

S A V P A T N A

V Ē R T Ī B A

L A T V I J A

U N I Q U E

H E R I T A G E

O F L A T V I A



Latviskie ēdieni
Latvian Food
Specialties





L A T V I S K I E

Ē D I E N I

L A T V I A N

F O O D

S P E C I A L T I E S



LATVIJAS ZINĀTNES UN
DIALOGA CENTRS

Darbs izdots ar
LR Ministru kabineta atbalstu

SCIENCE AND DIALOGUE
CENTRE OF LATVIA

The book was published with
financial support from the Government
of the Republic of Latvia

Rīga 1995

98-3

342

L

641

Latviskie ēdieni

Latvian Food Specialties



~~98-8.668~~
0302064178

PRIEKŠVārds



Šī ir mazu grāmatiņu sērija par savdabīgajām latviešu kultūras vērtībām. Katra tā ir veltīta kādam vienam kultūras fenomenam, lietai, mantai vai tautas dzīves principam. Varētu teikt, ka tās ir mūsu savpatnās “pazīšanās zīmes”, ar kurām mēs “šķērsojam apvārsni” un kļūstam ieraugāmi pasaules tautu kopībā. Dabas vienotais modelis pagēr mazo struktūru daudzveidību, jo tikai mazo vienību daudzveidība un iespējami dažādāks daudzums nodrošina lielajai vienībai (lasi – tautu kopībai) “materiāla pretestības” spējas. To var saukt arī par sērkokociņu kastītes nesalaužamības principu.

Šīs mazās grāmatiņas izcels dažu labu kultūras brīnumu no latvisko vērtību krātuves.

Imants Ziedonis,
sērijas galvenais redaktors

This book belongs to a small series devoted to some of Latvia's unique cultural assets. Each volume focuses on a particular cultural phenomenon, issue, object or principle of life which is embedded in the Latvian mentality. One could actually consider these aspects as signs of recognition with which our nation can traverse the horizon and become visible within the community of nations. Nature's wholeness is made up of a diversity of smaller and even minute structures. Only such diversity endows the greater unit (all nations) with "material resistance" and endurance, which can be considered the unbreakable match-box principle.

These small volumes will lift some cultural wonders out of Latvia's "treasure box."

*Imants Ziedonis,
Editor-in-Chief
of the series*

PREFACE





atras tautas uzturu nosaka ģeogrāfiskie apstākļi. Palielinoties iespējai piegādāt produktus no svešām zemēm, tautu uztura atšķi-

rības lēnām zūd, tomēr grūti iedomāties, ka notiks pilnīga izlīdzināšanās, jo uztura īpatnības ir jau, augsti ķerot, paaudžu paaudzēs nosacītas. Spriežot pēc uztura propagandas neietekmīguma, jāatzīst, ka cilvēka konservatīvā daba (iedzimtība?) tieši uztura ziņā vissīkstākā. Pieradums pie maizes produktiem, pie piena, zivīm, liellopu, cūkas un putnu gaļas, pie kartupeļiem, kāpostiem, pašu meža un dārza ogām diezin vai būs satricināms ar dienvidu augļiem un ievestajiem produktiem, kas bieži vien ir denaturēti un pret kuriem cilvēks instinktīvi izjūt piesardzību, tātad vairās tos ēst.

Latvijas lauku iedzīvotāju uzturu raksturo liels piena patēriņš, kas pašreiz, kad tā realizācija pagastos apgrūtināta, var būt vēl lielāks nekā agrāk. Tā kā tiek lietots treknš piens, bez tā arī krējums un sviests, piena tauku daudzums uzturā ir ne-



samērīgi augsts (tāda pati tendence ir arī Igaunijā; ar igauņu uzturzinātniekiem esam strādājuši kopā). Bet piena tauki (tātad atgremotāju dzīvnieku gaļa) netiek vērtēti par bioloģiski teicamu – nepilnvērtīgu taukskābju dēļ. Turklāt augu eļļas laukos nelieto vai lieto ļoti maz. Augsti nepiesātinātās taukskābes lauciniekiem nodrošina cūkas un putnu gaļa. Vērtīgās taukskābes cilvēks dabū no jūras zivīm, taču padomju gados zvejnieki piekrastes zvejā netika laisti. Pat pašos zvejniekciemос jau sešdesmito gadu beigās zivju patēriņš bija nepietiekams.



Seno latviešu uzturu vērtējuši arheologi un folkloras pētnieki, un uz tādējādi gūtām ziņām mums ir jāpaļaujas. Rudzi un mieži ir senākās labības kultūras, ziemeļu dabai piemērotākas. Kvieši izplatījās vēlāk, griķi pat ir tagad lāgā neaug; leišiem, kas vairāk uz dienvidiem, griķu druvu ir brangi vairāk. Pākšaugi ir veca kultūra, latviešu kāre pēc zirņiem un pupām arī pašlaik nav apslāpusi. Kartupeļi Latvijā pazīstami tikai



drusku vairāk nekā trīssimt gadu. Kazdangas lauksaimniecības tehnikums savulaik kartupeļu ieviešanas trīssimtgadi nosvinēja ar svinīgu balli, un keramiķe Margarita Melnalksne pat pagatavoja īpašu kartupeļa trīssimtgades medaļu. Vairums sakņu pazīstamas tikai no muižas laikiem, arī dārza ogas. Taču latvieši ir izveidojuši sevišķas ābeļu šķirnes, un kur tad vēl vecie, labie baltie dzidrie, cukuriņi, sīpoliņi, rožāboli.

Par modernās dzīves lielāko vainu jāuzskata dārzeņu trūkums ēdienos. Šai ziņā no Eiropas valstīm mēs esam vērtējami kā nesaprašas. Dārzeņu lietošanas laiks laukos ir īss (kopsaimniecību netikumiem turpinoties). Pagrabu trūkuma dēļ jau rudenī, ziemas sākumā izbeidzas dārzeņu krājumi. Tāpat nevar saglabāt arī ābolus pat izcili labas ražas gados.

Turēties pie uztura parašām, kas gan tradicionāli ir latviskas, bet neatbilst mūsdienu priekšstatiem par pareizu uzturu, nebūtu grūti. Tomēr svētku reizēs neviens ēdiens nevar būt

eksaminējams no racionāla uztura pozīcijām. Latviešiem nav raksturīga pārmērība svētku sviņēšanā. Tāpēc svētku reizēs it īpaši jāceļ galdā latviski ēdieni un nav jāķēmojas pakal citu tautu paradumiem. Padomju laiks mūs šai ziņā ir smagi skāris. Propagandēt latvisku ēšanu toreiz bija nepatriotiski, reizēm tādu rīcību novērtēja pat kā "pretpadomju darbību". Spītējot šādiem apstākļiem, latviskas galda tradīcijas godā turēja Vecbebru biškopības un Smiltenes lauksaimniecības tehnikums, Latvijas Lauksaimniecības universitātes mājturības docētāji un atsevišķi censoņi, kas organizēja latvisku ēdienu cildināšanai īpašus sarīkojumus Kurzemē Kazdangā un citur, pieaicinot uzturzinātnes speciālistus un māksliniekus.



Par tautas uzturu spriež pēc statistikas ziņām, bet, tā kā Padomju Savienībā statistika nekalpoja patiesības noskaidrošanai, uz ziņām, kādas bija iegūstamas gadskārtējās statistikas grāmatās, profesore Ksenija Skulme nepaļāvās un sešdesmito



gadu pirmajā pusē uzsāka sistematiskus uztura pētījumus (ekspedīcijas) laukos, daļēji arī tāpēc, ka draudēja dažu tautā iecienītu ēdienu (produktu) noliegšana. Kaut kur “centra” institūtos muļķīgi iedomājās, ka, piemēram, latvieši cieš no kūpinātām zivīm. Un, lai nu mūs “glābtu”, Ļeņingradas zinātnieki ieradās Rīgā ar īpašiem “kūpināmiem” šķidrumiem, kuros zivis klājoties mērcēt, lai tām būtu gan kūpinājuma garša, bet pašas zivis netiktu pakļautas kūpināšanai, kas pēc dažu niekkalbju ieskata radot vēzi. Ļoti labi atceros, kā profesore ar vislielāko nicinājumu šādas gudrības izplatītājiem sacīja: ”Tādus šķidrumus jūs lietojiet paši, neviens, kas ēdis kūpinātu lucīti vai reņģi, pie jūsu zivīm neķersies!”

Ekspedīcijas, ko filoloģe Rasma Grīse ieteica dēvēt par apieskām, tika turpinātas arī pēc K.Skulmes nāves, un trīsdesmit gados tika aptverti itin visi Latvijas novadi, lielākā daļa no mūsu valsts 26 rajoniem. Vērojumi notika arī atkārtoti, tā

ka bija iespējams salīdzinājums ne vien vietas, bet arī laika ziņā. Novadu atšķirības ir nelielas, spilgtāk atšķirās vienīgi Latgales vidusdaļa (Preiļu rajons), Ziemeļlatgale neatšķirās no Malienas, Kurzeme, Zemgale, Sēlija un Vidzeme vismaz galveno tendenču lūkojumā bija līdzīgas vai atšķirības bija nebūtiskas.

Protams, ka spītīga turēšanās pie sava uzskata, pie sava bauslības (ēdam)galda nav viendības pazīme, bet pavisam negudra ir savas tautas dzīvesziņas noliegšana, citu tautu paradumu nekritiska pārņemšana un savas nacionālās uztura gudrības neapjēga.



*Jānis Liepiņš,
Dr.med.*



atvijas novadu zeme nav bijusi vienādi bagāta. Zemgales bajāru galds stipri vien atšķīrās no zvejnieku būdās klātā, bet visur ēdienu sniedza *balta* saimniece uz *tīra* galda ar *dāsnu* roku. Maizei galvu atsedza vīri, galdā celtajam noliecās saime, klusināja valodu, tencināja Dievu un devēju. Cieņu parādīja kā sūrajai klaušu laiku pelavmaizei, tā bagātajai – baltajai, jo maizes tapšanā ielikta svēta lieta – darbs. Darbs un poēzija. Bet, lai arī jūs to izjustu, ieiesim senatnē.

Labība nobriedusi, vārpas sausas, tās izberžot plaukstā, birst smaržīgi graudi. “Dzīvā barība” – tā, ziemas saulgriežos ceļot galdā izsutinātus graudus, teica mūsu mātes. “Dzīvā barība” – tā šodien, modernā veselības virtuvē sauc dabīgo graudu ēdienu.

No lauka labība ienāca rijā, kur vēl šodien jūtam rijas smarodu – salmu, graudu un dūmu smaržas sajaukumu mistiskā vīrakā.

*Rijā kūla kūlējiņi,
Maltuvē malējiņas;*

*Dieviņš prieka nevarēja,
Pa starpiņu staigādams.*

Labību kūla ar spriguliem – rakstā. Maltuvē meitas graudus mala dzirnās, ar dziesmu. Rudenī pirmajam malumam dzirnas appušķoja ar oranžajiem pīlādžogu ķekariem – ļaunuma atvairīšanai. Miltiem pārtopot maizē, latviete apsēja izvelētu linu priekšautu, galvā sēja lakatiņu. Miltus no klēts ienesa istabā dienu pirms maizes cepšanas, lai iesilst (mana māte teica: lai tos apdveš mīlestība). Dažā mājā miltus izsijāja klētī, citviet to darīja istabā. Sijāja tieši abrā vai izklāja lielu maizes drānu uz galda vai mūrīša.

Mīklu gatavoja abrā, ko uzglabāja nemazgātu, bet labi izkasītu, sausā vietā. Jaunu abru ierīvēja ar upeņu lapām vai pārgrieztu sīpolu. Pirms mīklas gatavošanas māla bļodā lika izkasnīti un aplēja to ar remdenu ūdeni vai sūkalām (pēc biežpiena iegūšanas palikušo viegli skābensaldo šķidrumu). Izkasnītis ir miltos saglabāts mīklas pikucis no iepriekšējā cepiena – ieraugam. Garšai piemeta ķimenes.









Izrūgušu mīklu lika uz lizes, veidoja klaipus. Lizi pārklāja ar kļavu lapām vai pārkaisīja ar miltiem. Ziemas cepieniem bērni lapas salasīja jau rudenī un savēra virtenēs. Saimniece klaiņu veidoja glaudot, kustībā ielika visu savu labestību un klaiņu iešāva krāsnī ar dievpalīgu.

Rudens apkūlībām vienu no maizes kukuļiem cepa īsteni dižu.

*Jumīšam klaipu cepu
Triju rītu malumiņu;
Ne deviņi nevarēja
Jumja klaipu kustināt.*

Jumja klaipu cepa par godu auglības dievam Jumim. To apkūlību galdā lika veselu,

nesagrieztu, talciniekiem pa šķēlei atgrieza pats saimnieks.

No maizes mīklas gatavo arī *lielos raušus* (2. recepte). No mīklas palikuma bērniem cep “*pīli*” – jokam un kārumam. Tas ir neliels klaipiņš, kam vidū pildījumam liek vārītas olas, ceptu žāvētu cūkgaļu un saceptus sīpolus.

Nereti no patīkamā skābumā ieraudzētas mīklas gatavo saldo ēdienu – *iejavputru*. Šķidro iejavu uzvāra kopā ar kaltētu ābolu šķēlēm un pieber tik daudz rudzu vai rupjo kviešu miltu, lai veidotos biezputra. Biezputru saldina ar medu. Iejavu var sakult arī putās, atdzisušu ēd ar pienu.

No bīdelētiem rudzu miltiem cep *saldskābmaizi* (3. recepte). No neraudzētas rudzu vai kviešu mīklas Kurzemē cep *sklandu raušus* (4. recepte). Tie nosaukumu guvuši no Kurzemē senis lietotās sētas, žoga apzīmējuma. Raušus gatavo ar “žogu” – apmalīte neļauj pildījumam izplūst un piešķir rausim pievilcīgu izskatu. Žogu veido gan ierobežojot, paceļot malas, gan savirpinot divas “desiņas”





“skujiņā” vai “virvītē”. Un kā visur, blakus peticībai latviete cenšas ievīt daiļumu.

Zemgalieši un kurzemnieki no rupjiem kviešu miltiem gatavo *karašas* (5. recepte), Vidzemē no miežu rupjajiem miltiem – *plāceņus*.

Vidzemnieki vasaras galdā liek vai launagam pļavā nes *sutnes*. Tās gatavo no dažādu graudu maisījuma. Tos izsautē, tad izkal-tē un samāļ. Sutnes lieto, iemai-sot svaigā pienā vai rūgušpienā.

Latviešu uzturā daudz lie-toti zirņi un pupas. Tie galdā ir visos gadalaikos. Vasarā cūku pupas vāra ar pākstīm, ar tām sniedz galdā, piedzer rūgušpienu



vai paniņas. Ziemā un neiztrūkstoši Ziemassvētku vakarā ēd zirņus: izvārītus zirņus ar nelielu tauku piedevu krāsnī izkarsē – taukšķē. No izvāritiem samaltiemi zirņiem gatavo *zirņu pikas* (6. recepte).







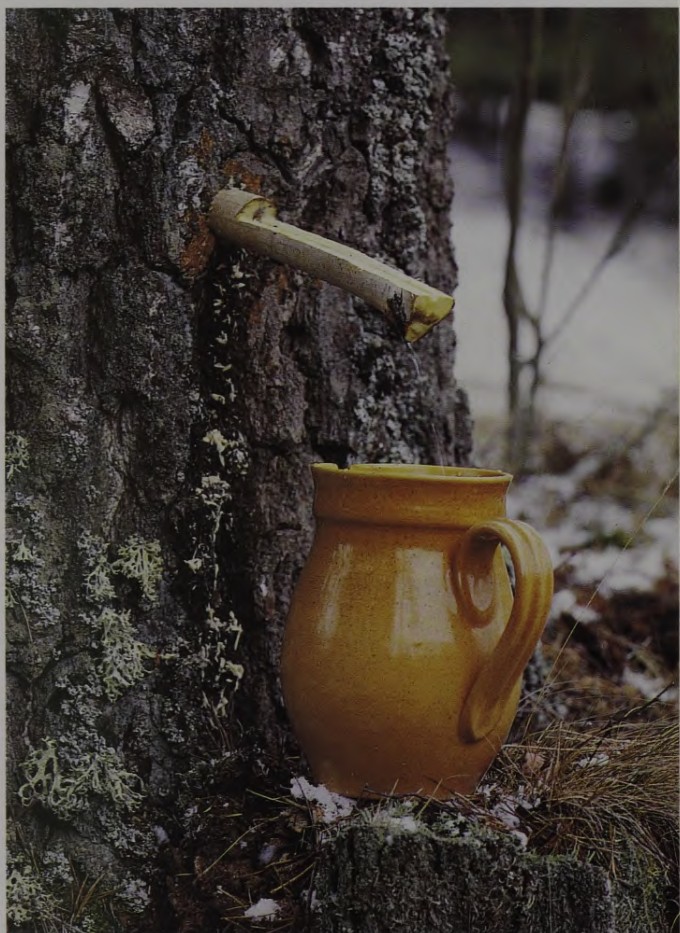
Ziemassvētkos jums galdā cels arī novārītu cūkas pusgalvu, šņukuru ar zirņiem, pupām, putraindesu un citu desu riteņus.

Zemgales un Kurzemes novadu galds nav iedomājams bez *skābputras* (7. recepte). Tas ir īpatnējs, ar miežu putrainiem gatavots padzēriens, viegli ieskābens.

*Nāciet bērni klausīties,
Kā dzied putra kambarī –
Pieniņš dzied, šķīstums
velk,*

Putrainiņi trinkšķināja.

Vidzemē un Latgalē gatavo padzērienu no rupjiem rudzu vai kviešu miltiem ar pienu – *kulteni* (8. recepte).



No maizes garozām gatavo
atsvaidzinošu dzērienu – *mai-*
zes kvasu.

Bērzu sulas, svaigas vai
raudzētas, arvien bijušas latviešu
sētā – kā agrā pavasarī, tā va-
saras karstumā. Šo dzīvības



eliksīru izsenis uzglabāja, sapildot koka mucīnā un pārberot ar miežu graudiem. Dīgstot tie izveido zaļu segu, bet sulas norūgstot iegūst īpašu garšu. Brūnas raudzētas bērzu sulas iegūst, piemētot sagrauzdētas rupjmaizes garoziņas. Garšas piedevas: upeņu zariņi, piparmētras. Šodien bērzu sulas gatavo ar citronu, apelsīnu mizām, rozīnēm, kanēli u.c. Prasmīga gatavotāja piedāvās jums pat “bērzu šampānieti”.

Alus – gaišs vai tumšs, rūgts vai salds (medalus) ir latviešu vasaras saulgriežu – Līgo svētku neatņemama daļa. Zāļu vakarā jūs sagaidīs saimniece ar siera rituļiem un pīrāgiem (9., 10., 11. recepte), saimnieks ar alus kannu un līgotāji – latviešu tautas tērpa izsvērtajā daiļumā. Jūs apņems pļavu zāļu, kalmju, paparžu un vainagu smaržas, līgo dziesmas un ugunskuru blāzmojums. Ar *Jāņu sieru*, katreiz savādāku, jūs sagaidīs katrā mājā. Siers var būt mīkstais un cietais, ziedainais, raibais, ar ķīmenēm vai bez tām. Liesam sieram uzziēž sviestu.

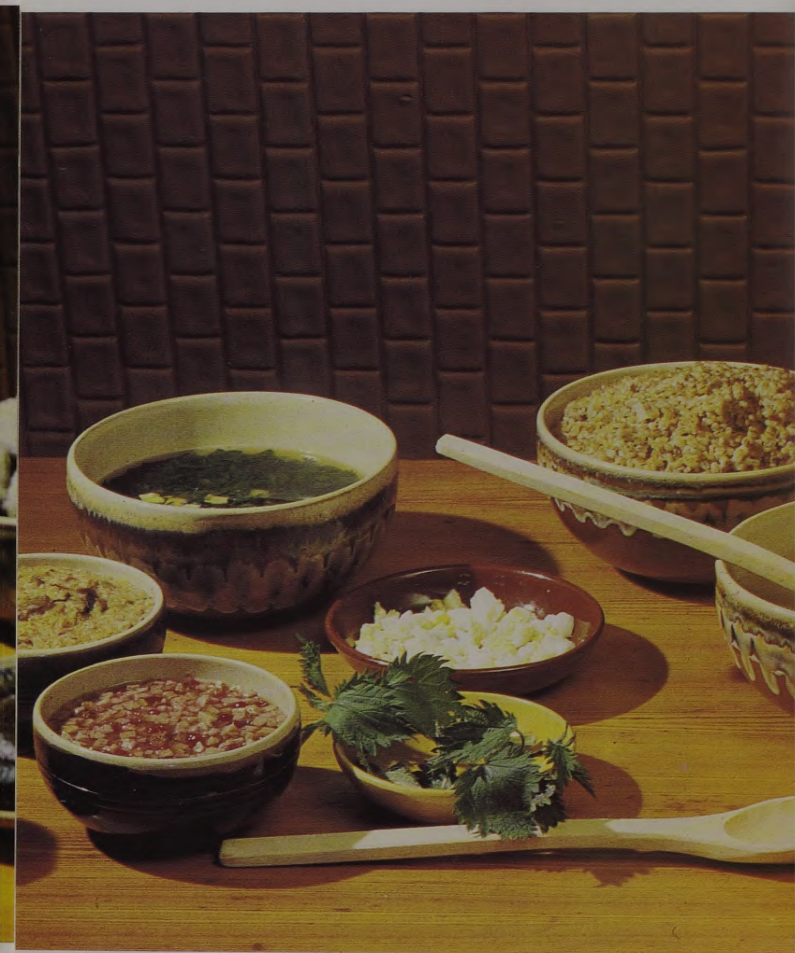
*Jāņa mātes priekšautiņš
Pilnis siera ligojās;
Vajadzēja, vajadzēja
Jāņa bērnus pamieļot.*

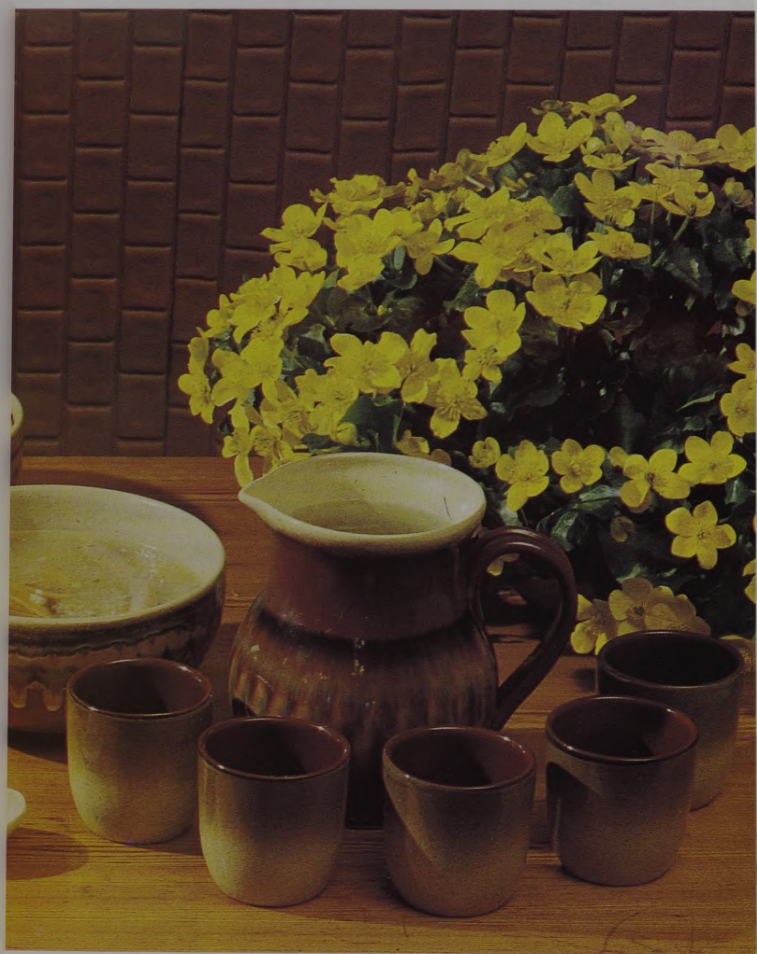
Ikreiz latviešu galds jūs pārsteigs ar ko citu. Pavasarī, jo īpaši Jurgos, tas būs *zīdenis* – grūbu putra, vārīta ar cūkas ausi vai asti, kas simbolizē garas vārpas un tāpēc jāēd sējējam. Lieldienās tās būs krāsotas olas, ko varētu atpazīt starp daudzu citu tautu galdā celtajām. Visbiežāk tās ir brūnas, krāsotas sīpolu mizās, vai zaļganas – pirtsslotu lapās. Olas “izraksta”, iešvīkājot ornamentus. Lai olas būtu raibas, tās pārtin ar dzīpariem, piesien skujas, bērzu pum-purus, viršu ziedus, dzērveņu, brūkleņu lapas, dažādus graudus, grūbas, putraimus u.c. Olas krāso arī ar žāvētām mellenēm.

Ziemā seno latviešu sētā bija maz piena, toties pavasarī, kad govis atnāca slaucamas, galdā to lika dažādos veidos.

Biezpienu pavalgam Vidzemē gatavo ar kaņepju sviesta piedevu. Pie vārītiem vai mizās ceptiem kartupeļiem ēd ar speķi un sīpoliem saceptu biezpienu.









Ar ķimeņu biezpiena virsmu cep plāceņus no rupjiem kviešu, miežu, griķu, pat pupu miltiem.

Kaņepju sviestu gatavo no izkaltētām, saberztām vai samaltām kaņepju sēklām. Tās berž vai maļ tik ilgi, kamēr veidojas taukaina, melna masa. *Staks* (steņķis) ir atšķaidīta – ar pienu vai ūdeni – kaņepju masa. To izmanto vairāku ēdienu gatavošanā: pievieno zirņu biezputrai, zirņu pikām, pārziež plācenim vai smērē uz maizes.

Pavasārī iecienīts sacepts *jaunpiens* ar speķi vai ar sviestu un medu kā saldaiss ēdiens. No jaunpiena gatavo klimpas, nūdeles, plāceņus.

No auzām, atdalot sēnalas,
vāra *ķīseli*.

No vienas auziņas

Deviņi ķīseļi!

Ar cirvi cērtams,

Ar nazi griežams,

Ar kaldu kumeļu

Pa virsu jājams.

Ja to galdā sniedz karstu,
tad pārlej ar smalki sagrieztu,
saceptu žāvētu vai sālītu speķi –
grauzdiņiem. Tumi atdzesējot,
veidojas biežais auzu ķīselis.
Kārumam to var ēst ar medu,
piedzerot pienu.



Pavasaros vāra *nātru*, *skābeņu*, *balandu* un *skostu zupas*.
Garšīgas tās ir gan ar žāvētu cūk-
gaļu gatavotas, gan tikai ūdenī
vārītas ar grūbām, putrainiem
vai saspīestām auzām. Zupā liek
novārītas olas, krējumu.

Sākoties siltām dienām, ēd
biguzi. Nobriedušu rupju maizi
sagriež vai sadrupina gabaliņos,
pārlej ar avota ūdeni, saldina ar
medu. Ja saglabātas, pieliek
saspīestas dzērvenes, vasarā –
avenes, jāņogas. Ēdienu dažā
novadā sauc par “nabaga cirtie-
nu”, “nabaģeni” vai “čunču-run-
ču”. Biguzim dažas stundas jā-





pastāv, lai tas iegūtu vēlamo garšu. Maizes pārļiešanai dažkārt izlieto siltu, saldinātu liepziedu, kumelīšu, piparmētru vai ķimeņu tēju.

Kad Jāņi nolīgoti, vasara atkal griežas uz rudens pusi:

Ogu, ogu, riekstu, riekstu

Tā celiņa maliņā;

Pa vienai nolasīju,

Sērst iedama bāliņos.



Jā, arī tagad Latvijas purvos un mežos ogu, riekstu un sēņu pietiktu visiem, kas sērst atbrauktu. Aprīte dabā un darbā nebeidzas.

Pusi no izsijātiem miltiem ieber abrā un pārlej ar ļoti karstu, bet ne vārošu ūdeni (90°C). Vasarā, ūdeni karsējot, iemet pāris sauļas upeņu lapu. Par piemērotu ūdens temperatūru liecina ūdens sprēgāšana – “blusīņu” lēkāšana pa ūdens virsmu, ūdens neburbuļo, bet ir vārīšanās priekšstadijā. Mīklu labi izkuļ, atstāj un, kad tā atdzisusi (apmēram līdz 30°C), pieliek izšķīdinātu ieraugu. Ieraugs ir mīklas pikucis no iepriekšējā cepiena. Maizi var raudzēt arī ar raugu, to iedzīvina (samaisa ar nedaudz cukura un siltumā uzraudzē). Mīklu vairākkārt saukuļ, pārkausa miltus, abrai pārklāj drānu, atstāj uz 10 – 12 stundām. Parasti mīklu iejauc vakarā, bet mīca otrā rītā.

Ierūgušai mīklai pievieno atlikušos miltus, samīca. Mīklai jāatlec no rokām. Rokas izvelkot, mīkla nedrīkst saplūst kopā. Pietiekami samīcīta mīkla “runā” (rokas izvelkot no mīklas, īpatnēja skaņa). Samīcītu mīklu ar mitru roku noglauda līdzenu. Ja pārvelkot mīklā paliek balta svītra, tā samīcīta

RECEPTES

1. PLAUCĒTA RUDZU MAIZE

*5 kg miltu,
2,5 l ūdens,
1 sauja ķimeņu,
ieraugs.*

diezgan labi. Mīklu pārkausa ar miltiem, pārsedz, siltā vietā atstāj uzrūgt.

Maizes krāsni iekurina parasti pēc mīklas samīcīšanas. Uzrūgušo mīklu iedala paredzētās porcijās. Katru daļu ar mīrām rokām izņem, liek uz lizes, kas pārklāta ar kļavu lapām vai pārkaisīta ar miltiem. Ar mīrām rokām veido klaipu. Klai-pam malās ar pirkstu ievelk dobumus. Virsmai ar delnas malu iezīmē krustiņu.

Mīklas izcepšanai nepieciešamas 1–2 stundas (atkarībā no kukuļa lieluma, krāsns temperatūras).

No krāsns izvilkto klaipus noglauda ar slapju roku, tad silti pārsedz.

Plāti ietauko. Mīklu izplāj, atspiežot malas uz augšu, tad uzraudzē.

Gaļu sagriež mazos gabaliņos vai ļoti plānās šķēlītēs. Taukvielā sacep ripās sagrieztus sīpolus, samaisa ar olām, biezeni, krējumu un pārlej mīklai. Izcep.

2.

LIELAIS RAUSIS

*0,5 kg rupjmaizes
mīklas vai rupjo
kviešu miltu mīklas.*

*Virsmas pārziešanai:
300 g žāvētas, caur-
augušas cūkgaļas vai
sautēta šķiņķa,
3 sīpoli,
1 ēdamkarote sviesta,
5 olas,
1 glāze skāba krējuma,
3 ēdamkarotes
biezpiena.*

3.

SALDSKĀB- MAIZE

4 kg bīdelētu rudzu
miltu,
2 l ūdens,
2 ēdamkarotes
ķimeņu,
4 šķēles rupjmaizes
vai tās ieraugs, vai
50 g rauga.

*Miklu var gatavot ar
biezpiena vai siera
sūkalām. Mūsdienās
raudzējot piemē-
dažas karotes cukura,
citronu vai apelsīnu
miziņas.*

Darbu uzsāk pievakarē. Miltus izsijā, pusi no miltiem ieber muldā, pārlej ar verdošu ūdeni, izmaisa. Kad mīkla atdzisusi remdena, iedrupina rupjmaizi vai iemaisa izmērcētas, sašķaidītas rupjmaizes šķēles vai pieliek ieraugu. Mīklu labi izkuļ, pārkaisa ar miltiem, trauku pārse- dz, atstāj siltā vietā ieskābšanai. Otrā rītā mīklu ar menti labi izkuļ, piemē- t ķimenes un 1/3 atliku- šo miltu. Mīklu atstāj rūgšanai līdz vajadzīgajam patīkamam skābumam. Izrūgušā mīklā iemīca visus palikušos miltus. Mīkla mīcīta diezgan, kad tā vairs nelīp pie rokām. Mīklu pārkaisa ar miltiem, pārse- dz, atstāj uzrūgšanai. Cepšanai iekurina krāsni. Kad krāsns izkurējusies un mīkla pacēlusi- es, virsma sasprēgājusi, veido kukuļus. Salīdzinājumā ar rupj- maizi saldiskābmaizei veido mazākus, iegarenus, pašaurus kukulišus. Virsmu nolīdzina, apglāsta ar alū, piena suliņās vai ūdenī samitrinātām plauk- stām. Maizi cep apmēram 1 stun- du. No krāsns izvilk- tiem kukuļiem pārvelk ar ūdenī samitri- nātu roku un tos apsedz.

No miltiem, sviesta, sāls un ūdens pagatavo stingru mīklu, izveltnē 5 mm biezā plāksnē, izspiež apaļas ripas apmēram 10 – 20 cm diametrā. Mīklas ripas liek uz ietaukotas plāts, katrai ripai uzloka 1 cm augstu maliņu, sakroko to, ik pa posmam mīklu saspiežot. Apmali var veidot arī, uzliekot atsevišķus spirālē savītus veltnīšus.

Pildījumam vārīto kartupeļu masā iemaisa izkausētu sviestu vai krējumu, olas dzeltenumu, sāli, ķimenes.

Burkānus samaisa ar sviestu vai krējumu, olu un, ja rausis paredzēts saldaiss, pievieno cukuru vai medu, nedaudz miltu un visu samaisa.

Izveidotajos mīklas ķocišos liek vispirms kartupeļu pildījumu, virs tā – burkānu masu. Plāti ar raušiem liek sakarsētā krāsnī un cep, līdz cepums sauss, virsma spilgti oranža.

4.

SKLANDU RAUŠI

*2 glāzes rupja maluma
rudzu miltu,
2 ēdamkarotes sviesta,
1/2 glāzes ūdens,
sāls.*

Pildījumam:

*1 glāze kartupeļu
masas,
1 ēdamkarote sviesta
vai bieza krējuma,
1 olas dzeltenums,
sāls, ķimenes.
1 glāze vārītu sarīvētu
burkānu,
1 ēdamkarote sviesta
vai krējuma,
1 ola.*

5.

RUPJO
KVIEŠU MILTU
KARAŠA

*1,5 kg rupja maluma
kviešu miltu,
1 l piena, paniņu vai
ūdens,
1 tējkarote sāls,
1 tējkarote cukura,
1 glāze vārītu
kartupeļu masas,
50 g rauga,
100 g skāba krējuma
vai tauku.*

Raugu samaisa ar tējkaroti cukura, atstāj siltumā uzrūgšanai. Pienu uzsilda (30°C). Siltajā pienā iemaisa 1/2 no paredzētajiem miltiem, pieliek sāli, atdzīvināto raugu, mīklu labi izkuļ, pārkaisa miltus, trauku pārsedz, novieto siltumā uzrūgšanai.

Uzrūgušā mīklā iemīca pārējos miltus un aizdaru – krējumu vai izkausētus taukus. Mīklu labi samīca, līdz atdalās no trauka malām, no rokām vai kuļamās mentes. Mīklai pārkaisa miltus, trauku pārsedz, atstāj rūgšanai. Pēc mīklas uzrūgšanas to nospiež un vēlreiz uzraudzē. No izrūgušas mīklas veido nelielas apaļas karašas. Tām virsmu nolīdzina ar ūdeni samērcētu plaukstu vai pārziež ar izkausētu sviestu vai sakultu olu. Karašas liek uz ietaukotas plāts vai miltiem pārbertas maizes lizes, liek sakarsētā krāsnī un izcep.

Līdzīgi gatavo miežu miltu plāceņus, tiem parasti pārziež biezpiena-ķīmeņu masu.

Zirņus nomērcē un izvāra mīkstus. Zirņus izlej sietā, nokāš, tad divas reizes samaļ gaļasmašīnā. Vārītus kartupeļus samaļ. Speķi sīki sagriež, sīpolus samalcina un visu sacep. Zirņus, kartupeļus, sīpolus, speķi un kaņepju sviestu samaisa, nogaršo sāļumu, veido nelielas, apaļas bumbiņas, liek māla traukā, piedevām pasniedz rūgušpienu.

Pikas var gatavot arī bez kartupeļiem un kaņepēm.

Putraimus noskalo un liek verdošā ūdenī, vāra pusmīkstus. Putrai pielej rūgušpienu un vārīšanu pārtrauc. Rūgušpiens veido kunkuļus – piena ziedus. Atdzesētai putrai pieliek skābu krējumu.

Ja putru vēlas skābu, to pēc izvārīšanas patur istabas temperatūrā 1–2 dienas un pasniedzot pieliek skābu krējumu vai pielej pienu. Putru var gatavot ar paniņām vai atdzesētai putrai pieliet viendabīgā masā sakultu rūgušpienu. Skābputru pasniedz labi atdzesētu.

6.

ZIRŅU PIKAS (PĪTES, KAMI)

*1 kg zirņu,
300 g kartupeļu,
300 g žāvēta speķa,
2 sīpoli,
200 g kaņepju
sviesta.*

7.

SKĀBPUTRA

*1 l ūdens,
2 ēdamkarotes miežu
putraimu,
1 glāze rūgušpiena,
2 ēdamkarotes skāba
krējuma.*

8.

KULTENIS

1/2 l ūdens,

1/2 l piena,

sāls,

3 ēdamkarotes rudzu

vai rupja maluma

kviešu miltu.

Miltus ieber bļodiņā un, pakāpeniski pielejot pienu, atšķaida. Ūdeni uzvāra, pielej miltu šķīdumu, maisot vāra 5 – 7 minūtes, pieliek sāli. Kulteni atdzesē. Lieto svaigu vai atstāj siltā vietā ieskābšanai. Ieskābušam kultenim var pieliet paniņas, pielikt skābu krējumu.

9.

JĀŅU SIERS, GLUDAIS

1 kg biezpiena,

5 l piena vai

vājpiena,

100 g sviesta,

3 olas,

sāls, ķimenes.

Pienu uzvāra, ieber sadrupinātu biezpienu un karsē, līdz sarec siera masa, atdalās sūkalas. Siera masu izlej retinātā, aukstā ūdenī samērcētā linu drānā vai divkārt salocītā marlē un, drānu svārstot, atsūkalo. Katlā ieliek sviestu, liek atsūkaloto siera masu, iemaisa sakultas olas, sāli un, maisot uz lēnas uguns, karsē. Jo ilgāk sierekli karsē un maisa, jo siers cietāks, gludāks, spīdīgāks. Sierekli izlej samitrinātā drānā, nosien, veidojot rituli. Tam uzliek dēlīti, vieglu slogu. Atdzisušu sieru no drānas izņem, apžāvē, var ierīvēt ar sāli. Uzglabāšanai sieru var pārziest ar kausētu sviestu.

Sadrupina biezpienu un samaisa ar sakultām olām. Pienu uzvāra, ieber biezpienu un maisot karsē, līdz atdalās sūkalas. Sierekli izlej samitrinātā drānā, siera masu notecina, tad iemaisa krējumu, sāli, sasien siera rituli vai masu liek ietaukotā bļodā.

Jāstrādā veikli, lai masa neatdzistu, jo tad siers kļūst drupans.

Mīklu sagatavo kā 5. receptē. Plāti ietauko, mīklu izplāj, uzspiežot malas uz augšu, atstāj uzrūgšanai. Taukvielu izkausē, riekstus sakapā, olu sakul. Visu samaisa kopā ar medu un pārziež uzrūgušai mīklai. Rausi liek sakarsētā krāsnī, izcep.

Dievs, svētī maltīti!

Aina Kļaviņa

10.

JĀŅU SIERS, ZIEDAINAIS

*1 kg biezpiena,
3 l piena,
3 olas,
100 g bieza krējuma,
sāls.*

11.

MEDUS RAUSIS

*0,7 kg rupja maluma
kviešu miltu,
2 glāzes piena vai
suliņu,
100 g sviesta vai
tauku,
1 ēdamkarote cukura,
25 g rauga, sāls.*

*Pārziešanai:
400 g medus,
50 g sviesta,
1 glāze riekstu
kodolu,
1 ola.*



ny nation's basic diet is defined by its geographical location. As opportunities to import foods from foreign countries increase, the differences between national cuisines decrease. Yet, it is difficult

to imagine a homogenous world menu because diet traditions are deeply rooted and passed on from one generation to the next. Judging by the ineffectiveness of food propaganda, it is obvious that the human being's more or less conservative nature is, in terms of food, not particularly flexible. If one is accustomed to consuming bread products, milk, fish, beef, pork and poultry, potatoes, cabbage, wild berries and one's own garden berries, then imported southern fruits and other food products will have little appeal. These products are mass-produced (denatured) and people experience an instinctive caution toward them.



The diet of Latvia's rural inhabitant is characterized by a high intake of milk which, due to transportation and delivery problems, may be even higher now than before for the milk manufacturer. Because the fat content of this milk is extremely high and cream and butter are a daily part of their diet, the amount of milk fats in the local diet is disproportionally high (this same tendency has been registered in Estonia; we have worked together with Estonian dieticians). However, milk fats (i.e., the meat of ruminating animals) is not considered biologically recommendable

due to its inferior fatty acids. Rural inhabitants use very little or practically no vegetable oils. They obtain their unsaturated fatty acids from pork and poultry. Valuable fatty acids are obtained from sea fish, although during the Soviet occupation fishermen were not allowed to fish off-shore. Consumption of fish in fishing villages was insufficient already in the 1960's.

The diet of Latvia's ancient inhabitants has been evaluated by archeologists and folklore researchers, and their findings are what we must base our assumptions on. Rye and barley are the oldest grain crops which are ideal for the Nordic climate. Wheat was introduced later, but buckwheat even nowadays yields poor crops in Latvia; Lithuanians, located further to the south, can boast of better and bigger buckwheat yields. Legumes are an old crop, and Latvians still enjoy peas and beans as part of their diet. Potatoes, on the other hand, have been grown in Latvia for only about 300 years. The Kazdanga Agriculture Technical Secondary School celebrated 300 years of the potato in Latvia with a festive ball, and ceramist Margarita Melnalksne fashioned a special medal. Most vegetables and garden berries were introduced by the German nobility. Latvians have excelled in creating special apple strains.

Modern life's nutritional deficiency is due to the lack of vegetables in the diet of Latvians. From the point of Western Europe we can be considered



as unrefined. The time-span for consuming assorted vegetables in the rural areas is relatively short where kolhoz vices persist. Due to the lack of cellars vegetable stocks are rapidly depleted by the beginning of winter. Even rich apple harvests cannot be preserved.

It would not be difficult to continue our traditional Latvian culinary traditions, even if they do not correspond to our notions about a correct diet. However, on holidays our diet should not be judged by its nutritional value. Latvians do not exaggerate on their national holidays. Thus, traditional Latvian foods should be served and there is no need to copy the traditions of other nations. The Soviet era dealt a heavy blow to us. Promotion of traditional Latvian foods was considered unpatriotic and even "anti-Soviet." In spite of this, the Vecbebri Apiculture Technical Secondary School and the Smiltene Agriculture Technical Secondary School maintained Latvian holiday traditions. Assistant professors and enthusiasts at Latvia's Agriculture University organized special get-togethers to praise Latvian traditional dishes in Kazdanga, Kurzeme, inviting dieticians and artists to participate.

Assessments about the national diet can be made through statistics. However, statistics in the Soviet Union did not serve to assess the truth, and Professor Ksenija Skulme, who has researched the Latvian diet, did not rely on them. In the early 1960's she made



expeditions to the countryside to research the local eating habits, partly because a ban on certain beloved Latvian foods was pending. Somewhere in the "central" institutes somebody foolishly imagined that Latvians were suffering from smoked fish. In order to "save" the Latvians, Leningrad scientists came to Riga with special "smoked" substances in which fish should be dipped to give them a smoked taste... They believed that smoked fish caused cancer. I remember well how Professor Skulme said with deep disdain to these scientists: "You can eat these substances yourselves... Nobody who has eaten a smoked eelponts or Baltic pilchard will touch your fish!"



These rural expeditions were continued after Professor Skulme's death, and within 30 years all of Latvia's regions and the majority of its 26 districts had been visited. Observations were repeated, therefore it was possible to make comparisons between places and time spans. The differences between regions are minimal. The middle section of Latgale (the Preiļi district) differs most from the rest of Latvia.

Of course, a stubborn clinging to one's view, to one's "table" commandments, is not a sign of wisdom. However, denial of one's national traditions and wisdom, and the blind acceptance of foreign traditions, is simply foolish.

*Jānis Liepiņš,
Dr. med.*



he wealth of Latvia has always been unevenly dispersed over its four regions. The table of a Zemgale nobleman differed from that of a Kurzeme fisherman or a Latgale peasant. According to principles of ethics expounded in Latvia's oral traditions everywhere food was served by a *white* (i.e., virtuous) hostess on a clean table with a *generous* hand. The male head of the household cut the first slice of bread; members of the household bowed their heads out of respect for the larder; in quiet voices they thanked God and the giver. Respect was paid both to the vassal's meager loaf and the rich man's white bread. Bread was the fruit of work, which is holy in Latvian culture. Work and poetry. But, in order for you to understand this, let us take a trip into the past.

The crops are ripe, the ears of grain are dry. As one rubs them against one's palms the aromatic grain falls. "The living provision" is what our mothers said at the winter solstice, putting a bowl of steamed grain on the table. Whole grains are an important staple of what is today known as "organic food."

From the field the grain was transported to the *rija* (threshing barn), where the mystical incense of straw, grain and smoke still lingers in the air.

Grain was rhythmically threshed with flails. Women ground the grain to the beat of their milling songs. In the fall, to celebrate the first grist, querns (primitive hand-turned grain mills) were

decorated with bunches of orange rowanberries to ward away evil. When flour was transformed into bread, the Latvian woman put a white apron around her waist and tied a kerchief about her head. The flour was brought in from the *klēts* (granary) one day before the actual baking to warm it up. (My mother said: "To imbue it with love.") In some households flour was sifted in the granary, in others in the house itself. The sifting was done directly into the dough trough or onto a piece of cloth spread on a table or the oven seat.

The dough was prepared in a wooden trough, which was stored unwashed but well scraped in a dry place. A new trough was rubbed with black currant leaves or a cut onion. Before preparing the dough, a ball of dough from the previous portion of bread was put into a clay bowl and soaked in lukewarm water or whey. Caraway seeds were added for taste. Leavened dough was placed on a bread peel covered with maple leaves or sprinkled with flour and shaped into loaves. For winter, children gathered the leaves in the fall and strung them together on a string. The baker shaped the loaf smooth, putting all of her good and positive energy into her caressing movements, and shot the loaf into the oven, relying on God for help.

For the *apkūlibas* (harvest-home-celebration) one of the loaves was made especially big.



*I baked a loaf for Jumis
From the grist of three mornings;
Nine men could not lift
The loaf of Jumis.*

(Latvian folk song)

Jumis was the god of fertility, and the giant loaf was baked for this ancient Latvian diety. At the harvest-home celebration the giant loaf was placed on the table whole and unsliced, and then, when everyone had gathered round the table, the head of the household cut a slice for each harvest helper present.



The *lielie rauši* (big buns) are also baked with the same bread dough (Recipe 2).

From what's left of the dough children get a "duck" for fun. This is a tiny loaf filled with boiled eggs, fried smoked pork, or fried onions.

Infrequently a dessert called *iejavputra* is prepared from the leaven water. It is brought to a boil together with sliced dried apples. Rye or unrefined wheat flour is added to make porridge, which is sweetened with honey. Leaven can also be beaten into a froth and served cool with milk.

Sweet-sour rye bread is baked from finely ground rye flour (Recipe 3). *Sklandu rausis* is a type of bun that is traditionally baked in Kurzeme, Latvia's western-most region. It is made from unleavened rye or wheat dough (Recipe 4). The name is derived from a word meaning "fence." The buns are formed with a "fence"—a border which

prevents the filling from running off and gives the bun a pretty appearance. The fence is made by lifting up the dough on the sides and twisting it into "sausages," "herring-bones" or "ropes".

The Zemgalians and the Kurši make *karašas* (Recipe 5) from wheat flour, but in Vidzeme *plāceņi* (flat cakes) are made from barley meal.

The women of Vidzeme make *sutnes* – a steamed mixture of grains. This dish is served with fresh or curdled milk.

Beans and peas are also a main staple of the Latvian diet. These are served in all seasons. In summer, broad beans are boiled with their pods and served with buttermilk or curdled milk. Peas are eaten during winter and always on the eve of the winter solstice (or Christmas eve): boiled peas with a small amount of lard are heated in the oven. Pea balls are made from boiled, mashed peas (Recipe 6). At Christmas time you may also be served a smoked pig's half head or only its snout with peas, beans, blood sausage and other types of sausages.

The tables in Zemgale and Kurzeme are unimaginable without the traditional *skābputra* (sour porridge), a drink made from barley groats beaten together with milk (Recipe 7).

A refreshing drink called *maizes kvass* is made from bread crusts.

Birch juice, either fresh or fermented, has always been a natural and healthy drink for Latvians in early spring and in the heat of the summer. This



"elixir of life" is poured into a wooden barrel and sprinkled with grains of barley. The seeds sprout, creating a green cover, but the juice ferments with a special taste. Brown, fermented birch juice is a result of adding roasted rye bread crusts. Taste additives: black currant branches and peppermint. Nowadays birch juices are prepared with lemon and orange rind, raisins, cinnamon, etc. A skilled maker may even offer you birch champagne.



Beer, whether dark or light, bitter or sweet (*medalus*), is an integral part of the Latvian summer solstice. On the so-called "Eve of Grasses" (23rd of June) you will be met by a hostess carrying cheese rounds and *pīrāgi* (buns filled with smoked bacon) (Recipes 9, 10, 11), but the male head of the household carries about a pitcher of frothy home-made beer, serving it to his guests. The scent of summer fields, grass, and flowers overwhelms the senses. The *Jāņusiers* (solstice cheese) is prepared in every household. The cheese varies in its consistency from soft to hard, with caraway seeds or without them. Lean cheese is smeared with butter.

The Latvian table will always surprise you. In the spring, especially in late April, you can prepare *zīdenis* – a porridge made from pearl barley boiled together with a pig's ear or tail, which symbolizes long ears of grain and therefore should be eaten by the sower. At Easter colored eggs are placed on the table. The eggs are usually a luscious

brown which is achieved by boiling them in onion skins. A fern-green color comes from the leaves of the birch branches which are used year-round to massage the *pirts* (steam-house)-goers. Frequently, eggs are wrapped in yarn, leaves, blades of grass, dried heather, lingonberry leaves or grains, which leave lovely designs on the egg's brown hue. Eggs are also coloured with dried blueberries.

During the winters in the olden days the Latvian homestead had very little milk to spare, but in the spring, when the cows calved, milk once again occupied a prominent position in the Latvian diet. In Vidzeme, farm cheese is served as a spread embellished with poppy butter. Boiled or baked potatoes are eaten with bacon and farm cheese fried with onions. Flat cakes are baked from rough wheat, buckwheat, barley-meal or even bean flour.

Poppy butter is made from dried, crushed or ground poppy seeds. The seeds are crushed or milled until they turn into a greasy, black mass. *Staks* or *stenķis* is a poppy mass diluted with milk or water. It is used as an additive to various foods: pea porridge, pea balls, as a frosting for flat cakes and bread.

Ķīselis (a dessert which is usually made from fruit, berries, also from flour and milk, and may be thickened with starch) is boiled from oats.

From one oat

Nine ķīselis!

To be chopped with an axe,

Cut with a knife,



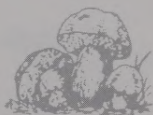
Ridden over

On a wrought stallion.

(Latvian folk song)

If *ķīselis* is served hot, then it is topped with finely cubed, fried, smoked or salted bacon fritters. When the gruel cools, it becomes the thick oat *ķīselis*. As a dessert it can be eaten together with honey and is served along with a cup of refreshing milk.

Nettle, sorrel, goose-foot (bot.) and horse-tail (bot.) soups are made in the spring. They are prepared with smoked pork, or boiled in water with barley-meal, groats or pressed oats. Boiled eggs and sour cream are added to the soup.



When the warm days commence, *biguzis* is made. Ripe rye bread is cut into small pieces or crumbled, then spring water is poured over the mass and sweetened with honey. Pressed cranberries, raspberries or red currants may be added during season. This food was called many names: *nabaga cirtiēns* (the pauper's stroke), *nabaģēnis* (pauper), or *čunču-runču* (which cannot be translated). *Biguzis* is set on a shelf for several hours in order for it to acquire its desired taste. Sometimes warm, sweetened linden, chamomile, peppermint or caraway tea is poured over the bread.

When *Jāņi* (the summer solstice) has passed, the summer turns toward its sister-autumn. Latvia's marshes and forests still offer a wealth berries, nuts and mushrooms.

Sift half of the flour into a wooden dough trough. Pour hot (not boiling) water over the flour. In the summer, when you're heating the water, you can throw in a few black currant leaves (this plant is not native to North America and is available only on the European continent). The water can be considered ready if you see "fleas" hopping about its surface (meaning the water is beginning to simmer). Beat the dough thoroughly with a wooden spoon, then let it stand until it's cooled to about 30 degrees Celsius. Add dissolved *ieraugs*. The dough can also be leavened with yeast which is activated by being mixed with a bit of sugar and warm water. Once again, mix the dough thoroughly, sprinkle a very light layer of flour on it, cover the trough with a clean cloth and let it stand for 10–12 hours. Usually dough is prepared in the evening and kneaded the following morning.

After 10–12 hours the remaining flour is added to the leavened dough and kneaded. The dough should rebound from one's hands. When you withdraw your hands from the dough, it shouldn't pour together. Well-kneaded dough speaks (meaning when you pull your hands out of the dough it makes a peculiar sound). With a wet hand smoothe over the kneaded dough. If you draw a line across the dough that appears white, the dough has been kneaded well. Sprinkle a thin layer of flour over the dough, cover the trough with a clean cloth, and let it rise in a warm spot.

RECIPES

1. PARBOILED RYE BREAD

Ingredients:
5 kg rye flour,
2.5 l water,
a handful of
caraway seeds,
ieraugs (a lump of
dough from the
previous portion of
bread) or yeast.

The bread oven is usually heated directly after kneading the dough. Divide the dough into even portions. Take each portion out with wet hands and place it on a bread peel which is covered with maple leaves or sprinkled with flour. Form the loaf with wet hands. Draw lines into the sides of the loaves with your finger. Draw a cross on top of the loaf with the side of your hand.

A loaf bakes 1-2 hours (depending on the size of the loaf and the oven's temperature). Run a clean, wet hand over the ready loaves and then cover them while they're still warm.

2.
LIELAIS
RAUSIS
(BIG BUN)

Ingredients:

*1/2 kg rye dough or
unrefined wheat
flour dough*

Topping:

*300 gr smoked,
streaked pork or
sauteed ham,
3 onions,
1 tablespoon butter,
5 eggs,
1 glass sour cream,
3 tablespoons farm
cheese (or cottage
cheese).*

Grease the baking pan. Spread the dough into the pan, raise the edges, then let it rise.

Cut the meat into very small pieces or thin slices. Fry onion rings, mix with eggs, farmers' cheese, cream, and spread the mixture onto the dough. Bake.

Start the work in the evening. Sift the flour, pour half of it into the dough trough and add boiling water. Mix thoroughly. When the dough has cooled to lukewarm, add crumbled rye bread or mix in soaked, mashed slices of rye bread, or add *ieraugs*. Mix the dough well, sprinkle it with flour, cover the trough and leave it in a warm place to turn sour.

The next morning beat the dough thoroughly with a wooden stirrer, add caraway seeds and add 1/3 of the remaining flour. When the dough has completely risen, knead in the remaining flour. The dough is ready when it no longer sticks to the hands. Sprinkle the dough with flour, cover it, leave it to rise. Heat the oven. When the oven is heated and the dough has risen, its surface cracked, form the loaves. In comparison to rye bread you should make smaller, longer, narrower loaves. Smooth the surface, smear it with beer, whey, or water. The bread bakes for approximately one hour. Take the baked loaves out and smear them with water in your palm, then cover them with a clean cloth.

3.

SWEET-SOUR RYE BREAD

Ingredients:

*4 kg finely ground
rye flour,
2 l water,
2 tablespoons
caraway seeds,
4 slices rye bread
or its ieraugs,
or 50 gr yeast.*

*The dough can be
made with the whey
of farm or regular
cheese. Nowadays,
sometimes a few
teaspoons of sugar,
lemon or orange
rinds are added to
the dough.*

4.
SKLANDU
RAUŠI
(BUNS)

Ingredients:

*2 glasses roughly
ground rye flour,
2 tablespoons butter,
1/2 glass water,
salt.*

Filling:

*1 glass boiled,
mashed potatoes,
1 tablespoon butter
or thick cream,
1 egg yolk,
salt,
caraway seeds.*

*1 glass boiled, grated
carrots,
1 tablespoon butter
or cream,
1 egg.*

Prepare a firm dough from flour, butter, salt, and water, roll it to a 5 mm thickness, cut out round patties with a diameter of about 10–20 cm. Place the patties on a greased pan, turn up their edges (1 cm high), press the edge in a wavy pattern.

For the filling: add melted butter or cream, 1 egg yolk, salt, and caraway seeds to the potato mass.

Mix the carrots with butter or cream, an egg, or, if the buns are meant to be sweet, add sugar or honey, a bit of flour, and mix well.

Put a layer of the potato mass onto the dough patty, then top it with the carrot mass. Bake until the dough is dry and the surface of the buns is bright orange.

Mix yeast with 1 teaspoon sugar, leave it in a warm spot to rise. Heat milk to 30 degrees Celsius. Stir into the warm milk half of the flour, add salt, leavened yeast, beat dough well, sprinkle with flour, cover trough (or bowl) with clean cloth, place in a warm spot.

Add remaining flour and cream or melted lard to the risen dough. Knead the dough well so that it rebounds from the edges, hands or stirrer. Sprinkle dough with flour, cover, leave to rise. After the dough has risen, press it down and let it rise again. Make medium sized round dough patties. Smoothe their surface with a wet hand or smear with melted butter or a beaten egg. Place the patties on a greased pan or bread peel sprinkled with flour, place in heated oven and bake.

The same type of patties are made with barley-meal and usually covered with a farm cheese-caraway spread.

Soak the peas (half a day) and boil them until they're soft. Drain them and then mill them through a meat-grinding machine. Mash boiled potatoes. Dice bacon and onions finely, then fry. Mix peas, potatoes, onions, bacon, and poppy butter, check for saltiness, then form small, round balls, place in a clay bowl. Serve with curdled milk.

You can prepare the balls without potatoes and poppies.

5. KARAŠA (UNREFINED WHEAT FLOUR PATTIES)

Ingredients:
1.5 kg unrefined
wheat flour,
1 l milk, buttermilk,
or water,
1 teaspoon salt,
1 teaspoon sugar,
1 glass boiled,
mashed potatoes,
50 gr yeast,
100 gr sour cream
or lard.

6. ZIRŃU PIKAS (PEA BALLS)

Ingredients:
1 kg peas,
300 gr potatoes,
300 gr smoked bacon,
2 onions,
200 gr poppy butter.

7.

SKĀBPUTRA
(SOUR
PORRIDGE)

Ingredients:

1 l water,
2 tablespoons barley
groats,
1 glass curdled milk,
2 tablespoons sour
cream.

Rinse barley groats and add to boiling water, boil to semi- softness. Add curdled milk to porridge and stop boiling. Add sour cream to cooled porridge.

If you want sour porridge, keep it in room temperature for 1-2 days and then serve with sour cream and add milk. Porridge can be made with buttermilk, or you can add to the porridge curdled milk that has been beaten to a homogenous consistency. *Skābputra* should be served well cooled.

8.

KULTENIS
(SCRAMBLER)

Ingredients:

1/2 l water,
1/2 l milk,
salt,
3 tablespoons rye
or unrefined wheat
flour.

Pour flour into a bowl and, slowly adding milk, gradually dilute. Heat water to a boil, add diluted flour mixture, boil for 5-7 minutes, stirring constantly, then add salt. Cool the scrambler. Drink fresh or leave in warm place to turn sour. You can add buttermilk or sour cream to the scrambler.

Heat milk to a boil, add crumbled farm cheese and heat until the mixture congeals into a cheesy mass and the whey separates. Pour the cheese mass into a double-layered piece of cheesecloth that has been soaked in cold water, and agitating the cloth, drain off the whey. Put into a pot: butter, drained cheese mass, stir in beaten eggs and salt, and stirring on a low flame, heat. The longer the cheese is stirred, the smoother, harder, and shinier it gets. The cheese is poured into a moist cheesecloth which is then tied tightly to create a round. Place a board and something heavy on top to create a weight. Take out cooled cheese, dry. You can rub it with salt. To preserve longer, rub the cheese with melted butter.

Crumble farm cheese and mix with beaten eggs. Heat milk to a boil, add farm cheese and mix while heating until the whey separates. Pour cheese mass into a moist cloth, drain off the whey, then add cream, salt, tie into a round or place mass into a greased bowl.

Work quickly otherwise the cheese mass will cool and crumble.

9.
JĀŅU SIERS
(SMOOTH
SOLSTICE
CHEESE)

Ingredients:

1 kg farm cheese,
5 l milk,
100 gr butter,
3 eggs,
salt,
caraway seeds.

10.
JĀŅU SIERS
(FLOWERED
SOLSTICE
CHEESE)

Ingredients:

1 kg farm cheese,
3 l milk,
3 eggs,
100 gr thick cream,
salt.

11.

HONEY CAKE

Ingredients:

0.7 kg unrefined
wheat flour,
2 glasses milk or
whey,
100 gr butter or lard,
1 tablespoon sugar,
25 gr yeast,
salt.

For topping:

400 gr honey,
50 gr butter,
1 glass nuts (hazel
or walnuts),
1 egg.

Prepare dough as in Recipe 5.
Grease pan, spread out dough, lifting
edges up, leave to rise. Melt butter or
lard, chop nuts finely, beat egg, mix
with honey and spread on top of the
risen dough. Bake in oven.

God, bless the meal!

Aina Kļaviņa

1. M. Pētersone. Azāids lauku sētā.
R.: Zinātne, 1989.
2. Ēdieni: No kaucmindietes Mildas Pētersones
receptēm. R.: Zinātne, 1994.
3. D. Karaša. Latviešu tradīcijas un godi.
R.: Zinātne, 1991.
4. Latviešu ēdieni.
R.: LVI, 1962.
5. A. Pasope, Ņ. Masiļūne. Latviešu ēdieni.
R.: Avots, 1986.
6. A. Kļaviņa. Pusdienas katrai dienai.
R.: Liesma, 1974.
7. M. Pētersone, A. Pasope. Pavāru grāmata.
R.: LVI, 1957.
8. Švāgere – Viksne. Latviskā un modernā virtuve.
Izdevn. Grinbergs, 1936.
9. Kaucmindes māj. inst. absolventes.
Taupīgā saimniece. Latv. Grāmatu draugs, 1942.
10. LLC māj. darbin. Iekšzemes produktu ēdieni.
LL Centrālbiedrība, 1933.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

BIBLIOGRAPHY

No:

Dz. Zeberiņa

ĢIMENES

PAVARDS

Grāmatu Draugs,

1966

Rīgā kā visās pasaules pilsētās restorānos, kafejnīcās, bāros un virtuvēs var nobaudīt visas pasaules ēdienus. Taču cittautu meistari, pazīdami franču, itāļu vai indiešu virtuvi, nezina latviskās virtuves receptes. Latviešu mājsaimniece Amerikā, mācēdama pagatavot gan Ņūfaundlendas zivju ēdienus, cāli Ludviķa Ceturtā gaumē, itāļu, poļu un Boloņas desas, Holandes mērci, Berlīnes pankūkas, debesskrāpja sviestmaizes un Dakotas kartupeļus, pasniedz latviešu ēdienus, kas tīri labi iedzīvojušies arī amerikāniskā vidē.

MĀJĀ CEPTA MAIZE

Maz vairs ir to māju Savienotajās Valstīs, kur namamāte pati vēl cep maizi. Mazās maizītes, no pirktiem maisījumiem gatavotas, tās gan vēl, bet īstas maizes cepšana, tādu pavisam lielu, augstu klaipu izvilksana no krāsns daudziem šķiet esam īsta māksla, ko māc tikai maiznieks. Bet nebūt nav tā. [...] Kāds prieks, veidojot no vijīgās mīklas gludus klaipus, un cik lepna jūtīties, vienādi apceptos klaipus no krāsns izvelkot!

Jaunām namamātēm bieži bail no šī darba. Es pati pirmo īsto maizi izmēģināju cept tikai tad, kad biju precēta sieva jau turpat trīs gadi, un arī tikai tādēļ, ka vīrs jo bieži stāstīja, kā viņa māte sestdienās pati maizi cepusi. Pamēģināju un, raugī, – mīkla klausīja un nu tikai reti vairs pārku maizi veikalā.

Mājā cepta maize neiznāk daudz

lētāka par lētākajām veikala šķirnēm, bet tā daudz gardāka un cepta bez ķīmiskālijām, kuras lielajās maizes fabrikās lieto arvien vairāk, gan lai maizi uzpūstu, gan lai aizsargātu no pelēšanas. 7. lpp.

Dažādas baltmaizes un rupju kviešu maizi cepot, manuprāt, ļoti liela nozīme ir traukam, kurā mīklu raudzē. Īsti liela, smaga māla bļoda ar biezām malām maksā 2 – 4 dolārus un tādu vajaga meklēt māsaimniecības (hardware) veikalos. Pārdevējs brīnīsies, atcerēsies, kā viņa vecmāmiņa arī maizi cepusi... 8. lpp.

RUPJMAIZE

(RUDZU MAIZE)

Šādā veidā mana māte gatavo rupjmaizi Amerikā, cepot to vienkāršā gāzes cepeškrāsnī, mīklu mīcot ne abriņā, bet vienkārši lielā cepeša pannā. Maize iznāk tumša, ar labu skābumu un smaržīga. Milti pasūtīnāti lielos 100 mārciņu maisos no Amerikas firmas B. A. Eckhart Milling Co., Chicago, Ill. Rye meal, 100 mārciņu cena 5 – 6 dolāri. Pati esmu šo labo maizi ēdusi, bet recepti nevarēju pārbaudīt un precīzos mēros izmērīt – mūsu mazā ģimene nespētu noveikt 100 mārciņu miltu un lielu maizes cepienu. Ceru, ka recepte tomēr pietiekami skaidra.

Pirmo reizi cepot, vispirms gatavo ieraugu: 1 tasi rudzu miltu samaisa ar 1 tasi paniņu istabas temperatūrā, pieber 2 1/2 ēdamkarotes cukura, apsedz, ļauj

rūgt siltā vietā 8 – 12 stundas. 2 – 3 tasēm miltu uzlej verdošu ūdeni, labi sakul. Tik daudz ūdens, lai vidēja biežuma putra. Kuļot pievieno vēl miltus, lai mīkla labi bieza, tad pielej ieraugu, sakul, apsedz un raudzē siltā vietā pa nakti 8 – 9 stundas jeb līdz mīkla ož skābi. Nu 2 tasēs karsta ūdens izkausē 2 tases cukura, kad ūdens remdens, piemaisa 1 mazo gabalu rauga (1 unci) un ber klāt miltus, ar roku stingri mīcot, līdz mīkla tik stingra, ka tikko var pamīcīt, pievienojot arī paniņu ieraugu. Nav jābīstas, ka pirktais raugs, ko arī pievieno, atņems maizei īstās rupjmaizes īpašības – uz paprāvu smagās mīklas daudzumu tas nespēj pārāk manāmi iedarboties. Mīklai ļauj 2 – 3 stundas rūgt, tad sataisa kukuļus, liek maizes klaipu pannās, pildot tās gandrīz pilnas. Raudzē apmēram 2 – 2 1/2 stundas, līdz mīkla pacēlusies ar mazu kalniņu līdz pannu augšai. Cep karstā krāsnī – 400 F vismaz pusstundu, tad pagriež uz 350 F, cep pusstundu, tad zem maizes liek trauku ar ūdeni un kukuļus pārklāj ar kūku jeb cepumu pannām vai kādiem vākiem. Cep 2 stundas, nogriež krāsns uguni un atstāj krāsnī vēl 30 minūtes. Izņem no krāsns, labi apslaka ar karstu ūdeni, apklāj. 8., 9. lpp.

PĪRĀGI

Trīs ceturtdaļas tases piena karsē, līdz sāk vilkties plāna plēvīte, tad noņem no uguns un piemaisa 1/4 tasi (1/2

stienīti) mīksta sviesta, 2 tējkarotes sāls un 2 tējkarotes cukura (bez kaudzes, kā visus mērus). 1 paciņu sausā rauga jeb mazo gabaliņu svaigā rauga izšķīdina 1/4 tasē remdena ūdens. Kad pirmais šķidrums padzisis, ir remdens, pievieno izšķīdināto raugu un labi sakultu olu. Ar karoti piemaisa 3 1/2 tases sijātu miltu, pievienojot tos pamazām: vispirms 1 1/2 tases, tad pa pustasei. Kad visi milti piemaisīti, bļodu apklāj un ļauj "atpūsties" 10 minūtes. Nu mīklu izgāž uz miltaina dēļa un viegli, bet veikli mīca 5 – 6 minūtes, līdz mīkla gluda, kaut arvien vēl mīksta. Liek ietaukotā bļodā, apgriež, apklāj ar mitru drēbi un raudzē 1 1/2 – 2 stundas, līdz dubultojas.

Pīrāgu pildījumam var lietot tā saukto gabala bekonu, arī kādu daļu labi žāvēta šķiņķa vai sālīto, lieso bezkaula cūkas pleca daļu (boneless pork butt), jauktu ar parasto plāno šķēlīšu bekonu. Viena lieta tomēr jāievēro Amerikā, pīrāgus cepot, kā arī vispār ar cūkas gaļu rīkojoties: te stipri izplatīta trichoņīze, tādēļ cūkas gaļa, arī speķis, vienmēr labi jāizcep. Pīrāgu cepšanas laiks nav visai ilgs, tādēļ, ja gabala bekona gaļa nav sevišķi sīki sagriezta un iepriekš apcepta, var gadīties, ka cepšanas laiks gaļai pārāk īss. Vērojams arī, ka amerikāņi, ar mūsu pīrāgiem pacienāti, ēd tos labprāt, ja gaļa iepriekš apcepta, nav jēla, bet, ja gadās uzkost kādu pazaļu speķa gabalu, pieklājīgi apvaicājas, vai šīs gardās maizītes nevarētu pildīt ar citu gaļu.

Piesardzības dēļ pīrāgu pildījumu var gatavot tā: vispirms pannā liek sīki sakapātas 4 – 5 plānās bekona šķēles un sīki sakapātu sīpolu, cepina uz nelielas uguns apmaisot, līdz speķim kāda puse tauku iztecējusi, bet tas vēl nav sauss. Speķi un saceptos sīpolus uzmanīgi ar karoti izņem no pannas, uzgriež lielu liesmu un strauji apcepina (1 1/2 – 2 minūtes) sīkos gabaliņos sagrieztu cūkas pleca gaļu, žāvētu (boneless pork butt). Vajadzēs apmēram 4 vidēja lieluma, vidēja biezuma šķēles. Gaļu izņem, pielejot apmēram 1 ēdamkaroti tauku gaļai, speķim, sīpoliem. Atlikušos bekona taukus izlieto citur. Pildījuma gaļai pie-rīvē muskatriekstu – 1/2 tējkaroti, pie-ber mazliet piparu, varbūt arī mazliet sāls, tad labi atdzisina, lai sastingst.

Izrūgušo mīklu izveltnē lielā četrstūrī, 1 – 1 1/2 collas no malas ar tējka-roti liek ar atstarpēm pildījumu, malu pārloka pāri un ar miltainu glāzi izspiež pīrākus, kurus, uz pannām liekot, var ar rokām paveidot mazliet likākus, slaidākus, ja vēlas. Tāpat rīkojas ar atlikušo mīklu un pildījumu, uzmanoties, lai pildījums nenāk pie malām, tad pīrāgi vērsies vaļā.

Uz pannām saliktos pīrākus ap-ziež ar viegli sakultu olu, raudzē, līdz dubultojas, cep karstā 400 F – krāsni 13 – 18 minūtes, atkarībā no lieluma un kādā brūnumā pīrākus vēlas. 14., 15., 16. lpp.

RĪGAS OLAS

Parasti tādi ēdieni, kas kādā zemē ļoti populāri jau ilgu laiku, bieži vien gadu simteņiem tur gatavoti, aizceļo arī uz citām zemēm, gūst tur ievērību. Tā Amerikā pazīstami tādi ēdieni kā ungāru gulašs, itāļu makaroni, vācu Ziemassvētku cepumi, garā franču maize, dažādi zvedru, dāņu, holandiešu ēdieni.

Pārsteigums bija, Amerikas gardēžu žurnālā atrodot kādu olas recepti. Šis neparasti gatavotās olas nosauktas franciski *Oeufs a la Riga*. Majonēze, ūdens kreses, kāperi, rūgtais garšaugš estragons (*Artemisia dracunculus*, anglicki *tarragon*) – neskan nemaz latviski, bet taču reiz būs bijis kāds pavārs Rīgas viesnīcā, varbūt Francijā skolots, kas radījis šo recepti. Vai kāds franču pavārs, Rīgā ciemojies, atstājis šo recepti piemiņai. Kas to lai zina, kā tas bijis, bet ne par skābputru, ne karniem, ne grūsli citās zemēs nekā nezin (un laikam negribētu zināt), bet dažs gardēdis būs izmēģinājis Rīgas olas – *Oeufs a la Riga*, šo tīri vai franciski izsmalcināto ēdienu.

6 cieti vāritām olām resnākajā galā nogriež plānu šķēli, lai olas labāk stāv stāvus. Otrā galā nogriež mazu vāciņu, tad uzmanīgi izņem dzeltenumu. Vienu trešdaļu pataupa, divas trešdaļas labi sakuļ ar 3 ēdamkarotēm majonēzes, sāli, pipariem un 1/4 tējkarotes taragona jeb estragona. Sapilda olās ar labu kaudzīti. Gar olas malām uz leju nostiepj trīs anšovū filejus, uzkaisa dažus

kāperus un olas saliek uz ūdens kresu lapām, atlikušos dzeltenumus spiežot caur sietu un uzkaisot olām. 38., 39. lpp.

No:

A.Bāris

MANI

SKAISTĀKIE

GADI LATVIJĀ

Latvijas

Kultūras fonds, 1991.

Manuskripts

Ši mazā Dievzemīte varēja lepoties ar daudziem kulinārijas gardumiem, un tā bija zelta bedre makšķerniekiem un medniekiem. Daudzus meža putnus kā, piemēram, medņus, rubeņus, irbes, paipalas, meža un ūdens slokas, meža pīles, meža zosis un ūdens vistas varēja sastapt gandrīz vai uz soļa. Katru mirkli varēja sagaidīt, ka laukos ieraudzīs zaķi vai stirnu. Zivju bagātība savukārt pārspēja arī meža dzīvnieku bagātību. Jāpiemin ālanti, asari, Daugavas lasis (viens no gardākajiem pasaulē), foreles, lidakas, karūsas, karpas, vēži un lucīši (nēģiem līdzīgas mazas zivis). Pārpilnībā bija arī ķīši, liņi, ruduļi, butes, taimiņi, zandarti, sami un nēģi. Pēdējie skaitījās vietējā delikatese, ko augsti vērtēja visā pasaulē. Kas gan būtu Latvija bez Rīgas šprotēm, kuras vēl tagad visur uzskata par delikatesi, par ko dārgi maksā! 10. lpp.

Sevišķi iecienītas delikateses bija dažādas zivis, kuras pasniedza vai nu žāvētas, vai aspiķā. To vidū bija Rēvels sardīnes, Rīgas šprotes, Baltijas anšovi, lucīši, ķīši, karpas, karūsas, liņi un tā sauktās strimalas, kas gandrīz visas nāca no Baltijas ūdeņiem. Minētās zivis sagatavoja cepot, vārot marinējot un žāvējot. Sevišķi svešiniekiem acīs krita bagātīgi apluktais garnējums uz Havajas maizītes. Pēc visiem kulinārijas smalkumiem izgreznotas tās darija godu savam

vārdam. Havajas maizīte bez tam vēl bija izgreznota ar sīpola apli un apmēram 25 cm garu sīpolloka stiebru.

Bez dažādām sēņu šķirnēm, marinētiem recekļiem un citām marinādēm varēja vēl dabūt delikāti pagatavotus gaļas, dārzeņu, meža putnu un stirnas cepešus, speķi, šķiņķi, vārītu cūkas galvu un daudzus citus gardumus. Iecienītas restorāna specialitātes bija *pildīta līdaka aspiķā "Rīgas gaumē"*, silts siļķu ragū, kā arī *karstie speķa pīrādziņi* (izcēlumi mūsu. – Red.). Nedrīkst aizmirst ar gaļu, zivīm, baltajiem kāpostiem vai olām pildītās krievu miklas pastētes (kuļibjaka). 16. lpp.

Visinteresantāk var sagatavot meloni: apkaisītu ar sāli un pipariem, to var pasniegt kā pirmo ēdienu, bet tikpat labi to var baudīt apkaisītu ar smalko cukuru un aplaistītu ar sarkano portvīnu; to var pasniegt kā desertu ar saldu krējumu un pūdercukuru, kā tas parasts Baltijas valstīs, vai arī izmantot jauktiem augļu salātiem. [..]

Tā nu iznāk, ka viens un tas pats ēdiens dažādās zemēs tiek gatavots dažādi, katram apgalvojot, ka viņa paņēmiens ir vispareizākais. Īstu Daugavas lasi Latvijā liek uz sviestmaizes, apkaisot vienīgi ar smalkajiem pipariem, turpretim Vācijā lasim uzliek skābu krējumu ar mārrotkiem. 44. lpp.

Kad naktslokālos bija nogaršoti visdažādākie dzērieni un gribējās ēst kaut ko pamatīgāku, tad šim nolūkam Vecpilsētā bija mazs restorāns, kur galvenokārt pasniedza krievu un baltiešu

ēdienus. Bez citiem īpašiem ēdieniem tur katru dienu varēja dabūt Rīgas skābo kāpostu zupu, un īpašnieks par to bija ļoti lepns. Es jums sniegšu sīku recepti, kā šo zupu pagatavot. Jāņem viens kilograms skābo kāpostu (ja tie ļoti skābi, tad mazliet nospiest sulu, bet nekādā gadījumā nemazgāt), puskilograms zupas gaļas ar kaulu smadzenēm, ceturtdaļkilograms svaiga speķa un apmēram 100 gramu žāvēta speķa. Lai zupai piešķirtu labāku garšu, var vēl pielikt cūkas astes, auss un ādas gabaliņus, jo no tiem zupa sažēlē. Piedevām vēl dažas garšvielas, kā, piemēram, lauru lapas, vesels tomāts, divi veseli sīpoli, trīs ķiploku daiviņas, kā arī divi burkāni, vesels pētersīlis, selerijas sakne, dažī piparu graudiņi, viena ēdamkarote smalkā cukura un viena ēdamkarote sāls. To visu saliek katlā un pielej trīs litrus ūdens. Pēc uzvārīšanās katlu liek uz mazas liesmas un ļauj, lai lēnām vārās apmēram stundu. Izņem gaļu, kas nav savārijusies. Karsto zupu pasniedz ar maizi, sālsūdenī novārītiem kartupeļiem. Var vēl pielikt arī karoti skāba krējuma katrā šķīvī. Ja krējums tomēr ir par treknu, tad zupu var baudīt bez tā. Vīra nekad nesabojājas; jo biežāk to uzsilda, jo maigāk un labāk tā garšo. Šī zupa lieliski iztīra kuņģi, ierosina ēstgribu un rada kārtīgas slāpes.

Minēšu vēl vienu gardumu, kas bija baudāms silts, – izdaudzinātie "Rīgas speķa pīrāgi". Šeit ir pīrāgu recepte: sajauc vienu kilogramu kviešu miltu,

mazliet rauga, divas olas, sāli, piparus un pienu un ļauj maisījumam uzrūgt; mīklu izrullē uz galda ar koka veltni. Pildījumu pagatavo no 200 gramiem liesa žāvēta speķa, dažiem sagrieztiem sīpoliem, pievienojot mazliet ķīmenes un korintes. Speķi un sīpolus smalki sagriež un sajauc ar pārējām piedevām. Ar glāzi izspiež apaļu mīklas gabaliņu un ieliek tajā puskaroti pildījuma, malas saspiež kopā un uzliek uz taukiem apziestas pannas. To liek cepeškrāsnī. Pīrāgus cepšanās laikā vairākas reizes pārziež ar olas dzeltenumu un ļauj, lai tie lēnām kļūst brūni. Šos pīrādziņus var pasniegt ar visu, ko vien vēlas: kafiju, tēju, kakao, vīnu, degvīnu, viru vai karstu buljonu.

Vēl cits šī Vecpilsētas restorāna firmas ēdiens bija "šampanieša kāposti", ko pagatavo no kilograma skābo kāpostu, pieliekot ķīmenes, cukuru, sāli, daudz cūku tauku, divas ķiploka daiviņas, lauru lapu, piparu graudiņus. To visu kopā sutina podā, kamēr kāposti kļūst mīksti. Karstiem kāpostiem pārlej vislabāko šampanieti un sajauc, neļaujot ēdienam atdzist. Šādi kāposti ir ļoti piemēroti pasniegšanai kopā ar cūkas vai pīles cepešiem.

Ziemeļzemēs un Baltijā, kur ziemā temperatūra nokrīt zem 20 grādiem, neviens ēdiens nebija ne par smagu, ne par treknu. Tai laikā varēja ēst tīru speķi un tomēr nepieņemties svarā, kā tas notiek ar cilvēkiem siltās zemēs.

67., 68. lpp.

From:

Dzidra Zeberiņa

THE FAMILY HEARTH

Published by

Grāmatu Draugs,

New York, 1966

In Riga, as in all other cities of the world, you can enjoy international foods in the capital's restaurants, cafes, bars, and kitchens. Yet, those who have mastered French, Italian, or Indian recipes, do not know what Latvian food is. The Latvian homemaker in the United States who knows how to prepare fish Newfoundland-style, chicken as Ludvig IV enjoyed it, Italian, Polish, and Bolognese sausages, Holland gravy, Berlin pancakes, skyscraper sandwiches, or Dakota potatoes, can offer Latvian recipes which fit in well in the American setting.

HOME-BAKED BREAD

There aren't too many households left in the United States where the homemaker still bakes bread. Small buns from factory-ready flour mixtures purchased in the local supermarket – these yes, but the baking of real bread, taking large loaves out of the oven, most people think this is a form of art that only the baker can master. But it isn't so. [...] What a joy to create smooth loaves from dough. And you'll feel so proud taking the evenly baked loaves out of the oven!

Most young homemakers are afraid of this task. I tried to bake real bread only in my third year of marriage, and only because my husband often told me how his mother had baked bread every Saturday. I tried it and the

dough obeyed me. Now only rarely do I buy bread at the store.

Bread baked at home is only slightly cheaper than the store bread, but is far more delicious and doesn't contain any preservatives which commercial factories are using more and more to puff up the bread and protect it from mold. *Page 7*

When baking white and rye breads, a very important aspect is the vessel in which you leaven the dough. A large, heavy clay bowl costs from \$ 2-4 and can usually be found in a hardware store. *Page 8*

RYE BREAD

This is how my mother baked rye bread in North America, baking it in a simple gas oven, kneading the dough not in a dough trough but in a large baking pan. The bread comes out dark, aromatic, with a delicious sourness to it. She ordered her flour in 100 pound bags from the B.A. Eckhart Milling Company in Chicago, Illinois. Rye meal costs about \$5-6 for 100 pounds. I myself have eaten this delicious bread, but I couldn't test the recipe and check the precise amounts. Our small family could not consume 100 pounds of flour. I hope the recipe will be clear enough.

The first time you bake, you must prepare the *ieraugs*: mix one cup rye flour with one cup buttermilk which is

at room temperature, add 2 and 1/2 tablespoons sugar, cover, and let rise in a warm spot for 8–12 hours. Pour boiling water over 2–3 cups flour and beat well. The right amount of water will give you a medium-thick porridge consistency. While beating add flour until the dough is quite thick, then add the *ieraugs*, beat it, cover the bowl or pan, or trough with a clean cloth and let the dough rise for 8–12 hours, or, until the dough smells sourish.

Melt 2 cups sugar into 2 cups hot water. When the water has cooled to lukewarm, mix in a small piece of yeast (1 ounce), and add flour, kneading firmly with hands, until the dough is so firm that you can barely knead it, add buttermilk *ieraugs*. Don't worry if the purchased yeast will detract from real rye bread's characteristics – it has a hard time activating in such a large quantity of heavy dough. The dough will rise for 2–3 hours. Then make the loaves, put them into pans, filling the pans completely. Let them stand for 2 to 2 and a half hours, until the loaves have risen into little mounds. Bake in a hot oven (400 degrees Fahrenheit) for at least half an hour, then turn down to 350 degrees Fahrenheit, bake for half an hour, and then place a pan of water under the bread, cover the loaves with cake or cookie pans, or other lids. Bake 2 hours, turn off the oven's heat, and leave in for another 30 minutes. Withdraw from the oven, sprinkle with water, cover. *Pages 8 and 9*

PĪRĀGI

Heat 3/4 cups milk until a film forms. Take off from oven and mix in 1/4 cup (1/2 a bar) of soft butter, 2 teaspoons salt, and 2 teaspoons sugar. One package dry yeast or small piece of fresh yeast is dissolved in 1/4 cup of lukewarm water. When the first milk mixture has cooled to lukewarm, add the dissolved yeast and a well-beaten egg. With a wooden spoon stir in 3 and a half cups sifted flour, adding it gradually: at first, one and a half cups, then a half cup at a time. When all the flour has been stirred in, cover the bowl and let it "rest" for 10 minutes. Then place the dough on a flour-covered surface and lightly and swiftly knead it for 5 or 6 minutes until it is smooth and soft. Place it in a greased bowl, cover it with a moist cloth, and let it rise for one and a half to two hours, until the dough has doubled.

For the filling you can use what's known as bacon in the US, or a portion of smoked ham or salted, lean boneless pork butt mixed with the regular sliced bacon. Please note that trichinosis is widespread throughout the US, and therefore pork and bacon must always be cooked well. The *pīrāgi* don't bake very long, so if you've cut your pieces too big their cooking time will be too short. We've also noticed that Americans like our *pīrāgi*, but if they perchance to bite a rawish piece of bacon, they'll politely ask if the filling shouldn't be made from something else.

To take precautions you can do as follows: put 4 or 5 diced bacon slices into a pan along with finely chopped onion, stir-fry on a small flame until half of the bacon's lard has melted but the pieces are still juicy. Spoon the bacon and onions off the pan, then turn the flame up higher and fry (1 and a half to 2 minutes) the pork butt, cut into small pieces. You'll need about four medium-sized slices. Take the meat off the pan, then add 1 tablespoon liquid fat to the meat, bacon, and onions. The remaining liquid fat can be utilized elsewhere. Add nutmeg to the filling – 1/2 a teaspoon, and a bit of pepper and salt, then let the filling cool until it becomes firm.

Roll the leavened dough into a square. Place the filling one to one-and-a-half inches from the edge, stretch the dough over the filling and then cut out the *pīrāgi* with a flour-sprinkled glass. You can stretch the *pīrāgs* with your hands once it's on the pan. Make sure the filling is snug inside the dough, otherwise it will cause the *pīrāgi* to open.

Smear a beaten egg over the *pī-rāgi* once they're in the pan, let them rise until they're double their size, then bake at 400 degrees Fahrenheit for 13–18 minutes, depending on the size and how brown you want your *pīrāgi* to be.

Pages 14–16

RĪGA EGGS

Often ethnic dishes which are very popular in their own countries travel to foreign lands where they also become popular. North America is familiar with the Hungarian goulash, Italian pasta, German Christmas cookies, French bread, and various Swedish, Danish, and Dutch foods.

I was surprised to find in an American gourmet magazine an egg recipe entitled *Oeufs á la Riga*. Mayonnaise, watercress, capers, tarragon, none of this sounds very Latvian, but perhaps a Rīga chef who had once studied in France created this recipe. Or perhaps a French chef once visited Rīga and left this recipe as a souvenir. Be it as it may, nobody knows anything about skābputra or other ethnic Latvian recipes (and probably wouldn't want to know), but some may have tried Rīga eggs – *Oeufs á la Riga* – a French-like dish.

Cut off the fat end of 6 boiled eggs so that they can stand up. Cut off the other end and carefully take out the yolk. Save one third, beat two-thirds with 3 tablespoons mayonnaise, salt, pepers, and 1/4 teaspoon tarragon. Stuff the eggs with this filling. Drape anchovies along the sides of the eggs, top with capers, place the eggs on watercress leaves. Press the remaining egg yolk through a sieve and sprinkle on top of the eggs. *Pages 38 and 39*

From:

A. Baris

MY MOST
BEAUTIFUL
YEARS IN
LATVIA

Latvia's

Culture Fund, 1991.

Manuscript

This tiny God's country boasted many a culinary treat, serving as a treasure trove for fishermen and hunters. Wild fowl such as the wood grouse, black-cock, partridge, quail, snipe, wild duck, and wild goose were abundant. The forests were populated by the wild hare and deer. But the abundance of fish outdid the abundance of forest fauna. Perch, the Daugava salmon (one of the most delicious in the world), trout, pike, crucian carp, carp crayfish eel-pout and more teemed in the clean waters. Ruff, tench, flounder, salmon trout, zander, sheat-fish, and lamprey. The latter were considered a local delicatessen and were highly esteemed throughout the world. What would Latvia be without Riga sprats, which are expensive nowadays!

Especially revered were various types of fish which were served either smoked or in aspic. Among these were the Revel sardine, Riga sprats, Baltic anchovies, eel-pout, carp, tench, and more – these fish came from Baltic waters. They were served smoked, fried, boiled, or marinated. Foreigners chose the famous Hawaiian sandwiches, which were embellished in a most elegant fashion. The Hawaiian sandwich was also decorated with an onion ring and a 25 cm long onion shoot.

A diversity of mushrooms and marinated jellies were off-set by delicately prepared wild game and fowl roasts, vegetables, bacon, ham, and boiled pig's head dishes. One of Riga's most

popular dishes was stuffed pike in an aspic "á la Riga", warm herring ragout, as well as hot bacon *pirāgi*. We cannot forget the Russian dough pâtés (*kulibyaka*) filled with fish, cabbage, or eggs.

Page 16

You can prepare melon in an interesting way: sprinkled with salt and pepper it can be served as a first course, but it is equally enjoyable sprinkled with sugar or soaked in red Port wine; it can be served as a dessert with sweet cream and confectioners' sugar, as is popular in the Baltics, or added to a fruit salad.

The same food can be prepared in various ways in different countries, and everyone will say their recipe is the best. In Latvia, real Daugava salmon is put on white bread and sprinkled with ground pepper, but in Germany it is topped with sour cream and horse radish. *Page 44*

When a variety of drinks had been tried in various nightclubs and one began to experience the appetite for something nourishing, then Old Riga beckoned with a small restaurant that served Russian and Baltic foods. You could always get sauerkraut soup there, and the restaurant's owner was proud of his recipe.

I'll tell you how this soup is made. Take one kilogram of sauerkraut (if very sour, press the cabbage and drain off the sour water), half a kilogram of soup meat with bone, 1/4 kg fresh bacon, and about 100 gr smoked bacon. A pig's

tail, ear, or skin adds a rich taste and a thick consistency. Add laurel leaves, one tomato, two onions, three garlic cloves, two carrots, one entire parsley, celery root, a few whole black peppers, one tablespoon refined sugar, and one tablespoon salt. Put everything into a large pot and add 3 liters water. After the water has boiled, turn down the flame and let the soup simmer for about one hour. Take out the meat. The soup is served with bread and boiled potatoes. You can also add a spoon of sour cream to each dish. The soup gets tastier with each time it's heated.

Rīga's bacon *pīrāgi* were also delicious. Mix one kilogram wheat flour with a bit of yeast, two eggs, salt, pepper, and milk, and let the dough rise. Roll out the dough on the table. For the filling you'll need 200 grams lean, smoked bacon, some diced onions, a little bit of caraway seeds, and currants. The bacon and onions are finely diced and mixed together with the remaining ingredients. With a glass cut out a round circle of dough, put in its middle half a spoon of filling, press together the edges, and place the *pīrāgs* on a greased pan. During the course of baking smear the *pīrāgi* with a beaten egg several times so that they bake golden brown. These *pīrāgi* can be served in many ways: with coffee, tea, cocoa, wine, alcohol, soup or hot bullion.

Another specialty of this Old Rīga restaurant was its "champagne cabbage" dish, which was made from 1

kilogram sauerkraut, caraway seeds, sugar, salt, pork lard, two garlic cloves, laurel leaves, 1 whole black pepper. All of these ingredients are sauteed in a clay pot until the cabbage is soft. Pour good quality champagne over the hot cabbage and stir. This cabbage dish is wonderful with pork or duck roasts.

In the Nordic countries and the Baltic area, where winter temperatures fell below 20 degrees Celsius, no food was too heavy or too fatty. One could eat pure bacon and never gain weight, contrary to people who live in warm climates. *Pages 67 and 68*



KLASISKĀ STILA
RESTORĀNS
“ANRE”

*Merķeļa ielā 13, Rīga
Tel. 226282*

THE
CLASSIC STYLE
ANRE RESTAURANT

*Merķeļa iela 13, Rīga
Tel. 226282*

*Kamīnzāle
ar zviedru galdu
The fire-place hall
with the Swedish
smorgasborg table.*

Kamīnzāle ar zviedru
galdu.

Atšķirīgu stilu kabineti
un bārs.

Moderna virtuve,
starptautiski un
tautiski ēdieni.

Katru vakaru –
kameransamblis.

Klājam galdus augsta
līmeņa pieņemšanas
pasākumos pasūtītāja
telpās.

Mūsu stils – gaumīgi un
grezni klāti galdi.



The fire-place hall with the
Swedish smorgasborg table.
Cabinets of differing styles
and the bar.

A modern kitchen,
international and
national food.

Every evening – music
performed by a chamber
ensemble.

We set tables for
high-ranking
receptions at the client's
location.

Our style – tastefully and
elegantly set tables.

*Velna maize
restorānā "Anre"
Devil's bread at Anre
Restaurant*

*Ziemassvētku galdam cūkas
galva ar vārītiem zirņiem
restorānā "Anre"*

*For the Christmas table –
a pig's head with boiled peas
at Anre Restaurant*



Cūkas galva Ziemassvētku
galdam restorānā "Pakaviņš"

RESTORĀNS "PAKAVIŅŠ"

*Brīvības ielā 103, Rīga
Tel. 379385*

THE PAKAVIŅŠ RESTAURANT

*Brīvības iela 103, Rīga
Tel. 379385*



A pig's head for the
Christmas table at the
Pakaviņš Restaurant



Pildīts Baltijas lasis. Atšķirībā
no tālo Austrumu kupriša to
sauc par karalisko.

Svinīgu banketu un citu pasā-
kumu ēdienkarte solīdajā resto-
rānā "Korso".



RESTORĀNS
"KORSO"

*Jomas ielā 37
Majori, Jūrmala
Tel. 764393*

THE KORSO
RESTAURANT

*Jomas ielā 37
Majori, Jūrmala
Tel. 764393*

Stuffed Baltic salmon. Unlike the Far East's humped salmon, this breed is called King Salmon. The Korso restaurant's menu for grand occasion banquets.



Latvian dishes for modern tastes are available from the Otto Schwarz restaurant thanks to the creative efforts of its cooks.

We invite you to savor peas with wild mushrooms and baked pike-perch.

The Hotel de Rome uses products primarily from Latvia.

Stuffed veal fillet with glazed apples, cranberries, rye buns or potatoes.

Prepared from fresh, ecologically pure Latvian farmers' produce, this food will satisfy even the most demanding customer.

*We offer gourmets
the following recipe
(for one person):*

*150 gr. pike-perch fillet
50 gr. grey peas
30 gr. fresh wild mushrooms
(chanterelles, edible boletus)
10 gr. chopped leeks
5 gr. diced garlic
5 gr. onion sprouts
50 gr. fresh cream
1 teaspoon soya sauce
salt, pepper
lemon juice*

- boil peas*
- rinse mushrooms and cut into slices, melt butter on pan, add onions and mushrooms, then simmer until everything turns light brown*
- add boiled peas, cream, soya sauce, salt, pepper and boil for a few minutes until everything thickens*
- lastly, add leeks*
- melt butter on pan and fry fish*
- serve with boiled potatoes or rice, and salad*



NO CEPTAS BUTES
LATVIEŠU GAUMĒ LĪDZ
TĪGERGARNELĒM UN VARŽU
KĀJŅĀM TIKAI 200 METRUS
NO JŪRAS RESTORĀNĀ –
BĀRĀ “TURAIDA” JŪRMALĀ

Turaidas ielā 8, Dzintari, Jūrmala
Tel. 751167

FROM A PLAICE PREPARED
LATVIAN-STYLE TO
SHRIMP AND FROGS' LEGS
ONLY 200 METERS FROM
THE SEA AT A BAR
TURAIDA IN JURMALA

*Pildīta Rīgas līča
smilšbute jeb "speķbute"
Stuffed Riga Bay
"bacon" plaice*

Turaidas ielā 8, Dzintari, Jūrmala
Tel. 751167



*Kartupeļu pankūkas
dillu un sierā mērce
Potato pancakes
in dill and cheese sauce*

*Kurzemes sklandrausi
Kurzeme sklandrausi*

*Deserts –
rupjmaizes kūrtufums
Dessert –
rye bread cake*

*Izdofmas bagātā
pavāre Jāna
Ieva, a cook with a
rich imagination*



RĪGAS
ĒDIENU ZĀLE, BĀRS
LIELAIS KAMIELIS

Laiks apstājas.
XIX gadsimta noskaņa
Rīgas centrā.
Intīmas nišas.
Telpas konfidencialām
biznesa sarunām.
Latviska virtuve.
Divi bāri.
Alus pagrabs.

*Darba laiks:-
katru dienu
no 12.00 līdz 23.00
Vecpilsētas ielā 3, Rīga
Vietu rezervēšana:
Tel. 212614*

Četrus zvaigžņu viesnīcas "Hotel de ROME" virtuvi atzinīgi novērtējuši viesi no visas pasaules. Restorāna "Otto Schwarz" ēdienu kartē ik dienas pārstāvēta gan latviešu virtuve, gan internacionālā pavārmāksla. Silti, pikanti speķa pīrādziņi viesiem tiek pasniegti pirms pusdienām un vakariņām.

The kitchen of the four-star Hotel de Rome has been praised by guests from around the world. Latvian and international dishes are represented daily at the Otto Schwarz restaurant. Warm, piquant bacon buns are served to guests before lunch and dinner meals.

RESTORĀNS "OTTO ŠVARCS"

"HOTEL DE ROME"
Kaļķu ielā 28, Rīga
Tel. 216268

THE OTTO SCHWARZ RESTAURANT

HOTEL DE ROME
Kaļķu ielā 28, Rīga
Tel. 216268



Restorānā "Otto Schwarz" Jūs varat nobaudīt tradicionālus latviešu ēdienus mūsdienu gaumē – pavāru radošā darba rezultātus.

Aicinām Jūs pagaršot pelēkos zirņus ar meža sēnēm un ceptu zandartu.

*Gardēžiem piedāvājam
ši ēdiena recepti
(1 personai):*

150 g zandarta filejas
50 g pelēko zirņu
30 g svaigu meža sēņu
(gailenišu, baraviku)
10 g kapātu svaigu sīpolu
5 g kapātu ķiploku
5 g loku
50 g svaiga krējuma
1 tējkarote sojas mērces
sāls, pipari
citronu sula

- pelēkos zirņus novāra
- sēnes nomazgā un sagriež palielās strēmelītēs, uz pannas uzliek sviestu, pievieno sīpolus un sēnes, tad vāra, līdz viss iegūst gaiši brūnu nokrāsu
- pievieno vārītus zirņus, krējumu, sojas mērci, sāli, piparus un dažas minūtes vāra, līdz viss kļūst nedaudz tumāks
- pašās beigās pievieno lokus
- uz pannas uzliek sviestu un rūpīgi apcep
- iepriekš sagatāvēto zivi
- pasniedz ar vārtiem kartupeļiem vai rīsiem un salātiem

"Hotel de ROME" virtuvē galvenokārt izmanto Latvijā ražotus produktus.

Pildīta teļa gaļas fileja ar glazētiem āboliem un dzērvenēm un rupjmaizes plācenīšiem vai kartupeļiem.

Gatavots no svaigiem ekoloģiski tīriem Latvijas zemnieku produktiem, šis ēdiens atbilst visizsmalcinātākās gaumes prasībām.





NO SENĀS RĪGAS ĒDIENKARTES

SALĀTI

- | | |
|---|------|
| 57. Zemnieku salāti (rupjmaize, zāvēta gaļa, dārzeņi) | 2.30 |
| 58. Rasols (silke, gaļa, dārzeņi) | 2.30 |

KARSTIE ĒDIENI

- | | |
|--|------|
| 59. Pelēkie zirnī ar speķi | 1.30 |
| 60. Kurpnieku kūka (kartupeļu un speķa sacepums) | 1.30 |
| 61. Rivētas kartupeļu klīmpas vai pankūkas
ar skābu krējumu, ievārījumu | 1.30 |
| 62. Pildīts kālis (gaļa, dārzeņi) | 2.10 |
| 63. Strūķis (kartupelis, biezpiens, silke) | 1.30 |
| 64. Grūdenis (putrains, karinpell, speķis) | 1.30 |

SALDIE ĒDIENI

- | | |
|---|------|
| 65. Maizes zupa | 1.30 |
| 66. Bļņozis (dzērvenu saldā mērcē,
medes ar grauzdētu rupjmaizi) | 1.40 |

LATVISKIE ĒDIENI

Sērija "Savpatna vērtība Latvija"

Latvijas Zinātnes un dialoga centrs

LATVIAN FOOD SPECIALTIES

Serie "Unique heritage of Latvia"

Science and Dialogue Centre of Latvia

Sērijas galvenais redaktors/

Editor-in-Chief of the series

Imants Ziedonis

Fotogrāfs/Photographer

Gunārs Janaitis

Māksliniece/Layout

Ingrīda Zābere

Tulkotājs/Translator

Laima Krieviņa

Redaktori/Editors

Ieva Jansone

Inta Rozenvalde

© Latvijas Zinātnes un
dialoga centrs, 1995

Izdevniecība

DIZAINA SERVISS

Reģistrācijas apliecība Nr. 2-1071

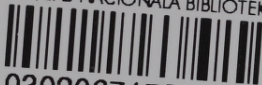
Audēju ielā 11, Rīga, LV-1050

Tel. 212910



2.-
**OBLIGĀTAIS
EKSEMPLĀRS**

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTĒKA



0302067178

UDK-p

908 (474.3)

La 484

ISBN

9984-9069-1-4

98-3
L 342



ŠAJĀ SĒRIJĀ IZNĀKS:
CIMDI. DŪRAIŅI
LATVIJA – STĀRĶU ZEME

