

L $\frac{6}{1095}$

3000

Latvijas Lauksaimniecības Centrālbiedrība.

№ 8.

mājturības darbinieces

Iekšzemes produktu ĒDIENI.

Sarakstījušas

Latv. Lauks. Centrālbiedrības mājturības
darbinieces

ar prof. E. Zariņa ievadu barības mācībā.

II. izdevums.



Rīgā, 1933. g.

Latvijas Lauksaimniecības Centrālbiedrības izdevums.

L $\frac{6}{1095}$

193
Druka
L

Latvijas Lauksaimniecības Centrālbiedrība.

555955

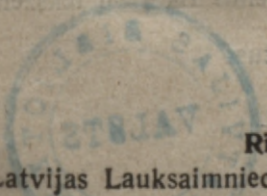
№ 8.

Iekšzemes produktu ĒDIENI.

Sarakstījušas

**Latv. Lauks. Centrālbiedrības mājturības
darbinieces
ar prof. Zariņa ievadu barības mācībā.**

II. izdevums.



Rīgā, 1933. g.

Latvijas Lauksaimniecības Centrālbiedrības izdevums.

L-1
B-1

Nav viegls uzdevums namamātei, kurai katru dienu jādomā par uztura sagatavošanu savai ģimenei un saimei. Kā mazs atvieglojums — palīgs ir domāta šī nelielā grāmata, kura zināmā mērā atšķiras no visām, agrāk pazīstamām „Pavāru grāmatām“, gan ārējās formas, gan satura ziņā. Ēdienu receptes iekārtotas tā, lai vieglāk būtu pārskatāmi zināmā ēdiena gatavošanai vajadzīgie produkti.

Pirms katras ēdienu grupas doti vispārēji norādījumi, kas jāievēro gatavojot minētos ēdienus.

Produktu samēri visās receptēs domāti apm. 5 personām.

Vadošie principi ēdienu receptu izvēlē bijuši — ēdienu lētums, veselīgums, dažādība un pār visām lietām — atturēšanās no ārzemju produktiem.

Kamdēļ mēs ēdam ?

Mēs ēdam divām dažādām vajadzībām :

1) Organisma uzbūvei, nolietoto šūniņu atjaunošanai un to sastāva papildināšanai.

2) Siltuma un citu enerģijas veidu ražošanai.

Cilvēka organismu zināmā mērā var salīdzināt ar spēkmašīnu. Mašīnas uzbūvei vajadzīgs noteikts materiāls. Dzīvnieku organisma augšanai vajadzīgas noteiktas barības vielas. Darbā mašīna nolieņojas un tās izlabošanai vajadzīgs noteikts materiāls. Kā nepieauguša, tā pieauguša cilvēka organisms arī pastāvīgi nolieņojas un nolietoto šūniņu atjaunošanai vajadzīgas noteiktas barības vielas.

Mašīnas nodarbināšanai vajadzīga enerģija, ko iegūst no kurināmā, tam sadegot. Arī cilvēka organismam vajadzīga enerģija ķermeņa apsildīšanai un fiziska un garīga darba veikšanai. Šo enerģiju viņš iegūst no barības vielām, tām organismā sadegot (sk. kalorija). Jo grūtāks darbs, jo organisms patērē siltumražošanai vairāk barības vielu; tāpat stipri nodarbinātai mašīnai vajaga vairāk kurināmā nekā mazāk nodarbinātai. Starp barības vielām, kas vajadzīgas ķermeņa uzbūvei un nolietotā papildināšanai un tām, kas vajadzīgas siltuma un citu enerģijas veidu ražošanai, ir liela starpība. Siltuma ražošanai organisms var izmantot visas barības vielas, un tās viena otru var aizvietot. Starpība tikai tā, ka viena barības viela var vairāk dot siltuma un enerģijas nekā otra, tāpat kā dažādu koku malka dod dažādus siltuma daudzumus. Turpretim organisma uzbūvei un nolietotā papildināšanai vajadzīgi katru reiz zināmi daudzumi noteiktu barības vielu, pie kam viena viela otru nevar atvietot.

Ja cilvēks ar ēdienu nedabū organisma uzbūvei un nolietoto šūniņu papildināšanai vajadzīgo barības vielu, tad tas nenormāli attīstās, viegli saslimst ar dažādām slimībām, nīkuļo un pēdīgi itīn kā bez iemesla, nezinot kas par vainu, aiziet bojā. Tāpat no nepareiza vai slihta materiāla celta būve ir neizturīga un viegli sadrūp. Tamdēļ nepietiek ar to, ka mēs ēdot apmierinam savu ēstgribu un iegūstam spēku darbam. Ēdienam katru reiz jāsaturs arī noteikti daudzumi to barības vielu, kas vajadzīgas organisma uzbūvei un nolietoto šūniņu papildināšanai.

Kas ir barības vielas ?

Vielas, kuŗas lieto uzturam, sauc par barības, uzturā jeb pārtikas vielām. Tās iedala barojošās, garšas un baudu vielās.

Barojošās vielas ir tās, kas vajadzīgas organisma uzbūvei, nolietoto šūniņu atjaunošanai, siltuma un citu enerģijas veidu ražošanai. Tās ir olbaltumvielas, tauki, oglehidrāti, minerālvielas, vitāmini un citas papildvielas. Bez šīm vielām nevar iztikt neviens dzīvnieks. Tās mēs dabūjam, lietojami dzīvnieku vai augu barību.

Garšas vielas dod ēdienam garšu. Garšai ļoti liela nozīme pie barojošo vielu sagremošanas. Jo garšīgāks ēdiens, jo organisms to labāki izmanto; turpretim ēdienu ar sliktu garšu vai bez garšas organisms izmanto slikti.

Katra dabiska uztura viela satur arī garšas vielas, pie kam tās atrodas tiklab dzīvnieku, kā augu produktos gan gatavā veidā, gan rodas ēdienu pagatavojot. Tā, piemēram, gaļu, maizi, kartupeļus cepjot un vārot, šie produkti maina savu garšu.

Bez šīm garšas vielām, kas atrodas barības vielās, ir vēl grupa produktu, kuņģis lieto tikai kā garšas vielas, un kuņģi barojošā vērtība ir niecīga. Tās ir galvenām kārtām dažādu augu saknes, mizas, lapas, pumpuri, ziedi, augļi un t. t., kuņģis parasti sauc par vircām. Piem. pipari, sinepes, kanēlis un c. Tās satur aītēriskās eļļas, rūgtvielas un citus savienojumus, kas nelielos daudzumos pieliktas barības vielām uzlabo to garšu. Šīs garšas vielas bērniem nav jādod. Ir arī barojošās vielas, kuņģam lielā mērā piemīt garšas vielu īpašības, kā piemērām, cukurs un tā ražojumi, sviests, tauki, piens un piena produkti, vārāmā sāls un t. t. Garšas vielas sekmē gremošanas organu sulas izdalīšanos un līdz ar to pavairo organisma barības vielu izmantošanas spējas.

Baudu vielas. Par baudu vielām sauc tādas uztura vielas, kuņģis lielākos vai mazākos daudzumos lietotas rada zināmu baudu. Baudu vielas organismam nav vajadzīgas, tās netiek izmantotas šūniņas uzbūvei nedz arī siltuma ražošanai. Gluži otrādi, tās ne tikai nevajadzīgas, bet pat kaitīgas, jo visas tās satur vairāk vai mazāk stipri darbojošās vielas, kuņģi dēļ tās arī lieto. Baudu vielu garša ne arvienu ir patikama. Parasti to fizioloģiskā iedarbība sākumā uzbudina, pacilā garu, bet pēc tam nomāc.

Baudu vielu skaits ir samērā mazs. Turpretim daudzām no tām ir vispasaules nozīme. Tā, piemērām, alkoholu, tabaku, tēju, kafiju un kakao tagad lieto vairāk vai mazāk visā pasaulē. Opiju kā baudu līdzekli lieto galvenām kārtām austrumu tautas Ķīnā un Japānā; kola riekstus, kas satur kofeinu, lieto Afrikā; kokoslapas, kas satur kokaīnu, lieto Dienvidus Amerikā un t. t. Kultūras cilvēks pie baudu vielām tā pieradis, ka liekas bez to lietošanas nevar vairs iztikt. Grūti iedomāties tagad tādu stāvokli, kad pilnīgi tiktu atrauta tēja, kafija, kakao, tabaka un alkohols. Tomēr 300 gadus atpakaļ Eiropā nepazina vēl ne tējas, ne kafijas, nedz arī kakao. Četri simts gadus atpakaļ nebij pazīstama arī tabaka. Eiropā tāni laikā no baudu vielām pazina tikai alkoholu.

Visas baudu vielas ir vairāk vai mazāk kaitīgas un tām piemīt noteikta fizioloģiska iedarbība.

Kādas vielas ēdienam jāsaturs?

Ēdienam jāsaturs: olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, minerālvielas un vitāmini.

Kas ir olbaltumvielas?

Olbaltumvielas, proteīnvielas jeb proteīni ir ļoti dažādas savstarpēji radnieciskas komplicētas vielas, kas sastopamas katrā dzīvnieka un auga dzīvā šūniņā. Bez olbaltumvielām nav dzīvības un neviena dzīva būtne bez tām nav domājama.

Olbaltumvielas sastāv no oglekļa, ūdeņraža, skābekļa, slāpekļa un sēra. Bez minētiem elementiem atsevišķas olbaltumvielas var saturēt nelielos daudzumos vēl fosforu, dzelzi, magnēziju, kalciju, jodu un c. Dzīvnieku olbaltumvielas satur 15%—16% slāpekļa, augu — 16—19%.

Ogļhidrāti un tauki sastāv tikai no oglekļa, ūdeņraža un skābekļa.

Augu zaļie orgāni olbaltumvielas ražo no neorganiskiem elementiem. Cilvēka un citu dzīvnieku organisms nevar ražot olbaltumvielu savām vajadzībām. Tiem tās jāuzņem gatavā veidā ar augu vai dzīvnieku barību. Tauki un ogļhidrāti var viens otru aizvietot. Olbaltumvielas nav aizvietojamas. Taukus un ogļhidrātus var dzīvnieku organisms uzkrāt nebaltai dienai. Olbaltumvielas organisms nebaltai dienai nevar uzkrāt, un tās katru reiz jādabū ar ēdienu vajadzīgos daudzumos.

Olbaltumvielas mēs dabujam, lietojami kā dzīvnieku, tā augu barību. Olbaltumvielas nepieciešamas organisma augšanai un nolietoto šūniņu atjaunošanai; tās noder arī siltuma ražošanai.

Kādi daudzumi olbaltumvielu cilvēkam vajadzīgi? Ka olbaltumvielas dzīvniekiem nepieciešamas, par to šaubu nav. Bet kādiem daudzumiem olbaltumvielu jāietilpst cilvēka dienas uzturā — tas vēl atklāts jautājums.

Voits 1875. g., pamatojamies uz plašiem statistiskiem materiāliem par barības vielu patēriņu, nāca pie slēdziena, ka pieaudzis cilvēks, strādājot vidēji smagu darbu, patērē ar uzturu 24 stundās 118 gramu olbaltumvielu, 56 gr. tauku un 500 gr. ogļhidrātu. Voita skaitļus vēlāk apstiprināja citi autori, un tos pa daļai arī vēl tagad izmanto par pamatu dienas uztura normu aprēķināšanai. Pēdējā laikā pret Voita olbaltumvielu normu ir celti iebildumi. Daudzi autori aizrāda, ka tā esot par lielu, un cilvēks varot iztikt ar mazākiem olbaltumvielu daudzumiem. Barība, kas saturot lielus daudzumus olbaltumvielu, esot organismam kaitīga.

Kādi daudzumi olbaltumvielu kuŗu katru reizi organismam vajadzīgi, pašreiz nav iespējams pateikt. Lielākā daļa pētnieku uzskata 70—80 gramu olbaltumvielu pieauguša cilvēka dienas uzturā par pietiekošu. Olbaltumvielas nav visas vienādas, bet

loti dažādas. To molekula*) ir uzbūvēta no dažādām aminoskābēm**). Olbaltumvielu molekulā atrasts ap 20 dažādu aminoskābju. Dažas molekulas ir lielākas, dažas mazākas. Dažās ietilpst vairāk aminoskābju, dažās mazāk, dažās vienas aminoskābes, dažās otras. Aminoskābju bioloģiskā vērtība ir arī dažāda, un tās viena otru nevar aizvietot. Ja audu uzbūvei vai nolietoto šūniņu atjaunošanai vajadzīga kāda noteikta aminoskābe, tad katrā ziņā ēdiena olbaltumvielu molekulā jāietilpst vajadzīgos daudzumos šai, bet ne citai aminoskābei. Tāpat kā ēkas būvei un tās remontam vajadzīgi dažādi materiāli noteiktos daudzumos (akmeņi, cements, kaļķis, koks, stikls, dzelzs), pie kam šie materiāli viens otru nevar pilnā mērā aizvietot, tāpat arī organismam dažādu organu uzbūvei vajadzīgas olbaltumvielas ar dažādu bet katrreiz noteiktu aminoskābju saturu.

Par to, kādas olbaltumvielas un aminoskābes kuŗu reizi vajadzīgas, mūsu zināšanas vēl stipri nepilnīgas. Tamdēļ arī noteikt minimālo olbaltumvielu daudzumu, kāds organismam vajadzīgs, pašreiz nav iespējams. Ja uztura olbaltumvielās ietilpst tikai vajadzīgās aminoskābes, tad 30 grami olbaltumvielu dienas uzturā būs pietiekoši un varbūt arī jau par daudz. Bet ja olbaltumvielas būs nepilnvērtīgas, tad ar 200 gramiem arī nepietiks. Tāpat kā zelta, sudraba, dzelzs un vara vienādām svara vienībām ir dažāda materiālā vērtība, tā arī dažādu olbaltumvielu vienādiem svara daudzumiem ir dažāda bioloģiskā vērtība. Kustoņu produktu olbaltumvielas uzskata par bioloģiski vērtīgākām nekā augu valsts produktu olbaltumvielas.

Fizisks darbs prasa daudz enerģijas, kamdēļ arī cilvēks, smagu darbu strādājot, vairāk ēd nekā vieglu darbu darot vai brīvā dzīvojot. Olbaltumvielu patēriņš, turpretim, ir apmērām vienāds kā smagu, tā vieglu darbu strādājot.

Vai olbaltumvielas ir kaitīgas, ja ēdiens satur tās vairāk nekā vajadzīgs? Ja ēdiens satur nepieciešamās olbaltumvielas mazāk nekā vajadzīgs, tad tas ir bez šaubām kaitīgs. Par to, vai lielāki daudzumi olbaltumvielu var būt veselībai kaitīgi, zinātnieku domas dalās. Ogļhidrāti un tauki mūsu organismā, pārejot asinīs un nākot sakarā ar ielpoto gaisa skābekli, pilnīgi sadeg, dodot ogļskābi un ūdeni. Ogļskābi līdz ar nedaudz ūdens izelpo un lielākā daļa ūdens izdalās ar urīnu, pie kam organismā nepaliek no šīm barības vielām nekādu atkritumu. Organisma uzbūvei neizmantotās olbaltumvielas arī sadeg un dod siltumu. Bet tās nesadeg pilnīgi, jo slāpekļlis neoksidējas, bet reducējas, pie kam rodas cietas kristallu vielas: urīnviela un urīnskābe. Urīnviela viegli šķīst ūdenī, izdalās ar mizalēm un organismu neapgrūtina. Urīnskābe šķīst ūdenī grūti un nelabvēlīgos apstākļos var palikt neizšķīduse cietu kristallu veidā asinīs, audos, nieros, pūslī un citur un būt par iemeslu dažādām grūtām slimībām. Bet urīnskābe var izdalīties organismā nešķīstošā veidā ne tikai

*) Mazākā nedalāmā daļiņa.

**) Organiskās skābes, kas satur slāpekli, resp. amino (NH₂) grupu.

tad, ja ēdiens satur daudz olbaltumvielu, bet arī tad, ja tas tās satur pat nepietiekošā daudzumā. Lai no organisma uzbūvei neizmantotā olbaltumvielu slāpekļa veidotos vairāk viegli šķīstošā urīnviela un urīnskābe vieglāki šķīstu, tad ēdienam jā satur attiecīgie katalizātori, kā vitāmini un minerālvielas. Lietojot ilgāku laiku ēdienus, kas minētās vielas nesatur vai arī satur nepietiekošā daudzumā, cilvēka organismā sāk uzkrāties lielāki daudzumi urīnskābes arī tad, ja ēdiens satur olbaltumvielas nelielos daudzumos. Tā tad olbaltumvielu kaitīgums nav atkarīgs no to daudzuma, bet gan no ēdiena sastāva.

Kā apmierināt organismu ar nepieciešamajām olbaltumvielām? Ēdot dabisku barību, t. ir dārzeņus, augļus, saknes, kartupeļus, pienu, putru, rupju miltu maizi arī sviestu, sieru un gaļu, pieturoties pie ēdienu dažādības un ierobežojot pēc iespējas cukura un tā ražojumu, smalko miltu un rīsa lietošanu, mēs pilnā mērā apmierināsim organismu ar nepieciešamajām olbaltumvielām. Šāda barība saturēs arī visas citas vielas, kas vajadzīgas organisma uzbūvei un nolietoto šūniņu atjaunošanai, pie kam olbaltumvielu šķelšanās noritēs normāli, bez kaitīgajiem šķelšanas produktiem.

Kas ir ogļhidrāti?

Ogļhidrāti ir ļoti svarīgas barības vielas; tie atrodas galvenām kārtām augu barībā un tikai nelieli daudzumi sastopami kustoņu produktos. Ogļhidrāti sastāv no oglekļa, ūdeņraža un skābekļa. Ar nelieliem izņēmumiem ūdeņradis un skābeklis atrodas ogļhidrātos tādās pašās daudzuma attiecībās kā ūdenī, t. i. uz 2 daļām ūdeņraža 1 daļa skābekļa, kamdēļ tos nosauc par ogļhidrātiem jeb ogļūdeņiem.

Ogļhidrāti un tauki ir organisma galvenie siltuma un citu enerģijas veidu ražotāji. Organisma uzbūvē un nolietoto šūniņu atjaunošanā tiem maza nozīme. Pie ogļhidrātiem pieder cukuri, ciete (stērķele) un šķiedrviela jeb celuloze.

Cukuri. Cukuru ir daudz. Cilvēka uzturā galveno lomu spēlē biešu vai niedru cukurs, kuŗu ikdienišķā dzīvē sauc vienkārši par cukuru; tas ir saldākais no visiem cukuriem. Šo cukuru dabū no cukurbietēm un cukurniedrēm. Kā bietes, tā arī niedres satur caurmērā ap 16% cukura. Cukuru kā uztura vielu lieto samērā neilgi. Senie romieši cukuru vēl nepazīna un kā vienīgo saldo vielu lietoja medu. No cukura niedrēm sāka cukuru iegūt jau labi sen. No bietēm to sāka gatavot ap 120 gadus atpakaļ. Arī mūsu senči cukura nepazīna un lietoja tikai medu. Tagad cukuru lieto ļoti daudz.

Pats par sevi cukurs ir vērtīgs uztura līdzeklis. Organisms to izmanto pilnīgi. Tam piemīt arī garšas vielu īpašības. Bet cukurs ir tikai siltuma ražotājs; organisma uzbūvē un nolietoto šūniņu atjaunošanā tam nav itin nekādas nozīmes. Tas nesatur ne olbaltumvielu, ne minerālvielu, ne vitāminu nedz citu papildvielu. Lietot daudz cukura un citus saldumus ir kaitīgi.

Tā kā mūsu organisms pastāvīgi pamazām nolietojas, tad ēdienam jāsaturs ne tikai tādas barības vielas, kas noder siltuma ražošanai, bet arī tādas, kas nepieciešamas nolietoto šūniņu atjaunošanai. Abas šīs vielu grupas mēs iegūstam, ja lietojam dabiskus produktus, t. ir tādus, kādus daba dod. Ja mēs šos dabiskos produktus kā nebūt apstrādājam, tad tas jādara tā, lai no produkta pēc iespējas nekas vērtīgs un organismam vajadzīgs neietu zudumā. Piemērām, cukurs, tauki, arī baltie, smalkie milti, gludinātais rīss ir tikai daļa no vesela, un tie vairs nav pilnvērtīgi uztura līdzekļi.

Cukurs apmierina ēstgribu, dod siltumu un enerģiju fiziska un garīga darba veikšanai, bet organisma uzbūvei un nolietoto šūniņu papildināšanai tas neko nedod. Lietojot uzturam daudz cukura un tā ražojumu, mēs rīkojamies tāpat kā kurinot krāsnī un neliekoties zinot par tās remontu. Cukurs līdzīgi malkai ir tikai kurināmais. Krāsnī zināmu laiku var kurināt neremontējot, bet dzīvnieku organisms pastāvīgi jākurina un arī jāremontē. Nepareizas barības lietošanas sekas nav tūlī manāmas. Tikai pēc ilgāka laika, cilvēks, itin kā bez iemesla, sāk nikuļot, viegli saslimst ar dažādām slimībām, sabrūk un priekšlaikā aiziet bojā, tāpat kā priekšlaikā aiziet bojā katrs priekšmets, ja par tā remontu savā laikā nerūpējas. Fiziska darba strādniekam vai arī personām, kas nodarbojas ar sportu, cukurs mazāk kaitīgs, kā garīga darba strādniekam vai tādiem, kas neka nedara. Fizisks darbs prasa daudz enerģijas, un cilvēks patērē bez cukura arī daudz citu dabisku barības vielu, no kurām iegūst nolietoto šūniņu papildināšanai vajadzīgās vielas. Garīgu darbu strādājot vai arī neko nedarot cilvēks ēd maz. Ja lieto daudz cukura, taukus un balto smalko miltu ēdienus, tad viegli apmierina ēstgribu, iegūst vajadzīgo enerģiju, bet organisma remontam no visa ta tiek ļoti maz.

Cukurs sevišķi kaitīgs maziem bērniem un nepieaugušiem, kuriem barības vielas vajadzīgas ne tikai siltumražošanai un nolietoto šūniņu papildināšanai, bet arī organisma uzbūvei. Cukurs, kā jau teikts, organisma uzbūvei vajadzīgo biogēno elementu nesatur. Ja bērns cukura vietā ēd citus dabiskus produktus, tad viņš dabū arī pēdējās. Tikai no noteiktām barības vielām aug un izveidojas dzīvnieku organisms.

Sen jau novērots, ja bērni lieto daudz cukura un citus saldumus, tad zobi bojājas. Parasti šo cukura ļaunumu mēdz izskaidrot ar to, ka kožot cieto cukura gabaliņu vai konfektes, ievaino zoba emalju, no kam zobs sadrūp. Šis nav galvenais iemesls. Galvenais iemesls ir tas, ka, bērnam augot, ir ļoti vajadzīgas tās barības vielas, kas noder organisma un arī zobu uzbūvei. Cukurs tādu vielu nesatur un tamdēļ, to daudz ēdot, arī zobi normāli nevar attīstīties. Kas vēlas, lai bērna organisms normāli attīstās un izveidojas, tam cukurs līdz ar citiem saldumiem bērna uzturam pēc iespējas maz jālieto.

Ciete (stērķele) pieder pie cilvēka galvenajām barības vielām, un viņš to patērē vairāk par visām citām vielām. Maize un kartupeļi pastāv galvenām kārtām no cietes. Milti satur 60—78% un kartupeļi līdz 20% cietes.

Organisms cieti izmanto ļoti labi. Ciete ir mūsu galvenais siltuma ražotājs. Tā dod vairāk siltuma nekā cukurs. Ciete organismā sadegot dod 4,2 kalorijas, bet biešu cukurs 3,9 kalorijas.

Ciete ir bez garšas. Tamdēļ to, pretēji cukuram, vienu nelieto. Dabiskie uztura līdzekļi līdz ar cieti satur arī pārējās organismam nepieciešamās barības vielas.

Šķiedrviela jeb celluloze ir augu šūniņu sienīņu galvenā sastāvdaļa. Cilvēka organisms kā barības vielu cellulozī izmanto ļoti maz; tikai jaunu dārzāju un augļu celluloze var tikt izmantota. Turpretim kustoņi cellulozī izmanto labi. Neskatoties uz to, cellulozei tomēr jāietilpst cilvēka uzturā. Cilvēka barības vielu starpā cellulozē galvenām kārtām ir balastvielu nozīme, kas ar savu nesagremojamo masu iekairina zarnu sienas, izsauc peristaltiku un veicina vēdera kārtīgu iziešanu.

Ja ēdiens satur tikai tādas vielas, kuņas organisms pilnīgi izmanto (cukurs, tauki, gaļa, smalkie milti, rīss), tad bieži vien neiziet vēders un jāķeras pie caurejas līdzekļiem. No otras puses atkal barība, kas satur daudz celulozes, var būt par iemeslu caurejai.

Kas ir tauki?

Tauki ir glicerīna un taukskābju savienojums. Tāpat kā ogļhidrāti, tie sastāv no oglekļa, ūdeņraža un skābekļa. Tauki atrodami dzīvnieku un augu valstī lielos daudzumos un pieder pie nepieciešamām uztura vielām. Tie sastopami visos dzīvnieku organos un audos, bet to daudzums dažādos organos svārstās ļoti lielos apjomos: no desmitām daļām procenta līdz 96% audu kopējā svara (kaulu smadzenes 96%). Organismā tauki, kā indifferenta viela, var uzkrāties lielos daudzumos nebaltaī dienai, neatstājot sliktā iespaida uz citiem ķīmiskiem procesiem. Cilvēka ķermenis normāli satur 10—12% tauku, bet dažreiz tauku daudzums sasniedz $\frac{1}{2}$, pat līdz $\frac{1}{2}$ ķermeņa dzīvsvāra. Tauki, kā barības viela organismā pilnīgi sadeg, dodot ogļskābi un ūdeni, vai uzkrājas kā krājiela nebaltaī dienai. Organismā sadegot, tie dod vislielāko siltumu. Piemēram, 1 kilograms tauku, organismā sadegot, dod ap 9300 kaloriju, turpretim tas pats daudzums ogļhidrātu un olbaltumvielu tikai ap 4100 kaloriju.

Tauku barība sevišķi noderīga pie grūta fiziska darba. Bez tam tauki uzlabo arī ēdiena garšu.

Organismā uzkrātie tauki ir tas galvenais materiāls, no ka cilvēks smeļ enerģiju, kad nedabū pietiekošā daudzumā barības vielu, kā arī tad, kad tas ir badā. Jo lielāki krājumi tauku, jo ilgāki indivīds spēj panest badu bez ļaunām sekām.

Uzturam lieto gan kustoņu, gan augu taukus. Organisms labi izmanto kā kustoņu, tā augu taukus, kas kūst temperatūrā, zemākā

par ķermeņa temperatūru. Tauki ar kušanas punktu 37 un zemāku, tiek izmantoti, izņemot 1—2%, visi. No tādiem taukiem, kušu kušanas punkts svārstās no 37—51, netiek izmantots 2—10%, bet tie, kas kūst pāri par 53° C., tiek izmantoti ļoti maz.

Dažādu tauku garša ir dažāda. Garšīgākie ir sviesta tauki. Sviesta tauki satur arī A, B un D vitāminus, ko citi dzīvnieku nedz augu tauki nesatur. Tā kā patērētāji pieprasa galvenām kārtām dzeltenu sviestu, tad to bieži krāso. Ar veselībai nekaitīgām augu krāsām sviesta krāsošana nav aizliegta. Sviesta krāsošana vispār noliedzama, jo pēdējā laikā pētījumi ir pierādījuši, ka dabiskā sviestā un arī citos produktos A-vitāmina daudzums atrodas zināmās attiecībās ar to dzeltenās krāsas intensitāti. Pēc sviesta dabiskās dzeltenās krāsas intensivitātes var spriest par tā A-vitāmina daudzumu. A-vitāmini ir nepieciešami galvenām kārtām organismam augot. Galvenām kārtām vitāminu dēļ sviests augstāki vērtējams par margarīnu un citiem taukiem, jo arī tos organisms izmanto ne sliktāki kā sviestu, un to kaloriju vērtība pat ir lielāka kā sviestam. Patērētāju tieksmes un prasība pēc dzeltena sviesta ir pilnīgi pamatotas, jo tas ir vērtīgāks par baltu. Ar sviesta krāsošanu patērētājs top maldināts un tamdēļ katra tā krāsošana, kaut arī ar veselībai nekaitīgām krāsvielām ir noliedzama.

Skatoties pēc tauku konsistences, tos šķiro taukos un eļļās, pie kām par taukiem sauc tās vielas, kas parastajā temperatūrā cietas vai smēriem līdzīgas, bet par eļļām — šķidrās. Šķidrus taukus var piesātināt ar ūdeņradi (hidrēt), un piešķirt tiem pēc vēlēšanās dažādu konsistenci, karsējot augstās temperatūrās zem spiediena un lietojot katalizātorus. Šim pēdējam apstāklim ļoti liela nozīme ne tikai teknikā, bet arī uztura vielu rūpniecībā, jo smēriem līdzīgi tauki ir vērtīgāki par šķidrām. Šādā ceļā arī no mazvērtīgām, smirdošām, ar nepatīkamu garšu, uzturam pilnīgi nederīgām šķidrām zivju eļļām (trāniem), var pagatavot uzturam noderīgus, veselībai nekaitīgus taukus, ar cūku tauku vai citādu konsistenci. Hidrējot trānu nepatīkamā smaka un garša zūd. Hidrētus taukus lieto plašos apmēros margarīna rūpniecībā.

Sviests un zivju eļļa satur daudz vitāminu. Citi tauki parasti tos nesatur vai satur nēcīgos daudzumos. Bez tam tauki satur vēl lecitīnus un sterīnus. Dzīvnieku organisms var ražot taukus no ogļhidrātiem, un kā barības vielas tie var viens otru aizvietot. Tauki ir barības viela, ko organisms izmanto galvenām kārtām siltuma ražošanai, tamdēļ tie noderīgi grūtā fiziskā darbā. Arī slimiem ar tuberkulozi, kam paaugstināta temperatūra, starp citu sviests un tauki ēdieni ļoti noderīgi, jo šie slimnieki patērē daudz kaloriju. Turpretīn garīga darba strādniekiem un citiem, kas samērā maz ēd, daudz tauku patērēt nav lietderīgi. Ar taukiem mēs viegli apmierinām ēstgribu, iegūstam siltumu un citu enerģiju, bet nedabūjam visu citu vielu, kas vajadzīga organisma uzbūvei un nolietoto šūniņu papildināšanai.

Kamdēļ vajadzīgas minerālvielas?

Cilvēka ķermenis satur 4,5—5% dažādu minerālvielu. Tā tad 75 kilogrami smaga pieauguša cilvēka ķermenī saturas ap 3,7 kilogrami minerālvielu. Visas šīs vielas jādabū ar uzturu. Minerālvielas nedod siltumu, nedz citu enerģiju. Tās vajadzīgas ne tikai kaulu un zobu attīstībai, bet tās ir katras dzīvas šūniņas normāla sastāvdaļa. To nozīme ir ļoti liela.

Senāk domāja, ka mūsu organismam vajadzīgas tikai nedaudzas minerālvielas, un ēdiena minerālvielu saturam piegriezta maz vērības. Tagad izrādījies, ka cilvēka ķermenis satur gandrīz visus elementus, dažus ļoti niecīgos daudzumos; ļoti niecīgos daudzumos atrasts arī zelts, pie kam smadzenēs apmērām desmit reiz vairāk nekā citos organos.

Visas organismam nepieciešamās minerālvielas, izņemot vārāmo sāli, cilvēks dabū ar barību vajadzīgos daudzumos, pieturoties pie ēdienu dažādības un lietojot pēc iespējas dabiskus produktus, kuņu minerālvielas, tos apstrādājot vai arī ēdienu pagatavojot, nav gājušas zudumā. Tauki un cukurs minerālvielu nesatur vai satur ļoti niecīgos daudzumus.

Vērtīgas minerālvielas iet zudumā, ja dārzājus un citus produktus vārot, šķidrumu nolej neizmantoju, kā to parasti dara sausus kartupeļus vārot. Šīni gadījumā šķidrumā pāriet vērtīgas minerālvielas, ūdenī šķīstošie vitāmini un citas barojošās vielas, pie kam kartupeļi un citi produkti paliek mazvērtīgāki. Sausus kartupeļus vārot, jāņem pēc iespējas maz ūdens; šis ūdens nav nost lejams, bet gan izlietojams uzturam, izmantojot to citu ēdienu pagatavošanai. Ja kartupeļus vāra nemizotus, tad šķidrumā pāriet daudz mazāk minerālvielu un citu barības vielu nekā vārot nomizotus. Krāsni cepti kartupeļi ir vērtīgāki par vāritiem, jo tie satur visas savas dabiskās barības vielas.

Ja ilgāku laiku organisms ar ēdienu nedabū vajadzīgās minerālvielas, tad rodas traucējumi vielu maiņā un līdz ar to dažādas kaites.

Vai vārāmā sāls vajadzīga?

Parasti pie ēdiena mēdz pielikt sāli. Vārāmās sāls vajadzību cilvēks ir instinktīvi sajutis ļoti sen atpakaļ, un ziņas par sāls lietošanu sniedzas aizvēsturiskajā laikmetā. Cik ļoti senās tautas vārāmo sāli cienījušas, norāda tas apstākļi, ka sāls ezeri un sālsraktuves ir bieži vien bijuši par iemeslu tautu savstarpējiem kariem.

Pēdējā laikā stipri vien iek vesta aģitācija pret vārāmās sāls lietošanu uzturam, izsludinot to par kaitīgu vielu. Aģitācija pret sāls lietošanu ir pilnīgi nepamatota un nosodāma, jo tā var atņest daudz ļauna. Vārāmā sāls nav tikai garšas viela vien, bet tā ir arī nepieciešama uztura viela, kuņu mūsu organisms pietiekošos daudzumos ar dabiskajām barības vielām nevar dabūt. Tā ēdienam ir jāpieliek. Lietā grozas tikai ap daudzumiem, kādos sāli lieto. Lieli daudzumi vārāmās sāls, kā visa cita pārpalnība, ir kaitīgi.

Pieaudzis cilvēks parasti patērē 24 stundās ar ēdienu 10—20 gramu vārāmās sāls. Tā līdz ar citiem šķīstošiem sāļiem regulē asiņu un audu sulu osmotisko spiedienu un protoplasmas piebriešanu. Nātrija chlorīdam (vārāmai sāļij) organismā šķeloties, rodas kuņģī sālsskābe un zarnās nātrija karbonāts. Abas šīs vielas ir nepieciešamas. Zināms daudzums sālsskābes kuņģī nepieciešams, jo olbaltumvielu šķelšanās procesi kuņģī norit sālsskābē vidē. Nātrija karbonāts piešķir zarnu saturam sārmainu reakciju, jo zarnās visi gremošanas procesi norit sārmainā vidē.

Pieauguša vesela cilvēka kuņģī rodas 24 stundu laikā ap 1500 kub. cm. kuņģa sulas, kas satur caurmērā ap 4 gramu sālsskābes. Lai šāds daudzums sālsskābes varētu rasties, tad ēdienam jāsaturs ap 7 gramu vārāmās sāls. Ar dabiskajiem uztura līdzekļiem mēs varam dabūt dienā ne vairāk par 2—3 gramu chlorīdu resp. vārāmās sāls. Tā tad tas daudzums chlorīdu, kas saturas dabisko produktu ēdiena dienas porcijā, ir apmērā uz pusi mazāks, par to, kas vajadzīgs kuņģa sulas sālsskābes ražošanai. Bez tam asinīs normāli satur ap 0,6% nātrija chlorīda.

Bez sāls diete pēdējā laikā tiek propagandēta arī slimiem ar tuberkulozi. Šāda diete devusi bēdīgus rezultātus. Izrādas, ka ar tuberkulozi slimiem vajaga pat vairāk sāls nekā veseliem. Slimie parasti svīst, un zaudē ar sviedriem prāvus daudzumus vārāmās sāls; sviedri satur no 0,03 līdz 0,2% nātrija chlorīda. Ja tuberkulozes baciļus kultivē vidēs, kas satur lielākus daudzumus vārāmās sāls, tie neattīstās.

Kas ir vitāmini?

Vitāmini ir organiskas vielas, kas, tāpat kā olbaltumvielas, tauki, ogļhidrāti un minerālvielas, ir nepieciešama uztura vielu sastāvdaļa un kā iztrūkums rada organismā dažādus traucējumus un slimības. Šīs slimības sauc par avitāminozēm.

Vitāminu ķīmiskais sastāvs vēl vāji izpētīts. To fizioloģiskā iedarbība uz dzīvnieka organismu, un kaites, kas rodas vitāminiem iztrūkstot uzturā, ir diezgan pamatīgi izpētītas. Ja dzīvnieks ar uzturu vitāminus nedabū, tad viņš saslimst, nīkuļo un beidzot nomirst; turpretim ja saslimušie dabū barību, kas vitāminus satur, tie izveseļojas.

Vitāminu nozīme sāk vairāk un vairāk noskaidroties; to vajadzība ir daudz lielāka nekā parasti domā. Sen jau zināms, ka skorbuts, beri-beri slimība, pellagra, rachīts, dažādi acu gļotādiņas un radzenes iekaisumi ir avitāminozes, t. ir slimības, kas rodas, ja organisms nedabū ar uzturu pietiekošu daudzumu attiecīgo vitāminu. Pēdējā laikā pētījumi rāda, ka arī tuberkulozei un mazasinībai ir zināmi sakari ar vitāminiem.

Vairāki pētnieki ir novērojuši, ka barojot žurkas, cāļus un citus dzīvniekus ar barību, kas nesatur taukos šķīstošo vitāminu, rodas aknās, žults kanāļos un mīzalu pūslī akmeņi. Barojot ilgāku laiku saslimušos dzīvniekus ar barību, kas minētos vitāminus satur, akmeņi izzūd un dzīvnieki izveseļojas. Eksperimentē-

jot ar žurkām, ir novēroti arī tādi gadījumi, kur vitāminu iztrūkums barībā ir par iemeslu jauniem audzējiem iekšās, kas, mikroskopiski izmeklējot, izrādījušies līdzīgi vēžam.

Vitāmini nepieciešami uzturā arī sekmīgai brūču sadzišanai. Bez vitāminiem neviens dzīvnieks nav spējīgs ne augt, ne pieņemtis svarā. Arī apauglotā šūņiņa nevar attīstīties bez attiecīgu vitāminu līdzdarbības. Bez attiecīgā vitāmina piena dziedzeri nevar ražot pienu. Kā zināms, dzīvnieku organisms var ražot no oghidrātiem taukus, bet tikai tad, ja viņa ricībā atrodas attiecīgie vitāmini.

Kā izpaužās šī svarīgā un daudzpusīgā vitāminu darbība organismā? Pēc daudzu pētnieku domām, daudzas slimības ir organisma saindēšanās rezultāts ar kaitīgiem šķeļproduktiem, kas rodas barības vielām organismā šķeļoties. Vitāmini darbojas kā pretindes. To galvenais uzdevums paralizēt kaitīgo vielu iedarbību un veicināt to izdališanos no asinīm. Bez tam, kā rādās, vitāmini darbojas arī kā katalizātori, ņemdami aktīvu dalību šūņiņas komplicētājā uzbūvē.

Vitāmini stipri izplātījušies dzīvajā dabā. Zaļais augs ar gaismas enerģijas palīdzību un tā ricībā esošām minerālvielām spēj sintezēt vitāminus un neaprobežotu daudzumu organisku savienojumu. Kustoņu organisma sintezēšanas spējas ir stipri aprobežotas, un viņiem jādabū, ar maziem izņēmumiem, visi vitāmini gatavā veidā ar barību. Dzīvnieku organisms vitāminus izmanto taupīgi un pēc iespējas tos tur krājumā. Tie uzkrājas galvenām kārtām dzīvnieka svarīgākajos organos: aknās, plaušās, nierēs, sirdī. Vitāminu daudzums dzīvnieku organismā atkarājas no barības. Dažādi augi satur dažādus daudzumus vitāminu. Arī vienā un tai pašā augā vitāminu daudzums var būt dažāds; tas atkarājas no auga augšanas vietas, zemes fizikālām īpašībām, mēslošanas, gaismas un t. t.

Senāk domāja, un arī tagad vēl publikā stipri izplātīts uzskats, ka vitāmini, ēdienu vārot, iet bojā. Tas nav tiesa. Ēdiena vārišana un pagatavošana vitāminus neiznīcina un pa lielākai daļai arī neietekmē to aktivitāti. Daži vitāmini, saprātīgi ēdienu vārot, darbojas pat labāki nekā pirms vārišanas. Daži vitāmini panes arī stipri augstas temperatūras. Organisko skābju klātbūtne vitāminu izturību pret karsēšanu pastiprina, bet sārmi pamazina un vitāminus nokauj. Tamdēļ ēdiens nav jāvāra ar sodu (zirņi). Bez skābēm un sārmiem ir vēl citas vielas, kas atstāj iespaidu uz vitāminiem. Tā piemērām apelsīni un kāposti, kā viens tā otrs, satur diezgan daudz C-vitāminā. C-vitāminu uzskata par tādu, kas karsējot visdrīzāk iet bojā. Kāpostu sulu uzvārot, C-vitāmins iet bojā; tas nobeidzas arī tad, ja kāpostu sulu tur bez karsēšanas 24 stundas istabas temperatūrā. Turpretim apelsīnu sulā tas pats C-vitāmins, sulu karsējot 1/2 stundu autoklavā 150° C. temperatūrā, netiek nemaz vājināts. Izrādās, ka kāpostu sulā šo vitāminu iznīcina, gaisam klāttiekot, ferments oksidāze, kas saturas kāpostu sulā.

Līdz šim atrasti šādi vitāmini:

A-vitāmins, nepieciešams organisma augšanai; aizsargā pret saslimšanu ar dažām acu gļotādiņas un radzenes slimībām un saslimušos izdziedina.

A-vitāmins rodas augu zaļajos un dzeltenajos organos; špināti, kāposti, salāti, tomāti un burkāni satur samērā daudz A-vitāmina. Zaļai augu krāsvielai — chlorofillam un dzeltenai — karotinam piešķir A-vitāmina īpašības. No kustoņu produktiem samērā daudz A-vitāmina satur: zivju eļļa, olas dzeltenums, sviests, piens, aknas, nieri, smadzenes.

Cilvēka organisms uzkrāj no barības sevī samērā daudz A-vitāmina un var bez tā diezgan ilgi iztikt. Zidainis dabū no mātes miesām apmērām priekš 6 mēnešiem A-vitāmina krājumu.

Karstumu A-vitāmins panes labi un, ēdienu vārot un cepot, netiek iznīcināts nedz vājināts.

D-vitāmins, kopā ar A-vitāminu nepieciešams organisma augšanai; aizsargā pret saslimšanu ar rachītu un saslimušos izdziedina.

D-vitāmins augu valstī sastopams nelielos daudzumos. Lucerna un ābuls šini ziņā izņēmums; tie satur daudz D-vitāmina. Samērā daudz D-vitāmina satur zivju eļļa, olas dzeltenums, aknas; sviests un piens to satur nedaudz. D-vitāmina provitāmins ir ergosterīns. Apstarojot to ar ultrāviolētiem stariem rodas D-vitāmins. Ergosterīns plaši sastopams augu un dzīvnieku valstī.

Apstarojot ar ultrāviolētiem stariem augus, dzīvniekus arī cilvēku un uztura vielas, tanis rodās D-vitāmins. Pārdošanā sastopams D-vitāmina preparāts — Vigantols, kas iegūts, apstarojot ergosterīnu.

Pret karsēšanu D-vitāmins stipri izturīgs. Karsējot 1 stundu 120° temperatūrā, tas netiek bojāts.

E₁-vitāmins nepieciešams, lai varētu attīstīties apaugļotā oliņa. Šis vitāmins sastopams sviestā, kviešu taukos, olīvu, kokvilnas sēklu, kukuruzas un palmu eļļās.

Karsēšanu panes labi. Ēdienu vārot, nebojājas.

E₂-vitāmins nepieciešams, lai piena dziedzeri varētu ražot pienu. Izņemot olīveļļu, sastopams tanis pašos produktos, kur E₁-vitāmins.

Karsēšanu panes labi.

B-vitāmini. Izšķir divus B-vitāminus: B₁ un B₂. B₁-vitāmins nepieciešams, lai nesaslimtu ar beri-beri slimību.

B₂-vitāmins ir organismam nepieciešams augšanas ierosinātājs. Sevišķi tas vajadzīgs bērniem. Šie abi vitāmini saturas kāpostos, salātos un citos dārzeņos, kā arī augļos, sēklās un labības graudos, galvenām kārtām sēklu čaulās un augļu mizās. Maļot sēklas ārējā daļa līdz ar vitāminiem tiek atdalīta, un milti, skatoties pēc to smalkuma, B-vitāminus satur nedaudz vai pat nemaz nesatur. Rupjie milti ar vitāminiem bagāti. No dzīvnieku produktiem ar B-vitāminiem bagāti: olas dzeltenums, piens, aknas, smadzenes, sirds, gaļa, raugs.

Ēdiena vārīšana tiem nekaitē.

C-vītāmini. Arī C-vītāmini ir divi: C_1 un C_2 . C-vītāmini aizsargā cilvēku un citus dzīvniekus pret saslimšanu ar skorbutu un saslimušos izdziedina.

Sevišķi bagāti ar šiem vītāminiem ir dārzāji un augļi. Kāposti, salāti, skābenes, špināti, tomāti, burkāni, bietes, citroni, apelsīni, avenes, jāņogas un c. satur C-vītāminus. Labības graudi C-vītāminus nesatur. Dzīvnieku produkti tos satur ļoti maz. Olas tos nemaz nesatur, un vistām tie nav vajadzīgi.

C_1 -vītāmins pret karsēšanu diezgan jūtīgs, bet C_2 -vītāmins ļoti izturīgs, un nebojājas pat 120° temperatūrā.

C-vītāminus stipri aizsargā no bojāšanās organiskās skābes un cukurs. Skābus augu ekstraktus, kā arī vielas, kas satur biešu vai ķekaru cukurus, var ietvaicēt, žāvēt un karsēt augstās temperatūrās, pie kam to C-vītāmini samērā maz zaudē savas pret-skorbuta īpašības. Turpretīm pret sārmiem tie ļoti jūtīgi un, sārmainā vidē karsējot, viegli aiziet bojā. Šis C-vītāminu attiecības pret organiskām skābēm, cukuru un sārmiem jāņem vērā ēdienus un konzervus pagatavojot. Svaigus dārzājus un augļus uzglabājot, C-vītāminu daudzums pakāpeniski mazinās. Pēc 6 mēnešu uzglabāšanas, tomāti zaudē $\frac{2}{3}$ līdz $\frac{3}{4}$ no sava pirmatnējā C-vītāminu daudzuma. Tomātu pireja pēc 6 mēnešu uzglabāšanas satur tikai vairs $\frac{1}{4}$ no sava pirmatnējā C-vītāminu daudzuma. Ja konserviem pieliek cukuru, tad tos var ilgu laiku uzglabāt, vītāminiem nebojājoties. Arī skābus kāpostus uzglabājot, to C-vītāminu daudzums ilgi nemazinās.

P-vītāmins aizsargā pret saslimšanu ar pellagru un saslimušos izdziedina.

To satur dārzāji, piens, gaļa, olas dzeltenums un raugs.

Ēdienu vārot, tas nebojājās.

Kā organisms sagremo un izmanto uztura vielas?

Ar vārdu „gremošana“ apzīmē visus procesus, kas norit organismā barības vielu pārvēršanai organismam izmantojamā veidā.

Cilvēka un citu dzīvnieku organisms spēj uzņemt tieši bez pārveidošanās tikai neredzamas vienkāršās barības vielas. Lielākā daļa barības vielu, kā olbaltumvielas, tauki, stērķeles, biešu cukurs, piena cukurs un citi, var iesūkties organismā un tikt izmantoti tikai pēc to komplicēto molekulu sašķelšanās vienkāršās vielās.

Dzīvnieku organisms, uztura vielas piesavinoties, rikojas līdzīgi namdarim, kas no vecas ēkas ceļ jaunu celtni. Lai varētu izmantot vecās ēkas materiālus, tā papriekšu jānoārda. Tāpat rikojas arī dzīvnieku organisms ar barības vielām sāva ķermeņa uzbūvei. Barības vielas gremošanas orgānos (mutē, kungī, zarnās)

pakāpeniski top sašķeltas ar fermentu*) palīdzību vienkāršās vielās. Tikai vienkāršas vielas organisms spēj uzsūkt un izmantot jaunu šūniņu uzbūvei un nolietoto sastāvdaļu atjaunošanai, kā arī siltuma un citu enerģijas veidu ražošanai.

Uztura vielu šķelšanās iesākās mutē. Ēdot ēdienu ar zobiem sasmalcina un samaisa ar siekalām. Ēdiena pamatīgai sakožļāšanai ir liela nozīme, jo līdz ar to barība labāki samaisās ar siekalām, tās virsma palielinās un tā labāki pieejama fermentu iedarbībai.

Siekalas ir siekalu dziedzeru sekrets. Tas ir gļotains šķidrums; reakcija vāji sārmaina. Dažos slimības gadījumos (drudzis, cukurslimība) siekalām ir neutrāla vai vāji skāba reakcija. Pieaugušā cilvēka siekalu dziedzeri 24 stundās izdala 1 līdz 2 litri siekalu. Jo garšīgāks ēdiens, jo vairāk siekalu. Arī sausu ēdienu ēdot izdalās vairāk siekalu nekā ēdot šķidru ēdienu. Saus ēdiens, samaisoties ar siekalām, ne tikai labāki sagremojami, bet arī vieglāki norijami.

Siekalas satur divus fermentus: amilāzi un maltāzi. Šie fermenti sāk jau mutē šķēlt stērķeli, ko satur ēdiens. Tomēr fermentu iedarbības laiks ir par īsu, lai mutē visu stērķeli varētu pārvērst cukurā. Turpmākā un galīgā stērķeles pārvēršana cukurā notiek zarnās. Ēdiena olbaltumvielas un tauki mutē nešķeļas. Siekalu ķīmiskā iedarbība ir niecīga; tām piemīt galvenām kārtām mehāniska nozīme. Ar siekalām samaisīts kumoss caur rīkli un barības vadu viegli noslid kuņģī.

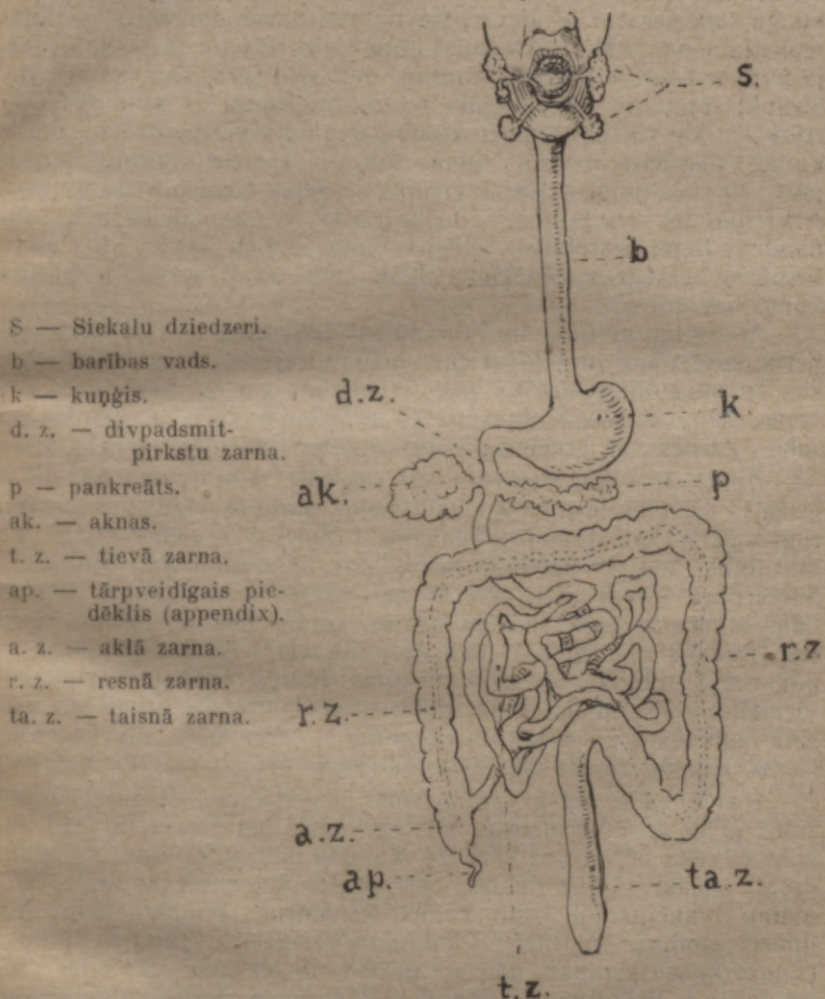
Kuņģis ir retortei līdzīgs gremošanas orgāns, kur ēdiens uzturas ilgāku laiku. Līdz ar ēstgribas rašanos, garšīga ēdiena uzskatīšanu un ēšanu, kuņģa dziedzeri sāk intensīvi izdalīt kuņģa sulu.

Kuņģa sula ir dzidrs, bezkrāsains, stipri skābs šķidrums. Skābo reakciju tai piešķir sāļsskābe, skābie fosfāti un atsevišķos

*) Fermenti jeb enzīmi ir nezināma sastāva vielas, kas rodas dzīvnieku un augu dzīvās šūnās un darbojas kā katalizatori. Ar fermentu palīdzību dzīvnieku un augu šūniņa izdara sarežģītākās ķīmiskās reakcijas. Tie sastopami tikai dzīvās šūnās un var tikt no tām izdalīti. Fermentu ir stipri daudz. Bet katrs ferments iedarbojas tikai uz vienu stingri noteiktu vielu, tāpat kā slēdzamais atslēdz tikai vienu tam piemērotu atslēgas mehānismu. Tie ir katalizatori, kas, visnecīgākos vairumos, pašiem nemaz nepārmainoties un reakcijas gala produktus neiejojot, rada citās vielās lielas ķīmiskas pārmaiņas. Dabā fermentu nozīme ārkārtīgi liela. Ar to palīdzību augi veido no gaisa ogļskābes un ūdens ogļhidrātus (cieti, cukurus). Šos pēdējos lieto uzturām. Ar fermentu palīdzību šūniņa rada no ogļhidrātiem arī taukus. Ar fermentu palīdzību augi veido no vienkāršiem sāku materiāliem cilvēka uzturam nepieciešamos olbaltumus. Dzīvā organismā fermentu darbībai piekrīt noteicošā loma; barības sagremošana, vispārī nēmot, ir fermentu iedarbošanās process uz barības vielām.

Fermentu ķīmiskais sastāvs vēl nav noskaidrots. Tie šķīst ūdenī. Karsējot ūdens šķīdumus līdz 60—70° C, lielākā daļa fermentu zaudē savu darbības spēju, bet 100° temperatūra visus fermentus nokauj. Fermentu darbības spēja ir atkarīga no temperatūras, šķīduma koncentrācijas un ūdeņraža jonu koncentrācijas t. i. daži fermenti darbojas neutrālā, daži skābā, daži sārmainā vidē.

gadījumos arī pienskābe, etiķskābe un sviestskābe. Slimību gadījumos, kunga sula mēdz būt arī neitrāla un pat sārmaina. Sālsskābe rodas no asiņu chlorīdiem (vārāmās sāls); tās daudzums kunga sulā parasti svārstās no 0,2 līdz 0,4%. Kunga sulas sālsskābei piekrīt liela nozīme. Tā nepieciešama olbaltumvielu



t.z.
Cilvēka gremošanas aparāts.

sagremošanai un aizsargā barības vielas kuņģī no pūšanas un rūgšanas. Sālsskābe atstāj iespaidu arī uz slimību dīgļiem, kas nokļūst līdz ar ēdienu kuņģī, tos vājinādama vai pat nokaudama. Pieaugušā cilvēka kuņģī rodas 24 stundu laikā ap 1500 kub. cm. kunga sulas. Kunga sulas sekreciju ietekmē ļoti daudzi un dažādi faktori, kā cilvēka veselības stāvoklis, gara stāvoklis, barība. Labā gara stāvoklī kunga sulas izdalās daudz vairāk nekā sliktā;

garšīgu ēdienu ēdot, izdalās vairāk kā negaršīgu. Vispārīgi garšas un baudu vielas ierosina intensīvāku kuņģa sulas sekreciju.

Kuņģa sula satur šādus fermentus: peptāzi (pepsīns), chimāzi (chimoziņi) un lipāzi (steapsīns). Pirmie divi fermenti šķel olbaltumvielas, pēdējais taukus. Fermentus, kas šķel ogļhidrātus, kuņģa sula nesatur — tie arī tur parasti nevar darboties, jo sulas reakcija ir par skābu. Arī tauki kuņģī nešķeļas vai šķeļas ļoti maz, jo ferments lipāze, kas šķel taukus, darbojas tikai vāji skābā vidē. Siekalu fermenti, kas nokļūst no mutes kuņģī ar kumosu, šķel stērķeli tikai tik ilgi, kamēr kumosa reakcija vēl neutrāla; tiklīdz kumoss piesūcies ar skābo kuņģa sulu, šo fermentu darbība apstājas. Tā tad kuņģī galvenām kārtām šķeļas tikai olbaltumvielas. Atkarībā no izsalkuma, ēdiena sastāva, sasmalcināšanas un daudz citiem apstākļiem, ēdiens kuņģī paliek nevienādu laiku. Vispārīgi veselīem cilvēkiem ilgāki par 3—7 stundām barība kuņģī neuzturas.

Ar kuņģa sulu samaisījies ēdiens (chymus) atstāj kuņģi nelielos daudzumos un ieplūst caur nelielu izeju — kuņģa vārtņieku, kas ar muskuļu palīdzību pēc vajadzības gan atveras, gan aizveras, 12-pirkstzarnā, kur uz to iedarbojas žults un pankreāta sula. Zarnās visi gremošanas procesi norit sārmainā vidē.

Žults ir aknu sekrēts, kas ieplūst 12-pirkstzarnā. Tas ir zaļš, dzeltenī brūns, vaļ zaļi melns gļotains šķidrums ar ļoti rūgtu garšu un sārmainu reakciju. Žults krāsvielās sastāv no bilirubīna, kas ir dzeltenī brūns, un tā oksidācijas produkta, biliverdīna, kas ir zaļš. No šo abu krāsvielu daudzuma attiecībām atkarajās žults dažādā krāsa. Žults nozīme uztura vielu sagremošanā vēl samērā maz noskaidrota. Tā piešķir kopā ar pankreāta sulu zarnās ieplūdušajam kuņģa skābajam saturam sārmainu reakciju, ietekmē tauku uzsūkšanos organismā un veicina ogļhidrātu un olbaltumu šķeļanos. Pieauguša cilvēka organismā izdalās 24 studās 300—900 kub. cm. žults.

Pankreāta sulai gremošanas procesā piekrit galvenā nozīme, jo tā satur fermentus, kas šķel visas barības vielas. Pieauguša cilvēka organisms ražo 24 studās 300—600 kub. cm. pankreāta sulas. Tā ir dzidrs, bezkrāsains šķidrums ar stipri sārmainu reakciju un satur šādus fermentus: triptāzi (tripsīnu), lipāzi, amilāzi, maltāzi. Pankreāta dziedzera sevišķas šūniņas (Langerhausa šūniņas) dod arī pazīstamo iekšējās sekrecijas produktu — insulīnu, kas regulē cukuru vielu maiņu un galvenām kārtām ietekmē asinīs cukura oksidēšanos; to lieto plašos apmēros kā dziedniecības līdzekli pret cukura slimību.

No 12-pirkstu zarnas barība (chymus) plūst tālāk tievajā zarnā, kur to turpina apstrādāt šīs zarnas sula, kas ir bagāta ar fermentiem. Šie fermenti turpina un noslēdz iepriekšējo fermentu iesākto barības vielu šķeļšanu.

Tanī vietā, kur tievā zarna pāriet resnajā zarnā, atrodas aklās zarnas nozarjums. Aklā zarna cilvēka barības sagremošanā neņem dalības; zāles un graudu ēdāju dzīvniekiem tā stipri

prāva un tai liela nozīme, jo tur notiek celulozes šķelšana ar baktēriju palīdzību.

Resnās zarnas dziedzeri izdala gļotainu šķidrums, kas fermentus nesatur; tā uzdevums veicināt zarnas sabiezētā satura virzišanu uz priekšu. Fermenti, kas līdz ar barību (chymus'u) pārgājuši no tievās zarnas resnajā, turpina nesašķelto barības vielu šķelšanu. Resnajā zarnā, kā arī tievās zarnas lejas galā sastopams milzums baktēriju, kuņas šķeļ un arī patērē neuzsūktās barības vielas. Pateicoties baktērijām, šeit norit vesela rinda dažādu pūšanas un rūgšanas procesu. Cilvēka resnajā zarnā baktērijas šķeļ arī nedaudz celulozes; zāles un graudu ēdāju resnajā zarnā baktērijas pilnīgi pārvērš celulozu organismam izmantotajam veidā.

Līdz ar pūšanas procesiem resnajā zarnā turpinās neizmantoto barības vielu un ūdens iesūkšanās organismā. Zarnas saturs pamazām paliek biežāks, un tās lejas galā — tūpļa zarnā formējas izkārnījumi. Izkārnījumu smaka piemīt jau tievās zarnas lejas gala saturam. Izkārnījumu krāsa atkarājas no žults pigmentiem kā arī no barības. Senāk domāja, ka izkārnījumi sastāv no neizmantotām ēdiena sastāvdaļām. Šis uzskats izrādījās par nepareizu; pilnīgi sagremojamas barības izkārnījumi sastāv galvenām kārtām no gremošanas orgānu sekrētiem, gļotvielām, nolietotām šūniņām un baktērijām. Slimības gadījumos, kā arī tad, ja ēdienā ietilpst barības vielu vairāk nekā organisms spēj uzsūkt, tās izdalās ar izkārnījumiem. Ēdot tādu augu barību, kuņas olbaltumi, tauki un ogļhidrāti pārklāti ar apvalku, kas gremošanas orgānu sulās nešķīst, izkārnījumi var saturēt ievērojamus daudzumus neuzsūktu barības vielu. Izkārnījumi satur ļoti daudz baktēriju; apmērām $\frac{1}{3}$ izkārnījumu sausnes sastāv no baktērijām.

Sašķelto jeb sagremoto barības vielu vienkāršās pamatvielas iesūcās caur gremošanas orgānu sienām organismā; tauki vispirms iesūcas limfas vados, ogļhidrāti un slāpekļvielas (olbaltumvielu šķeļprodukti) — asinis, kas tad, pa visu ķermeni cirkulēdamas, pieved katrai šūniņai barības vielas protoplazmas papildināšanai, atjaunošanai vai jaunu šūniņu veidošanai. Šiem mērķiem neizmantotās barības vielas, sastopoties ar ieelpoto gaisa skābekli, sadeg (oksidējas) un dod siltumu ķermeņa temperatūras uzturēšanai, kā arī noder citu enerģiju veidu ražošanai. No otras puses asinis uzņem arī dažādus „atkritumus“ kas rodas vielu maiņā un šūniņas protoplazmu veidojot; normālos apstākļos tie izdalās no organisma caur nierēm ar ūrīnu.

Kā noteic uztura vielu barojošo vērtību?

Kas ir kalorija?

Iesūkušās asinis, ķermeņa uzbūvei neizmantotās barības vielas, sastopoties ar ieelpoto gaisa skābekli, sadeg, pie kam rodas siltums. Šo siltuma daudzumu izteic kalorijās un izmanto uztura vielu barojošās vērtības noteikšanai.

Kalorija (Kal.) izteic siltuma daudzumu, kas vajadzīgs 1 kilograma ūdens temperatūras pacelšanai par vienu grādu. Mazā kalorija (kal.) izteic siltuma daudzumu, kas vajadzīgs 1 grama ūdens temperatūras pacelšanai par vienu grādu.

Dažādas uztura vielas sadegot dod dažādus daudzumus siltuma. Ogļhidrāti un tauki sadeg pilnīgi, dodot ogļskābi un ūdeni kā gala produktus. Olbaltumvielas, turpretim, organismā pilnīgi nesadeg, un apmērām 19,5% olbaltumvielu šķel produktu izdalās neizmantoti ar ūrīnu ūrīnvielas, ūrīnskābes un citu slāpekļa savienojumu veidā, pie kam prāvs daudzums siltuma iet zudumā. Sadedzinot kalorimetrā*), 1 grams olbaltumvielu caurmērā dod 5,711 kal., bet organismā sadegot, tas caurmērā dod tikai 4,1 kal.

Uztura vielu siltumspējas aprēķināšanai ir pieņemts, ka, organismā sadegot,

1 grams ogļhidrātu (stērķeles, cukuri) dod	4,1 Kal.
1 grams olbaltumvielu dod	4,1 „
1 grams tauku dod	9,3 „

Tā tad reizīnot ogļhidrātu daudzumu, kas saturas 1 kilogramā uztura vielas, ar 4,1, olbaltumvielu daudzumu ar 4,1 un tauku daudzumu ar 9,3, dabū kaloriju daudzumu, ko dod 1 kilograms uztura vielas.

Reizīnot uztura vielas ogļhidrātu un olbaltumvielu procentu daudzumu ar 4,1 un tauku procentu daudzumu ar 9,3, dabū kaloriju daudzumu, ko dod 100 grami uztura vielas.

Piem. Piens caurmērā satur % un dod kalorijas:

Tauku	$3,5 \times 9,3 = 32,55$
Olbaltumvielu (kazeīns, albumīns)	$3,4 \times 4,1 = 13,94$
Ogļhidrātu (piena cukurs)	$4,8 \times 4,1 = 19,68$
100 grami piena dod	66,17 Kal.

1 kilograms piena dod $(66,17 \times 10) = 661,7$ Kalorijas.

Izšķir jēlkalorijas un tīrkalorijas. Jēlkalorijas izteic uztura vielu kaloriju kopsumu. Tīrkalorijas, turpretim, izteic tikai sagremojamās (izmantojamās) uztura vielu kalorijas. Jēlkalorijas atbilst tam, ko ēd, tīrkalorijas — ko organisms izmanto.

Piemērām, zirņi caurmērā satur 23,35% slāpekļvielu, 1,88% tauku un 52,65% ogļhidrātu.

1 kilograms zirņu satur gramu un kaloriju:

Slāpekļvielu (olbaltumvielu)	$233,5 \times 4,1 = 957$ Kal.
Tauku	$18,8 \times 9,3 = 174$ „
Ogļhidrātu	$526,5 \times 4,1 = 2152$ „
Jēlkalorijas	3283 Kal.

Tas pats daudzums zirņu satur šādus daudzumus izmantojamo sastāvdaļu un tīrkaloriju:

Olbaltumvielu	$169,8 \times 4,1 = 696,2$ Kal.
Tauku	$6,0 \times 9,3 = 55,8$ „

*) Kalorimetrs ir aparāts, ar kuru noteic, kādus daudzumus siltuma dod dažādas vielas sadegot.

Ogļhidrātu	458,5 × 4,1 = 1879,8 Kal.
Tirkalorijas	2631,8 Kal.

Dažādas uztura vielas satur dažādus daudzumus jēl- un tirkaloriju. Dzīvnieku produktus organisms izmanto labāki nekā augu produktus. Tā piens satur ap 660 jēlkaloriju un 635 tirkaloriju, vidēji tauka gaļa satur ap 1650 jēlkaloriju un 1565 tirkaloriju, rupjā maize satur ap 2290 jēlkaloriju un 1930 tirkaloriju, kartupeļi satur ap 940 jēlkaloriju un 915 tirkaloriju un t. t.

Kādiem mērķiem un kāds daudzums kaloriju vajadzīgs?

Ar barības vielām iegūto kaloriju vērtību cilvēks patērē šādam vajadzībām: 1) pamatpatēriņam, 2) uztura vielu sagremošanai un izmantošanai, 3) garīga un fiziska darba veikšanai.

1. Pamatpatēriņš. Tas ir kaloriju daudzums, ko patērē neēdis mierīgi gulošs cilvēks sava ķermeņa siltuma uzturēšanai un kuņa gremošanas organi, smadzenes, kā arī muskuļi pēc iespējas nav nodarbināti. Tas ir galvenām kārtām tas siltuma daudzums, ko cilvēks, kā arī katrs cits dzīvnieks zaudē ar ķermeņa virsmas siltuma izgāšanu. Kaloriju daudzums, kas šim mērķim vajadzīgs, atkarajās no cilvēka vecuma, svāra un gaļuma*) Pieaugušiem cilvēkiem tas svārstās no 1000 līdz 2000 Kaloriju 24 stundās; vidējais (vecums 40 gadu, gaļums 170 cm. un svārs 70 kilogramu) — 1600 Kal.

2. Kaloriju patēriņš barības sagremošanā. Barības sakošana, sagremošana un izmantošana prasa zināmu daudzumu enerģijas patēriņa. Gaļas un piena ēdienu sagremošanai, kaloriju patēriņš lielāks nekā maizei un kartupeļiem. Barības sagremošanai patērēto kaloriju daudzumu parasti aprēķina, palielinot pamatpatēriņa kaloriju daudzumu par 10—20%, t. ir par 100—240 Kal. 24 stundās.

3. Kaloriju patēriņš darbā skatoties no enerģijas patēriņa ir dažāds. Garīgā darbā tas ir niecīgs, tikai 7—8 Kal. stundā; rakstišana prasa ap 40 Kal. stundā; vidēji grūts fizisks darbs ap 100 līdz 200 Kal. stundā; smags fizisks darbs ap 300 un vairāk Kal. stundā.

Sakarā ar nodarbošanos un vajadzīgo kaloriju patēriņu 24 stundās, izšķir šādas grupas:

I. grupa: Nodarbošanās sēdot: garīgā darba strādnieki, tirgoņi, ierēdņi, pārrakstītāji 2200—2400 Kal.

II. grupa. Viegla fiziska darba strādnieki: drēbnieki, smalkmechaniķi, burtliči, arī runāšana (skolotāji) un iešana 2600—2800 Kal.

III. grupa: Mērena fiziska darba strādnieki: kurpnieki, grāmatstājēji, vēstuļu iznēsātāji, darbs laboratorijās ap 3000 Kal.

IV. grupa. Grūtāka fiziska darba strādnieki: metalstrādnieki, krāsotāji, galdnieki 3400—3600 Kal.

V. grupa. Grūta fiziska darba strādnieki 4000—5000 Kal.

*) Sk. E. Zariņš, Uztura vielu ķīmija 74. I. p.

Bērni patērē samērā vairāk kaloriju nekā pieaugušie.
To kaloriju caurmēra patēriņš sakopots sekojošā tabulā:

Vecums	Puikas	Meitenes	Vecums	Puikas	Meitenes
1 gads	800 Kal.	800 Kal.	9 gadi	2100 Kal.	1900 Kal.
2 gadi	1000 "	1000 "	10 "	2300 "	1900 "
3 "	1100 "	1100 "	11 "	2600 "	1900 "
4 "	1300 "	1300 "	12 "	2600 "	2000 "
5 "	1500 "	1500 "	13 "	2700 "	2000 "
6 "	1600 "	1600 "	14 "	2800 "	2100 "
7 "	1700 "	1700 "	15 "	2800 "	2300 "
8 "	1800 "	1800 "	16 "	2800 "	2300 "

Galveno uztura vielu sastāvs un to kaloriju daudzums sakopots tabulā (skat. 29. lap. p.).

Kas ir ēdiena sātīgums?

Barības vielu sātīgumam nav nekāda sakara ar to barojošo vērtību. Sātīgums izteic laika sprīdi, cik ilgi uztura līdzeklis nodarbina kuņģi un līdz ar to aizkavē izsalkuma sajūtas iestāšanos. Jo lēnāki kāda barības viela top sagremota, jo ilgāki tā uzturas kuņģī, jo sātīgāka tā ir. Ēdot produktus, kas lēni sagremojas, mēs varam ilgāku laiku iztikt bez kā sajūstu izsalkumu nekā ēdot tādus, kas drīz top sagremoti. Rupja maize uzturas kuņģī ilgāki un ir tāpēc sātīgāka nekā baltmaize, kaut gan baltmaizes barojošā vērtība var būt arī lielāka nekā rupjās. Tāpat gaļa uzturas kuņģī ilgāki un ir sātīgāka par augu valsts produktiem. Maize un kartupeļi ir sātīgāki par augļiem un dārzeņiem. Kartupeļi savukārt ir sātīgāki par maizi, pie kam cepti kartupeļi sātīgāki par vārieti. Gaļas sātīgums stipri paceļas, ja to ēd ar kartupeļiem. Ja pēc gaļas ar kartupeļiem vēl ēd kādu nebūt saldo ēdienu, tad maltītes sātīgums stipri paceļas. Turpretim cukurs pats par sevi, kā arī citas saldumvielas neuzturas ilgi kuņģī, kādēļ tā sātīgums nevar būt liels. Zivis ir stipri mazāk sātīgas nekā gaļa; jo taukāka zivs, jo tā sātīgāka.

Sātīgs ēdiens sevišķi no svara tādām personām, kuņģam jāiztieks ilgāki starpbrīži bez ēšanas. Lielais gaļas patēriņš un tieksme pēc tās stāv sakarā ar tās sātīgumu. Parasti gaļu uzskata par ļoti barojošu un grūta fiziska darba galveno enerģijas avotu. Tas nav tiesa. Kā sekojošā tabulā redzams, gaļas, sevišķi liesas, barojošā vērtība nav augsta. Tā satur mazāk kaloriju nekā maize. Bet gaļas sātīgums ir divreiz lielāks par maizi.

Parastai maltītes kārtībai: buljons, tad gaļas ēdiens un pēdīgi saldaiss ēdiens, ir šāda nozīme. Buljona barojošā vērtība ir niecīga; tas satur galvenām kārtām tikai gaļas garšas vielas, un uzskatams kā ēstgribas ierosinātājs; gaļa kopā ar maizi un kartupeļiem ir barojoša un sātīga, kamēr saldaiss ēdiens pastiprina maltītes sātīgumu.

Vai ēdiens jāvēra, vai jāēd zaļbarība?

Visi savvaļas dzīvnieki pārtiek, kā zināms, tikai no jēlas, nevārītas barības. Sirmajā senātnē, kad uguni vēl nepazina, arī pirmātnes cilvēks varēja lietot tikai nevārītu barību. Līdz ar uguns atrašanu cilvēks drīz vien to sācis izmantot ēdiena pagatavošanai. Un tagad, kad cilvēks ne mazāk par 10,000 gadiem ir izmantojis uguni sava ēdiena pagatavošanai, atrodas ļaudis, kas ēdiena vārīšanu sāk atzīt par kaitīgu un propagandē zaļbarību.

Nodalījumā par barības vielu sagremošanu un izmantošanu (17 lap. p.) mēs redzējām, ka visas complicētās barības vielas mūsu gremošanas organos pakāpeniski sašķeļas līdz vienkāršākajām sastāvdaļām, jo tikai vienkāršāko vielu daļiņas var iesūkties caur gremošanas organu sienām asinīs un kļūt izmantotas. Tā tad lai barības vielas varētu uzsūkties organismā, tām papriekšu jāsašķeļas.

Arī ēdiena vārīšana barības vielas neiznīcina, bet gan pamazām tās sāk šķelt un, galvenais, pārveido tā, lai gremošanas organu fermenti tām labāki varētu piekļūt un pārvērst organismam pilnīgāki izmantojamā veidā. Vārot vai cepot, daudzu barības vielu garša stipri uzlabojas. Lai organisms ēdienu labi izmantotu, tam labi jāgaršo. Daudzus nevārītus augu valsts produktus organisms ļoti slikti izmanto. Augu barības vielas atrodas šūniņās, kas bieži vien pārklātas ar cietu apvalku, ko cilvēka gremošanas organi nevar izšķīdināt; aiz šī iemesla cilvēka organisms nevar sādu šūniņu barības vielas izmantot. Augu barību vārot vai cepot, šūniņas piebriest, to apvalks pārsprāgst, un saturs, nākdams tādā kārtā tiešā sakarā ar gremošanas organu sulām, var tikt pilnā mērā izmantots. Visi labības graudi, to milti un kartupeļi nekarsēti ir negaršīgi un arī mazā mērā izmantojami. Organisms samērā labi izmanto nevārītus svaigus augļus, jaunus salātus un citu augu lapiņas un stādiņus un nenobriedušus zirņus. Tos ieteicams ēst zaļus.

Ēdienu vārot vai cepot, top nokauti arī dažādu lipīgo slimību dīgļi. Ēdot zivju, cūkas, liellopu un citu slimu dzīvnieku jēlu gaļu, kas nereti pēc ārējā izskata liekas itin laba, var saslimt ar trichinām, lentes tārpiem, citiem kaitīgiem zarnu parazītiem un slimībām. Arī nevārītu pienu ieteicams lietot tikai tad, ja noteikti zināms, ka tas tīrīgi iegūts no veselām govīm, un cilvēki, kas ar to rikojušies, neslimo vai arī ne visai ilgi atpakaļ nav slimojuši ar lipīgām slimībām.

Senāk domāja, ka, ēdienu vārot, iet vītāmini bojā. Bet tagad šis apstāklis atkrit, jo pēdējā laikā pētījumu rezultāti noteikti rāda, ka vītāmini pret karsēšanu ir diezgan izturīgi. Ēdienu saprātīgi vārot vai cepot, vītāminu īpašības necieš. Turpretim ēdiena nevajadzīgi ilga karsēšana un vārīšana vītāminu darbošanos var ietekmēt.

Par minerālvielu zudumiem, ēdienu nepareizi vārot, skat. nodalījumā „Kamdēļ vajadzīgas minerālvielas“.

Ēdienu vārot, top gan iznīcināti fermenti. Bet visus nepieciešamos fermentus, pretēji vitamīniem, ražo mūsu gremošanas orgānu dziedzeri, un organisms pats ar tiem apgādājas. Par to, ka cilvēkam vai citiem dzīvniekiem rastos kāda kaite, ja tie fermentus nedabū ar barību, nekas nav zināms.

No teiktā redzams, ka pašreiz nav nekāda nopietna pamata apgalvot, ka ēdiena saprātīga vārīšana un cepšana var padarīt barības vielas mazvērtīgākas. Tomēr zaļbarību stipri propagandē, un ārzemēs ir sanatorijas, kur slimniekus baro un dziedina un arī daudzus izdziedina ar zaļbarību.

Daudzi sagurušie vai slimie, kas pārtikuši no vārīta un cepta ēdiena, pāriedami uz zaļbarību, iegūst manāmu veselības uzlabošanos. Tā tad iznāk, itin kā, ēdot vārītu ēdienu, cilvēks saslimst, bet, ēdot zaļbarību, izveseļojas. Lieta ir tā, ka pašlaiku daudzu pilsētas iedzīvotāju dienas uzturā galvenām kārtām ietilpst gaļa, cukurs, rīss, smalkie milti un to produkti un tauki. Šie produkti, kā jau aizrādīts, ir bioloģiskā ziņā nepilnvērtīgi un organisms nevar no tiem iegūt visus tam vajadzīgos biogēnos elementus. Ilgāku laiku šādu barību lietojot, cilvēks pamazām aiziet bojā.

Zaļbarībā galvenām kārtām lieto augļus, ogas un to sulas, dārzeņus, saknes. Šie ir bioloģiski pilnvērtīgi produkti, kas satur organismam nepieciešamos biogēnos elementus. Saprotama lieta, kā cilvēks, kuŗa slimībai par iemeslu ir bijuse nepilnvērtīga barība, ēsdams zaļbarību, atveseļosies. Šeit izveseļošanās fakts nav meklējams tanī apstākli, ka lietota vārīta vai nevārīta barība, bet gan ka ar zaļbarību mēs esam slimajam organismam devuši tādas biogēnas vielas, kas nepilnvērtīgajā vārītā barībā nesaturējās ne pirms, ne pēc vārīšanas.

Ar dārzājiem, augļiem un saknītēm vien cilvēks ilgu laiku arī nevar iztikt, vienalga, vai tos ēd zaļus, vai vārītus. Tie satur gan vērtīgus biogēnos elementus, bet nesatur pietiekošus daudzumus kaloriju. Tamdēļ pareizā ēdienā jāietilpst pēc iespējas ne tikai daudz dārzāju, augļu un sakņu, bet arī tādiem produktiem, kas apgādā organismu ar vajadzīgiem daudzumiem kaloriju (gaļa, milti, maīze, kartupeļi, piens, sviests). Šādu uzturu ēdot, nebūs vajadzīgs atsevišķi rūpēties ne par vitamīniem, ne citām vielām. Senāk, kad uzturu vielu ķīmija un tehnoloģija atradās zemā attīstības pakāpē un cilvēks bija spiests pārtikt galvenām kārtām tikai no dabiskiem produktiem, viņš, apmierinot izsalkumu, dabūja līdz ar vajadzīgo kaloriju daudzumu arī nepieciešamās vielas organisma uzbūvei. Tad nebija pazīstamas vēl olbaltumu normas, un svešs bija arī vitamīnu jautājums. Tomēr cilvēki bija daudz stiprāki, veselīgāki, mazāk slimoja un, kas nesaslima ar kolieru, mēri vai citām lipīgām slimībām, kas tanī laikā stipri plosījās, piedzīvoja ilgu mūžu.

Ja gribam palikt stipri un veseli, tad mums pēc iespējas jāatteicas no izsmalcinātajiem produktiem un baudu vielām. Salātus, gurķus, augļus un saknes, ko līdz šim esam ēduši nevāritus, ēdisim arī uz priekšu nevāritus, bet ko esam gadu simteņus

vārījuši, tos vārīsim arī uz priekšu. Zaļu kartupeļu ēšanu propagandēt var tikai tāds, kas no uztura vielām neko nejēdz.

Vārot augu produktus, tie piebriest, uzsūc ūdeni, un to tilpums stipri palielinās. Turpretim vārot vai cepot gaļu, tā zaudē ūdeni, un tās tilpums pamazinās.

Kas ir „pain normal“?

Par „pain normal“ sauc maizi, kuŗu senāk ievada no Estijas, bet tagad cepj arī Rīgā. To cepj no izdīgušiem rudzu graudiem, bez raudzēšanas, lēnā siltumā. Pateicoties lielai reklāmai, ka šī maize satur daudz vitāminu un organisms to labāki izmantojot, jo stērķele esot pārvērsta cukurā, tā ir ieguvusi diezgan lielu piekrišanu, jo publika ir tais domās, ka tā patiesībā ir laba.

Patiesībā šis maizes pareizais nosaukums būtu nevis „pain normal“ normālā maize, bet gan „pain anormal“ nenormālā maize. Katrs laucīnieks zina, ka no tādas labības, kas satur izdīgušus graudus, nevar izcept labu maizi. Arī valdība iepērk tikai tāds maizes graudus, kas satur ne vairāk par 5% izdīgušu graudu. Bet šis maizes pagatavošanai graudi speciāli top izdīdināti! Firma apgalvo, ka šī maize satur vairāk vitāminu. Bet tas nav tiesa. Graudam dīgstot, vitāmini un citas vērtīgās barības vielas pāriet asnos, un grauds paliek mazvērtīgāks nekā nedīdzis. Maizes cepšanai asnus atdala no graudiem. Graudam dīgstot, daļa stērķeles pārvēršas ķekaru cukurā. Bet tas arī nav labi. Kā stērķeles, tā cukurus organisms izmanto vienādi labi. Abi tie, organismā sadegot, dod siltumu. Bet stērķeles siltumspēja ir lielāka par cukuru siltumspēju. Tā 1 grams stērķeles, organismā sadegot, dod 4,2 kalorijas, bet stērķeles šķelprodukts — ķekaru cukurs dod tikai 3,7 kalorijas.

No teiktā redzams, ka izdīguša grauda bioloģiskā un arī barojošā vērtība ir mazāka nekā nedīgušā.

No uztura vielu ķīmijas viedokļa šo maizi nemaz nevar saukt par maizi, jo tā neatbilst maizes pamatprasībai. Maizei jābūt irdenai, porozai, lai, nokļuvusi kuņģī, tā piesūktos ar kuņģa sulu un pārvērstos par šķidrumu, ko organisms viegli var izmantot.

Pain normal ir blīva pika, šķidrumu neuzsūc un grūti sagremojama. Pateicoties tam apstāklim, ka tā pāriet pikām zarnās, tai piemīt arī nelielas caurejas līdzekļa īpašības.

Vai kakao ir barojošs?

Pilnīgi nepareizi uzskati valda plašākās aprindās par kakao. Šo dzērienu ieteic kā barojošu, atspirdzinošu un dietētisku līdzekli, sevišķi bērniem, slimiem un novārgušiem. Apskatot kakao pulvera ķīmisko sastāvu, mēs redzam, ka tas satur barojošās vielas diezgan lielos daudzumos. Tas satur caurmērā ap 9% izmantojamu olbaltumvielu, ap 26% tauku un ap 32%

ogļhidrātu; 1 kg. kakao pulvera dod 4180 kalorijas. Pavisam citu ainu par kakao barojošo vērtību dabūjam, ja ņemam vērā, ka, šo dzērienu pagatavojot, ņem uz vienu glāzi ūdens vai piena tikai vienu tējkaroti t. i. ap 5 gramu kakao pulvera. Tā tad iznāk, ka vienā glāzē kakao dzēriena no kakao sastāvdaļām ietilpst tikai ap 0,45 gramu olbaltumvielu, 1,3 gramu tauku un 1,6 gramu ogļhidrātu, kas kopā dod ap 20 kaloriju. Tas ir apmērām tikpat daudz, cik mums dod 10 gramu maizes. Ja kakao pagatavo ar pienu vai krējumu, tad dzērienā galvenā barojošā nozīme piekrīt pienam un krējumam, bet ne kakao pulveram. Bet varbūt kakao satur organismam nepieciešamās papildu vielas, vitāminus un citas vielas? Arī tās tas nesatur. Kakao pupas tāpat kā kafiju pirms samalšanas grauздē 130—140° temperatūrā, un šīs vielas sašķeļas.

Bez tam, lai kakao pulveris labāki maisītos ar ūdeni, to apstrādā ar potašu, sodu vai citiem sārmim, kādēļ daži preparāti satur stipri daudz sārna, kas arī vitāminus nokauj, pie kam tauki pa daļai saziepojas un tādā veidā var iekairināt gremošanas organus, izsaukt caureju un citas kaites.

Tājāk nav jāaizmirst, ka kakao pulveris satur caurmērā 1,5% teobromīna. Teobromīns ķīmiski tuvs radnieks kofeinam un līdzīgi pēdējam pieder pie stipri darbošajām vielām ar noteiktu fizioloģisku iedarbību. Vienkāršs aprēķins rāda, ka glāzē kakao satur ap 0,075 gramu teobromīna, t. i. apmērām trīs reizes vairāk nekā glāzē kafijas kofeīna. Teobromīna fizioloģiskā iedarbība ir gan mazāk spēja nekā kofeīna, tomēr par nevainīgu šo vielu arī nevar uzskatīt.

Ar aizrādīto es negribu apgalvot, ka kakao nebūtu nemaz lietojams. Šad un tad glāzē kakao, pagatavota ar pienu vai krējumu, pārmaiņas dēļ var noderēt kā baudu un garšas līdzeklis gan bērniem, gan pieaugušiem; tā ilgstoša lietošana aiz teiktiem iemesliem gan nebūtu ieteicama.

Bez tam vēl jāpiemetina, ka kakao un kafijas ilgstoša lietošana pamazina organisma olbaltumvielu izmantošanas spēju.

Kādas vielas ēdienam jā satur un kādam tam jābūt?

Ēdienam jā satur:

- 1) pietiekošs daudzums vajadzīgo minerālvielu;
- 2) vajadzīgie vitāmini;
- 3) vajadzīgs daudzums olbaltumvielu;
- 4) pietiekošs daudzums celulozes;
- 5) vajadzīgie daudzumi kaloriju;
- 6) tam jābūt sātigam;
- 7) tam jābūt garšīgam.

Galveno uztura vielu sastāvs un to barojošā vērtība

	Ūdens %	Olbaltum- vielas %	Tauki %	Ogļhidrāti %	Mineral- vielas %	Izmantoja- mās kalori- jas I kilogr.
Piens un piena produkti.						
Sievietes piens	87,6	1,6	3,7	6,8	0,3	668
Govs piens	87,6	3,4	3,5	4,8	0,7	649
Kazas piens	87,1	3,5	3,9	4,7	0,8	682
Aītas piens	82,8	5,4	6,1	4,7	0,9	959
Ķēves piens	90,0	2,1	0,9	6,7	0,4	432
Vājpiens	90,6	3,5	0,1	4,9	0,7	362
Biezpiens	72,4	22,6	0,3	3,7	0,9	966
Paniņas	90,9	3,7	0,6	3,7	0,7	375
Suliņas	93,5	1,1	0,1	4,5	0,7	236
Kafijas krējums	76,1	2,6	16,8	3,9	0,6	1699
Putu krējums	64,2	2,4	29,5	3,0	0,4	2921
Kefirs (alkohola — 0,5 %)	88,8	3,1	3,5	2,7	0,7	640
Jogurts (alkohola — zīmes)	88,4	3,3	3,5	3,8	0,8	643
Kondensēts pilnpiens bez cu- kura	70,0	8,0	9,3	10,9	1,7	1590
Kondensēts pilnpiens ar cu- kuru	23,2	10,1	10,3	53,5	2,2	3463
Pilnpiena pulveris	5,3	25,2	26,8	37,0	5,8	4904
Vājpiena pulveris	6,7	33,5	1,6	50,0	7,7	3565
Krējuma siers	46,1	13,5	37,6	1,7	1,1	3951
Vājpiena siers	56,8	34,4	1,4	3,2	4,2	1725
Tauki un eļļas.						
Sviests	14,0	0,7	83,3	0,4	1,6	7650
Liellopu tauki	2,0	0,7	97,2	—	0,1	8532
Cūkas tauki	0,1	0,1	99,8	—	—	8928
Margarīns	12,3	0,4	84,6	0,4	2,3	7521
Mākslīgie ēdamie tauki	7,0	—	90,9	2,1	0,1	8187

	Ūdens %	Olībaltum- vielas %	Tauki %	Ogļhidrāti %	Mīnērāl- vielas %	Izmantojamā māš kalori- jas 1 kilogr.
Kokostauki	0,1	—	99,8	—	—	8937
Augu eļļas	0,4	—	99,4	0,1	0,1	8921
Olas.						
Vistu olas	73,7	12,6	12,0	0,6	1,0	1650
Olas dzeltenums	50,9	16,1	31,7	0,3	1,0	2528
Olas baltums	87,4	10,9	0,3	0,7	0,6	560
1 ola (47 g.)	34,6 g	5,9 g	5,6 g	0,3 g	0,5 g	78
Pīļu olas	70,8	12,8	15,0	0,3	1,1	1910
Zošu olas	69,5	13,8	14,4	1,3	1,0	1957
Gaļa un zivis.						
Liellopu gaļa, liesa	74,2	20,6	3,5	0,6	1,2	1231
Liellopu gaļa, vidēji tauka	71,0	19,9	7,8	0,4	1,0	1565
Liellopu gaļa, tauka	55,3	18,9	24,5	0,3	0,9	2978
Cūkgaļa, liesa	72,3	20,1	6,3	0,4	0,9	1448
Cūkgaļa, tauka	48,9	15,1	34,9	0,3	0,8	3717
Šķiņķis, svaigs	57,4	17,5	23,9	0,3	1,0	2855
Šķiņķis, žāvēts	28,1	24,8	36,4	—	10,5	4140
Teļa gaļa, liesa	73,7	21,7	3,1	0,5	1,1	1235
Teļa gaļa, tauka	68,7	19,5	10,5	0,4	1,0	1785
Aitas gaļa, liesa	72,1	19,6	6,4	0,4	1,2	1448
Aitas gaļa, tauka	53,7	17,0	28,4	0,3	0,9	3227
Kazas gaļa, vidēja	73,4	20,7	4,3	0,5	1,3	1301
Zirga gaļa	74,2	21,5	2,5	0,9	1,1	1197
Zaķa gaļa	74,2	23,0	1,1	0,5	1,2	1132
Truša gaļa, tauka	63,4	20,8	14,3	0,4	1,1	2176
Truša gaļa, liesa	75,4	21,4	1,3	0,7	1,3	1078
Vistas gaļa, liesa	76,2	20,4	1,4	0,6	1,4	1044
Vistas gaļa, tauka	70,1	19,3	9,3	0,4	0,9	1677
Pīles gaļa, krūteža	73,3	22,5	2,8	0,5	1,0	1247
Zoss gaļa, tauka	37,9	15,9	45,6	0,2	0,5	4671
Tītara gaļa	72,4	24,3	1,4	0,5	1,4	1212
Lidaka	79,6	18,4	0,5	—	1,0	860
Menca	82,9	16,0	0,3	—	1,3	730
Lasis	64,0	21,1	13,5	—	1,2	2070
Karps	79,7	16,7	8,7	—	1,2	1470
Sijķe, sāļita	48,2	21,3	15,2	—	13,7	2250
Zutis	58,2	12,2	27,5	—	0,9	2870
Vēzis	81,2	16,0	0,5	1,0	1,3	780
Austeri	80,5	9,0	2,0	6,4	2,0	81

	Ūdens %	Olbaltum- vielas %	Tauki %	Ogļhidrāti %	Minerāl- vielas %	Izmantoja- mās kalori- jas 1 kilogr.
Iekšējie organi.						
Asinis	80,8	18,1	0,2	—	0,9	829
Mēle	65,6	15,7	17,6	0,1	1,0	2264
Plaušas	79,9	15,2	2,5	0,6	1,9	868
Sirds	71,1	17,6	10,1	0,3	0,9	1606
Nieri	75,6	18,4	4,5	0,4	1,2	1154
Aknas	71,6	19,9	3,7	3,3	1,6	1264
Liesa	75,5	17,8	4,2	1,0	1,6	1130
Smadzenes, teļa	81,0	9,0	8,6	—	1,4	1178
Kauli	25,0	15,5	17,0	—	42,5	—
Vārīta gaļa.						
Liellopu, tauka	49,3	24,1	25,7	0,2	0,8	3342
Liellopu, vidēji tauka	58,3	32,1	8,2	0,4	1,1	2092
Liellopu, liesa	58,7	34,6	4,3	—	1,5	1995
Teļa	65,0	28,9	4,4	0,5	1,2	1678
Cūkas	58,9	28,5	10,6	0,1	1,3	2204
Lidakas	78,8	19,6	0,6	—	1,1	965
Buljons	97,5	0,9	1,3	0,2	0,1	14
Cepta gaļa.						
Bifšteks	55,8	30,8	10,4	1,0	2,0	2359
Rostbifs	55,8	30,8	2,8	—	2,5	1439
Teļa cepetis	61,9	29,4	5,4	—	3,5	1833
Jēra cepetis	66,3	26,1	4,1	—	3,5	1586
Cūkas cepetis	55,7	28,5	13,5	—	2,3	2531
Žaņa cepetis	48,2	47,5	1,4	0,2	2,7	2359

	Ūdens %	Olbaltum- vielas %	Tauki %	Ogļhidrāti %	Šķiedr- vielas %	Minerāl- vielas %	Izmantoja- mās kalori- jas 1 kilogr.
Milti un pākšaugu sēklas.							
Kviešu milti, smalki	12,5	10,5	0,8	76,0	0,2	0,5	3430
Kviešu milti, rupji	12,5	13,5	1,6	70,5	0,9	1,3	3240
Kviešu manna	13,0	11,0	1,3	73,0	0,6	0,8	3270
Rudzu milti, smalki	13,0	5,5	0,4	80,5	0,1	0,5	3350
Rudzu milti, rupji	13,0	10,0	1,1	74,0	1,0	1,1	3200
Miežu milti	12,5	11,7	2,3	71,0	0,9	1,7	3300

	Ūdens %	Olība tu- vielas %	Tauki %	Ogļhidrāti %	Šķiedr- vielas %	Mineral- vielas %	Izmantoja- mās kalori- jas 1 kilogr.
Auzu pārslas	9,8	14,4	6,8	66,5	1,0	1,7	3730
Kukurūzas milti	11,0	8,9	1,0	78,0	0,4	0,7	3390
Rīsa milti	12,0	7,4	0,7	79,0	0,1	0,6	3420
Rīss, nomizots	13,0	8,1	1,3	75,5	0,9	1,0	3402
Griķu milti	14,0	0,8	2,0	75,0	0,7	1,1	3270
Griķi, nomizoti	12,7	10,2	1,9	71,7	1,6	1,8	3250
Zirņu milti	11,0	25,5	1,8	57,0	1,3	2,8	3240
Zirņi	13,8	23,4	1,9	52,9	5,7	2,8	2630
Pupas	14,0	25,7	1,7	47,3	8,3	3,1	2430
Dārza pupas	11,2	23,7	2,0	55,6	3,9	3,2	2660
Lēces	12,3	25,9	1,9	52,8	3,9	3,0	2629
Soja pupas	10,1	33,7	19,0	27,0	4,7	5,2	3514
Maize.							
Kviešu maize no smal- kiem miltiem	33,7	6,8	0,5	57,8	0,3	0,9	2515
Kviešu maize no rup- jiem miltiem	41,0	8,1	0,7	47,6	1,0	1,5	2060
Rudzu maize no smal- kiem miltiem	37,7	6,4	0,9	50,4	0,8	1,4	2180
Rudzu maize no rup- jiem miltiem	42,2	7,6	1,4	46,4	1,4	1,5	1930
Miežu maize	49,5	6,4	1,1	39,4	1,3	2,0	1630
Mīklas produkti.							
Makaroni	11,8	12,9	0,7	75,6	0,4	0,6	3362
Ūdens nūdeles	13,5	12,4	0,7	72,1	0,6	0,7	3292
Olu nūdeles	13,5	14,2	2,4	68,7	0,5	0,7	3339
Saldumvielas.							
Cukurs	0,1	—	—	99,7	—	0,1	4010
Medus	18,5	0,5	—	80,7	—	0,4	3260
Stērķeļu sirups	18,5	—	—	80,4	—	1,0	3190
Dārzāji.							
Kāposti	92,1	1,5	0,2	4,2	1,2	0,9	151
Puķu kāposti	90,9	2,5	0,3	4,6	0,9	0,8	189
Salāti	94,9	1,4	0,3	1,9	0,6	0,9	118
Sparģeļi	95,3	1,6	0,1	1,7	0,6	0,5	90
Spināti (lapas)	93,3	2,3	0,3	1,7	0,5	1,9	107
Rabarbers	94,7	0,7	0,1	3,0	0,6	0,9	101
Gurķi	97,7	0,6	0,2	0,9	0,3	0,4	57

	Ūdens %	Olbaltum- vielas %	Tauki %	Ogļhidrāti %	Šķīd- vielas %	Mineral- vielas %	Izmantoja- mā kalori- jas 1 kilogr.
Tomāti	93,4	0,9	0,2	4,0	0,8	0,6	180
Burkāni	88,1	1,1	0,2	8,2	1,0	0,7	335
Kāļi	88,9	1,4	0,2	7,4	1,4	0,7	330
Rutki	86,9	1,9	0,1	8,4	1,6	1,1	358
Radīsi	93,3	1,2	0,2	3,8	0,8	0,7	176
Bietes	89,9	1,3	0,1	6,8	1,0	1,0	277
Cukurbietes	80,3	1,2	0,1	5,5	1,2	1,0	679
Sīpoli	70,2	2,7	0,1	25,7	0,8	0,5	760
Ķiploki	64,7	6,8	0,1	26,3	0,8	1,4	1111
Kartupeļi	74,9	2,0	0,2	20,9	1,0	1,1	914
Ķirbiši	90,3	1,1	0,1	6,5	1,2	0,7	242
Melones	91,5	0,8	0,1	6,4	0,7	0,5	250
Runkuļi	88,0	1,3	0,1	8,6	0,9	1,0	392
Skābi kāposti	92,6	0,1	0,7	2,0	1,5	1,5	120
Skābi gurķi	96,0	0,4	0,1	0,9	0,5	1,6	52
Sēnes.							
Šampinjoni	89,7	4,9	0,2	3,6	0,8	0,8	243
Baravikas	87,1	5,4	0,4	5,1	1,0	0,9	311
Gailenes	91,5	2,6	0,4	3,8	1,0	0,8	210
Rudmiezes	88,8	3,1	0,8	3,1	3,6	0,7	211
Ķerveļi	81,0	3,2	0,3	4,0	0,8	1,0	238
Rieksti.							
Lagzdu rieksti	7,1	17,4	62,6	7,2	3,2	2,5	6044
Augļi un ogas.							
			Organ. skāb.%				
Āboli	83,8	0,4	0,7	13,3	1,3	0,4	560
Bumbieri	82,8	0,4	0,3	13,6	2,6	0,4	555
Apelsīni	84,5	0,8	1,4	12,6	0,5	0,5	545
Citroni	82,6	0,7	5,4	8,4	2,2	0,6	478
Ķirši	81,7	0,8	0,7	16,0	0,3	0,5	669
Plūmes	81,6	0,7	0,8	15,7	0,6	0,5	651
Jānogas	83,2	1,3	2,4	7,5	4,3	0,7	439
Ērkšķogas	85,5	0,9	1,9	8,6	2,7	0,5	443
Avenes	84,0	1,4	1,6	6,8	5,7	0,6	380
Zemenes	84,7	1,3	1,8	7,8	4,0	0,7	433
Vinogas	79,1	1,4	0,8	16,9	1,2	0,5	757
Žāvēti augļi un ogas.							
Āboli	31,0	1,4	3,5	55,4	6,1	1,6	2490
Bumbieri	29,0	2,2	1,0	58,9	6,5	1,7	2560

	Ūdens %	Olbaltum- vielas %	Organiskas skābes %	Ogļhidrāti %	Šķiedr- vielas %	Mineral- vielas %	Izmantoja- mās kalori- jas l kilogr.
Aprikozi	31,0	3,8	2,5	53,9	4,4	3,7	2340
Plūmes bez kauliņiem	28,0	2,3	2,0	61,9	1,8	2,5	2700
Rozīnes	24,5	2,4	1,2	62,7	7,0	1,7	2700
Augļu un ogu sulas.							
Āboļu sula	82,8	0,3	1,0	14,5	—	0,5	662
Ķiršu sula (saldo) . .	82,4	0,5	0,7	15,9	—	0,5	696
Jāņogu sula	88,4	0,3	2,1	8,8	—	0,5	407
Avēņu sula	89,6	0,4	1,7	8,0	—	0,5	368
Zemeņu sula	92,3	0,3	0,7	6,3	—	0,4	275
Apelsīnu sula	87,5	0,4	1,4	11,6	—	0,5	494
Citronu sula	89,7	0,3	6,8	1,8	—	0,5	280
Tomātu sula	96,8	0,6	0,6	4,6	—	0,6	132
Marmelādes un žeļejas.							
Āboļu marmelāde . . .	40,0	0,4	0,7	57,6	0,6	0,3	2345
Apelsīnu marmelāde	26,5	0,4	0,7	71,9	0,6	0,3	2900
Aprikošu marmelāde	29,0	0,6	0,9	68,5	0,5	0,4	2800
Avēņu marmelāde . . .	26,5	1,1	1,3	68,5	2,3	0,4	2790
Jāņogu marmelāde . .	30,0	0,5	1,6	63,0	2,1	0,5	2690
Zemeņu marmelāde	29,0	0,6	0,8	68,0	0,7	0,4	2775
Āboļu žeļeja	23,5	0,3	1,0	74,9	—	0,6	3045
Jāņogu žeļeja	20,0	0,3	2,6	76,8	—	0,5	3140
Avēņu žeļeja	19,5	0,3	1,8	78,4	—	0,5	3175

Gaļas zupas.

Gaļas zupas var gatavot no dažādu dzīvnieku gaļas, izņemot medījumus. Gaļu ņem pēc iespējas kaulainu, pirms lietošanas kaulus pārcērt, lai garšas vielas labāk ievāritos zupā. Garsīgāka būs zupa, ja gaļu pārlies ar aukstu ūdeni un pamazām vāris uz lēnas uguns.

Katrai gaļas zupai jāpieliek neskopojoties dažādas garšas saknes: burkāni, kāļi, puravi, sīpoli, selerijas, pētersiļi un gatavai zupai jāpievieno sakapāti zaļumi: lociņi, dilles, pētersiļu un seleriju lapas u. c.

Ja zupa gatavota no liesas gaļas, ieteicams pielikt skābu krējumu, ja gaļa bijusi trekna, piem. cūkas, tad krējums nav vajadzīgs.

Skābajām zupām, piem. kāpostu, skābeņu, tāpat arī biešu un āboļu, ieteicams pielikt mazliet cukuru. Biešu zupai parasti mēdz pievienot etiķi, veselīgāk tanī vietā būs lietot kādu skābu ogu, piem. jāņogu, dzērveņu vai brūkleņu sulu. Zupām, kuņas gatavotas bez putrainiem vai grūbām, jāpieliek miltu tume. Ja zupa vārāma ilgāku laiku, jāpielej attiecīgi vairāk ūdens daļas — izgarojuma tiesai.

Tomātu zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Gaļa — 500 gr.
Kartupeļi — 400 gr.
Burkāni — 400 gr.
Grūbas vai putraini —
75 gr.
Tomāti — 400 gr.
Garšas vielas.
Zaļumi.

Gaļu vāra sāls ūdenī līdz ar garšas vielām un grūbām, vēlāk pievieno saēvēlētus burkānus, pēc tam sagrieztus kartupeļus. Gatavai zupai pieliek atsevišķi (bez ūdens) sasautētus, caur sietiņu izrīvētus tomātus, sakapātus zaļumus un, ja vēlas, krējumu. (Ziemā lieto gatavu tomātu biezeni 2—3 ēd. karotes).

Gurķu zupa I.

Ūdens — 2½ ltr.
Gaļa — 500 gr.
Grūbas — 75 gr.
Burkāni — 400 gr.
Kartupeļi — 400 gr.
Garšas vielas.
Zaļumi.
Sk. gurķi 1—2 gab.

Pagatavo tāpat kā iepriekšējo zupu, pievienojot tomātu biezeņa vietā mazos gabaliņos sagrieztus skābus gurķus. Tāpat arī burkānus šai zupai labāk pievienot gabaliņos sagrieztus.

Gurķu zupa II.

Ūdens — 2½ ltr.
Miksta teļa gaļa — 400 gr.
Sviests — 50 gr.
Kartupeļi — 800 gr.
Milti — 1 ēd. karote.
Skābi gurķi — 2 gab.
Zajumi, garšas vielas.
Sk. krējums — 1 ēd. karote.

Notīrītus, sagrieztus kartupeļus vāra ūdenī līdz ar garšas vielām, pieliekot gabaliņos sagrieztu, sviestā brūni apceptu gaļu. Īsi pirms gatavības pievieno aukstā ūdenī sagatavotu miltu tumi, uzvāra, pieliek sagrieztus gurķus, sakapātus zaļumus un skābu krējumu.

Biešu zupa I.

Ūdens — 2½ ltr.
Gaļa — 500 gr.
Kartupeļi — 200 gr.
Burkāni — 200 gr.
Svaigi kāposti — 200 gr.
Bietes 400 gr.
Garšas vielas, zajumi.
Āboli — 200 gr.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kar.
Milti — 1 ēd. kar.

Gaļu vāra ūdenī līdz ar garšas vielām, vēlāk pieliek saēvelētus burkānus, pēc tam sagrieztus kāpostus un kartupeļus un, īsi pirms gatavības, sagrieztus skābus ābolus. Gatavai zupai piemaisa atsevišķi novārītas, nomizotas, caur gaļas mašīnu izmaltas bietes, sk. krējumu un sakapātus zaļumus. Var pielikt arī cukuru, un miltu tumi.

Biešu zupa II.

Ūdens — 2½ ltr.
Bietes — 500 gr.
Skābi kāposti — ½ ltr.
Burkāni — 200 gr.
Kartupeļi — 200 gr.
Desiņas — 400 gr.
Sviests — 50 gr.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kar.
Garšas vielas, zajumi.

Sagrieztus burkānus vāra sāls ūdenī līdz ar garšas vielām, vēlāk pieliek kartupeļus. Kad tie miksti, pievieno atsevišķi izsautētus skābus kāpostus un ripiņās sagrieztas, sviestā apceptas desiņas, izmaisa cauri krejumu un zaļumus. Cukuru pievieno pēc garšas. Var pielikt arī miltu tumi.

Skābeņu un spinātu zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Gaļa — 500 gr.
Auzu vai miežu putrainim 75 gr.
Spināti — 100 gr.
Skābenes — 100 gr.
Burkāni — 200 gr.
Kartupeļi — 400 gr.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kar.
Garšas vielas.

Gaļu vāra sāls ūdenī līdz ar garšas vielām un putrainiem, vēlāk pieliek saēvelētus burkānus, pēc tam kartupeļus un labi nomazgātas, sīki sakapātas spinātu un skābeņu lapiņas. Gatavai zupai pievieno krējumu un cukuru pēc garšas. Ja vēlas, var lapiņas sasautēt atsevišķi (bez ūdens) un izrīvētas caur sietu vai izmaltas caur gaļas mašīnu pielikt zupai, tad nebūs jūtami atsevišķi lapu gabaliņi.

Skābu kāpostu zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Gaļa — 500 gr.

Gaļu vāra ūdenī līdz ar garšas vielām, putrainiem un kāpostiem. Vēlāk pievieno

Sk. kāposti — $\frac{1}{2}$ ltr.
Miežu putrami — 50 gr.
Āboli — 200 gr.
Tomātu biezenis — 1—2
ēdamkarotes.
Burkāni — 200 gr.
Garšas vielas.
Zaļumi.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kaļ.

saēvelētus burkānus, isi pirms gatavības pieliek sagrieztus āboļus un tomātu biezeni. Gatavai zupai izmaisa cauri sakapātus zaļumus un krējumu, pieliek cukuru pēc garšas. Miežu putraimus var atvietot ar auzu putraimiem vai auzu pārslām. Putraimu vietā gatavai zupai var pievienot no 1—2 ēd. karotēm miltu sagatavotu tumi. Skābu kāpostu zupai var pieliet paniņas (apm. $\frac{1}{2}$ ltr. uz minēto produktu daudzumu), tādā gadījumā ūdens jāņem attiecīgi mazāk.

Sēņu zupa.

Ūdens — $2\frac{1}{2}$ ltr.
Sēnes — 400 gr.
Žāvēts speķis — 150 gr.
Sīpoli — 3 gab.
Zaļumi.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kaļ.
Milti — 1 ēd. karote.
Kartupeļi — 800 gr.

Notīrītus, sagrieztus kartupeļus vāra sāls ūdenī, pievieno kopā ar gabaliņos sagrieztu speķi saceptas, sakapātas sēnes, ripiņās sagrieztus sīpolus. Gatavaj zupai pieliek miltu tumi, sakapātus zaļumus un krējumu.

Pupiņu zupa ar burkāniem un grūbām.

Ūdens — $2\frac{1}{2}$ ltr.
Gaļa — 500 gr.
Pupiņas — 200 gr.
Burkāni — 400 gr.
Grūbas — 50 gr.
Garšas vielas.
Zaļumi.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kaļ.

Gaļu vāra ūdenī līdz ar garšas vielām, pieliek grūbas, pēc tam pievieno nomērcētas pupiņas un saēvelētus burkānus. Gatavai zupai pieliek sakapātus zaļumus un skābu krējumu.

Zivju zupa.

Ūdens — 2 ltr.
Zivis — 1 kg.
Kartupeļi — 800 gr.
Piens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Sīpoli — 2 gab.
Zaļumi.
Sviests — 50 gr.
Milti — 1 ēd. karote.

Remdenā sāls ūdenī liek notīrītus, sagrieztus kartupeļus, uzliek virsū notīrītas, sagrieztas zivis un sagrieztus sīpolus, vāra uz lēnas uguns, kāmēr kartupeļi mīksti, tad pielej pienu, pievieno sviestu, miltu tumi un sakapātus zaļumus.

Zivju frikadeļu zupa.

Ūdens — $2\frac{1}{2}$ ltr.
Kartupeļi — 800 gr.
Sviests — 50 gr.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kaļ.
Sīpoli, zaļumi.
Milti — 1 ēd. karote.

Notīrītas zivis atdala no asakām, izmaļ vairāk reiz caur gaļas mašīnu līdz ar sīpoliem, speķi un nomērcētu, nospiestu baltmaizi, pieliek olu, sāli, miltus, labi samīca, izveido apaļas frikadeles. Asa-

Frikadelēm:

Zivis — 800 gr.
Žāvēts vai svaigs treknis
speķis — 100 gr.
Baltmaize — 100 gr.
Ola — 1 gab.
Sīpols — 1 gab.
Milti — 1 ēd. karote.

kas savāra ūdenī, ar garšvielām, izkāš, šķīdumā vāra sagrieztus kartupeļus, pieliek frikadeles un sagrieztus sīpolus. Gatavai zupai pievieno miltu tumi, sk. krējumu, sviestu un sakapātus zaļumus.

Āboļu zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Gaļa — 500 gr.
Kartupeļi — 800 gr.
Āboli — 200 gr.
Grūbas — 75 gr.
Garšas vielas, zaļumi.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kar.

Gaļu vāra sāls ūdenī līdz ar grūbām un garšas vielām, vēlāk pieliek sagrieztus kartupeļus un, isi pirms gatavības, sagrieztus ābolus. Gatavai zupai pievieno krējumu un sakapātus zaļumus. Svaigu āboļu vietā var ņemt arī žāvētus — apm. 50 gr.

Ķīdu zupa.

Ūdens — 3½ ltr.
Auzu putraini — 50 gr.
Kartupeļi — 400 gr.
Burkāni — 400 gr.
Āboli — 100 gr.
Ķīdas (putnu kājas, māgas, galvas spārni) — 1—2 buntītes.
Garšas vielas, zaļumi.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kar.

Putnu (vistu, zosu vai piļu) ķīdas vāra sāls ūdenī līdz ar garšas vielām. Pieliek auzu putrainus, pēc tam sagrieztus burkānus un vēlāk kartupeļus, isi pirms gatavības pievieno sagrieztus ābolus. Novārtītās ķīdas izņem no zupas, atdala no kauliem, sagriež sīkos gabaliņos, liek atpakaļ zupā, piemaisa krējumu un sakapātus zaļumus.

Aknu zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Aknas — 400 gr.
Žāvēts speķis — 150 gr.
Kartupeļi — 600 gr.
Burkāni — 200 gr.
Milti — 1 ēd. karote.
Garšas vielas, zaļumi.
Skābs krējums.

Saēvelētus burkānus vāra sāls ūdenī līdz ar garšas vielām. Vēlāk pievieno sagrieztus kartupeļus un gaļas mašīnā izmaltas, kopā ar gabaliņos sagrieztu speķi saceptas aknas (vislabāk garšo teļa aknas). Gatavai zupai pieliek miltu tumi, krējumu, zaļumus.

Rožu kāpostu zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Gaļa — 500 gr.
Rožu kāposti — 400 gr.
Auzu pārslas — 50 gr.
Burkāni — 200 gr.
Kāļi — 200 gr.
Kartupeļi — 200 gr.
Garšas vielas, zaļumi.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kar.

Gaļu vāra sāls ūdenī līdz ar garšas vielām, vēlāk pieliek sagrieztus burkānus un kāļus, pēc tam pievieno kartupeļus, rožu kāpostu galviņas un auzu pārslas. Gatavai zupai pieliek skābu krējumu un sakapātus zaļumus.

Aukstā zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Biešu lapiņas — 400 gr.
Milti — 1 ēd. karote.
Kartupeļi — 200 gr.
Bietes — 200 gr.
Redīsi — 10 gab.
Skābs gurķis — 1 gab.
Svaigs gurķis — 1 gab.
Tomāti — 200 gr.
Teļa cepetis — 200 gr.
Skābs krējums — 100 gr.
Garšas vielas, zaļumi.

Smalki sakapātas biešu lapiņas savāra ūdenī līdz ar garšas vielām, pieliek miltu tumi, atdzesē, pieliek novārītus, atdzesētus, gabaliņos sagrieztus kartupeļus un bietes, sagrieztus tomātus, redīsus, gurķus, aukstu sagrieztu teļa cepeti un skābu krējumu. Biešu lapiņu vietā var lietot arī spinātu un skābeņu lapiņas. Var likt klāt arī cieti novārītas, sagrieztas olas, āboļus un sarīvētus mārrutkus.

Borščs.

Ūdens — 2½ ltr.
Gaļa — 500 gr.
Bietes — 200 gr.
Skābi kāposti — 200 gr.
Burkāni — 100 gr.
Kāļi — 100 gr.
Kartupeļi — 200 gr.
Tomāti — 100 gr.
Svaigie zirnīši — 100 gr.
" pupiņas — 100 gr.
Garšas vielas.
Sk. krējums — 2 ēd. kar.

Gaļu vāra sāls ūdenī līdz ar garšas vielām, pieliek skābus kāpostus, pēc tam garenās strēmelītēs sagrieztus burkānus un kāļus, vēlāk kartupeļus, garenās strēmelītēs sagrieztas pupiņas, izlobītus zirnīšus. Gatavai zupai pieliek atsevišķi novārītas, nomizotas, garenās strēmelēs sagrieztas bietes, tomātus un skābu krējumu.

Buljons.

Ūdens — 1½ ltr.
Vērša gaļa — 500 gr.
Garšas saknes — 200 gr.

Gaļu sacērt mazākos gabalos, pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, pieliek šķēlēs sagrieztas, uz sausās pannas brūni apceptas garšas saknes: burkānus, kāļus, pētersīļus, selerijas, puravus, sīpolus. Uz lēnas uguns vāra apm. 3 stundas. Tad buljonu izkāš, pieliek sāli un pasniedz tasēs ar kaut kādām piedevām, piem. pīrādziņiem. Izkāstam buljonam var pielikt arī atsevišķi novārītas piedevas: grūbas, klimpas, saknes u. t. t. Tādā gadījumā viņu pasniedz uz šķīvjiem.

Botviņja.

Liellopu gaļa — 400 gr.
Spināti — 200 gr.
Biešu lapas — 800 gr.
Olas — 2 gab.
Sv. gurķi — 1 gab.
Sk. krējums — 100 gr.
Dilles, lociņi, sāls (p. g.)

No liesās liellopu gaļas vāra buljonu, kad gaļa miksta, to izņem auksti un sagriež glītos kantainos gabaliņos. Karstā buljonā liek vispirms izlasītas nomazgātas biešu lapas un kātus, beigās špinātus. Kad špināti un biešu lapas mīksti, visu izdzen caur sietu (stingrākus

biešu lapu kātus var arī sakapāt ar nazi) pēc tam pilnīgi atdzesē. Beigās zupai pievieno labu skābu krējumu, smalki sakapātas dilles, lociņus, sāli pēc garšas, sīki grieztu nomizotu svaigu gurķi un cieti novārītās olas. Zupu pasniedz galdā ļoti aukstu.

Zivju — svaigu gurķu zupa.

Ūdens — 1 ltr.
Zivis 800 gr.
Sīpoli — 1 gab.

Ūdens — 1¼ ltr.
Rupjmaize — 100 gr.

Olas — 2 gab.
Sv. gurķi — 1—2 gab.
Lociņi, dilles — p. g.
Sk. krējums — 100—150 gr.

No zivīm, sīpola un 1 ltr. ūdens vāra parasto zivju buljonu, kad gatavs, to nokāš, bet zivis atbrīvo no asakām un sagriež nelielos gabaliņos. Tālāk zivju buljonam pievieno maizes ūdeni, kuŗu pagatavo sekoši: apgrauzdētu rupjmaizi aplej ar vārošu ūdeni un ļauj tik ilgi stāvēt, kāmēr pēdējais nokrāsojas tumši brūns. Gatavā zupas šķidrumā liek cieti novārītas, sagrieztas olas, notīrītus svaigus gurķus, lociņus, dilles, zivis, sāli pēc garšas un skābu krējumu. Pasniedz galdā aukstu bez sevišķām piedevām.

Skābu gurķu zupa.

Ūdens — 2 ltr.
Maize — 200—300 gr.
Teļa cepetis — 100 gr.
Cisiņi — 4 gab.
Olas — 2 gab.
Sk. gurķi — 1—2 gab.
Sk. krējums — 150 gr.
Dilles, lociņi, sāls p. g.

Apgrauzdētu maizi aplej ar vārošu ūdeni, ļauj kādu laiciņu pastāvēt, tad nokāš. Maizes ūdenim pievieno sagrieztu teļa cepeti un iepriekš novārītus cisiņus, tāpat sasmalcinātus gurķus, cieti novārītās olas, dilles, lokus, sāli un sk. krējumu. Ja zupa nav pietiekoši skāba, tad pievieno vēl mazliet gurķu sulu vai etiķi. Pasniedz galdā ļoti aukstu. Bez jau minētām piedevām zupā vēl ieteicāms likt iepriekš novārītās un sasmalcinātas svaigas vai žāvētas sēnes.

Gaļas ēdieni.

Lai mūsu organisms spētu gaļu labi izmantot, tā ir pienācīgi jāgatavo. Labi sagatavotai gaļai jābūt sulīgai un mīkstai, gatavošanas laikā tā nedrīkst zaudēt daudz barības vielu. Jāievēro sekošais: gaļu nedrīkst mērcēt ūdenī, bet ja tā netīra, tad ātri jāapmazgā vai jāapslauka ar mitru drānu.

Ģaļu apkaisa ar sāli tieši pirms gatavošanas sākuma. Ātrāki apkaisot sāls izvelk ģaļas sulu, tā top sausāka, sīkstāka. Ģaukus vai sviestu uz pannas pirms cepšanas labi sakarsē un tikai tad liek tur ģaļu, pretējā gadījumā neapcepsies pietiekoši ātri garoza un iztecēs daudz ģaļas sulas. Plēves un cipsas pirms gatavošanas jāatgriež; tās sacep taukos, pārlej ar ūdeni, pieliek garšas saknes, savāra un izlieto mērcu gatavošanai.

Ģaļu var sagatavot: maltā veidā, šķēlēs, grieztu, sautētu, vāritu un ceptu lielā ģabalā. Vecāku dzīvnieku ģaļu, un arī to, kas ņemta no vairāk nodarbinātiem muskuļiem, sagatavo maltā vai sautētā veidā. Mīkstāku ģaļu cep šķēlēs vai lielā ģabalā un vienai personai rēķina 100—300 gr., atkarībā no tā, kā ģaļu sagatavo un cik tā kaulaina.

Ģaļu vienmēr pasniedz ar dažādām sakņu piedevām un mērcēm. Vāritiem ģaļas ēdieniem dod klāt baltu mērci, ceptiem tumšu. Ģaļu sakārto uz bļodas vai nu kopā ar piedevām vai katru atsevišķi, dekorējot ar dažādiem zaļumiem. Šim nolūkam var izlietāt pētersiļu, salātu, savoļas kāpostu u. c. lapas.

Maltas ģaļas.

Maltā veidā gatavotiem ēdieniem var ņemt dažādas ģaļas, kā: cūkas, vērsa teļa, jēra, putnu un medījumu. Maļšanai var izlietot arī cietāku, sīkstāku ģaļu, viņa tomēr ir vieglāk sagremojama kā ģabalā cepta. Pirms maļšanas ģaļu, ja tā netīra, apslauka ar mitru drānu, atdala plēves, sagriež mazākos ģabalos un izmaļ ģaļas mašīnā vairāk reizes. Lai ģaļa būtu irdenāka un vairāk varētu uzsūkt šķidrumu, klāt liek pienā vai ūdenī izmērcētu baltmaizi, novāritus kartupeļus, kartupeļu miltus, vai ar karstu ūdeni applaucētas auzu pārslas, atšķaida ar krējumu, pienu, aukstu buljonu vai ūdeni. Lai massa labāk turētos kopā, liek klāt olas. Liesākām ģaļām bieži liek klāt speķi, lai būtu mīkstāka, sulīgāka.

Ģaļas porciju maltiem ēdieniem 1 personai rēķina 100—150 gr.

Atgrieztās plēves apcep taukos brūnas, pārlej ar aukstu ūdeni, pieliek sīpolu, pētersīli, savāra un izlieto mērcēm.

Vērsa ģaļas kotletes.

Vērsa ģaļa — 600 gr.
Svaigs speķis — 100 gr.
Baltmaize — 75 gr.
Kartupeļu milti — 1 tēj-
karote.
Sīpoli, sāls.
Šķidrums } pēc vajadz.
Rīvmaize }
Tauki cepšanai.

Ģaļu, speķi, izmērcētu baltmaizi, sīpolu izlaiž 2 reizes caur ģaļas mašīnu, pievieno sāli un pēc vajadzības šķidrumu, labi izmaisa, izveido apaļas vai ģarenas kotletes, apvāļā rīvmaizē vai miltos un cep sakarsētos taukos no abām pusēm brūnas. Pasniedz ar mērci, vāritiem kartupeļiem un kautkādiem salātiem.

Tāpat gatavo kotletes no citu dzīvnieku gaļas.

Viltotais zaķis.

Vērša gaļa — 700 gr.
Svaigs speķis — 100 gr.
Ola — 1 gab.
Baltmaize — 75 gr.
Kartup. milti — 1 tējķ.
Sipols, sāls.
Šķidrums }
Rīvmaize } pēc vajadz.
Tauki }

Masu sagatavo tāpat kā kotletēm. Izveido garenu kukulīti, apvāļā rīvmaizē, liek uz cepešpannas sakarsētos taukos, virsū uzliek tauku vai sviesta piciņas, cep karstā krāsnī. Apcepušu laiku pa laikam aplaista ar vārošu ūdeni vai buljonu. Cepšanas ilgums apm. 40 min. Gatavu sagriež šķēlītēs un pasniedz ar mērci, vārītiem kartupeļiem un salātiem.

Viltoto zaķi var gatavot arī no teļa, jēra un svaigas vai sālītas cūkas gaļas.

Teļa gaļas balodiši.

Teļa gaļa — 700 gr.
Zāv. speķis — 100 gr.
Baltmaize — 75 gr.
Ola — 1 gab.
Kartup. milti — 1 tējķ.
Sipols, sāls.
Sk. krējums — 25 gr.
Šķidrums }
Tauki } pēc vajadz.

Gaļu, izmērcētu baltmaizi, sasmalcinātu sīpolu izmaļ 2 reizes caur gaļas mašīnu, piemaisa olu, kartupeļu miltus, skābu krējumu, sāli, šķidrumu, labi izjauc, izveido 5 garenas kotletes, galos un sānos iesprauž pa speķa strēmeliņiem. Liek sakarsētos taukos uz cepešpannas un cep krāsnī labā siltumā. Apcepušus pa laikam aplaista ar verdošu ūdeni vai buljonu. Gatavus sakārto uz cepešbļodas. No šķidruma, kas palicis uz pannas, izgatavo mērci: pievieno aukstā ūdeni izmaisītos miltus, uzvāra un pieliek skābu krējumu; daļu mērces pārlej gaļai, pārējo dod atsevišķā traukā uz galda. Klāt dod sautētus zirņus, burkānus vai pupiņas.

Ātrais klopsis.

Gaļa — 600 gr.
Sipols, sāls.
Tauki — 75 gr.
Milti — 30 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Šķidrums pēc vajadz.

Uz pannas sacep taukos sasmalcinātu sīpolu un miltus, pielej ūdeni vai buljonu, savāra, liek iekšā samaltu gaļu, karsē, kāmēr gaļa zaudē sārto krāsu (ilgi vārīt nedrīkst, gaļa paliek cieta), piemaisa krējumu un tūlīt pasniedz galdā, klāt dodot kartupeļu biežputru un skābu gurķi.

Ātrais klopsis II.

Gaļa — 600 gr.
Sīpols, sāls.
Tauki — 100 gr.
Milti — 30 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Šķidrums pēc vajadz.

50 gr. tauku uz pannas labi sakarsē, liek iekšā samaltu gaļu un uz spēcīgas uguns ātri apcep (vidū lai paliek vēl sārta). Liek sagatavotā mērcē kā iepriekšējā rec. minēts un izkarsē.

Vāritais klopsis.

Vērša gaļa — 400 gr.
Cūkas gaļa (liesa) — 300 gr.
Kilavas — 3 gab.
Baltmaize — 75 gr.
Ola — 1—2 gab.
Sk. gurķi — 1—2 gab.
Sīpoli, sāls.
Šķidrums pēc vajadz.

Gaļu, kilavas, izmērcētu baltmaizi un sasmalcinātu sīpolu izmaļ 2 reizes gaļas mašīnā, pievieno olu, sāli, šķidrumu un gabaliņos sagrieztu skābu gurķi, labi izmaisa, izveido apaļas bumbiņas vidēja āboļa lielumā, apvāļā mazliet miltos, liek vārošā sālī ūdenī un lēni vāra 7—10 minūtes. Ūdeni ņem tik daudz, ka klopsis tikai apņemts. Pasniedz dziļākās bļodās pārlietus ar balto mērci, klāt dod kartupeļu biežputru. Arī no kotletu masas var gatavot šādus kļoņus; tādā gadījumā pasniedz ar gurķu, mārrotku, sinepju vai citu asāku mērci.

Maltais klopsis I.

Vēršu gaļa — 700 gr.
Tauki — 150 gr.
Sīpols, sāls.
Olas — 1—2 gab.
Piens — ½ gl.
Rīvmaize — 1 ēd. karote.
Milti pēc vajadzības.
Tauki cepšanai.

Gaļu, taukus, sīpolu izmaļ 2 reizes gaļas mašīnā. Pieliek olas, sāli, rīvmaizi, pienu, labi izmaisa, izveido garenus plācenīšus, apvāļā miltos un cep sakarsētos taukos uz pannas gatavus. Pasniedz galdā ar mērci pārlietus, klāt dod kartupeļus un salātus.

Maltais klopsis II.

Liellopu gaļa — 1 kg.
Sāls, sīpols.
Tauki vai sviests (cepšanai).

Mikstu liellopu gaļu izmaļ gaļas mašīnā, piemaisa sāli, sasmalcinātus sīpolus, izveido kļoņi, ar nazi nolīdzina virsu, cep sakarsētos taukos uz spēcīgas uguns no abām pusēm (apm. 5—7 min.). Gatavu pasniedz ar mērci vai saceptu sviestu un piedevām. Šo ēdienu izdevīgi gatavot, ja gaļa nav tik miksta, vai ņemta no vecāka dzīvnieka.

Vārītas gaļas rulliši.

Vārīta gaļa — 500 gr.
Sviests vai tauki — 100 gr.
Olas — gab.
Sk. krējums — 1 ēd. kaļ.
Sāls, sīpols, pētersīļu lapas.
Rīvmaize pēc vajadzības.
Tauki cepšanai.

Gaļu izmaļ vairāk reizes caur gaļas mašīnu. Izkarsē uz pannas kopā ar sviestu, sasmalcinātu sīpolu, sāli. Atdzisušu samaisa ar olu dzeltenumu un pētersīļu lapām, izveido garenus rullišus, apmērcē pussakultā olas baltumā, apvāj rīvmaizē un cep sakarsētos taukos no visām pusēm brūnus. Pasniedz ar tomātu mērci, kartupeļiem un lapu salātiem.

Gaļas sacepums.

Svaiga gaļa — 300 gr.
Vārīta gaļa — 200 gr.
Svaigs speķis — 150 gr.
Baltmaize — 75 gr.
Ola — 1 gab.
Burkāni — 400 gr.
Sk. gurķi — 1—2 gab.
Sāls, sīpols.
Piens — 1,5 gl. — 2 gl.

Gaļu, speķi, izmērcētu baltmaizi, sasmalcinātu sīpolu, izsautētus burkānus izmaļ 2 reizes gaļas mašīnā, pievieno olu, sāli, pēc vajadzības pienu un gabaliņus sagrieztus skābus gurķus. Liek izsmērētā un ar rīvmaizi izkaisītā formā, cep vidējā siltumā apm. 30 min. Pasniedz ar mērci un vārītiem vai ceptiem kartupeļiem.

Vārītas gaļas un brētliņu sacepums.

Vārīta gaļa — 400 gr.
Sālīti brētliņi vai kilo — 15 gab.
Sviests — 100—150 gr.
Olas — 2 gab.
Šķidrums (piens, ūdens, vai buljons) pēc vajadz.
Sīpols — 1 gab.

Gaļu, iztīrītus brētliņus (ar visām asakām) izmaļ vairāk reizes gaļas mašīnā, pielej kausētu sviestu, šķidrumu, sasmalcinātus, apaceptus sīpolus, labi izmaisa, liek izsmērētā, ar rīvmaizi izkaisītā formā, cep apm. 45 min. Pasniedz ar visu formu, klāt dod mērci, kartupeļus un kādus salātus.

Šķēlēs cepta gaļa.

Šķēlēs cepšanai ņem jaunāka dzīvnieka gaļu un no tādām muskuļu grupām, kuņas dzīvnieks mazāk nodarbina, jo tās būs mīkstākas un smalkākām šķiedrām. Tādas ir ciskas un muguras daļas.

Pirms gatavošanas gaļu atbrīvo no plēvēm, liekiem taukiem un sagriež šķērsām muskuļiem apm. 2 cm. biezās šķēlēs. Lai gaļa būtu mīkstāka, to izdauza ar āmuru no abām pusēm un ar nazi nolīdzina. Mīkstāku gaļu, kā piem. fileja gabalu ieteicams izdauzit tikai mazliet, tad tā būs sulīgāka. Cietāka gaļa jādauza daudz vairāk; ar sāli gaļu apkaisa tieši pirms cepšanas, jo ilgāk stāvēt sāls izvelk gaļas sulu un tā paliek sausa un cieta. Tauki vai sviests uz pannas pirms labi jāsaņem un tad tikai

liek cepamo gabalu virsū. Nedrīkst cept pārāk daudz gabalu uz reiz, jo tad tauki atdziest un gaļa tik ātri neapcepas. Cepšana izdarāma uz spēcīgas uguns, lai pēc iespējas ātrāk apceptos garoza (t. i. lai ārējā olbaltuma kārtā sarecētu) un no gaļas vairs nekas laukā neizkļūtu. Bifšteku un sīpolklopsi cepot var apgriezt uz otru pusi tikai tad, kad virsū jau parādās sārta sula. Pēc apgrīšanas šķēli aplaista vairākkārt ar saceptiem taukiem vai sviestu — iznāk sulīgāka, mīkstāka. Cepot gaļu nedrīkst daudz grozīt no vienas uz otru pusi, jo tas veicina sulas iztecēšanu un gaļa top sausa, cieta. Galdā jāpasniedz tūlīt pēc izcepšanas (ilgi stāvēt kļūst cieta). 1 personai rēķina 150—200 gr. gaļas.

Bifšteks (vērša šteks).

Lielopu gaļa — 1 kg.

Sāls.

Tauki — 100 gr. (cepšanai).

Gaļu (bifšteka vai fileja gabalu) sagriež šķērsām mukuļiem pirksta (2 cm.) biezās šķēlēs, izdauza, izgriež plēves, apkaisa ar sāli, liek sakarsētos taukos un cep uz spēcīgas uguns no abām pusēm brūnu, bet tā kā vidū lai būtu vēl sārts (apm. 5 min.). Gatavu tūlīt pasniedz galdā, pārlietu ar saceptu sviestu. Klāt dod ceptus vai vārītus kartupeļus, olu, mārrutkus, mixed-pickles vai citus salātus.

Šašļiks.

Miksta jēra gaļa — 1 kg.

Svaigs speķis — 200 gr.

Sīpoli (spāniešu lielie) — 3 gab.

Sāls.

Gaļu dauza ar āmuru, sagriež pabiezās 4-kant. šķēlēs. Bļodā sasāla, pa stārpām liekot lielos sīpolus un speķa šķēles, ļauj stāvēt apm. 2 stundas. Tad visu uzbāž uz iesma, tā, lai vidū būtu gaļa, gar abām malām sīpola un speķa šķēles. Ļoti labu garšu dod pa stārpām ielikta tomātu šķēles. Cep uz karstām ogļēm. Jāskatas lai nesaceptu par daudz — būs sauss.

Cūkas šteks.

Cūkas gaļa — 1 kg.

Sāls.

Tauki vai sviests — 75 gr. (cepšanai).

Gaļu (no ciskas vai karbonādes gabala) sagriež šķēlēs šķērsām audiem, atgriež liekos taukus, izdauza ar āmuru, apkaisa ar sāli un cep sakarsētos taukos vai sviestā no abām pusēm brūnu, apm. 7 min., pasniedz ar krējuma vai baraviku mērci, kartupeļiem un salātiem.

Sīpolklopsi.

Liellopu gaļa — 800 gr.
Sāls.
Sīpoli — 3 gab.
Tauki vai sviests — 75 gr.
(cepšanai).

Gatavo tāpat kā bifšteku. Sakārto uz cepešbļodas, virsū saliek apceptas vai izsautētas sīpolu ripiņas. Pasniedz ar sīpolu mērci un kartupeļiem.

Cūkas karbonāde.

Cūkas karbonāde — 1 kg.
Sāls.
Ola — 1 gab.
Piens — 1 ēd. karote.
Rīvmaize vai milti — 75 gr.
Tauki cepšanai.

Gaļu sadala šķēlēs, atstājot pie katras pa ribas kauliņam. Izdauza ar āmuru, apmērcē sakultā olā ar pienu, apkaisa ar sāli, apvājā rīvmaizē un cep sakarsētos taukos no abām pusēm brūnu. Galdā pasniedz ar mērci vai saceptu sviestu. Klāt dod kartupeļus un skābus vai svaigus sautētus kāpostus. Šādā pat veidā gatavo arī teļa un aitas karbonādes.

Šnicelis.

Miksta teļa gaļa — 1 kg.
Sāls.
Ola — 1 gab.
Piens — 1 ēd. karote.
Rīvmaize — 75 gr.
Tauki cepšanai.

Gaļai (no ciskas gabala) atdala plēves un sagriež šķērsām muskuļiem pirksta biezās šķēlēs. Viegli izdauza ar āmuru, apmērcē sakultā olā ar pienu, apkaisa ar sāli, apvājā rīvmaizē vai miltos un cep sakarsētos taukos vai sviestā no abām pusēm. Gatavu pasniedz ar mērci vai saceptu sviestu, ceptiem vai vāritiem kartupeļiem, saknēm un dažādiem salātiem.

Sautēta gaļa.

Izšķir divus sautēšanas veidus: 1) ar iepriekšēju apcepšanu un 2) bez apcepšanas. Apcept gaļu jāievēro viss tas pats, kas pie šķēlēs ceptās gaļas.

Sautēt var dažādu dzīvnieku gaļas un šīs gatavošanas veids ir uzskatāms par vienu no labākajiem, jo ēdiens iznāk mīksts un sulīgs, garšīgs un viegli sagremojams. Arī vecāku dzīvnieku gaļu ļoti labi var sagatavot sautējot. Vislabākie sautēšanai ir ribas, pleca un karbonādes gabali.

Sautētā veidā gatavotus ēdienus bieži pasniedz ar saknēm, kuņģi, ja vēlas, var sautēt kopā ar gaļu.

Šķidrumu sautēšanai ņem vārošu un tikai tik daudz kā gaļa līdz pusei apņemta; viņu izlieto mērces gatavošanai.

Sautē gaļu aizvākotā traukā uz lēnas uguns virs plīts vai cepeškrāsnī. Sautējot uz straujas uguns limvielas un ekstraktvielas izvārās no gaļas šķidrumā un rezultātā — bezgaršīga, sausa un šķiedraina gaļa. Sautētā veidā gatavotus ēdienus bieži pasniedz kopā ar mērci, tādā gadījumā liek dziļākā traukā. 1 personai rēķina 200—250 gramu gaļas (kopā ar kauliem).

Stroganovs no vērša gaļas.

Miksta gaļa — 800 gr.
Sāls, sīpols, burkāns.
Selerija.
Tomātu biezenis.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. karote.
Šķidrums pēc vajadzības.
Tauki vai sviests cepšanai.

Gaļu sagriež pabiezās šķēlēs un viegli ar āmuru izdauza. Sagriež četrkantainos vai garenos gabaliņos un apcep uz pannas sakarsētos taukos vai sviestā brūnus. Liek sautējamā katlā, pārlej ar vārošu ūdeni, kuņā atvāriti pannas apcepumi, pieliek sāli, garšas saknes un sautē krāsnī vai uz plītes, pusgatavai pievieno tomātu biezeni. Gatavai piemaisa aukstā ūdeni atšķaidītus miltus, uzvāra un beigās pieliek skābu krējumu. Galdā pasniedz dziļākās bļodās, klāt dodot ceptus vai vāritus kartupeļus, lapu salātus, skābus gurķus. Līdzīgā kārtā var gatavot arī cūkas, teļa un aitas gaļas stroganovu.

Sautēta vērša gaļa ar grūbām.

Vērša gaļa — 700 gr.
Tauki — 75 gr.
Grūbas — 200 gr.
Sāls, sīpols.
Sk. krējums — 1 ēd. karote.
Šķidrums.

Vērša gaļu sagriež 4 kantainos gabaliņos, apkaisa ar sāli un apcep sakarsētos taukos brūnu. Liek katliņā kopā ar aukstā ūdeni nomazgātām grūbām, sīpolu, pārlej ar vārošu ūdeni, kuņā atvāriti pannas sacepumi un sautē, pa laikam apmaisot. Var pielikt arī tomātu biezeni. Gatavam pievieno skābu krējumu. Ļoti garšīga ir šādā veidā gatavota sālīta vērša gaļa.

Sautēta jēra gaļa ar kāļiem.

Jēra gaļa — 1 kg.
Sāls, sīpols, selerija.
Tauki — 50 gr.
Kāļi — 500 gr.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Šķidrums.

Gaļu (muguras gabals ar visiem kauliem) sadala porciju gabalos, apkaisa ar sāli un apcep sakarsētos taukos. Liek katliņā kopā ar sīpolu, seleriju un gabaliņos sagrieztiem kāļiem, pārlej ar vārošu ūdeni, pieskalo pannas sacepumus un sautē uz plīts virsas vai krāsnī. Gatavai pievieno miltus, uzvāra un pieliek skābu krējumu.

Miksta teļa gaļa — 800 gr
Žāvēts speķis — 100 gr.
Tauki — 50 gr.
Sāls, sīpols, burkāns.

Teļa gaļas irbītes.

Gaļu sagriež šķēlēs, šķērsām muskuļiem un viegli izdauza. Ierīvē ar sāli, pārliiek uz pusēm un izvelk cauri speķa strēmeliņi. Apcep sakarsētos taukos un sautē katliņā kopā ar garšas saknēm. Gatavas sakārto uz cepešbļodas, pārļaista ar mērci, pārējo mērci pasniedz atsevišķā traukā. Pasniedz ar sautētiem burkāniem un kartupeļiem.

Vērša gaļa, mikstā — 1 kg.
Žāvēts speķis 150 gr.
Sāls, sīpols, burkāni.
Selerijē,
Sarīvēta rupjmaize —
1—2 ēd. karotes.
Tauki cepšanai — 50 gr.

Sautēts tītais klopsis.

Gaļu sagriež šķēlēs, izdauza, ierīvē ar sāli. Speķi sagriež 4 kant. gabaliņos un mazliet apcep, samaisa ar rīvmaizi un sasmalcinātu sīpolu, liek uz gaļas šķēlēm, aptin ar diegu un apcep taukos no visām pusēm brūnu. Liek katliņā kopā ar garšas saknēm, pārlej ar vārošu ūdeni, kurā pieskalo pannas apcepumus un sautē. Gataviem noņem diegus, saliek uz cepešbļodas, pārļaista ar mērci. Pasniedz ar kartupeļiem un kautkādiem salātiem. Lidzīgi var gatavot cūkas, teļa un citas gaļas tītos kļopšos.

Teļa gaļa — 1 kg.
Burkāni — 400 gr.
Zirņi — 200 gr.
Sīpols, sāls, selerija.
Sviests — 75 gr.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. karote.
Šķidrums pēc vajadzības.

Teļa frikasē.

Gaļu kopā ar kaulu (krūts vai muguras gabals) sadala porciju gabalos, ierīvē ar sāli, liek katliņā kopā ar gabaliņos sagrieztiem burkāniem, sīpolu un seleriju, pārlej ar vārošu ūdeni (kā gaļa tikko apņemta) un lēni sautē, kad gaļa pusmīksta, pieliek sviestu un zirņus. Gatavu sakārto uz bļodas kopā ar saknēm un pārlej mērci, pagatavotu no šķidruma, kurā sautējusies gaļa, pievienojot miltus un skābu krējumu.

Jēra gaļa — 1 kg.
Svaigi kāposti — 1 kg.
Sviests — 50 gr.
Sīpols, sāls, selerija.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. karote.
Šķidrums pēc vajadzības.

Jēra frikasē.

Gatavo tāpat kā teļa gaļas frikasē, sautē kopā ar sasmalcinātiem kāpostiem. Pasniedz ar novāritiem kartupeļiem.

Vārīta gaļa.

Lai iegūtu garšīgu vārītu gaļu, to nesadalītu, lielākā gabalā liek tūlīt vārošā ūdenī, tad ārējā olbaltumu kārtā ātri sarec un neļauj gaļas sulai un garšas vielām izklūt laukā.

Vāra uz lēnas uguns. Šķidrumu ņem tikai tik daudz, kā gaļa apņemta. Vārītā veidā var gatavot kā svaigu tā arī sālītu gaļu. Vārītai gaļai parasti dod klāt baltas un stipras mērces, kā piem. mārrutku, gurķu, tomātu un citas tamlīdzīgas. Šķidrumu, kurā gaļa vārījusies neļej projām, bet izlieto mērcēm vai zupām.

Vārīta sālīta vērša gaļa.

Vērša gaļa, mīksta — Sālītu gaļu (ja tā stipri sāļa — no-
800 gr. mērcē) liek vārošā ūdenī kopā ar garšas
Sīpols, pētersīlis saknēm un lēni vāra līdz gatava, sagriež
Burkāns. plānās šķēlītēs šķērsām muskuļiem, sa-
kārtu uz bļodas. Klāt dod mārrutku
vai tomātu mērci un kartupeļus.

Vārīta vērša krūts ar saknēm.

Vērša krūts, gabals — Gaļai izloba kaulus, liek vārošā ūdenī,
1—2 kg. pieliek sāli, sīpolu un lēni vāra; pēc
Kāļi — 400 gr. apm. ½ stundas pieliek lielos gabalos
Burkāni — 400 gr. sagrieztus kāļus un burkānus. Kad gaļa
Svaigi kāposti — 800 gr. pusemīksta, pieliek četrās daļās sagrieztu
Sīpols, sāls. kāpostu galviņu. Gatavu sakārto uz
bļodas, vidū liekot gaļu, apkārt saknes.
Pārlej ar balto mērci, klāt dod kartupeļus.

Cepeši.

Cepešu gatavošanai izlieto jaunāku dzīvnieku gaļu no mazāk nodarbinātiem muskuļiem, jo tie ir mīkstāki un sulīgāki; tādi ir ciska un muguras gabals. Ja gaļa ir no vecāka dzīvnieka, tad to ieteicams paturēt dažas dienas vājpīnā vai marinādē (marināde: etiķi, ūdeni un garšas saknes savāra un atdzesē). Lai sausāku, liesāku gaļu padarītu sulīgāku, viņu pirms cepšanas iespežo. Spežošanai ņem žāvētu vai svaigu speķi, sagriež strēmelītēs un ieviek gaļā līdztekus muskuļiem. Spežošana nepieciešami vajadzīga medījumiem un arī liesai vērša gaļai.

Ja gaļa ir mitra, viņa pirms cepšanas jānosusina, citādi cepot plūst laukā gaļas sula un cepetis iznāk sauss un negaršīgs. Lai nepieceptu pie pannas, gaļai apakšā paliek lapu koku skaliņus vai burkānu šķēlītes.

Cepšanas sākumā krāsns temperatūrai jābūt labi augstai. Kad gaļa apcepusi, temperatūru var pazemināt. Cepšanas laikā gaļu bieži aplaista ar vārošu ūdeni vai buljonu, lai tā neapdegtu un būtu sulīgāka. Ja traukam, kurā gaļu cep, ir vāks, tad pēc apcepšanas to var likt virsū, būs retāk jālaista. Cepšanas ilgumu grūti noteikt, jo svarā krit gaļas vecums, krāsns temperatūra un gabala lielums. Gaļas gatavību noteic iedurot ar dakšīgu, ja parādās gaiša skaidra sula, cepetis gatavs. Neizcepušam būs sārta sula.

Cepeti pasniedz galdā sagrieztu plānās šķēlēs. Jāgriež šķērsām muskuļiem un ar asu nazi, lai neizraustītu šķiedras; nekad nevajaga griezt pilnīgi vārošu gaļu, — iztecēs daudz sulas, gaļai iā'auj mazliet (apm. 10—15 min.) atdzist.

Cepešus pasniedz vienmēr ar mērci, kuŗu izgatavo no cepeša novārijuma, pievienojot tam aukstā ūdenī iemaisītus miltus un skābu krējumu. Cūkas gaļai pasniedz mērci bez skāba krējuma. 1 personai rēķina 200—300 gr. gaļas.

Cūkas cepetis.

Cūkas gaļa (ciska) —
1,2 kg.
Sāls.

Gaļu noslauka, ierīvē ar sāli, liek uz cepešpannas ar ādas pusi uz leju, paliekot apakšā koka skaliņus, lai izsargātu no pīdeģšanas, palej apakšā mazliet ūdens, liek karstā krāsnī. Apcepušn to bieži aplaista ar vārošu ūdeni. Kad gaļa puscepusi, apgriež to apkārt, sagriež ādu mazos kvadrātiņos un cep gatavu. Lai āda nebūtu sīksta, cepšanas laikā to dažas reizes ierīvē ar speķa gabaliņu vai apsmērē ar sviestu. Gatavu sagriež plānās šķēlitēs. Pasniedz ar skābiem kāpostiem, kartupeļiem un mērci. Mērci gatavo sekoši: šķidrumam, kas satecējis no gaļas laistīšanas, pielej aukstu ūdeni, ļauj nostāties un noņem taukus, tad pievieno aukstā ūdeni izmaisītus miltus, savāra un pasniedz pie gaļas.

Cūkas cepetis ar āboliem un sīpoliem.

Cūkas gaļa (ciskas) —
1,2 kg.
Āboli — 600 gr.
Sīpoli (lielie spāniešu) —
5 gab.

Gaļu cep tāpat kā iepriekš minēts. Blakus gaļai uz pannas saliek nomazgātus ābolus un notīrītus sīpolus. Gatavus sakārto uz cepešbļodas apkārt gaļai, klāt dod kartupeļus.

Krāsni cepta cūkas karbonāde.

Karbonāde — 1 kg.
Sāls.

Gatavo tāpat kā cūkas cepeti. Pasniedz šķēlēs sagriestu ar sk. vai saldskābiem kāpostiem un kartupeļiem.

Ceptas cūku ribiņas.

Cūkas ribiņas — 1,2 kg.
Sāls.

Lielāku cūku ribām atdala no virspuses treknno speķa kārtu, atstājot klāt tikai apm. 1 cm. biezu gaļas kārtu. Mazākām cūkām lieto visu ribas gabalu. Cep tāpat kā cūkas cepeti.

Vērša cepetis.

Miksta vērsa gaļa — 1 kg.
Sāls, sīpols, burkāns, selerija.
Žāvēts speķis — 100 gr.
Tauki — 50 gr.
Šķidrums.

Gaļu no visām pusēm viegli izdauzā ar āmuru, iespeķo, ierivē ar sāli un apcep sakausētos taukos no visām pusēm brūnu, liek čuguna sautējamā katlā, pieliek garšas saknes, pārlej ar pannas atvārijumu un sautē krašni, laiku pa laikam aplaistot. Gatavu sagriež, sakārto uz bļodas, pār-laista ar mērci, atlikušo mērci pasniedz atsevišķā traukā, klāt dod kartupeļus, skab. gurķi, mixed-pickles vai citus salātus.

Vērša filējs.

Vērša filē gabals — 1 kg.
Žāvēts speķis — 100 gr.
Sīpols, burkāns, pētersilis.
Sāls.
Sviests — 50 gr.

Gatavo tāpat kā vērsa cepeti. Cepot filēju jāuzmanas, lai nepārceptu. Pasniedz ar mērci un novāritām, kausētu sviestu pārlietām saknēm, kuņas sakārto uz cepešbļodas blakus gaļai.

Teļa cepetis.

Teļa gaļa (gurns) —
1,2—1,5 kg.
Sviests vai tauki — 75 gr.
Sāls.
Sk. krējums — 1 ēd. karote.

Gaļu apslauka, ierivē ar sāli, liek uz cepešpannas sakarsētā sviestā vai taukos, pārliet ar sviesta picinām, cep krāsni stiprā siltumā. Apcepušu bieži aplaista ar vārošu ūdeni. Pusgatavu apgriež apkārt un tāpat aplaistot cep gatavu. Lai gaļa būtu sulīgāka, cepšanas laikā to vairāk reizes apsmērē ar sk. krējumu. Galdā pasniedz šķēlēs sagriestu un pār-

lietu ar mērci. Atlikušo mērci pasniedz atsevišķā traukā. Klāt dod ceptus vai vāritus kartupeļus un burkānu vai āboļu salātus.

Pildīta teļa krūts.

Teļa krūts gabals—1,5 kg.
(ar kauliem).

Sāls, sīpols.

Baltmaize — 50 gr.

Šķidrums pēc vajadzības.

Tauki — 50 gr.

Sk. krējums—1 ēd. kaņote.

Teļa krūtij izloba kaulus, atgriež [no malām apm. 400 gr. gaļas, kuņu izmaļ gaļas mašīnā kopā ar nomērcētu baltmaizi, piemaisa sāli, sasmalcinātu sīpolu, šķidrumu pēc vajadzības.

Teļa krūti ierīvē ar sāli, pārsmērē ar sagatavoto pildījumu, satin, sašuj ar diegu, sasien un cep tāpat kā teļa cepeti. Gatavai izvelk diegus, sagriež šķēlēs, pasniedz ar mērci un ceptiem kartupeļiem vai saknēm.

Jēra cepetis.

Jēra gaļa (gurns)—1,2 kg.

Sviests vai tauki — 50 gr.

Sāls.

Gaļu apslauka, noņem liekos taukus, lai mazinātu stipro īpatnējo piegaršu; ar āmuru labi izdauza, ierīvē ar sāli, liek uz pannas sakarsētos taukos. Virsū saliek tauku piciņas un cep tāpat kā teļa cepeti. Galdā pasniedz ar kartupeļiem, siltiem, biešu salātiem vai saldiskābiem kāpostiem.

Skābēts jēra cepetis.]

Jēra gaļa (gurns)—1,2 kg.

Sāls, sīpols.

Selerija, burkāns.

Paegļu ogas.

Etiķis — ½ litrs.

Ūdens — ½ litrs.

Gaļu pirms cepšanas liek marinādē, kur to tura 1—3 dienas. Tālāk gatavo tāpat kā parasto jēra cepeti. Cepot var pielikt arī nedaudz paegļu ogas, kas piešķir gaļai stirnas cepeša garšu.

Marinādes pagatavošana: ūdeni un saknes kopā savāra, pielej etiķi, atdzesē un pārlej gaļai.

Cepta jēra mugura.

Jēra mugura (karbonāde)

— 1 kg.

Zvēts speķis — 100 gr.

ts — 75 gr.

Jēra muguru iespeķo, ierīvē ar sāli, apcep sakarsētā sviestā no visām pusēm, liek sautējamā katlā, pārlej ar pannas atvārijumu un cep gatavu. Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un salātiem.

Iekšējo orgānu izmantošana.

Ēšanai izmanto sekošus iekšējos orgānus: mēli, smadzenes, aknas, sirdi, plaušas, nieres un asinis. Viņi pēc savas barības vērtības ir līdzīgi gaļai, satura galvenā kārtā olbaltumvielas, limvielas, minerālsāļus un daži arī vitāminus. Iekšējos orgānus lietojot uzturā nepieciešama zināma uzmanība, jo viņi ļoti ātri bojājas; tas sevišķi sakāms par asinīm un smadzenēm. **Mēle** — vērtīgākā ir vērša. Pirms gatavošanas applaucē un notīra biezo ādu. Vislabākas ir teļa **aknas** tad jēra, cūkas, vērša. **Sirdi** un **plaušas** retāki izlieto kā atsevišķu ēdienu, bet gan kopā ar gaļu vai citiem iekš. orgāniem. Ar cūku plaušām jābūt uzmanīgiem, jo viņas bieži piesūkušās ar netīro ūdeni, kuņģā cūkas tiek applaucētas. **Nieres** — grūti sagremojamas. Lai atņemtu nepatīkamo piegaršu, pirms gatavošanas nomērcē aukstā ūdenī un pēc tam dažas minūtes apvāra, ūdeni nolej. **Asinis** — labākās ir cūkas, tikai jāuzmanās, lai būtu nebojatas.

Bez augšā minētiem var vēl lietot ēšanai arī kuņģi un zarnas, kuņģi gan labi jāiztīra un jānomērcē pāra dienas ūdenī, vairāk reizes to mainot.

Aknu kotletes.

Aknas — 600 gr.
Olas — 2 gab.
Sviests vai tauki — 50 gr.
Rīvmaize vai milti —
50 gr.
Sīpols, sāls.
Tauki cepšanai.

Aknām novelk plēvi, izlaiž caur gaļas mašīnu, pievieno kausētu sviestu, olas, rīvmaizi, sasmalcinātu sīpolu, sāli un visu labi izmaisa. Lej ar karoti uz pannas sakarsētos taukos un cep no abām pusēm brūnas. Pasniedz ar mērci, vāritiem kartupeļiem un sautētiem burkāniem.

Ceptas aknas.

Aknas — 800 gr.
Sāls.
Ola — 1 gab.
Piens — 1 ēd. karote.
Milti — 50 gr.
Rīvmaize — 75 gr.
Tauki cepšanai.

Aknām novelk plēvi, sagriež šķēlēs, viegli izdauza ar āmuru, apvāļā miltos, apmērcē sakultā olā ar pienu, apkaisa ar sāli un apvārta rīvmaizē. Cep sakarsētos taukos no abām pusēm, līdz gatavas. Pasniedz ar mērci, kartupeļu biežputru, vāritiem vai cēptiem kartupeļiem un kautkādiem salātiem.

Sautētas aknas.

Aknas — 800 gr.)
Sāls, sīpols.
Tauki — 75 gr.
Šķidrums.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Aknām novelk plēvi, sagriež šķēlēs, izdalot lielākās trūbiņas. Pārkausa ar sāli un cep sakarsētos taukos no abām pusēm brūnas. Liek katliņā, pārlej ar pannas atvārijumu, pieliek sīpolu un

brīdi sautē aizvākotā traukā (ilgi sautējot kļūst cietas un sausas). Gatavām pievieno miltus, skābu krējumu un uzvāra.

Smadzeņu sacepums.

Smadzenes — 500—600 gr.
Sīpols, sāls.
Olas — 2—3 g.
Rīvmaize — 100 gr.
Piens — 1,5—2 gl.
Sviests — 50 gr.

Smadzenes pārlej ar vārošu, vieg'u etiķa ūdeni un pāra minūtes apvāra, atvelk plēvi un ar karoti bļodā labi samaisa, sacep sviestā, pieliek sāli, sasmalcinātu sīpolu. Atdzisušām pievieno olas, rīvmaizi, pēc vajadzības pienu, labi izjauc. Liek izsmērētā, ar rīvmaizi izkaisītā formā un cep mērenā siltumā gatavu (apm. 30—40 min.). Galdā pasniedz ar visu formu, klāt dodot mērci vai kausētu sviestu, kartupeļus un salātus.

Smadzeņu klopsis (frikadeles)

Smadzenes — 500 gr.
Sviests — 75 gr.
Milti — 50 gr.
Olas — 2 g.
Sāls.
Sīpols.
Šķidrums } pēc vajadz.
Rīvmaize }
Tauki cepšanai.

Smadzenēm noņem plēves un vāra 20 min. etiķa-sāls-ūdenī (1 l. ūdens 2 ēd. k. etiķis), sasmalcina. Sviestu izkausē, pieber miltus, sacep, pielej šķidrumu, pieliek sāli un savāra pabiezu mērci. Atdzisušai piemaisa sakultas olas, smadzenes veido apaļās bumbās, apvāj rīvmaizē un cep sakarsētos taukos brūnas. Pasniedz ar mērci un saknēm.

Ceptas teļa smadzenes.

Smadzenes — 800 gr.
Olas — 1 gab.
Sāls.
Rīvmaize — 75 gr.
Tauki cepšanai.

Smadzenēm ātri nomazgā asinis, aplaucē vārošā ūdenī, atdala plēves un dziļās, sagriež šķēlēs, apmērcē sakultā olā, apkaisa ar sāli, apvāj rīvmaizē un cep sakarsētos taukos no abām pusēm gatavaš. Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un salātiem.

Smadzenes II veidā.

Smadzenes — 800 gr.
Sīpols, sāls.
Tauki vai sviests cepšan.
Milti — 1 ēd. karote.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Šķidrums pēc vajadzības.

Taukus ar sīpoliem sacepina, liek klāt notīrītas smadzenes, izkarsē, piemaisa miltus, šķidrumu un beigās skābu krējumu. Pasniedz ar kartupeļu biezu-putru.

Mēles šnicelis.

Mēle — 800 gr.
Sīpols, burkāns.
Selērija, sāls.
Olas — 1 g.
Rīvmaizē pēc vajadzības.
Tauki cepšanai.

Mēli applaucē vārošā ūdenī un nokasa virsējo biezo ādu. Liek katlā vārošā ūdenī, pieliek sāli, garšas saknes un vāra uz lēnas uguns mikstu. Atdzisušu sagriež plānās šķēlēs, apmērcē sakultā olā, apvālā rīvmaizē un cep karsētos taukos no abām pusēm brūnu. Pasniedz ar mērci un sautētām saknēm.

Sautētas teļa mēles.

Mēles — 5 gab.
Sāls, sīpols, burkāns.
Tauki — 50 gr.
Šķidrums pēc vajadzības.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Mēles applaucē vārošā ūdenī, notira cieto ādu. Ierivē ar sāli un apcep taukos no visām pusēm brūnas. Liek katlā kopā ar sīpolu, burkānu, pārlej ar pannas atvārijumu un sautē mikstas. Gatavām pievieno miltu tumi un skābu krējumu. Pasniedz dziļākā traukā, pārlietas ar mērci.

Vārīta vērša mēle.

Vērša mēle — 800 gr.
Sāls, sīpols.
Burkāns, pētersilis.

Mēli applaucē vārošā ūdenī, notira, ierivē ar sāli, liek vārošā ūdenī kopā ar garšas saknēm un lēni vāra līdz gatava. Sagriež plānās šķēlēs. Pasniedz ar kartupeļu biežputru un mārrutku vai sinepju mērci.

Sautētas nieres.

Nieres — 800 gr.
Sīpols, sāls.
Pētersilis.
Tauki — 50 gr.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Šķidrums.

Nieres pārlej ar vārošu ūdeni un vāra apm. 3—5 min. Ūdeni nolej, nieres sagriež šķēlītēs un apcep taukos kopā ar sīpoliem, pārlej ar pannas atvārijumu, pieliek garšas saknes, sāli un lēni sautē. Gatavām pievieno ūdenī izmaisītus miltus un skābu krējumu. Pasniedz dziļākā bļodā ar kartupeļu biežputru un skābiem gurķiem.

Nieres uz iesma (nieres à la rost).

Nieres — 1 kg.
Sāls.

Teļa nieres ar visiem taukiem ierivē ar sāli, saver uz iesma un cep uz kvēlošām oglēm gatavas. Pasniedz ar sautētām saknēm.

Sautētas plaušas un sirdis.

Plaušas, sirdis — 700 gr.
Žāvēts speķis — 150 gr.
Sāls, sīpols.
Šķidrums pēc vajadzības.
Milti — 25 gr.
Tomātu biezenis pēc vajadzības.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Sirdis sagriež gareniski 4 daļās un izmazgā. Plaušām atdala balss rikli un nomazgā. Tad visu karstā ūdenī apvāra un sīki sagriež. Sagrieztu speķi un sīpolus sacep, pievieno plaušas un sirdis, apcep, pielej pannas atvārijumu, pieliek sāli un sautē mīkstas. Gatavām pievieno miltus, tomātu biezeni un skābu krējumu.

Iekšējo orgānu kotletes.

Iekšējie orgāni — 500 gr.
Gaļa — 200 gr.
Vārīti kartupeļi — 150 gr.
Kartupeļu milti — 50 gr.
Sīpols, sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.
Tauki cepšanai.

Iekšējos orgānus (sirdis, plaušas, kunģi u. c.) notīra, izmaļ 2 reizes caur mašīnu kopā ar gaļu un novārieti kartupeļiem, pievieno kartupeļu miltus, sāli, sīpolu, šķidrumu pēc vajadzības, labi izmaisa, izveido kotletes, apcep taukos brūnas, tad sautē brūnā mērcē apm. 5 minutes.

Asiņu sacepums.

Asinis — 3 glāzes.
Sausa sasmalcināta rupjmaize — 1,5 glāzes.
Tauki 100—150 gr.
Sāls.

Asinis ar sasmalcinātu maizi samaisa, pieliek sāli, izkausētus un atdzesētus taukus, labi izmaisa, pilda izsmērētā, ar rīvmaizi izkaisītā formā, cep $\frac{3}{4}$ —1 stundai. Pasniedz ar kausētu sviestu vai mērci.

Mājputni.

Vistas.

Vistas kauj dienu pirms gatavošanas. Kaujot pārgriež kaklu un ļauj asinīm notecēt. Spalvas plūc sausas, tūlīt pēc kaušanas, kamēr vista vēl silta, tādā pat virzienā kā augušas, lai nesaplēstu ādu. Notīrītai vistai iegriež zem krūts un izņem iekšas, no kuņģam izlieto aknas, sirdi un māgu.

Jaunas vistas un cāļus izlieto cepešiem, no vecākām var gatavot kotletes, frikasē un zupas.

Pērkot jāgriež vērība uz to, lai putns būtu svaigs. Tas sevišķi jāievēro pie kautām vistām. Svaigam putnam acis pilnas, spīdīgas, āda sausa un vienādā krāsā. Bojātam āda gluma, uz muguras (sevišķi cāļiem) zaļgani raibumi, smaka.

Vecuma pazīmes: jaunam putnam krūšu kauls mīksts,

viegli locās, tauki balti, kakls un stilbi resni. Vecam — tauki dzeltēni, kakls un stilbi tievāki, āda rupjāka.

Vistu gaļa viegli sagremojama, ieteicama slimniekiem.

No vidēji lielas vistas var sadalīt 5—3 porcijas un pat vēl vairāk, atkarībā no gatavošanas veida.

Vistas cepetis.

Vista — 1 gab.
Sviests — 50 gr.
Sāls.

Notīrītu vistu nosusina, atgriež galvu un kājas, ierīvē ar sāli. Lai vistu labāki varētu apcept no visām pusēm, tad kaklu paliec zem viena no spārniem, stilbus un spārnus pievelk pie ķermeņa, izverot ar adatas palīdzību tiem cauri diegu, kuņu sasien. Tā sagatavotu vistu apcep uz pannas sakarsētā sviestā, liek cepešpannā, palej apakšā pannas atvērījumu un cep krāsni, pa laikam aplaistot; no sākuma ar krūts pusi uz leju, vēlāk apgriež otrādi. Gatavu sadala, sakārto uz bļodas, apkārt saliek saknes, ceptus kartupeļus vai citu, pārlaista ar mērci.

Vārīta vista ar holandiešu mērci.

Vista — 1 gab.
Sāls.
Sīpols, burkāns, pētersilis.
Ūdens.

Notīrītu vistu liek vārošā ūdenī, kopā ar garšas saknēm, sāli, kā tikko apņemta un lēni vāra aizvākotā traukā, līdz gatava. Vistu sadala, sakārto uz cepešbļodas, dekorē ar zaļumiem. Klāt dod vāritus kartupeļus un holandiešu mērci.

Vistas frikasē.

Vista — 1 gab.
Sviests — 50 gr.
Sāls, sīpols.
Burkāni — 400 gr.
Zirnīši — 300 gr.
Puķu kāposti — 1 galv.
Sk. krējums — 1 ēd. karote.
Milti — 25 gr.

Vistu sadala gabalos, ierīvē ar sāli, liek vārošā ūdenī, kā tikko apņemta, pieliek sīpolu, gabaliņos sagrieztus burkānus un vāra aizvākotā traukā uz lēnas uguns. Īsi pirms gatavības pievieno nolobītus zirnīšus, puķu kāpostus un sviestu. Gatavu gaļu sakārto uz cepešbļodas, apkārt saliek saknes un pārlej ar mērci, kuņu pagatavo sekoši: aukstā ūdenī iemaisa miltus, pievieno šķidrumam, kuņā vārijās gaļa, uzvāra, pieliek sk. krējumu.]

Vistas kotlētes

Vista — 1 gab.
 Sāls, sīpols.
 Baltmaize — 50 gr.
 Ola — 1 gab.
 Sviests — 50 gr.
 Rīvmaize } pēc vajadz.
 Šķidrums }
 Sviests cepšanai.

Gaiņai noņem ādu, atdala no kauliem, izmaļ 2 reizes caur gaiņas mašīnu kopā ar izmērcētu baltmaizi, pievieno sāli, sīpolu, kausētu, atdzesētu sviestu, olu, šķidrumu pēc vajadzības, visu labi izmaisa, izveido kotletes, apvāļā rīvmaizē un cep sakarsētā sviestā no abām pusēm brūnas. Galdā pasniedz ar mērci, puķu kāpostiem un burkāniem. Lai iznāktu vairāk, var likt klāt 200 gr. teļa gaiņa.

Zosis.

Vislabākās zosis kaušanai ir 6—7 mēneši vecas. Šādas jaunas zosis var pazīt pēc kājām un knābja, kas ir dzeltenā krāsā, krūšu kauls tām mīksts, viegli locās, āda gaiša un caurspīdīga. Vecām zosīm knābis un kājas sarkanā krāsā. Zosis kauj pārgriežot kaklu kreisā pusē un tura, līdz notek asinis; jārikojās ļoti uzmanīgi, lai nenosmērētu spalvas ar asinīm. Spalvas ieteicams plūkt tūliņ siltām un tādā virzienā kā augušanas (lai nesaplēstu ādu). Tad noplūc pūkas, kuņģis atrodas zem spalvām un zosi nosvilina. Lai gaiņa nepieņemtu sviluma garšu, tad ādu ierīvē ar rupjiem auzu vai miežu miltiem. Svilina zosi sekoši: papīri satin, aizdedzina galu un tura zosi virsū, grozot uz visām pusēm. Vēl labāk ir zosi svilināt uz spirta, kuņģi ielej pannā un aizdedzina. Pēc tam zosi labi nomazgā un izņem iekšas (pārgriežot ādu), pie kakla izņem rikli un guznu, zem krūts izņem iekšas, labi nomazgā, uzkar vēsā vietā un ļauj 2—4 dienas stāvēt. Atgriež kājas, spārnus, kaklu, galvu un kopā ar sirdi un māgu izlieto zupām. Aknas lieto pastētēm, pāšu zosi cep. No vidēji lielās zoss var sadalīt 8—10 porcijas. Zoss gaiņa ir trekna, tamdēļ grūti sagremojama.

Pildīts zoss cepetis ar āboliem.

Zoss — 1 gab.
 Sāls.
 Āboli — 10 gab.
 Ūdens — pēc vajadzības.
 Milti — 1 tējkarote.

Zosi ierīvē ar sāli un piepilda ar nomazgātiem veseliem vai uz pusēm pārgriestiem āboliem (ja visus ābolus nevar iepildīt, pārējos liek uz pannas blakus), liek uz pannas ar krūts pusi uz leju, pārlej mazliet ūdeni un cep karstā krāsnī. Apcepušu pa laikam aplaista ar vārošu ūdeni. Puscepušu apgriež apkārt un cep aplaistot gatavu. Ja zoss trekna, tad

pa cepšanas laiku satek daudz tauku, kuri jānosmeļ. Gatavu zosi sadala, sakārto uz cepešbļodas ar krūti uz augšu, apkārt liek āboļus un kartupeļus, pārļaista ar mērci un pasniedz galdā, klāt dodot sk. kāpostus. Šādā pat veidā cep arī zosi bez pildījuma. Mērci gatavo tāpat kā cūkas cepetim.

Zoss cepetis ar skābiem kāpostiem.

Zoss — 1 gab.
Sāls.

Sautētiem kāpostiem:
Sk. kāposti — 800 gr.
Tauki — 75 gr.
Sipols, sāls, ūdens.

Zosi ierīvē ar sāli, piepilda ar sautētiem kāpostiem un cep tāpat kā iepriekšējā receptē minēts.

Piles.

Piles, tāpat kā zosis, labākas jaunas, 4—5 mēneši vecas. Jaunām krūšu kauls mīksts un kājas pelēkas. Kauj un tira tāpat kā zosis.

Pili cep vai sautē ar vai bez pildījuma, no vidēji lielas piles var sadalīt 6—7 porcijas.

Piles cepetis.

Pile — 1 gab.
Sāls.

Gatavo tāpat kā zosi. Ja pile liesa, to pārļiek ar sviesta piciņām vai iespeķo. Klāt dod ceptus kartupeļus un kaut kādus salātus.

Sautēta pile.

Pile — 1 gab.
Sāls.

Sviests — 75 gr.
Burkāns, sipols, pētersilis.
Ūdens — pēc vajadzības.

Pili ierīvē ar sāli, apcep sakarsētā sviestā brūnu, liek sautējamā katla kopā ar garšas saknēm, pārlej pannas atvārijumu un sautē aizvākotā traukā, gatavu sadala, sakārto uz cepešbļodas, aplaista ar mērci un pasniedz ar salātiem.

Pildīta pile ar makaroniem.

Pile — 1 gab.
Sāls, burkāns, sipols.
Sviests — 50 gr.

Pildījums:
Makaroni — 200 gr.
Olas 1—2 g.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Sviests — 100 gr.
Sāls.

Makaronus novāra sāls ūdenī, ūdenī nolej, piemaisa sviestu, atdzesē, pievieno olas, skābu krējumu un piepilda piles iekšpusi, aizšuj, apcep un sautē tāpat kā iepriekš minēts.

Titari.

Vislabākie titari lietošanai — 8 mēnešus līdz 1 gadu veci. Jauniem titariem pelēkas kājas, veciem sarkanas, kauj un tīra tāpat kā zosis. No vidēja liela titara var sadalīt apm. 14 porcijas.

Tītara cepetis.

Titars — 1 gab.
Žāvēts speķis — 100 gr.
Tauki vai sviests — 50 gr.
Sāls.

Tītaru iespeķo, ierīvē ar sāli, liek cepešpannā ar krūts pusi uz leju, pārliet ar tauku piciņām un cep aplaistot tāpat kā zosi. Gatavu pasniedz ar mērci, kartupeļiem un āboju salātiem.

Medījumi.

Meža dzīvnieku gaļa ir tumša un ar īpatnēju garšu. Viņa parasti ir liesa, tamdēļ to sagatavojot jālieto daudz sviesta, tauku vai speķa. Medījumus nekad nelieto tūlīņ pēc nošaušanas, — būs cieti un sīkstī, bet ļauj stāvēt dažas dienas, lai nogatavojas. Izņēmums — meža pīles — ātri bojājas.

Pēc nošaušanas medījumam izņem iekšas un vēsā, tīrā telpā uzkar tā, lai piekļūtu no visām pusēm gaiss. Tā medījumus tura 2—8 dienas, atkarībā no temperatūras. Sasalušus medījumus var uzglabāt ilgāku laiku, jāuzmana tikai, lai neatkūst, tad ātri bojājas.

Pā stāvēšanas laiku gaļā attīstas pienskābe, kas gaļas šķiedras padara irdenākas un mīkstākas.

Vecāku dzīvnieku gaļu ieteicams vēl pirms cepšanas ielikt uz laiku vājpienā vai marinādē.

Zaķis.

Zaķus lieto no 15. septembrim līdz 1. februārim. Labāki un treknāki ir lielākie zaķi. Jauni zaķi būs mīkstāki un garšīgāki, viņus var pazīt sekoši: ausis mīkstas, var viegli pārraut, pats dzīvnieks īss un resns, vecāki zaķi ir tievi un gaļi. Pirms cepšanas zaķis jāpatura uzkārts vairāk dienas ar visu ādu vēsās telpās, lai nogatavojas. Nedrīkst nekad ļaut stāvēt tik ilgi, līdz rodas nepatīkama smaka un vēders palicis zaļš, tad zaķis jau ir sācis bojāties.

Zaķa dīrāšana. Zaķi pakar aiz pakaklējām, tad ādu pārgriež vēdera pusē no astes līdz galvai, atgriež ādu apkārt kājām pie pirmās locītavas un pārgriež kāju iekšpusē visgarām pušu. Tad ar naža palīdzību ādu atdala, nogriež galvu un iz-

nem iekšas, no kuņģam izlieto aknas un sirdi, ātri apmazgā un liek 1—2 dienas vai pienā vai marinādē (etiķis, ūdens, garšas saknes). Tad zaķi izņem no marinādes, nosusina, nogriež visas plēves, atcērt ribas līdz muguras mīkstumam, kaklu un priekšas plečus, kuņas kopā ar aknām un sirdi izlieto „zaķa ķidiņu“ gatavošanai. Vērtīgākās daļas kā muguras gabalu un pakalējās ciskas izlieto cepšanai. No vidēji liela zaķa var sadalīt 7—8 porcijas.

Zaķa cepetis.

Zaķis — 1 gab.
Sāls.
Žāvēts speķis — 150 gr.
Tauki — 75 gr.

Speķi sagriež garās strēmelītēs garām šķiedrām un ar speķojamās adatas palīdzību ieviek gaļā. Ja nav tādas adatas, tad ar duncīti iedur gaļā caurumu un speķi iebada ar koka skalīņu. Ierīvē ar sāli, liek uz pannas sakarsētos taukos un apcep no visām pusēm brūnu. Palej uz pannas nedaudz ūdens, liek cepeškrāsnī un cep, bieži aplaistot, apm. 1—2 stundas. Gaļu nedrīkst pārcept, būs cieta un sausa. Lai būtu sulīgāka, ieteicams pa cepšanas laiku pāra reizes pārsmērēt ar skābu krējumu. Gatavu sadala, sakārto uz cepešbļodas, pārlaista ar mērci. Klāt dod ceptus kartupeļus un brūkleņu salātus.

Sautēts zaķis (ragū).

Zaķis — 1 gab.
Sāls.
Tauki vai sviests—100 gr.
Burkāns, pētersilis.
Milti — 25 gr.
Sk. krējumu — 75 gr.

Zaķi sadala porciju gabalos, ierīvē ar sāli un apcep sakarsētos taukos vai sviestā brūnus, liek sautējamā katlā, pārlej ar pannas atvārijumu, pieliek garšas saknes un sautē aizvākotā traukā. Gatavu saliek dziļākā bļodā un pārlej ar mērci, kuņa gatavota sekoši: šķidrūmam, kuņģā sautējies zaķis, pievieno aukstā ūdeni izmaisītus miltus, uzvāra, pieliek skābu krējumu. Sautēt var zaķi arī veselu.

Zaķa ķidiņas.

Zaķa: kakls, pleci.
Ribū dāļa.
Aknas, sirds.
Žāvēts spēķis — 150 gr.
Sāls.
Sipols.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 75 gr.
Šķidrums pēc vājadzības.

Zaķa ķidiņas ieliek uz 1 dienu vājpienā vai marinādē, izņem un nosusina. Speķi sagriež 4-kantīgos gabaliņos un sacēp kopā ar sipoliem, pievieno no kauliem atdalītu, gabaliņos sagriestu gaļu, apcep, pārlej ar vārošu ūdeni un sautē aizvākotā traukā. Gatavam pievieno ūdeni izmaisītus miltus, uzvāra, pieliek skābu krē-

jumu un pasniedz dziļās cepešbļodās, klāt dodot kartupeļus, brūkleņu vai ķirbju salātus. Gadījumā, ja nepatīk stiprā, ipatnējā garša, var ķīdiņas pirms apcepšanas applaucēt vārošā ūdenī un tājāk gatavot tāpat.

Stirna.

Stirnas gaļa ir ļoti smalkšķiedraina un viegli sagremoājama, tamdēļ tā pieškaitāma vērtīgākiem medijumiem. Nošautas stirnas nevar ilgi glabāt — ātri bojājas.

Stirnas gaļas izmantošana var būt ļoti dažāda. Sevišķi garšīgas ir stirnas aknas.

Stirnas cepetis (10 personām).

Stirnas gurns — 1 gab.
Žāvēts speķis — 150 gr.
Sviests — 150 gr.
Sāls.

Gaļai novelk plēvi, liek uz pāra dienām vājpīnā. Pirms gatavošanas gaļu nomazgā, apslauka, iespeķo, ierīvē ar sāli, liek uz cepešpannas sakarsētā sviestā, pārliet ar sviesta picinām un cep karstā krāsnī. Apcepušu bieži aplaista ar vārošu ūdeni. Pasniedz ar mērci, ceptiem kartupeļiem un lapu salātiem.

Sautēta stirnas gaļa (ragū).

Pleca gabals — 1,2 kg.
Sipols, burkāns.
Pētersīlis, sāls.
Tauki — 75 gr.

Gaļu apslauka, novelk plēves un sadala porciju gabalos, ierīvē ar sāli, apcep sakarsētos taukos brūnu, liek sautējamā katlā kopā ar garšas saknēm, pārlej ar pannas atvārijumu un sautē aizvākotā traukā. Galdā pasniedz dziļākā bļodā, pārlietu ar mērci. Klāt dod vāritus makaronus ar sviestu, vai kartupeļus ar salātiem.

Stirnas kotletes.

Stirnas gaļa — 600 gr.
Svaigais speķis — 100 gr.
Baltmaize — 75 gr.
Sāls, sipols.
Ola — 1 gab.
Šķidrums } pēc vajadz.
Rīvmaize }
Tauki cepšanai.

Gatavo tāpat kā vērša gaļas kotletes.

Stirnas šteks.

Stirnas mugura — 1,2 kg.
Sāls.
Sviests — 100 gr.

Stirnas mugurai novelk plēves, sadala šķēlēs, atstājot klāt kaulu, ar āmuru izdauza, apkaisa ar sāli un cep sakarsētā sviestā uz spēcīgas uguns no abām pusēm apm. 5 min. Gatavu pasniedz ar mērci, kartupeļiem un brūkleņu vai jāņogu salātiem.

Stirnas aknas.

Aknas — 700 gr.
Sviests — 75 gr.
Sāls, sīpols.
Šķidrums pēc vajadzības.
Milti — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Aknas uz 1 dienu ieliek vājpienā, tad nosusina, novelk plēves, sagriež šķēlēs, pārkaisa ar sāli un cep sakarsētā sviestā no visām pusēm. Sviestā iemaisa miltus, sacep, pielej šķidrumu, skābu krējumu, pārlej aknām un vāra 5 min. Pasniedz galdā dziļākā traukā ar ceptiem kartupeļiem un salātiem.

Meža putni.

Nošautus putnus uzkar vēsā vietā pāra dienas, lai nogatavojas. Izņēmums meža pīles — ātri bojājas, tamdēļ tās jāizlieto pēc iespējas ātrāk. Spalvas plucina sausas, pretējā virzienā kā augušas, pēc tam svilina. Var arī tīrīt novelkot ādu ar visām spalvām. Pēc tam izņem iekšas tāpat kā mājputniem, atgriež galvu, kājas un spārnus līdz pirmai locītavai. Speķo, mazākiem putniem piesienot pie krūts speķa šķēlīti, lielākiem — ievielkot krūts mīkstumā speķa strēmelītes.

Meža pīles.

Pīle — 2 gab.
Sviests — 75 gr.
Sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.

Tikko kā nošautas pīles notīra, izņem iekšas, apmazgā, nosusina, ierīvē ar sāli un apacep sakarsētā sviestā no visām pusēm brūnas, liek katliņā, pārlej ar pannas atvārijumu un sautē aizvākotā traukā. Gatavas sadala, pārlaista ar mērci, pasniedz ar kartupeļiem un salātiem.

Meža zoss.

Zoss — 2 gab.
Sviests vai tauki — 75 gr.
Sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.

Gatavo tāpat kā meža pili.

Sautēts teteris (3—4 personām).

Teteris — 1 gab.
Sviests — 50 gr.
Žāvēts speķis — 30 gr.
Sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.

Notīrītu teteri iespeķo, ierīvē ar sāli, apcep sakarsētā sviestā, pārlej ar šķidrums un sautē aizvākotā traukā. Gatavu sadala, pārlaista ar mērci, pasniedz ar vāriem kartupeļiem, brūkleņu vai citiem salātiem.

Cepts teteris (3—4 personām).

Teteris — 1 gab.
Sviests — 40 gr.
Žāvēts speķis — 30 gr.
Sāls.
Šķidrums.

Cepšanai ņem jaunākus teterus. Notīrītām, nosusinātām teterim uz krūtīm uz sien speķa šķēlītes, liek uz pannas karstā sviestā ar krūts pusi uz leju un cep krāsnī. Apcepušu pa laikam aplaista. Pusgatavu apgriež apkārt un cep aplaistot. Gatavu sadala, aplaista ar mērci un pasniedz ar kartupeļiem un salātiem.

Mednis (10 personām).

Mednis — 1 gab.
Žāvēts speķis — 75 gr.
Sviests — 75 gr.
Sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sk. krējums — 50 gr.

Nošautu medni uzkar pāra dienas vēsā vietā, lai nogatavojas, notīra, izņem iekšas apmazgā un ieliek uz 1—2 dienām vājpīnā vai marinādē, nomazgā, noslauka, iespeķo, liek uz pannas sakarsētā sviestā ar krūti uz leju un cep bieži aplaistot. Pusgatavu apgriež otrādi un cep aplaistot gatavu. Lai gaļa būtu sulīgāka, to pāra reizes pārsmērē ar skābu krējumu, pārlaista ar mērci un pasniedz ar kartupeļiem un salātiem.

Irbes.

Irbes — 5 gab.
Sviests — 50 gr.
Žāvēts speķis — 50 gr.
Sāls.

Notīrītas irbes ierīvē ar sāli, ap krūti apsien speķa šķēlītes, apcep sakarsētā sviestā un sautē aizvākotā traukā. Gatavām noņem diegus, pārgriež gareniski uz pusēm un pārlaista ar mērci. Klāt dod ceptus vai vāritus kartupeļus un āboļu salātus.

Siltās mērces.

Mērces pasniedz pie dažādiem gaļas, zivju un sakņu ēdieniem. Pēc krāsas mērces var būt baltās un brūnās. Krāsu iegūst taukus vai sviestu ar miltiem sabrūnot, baltai mērcei nesabrūnina, bet tikai labi izkarsē. Baltās mērces parasti pasniedz pie vāritām gaļām, zivīm un saknēm, brūnās — pie ceptām zivīm un ceptiem gaļas ēdieniem. Mērces var gatavot dažāda biezuma, skatoties pie kāda ēdiena to pasniedz. Pie maltām gaļām un saknēm dod biezāku, pie cepešiem — šķidrāku mērci.

Mērces gatavo no sviesta vai taukiem, miltiem, šķidrums (vārošs ūdens, gaļas vai sakņu buljons vai piens). Bez tam liek klāt vēl skābu krējumu, skābus gurķus, sīpolus, tomātus un t. t., kas mērcei piešķir īpatnēju garšu. No šīm piedevām mērces gūst savu nosaukumu.

Mērce nedrīkst būt kunkulaiņa, ja tāda ir, ta jāizkās. Pasniedzot mērci pie treknām gaļām skābu krējumu klat neliek (piem. pie cūku cepeša, zosu cepeša).

Baltā mērce.

Sviests vai tauki — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sāls.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Sviestu izkausē, iemaisa miltus un maisot labi izkarsē, pievieno šķidrums, labi savāra, pieliek sāli, skābu krējumu un pasniedz karstu galdā mērces traukos.

Brūnā mērce.

Tauki — 40 gr.
Milti — 20—25 gr.
Sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.
Skābs krējums.

Taukus sacep, piemaisa miltus un visu vēl labi sabrūnina, pievieno šķidrums, sāli, savāra un beidzot pievieno skābu krējumu.

Tomātu mērce.

Tauki — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.
Tomātu masa pēc garšas.
Skābs krējums.

Taukus ar miltiem sacep, pieliek pēc vajadzības šķidrums, sāli, labi savāra, pievieno tomātu masu un skābu krējumu.

Sinepju mērce.

Tauki — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sinepes pēc garšas.
Skābs krējums.

Gatavo balto mērci un beigās pievieno pēc garšas sinepes un skābu krējumu.

Selerijas mērce.

Sviests — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Selerija — 50—75 gr.
Šķidrums.
Sāls.
Sk. krējums — 1 ēd. kaļ.

Seleriju sarīvē, liek katlīnā kopā ar sviestu, mazliet ūdeni un izsautē. Pievieno miltus, sacēp, pielej šķidrums, pieliek sāli, visu labi savāra un pieliek skābu krējumu.

Speķa mērce.

Žāvēts speķis — 150 gr.
Milti — 25 gr.
Ūdens pēc vajadzības.
Cukurs } pēc garšas.
Etiķis }
Sāls.
Sk. krējums vai piens.

Speķi sagriež gabaliņos, sacēp brūnu, piemaisa miltus, sacēp, pielej ūdeni, labi savāra, pieliek sāli, cukuru, etiķi un piemaisa skābu krējumu.

Ūdens un krējuma vietā var ņemt pienu.

Sēņu mērce.

Žāvēts speķis — 100 gr.
Sēnes — 200—300 gr.
Sāls, sīpols.
Milti — 25 gr.
Ūdens.
Sk. krējums — 1 ēd. kaļ.

Speķi sagriež gabaliņos, apcep, pieliek sasmalcinātus sīpolus, sēnes, labi sacēp, piemaisa miltus, pielej šķidrums un savāra. Gatavai pieliek skābu krējumu.

Kaltētu baraviku mērce.

Sviests — 50 gr.
Kalt. baravikas — 20 gr.
Milti — 25 gr.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sāls.
Sk. krējums — 1 ēd. kaļote.

Sviestā sacēp miltus, pielej šķidrums, savāra, pieliek pulverī sagrūstas žāvētas baravikas, pievieno sāli un skābu krējumu.

Mārrutku mērce.

Tauki — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sāls.
Mārrutki — 30 gr.
Sk. krējams — 1 ēd. kaļ.

Taukus ar miltiem sacēp, pielej šķidrums, pieliek sāli un labi savāra, piemaisa sarīvētus mārrutkus, uzkaršē un beidzot pieliek skābu krējumu.

Lociņu mērce.

Sviests — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sāls.
Lociņi — 1 buntīte.
Sk. krējums — 1 ēd. kaļ.

Gatavo balto mērci, beigās pieliek smalki sagrieztus lociņus, uzkaršē un pieliek skābu krējumu.

Dīļu mērce.

Sviests vai tauki — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sāls.
Dilles pēc garšas.
Sk. krējums.

Gatavo tāpat kā lociņu mērci.

Skābu gurķu mērce.

Tauki — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sāls.
Sk. gurķi — 1 gab.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Taukus ar miltiem sacepina, pielej šķidrumu, uzvāra, pieliek sāli un mazos gabaliņos sagrieztos gurķi, vāra mīkstus un beidzot pieliek skābu krējumu.

Sīpolu mērce.

Sviests vai tauki — 40 gr.
Milti — 25 gr.
Sīpoli — 3 gab.
Sāls.
Šķidrums pēc vajadzības.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Šķēlītēs sagrieztus sīpolus sviestā sacepina gaiši brūnus, piemaisa miltus, pievieno šķidrumu un labi savāra. Beigās pieliek skābu krējumu un sāli.

Olu mērce I.

Sviests — 75 gr.
Milti — 1 tējķ. (10 gr.).
Sāls, sinepes.
Šķidrums.
Olas — 3 g.

Sviestu ar miltiem savāra, pielej šķidrumu, sāli, sagatavotas sinepes, uzvāra un beigās pievieno cieti novārītas un gabaliņos sagrieztas olas. Pasniedz pie zivīm.

Olu mērce II.

Olas — 3 gab.
Sviests — 200 gr.
Sāls.
Sinepes.

Sviestu sacep, pieliek cieti novārītas un gabaliņos sagrieztas olas, sāli un sinepes izkausē.

Holandiešu mērce.

Sviests — 75 gr.
Milti — 20 gr.
Buljons vai ūdens pēc vajadzības.
Sāls, etiķis, cukurs.
Sk. krējums — 50 gr.
Olu dzēlt. — 2 gab.

Sviestu ar miltiem savāra, pielej šķidrumu, uzvāra no jauna. Pievieno izmaisītus olu dzeltenumus, karsē, neļaujot uzvārīties, līdz mērce sāk biezēt, beigās pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru un etiķi pēc garšas.

Pasniedz pie putniem un zivīm.

Gaļas un sakņu sacepumi (puđiņi).

Gaļas un sakņu sacepumi (puđiņi) pieder pie lētākiem, veselīgākiem, viegli un ātri pagatavojamiem ēdieniem. To gatavošanai ļoti labi var izlietot dažādas ēdienu atliekas, kā zupu un cepešu gaļu, novārītas saknes, kartupeļus, dažādas mērces un arī buljonus.

Katra sacepuma (puđiņa) galvenās sastāvdaļas ir, novārīta vai svaiga samalta gaļa, kartupeļi un saknes. Jāpiezīmē, ka lielāko daļu sacepumu var gatavot arī bez gaļas, pieliekot tani vietā vairāk sviestu un sk. krējumu, kas dos vajadzīgo sulīgumu un gāršu. Ja sacepumiem izlieto zupas gaļu, kas sausa un cieta, tad ieteicams klāt pielikt svaigu vai sālītu treknāku cūkas gaļu. Arī cūkas gaļu vien var lietot sacepumos, tikai ja gaļa sālīta, tā nedrīkst būt pārsvarā par pārējām piedevām — saknēm un dārzeņiem. Gaļu iepriekš ieteicams apacept kopā ar speķi, sīpoliem un puraviem, kas gatavam sacepumam dos labāku gāršu. Saknes jāizsautē tvaikā, vai vieglā sāls ūdenī jāapvāra pusei stundai, ja vāra ūdeni, tad vislabāk tās varīt nesagrieztas un tikai gatavas nomizot un sagriezt mazos gabaliņos, vai garenās $\frac{1}{2}$ pirksta biezās šķēlēs. Kartupeļus vienmēr ieteicams vārīt ar visu mizu, tā tie tik daudz nesašķīst un arī nezaudē savas barības vielas — minerālsāļus. Bezgaļas sacepumiem sagrieztas saknes jāizsautē sviestā ar mazu ūdens piedevu, tad tās garšīgākas nekā vārītas. Sacepumiem var pielikt arī savirētas vai sakapātas selerijas un pētersīļus.

Vienai personai ņem apm. 100—150 gr. gaļas un 200—300 gr. dārzeņu un sakņu. Kad cepumam vajadzīgie produkti katrs par sevi attiecīgi sagatavoti, tad tos var sapildīt formā. Sacepumiem var lietot skārda vai ugunsdroša māla formas. Pēdējās glītāk izskatās un arī daudz izturīgākas par pirmajām, bet ja mājās nav nekādas formas, tad sacepumu var izcept skārda bļodiņā vai dziļākā cepešpannā. Formas iepriekš jāizziež ar taukiem vai sviestu.

Pildot vispirms formas dibenā liek plānu kārtu kartupeļu, tad sagatavotu gaļu, attiecīgas saknes, vai dārzeņus, atkal kartupeļus un t. t., kamēr forma gandrīz pilna, pēdējā kārtā arī parasti liek kartupeļus. Pēdēji visu pārlej ar kādu šķidrumu — sagatavotu mērci, buljonu vai pienu, sakultu ar olām. Pārlietam šķidrumam pārējie produkti jāaņem, ja šķidruma būs par maz, tad sacepums cepot sakaltīs, būs sauss un negaršīgs, tādā gadījumā šķidrums cepot jāpapildina. Virsū ieteicams parkāšīt rīvmaizi un uzlikt plānas speķa strēmelītes, sviesta picinas vai kādu karoti skāba krējuma. Cep diezgan karstā krāsnī apm. $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ stundas. Sacepumus pasniedz galdā karstus, ar visu formu. Skārda formai apliek apkārt salocītu zaļveti.

Ēdot var pasniegt klāt dažādas piedevas: mērces — skāba krējuma, tomātu, seleriju, sīpolu un c. un arī salātus — svaigu lapu salātus, gurķus un arī saknes, ja sacepums gatavots vienīgi no gaļas un kartupeļiem.

Labam sacepumam jābūt mīkstam, sulīgam un diezgan treknam.

Skābu kāpostu sacepums.

Skābi kāposti — 800—
1000 gr.
Zupas gaļa — 400 gr.
Speķis — 200 gr.
Sīpoli — 1—2 gab.
Sk. krējums — 1—2 ēd.kar.
Buljons — pēc vajadzības.
Sāls — pēc garšas.
Kartupeļi — 1 kg.
Skāba krējuma mērce —
pēc vajadzības.

Kāpostus ar mazu ūdens piedevu izsautē gandrīz mīkstus. Zupas gaļu kopā ar speķi samal (ja vēlās apacep), pievieno sakapātus sīpolus, buljonu un skābu krējumu. Kartupeļus novāra un sagriež ripiņās. Sakārto visu sagatavotā formā, pārlej ar skāba krējuma mērci un cep labā siltumā, kamēr virspuse brūna. Pasniedz ar skāba krējuma mērci. Var lietot svaigu vai sālitu cūkas vai liellopa gaļu.

Mednieku sacepums.

Skābi kāposti — 1 kg.
Svaigi kāposti — 1 kg.
Krakova desas — 500 gr.
Sīpoli, puravi — pēc garšas.
Sviests vai tauki — pēc
vajadzības.
Rīvmaize — apm. 50 gr.

Katliņā sviestā vai taukos sacep sīpolus ar puraviem, pievieno skābos un strēmēlēs sagrieztus svaigos kāpostus, pārlej ar buljonu un sautē pusmīkstus. Desas sagriež ripiņās un apacep, sakārto visu formā, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliet ar sviesta piciņām un cep mērenā siltumā. Pasniedz ar novārtiem kartupeļiem un pašķidru skāba krējuma mērci.

Svaigu kāpostu un kartupeļu sacepums.

Svaigi kāposti — 1 kg.
Burkāni — 500 gr.
Kartupeļi — 800 gr.
Zupas gaļa — 600 gr.
Speķis — 200 gr.
Selerijas, pētersīļi, sīpoli —
pēc vajadzības.
Olas — 2 gab.
Piens — 1 glāze.
Milti — 1—2 ēdamkar.
Rīvmaize — pēc vajadz.

Sagrieztus kāpostus kopā ar burkāniem, selerijām un pētersīļiem izsautē pusmīkstus. Kartupeļus novāra un sagriež ripiņās. Gaļu kopā ar speķi un sīpoliem samal, pievieno buljonu un ja vēlās, skābu krējumu. Sakārto visu formā, pārlej ar sakultām olām, pienu un miltiem, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliet ar sviesta piciņām un cep. Pasniedz ar tomātu mērci.

Jauktu sakņu sacepums.

Svaigi kāposti — 500 gr.
Burkāni — 500 gr.
Kartupeļi — 500 gr.
Kāji — 400 gr.
Svaigi zirņi — 300 gr.
Zupas gaļa — 500 gr.
Speķis — 200 gr.
Sāls, sīpoli — pēc garšas.
Buljons, skābs krējums,
tomātu mērce — pēc
vajadzības.

Gatavo tāpat kā svaigu kāpostu un kartupeļu sacepumu, tikai pārļiešanai piena un olu vietā lieto tomātu mērci.

Burkānu sacepums.

Burkāni — $1\frac{1}{2}$ kg.
Zupas vai svaiga gaļa —
800 gr.
Sāls, sīpoli — pēc garšas.
Olas — 2 gab.
Baltmaize — 100 gr.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kar.
Buljons — pēc vajadzības.
Rīvmaize.

Burkānus novāra, atdzisina un samaļ līdz ar jēlu vai vārītu gaļu un sīpoliem, pievieno sakultas olas, nomērcētu baltmaizi, visu samaisa, lai būtu pabieza masa. Saliek formā, virsū uzkaisa rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas un cep mērenā siltumā. Pasniedz ar skāba krējuma mērci un salātiem, vislabāk svaigiem.

Skābu kāpostu sacepums ar rupjmaizi un speķi.

Skābi kāposti — 800—
1000 gr.
Speķis — 400 gr.
Rupja cieta maize — 400 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sāls — pēc garšas.
Sk. krējuma mērce — pēc
vajadzības.

Kāpostus, tāpat kā iepriekšējā gadījumā, izsautē mīkstus. Rupjmaizi sarīvē, speķi sagrieztu kumosīšos, kopā ar sakapātu sīpolu apcep. Tad sakārto formā kārtām, pārlej ar sk. krējuma mērci un cep labā siltumā. Pasniedz ar novāritiem kartupeļiem un mērci.

Zirņu sacepums ar speķi.

Zirņi — 800 gr.
Žāvēts speķis — 300 gr.
Olas — 2 gab.
Piens — $\frac{1}{2}$ glāze.
Sāls pēc garšas.

Labi izmērcētus zirņus novāra mīkstus, atdzisina, samaļ, pievieno gabaliņos sagrieztu speķi, sakultas olas ar pienu un garšas vielas. Visu samaisa, saliek formā, virsū uzliet sviesta piciņas un cep labā siltumā. Pasniedz ar speķa mērci un kaut kādiem salātiem.

Pupu-kartupeļu sacepums ar speķi.

Pupiņas — 400 gr.
Kartupeļi — 500 gr.
Žāvēts speķis — 300 gr.
Olas — 3 gab.
Sāls — pēc garšas.
Sviests }
Rīvmaize } pēc vajadz.

Novāritas pupiņas un kartupeļus samaļ, pievieno pienu un maisot karsē, kamēr masa spidīga, tad atdzisina un pieliek gabaliņos sagrieztu, apceptu speķi, sakultus olu dzeltenumus un garšas vielas. Visu samaisa un pēdīgi pievieno

saputotus olu baltumus, masu viegli izcilā, saliek formā, pārkaisa ar rīvmaizi un pārliet ar sviesta piciņām. Cep vidējā siltumā. Pasniedz ar skāba krējuma mērci un salātiem.

Sēņu sacepums.

Sēnes — 600 gr.
Kartupeļi — 1 kg.
Žāvēts speķis — 300 gr.
Olas — 2 gab.
Piens — 1 glāze.
Milti — 1 ēdamkarote.
Sāls, sīpoli, purāvi —
pēc garšas.

Sakapātas sēnes kopā ar sagrieztu speķi, sīpoliem un purāviem apcep. Saliek formā, kārtām ar novāritiem, šķēlēs sagrieztiem kartupeļiem un pārlej ar sakultām olām, pienu un miltiem. Cep mērenā siltumā. Pasniedz ar skāba krējuma mērci.

Piezīme. Speķa vietā var ņemt samaltu svaigu vai sālitu cūkas gaļu.

Makaronu sacepums ar speķi.

Makaroni — 600 gr.
Žāvēts speķis — 300 gr.
Olas — 2 gab.
Piens — 1 glāze.
Tomātu biezenis —
3—4 ēdamkarotes.
Sāls, lociņi } pēc garšas.
Pētersiļu lap. }
Sviests } pēc vajadz.
Rīvmaize }

Makaronus novāra vieglā sāls ūdenī. Atdzesētiem makaroniem pievieno sakultas olas, pienu, tomātu biezeni un sakapātas garšas vielas. Visu samaisa, saliek formā, virsū uzkaisa rīvmaizi, uzliet sviesta piciņas un cep krāsnī brūnu. Pasniedz ar tomātu mērci un dažādiem svaigiem salātiem.

Piezīme. Makaronu vietā var lietot arī nūdeles.

Makaronu sacepums ar žāvētām reņģēm.

Makaroni — 500 gr.
Žāv. reņģes — ½ kāls.
Cauraugusi cūkas gaļa —
300 gr.
Olas — 2 gab.
Buljons — 1½ glāzes.
Sk. krējums — 2 ēd. kar.
Sāls } pēc garšas.
Sīpoli }

Makaronus novāra vieglā sāls ūdenī. Notīrītām, sadalitām reņģēm pievieno sagrieztu, apceptu gaļu, skābu krējumu un garšas vielas. Tad sakārto formā, pārlej ar sakultām olām un buljonu. Cep vidējā siltumā. Pasniedz ar skāba krējuma vai tomātu mērci un salātiem.

Kartupeļu sacepums ar žāvētām reņģēm un speķi.

Kartupeļi — 2 kg.
Žāv. reņģes — ½ kāls.
Žāvēts speķis — 200 gr.
Olas — 2 gab.
Piens — 2 glāzes.
Milti — 1 ēdamkarote.
Loki } pēc garšas.
Sāls }

Kartupeļus novāra un sagriež ripiņās. Saliek formā kārtām ar iztīrītām, sadalitām reņģēm un gabaliņos sagrieztu, apceptu speķi. Pārlej ar sakultām olām, pienu un miltiem. Cep mērenā siltumā. Pasniedz ar tomātu vai skāba krējuma mērci un salātiem.

Kartupeļu sacepums ar biezienu un speķi.

Kartupeļi — 2 kg.
 Biezpiens — 500 gr.
 Sk. krējums — 75—100 gr.
 Žāvēts speķis — 200 gr.
 Oļas — 2 gab.
 Piens — ½ glāze.
 Sāls, lociņi }
 Seleriju un } pēc garšas.
 Pētersīju lap. }

Kartupeļus novāra un sagriež ripiņās. Biezpienu izmaļ gaļas mašīnā, pievieno gabaliņos sagrieztu, apceptu speķi, oļas, pienu un sakapātus zaļumus. Sakārto formā, virsū uzliek sviesta picīņas un cep brūnu. Pasniedz ar skāba krējuma mērci un salātiem.

Kartupeļu-gaļas sacepums.

Kartupeļi — 2 kg.
 Zupas gaļa — 600 gr.
 Svaiga cūkas gaļa — 200 gr.
 Sk. krējums — 2 ēdamkar.
 Buljons — pēc vajadz.
 Sāls }
 Sīpoli, puravi } pēc garšas.

Kartupeļus sagriež plānās šķēlēs un apcep gaiši brūnus. Gaļu samaļ, pievieno skābu krējumu, buljonu un garšas vielas. Sakārto formā, pārlej ar skāba krējuma mērci. Cep labā siltumā. Pasniedz ar dažādiem salātiem.

Kartupeļu sacepums ar ķilavām.

Kartupeļi — 2 kg.
 Zupas gaļa — 500 gr.
 Speķis — 200 gr.
 Ķilavas — 30 gab.
 Sk. krējums }
 Buljons } pēc vajadz.
 Sāls }
 Sīpoli, zaļumi } pēc garšas.

Kartupeļus novāra un sagriež ripiņās. Gaļu kopā ar speķi samaļ, pievieno sakapātas ķilavas, skābu krējumu, buljonu, sīpolus un zaļumus. Sarīko formā, pārlej ar mērci un cep. Pasniedz ar skāba krējuma mērci un salātiem, sevišķi labi garšo klāt skābi gurķi.

Piezīme, Zupas gaļas vietā var lietot arī svaigu gaļu un ķilavu vietā iesālītus brētliņus.

Skābu gurķu sacepums ar gaļu.

Svaiga gaļa — 400 gr.
 Zupas gaļa — 400 gr.
 Speķis — 100 gr.
 Baltmaize — 100 gr.
 Oļas — 2 gab.
 Sk. gurķi — 3—4 gab.
 Sk. krējums — 2 ēdamkar.
 Buljons, sāls }
 Sīpoli, zaļumi } pēc garšas.

Gaļu kopā ar speķi samaļ, pievieno nomērcētu baltmaizi, mazos gabaliņos sagrieztus gurķus, oļas, skābu krējumu, buljonu, sīpolus un zaļumus. Visu samaļ un saliek formā. Virsū uzkaisa rīvmaizi un cep labā siltumā. Pasniedz ar skāba krējuma mērci, kartupeļiem un salātiem.

Špinātu sacepums ar gaļu.

Špinātu biezenis — apm.
 500 gr.
 Zupas gaļa — 500 gr.
 Speķis — 200 gr.
 Kartupeļi — ½ kg.

Še vislabāk izlietot pārpalikušo špinātu biezeni. Biezenim pievieno samaltu gaļu kopā ar speķi, novāritus, gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sakultas oļas, sk.

Olas — 3 gab.
Sk. krējums — 2 ēd. kar.
Sāls } pēc garšas.
Sīpoli }
Rīvmaize } pēc vajadz.
Sviests }

krējumu un pārējās piedevas. Visu samaisa, saliek formā un pārliet ar sviesta piciņām. Cep mērenā siltumā.

Nātru sacepums ar gaļu.

Pagatavo tāpat kā špinātu sacepumu.

Skābu kāpostu-frikadeļu sacepums.

Sk. kāposti — 1 kg.
Kartupeļi — 1 kg.
Liellopa gaļa — 800 gr.
Baltmaize — 75 gr.
Olas — 1—2 gab.
Sāls, sīpoli }
Sk. krējums } pēc vajadz.
Buljons }

Kāpostus izsautē pusemikstus. Kartupeļus novāra un sagriež ripiņās. Sagatavo frikadeļus un novāra vieglā sāls ūdenī. Sakārto visu formā, pārlej ar tomātu vai skābu krējuma mērci un cep brūnu.

Piezīme. Vislabāk še izlietot no zupām pārpalikušos frikadeļus.

Griķu sacepums ar speķi.

Griķu putraimi — 500 gr.
Udens — apm. 1½ ltr.
Biezpiens — 500 gr.
Žāv. speķis — 300 gr.
Olas — 2 gab.
Sāls, sviests — pēc vajadz.

Griķu putraimus noskalo, notecina un apgrauzdē gaišdzeltenus. Tad pārlej ar ūdeni un izsautē gandrīz mikstus. Griķu biežputrai pievieno samaltu biezpienu, gabaliņos apceptu speķi un sakultas olas. Visu samaisa, saliek formā, virsū uzliek sviesta piciņas un cep. Pasniedz ar pašķidru skāba krējuma mērci.

Gaļas-sakņu pastētes.

Gaļas-sakņu pastētes gatavo līdzīgi sacepumiem. Galvenie produkti arī šeit: gaļa, dažādas saknes, dārzeņi un dažreiz miltu produkti, piem. makaroni. Starpība tikai tā, ka: 1) pastētes gatavojot saknes iepriekš neapvāra vai neapcep, bet lieto pilnīgi svaigas, gabaliņos vai šķēlītēs sagrieztas. 2) Gaļu nelieto samaltu, bet gabaliņos vai šķēlēs sagrieztu. Gaļu iepriekš izdauza, lai tā būtu mīkstāka un apcep taukos vai sviestā. Pastētēm lieto labāku, mīkstāku gaļu. Var ņemt vai nu liesāku cūkas, vai teļa, jēra un liellopa gaļu.

Pastētes cep slēgtos traukos, lai tās būtu sulīgākas, ar īpatnēju aromātu. Cepšanai parasti lieto vai nu aiztaisamas formas, vai arī virsū uzliek tieši šim nolūkam no miltiem pagatavotu vāku (ūdeni iemica tik daudz rudzu miltu, ka mīkla cieta un

laujas veltnēt, tad izveltnē apm. 1 cm. biezu plāksni, kuŗu uzliek viasū formā). Pāstētes cep labā siltumā 3—4 stundas. Galdā pasniedz karstas ar visu formu, tikai vāku noņēmot. Piedevas nekādas klāt nepasniedz, izņemot labu pašķidru mērci.

Gaļas-sakņu pastēte.

Liellopa gaļa (no filē gab.) — 600 gr.
 Sv. kāposti — ½ galv.
 Puķu kāposti — 1 galv.
 Svaigas pupiņas — 1 litrs.
 Burkāni — 500 gr.
 Kartupeļi — 500 gr.
 Sk. krējums — 200 gr.
 Sviests, tauki } pēc vajadz.
 Buljons }
 Sāls, sīpoli } pēc
 Seleriji, puravi } garšas.

Gaļu atdala no plēvēm, sagriež nelielās šķēlēs, izdauza un apcep taukos ar sviestu no abām pusēm brūnu. Kāpostus un pārējās saknes sagriež garenās strēmeliņēs. Sagatavotā formā saliek kārtām saknes, pa starpām liekot gaļu, sasmalcinātas garšas saknes un krējumu. Virsū uzliek sviesta picīņas, krējumu un pārlej nedaudz ar buljonu. Virsū uzliek vāku un cep labā siltumā 3—4 stundas.

Pastēti pasniedz ar pašķidru tomātu vai skāba krējuma mērci.

Skābu kāpostu pastēte.

Sk. kāposti — 1 kg.
 Tomātu b. zenis } pēc
 Sāls, cukurs } garšas.
 Šķiņķis — 200 gr.
 Cīsiņi — 300 gr.
 Sviests }
 Sk. krējums } pēc vajadz.
 Buljons }

Kāpostiem pievieno tomātu biezeni, mazliet sāli, cukuru un, ja vēlās, sīpolus, sakārto formā kopā ar sagrieztu šķiņķi un cīsiņiem, pa starpām ieliekot sviesta picīņas un skābu krējumu. Pēdēji pārlej nedaudz ar buljonu. Formā virsū uzliek vāku un cep 3—4 stundas. Pasniedz ar skāba krējuma mērci un vāriem kartupeļiem.

Piezīme. Šķiņķa vietā var ņemt arī teļa vai cūkas cepeti.

Jēra gaļas pastēte ar svaigiem kāpostiem.

Jēra gaļa — 800 gr.
 Sv. kāposti — 1 kg.
 Tomāti — 3—4 gab.
 Kartupeļi — 800 gr.
 Sāls } pēc
 Sīpoli, ķimenes } garšas.
 Tauki }
 Sviests } pēc vajadz.
 Buljons }
 Sk. krējums }

Gaļu atdala no plēvēm, sagriež gabaliņos, pārkaisa ar sāli un apcep brūnu taukos vai sviestā. Sakārto formā līdz ar sasmalcinātiem kāpostiem, šķēlītēs sagriežtiem tomātiem un kartupeļiem. Pa starpu ieliekot, ja vēlās, ķimenes, skābu krējumu un sviesta picīņas. Pēdēji pārlej buljonu. Virsū uzliek vāku un cep labā siltumā stundas 4. Pasniedz ar tomātu mērci.

Teļa gaļas pastēte ar špinātiem.

Teļa gaļa — 800 gr.
 Špināti — 500 gr.
 Sāls, sīpoli } pēc garšas.
 Dilles, lociņi }
 Sviests, tauki } pēc vajadz.
 Buljons }
 Milti — 1—2 ēdamkar.
 Sk.krējums — 2—3 ēd.kar.

Gaļu sagriež šķēlēs, izdauza, pārkaisa ar sāli un apacep brūnu. Špinātu lapas rūpīgi nomazgā, izlasa cietās, nederīgās un saplucina sīkākos gabaliņos. Tad sakārto formā gaļu ar špinātiem, pa starpām iekaisot sakapātus zaļumus. Pārlej ar labu, pašķidru skābu krējuma mērci, formai virsū uzliek vāku un cep 1—2 stundas.

Pasniedz ar novārītiem kartupeļiem.

Makaronu pastēte ar šķiņķi.

Makaroni — 500 gr.
 Šķiņķis — 400 gr.
 Baravikas
 Tomātu biezenis } pēc
 Zaļumi } garšas.
 Tauki, sviests } pēc vajadz.
 Sk. krējums }

Salauzītus makaronus novāra vieglā sāls ūdenī pusmīkstus. Baravikas, ja tās sālītas, noskalo, ja svaigas, novāra, sagriež strēmelītēs un sajauc ar makaroniem, klāt pieliekot tomātu biezeni un sakapātus zaļumus. Pēdēji visu sakārto formā līdz ar plānās šķēlēs sagrieztu šķiņķi un pārlej ar pašķidru skāba krējuma mērci. Virsū uzliek vāku un cep 1—1½ stundas.

Pasniedz vislabāk ar tomātu mērci un svaigiem salātiem.

Gaļas-sakņu sautējumi.

Gaļas-sakņu sautējumos var izlietot dažādu dzīvnieku gaļu, kā svaigu, tā arī sālītu. Gaļu var lietot no dažādiem gabaliem — mīkstu un arī ar kauliem, piem.: ribu gabalus, priekšējos plecus un c. Sautējumos gaļu parasti sagriež nelielos kantainos vai garenos gabaliņos. Pirms gatavošanas sagrieztu gaļu īpatnējas garšas pēc, taukos vai sviestā var apacept brūnu, bet var arī gatavot bez iepriekšējas apacešanas. Sakņu un dārzāju piedevas sautējumos var izvēlēties pēc patikas — burkānus, kāļus, kartupeļus, selerijas, pastinākus, kāpostus, tomātus, špinātus, zirņus, pupiņas u. c. Atkarībā no sakņu un dārzāju piedevām būs ēdienu garša un arī nosaukums. Saknes arī sagriež kantainos vai garenos gabaliņos. Vienai personai rēķina 100—150 gr. gaļas, 200—300 gr. sakņu vai dārzāju.

Vispārīgi gaļas-sakņu sautējumu gatavošanas gaita apm. šāda: sadalīto gaļu iepriekš apaceptu vai pilnīgi jēlu — saliek katliņā, pārlej ar karstu ūdeni vai buljonu, tā kā apņemta, pie-

liek garšvielas — sāli, sīpolus, puravus, seleriju, pētersijus un sautē aizvākotā traukā, kamēr gaļa pusmīksta. Pusmīkstai gaļai pievieno dārzājus vai sagrieztas saknes un turpina sautēšanu līdz viss gatavs, uzmanoties, lai saknes nesašķīst. Gadījumā, ja šķidrums novāras un pēdēji izrādās par maz, tad to papildina pielejot karstu ūdeni vai buljonu. Pēdēji mērcei pievieno miltu tumi (aukstā ūdenī izjauktus miltus), visu vēlreiz uzkarsē un tad pēc garšas pieliek skābu krējumu, tomātu biezeni un ja vēlās, sakapātus zaļumus.

Gaļas-sakņu sautējumus pasniedz karstus, ar salātiem.

Gaļas sakņu sautējums.

Liellopa gaļa — 500 gr.
Žāvēts speķis — 200 gr.
Burkāni — 300 gr.
Kartupeļi — 500 gr.
Puķu kāposti — 1—2 galv.
Sāls, sīpoli } pēc garšas.
Zaļumi }
Buljons — pēc vajadz.
Sk. krējums } 1—2
Tomātu biezenis } ēdam-
Milti } karot.

Gaļu kopā ar speķi sagriež kantainos gabaliņos, saliek katliņā, pārlej ar ūdeni vai buljonu, pieliek garšas vielas un sautē kamēr tā pusmīksta. Tad pievieno sagrieztas saknes, sadalītus puķukāpostus un vāra, līdz viss gatavs. Pēdēji pievieno miltu tumi, vēlreiz uzkarsē un pieliek garšas vielas, skābu krējumu, tomātu biezeni vai sakapātus zaļumus.

Sālītas cūkgaļas-sakņu sautējums.

Cūkas gaļa — 600 gr.
Burkāni — 300 gr.
Kāji — 300 gr.
Svaigi kāposti — ½ galv.
Kartupeļi — 600 gr.
Tomāti — 3—4 gab.
āls, sīpoli } pēc
seleriji, puravi } garšas.
Milti — 1—2 ēdamkar.
Ūdens — pēc vajadz.

Gaļu sagriež gabaliņos, pārlej ar ūdeni, pievieno garšas vielas un kādu laiciņu pavāra. Kad gaļa pusmīksta, tad pieliek sagrieztas saknes un arī tomātus, visu sautē kamēr gatavs. Pēdēji pievieno miltu tumi un uzkarsē.

!Gaļas-sakņu sautējums ar selerijām.

Sālīta cūkas gaļa — 500 gr.
liellopa gaļa — 300 gr.
Ūdens — pēc vajadzības
Burkāni — 300 gr.
Selerijas — 200 gr.
Kāji — 200 gr.
Kartupeļi — 800 gr.
Sīpoli } 2—3 gab.
Puravi }
Sāls.

Gaļu vislabāk novāra veselā gabalā, pusmīkstu. Burkānus, selerijas, kāļus, sagriež šķēlītēs un vāra pusmīkstus, pievieno tāpat sagrieztus kartupeļus, novārīto gaļu, sasmalcinātus sīpolus ar puraviem un sautē kamēr viss gatavs. Gatavam ēdienam jābūt nedaudz apņemtam no savas mērces, ar pikantu piegāršu.

Teļa gaļas sautējums ar skābiem gurķiem.

Teļa gaļa — 800 gr.
 Sviests vai tauki — pēc vajadzības.
 Sāls, sīpoli — pēc garšas.
 Sk. gurķi — 2—3 gab.
 Buljons.
 Sk. krējums } 1—2
 Milti } ēdam-
 Tomātu biezenis } karotes.

Gaļu sagriež gabaliņos, pārkaisa ar sāli, taukos vai sviestā apcep drusku, saliek katlīnā, pārlej ar ūdeni vai buljonu, pievieno garšas vielas un aizvākotā traukā sautē kamēr gatava. Pēdēji pievieno miltu tumi, gabaliņos sagrieztus gurķus, tomātu biezeni un visu vēlreiz uzkarsē. Galdā pasniedz ar novāritiem vai apceptiem kartupeļiem.

Teļa gaļas sautējums ar špinātiem.

Teļa gaļa — 800 gr.
 Sviests vai tauki — pēc vajadzības.
 Sāls, sīpoli, dilles } pēc
 Pētersīļu lapīņas } garšas.
 Buljons vai ūdens — pēc vajadzības.
 Milti } 1—2 ēd. kar.
 Sk. krējums }
 Špināti — 400 gr.

Iepriekš apceptu gaļu sautē tāpat kā iepriekšējā gadījumā. Gatavai gaļai pievieno sakapātus špinātus un pārējos zaļumus, visu vēlreiz uzvāra un pēdēji mērci uztumē, pieliekot arī skābu krējumu. Pasniedz ar novāritiem kartupeļiem.

Piezīme. Ja sautējumu vēlās ar mazliet ieskābu garšu, tad kopā ar špinātiem pieliek nedaudz skābenes.

Teļa gaļas sautējums ar baravīkām.

Teļa gaļa — 800 gr.
 Sviests vai tauki — pēc vajadzības.
 Zaļumi.
 Kaltētas baravīkas — 50 gr. (Var lietāt arī svaigas).
 Milti } 1—2 ēd. kar.
 Sk. krējums }

Ja baravīkas žāvētas, tās iepriekš nomērcē, ja svaigas, tad apcep sviestā vai taukos. Sagrieztu, apceptu gaļu pārlej ar buljonu, pieliek sīpolus un sautē. Pusemīkstai pievieno sagrieztas baravīkas un vāra, kamēr viss gatavs. Pēdēji mērci uztumē, uzkarsē un pievieno sakapātus zaļumus. Pasniedz ar novāritiem kartupeļiem, vai kartupeļu biezeni.

Piezīme. Baravīku vietā var lietot arī citas sēnes.

Teļa gaļas sautējums ar burkāniem.

Teļa gaļa — 800 gr.
 Burkāni — 600 gr,
 Sviests vai tauki — pēc vajadzības.
 Milti } 1—2 ēd. kar.
 Sk. krējums }
 Sīpoli, seleriji } pēc garšas.
 Lociņi }

Gaļu sagriež, pārkaisa ar sāli, pārlej ar vārošu ūdeni un aizvākotā traukā sautē pusmīkstu. Tad pievieno sagrieztus burkānus, garšas vielas un vāra, kamēr viss gatavs. Pēdēji mērci uztumē, uzkarsē un pieliek skābu krējumu. Mērcēi jābūt baltā krāsā. Pasniedz ar kartupeļiem un citu sakņu biezeni.

Jēra gaļas sautējums ar saknēm.

Jēra gaļa — 800 gr.
 Burkāni — 600 gr.
 Zirpi — 400 gr.
 Griestās pupiņas — 500 gr.
 Tomāti — 3 gab.
 Sāls
 Sīpoli, ķiploki } pēc
 Pētersīļu lap. } garšas.
 Dedzināts cukurs }
 Milti } 1 ēdamkar.
 Sk. krējums }

Gaļu sagriež gabaliņos, taukos vai sviestā apcep brūnu, saliek katliņā, pārlej ar buljonu un aizvākotā traukā sautē pusemīkstu. Tad pievieno sagrieztas saknes, pārējās piedevas, garšas vielas un turpina sautēšanu līdz viss gatavs. Pēdēji pieliek miltu tumi un uzkarsē. Garšas pēc, ja vēlās, pievieno skābu krējumu un mazliet dedzinātu cukuru. Pasniedz ar novāritiem kartupeļiem.

Jēra gaļas sautējums ar svaigiem kāpostiem.

Jēra gaļa — 800 gr.
 Sv. kāposti — 1.500 gr.
 Tomāti — 3—4 gab.
 Sāls
 Ķimenes } pēc garšas.
 Tauki vai sviests — pēc vajadzības.
 Milti — 1—2 ēdamkar.

Gaļu apcep, tāpat kā iepriekšējā gadījumā un sautē pusemīkstu. Tad pievieno sagrieztus svaigus kāpostus ar ķimenes un tomātus, vāra kamēr viss gatavs. Pēdēji mērci uztumē, garšas pēc var pielikt arī sakapātus zaļumus. Pasniedz ar vāritiem un apceptiem kartupeļiem.

Jēra gaļas sautējums ar kāļiem un ķimenes.

Jēra gaļa — 800 gr.
 Kāļi — 1.500 gr.
 Ķimenes — 1 ēdamkar.
 Tauki vai sviests — pēc vajadzības.
 Sāls, spoli }
 Seleriji, pastinaki } pēc
 Pētersīļi } garšas.
 Milti }
 Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.

Gaļu iepriekš var apcept, var arī gatavot bez apcepšanas. Sautē kā parasts. Pusemīkstai gaļai pievieno gabaliņos sagrieztus kāļus un garšas vielas, visu vāra kamēr gatavs, kāļi var būt pa daļai sašķīduši, tad pievieno miltu tumi, skābu krējumu un vēlreiz uzkarsē. Pirms galdā pasniegšanas var pārkaisīt ar sakapātiem zaļumiem. Pasniedz ar novāritiem vai apceptiem kartupeļiem.

Jēra gaļas sautējums ar pupiņām un zirņiem.

Jēra gaļa — 800 gr.
 Pupiņas (baltās) — 400 gr.
 Zirņi — 400 gr.
 Tomātu biezenis — 2—3 ēdamkarotes.
 Tauki vai sviests — pēc vajadzības.
 Sāls
 Sīpoli, ķiploki } pēc garšas.
 Puravi }
 Milti — 1—2 ēdamkar.
 Dedzināts cukurs — mazliet.

Var lietot svaigas vai žāvētas pupiņas ar zirņiem. Ja žāvētas, tad iepriekš izmērcē. Gaļu sagatavo tāpat, kā pārējos gadījumos un kopā ar izmērcētām pupiņām un zirņiem, pieliekot garšas vielas sautē kamēr viss ir gatavs. Ja zirņus un pupiņas lieto svaigas, tad pieliek pusgatavai gaļai. Pēdēji visu uztumē, pieliek tomātu biezeni un uzkarsē. Ja vēlās, garšas pēc par pielikt dedzinātu cukuru un arī sakapātus zaļumus. Pasniedz parasti ar kartupeļiem.

Sautēti skābi kāposti ar cūkas gaļu.

Cūkas gaļa (sāl., žāv.) — 800 gr.
 Sk. kāposti — 1.500—1.800 gr.
 Sāls, cukurs } pēc garšas.
 Sīpoli, puravi }
 Milti — 1—2 ēdamkar.

Kāpostus, ja ļoti skābi, noska'lo un nospiēž. Gaļu sagriež gabalos un kopā ar kāpostiem, sīpoliņiem un puraviem sautē aizvākotā traukā, pārlietus pēc vajadzības ar ūdeni, kamēr mīksti. Pēdēji pievieno miltu tumi un, ja vēlās, mazliet cukuru. Pasniedz ar kartupeļiem.

Ja vēlās, sautējot var pielikt āboļus, kas dos patīkāmi maigu garšu.

Sautēti skābi kāposti ar putrainiem.

Cūkas gaļa (sāl., žāv.) — 600 gr.
 Tauki — pēc vajadzības.
 Sk. kāposti — 1.500 gr.
 Putraini — 150 gr. vai auzu pārslas — 100 gr.
 Sāls } pēc garšas.
 Sīpoli, puravi }

Kāpostus pārlej ar ūdeni, pievieno taukus, sīpolus, puravus un sautē pusmīkstus. Tad pieliek putrainus vai auzu pārslas, kumosīņos sagrieztu, apceptu speķi un vāra, kamēr gatavi. Gataviem kāpostiem jābūt šķidrākiem kā pirmā gadījumā. Pasniedz parasti ar kartupeļiem.

Kartupeļu-skābu gurķu sautējums ar cūkas gaļu.

Cūkas gaļa (sālīta) — 600 gr.
 Kartupeļi — 1.500 gr.
 Skābie gurķi — 3—4 gab.
 Sīpoli, puravi } pēc garšas.
 Zaļumi }
 Milti } 1—2 ēd. kar.
 Sk. krējums }

Gaļu sagriež gabaliņos un katliņā apcep kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem un puraviem. Tad pievieno šķēlītēs sagrieztos kartupeļus, pārlej ar ūdeni, ka apņemti un sautē gatavus, uzmanot, lai kartupeļi nesašķīstu. Pirms gatavības pievieno gabaliņos sagrieztus gurķus, miltu tumi un visu vēlreiz uzvāra. Pēdēji pieliek skābu krējumu un sakapātus zaļumus. Pasniedz karstu bez piedevām, tikai ar maizi.

Kartupeļu-seleriju sautējums ar cūkas gaļu.

Kartupeļi — 1.200 gr.
 Selerijas — 500 gr.
 Cūkas gaļā (sāl.) — 600 gr.
 Sīpoli, puravi } pēc garšas.
 Zaļumi }
 Milti } 1—2 ēd. kar.
 Sk. krējums }

Gaļu sagriež gabaliņos un katliņā apcep. Tad pievieno tāpat sagrieztas selerijas, sīpolus, puravus, pārlej ar ūdeni, kā apņemti un sautē, kamēr pusmīksti. Pieliek šķēlītēs sagrieztus kartupeļus un vāra kamēr viss gatavs. Pēdēji uztumē un vēlreiz uzkarsē. Pirms galdā pasniegšanas pieliek skābu krējumu un sakapātus zaļumus.

Kartupeļu-sēņu sautējums ar cūkas gaļu.

Kartupeļi — 1.500 gr.
Sēnes — 500 gr.
Buljons — pēc vajadz.
Sīpoli }
Puravi } pēc garšas.
Milti }
Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.

Gabaliņos sagrieztu gaļu kopā ar samalcinātām sēnēm, sīpoliem un puraviem katliņā apcep, tad pārlej ar buljonu, pieliek kartupeļus un sautē gatavu. Pēdēji pievieno miltu tumi, uzkarsē un pieliek skābu krējumu. Var pasniegt ar svaigiem salātiem.

Kartupeļu-tomātu sautējums ar cūkas gaļu.

Kartupeļi — 1.800 gr.
Tomāti — 5—6 gab.
Cūkas gaļa — 600 gr.
Sīpoli }
Puravi } pēc garšas.
Zaļumi }
Buljons pēc vajadzības.
Milti }
Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.

Sagrieztu cūkas gaļu kopā ar sasmalcinātiem sīpoliem un puraviem apcep, tad pārlej ar buljonu, pievieno šķēlītēs sagrieztus kartupeļus ar tomātiem un sautē kamēr gatavs. Pēdēji pievieno miltu tumi, uzkarsē un pieliek skābu krējumu ar sakapātiem zaļumiem.

Piezīme. Ja vēlās, sautējumam var pielikt arī svaigus kāpostus, tādā gadījumā kartupeļus ņem attiecīgi mazāk.

Kartupeļu-zirņu sautējums ar cūkas gaļu.

Kartupeļi — 1.500 gr.
Sv. zirņi — 400 gr.
Cūkas gaļa — 600 gr.
Sīpoli, puravi } pēc
Selerija, pētersijī } garšas.
Milti }
Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.
Buljons — pēc vajadz.

Gatavo tāpat kā kartupeļu-tomātu sautējumu. Zirņu vietā ļoti labi var lietot arī svaigas pupiņas.

Piezīme. Cūkas gaļas vietā var lietot liellopu gaļu, kopā ar speķi.

Ķirbju-gaļas sautējums.

Krūmu ķirbji — 5—6 gab.
Liellopu vai teļa gaļa —
600—800 gr.
Sāls }
Sīpoli } pēc
Dilles, pētersijī } garšas.
Milti }
Tauki vai sviests } vajadz.
Tomātu biezenis — 2—3
ēdamkarotes.
Sk. krējums — 1 ēdamkar.

Ķirbjus nomizo, sagriež 2 pirksti plātās ripās, izņem vidus, pārkaisa ar sāli un patur ½ stundu. Pēc tam ripas apviļā miltos un sakarsētā sviestā vai taukos apcep brūnas. Tad saliek katliņā vienu kārtu apaceptos ķirbjus, otru samaltu gaļu, pieliek sāli, sīpolus, mazliet buljonu un skābu krējumu. Gaļa var būt arī vārīta. Visu pārlej ar pašķidru mērci, pievieno sakapātus zaļumus, tomātu biezeni un sautē, kamēr gatavs.

Piezīme. Cūkas gaļas vietā var lietāt liellopu gaļu kopā ar speķi.

Sautēti zirņi ar speķi.

Zirņi — 800 gr.
 Žāvēts speķis — 400 gr.
 Sīpoli } 2 gab.
 Puravi }
 Piens vai buljons —
 1—2 glāzes.
 Milti }
 Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.

Zirņus iepriekš nomērcē un novāra vieglā sāls ūdenī mikstus. Katlīnā sacep sīpolus, puravius, kopā ar gabaliņos sagrieztu speķi, pievieno novāritus zirņus, buljonā vai pienā atšķaidītus miltus un visu vēlreiz uzvāra. Pēdēji pieliek skābu krējumu.

Sautētas pupiņas ar speķi.

Pupiņas — 800 gr.
 Žāv. spsķis — 400 gr.
 Sīpoli }
 Puravi } pēc garšas.
 Piens vai buljons —
 1—2 glāzes.
 Milti }
 Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.
 Mazliet etiķis un cukurs.

Gatavo pilnīgi tāpat kā sautētus zirņus.

Piezīme. Ja lieto svaigus zirņus un pupiņas, tad ūdeni, kurā tie vārijušies, izlieto mērces gatavošanai.

Sautētas grieztas pupiņas ar speķi.

Pupiņas — 1.500 gr.
 Žāvēts speķis — 400 gr.
 Sk. krējums }
 Milti } 1—2 ēd. kar.
 Sāls, cukurs }
 Etiķis } pēc garšas.

Pupiņām novelk šķiedras, sagriež garenos, slīpos gabaliņos un, pārlietas ar ūdeni sautē mikstas. Tad pievieno gabaliņos sagrieztu apceptu speķi ar miltu tumi un vēlreiz uzvāra. Pēdēji pieliek skābu krējumu, mazliet cukuru un etiķi.

Gaļas-grūbu sautējums.

Sālīta vai svaiga hellepa
 gaļa — 700 gr.
 Speķis — 150 gr.
 Grūbas — 500—600 gr.
 Sīpoli }
 Puravi } pēc garšas.
 Sk. krējums } 1—2
 Tomātu biezenis } ēd. kar.

Gabaliņos sagrieztu gaļu ar speķi katlīnā apacep, pārlej ar šķidrumu, kā apņemta, pievieno grūbas, sasmalcinātus sīpolus ar puraviem un vāra, kamēr viss gatavs. Pēdēji pieliek skābu krējumu un tomātu biezeni. Klāt var pasniegt svaigus salātus.

Sautētas grūbas ar selerijām un tomātiem.

Grūbas — 500 gr.
 Selerijas — 1—2 gab.
 Tomātu biezenis —
 3—4 ēdamkarotes.
 Žāvēts speķis — 200 gr.
 Sāls }
 Sīpoli, dilles } pēc garšas.

Grūbas uz pannas apžāvē, kamēr tās paliek dzeltenas. Saliek formā, pa starpām ieliekot gabaliņos sagrieztu, apceptu speķi, tāpat sagrieztas selerijas, sakapātas dilles, sīpolus un tomātu biezeni, pārlej ar karstu ūdeni vai buljonu un sautē krāsnī, kamēr grūbas mikstas. Pārlejamo šķi-

drumu, ja vajadzīgs, vēlāk papildina. Pasniedz ar visu formu, karstas. Ja vēlās, virsū var uzlikt krējumu.

Piezīme. Abos gadījumos grūbu vietā var lietot miežu putraimus.

Pildījumi.

Pildītā veidā visvairāk gatavo: kāļus, tomātus, gurķus, sīpolus, svaigu kāpostu lapas un kartupeļus. Pildīšanai lietojamām saknēm jābūt svaigām un pēc iespējas stingrām. Sakņu pildījumam var lietot dažādu gaļu, putraimus, grūbas, sēnes un arī garšas saknes. No gaļām vislabāk ņemt liellopu vai teļa gaļu uz pusēm ar cūkasgaļu. Jāpiezīmē, kā ļoti labi še var izlietot arī novārītu zupas gaļu, tikai tādā gadījumā, lai pildījums nebūtu sauss un negaršīgs, klāt jāpieliek speķis, sviests vai skābs krējums. Gaļu pildījumos vienai personai rēķina 75—100 gr., grūbas vai putraimus apm. 20 gr., kā garšas vielas parasti lieto sīpolus, puravus un dažādus zaļumus — dilles, seleriju, pētersiju lapiņas. Dārzāji pirms pildīšanas attiecīgi jāsgatavo, piem. kāpostu lapiņas jāapvāra vieglā sāls ūdenī, lai tās būtu elastīgas un vieglāk tinās, kāļi arī jāapvāra pusemiksti, tomātus, gurķus un ķirbjus gan neapvāra, bet tikai izņem vidus. No ķirbjiem šeit domāti lietot t. s. „krūmu ķirbji“, jo tie mazāki un šim nolūkam noderīgāki.

Gaļu pildījumiem samaļ gaļas mašīnā, pievieno sasmalcinātas garšas vielas, buljonu, skābu krējumu, lai būtu vidēji bieza masa. Var pielikt arī dažādas piedevas — novārītus, pusemikstus putraimus, grūbas, vai apaceptas sēnes. Gatavu masu viegli sapilda iepriekš sagatavotās saknēs. Piepildītās saknes, izņemot tomātus un ķirbjus, iepriekš vienmēr taukos vai sviestā apacep gaiši brūnas, tad pārlej ar karstu ūdeni vai buljonu un sautē gatavas. Gatavas saknes izņem no šķidruma, kuņā sautētas. Pēdējo sagatavo par mērci, pievienojot miltu tumi, skābu krējumu un tomātu biezeni.

Labām pildītām saknēm jābūt glītā izskatā, nesašķīdušām, veselām ar garšīgu, sulīgu pildījumu.

Pildītās saknes pasniedz glīti sakārtotas uz bļodām, pārlietas ar mērci, garnētas ar dažādiem zaļumiem, bez kartupeļu un salātu piedevām.

Kāpostu vīkstoļi.

Vidēji lielas kāpostu galviņas — 2 gab.
Liellopa gaļa — 500 gr.
Cūkas gaļa — 200 gr.
Baltmaize — 50 gr.

Kāpostu galviņu sadala pa lapām un nolīdzina cietās dzīslas. Liek karstā ūdenī un patur tik ilgi, kamēr lapas paliek elastīgas. Pildījumam gaļu samaļ, pievieno

Sk. krējums }
 Buljons } pēc vajadz.
 Sāls }
 Sīpoli, puravi } pēc garšas.
 Tomātu biezenis } 1—2
 Milti } ēd. kar.

nomērcētu baltmaizi, buljonu, skābu krējumu un garšas vielas. Sagatavoto pildījumu liek uz lapām, satin un pārsien ar diegiem, izveidojot vikstoļus. Tad apacep, pārlej ar buljonu un sautē, kamēr miksti. Pēdēji mērcei pievieno miltu tumi, skābu krējumu un tomātu biezeni. Pirms galdā pasniegšanas vikstoļiem noņem diegus. Pasniedz parasti ar apaceptiem vai novārītiem kartupeļiem.

Piezīme. Svaigas gaļas vietā šeit ļoti labi var lietot novārītu zupas gaļu.

Vikstoļi ar skābiem kāpostiem.

Liellopagaļa (mikstums) —
 1 kg.
 Sk. kāposti — 600 gr.
 Tauriņi }
 Buljons } pēc vajadz.
 Sīpoli, sāls }
 Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.
 Milti }

Gaļu sagriež šķēlēs, izdauza, pārkaisa ar sāli un sakapātiem sīpoliem. Kāpostus ar mazu ūdens piedevu izsautē pusemikstus. Tad uz katras gaļas šķēles uzliek kāpostu pildījumu, satin un pārsien ar diegiem. Sagatavotos vikstolišus tautos apacep brūnus, saliek katliņā, pārlej ar buljonu un sautē kamēr gatavi. Pēdēji mērci uztumē un pieliek skābu krējumu. Pasniedz ar novārītiem kartupeļiem vai kartupeļu biezeni.

Kāpostu veltnis.

Kāpostu galviņas — 2 gab.
 Zupas gaļa — 600 gr.
 Speķis — 200 gr.
 Ola — 1 gab.
 Sk. krējums }
 Buljons } pēc vajadz.
 Sāls }
 Sīpoli, puravi } pēc garšas.
 Milti } 1—2
 Tomāta biezenis } ēd. kar.

Kāpostu lapas sagatavo tāpat kā iepriekšējā gadījumā. Gaļu arī sagatavo tāpat, tikai baltmaizes vietā šeit lieto olas. Sagatavotās lapas saklāj uz galda, citu gar citu (lai mazliet viena otrai iet virsū) četrstūrainā plāksnē, pārsmērē pāri gaļas pildījumu, satin, pārsien ar diegiem, apacep brūnu, pārlej buljonu un sautē gatavu. Pēdēji mērci uztumē un pieliek skābu krējumu ar tomātu biezeni. Pasniedzot galdā diegus noņem un veltni sagriež gabaliņos. Klāt dod novārītus kartupeļus vai kartupeļu biezeni.

Kāji — 6 gab.
 Zupas gaļa — 400 gr.
 Cūkas gaļa — 200 gr.
 Sīpoli, puravi }
 Buljons } pēc
 Tauki vai sviests } vajadz.
 Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.
 Milti }

Pildīti kāji.

Kājus izvēlas glītus, plakanus, nevisai lielus. Tos nomizo un vieglā sāls ūdenī apvāra pusemīkstus (šo ūdeni var lietot kā šķidrums mērcei), tad atgriez vāciņus un izņem vidus, ko piepilda ar gaļas pildījumu. Pildījumam gaļu samaļ, pievieno arī samaltus kāļu vidus, garšas vielas un pārējās piedevas. Sapildītiem kājiem virsū uzliek vāciņus, pārtin ar diegu, taukos vai sviestā apacep brūnus, tad pārlej ar pašķidru mērci vai buljonu un sautē, kamēr gatavi. Pēdēji mērci, ja vajadzīgs uztumē un pieliek skābu krējumu vai tomātu biezeni. Pasniedz galdā glīti sakārtotus uz cepešbļodām, pārlietus ar mērci un garnētus ar zaļumiem.

Ķirbji — 5—6 gab.
 Zupas gaļa — 400 gab.
 Speķis — 200 gr.
 Putraimi — 100 gr.
 Sk. krējums }
 Sāls, sīpoli } pēc gāršas.
 Milti } 1—2
 Tomātu biezenis } ēd. kar.

Pildīti ķirbji.

Ķirbjus nomizo, pārgrieš vidū šķērsām pušu un izņem vidus. Pildījumam gaļu samaļ, pievieno pusemīksti novāritus putraimus, garšas vielas un pārējās piedevas, visu labi samaisa un sapilda ķirbjos. Pildītos ķirbjus saliek katlā, ar vaļējiem galiem uz augšu, pārlej ar buljonu un sautē aizvākotā traukā. Kad ķirbji mīksti, tos izņem laukā, mērci uztumē, pieliek skābu krējumu, tomātu biezeni, un, ja vēlas, arī sakapātus zaļumus, kas mērcei dod patikami pikantu piegaršu. Pasniedz pārlietus ar mērci, klāt dodot novāritus kartupeļus.

Tomāti — 10—12 gab.
 Zupas gaļa — 400 gr.
 Speķis — 200 gr.
 Sāls, sīpoli }
 Zaļumi } pēc garšas.
 Sk. krējums } 1—2 ēd. kar.
 Milti }

Pildīti tomāti.

Nem lielākus, stingrākus tomātus, nomazgā, atgriež vāciņus un izņem vidus. Pildījumam gaļu samaļ, pievieno sāli, sīpolus, buljonu un skābu krējumu. Visu labi samaisa un sapilda tomātos. Piepildītiem tomātiem virsū uzliek vāciņus, pārsien ar diegu un uz pannas taukos vai sviestā cep minūtes 15. Pēc tam noņem diegus. Pildītos tomātus pasniedz glīti sakārtotus, pārlietus ar tomātu mērci, kuŗu pagatavo no izņemtajiem tomātu vidiem un nogarnētus ar zaļumiem, klāt dodot novāritus kartupeļus.

Ar sēnēm un speķi pildīti tomāti.

Tomāti — 10—12 gab.
 Sēnes — 400 gr.
 Speķis — 200 gr.
 Tauki vai sviests — pēc vajadzības.
 Sāls }
 Sīpoli, zaļumi } pēc garšas.
 Milti }
 Sk. krējums } 1—2 ēd. kaļ.

Tomātus sagatavo tāpat kā iepriekšējā gadījumā. Pildījumam sakapātas sēnes kopā ar gabaliņos sagrieztu speķi un sīpoliem apcep. Tad sapilda tomātos un tālāk rikojās tāpat kā gatavojot ar gaļu pildītos tomātus.

Pildīti skābi gurķi.

Gurķi — 5—6 gab.
 Zupas vai svaiga gaļa — 600 gr.
 Sīpoli, puravi } pēc garšas.
 Sāls }
 Sk. krējums } pēc vajadz.
 Buljons }
 Milti — 1—2 ēdamkaļ.

Lieto lielākus gurķus. Gurķiem noņem vāciņus un izņem vidus. Pildījumu sagatavo kā tomātiem. Sapildītos gurķus apcep, tad pārlej ar skāba krējuma mērci un sautē. Pasniedz ar mērci un novārieti kartupeļiem.

Pildīti sīpoli.

Sīpoli — 10—12 gab.
 Zupas vai svaiga gaļa — 600 gr.
 Ola — 1 gab.
 Sāls }
 Buljons } pēc vajadz.
 Milti }
 Sk. krējums } 1—2 ēd. kaļ.

Lieto lielos, saldus vasaras sīpolus. Sīpolus applaucē vārošā ūdenī un novelk miziņu. Tad atgriež vāciņus un izņem vidus, šo masu pieliek pie gaļas. Pildījumu sagatavo kā parasti, tikai lai gaļa labāk turētos kopā, klāt pieliek olu. Sapildītos sīpolus katlīnā taukos vai sviestā apcep brūnus, pārlej nedaudz ar buljonu un aplaistot sautē kamēr gatavi. Pildītiem sīpoliem jābūt spīdīgi gaiši brūnā krāsā. Pasniedz ar skāba krējuma mērci un vārieti vai ceptiem kartupeļiem.

Ar speķi pildīts kartupeļu veltnis.]

Kartupeļi — 1.500 gr.
 Olas — 2—3 gab.
 Kartupeļu milti — 50 gr.
 Kviešu milti — 50 gr.
 Sāls }
 Rīvmaize } pēc vajadz.
 Speķis — 300 gr.
 Sīpoli, puravi — pēc garšas.

Kartupeļus ar visu mizu (novāra, atdzisina, notīra un samaļ. Tad pievieno sakultas olas, miltus, sāli un visu veikli samīca. No kartupeļu masas izveido veltni (līdzīgu baltmaizes kukulim), vidū ietaisa bedrīti, kuŗu piepilda ar gabaliņos sagrieztu, apceptu speķi, sīpoliem un puraviem. Virsū malas saspiež kopā, nolīdzina, pārsmērē ar olu, pārkaisa ar rīvmaizi un cep krāsni minūtes 20. Pasniedz karstu, gabaliņos sagrieztu, ar tomātu vai sēņu mērci un svaigu salātu piedevām. Pildījumam speķa vietā var lietot arī sakapātas apaceptas sēnes un skābus vai svaigus, izsautētus kāpostus.

Ar sālitām brētliņām pildīti kartupeļu bumbuļi.

Kartupeļi — 1.500 gr.
 Olas — 2—3 gab.
 Kv. milti — 50 gr.
 Kartupeļu milti — 50 gr.
 Zupas gaļa — 400 gr.
 Brētliņas — 10—12 gab.
 Sīpoli
 Sk. krējums
 Rīvmaize.
 Sviests

} pēc vajadz.

Kartupeļu masu sagatavo tāpat kā iepriekšējā gadījumā. Pildījumam gaļu samal, pievieno iztīrītas, sakapātas brētliņas, sasmalcinātus sīpolus, skābu krējumu, buljonu un visu labi samaisa. No kartupeļu masas izveido apaļus bumbuļus, vidū iespiež dobīti, kuņā ieliek pildījumu, tad malas saspiež kopā un sāveļ apaļus. Sagatavotos bumbuļus pārsmērē ar olu, pārkaisa ar rīvmaizi, virsū uzliek sviesta picīņu un cep, gaiši brūnus, minūtes 15. Pasniedz karstus ar gurķu mērci.

Zivju ēdieni.

Zivju gaļa mūsu tirgū parādās trijos veidos: 1) svaigā, 2) viegli sālitā un žāvētā (piem. reņģes, zuši un mencas) un 3) sālitā (galvenā kārtā mencas).

Tā kā zivju gaļā ļoti ātri attīstās stipras indes (ļoti bīstamas cilvēka organismam), svaigas zivis iepērkot jābūt ļoti uzmanīgiem. Vislabāk iegādāties dzīvas zivis un tās nonāvēt mājās. Pērkot noslāpušās zivis, sevišķi liela vēriba jāpiegriež svaiguma pazīmēm, kuņas ir šādas:

1) Zivju gaļai jābūt stingrai un elastīgai (ķermenī ar pirkstu iespiestais dobums ātri izlīdzinājas).

2) Zviņām cieši jāpieguļ pie ķermeņa klāt.

3) Acis nedrīkst būt iekritušas, bet tām jābūt izspiestām uz āru.

4) Žaunām jābūt spilgti vai tumši sarkanām.

5) No zivju mutes nedrīkst izplatīties nepatīkama smaka. Tāju gabalu sūtītās zivis vislabāk pirkt bez iekšējiem orgāniem.

Mājās pārnestās zivis steidzīgi jātīra. Ja tās dzīvas, viņas vispirms nonāvē ar spēcīgu sitienu pa galvu vai pārgriežot pušu mugurkaulu pie astes. Ja zivis ir pilnīgi sausas, tad pirms zviņu noņemšanas tās jāsaslapina ar aukstu ūdeni. Zviņu noņemšanu izdara ar sevišķu zivju tiramo rīvēti vai speciālu nazi. Zivi pieturot ar kreiso roku pie galvas, ar labo roku nokasa zviņas, virzienā no astes uz galvu.

No zviņām atbrīvotām zivīm izņem iekšējos orgānus un žaunas, pārgriežot pušu vēderu. Ēdienu gatavošanai lieto zivju ikrus un pienu, no lielākām zivīm arī aknas.

Notīrītas zivis ļoti pamatīgi jāmazgā aukstā ūdenī, pēdējo pāris reizes mainot. Šo darbu izpildot nav ieteicams zivi likt tieši ūdenī, bet gan turēt rokā virs tā un ar otru roku zivi mazgāt.

Ja zivis pietiekoši labi neizmazgā no asinīm, viņu gaļa nav tik balta, cieš arī garša. Labi nomazgātas zivis var tūlīt izlietot ēdiena pagatavošanai, bet var arī uzglabāt 12—24 stundas vēsā vietā, iekaisot vēdera dobumā nedaudz sāls. Zivis, kas apklātas ar gļotaiņu ādu, piem. zuši vai vēdzeles, pirms jāieliek ūdenī, kuņam klāt etiķis un sāls (1 ltr. ūdens, 1 ēdamkarote etiķa + 2 tējkarotes sāls). Kad gļotas nogājušas, ādu novelk nost, atgriežot pie galvas.

No zivju sagatavošanas paņēmieniem jāmin vārīšana, cepšana, vārīšana tvaikā, ūdenī vai taukos, tāpat sautēšana. Visīeteicamākā ir sautēšana un vārīšana taukos. Šādi sagatavotas zivis ir vieglāk sagremojamas un zaudē maz barības vielu. Pareizi sagatavota zivju gaļa ir vieglāk sagremojama, nekā ziditāju dzīvnieku gaļa un tāpēc viņa iepem diezgan redzamu vietu slimnieku ēdienu kartē. Tomēr visas zivis nav vienādi viegli sagremojamas; treknas zivis, piem., nēģi, zuši un t. l. sagremojas grūti un tāpēc ar viņu lietošanu vajadzētu būt uzmanīgiem, nedodot tās bērniem, veciem un cilvēkiem ar vājiem gremošanas orgāniem.

Ūdenī vārītas zivis (lidakas, laši, vēdzeles, mencas un c.).

Ūdens — 3 ltr.
Sāls — 3 ēdamkarotes.
Etiķis — 1 tējkarote.
Zivis — 1—1,5 kg.

Zivis var vārit veselā vai grieztā veidā. Pirmā gadījumā lieto specialu katlu vai zivi sasien gredzenā un vāra parastā apaļā katlā. Ja zivis negrib varit veselā veidā, tad sagriež tās 2—3 pirksti platas gabalos. Mazākās un gabalos griestās zivis liek vārošā ūdenī, kuņam klāt sāls un etiķis (pēdējā uzdevums ātrāk sarecināt zivju olbaltumvielas un aizkavēt citu vērtīgu vielu izplūšanu ūdenī). Zivis vārās apm. 10 minūtes. Gatavības pazīmes ir šādas: acis un gaļa paliek baltas, gaļa atdalas viegli no asakām. Šādi novāritās zivis sakārto uz iegaņas b. o. d. as, izgriezno ar zaļumiem, pasniedz galdā karstas ar sausiem kartupeļiem, novārtiem burkāniem un olu vai Hollandes mērci. Lielas zivis liek vārties ne vārošā, bet siltā ūdenī.

Zivju vārīšana tvaikā.

Šim nolūkam lieto zivju filējas, pilnīgi atbrīvotas no asakām. Tās satin rullīšos, saliek uz šķīvja, pārkaisa ar sāli, pārlej ar dažiem pilieniem etiķa, virsū uzliek otru šķīvi un abus kopā liek kā vāku uz kastroļa, kuņā vārās ūdens. Kad zivis ir gatavas, tās pasniedz galdā tāpat kā ūdenī vārītas zivis, lietojot tādas pašas piederības.

Sautētās zivis (Frikasē) (lidaka, asars, vimba, sapals un c.).

Zivis — 1,5 kg.
 Ūdens — pēc vajadzības.
 Burkāni — 0,5 kg.
 Pētersīļi — 0,1 kg.
 Sāls — pēc garšas.

Sviests — 25 gr.
 Milti — 20 gr.
 Zivju buljons — pēc vaj.
 Sk. krējums — 40—50 gr.

Miežu putraimi — 250 gr.
 Sāls, ūdens.
 Pētersīļu zaļumi.

Notīrītas zivis sagriež 3 pirkstu platos gabalos, saliek katlīnā, piemaisa sāli un pārlej tik daudz karsta ūdens, ka zivis apņemtas. Reizē ar zivīm liek vārtītes sagrieztus burkānus un pētersīļus. Atsevišķā traukā sāls ūdeni novāra mīkstus putraimus, ūdeni nolej nost un putraimus vaiņaga veidā sakārto uz apaļas vai ovalas bļodas, vidū liek jukām novāritas zivis un saknes, visu pārkaisa ar smalki sakapātiem pētersīļu zaļumiem un pārlej ar mērci, kuru pagatavo šādi: sviestu izkausē, pieber miltus un atšķaida ar zivju un sakņu novārījumu, reizi uzvāra, beidzot pieliek skābu krējumu.

Zivju sacepums (menca, lidaka, lasis, vēdzele u. t. l.).

Vāritas zivis — 1½—1 dziļš šķīvis.
 Sviests — 40 gr.
 Milti — 40 gr.
 Piens — 1 glāze.
 Zivju buljons — 1 glāze.
 Sāls — pēc garšas.
 Oļas — 3—4 gab.
 Rīvmaize.

Zivis novāra sāls ūdenī, atbrīvo no asakām un sadala nelielos gabaliņos. Sviestu izkausē, pieber miltus un pamazām atšķaida ar pienu un zivju novārījumu, pabiezo masu nedaudz atdesē, pieliek olu dzeltenumus, zivis un, beidzot, iecilā saputotos olu baltumus. Visu pilda ar sviestu izsmērētā, ugunsdrošā māla vai skārda gaļas sacepumu formā, pārkaisa ar rīvmaizi, cep mērenā krāsnī, kamēr mērce sarec apm. ¾ stundas. Pasniedz uz galda formā ar kausētu sviestu un novārītiem kartupeļiem. Sacepuma gatavošanai var izlietot arī zivju atliekas no citiem ēdieniem.

Ceptas zivis (dažādas zivis).

Zivis — 1—1,5 kg.
 Kviešu milti — 2 ēd. kar.
 Sāls — 1 tējkarote.
 Tauki — 50—75 gr.

Cepšanai var ņemt veselās vai sagrieztas zivis (pēdējā gadījumā tās sagriež 3 pirkstu platos gabalos). Notīrītām zivīm nogriež spuras un galvas, apviļā tās miltos un sāli, liek karstos taukos un cep gaiši brūnas. Pasniedz galdā ar kausētu sviestu vai skābā krējuma mērci, sausiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Zivis krējuma mērcē (asari, karūsas).

Zivis — 1—1,5 kg.
 Kviešu milti — 2 ēd. kar.

Zivīm nogriež galvas un spuras, apviļā miltos un sāli, apcep taukos gaiši

Sāls — pēc vajadzības.
Tauki — 50 gr.

Sviests — 25 gr.
Milti — 25 gr.
Buljons — pēc vajadz.
Sāls — pēc garšas.
Sk. krējums — 75—100 gr.

brūnas, saliek katlīnā un pārlej ar mērci, kušu pagatavo šādi: uz pannas izkausē sviestu, pieber miltus un sacep tos gaiši brūnus, tad atšķaidā ar buljonu vai ūdeni, uzvāra, nogaršo pēc sāls un beidzot pievieno skābu krējumu. Zivis sautē zem vāka uz lēnas uguns apm. 5—10 minūtes. Pasniedz galdā ar sausiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Zivju kotletes (līdakas, mencas, sālitās mencas, žalantas un c.).

Zivis — 1—1,5 kg.
Baltmaize — 30 gr.
Piens vai ūdens.
Sīpols — 1 gab.
Tauki — 15 gr.
Speķis — 100 gr.
Ola — 1 gab.
Sāls.
Piens vai ūdens.
Rīvmaize.
Tauki — 50—75 gr.

Notirītās zivis atbrīvo no asakām un kopā ar speķi divas reizes izlaiž cauri gaļas mašīnai, tad pievieno pienā vai ūdenī izmērcētu baltmaizi, kušu iepriekš sastrādā ar kaļoti, smalki sagrieztu un taukos gaiši brūnu aceptu sīpolu, beidzot olu, garšas vielaš un līdzīgi gaļas kotletēm nedaudz atšķaidā ar pienu, buljonu vai ūdeni, veido apaļas kotletes un cep taukos vai sviestā gaiši brūnas. Pasniedz galdā karstas ar sausiem kartupeļiem, skāba krējuma vai Hollandes mērci un dažādiem salātiem.

Zivju cepums II. (mencas, līdakas, vēdzeles un t. l.).

Zivju gaļa (bez asak.) — 500 gr.
Salds krējums — 1 glāze.
Kartupeļu milti — 20 gr.
Salds piens — 1 glāze.
Sāls — pēc garšas.

No asakām atbrīvotu zivju gaļu kopā ar kartupeļu miltiem sešas reizes laiž cauri gaļas mašīnai, tad pieliek sāli un vēsā vietā maisa, pakāpeniski atšķaidot ar pienu vai saldu krējumu. Rūpīgi izmaisīto masu pilda ugunsdrošā māla vai skārda gaļas sacepumu traukā, kušu iepriekš izsmērē ar sviestu. Formai jābūt piepildītai ne vairāk par $\frac{3}{4}$ no visa tilpuma. Sacepumu cep cepeškrāsnī apm. 1 stundu, kamēr gaļa sarec. Gatavu sacepumu izgāž no formas uz cepešu bļodas, sagriež pirksta biezos gabalos un pasniedz galdā ar Hollandes vai olu mērci, sausiem kartupeļiem, novāritiem burkāniem un dažādiem salātiem. Sacepumu var gatavot no visām lielākām un liesām zivīm. Aukstā veidā sacepumu var likt uz sviestmaizēm vai izlietot dažādu jauktu salātu pagatavošanai.

Zivju klopši pētersiļu mērcē (mencas, līdakas, vēdzeles).

Zivju gāļa (bez asak.) —
500 gr.
Kartupeļu milti — 20 gr.
Salds krējums — 1 gl.
Piens — 1 gl.
Sāls — pēc garšas.

Sviests — 25 gr.
Milti — 25 gr.
Piens — 1 gl.
Zivju buljons — 1 gl.
Pētersiļu zaļumi — 4 t. k.
Sk. krējums — 40 gr.

No zivju gaļas, kartupeļu miltiem, saldā krējuma, piena un sāls pagatavo mīklu, kas līdzīga iepriekšējā receptē minētai. Ar ēdamās karotes palīdzību izveido apaļas klimpas, kuņas laiž vārošā sāls ūdenī un vāra apm. 10 minūtes, kamēr tās pilnīgi sarec. Izkausē katlīnā sviestu, pieber miltus un pamazām atšķaida ar karstu pienu un zivju buljonu (ūdens, kuņā vārīti klopši, zivju asakas, galvas un t. t.). Uzvāritai mērcē pievieno smalki sakapātus pētersiļu zaļumus un liek viņā novārītos klopšus, ļauj mērcēi dāžas minūtes ievilkties, beidzot pievieno skābu krējumu. Klopšus pasniedz galdā dziļākā bļodā ar sausiem kartupeļiem. Pētersiļu vietā, kā garšas vielu mērci pagatavojot var lietot arī smalki sarīvētus mārrutkus.

Pildīta līdaka (alantas).

Līdaka — 1 gab.
Baltmaize — 25—30 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sviests — 15 gr.
Speķis sv. — 150 gr.
Olas — 1 gab.
Sāls — pēc garšas.
Piens vai ūdens.

Sāls ūdens.
Burkāni — 1 gab.
Pētersiļi — 1 gab.

Pildīšanai jāizvēlas apm. 1—1,5 kg. smaga zivs. Notīrītai līdakai no iekšpuses pie galvas pārgriež pušu mugurkaulu un gaļu līdz ādai. Mugurkaulu ar gaļu (no iekšpuses) izņem arī pie astes pārgriežot pušu. Ādu un asakas pēc iespējas labi notīra no gaļas, kuņu 2—3 reizes izmaļ cauri gaļas mašīnai, pēdējo reizi maļot līdz ar speķi un pienā vai ūdenī izmērcētu baltmaizi. Tad masai pievieno smalki sagrieztu un sviestā gaiši apceptu sīpolu, olu un sāli pēc garšas. Masu labi samīca un vajīgi pilda līdakas ādā, kuņu aizšuj cieti. Līdaku liek vārīties karstā ūdenī (kuņam klāt saknes un sāls) zivju katlā vai (dvieļi ietītu) cepešu pannā, un vāra uz lēnas uguns apm. ¼ stundu. Pēc novārišanas atdzisušai līdakai izņem diegus, tad sagriež pirksta biezos gabalos un pasniedz galdā pārlietu ar zivju galertu un izgreznotu ar putotu sviestu, majonēzes mērci, dažādām saknēm un zaļumiem. Ja pildīto līdaku vēlas pasniegt siltā veidā, tad, pēc diegu izņemšanas, to pasniedz galdā ar sau-

siem kartupeļiem, ķirbju salātiem, novārtiem burkāniem un Hollandes vai olu mērci. Pasniegšanai karstā veidā, pildītu lidaku var netikvien vārt bet arī cept uz pannas (mazākās) vai cepeškrāsnī (lielākās), kā parastos cepešus. Plānās šķēlītēs sagrieztu pildītu lidaku var izlietot arī kā sviestmaižu uzliekamo.

Ceptas zivis ar sīpoliem (dažādas zivis).

Zivis — 1—1,5 kg.
Sāls.
Kviešu milti — 2 ēd. kar.
Tauki — 50 gr.
Sīpoli — 2 gab.
Ūdens — 1 gl.
Milti — 1 tējkarote.
Sk. krējums — 25—30 gr.

Zivis notīra, sagriež porciju gabaliņos, ierīvē ar sāli, apviļā miltos, liek karstos taukos un cep gaiši brūnus, tad pieliek plānās ripiņās sagrieztus sīpolus, kad tie kļūst caurspīdīgi, pielej klāt ūdeni vai buljonu un zem vāka sautē apm. 10 minūtes. Tad pieliek ūdeni izjauktus miltus un skābu krējumu, vēl reizi uzkarsē, pasniedz galdā karstu ar sausiem kartupeļiem, skābiem gurķiem un citiem salātiem.

Taukos vārtās zivis.

Zivis — 1—1,5 kg.
Olas — 2 gab.
Sāls.
Kviešu milti — 2 ēd. kar.
Rīvmaize — 100 gr.

Tauki vārīšanai.
Pētersiņu zaļumi.

Taukos vārtās zivis ir sulīgākas un garšīgākas nēka uz pannas ceptas. Vārīšanai var ņemt dažādas zivis, tomēr ne pārāk sīkas. Lielākās zivis vāra sagrieztas porciju gabalos, līdz ½ kg. smagas var vārt veselā veidā. Zivis notīra, apgriež tām galvas, spuras un astes, ja vajadzīgs sadala porciju gabalos, apviļā miltos, tad pussaputotās olās un beidzot rīvmaizē, liek vārošos taukos (tauku nedrīkst būt par maz — apm. 1 kg. Tie jāsakarsē tik tālu, ka atdaiās viegli zilgani dūmi) un vāra spilgti brūnas. Reizē ar zivīm taukos novāra arī buntītēs sasietas pētersiņu lapiņas. Gatavas zivis notecina no liekiem taukiem uz sūkļa papīra un sakārto kopā ar pētersiļiem uz cepešu bļodas. Pasniedz karstas ar sausiem kartupeļiem, skābā krējuma mērci un dažādiem salātiem.

Zivis siltā majonēzes mērcē (laši, lidakas, mencas un t. l.).

Zivis — 1 kg.
Sāls ūdens.

Lidakas vai citas lieļākas zivis sagriež porciju gabalos, novāra sāls ūdenī un

Sviests — 25 gr.
 Milti — 25 gr.
 Zivju buljons — $\frac{3}{4}$ gl.
 Piens — $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ gl.
 Sāls — pēc garšas.
 Sk. krējums — 35 gr.
 Mārrutki — pēc garšas.
 Etiķis, cukurs — pēc garšas.
 Olu dzelt. — 2—3 gab.

liek karstā majonēzes mērcē, kušu pagatavo šādi: katliņā izkausē sviestu, pieber miltus un atšķaida ar karstu pienu un zivju buljonu. Uzvāritai mērcei pieliek sāli, skābu krējumu, olu dzeltenumu, mārrutkus, etiķi un cukuru pēc garšas. Ēdienu pasniedz salātu bļodās ar sausiem kartupeļiem kā piedevu.

Sālīto mencu izmantošana.

Mencas pieder pie izplatītākām zivīm Latvijas piekrastēs. Ir laikmeti, kad ārkārtīgi lielo lomu dēļ mencu cenas noslīd tik zemu, ka vairs neatmaksājas tās sūtīt uz pārdošanas vietām. Plašās iedzīvotāju masās iesakņojies uzskats, ka mencu gaļa ir mazvērtīgāka par citu zivju gaļu, tāpēc nav iespējams patērēt svaigā veidā visu lielo mencu daudzumu, kāds tiek noķerts Liepājas un citās jūrmalās gada laikā. Viegli sālītas un apzāvētas mencas, kādas sastopam vietējā tirgū, ātri bojājas, tāpēc zvejnieku organizācijas mencas lielos vairumos konzervē ar sāli. Sālītās mencas ir lētas Ls —,50 kg., satur pietiekoši daudz olbaltumvielu, un tāpēc var ļoti labi noderēt kā gaļas un pa daļai, kā siļķes atvietotājas mazturīgākās saimniecībās. Arī uz laukiem būtu ieteicams piegriezt lielāku vērību sālīto mencu izmantošanai, jo viņas var iegādāties lielākā vairumā (reiz iesālītas, tās ir ļoti izturīgas) un tādā kārtā ik nedēļas sniegt galdā patīkamu apmaiņu žāvētai cūkas gaļai un speķim. Ņemot vērā to, ka sālītās mencas ir galvenā kārtā olbaltumvielu piegādātājas organismam, ēdieni no tām jāgatavo ar bagātīgām tauku un ogļūdeņu piedevām, piem. sviestu, speķi, krējumu un dārzeņiem. Pirms ēdiena pagatavošanas sālītās mencas aukstā ūdenī jānomērcē apm. 6—12 stundas, [pretējā gadījumā ēdiens iznāk par sāļu.

Sālītās mencas tomātos.

Mencas — 1 kg.
 Kartupeļi — 500 gr.
 Ūdens — pēc vajadz.
 Sīpols — 1 gab.
 Sviests — 50 gr.
 Tomātu biezenis — 3—5 ēdamkarotes.
 Burkāni — 150 gr.
 Kviešu milti — pēc vaj.
 Sk. krējums — 50 gr.

Nomērcētās mencas sagriež porciju gabalos, iepriekš izņemot asakas. Katliņā izkausē sviestu, kurā sacep smalki sagrieztu sīpolu, tad pieliek mencas, notīrītus, sagrieztus burkānus un tik daudz ūdens, ka mencas apņemtas. Pēc tam, kad mencas vārījušās apm. 5—7 minūtes, pieliek pirksta biezās šķēlēs sagrieztus kartupeļus un tomātu biezeni. Kad kartupeļi un burkāni mīksti, mērci tumē ar ūdeni izjauktiem miltiem un īsi pirms galdā pasniegšanas pievieno skābu krējumu. Pasniedz galdā karstu.

Mencas ar skābiem gurķiem.

Mencas — 1 kg.
 Speķis — 100—150 gr.
 Sīpols — 1 gab.
 Kartupeļi — 1 kg.
 Skābie gurķi — 2 gab.
 Ūdens — pēc vajadzības.
 Kv. milti — pēc vajadz.
 Sk. krējums — 50 gr.

Speķi sagriež mazos, četrkantīgos gabaliņos un kopā ar sagrieztu sīpolu sacep katlīnā caurspīdīgu, tad pievieno porciju gabaliņos sagrieztas (no asakām atbrīvotas) mencas un 3—4 daļās sagrieztus kartupeļus, visu pārlej ar karstu ūdeni vai buljonu, tā kā mencas ir apņēmas, sautē zem vāka apm. 26 minūtes. Kad kartupeļi mīksti, pievieno četrkantīgos gabaliņos sagrieztus skābus gurķus, tumē mērci ar ūdeni izjauktiem miltiem un beidzot pievieno skābu krējumu. Pasniedz karstu pusdienās vai vakariņās.

Mencu-burkānu sacepums (pudiņš).

Mencas — 1 kg.
 Burkāni — 1 kg.
 Sviests — 50 gr.
 Pētersiļu zaļumi.
 Piens — 2 gl.
 Olas — 2 gab.
 Rīvmaize.

Sālitās mencas novāra, notīra no asakām un sadala mazākos gabaliņos. Burkānus ar mizu novāra, tad nomizo un parupji sarīvē. Ugunsdrošā māla vai skārda gaļas sacepumu formā liek kārtām burkānus, mencas, piciņās sadalītu sviestu, pa starpām maisot nedaudz smalki sakapātu pētersiļu zaļumu (bez pēdējiem var arī iztikt), vēlams ir, lai pēdējā kārtā būtu burkāni un sviests. Formā sakārtotu sacepumu pārlej ar pienu, kas iepriekš sarīvēts ar pussaputotām olām, virsu pārkaisa ar plānu kārtiņu rīvmaizes, cep cepeškrāsnī apm. $\frac{3}{4}$ stundas, kamēr piens ar olu sarec. Pasniedz galdā formā ar kausētu sviestu, brūkleņu ievārījumu, sausiem kartupeļiem un dažādiem salātiem.

Mencu-makaronu sacepums.

Mencas — 1 kg.
 Makaroni — 125 gr.
 Burkāni — 500 gr.
 Pētersiļu zaļumi.
 Sviests — 30 gr.

Sālitās mencas novāra, atbrīvo no asakām un sadala mazākos gabaliņos. Burkānus un makaronus novāra sāls ūdenī un sagriež mazākos gabaliņos. Ar sviestu izsmērētā gaļas sacepumu formā liek kārtām makaronus, mencas un burkānus, pa starpām iekaisa sasmalcinātus pētersiļu zaļumus un sadala piciņās 30 gr. sviesta. No pārējā sviesta, miltiem, burkāniem un makaronu novārījuma pagatavo baltu mērci, to atdzesē, tad pievieno skābu krējumu un pussaputotas olas,

Sviests — 40 gr.
 Milti — 30 gr.
 Šķidrums — pēc vajadz.
 Olas — 1—2 gab.
 Sk. krējums — 50 gr.

visu labi izmaisa. Ar šādu mērci pārlej formā sautētu sacepumu, pārkaisa ar plānu kārtiņu rīvmaizes un cep cepeškrāsni apm. $\frac{3}{4}$ stundas. Pudiņu pasniedz galdā karstu ar kausētu sviestu, skābiem gurķiem un citiem salātiem.

Mencu-kartupeļu sacepums.

Mencas — 1 kg.
Kartupeļi — 1 kg.
Olas — 2 gab.
Sviests — 50—75 gr.
Piens — 2 gl.

Mencas novāra, atbrīvo no asakām un sadala mazākos gabaliņos. Kartupeļus ar mizu novāra, nomizo un sagriež plānās šķēlītēs. Ar sviestu izsmērētā gaļas sacepumu formā liek kārtām kartupeļus un mencas, starpās iekaisot cieti novāritas sasmalcinātas olas un izdalot picīnās sviestu. Visu pārklāj ar pienā izjauktām olām, pārkaisa ar rīvmaizi, cep cepeškrāsni apm. $\frac{3}{4}$ stundas. Galdā pasniedz formā, klāt dodot skāba krējuma vai Hollandes mērci, tāpat kausētu sviestu un dažādus salātus.

Mencu-skābu kāpostu sacepums.

Mencas — 0,75 kg.
Sk. kāposti — 500 gr.
Kartupeļi — 500 gr.
Speķis — 150 gr.
Sīpoli — 1 gab.
Tomātu biezenis —
3—4 ēdamkarotes.
Sviests — 25 gr.
Milti — 25 gr.
Ūdens vai buljons pēc
vajadzības.
Sk. krējums — 40 gr.

Speķi sagriež mazos četrkantīgos gabaliņos un kopā ar sasmalcinātu sīpolu sacep katliņā caurspīdīgu, tad pievieno sagrieztus skābus kāpostus, nedaudz ūdens vai buljonu un sautē zem vāka apm. 1 stundu, pēc tam kāpostiem pieliek tomātu biezeni. Izsmērētā gaļas sacepumu formā liek kārtām novāritus, šķēlītēs sagrieztus kartupeļus, novāritas, no asakām atbrīvotas un sasmalcinātas sālitās mencas un sautētus kāpostus (pēdējā vietā — kartupeļi). Visu pārlej ar parasto skāba krējuma mērci, pārkaisa ar rīvmaizi, cep cepeškrāsni apm. $\frac{1}{2}$ stundas. Galdā pasniedz formā bez sevišķām piedevām.

Kaviars no svaigiem mencu ikiem.

Mencu ikrus noslauka sausā, tirā drēbitē un saliek kādā traukā, starpās un virsū uzkaisot smalko galda sāli, ļauj stāvēt 48 stundas, tad ikrus izņem no sāls, saliek uz dzelzs restēm un žāvē labos, biezos aukstos dūmos 2—6 stundas. Pēc tam ikiem noņem plē-

ves, izlaiž tos vienu reizi cauri gaļas mašīnai, tad pievieno nedaudz ēdamas eļļas, pilda mazās krūzītēs vai māla trauciņos, pārsien ar pergamenta papīru un uzglabā vēsā, tirā vietā. Lieto kā sviestmaižu uzliekamo.

Zivju ikri aukstam galdam.

Zivju ikri — 100 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sāls — pēc garšas.
Etikis — pēc garšas.
Eļļa — 1—2 tējkarotes.

Zivju ikriem noņem plēves, saliek sietiņā, pāris reizes pārlej pāri vārošu ūdeni. Tad ikriem pievieno ļoti smalki sakapātu sīpolu, sāli, nedaudz eļļas un etikī pēc garšas, visu labi izmaisa, lieto kā sviestmaižu uzliekamo.

Zivju ikru kotletes.

Ikri — 500 gr.
Kartupeļi — 200 gr.
Sāls.
Olas — 2 gab.
Piens 4—5 ēdamkarotes.
Kv. milti — 1—2 ēd. kar.

Ikriem noņem plēves, saspiež tos ar koka kaļoti, tad savieno ar iepriekš novāritiem un cauri gaļas mašīnai izdzītiem kartupeļiem, sāli, olām, pienu un kviešu miltiem. Visu labi izmaisa, cep karstos taukos, līdzīgi biežām pankūkām, gaiši brūnas kotletes. Pasniedz galdā karstas ar kausētu sviestu un bagātīgām sakņu un dārzāju piedevām. Kotlešu pagatavošanai var lietot arī zivju pienus.

Bezgaļas ēdieni.

Zupas.

Bez gaļas var pagatavot arī visas iepriekš minētās zupas, pieliekot viņām sviestu un krējumu. 1 personai jāņem $\frac{1}{2}$ ltr. šķidruma, apm. 20 gr. putraimu, 200 gr. sakņu, 40 gr. žāvētu pākšaugu. Ja gatavo zupas ar dažādām piedevām, tad minētos daudzumus var drusku samazināt, piem. gatavojot sakņu zupu ar putrainiem, ņem 15 gr. putraimu un 150 gr. sakņu vienai personai. Ja zupa ilgi vārāma, tai jāpielej mazliet vairāk ūdens — iztvaikojuma daļa. Sviestu un krējumu parasti pievieno gatavai zupai, lai ilgi vāroties tie nezaudētu daļu no savas vērtības. Var pievienot arī dažus olu dzeltānumus. Tos, tāpat kā sviestu un krējumu, var pielikt pēc vajadzības.

Piena zupas iznāk vislabākas, ja ņem ūdeni un pienu vienādos daudzumos, pie kam daļa var būt arī vājpiena.

Puravu zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Puravi — 3 gab.
Kartupeļi — 800 gr.
Sviests — 50 gr.
Sk. krējums—1—2 ēd. kar.
Milti — 1 ēdamkar.

Notirītus, sagrieztus kartupeļus un puravus vāra sāls ūdenī. Kad mīksti, pieliek sviestā saceptus miltus un skābu krējumu.

Sakņu-dārzāju zupa.

Ūdens 2½ ltr.
Kartupeļi — 200 gr.
Burkāni — 200 gr.
Kāji — 100 gr.
Puķkāposti — 200 gr.
Zirnīši — 200 gr.
Pupiņas — 100 gr.
Milti — 1 ēdamkarote.
Sviests — 50 gr.
Sk. krējums—1—2 ēd. kar.
Garšas vielas.
Zaļumi.
Olu dzeltānums — 1 gab.

Sāls ūdenī vāra notirītus, sīki sagrieztus burkānus un kāļus, vēlāk pievieno strēmelēs sagrieztus svaigus kāpostus un pupiņas, pieliek zirnīšus, rozītēs sadalītus puķkāpostus un sagrieztus kartupeļus. Gatavai zupai pievieno miltu tumi, pieliek sviestu, krējumu, sakapātus zaļumus un izjauc cauri olu dzeltānumus.

Sakņu-dārzāju blezeņa zupa.

Ūdens — 2½ ltr.
Saknes un dārzāji — 1 kg.
Milti — 1 ēdamkar.
Sviests — 50 gr.
Sk. krējums—1—2 ēd. kar.
Garšas vielas, zaļumi.

Notirītas un sagrieztas saknes un dārzājus (var ņemt visus iepriekšējā receptē minētos, vai arī daļu no tiem), vāra mīkstus sāls ūdenī līdz ar garšas vielām, kad gatavi, izmaļ caur gaļas mašīnu vai izrīvē caur sietu, liek atpakaļ zupā, pievieno miltu tumi, sviestu, krējumu, sakapātus zaļumus. Arī šai zupai var pielikt izmaļtus olu dzeltānumus.

Sakņu buljons.

Ūdens — 1½ ltr.
Dažādas saknes un dārzāji — 1 kg.
Garšas vielas, zaļumi.

Notirītas, smalki sagrieztas saknes un dārzājus (burkānus, kāļus, svaigus kāpostus, puķkāpostus, zirnīšus, pupiņas u. c.) pārlej ar aukstu ūdeni, pieliek plānās šķēlītēs sagrieztus, uz sausas pannas brūni apceptus sīpolus, puravus, selerijas, pētersiles, vāra uz lēnas uguns (bez sāls), kamēr saknes sāk izjukt. Tad izkāž caur sietiņu un aukstā ūdenī saslāpinātu drāniņu, pieliek sāli un sakapātus zaļumus. Pasniedz ar apceptām maizītēm vai pirāgiem; var pielikt arī atsevišķi novārītas piedevas: nūdeles, makaronus, klimpas un t. t.

Nātru zupa.

Ūdens — $2\frac{1}{2}$ ltr.
Nātru lapas — 400 gr.
Ola — 1 gab.
Grūbas — 75 gr.
Sviests — 75 gr.
Sk. krējums — 2 ēd. kār.
Garšas vielas.

Grūbas vāra sāls ūdenī līdz ar garšas vielām, kad mīkstas, pieliek labi noskalotas, smalki sakapātas nātru lapiņas. Gatavai zupai pievieno sviestu, skābu krējumu, cieti novārītu, sakapātu olu. Nātru lapiņas var sasautēt atsevišķā traukā ar nedaudz ūdens un pievienot zupai izmaltas caur gaļas mašīnu vai izrivētas caur sietu. Līdzīgu zupu var pagatavot arī no biešu, skābeņa vai špinātu lapiņām.

Seleriju zupa.

Ūdens — $2\frac{1}{2}$ ltr.
Selerijas — 1—2 gab.
Grūbas — 75 gr.
Kartupeļi — 800 gr.
Sviests — 50 gr.
Sk. krējums — 100 gr.
Zaļumi.
Garšas vielas.

Notīrītas, saēvelētas selerijas vāra ūdenī līdz ar grūbām un garšas vielām. Tad pievieno kartupeļus un kad zupa gatava, sviestu, krējumu un zaļumus.

Piena putra.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Miežu putraini — 100 gr.
Biezpiens — 200 gr.
Sk. krējums — 2 ēd. kar.

Miežu putrainimus vāra mīkstus sāls ūdenī. Pielej pienu, pieliek sadrupinātu biezpienu un skābu krējumu. Biezpiena vietā var likt rūgušpienu. Putrai var pielikt arī dažādas saknes (apm. 500 gr.), tad miežu putrainu jāņem mazāk (apm. 75 gr.).

Piena zupa ar auzu pārslām un augļiem.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Auzu pārslas — 100 gr.
Augļi — 200 gr.
Cukurs, sāls.
Sviests — 25 gr.

Auzu pārslas pārlej ar aukstu ūdeni, vāra uz lēnas uguns mīkstas, pieliek sviestu un atsevišķi cukurūdeni sasautētus augļus, pielej pienu, pievieno sāli un cukuru pēc garšas. Svaigu augļu vietā var lietot arī žāvētus apm. 50—100 gr.

Sakņu-dārzāju biezeņa zupa.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Saknes, dārzāji — 1 kg.
Sviests — 25 gr.
Milti — 1 ēd. karote.

Saknes un dārzājus (kartupeļus, burkānus, kājus, puķukāpostus, zirnišus, pupiņas, šparģeļus) vāra mīkstus sāls ūdenī, izmaļ caur gaļas mašīnu vai izrivē caur sietu, liek atpakaļ zupā, pielej pienu, uzvāra, pieliek miltu tumi un sviestu. Var gatavot zupu tikai no viena veida saknēm, piem. kāļiem vai kartupeļiem, var maisīt kopā dažas vai visas.

Piena zupa ar burkāniem un klimpām.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Burkāni — 400 gr.
 Piens $\frac{1}{2}$ glāze.
 Milti — pēc vajadzības.
 Ola — 1 gab.
 Sāls, cukurs.

Saēvelētus burkānus vāra mīkstus sāls ūdenī, pielej pienu, uzvāra, lej ar karoti zupā šķidru klimpu mīklu, kuŗu pagatavo šādi: sakuļ olu, pielej pienu, pieber tik daudz miltu, ka šķidra mīkla, labi samaisa, pieliek sāli un cukuru pēc garšas.

Grūbu zupa ar ievārijumu.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Grūbas — 100 gr.
 Sāls.
 Ievārijums.

Grūbas vāra mīkstas sāls ūdenī, tad pielej pienu un pieliek kaut kādu ievārijumu.

Grūbu zupa ar zirņiem vai pupām.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Grūbas — 75 gr.
 Zirņi vai pupas — 200 gr.
 Sk. krējums — 50 gr.
 Sāls.

Grūbas līdz ar zirņiem vai pupām (no mērcētām) vāra mīkstas sāls ūdenī, vēlāk pielej pienu un pieliek skābu krējumu.

Piena zupa ar saknēm.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Kartupeļi
 Burkāni
 Kāji
 Svaigi kāposti
 Zirņi
 Pupiņas
 Puķu kāposti
 Sviests — 25 gr.
 Milti — 1 ēd. karote.
 Sāls, cukurs.

Notīrītas saknes un dārzājus vāra ūdenī, kamēr mīksti, tad pievieno aukstā pienā vai ūdenī iemaisītu miltu tūmi, uzvāra, pielej pienu, pieliek sviestu, sāli un cukuru pēc garšas.

Ķirbju zupa ar manna.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Ķirbji — 1 kg.
 Manna — 75 gr.
 Sviests — 25 gr.
 Sāls.
 Cukurs.

Notīrītus, sagrieztus ķirbjus vāra līdz ar manna ūdenī, kamēr sāk šķīst, tad pielej pienu, pieliek sviestu, sāli un cukuru pēc garšas.

Piena zupa ar āboļu klimpām.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
 Piens — $\frac{3}{4}$ glāze.
 Milti — pēc vajadzības.
 Āboļi — 100 gr.
 Kartupeļi — 100 gr.
 Sāls, cukurs.
 Ola — 1 gab.

Zupai pienu un ūdeni uzvāra. Klimpām olu sakuļ, pielej pienu, pieliek novārītus, atdzesētus, gaļas mašīnā izmaltus kartupeļus, sasmalcinātus āboļus, sāli, cukuru un miltus pēc vajadzības, liek zupā nelielas klimpas un vāra gatavas. Zupai var pielikt arī nedaudz sviesta.

Piena zupa ar vārītu kartupeļu klimpām.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Kartupeļi — 600 gr.
Ola — 1 gab.
Kartupeļu milti — pēc vajadzības.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Novārītus kartupeļus izmaļ caur gaļas mašīnu, pieliek olas, krējumu, kartupeļu miltus, tā kā pabieza mīkla, labi samaisa, zupai pienu un ūdeni uzvāra, liek iekšā nelielas klimpas un vāra gatavas. Zupai var pielikt mazliet sviestu vai skābu krējumu.

Piena zupa ar rīvētu kartupeļu klimpām.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Kartupeļi — 1 kg.
Ola — 1 gab.
Milti — pēc vajadzības.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

200 gr. kartupeļu novāra un izmaļ caur mašīnu, pārējos sarīvē, nospiež sulu, pieliek olas, krējumu, novārītos kartupeļus, miltus pēc vajadzības, sāli pēc garšas, labi samīca, izveido nelielas, apaļas picīņas, vāra sāls ūdenī gatavas, tad pielej pienu.

Piena zupa ar [biezpiena] klimpām.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Biezpiens — 400 gr.
Milti — pēc vajadzības.
Ola — 1 gab.
Sāls, cukurs.

Cieti nospieztu biezpienu izmaļ caur gaļas mašīnu, pieliek olas, miltus, mazliet sāli un cukuru, labi samīca, izveido iegarenas picīņas, vāra gatavas sāls ūdenī, tad pielej pienu. Var pielikt arī sviestu un skābu krējumu.

Piena zupa ar svaigu kāpostu klimpām.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Svaigi kāposti — 500 gr.
Ola — 1 gab.
Milti — pēc vajadzības.
Sviests — 25 gr.

Svaigus kāpostus sīki sakapā, sasautē slēgtā traukā uz lēnas uguns ar sviestu un mazliet sāli (bez ūdens piedevām), atdzesē, pieliek olu un miltus. Pienu ar ūdeni uzvāra, liek iekšā nelielas klimpas un vāra gatavas.

Piena zupa ar mannā klimpām.

Ūdens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Piens — $1\frac{1}{4}$ ltr.
Manna — 100 gr.
Piens — 1 glāze.
Ola — 1 gab.
Sāls, cukurs.

1 glāzi piena uzvāra, [pieber] manna putraimus, vāra pastāvīgi maisot, kamēr stingra biežputra, atdzesē, pieliek olu, mazliet sāli un cukuru. Zupai pienu un ūdeni uzvāra, pieliek ar tējkaroti nelielas mannā klimpas un vāra gatavas.

Skābā putra.

Ūdens — $2\frac{1}{2}$ ltr.
Miežu putraini — 100—
150 gr.
Rūgušpiens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Piens.
Sk. krējums.

Miežu putrainus savāra ūdenī bez sāls, ne pārāk mīkstu. Karstai putrai pielej pusi rūgušpiena, lai savilkto cietās picinās — kunkulišos. Pārējo rūgušpienu pielej remdeni atdzisušai putrai. Noliek siltā vietā un atļauj ieskābt. Ēdot var pievienot pienu un skābu krējumu pēc patikas.

Biezputras.

Miežu putrainu biezputra ar kartupeļiem.

Ūdens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Piens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Miežu putraini — 200 gr.
Kartupeļi — 800 gr.

Miežu putrainus vāra sāls ūdenī, kad sāk sabiezēt, pielej pienu un vārišanu turpina, kamēr putraini mīksti, pieliek novārītus, saspīestus kartupeļus un maisot uzkarsē. Var pielikt arī siki sakapātu sīpolu un mazliet skābu krējumu. Pasniedz ar sviestu vai kādu mērci.

Miežu putrainu biezputra ar zirņiem.

Ūdens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Piens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Miežu putraini — 250 gr.
Zirņi — 150 gr.

Nomērcētus zirņus vāra sāls ūdenī pusemīkstu, pieber putrainus, pielej pienu un vārišanu turpina līdz gatavībai, pastāvīgi maisot. Var pielikt sakapātu sīpolu un skābu krējumu. Pasniedz ar sviestu vai mērci.

Miežu putrainu biezputra ar skābiem kāpostiem.

Ūdens — $1\frac{1}{2}$ ltr.
Skābi kāposti — $\frac{1}{2}$ ltr.
Miežu putraini — 250 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sviests — 50 gr.

Skābus kāpostus vāra sāls ūdenī pieliekot siki sagrieztu sīpolu un putrainus. Īsi pirms gatavības pievieno sviestu, var pielikt arī skābu krējumu. Pasniedz ar mērci un kartupeļiem.

Rupjo kviešu vai miežu miltu biezputra.

Ūdens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Piens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Milti — 400 gr.
Kartupeļi 800 gr.
Sviests — 50 gr.

Ūdeni uzvāra, pielej pienu, kurā iemaisīti rupji kviešu vai miežu milti, pievieno sviestu un pastāvīgi maisot savāra biezputru, pieliek novārītus, saspīestus kartupeļus un maisot uzkarsē. Pasniedz ar sviestu un mērci.

Griķu biezputra.

Ūdens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Piens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Griķu putraini — 400 gr.
Sviests — 50 gr.

Veselos, nesadalītos griķu putrainus applaucē vārošā ūdenī, liek uz pannas, apžāvē maisot sausus, apgrauzdē gaiši brūnus, liek čuguna katlā, pieliek sviestu, sāli, pārlej ar pienu un ūdeni, uzliek vāku un sautē cepeškrāsnī vai uz plītes lēnā siltumā (bez maisīšanas), kamēr putraini mīksti. Pasniedz ar sviestu.

Kartupeļu biezputra ar sēnēm.

Piņs — $1\frac{1}{2}$ —2 glāzes.
Kartupeļi — 1 kg.
Sēnes — 400 gr.
Sviests — 50 gr.
Sīpols — 1 gab.

Novāritas, sakapātas sēnes sacep sviestā, pielej pienu, uzvāra, pieliek novāritus, saspīestus kartupeļus un smalki sakapātu sīpolu, maisot uzkarsē. Pasniedz ar tomātu mērci.

Zaļā biezputra.

Piņs — $1\frac{1}{2}$ —2 glāzes.
Kartupeļi — 1 kg.
Sviests — 50 gr.
Sīpols — 1 gab.
Špināti — 100 gr.
Zaļumi.
Sāls.

Pienu uzvāra ar sviestu. Novāritus kartupeļus izmaļ caur mašīnu līdz ar svaigām špinātu lapiņām, zaļumiem un sīpolu, liek vārošā pienā un maisot uzkarsē. Pasniedz ar sviestu vai mērci.

Kartupeļu biezputra ar svaigiem kāpostiem.

Piņs — $\frac{1}{2}$ ltr.
Kartupeļi — 1 kg.
Svaigi kāposti — 500 gr.
Sviests — 50 gr.
Sāls.

Smalki sakapātus svaigus kāpostus sasautē sviestā, kad mīksti, pielej pienu, uzvāra, pieliek novāritus, saspīestus kartupeļus un maisot uzkarsē. Pasniedz ar tomātu mērci.

Kartupeļu biezputra ar skābiem kāpostiem.

Ūdens — $1\frac{1}{2}$ glāzes.
Sviests — 75 gr.
Kartupeļi — 1 kg.
Sk. kāposti — $\frac{1}{2}$ ltr.
Sīpols.

Skābus kāpostus sasautē mīkstus ūdenī, pieliekot sviestu, pievieno novāritus, saspīestus kartupeļus, sakapātus sīpolus un maisot uzkarsē. Pasniedz ar kādu mērci.

Kartupeļu - zirņu biezputra.

Piņs — $\frac{1}{2}$ ltr.
Sviests — 50 gr.
Kartupeļi — 800 gr.
Zirņi — 400 gr.
Zaļumi.
Sāls.

Pienu uzvāra ar sviestu, pieliek novāritus, gaļas mašīnā izmaltus kartupeļus un zirņus, sakapātus zaļumus un maisot uzkarsē. Zirņu vietā var pēmt arī pupas. Pasniedz ar sviestu vai kādu mērci.

Pupu biežputra.

Piens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Sviests — 50 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sāls.
Pupas — 600 gr.

Pienu ar sviestu uzvāra, pieliek novārītas, gaļas mašīnā līdz ar sīpolu izmaltas pupas, maisot uzkarsē. Tāpat gatavo arī zirņu biežputru. Pasniedz ar sviestu vai mērci.

Auzu biežputra.

Ūdens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Piens — $\frac{3}{4}$ ltr.
Auzu pārslas — 250 gr.
Sāls.
Sviests — 25 gr.

Auzu pārslas pārlej ar aukstu ūdeni, pieliek sviestu un maisot vāra, kamēr biežputra sāk sabiezēt, tad pielej pienu un vārīšanu turpina līdz gatavībai. Pasniedz ar sviestu vai pienu un ievārījumu.

Sacepumi.

!Makaronu sacepums ar biežpienu.

Makaroni — 300 gr.
Biežpiens — 300 gr.
Sviests — 100 gr.
Olas — 2 gab.
Piens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Rīvmaize.
Sāls, cukurs.

Olas sakuļ, atšķaida ar pienu, pieliek cieti nospiešu, gaļas mašīnā izmaltu biežpienu, sāls ūdenī novārītus, atdzesinātus makaronus, sāli un cukuru pēc garšas. Liek sagatavotā formā, pārkausa ar rīvmaizi, pārliet ar sviesta piciņām, cep krāsni brūnu.

Griķu sacepums ar biežpienu.

Ūdens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Griķu putraiņi — 200 gr.
Biežpiens — 200 gr.
Olas — 2 gab.
Sāls, cukurs.
Sviests — 150 gr.
Rīvmaize.

Ūdeni sasautētai, atdzesētai griķu biežputrai pieliek olas, izmaltu biežpienu, sāli, cukuru pēc garšas, liek sagatavotā formā, pārkausa ar rīvmaizi, pārliet sviesta piciņām, cep krāsni brūnu.

Sakņu sacepums.

Kartupeļi
Burkāni
Kāji
Svaigi kāposti } 1 kg.
Zirnīši
Pupiņas
Puķu kāposti
Olas — 2 gab.
Piens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Sviests — 100 gr.
Sāls, sīpoli.
Zaļumi.

Olas sakuļ, pielej pienu, pieliek saka-pātus sīpolus un zaļumus, novārītas vai izsautētas, gabaliņos sadalītas saknes un dārzājus, liek sagatavotā formā, pārkausa ar rīvmaizi, pārliet ar sviesta piciņām, cep krāsni brūnu. Pasniedz ar kausētu sviestu vai tomātu mērci.

Gurķu sacepums.

Kartupeļi — 1 kg.
Sk. gurķi — 2 gab.
Piens — ½ ltr.
Olas — 2 gab.
Sk. krējums — 100 gr.
Sviests — 150 gr.
Sīpoli.
Zaļumi.
Rīvmaize.

Olas sakuļ, pieliek pienu, pieliek krējumu, gabaliņos sagrieztus gurķus, novāritus, gabaliņos sagrieztus, sviestā apceptus kartupeļus, sakapātus sīpolus, zaļumus, sāli, liek sagatavotā formā, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas un cep krāsnī brūnu.

Svaigu kāpostu sacepums ar kartupeļiem.

Sv. kāposti — 600 gr.
Kartupeļi — 600 gr.
Tomāti — 200 gr.
Piens — ½ ltr.
Olas — 2 gab.
Zaļumi, sīpoli, sāls.
Rīvmaize.
Sviests — 100 gr.

Olas sakuļ, pieliek sakapātus sīpolus, zaļumus, pieliek pienu, pievieno sagrieztus, sviestā sasautētus svaigus kāpostus, novāritus, gabaliņos sagrieztus, sviestā apceptus kartupeļus, sagrieztus tomātus, liek sagatavotā formā, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliet sviesta piciņas, cep krāsnī brūnu.

Kotletes.

Sakņu-dārzāju kotletes.

Saknes — 600 gr.
Olas — 1—2 gab.
Milti vai rīvmaize — pēc vajadzības.
Sīpoli, sāls.

Novāritas vai izsautētas saknes izmaļ caur mašīnu līdz ar sīpoliem, pieliek olas, miltus vai rīvmaizi, labi samaisa, izveido kotletes, apvāļā miltos vai rīvmaizē, cep uz pannas no abām pusēm brūnas. Šādā veidā var gatavot kartupeļu, kāļu, burkānu, biešu, zirņu un pupu kotletes, izlietojot gatavošanai tikai vienu no minētiem produktiem vai vairākus kopā. Pansniedz ar kādu mērci vai kausētu sviestu. Var dot arī kā piedevu pie gaļas ēdieniem.

Svaigu kāpostu kotletes.

Svaigi kāposti — 600 gr.
Olas — 2 gab.
Sviests — 50 gr.
Rīvmaize.

Sīki sakapātus svaigus kāpostus sasautē ar sviestu bez ūdens piedevām, mazliet atdzesē, pieliek olas un rīvmaizi, cep kā pankūkas uz pannas no abām pusēm brūnas.

Sēņu kotletes.

Sēnes — 500 gr.
Sviests — 50 gr.
Olas — 2 gab.
Rīvmaize.
Sīpols.

Sīki sakapātas sēnes sacep sviestā, atdzesē, pieliek olas, rīvmaizi, sakapātu sīpolu un cep uz pannas kā pankūkas no abām pusēm brūnas.

Špinātu kotletes.

Špināti — 800 gr.
Sviests — 50 gr.
Rīvmaize.
Olas — 2 gab.
Sāls, cukurs.

Labi nomazgātas špinātu lapiņas sautē katlā mikstas bez ūdens piedevām, izmaļ caur mašīnu, pielej karstu sviestu, pieliek olas, rīvmaizi, sāli un mazliet cukuru, cep kā pankūkas uz pannas no abām pusēm brūnas.

Dažādi bezgaļas ēdieni.

Biezpiens ar svaigiem gurķiem.

Biezpiens — 500 gr.
Sviests — 50 gr.
Skābs krējums — 2—3 ēd.
kaņotes.
Svaigs gurķis — 1 gab.
Sīpols, sāls.

Sviestu saputo, pieliek caur gaļas mašīnu līdz ar sīpolu izmaltu biezpienu, skābu krējumu un saēvelētu svaigu gurķi. Pasniedz ar novāritiem kartupeļiem vai uz sviestmaizes.

Biezpiens ar špinātiem.

Pagatavo tāpat, gurķu vietā pieliekot svaigas, sakapatas špinātu lapiņas (apm. 100 gr.) un zaļumus — dilles, lociņus, pētersiļu lapiņas.

Biezpiens ar redīsiem.

Pagatavo tāpat, pieliekot gurķu un zaļumu vietā smalki sakapātus vai saēvelētus redīsus vai rutkiņus, sīpolu šeit labāk nelietot.

Biezpiens ar burkāniem.

Gatavo tāpat, pieliekot saēvelētus burkānus, sīpolus nelieto, sāli ņem tikai mazliet un pievieno arī drusku cukuru un smalki sagrūztu anīsu.

Biezpiens ar kaņepēm.

Biezpiens — 200 gr.
Kaņepes — 200 gr.
Sviests — 50 gr.
Skābs krējums — 2—3 ēd.
kaņotes.
Sīpols, sāls.

Sviestu saputo, pieliek sagatavotas kaņepes, krējumu un gaļas mašīnā līdz ar sīpoliem izmaltu biezpienu, labi samaisa, pieliekot sāli pēc garšas un pasniedz ar novāritiem kartupeļiem vai uz sviestmaizes.

Zāļu sviests.

Sviests — 200 gr.
Svaigs gurķis — 1 gab.
Redīsi — buntiti.
Sāls, sīpols.
Zaļumi.

Sviestu saputo, pieliek sīki sakapātus gurķus, redīsus, sīpolus, zaļumus un sāli pēc garšas. Var pielikt arī notirītas, smalki sakapātas ķilavas. Pasniedz ar kartupeļiem vai ar sviestmaizes.

Biezpiena sieriņi.

Biezpiens — 1 kg.
Cukurs — pēc garšas.
Olas — 2-3 gab.
Milti — pēc vajadzības.
Sk. krējums — 1-2 ēd.kar.
Sviests.

Sausi nospiestu biezpienu izmaļ caur gaļas mašīnu, pieliek olas, cukuru, krējumu, miltus (tā kā labi turas kopā), labi samīca, izveido kā kotletes, apvāļā miltos vai rīvmaizē, cep uz pannas sviestā no abām pusēm brūnas, pasniedz ar skābu krējumu un cukuru. Var pasniegt arī ar kausētu sviestu.

Olu maisījums ar piedevām.

Olas — 5 gab.
Piens — $\frac{1}{2}$ glāze.
Sviests — 50 gr.
Sāls.
Tomāti — 100 gr.
Zirniši — 200 gr.
Kartupeļi — 600 gr.
Zaļumi.

Olas sakuļ, pielej pienu, pieliek sāli. Sviestu uz pannas sakarsē, pielej olu maisījumu un cep, pastāvīgi jaucot, kamēr sabiezē. Sakārto uz lēzena trauka, klāt liekot novārītus kartupeļus un sautētus zaļos zirņus, izgrezno ar zaļumiem un tomātu gabaliņiem, pārlej ar kausētu sviestu.

Puķkāposti ar burkāniem un tomātiem.

Puķkāposti — 5 galv.
Burkāni — 1 kg.
Tomātu mērce.
Zaļumi.

Sāls ūdenī novārītas puķkāpostus galviņas sakārto uz lēzena trauka līdz ar sautētiem burkāniem, pārlej ar tomātu mērci un izgrezno ar zaļumiem.

Puķkāpostu majoneze.

Puķkāposti — 5 galv.
Milti — 2 ēd. karotes.
Olu dzelten. — 2-3 gab.
Sviests — 100 gr.
Sk. krējums — 2 ēd. kar.

Puķkāpostus novāra mīkstus sāls ūdenī. Daļu no ūdens, kurā puķkāposti vārījusi, savāra ar miltiem pabiezā mērcē, pieliek sviestu, olu dzeltenumus un skābu krējumu, pārlej pār puķkāpostiem.

Pildītas kāpostu lapiņas.

Kartupeļi — 500 gr.
Tomāti — 100 gr.
Olas — 1—2 gab.
Rīvmaize — pēc vajadz.
Sīpols — 1 gab.
Sk. krējums — 1—2 šd. kar.
Kāpostlapiņas — 10 gab.
Tomātu mērce.
Sviests.

Novāritus kartupeļus izmaļ caur gaļas mašīnu līdz ar sīpoliem, pieliek olas, krējumu, sāli, rīvmaizi un sīki sagrieztus tomātus. Labi izmaisa un pilda sāls ūdenī apvāritās kāpostu lapiņās, satin, pārtin ar diegiem, apcep uz pannas brūnas, sautē pēc tam tomātu mērcē apm. 10—15 minūtes. Gataviem noņem diegus, saliek dziļāk traukā un pārlej ar tomātu mērci. Pie pildījuma, tomātu vietā var pielikt arī sīki sagrieztu skābu gurķi.

Svaigu kāpostu karbonāde.

Svaigi kaposti — 2 galv.
Piens — 1 glāze.
Milti — pēc vajadzības.
Ola — 1 gab.
Sāls, cukurs.
Sviests.

Nelielas, cietas kāpostu galviņas (novāra sāls ūdenī, sagriež šķēlēs. Olu sakuļ, pielej pienu, pieliek tik daudz miltus kā pašķīdra mīkla, pievieno sāli un mazliet cukuru. Mīklā apmērcē šķēles un cep uz pannas sviestā no abām pusēm brūnas. Pasniedz ar mērci un kartupeļiem vai burkāniem. Aceptās kāpostu šķēles var dot kā piedevu arī pie gaļas ēdieniem.

Acepti kāļi.

Kāļi — 2 gab.
Cepamā mīkla.
Sviests.

Novāritus vai izceptus kāļus sagriež šķēlēs, apmērcē cepamā mīklā, un sagatavo tāpat kā kāpostus.

Kaņepes ar zirņiem.

Kaņepes — 200 gr.
Zirņi — 200 gr.
Sk. krējums — 2 šd. kar.
Sīpols — 1 gab.

Sagatavotas kaņepes (kaņepu sviestu) samaisa ar novāritiem, izmalti zirņiem, pieliekot skābu krējumu un smalki sakapātu sīpolu. Izveido apaļas pikas. Pasniedz ar kādu mērci. Var pasniegt arī ar saldu pienu vai rūgušpienu.

[Pildītās klimpas (vareņiki, kolduni).

Ūdens — ½ glāze.
Sviests — 25 gr.
Ola — 1 gab.
Milti — pēc vajadzības.
Sāls.

Olu sakuļ, pieliek sāli, pielej aukstu ūdeni, pieber tik daudz miltu, kā cieta mīkla, mīca to uz dēļa, pieliekot sviestu, kamēr kļūst gluda un spīdīga, izveltnē pavisam plānu un sagriež četrstūrains

gabaliņos. Liek uz katra gabaliņa pildījumu, pārlic mīklu stūreniski uz pusēm tā, kā lai iznāktu trīsstūris, maliņas saspiež cieti kopā. Klimpas novāra sāls ūdenī un pasniedz ar kausētu sviestu vai skābu krējumu un cukuru. Var pasniegt arī ar kautkādu mērci. Pildījums var būt dažāds: 1) ķiršu ogas ar cukuru; 2) samalta, vārīta vai cepta gaļa, kuŗu sacepina uz pannas sviestā, pieliekot sakapātu sīpolu, skābu krējumu, cieti novārītu, sakapātu olu un ūdeni vai buljonu pēc vajadzības; 3) biezpiens — to izmaj iepriekš caur mašīnu, pieliek cukuru, olas, skābu krējumu un mazliet miltus.

Pildīti tomāti ar sēnēm.

Tomāti — 10 gab.
Sēnes — 150 gr.
Sviests — 75 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sk. krējums — 2 ēd. kar.

Novārītas sēnes sakapā un sacep uz pannas sviestā līdz ar sīpolu, piemaisa krējumu. Tomātiem nogriež kāta pusē maliņu, izņem ar tējkaroti vidus un piepilda ar sagatavotu sēņu maisījumu. Saliek uz cepešpannas, liek virs katra tomāta sviesta piciņu, cep krāsnī gatavus. Pasniedz ar novārītiem kartupeļiem un tomātu mērci, kuŗu pagatavo no izņemtājiem vidiņiem.

Sutņu milti.

Sāls ūdenī novāra kviešu, rudzu un miežu graudus, ņemot tos līdzīgās daļās. Izžāvē uz palaga, saulē, liek čuguna katlā un maisot apgrauzdē gaiši brūnus, pēc tam samaļ. Parasti ēd iemaisītus saldā vai rūgušā pienā.

Sviestā sautētās saknes.

Saknes — 1 kg.
Sviests — 50 gr.
Sāls, cukurs.

Katlā izkausē sviestu, pieliek sagrieztas saknes, sautē slēgtā traukā, laiku pa laikam apmaisot, kamēr saknes mikstas. Pieliek sāli un mazliet cukura. Šādā veidā var pagatavot burkānus, kāļus, skorcionerus, pastinakus, kolrabjus un c.

Sautētās saknes ar tumi.

Saknes — 1 kg.
Sviests — 50 gr.
Pienš — 1 glāze.
Milti — 1 ēd. kar.
Sāls, cukurs.

Sagrieztas saknes pārlej ar nedaudz ūdens un sautē mikstas. Pieliek sviestu, garšas vielas un pienā sagatavotu miltu tumi. Var pasniegt ar kausētu sviestu

vai arī kā piedevu pie citiem ēdieniem. Šādi var sagatavot visas iepriekš minētās saknes un svaigus kāpostus.

Sakņu biezeņi.

Saknes — 1 kg.
Piens — 1 glāze.
Sviests — 50 gr.
Sāls.

Pienu uzvāra ar sviestu, pieliek novārītas, izmaltas saknes un sāli, maisot uzkarsē. Pasniedz ar kausētu sviestu vai mērci. Var dot kā piedevu pie citiem ēdieniem. Saknes — iepriekš minētās.

Saldie ēdieni.

Ķisēļi.

Par ķisēli sauc ar kartupeļu miltiem sabiezinātu šķidrumu. Ķisēļu gatavošanai var lietot visus augļus, ogas un to konzervas. Ļoti garšīgi ir arī dārzāju ķisēļi, kā burkānu, ķirbju, rabarberu un citi. Pēdējie ienes dažādību mūsu ēdienu kartē un viņus var pagatavot tad, kad augļi un ogas nav dabūjami.

Vienai personai ņem: $\frac{3}{4}$ —1 glāzes šķidruma, žāvētus augļus 50—60 gr., svaigus augļus 80—120 gr., cukuru un citas garšas vielas liek pēc vajadzības. Uz viena litra šķidruma ņem 50—70 gr. kartupeļu miltus.

Augļus, ogas vai dārzājus vāra mikstus, ja vajadzīgs, izdzen caur sietiņu, pieliek aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus, vēlreiz uzvāra, lej traukos un atdzesē. Pēc kartupeļu miltu pielikšanas ķisēļi nedrīkst stipri maisīt un ilgi vārīt, jo tad tas paliel šķidrums un stāipīgs. Lai atdzišanas laikā uz ķisēļa nerastos garoza, to ieteicams pārkaisīt ar cukuru. Ķisēļus pasniedz aukstus ar pienu vai putu krējumu.

Svaigu āboļu ķisēļis.

Āboli — 600 gr.
Cukurs — 150 gr.
Kartupeļu milti — 80—
90 gr.
Ūdens — $1\frac{1}{4}$ litra.

Piens — 1 litrs.

Āboļus nomizo (ja miziņas glītas, var arī nemizot), sagriež gabaliņos, izņem sēklotnes un liek vārīties cukura ūdenī. Kad āboli mīksti, pieliek aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Vēlreiz uzvāra, lej traukā, pārkaisa ar cukuru un ļauj atdzist. Pasniedz ar saldu pienu.

Žāvētu āboļu ķīselis.

Žāvēti augļi — 300 gr.
Cukurs — 100 gr.
Kartupeļu milti — 80—90
grammi.
Ūdens — 1½ litra.

Piens — 1 litrs.

Āboļus nomazgā un iemērc aukstā ūdenī uz dažām stundām. Tātad pašā ūdenī vāra āboļus mikstus, pieliek cukuru un aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Uzvāra, lej traukā un ļauj atdzist, pārkaisot ar cukuru. Pasniedz ar saldu pienu.

Ķīselim glītāku krāsu un labāku garšu var panākt pielejot ogu sulu.

Jaukts svaigu augļu ķīselis.

Āboli — 200 gr.
Bumbieri — 200 gr.
Plūmes — 200 gr.
Cukurs — 150 gr.
Kartupeļu milti — 80—90
grammi.
Ūdens — 1¼ litra.

Piens — 1 litrs.

Āboļus un bumbierus nomazgā un nomizo. Pirmos liek vārieties bumbierus, tad āboļus un beidzot plūmes, kuņām, ja vēlās, var novilkt miziņu un izņemt kauliņus. Kad augļi miksti, pieliek cukuru, uzvāra un maisot pievieno kartupeļu miltus. Vēlreiz uzvāra. Lej traukā, pārkaisa ar cukuru un atdzesē. Pasniedz ar saldu pienu.

Jaukts zāvētu augļu ķīselis.

Āboli — 100 gr.
Bumbieri — 100 gr.
Plūmes — 100 gr.
Cukurs — 100 gr.
Kartupeļu milti 90 gr.
Ūdens — 1½ litra.

Piens — 1 litrs.

Augļus labi nomazgā. Liek vārieties ūdenī vispirms plūmes, bumbierus, tad āboļus. Labai garšai var klāt liet ogu sulu. Pieliek cukuru. Kad augļi miksti, uztumē ar kartupeļu miltiem. Atdzesē, pārkaisot ar cukuru. Pasniedz ar saldu pienu.

Dzērveņu ķīselis.

Dzērvenes — 200 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 85 gr.
Rieksti — 50 gr.
Ūdens 1¼ litra.

Putu krējums — 1 glāze.

Dzērvenes nomazgā, izlasa un vāra kamēr viegli šķīst. Izdzen caur sietiņu. Iegūtai sulai pieliek cukuru. Uzvāra. Pievieno kartupeļu miltus. Lej bļodās un ļauj atdzist, pārkaisot ar cukuru un sakaļpātiem riekstiem. Pasniedz ar saldu pienu vai putu krējumu.

Ogu ķīselis, vārīts.

Svaigas ogas — 600 gr.
Cukurs — 150 gr.
Kartupeļu milti — 80—90
grammi.
Ūdens — 1¼ litra.

Piens — 1 litrs.

Uzvāra ūdeni ar cukuru, liek notīrītas, nomazgātas ogas, vāra mikstas, pielej aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus, uzvāra. Lej uz lēzenas bļodas, pārkaisa ar cukuru. Pasniedz ar saldu pienu. Atdzesē.

Ogu ķīselis, nevārīts.

Svaigas ogas — 600 gr.
Ogu sula — $\frac{1}{4}$ litra.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 80 gr.
Ūdens — 1 litrs.
—————
Piens — 1 litrs.

Ūdeni un ogu sulu ar 100 gr. cukura vāra, pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Vēlreiz uzvāra un atdzesē. Atdzisušam pievieno iepriekš iecukurotas ogas. Klāt pasniedz saldu pienu vai putu krējumu.

Ķiršu ķīselis.

Ķirši — 600 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 80—90 grammi.
Ūdens — $1\frac{1}{4}$ litra.
—————
Piens — 1 litrs.

Ķiršus nomazgā, izņem kauliņus un vāra mīkstus ūdenī. Pieliek cukuru. Dažus ķiršu kauliņus pārsit un kodolus pieliek ķīselim — labai garšai. Kad ķirši mīksti, pievieno lēnām aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Vēlreiz uzvāra. Lej traukā, atdzesē, pārkaisot ar cukuru. Pasniedz ar saldu pienu vai putu krējumu.

Glūži tāpat gatavo plūmju ķīseli.

Rabarberu ķīselis.

Rabarberi — 600 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 70 gr.
Ūdens — $1\frac{1}{4}$ litra.
—————
Piens — 1 litrs.

Rabarberus nomazgā, nomizo, sagriež gabaliņos un vāra mīkstus. Ja vēlās, var rabarberus izdzīt caur sietiņu, bet var atstāt arī gabaliņos sagrieztus. Pieliek cukuru un lēnām maisot pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Atdzesē pārkaisot ar cukuru un pasniedz ar saldu pienu.

Rabarberu ķīselis, nevārīts.

Rabarberi — 600 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 70 gr.
Ūdens — $1\frac{1}{4}$ litra.
—————
Piens — 1 litrs.

Rabarberus izvēlas svaigus, vēl nepāraugušus. Tos nomazgā, nomizo, sagriež plānās ripiņās un iecukuro. Mizu savāra ar ūdeni un cukuru, izsūc. Sulai pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Uzvāra, atdzesē un savieno ar iecukurotiem rabarberiem. Lej uz lēzenas bļodas, pārkaisa ar cukuru un pasniedz ar saldu pienu.

Burkānu ķīselis.

Burkāni — 500—600 gr.
Cukurs — 100—150 gr.
Skābu ogu sula — pēc garš.
Kartupeļu milti — 70 gr.
Ūdens — $1\frac{1}{4}$ litra.
—————
Piens — 1 litrs.

Burkānus nomazgā, notīra, noskalo un vāra gandrīz mīkstus uzrādītā ūdens daudzumā. Pusmīkstus burkānus izņem no ūdens, atdzesē un izmaļ caur gaļas mašīnu. Liek atpakaļ katliņā un vāra

mīkstus, pieliekot cukuru un ogu sulu pēc garšas. Pievieno lēnām aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus, vēlreiz uzvāra. Lej lēzenos traukos, pārkaisa ar cukuru, atdzesē un pasniedz ar saldu pienu.

Ķirbju^mķīselis.

Ķirbji — 500 gr.
Cukurs — 150 gr.
Sviests — 50 gr.
Kartupeļu milti — 70 gr.
Piens vai ūdens — 1¼ litr.

Ogu mērce.

Ķirbjus nomizo, sagriež gabaliņos un sasautē mīkstus sviestā. Tad izmaļ caur gaļas mašīnu vai izrivē caur sietu. Pienu uzvāra ar cukuru, pieliek sagatavotus ķirbjus. Uzvāra un pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Lej traukā, pārkaisa ar cukuru un ļauj atdzist.

Pienā sagatavotu ķirbju ķīseli pasniedz ar ogu mērci, bet ūdenī gatavotu ar saldu pienu.

Piena ķīselis.

Piens — 1¼ litra.
Cukurs — 100 gr.
Kartupeļu milti — 80 gr.
Rieksti — 100 gr.

Ogu mērce.

Pienu uzvāra, pieliek cukuru un sakapātus, apgraudzētus riekstus. Lēnām maisot pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Vēlreiz uzvāra, lej lēzenos traukos, pārkaisa ar cukuru. Pasniedz ar ogu mērci.

Maizes^mķīselis.

Rupja maize — 200 gr.
Ūdens — 1¼ litra.
Skābi augļi vai ogas — 100 grammi.
Kartupeļu milti — 50 gr.
Cukurs — pēc garšas.
Piens — 1 litrs.

Rupjmaizi sagriež šķēlēs, apgraudzē, savāra ūdenī līdz ar augļiem, izdzen caur sietiņu, pieliek cukuru un aukstā ūdenī iemaisītus kartupeļu miltus. Pasniedz atdzesētu ar saldu pienu.

Kompoti.

Kompoti pieskaitāmi pie garšīgākiem, veselīgākiem un smalkākiem saldiem ēdieniem. Tos pagatavo no svaigiem vai kaltētiem augļiem un to konzerviem.

Konzervus īsi pirms pasniegšanas sakārto glīti stikla traukos un pārlej ar konzervēto augļu cukursīrupu.

Kompotam pamatā ir cukura sīrups, kurā pa daļām apvāra augļus, lai tie neizjūk. Augļus sakārto glīti traukā un pārlej ar sīrupu. Sīrupam, labas garšas un krāsas dēļ, var klāt likt ogu sulu. Var kompotus gatavot arī ar kartupeļu miltiem, tikai kompots nedrīkst būt tik biezs kā ķīselis un augļiem vai augļu

daļām jābūt veselām. Te uz 1 litra šķidrums ņem 20—30 gr. kartupeļu miltu.

Svaigu augļu kompotam augļus sagatavo vienādā lielumā un apvāra pa daļām. Žāvētus augļus iepriekš labi nomazgā un dažas stundas pirms gatavošanas iemērcē aukstā ūdenī, tanī pašā ūdenī, pieliekot vajadzīgo daudzumu cukura, tie jāvāra mīksti. Kad augļi mīksti, pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus.

Vienai personai ņem 150—200 gr. svaigu augļu un 50—70 gr. žāvētu augļu.

Kompotus var gatavot no āboliem, bumbieriem vien, bet var gatavot arī jauktus kompotus. Jauktos kompotus gatavojot jāuzmanās, lai augļi neizšķīstu, jo visi nevārās vienādi ilgi.

Kompotiem, kas gatavoti no svaigiem un kaltētiem augļiem, var likt pāri putu krējumu. Pie konzervētiem augļiem pasniedz cepumus.

Svaigu āboļu kompots.

Āboli — 750 gr.
Cukurs — 200 gr.
Ūdens — $\frac{3}{4}$ litra.
Kartupeļu milti — 20 gr.

Āboļus nomizo, sadala vienādās šķēlēs un vāra pa daļām mīkstus cukurūdenī. Kad visi āboli izvāriti, tad sīrupu papildina ar ūdeni vai ar kādu sulu, uz tumē ar kartupeļu miltiem. Sīrupu pārlej pār āboliem un ļauj atdzist. Klāt pasniegt var putu krējumu.

Žāvētu augļu kompots.

Žāvēti āboli — 300 gr.
Cukurs — 150 gr.
Ūdens — $\frac{3}{4}$ litra.
Kartupeļu milti — 20 gr.
Putu krējums — 1 glāze.

Augļus noskalo siltā ūdenī un vāra, pieliekot cukuru, kamēr mīksti, tad pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus. Var pielikt kādu ogu sulu. Atzēsē un pasniedz ar putu krējumu.

Ogu kompots, nevārīts.

Ogas — 800 gr.
Cukurs — 200 gr.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ litrs.
Putu krējums — 1 glāze.

Izlasītas ogas nomazgā, liek uz sieta un ļauj notecēties, tad saber uz lēzenas bļodas. Cukuru ar ūdeni uzvāra, pārlej pār ogām, trauku pārsedz un atstāj kamēr atdziest. Pasniedz ar cepumiem.

Ķiršu kompots, nevārīts.

Ķirši — 1 kg.
Cukurs — 200 gr.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ litrs.

Ķiršus nomazgā, izņem kauliņus. Daļu kauliņu pārsit. Visus kauliņus vāra ūdenī. Izkāš, pieliek cukuru, uzvāra un pārlej pār ķiršiem. Atzēsē. Klāt pasniedz cepumus.

Ķiršu kompots, vārīts.

Ķirši — 1 kg.
Cukurs — 200 gr.
Ūdens — $\frac{3}{4}$ litra.

Nomazgātiem ķiršiem izņem kauliņus. Daļu kauliņu pārsit un kopā ar citiem kauliņiem savāra, izkāš, pieliek cukuru un savāra sīrupu, liek ķiršus iekšā un vāra, kamēr sāk plaisāt. Izlej stikla traukos, atdzesē un pasniedz ar cepumiem vai putu krējumu.

Tāpat gatavo arī plūmju kompotu.

Rabarberu kompots.

Rabarbaru — 500 gr.
Cukurs — 250 gr.
Ūdens $\frac{3}{4}$ litra.
Kartupeļu milti — 20 gr.

Rabarberus nomazgā, nomizo, sagriež gabaliņos un vāra mikstus cukursīrupā, uztumē ar aukstā ūdeni atšķaidītiem kartupeļu miltiem, lej traukos, atdzesē, pasniedz ar sausīņiem vai cepumiem.

Āboļu eziši.

Āboli — 5 gab.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 40 gr.
Ūdens — $\frac{3}{4}$ litra.
Ogu sula — $\frac{1}{2}$ litrs.
Rieksti — 100 gr.

Āboļus izvēlas cietus, labus, nomizo, pārgriež uz pusēm, izņem sēklotnes un vāra gandrīz mikstus cukursīrupā. Izņem no sīrupa, sakārto kompotu bļodās. Riekstus izloba, sagriež garenās strēmitēs, sadur izvāritos āboļos, kuņi tad izskatās kā eziši. Cukura sīrupam pielej ogu sulu, papildina ar ūdeni, ja vajadzīgs, uzvāra, uztumē ar aukstā ūdeni atšķaidītiem kartupeļu miltiem, atdzesē un pārlej pār ezišiem.

Bumbieru kompots.

Bumbieri — 1 kg.
Cukurs — 250 gr.
Ūdens — $\frac{3}{4}$ litra.
Ogu sula — $\frac{1}{4}$ litra.

Bumbierus nomizo, pārgriež uz pusēm vai četrām daļām, vai arī veseliem izurbj sēklotni un vāra mikstus cukura sīrupā. Kad augļi miksti, tos sakārto traukā un pārlej ar cukura sīrupu, kuņam pielietu ogu sula. Pasniedz ar cepumiem.

Kompots no ceptiem āboliem.

Āboli — 10 gab.
Cukurs — 150 gr.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ litrs.
Ievārijums — 150 gr.

Izvēlas vidēja lieluma āboļus, nomizo, izdur sēklotnes un cep mikstus. Mizas ar ūdeni savāra, izkāš, pieliek cukuru, savāra sīrupu un pārlej izceptiem, uz lēzenas bļodas sakārtotiem, āboliem. Āboļu vidū var iepildīt ievārijumu.

Svaigu āboļu-medus komposts.

Svaigi āboli — 1—1,5 kg.
Medus — 200 gr.
Rieksti — 50 gr.
Cukurs — 75 gr.
Putu krējums — ½ glāze.

Izvēlas vidēji lielus, labus āboļus. Nomizo, sagriež šķēlītēs un glieti sakārto uz lēzenas bļodas. Pārkaisa ar cukuru, pārļaišta ar medu un grezno ar saputotu putu krējumu un apgrauzdētiem riekstiem.

Mērces.

Mērces lieto kā piedevas pie dažiem saldiem ēdieniem, piemēram: sacepumiem, biežputrām un t. t. Augļu mērces gatavo no dažādām ogām, augļiem un to konzerviem līdzīgi kisēļiem, tikai neuztūmē tik biezas kā kisēļus. Vienai personai jē ½—¾ glāzes šķidrums un uz 1 litra šķidrums jē 15—20 gr. kartupeļu miltu. Ogu un augļu sulu, cukuru un citas garšas vielas liek pēc garšas. Vērtīgākas un garsīgākas skaitās stiprākas mērces.

Pagatavošana var būt divējāda. Var ogas savārit, izkāst, atšķaidīt ar ūdeni, pieliekot cukuru un garšas vielas, un uztumēt ar aukstā ūdenī atšķaidītiem kartupeļu miltiem. Labāk tomēr sagatavot iepriekš cukura ūdens un kartupeļu miltu mērci, kuņai pieliet klāt svaigā veidā iegūtu ogu sulu. Šādi gatavotas mērces būs vērtīgākas un aromatiskākas, jo vitāmini un aromvielas nebūs gājušas zudumā.

Ogu un augļu mērces pasniedz pie saldiem ēdieniem, kuņ galvenās sastāvdaļas ir piens, olas un labības produkti.

Pie saldiem ēdieniem, kuņ gatavoti galvenā kārtā no augļiem un ogām, pasniedz pienu vai putu krējumu.

Visas mērces pasniedz aukstas, jo tādas tās daudz garsīgākas.

Dzērveņu mērce.

Dzērvenes — 150—200 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 15 gr.
Ūdens — 1 litrs.

Dzērvenes izlasa, nomazgā un ar daļu no uzrādītā ūdens daudzuma savāra, izdzen caur sietiņu, biezumus izskalojot. Sulu lej katlā, uzvāra, noputo, pieliek cukuru, uzvāra un uztumē ar aukstā ūdenī atšķaidītiem kartupeļu miltiem. Gatavai mērcei var pieliet aveņu sulu, būs labāka garša.

Āboļu mērce.

Āboli — 600 gr.
Cukurs — 200 gr.
Ūdens — 1 litrs.

Āboļus nomazgā, sagriež sikos gabaliņos un uzrādītā ūdens daudzumā vāra mīkstus. Izdzen caur sietiņu, liek atpakaļ katlā, pieliek cukuru un uzvāra, pasniedz atdzesētu.

Jāņogu mērce.

Jāņogas — 200 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 10 gr.
Ūdens — $\frac{3}{4}$ litra.

Ogas sašķaidā, pielej vārošu ūdeni, savāra, izkāš, pieliek cukuru, pievieno aukstā ūdeni atšķaidītus kartupeļu miltus un uzvāra.

Zemeņu mērce.

I. Zemenes — 1 litrs.
Cukurs — 150 gr.

Ogas nomazgā, noņem kātiņus, liek uz sieta, lai ūdens notekas, tad liek traukā un iecūkuro. Iztecējušo sulu pasniedz pie saldiem ēdieniem par mērci, biežumus izlieto marmelādei vai ķisēlim.

II. Zemeņu sula — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ litram.

Cukurs — 150 gr.
Kartupeļu milti — 30 gr.
Ūdens — 1 litrs.

Ūdenim pielej zemeņu sulu, uzvāra, noputo, pieliek cukuru, pievieno aukstā ūdeni atšķaidītus kartupeļu miltus un uzvāra.

Aveņu mērce.

Avenes — 400 gr.
Cukurs — 150 gr.
Kartupeļu milti — 20 gr.
Ūdens — 1 litrs.

Izlasītas avenes sarīvē ar cukuru. Ūdeni uzvāra ar kartupeļu miltiem, atdesē un pievieno ogas. Lai mērce būtu glišķāka, tad var no ogām iegūt tīru sulu, biežumus savārit ar ūdeni, izkāst, pielikt cukuru un pievienot kartupeļu miltus. Beidzot visu savienot kopā.

Ķiršu mērce.

Ķirši — 800 gr.
Cukurs — 150 gr.
Kartupeļu milti — 20 gr.
Ūdens — 1 litrs.

Ķiršiem izņem kauliņus un vāra cukurā sirupā nīkstus, pieliekot dažus ķiršu kauliņu kodolus. Pievieno aukstā ūdeni atšķaidītus kartupeļu miltus un uzvāra. Pasniedz aukstu.

Ērkšķogu mērce.

Ērkšķogas — 500 gr.
Cukurs — 150 gr.
Kartupeļu milti — 10 gr.
Ūdens — 1 litrs.

Ērkšķogas nomazgā un vāra ūdeni, kamēr izjūk. Izdzen caur sietiņu, lej atpakaļ katliņā, pieliek cukuru, pievieno aukstā ūdeni atšķaidītus kartupeļu miltus un uzvāra.

Rabarberu mērce.

Rabarberi — 500 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 30 gr.
Ūdens — 1 litrs.

Rabarberus nomazgā, sagriež gabaliņos un vāra mīkstus. Izdzen caur sietiņu, liek atpakaļ katliņā, uzvāra, pieliek cukuru, pievieno aukstā ūdeni atšķaidītus kartupeļu miltus un vēl reiz uzvāra.

Olu mērce.

Piens — 1½ litra.
Olas — 3 gab.
Cukurs — 120 gr.
Milti — 1 ēd. karote.

Olas ar cukuru saputo un pieliek miltus. Pienu uzvāra un lēnām maisot pievieno saputotām olām, karsē, pastāvīgi maisot kamēr mērce kļūst tumīga.

Saldās zupas.

Saldās zupas gatavo no dažādiem augļiem, ogām un to sulām, kā piedevas klāt liek maizi, nūdeles, klimpas un t. t. Šādas zupas gatavojot, jāskatas uz to, lai augļi vai ogu sulas tiktu pēc iespējas maz karsētas, jo karsējot zūd augļu īpatnējās krāsas un smaržas. Augļu zupas tumē ar kartupeļu miltiem, kurus ņem 30 līdz 40 gr. uz 1 litra šķidrums un pievieno aukstā ūdeni atšķaidītus. Pēc kartupeļu miltu pievienošanas, zupu vēlreiz uzvāra. Augļu zupas pasniedz aukstas. Nūdeles, klimpas un citas piedevas novāra atsevišķi sāls ūdenī un pievieno zupai īsi pirms galdā pasniegšanas. Ar putrainiem vāritās augļu zupas ir pietiekoši tumīgas, tāpēc nav vairs jātumē ar kartupeļu miltiem. No augļiem un kartupeļu miltiem gatavotās augļu zupas var pasniegt ar dažādiem sausiņiem vai smalkiem cepumiem. Laba augļu zupa nedrīkst būt pārāk bieza vai šķidra, tai jābūt pietiekoši skābai, saldai un labi atdzesētai.

Augļu zupa.

Āboli — 600 gr.
Dzērvenes — 100 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 45 gr.
Ūdens — 1½ litra.

Dzērvenes nomazgā, izlasa, savāra ar ūdeni, izspiež caur sietiņu, uzvāra kopā ar cukuru, pievieno nomizotus, sagrieztus ābolus, apvāra tos mīkstu, pievieno aukstā ūdeni atšķaidītus kartupeļu miltus.

Āboļu zupa ar mannā klimpām.

Āboli — 500 gr.
Ogu sula — pēc garšas.
Cukurs — 170 gr.
Kartupeļu milti — 10 gr.
Ūdens — 1¼ litra.

Ābolus nomazgā, nomizo, sagriež šķēlītēs, izdala sēklotnes. Liek sagatavotā cukura sīrupā un vāra mīkstu. Pielej nedaudz ogu sulu, uztumē ar aukstā ūdeni atšķaidītiem kartupeļu miltiem.

Kl i m p ā m :

Mannā — 70 gr.
Piens — 1 glāze.
Olas — 1—2 gab.
Cukurs, sāls — pēc garšas.

Pienu uzvāra, pieliekot sāli un cukuru, iekuļ mannā un ļauj uzbriest, kuļ uz plīts maliņas un pievieno olas. No mīklas atdur klimpas un vāra sāls ūdenī. Gatavās klimpas uzliek uz sieta, lai atdziestot nesalīptu kopā. Atdzesētās klimpas pievieno zupai.

Žāvētu augļu zupa.

Žāvēti augļi — 200 gr.
Cukurs — 150 gr.
Kartupeļu milti — 50 gr.
Ūdens — 1½ ltr.

Augļus nomazgā un vāra mīkstus cukura ūdenī, uztumē ar aukstā ūdenī atšķaidītiem kartupeļu miltiem. Atzēsē un pasniedz ar sausīņiem vai cepumiem.

Rabarberu zupa.

Rabarberi — 400 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 30 gr.
Ūdens — 1½ ltr.

Rabarberus nomazgā, nomizo, sagriež gabaliņos un vāra mīkstus cukura ūdenī, pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus, uzvāra, atzēsē. Galdā pasniedz ar sausīņiem.

Ērkšķogzupa ar klimpām.

Ērkšķogas — 400 gr.
Cukurs — 200 gr.
Kartupeļu milti — 20 gr.
Ūdens — 1½ ltr.

Ērkšķogas nomazgā, vāra cukura ūdenī mīkstas, uztumē ar aukstā ūdenī atšķaidītiem kartupeļu miltiem, uzvāra un atzēsē.

Olas dzeltenumu sakuļ, pielej ūdenī, pieliek nedaudz sāli, cukuru un miltus, pievieno saputotu olu baltumu, viegli izmaisa, ar tējkaroti atdur nelielas klimpas un liek vārities karstā ūdenī. Klimpas uz sieta atzēsē un īsi pirms lietošanas pievieno zupai.

K l i m p ā m :

Milti — 100 gr.
Olas — 1—2.
Ūdens — ¼ glāze.
Sāls, cukurs — pēc garšas.

Maizes zupa.

Kaltēta maize — 300 gr.
Āboli — 200 gr.
Cukurs — 100 gr.
Ūdens — 2 litri.

I. Brūni apkaltušu maizi pārlej ar karstu ūdeni un liek vārities. Kad maize izšķidusi, lej uz sieta un ļauj brīvi notecēties šķidrūmam, pievieno cukuru un plāni sagrieztus svaigus vai žāvētus ābolus, vāra tos mīkstus. Āboļu vietā var ņemt bumbierus vai ogas.

II. Brūni apkaltušu maizi pārlej ar ūdeni un vāra, kamēr maize izšķīst, tad izdzen caur sietiņu, iegūto masu liek atpakaļ katlīnā, papildina ar ūdeni, pieliek cukuru un augļus. Pasniedz aukstu.

Grūbu un žāvētu āboļu zupa.

Grūbas — 100 gr.
Žāv. āboli — 70 gr.
Cukurs — 150 gr.
Ūdens 2—2½ litra.
Kviešu milti — 1-2 ēd.kar.
Sk. krējums — ½—¾ gl.

Grūbas noskalo un iemērc uz 12—24 stundām uzrādītā ūdens daudzumā, kuņā arī tās vāra mīkstas. Reizē ar grūbām vāra gabaliņos sagrieztus žāvētus ābolus, pieliek cukuru pēc garšas un, kad grū-

bas gatavas, uztumē ar miltiem, uzvāra, atdzesē, pieliek skābu vai saldo krējumu. Pasniedz kā saldo ēdienu atdzisušu vai siltu. Āboļu vietā var lietot citus žāvētus augļus vai ogas.

Grūbu zupa ar burkāniem.

Grūbas — 75 gr.
Burkāni — 250 gr.
Cukurs — 150 gr.
Sviests — 35 gr.
Ūdens — 2 litri.

Grūbas noskalo un iemērc uz 12—24 stundām uzrādītā ūdens daudzumā, tani pat ūdenī vāra mīkstas līdz ar cukuru, sviestu un sarīvētiem burkāniem.

Ķēnes piena zupa ar riekstiem.

Ķēnes piens — 1 litrs.
Salds piens — $1\frac{1}{4}$ glāzes.
Ogu sula — $\frac{3}{4}$ glāzes.
Cukurs — 150 gr.
Kviešu milti — 50—60 gr.
Rieksti — 100 gr.
Putu krējums — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ gr.

Ķēnes pienu uzvāra, pieliek tumes veidā miltus, pielej saldo pienu, ķiršu sulu, pieliek cukuru un sakapātus riekstus. Īsi pirms pasniegšanas pleļ putu krējumu. Pasniedz ar sikiem cepumiem.

Ķēnes piena-maizes zupa.

Ķēnes piens — $1\frac{1}{4}$ litra.
Ūdens — 1 litrs.
Izkaltēta maize — 150 gr.
Cukurs — 100 gr.
Žāvēti vai svaigi āboli.

Maizi ar ūdeni savāra. Izden caur sietiņu. Pieliek cukuru, pielej ķēnes pienu un uzkarsē. Ja vēlās augļus likt klāt, tad tie atsevišķi, sagriezti mazos gabaliņos, jāizvāra cukura sirupā, pēc tam jāpievieno zupai. Zupu pasniedz aukstu, kā saldo ēdienu.

Sacepumi.

Salds sacepumu gatavošanai ņem galvenā kārtā dažādus labības produktus, sviestu, augļus un ogas. Vēl lieto arī pienu un dažādas garšas vielas. Augļu vietā var lietot ievārījumus un konservus. Sacepumu cepšanai ieteicams lietot sevišķu, šim nolūkam piemērotu formu. Pirms sacepuma likšanas formā, tā jāizmērē ar sviestu un jāizkaisa ar rīvmaizi. Sagatavotā ēdiena masa drīkst aizņemt tikai $\frac{3}{4}$ no formas tilpuma. Gandrīz visu saldo sacepumu cepšanai ir vajadzīgs vidēji mērens siltums. Sacepuma cepšanas laiks atkarīgs no tā lieluma un krāsns temperatūras, tāpēc, lai noteiktu sacepuma gatavību, ir jāzin tā gatavības pazīmes. Tās ir šādas: sacepuma masa atlec no formas malām, no virspuses tā pārklāta ar brūnu garozu, roka,

uzlikta uz cepuma, nedeg un koka skaidai vai nazim, pēc izvilšanas no sacepuma, nekas klāt nav pielipis. Gatavu sacepumu formā mazliet atdzesē, tad izgāž uz šķivja un pasniedz ar augļu mērci, vai pienu, skatoties pēc sacepuma sastāva. Labam sacepumam labi jāturās kopā, bez tam viņam jābūt irdenam.

Miežu putraimu sacepums.

Miežu putraimi — 200 gr.
Piens — 3—4 glāzes.
Sāls — pēc garšas.
Sviests — 50 gr.
Olas — 8—4.
Cukurs — 100 gr.
Svaigi āboli — 4 gab.

Pienu uzvāra, ieber miežu putraimus, uzvāra, novelk katlu uz plīts maliņas un ļauj uzbriest pabiezā biezputrā. Pieliek sāli un atdzesē. Sviestu ar cukuru saputo, pieliek olas dzeltenumus un vēl puto. Āboļus noskalo, izgriez sēklotnes, sagriež mazos gabaliņos, laiciņu pirms lietošanas pārkaisa ar cukuru.

Atdzesētai miežu biezputrai pieliek sviesta — olu saputojumu, sagatavotos āboļus un samaisa. Viegli izcilā ar saputotiem olu baltumiem, liek sagatavotā formā, cep mērenā siltumā 25—30 minūtes. Pasniedz atdzesētu ar augļu mērci.

Nelobītu griķu-biezpiena sacepums.

Nelobīti griķi — 150 gr.
Biezpiens — 300 gr.
Piens — $\frac{3}{4}$ litra.
Sāls — pēc garšas.
Skābs krējums — 100 gr.
Olas — 3 gab.

Vārošā pienā ieber izlasītus griķus, uzvāra un uz plīts maliņas ļauj uzbriest biezputrā. Pieliek sāli. Atdzesē. Atdzesētai biezputrai pieliek samaltu biezpienu, skābu krējumu, krietni izmaisa. Pieliek saputotu olu dzeltenumu ar cukuru, izmaisa un beidzot pievieno saputotus olu baltumus, viegli izcilā, liek sagatavotā formā un cep vidējā siltumā 30—40 minūtes. Pasniedz ar augļu mērci.

Mannā, rabarberu sacepums.

Mannā — 120 gr.
Piens — $1\frac{1}{2}$ glāzes.
Sviests — 50 gr.
Cukurs — 50 gr.
Olas dzeltenums — 2—3.
Olas baltumi — 4.
Rabarberi — 300 gr.

Pienu uzvāra, iekuļ manna, ļauj uzbriest, pieliek sāli. Sviestu un cukuru saputo, pieliek olu dzeltenumus un visu pievieno atdzisušai biezputrai.

Rabarberus nomizo, sagriež gabaliņos, apvāra cukura sīrupā un pievieno biezputrai. Visbeidzot pievieno saputotus olu baltumus. Viegli izcilā un liek sagatavotā formā cepties. Pasniedz ar ogu mērci vai pienu.

Mannā sacepums.

Mannā — 150 gr.
Piens — 1 litrs.
Sviests — 50 gr.
Cukurs — 100 gr.
Olas — 3 gab.
Rieksti — 200 gr.

Uzvāra pienu, iekuļ mannā pieliekot nedaudz sāls, ļauj uzbriest un atdzesē. Olu dzeltenumu ar sviestu, cukuru saputo un pieliek atdzisušai biezputrai. Beigās pievieno sakapātus riekstus un saputotus olu baltumus. Viegli izcilā, liek sagatavotā formā un cep. Pasniedz ar ogu mērci.

Rabarberu sacepums.

Rabarberi — 600 gr.
Sviests — 75 gr.
Cukurs — 150—200 gr.
Olas — 3 gab.
Rīvmaize — 150—200 gr.

Rabarberus notīra, sagriež mazos gabaliņos un iecukuro ar pusi cukura. Sviestu saputo ar cukuru, pieliek olu dzeltenumus. Sacukurotiem rabarberiem pieliek rīvmaizi, sviesta-olu putojumu, izmaisa un pievieno saputotus olu baltumus. Liek formā un cep 40—60 minūtes. Pasniedz ar olu mērci vai pienu.

Olu mērce.

Nūdeļu sacepums ar āboliem.

Nūdeles — 200 gr.
Olas — 4 gab.
Piens — 1¼ glāzes.
Sviests — 50 gr.
Cukurs — 200 gr.
Āboli — 10 gab.

Nūdeles novāra mikstas sāls ūdenī, liek uz sietiņa, lai notekas liekais ūdens. Olu dzeltenumu ar cukuru saputo un pievieno atdzisušām nūdelēm. Āboļus nomizo, sagriež šķēlēs un samaisa ar cukuru.

Nūdeļu masā pievieno saputotus olu baltumus un viegli izcilā. Liek sagatavotā formā kārtām nūdeles un āboļus. Nobeidz ar āboliem, pārkaisa ar cukuru un uzliek virsū sviesta picīņus. Cep vidējā siltumā 30—40 minūtes. Pasniedz ar saldu pienu vai krējumu.

Rupjas maizes sacepums.

Rupjmaize — 500—600 gr.
Cukurs — 200 gr.
Svaigi āboli — 300 gr.
Sviests — 100 gr.
Piens — ½—1 glāzei.

Nobriedušu rupju maizi sarīvē uz rīves un piejauc daļu cukura. Āboļus nomizo un sagriež šķēlēs. Liek sagatavotā formā kārtām maizi un āboļus, līdz viss salikts. Āboļu kārtiņas pārkaisa ar cukuru un virs maizes kārtiņām liek sviesta picīņas. Nobeidz ar maizes kārtiņu, virsū uzliek sviesta picīņus un pārlej ar pienu vai krējumu. Cep vidējā siltumā. Pasniedz ar pienu.

Rīvmaizes-āboļu sacepums.

Rīvmaize — 200 gr.
Piens — 2 glāzes.
Sviests — 60 gr.
Olas — 4 gab.
Cukurs — 80 gr.
Āboļi — 2 gab.

Rīvmaizi liek pienā un ļauj uzbriest, sviestu ar cukuru saputo un pievieno olu dzeltenumu. Āboļus sarīvē skaidiņās vai apvāra, gabaliņos sagrieztus, cukura sirupā. Sagatavotus āboļus, saputotu sviestu cukuru un olas pievieno baltmaizei, labi izmaisa un viegli cilājot pievieno saputotus olu baltumus. Cep vidējā siltumā 30 minūtēs. Var pasniegt ar saldu pienu.

Baltmaizes sacepums.

Baltmaize — 250 gr.
Piens — 1½ glāzes.
Cukurs — 100 gr.
Sviests — 50 gr.
Olas — 3 gab.

Baltmaizei atgriež garozas un iemērc pienā. Kad maize izmirkusi, ar koka karoti maisot to pilnīgi sašķaida. Sviestu, cukuru un olas dzeltenumus saputo, pievieno baltmaizei, labi izmaisa un izjauc cauri saputotus olu baltumus, viegli izcilā, liek sagatavotā formā un cep vidējā siltumā. Pasniedz ar ogu mērci.

Sausiņu sacepums.

Sausiņi — 150 gr.
Sviests — 50 gr.
Olas — 3 gab.
Cukurs — 150 gr.
Citronēļa — 5 pilieni.
Piens — 2 glāzes.

Sausiņus pārlej ar pienu un ļauj tiem izmirt.

Sviestu ar cukuru saputo, pieliekot olu dzeltenumus un citronēļu. Izmirkušiem sausīņiem pievieno sviesta putojumu, saputotus olu baltumus, viegli izmaisa un liek formā. Cep 30—50 minūtes. Pasniedz ar ogu mērci.

Biskvīta sacepums ar ogu mērci.

Olas — 5—6 gab.
Cukurs — 100 gr.
Kartupeļu milti — 25 gr.
Kviešu milti — 50 gr.
Augļi — 150 gr.

Olu dzeltenumu ar pusi cukura saputo, piesijā miltus un pieliek iepriekš sagrieztus un cukura sirupā apvāritus āboļus, labi izmaisa, pievieno viegli cilājot saputotus olu baltumus ar atlikušo cukuru, liek sagatavotā formā un cep vidējā siltumā apmēram 30 minūtes. Pasniedz ar ogu mērci.

Plūmju sacepums.

Žāvētas plūmes — 150 gr.
Rīvmaize — 7—8 ēd. kar.
Sviests — 50 gr.
Cukurs — 100 gr.
Olas — 5—6 gab.

Sviestu ar cukuru saputo, pieliek olas dzeltenumus, cukura sirupā novārītas, no kauliņiem atdalītas, saplucinātas plūmes un rīvmaizi, labi izmaisa un pievieno viegli cilājot saputotus olas baltumus, liek sagatavotā formā un cep vidējā siltumā apmēram 20 minūtes. Pasniedz ar pienu.

Biezpiena maisījums, sveigs.

Biezpiens — 500 gr.
Sviests — 75 gr.
Cukurs — 100 gr.
Olas — 2 gab.
Rieksti — 100 gr.
Putu krējums — $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$
glāzes.

Biezpienu ņem cietu un sveigu. Izmaļ 2 reiz caur gaļas mašīnu. Sviestu ar cukuru saputo, pieliek olas un sakapātus riekstus. Visu saliek kopā, labi izmaisa un beidzot pieliek saputotu putu krējumu, sasien drēbitē, līdzīgi Jāņu sieram, uzliek nelielu sloģu, ļauj stāvēt līdz rītam. Pasniedz ar ogu mērci.

Biezpiena maisījums (pudiņš), vārīts.

Biezpiens — 500 gr.
Sviests — 200 gr.
Olas — 3 gab.
Skābs krējums — 200 gr.
Rieksti — 50 gr.

Izvēlas labu, sausu, saldu biezpienu. Izmaļ caur gaļas mašīnu divas reizes, liek emaljētā katlā, pieliek sviestu, skābu krējumu, olas un sasmalcinātus riekstus.

Ogu mērce.

Uzvāra līdz pirmiem burbuļiem. Maisot atdzesē, tad pieliek cukuru. Atdzisušu iesien drāniņā, līdzīgi Jāņu sieram, uzliek nelielu sloģu un ļauj stāvēt 12—16 st. Izgreznot var ar putu krējumu.

Biezpiena sacepums.

Biezpiens — 500 gr.
Olas — 3 gab.
Sviests — 75 gr.
Cukurs — 100 gr.
Kartupeļu milti — 30 gr.
Kviešu milti — 30 gr.
Skābs krējums — 2 ēd. kar.
Rieksti — 50 gr.

Biezpienu izmaļ caur gaļas mašīnu. Sviestu ar cukuru saputo, pieliek olu dzeltenumus, sasmalcinātus riekstus, skābu krējumu un miltus. Visu labi izmaisa kopā ar biezpienu. Beidzot pieliek saputotus olu baltumus, viegli izcilā un liek sagatavotā formā, cep mērenā siltumā. Pasniedz siltu ar ogu mērci.

Biezpiena, rupjas maizes maisījums.

Nobriedusi maize—300 gr.
Biezpiens — 250 gr.
Augļu masa — 200 gr.
Cukurs — pēc garšas.
Putu krējums — $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$
glāzes.

Maizi sarīvē. Biezpienu izmaļ caur gaļas mašīnu. Putu krējumu ar nedaudz cukura saputo. Maizei un biezpienam piejauc cukuru. Liek glītā traukā kārtām: maizi, biezpienu augļu masu. Atkārti, līdz viss salikts. Nobeidz ar rupjo maizi, garnē ar putu krējumu. Pasniedz ar saldu pienu.

Pirmpiēna sacepums.

Pirmpiēns — 1 litrs.
Svaigs piens — 1 litrs.
Sāls — 1 tējkarote.

Pirmpiēnu sajauc ar svaigo pienu un pieliek sāli. Lej sagatavotā formā un cep, kamēr piens ir sarecējis. Pasniedz siltu ar ogu mērci, vai ar cukuru un saldu pienu.

Rūgušpiena sacepums.

Rūgušpiens — 1 litrs.
Olas — 5 gab.
Cukurs — 200 gr.
Kviešu milti — 50—100
grammi.

Rūgušpienu uzlej uz astru sieta, lai lielās sūkalkas notecētu, un atlikušos biezumus izrīvē caur sietu sacepumam. Saputo olu dzeltenumus ar cukuru, pieliek miltus un rūgušpienu. Beidzot pievieno saputotas olās baltumus, viegli izcilā, liek sagatavotā formā un cep apmēram 30 minūtes. Pasniedz ar augļu mērci.

Ķirbju sacepums ar miežu putrainiem.

Ķirbji — 500 gr.
Miežu putr. — 75 gr.
Olas — 3—4 gab.
Sviests — 50 gr.
Piens — $\frac{1}{2}$ glāze.
Cukurs — 100 gr.

Ķirbjus nomizo un mazā ūdens daudzumā vāra mīkstu, pēc tam izdzen caur sietiņu. Miežu putrainus vāra mīkstu pienā, pieliekot nedaudz sāls, biezputrai ļauj uzbriest. Olas dzeltenumus ar cukuru saputo. Liek kopā ķirbjus, biezputru un olas un visu labi samaisa. Beidzot pievieno saputotus olu baltumus, viegli izcilā un liek sagatavotā formā. Cep apmēram 30 minūtes. Pasniedz ar ogu mērci.

Saldās biezputras.

Saldās biezputras vāra ūdenī, atšķaidītā pienā, vai atšķaidītās augļu sulās. Putrainus aprēķina vienai personai 50—75 gr. Ļoti briedīgus putrainus, kā mannā un auzu pārslas var ņemt mazāk. Uz viena litra šķidruma ņem 150 gr. putrainu. Biezputras pa gatavošanas laiku nedrīkst daudz maisīt, jo tad viņas

iznāk glīdzainas. Vislabāk biežputras gatavot šādi: vajadzīgo šķidruma daudzumu uzvāra, pieliek garšas vielas, ieber putraimus un vēl reiz uzvāra, uzliek vāciņu, novelk uz plīts malas un ļauj uzbriest pārs reizes apmaisot. Piedevas pie biežputrām liek pēc vajadzības klāt, vai nu īsi pirms gatavības vai pašā sākumā.

Labām saldām biežputrām ir jābūt irdenām un pietiekoši saldām. Tās pasniedz aukstas.

Biežputras, kuņas vārītas pienā, pasniedz ar augļu mērcēm, ievārijumu un augļu limonādēm. Biežputras, kuņas vārītas augļu sulā vai kopā ar augļiem, pasniedz ar saldu pienu vai putu krējumu.

Miežu putraimu, āboļu biežputra.

Miežu putraimi — 250 gr.
Piens — $1\frac{3}{4}$ litra.
Cukurs — pēc garšas,
Žāvēti āboļi — 100 gr.
Sāls — pēc garšas.

Pienu uzvāra, ieber noskalotus putraimus, pieliek nedaudz sāls un cukura, uzvāra. Novelk uz plīts maliņas un ļauj uzbriest pārs reizes apmaisot. Žāvētos āboļus sagriež mazos gabaliņos un liek pie biežputras, lai reizē izsautējās. Uzbriedušu, atdzesētu biežputru pasniedz ar ogu mērci.

Grūbu, žāvētu āboļu biežputra.

Grūbas — 250 gr.
Ūdens — $1\frac{1}{2}$ litri.
Ogu sula — $\frac{1}{2}$ litrs.
Žāvēti āboļi — 100 gr.
Cukurs — pēc garšas.
Citronskābe — pēc vajadzības.

Grūbas noskalo un iemērc uz 12—24 stundām uzrādītā ūdens daudzumā, pieliek gabaliņos sagrieztus žāvētus āboļus un vāra pašķidras biežputras biežumā, pieliekot cukuru un ogu sulu. Atdzesē. Pasniedz ar saldu pienu vai putu krējumu.

Manna-ogu biežputra.

Manna — 250 gr.
Jāņogu sula — $\frac{3}{4}$ litra.
Ūdens — $1\frac{1}{2}$ litra.
Cukurs — 250 gr.

Ogu sulu ar ūdeni uzvāra, pieliek cukuru, pamazām maisot iekul manna un ļauj uzbriest ķīšēja biežumā, lej uz lēzenas bļodas, ļauj atdzist. Pasniedz ar saldu pienu vai krējumu.

Miltu biežputra.

Skābs krējums — 2 glāzes.
Kviešu milti — 300 gr.
Piens — 1 litrs.
Cukurs — pēc garšas.
Sāls — pēc garšas.

Miltus var ņemt no dažādiem graudiem. Var būt miežu, rudzu, kviešu milti. Pusi piena uzvāra un pārējā iekul miltus. Uzvāritam pienam uzmanīgi pievieno atšķaidījumu. Uzvāra un nogaršo pēc sāls. Skābu krējumu uzvāra, pievieno

I ēdamu kaļoti miltu, kuļot maisa kamēr atdalās sviests, tad pievieno pārējam, pieliek cukuru pēc garšas, labi izmaisa un vēl reiz uzvāra. Atdzesētu pasniedz ar augļu mērci.

Uzpūteni.

Uzpūteņu gatavošanai var lietot dažādus augļus, ogas vai ogu sulas. Bez tam vēl vajadzīgi manna putraimi un olu baltumi. Bez olu baltumiem daudzreiz var iztikt. No ogu sulām gatavo vispirms ķīselim līdzīgu šķidrumu, kuļam vāroties pieber manna putraimus. Ņem 120 gr. putraimu uz 1 litra šķidruma. Vienai personai rēķina $\frac{1}{2}$ glāzi šķidruma. Kad manna putraimi uzbrieduši, salej masu bļodā un kuļ ar putu slotiņu, kamēr masa iegūst gaišu krāsu, paliek poraina un stingra. Uzpūteņus liek stikla bļodās, izgrezno ar svaigiem vai konservētiem augļiem. Pasniedz ar saldu pienu, krējumu.

Dzērveņu uzpūtenis.

Dzērvenes — 200 gr.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ litrs.
Cukurs — pēc garšas.
Manna — 70 gr.

Dzērvenes izlasa, noskalo un savāra, izdzen caur sietiņu. Pielej ūdeni un visu uzvāra, pieliek cukuru un iekuļ manna. Liek bļodā un puto, līdz stāv uz putu slotiņas. Pasniedz ar pienu.

Āboļu uzpūtenis.

Āboļi — 800 gr.
Olu baltumi — 3 gab.
Cukurs — 200 gr.

Āboļus izcep ar visu mizu, izdzen caur sietiņu, atdzesē, pieliek olu baltumus un cukuru un kuļ, kamēr saputojas. Liek traukā un izgarnē ar kādu ievārijumu vai svaigām ogām. Klāt pasniedz pienu vai saldu krējumu.

Kaltētu āboļu uzpūtenis.

Kaltēti āboļi — 300 gr.
Cukurs — 200 gr.
Olas baltumi — 3 gab.

Kaltētus āboļus nomazgā, pārlej ar ūdeni, ka apņemti un sautē mīkstus. Izdzen caur sietiņu, atdzesē, pieliek cukuru un olu baltumus. Kuļ, kamēr stāv uz slotiņas. Pasniedz ar saldu pienu.

Ērkšķogu uzpūtenis.

Ērkšķogas — 500 gr.
Cukurs — 150 gr.
Olas balt. — 2—3 gab.

Notirītas un nomazgātas ērkšķogas sutina mīkstas un izrīvē caur sietiņu, pieliek cukuru, atdzesē. Pieliek saputotus olu baltumus un kuļ kamēr stāv uz slotiņas. Pasniedz ar saldu pienu.

Rabarberu uzpūtenis.

Rabarberi — 500 gr.
Cukurs — 200 gr.
Olu baltumi — 3 gab.

Rabarberus nomazgā, sagriež gabaliņos, apkaisa ar cukuru un sutina mīkstus. Izdzen caur sietiņu un atdzesē. Pieliek saputotu olu baltumus, kuļ, kamēr stāv uz slotiņas. Pasniedz ar pienu.

Jānogu želejas uzpūtenis.

Jānogu želeja — 5 ēd. kar.
Olu baltumi — 4-5 gab.

Pie želejas pieliek olu baltumus un putu, kamēr stāv uz slotiņas. Liek uz lēzena trauka. Izgrezno ar želeju. Paspniedz ar saldu pienu.

Glūži tāpat uzpūteni var gatavot no visām citām želejām.

Rudzu miltu uzpūtenis.

Rudzu milti — 300 gr.
Dzērvenes — 200 gr.
Ūdens — 1 litrs.
Cukurs — 200 gr.

Dzērvenes savāra ar ūdeni un izdzen caur sietiņu, pielej vajadzīgo ūdeni un uzvāra. Pievieno sijājot miltus, ļauj drusku pavārities, lej bļodā un putu pievienojot pēc garšas cukuru. Paspniedz ar saldu pienu.

Buberti.

Buberti ir ļoti līdzīgi biežputrām. Liek klāt ar cukuru saputotus olu dzeltānumus un saputotus olu baltumus. Bubertu var gatavot no manna, kviešu miltiem un no grūbām. Buberta gatavošanai nepieciešamas olas. Vienai personai rēķina $\frac{2}{3}$ — $\frac{1}{2}$ olai. Ja bubertam pieliek olu mazāk, tad tas maz atšķiras no biežputras. Vāra no putraimiem vai miltiem pašķidru biežputru, atdzesētai pievieno ar cukuru saputotus olas dzeltānumus, labi izmaisa un beidzot viegli cilājot, ne maisot, pievieno saputotus olu baltumus. Olu baltumam pieliek nedaudz cukura, jo tad tas iznāk stingrāks un biežputru padara irdenāku. Gatavus bubertus liek lēzenās bļodās un pasniedz aukstus ar augļu sulām vai mērcēm. Labam bubertam jābūt porainam, vieglam, ne pārāk saldām ar īpatnēju olu garšu.

Miltu buberts.

Kviešu milti — 200 gr.
Piens — 1 litrs.
Olas — 4-5 gab.
Cukurs — 100 gr.
Rieksti — 200 gr.

Pusi piena uzvāra, pielej pārējā pienā atšķaidītus miltus un uzvāra. Olas dzeltēnumus ar cukuru saputo. Pievieno miltu biežputrai. Labi izmaisa un viegli cilājot pievieno saputotus olu baltumus un sakapātus riekstus, bez riekstiem var arī iztikt. Paspniedz ar kādu augļu vai ogu mērci.

Dzērveņu mērce.

Manna buberts.

Manna — 150 gr
Piens — 1 litrs.
Olas — 4—5 gab.
Cukurs — 100 gr.

Ogu mērce.

Pienu uzvāra, iekļauj manna un uzvāra, ļauj uzbriest. Olu dzeltānumus ar cukuru saputo, pievieno biežputrai, labi izmaisa. Beidzot pievieno saputotus olu baltumus, viegli izcilā. Pasniedz ar augļu vai ogu mērci.

Želejas.

Želejas var gatavot no dažādām augļu vai ogu sulām un no piena ar olām. Augļu sulām un pienam pieliek vajadzīgās garšas vielas un sarecina ar želantīnu. Želantīnu pirms pievienošanas nomērcē aukstā ūdenī, nospiež, ieliek kastrolī un siltā vietā izkausē, tad lēnām pievieno sulai, izmaisa, salej traukos un ļauj sarecēt. Ieteicams kādu laiku pēc želantīna pielikšanas šķidrumu maisīt un tad liet traukos, jo citādi želantīns bieži nosēžas trauka dibenā. Želejas var liet glītos stikla traukos, ar kuņģiem arī pasniedz galdā, bet var liet un sastindzināt piemērotās formās, pēc tam izgāst uz lēzeniem traukiem. Želejas var ļoti glīti izgreznot ar putu krējumu vai augļiem. Augļu želejas pasniedz ar putu krējumu, turpretim piena un olu želejas ar augļu sulām vai mērcēm. Vērtīgākas un garšīgākas ir tās želejas, kuņas gatavotas no svaigu ogu sulām. Vienai personai ņem $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ glāzes šķidrumu un uz 1 glāzes šķidruma $2\frac{1}{2}$ —3 plāksnītes želantīna.

Svaigu dzērveņu želeja.

Dzērvenes — 600 gr.
Ūdens — 3 glāzes.
Cukurs — 300 gr.
Želantīns 10 plāksnītes.

Putu krējums — 1 glāze.

Ogas nomāzģā, izlasa un iegūst sulu izspiežot. Ūdeni uzvāra, pieliek klāt cukuru. Tad šķidrumu atdzesē un atdzisušam pievieno iegūto sulu, izkāš caur drēbi. Pieliek nomērcētu, izkausētu želantīnu, maisa kādu laiciņu. Beidzot salej ar ūdeni izslacītās formās, ļauj stāvēt 12—14 stundas. Izgāž no formām. Pasniedz ar putu krējumu.

Zemeņu želeja.

Zemenes — 300—400 gr.
Cukurs — 200 gr.
Ūdens — $2\frac{1}{2}$ glāzes.
Želantīns — 10 plāksnītes.

Putu krējums — 1 glāze.

Zemenes ar ūdeni savāra, izdzen caur sietiņu un izkāš caur drēbi. Pieliek cukuru un uzvāra. Pielej izkausētu želantīnu un maisot atdzesē. Salej traukos un ļauj sastingt. Pasniedz ar putu krējumu.

Putotā žeļeja.

Dzērvenes — 200 gr.
Ūdens — 1 glāze.
Cukurs — 100 gr.
Želantīns — 6 plāksnītes.

Dzērvenes nomazgā, izlasa un izspiež sulu. Ūdeni ar cukuru savāra sirupā, atdzesē, pievieno izkāsto dzērveņu sulu un pievieno izkausētu želantīnu. Saputo ar putu slotiņu stingrās putās. Pasniedz atdzesētu ar pienu.

Rūgušpiena žeļeja.

Rūgušpiens — ½ litrs.
Ogu sula — ½ glāze.
Cukurs — 100 gr.
Želantīns — 7 plāksnītes.

Labu rūgušpienu sakuļ ar putu slotiņu, pievienojot ogu sulu un cukuru. Lēnām pielej želantīnu. Lej traukos, ļauj sastingt. Pasniedz ar putu krējumu.

Paniņu žeļeja.

Paniņas — 1 litrs.
Ogu sirups — ¼ litra.
Cukurs — pēc garšas.
Želantīns — 15 plāksnītes.

Nem labas, biezas paniņas, pielej ogu sulu un pieliek pēc garšas cukuru. Visu labi samaisa. Pieliek izkausētu želantīnu, lej traukos un ļauj sastingt.

Vīna žeļeja.

Vīns — 1 ½ glāzes.
Cukura sirups, ūdens — 1 glāze.
Cukurs — 75—100 gr.
Želantīns — 10 plāksnītes.

Vāra cukura sirupu, atdzesē, pielej vīnu un pievieno želantīnu. Lej traukos un ļauj sastingt. Pasniedz ar putu krējumu.

Olu žeļeja.

Olu dzeltānumi — 4 gab.
Salds krējums — 1 glāze.
Piens — 1 glāze.
Cukurs — 200 gr.
Želantīns — 7 plāksnītes.

Olu dzeltānumus sarīvē ar cukuru. Krējumu uzvāra ar pienu un savieno ar olu dzeltānumiem. Nomērcētu, izkausētu želantīnu lēnām maisot pievieno olām un pienam. Labi izmais, lej izslacinātos traukos un ļauj sastingt. Pasniedz ar ogu sulu vai mērci.

Krēmi.

Krēmus pieskaita pie smalkākiem saldiem ēdieniem. Tos pagatavo no olām, ogām, augļiem, krējuma, piena, cukura un želantīna. Nepieciešams visu krēmu sastāvā ir putu krējums, kurū ņem ¼ glāzes vienai personai. Uz 1 glāzi kādas sulas vai olu maisījuma ņem 1 glāzi putu krējuma. Želantīna daudzumu krēmiem var samazināt uz 2 plāksnītēm 1 glāzei šķidrums.

Krēmus gatavojot vienmēr ir jāizvēlās svaigi produkti, jo citādi krēmi neiznāks pietiekoši garšīgi. Tāpat arī jāievēro, ka saputoto krējumu var savienot tikai ar atdzisušu šķidrumu vai biežputru. Vispirms attiecīgajam šķidrumam pielej aukstā ūdenī nómērcētu vai izkausētu želantīnu, pēc tam pievieno saputotu krējumu, krēmu viegli izcilā, liek traukos un ļauj sastingt. Ieteicams krēmu gatavot dienu pirms lietošanas, jo tad viņš būs pareizi sastindzis. Krēmus nedrīkst likt skārda formās, jo no tādām pievelkās skārda garša. Krēmus izgrezno ar augļiem, ogām, putu krējumu un pasniedz vai nu ar ogu sulām vai mērcēm.

Miežu putrainu krēms.

Miežu putraini — 90 gr.
Piens — 3 glāzes.
Sāls — pēc garšas.
Cukurs — 100 gr.
Svaigi āboli — 350 gr.
Putu krējums — 1 glāze.
Želantīns — 7—9 plāksnītes.

No piena un miežu putrainiem izvāra irdeni biežputru, pieliekot nedaudz sāls, un atdzesē. Āboļus nomizo — sagriež lielākās šķēlēs un viegli apkarsē cukura ūdenī, atdzesē, sagriež gabaliņos. At-dzesētā biežputrā viegli iecilā saputotu putu krējumu, pieliek cukuru un āboļus un lēnām pielej izkausētu želantīnu. Saliek bļodā, ļauj sastingt. Pasniedz ar ogu mērci.

Svaigu āboļu krēms.

Putu krējums—1½ glāzes.
Svaigi āboli — 300 gr.
Cukurs — 60 gr.
Ūdens — 1¼—2 glāzēm.
Cukurs — 100 gr.

Svaigus āboļus nomazgā, nomizo sagriež sīkākās daļās, izdala sēklotnes, plēksnītes. Sagriež četrkantainos gabaliņos. Sagatavotos āboļus liek pa daļām vārities cukura sirupā. Drusku apvāra, lai zaudē zaļo krāsu, bet nedrīkst ļaut izjukt. Liek uz šķīvja, lai ātri atdziest.

Krējumu saputo, pieliekot nedaudz cukura. Saputotam krējumam liek lēnām klāt sagatavotos, atdzesētos āboļus, un sasmalcinātu cukuru. Liek traukā. Izgrezno ar putu krējumu un āboļu šķēlītēm.

Žāvētu āboļu krēms.

Žāvēti āboli — 150 gr.
Cukurs — 80 gr.
Putu krējums—1½ glāzes.
Želantīns — 5 plāksnēs.

Āboļus nomazgā, pārlej ar nedaudz ūdens un sautē mīkstus. Izrīvē caur sietu vai izmaļ caur gaļas mašīnu un atdzesē. Saputotam krējumam pieliek auksto āboļu masu, cukuru un želantīnu. Liek traukos, ļauj sastingt. Pasniedz ar ogu mērci.

Zemeņu krēms.

Putu krējums — 1 glāze.
Zemeņu konservi — $\frac{2}{3}$ glāzes.
Cukurs — pēc garšas.
Želantīns — 2 plāksnītes.

Vasarā zemeņu konservu vietā var ņemt zemeņu ogas. Svaigu ogu krēmu var gatavot bez želantīna, bet ja liek konservus, tad želantīna druciņ vajadzēs. Saputotam krējumam pievieno zemeņu konservus, cukuru un aukstā ūdeni nomērcētu un izkausētu želantīnu. Izcilā, liek stikla bļodā vai ar aukstu ūdeni izskalotā formā. Pasniedz uz stikla šķīvjiem bez mērces.

Krēmu var pagatavot, ņemot tikai zemeņu sīrupu vai sulu, bez ogām. Ja ogas ļoti lielas, tad sašķaida tās. Tā var gatavot ne tikai zemenes, bet arī visas citas ogas un to konservus. Var ņemt arī ievāriņumus. Želantīnu aprēķina pēc sīrupa vairuma. Uz 1 glāzes sīrupa ņem 3—4 plāksnītes želantīna.

Vīna krēms.

Putu krējums — $1\frac{1}{4}$ glāze.
Vīns — $1\frac{1}{4}$ glāze.
Cukurs — pēc garšas.
Želantīns — 5 plāksnītes.

Olas — 3 gab.
Cukurs — 80 gr.

Emaljētu katliņu izskalo ar aukstu ūdeni. Iesit veselas olas, cukuru, liek uz plīts (virs riņķiem) un puto kāmēr vienāda, gaiša, pabieza un vairumā dubultojusies masa. Masu atdzesē. Želantīnu nomērcē un izkausē. Saputotam krējumam pievieno olu masu, vīnu un želantīnu. Ja vajaga, pieliek sasmalcinātu cukuru. Viegli izmaisa. Liek stikla traukos, ļauj sastingt, izgrezno ar sarkanu želeju vai putu krējumu. Pasniedz bez piedevām.

Brūlē krēms.

Putu krējums — $1\frac{1}{2}$ glāzes.
Cukurs — 6 ēd. karotes.
Ūdens — 2 glāzes.
Želantīns — 8 plāksnītes.

Cukurs — 6 ēd. karotes.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ glāze.

Uz sausas pannas uzber (6 ēdamas karotes) cukura, piepilina pārs pilītes aukstā ūdens un maisot karsē uz straujas uguns, kamēr tumši brūns, pamazām lej klāt karstu ūdeni, vienmēr maisot. Novēl uz plīts malas, atdzesē.

Saputotam putu krējumam pielej sagatavoto cukura šķidrumu, želantīnu un izmaisa. Liek bļodās, atdzesē. Padod ar cukura mērci, kuŗu gatavo tāpat kā klāt lejamo ūdeni, tikai nesabrūnina tik brūnu un lej ūdeni mazāk.

Rupjmaizes krēms.

Cieta rupjmaize — 100 gr.
Putu krējums — $\frac{1}{2}$ litrs.
Cukurs — pēc garšas.
Ievārijums — pēc vajadz.

Augļu mērce.

Rupjmaizi sarīvē. Putu krējumu saputo pieliekot cukuru, tad piemaisa klāt rupjmaizi un ievārijumu. Sakārto traukā un izgrezno ar putu krējumu un ievārijumu. Pasniedz ar augļu mērci vai pienu.

Dažādi saldie ēdieni.

Nabaga bruņnieks.

Baltmaize — 10 šķēles.
Ievārijums — 100 gr.
Olas — 1 gab.
Piens — pēc vajadzības.
Sviests — 40 gr.
Rīvmaize.

Baltmaizi sagriež šķēlēs un atgriež garozu. Vienu šķēli pārsmērē ar ievārijumu, otru uzliek virsū, apmērcē sakultā olā ar pienu, apvāļā rīvmaizē, liek sakarsētā sviestā un cep no abām pusēm dzeltenbrūnus. Atdzesē. Pasniedz ar kādu augļu vai ogu mērci.

Rupjmaizes maisījums.

Putu krējums — $\frac{1}{2}$ litrs.
Nobriedusi maize — 300 gr.
Ievārijums — 1 glāze.
Cukurs — 100 gr.

Cietu nobriedušu maizi sarīvē, samaisa ar daļu no cukura. Putu krējumu saputo pieliekot cukuru. Liek stikla traukā kārtām: maizi, ievārijumu, putu krējumu, līdz viss salikts. Nobeidz ar putu krējumu, izgrezno ar ievārijumu vai svaigām ogām. Pasniedz ar saldu pienu.

Augļi ar putu krējumu.

Putu krējums — $\frac{1}{2}$ litrs.
Ogas vai augļi — $\frac{3}{4}$ litrs.
Cukurs — 150 gr.

Ogas notīra, noskalo un iecukuro. Aukstu putu krējumu saputo, pieliekot nedaudz cukura. Liek traukā kārtām: putu krējumu un ogas. Nobeidz ar krējumu un izgrezno ar ogām.

Āboļus var apvārit cukura sīrupā un gatavot gluži tāpat.

Mīklā cepti āboli.

Āboli — 10 gab.
Kviešu milti — 200 gr.
Ola — 1 gab.
Sviests — 100 gr.
Skābs krējums — 50 gr.
Cukurs — 50 gr.
Ievārijums — 50 gr.

Āboļus nomazgā, nomizo, izņem sēklotnes, vidū pilda ievārijumu ar cukuru.

Sviestu saputo, pieliek krējumu un tikdaudz miltu, kā mīklu var izrullēt. Izrullē, sagriež četrkantīgos gabaliņos. Liek āboli vidū un saņem visus mīklas stūrus kopā. Virsū uzliek no izrullētās mīklas izgrieztus četrkantīnos vāciņus. Apsmērē ar olu un cep vidēji karstā krāsnī. Pasniedz ar augļu vai ogu mērci.

Āboli ar krēmu.

Āboli — 5 gab.
Cukurs — pēc vēlēšanās.

Āboļus nomazgā, nomizo, izdur serdītes un vāra mīkstus cukura sirupā.

Krēmam:
Olu dzeltānumi — 4 gab.
Piens — ½ litrs.
Kviešu milti — 1 šd. kar.
Cukurs — 75 gr.

Krēmu pagatavo sekoši: olas dzeltānumus ar cukuru saputo, pieliek miltus, labi izmaisa un lēnām pievieno uzvārītu pienu, izmaisa, lej emaljētā katliņā un karsē, pastāvīgi maisot, vajadzīgā biežumā. Atdzesē, pārlej pār āboliem un pasniedz galdā. Āboļus var arī nomizotus apvijāt olas baltumā, tad rīvmaizē, cept mērenā siltumā un pasniegt ar olu mērci.

Peldošas salas ar olu mērci.

Olu baltumi — 5 gab.
Piens — 1 litrs.
Olu dzeltānumi — 5 gab.
Cukurs — 150 gr.

Olu dzeltānumu ar cukuru saputo un lēnām pielej uzvārītu pienu. Lej katliņā un uzkarsē. Olu baltumus saputo, pieliekot nedaudz pūdercukura, atdur ar karoti un apvāra viegli no abām pusēm cukura ūdenī vai pienā, kuŗu vēlāk izlieto mērces pagatavošanai.

Mērci lej bļodā, olu baltumu putas uzliek virsū. Pasniedz aukstas.

Spīdīgie āboli.

Āboli — 5 gab.
Dzērvenes — 100 gr.
Cukurs — 300 gr.
Ūdens — 1 litrs.
Agar-agar — 20 gr.
Putu krējums — ¼ litra.

Izvēlas vidēji lielus, labus āboļus. Nomizo, izdur sēklotnes un apvāra cukurūdenī. Sakārto uz lēzena trauka. Cukurūdenim, pēc āboļu apvārīšanas, pievieno dzērveņu sulu un ja vajadzīgs izkāš. Tad šķidrumā savāra nomērcētu agar-

agaru, atdzesē un kad sāk sastingt, lej pār āboliem. Liešanu atkārto vairākas reizes. Ļauj pilnīgi sastingt un garnē ar putu krējumu.

Augļi žeļejā.

Žāv. augļi — 200 gr.
Svaigi augļi — 300 gr.
Dzērvenes — 200 gr.
Ūdens — 1 litrs.
Cukurs — pēc garšas.
Agar-agars — 20 gr.
Putu krējums — $\frac{1}{4}$ litra.

Olu mērce.

Augļus sagatavo atsevišķi un sakārto glīti traukā. Dzērvenes savāra ar ūdeni, izkāš, pieliek cukuru un pievieno nōmērcētu agar-agaru. Sagatavoto šķidrumu pārlej pār augļiem, ļauj sastingt, izgāž no formas, garnē ar putu krējumu un pasniedz ar olu mērci.

Saldējumi.

Saldējums — sasaldēta augļu, ogu vai piena, krējuma un olu mērce.

Par labākiem skaita krējuma saldējumus. Tos gatavo līdzīgi krēmiem, tikai bez želantīna. Piena saldējumus parasti gatavo ar olu piedevām un pirms pildīšanas līdz ar olām uzkarsē. Ūdens saldējumus gatavo sāsaldējot ūdeni, kuram pievienota augļu vai ogu sula un cukurs. Jo vairāk cukura pie saldējamās masas, jo lēnāk saldējums sasilst, bet arī tik ātri nēatkūst.

Sagatavoto saldējuma masu var pildīt saldējamā mašīnā vai kādā plānā metala traukā, piemēram skārda burkā. Trauku no visām pusēm apliek ar ledu un vāramo sāli ($\frac{1}{4}$ sāls un $\frac{3}{4}$ ledus), ledu iepriekš sakapājot mazos gabaliņos. Vienkāršā metala traukā saldējums sasilst tikai apmēram 2 stundās, bet saldējamā mašīnā — 30—40 minūtēs. Saldējums pa salšanas laiku jāapmaisa, lai sasaltu vienmēri. No saldējamās mašīnas īsi pirms saldējuma gatavības, jāizņem koka spārniņi un masa labi jāizmaisa, pēc tam jāļauj kādu laiku stāvēt pilnīgi mierā, lai sasaltu vienmēri. Visu laiku jārūpējās, lai ūdens, kas rodas ledum kūstot, varētu notecēt.

Saldējumus pasniedz galdā porcijās iedalītus uz stikla šķīvīšiem vai zemās, platās vāzēs.

Izgreznot var ar augļiem, ogām vai cepumiem.

Krējuma saldējums.

Olas — 5 gab.
Cukurs — 200 gr.
Citronskābe — pēc garšas.
Putu krējums — $\frac{1}{2}$ litrs.

Olu dzeltānumus saputo ar cukuru, pievieno saputotus olu baltumus un saputotu putu krējumu. Pieliek pēc garšas izkausētu citronskābi un izmaisa. Liek saldējamā traukā un sasaldē.

Piena saldējums ar olām.

Piens — $\frac{3}{4}$ litra.
Olu dzeltānumi — 4 gab.
Cukurs — 150 gr.

Olas dzeltānumus ar cukuru saputo, lēnām pielej uzvārītu pienu, lej atpakaļ katliņā, uzkarsē. Atzēsē. Lej saldējamā traukā un sasaldē.

Riekstu saldējums.

Piens — 1 litrs.
Olu dzeltānumi — 5 gab.
Cukurs — 150 gr.
Rieksti (kodoli) — 50 gr.

Olu dzeltānumus ar cukuru saputo, pievieno sasmalcinātus, apgrauzdētus riekstus un lēnām pielej uzvārītu pienu. Lej katliņā un uzkarsē. Atzēsē. Lej saldējamā traukā un sasaldē.

Ogu saldējums.

Ogas — 1 litrs.
Cukurs — 200 gr.
Ūdens — 1 glāze.

Izlasītas ogas sašķaida, pārkausa ar cukuru un atstāj kādu stundu. Pielej ūdeni un ļauj caur smalku sietiņu notecēties. Skaidro sulu liek saldējamā traukā un sasaldē.

Augļu vai ogas sulas saldējums.

Augļu sula — $\frac{1}{4}$ litra.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ litrs.
Cukurs — 200—300 gr.

Ūdeni uzvāra, izkausē cukuru. Pielej dzidru sulu un pēc garšas citronskābi. Sulu lej saldējamā traukā un sasaldē.

Mājas dzērieni.

Tēja un kafija.

Tēju un kafiju ievēd Latvijā no ārzemēm par lielām naudas summām, kaut gan šīs vielas ir pilnīgi bez barības vērtības un uzskatāmas vienīgi par baudas līdzekļiem.

Tēja, kafija un kakao satur narkotiskas vielas — teobromīnu un kofeīnu, kas postoši iedarbojas uz nervu sistēmu un traucē pareizu vielu maiņu organismā. Šīs veselībai kaitīgās, ievestās baudvielas, ļoti labi var aizvietot ar labības un dārzāju kafiju, āboļu mizu, āboļu lapu, dažādu ziedu un ogu tējām.

Dabīgās tējas.

Āboļu lapas vislabāk ievākt rudenī, pēc salnas. Savāktās lapas rūpīgi nomazgā, saliek pēc iespējas cieši māla traukā, vīrsū uzliek stingru vāku un sautē krāsnī, kamēr lapas pilnīgi

mīkstas. Pēdēji sasautētās lapas izžāvē lēnā siltumā. Var mazliet apgraudzēt — būs glītāka krāsa.

Āboļu mizas parasti savāc žāvējot āboļus un sakaltē labā siltumā gaiši brūnas.

Zemenājus un avenājus lieto kopā ar pusgatavām ogām; izkaltē tāpat kā ābeļu lapas.

Veselīgas un garšīgas ir brūkleņu ziedu, liepu ziedu, kumelišu un d. citas ziedu un augļu tējas.

Sagatavotas tās jāuzglabā slēgtā traukā, sausā, tīrā vietā. Tējas pagatavošanai jālieto mīksts ūdens, ciets kaļķains ūdens tējai dod sliktu piegaršu. Ūdeni kopā ar tējas „zālēm“ nedrīkst vārit, lai nezūd labā garša un smarža. Vārošu ūdeni pārlej „tējas zālēm“ un slēgtā traukā atstāj kādu laiku, kamēr tējas stiprums ievieļās, tad pielej pēc vajadzības pie uzvārīta tējas ūdeņa.

Vēl jāpiezīmē, ka ļoti izplatītā citrona vietā, ko liek pie tējas, patīkamās skābās garšas dēļ, ļoti labi var lietot kādu skābu ogu — jāpogu, vai dzērveņu sulu. Ogu sulas tējai dod glītu, sārtu krāsu, kā arī patīkami atspirdzinošu garšu.

Mājas kafija.

Labā mājas kafija iznāk, ja lieto vienādās daļās kviešus, rudzus, miežus, cukurbietes un cigoriņus. Graudus sagraudzē brūnus. Graudi jāgraudzē katri atsevišķi, jo tie nepaliek brūni vienādā laikā. Sagraudzētos graudus, cigoriņus un citas vielas samaj kafijas dzirnaviņās un sajauc kopā pēc garšas.

Kafiju var pagatavot arī no rudzu miltu un olu mīklas. Nem apm. $\frac{1}{2}$ ltr. salda piena, 2—3 olas un tik daudz rudzu miltus, kā iznāk bieza mīkla. Cieto mīklu izrullē plānos gābalos, izžāvē un sagraudzē brūnu, tad samaj un lieto kafijas gatavošanai.

Gatava kafija jāuzglabā slēgtā traukā, sausā vietā.

Arī kafijas vārīšanai mīksts ūdens ir labāks. Kafiju parasti ieber vārošā ūdenī ņemot uz 1 ltr. ūdens 1—2 ēdamkarotes kafijas), vēlreiz uzvāra un ļauj ievilkties apm. 5—10 minūtes. Lai kafijas biežumi ātrāk un labāk nosēstos, tad pēc apvārīšanas kafijai pielej mazliet aukstu ūdeni. Pēc tam kafiju izkāš un pasniedz ar saldu pienu vai krējumu.

Maizes ūdens.

Rupja maize — 200 gr.
Ūdens — 1—2 litri.
Cukurs — 100 gr.
Dzērveņu sula — pēc garš.

Maizi sabrūnina, aplej ar vārošu ūdeni un patur vairākas stundas. Pēc tam nokāš, pievieno cukuru un dzērveņu sulu pēc garšas. Lieto aukstu.

Kultene.

Rudzu miltus pārlej ar karstu ūdeni (apm. 90° C.), lai iznāk pašķidrās putriņas biezumā. Tad kulsta, kamēr masa atdziest, paliek bālgana, vienāda un saputojās. Pēc tam atšķaida ar remdenu ūdeni (apm. 30° C.) dzeramā biezumā, tad pieliek labu maizes ieraugu, vai labi norūgušu, sakulstītu rūgušpienu, raugu, kā arī drusku cukuru vai medu. Uz 1 spaini kultenes ņem ½—1 ltr. rūgušpiena un ¼—½ paciņas rauga. Novieto siltā vietā (pie 20° C.) un atstāj, kamēr ierūgst.

Labu kulteni var lietot kā ieraugu tālākai gatavošanai, ņemot 8%.

Galdā kulteni pasniedz atšķaidītu ar ķērnēs, saldu vai rūgušu pienu.

Maizes kvass.

Rupja maize — 2 kg.
Ūdens — 15 litri.
Raugs — 50 gr.
Cukurs — 700—800 gr.
Piparmētru novārijums—
pēc garšas.

Cietu, nobriedušu maizi vai maizes garozas sakaltē, kamēr paliek brūnas, tad saliek traukā, pārlej ar vārosu ūdeni un atstāj 10—12 stundas. Raugu atšķaida ar remdenu ūdeni, pievieno mazliet cukuru, pāris kapotes miltus un ļauj uzrūgt. Kvasu nokāš, pieliek cukuru, piparmētru novārijumu, sagatavo ieraugu un raudzē siltā vietā (apm. 15° C.) kamēr virsū saceļās baltas putas. Norūgušo kvasu sapilda pudelēs, aizkorķē un novieto vēsā vietā. Var uzglabāt apm. 1—2 nedēļas.

Āboļu kvass.

Āboļu mizas — apm. 5 litri.
Ūdens — 15 litri.
Raugs — 50 gr.
Cukurs — 700—800 gr.

Žāvētas, sadrupinātas mizas pārlej ar vārošu ūdeni un atstāj 10—12 stundas, kamēr ievēlās krāsa un garša. Gadījumā ja kvasai par maz skābuma, tad klāt var pielikt gabaliņos sagrieztus rabarberus vai pieliet skābu ogu sulu un krāsas labad pievienot dedzinātu cukuru. Pēc tam kvasu nokāš un tālāk rikojas pilnīgi tāpat kā iepriekšējā gadījumā.

Kvasu var uzglabāt ilgāku laiku.

Rabarberu kvass.

Rabarberi — 800—1000 gr.
Ūdens — 5—6 litri.
Cukurs — 500—600 gr.
Raugs — 30 gr.

Rabarberus nomizo, sagriež gabaliņos, pārlej ar vārošu ūdeni un atstāj, lai ievēlās garša un skābums. Pēc tam nokāš, ja vēlas, var pielikt dedzinātu cukuru

vai iesala ekstraktu, tad kvass būs iedzeltenā krāsā. (Pievienojot kādu ogu sulu būs sārts). Raudzē tāpat kā iepriekšējos gadījumos. Tikai papildot pudelēs jāuzmanas, jo kvasam apakšā sakrājas diezgan daudz duļķes, tādēļ vislabāk pirms pildīšanas pudelēs izkāst. Rabarberu kvass, labi noraudzēts, nostāvējies, ir ļoti garšīgs un atspirdzinošs.

Ogu kvass.

Ūdens — 5—6 litri.
Ogu sula — apm. 3 glāzes,
vai svaigas ogas — apm.
1 litri.
Cukurs — 500—600 gr.
Raugš — 25 gr.

Lieto dažādu ogu — zemeņu, aveņu, ķiršu, jāņogu un dzērveņu sulu, vai arī ogu laikā, svaigas ogas. Ja lieto svaigas ogas, tad vispirms tās sasmalcina un izspiež sulu. Pārpalikumus pārlej ar ūdeni, uzvāra (lai labi izskalojas) un izkāš. Uzvāritam ūdenim pievieno cukuru, raudzēšanas temperatūra apm. 18° C. Ja lieto saldās ogu sulas, tad ieteicams vienmēr klāt pielikt, tāpat kā pārējos gadījumos iepriekš sagatavotu ieraugu un kvasu noraudzēt. Norūgušu sapilda pudelēs un uzglabā.

Ogu kvass būs veselīgs, garšīgs un sevišķi aromatisks dzēriens.

Medus kvass.

Ūdens — 10—12 litri.
Medus — 2 kg.
Raugš — 50 gr.

Medu ar ūdeni vāra minūtes 10, nosmeļot putas. Tad atdzisina līdz raudzēšanas temperatūrai (apm. 18° C.) un pieliek iepriekš sagatavotu ieraugu. Raudzē siltā vietā dienas divas (jo rūgst lēnāk). Noraudzēto kvasu izkāš, sapilda pudelēs, aizlako un uzglabā vēsā vietā.

Labi nostāvējies kvass būs garšīgāks un putojošāks.

Piezīme. Medus kvasu ļoti labi var glabāt tīrās, stiprās (vislabāk ozola koka) mucinās.

Bērzu sulas.

Labas, svaigas bērzu sulas salej traukā, pieliek dažas rupjas maizes garozas, upenājus un vēsā vietā ļauj ieskābt. Kad sulām patīkama ieskāba garša, tad sapilda pudelēs, kuŗas iepriekš

rūpīgi jāiztīra. Katrā pudelē pieliek 1—2 tējkarotes cukura, graudiņu vīnakmeņskābes (zirņa lielumā) un ja vēlas 1 tējkaroti spirta. Pudeles aizkorķē, aizlako un uzglabā vēsā vietā, vislabāk pagrabā zemēs ieraktas. Lietojamas pēc 6 nedēļām. Labi norūgušām sulām jābūt dzirkstošām, patikami ieskābu garšu.

Piezīmē. Pudeles ieteicams tīrīt šādi: vispirms izskalo ar remdenu zodā ūdeni, tad izplaucē ar vārošu ūdeni un izžāvē sausas, vislabāk karstā krāsnī.

Ogu limonādes.

Ogu limonādes gatavo no svaigas vai konservētas ogu vai augļu sulas. Sulas lieto dažādas: zemeņu, aveņu, jāpogu, dzērveņu, āboļu un c. Pie lietošanas ieteicams saldās sulas jaukt kopā ar skābajām, lai limonādei būtu atspirdzinoši skāba garša.

Parasti gatavojot limonādes, ņem aukstu ūdeni (nevāritu, vai vāritu atdzesētu), kam pievieno ogu sulu pēc vajadzības, lai būtu patikams skābums, aromāts un krāsa, pēdēji salduma pēc pieliek cukuru vai medu.

Āboļu limonāde.

Āboļus nomazgā un ar visu mizu sagriež plānās šķēlītēs, pārkausa ar cukuru, pārlej ar vārošu ūdeni (apm. uz 1 ltr. ūdens ņem 5—6 āboļi) un atstāj, kamēr izvelkās āboļu sula un limonādei patikama garša. Pirms lietošanas limonādi izkāš un salduma pēc, ja vajadzīgs, vēl pieliek cukuru vai medu.

Limonādes pasniedz pilnīgi aukstas.

Ogu bole.

Āboļu sula — 2 ltr.
Jāpogu sula — 1 ltr.
Sv. ogas (zemenes, avenes)
— 1 ltr.
Cukurs — apm. 400 gr.
Zelters — 1 pudele.

Ogas ņem svaigas, aromatiskas, stingrākas, tās uzmanīgi notīra, saliek traukā, pārkausa ar daļu no cukura un patura 2—3 stundas. Pēdēji pievieno āboļu ogu sulu un ja vajadzīgs vēl cukuru. Sagatavotu boli liek uz ledus un pamatīgi atdzesina. Pirms pasniegšanas bolei var pieliet aukstu zelteri (var arī iztikt bez tā) kas piedos atspirdzinošu garšu.

Boli pasniedz aukstu boles glāzēs.

Nevārīta ogu sula limonādēm — esence.

Nevārītu ogu sulu var sagatavot un uzglabāt ilgāku laiku, konservējot to ar skābi. Šinī gadījumā rikojās šādi: Ņem 3 ltr. svaigu ogu — zemeņu, aveņu, jāņogu, brūkleņu un c. Ogas vispirms rūpīgi tīra, saliek traukā, nedaudz sašķaida, tad pārlej ar 2 ltr. auksta ūdens, kurā izkausē 40—60 gr. vīnakmeņa vai citrona skābes un patur stundas 12—24. Pēc tam sulu brīvi notecina (caur audekla vai marlija drānu) lai atdalītu biežumus. Iegūtai sulai uz 1 ltr. sulas pieliek 1,1 kg. cukura un lēni maisa tik ilgi, kamēr cukurs izkusis un sula tumīgi bieza.

Gatavai sulai no virsas nosmeļ putas, ja tādas būtu, sapilda pudelēs, aizkorķē, aizlako, novieto vēsās telpās un uzglabā. Lieto kā limonādes esenci.

Piena limonāde.

Piens — 2 litri.
Medus — 8 ēdamkarotes.
Dzērveņu, vai jāņogu sula
— 8 ēdamkarotes.

Ogu sulu sajauc ar medu un lēni maisot pievieno labi atdzesētam pienam. Piena limonāde jālieto tūlīt, jo stāvēt piens sāk sarūgt.

Piena kvass.

Piens — 10 litri.
Cukurs — apm. 100 gr.
Raugis — 50 gr.

Pienu uzsilda no 28—30° C. Raugu izkausē cukurā, un pievieno pienam, visu samaisa un raudzē siltā vietā, apm. istabas temperatūrā, kamēr jūt rūguma garšu. Pēdēji sapilda pudelēs un novieto vēsā vietā, apm. pie 0° C. lai rūgšanu spēji pārtrauktu. Uzglabā un lieto aukstu.

Rūgušpiens.

Rūgušpiens tiek raudzēts no piln- un vājpiena, iedarbojoties pienskābes bakterijām, kas ražo pienskābi; bet pēdējā sarecinā pienu, piešķirot tam patīkami ieskābu garšu. Raudzēšanai jāņem svaigs, tīrs piens; netīrā pienā var būt daudz citi sīkorganismi, kas rūgušpienam dos sliktu piegaršu. Rūgušpienu vislabāk raudzēt mazākos traukos, telpā pie 20° C. Šādā temperatūrā vissekmīgāki iedarbojas pienskābes bakterijas. Kad piens labi sarūdzis, tas jāatdzisina un jānovieto vēsā vietā. Labam rūgušpiena recenim jābūt blīvam, vienādam, patīkami ieskābu garšu un skābām sūkalām, kas atdalās rūgušpienu maisot. Pilsētās, kur piena tīrība apšaubama, ieteicams pirms raudzēšanas to pasterizēt (karsēt) apm. līdz 70° C. un raudzēt mākslīgi ar skābes tirkultūru. Pirms tirkultūras pievienošanas pasterizēto pienu atdzesina līdz 25° C.; tirkultūru lieto 4—8%, tālāk raudzē kā pirmā gadījumā.

Ķefirs.

Ķefiru gatavo no pilnpiena, vai kopā ar vājpienu, saraudzējot ar īpašu raugu t. s. ķefira sēnītēm. (Ķefira sēnītes dabūjamas gan sausā, gan mitrā veidā L. Univ. Mikrobioloģijas institūtā, vai arī Latvijas Piensaimniecības Centrālā sav., Rīgā).

Ķefira pagatavošana ļoti vienkārša. Lai gūtu labus rezultātus, jālieto svaigs, labs piens, jaunas spēcīgas sēnītes un visā darbā jāievēro priekšzīmīga tīrība. Darbā jāatšķir trīs pakāpes: 1) ķefira sēnišu atdzīvināšana, 2) ierauga sagatavošana un 3) ķefira pagatavošana.

Ķefira sēnītes, ilgi glabātas, būs ļoti novājinātas, nespēcīgas izsaukt rūgšanu, tādēļ tās jāatdzīvina: vispirms mazgā remdenā ūdenī, skalo vairākas reizes, tad pārlej ar remdenu ūdeni (apm. 20° C.) ņemot uz 1 ltr. ūdens 3 gr. sēnišu, un atstāj pa nakti. Otrā dienā sēnītes nokāš, noskalo un vēl pārlej ar ūdeni, atstājot līdz trešai dienai, kamēr labi piebriedušas. Tad vēl labi noskalo, pārlej ar uzsildītu vājpienu (apm. 22° C.) un atstāj 24 stundas 15—18° C. siltā vietā, lai sarūgst; zarūgušo pienu tād nokāš un lieto kā ieraugu tālākai ķefira gatavošanai.

Atdalītās sēnītes labi noskalo remdenā ūdenī, pārlej ar vājpienu un gatavo atkal jaunu ieraugu. Ja ieraugs nav vairāk vajadzīgs, sēnītes uzglabā, pārlietas ar remdenu ūdeni, vēsā telpā. Sagatavojot ķefiru pudelēs, sarūgušo vājpienu — ieraugu (tīrkultūru, pievieno pienam, kuŗu iepriekš pasterizē līdz 90° C. un atdzisina līdz 20° C., tīrkultūru ņem 10%; visu samaisa, sapilda pudelēs, aizkorķē un atstāj istabas temperatūrā (16° C.) 24 stundas, kamēr sarūgst. Pa rūgšanas laiku, sevišķi no sākuma, ieteicams laiku pa laikam pudeles sakratīt, lai rūgšana notiktu vienādi. Gatavo ķefiru atdzesina un uzglabā lietošanai.

Labam ķefiram jābūt pabiezam, putojošam un ar patikamu ieskābu garšu. Ja ķefirs paliek stipri skābs, tas ir vecs un nedaršīgs.

Jāpiezīmē, ka ķefiru var pagatavot arī bez ķefira sēnītēm, to vietā lietojot jau gatavu ķefiru. Šinī gadījumā no gatava ķefira pudeles nolej $\frac{3}{4}$, atlikumam pielej svaigu, līdz 20° C. uzsildītu pienu (ja vēlās var pasterizēt) un atstāj istabas temp. 1—2 dienas, kamēr ķefirs sarūdzis. Tā ķefira pagatavošanu gan var turpināt tikai ziņāmu laiku, jo vēlāk pārsvaru ņem parastās pienskābes bakterijas, ķefira rūgšana izbeidzas un rodas parastais rūgušpiens.

Jogurts.

Jogurta pagatavošana mājas apstākļos neprasa daudz pūles, tikai mazu uzmanību. Jogurta tīrkultūra — jogurta (bulgāru) bakterijas arī dabūjamas L. Un. Mikrobioloģijas institūtā, Rīgā. Ar labiem panākumiem kā tīrkultūru var lietot arī gatavu svaigu jogurtu. Jogurtam parasti lieto pilnpienu. Pirms gatavo-

šanas pienu uzvāra, vai uzkarsē līdz 90° C., atdzesina līdz 40—50° C. un tad pievieno tirkultūru, uz 1 glāzi piena 1 karoti tirkultūras, kuŗu iepriekš labi samaisa. (Jārīkojas uzmanīgi, traukiem un karotei jābūt iepriekš noplaucētiem, lai pienā neievadītu citus nelabvēlīgus sīkorganismus).

Sapildītos trauciņus novieto apm. 45—50° C. tēlpā uz 4—6 stundām. Jārūpējās, lai temperatūra pa šo laiku nekristu zem 45° C., tāpēc trauciņus vislabāk salikt siltuma krāsni, vai traukā ar siltu ūdeni, virsū uzlikt vāku un atstāt nekustot, kamēr sarūgst. Gatavs sarecējis jogurts tūlīn jāatdzesina un jāuzglabā vēsā vietā.

Viens trauciņš gatava jogurta ietojams kā tirkultūra tālākām vajadzībām. Ievērojot tīrību pie trauciņiem un uzmanību gatavojot, pārpotēšanu var izdarīt 10—11 dienas, bez tirkultūras atjaunošanas.

Ja vēlās jogurtu ar maigāku garšu (ne pārāk skābu), tad ieteicams jogurta tirkultūru lietot kopā ar pienskābes tirkultūru, kā arī istā laikā apturēt piena skābšanas procesu (gatavs jogurts tūlīn jāatdzesina), citādi zem jogurta bakteriju iespaida tas iznāk pārāk skābs. Labā jogurtā pienskābes daudzums var būt no 0,3 līdz 0,5%.

Raudzēta piena produktu barības vērtības ir tādas pat kā svaigam pienam, tikai zināmas barības vielas pa rūgšanas laiku pārvēršas un kļūst vieglāk izmantojamas. Bez tam, šie piena dzērieni atstāj ļoti labu iespaidu uz cilvēka organismu, jo pienskābe ierobežo cilvēka zarnās pūšanas bakterijas darbību, kas rada indīgas vielas — toksīnus, tādēļ piena dzērieni ļoti veselīgi un vispār iecienīti.

Aukstie ēdieni.

Aukstus ēdienus izdevīgi gatavot viesībās, kur jārēķinas ar mazu kalpotāju skaitu.

Ja aukstie ēdieni ir vienīgā viesību maltīte, tad jāizvēlās lielāks ēdienu skaits un dažādība. Kad aukstos ēdienus pasniedz vienīgi apetītes ierosināšanai pirms pusdienām, ēdienu skaitam nav jābūt lielam, toties ieteicams izvēlēties stiprākus (sālākus vai skābākus) ēdienus. Aukstie ēdieni ieņem redzamu vietu arī brokastīs un parastās vakariņās.

Gatavojot aukstos ēdienus sevišķi liela vēriba jāpiegriež ēdienu garšai un glītam sakārtojumam. Ēdienu izgreznošanai lieto dažādas spilgti krāsotas saknes un dārzājus, piem. sarkanās bietes, burkānus, rožu un puķu kāpostus, tomātus, redīsus, mār-rutkus, zirnišus, salātu un pētersiļu lapas un t. t. Bez tam greznošanai bieži izlieto biezu, skābu krējumu, putu krējumu, dažādas majonezes mērces, putotu sviestu un t. l. Aukstos ēdienus

izgreznojot jāraugas uz to, lai greznošanai lietojamais produkts vai nu ietilptu pašā ēdiena sastāvā, vai kopā ar to — labi garšotu. Pavisam nepielaižama ir ēdienu izgreznošana ar papīra rozetēm un citiem neēdamiem veidojumiem. Greznošanai lietojamās saknes (jo tās parasti lieto vāritā veidā), jānovāra. Nav jācensās pārklāt ēdiena virsmu ar dažādiem sīki izliktiem rakstiem, bet gan, sakārtojot lielākās grupās saknes, lapas un augļus, jāmēģina radīt spēcīgi krāsu efekti.

Tā kā aukstos ēdienus mēdz bagātīgi izgreznot, tad uz galda nav jāliek pārāk daudz ziedu vai cita dekoratīva materiāla, pretējā gadījumā kopiespāids iznāk pārāk raibs.

Sastādot auksto ēdienu karti, jāskatās uz to, lai tā neiznāktu pārāk vienpusīga (pārāk daudz gaļas un zivju); tāpēc sevišķa vērtība jāpiegriež taisni tādiem ēdieniem, kas bagāti saknēm, dārzājiem un augļiem. Kopā ar aukstiem ēdieniem var pasniegt arī dažādus sierus, konservus (kilo, šprotes) un (katrā ziņā!) sviestu. Sierus liek uz galda lielākā gabalā (nesagrieztus) uz stikla vai fajansa šķīvjiem, zem stikla kupola, klāt pieliekot siera nazi. Sviestu var likt galdā apaļās bumbiņās vai citādi veidotu, vai arī vienkārši sagrieztu glītos gabalos, izgreznotu ar redīsiem un zaļumiem. Sviesta trauku uz galda jāliek tik daudz, lai katram tas būtu viegli katrā laikā sasniedzams. Konserviem, kurus pasniedz skārda burciņās, nogriež vākus un zem burciņām paliek šķīvīšus.

Salāti un zaļbarība.

Salāti ar krējumu.

Labi noskalotas salātu lapiņas liek uz sietiņa notecēties. Skābu krējumu sajauc ar sāli, sakapātiem zaļumiem, sagriežtiem redīsiem un svaigiem gurķiem (var iztikt arī vienīgi ar norīvētu gurķu miziņu), pieliek sarīvētu mārrutku, mazliet etiķi un cukuru. Ja krējums ļoti biezs, atšķaida to ar rūgušpienu, paniņām vai pienu, sliktākā gadījumā var izlietot šim nolūkam pat ūdeni. Salātu lapiņas ar pirkstiem viegli saplucina (ar nazi nedrīkst griezt, stipri tiek saspīestas un pieņem sīvu garšu), īsi pirms galdā pasniegšanas sajauc ar sagatavoto mērci, var izgreznot ar redīsu un svaigu gurķu gabaliņiem.

Salāti ar sieru.

Skābu krējumu samaisa ar cietu, sarīvētu krējuma sieru, atšķaida pēc vajadzības, pieliek sāli pēc garšas un izjauc ar salātu lapām.

Salāti ar sviestu.

Sviestu sacep uz pannas brūnu, pieliekot pēc garšas sāli, cukuru un etiķi (vislabāk vīnetiķi). Pārlej, īsi pirms galdā sniegšanas pār sagatavotiem salātiem.

Salāti ar eļļu.

Sagatavotas salātu lapiņas pārlaista ar eļļu, kam pievieno sāli, etiķi un mazliet cukuru. Labi garšo šie salāti sajaukumā ar svaigu gurķu šķēlēm.

Salāti ar olām.

Atdalītas, noskalotas, nosausinātas salātu lapiņas liek kārtām uz trauka, pa starpām iekaisot cieti novārītas, sakapātas olas. Pārlej ar eļļas mērci.

Salāti ar majonēzes mērci.

Sagatavotas salātu lapiņas sajauc ar kādu majonēzes mērci.

Biešu salāti ar ogu sulu.

Bietes — 400 gr.
Ogu sula — pēc vajadz.
Cukurs — pēc garšas.
Ķīmenes — pēc garšas.

Novārītas bietes saēvelē, samaisa ar kādu skābu ogu (dzērveņu, jāņogu, brūkleņu u. c.) svaigo sulu, pieliek cukuru un ķīmenes pēc garšas. Ogu sulas vietā var izlietot arī etiķi.

Biešu salāti ar āboliem I.

Bietes — 200 gr.
Āboli — 400 gr.
Ogu sula — pēc vajadz.
Mārrutki — pēc garšas.

Novārītas bietes un svaigus ābolus saēvelē garenās strēmelītēs un samaisa kopā, pārlaista ar ogu sulu, pieliek mazliet sarīvētus mārrutkus. Ja āboli un bietes nav pietiekoši saldi, jāpieliek mazliet cukura.

Biešu salāti ar āboliem II.

Bietes — 150 gr.
Āboli — 300 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Novārītās bietes un ābolus smalki sarīvē un samaisa ar skābu krējumu. Ja vēlās, var pielikt arī mazliet cukuru un sarīvētus mārrutkus.

Biešu salāti ar kartupeļiem un selerijām.

Bietes — 200 gr.
Kartupeļi — 400 gr.
Selerijas — 25 gr.
Ogu sula — pēc garšas.

Svaigas, nevārītas bietes un selerijas saēvelē garenās strēmelītēs, pieliek novārītas, pilnīgi atdzešinātas, garenos gabaliņos sagrieztus kartupeļus un sajauc ar ogu sulu vai etiķi, pieliekot mazliet sāli un cukuru. Var pielikt arī sakapātas, apgrauzdētus riekstus.

Skābētās saknes.

Burkāni — 400 gr.
Pētersīļi — 200 gr.
Sellerijas — 200 gr.
Sv. kāposti — 300 gr.
Sv. āboli — 200 gr.
Sāls — pēc garšas.
Tomātu biezenis — 1—2
glāzes.
Sīpoli — 100 gr.
Turku pipari — 2—3 gab.
Eļļa — apm. ½ glāzes.

Burkānus, pētersīļus un sellerijas nomizo un saēvēlē garenās skaidās, līdzīgi sasmalcina sv. kāpostus un āboļus. Katru par sevi viegli apcep eļļā. Pēdējās jāņem tikai tik daudz, lai saknes nedegtu pie pannas klāt, jo mazāk eļļas izlietos salātu pagatavošanai, jo garšīgāki tie būs. Tāpat rikojās arī ar smalki sagrieztu sīpolu un kāpostiem. Aceptām saknēm vēl jābūt pilnīgi cietām tikai krāsu pārmaiņiņūšām. (Ja saknes apaceptas pārāk stipri, viņas nevar pareizi saraudzēt). Šādi sagatavotām saknēm pievieno āboļus, smalki sagrieztus un viegli applaucētus turku piparus (bez pēdējiem var arī iztikt) un sāli pēc garšes. Tad visu pēc iespējas cieši pilda māla vai stikla burkā un pārlej ar svaigi vāritu, atdzesētu un pusšķidru tomātu biezeni. Trauku ar saknēm noliek siltā vietā rūgšanai, virsū uzliekot vieglu slogu. Pēc 2—3 dienām saknes iegūst patikamu skābu garšu, tad trauku novieto vēsās telpās un salātus var ņemt lietošanai. Ēdami tie kā pilnīgi patstāvīgs ēdiens uz auksta, brokastu un vakariņu galda, ļoti iecienīti ir arī kā piedevas dažādiem gaļas ēdieniem. Saknes rudenos var ieskābēt lielākā vairumā un lietot tās pēc vajadzības visu ziemu.

Zaķa salāti.

Zaķis — ½ gab.
Burkāni — 200—400 gr.
Sīpoli — 200 gr.
Sāls — pēc garšas.
Eļļa — pēc vajadzības.

Ūdens — 1½ glāzes.
Etiķis — ½—¾ glāzes.
Sāls }
Cukurs } pēc garšas.

Zaķa gaļu atbrīvo no kauliem, sagriež nelielos gabaliņos, pārkaisa ar sāli un apcep eļļā mīkstu un brūnu. Burkānus nomizo, glīti sāgriež un sāls ūdenī novāra mīkstus. Pēc burkāniem, tajā pat ūdenī novāra rīpiņas sagrieztus sīpolus. Pāri palikušam ūdenim pievieno etiķi, sāli un cukuru pēc garšas, vienu reizi uzvāra, pēc tam atdzesē. Salātu traukā liek kārtām zaķa gaļu, burkānus un sīpolus, visu pārlej ar aukstu marinādi, ļauj 3—6 stundas ievilkties.

Medijumu salāti.

Cepešu atliekas — 1 tase.
 Marinētās saknes — 1 tase.
 Majonēzes mērce — 1 glāze.
 Tomāti, zaļumi izgriezno-
 šanai.

Salātu pagatavošanai var ņemt dažādu medijumu un mājputnu cepešu atliekas. Kā marinētās saknes vislabāk lietot parasto sakņu maisījumu, t. s. Mixed-Pickles. Saknes un gaļu sagriež glītās šķēlītēs, sajauc ar $\frac{1}{2}$ glāzi majonēzes mērces. Otrā pusi mērces pārlej salātiem pāri, izgriezno ar tomātu šķēlītēm un salātu vai pētersiļu lapiņām.

Melnās saknes — tomātu salāti.

Melnās saknes — 400 gr.
 Tomāti — 300 gr.
 Majonēzes mērce — 1— $\frac{3}{4}$
 glāzes.

Melno sakni nomizo (pēc nomizošanas, lai nepaliktu tumša, liek aukstā ūdenī, kuņam klāt uz 1 litra ir 1 ēdamkarote etiķa un 1 ēdamkarote kviešu miltu), novāra sāls ūdenī mīkstu, tad sajauc ar pusi no majonēzes mērces. Salātu traukā liek kārtām melno sakni un šķēlītēs sagrieztus tomātus, beigās pārlej ar pāri palikušo majonēzes mērci, izgriezno ar tomātiem un pētersiļu vai salātu zaļumiem. Melnās saknes vietā var lietot arī puķu kāpostus.

Kartupeļu salāti.

Kartupeļi — 800 gr.
 Sīpo i — 100 gr.
 Etiķis — 4 ēdamkarotes.
 Eļļa — 1 ēdamkarote.
 Sāls — pēc garšas.
 Cukurs — pēc garšas.

Kartupeļus ar mizu novāra, nomizo un sagriež puspirksta biezās šķēlītēs, pieliek ripiņās sagrieztus sīpolus, pārkausa ar sāli un pielej klāt etiķi un eļļu. Visu labi izjauc, ļauj pāris stundās ievilkties. Pasniedz kā patstāvīgu ēdienu uz aukstā galda vai kā piedevu pie dažādiem gaļas ēdieniem.

Biešu salāti ar pupiņām.

Bietes — 150 gr.
 Pupiņas — 150 gr.
 Ogu sula — pēc vajadz.
 Āboli — 100 gr.
 Sāls, cukurs.

Ābolus un novārītas, atdzesinātas bietes, saēvelē garenās strēmeliņās, pieliek novārītas, atdzesinātas pupiņas, sajauc ar ogu sulu vai etiķi, pieliekot sāli un cukuru pēc garšas.

Burkāni ar āboliem.

Burkāni — 300 gr.
Āboli — 300 gr.
Cukurs — pēc garšas.

Novāritus, svaigus burkānus saēvelē garenās strēmelītēs, pieliek ar visu miziņu smalki sarīvētus ābolus, samaisa, pievieno cukuru pēc garšas. Var pielikt arī mazliet skābu krējumu.

Burkāni jāņogu sulā.

Burkāni — 400 gr.
Jāņogu sula — pēc vajadz.
Cukurs — pēc garšas.
Aniss — pēc garšas.

Strēmelītēs saēvelētus burkānus sajauc ar svaigu jāņogu sulu, pieliek cukuru un sasmalcinātu anisu pēc garšas.

Burkāni ar mārrutkiem.

Burkāni — 400 gr.
Skābs krējums — 2 ēd. kaļ.
Sāls, cukurs.
Etiķis, mārrutki.

Saēvelētus burkānus sajauc ar skābu krējumu, pieliek sarīvētus mārrutkus un citas garšvielas.

Burkāni ar brūkleņu ievārījumu.

Burkāni — 400 gr.
Brūkleņu ievārījums —
2—3 ēdamkarotes.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kaļ.
Dilles.

Saēvelētus burkānus sajauc ar brūkleņu ievārījumu un skābu krējumu, pārkausa ar sakapātām dillēm.

Burkāni ar medu.

Burkāni — 400 gr.
Medus — 2—3 ēd. kaļ.
Ogu sula.

Saēvelētus burkānus sajauc ar medu un pielej pēc garšas kādu skābu ogu sulu.

Burkāni ar sieru.

Burkāni — 400 gr.
Siers — 100 gr.
Cukurs, sāls.
Dzērveņu sula.
Sk. krējums — 3—4 ēd. kaļ.

Skābam krējumam pieliek smalki sarīvētu sieru, cukuru, sāli un dzērveņu sulu pēc garšas, sajauc ar saēvelētiem burkāniem.

Rīvēti mārrutki.

Mārrutks — 1 gab.
Sāls, cukurs.
Etiķis.

Notirītu mārrutku sarīvē, pieliek sāli, cukuru un etiķi pēc garšas.

Mārrutki ar skābu krējumu.

Mārrutks — 1 gab.
Sk. krējums — 2—3 ēd. kaļ.
Sāls, cukurs, etiķis.

Sarīvētu mārrutku sajauc ar skābu krējumu un pievieno garšas vielas.

Mārrutki ar skābiem gurķiem.

Mārrutks — 1 gab.
Sk. krējums—2—3 ēd.kar.
Sāls, cukurs, etiķis.
Sk. gurķi — 1—2 gab.

Sarīvētu mārrutku sajauc ar krējumu, garšas vielām un sīki sagrieztiem skābiem gurķiem.

Mārrutki ar āboliem.

Mārrutks — 1 gab.
Sk. krējums—2—3 ēd.kar.
Sāls, cukurs, etiķis.
Āboli — 150 gr.

Sarīvētus mārrutkus sajauc ar krējumu, garšas vielām, pieliek sīki sakapātus ābolus.

Mārrutki ar bietēm.

Mārrutks — 1 gab.
Bietes — 1—2 gab.
Cukurs, etiķis, sāls.

Svaigas, nevārītas bietes un mārrutkus sarīvē, sajauc, pieliek garšas vielas; var pievienot ar skābu krējumu.

Rutki ar skābiem gurķiem.

Rutks — 1 gab.
Gurķis — 1 gab.
Sk. krējums — pēc vajadz.
Ķimenes.

Saēvelētiem rutkiem pieliek sīki sakapātus skābus gurķus un sajauc visu ar skābu krējumu, pieliekot ķimenes pēc garšas.

Rutki ar skābiem kāpostiem.

Rutks — 1 gab.
Skābi kāposti — 400 gr.
Sk. krējums — pēc vajadz.

Skābus kāpostus smalki sakapā, pieliek saēvelētu rutku un sajauc visu ar skābu krējumu.

Skābi kāposti ar burkāniem un āboliem.

Skābi kāposti — 400 gr.
Burkāni — 400 gr.
Āboli — 400 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sk. krējums.

Skābus kāpostus sīki sakapā, pieliek saēvelētus burkānus un ābolus, sajauc ar skābu krējumu, pievienojot sīki sakapātu sīpolu.

Kartupeļu salāti.

Kartupeļi — 1 kg.
Skābs krējums — 400 gr.
Gurķis — 1—2 kg.
Āboli — 200 gr.
Sāls, cukurs, etiķis.
Sellerija, mārrutks.
Sīpols — 1 gab.

Skābam krējumam pievieno sāli, etiķi, mazliet cukuru, sarīvētu mārrutku un saēvelētu seleriju pēc garšas. Ja maisījums par biezu, atšķaida ar rūgušpienu vai saldu pienu. Pieliek sakapātu sīpolu, sīki sagrieztus svaigus vai skābus gurķus un ābolus. Beidzot pievieno novārītus, atdzesētus, gabaliņos sagrieztus kartupeļus un viegli izjauc. Pārkausa ar sakapātiem zaļumiem.

Selleriju salāti.

Sellerijas — 3 gab.
Sīpols — 1 gab.
Eļļa — 3 ēd. karotes.
Etiķis, sāls, cukurs.

Eļļai pievieno garšas vielas un sīki sakapātu sīpolu, atļauj brīdi ievilkties, piejauc saēvelētās sellerijas. Salāti būs garšīgāki otrā dienā pēc gatavošanas.

Sellerijas ar āboliem un redīsiem.

Sellerijas — 1 sakne.
Āboli — 400 gr.
Redīsi — 1 buntīte.
Cukurs.
Vīnietiķis.

Sellerijas, ābolus un redīsus saēvelē garenās strēmelītēs, pieliek cukuru un vīnietiķi pēc garšas.

Āboļu salāti.

Uzvāra ūdeni ar cukuru, ņemot uz 2 glāzēm ūdens 1 glāzi cukura, pieliek dažus citronskābes graudiņus. Glītus, nebojātus ābolus sagriež vienādos, palielos gabaliņos, ieliek vārošā šķidrumā un atļauj dažas minūtes izkarst, tad noņem katlu no uguns, ābolus līdz ar šķidrumu pārliet citā traukā un ļauj tur stāvēt līdz otrai dienai. Atdzisušos ābolus izņem no šķidruma un glīti sakārto traukā. Ja āboliem glīta sārta miziņa, var tos sagatavot nemizotus. Mazākus ābolus var gatavot veselus, nesadalītus. Līdzīgi āboliem var sagatavot arī bumbieņu salātus, tikai tie ilgāk būs jāpavāra ūdenī.

Āboļu salāti ar sīpoļiem.

Āboli — 400 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sk. krējums.
Sāls, cukurs.

Saēvelētus ābolus sajauc ar skābu krējumu, pieliek sakapātu sīpolu, sāli un cukuru pēc garšas.

Āboļu salāti ar vīnu.

Āboli — 400 gr.
Sk. krējums — 2—3 ēd. kar.
Vīns — pēc vajadzības.
Cukurs.

Skābam krējumam pieliek cukuru pēc garšas, sajauc ar glītās, vienādās šķēlītēs sagriežtiem āboliem.

Āboli ar medu un putu krējumu.

Āboli — 1 kg.
Medus — 200 gr.
Putu krējums — $\frac{1}{4}$ ltr.
Rieksti — 50 gr.

Glītus ābolus sagriež vienādās šķēlītēs, sakārto uz lēzena trauka, pārlaista ar medu, pārkaisa ar sakapātiem, apgraudzētiem riekstu kodoliņiem un pārliet saputota salda krējuma piciņas.

Svaigi gurķi ar skābenēm.

Svaigi gurķi — 2 gab.
Skābenes — 50 gr.
Sk. krējums — 2 ēd. kar.
Sāls.

Labi nomazgātas skābeņu lapiņas sīki sakapā, sajauc ar krējumu, pieliek sāli un pārlej pār plānās šķēlītēs sagrieztiem svaigiem gurķiem. Skābeņu vietā var izlietot arī špinātus, tad jāpielej mazliet etiķis vai citronskābes kausējums.

Svaigi gurķi ar tomātiem un sīpoliem.

Svaigs gurķis — 1 gab.
Tomāti — 2—3 gab.
Sīpols — 1 gab.
Eļļa — 2—3 ēd. karpoles.
Sāls, cukurs, etiķis.
Zaļumi.

Gurķus, tomātus un sīpolus sagriež ripiņās un glīti sakārto uz trauka. Eļļai pievieno garšas vielas, atļauj brīdi ievilkties, pārlej pār sagatavotiem salātiem un pārkaisa ar sakapātiem zaļumiem.

Gurķi ar salātiem un burkāniem.

Lapu salāti — 2 galv.
Svaigs gurķis — 1 gab.
Burkāni — 200 gr.
Skābs krējums — 4 ēd. kar.
Sāls, etiķis, cukurs.
Zaļumi.

Skābu krējumu atšķaida pēc vajadzības, pieliek garšas vielas, sakapātus zaļumus, saēvelētus burkānus un sīki sakapātus svaigus gurķus. Beidzot samaisa ar viegli saplucinātām salātu lapiņām.

Špināti ar skābiem kāpostiem.

Špināti — 100 gr.
Skābi kāposti — ½ litrs.
Sk. krējums — pēc vajadz.
Cukurs.

Skābus kāpostus smalki sakapā, piejauca sakapātās špinātu lapiņas, samaisa ar skābu krējumu, pieliekot cukuru pēc garšas.

Špināti ar redīsiem.

Redīsi — 2 buntlītes.
Špināti — 75 gr.
Sk. krējums — 2—3 ēd. kar.
Sāls, etiķis, cukurs.
Ločiņi.

Skābam krējumam pievieno garšas vielas, atšķaida pēc vajadzības, pieliek sakapātus ločiņus, špinātus un garenās strēmelēs saēvelētus redīsus vai baltos rutkiņus.

Kāju salāti.

Uzvāra ūdeni ar cukuru un citronskābi, ņemot uz 2 glāzēm ūdens 1 glāzi cukura un pieliekot pēc garšas citronskābi. Vārošā šķidrumā ieliek glītos, vienādos gabaliņos sagrieztus kāļus un vāra vaļējā traukā. Kad kāļi pietiekoši mīksti, salej tos līdz ar šķidrumu citā traukā un atļauj tiem atdzist vēsā vietā. Pasniedz tikai kāļu gabaliņus bez šķidruma. Tāpat pagatavo arī ķirbju salātus.

Ķirbji dzērveņu sulā.

Ķirbjus un dzērvenes ņem vienādās svara daļās. Ķirbjus saēvelē garenās strēmelītēs; dzērvenēm izspiež sulu, sajauc ar ķirbjiem, pieliek cukuru pēc garšas. Ēdiens būs garšīgāks otrā dienā, tikai jāuzglabā vēsā vietā.

Piezīme. Visus šos salātus var pasniegt kā piedevu pie aukstiem un arī siltiem gaļas ēdieniem. Daži no viņiem būs izlietojami arī kā saldie ēdieni, citus varēs pasniegt ar sviestmaizēm. Zaļbarības ēdienus gatavojot sevišķa vērība jāpiegriež produkti svaigumam un labumam. Visas saknes un dārzāji pirms sagatavošanas rūpīgi jānomazgā. Salātu mērces vienmēr ieteicams pagatavot iepriekš un novietot brīdī vēsā telpā, lai garšas vielas labāk spētu ievilkties, sajauc ar salātiem tikai īsi pirms galdā pasniegšanas. Sagatavotie zaļbarības salāti pa lielāku daļu ilgi neglabājas, zaudē savu labo garšu un atsūkalojās, tāpēc jāgatavo aizvien svaigi. Izņēmums — dažas atsevišķas receptes, kur ēdiens iegūst labāku garšu tikai pēc zināma laika. Tas tad katrā atsevišķā gadījumā pieminēts.

Ķirbju ikri.

Krūmu ķirbji — 3 gab.
Sīpoli — 1 gab.
Eļļa — 1 ēd. kārote.
Sāls — pēc garšas.
Etiķis — pēc garšas.

Jaunus, vēl nenogatavojušos apm. 15 cm. garus krūmu ķirbjus liek uz pannas un maizes vai cepeškrāsnī apcep tumši brūnus (pat melnus) un pilnīgi mīkstus. Tad pārgriežot garozu, ar ēdamu karoti izņem mīksto ķirbju saturu, saliek to divkārt salocītā marlī vai pašķidrā lina audeklā un nospiež lieko sulu. Tad ķirbju masu labi sakapā ar koka karoti, pievieno tai gaiši brūnus, eļļu apceptus sīpolus, sāli (vairāk kā citiem ēdieniem) un etiķi pēc garšas. Ķirbju ikrus sakārto uz šķīvjiem un izgrezno ar zaļumiem un glīti sagrieztiem tomātiem. Var pielikt arī smalki saka-pātas dilles un svaigus tomātus. Tādā gadījumā, pēc masas savienošanas ar sīpoliem, ikriem pieliek sasmalcinātus, no mizas atbrīvotus tomātus un visu karsē uz pannas tik ilgi, kamēr tomāti izšķīst. Ķirbju ikrus lieto galvenā kārtā kā sviestmaīžu uzliedzamo.

Vinigrets I.

Bietes — 2 gab.
Kartupeļi — 200 gr.

Bietes un kartupeļus ar mizām novāra, tāpat cieti novāra olas. Pēc nomizoša-

Ābols — ½ gab.
Ola — 1 gab.
Nēgi — ½—1 gab.
Sk. gurķi — ½—1 gab.
(Cepeša atliekas, marinē-
tas sēnes.)
Sk. krējums — 200 gr.
Mārrutki, etiķis pēc garš.
Sāls — pēc garšas.
Tomāti.

nas visas vinigreta sastāvdaļas [sagriež mazos četrkantīgos gabaliņos, pievieno tiem pēc garšas sāli, tad $\frac{2}{3}$ skāba krējuma un ar divu dakšiņu palīdzību visu viegli izmaisa, pievienojot kā garšas vielas etiķi, un sarīvētu mārrutku. Pareizi nogaršotu vinigretu liek kaudzītē uz fajansa vai stikla bļodām, pārlic ar ļoti plānās šķēlītēs sagriežtiem novāritiem kartupeļiem, tad ar pāri palikušo skābu krējumu un izgrezno ar sasmalcinātām bietēm, olu, skābu gurķi, zaļumiem un tomātiem. Ēdienu var pagatavot arī bez bietēm.

Vinigrets II.

Bietes — 100—200 gr.
Kartupeļi — 150 gr.
Baltās pupiņas — 50 gr.
Sk. gurķis — 1 gab.
Cepeša atliekas—100—200
grammi.
Sāls.
Etiķis — $\frac{1}{5}$ glāzes.
Eļļa — 1—2 tējkarotes.
Sinepes.

Bietes un kartupeļus ar mizām novāra, nomizo, tad kopā ar citiem produktiem, sagriež apm. $1\frac{1}{2}$ cm. lielos gabaliņos, pieliek sāls ūdeni novāritās, atdesētās pupiņas, sāli, etiķi, eļļu un visu labi izjauc. Salātus pasniedz stikla vai fajansa bļodās, pārkaisītus ar smalki sakapātiem pētersiļu zaļumiem. Šie salāti garšīgāki otrā dienā pēc sagatavošanas, kad etiķis un eļļa ir iesūkušies atsevišķās sastāvdaļās. Ziemas laikā salātus var uzglabāt vaļējā traukā apm. 1 nedēļu.

Pupiņu un selleriju salāti.

Pupiņas — 200 gr.
Sellerijas — 300 gr.
Sāls, etiķis — pēc garšas.
Eļļa — 1 ēdamkarote.
Sipols — 1 gab.
Tomātu biezenis — 4 ēd.
karotes.
Ūdens — $\frac{1}{4}$ glāze.

Nomizotas sellerijas novāra sāls ūdeni mīkstas, sagriež plānās šķēlītēs, sajauc ar sāls ūdeni novāritām pupiņām, pārlej ar etiķi un ļauj kādu laiku stāvēt. Nomizotu sipolu sagriež plānās ripiņās, apcep eļļā caurspīdīgu, tad pievieno tomātu biezeni, ūdeni, sāli, pēc garšas, ja vēlās mazliet cukura, vienreiz uzvāra, atdesē un pārlej pāri pupiņām un sellerijām. Salātus pasniedz stikla vai fajansa traukos, pārkaisītus ar sakapātiem pētersiļu vai selleriju zaļumiem.

Pētersiļu zaļumi.

Burkānu salāti.

Burkāni — 400 gr.
Pētersiļi — 100 gr.

Sipolu nomizo, smalki sagriež un apcep eļļā caurspīdīgu, tad pievieno nomi-

Sellerijas — 100 gr.
 Pastinaki — 100 gr.
 Sīpoli — 50 gr.
 Eļļa — 2—8 ēd. kaļ.
 Sāls.
 Tomātu biezenis — 3—4
 ēd. karotes.
 Ūdens — pēc vēlēšanās.
 Dilles, pētersiļu lap.

zotas, mazos četrkantīgos gabaliņos sagrieztās pārējās saknes, sāli, mazliet ūdens un sautē zem vāka, kamēr saknes kļūst mīkstas. Īsi pirms gatavības saknēm pievieno pusšķidru tomātu biezeni (pēc garšas) un smalki sakapātas diļļu vai pētersiļu lapīņas. Visu vēl reiz uzkarsē. Salātus pasniedz galdā aukstus, izgreznotus ar selleriju vai salātu lapām.

Kāpostu salāti.

Sarkanie kāposti—250 gr.
 Baltie kāposti — 200 gr.
 Sāls ūdens.

Sāls.
 Etiķis — 1/5 gl.
 Eļļa — 1—2 tējkarotes.
 Cukurs — pēc garšas.

Kāpostus atbrīvo no ārējām, netīrām lapām un sagriež parupjos gabaliņos (apm. 2 cm.), katrus par sevi novāra patingrā sāls ūdenī, pēdējo notecina; pēc tam kāpostus pārlej ar etiķi, eļļu, ja vajadzīgs, pievieno vēl sāli un mazliet cukura, pilnīgi atdzesina. Šādi sagatavotus kāpostus kārto lēzenos fajansa vai stikla šķīvjos tā, lai tie ar savām krāsām izveidotu kādu figuru. Pasniedz starp citiem aukstiem ēdieniem, var lietot arī kā piedevu karstiem gaļās ēdieniem.

Itāļu salāti I.

Kartupeļi — 200 gr.
 Cepeša atliekas — 150 gr.
 Sv. gurķi — 100 gr.
 Tomāti — 200 gr.
 Sāls — pēc garšas.
 Etiķis — 1/5 gl.
 Eļļa — 3 tējkarotes.
 Lapu salāti — 1 galv.

Kartupeļus ar mizām novāra, nomizo, sagriež plānās šķēlītēs, līdzīgi sagriež plāni nomizotu svaigu gurķi un cepeša atliekas. Katru no šīm sastāvdaļām pārkaisa ar sāli un atsevišķā traukā pārlej ar etiķi, eļļu un ļauj kādu laiku stāvēt. Šķēlītēs sagrieztus tomātus pārkaisa ar sāli un pārlej tikai ar eļļu. Tad lēzenu, apaļu bļodu izklāj ar nomazgātām un nosusinātām salātu lapām, uz kuņām liek kārtām kartupeļus, cepeti, svaigus gurķus un tomātus, pēdējo kārtu izveidojot pēc iespējas glītu, beidzot vēl visu pārlej ar pāri palikušo etiķi un eļļu.

Itāļu salāti II.

Sv. kāposti — 2—3 lapas.
 Liess šķiņķis — 150 gr.
 Burkāni — 100 gr.
 Sellerijas — 100 gr.
 Makaroni — 30 gr.

Nomizotus burkānus, sellerijas, makaronus novāra mīkstus sāls ūdenī un sagriež mazos četrstūrainos gabaliņos. Svaigo kāpostu lapas nomazgā, liek starp divām

Sviests — 50 gr.
Kviešu milti — 50 gr.
Olu dzeltānumi — 2 gab.
Piens, ūdens, apm. ½ ltr.
Etiķis, sāls.
Sinepes.
Eļļa vai skābs krējums —
3—4 tējkarotes.

drēbēm un ar koka āmuru apdauza, lai tie kļūst mīksti, pēc tam sagriež smalkās strēmelītēs; līdzīgi sagriež arī šķiņķi (tā vietā var ņemt arī filēdesu). No sviesta, miltiem, sakņu novārijuma un piena pagatavo pabiezu baltu mērci. Kad tā nedaudz atdzisusi, pievieno olu dzeltānumus, garšas vielas un eļļu vai skābu krējumu. Labi nogaršotu mērci sajauc ar iepriekš sagatavotiem kāpostiem, krējumu, makaroniem un šķiņķi, liek stikla vai fajansa bļodās un izgrezno ar tomātiem un zaļumiem. Šos salātus līdzīgi vinigretam I. un II. labi var izlietot sviestmaīžu aplikšanai.

Makaronu salāti ar mārrutkiem.

Makaroni — 200 gr.
Ūdens, sāls.
Putu krējums — ¾ gl.
Mārrutki — 25 gr.
Etiķis, cukurs pēc garš.
Salātu lapas.
Tomāti.

Makaronus noskalo, novāra sāls ūdenī, vēl reiz noskalo aukstā ūdenī un sagriež četrkantīgos gabaliņos. Putu krējumu saputo, savieno ar sarīvētiem mārrutkiem, pieliek pēc garšas sāli, etiķi un, ja vēlas, mazliet cukura. Pusi no putu krējuma šajauc ar makaroniem, otro pusi pārlej tiem pāri, kad tie jau sakārtoti stikla vai fajansa bļodās. Izgrezno salātus ar zaļumiem, tomātiem vai redīsiem.

Pastētes.

Teļa aknu pastēte.

Teļa aknas — 250 gr.
Sviests — 30 gr.
Sāls.
Buljons — pēc vajadz.
Sviests — 30—40 gr.
Majorāns.

Teļa aknām noņem plēves, izgriež trūbiņas un sagriež mazākos gabaliņos. Šādi sagatavotas aknas apsāla un apcep sviestā brūnas, tad ar mazu buljona vai ūdens piedevu zem vāka sautē, kamēr aknas gatavas. Tad aknas izlaiž caur gaļas mašīnu, pēc tam vēl cauri astru sietiņam, pēc vajadzības pievienojot arī nedaudz šķidruma, kurā aknas saufētas. Gatavai masa pievieno saputotu sviestu, sarīvētu, sagrūstu, izsijātu majorānu, visu labi izjauc, sakārto bumbās, piramidēs vai kuba veidā uz mazākiem šķivišiem, izgrezno ar putotu sviestu, zaļumiem, tomātiem

vai redīsiem. Šādi sagatavota pastēte pirms galdā pasniegšanas vēsā vietā apm. stundas 3 jāatdzesē. Tikko sagatavotu pastēti var pildīt arī nelielās, aukstā ūdenī izslacītās krūzītēs vai formās, — pirms galdā pasniegšanas izgāst uz šķiviņiem un izgreznot.

Cūkas aknu pastēte.

Cūkas aknas — 150 gr.
Cūkas gaļa — 150 gr.
Cūkas buljons — pēc vajadzības.
Sīpols — 1 gab.
Sāls.
Speķis — 50 gr.]

Cūkas aknas atbrīvo no plēvēm, trūbiņām un novāra sāls ūdenī. Cūkas gaļu sagriež mazākos gabaliņos un kopā ar sīpolu novāra sāls ūdenī, kā garšas vielas lietojot buljona saknes. Tad aknas, gaļu un sīpolu 2 reizes izlaiž cauri gaļas mašīnai, atšķaida nedaudz ar gaļas buljonu (masai jābūt biežputras biežumā) pieliek viegli apvārtu un mazos četrstūrainos gabaliņos sagrieztu muguras speķi, sasaldē māla vai fajansa bļodiņās. Pirms pasniegšanas galdā pastēti izgāž uz šķiviņiem, sagriež puspirksta biežās šķēlēs un izgrezno ar zaļumiem.

Irbes pastēte.

Irbe — 1 gab.
Sviests — 30 gr.
Sāls — pēc garšas.
Buljons — pēc vajadz.
Sviests — 100 gr.
Ābolu sula — pēc garšas.

Notīrītu irbi pārgriež gareniski pušu, ierīvē ar sāli, apcep sviestā brūnu un ar nelielu buljona piedevu sautē zem vāka mīkstu. Tad gaļu atdala no kauliem, vienu reizi izlaiž cauri gaļas mašīnai un tad fajansa miezerī kopā ar sviestu grūž tik ilgi, kamēr masa kļūst mīklai līdzīga, pieliek sāli un skābo ābolu sulu. Pasniedz līdzīgi teļa aknu pastētei, izgreznotu ar zaļumiem un tomātiem.

Kartupeļu pastēte ar brētliņām.

Kartupeļi — 400 gr.
Brētliņas — 10—15 gab.
Sīpols — 1 gab.
Sviests — 25 gr.
Sk. krējums — 30—50 gr.
Etiķis — pēc garšas.
Cepeša atliekas — 50 gr.

Kartupeļus ar mizām novāra, nomizo un kopā ar cepeša atliekām un iztīrītām brētliņām izlaiž cauri gaļas mašīnai, tad massai pievieno sviestā apceptu sīpolu, skābu krējumu un etiķi pēc garšas. Pastēti liek sīļķu bļodās, izgrezno ar zaļumiem un brētliņu galvām.

Galerti.

Sivēna galerts.

Sivēna gaļa — 500 gr.
 Ūdens — pēc vajadzības.
 Sāls — pēc garšas.
 Sīpols — 1 gab.
 Burkāns — 1 gab.
 Pētersilis — 1 gab.
 Zaļumi.

Galerta gatavošanai ieteicams ņemt jaunāko dzīvnieku gaļu, jo tāda satur vairāk limvielu, kas veicina galerta sarecēšanu. Sevišķi daudz galvas un kājas. Gatavojot galertu no vecāku dzīvnieku gaļas un ņemot mazāk piemērotus gabalus, buljonam jāpieliek želantīns (uz 1 kg. gaļas ņem 2—3 plāksnītes želantīna). Sivēna gaļu sagriež gabalos, kājas pāris vietās pārcērt pušu, pārlej ar aukstu ūdeni (tā kā gaļa apņemta), liek vārieties. Pēc uzvārīšanas noputo, pieliek sāli, nomizotas saknes un sīpolu. Galertu vāra zem vāka uz lēnas uguns, kamēr gaļa kļūst mīksta. Tad gaļu atdala no kauliem un sagriež glītos, stūrainos gabaliņos. Nelielas māla bļodiņas vai skārda formas izskalo ar aukstu ūdeni, izliek ar zaļumiem, glīti sagrieztiem burkāniem un šķēlītēs sadalītu, cieti novāritu olu, piepilda ar gaļas gabaliņiem un beidzot, visu pārlej ar izkāstu buljonu. Ja buljons ļoti trekns, no tā jānoņem pēc iespējas visi tauki. Galertu liek ledus pagrabā vai citā vēsā vietā, kur tas pēc dažām stundām sarec. Pasniedz galertus, uz lēzeniem šķīvjiem izgāztus, ar etiķi, mārutkiem un citām stiprākām piedevām.

Vistas galerts.

Vista — ½—1 gab.
 Ūdens — pēc vajadzības.
 Sellerijas — 1 gab.
 Sāls — pēc garšas.
 Sīpols — 1 gab.
 Želantīns.

Notīrītu vistu sadala gabalos, pārlej ar aukstu ūdeni (tā kā gaļa apņemta) uz vāra, noputo, pieliek notīrītas saknes un sīpolu, vāra uz lēnas uguns zem vāka, kamēr gaļa kļūst mīksta. Gaļu var kārtot izgreznotās formās vai māla bļodiņās, ar visiem kauliem vai atdalītu no tiem. Traukos sakārtotu gaļu un glīti sagrieztas saknes pārlej ar iepriekš izkāstu buljonu, kurā izkausēts nomērcēts želantīns. Atdzisušu un sarecējušu galertu izgāž no formām vai bļodām uz šķīvjiem, pasniedz ar kādiem salātiem un labākām majonezes mērcēm.!

Zilce.

Gaļa — 500 gr.
Ūdens — pēc vajadzības.
Sāls.
Sīpols — 1 gab.

Zilces gatavošanai parasti ņem teļa vai cūkas gaļu (apm. $\frac{1}{3}$ var būt arī liellopu gaļa). Gaļu izvēlas galvenā kārtā no galvas, kājām un mazvērtīgākiem atgriezumiem, kas rodas dzīvnieka ķermenī sadalot. Nomazgāto gaļu saliek katlīnā, pieliek sāli, sīpolu un pārlej ar tik daudz ūdens, kā gaļa apņemta, vāra, kamēr gaļa kļūst mīksta, tad to atdala no kauliem, izleiž cauri gaļas mašīnai, atšķaida ar pāri palikušo buljonu, lej māla vai citos traukos (kas saslapināti ar aukstu ūdeni), novieto vēsā vietā. Kad sarec, izgāž uz šķīvjiem, sagriež $\frac{1}{2}$ pirksta biezās šķēlēs, pasniedz ar etiķi, mārrutkiem un citām stiprām piedevām.

Saknes žeļejā.

Puķu kāposti — 300 gr.
Burkāni — 200 gr.
Zirnīši — 200 gr.
Sellerijas — 100 gr.
Buljons — 2—3 glāzes.
Želantīns 5—9 pl.
Etiķis — pēc garšas.
Sāls — pēc garšas.

Rozetēs sadalītus puķu kāpostus, notīrītus burkānus, sellerijas un nolobītus zirnīšus novāra sāls ūdenī vai buljonā mikstus. Slapjās formās vai māla bļodiņās kāрто ar robaino nazi sagrieztas saknes, zirnīšus un puķu kāpostus, tad visu pārlej ar ļoti labu, stipru buljonu (kuņģā izkausēts iepriekš nomērcētais želantīns), noliek uz dažām stundām vēsā vietā. Kad sarec, izgāž uz šķīvjiem, pasniedz izgreznotas ar zaļumiem, tomātiem, klāt dodot labas majonēzes mērces.

Mēle un cepetis žeļejā.

Mēle — 100 gr.
Cīsiņi — 5 gab.
Teļa cepetis — 100 gr.
Sk. gurķi — 2—3 gab.
Buljons — 2—3 glāzes.
Sāls — pēc garšas.
Etiķis — pēc garšas.
Želantīns — 6—9 pl.

Novāritus cīsiņus un mēli sagriež plānās šķēlītēs, teļa gaļas cepeti — četrkantīgos gabaliņos, skābus gurķus — garenski 4—6 daļās. Visu glīti sakārto ar ūdeni saslapinātās formās vai bļodās, pārlej ar dzeltēnu buljonu, kuņģam klāt mazliet etiķa un izkausēts iepriekš nomērcētais želantīns, noliek vēsā vietā; kad sarec — izgāž uz šķīvja, pasniedz ar majonēzes mērcēm.

Cepeši.

Blakus rulādēm, galertiem un citiem gaļas ēdieniem uz aukstā galda var likt arī aukstus cepešus; sevišķi ieteicami teļa, cūkas, liellopu un citi gaļas cepeši. Cepeša gatavošana aukstam galdam ir gluži tāda pat, kā karstiem cepešiem; tikai sevišķi liela vērība jāpiegriež gatavības noteikšanai, jo pārāk saceptus cepešus grūti sagriezt, gaļas šķiedras tiem nevaras kopā un cepetis iznāk sauss. Reizē ar cepešiem, kas domāti aukstam galdam, pagatavo arī aspiku, galertveidīgu brūno buljonu, kuŗu izlieto cepešu izgreznošanai. Aspika gatavošanai noder brūnais novārijums, kas paliek uz pannas pēc cepeša pagatavošanas. Jārūpējās, lai cepetis neapdegtu, pretējā gadījumā aspiks iznāk rūgts. Pēc tam, kad cepetis gatavs, uz pannas palikušo brūno novārijumu izkāš caur sietiņu (ja tas ir par stipru, atšķaida vēl ar ūdeni vai buljonu), nosmeļ no tā pēc iespējas visus taukus, izlej lēzenos šķīvjos un vēsā vietā ļauj sarecēt. Bez sevišķas želatīna piedevas labi sarec tikai tāds aspiks, kas gatavots no teļa vai cūkas cepeša novārijuma; citu cepešu novārijumam jāpieliek želantīns. Pēdējā ņem apm. 2—3 plāksnītes uz 1 glāzi šķidruma. Želantīnu vispirms izmērcē aukstā ūdenī un tad pievieno karstam cepeša novārijumam tūlī pēc izkāšanas. Sarecējušu aspiku sagriež strēmelītēs vai kantainos gabaliņos un pārliet pāri plānās šķēlēs sagrieztam cepetim. Cepeša bļodas izgrezno ar zaļumiem, tomātiem un skābiem gurķiem. Sagrieztie un uz šķīvjiem sakārtotie cepeši nedrīkst pārāk ilgi stāvēt, jo tad viņi stipri apžūst un tādā kārtā daudz zaudē no savas garšas un izskata.

Līdzīgi citiem cepešiem uz aukstā galda var likt arī lielākus ceptus putnus, piem. zosis, teterus, medņus un t. l.

Zivju ēdieni.

Zivju galerts (zuši, lidakas un c.).

Zivis — 1 kg.

Ūdens — pēc vajadzības.

Sāls — pēc garšas.

Burkāni — 75 gr.

Pētersīļi — 75 gr.

Sīpols — 1 gab.

Etiķis — 1 tējkarote.

Zivis notira, sagriež porciju gabaliņos un kopā ar notīrītiem burkāniem, pētersīļiem, sīpolu un sāli, saliek katliņā un pārlej ar ūdeni, tā kā gaļa apņemta; vāra, kamēr zivis pilnīgi mikstas; tad tās kopā ar glīti sagrieztām saknēm saliek ar ūdeni saslapinātās bļodiņās un pārlej ar izkāstu buljonu (kuŗam klāt ir nedaudz etiķa vai kādas citas skābes), noliek vēsā vietā un kad sarec, pasniedz galdā no bļodas izgāztu ar ietaisītiem mārrotkiem,

etiķi, majonēzes mērci un citām piedevām. Sevišķi labs galerts iznāk no zušiem; gatavojot viņu no citām zivīm jālieto arī želantīns (uz 1 glāzi zivju buljona — $2\frac{1}{2}$ pl. želatīna), kuŗu iepriekš nomērcē aukstā ūdenī un vēlāk izkausē karstā zivju buljonā.

Zivju-zirņu salāti (mencas, laši, lidakas un t. l.).

Zivis — 500 gr.
Zirniši — $1\frac{1}{2}$ glāzes.
Eļļa — 3 ēd. karotes.
Etiķis — $1\frac{1}{2}$ ēd. kar.

Sviests — 40 gr.
Olu dzelt. — 2 gab.
Sāls — pēc garšas.
Cukurs.
Etiķis — apm. 1 ēd. kar.
Putu krējums — $\frac{3}{4}$ gl.

Sāls ūdenī novārītas, no asakām atbrīvotas un mazos gabaliņos sadalītas zivis, tāpat novārītus zirnišus pārlej ar etiķi un eļļu un ļauj apm. 1 stundu pastāvēt. Sviestu, sāli, olu dzeltānumus, cukuru un etiķi karsē maisot tik ilgi, kamēr tie iegūst skāba krējuma biežumu, pilnīgi atdzesē, tad pievieno saputotu putu krējumu, viegli izmaisa un pusī no šīs masas sajauc ar zivīm un zirnišiem. Salātus liek stikla vai fajansa traukos, pārlej ar pāri palikušo mērci, izgrezno ar traušlām salātu lapiņām, šķēlītēs sagrieztiem tomātiem vai biešu sulā krāsotiem, glīti sagrieztiem mārrotkiem.]

Reņģes tomātos (visas mazākas zivis).

Reņģes — 1 kāls.
Sāls.
Kviešu milti — 2 ēd. kar.
Eļļa — 5—4 ēd. karotes.
Sīpoli — 2—3 gab.
Burkāni — 1 sakne.
Tomātu biez. — $\frac{1}{2}$ gl.
Ūdens — 1 glāze.
Etiķis — pēc garšas.
Cukurs — pēc garšas.

Reņģes notīra, apvājā sāli un miltos, apacep eļļā gaiši brūnas. Pāri palikušā eļļā sacep plānās ripiņās sagrieztu sīpolu, tad pievieno ar ūdeni atšķaidīto tomātu biezeni, sāli, sagrieztus burkānus, etiķi un cukuru pēc garšas un kādu laiciņu pavāra. Lēzenās bļodiņās liek kārtām reņģes un atdzisušo tomātu mērci ar sīpoliem un saknēm, ļauj pastāvēt apm. 6—12 stundas, pasniedz brokastīs, vakariņās un uz aukstā galda.

Marinētās zivis (kārpas, vimbas un t. l.).

Zivis — 1 kg.
Sāls.
Kviešu milti — 2 ēd. kar.
Eļļa — 2—3 ēd. kar.

Zivis notīra, sagriež porciju gabalos, ierīvē ar sāli, apvījā miltos un cep eļļā brūnas. No ūdens, etiķa, burkāniem un garšas vielām pagatavo stipru novārījumu,

Ūdens + etiķis — 1+1 gl.
Sīpoli — 2 gab.
Burkāni — 2 saknes.
Sāls, cukurs — pēc garšas.

kuņu atdzesē un pārlej pāri traukā sakārtotām zivīm. Sīpolus un saknes sakārto starp zivju gabaliņiem. Ja lieto pietiekoši stipru etiķi un zivis no marinādes apņemtas, tad zivis uzglabājās ilgāku laiku. Pasniedz marinētas zivis uz aukstā galda, brokastīs un vakariņās.

Pildījumi.

Pildītie tomāti I.

Tomāti — 5 gab.
Nēgi — 3 gab.
Olas — 2 gab.
Zirnīši — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ glāzes.
Sviests — 35 gr.
Olu dzelt. — 2 gab.
Sāls — pēc garšas.
Etiķis — 1—2 ēd. kar.
Putu krējums — $\frac{1}{2}$ gl.

Pildīšanai izvēlās pilnīgi nogatavojušos, bet vēl stingrus, vidēji lielus tomātus. Tiem nogriež vāciņus un ar tējkaroti izņem iekšējās, mīkstās daļas. Cieti novārītas olas un nēģus sagriež mazos, četrkantīgos gabaliņos, savieno ar sāls ūdenī novārītiem zirnīšiem un sajauc ar pusi no mērces, kuņu pagatavo šādi: katliņā liek olu dzeltānumus, sāli, sviestu, etiķi un karsē tik ilgi, kamēr masa iegūst skāba krējuma biezumu. Kad tā atdzisusi, masai pievieno saputotu putu krējumu, vēl reiz nogaršo pēc skābes. Ar mērci sajauktu pildījumu pilda tomātos, virsū uzliek apm. 1 tējkaroti pāri palikušās mērces un izgrezno ar zaļumiem, zirnīšiem un nēģu gabaliņiem. Kārtojot uz šķīvjiem, zem tomātiem var likt zaļās salātu lapas.

Tomāti pildīti ar sv. gurķiem un rutkiem.

Tomāti — 5 gab.
Sv. gurķi — 2 gab.
Rutki — 100 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sāls.
Sk. krējums — 150 gr.

Pilnīgi gataviem, vēl pastingriem tomātiem nogriež vāciņus, ar tējkaroti izņem mīkstumu, tad pilda ar četrkantīgos gabaliņos sagrieztiem, nomizotiem svaigiem gurķiem, rutkiem un sīpolu, kas sajaukts ar sāli un skābu krējumu. Pildījumam pāri uzliek vēl nedaudz laba, bieza, skāba krējuma. Tomātus sakārto lēzenos traukos uz salātu lapām.

Pildīti krūmu ķirbji.

Krūmu ķirbji — 3 gab.
 Burkāni — 300 gr.
 Pētersīji — 100 gr.
 Sellerijas — 100 gr.
 Dilles — 1 tējkarote.
 Pētersīju zaļumi — 1 tējkar.
 Sīpoli — 1 gab.
 Sāls — pēc garšas.
 Tomātu biezenis — ½ gl.
 Eļļa — 1 ēd. karote.
 Cukurs — pēc garšas.

Pavisam jaunus (ar vēl neattīstītām sēklām) krūmu ķirbjus plāni nomizo, pārgriež šķērsām pušu, ar tējkaroti izņem sēkliņas, tad ķirbjus pilda ar šādi sagatavotu pildījumu: Saknes nomizo un sagriež smalkās strēmēlēs, vai sarīvē uz rīves; apcep eļļā uz pannas pusmīkstas, tāpat rīkojas ar smalki sagrieztu sīpolu. Apceptām saknēm pievieno sāli, sasmalcinātus diļļu un pētersīļu zaļumus, visu labi izjauc un pilda iepriekš sagatavotos ķirbjos, saliek tos katliņā, pārlej ar biezeni (kuņam klāt mazliet eļļa, sāls un cukurs pēc garšas), sautē zem vāka tik ilgi, kamēr ķirbji un saknes kļūst mīksti. Pasniedz uz cepešu bļodām pilnīgi mīkstus.

Pildīti turku pipari.

Burkāni — 100 gr.
 Sv. kāposti — 100 gr.
 Sellerijas — 50 gr.
 Pētersīji — 50 gr.
 Sīpols — 1 gab.
 Dilles, pētersīji } pēc
 Sāls } garšas.
 Eļļa — apm. 2—3 ēd. kar.
 Tomātu biezenis — 1—1½
 glāzes.
 Turku pipari — 4—6 gab.

Turku pipariem atgriež vāciņus, izņem laukā sēklas, tad vārošā sāls ūdenī applaucē tik tālu, kā tie kļūst elastīgi. Pilda ne visai stingri ar sakņu maisījumu, saliek katlā, pārlej ar pašķidru tomātu biezeni un uz lēnas uguns sautē tik ilgi, kamēr saknes pilnīgi mīkstas. Pasniedz aukstus ar visu mērci. Sakņu maisījumu sagatavē šādi: saknes nomizo un saēvēlē garēnās skaidās, sīpolu un citas garšas vielas smalki sagriež. Pēc tam saknes un sīpolu apcep eļļā uz pannas tik tālu, ka tie mazliet maina krāsu un ir it kā novītuši, bet vēl pilnīgi stingri; pēc apcepšanas saknēm pievieno sāli un pārejas garšas vielas. Pēc šī paša parauga var gatavot arī pildītus tomātus; tad tikai atkrīt iepriekšējā tomātu applaucēšana.

Skābi gurķi, pildīti ar nēģiem.

Sk. gurķi — 3 gab.
 Cepetis — 100 gr.
 Nēģi — 2 gab.
 Olas dzelt. — 2 gab.
 Sāls — 1 n. g.

Vidēja lieluma, stingrus skābus gurķus pārgriež šķērsām pušu, ar tējkaroti izņem sēklas un katrai pusei galos nogriež plānu šķēlīti, lai gurķis varētu stāvēt. Tad gurķus pilda ar šādu pildījumu: Vāritus

Etīķis — pēc garšas.
Eļļa — 1 tējkarote.
Sk. krējums — 1—2 ēd.kar.
Sinepes — 1 n. g.

Tomāti — 1 gab.

olu dzeltānumus sarīvē pēc iespējas labi ar etiķa, eļļas, skāba krējuma, sāls un citu garšas vielu piedevām, tā — kā iegūst pilnīgi vienādu masu. Pusei no šīs masas pievieno mazos, četrkantīgos gabaliņos sagrieztu tela vai liellopu cepeti un nēģus, visu viegli izjauc, pilda gurķos, virsū uzliek apm. 1 tējkaroti pāri palikušās mērces un izgrezno ar tomātiem.

Pildītas olas.

Olas — 3 gab.
Sviests — 30—50 gr.
Kilo — pēc garšas.
Etīķis — pēc garšas.
Zaļumi.

Olas cieti novāra, noņem čaulu, pārgriež gareniski uz pusēm un uzmanīgi izņem dzeltānumus, labi samaisa ar koka karoti, pievieno saberztus, no asakām atbrīvotus kilo vai tomātu biezeni un sali, tad saputotu sviestu (tā vietā var ņemt arī labu, biezu skābu krējumu). Šādi sagatavotu masu pilda olu baltumos un izgrezno ar zaļumiem, kilo vai tomātiem. Masu olu baltumos var iepildīt ar tējkaroti vai izspiest caur garņējamo cauruli, lietojot robaino galu. Pildītās olas sakārto uz lēzenas bļodas, kas izklāta ar svaigām salātu lapām.

Dažādi aukstie ēdieni.

Sālītās brētliņas olu mērcē.

Olu dzeltānumi — 2 gab.
Etīķis — 1 ēd. karote.
Sīpols — 1 gab.
Sviests — 30 gr.
Cukurs — 1 tējkarote.
Sāl. brētliņas — 6—10 gab.

Olu dzeltānumus, etiķi, sarīvētu sīpolu, sviestu un cukuru liek katlīnā un uz lēnas uguns, maisot karsē tik ilgi, kamēr mērce iegūst skābā krējuma biežumu. Atdzesētā mērcē liek no asakām atbrīvotas un smalki sakapātas sālītās brētliņas. Šādi sagatavotu masu liek sīķu bļodās, izgrezno ar brētliņu galvām, cieti novāritu sakapātu olu, tomātiem un zaļumiem.

Turku pipari marinādē.

Lietošanai jāņem saldās bulgāru šķirnes. Augļiem jābūt pilnīgi attīstītiem, ļoti stingriem; pilnīgā nogatavināšanās turpretim nav vajadzīga, pat nav vēlama. Sausus augļus liek uz tīrās plīts virsmas un no visām pusēm apcep tik tālu, ka plānā miziņa pārogļojas. Šādi izceptus piparus met aukstā ūdenī, kurā arī uzmanīgi atbrīvo no pārogļojušās miziņas. Tad tos saliek uz šķīvjiem vai lēzenām bļodām, bagātīgi pārmaisa ar sāli un pārlej ar etiķi un eļļu. (Uz 4—5 daļām etiķa var ņemt 1 daļu eļļas). Lieto šādi sagatavotus piparus tikai pēc pāris stundām.

Spiesta cūkas galva.

Cūkas galvu rūpīgi notīra un nomazgā, tad kopā ar garšas saknēm—sīpoliem, burkāniem, selerijām, pētersīļiem, puraviem un sāli vāra pusmikstu. Pēc tam izņem kaulus un uzliek galvu ar ādas pusi uz mitras zolvjetes. Vidū ieliek gabaliņus sagrieztu mēli un cieti novārtas olas. Pēdēji ādas malas saliec stingri kopā, zolvjeti apņem riņķi un nosien ar diegiem, lai būtu apaļa forma. Liek atpakaļ tanī pašā buljonā un lēni vāra apm. 1/2 stundu, tad mazliet atdzesina un nosloga. Kad pamatīgi atdzesēta, noņem slogu un zolvjeti nost. Pasniedz plānās šķēlēs sagrieztu.

Cūkas „galvas siers“.

Cūkas galvu pārcērt uz pusēm un novāra tāpat, kā pirmā gadījumā pusmikstu. Pēc tam atgriež ādu, lielākos gabalos uzklāj uz mitras zolvjetes, pārkaisa ar sāli un pārziež ar sakultu olu. Pārējo gaļu sagriež garenās strēmelītēs. Tad uz ādas apaļā kaudzītē sakārto sagrieztu gaļu, sadalot vienmērīgi liesos un trekno gabaliņus, pa starpām liekot šķēlītēs sagrieztus novārtus burkānus, kāļus, mazliet sellerijas un olas. Pēdīgi zolvjetes stūrus un malas sašuj kopā, izveido apaļu formu un vēl lēni vāra apm. 1/2 stundu iepriekšējā buljonā. Gatavu mazliet atdzesina un nosloga izveidojot siera formā. „Galvas sieru“ pasniedz šķēlēs sagrieztu.

Sivēna galvas rolāde.

Sivēna galva, vidēji liela
— 1 gab.
Olas — 4—5 gab.
Burkāni — 2 gab.
Sals, zalpēters } pēc vaj.
garšas saknes }

Notīrītu cūkas galvu, veselu vai pārdalītu uz pusēm, kopā ar garšas saknēm novāra pusmikstu. Tad gaļu atdala no kauliem un ādas tā, ka pēdējā paliek vesela. Atdalīto trekno gaļu sagriež garenās strēmelītēs un liesāko samaļ. Samaltai gaļai pievieno 1 sakultu olu, sāli, mazliet zalpētri (kas dod sārtu krāsu),

ja vēlās, sakapātus sīpolus un visu labi samaisa. Uz mitras zalvjetes uzklāj galvas ādu, ierivē ar sāli, pārziež ar sakultu olu un sagatavoto gaļas masu. Vidū rindiņām saliek strēmeliņās sagriezto gaļu, novāritas olas un dažas burkānu šķēlītes. Pēdīgi satin, sacel zalvjetes malas uz augšu, visu saspiež cieši kopā un nosien ar diegiem, lai būtu apaļa forma. Rolādi liek atpakaļ buljonā un lēni vāra $\frac{1}{2}$ —1 stundu. Gatavu rolādi mazliet atdzesina, tad virsū uzliek slo-dziņu, lai nospiež plakanu. Pasniedz glītās šķēlēs sagrieztu.

Sivēna rolāde.

Sivēna riba gabals—1 gab.
Olas — 3—4 gab.
Desiņas — 5—6 gab.
Mēles, sivēna — 1 vai
vērša — $\frac{1}{2}$ gab.
Gaļa, teļa vai liellopa —
400 gr.
Olas — 2 gab.
Baltmaize — 40—50 gr.
Sk. krējums—1—2 ēd.kar.
Buljons — pēc vajadz.
Sāls — pēc garšas.

Ribu gabalam uzmanīgi atdala ādu (tā, ka pie tās paliek plāna speķa kārtiņa. Pildījumam gaļu samal, laižot divas reizes caur gaļas maļamo mašīnu, pievieno sāli, sakultas olas, nomērcētu baltmaizi, skābu krējumu, buljonu un visu labi samīca, kamēr masa vienādi sīkstā. Ādu uzklāj uz mitras zalvjetes, ierivē ar sāli un pārziež ar sakultu olu. Virsū liek sagatavotu pildījumu, virs tā, rindiņās novāritas gareniski sagrieztas olas, mēles, desiņas un burkānu šķēlītes. Tad satin apaļā veltnī, riņķi apņem zalvjeti, nosien stingri, liek vārošā ūdenī, kuram pielikts sāls, sīpoli, garšas saknes un lēni vāra 2—3 stundas. Gatavu rolādi mazliet atdzesina un tad nosloga, kamēr pilnīgi izdzisisi. Pasniedz šķēlēs sagrieztu."

Teļa gaļas rolāde.

Teļa, riba gabals — 1 gab.
Cūkas gaļa — 400 gr.
Baltmaize — 30—40 gr.
Olas — 2 gab.
Sk. krējums—1—2 ēd.kar.
Kausēts sviests — 1—2
ēdamkarotes.
Sāls, buljons—pēc vajadz.
Olas — 2 gab.
Šķiņķis — 25 gr.
Nieres — 1—2 gab.
Burkāni — 2 gab.

Teļa sānu gabalam atdala ribas, bie-zākās vietās izgriež gaļu, atdala plēves, labi izdauza, ierivē ar sāli un pārziež ar sakultu olu. Pildījumam gaļas masu sa-gatavo tāpat kā cūkas rolādei, arī rolādi izveido tāpat. Tikai pēdīgi gatavu rolādi, t. i. izveidotu un pāršūtu ar diegiem, var cept, kā teļa cepeti un var arī ietīt zalvjētē un vārit, kā iepriekšējo. Pirmā gadījumā būs ceptā, otrā — vāritā teļa rolāde.

Zoss rolāde.

Zoss — 1 gab.
Liellopa gaļa — 300—400 gr.
Baltmaize — 25 gr.
Sk. krējums — 1 ēdamkar.
Kausēts sviests — 1 ēd. kar.
Buljons — pēc vajadz.
Olas — 2 gab.
Šķiņķis vai sāļta mēle —
pēc vajadzības.
Sāls, zalpētris — pēc garš.

Zosi notīra, nomazgā, tad no muguras puses uzmanīgi izšķērž, izloba visus kaulus un atgriež biežākās vietās trekno gaļu. Pildījumam zoss gaļu kopā ar liellopa gaļu samaļ, laižot divas reizes caur gaļas mašīnu, pieliek nomērcētu baltmaizi, olas, sk. krējumu, kausētu sviestu, sāli, zalpētri, buljonu un visu labi samaisa. Atdalīto zoss ādu no iekšpuses ierivē ar sāli un pārziež ar sakultu olu. Tad pārliet sagatavoto gaļas pildījumu, virsū, rindiņām saliekot, gareniski sagrieztas novāritas olas, nieres, šķiņķi un, ja vēlas, skaba gurķa strēmelītes. Pēdīgi satin kā rolādi, ieliek mitrā zalvjetē un nosien apalā formā. Vāra sāls ūdenī, kuram pieliktas garšas saknes, 1½—2 stundas. Gatavu rolādi mazliet atdzesina un tad nosloga plakanu. Pasniedz tāpat kā iepriekšējās.

Piezīme: Tāpat gatavo visu putnu rolādes — vistas, pīles u. c.

Žāvēta zoss rolādē.

Zoss — 1 gab.
Sāls — 150—200 gr.
Cukurs — apm. 20 gr.
Zalpētris — apm.

Zosi, tāpat kā iepriekšējā gadījumā, rūpīgi notīra, nomazgā, izšķērž no muguras puses un izņem kaulus. Sāli sajauc ar cukuru un zalpētri, ar šo maisījumu pamatīgi ierivē zosi no visām pusēm. Tad satin stingri, aizšuj visriņķī kopā, pārkausa ar pāri palikušo sāli un atstāj 4—5 dienas iesāļties. Pēdīgi žāvē labos dūmos 3—4 dienas, kamēr lietošanai gatava. Lieto kā auksto uzgriežamo. Šādu zoss rolādi var uzglabāt ilgāku laiku.

Aukstās mērces.

Majonēzes mērce ar eļļu.

Jēlus olu dzeltānumus maisa bļodā ar karoti pamazām, pa pilienam, lejojot klāt kādu ēdamu eļļu, kamēr mērce skāba krējuma biežumā tad pieliek sāli, mazliet cukuru, etiķi vai citronskābes kausējumu, ja vēlas, arī sarīvētus mārrutkus un smalki sakapātus sīpolus. Mērce jāgatavo un jāuzglabā vēsā vietā.

Skāba krējuma majonēzes mērce.

Cieti novāritus olu dzeltānumus sarivē bļodā ar kaŗoti, pieliek skābu krējumu un iepriekš minētās garšvielas. Uz 1 glāzi skāba krējuma var ņemt 3 olu dzeltānumus. Mērcei var pievienot arī sīkos gabaliņos sagrieztu skābu gurķi.

Vārīta skāba krējuma majonēzes mērce.

Jēlus olu dzeltānumus samaisa bļodā ar kaŗoti, pamazām pievieno skābu krējumu, salej visu ar aukstu ūdeni izskalotā emaljētā traukā, ieliek to vārošā ūdenī un karsē, mērci pastāvīgi maisot ar putu slotiņu, kamēr pāzūd olu jēluma garša. Atzdesētai pievieno garšvielas. Uz 1 gl. krējuma ņem 3 olu dzeltānumus.

Sviesta majonēze.

Sviestu bļodā saputo, pieliek olu dzeltānumus, pielej pamazām eļļu, pieliek skābu krējumu un garšas vielas. Uz 100 gr. sviesta ņem 3 olu dzeltānumus, 2 ēdamkaŗotes eļļas un 2 ēdamkaŗotes skāba krējuma.

Vārīta eļļas majonēze I.

Jēlus olu dzeltānumus sakuļ ar eļļu, pielej etiķi, pieliek cukuru un sāli. Liek emaljētā traukā un karsē mērci pastāvīgi maisot, kamēr tā sāk sabiezēt. Maisot atzdesē un pieliek sarīvētus mārŗutkus. Uz 1 olu dzeltānuma ņem 1 ēdamkaŗoti eļļas.

Vārīta eļļas majonēze II.

Olas — 3 gab.

Olu dzeltānumi — 3 gab.

Eļļa — ½ glāze.

Buljons — 2 glāzes.

Kartupeļu milti — 1 ēd.kaŗ.

Etiķis, cukurs, sāls.

Olas sakuļ ar olu dzeltānumiem, pielej pamazām eļļu, pieliek miltus, pielej buljonu, pievieno garšvielas, karsē, visu pastāvīgi maisot, kamēr sabiezē, maisot atzdesina.

Majonēze ar putu krējumu.

Olu dzeltānumi — 3—4gab.

Eļļa — 4 ēdamkaŗotes.

Putu krējums — ½ glāze.

Sāls, etiķis, sīpoli.

Cukurs, pētersiļu lapas.

Olu dzeltānumus sakuļ pielejot pamazām eļļu, pieliek labi sasmalcinātas garšvielas un izmaisa cauri saputotu krējumu.

Želejas majonēze.

Buljons — 1 glāze.

Želantīns — 3 plāksnītes.

Eļļa — ½ glāze.

Sāls, cukurs.

Etiķis, mārŗutki.

Siltam buljonam pievieno aukstā ūdeni nomērcētu, nospiestu želantīnu, maisot izkausē, noliek vesā vietā, kamēr sastingst; sastingušo želeju kuļ ar putu slotiņu (vislabāk turot uz ledus) kamēr sašķīst, pamazām pielej eļļu un pieliek garšvielas.

Majonēzes mērce ar vīnu.

Olu dzeltānumi — 4 gab.
Eļļa — 4 ēdamkarotes.
Vīns — 6 ēd. karotes.
Ābols — 1 gab.
Sāls, cukurs, mārrutki.

Cieti novārtus olu dzeltānumus sarīvē bļodā ar karoti, pielej pamazām eļļu un vīnu, pieliek smalki sakapātu ābolu un garšvielas. Eļļas vietā var ņemt arī skābu krējumu.

Ķilavu mērce.

Olu dzeltānumi — 4 gab.
Sviests — 50 gr.
Etiķis — 2 ēd. karotes.
Ķilavas — 10 gab.
Buljons — $\frac{3}{4}$ glāzes.
Cukurs

Olu dzeltānumus sakuļ, ieliek kopā ar sviestu kastrolī un pastāvīgi maisot karsē, kamēr mērce sāk sabiezēt, tad pielej pamazām buljonu, maisot atdzesē, pieliek sakapātas ķilavas un garšvielas. Var pievienot arī sīki sakapātu skābu gurķi un skābu krējumu.

Viltotā majonēzes mērce.

Aukstā buljonā iemaisa miltus, liek uz uguns un pastāvīgi maisot karsē, pielejot klāt pēc vajadzības buljonu, kamēr mērce skāba krējuma biežumā. Atdzisušu samaisa ar kādu majonēzes mērci.

Jāņogu želejas mērce.

Jāņogu želeju sakuļ ar putu slotiņu, pamazām pielej vīnu, pieliek mazliet sāli un sarīvētus mārrutkus. Pie sarkanās jāņogu želejas lej klāt sarkanu vīnu, pie baltās baltu. Uz 1 glāzi želejas ņem apm. $\frac{1}{2}$ glāzes vīna.

Maize un cepumi.

Rupjmaize.

Rupjās maizes pagatavošanai jāņem labi, sausi rupjā maluma rudzu milti. Kā šķidrumu pie maizes pagatavošanas lieto galvenā kārtā ūdeni, var ņemt arī vājpienu un dažādas piena putru atliekas. Miltu un šķidruma attiecības ir ļoti svārstīgas. Ja mūsu rīcībā ir no labā vasarā augušie, kaltētiem rudziem pagatavoti milti, tad uz 20 kg. miltu var ņemt 12—13 ltr. ūdens. Jo sliktāki milti, jo mazāk ūdens tie spējīgi saistīt, tāpēc arī pie mazvērtīgiem, mazbriedīgiem miltiem uz 20 kg. miltu var ņemt tikai ap 9—10 ltr. šķidruma.

Rupjās maizes pagatavošanai ir vajadzīga koka abriņa. Ja tā nāk lietošanā pirmo reizi, tad pirms mīklas iejaukšanas šādu abriņu ieteicams ierīvēt ar pušu pārgrieztu, zaļu sīpolu.

Rūgšanas procesu mīklā var izsaukt 2-jādi: 1) maizes abriņu pēc mīklas cepšanas ārstāj neizmazgātu, tikai pamatīgi izkasa un uzglabā līdz nākamai reizei vēsā, putekļiem un dažādiem inžektiem nepieejamā vietā. Mīklu par jaunu iejaucot, rauga sēnītes, kas uzglabājušās koka porās, iegūst jaunas barības vielas, sāk spēcīgi vairoties, atdala ogļskābo gāzi un tādā kārtā mīklu izceļ. 2) No katras iepriekšējā cepuma mīklas uzglabā rudzu miltos mazu gabaliņu un jaunu maizi jaucot, pievieno iejavai (siltā ūdenī atšķaidītu).

Maizes iejaukšanai lietojamā ūdens temperatūra var svārstīties no 40°—90° C., atkarībā no miltu briedīguma. Ap 40° C. siltu ūdeni iejaukšanai ņem vienīgi ļoti sliktiem miltiem. Normālās vasarās augušu rudzu miltu iejaukšanai ūdens temperatūra vislabākā no 65—70° C. Līdz 90° C. ūdeni silda tad, kad vēlās pagatavot t. s. salināto, plaucēto jeb brucināto maizi, tādā gadījumā arī jaņem pirmā labuma milti. Ūdeni iejavai sildot var pievienot tam kādu sauju upeņu lapu un kātu; pēdējie dod maizei īpatnēju aromu un garšu.

Maizes iejaukšanu vislabāk ieteicams izdarīt vakarā; vēlams, lai milti, no kuriem gatavo iejavu, nebūtu pārāk vēsi, bet gan kādu laiku siltā telpā stāvējuši. Iejaukšanai ņem apm. $\frac{1}{2}$ no visa miltu un ap $\frac{1}{4}$ no šķidruma daudzumiem. Iejavai jābūt tik biežai, ka tā krīt (nevis tek) no karotes. Labi sakultu iejavu pārkausa ar apm. 1 pirksta biezu miltu kārtu, rūpīgi apsedz un novieto siltā, caurvējiem nepieejamā vietā rūgšanai. Otrā rītā (vasaras laikā agrāk, ziemā — vēlāk) var stāties pie maizes mīcīšanas. Labi izrūgušai mīklai jābūt palielināta tilpuma, saplaisājušai, ar patīkamu, saldskābu garšu. Stājoties pie mīcīšanas, iejavam pieliek pārējos miltus un pāri palikušo šķidruma daudzumu. Ja iejavai ir viegls, patīkams skābums, tad klāt lejamo ūdeni sasila apm. līdz 40° C., turpretim, ja mīkla mums liekas par skābu, ieteicams ūdeni sildīt līdz vārīšanas temperatūrai. Ja atrodam, ka mīkla slikti rūgusi un par maz skāba, mīklai, reizē ar 40° C. siltu ūdeni, jāliek klāt vēl nedaudz iepriekšējā cepuma mīklas vai mazliet rūgušpiena. Mīcīšanu sākot, reizē ar miltiem un ūdeni, mīklai pievieno arī garšas vielas — ķīmenes, Latgalē — sāli.

Mīkla jāmieca tik ilgi, kamēr tā vairs nelip pie rokām un uz virsmas rodas baltas švītras. Jo mīkstāka mīkla samīcīta, jo garšīgāka maize, ar lielāku piecepumu, ilgāk uzglabājas svaiga. Tomēr mīkstu mīklu var mīcīt tikai tad, ja mūsu rīcībā ir pietiekoši briedīgi milti. Mīksta mīkla slid nost no lizes, jāstrāda veikli un ātri. Ja tomēr vēlas iegūt ļoti mīkstu maizi, kas ilgāki uzglabājas svaiga, mīklai ieteicams pielikt novāritus kartupeļus. No sliktiem, mazbriedīgiem miltiem gatavota maize vienmēr jāsajauc pēc iespējas stingra. Pēc samīcīšanas maizi apsedz un noliek uz dažām stundām siltā vietā izrūgšanai. Iši

pirms mīcīšanas (vasaras laikā) vai pēc tās (ziemā), kurina maizes krāsni. No sevišķi liela svara tā sagatavot krasni, lai tā nebūtu ne par aukstu, ne par karstu. Izmēģina krāsns t. °, ieberot tiri izslaucītā krāsni sauju miltu; ja tie lēnām paliek spilgti brūni, tā ir zīme, ka krāsns ir laba; ja milti ātri sadeg — krāsns — par karstu un tā jāvēdina vai jāizslauka ar slapju drēbi.

Maizes kukuļu veidošanai jā sagatavo milti vai klijas (lizes apkaisīšanai) un silts ūdens — roku un maizes slapināšanai. Maizes kukuļu lielums atkarājas no miltu labuma. No mīklas, kas iztaisīta no 20 kg. labo miltu var izveidot 6—7 kukuļus, turpretim no 20 kg. sliktu miltu ieteicams darināt 9—10 kukuļi. Pietiekoši izrūgušu, tilpumā palielinājušos un saplaisājušo mīklu vispirms sadala vienādās 6—7 vai vairākās daļās. Kukulim nepieciešamais mīklas daudzums jā lūko izcelt vienā gabalā un tā nolikt uz lizes, lai mīklas virsējā, saplaisājusē daļa tagad būtu uz leju. No sākuma kukuļus veidojot nav ieteicams pārāk bieži saslapināt rokas. Pilnīgi gludam, nolidzinātam un noapaļotam kukulim sānos ar pirkstu iespiež 2=3 rievās (lai neizplūstu) un ielaiž krāsni. Pēdējā kukuļi nedrīkst atrasties pārāk tuvu viens otram, jo tad tie plaisā. Maizes cepšanas laiks svārstās no 1½ līdz 2 st. Pēc vienas stundas maize ir jāpārcilā, priekšējos kukulus novietojot krāsns dibenā un otrādi. Gatavo maizi izņemot no krāsns noslauka no liekiem miltiem un peļņiem un, ja vēlās, apslapina virsējo garozu ar siltu ūdeni, tādā kārtā padarot to mīkstāku. Pēc izņemšanas no krāsns ar maizi jā rīkojas uzmanīgi, to nedrīkst stipri mest, spaidīt un t. l. jo tad virsējā garoza mēdz atdalīties no mīkstuma.

Pirms novietošanas slēgtās telpās (skapjos, kastēs vai citur) maize pilnīgi jāatdzesē.

Saldskābā maize.

Saldskābās maizes pagatavošanai vajadzīgi isti labi bide-lēti rudzu milti. Ja tādu mūsu rīcībā nav, tad saldskābās maizes cepšanu nemaz nav ieteicams iesākt. Uz 10 kg. miltu ņem apm. 5 ltr. ūdens. Pirms maizes iejaukšanas milti jāizsijā un jāsasilda. Ūdenim jābūt sakarsētam apm. līdz 90—95° C. Iejavu sagatavo rudzu maizes abrā, ņemot visu vajadzīgo ūdens daudzumu un apm. ½ miltu. Miltus sajauc ar sakarsētu ūdeni, mīklu silti apsedz un ļauj minūtes 10 pastāvēt, tad ar koka menti iejavu kuļ tik ilgi, kamēr tā atdziest līdz 30° C. (Nedrīkst tikai ar pārlietu kulšanu mīklu par daudz atdzesēt, jo tad pēdējā slikti norisinājas rūgšanas process.) Kulšanu beidzot iejavai var pievienot rupjmaizes mīklu, atšķaidītu nelielā daudzumā silta

ūdens. Šādi pagatavotu saldiskābās maizes ievaju labi apsedz un noliek siltā vietā rūgšanai. (Pa rūgšanas laiku ievaju nav nepieciešami kult vai maisīt, kā daudzi domā.) Pēc 12—15 st. ievava mēdz būt tik tāļu izrūgusi, ka miklu var sākt mīcīt. Pirms mīcīšanas ievava jānogaršo; ja tā satura par maz skābes vai par maz rūgusi, tad mīcot visādā ziņā jāpieliek miklai siltā ūdenī atšķaidītā rupjmaizes mikla, tāpat pievieno arī garšas vielas — galvenā kārtā ķīmenes. Ja milti nav visai labi, miklai var pielikt mazliet ar cukuru sarīvētu, presētu raugu. Ievavai pieber pāri palikušos miltus un mica tik ilgi, kamēr mikla paliek spīdīga un milti vairs nav redzami. (Ja mikla ļoti lip pie pirkstiem, tad tai var pielikt nedaudz kviešu miltu.) Saldskābā maize jāmica īsti stingra. Pēc samīcīšanas to vēl reiz izraudzē un kad mikla uzcēlusies un saplaisājusi, no tās veido uz lizes līdzīgi rupjmaizei nelielus kukulišus, laiž tos labi izkurinātā un pareizi nomēģinātā krāsnī. Saldskābu maizi veidojot, ieteicams kukulišu pārsmērēšanai lietot cukura ūdeni, pēdējais rada ap maizi spīdīgu, spilgti brūnu garozu. Cepšanas laiks saldiskābai maizei ir apm. 1 st. Gatavu maizi atdzesē un uzglabā ne pārāk vēsās telpās.

Rauga miklas maize un cepumi.

Raudzētas maizes gatavošanai vajadzīgs šķidrums, milti, raugs un laba maizes krāsns.

Šķidrumam var lietot: ūdeni, pienu, vājpienu, dažos gadījumos arī ķērnies pienu.

Miltiem jābūt sausiem, briedīgiem. Pirms lietošanas tie jāsasilda un jāizsijā, lai iekļūtu vairāk gaisa, kas veicinā rūgšanu. Uz katriem 1,5—2 kg. miltu jāņem apm. 1 ltr. šķidruma. Miltu daudzums attiecībā pret šķidrumu ir atkarīgs: 1) no miltu briedīguma, 2) no klātliktā aizdara (sviesta un c. t.) daudzuma.

Raugam jābūt svaigam, ar īpatnēju, patīkamu rauga smaržu. Uz 1 ltr. šķidruma ņem 25—50 gr. rauga. Mīklām ar lielāku tauku piedevu, jāliek arī vairāk rauga. Raugs labi iesaiņots jāuzglabā vēsā vietā. To var uzglabāt arī pudelē, pārlejot ar uzvāritu, atdzesētu ūdeni. Pirms lietošanas raugu sarīvē ar cukuru, vai arī atšķaida ar remdenu pienu, ūdeni.

Aizdaram var lietot: sviestu, taukus (cūkas), daļu kā no viena, tā no otra, margarīnu, skābu krējumu un dažādas augu eļļas. Tie miklu padara mīkstu, un glabājot maize tik ātri nenocietē. Rauga mīklām un cepumiem uz 1 ltr. šķidruma ņem 100—400 gr. sviesta vai c. t. tauku. Diezgan labu maizi var pagatavot arī pavisam bez aizdara, ņemot miltu ievajūšanai pilnpienu. Tauku vielas pieliek sarīgušam ieraugam: 1) sapu-

totas ar vai bez cukura, 2) saplucinātas nelielās piciņās vai 3) izkausētas (šķidrā veidā). Labai rauga mīklai aizdaru ieteicams pielikt izkausētā veidā. To pamazām pielej un mīklā iemīca tad, kad visas piedevas — kā cukurs, olas, milti jau šķidrumā iejaukti un mīkla krietni jau mīcīta. Šis paņēmieni prasa vairāk laika un darba, bet izceptā maize iznāk labāka.

Vienkāršai rupjai kviešu un miežu maizei, bez jau minētām piedevām ļoti bieži liek klāt kartupeļus. Kartupeļu piedeva sevišķi vēlama miežu miltu maizei, jo tad mīkla labāk turas kopā un izceptā maize nav tik drupana. Kartupeļus var pielikt mīklai apm. 1 kg. uz 1 ltr. šķidruma. Arī vienkāršākai baltmaizei vēlama maza kartupeļu piedeva — uz 1 ltr. šķidruma līdz 200 gr.

Kartupeļus iepriekš apvāra pusmīkstus, vai arī novāra pilnīgi mīkstus. Pirmā gadījumā tos sarīvē un pirms pielikšanas mīklai pārlej ar siltu pienu. Ja kartupeļi novārti pilnīgi mīksti — tos izmaļ caur gaļas mašīnu. Rupjo miltu maizēm nelielos vairumos var pielikt biežputras, kā arī šķidrās piena zupas (ja nav skābas), ņemot tās kā iejaucamo šķidrumu.

Baltmaizes mīklai var pielikt arī olas dzeltānumus — ar cukuru saputotus. Olas baltumi nav vējami — padara maizi cietu. Veselas olas ieteicams pielikt vienīgi tādām mīklām, kuŗu sastāvā ieliet daudz tauku vielu. Katrai rauga mīklai jāpieliek nedaudz sāls (uz 1 ltr. apm. 1 tējkarote). Cukuru mīklām pievieno pēc vēlēšanās; to vai nu izkausē šķidrumā, vai pieliek saputotu ar tauku vielām.

Rauga mīklām var pievienot arī dažādas garšas vielas. Tās pieliek tieši mīklai īsi pirms pēdējās samīcīšanas, vai arī pārkausa izveidojumiem pirms cepšanas. Kā tādas būtu minamas: rožu ūdens, citroneļļa un c. t., aniss, magoņu sēklas.

Cepamās plātes pirms lietošanas jāierīvē ar spēķa ādiņu vai sviestu un nedaudz jāpārkausa ar miltiem.

Rauga mīklas jācep vidēji karstā krāsnī. Rupjāka maluma maizēm (miežu, kviešu) vēlams stiprāks siltums. Mazākie veidojumi (ķimeņkūkas un c.) būs gatavi, kad metas gaiši brūni (apm. 10 min.), lielākiem gatavību noteic iedurot ar skalpiņu: ja sauss, tad izcepis, tāpat uzliekot roku — tā nedegs.

Tikko izceptai maizei jāļauj lēnām atdzist, to pārsedzot ar tīru drānu. Ja maizes garoza stipri brūna, tad pēc izvilkšanas no krāsns jāapslapina ar ūdeni, lai garoziņa butu mīkstāka.

Gatavojot rauga mīklu vispirms jāsgatavo ieraugs. Visparocīgākais ir tā saucamais šķidrās ieraugs. Tā gatavošanai vispirms visu paredzēto šķidrumu sasilda līdz 30—36° C. Tā kā rauga sēnītes vislabāk darbojas siltā veidā, tad arī miltiem un telpai, kuŗā mīklu gatavo, jābūt siltiem.

Traukā ieber pusi miltu, pamazām maisot pieļej uzsilidito šķidrūmu, pieliek raugu, pārsedz ar tīru drānu un siltumā ļauj sarūgt. Kad mīklas tilpums kļuvis apm. divreizes lielāks, to var sākt mīcīt. Vispirms mīklai pieliek cukuru, olas, garšas vielas un beidzot miltus, tik daudz, lai mīkla nebūtu pārāk stingra. Mīca, kamēr tā atļip no rokām, trauka sienām un kļūst spīdīga. Tad mīklai pieliek sviestu vai citus taukus un vēl krietni samīca, kamēr izzūd tauku pazīmes. Mīklas virsmu nolīdzina, pārkaisa ar miltiem, pārsedz un liek siltumā otrreiz uzrūgt. Pietiekoši izrūgušas mīklas tilpums būs dubultojies un mīkla būs mīksta. Mīklu veidojot jācenšas pēc iespējas iztikt ar maz miltiem. Izveidotām maizēm uz plāts vēl reiz ļauj uzrūgt (sargāt no caurvēja), tad pārziež ar sakultu olu, kafiju vai pienu un cep mērenā siltumā. Labi izceptai maizei jābūt čauganai (rokās šķēlīti saspiežot tai jāieņem pirmatnējais stāvoklis) un viscaur vienādi porainai. Kviešu maizei, atkarībā no miltu briedīguma, piecepums 25—40%.

Mazāku daudzumu mīklas gatavojot var visas vielas uzreiz savienot, krietni samīcīt, uzraudzēt un cept, tādā gadījumā tomēr maize nav tik vienādām porām.

Miežu maize.

Piens — 1 litrs.
Miežu milti — 1,6—1,9 kg.
Raugs — 25 gr.
Vārīti kartupeļi — 0,6 kg.
Tauki — 50 gr.
Sāls.

Pārziešanai:

biezpiens — 250 gr.
ķērnēs piens — 1—1½
glāzes.
ķimenes — ½ šd. kar.

No piena, rauga un daļas miltu pagatavo ieraugu. Uzrūgušam pieliek sagatavotus kartupeļus, sāli, taukus un iemīca pēc vajadzības pārējos miltus. Mīklu uzraudzē, veido apaļus kukulišus, pārziež un cep karstā krāsnī (vislabāk uz klona).

Pārziešanai biezpienu sarīvē, atšķaida ar ķērnēs pienu, pieliek ķimenes.

Piezīme: Iejaukšanai var izlietot ļoti labi ķērnēs pienu, tikai tam jābūt svaiagam, ieteicams pielikt apm. ½ tējkaroti zodā. Mīklu nedrīkst pārāk ilgi raudzēt, lai neieskābtu.

Rupja kviešu maize.

Piens — 1 litrs.
Kviešu milti (rupji) — 1,8 kg.
Raugs — 25 gr.
Tauki — 75—100 gr.
Sāls, piens — pārziešanai.

Gatavo ieraugu, sarūgušam pieliek taukus, sāli, iemīca pārējos miltus. Uzraudzē izveido kukulišus. Cep vidēji karstā krāsnī.

Baltmaize.

Piens — 1 litrs.
Kviešu milti — 1,8 kg.
(2 kg.).
Raugs 75—100 gr.

No piena, rauga, puses miltu gatavo ieraugu. Kad tas izrūdzis, pieliek cukuru, sāli, pieber pārējos miltus, beidzot pie-

Cukurs — 300 gr.
Sviests — 300 gr.
Rožu ūdens — 2 ēd. kar.
Sāls, ola — pārziešanai.
Rieksti — 25 gr.
Pūdercukurs.

Iej rožu ūdeni un izkausēto sviestu. Krietni samīca, izraudzē, izveido kukulišus, ļauj tiem izrūgt, pārziež ar olu un pārkaisa ar sakapātiem riekstiem. Cep apm. 20 min. Izceptus pārkaisa ar pūdera cukuru.

Drumstalu maize.

Piens — 2 gl.
Kviešu milti — 500—600 gr.
Raugš — 25 gr.
Cukurs — 150 gr.
Sviests — 150—200 gr.
Sāls (rožu ūdens—1 ēd.k.),
ola — pārziešanai.
Drumstalām: milti—80 gr.
cukurs — 80 gr.
sviests — 80 gr.

No piena, rauga un puses miltu gatavo ieraugu, sarūgušam pieliek cukuru, sāli, pārējos miltus un samīca. Tad pielej rožu ūdeni (pec vālēšanās), izkausētu sviestu, visu labi samīca. Izraudzē, liek mīklu plānā kārtiņā uz plātes, ļauj uzrūgt, pārziež ar sakultu olu un pārkaisa ar drumstalām. Cep vidējā siltumā.

Drumstalu sagatavošana: miltus ar cukuru sajauc, pielej maisot izkausētu sviestu. Ar rokām beržot izveido drumstalas mazu zirnīšu lielumā.

Pēc šāda veida gatavo arī ķimeņu maizi. Kad mīkla uz plātnes uzraudzēta, to pārziež ar puskausētu sviestu, pārkaisa ar ķimenēm. Cep vidējā siltumā.

Āboļu maize.

Mīklai samēri kā drumstalu maizei.
Āboļi — 600 gr.
Ola — 1—2 gab.
Sk. krējums — 200 gr.
Cukurs.

Mīklu gatavo kā iepriekšējā receptē. Kad mīkla uz plātnes uzrūgusi, pārlik ar āboļu šķēlēm, pārlej ar sakultas olas un krējuma maisījumu. Izceptu pārkaisa ar cukuru. Āboļu vietā var mīklu pārlikt ar dažādām svaigām ogām vai citiem augļiem.

Biezpiena maize.

Piens — 2 glāzes.
Kviešu milti — 900 gr.
Raugš — 25 gr.
Cukurs — 100 gr.
Sviests — 150 gr.
Sāls.
Biezpiens — 600—800 gr.
Olas — 2—3 gab.
Sviests (krējums) — 75 gr.
Cukurs — pēc garšas.
(Citronēļa — 2 pilieni).
Ola (pārziešanai).

Sagatavo parasto rauga mīklu. Uzrūgušu liek uz plātnes plānā kārtā uz vēļ uzraudzē. Sausu biezpienu izmaļ caur gaļas mašīnu, pieliek sakultas olas, kausētu sviestu vai krējumu, cukuru, citronēļi un labi samīca, liek pār mīklu. Virsmu nolīdzina, pārziež ar olu, cep vidējā siltumā.

Magoņu maize.

Piens — 1 glāze.
Kviešu milti — 450 gr.
Raugs — 20 gr.
Cukurs — 60 gr.
Sviests — 75 gr.
Olas dzelt. — 1 gab.
Sāls, magones — 75 gr.
Sviests (medus) — pēc vajadzības.
½ ola — pārziešanai.

Gatavo parasto šķidro ieraugu. Sarūgušam pieliek sāli, ar cukuru saputotu olu dzeltānumu, pieliek miltus, pielej izkausētu sviestu un labi samīca. Kad mīkla sarūgusi, izveltnē apm. pirksta biezumā, parziež ar puskausētu sviestu, vai medu un pārklāj ar sagatavotām magoņu sēklām. Satin (sarullē), vēl reiz uzraudzē, parziež ar olu, cep mērenā siltumā.

Magoņu sagatavošana: magones applaucē, pārlejot sietiņā ar karstu ūdeni, izžāvē un mīzeri sagrūž ar mazu sviesta piedevu.

Lapu mīklas cepumi.

Lapu mīklu gatavo no ūdens, miltiem un sviesta.

Sviestam jābūt labam: svaigam, bez ūdens, aukstam un ar mazu sāls piedevu. Ja tas stipri sāļš, tad pirms lietošanas jāizmazgā aukstā ūdenī un pēc tam drēbē jānosusina. Ja sviests ir pilnīgi bez sāls, tad tā jāpieliek ūdenim.

Miltiem jābūt sausiem, briedīgiem, vēsiem un izsijātiem. Ūdens jāņem pēc iespējas auksts. Gatavošana jāizdara vēsā telpā. Mīkla jāapstrādā ļoti uzmanīgi.

Krāsns temperatūrai jābūt, sevišķi no sākuma, diezgan augstai, kamēr mīkla izceļas, saplāksnējās. Izceļšanu nedaudz veicina arī pieliktais etiķis. Ja cepot mīkla nevienādi izceļas ar lieliem paaugstinājumiem, tad dažās vietās jāiedur ar dakšīņu, lai izplūstu gaiss. Kad mīkla saplāksnējusi, krāsns temperatūra samazināma, un mīkla jātur krāsni tik ilgi, kamēr tā viscauri sausa, trausla, bez lieka mitruma. Ja krāsns siltums no sākuma būs mazs, tad mīkla nesalapos, sviests izplūdīs.

Lapu mīklas cepumi ir trekni, diezgan grūti sagremojami.

Āboļu kūka (12—16 gab.).

Sviests — 200 gr.
Kviešu milti — 250—300 gr.
Ūdens — ½ glāze.
Etiķis — 1 tējkarote (sāls).
Ola — ½ gab. (pārziešanai).
Pūdercukurs — pēc vajadz.

Sviestu sadala trīs daļās. Pirmo trešdaļu saplucina nelielās picinās kopā ar izsijātiem miltiem un ar rokām berzē, kamēr sviesta picinās ir putraimu lielumā. Pielej aukstu ūdeni, etiķi (sāli) un mīklu

Pildījumam:

Āboli — 1,5 kg.

Cukurs — pēc garšas.

Samīca, kamēr tā viscauri vienāda, spīdīga, atļip no blodas un ir pamīkstas nūdelmīklas biezumā. Mīklu uz dēļa izveltnē iegareni četrstūrainā gabalā, apm. $\frac{1}{2}$ cm. biezumā. To iedala trīs daļās. $\frac{2}{3}$ no mīklas gabala vienmērīgi pārziež ar otro trešdaļu sviesta (kuņu iepriekš ar nazi uz šķīvja sajauc mīkstu). Mīklas gabalu saloka trīs daļās, pirmo liecot neapsmērēto malu uz vidējās, apsmērētās. Maliņas viegli saspiež kopā. Tad gabalu vēl reiz saloka trīs daļās, otrā virzienā. Tā isgūstam četrkantainu gabalu, kuņu noliek uz laiciņu vēsumā. Tad mīklu no jauna izveltnē iegareni, četrstūrainā gabalā, iedala trīs daļās, kā iepriekš un atkal $\frac{2}{3}$ no mīklas pārziež ar pēdējo trešdaļu sviesta. Locījumi izdarāmi kā pirmo reizi (2 reizes trīskārtīgi, pretejos virzienos). Ja locījumi nav labi padevušies, ja sviests plūst no mīklas laukā, tad locīšanu vēl var izdarīt trešo reizi, kā iepriekš. Mīklu atvēsina, kad tā stingra, izveltnē vienmērīgā biezumā (apm. salma resnumā), liek uz plātnes (ar ūdeni noslacītas), pārsmērē ar sakultu olu, sabada vairākās vietās ar dakšīņu un cep straujā siltumā, kamēr tā trausla, sausa. Atdzisušu sadala divās daļās, vienu pārsmērē ar āboļu masu, otru daļu pārliiek pāri. Ar asu nazi sagriež četrstūrainos gabaliņos, pārkausa ar pūdera cukuru. Svaigu āboļu masas vietā var ņemt žāvētu āboļu vai rabarberu masu.

Āboļu masas sagatavošana: āboļus nomazgā, pusi no tiem sagriež gabaliņos, ar nīcīgu ūdens piedevu sasautē mīkstus. Izdzen caur sietiņu, pieliek cukuru pēc garšas un savāra, kamēr tā pikām krit no kaķotes. Tad pieber otru pusi āboļus, kuņus nomizo un sagriež nelielos gabaliņos, un nedaudz sautē, lai āboļi pilnīgi neizjuku. Masu lieto atdzēsētu.

Krēma kūka (12—16 gab.).

Sviests — 200 gr.

Kv. milti — 260—300 gr.

Lapu mīklu sagatavo un izcep kā āboļu kūkai (iepriekšējā recepte). Atdzēsētu

Ūdens — $\frac{1}{2}$ glāze.
 Etiķis — 1 tējkar. (sāls).

Krēmam:

Olas — 3—4 gab.
 Cukurs — 60 gr.
 Skābs krējums — $1\frac{1}{2}$ gl.
 Kviešu milti — 2 ēd. kar.
 Želantīns | 3—4 plāksn.

pārgriež uz pusēm un pilda ar sekoši sagatavotu krēmu: olas dzeltānumus ar cukuru sarīvē, pieliek miltus, labu skābu krējumu un krietni samaisa. Karsē maisot uz lēnas uguns (vai ūdens peldē) kamēr krēms paliek biezs. (Neļauj uzvārieties). Tad to nedaudz atdzesē, pieliek izkausētu želantīnu un viegli iecilā saputotus olas baltumus. Kad krēms atdzisis, sāk sastingt, tad pārgriež izceptai lapu miklai, otru daļu pārliek pāri, viegli piespiež, cepumu sagriež iegarenos gabalos un pārkaisa ar pūdercukuru.

Želantīna sagatavošana: plāksnītes ūdenī izmērcē, kamēr tās paliek mīkstas, elastīgas. Nospiež lieko ūdeni un izšķīdina apm. $\frac{1}{2}$ ēd. karotē karsta ūdens. Želantīnam neļauj uzvārieties, jo tad tas pieņem līmes garšu.

Tūtiņas ar putu krējumu (12 gab.).

Sviests — 100 gr.
 Kviešu milti — 150 gr.
 Ūdens — $\frac{1}{4}$ glāze.
 Etiķis — $\frac{1}{2}$ tējkarote.
 Ola — 1 gab.
 Putu krējums — $\frac{3}{4}$ gl.
 Citronēļa — 2 pilieni.
 Cukurs — 2 ēd. karotes.

Sagatavo lapu miklu, izveltnē apm. 2—3 mm. biezumā, sagriež $1\frac{1}{2}$ pirksta platās strēmēlēs (22—25 cm. garās). Mīklas strēmelei vienu maliņu $\frac{1}{2}$ cm. platumā apziež ar olas baltumu, tad to spirālveidīgi tin riņķī metala vai papīra tūtiņai, liekot strēmeles apziesto pusi uz virsu. Tin tā, lai neapziestā maliņa ietu pāri apziestai un pie tās pieliptu klāt. Tūtiņu no virsas pārgriež ar sakultu olu, liek uz sausas plātes (guļus) un cep kamēr izceļas, un mīkla sausa. Kamēr vēl siltas, uzmanīgi noņem no tūtiņām un atdzesē. Pilda ar saputotu krējumu, kam pieliek citronēļu un cukuru. Pārkaisa ar pūdera cukuru.

Riekstu pastētes (20 gab.).

Sviests — 200 gr.
 Kviešu milti — 250—300 gr.
 Ūdens — $\frac{1}{2}$ glāze.
 Etiķis — $\frac{1}{2}$ tējkarotes.
 Rieksti (lobīti) — 100—150 gr.
 Olas baltumi — 2 gab.
 Cukurs — 2 ēd. karotes.

Sagatavotu lapu miklu izveltnē, sagriež mazam kūku cepamām formātam piemērotos gabaliņos un ieklāj tanīs. Pilda ar sekošu pildījumu: riekstus samal, pieliek pussaputotu olas baltumu, cukuru. Cep kā lapu mīklas cepumu. Pārkaisa ar pūdera cukuru.

Āboli „rīta svārkos“.

Sviests — 200 gr.
Kviešu milti — 250 gr.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ glāze.
Etiķis — 1 tējkarote.
Ola — 1 gab.
Āboli — 9—10 gab.
Ievārijumi — 150 gr.
Cukurs — pēc vajadzības.

Ģatavo lapu mīklu. Izveltnē salma biezumā, tad sagriež četrstūrīņus gabalos, piemērotus ābolu lielumam. Uz katra gabaliņa liek nomizotu ābolu, kam izdurta serde un vidus piepildīts ar stingru ievārijumu. Mīklas malas saceļ uz augšu, stūrišus un maliņas viegli saspiež kopā. Apziež ar sakultu olu un cep, kamēr mīkla saplāksnojusi un āboli mīksti. Izceptus siltus pārkaisa ar pūdera cukuru. Pasniedz kā cepumus, vai kā saldo ēdienu.

Piezīme: Mīklu var sagriezt strēmelēs un aptīt ap āboliem, līdzīgi tūtiņām.

Pīrāgi.

Pīrāgu ģatavošanai var izlietot dažādas mīklas un dažādus pildījumus. Parastākie ir rauga mīklas pīrāgi. Viņu ģatavošanai ņem labi norūgušu piena vai ūdens mīklu, kas ģatavota bez ģaršas vielām (cukuru var pielikt, bet ļoti maz), vienīgi ar sāli. Sviesta piedevas vēlamas. No šīs mīklas var veidot lielus un mazus pīrāģus, dažādos veidos. Mazos buljona pīrādziņus vislabāk ģatavot šā: izrūģušo mīklu izģaž uz ģalda, izstiepj apm. 1 pirksta biezumā, netāl no malas uzliek ar tģjkaroti pildģjumu, maliņu atliec atpakaļ tā, kā pildģjums apklāts, ar tģjas glģzi spieģot atdala mazu, pusmģnešveidģgu pīrādziņu, maliņas vģl saspieģ ar pirkstiem stingri kopģ un pagrieģ pīrādziņu tā, lai saspieģtģ vģle nģk uz apakģšu. Iznģks glģti, ģareni, taisni pīrģdziņģ, ar resnģku vidu un spģciem ģaliņģem. Otrs paņģmiens: ar glģzi izspieģ no mģklas apaģas ripas, uzliek uz katras pildģjumu, pģrlģec uz pusģm un saspieģ maliņas kopģ un tģpat, kā pirmģ ģadģģjumģ, pģrgrieģ uz apakģpusģ. Ģaģatavotos pīrģdziņģus liek uz plates, sģltģ vietģ vģl uzraudģ, pģrsmģrģ ar sakultu olu un cep mģrenģ sģltumģ. Mazos pīrģdziņģus var vģrģt arģ cģku taucos, lģdzģgi citģem taucos vģrģģtiem cepumiģm.

Ģatavojot lielos pīrģģus, no izrūģušas mģklas izveido ģarenu četrstģri, apm. 2 pirkstu biezumā, liek uz tā ģarģ stripģ pildģjumu, pģrlģec mģklu ģarenģski uz pusģm, saspieģ malas cģti kopģ, pagrieģ vģli uz apakģpusģ, liek uz plates, sģltģ vietģ uzraudģ, pģrsmģrģ ar olu un cep krģsnģ ģatavu, atdzesģ un sagrieģ šķģrsģm gabaliņos. Treģšais rauga mģklas pīrģģu veids — tģ saucamģ krieģu jeb plates pīrģģi. Viņģus pagatavo šģ: saģatavoto rauga mģklu liek uz cepamģs plates apm. pirksta biezumā, sģltģ vietģ uzraudģ, pģrklģģ apm. $\frac{2}{3}$ mģklas ar pildģģjumu, pģrģģģ mģklas

daļu, mazliet izstiepjot, pārklāj pāri, drusku vēl uzraudzē, pārsmērē ar sakultu olu un cep krāsni brūnu, gatavu sagriež četrstūrīgos gabaliņos.

Arī no lapu mīklas gatavo pīrāgus pilnīgi tādā pat veidā. Mazajiem buljona pīrādziņiem tikai salīpinātās maliņas nepagriež uz apakšu, bet atstāj tāpat sānos. Var cept un taukos vārit. Lielos, garenos pīrāgus gatavo pilnīgi tāpat, kā no rauga mīklas, t. i. sagatavo lapu mīklu, izrullē apm. 1 pirksta biezumā, sagriež garenos četrstūros, uzliek pildījumu etc. Plates pīrāgus vislabāk pagatavot šā: mīklu izrullē 1 cm. biezumā, sadala divos vienādos četrstūros, vienu liek uz plates un apcep pusgatavu, tad uzliek pildījumu, pārliet pāri otru daļu, saspiež malas stingri kopā, pārsmērē ar olu un cep krāsni gatavu, sagriež gabaliņos.

Pīrāgus var pasniegt pie buljoniem un biezeņa zupām, arī uz tējas un aukstā gaīda.

Pīrāgu pildījumi.

Gaļas pildījums.

Vārīta vai cepta liesa
gaļa — 200 gr.
Sviests — 50 gr.
Sīpols — 1 gab.
Sāls, zaļumi.
Buljons — pēc vajadz.
Sk. krējums — 1—2 ēd. kar.
Ola — 1 gab.

Gaļu izmaļ caur mašīnu līdz ar sīpoliem, apcep uz pannas sviestā, pielej buljonu, pieliek sāli, sakapātus zaļumus, skābu krējumu un cieti novārītu, sakapātu olu.

Speķa pildījums.

Žāvēts speķis — 200 gr.
Ābols — 1 gab.
Zaļumi.

Speķi sagriež gabaliņos, viegli apsautē uz pannas, pieliekot sīki sakapātu ābolu un zaļumus. Var pielikt arī sakapātu sīpolu.

Svaigu kāpostu pildījums.

Svaigi kāposti — 400 gr.
Sviests — 30 gr.
Ola — 1 gab.
Sāls.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Rīvmaize — 1 ēd. kar.

Katliņā izkausē sviestu, pieliek sīki sakapātus svaigus kāpostus, sautē uz lēnas uguns bez ūdens piedevām, kamēr kāposti mīksti, pieliek cieti novārītu, sakapātu olu, krējumu un rīvmaizi.

Baraviku pildījums.

Baravikas — 200 gr.
Sviests — 50 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Sāls, zaļumi.
Rīvmaize — 1—2 ēd. kar.

Svaigas, sagrieztas baravikas apcep sviestā, pieliekot pārējās piedevas. Līdzīgi var sagatavot pildījumu arī no citām sēnēm (tās iepriekš jānovāra).

Burkānu pildījums.

Burkāni — 400 gr.
Sviests — 50 gr.
Ola — 1 gab.
Sāls, cukurs.
Zaļumi.
Rīvmaize — 1 ēd. kar.

Pagatavo tāpat kā svaigu kāpostu pildījumu, pieliekot sakapātus zaļumus.

Zivju pildījums.

Zivis — 500 gr.
Sviests — 50 gr.
Sāls, zaļumi.
Ola — 1 gab.
Rīvmaize — 1 ēd. kar.

Sīkos gabaliņos sagrieztas zivis izsautē mīkstas nelielā sāls ūdenī, atdzesē, atdala no asakām, sadala mazākos gabaliņos, pieliek kausētu sviestu, cieti novārītu, sakapātu olu, zaļumus un rīvmaizi. Var pielikt arī mazliet skābu krējumu.

Lašu pildījums.

Žāvēts lasis — 200 gr.
Sviests — 50 gr.
Ola — 1 gab.
Zaļumi.
Rīvmaize — 1 ēd. kar.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Sīki sagrieztu lasi sacep sviestā, pieliek cieti novārītu, sakapātu olu, sakapātus zaļumus, skābu krējumu un rīvmaizi.

Biezpiena pildījums.

Biezpiens — 400 gr.
Olas — 1—2 gab.
Cukurs — pēc garšas.
Kartupeļu milti — 1 ēd. kar.
Rīvmaize — 1 ēd. kar.
Sviests — 50 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

Sausu biezpienu izmaļ caur gaļas mašīnu un maisot savieno ar pārējām piedevām.

Piezīme: Saldas mīklas pīrādziņus var pildīt ar ievārījumu.

Apceptās maizītes.

Apceptās maizītes var pasniegt pie zupas un arī pie tējas. Gatavo no šaurajiem baltmaizes kukulīšiem, tā saucamās galda maizes (tāfelmaizes). Maizi sagriež apm. pirkstu biezās šķēlēs, atgriež visapkārt garoziņu (tā cepot kļūst nepatīkami cieta), apsmērē maizītes no abām pusēm ar kausētu sviestu, saliek uz cepamās plātes, liek ļoti karstā krāsnī un apacep gaiši brūnas. Krāsns temperatūrai jābūt tik augstai, ka maizītes lai apaceptos no ārpuses brūnas, bet vidū būtu vēl mīkstas. Lēnā siltumā maizītes sakalst pavisam sausas, ēdot kraukšķ, tas nedrīkst būt. Vislabāk maizītes cep uz sevišķām drāšu restītēm, tad siltums no abām pusēm būs vienmērīgāks un maizītes iznāks glitākas.

Maizītes var gatavot vienīgi ar sviestu apsmērētas, bet var virspusi pārlikt ar kādu masu, piem. sarīvētu sieru, sakapātām,

sviestā apceptām smadzenēm, sakapātu šķiņķi, kas sajaukts ar olu un skābu krējumu, aknu pastēti, saceptām baravikām. Tējas galdam domātās maizes var pārkaisīt ar cukuru, kas sagrūsts kopā ar ķimenēm.

Formu kūkas.

Rudzu miltu kūkas.

Sviests — 65 gr.
Cukurs — 65 gr.
Ola — 1 gab.
Piens — 1 glāze.
Rupji rudzu milti — 225 gr.
Cep. pulveris — 1½ tējkarotes.

Sviestu ar cukuru sarīvē, pieliek veselu olu un vēl labi samaisa. Pamazām pielej pienu, pieliek cepamo pulveri un iemaisa izsijātus miltus. Mīklu izmaisa, liek sagatavotā formā, cep mērenā siltumā. Izceptu izgāž no formas un pārkaisa ar pūdera cukuru.

Rupjas kviešu maizes kūka.

Olas — 4 gab.
Cukurs — 100 gr.
Rieksti — 50 gr.
Cep. pulveris — 1 naža gals.
Rupja sausa kviešu maize — 60 gr.

Izkaltētu kviešu maizi sasmalcina. Olu dzeltānumus sarīvē ar cukuru, pieliek sasmalcinātu riekstu kodolus, maizi (pēdējai piejauc cepamo pulveri) un viegli iecilā saputotus olu baltumus. Izmaisa, liek mīklu sagatavotā formā, cep mērenā siltumā. Izceptu izgāž un pārkaisa ar pūdera cukuru.

Pārveidota citronkūka.

Sviests — 75 gr.
Cukurs — 75 gr.
Olas dzeltānumi — 1 gab.
Olas baltumi — 2—3 gab.
Piens — ½ glāze.
Kviešu milti — 150—175 gr.
Cepampulveris — ½ pac.
Citronēļa — 3 pilieni.

Sviestu ar cukuru sarīvē, vēlāk pieliek olas dzeltānumus un labi samaisa. Pieliek citronēļu, pielej pienu, pieber cepamo pulveri, izsijātus miltus un viegli maisot iecilā saputotus olas baltumus. Liek sagatavotā formā, cep mērenā siltumā. Izceptu izgāž un pārkaisa ar pūdera cukuru.

Angļu kūka (kēks).

Sviests — 100 gr.
Cukurs — 120—150 gr.
Olas dzeltānumi — 2 gab.
Olas baltumi — 4 gab.
Kviešu milti — 150 gr.
Sukāde (vietēja) — 50 gr.

Sviestu ar cukuru sarīvē, pieliek vienam olas dzeltānumus un vēl krietni samaisa. Pieliek četrkantainos gabaliņos sagrieztu sukādi, izsijātus miltus un beidzot viegli iecilā saputotus olas

baltumus. Liek sagatavotā formā (vēlams iegarenā) un cep mērenā siltumā. Izceptu pārkausa ar pūdera cukuru.

Piezīme: Tā kā mikla ir stipri pabieza, tad no sākuma pieliek tikai pusi no saputotā olas baltuma, kad tas izcilāts mīklā, tad pieliek pārējo. Šis cepums vairākas dienas uzglabājās svaigs. Sukādi var atvietot ar cieto marmelādi, pastilām¹

Skāba krējuma kūka I.

Olas — 2—3 gab.
Cukurs — 75—100 gr.
Sk. krējums — $\frac{3}{4}$ glazes.
Kviešu milti — 130—150 gr.
Cep. pulveris — 1 tējkar.

Olas ar cukuru saputo, pieliek skābo krējumu un vēl putu. Iemaisa kviešu miltus ar cepamo pulveri. Liek sagatavotā formā, cep mērenā siltumā.

Skāba krējuma kūka II.

Sviests — 50 gr.
Cukurs — 100 gr.
Olas — 2 gab.
Skābs krējums — $\frac{1}{3}$ gl.
Rieksti — 25 gr.
Sukade (vietējā) — 40 gr.
Kviešu milti — apm. 150 gr.
Cep. pulveris — $1\frac{1}{2}$ tējkar.

Sviestu, cukuru, olu dzeltānumus saputo, pieliek skābo krējumu, sasmalcinātus riekstus, sagrieztu sukādi un pieber kopā ar cepamo pulveri izsijātus miltus. Mīklu labi samaisa un iecilā saputotus olas baltumus. Cep mērenā siltumā. Izceptu pārkausa ar pūdera cukuru.

Raudzēta kūka.

Sviests — 100 gr.
Cukurs — 100 gr.
Olas dzeltān. — 2—3 gab.
Raugš — 30—40 gr.
Piens — 1 glāze.
Kviešu milti — 400 gr.
Rožu ūdens — $1\frac{1}{2}$ ēd. kar.
(Sāls — 1 naža gals).

Sviestu, cukuru saputo, pieliek olas dzeltānumus un vēl putu. Pieber daļu no izsijātiem miltiem, pielej remdenu pienu, ar cukuru sarīvētu raugu, rožūdeni un pārējos miltus. Mīklu krietni šakuļ. Tai jābūt tik biežai kā lielām pikām krīt no kaņotes. Liek sagatavotā formā. Siltumā uzraudzē, kamēr dubultoņas apmērā (apm. $\frac{1}{2}$ stundu). Formu nesakratot liek krāsni, cep mērenā siltumā. Izceptu izgāž un pārkausa ar pūdera cukuru.

Vārītais biskvīts.

Olas — 4 gab.
Cukurs — 100 gr.
Sviests — 75 gr.
Kviešu milti — 125 gr.

Labi emaljētu kastrolī izskalo ar ūdeni, iesit veselās olas, pieber cukuru un ar putojamo slotiņu putu uz plīts malas

Brieža raga sāls — 1 naža
gals.

(lēnā siltumā), kamēr olu masa stipri pavairojusies, gaiši dzeltena, čaugana. To nedaudz atdzesē, viegli izcilājot pieber izsijātus miltus, pamazām pielej kausētu sviestu un pieliek aukstā ūdenī atšķaidītu brieža raga sāli. Miklu izmaisa viscaur vienādu, lej sagatavotā formā, cep mērenā siltumā. Izceptu pārkaisa ar pūdera cukuru.

Piezīme: Daļu kviešu miltu var atvietot ar kartupeļu miltiem. Sviestam jābūt bez sāls un tikko izkusušam (nesabrūnētam). Vārītā biskvīta miklu var izlietot arī tortēm.

Vārītais biskvīts II.

Pagatavošana kā iepriekšējā receptē.

Olas — 4 gab.
Cukurs — 80 gr.
Sviests — 30 gr.
Kviešu milti — 40 gr.
Kartupeļu milti 40—50 gr.
Brieža raga sāls — 1 naža
gals (kā garšvielu var
ņemt dažas pīles citron-
eļļas).

Taukos vārīti cepumi.

Vārīšanai jāņem labi, tecināti cūku tauki (var pielikt daļu vērša tauku). Lietojami arī dažādi augu tauki. Tauku kausēšanai un karsēšanai nepieciešams dzelzs katliņš, kas labi panes tauku augsto vārīšanas temperatūru. Tauki katliņā jāliek tik daudz, ka vāramais produkts ērti tur varētu peldēt. Trauku ar taukiem no sākuma tura uz plīts malas un tikai tad, kad tie izkusuši, katliņu var pārcelt uz karstāku vietu. Tauki būs pietiekoši sakarsuši cepšanai, kad no viņiem sāk pacelties zilgani dūmi. (Tauku pareizai temperatūrai jāpiegriež sevišķi liela vērība — ja pēdējie ir par vēsiem, cepums piesūcas ar taukiem, iznāk nezskatīgs — iepelēks, negaršīgs un smags. Ja tauki par daudz sakarsuši — cepums no ārpuses apdeg un vidū paliek jēls).

Nav ieteicams taukos likt uzreiz daudz cepumu, jo katram veidojumam brīvi jāpeld. Liels daudzums salikto cepumu arī strauji atdzesētu taukus. Cepumus nedrīkst vārīt par ilgu, — vārīšanas laikā tie arvien apgrozami. No taukiem izņemtos cepumus krietni nopilina, pēc tam novieto uz dzēšpapīra vai cita nelīmēta papīra, kas spējīgs notecējušos taukus uzsūkt. Sevišķi garšīgi taukos vārīti cepumi īsi pēc vārīšanas. Cepumus, vēl siltus, pārkaisa ar pūdera cukuru (sijājot caur sietiņu).

Cepumus veidojot nedrīkst tos aplāt ar biezu miltu kārtu, pretējā gadījumā cepumi iznāk neglīti, pelēki un tauki vārot stipri puto. Pēc vārīšanas taukus atdzesē, izkāš caur astru sietiņu. Mīnimālais tauku daudzums cepumu vārīšanai — 0,6—0,8 kg.

Taukos vāritie cepumi grūtāki sāgretojami, kā parasti cepti.

Žagari I.

Ola — 1 gab.
Cukurs — 70 gr.
Sk. krējums — $\frac{1}{2}$ glāze.
Citronēļa — 2 pilieni.
Kviešu milti — 300 gr.
Cep. pulveris — 2 naža gali.

Olu ar cukuru saputo, pieliek skābo krējumu, citronēļu, pieber kviešu miltus, kurus iepriekš izsijā kopā ar cepamo pulveri. Miklu krietni samīca. Tai jābūt tik biežai, kā labi ļaujās izveltnēt. Miklu izveltnē paplāni un sagriež apm. 10 cm. garās un 4—5 cm. platās strēmēlēs. Katras strēmeles apakšējo daļu (atstājot veselu apm. $1\frac{1}{2}$ cm. platu strīpu) sagriež vienādās bārkstēs, tad, pie negrieztās malas pieturot, strēmēlīti satin, atstājot bārkstis brīvas. Cep taukos gaiši brūnus, žagaru buntītei līdzīgus cepumus. Izceptus pārkaisa ar pūdera cukuru.

Žagari II.

Olas — 3 gab.
Cukurs — 50 gr.
Sk. krējums — 100 gr.
Spirts — 1 karote.
(Citronēļa — pēc vēlēš.).
Kviešu milti — 300 gr.

Miklu sagatavo kā iepriekšējā receptē, cepamais pulveris šeit atvietots ar sviestu.

Austiņas.

Ola — 1 gab.
Sk. krējums (piens) — $\frac{1}{4}$ glāzes.
Cukurs — 30 gr.
Sviests — 30—40 gr.
Cep. pulveris — 1 tējkar.
Kviešu milti.

Olu ar cukuru saputo, pieliek skābu krējumu. Miltus izsijā (kopā ar cepamo pulveri) un sviestu miltos saplucina pēc iespējas sīkos gabaliņos. Olas-krējuma saputojumā iejauc miltus ar sviestu un miklu samīca, kā ļaujas veltnēt. Miklu izveltnē paplāni, sagriež apm. 8 cm. garās un $2\frac{1}{2}$ cm. platās strēmēlītēs. Gareniski vidū miklu pārgriež un galus griezumam izver cauri. Cep karstos taukos gaiši brūnas.

¶Klīngerīši (apaļie) I.

Olas — 3 gab.
Cūkurs 150—200 gr.
Sviests — 125 gr.
Spirts — 2 tējkarotes.
Soda — ½ tējkarotes.
Kviešu milti — 450 gr.

Olas saputo ar cukuru, pielej izkausētu atdzesētu sviestu, spirtu (var atvietot ar konjāku), beidzot pieber miltus, izsijātus kopā ar sodā vai cepamo pulveri. Mīklu viegli un ātri samīca, sadala mazākās daļās, izveltnē apm. 1 cm. resnās desiņās, sagriež apm. 8—10 cm. garumā, salīpina galus kopā, izveidojot apaļu riņķīti. Katrā riņķīti kādās četrās vietās ieslīpi iegriež ar asu nazi. Cepumus vāra taukos gaiši brūnus. Pārkaisa ar pūdera cukuru.

¶Klīngerīši (apaļie) II.

Ūdens — 200 gr.
Sviests — 100 gr.
Kviešu milti — 200 gr.
Cūkurs — 1 ēd. karote.
Sāls — 1 naža gals.
Rožu ūdens — 1 tējkar.
Olas — 4—5 gab.

Ūdeni, sviestu uzvāra, pieliekot cukuru, sāli. Karstā šķidrumā iekul miltus un uz plīts malā; maisot karstē, kamēr mīkla paliek stingra un atļip no kastroļa. Vēl pieliek pārējā, olas, rožu ūdeni un labi izmaisa. Liek tortu greznojuma trūbā un uz taukiem pārsmērēta papīra izspiež apaļus riņķus. Vāra taukos gaiši brūnus. Pārkaisa ar pūdera cukuru.

Ūdens burbuļi (Berlīnes pankūkas).

Milti — 280—300 gr.
Cūkurs — 1 tējkarote.
Sāls — 1 naža gals.
Piens — 1 dec. litrs.
Sviests — 40 gr.
Ola — 1 gab.
Raugš — 50 gr.
Ievārījums, pūdercūkurs
— pēc vajadzības.

Izsijātos miltos ieauc sasildītu pienu, kuņā izkausē sviestu, sāli. Pieliek sakultu olu, ar cukuru sarīvētu raugu un mīklu labi sakuļ, pēc tam uzraudzē. Uzrūgušo mīklu izveltnē apm. 1—1½ cm. biezumā, izspiež ar glāzi apaļas ripas. Vienai ripai vidū liek sausu ievārījumu (ogu), tad ar pussaputotu olas baltumu ½ pirkstu platumā apziež ripai malas, otru ripu uzliek virsū un malas viegli saspiež kopā. Šādi sagatavotos cepumus liek uz miltiem apkaisītās plāksnes un siltumā uzraudzē, pēc kam vāra taukos gaiši brūnus. Pārkaisa ar pūdera cukuru.

Sausie cepumi.

Riekstiņi.

Sviests — 125 gr.
Cukurs — 125 gr.
Olas — 2 gab.
Kviešu milti — 250—
300 gr.
Cepamais pulveris —
 $\frac{1}{2}$ tējkarotes.

Sviestu ar cukuru saputo, kamēr cukurs puskusis, tad pieliek pa vienai, maisot, veselas olas un vēl nedaudz puto. Pieber miltus, kuŗus iepriekš pāris reizes izsijā kopā ar cepamo pulveri. Miklu krietni samīca un mazliet atdzesē. Izveltņē apmēram 2 cm. resnu mīklas veltņīti, sagriež ieslīpos (3—4 cm. garos) gabaliņos, liek uz sagatavotas plātnes un cep mērenā siltumā gaiši dzeltenus.

Tūkstots gadu cepumi.

Sviests — 100 gr.
Cukurs — 100 gr.
Olas — 2 gab.
Citronēļa — 2 pilieni.
Kviešu milti — 150 gr.
Kartupeļu milti — 50 gr.
Brieža raga sāls — 1 naža
gals.

Sviestu ar cukuru saputo, pieliek citronēļu un pa vienai iemaisot, veselas olas. Brieža raga sāļi pielej apm. $\frac{1}{2}$ tējkaroti auksta ūdens un pielej pirms miltu piebēršanas, krietni samaisot. Visbeidzot pieber kartupeļu un kviešu miltus, miklu samaisa un ar tējkaroti liek uz sagatavotas plātnes vienādā lieluma mīklas picīņas. Cep gaiši dzeltenas, mērenā siltumā.

Šie cepumi ilgi uzglabājas, no tā arī mantojuši savu nosaukumu.

Pumpernikeļi.

Sviests — 50 gr.
Cukurs — 100 gr.
Riekstiņi — 50 gr.
Brieža raga sāls — $\frac{1}{2}$ tēj-
karotes.
Kviešu milti — 250 gr.
(rupjie vai smalkie).
Koriandrs — 2 naža gali.
 $\frac{1}{2}$ ola — pārsmērēšanai.

Sviestu, cukuru saputo, pieliek pa vienai iemaisot, veselas olas, ar ūdeni atšķaidītu brieža raga sāli, sasmalcinātu koriandri, sasmalcinātus riekstus un izsijātus miltus. Miklu samaisa, izveido ar rokām apm. $1\frac{1}{2}$ pirkstu platus mīklas veltņiņus, liek uz sagatavotas plātnes, ar mīklas veltņi viegli nospiež plakanus, pārzīēz ar sakultu oļu un cep mērenā siltumā gaiši brūnus. Izceptos veltņiņus, kamēr tie vēl silti, sagriež ieslīpos gabaliņos.

Alberta biskvīti I.

Sviests — 100 gr.
Cukurs — 100 gr.
Olas dzeltān. — 1—2 gab.
Sk. krējums — $\frac{1}{4}$ glāze.

Sviestu ar cukuru saputo, pieliek olas dzeltānumus, skābo krējumu, citronēļu, atšķaidītu brieža raga sāli un iemaisa

Citronella — 2 pilieni.
Br. raga sāls — 1 naža gals.
Kviešu milti — 250 gr.
Kartupeļu milti — 100 gr.

abējus miltus. Miklu krietni samaisa, uz laiciņu noliek vēsumā. Izveltnē vienmērīgā biežumā, ar gaļas daudzām rievaino pusī uzspiež rakstu, vai arī virspusi sabada glīti ar dakšiņu, liek uz sagatavotas plātnes, cep mērenā siltumā gaiši dzeltenus.

Alberta biskvīti II.

Sviests — 100 gr.
Cukurs — 80 gr.
Sk. krējums — 2 ēd. kar.
Cep. pulveris — 1/2 tēj. kar.
Kviešu milti — 100 gr.

Sviestu ar cukuru saputo, pieliek skābo krējumu un ar cepamo pulveri kopā pāris reizes izsijātos miltus. Tālāk gatavo un veido kā iepriekšējo.

Piezīme: Abās receptēs skāba krējuma vietā var ņemt pienu, kaut gan tad cepumi būs blīvāki un ne tik garši.

Auzu pārslu cepumi I.

Sviests — 1 ēd. karote.
Cukurs — 120 gr.
Olas — 2 gab.
Citronella — 2 pilieni.
Auzu pārslas — 130 gr.
(1 1/3 glāze).
Brieža raga sāls — 1 n. gals.

Sviestu, cukuru saputo, pieliek pa vienai veselas olas un vēl puto, kamēr cukurs izzudis. Tad pieliek citronellu, atšķaida brieža raga sāli un iemaisa auzu pārslas. Ar tējkaroti liek vienādus mīklas piciņus uz sagatavotas plātes un cep vidējā siltumā gaiši dzeltenus.

Auzu pārslu cepumi II.

Sviests — 200 gr.
Cukurs — 200 gr.
Olas — 2 gab.
Rieksti — 50 gr.
Brieža raga sāls — 1 naža gals.
Auzu pārslas — 200 gr.
Rupjie kviešu milti — 100 gr.

Sviestu ar cukuru saputo, pieliek pa vienai olai, labi iemaisot, pielej atšķaidītu brieža raga sāli, pieber sasmalcinātus riekstus, auzu pārslas un kviešu miltus. Krietni samaisa. Liek ar tējkaroti uz sagatavotas plātes nelielas mīklas piciņas, cep mērenā siltumā.

Biezpiena cepumi.

Sviests — 75 gr.
Cukurs — 50 gr.
Biezpiens — 100 gr.
Rupj. kviešu milti — 100 gr.
Brieža raga sāls — 1 naža gals.
Marmelāde — 100 gr.
Ola — 1/2 g. pārziešanai.

Uz mīklas daļa uzsijā miltus, pieber cukuru, pieliek pārslinās, saplucinātu sviestu, čaur sietiņu izrīvētu biezpienu, brieža raga sāli un ar rokām krietni samīca, kamēr mīkla viscauri vienāda. Izveltnē miklu pāplāni, šagriez četrstūrains gabaliņus un katrā ietin cietās marmelādes strēmelīti. Liek uz sagatavotas plātnes, pārziež ar sakultu olu, cep mērenā siltumā dzeltenbrūnus.

Piezīme: Biezpienam jābūt sausam. Ja tas valgs, tad liekā sula iepriekš jānospiež.

Zemnieku kūkas.

Olas — 4—5 gab.
Cukurs — 200 gr.
Citronēļa — 2—3 pilieni.
Kviešu milti — 150 gr.
Kartupeļu milti — 125 gr.
Brieža raga sāls — $\frac{1}{2}$ tēj. k.

Labi emaljētu kastrolī izskalo ar aukstu ūdeni, iesit pa vienai olai, pieber cukuru un ar pušu slotiņu puto uz plīts malas lēnā siltumā līdz massa pavairojas, top gaiša, viegla un čaugana. To nedaudz atdzesē. Pieber izsijātus miltus, pieliek atšķaidītu brieža raga sāli un citronēļu. Visu viegli, uzmanīgi izcilā. Tad ar tējkaroti vai ēdamkaroti liek uz sagatavotas plātnes mīklu, izveidojot apaļus cepumiņus. Cep mērenā siltumā gaiši dzeltenus.

Piezīme: Sagatavoto mīklu ieteicams ļoti veikli salikt uz plātnes un visu uzreiz izcept. Ilgāki stāvēt mīkla nedaudz atkrit.

[Smilšu kūkas I.

Sviests — 120 gr.
Cukurs — 80 gr.
Kviešu milti — 200 gr.
Auksts ūdens — 1 ēd. kar.
Ola — $\frac{1}{2}$ gab. (pārzieš.)
Rieksti (lobīti) — 30 gr.
Rupj. cukurs — 1 ēd. kar.

Uz mīklas dēļa sajauc izsijātus miltus ar cukuru, pieliek sīkos gabaliņos saplucinātu sviestu un ar rokām mīklu sastrādā, līdz kamēr tā vienā pikā, īsi pirms tam pielejot aukstu ūdeni. Mīklai jābūt viscauri vienādai. Noliek to uz laiciņu vēsumā. Izveltnē apm. $\frac{1}{2}$ cm. biezumā, izspiež cepumiņus ar spec. formītēm (cakainām maļām) vai glāzi, pārziež ar olu, pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem un rupju cukuru, cep no sākuma diezgan straujā siltumā (kamēr izceļas), vēlāk mērenā — līdz cepumi smilšu krāsā.

Smilšu cepumi.

Sviests — 100 gr.
Cukurs — 60 gr.
Ola — $\frac{1}{2}$ gab.
Kviešu milti — 130 gr.
Rieksti (lobīti) — 15 gr.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ ēd. karote.

Sviestu ar cukuru saputo, kāmēr cukurs vairs nav manāms. Pieliek $\frac{1}{2}$ olu un vēl puto. Tad pieber izsijātus miltus un pieliek sarīvētus riekstus. Riekstiem pēc sarīvēšanas pielej aukstu ūdeni un krietni samaisa, putriņas veidā. Mīklu samaisa viscaur vienādu, tad caur tortu greznojamo trību izveido cepumus uz plātnes S burtu veidā. Cep stiprā siltumā gaiši dzeltenus.

Berlīnes cepumi.

Olu dzeltānumi (jēli) —
2 gab.
Olu dzeltānumi (cieti) —
2 gab.
Cukurs — 60 gr.
Brieža raga sāls — 1 naža
gals.
Sviests (bez sāls) — 120 gr.
Kviešu milti — 180—200 gr.
Rupjš cukurs — 1 ēd. karš.
1/2 olbaltums.

Svaigos olas dzeltānumus ar cukuru saputo, vēlāk pieliek cieti vāritus, caur sietiņu izrīvētus olas dzeltānumus un vēl puto. Tad pielej atšķaidītu brieža raga sāli, un pārmaiņus ar izsijātiem miltiem pieliek pārslīnās saplucinātu sviestu. Miklu veikli samīca, līdz tā viscaur vienāda un vienā pikā. Uz brīdi noliek vēsumā. Tad izveltnē miklas „desiņas“ mazā pirksta resumā (8—10 cm. garus) un galiņus pārliet vienu otram pāri. Liek uz sagatavotas plātes, pārziež ar pussaputotu olas baltumu un pārkaisa ar rupju cukuru. Cep mērenā siltumā gaiši dzeltenus. Uzmaniģi noņem no plātnes, jo cepumi ir ļoti trausli, bīrzīgi.

Berlīnes cepumi II.

Sviests — 100 gr.
Cukurs — 65 gr.
Ola — 1 gab.
Brieža raga sāls — 1 naža
gals.
Kviešu milti — 180—200 gr.
Ievārijums — 160 gr.

Sviestu ar cukuru saputo, pieliek veselu olu un puto, līdz cukurs vairs nav manāms. Pieliek atšķaidītu brieža raga sāli un pieber izsijātus miltus. Miklu sastrādā vienā pikā, noliek uz laiciņu vēsumā. Izveltnē paplāni, izspiež ar glāzi apaļus ripuļus. Pusei no ripuļiem ar mazu glāzīti izspiež 2—3 caurumiņus uzpirkstena lielumā, cep vidējā siltumā gaiši brūnus. Pēc izcepšanas katru veselo ripuli pārziež ar ievārijumu (un otru caurumoto uzliek virsū).

Trauslie cepumi (žīda kūkas).

Sviests (bez sāls) — 120 gr.
Cukurs — 75 gr.
Olu dzeltānumi — 2 gab.
Kviešu milti — 250 gr.
Cep. pulveris — 1/2 tējk.
Ola — 1/2 gab. (pārzieš.).
Rieksti — 50 gr.

Olas dzeltānumus ar cukuru saputo. Tad pieliek pa daļām pārslās saplucinātu sviestu un pārmaiņus ar to — miltus, kuļus iepriekš izsijā 2—3 reizes, kopā ar cepamo pulveri. Miklu sastrādā viscaur vienādu, noliek uz brīdi vēsumā. Izveltnē paplāni, izspiež ar glāzi vai cakainām formītēm, pārsmērē ar olu, pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem, cep mērenā siltumā gaiši dzeltenus.

Tējas cepumi.

Sviests — 100 gr.
Cukurs — 100 gr.

Sviestu ar cukuru saputo, pieliek olas dzeltānumus un vēl puto. Tad pieliek

Olu dzeltānumi — 2 gab.
Kviešu milti — 250—300gr.
Cep. pulveris — 1/2 tējkar.
Citronēļa — 2 pilieni.

miltus, kurus iepriekš izsijā kopā ar cepamo pulveri un citronēļu. Miklu labi samīca. Tad caur gaļas mašīnu spec. veiduli veido garenus, rievainus cepumiņus un cep gaiši dzeltenus mērenā siltumā.

Ziemas svētku cepumi.

Ziemas svētkiem parasts gatavot ipatnējus cepumus ar sīrupu vai medu. Aizdaram vēl mēdz pievienot sviestu vai cūku taukus, olas, saldu vai skābu krējumu, cukuru, riekstus, spirtu, marmelādi un dažādas garšvielas — korianderi, ķīmenes, anīsu u. c. Var lietot tiklab kviešu kā bīdelētos rudzu miltus, tiem jābūt sausiem, briedīgiem. Arī visi pārējie produkti jāizvēlas pēc iespējas svaigi un labi. Pa lielākai daļai sīrupu vai medu mēdz iepriekš uzvārīt vai uzkarsēt kopā ar cukuru un tauku daļām. Jāuzmanās tikai, nesavārīt sīrupu pārāk daudz, tad mīkla iznāk cieta, grūti samīcama. Daļu miltu pieber tūlīt karstam šķidrumam un kuļot atdzēsē, tad pieliek apžāvētas, sasmalcinātas, izsijātas garšvielas, olas un piemīca pārējos miltus, kam piejaukts cepamais pulveris. Pēdējo nekādā ziņā nedrīkst pievienot siltai mīklai, tad tas tūlīt sadalās un zaudē savas spējas — mīkla vēlāk cepot vairs neizceļas.

Cieto piparkūku nīkla jāmiņa uz dēļa tik ilgi, kamēr kļūst gluda un spīdīga. To var sagatavot arī jau agrāk, pirms svētkiem. Vēsā vietā tā glabājas mēnešiem ilgi, tikai kļūst cieta. Pirms cepšanas tā labi jāsasilda un no jauna jāsamīca. Tumšo, brūno krāsu mīkla iegūst, ja pielej dedzinātu cukuru, nedrīkst tikai to lietot pārāk lielā daudzumā, tad cepumi būs rūkti.

Cietie Ziemas svētku cepumi I.

Sviests — 100 gr.
Milti — 400 gr.
Sīrups — 100 gr.
Ola — 1 gab.
Medus — 2 ēd. kar.
Garšvielas.
Cep. pulvers — 1/2 tējkar.

Sviestu sakuļ, pievieno garšvielas, pieliek pusi miltu, pielej uzvārītu sīrupu ar medu, piemīca pārējos miltus ar cepamo pulveri, bridī atļauj vēsā vietā stāvēt, tad izrullē, izspiež figūriņas, pārsmērē ar sakultu olu un cep mērenā siltumā.

Cietie Ziemas svētku cepumi II.

Sīrups — 600 gr.
Cukurs — 350 gr.
Sviests — 200 gr.
Milti — 1 kg.
Olas — 3 gab.

Sīrupu uzvāra ar 3/4 cukura, ļauj massai mazliet atdzist, pieber miltus, pielej izkausētu sviestu un pieliek ar pārējo cukuru saputotas olas.

Cep. pulveris — 1 tējkar.
Garšvielas.

Labi samīca, pievienojot cepamo pulveri un sasmalcinātas garšvielas. Atļauj mīklai pastāvēt vēsā vietā, tad izrullē, izspiež figūras, pārsmērē ar olu un cep mērenā siltumā.

Cietie Ziemas svētku cepumi III.

Medus vai sirups — 400 gr.
Cukurs — 200 gr.
Milti — 550 gr.
Olas — 2 gab.
Garšvielas.
Cep. pulveris — 1 tējkar.
Spirts — 2 tējkarotes.

Medu vai sirupu uzvāra ar pusi cukura, noņem trauku no uguns, pielej spirtu, pievieno garšvielas un miltus, piejauc ar cukuru saputotas olas līdz ar cepamo pulveri, labi samīca. Otrā dienā mīklu izrullē, izveido un cep kā parasts.

Formā cepta Ziemas svētku kūka I.

Sviests — 40 gr.
Ola — 1 gab.
Medus — 200 gr.
Sirups — 200 gr.
Milti — 400 gr.
Rieksti — 50 gr.
Marmelāde — 50 gr.
Cep. pulveris — 2 tējkar.
Garšvielas.

Sviestu sakuļ, piejauc olu un uzsildītu medu ar sirupu, pievieno miltus, sasmalcinātas garšvielas, cep. pulveri, sakapātus, apgraudzētus riekstus un cietu, gabaliņos sagrieztu marmelādi, iepilda sagatavotā formā un cep lēnākā siltumā apm. $\frac{3}{4}$ —1 stundu.

Formā cepta Ziemas svētku kūka II.

Sirups — 500 gr.
Milti — 800 gr.
Cukurs — 150 gr.
Sviests — 150 gr.
Cep. pulveris — 1 tējkar.
Ķīmenes — 1 ēd. kar.

Sirupu uzvāra ar sviestu un cukuru, mazliet atdzesē, pieliek miltus, apgraudzētas, sagrūstas ķīmenes, cepamo pulveri, labi samīca, liek sagatavotā formā un cep mērenā siltumā 1—1 $\frac{1}{4}$ stundu.

Pildītie Ziemas svētku cepumi.

Sirups — 400 gr.
Cukurs — 400 gr.
Salds krējums — $\frac{3}{4}$ glāzes.
Sviests — 400 gr.
Milti — 1,2 kg.
Spirts — 1 vīna glāze.
Ievārijums.
Cepam. pulveris — 1 pac.

Sirupu, sviestu, cukuru un krējumu uzvāra, pielej spirtu, pieliek garšvielas un miltus līdz ar cepamo pulveri, labi samīca, plāni izrullē, izdur apaļas ripiņas, liek virsū picīņu stingrāka ievārijuma, pāri pārliet otru ripiņu, malas cieti spiež kopā, pārsmērē ar olu un cep mērenā siltumā.

Mīkstie Ziemas svētku cepumi.

Milti — 800 gr.
Cukurs — 200 gr.
Sīrups vai medus — 800 gr.
Sviests — 200 gr.
Olas — 5 gab.
Garšvielas.
Cepam. pulveris — 1 pac.
Rieksti — 50 gr.

Sīrupu vai medu uzvāra ar sviestu un cukuru, mazliet atdzesē, pieliek sasmalcinātas garšvielas, miltus, olas, cepamo pulveri un labi samaisa. Liek uz pergārīta papīru pārklātas plates, pārsmērē ar sakultu olu, pārkaisa ar sakapātiem riekstiem un cep mērenā siltumā. Gatavu sagriež četrstūrīgos gabaliņos.

Medus rieksti.

Medus — 400 gr.
Cukurs — 200 gr.
Salds krējums — $\frac{1}{2}$ glāze.
Spirts — $\frac{1}{4}$ glāze.
Milti — 750 gr.
Garšvielas.
Cep. pulveris — 1 tējkar.
Ūdens — 2 ēd. kar.

Medu uzvāra ar cukuru, ūdeni un krējumu, pieliek garšvielas, miltus, spirtu, cepamo pulveri. Labi samīca, izveido nelielas bumbiņas un cep mērenā siltumā apm. 10—15 minūtes.

Cukura rieksti I.

Olas — 3 gab.
Cukurs — 200 gr.
Milti — 200 gr.
Marmelāde — 25 gr.
Garšvielas.
Cep. pulveris — $\frac{1}{2}$ tējkar.

Olas sakuļ ar cukuru, pieliek miltus, garšvielas, cepamo pulveri un sīki sagrieztu cieto marmelādi. Liek uz sagatavotas plate, nelielas pičiņas un cep mērenā siltumā.

Cukura rieksti II.

Cukurs — 200 gr.
Milti — 400 gr.
Sviests — 25 gr.
Olas — 2 gab.
Rožūdens — $\frac{1}{4}$ glāzes.
Garšvielas.
Cep. pulveris — 1 tējkar.
Ūdens — 1 ēd. kar.

Cukuru savāra ar rožūdeni biežā sīrupā, piejaucot ūdeni, pieber miltus un garšvielas, piemīca olas un sviestu, izveido nelielas bumbiņas un cep 15—20 minūtes mērenā siltumā.

Pankūkas, omeletes un vafeles.

Plānās pankūkas.

Piens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Kv. milti — 160—200 gr.
Sāls + cukurs — 1 n. g.
Olas — 1—2 gab.
Sviests — apm. 50 gr.

Izsijātiem miltiem pievieno sāli, cukuru un, uzmanīgi maisot, pusi no visa piena, tad pieliek veselu olu un beidzot mīklu atšķaida ar pārējo pienu. Pareizi pagatavotai mīklai jābūt apm. tikpat biežai, kāds ir labs putu krējums. Pankūkas cep

uz parastās pannas no abām pusēm brūnas. Pasniedz galdā karstas, salocītas četrās daļās ar dažādām saldām piedevām, kā p. piem. ievārijumiem, cukuru un kanēli, augļu massām un t. l.

Plānās pankūkas pildītas ar biežpienu.

Piens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Kv. milti — 160—200 gr.
Sāls + cukurs — 1 n. g.
Olas — 1—2 gab.

Biežpiens — 150 gr.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Ola — 1 gab.
Garšas vielas — p. v.

Sviests — apm. 75 gr.

No piena, kviešu miltiem un olas pagatavo parasto plāno pankūku mīklu. Pankūkas cep tikai no vienas puses, uz kuņas tad smērē pildījumu, pēc tam pankūku saloka četrās daļās. Pirms pasniegšanas galdā šādi sagatavotas pankūkas vēl reizi apcep no abām pusēm brūnas. Pildījumu pagatavo šādi: labu biežpienu pamatīgi samīca vai izlaiž caur gaļas mašīnu; tad pievieno skābu vai saldu krējumu, olas un garšas vielas. Pēdējās var būt: cukurs (tādā gadījumā pankūkas pasniedz kā saldo ēdienu) vai sāls, ķimenes un dilles (tad pankūkas pasniedz galdā kā pirmo vai otro ēdienu ar skābu krējumu un kausētu sviestu kā piedevām).

Plānās pankūkas pildītas ar āboļu masu.

Piens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Kv. milti — 160—200 gr.
Sāls + cukurs — 1 n. g.
Olas — 1—2 gab.

Āboļi — 250—300 gr.
Cukurs — pēc garšas.

Sviests — 75 gr.

No piena, kviešu miltiem un olas pagatavo parastu plāno pankūku mīklu. Pankūkas cep tikai no vienas puses, uz kuņas plāni uzsmērē āboļu masu, tad pankūkas saloka četrās daļās un apcep no abām pusēm brūnas. Pasniedz karstas ar cukuru kā saldo ēdienu pusdienās vai kā piedevu pie kafijas. Āboļus masas pagatavošanai nomazgā, sagriež gabalos un arniecīgu ūdens piedevu sasautē mīkstu. Tad, laižot cauri sietīnam atbrīvo no sēklotnēm un mizām, pievieno cukuru pēc garšas un vēl mazliet ievāra. Lidzīgu masu var pagatavot arī no rabarberiem un izlietot tāpat kā āboļus pankūku pildījumam.

Plānās pankūkas pildītas ar špinātiem.

Piens — 1/2 ltr.
Kv. milti — 160—200 gr.
Sāls + cukurs — p. g.
Olas — 1—2 gab.

Špināti — 400 gr.
Sviests — 25 gr.
Sāls — pēc garšas.

Sviests — 75 gr.

Pagatavo parasto plāno pankūku mīklu. Pankūkas cep tikai no vienas puses, uz kuņas uzsmērē špinātu masu, tad pankūkas saloka četrās daļās, apcep no abām pusēm brūnas. Pankūkas pasniedz galdā karstas ar kausētu vai brūninātu sviestu un skābu krējumu. Špinātus sagatavo šādi: lapiņas izlasa, ar ļoti mazu ūdens piedevu sašautē, tad izlaiž cauri sietam, pievieno sviestu, uzkarsē un ja vajadzīgs mazliet tumē ar miltiem, beigās pievieno sāli pēc garšas.

Plānās pankūkas pildītas ar gaļu.

Piens — 1/2 ltr.
Kv. milti — 160—200 gr.
Sāls + cukurs — 1 n. g.
Olas — 1—2 gab.

Zupas gaļa — 100 gr.
Žāv. speķis — 40 gr.
Sāls — pēc garšas.
(Sīpols — apm. 1/2 gab.).
Buljons — pēc vajadz.

Sviests — 75—100 gr.

No piena, miltiem un olas pagatavo parasto plāno pankūku mīklu. Pankūkas cep tikai no vienas puses, uz kuņas liek apm. 1 ēd. karoti gaļas pildījuma. Pankūkas saloka līdzīgi kuveram un apcep no visām pusēm brūnas, pasniedz kā piedevu pie dzeltenā buljona vai kā patstāvīgu ēdienu, klāt dodot kausētu sviestu (kas sajaukts ar skābu krējumu), brūkleņu ievārījumu un dažādus salātus. Pankūku pildījumu sagatavo šādi: zupas gaļu izlaiž vienu reizi cauri gaļas mašīnai. Šādi sagatavotu gaļu pievieno jau iepriekš smalki sagrieztam un caurspīdīgi apceptam speķim, visu viegli apcep (ja vajadzīgs pievieno vēl nedaudz sviesta, tāpat var reizē cept arī smalki sakapātu sīpolu). Ja gaļa pēc izkarsēšanas ir pārāk sausa un irdena, to atšķaida ar buljonu, pienu vai skābu krējumu. Sīpola vietā, kā garšas vielas var lietot arī sakapātas dilles un pētersīļu lapiņas.

Biezās pankūkas.

Piens — 1 1/2—2 glāzes.
Kv. milti — 225—275 gr.
Cukurs + sāls — 1 n. g.
Olas — 1—3 gab.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Zoda — 1 n. g.

Sviests — 75 gr.

Kviešu miltus izsijā bļodiņā, pievieno mazliet sāls un cukuru, atšķaida ar 2/3 piena, tad pievieno olu dzeltānumus un pārējo pienu, tāpat cep. pulveri vai zoda un skābu krējumu. Pēdīgā vietā var lietot arī kausētu sviestu. Beidzot

mīklā iecilā saputotus olu baltumus, tad cep sviestā nelielas pankūkas, pasniedz galdā pēc iespējas karstas ar cukuru un dažādiem ievārijumiem kā piedevām.

Āboļu pankūkas.

Piens — $1\frac{1}{2}$ —2 glāzes.
Kv. milti — 250—300 gr.
Sāls + cukurs — p. g.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Olas — 1—3 gab.
Sv. āboli — 200—300 gr.

Sviests — 50—75 gr.

Pagatavo parasto pankūku mīklu. Pirmās olu baltumu iecilāšanas mīklā iemaisa pēc iespējas plāni sagrieztus svaigus āboļus. Pēc tam iecilā olu baltumus, cep nelielas pankūkas, pasniedz galdā karstas ar kanēli un cukuru. Āboļu vietā mīklā var likt smalki sagrieztus rabarberus, novāritus parupji sarīvētus burkānus, zupās vāritu samaltu gaļu, apvāritus sasmalcinātus kāpostus un daudz citu augļu, sakņu un dārzāju.

Kartupeļu pankūkas.

Kartupeļi — 300 gr.
Piens — $1\frac{1}{2}$ —2 glāzes.
Kv. milti — apm. 150 gr.
Olas — 2 gab.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.
Sāls — pēc garšas.
Zoda — 1 naža gals.

Sviests — 50—75 gr.

Kartupeļus nomizo, sarīvē uz smalkās rīves un pēc iespējas labi nospiež lieko šulu. Šādi sagatavotus kartupeļus applaucē ar $\frac{1}{2}$ vāroša piena, tad pievieno pārējo pienu, skābu krējumu, kviešu miltus pēc vajadzības un olu dzeltānumus. Reizē ar miltiem pievieno arī zoda. Īsi pirms cepšanas iecilā saputotus olu baltumus; cep kā parastās pankūkas, pasniedz galdā karstas ar brūkleņu ievārijumu kā piedevu.

Auzu pārslu krēpeles.

Piens — $\frac{1}{2}$ ltr.
Auzu pārslas — 125 gr.
Kv. milti — 75 gr.
Olas — 2 gab.
Cukurs + sāls — p. g.
Brieža raga sāls — 1 tējk.
Sk. krējums — 1 ēd. kar.

No auzu pārslām, kviešu miltiem, sāls, cukura un auksta piena iejauc mīklu, kurai ļauj stavēt apm. 12 st., tad tai pievieno olu dzeltānumus, aukstā ūdeni izkausētu brieža raga sāli, skābu krējumu un iecilā saputotus olu baltumus. Šādi sagatavotu mīklu cep krēpeļu formā, pasniedz kārstu, pārkaisot ar cukuru vai pārlejot krēpelēm pāri augļu sirupus.

Tauki cepšanai.

Krēpeles.

Kv. milti — 125 gr.
Cukurs — 1 tējkarote.
Cep. pulvers — 1½ tējk.
Piens — 1 glāze.
Olas — 1—2 gab.
Sāls — 1 naža gals.

Sviests cepšanai.

No miltiem, cukura, sāls, cep. pulvera un piena pagatavo parasto mīklu, tai pievieno veselu olu un cep krēpeles gaiši brūnas; pasniedz karstas ar cukuru un ievārijumiem.

Vafeles.

Sviests — 100 gr.
Olas — 3—4 gab.
Kv. milti — 100 gr.
Sk. krējums — apm. 1½ ed.
karotes.
Piens — apm. ¼ glāzes.
Cukurs — 25 gr.
Sāls — 1 naža gals.

Sviests cepšanai.

Sviestu izkausē, atdzesē, pievieno cukuru un visu stipri saputo. Kad masa pilnīgi gaiša un cukurs izkusis, pievieno olu dzeltānumus, sāli, kviešu miltus, skābu krējumu un pienu, beigās iecilā saputotus olu baltumus. Vafeļu cepšanai lieto specialās grozamās formas, kuņas pēc lietošanas nekad nav ieteicams mazgāt, bet tikai sausi noslaucīt ar tīru papīru un uzglabāt sausā un tirā vietā. Vafeles cepot pannu pārsmērē ar sviestu tikai cepšanas sākumā, vēlāk to var nedarīt. Cepšanu vislabāk izvest virs kvēlošām oglēm, jo tās dod vienmērīgāku siltumu. Vafeles cep no abām pusēm gaiši brūnas, pasniedz galdā karstas vai aukstas, pārkaisītas ar pūdercukuru, klāt dodot ievārijumus un putu krējumu. Vafeles var pasniegt pusdienās kā saldo ēdienu, pie kafijas un var likt uz desserta galdā.

Vafeles ar riekstiem.

Sviests — 100 gr.
Olas — 4—5 gab.
Rieksti — 100 gr.
Cukurs — 25 gr.
Kv. milti — 100 gr.
Sk. krējums — 1—1½ gl.
Sāls — pēc garšas.

Sviestu izkausē, atdzisušam pievieno cukuru; kad pēdējais izkusis liek klāt olu dzeltānumus, kviešu miltus, sāli un notīrītus, pēc iespējas labi sasmalcinātus riekstus. Beigās iecilā saputotus olu baltumus, cep vafeļu pannās līdzīgi parastām vafelēm (sk. iepriekšējās receptes gatavošanas gaitu), pasniedz ar putu krējumu.

Taukos vārītas vafeles.

Kviešu milti — 70 gr.
Piens — apm. ½—⅓ gl.

No miltiem un piena pagatavo parasto plāno pankūku mīklu, tad pieliek izjauktu

Sviests — 15—20 gr.
Ola — 1 gab.

Tauki vārīšanai.

olu un izkausētu sviestu vai skābu krējumu. Vafeļu dzelzīm jābūt sakarsētām reizē ar taukiem. Tās uzmanīgi iemērc sagatavotā mīklā un liek vārošos taukos. Vāra gaiši brūnas vafeles, kuņas pasniedz aukstas, pārkaisītas ar pūdercukuru, ar ievārijumiem kā piedevu. Ieteicams mīklu pagatavot kādu stundu pirms vafeļu vārīšanas.

Putu krējuma omelete.

Olas — 3 gab.
Cukurs — 40 gr.
Kviešu milti — 20 gr.
Putu krējums — $\frac{1}{2}$ gl.

Olu dzeltānumus un cukuru labi saputo, pievieno miltus, putās sakultu krējumu un saputo olu baltumus. Abus pēdējus pievienojot massu nedrīkst vairs maisīt, bet tā ir jācilā. Sagatavotu omeletes massu pilda ugunsdrošā māla formā (kas iepriekš izsmērēta ar sviestu), apm. $\frac{3}{4}$ pilnu, cep ļoti mērenā siltumā apm. 20 min. Tiklīdz gatava, steidzīgi pasniedz galdā, citādi sakrītās. Ēd ar augļu sīrupiem, želejām un ievārijumiem.

Krievu omelete.

Sviests — 35 gr.
Kviešu milti — 75 gr.
Olas — 3 gab.
Piens — $\frac{1}{2}$ glāze.
Sāls — 1 naža gals.
Ūdens — apm. $\frac{1}{2}$ gl.

Ievārijums }
Cukurs } pēc vajadz.

Pienu ar sviestu uzvāra, pieber visus miltus, maisot kārsē, kamēr massa sāk atlekt no trauka malām; to mazliet padzesē, tad pamazām pievieno atsevišķi izjauktās olas, sāli un massu atšķaida tik tālu ar ūdeni, ka tā kļūst biezi tekoša. Cep uz parastās pannas 3 vienādas pankūkas apm. $\frac{1}{2}$ —1 pirkstam biezām. Omeletes apgriešanai uz otro pusi jālieto kastroļa vāks, sasmērēts ar sviestu. Kad omeletes apakšējā puse pietiekoši brūna, tai ļauj slidēt uz vāka, atbrīvoto pannu pārsmērē ar sviestu un tad uzgāž virsū omeleti ar neapcepto pusi uz leju. Kad visas 3 omeletes daļas gatavas, starp tām smērē ievārijumu, virsū pārkaisa pūdercukuru, pasniedz karstu bez sevišķām piedevām.

Pildītā omelete.

Olas — 4 gab.
Putu krējums — $\frac{1}{3}$ gl.
Kviešu milti — 25 gr.
Sāls — 1 naža gals.

Ievārijums.

Olu dzeltānumus ar nelielu sāls pie-
devu saputo, pievieno miltus, putu
krējumu, iecilā saputotus olu baltumus.
Massu izlej sasmērētā pannā, cep uz ne
visai karstas plītes, kamēr apakšējā puse
gaiši brūna, tad pārlic cepeskrāsnī,
apakšā liekot vairākus riņķus. Kad
omelete gatava, to saloka divās vai
trijās daļās, vidū iesmērējot ievārijumu.

Āboļu omelete.

Āboļi — 300 gr.
Cukurs — 30 gr.
Kviešu milti — 30 gr.
Rieksti — 20 gr.
Cukurs — 20 gr.
Sviests — 30 gr.
Putu krējums — $\frac{1}{3}$ gl.
Olas — 2 gab.
Ūdens — $\frac{1}{2}$ glāzes.

Izkausētā sviestā iemaisa kviešu miltus,
atšķaida ar vārošu ūdeni, reizi uzvāra,
atdzesē, tad pievieno olu dzeltānumus
saputotus ar cukuru un beidzot massā
iecilā saputotus olu baltumus un putu
krējumu. Šādi sagatavotu omeletes massu
lej virsū ugunsdrošā māla formā sakār-
totiem, šķelēs sagrieztiem un ar cukuru
pārkaisītiem āboļiem. Omeleti cep lēnā
siltumā 20—25 minūtes. Tiklīdz gatava
pasniedz galdā. Pa cepšanas laiku
omelete stipri ceļas, tāpēc nedrīkst pildīt
vairāk kā $\frac{3}{4}$ no formas tilpuma.

Tortes.

Parastie izejas materiāli tortu mīklas pagatavošanai: olas,
sviests, milti, cukurs, dažādas garšas vielas un cepamie pulveri.
Tiem visiem jābūt pilnīgi svaigiem un pirmā labuma.

Kaut gan tortu mīklas tiek gatavotas daudz un dažādas,
tomēr visas viņas var iedalīt 3 pamatgrupās: 1) olu mīklas,
2) sviesta mīklas, 3) kombinētās olu-sviesta mīklas.

Olu mīklu pagatavošanai parasti ņem olas, pieliekot cukuru,
miltus, garšas vielas. Cepamie pulveri šeit nevajadzīgi, jo olas
pašas, ja tās labi saputotas, padara cepumu porainu, cēlu. Šis
mīklas arī sauc par biskvīta mīklām. Olām uzmanīgi atdala
baltumus no dzeltānuma: nekādā ziņā pie baltuma nedrīkst pa-
likt klāt dzeltānuma daļas, tādā gadījumā olu baltumi neputojas.
Tāpat nedrīkst piekļūt tauku vielas un ūdens daļas. Tāpēc olu
baltumi jāliek pilnīgi tīrā, sausā traukā un jākuļ ar tīru puto-

jamo slotiņu. Miklai domāto cukura daudzumu sadala divās vienādās daļās, pusi pieber dzeltānumiem, otru pusi vēlāk pievieno baltumiem. Dzeltānumus vislabāk kuļ māla bļodā ar pārāvu tīru, sausu koka karoti vai putu slotiņu. Vienā traukā nav vēlams likt vairāk par 10 olu dzeltānumiem, citādi tie labi neputojas. Karoti var griezt pārmaiņus uz labo un kreiso pusi, tas uz saputošanos iespaidu neatstāj. Garšai var pielikt korianteri, anīsu, ķimenes. Olu dzeltānumus un tāpat baltumus ieteicams putot vēsā vietā, tiklīdz dzeltānumi labi saputoti, t. i. kļuvuši gaiši un biezi, tūlīt jāķeras pie baltumu putošanas. Olu baltumus var putot ar putu slotiņu vai nomizotu žuburainuķoka rīkstīti, mazākā daudzumā arī ar platāku dakšiņu. Kad baltums jau putās, pieber cukuru un putošanu turpina, līdz putas pilnīgi stingras, t. i. vairs ne mazākā mērā neizplūst. Bez cukura nekad olu baltumus tik labi nāv iespējams saputot, bet ja cukuru pieliek pašā sākumā, tad tas izkūst, baltums paliek sīrupam līdzīgs un neputojas nemaz. Tādēļ labi jāuzmana pareizais cukura pievienošanas laiks. Tiklīdz baltums saputots, dzeltānumam izmaisa cauri miltus un viegli sajauc ar saputoto baltumu (tad vairs stipri maisīt nedrīkst, lai olu baltums nesa-kristos). Jāzina arī, ka olu dzeltānumā iemaisītie milti nedrīkst palīkties stāvot, jo tie izbriest, massa kļūst cieta un vēlāk, maisot klāt olu baltumu, labi nesavienojas ar tiem, paliek gabalos, baltumi atkrītas un cepums neiznāk labs. Tāpēc tūlīt pēc miltu pievienošanas, jāmaisa cauri, arī iepriekš saputotais olu baltums. Miltus var ņemt dažādus — pa lielākai daļai biskvītmīklām pievieno pusi kviešu miltu, pusi kartupeļu miltu, bet var likt arī tikai vienus vai otru no minētiem miltiem. Miltu vietā miklai var pievienot arī baltvai rupjmaizes rīvmaizi, sausi sažāvētu, — tā cepums iznāk irdenāks, kā no miltiem. Daļu miltu kādreiz mēdz atvietot ar apgrauzdētiem, smalki sakapātiem vai samaltiemi riekstiem.

Labi sagatavotai miklai jābūt biezi-stingrai, ka viņa nemaz neizplūst. Plūstošai miklai par cēloni, pa lielākai daļai, ir nepilnīgi saputots olu baltums.

Sagatavoto miklu sadala vairākās vienādās daļās un katru daļu cep atsevišķā plāksnē apm. pirksta biezumā. Cepšanai vislabākas apaļās skārda formas ar noņemamu maliņu; formas labi izsmērē ar sviestu (lai sviests labāk pieliptu, formu nedrīkst iepriekš sasildīt) un izkaisa ar miltiem, tad iesmērē viegli miklas kārtiņu minētā biezumā un cep mērenā siltumā, gaiši brūnu. Jāsargas no strauja karstuma, tad mikla spēji saceljas, bet atkal drīz sakrītas un — cepums ir neizdevies. Ja mikla par daudz cep no apakšas, jāpaliek zem formas plīts riņķis, cepamā plāte, ķieģelis vai cits kāds priekšmets, kas neatļauj formai nākt tiešā sakarā ar karsto krāsns plānu. Ja torte pārāk stipri cepas no augšas, forma jāpārklāj ar ūdeni samērcētu vai taukiem pār-

smērētu biezu papīru (jāsargas tikai, lai papīrs neiegultos miklā). Cepuma gatavības pazīmes — mikla kļūst gaiši brūna, atdalās no formas malām, drusku atkrit uz leju un nepielip vairs pie kociņa.

Gatavo tortes ripu ieteicams tūlīt izgāst no formas uz lielāka, apgāzta ašķu sieta, lai viņa brīvi no visām pusēm varētu atdzist. Sliktākā gadījumā var izgāzt uz tira, sausa koka dēļa. Apakšā jāpakaisa nedaudz smalkais cukurs, lai cepums nepieliptu pie koka.

Kamēr vienu kārtu cep, pārējā mikla jāuzglabā vēsā vietā; pareizi sagatavotai miklai neilga stāvēšana neko nekaitēs. Formu, tiklīdz viena kārtiņa izcepta, izslauka ar tīru, sausu pergamenta papīru, izmērē no jauna ar sviestu, izkaisa ar miltiem vai rīvmaizi un cep nākošo kārtu tādā pat biezumā. Atkarībā no tortes lieluma un augstuma, var pagatavot 2—4 ripas katrai tortei. Seyišķa vēriba jāpiegriež labai formas iesmērēšanai, pretējā gadījumā mikla ļoti pielip un grūti atdalama pēc cepšanas; sliktākā gadījumā tā var pat saplist gabalos.

Ja formas nav, miklu var smērēt uz pergamenta papīra, likt to uz cepamās plātes un cept, kā iepriekš minēts. Pergamenta papīrs nav jāsmērē ne ar sviestu, nedz jākaisa ar miltiem, — mikla tāpat labi atdalās no tā. Uz pergamenta papīra vispirms apvelk ar zīmuli apaļu riņķi (vai citu vēlamu figūru) un līdz apzīmētai vietai liek miklu. Izcepto tortes plāksni novelk no cepamās plātes, apgriež otrādi un pārlic uz sieta vai dēļa, tā kā papīrs uz augšu, to tad uzmanīgi noņem nost. Izceptās tortes plāksnes atdzesē, liek vienu virs otras, starpā iesmērējot pildījumu. Virspusi izrotā.

No olu miklas gatavo arī saītos biskvītus (rolbiskvītus), rulletus. Šim nolūkam miklu gatavo šķidrāku, mīkstāku, ņemot mazāk miltu, kā parastam biskvītam. Sagatavoto miklu izmērē apm. pirksta biezumā, četrstūra veidā, uz pergamenta papīru pārklātās plātes un cep mērenā siltumā gatavu, apgriež otrādi, pārlicot uz cukuru apkaisītā dēļa vai galda, noņem papīru, atdzesē, pārļaista ar cukuru ūdeni vai citu kādu šķidrumu (lai būtu sulīgāks), pārsmērē ar kādu pildījuma masu un satin. Vēlams to ietīt vēl pergamenta papīrā vai uzlikt dēlīti virsu, tad līdz otrai dienai biskvīts būs cieši salīpis un viņu varēs sagriezt glītās šķēlītēs. Griež ar plānu, asu nazi slīpās šķēlēs un glīti sakārto uz lēzeniem traukiem. Var pasniegt arī sagrieztu un salīktu kā veselu uz garena dēliša, kas apklāts ar baltu papīru. Vēl glītāki izskatīsies, ja papīram gar malām būs izgriezti robiņi, vai arī dēlītis būs aplīmēts gar malām ar baltām papīra mežģinēm un pēc tam pārklāts ar papīru.

Sviesta miklas pagatavošanai ņem svaigu, nesālītu sviestu. Ja sviests sāļš, tas jāmazgā aukstā ūdenī, pēdējo vairāk reiz mainot, kamēr sāļš garša zūduse. Tad sviestu labi nospiež, lai ūdens atdalītos, un saputo ar cukuru, pieliekot vajadzīgās garšas

vielas. Saputotam sviestam pievieno dažas olas, lai mīkla labāk turētos kopā (uz 400 gr. sviesta 1 ola), pēc tam pievieno miltus. Sviesta mīklas gatavošanai parasti lieto asos, rupja maluma miltus, tie padara mīklu irdenāku. Ieteicams pielikt arī kādu cepamo pulveri, kas siltumā sadaloties atdala ogļskābo gāzi — pēdējā ceļ mīklu uz augšu.

Sagatavoto mīklu brīdi noliek vēsā vietā, lai sastingst. Tad liek uz pergamenta papīra apm. pirksta biezumā un cep stiprākā siltumā. Katra kārtā jācep atsevišķi. Izcptās kārtas atdzesē un saliek citu uz citas, starpā liekot pildījumu.

Kombinētās sviesta-olu mīklas gatavo tāpat, tikai pievieno vairāk olas.

Tortu atsevišķās kārtas var būt no viena veida mīklas, bet garšīgāka būs torte, kurā saliktas dažādu mīklu kārtas.

Torti saliekot, katra kārtā jāpārļaista ar cukurūdeni, tad tā būs sulīgāka; ūdenim var pielikt kādu ogu sulu, sirupu, rumu vai citu garšas piedevu. Kad torte salikta, maliņas visapkārt vienlīdzīgi nogriež un sakapā. Tortes malu visapkārt nosmērē ar ievārijumu vai citu pildījuma masu un aplipina ar sakapātām druscīņām. Šis ir višpraktiskākais maliņu noslēgšanas veids. Virspusi pēc tam izrotā. Parasti rikojas tā: tortes virspusi nosmērē ar kādu ievārijumu vai citu masu, otra veida (citādas krāsas vai materiāla) masu iepilda tūtiņā, kas pagatavota no stingra audekļa sašujot attiecīga veida maisiņu, vai arī vienkārši izliecot no pergamenta papīra. Caur tūtiņas tievo galu izspiež uz tortes virspuses dažādas figūras. Lai izspiestās figūras būtu glītākas, tūtiņas tievgalā ieliek rievainu caurulīti. Bez tam uz tortes liek cukurūdeni novāritus augļus, želējas picīņas, marmelādi un c. Izrotāto torti uzliek uz apaļa vai garēna dēliša (skatoties pēc tortes formas), apakšā paklājot papīra zalvjieti. Sagatavoto torti ieteicams nolikt kādu brīdi vēsā telpā, tad viņa sacietē, labi salip kopā un ir vieglāk uzgriežama. Jāgriež ar plānu, asu nazi ne pārāk lielos gabalos.

Ir arī tāds paņēmieni: torti iepriekš sagriež un tad nogarnē atsevišķi katru gabaliņu. Šis paņēmieni pat praktiskāks, jo bieži vien glītais tortes rotājums — viņu sagriežot — tiek bojāts.

Biskvīta torte.

Olas — 10 gab.
Cukurs — 200 gr.
Milti — 100 gr.
Kartupeļu milti — 100 gr.
Garšas vielas.

Olu dzeltānumus saputo ar pusi cukura un garšas vielām, pievieno miltus, izmaisa cauri ar pārējo cukuru saputotus olu baltumus. Cep masu trīs ripās mērenā siltumā. Pildījums un izrotājumi var būt dažādi.

Vīnes torte.

Olas — 6 gab.
Sviests — 400 gr.
Cukurs — 400 gr.
Asie milti — 500 gr.
Cep. pulveris — 1 tējkar.
Garšas vielas.

Nesālītu sviestu saputo ar cukuru un garšas vielām, pievieno vienu pēc otras veselās olas, pieliek cepamo pulveri un miltus, cep trīs kārtas stiprākā siltumā. Pildījums un rotājums var būt dažāds.

Aleksandra torte.

Sviests — 600 gr.
Cukurs — 400 gr.
Asie milti — 800 gr.
Olas — 2 gab.
Cep. pulveris — $1\frac{1}{2}$ tējkar.
Garšas vielas.

Sviestu saputo ar cukuru un garšas vielām, pievieno olas, cepamo pulveri un miltus, cep trīs kārtās stiprākā siltumā, pilda un izrotā pēc patikas.

Rupjmaizes torte.

Olas — 10 gab.
Cukurs — 200 gr.
Rupjmaize — 10 ēd. kar.
Garšas vielas.

Pagatavo tāpat kā biskvīta torti, tikai miltu vietā pieliek sausi sažāvētu, gaļas mašīnā izmaltu un caur sietiņu izsijātu rupjmaizi.

Rīvmaizes torte.

Olas — 10 gab.
Cukurs — 200 gr.
Rīvmaize — 10 ēd. kar.
Sviests — 50 gr.
Garšas vielas.

Pagatavo tāpat kā biskvītortī, pieliekot miltu vietā sausi sažāvētu, sviestā apceptu baltmaizes vai rupjas kviešu maizes rīvmaizi.

Riekstu torte.

Olas — 10 gab.
Cukurs — 200 gr.
Kviešu milti — 50 gr.
Kartupeļu milti — 50 gr.
Riekstu kodoliņi — 50 gr.
Garšas vielas.

Pagatavo tāpat kā biskvīta torti, pieliekot līdz ar miltiem apgraudzētus, samalcinātus riekstu kodoliņus. Šo torti pilda un rotā ar saputotu krējumu, kam pievieno cukuru un apgraudzētus, samalcinātus riekstu kodoliņus. Rotāšanai var izlietot veselus riekstu kodolus, želejas picīņas, cukursīrupā novāritus augļu gabaliņus.

Pupiņu torte.

Baltās pupiņas — 200 gr.
Cukurs — 200 gr.
Olas — 4 gab.
Manna — 1 ēd. karote.
Rīvmaize — 1 ēd. kar.
Cepamais pulveris — $1\frac{1}{2}$ tējkarotes.

Olu dzeltānumus saputo ar pusi cukura, pieliek novāritas, atdzesētas, gaļas mašīnā izmaltas vai caur sietu izrīvētas pupiņas, pievieno manna, rīvmaizi un izjauc cauri ar pārējo cukuru saputotus olu baltumus, cep trijās kārtās.

Kartupeļu torte.

Kartupeļi — 750 gr.
Biezpiens — 500 gr.
Sviests — 50 gr.
Olas — 2 gab.
Cukurs — 150—200 gr.
Cepamais pulveris —
1 tējkarote.
Garšas vielas.

Sviestu saputo ar pušī cukura, pieliekot olu dzeltānumus, pievieno sausu, caur sietiņu izrivētu biezpienu, garšas vielas, cepamo pulvēri, dienu iepriekš novāritus, sarivētus kartupeļus, piejauc ar pārējo cukuru saputotus olas baltumus, cep 2—3 ripas mērenā siltumā. Torte būs garšīgāka, otrā, trešā dienā pēc gatavošanas.

Tortu pildījumi.

Olu krēms.

Piens — 2 glāzes.
Olas — 4 gab.
Milti — 2 ēd. karotes.
Kartupeļu milti —
2 ēd. karotes.
Cukurs — 2 ēd. karotes.
Garšas vielas.

Olas sakuļ ar putu slotiņu, pieliek cukuru, miltus, pielej aukstu pienu, ielej visu masu ar aukstu ūdeni izskalotā emaljētā kastrolī (aluminija traukos olu ēdienus nedrīkst gatavot, pieņem zaļu krāsu un nepatīkamu garšu), ieliek to vārošā ūdenī un karsē pastāvīgi kuļot ar putu slotiņu, kamēr masa sabiezē. Tad trauku ieliek aukstā ūdenī un masu maisot atdzesē. Ja vēlās, var sajaukt ar saputotu krējumu.

Sviesta krēms.

Sviests — 100 gr.
Pūdercukurs — pēc vaj.
Olu krēms — 1 glāze.
Garšas vielas.

Nesālītu sviestu saputo ar pūdercukuru, pieliek olu krēmu, labi vēl uzputo. Garšai var pielikt rumu vai kādu ogu esenci.

Ogu krēms.

Ogu masa — 1 glāze.
Cukurs — pēc garšas.
Putu krējums — 1 glāze.
Želantīns — 6 plāksnītes.

Svaigas ogas izmaļ caur mašīnu, pieliek cukuru pēc garšas, pielej aukstā ūdenī nomērcētu, nospiestu, izkausētu želantīnu, piemaisa saputotu krējumu. Svaigu ogu masas vietā var lietot arī kādu ievārijumu.

Āboļu krēms.

Āboļu masa — 1½ glāzes.
Cukurs — pēc garšas.
Putu krējums — 1 glāze.
Želantīns — 6 plāksnītes.

Pagatavo tāpat kā ogu krēmu, ogu masas vietā ņemot āboļu masu. Āboļus izcep, izrivē caur sietu un pieliek cukuru pēc garšas. Masu var pagatāvēt arī no

žāvētiem āboliem, tos sasautē mikstus ar nedaudz ūdens un pēc tam izmaļ caur mašīnu.

Putoti olu baltumi.

Olu baltumi — 2 gab.
Pūdercukurs — 5—6 ēd.
kapotes.
Citronskābe vai etiķis.

Olu baltumus saputo ar pūdercukuru stingrā, biezā massā, pieliekot citronskābes kausējumu vai etiķi pēc garšas. Var samaisīt ar putu krējumu vai kādu ogu sulu. Tādā gadījumā jāpievieno mazliet kausēts želantīns un jāliek brīdī vēsumā sastingt. Šo masu parasti izlieto garnēšanai.

Piezīme: Bez visām šeit minētām massām tortu pildīšanai var izlietot dažādus ievārijumus. Piemērotākie būs: brūklēņu ievārijums un āboļu masa. Pārāk saldi un skābi ievārijumi nav visai piemēroti, tos var lietot tikai mazā mērā.

Pildīšanai un garnēšanai ļoti bieži lieto ar cukuru saputotu putu krējumu, vēlams tam pievienot nedaudz izkausēta želantīna.

Massu krāsošanai var lietot ogu sulu, melnu kafiju un dedzinātu cukuru.

Tortes izrotašanai ļoti noderīgi dažādas krāsas želēja. Var izlietot šim nolūkam dabīgās jāņogu, upeņu, aveņu un āboļu žeļejas. Ja tādas nav, tad ar želantīna palīdzību gatavo mākslīgas žeļejas: ūdenim pielej kādu ogu sulu vai dedzinātu brūnu cukuru un pieliek cukuru pēc garšas, pēc tam pievieno kausētu želantīnu. Uz 1 glāzi šķidruma jāņem 3 plāksnītes želantīna. Želantīnu iepriekš nomērcē aukstā ūdenī mikstu, nospiež lieko ūdeni, liek uz sausas pannas vai kastrolī un izkausē. Karstam šķidrumam var pielikt arī neizkausēta želantīna plāksnītes un maisot izkausēt, pēc tam nolikt vēsā vietā, kamēr sastingst.

Aukstā galda torte.

Kā tortes pamatmīklu var ņemt trauslo mīklu bez cukura un visas smalkākas rauga mīklas, kurām nav klāt cukura. Skatoties pēc mīklas sastāva to izcep vai nu veselu un atdzisušu pārgriež trijās daļās, vai gadījumos, kad mīklu nevar cept tik biezā plāksnē, to izcep trijās atsevišķās plāksnēs.

Tortes pildīšanai var lietot dažādus produktus. Tā p. piem. starp pirmo un otro plāksni var likt dažādu cepešu atliekas, šķiņķi, olas, svaigi sagatavotas vai žāvētas zivis un t. l.

Minētos barības līdzekļus rūpīgi sasmalcina, vislabāk kapājot, tad, lai tie labāk turētos kopā, saista ar kādu labu majonēzes mērci, putotu sviestu vai citu kādu biežāku mērci. Starp otro un trešo kārtu pilda kādus aukstā galda stiprākus salātus, kuŗa sastāvā ietilpst galvenā kārtā saknes un dārzāji. Pildījums starp plāksnēm jāliek vismaz pirksta biežā kārtā. Torti greznojot, tās virsmu vispirms pārklāj ar saputotu sviestu, biezu majonēzes mērci vai presētu skābu krējumu, tājāk izgrezno ar glītām gaļas šķēlītēm, cieti novāritām olām, redīsiem, tomātiem, salātiem un t. l.

Šādu aukstā galda torti var pasniegt sviestmaīžu vietā pie tējas, kā priekšēdienu viesību pusdienās un kā piedevu pie dzeltenā buljona.

Kv. milti — 250—300 gr.

Sviests — 25 gr.

Ūdens — apm. 1/2 gl.

Raugs — 20 gr.

Sāls — 1 naža gals.

Sviests — 125 gr.

Šķiņķis — 200 gr.

Olas — 2—3 gab.

Puķu kāposti — 2 galv.

Etiķis — pēc garšas.

Majonēzes mērce — 1 gl.

Kviešu miltus izsijā, saplucina ar 25 gr. sviesta, pielej aukstu ūdeni, ar cukuru sarīvētu raugu un mazliet sāls. Samīcītu mīklu izrullē apm. 1/2 pirksta biežā kārtā. Uz 2/3 plāksnes uzsmērē saspaidītu pāri palikušo sviestu un mīklu saliek 9 kārtām (līdzīgi zervjetēm). Tad atkal izrullē, saloka un t. t. kādas 3—4 reizes. Gatavu mīklu izcep visu uz reizi tortes formā, pēc atdzišanas pārgriež trijās plāksnēs. Starp pirmo un otro liek sagrieztu šķiņķi un cieti novāritas olas, kas sajaukti ar 1/2 majonēzes mērces. Starp otro un trešo kārtām liek novāritus, sasmalcinātus un etiķi mazliet ieskābētos puķu kāpostus, tāpat sajauktas ar majonēzes mērci.

Slimnieku ēdieni.

Slimnieka barībai ir ļoti liels iespaids uz visu slimības un izveseļošanās gaitu; pēdējā laikā ar pareizi izvēlētu barību ārstē veselu rindu dažādu slimību un uzskatam, ka barībai ir noīeicošais iespaids vienas vai otras slimības norisē, rodas vairāk un vairāk piekritēju ārstu un zinātnieku aprindās.

Nemot to vērā, slimnieka ēdienu karti nekad nevajadzētu sastādīt, neaprunājoties iepriekš ar ārstu.

Atsevišķas maltītes sastādot, jāskatās uz to, lai barība būtu 1) no pilnīgi svaigiem, pirmā labuma produktiem pagatavota, 2) viegli sagremojama un 3) garšīga un dažāda. Bez tam vēl pie slimnieka barības sagatavošanas jāievēro pastiprināta tirība.

No atsevišķiem barības līdzekļiem visvairāk slimnieku barībai tiek lietoti:

1) Piens svaigā, skābētā un dažādu piena zupu un dzērienu veidā. No sevišķi liela svara, lai slimnieks pienu uzņemtu smalkiem malkiem, jo tikai tad tas viegli sagremojams. Tamdēļ ieteicams reizē ar pienu vai tā ēdieniem dot slimniekam kādu gabaliņu nobriedušas maizes vai sausiņu.

2) Olas. Olu sagremojamība atkarājās no pagatavošanas veida. Slimnieku galdam olas var sniegt jēlā veidā (putotas ar cukuru), miksti vāritas un omeletes veidā ceptas.

3) Gaļa un zivis. Slimnieku ēdieniem var lietot sevišķi smalkšķiedrainu gaļu un tādu, kas nesatur daudz ekstraktvielu; bez tam vēl slimniekam domātās gaļas un zivis nedrīkst būt pārāk treknas. Vispiemērotākā ir teļa, cāļa un vistas gaļa; no zivīm — galvenā kārtā mencas un līdakas. Pavisam izslēdzama no slimnieku barības cūkas un zosu gaļa, tāpat tādas zivis, kā zuši un nēģi. Sevišķi ieteicams ir pasniegt slimniekam gaļu un zivis maltā veidā (piem. daž. klimpas, klopši, kotletes un t. l.).

Labākie sagatavošanas paņēmieni ir vārīšana tvaikā, sautēšana un vārīšana ūdenī; cepšana nav tik ieteicama.

Tauku vielas. Visvieglāk sagremojams un vitamīnu bagātāks ir sviests. Tas arī uzskatams par vienīgo, slimnieku barībā atzīto tauku vielu. Viņu pasniedz slimniekiem svaigā vai kausētā veidā. Līdzīgi sviestam ļoti ieteicami slimnieku barībā ir saldaļis un skābais krējums.

Labības produkti miltu un dažādu putrainu veidā, labi piemēroti slimnieku barībai. Tos izlieto galvenā kārtā dažādu tumju un biezputru pagatavošanai.

Saknes un dārzāji. Slimnieka barībai jāizvēlās pēc iespējas jauni un svaigi eksemplāri. Gatavojot sevišķi liela vēriņa jāpiēgriez grūti sagremojamās koksnes vai celulozes (miza, kāti un t. l.) atdalīšanai, rūpīgi saknes un dārzājus mizojot un sniedzot tos galdā galvenā kārtā dažādu biezeņu veidā. Pie vieglāk sagremojamām būs: puķu kāposti, špināti, skorcioni (melnā sakne), burkāni (karotes), šparģeļi un kartupeļi.

Augļi un ogas slimnieku barībai ļoti ieteicami. Viņus lieto dažādu sulu vai biezeņu veidā. Rupjākus augļus piem. ābolus slimniekiem pasniedz ceptā vai vāritā veidā, maigākus, kā zemesnes, avenes u. t. l. — svaigus. Treknos, grūti sagremojamos riekstus un žāvētus, nobriedušus pākšaugus slimniekiem nedrīkst dot.

Maize. Maizei jābūt pagatavotai no smalkā maluma miltiem un ne pārāk svaigai (jābūt vismaz 1 dienu vecai). Sevišķi ieteicami dažādi sausiņi un viegli, no ūdens un miltiem gatavoti cepumi.

Garšas vielas. Visas garšas vielas, izņemot sāli, no lietošanas jāizslēdz. Arī sals piedevai jābūt mazākai, salīdzinot ar to, kādu mēs lietojam veselu cilvēku uzturā.

Satura rādītājs.

	Lapp.		Lapp.
Priekšvārds I. izdevumam.	2	Skābu kāpostu zupa	36
Priekšvārds II. izdevumam.	3	Sēņu zupa	37
Ievads	4	Pupiņu zupa ar burkāniem un grūbām	37
Kamdēļ mēs ēdam?	5	Zivju zupa	57
Kas ir barības vielas?	5	Zivju frikadeļu zupa	37
Kādas vielas ēdienam jā- satur?	7	Āboļu zupa	38
Kas ir olbaltum vielas?	7	Ķīdu zupa	38
Kas ir ogļhidrāti?	9	Aknu zupa	38
Kas ir tauki?	11	Rožu kāpostu zupa	38
Kamdēļ vajadzīgas minerāl- vielas?	13	Aukstā zupa	39
Vai vāramā sāls vajadzīga?	13	Borščs	39
Kas ir vitāmini?	14	Buljons	39
Kā organisms sagremo un izmanto uztura vielas?	17	Botvinja	39
Kā noteic uztura vielu baro- jošo vērtību?	21	Zivju — svaigu gurķu zupa	40
Kas ir kalorija?	21	Skābu gurķu zupa	40
Kādiem mērķiem un kāds daudzums kaloriju vaja- dzīgs?	23		
Kas ir ēdiena sātigums?	24	Gaļas ēdieni	40
Vai ēdiens jāvēra, vai jāēd zaļbarība?	25	Malta gaļas	41
Kas ir „pain normal?“	27	Vērša gaļas kotletes.	41
Vai kakao ir barojošs?	27	Viltotais zaķis	42
Kādas vielas ēdienam jāsa- tur un kādam tam jābūt?	28	Teļa gaļas balodiši	42
Galveno uztura vielu sastāvs un to barojošā vērtība	29	Ātrais klopsis.	42
		Ātrais klopsis II	43
		Vāritais klopsis	43
		Maltais klopsis I	43
		Maltais klopsis II	43
		Vāritās gaļas rulliši	44
		Gaļas sacepums	44
		Vāritās gaļas un brētliņu sacepums.	44
Gaļas zupas	35		
Tomātu zupa	35	Šķēlēs cepta gaļa	42
Gurķu zupa I	35	Bifsteks	45
Gurķu zupa II	36	Šašļiks	45
Biešu zupa I.	36	Cūkas šteks	45
Biešu zupa II.	36	Sīpolklopsis.	46
Skābeņu un špinātu zupa	36	Cūkas karbonāde	46
		Šnicelis	46

	Lapp.		Lapp.
Sautētā gaļa	46	Mājputni	55
Stroganovs no vērša gaļas	47	Vistas	56
Sautēta vērša gaļa ar grūbām	47	Vistas cepetis	57
Sautēta jēra gaļa ar kājiem	47	Vārīta vista ar holandiešu mērci	57
Teļa gaļas irbītes	48	Vistas frikasē	57
Sautēts titais klopsis	48	Vistas kotletes	58
Teļa frikasē	48	Zosis	58
Jēra frikasē	48	Pildīts zoss cepetis ar āboliem	58
Vārīta gaļa	49	Zoss cepetis ar skābiem kāpostiem	59
Vārīta sāļita vērša gaļa	49	Pīles	59
Vārīta vērša krūts ar saknēm	49	Pīles cepetis	59
Cepeši	49	Sautēta pīle	59
Cūkas cepetis	50	Pildīta pīle ar makaroniem	59
Cūkas cepetis ar āboliem un sīpoliem	50	Tītari	60
Krāsni cepta cūkas karbonāde	51	Tītara cepetis	60
Ceptas cūkas ribiņas	51	Medijumi	60
Vērša cepetis	51	Zaķis	60
Vērša filejs	51	Zaķa cepetis	61
Teļa cepetis	51	Sautēts zaķis (ragū)	61
Pildīta teļa krūts	52	Zaķa ķidiņas	61
Jēra cepetis	52	Stirna	62
Skābēts jēra cepetis	52	Stirnas cepetis	62
Cepta jēra mugura	52	Sautēta stirnas gaļa (ragū)	62
Iekšējo orgānu izmantošana	53	Stirnas kotletes	62
Aknu kotletes	53	Stirnas šteks	63
Ceptas aknas	53	Stirnas aknas	63
Sautētas aknas	53	Meža putni	63
Smadzeņu sacepums	54	Meža pīles	63
Smadzeņu klopsis	54	Meža zosis	64
Ceptas teļa smadzenes	54	Sautēts teteris	64
Smadzenes II. veidā	54	Cepts teteris	64
Mēles šnicelis	55	Mednis	64
Sautētas teļa mēles	55	Irbes	64
Vārīta vērša mēle	55	Siltās mērces	65
Sautētas nieres	55	Baltā mērce	65
Nieres uz iēsma	55	Brūnā mērce	65
Sautētas plaušas un sirdis	56	Tomātu mērce	65
Iekšējo orgānu kotletes	56		
Asiņu sacepums	56		

Lapp.	Lapp.		
Sinepju mērce	65	Gaļas-sakņu pastētes . . .	73
Sellerijas mērce	66	Gaļas-sakņu pastēte	74
Speķa mērce	66	Skābu kāpostu pastēte . . .	74
Sēņu mērce	66	Jēra gaļas pastēte ar svai-	
Kaltētu baraviku mērce . . .	66	giem kāpostiem	74
Mārrutku mērce	66	Teļa gaļas pastēte ar špinā-	
Lociņu mērce	66	tiem	75
Dillu mērce	67	Makaronu pastēte ar šķiņķi	75
Skābu gurķu mērce	67		
Sīpolu mērce	67	Gaļas-sakņu sautējumi	75
Olu mērce	67	Gaļas-sakņu sautējums . . .	75
Holandiešu mērce	67	Sālītas cūkgaļas-sakņu sautē-	
		jums	76
Gaļas un sakņu sace-		Gaļas-sakņu sautējums ar	
pumi (puķiņi)	68	sellerijām	76
Skābu kāpostu sacepums . . .	69	Teļa gaļas sautējums ar skā-	
Mednieku sacepums	69	biem gurķiem	77
Svaigu kāpostu un kartupeļu		Teļa gaļas sautējums ar	
sacepums	69	špinātiem	77
Jautku sakņu sacepums . . .	70	Teļa gaļas sautējums ar	
Burkānu sacepums	70	baravikām	77
Skābu kāpostu sacepums ar		Teļa gaļas sautējums ar	
rupjmaizi un speķi	70	burkāniem	77
Zirņu sacepums ar speķi . . .	70	Jēra gaļas sautējums ar	
Pupu-kartupeļu sacepums ar		saknēm	78
speķi	70	Jēra gaļas sautējums ar	
Sēņu sacepums	71	svaigiem kāpostiem	78
Makaronu sacepums ar speķi		Jēra gaļas sautējums ar	
Makaronu sacepums ar žāvē-		kāļiem un ķimenēm	78
tām reņģēm	71	Jēra gaļas sautējums ar	
Kartupeļu sacepums ar žāvē-		pupiņām un zirņiem	78
tām reņģēm un speķi	71	Sautēti skābi kāposti ar	
Kartupeļu sacepums ar diez-		cūkas gaļu	79
pienu un speķi	72	Sautēti skābi kāposti ar	
Kartupeļu-gaļas sacepums . .	72	putraimiem	79
Kartupeļu sacepums ar ķila-		Kartupeļu-skābu gurķu sau-	
vām	72	tējums ar cūkas gaļu	79
Skābu gurķu sacepums ar		Kartupeļu-selleriju sautē-	
gaļu	72	jums ar cūkas gaļu	79
Špinātu sacepums ar gaļu . .	72	Kartupeļu-sēņu sautējums ar	
Nātru sacepums ar gaļu . . .	73	cūkas gaļn	80
Skābu kāpostu — frikadeļu		Kartupeļu-tomātu sautējums	
sacepums	73	ar cūkas gaļu	80
Griķu sacepums ar speķi . . .	73	Ķirbju-gaļas sautējums . . .	80
		Sautēti zirņi ar speķi	81
		Sautētas pupiņas ar speķi . .	81

Lapp.	Lapp.		
Sautētas grieztas pupiņas ar speķi	81	Kaviars no svaigiem mencu ikriem	94
Gaļas-grūbu sautējums	81	Zivju ikri aukstam galdam	95
Sautētas grūbas ar sellerijām un tomātiem	81	Zivju ikru kotletes	95
Pildījumi	82	Bezgaļas ēdieni	95
Kāpostu vikstoli	83	Zupas	95
Vikstoli ar skābiem kāpostiem	83	Puravu zupa	96
Kāpostu veltnis	83	Sakņu-dārzāju zupa	96
Pildīti kāji	84	Sakņu-dārzāju biezeņa zupa	96
Pildīti ķirbji	84	Sakņu buljons	96
Pildīti tomāti	84	Nātru zupa	97
Ar sēnēm un speķi pildīti tomāti	85	Selleriju zupa	97
Pildīti skābi gurķi	85	Piena putra	97
Pildīti sīpoli	85	Piena zupa ar auzu pārslām un augļiem	97
Ar speķi pildīts kartupeļu veltnis	85	Sakņu-dārzāju biezeņa zupa	97
Ar salītām brētliņām pildīti kartupeļu bumbuļi	86	Piena zupa ar burkāniem un klimpām	98
Zivju ēdieni	86	Grūbu zupa ar ievārijumu	98
Ūdenī vārītas zivis	87	Grūbu zupa ar zirņiem vai pupām	98
Zivju vārīšana tvaikā	87	Piena zupa ar saknēm	98
Sautētas zivis (Frikasē)	88	Ķirbju zupa ar manna	98
Zivju sacepums	88	Piena zupa ar āboļu klimpām	98
Ceptas zivis	88	Piena zupa ar vārītu kartupeļu klimpām	99
Zivis krējuma mērcē	88	Piena zupa ar rīvētu kartupeļu klimpām	99
Zivju kotletes	89	Piena zupa ar bieziņa klimpām	99
Zivju cepums II	89	Piena zupa ar svaigu kāpostu klimpām	99
Zivju klopši pētersiļu mērcē	90	Piena zupa ar manna klimpām	99
Pildīta līdaka	90	Skābā putra	100
Ceptas zivis ar sīpoliem	91	Biezputras	100
Taukos vārītas zivis	91	Miežu putrainu biežputra ar kartupeļiem	100
Zivis siltā majonēzes mērcē	91	Miežu putrainu biežputra ar zirņiem	100
Sālīto mencu izmantošana	92	Miežu putrainu biežputra ar skābiem kāpostiem	100
Sālītās mencas tomātos	92	Rupjo kviešu vai miežu miltu biežputra	100
Mencas ar skābiem gurķiem	93		
Mencu-burkānu sacepums	93		
Mencu-makaronu sacepums	93		
Mencu-kartupeļu sacepums	94		
Mencu-skābu kāpostu sacepums	94		

	Lapp.
Griķu biezputra	101
Kartupeļu biezputra ar sēnēm	101
Zaļā biezputra	101
Kartupeļu biezputra ar svai- giem kāpostiem	101
Kartupeļu biezputra ar skā- biem kāpostiem	101
Kartupeļu-zirņu biezputra .	101
Pupu biezputra	102
Auzu biezputra	102
Sacepumi	102
Makaronu sacepums ar biez- pienu	102
Griķu sacepums ar biezpienu	102
Sakņu sacepums	102
Gurķu sacepums	103
Svaigu kāpostu sacepums ar kartupeļiem	103
Kotletes	103
Sakņu:dārzāju kotletes . .	104
Svaigu kāpostu kotlētēs . .	104
Dažādi bezgaļas ēdieni .	104
Biezpiens ar svaigiem gur- ķiem	104
Biezpiens ar špinātiem . .	104
Biezpiens ar redīsiem . . .	104
Biezpiens ar burkāniem . .	104
Biezpiens ar kaņepēm . . .	104
Zaļu sviests	105
Biezpiena sierīņi	105
Olu maisījums ar piedevām	105
Puķkāposti ar burkāniem un tomātiem	105
Puķkāpostu majonēze . . .	105
Pildītas kāpostu lapiņas . .	106
Svaigu kāpostu karbonāde .	106
Acepti kāļi	106
Kaņepes ar zirņiem	106
Pildītas klīmpas	106
Pildīti tomāti ar sēnēm . .	107
Sutņu milti	107
Sviestā sautētas saknes . .	107
Sautētas saknes ar tumi . .	107
Sakņu biezeņi	107

	Lapp.
Saldie ēdieni	108
Ķisēļi	108
Svaigu āboļu ķisēlis	108
Žāvētu āboļu ķisēlis	109
Jaukts svaigu augļu ķisēlis.	109
Jaukts žāvētu augļu ķisēlis.	109
Dzērveņu ķisēlis	109
Ogu ķisēlis, vārīts	109
Ogu ķisēlis, nevārīts	110
Ķiršu ķisēlis	110
Rabarberu ķisēlis	110
Rabarberu ķisēlis, nevārīts .	110
Burkānu ķisēlis	110
Ķirbju ķisēlis	111
Piena ķisēlis	111
Maizes ķisēlis	111
Kompoti	111
Svaigu āboļu kompots	112
Žāvētu augļu kompots	112
Ogu kompots, nevārīts	112
Ķiršu kompots	112
Ķiršu kompots, vārīts	113
Rabarberu kompots	113
Āboļu eziši	113
Bumbieru kompots	113
Kompots no ceptiem āboliem	113
Svaigu āboļu-medus kompots	114
Mērces	114
Dzērveņu mērce	114
Āboļu mērce	114
Jāņogu mērce	114
Zemeņu mērce	115
Aveņu mērce	115
Ķiršu mērce	115
Ērkšķogu mērce	115
Rabarberu mērce	115
Olu mērce	116
Saldās zupas	116
Augļu zupa	116
Āboļu zupa ar manna klīm- pām	116
Žāvētu augļu zupa	117

Lapp.	Lapp.		
Rabarberu zupa	117	Kaltētu āboļu uzpūtenis	125
Ērkšķogu zupa ar klimpām	117	Ērkšķogu uzpūtenis	125
Maizes zupa	117	Rabarberu uzpūtenis	126
Grūbu un žāvētu āboļu zupa	117	Jāņogu žeļejas uzpūtenis	126
Grūbu zupa ar burkāniem	118	Rudzu miltu uzpūtenis	126
Ķērnēs piena zupa ar riekstiem	118		
Ķērnēs piena-maizes zupa	118	Buberti	126
		Miltu buberts	126
Sacepumi	118	Manna buberts	127
Miežu putraimu sacepums	119	Žeļejas	127
Nelobītu griķu-biezpiena sacepums	119	Svaigu dzērveņu žeļeja	127
Manna, rabarberu sacepums	119	Zemeņu žeļeja	127
Manna sacepums	120	Putotā žeļeja	128
Rabarberu sacepums	120	Rūgušpiena žeļeja	128
Nūdeļu sacepums ar āboliem	120	Paniņu žeļeja	128
Rupjas maizes sacepums	120	Vīna žeļeja	128
Rīvmaizes—āboļu sacepums	121	Olu žeļeja	128
Baltmaizes sacepums	121		
Sausiņu sacepums	121	Krēmi	128
Biskvīta sacepums ar ogu mērci	121	Miežu putraimu krēms	129
Plūmju sacepums	122	Svaigu āboļu krēms	129
Biezpiena maisījums, sveigs	122	Žāvētu āboļu krēms	129
Biezpiena maisījums (puķiņš), vārīts	122	Zemeņu krēms	130
Biezpiena sacepums	122	Vīna krēms	130
Biezpiena, rupjas maizes maisījums	123	Brūlē krēms	130
Pirmpiena sacepums	123	Rupjmaizes krēms	131
Rūgušpiena sacepums	123		
Ķirbju sacepums ar miežu putraimiem	123	Dažādi saldie ēdieni	131
		Nabaga bruņinieks	131
Saldās biežputras	123	Rupjmaizes maisījums	131
Miežu putraimu, āboļu biežputra	124	Augļi ar putu krējumu	131
Grūbu, žāvētu āboļu biežputra	124	Mīklā cepti āboli	132
Manna — ogu biežputra	124	Āboli ar krēmu	132
Miltu biežputra	124	Peldošas salas ar olu mērci	132
		Spīdīgie āboli	132
Uzpūteņi	125	Augļu žeļeja	133
Dzērveņu uzpūtenis	125		
Āboļu uzpūtenis	125	Saldējumi	133
		Krējuma saldējums	133
		Piena saldējums ar olām	134
		Riekstu saldējums	134
		Ogu saldējums	134
		Augļu vai ogu sulas saldējums	134

Latvijas Lauksaimniecības Centrālbiedrība.

№ 5.

Lietojiet tikai iekšzemes
ražojumus!

Garšas vielas.

Kaucmindeš mājturības semināra skolotāja
Anna Viksne.



Rīgā, 1931. g.

Latvijas Lauksaimniecības Centrālbiedrības izdevums.

.....
L. L. Centralbiedrības spiestuve.
Rīgā, Baznīcas ielā 4-a. (2401)
.....

Par garšas vielām mēdz saukt dzīvnieku vai augu sastāvdaļas, kuņas, iekļūstot mūsu gremošanas organos, izsauc spēcīgu gremošanas sulu atdalīšanos. Daudzas garšvielas šo darbu veic arī ārpus organisma, ar savu īpatnējo smaržu kairinot ožas nervus. No dzīvnieku valsts garšas vielām jāmin ekstraktvielas un daudzi gaļas preparāti, kuņas atrodas šīs ekstraktvielas. Viss pārējais garšas vielu daudzums nāk no augu valsts.

Garšas augu iespaids uz organismu jāmeklē īpatnējās aiteriskās eļļās, kuņas satur dažādi stādi, lielākos vai mazākos vairumos. Šīs aiteriskās eļļas un dažas citas īpatnējas vielas, iespaidojot ožas un garšas nervus, izsauc spēcīgu sulu atdalīšanos gremošanas aparatā, un tādā kārtā nodrošina pilnīgāku barības izmantošanu. Aiteriskās eļļas un citas vielas, kas iespaido mūsu garšas nervu darbību, atrodas drīz vienās, drīz otrās stādu daļās, kā par piem. mizās, saknēs, ziedu lapiņās, sēklās, kātos, ziedu pumpuros, lapās un t. t. Dažas no šīm augu sastāvdaļām var lietot tikai svaigā veidā; citas turpretīm var konzervēt: kaltējot, ieliekot etiķī, sālot un t. t. No visiem šo garšas augu konzervēšanas paņēmieniem vislabākā ir kaltēšana.

Ļoti liela nozīme ir nevien garšas augu pareizai konzervēšanai, bet arī viņu pareizai uzglabāšanai.

Gaistošās aiteriskās eļļas, kā to gan norāda pats viņas nosaukums, ātri izgaist, izgaro. Tāpēc pie garšas vielu uzglabāšanas jāskatās, lai tās būtu novietotas cieši noslēdzamos traukos, pie tam vēl tādos, kuji paši nespēj uzņemt garšas un smaržas, ne arī kaut kādi iespaidot uzglabājamo vielu garšu un smaržu. Pavisam nederīgi ir tirgū dabūjami fajansa trauku komplekti garšas vielu uzglabāšanai ar viegliem, slikti pieslēdzamiem vāciņiem un attiecīgiem uzrakstiem — „kanēlis“, pipari“ un t. t. To vietā ieteicams lietot stikla burciņas un pudelītes, kuřām ir no neslīpētā stikla korķi vai vāciņi. Šādus garšas vielu traukus var viegli tīrīt un ļoti cieši noslēgt, kādēļ arī uzglabājamās garšas vielas ar laiku nezaudē savu vērtību. Traukus ar garšas vielām vēlams novietot labi vēdinātās, sausās un tumšās telpās (piem. turēt kādā atvilktnē vai skapī), jo dažas no garšas vielām zaudē savas labās īpašības arī spilgtā saules gaismā.

Cik vēlams arī nebūtu barībā dažādas garšas vielas, ar viņu pielietošanu tomēr jābūt uzmanīgiem, sevišķi ar izvēli un daudzuma noteikšanu. Jo stiprākas garšas vielas mēs lietojam, jo ātrāk notrulinas mūsu garšas nervi un, lai varētu katrreiz sasniegt pietiekoši stipru šo nervu kairinājumu, stipro garšu vielu porcija arvien jāpalielina, (pretējā gadījumā ēdiens mums izliekas negaršīgs). Ja tā rīkojas, tad organisms pierod uzņemt vienā reizē milzīgu daudzumu piparu, mārrutku, sinēpu un t. t., vai arī pavisam pazaudēt garšas sajūtu. Garšas nervu uzdevums pa daļai ir aizsargāt organismu no dažādām svešām un kaitīgām vielām. Ja nu šie nervi tā notrulināti, ka ļauj organismā ievest lielos daudzumos tādas garšvielas kā par piem. piparus, sinēpes un t. t., tad līdz ar to viņi uzdod milzīgu darbu nierēm un aknām (arī sirdij) t. i. orgāniem, kušu uzdevums ir visas šīs organismam svešās vielas aizvadīt projām. Ja šādu vielu barībā maz, tad izvadorgani labi veic savu uzdevumu un pašas garšvielas uz organismu nekādu sliktu iespaidu neatstāj. Turpretīm, pārāk liels, nepārtraukts darbs novājina nieres, aknas un sirdi, un sekas var būt minēto organu sasilšana. Tiklīdz kāds no tiem kārtīgi neveic savus uzdevumus, organismā sāk sakrāties dažādas kaitīgas vielas, kas var kļūt par cēloni ilgstošām, grūti ārstējamām slimībām.

Nemot visu to vērā, pie ēdienu gatavošanas jacenšas lietot pēc iespējas maigākas garšvielas un — katrā ziņā — ierobežotos daudzumos. Ar to nav teikts, ka no garšas vielu lietošanas būtu pavisam jāatsakas; pareizi izvēlētas un ar mēru pieliktas ēdienam, viņas tikai paceļ ēdiena vērtību un nodrošina pilnīgāku barības izmantošanu.

Interesanti atzīmēt, ka garšas vielu lietošana bij pazīstama jau ļoti sen. Gandrīz katra tauta lieto savas īpatnējas garšvielas; tādas ir arī mums, latviešiem. Diemžēl pēdējā laikā viņas arvienu vairāk izskauz no ārzemēm ievestie pipari, lauru lapas, kanēlis, vaniļa, sinēpes un t. t. Daudzas no šīm ievestām garšas vielām pat nav īstas, bet viltotas ar līdzīga izskata augiem vai mazvērtīgu vielu piejaukumiem. Gada laikā Latvijā ievēd no ārzemēm par Ls 586,923 — dažādu garšas vielu. Ar šo summu mēs samaksājam nevien kanēļa, lauru lapu un c. importētu garšvielu īsto vērtību, bet vismaz vēl desmitkārtīgu starpnieku peļņu, dārgo transportu un augstas muiņas. Atceroties, ka mūsu pašu zemē viegli iespējams kultivēt vismaz kādas 20 dažādas garšvielas (daudzas no tām nesalīdzināmi vērtīgākas par ievestām), rodas jautājums: vai tikai mēs rīkojamies pareizi, lietojami ārzemju garšvielas? Vai nebūtu pareizāki atstāt šos Ls 586,923 pašu zemē, tādā kārtā mazinot bezdarbnieku skaitu un piedevām vēl sekmējot savu labsajūtu un veselības stāvokli? No minētām divdesmit garšas vielām iespējams radīt tik smalkas un dažādas garšas nianšes, kādas ar vienpusīgām, vispār pazīstamām un izplatītām (kādas

ir par piem. pipari, lauru lapas, sinēpes un t. t.) galīgi nav iespējams sasniegt. Tikai vajaga zināt, kādas garšas vielas var jaukt kopā un pie kādiem barības līdzekļiem tās jālieto, jo bieži var būt tā, ka tās, kas ļoti labi garšo ar kartupeļiem, pie miltu produktiem pilnīgi neder, un otrādi.

Šī raksta uzdevums ir iepazīstināt lasītāju ar mūsu apstākļiem piemērotākām garšas vielām un viņu lietošanu, tādā kārtā ar vietējiem ražojumiem atvietojojot no ārzemēm ievestu, bieži vien mazvērtīgu preci.

1. **Sīpoli.** Starp citām garšas vielām sīpoli ieņem izcilus vietu savas īpatnējas stipras smaržas un garšas dēļ. Daudzi domā, kā sīpoliem piemīt dziedinošas īpašības. Kā garšas vielu sīpolus var lietot jēlā vai ceptā veidā, — pie zupām, visiem gaļas, zivju un kartupeļu ēdieniem, sakņu un dārzāju sacepumos, mērcēs un daudzos salatos. Pēdējiem ieteicams ņemt nevis parastos rūgtos sīpolus, bet gan t. s. Spanijas sīpolus, kuriem piemīt patīkamāka smarža un maigāka garša.

2. **Pūravi.** Pūravi ir sīpoliem radniecisks augs, lietojams patstāvīgos ēdienos un kā garšas viela zupās, gaļas sautējumos, gaļas-sakņu sacepumos (pudiņos), salātos un citur. Pūravi pa daļai var atvietot sīpolus.

3. **Ķiploki** (svēteņi) arī ir sīpoliem tuvu stāvošs augs, bet ar daudz stiprāku īpatnēju garšu un smaržu; tāpēc ar viņu pielikšanu ēdieniem jābūt uzmanīgiem, jo pretējā gadījumā tie nomāc īpatnējo gaļas un citu uzturas un garšas vielu īpatnējo smaržu un garšu; turpretim vietā un ar mēru pielikti, tie pēdējos izceļ un pastripo. Ķiplokus lieto galvenā kārtā desas gatavojot, gurķus skābējot, dažos maltās gaļas un daudzos jēra gaļas ēdienos.

4. **Loki.** Lociņus un tāpat jaunus sīpolu lokus plaši pielieto dažādos salatos, kartupeļu un biezpiena ēdienos, tāpat dažādās zupās.

Sīpoli, ķiploki un pūravi labi uzglabājas svaigā veidā un tirgū dabūjami visu gadu. Kas attiecās uz lokiem, tie ir tirgū no pavasara līdz rudenim. Ziemas vajadzībām tos arī var konzervēt (sālot).

5. **Pētersīļis.** Kā garšas vielu lieto lapas un saknes. Pirmās — dažādos salatos, zupās, kartupeļu un citos sakņu ēdienos, tāpat visos gaļas ēdienos, kur gaļa tiek sautēta; sevišķi ieteicama garšas viela vistas gaļas ēdienos.

Petersīļu saknes lieto galvenā kārtā zupās un sakņu vai dārzāju pildījumos, tāpat aukstā galdā salatos un vārot galertus, rulades un t. t.

6. **Sellerijas.** Lietošanai ņem galvenā kārtā sakni, retāk lapas (pēdējas — pie gurķu, tomātu un āboļu skābēšanas). Sakne

skaitas ļoti vērtīga piedeva zupām, gaļas sautējumiem un dažādiem salātiem. Pie tā saucamās Angļu sellerijas, kā garšas vielu lieto nevis sakni un lapas, bet gleznus, baltus kātus, kuņiem ir daudz smalkāka smarža un garša, nekā parastās sellerijas saknei un lapām. Sevišķi daudz lieto pagatavojot zaļbarības salātus.

7. **Ķīmenes.** Ķīmenes pieder pie mūsu tautiskām garšas vielām; uz laukiem tās vēl plaši lieto, turpretim pilsētās viņas izskauž kardemons, vaniļa un c. Kā garšas vielu lieto tikai ķīmeņu sēklas, kuņu īpatnējā garša un smarža paliek spēcīgāka, ja sēklas pirms lietošanas viegli saspiež vai saberž. Ķīmenes ļoti plaši pielieto daudzu salātu, kartupeļu, biežpiena un gaļas (sevišķi jēra gaļas) ēdienu pagatavošanā. Tāpat ķīmenes ir pirmklasīga garšas viela rupjmaizei, dažādiem baltmaizes veidiem un saldiskābai maizei. Arī pie sieru sagatavošanas un kāpostu skābēšanas ķīmenes ļoti iecienītas.

8. **Dilles.** Galda vajadzībām ņem visu stādu, tomēr par vērtīgākām daļām skaitās jaunās, svaigās lapiņas, kuņas lieto daudzās zupās, gaļas, sakņu, dārzāju un biežpiena ēdienos. Tāpat dilles, (šīni gadījumā viss stāds) ir nepieciešamā un galvenā garšas viela pie gurķu, tomātu un āboļu skābēšanas. Dillu sēklas lieto arī daudzus etiķa konzervos, piem., jauktos sakņu un dārzāju konservos.

9. **Estragons** pie mums vēl maz pazīstams, viegli kultivējams daudzgadīgs augs, bet ārzemēs plaši iecienīts kā piedeva dažādiem salātiem (jaunās, svaigās lapiņas) un stādams pēc dillēm otrā vietā pie gurķu skābēšanas; tāpat lietojams visos etiķa konservos. (Abos pēdējos gadījumos lieto visu augu).

10. **Timians.** Lapiņas un veselus dzinumus lieto daudzās desās un zupās, aknu pastētēs un pie gaļas sāļšanas.

11. **Majorānu** parasti lieto līdzīgi timianam un nereti reizē ar to.

12. **Koriandris.** Koriandra sēklas iecienītas kā garšas vielas pie piparkūku gatavošanas, tāpat viņu lieto pie gaļas sāļšanas, desu pagatavošanas un dažās zupās.

13. **Piparu zāle** (*Saturea hortensis* lat., Bohnenkraut, vāc.) pie mums ļoti maz pazīstama, bet viegli kultivējama garšas viela. Stiprās, asās smaržas un garšas dēļ viņu var uzskatīt par piparu atvītotāju. Zaļās lapiņas un jaunus dzinumus lieto pie visiem kā siltiem, tā aukstiem gaļas, sakņu un dārzāju ēdieniem. Līdzīgi ķiplokiem, piparu zāle jāliek klāt ēdieniem tikai necīgos daudzumos, citādi tā nomāc visas citas īpatnējas smaržas un garšas.

14. **Mārrutkus** var pa daļai uzskatīt kā sinēpju atvietojājus, kaut gan smaržas un garšas ziņā viņi diezgan stipri atšķiras no sinēpēm. Līdzīgi tām, sarīvetus un ar krējumu vai etiķi ietaisītus mārrutkus lieto kā pikantu piedevu daudziem gaļas, zivju un sakņu ēdieniem. Tāpat ieteicams likt mārrutkus klāt dazādiem aukstā galda salātiem un arī siltām un aukstām mērcēm.

15. **Kreses.** No visiem pazīstamā kreses auga, kuŗu audzē (spilgti krāsotu ziedu dēļ) katrā mājā, kā garšas vielu lieto tikko aizmetušos zaļus auglišus. Šos auglišus pirms lietošanas applaucē ar vārošu ūdeni un pēc tam saliekot mazākos trauciņos, pārlej ar stipru vīna etiķi, kas jau iepriekš savāriņš ar dillēm un estragonu. (Pirms pārļiešanas etiķim jābūt atdzesētam). Trauciņus aizkorķē, aizlako un uzglabā vēsā vietā. Kreses auglišus lieto kāperu vietā (tās Latvijā ievēd no Francijas), t. i. pie daudziem aukstā galda, zivju un gaļas ēdieniem.

16. **Sēnes.** Kā garšas vielu nav ieteicams lietot visas sēnes no vietas, bet gan tikai tādas, kuŗām piemīt sevišķi stipra un īpatnēja smarža un garša. Kā tādas var minēt, mūsu mežos augošās baravikas un šampiņonus. Kā vienus, tā otru var lietot gan svaigā, gan konzervētā veidā. Ēdieniem var likt klāt pašas sasmalcinātas sēnes, vai arī tikai sēņu novārijumu (pēdējais iznāk sevišķi stiprs un vērtīgs no žāvētām sēnēm). Sēnes, kā garšas viela sevišķi ieteicamas mērcēm, zupām, salātiem un visiem smalkākiem gaļas ēdieniem.

17. **Paegļu ogas** noņem no krūmiem pilnīgi nogatavojušās; viņas iecienītas kā garšas vielas sagatavojot galvenā kārtā dažādus medījumus, piem., zaķa un stīrnas cepēšus. Paegļu ogas var lietot arī pie gaļas sāļišanas, liekot klāt sālijumam.

18. **Tomāti.** Svaigā un biezeņā veidā tomāti daudzos gadījumos ir neatsverama garšas viela zupām, mērcēm, sacepumiem (pudīņiem) un daudziem gaļas ēdieniem. Tomātu biezenis ir sevišķi vērtīgs tanī ziņā, ka ar to daudzos gadījumos var atvietot skābā krējuma piedevu ēdieniem.

19. **Turku pipāri.** Cieto, nobriedušo augli ņem gurķu skābēšanai; lieto arī ka piedevu zupām (sevišķi borščiem), daudzām mērcēm; liek klāt arī gaļas ēdieniem. Pilnīgi nogatavojušos sarkano turku pipāru (sevišķās rūktās šķirnes) sakaltē un vēlāk samaļot, lieto kā papriku.

Visas minētās garšas vielas var lietot pagatavojot galvenā kārtā tādus ēdienus, kuŗu sastāvā ietilpst sāls. Saldu ēdienu un cepumu pagatavošanai noderīgo garšas vielu mūsu apstākļos var atrast jau mazāk; tomēr arī te ar vietējiem ražojumiem var atvietot, kaut arī pa daļai, no ārzemēm ievestās mandeles (saldās un rūktās), vaniļu, kanēli un dažas citas garšvielas. Saldo ēdienu, cepumu un dzērienu pagatavošanai var lietot:

20. **Piparmētras.** Mums visiem pazīstams, Latvijā savvaļā augošs stāds, kuŗa lapiņām piemīt īpatnēja, atsvaidzinoša garša. Piparmētras ļoti iecienītas konfekšu rūpniecībā, pie dažādu dzērienu pagatavošanas (piem. kvasa un t. l.), lietojamas arī pie maizes un kūku cepšanas.

21. **Anīss.** Auga sēkliņš, vai no tām izspiestu, smaržīgu eļļu lieto pagatavojot dažādus dzērienus un maizes, tāpat cepumus.

22. **Rožu ziedlapiņas.** Ziedlapiņas, kuŗām piemīt īpatnēja stipra smarža, lieto vai nu pašas par sevi, svaigā veidā, vai no tām iegūto rožūdeni. Abus lieto pie dažādu saldu ēdienu, cepumu, raudzētās maizes un bezalkoholisku dzērienu gatavošanas.

23. **Rožu ogas.** Ogas lietošanai var ņemt no parastām meža rozēm; ārzemēs audzē sevišķu ļoti ražīgu šķirni. Ogas jānoņem no krūma pilnīgi nogatavojušās (vēlams pēc pirmās salnas). Pirms lietošanas tās jāatbrīvo no matiem apaugušām sēkliņām (pārgriežot ogu gareniski pušu un sēklas izkasot ar nazi). Šādi sagatavotas ogas var arī konzervēt ziemas lietošanai, kaltējot vai sterilizējot cukura sīrupā.

Svaigas vai konzervētas ogas lieto kā garšas vielu pagatavojot saldējumus, krēmus, želejas, ķiseļus un saldās zupas.

24. **Pilādžu ogas.** Līdzīgi meža rozēm, arī pilādžu ogas vēlams ievākt pēc pirmās salnas. Tās ir iecienīta garšas viela dzērienu rūpniecībā, tāpat pie visu āboļu ēdienu un konservu pagatavošanas.

25. **Rieksti.** Meža riekstus var uzskatīt par pilnīgiem saldo mandeļu un valriekstu atvietotājiem tortēs, cepumos un daudzos saldos ēdienos. Ja vēlas atsvabināt riekstu kodolus no brūnās miziņas, ar kuŗu tie apklāti, tad jārikojas tāpat, kā pie mandeļu tīrīšanas, t. i. pārlejot riekstus ar karstu ūdeni un turot tanī tik ilgi, kamēr miziņa viegli atdalās nost. Rūktos mandeļu vietā ar ļoti labiem panākumiem var lietot ķiršu un plūmju sēklu kodoliņus, minētie atvietotāji tāpat, kā rūktās mandeles, satur indīgo zilskābi; tāpēc ir vieni, ir otri lietojami tikai nelielos daudzumos un ar apdomu.

26. **Rozīnu** vietā var ņemt žāvētus vai svaigus āboļus, žāvētu āboļu marmelādi vai augļu sieru.

27. **Dedzināts cukurs** jeb karamele arī jāuzskata par ļoti vērtīgu garšvielu daudziem saldiem ēdieniem, piem., saldām zupām, želejām, krēmiem, saldējumiem, bubertiem un t. t. Dedzināto cukuru pagatavo šādi: cukuru uzber uz sausas pannas un karsē tik ilgi, kamēr cukurs izkūst un iegūst kastaņbrūnu krāsu; tad pielej klāt vārošu ūdeni, reizi uzvāra, pilda tīrās pudelēs un cieši aizkorķētu uzglabā tīrā vietā.

Anna Vīksne.



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0310046514

(0.20)

25 NOV 1933

25 NOV 1933