

PROJEKTS  
“FROM PAST TO FUTURE”  
Nr. NPAD-2018/10027



# FROM PAST TO FUTURE

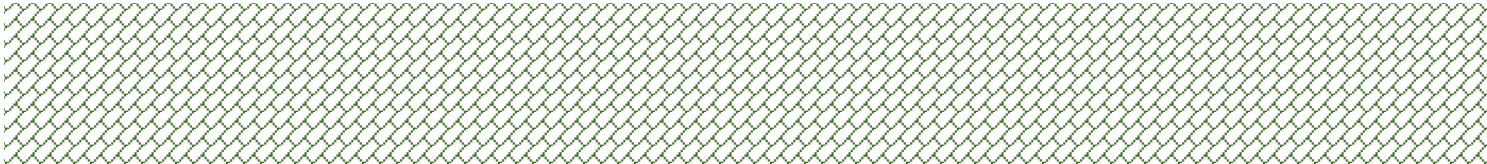


2020



## ATURS

IEVADS.....	2
1. ĒŠANAS PARADUMI UN TRADĪCIJAS SENAJĀ LIETUVĀ, LATVIJĀ UN SOMIJĀ .....	3
1.1 ĒŠANAS PARADUMI UN TRADĪCIJAS SENAJĀ LIETUVĀ.....	3
1.2 <i>LATVIEŠU PARAŽAS TRADICIONĀLAJĀS SVĒTKU DIENĀS</i> .....	9
1.3 <i>SOMU TRADICIONĀLĀS VIRTUVES GALVENĀS ĪPATNĪBAS</i> .....	12
2. ĒDIENA GATAVOŠANA UN SAGLABĀŠANA AGRĀK UN TAGAD.....	14
2.1 ĒDIENA SAGLABĀŠANA.....	14
2.2 DABISKĀ FERMENTĒŠANA.....	17
2.3 ZIEMEĻOSTROBOTNIJAS VIRTUVE .....	20
2.4 NO PAGĀTNES UZ NĀKOTNI. ATKLĀJUMI. ....	21
3. NODAĻA. EKOĻOGISKI TĪRA PĀRTIKA .....	24
3.1 EKOĻOGISKI TĪRA PĀRTIKA, EKOĻOGISKI PRODUKTI .....	24
3.2 VESELĪGA UN ATBILDĪGA PĀRTIKA .....	25
3.3 EKOĻOGISKI <i>TĪRAS PĀRTIKAS RAŽOTĀJI UN PĀRDEVĒJI</i> .....	28
4. UZDEVUMI, APTAUJAS ANKETAS, UZDEVUMI APMĀCĀMAJIEM, CITI METODISKIE ELEMENTI.....	30
ATSAUCES.....	37



## IEVADS

Nordplus pieaugušo izglītības programmas projektā “From Past to Future” (latv. val. – no pagātnes uz nākotni) Nr. NPAD-2018/10027 piedalījās četras organizācijas: koordinators – Marijampoles Profesionālās izglītības un apmācību centrs (*Marijampolē VET Center, MPRC*), dalībnieki – Marijampoles pieaugušo universitāšu tipa neformālās izglītības iestāde (*Third Century University-Marijampolē, TAU*), Lietuva; Ecological Future Education (EFE), Latvija; Rāhes Profesionālās izglītības skola (Raahe Vocational Training School, *BRAHE*), Somija.

Projekta galvenā ideja ir pētīt seno Baltijas valstu un Ziemeļvalstu reģiona iedzīvotāju ēšanas paradumus, tradīcijas un veidus, kā mūsu valstu teritorijā gatavoja veselīgus ēdienus, kā arī celt šo informāciju saulītē un pielāgot mūsdienu dzīvei. Projekta galvenais mērķis ir veicināt veselīgu dzīvesveidu un ekoloģisku vidi.

Starptautiskā projekta komanda pētīja, kā senie lietuvieši, latvieši un somi no visvienkāršākajiem produktiem gatavoja ēdienu. Projekta dalībnieki apkopoja un atjaunoja receptes, mācījās gatavot.

Projekta gaitā tika sagatavots metodiskais materiāls pieaugušo apmācībām un elektroniska recepšu grāmata ar partnervalstu receptēm. Recepšu grāmatu var izmantot ikviens, kurš uzturā vēlas lietot ekoloģiski tīru pārtiku, tādējādi veicinot veselīgu dzīvesveidu.



# 1. ĒŠANAS PARADUMI UN TRADĪCIJAS SENAJĀ LIETUVĀ, LATVIJĀ UN SOMIJĀ



## 1.1 ĒŠANAS PARADUMI UN TRADĪCIJAS SENAJĀ LIETUVĀ

No pagātnes uz nākotni ... Cilvēks, kas nezina savu pagātņi, nekad nespēs radīt savu nākotni. Tā ir mūsu vēsture, saknes, paražas un tradīcijas. Mūsu ēdiens šodien uz mūsu galda ir mērojis tālu ceļu no pagātnes. Mūsdienu enciklopēdijas definē ēst gatavošanu kā mākslu pagatavot gardas un uzturvielām bagātas maltītes. Gan senie cilvēki, gan mūsdienu cilvēki ir gatavojuši un joprojām gatavo ēst, tikai produkti un gatavošanas metodes atšķiras. Visos laikos, pat grūtākajos, lietuvieši ne tikai smagi strādāja, bet arī ēda ļoti labi un bagātīgi. Uz galda vienmēr bija rudzu maize (kviešu miltu kūkas cepa tikai svētkos), dārzeņi, piena produkti. Saldais un skābais krējums, salds, sauss, kūpināts un ar dažādām garšvielām papildināts biezpiens joprojām Lietuvā ir ļoti iecienīti.



Lietuvas virtuves vēsture nevar lielīties ar dažādiem spīdošiem virtuves atklājumiem, ar kuriem var lielīties citas valstis, bet lietuvieši ēdienam vienmēr ir pievērsuši lielu uzmanību.

Lietuvas virtuve ir arī ļoti sezonāla. Agrāk lietuvieši baudīja sezonālus ēdienus, ko pagatavoja no savā saimniecībā iegūtiem svaigiem produktiem un dažādām dabas dotām delikatesēm. Diemžēl mēs tagad pamazām zaudējam ēdienu dabisko garšu, jo ēdam pārtiku, kurai pievienotas daudzas sintētiskās pārtikas piedevas. Neatkarīgi no sezonas mēs pie galda sēžam katru dienu. Mēs atkārtojam šo rituālu visu cauru gadu – kad pavasaris atnes pirmās margrietiņas, kad vasara valda, graudaugi, ogas un augļi nogatavojas, kad jaunā raža rudenī pilda grozus ar dažādiem dārzeņiem un augļiem vai kad ziema atnāk un mājas guns un bagātīgais galds gaida. Mēs sapulcējamies pie galda gan ikdienā, gan svētkos – visos gada un cilvēku svarīgākajos brīžos.

Uz galda esošie ēdieni un maltīšu bagātība bija saistīti ar gadalaiku – tur atradās tas, ko zeme, dārzs, augļkoki vai krūmi, lauki vai meži, mājlopu vai vistu ferma varēja konkrētajā laikā cilvēkam sniegt.

Kad mainās gadalaiks, cilvēkam tiek sniegta iespēja papildināt savus enerģijas krājumus, izmantojot to, ko konkrētajā laikā var iegūt (piemēram, pavasarī tie lielākoties ir zaļumi, bet vasarā – piena produkti).

Tradīciju daudzveidību noteica ģeogrāfiskais izvietojums un vide (piemēram, jūras krasts, koki un mežs), zemes auglība (Dzūkijas karjeri un Lietuvas vidienes auglīgā zeme), etnogrāfisko reģionu vai pat vietējo cilšu kultūras mantojums utt. Lietuvas virtuvē dominē vietējie produkti, bet tas nebūt nenozīmē, ka tā ir nabadzīga.

Agrāk cilvēki daudz vairāk lietoja izejvielas. Mēs esam aizmirsuši par savvaļas augiem, daži raksturīgie dārzeņi (galda bietes, pastinaki, rapši u.c.) tiek par maz novērtēti. Mūsu mājsaimnieces izmantoja visas dzīvnieku izcelsmes izejvielas, arī dažādas dzīvnieku iekšas (aknas, kuņģi, sirdi, galvu, smadzenes, asinis u.c.), kuras mūsdienās patērējam diezgan reti.

## PAVASARIS

Mūsu senči vēroja, kā daba mostas. Uzsilušajā zemē atrodamas pienešas, ceļmallapu ziedi, dārza dīgsti, balandas un skābenes.

Aprīlī savvaļas augi izlien no zemes kā no pārpilnības raga – mūsu senči kā uztura bagātinātājus uzņēma gan augu stublājus, gan lapas, sēklas, sakneņus. Zinātnieki ir pierādījuši, ka lielākā daļa savvaļas augu ir veselīgi, uzturvielām bagāti un pat vērtīgāki nekā daži dārzeņi. Nātru lapas, piemēram, satur divreiz vairāk vitamīnu nekā spināti. Viena kilograma pieneņu un citu sakneņu uzturvērtība pielīdzināma 2–5 kilogramiem burkānu. Vēl viena savvaļas augu priekšrocība ir tā, ka tos var ēst jau agrā pavasarī, kad sniegs ir nokusis, jo tad mājās audzētie dārzeņi vēl nav iesēti un cilvēka ķermenim trūkst svaigu augu.



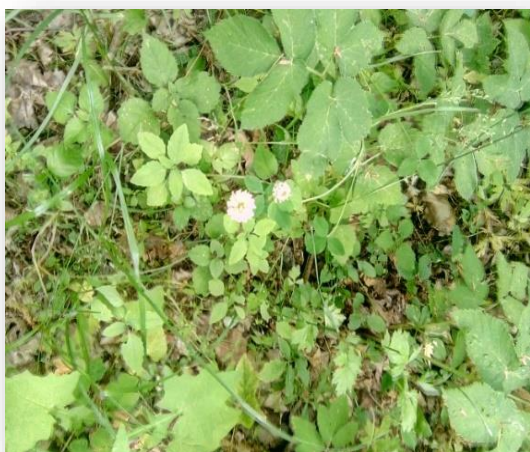
Agrīnie zaļumi mums sniedz C, P, B, PP vitamīnus, karotīnu, kalciju, magniju, fosforu un jo īpaši dzelzi. Agrāk cilvēki izmantoja visu, ko daba sniedz. Tagad ir moderni atjaunot vecās tradīcijas, bet šķiet, ka savvaļas augus ir interesantāk izmantot kokteiļos un sulās.

Pavasaris ir mārrutku laiks. Rīvētas saknes, kas sajauktas ar galda biešu sulu, ir laba piedeva dažādiem gaļas ēdieniem. Un no ziemas pāri palikušo fermentētu galda biešu sulu nomaina zaļskābenes, kuras tagad atkal iesaka ēst. Turklāt došanās uz mežu, lai meklētu dabīgu enerģijas avotu, sagādā prieku ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem.

Arī zvejnieki kļuva par pavasara sludinātājiem. Senākais veids, kā ēst zivi, ir ēst jēlu zivi, ko tikko noķēra. To biežāk pazīst kā saulē kaltētu, ceptu zivi. Mazākas zivis vienkārši cepa uz uzkarstiem akmeņiem. Liela delikatese bija zivs, kas cepta oglēs, ietīta mālā "halātā". Tikko noķertās zivis apklāj ar mālu un liek cepties oglēs. Mūsdienās māls ir aizstāts ar rupjo sāli. 19. gadsimtā mālā cepta zivs tika uzskatīta par gardu delikatesi, ko augstmaņi pasniedza saviem svarīgākajiem viesiem. Zivs cepšana augstā temperatūrā ar biezu sāls kārtu tiek izmantota daudzos augsta līmeņa restorānos.

## V A S A R A

Jūnijs – bites dara savu darbiņu, bet mēneša beigās var ievākt medu. Nav iespējams pavadīt jauku maltīti, ja nav paša galvenā ēdiena – svaiga medus. Lietuvieši bija iemīļojuši arī augļus, lielākoties ābolus un bumbierus, viņi tos arī žāvēja, bieži vien ēdot gan svaigus, gan žāvētus augļus ar medu. Mellenes, avenes, kas pildītas ar medu, bija vairāk zāles, nevis ēdiens.



Augļi, ogas un dārzeņi Lietuvā tiek novākti salīdzinoši īsu laika periodu, tādēļ saimnieces lielāko daļu sava laika veltīja tam, lai pagatavotu pārtikas produktus aukstajai sezonai. Jau kopš seniem laikiem augļus un ogas žāvēja dabīgi vai krāsnī, un pēc tam tos žāvēja īpašos žāvētājos.

Kopš 19. gadsimta tiek gatavoti ievārījumi, augļu un ogu putras, siers, un šie produkti ir labi zināmi un iemīļoti.

Tajā laikā nebija lielas dzērienu dažādības, tādēļ fermentēja ogu, augļu un medus dzērienus.

Vasarā mežs aicināja visus, kas lasīja ne tikai ogas, bet arī pirmās sēnes. Gailenes un sviesta bekas pamazām paceļ savas cepurītes, un pacietīgākie vācēji var atrast pa kādai baravikai. Tajos laikos sēnes cepa krāsni, uzliekot tās uz kāposta lapas vai svaigas mārrutku lapas.

Jau kopš seniem laikiem lietuvieši ir nodarbojušies ar augkopību, lauksaimniecību un lopkopību, tādēļ viņiem vienmēr ir bijusi interese par labības produktiem, dārzeņiem, augļiem, ogām, piena un, protams, gaļas produktiem. Viņi lielākoties ēda cūkgaļu, mazāk – jēra gaļu, mājputnu gaļu un teļa gaļu.

Dabiskajiem apstākļiem ir liela ietekme uz lietuviešu virtuvi un katru etnogrāfisko rajonu. Dzīvošana aukstā klimata joslā iemācīja lietuviešus iemīļot dažādus gaļas produktus – grilētus, kūpinātus, žāvētus. Šie produkti ir bagātīgi, gardi un palīdz pārziemot. Gandrīz visu Lietuvas reģionu iedzīvotāji jau kopš seniem laikiem ir ēduši treknu gaļu, kausētus cūku taukus, gaļas subproduktus (mēles, aknas, zarnas u.c.). Lietuviešu zemnieki strādāja ļoti smagi un jo īpaši novērtēja gaļu. Ja saimnieces gaļu lika galdā divas reizes dienā – no rīta un pusdienās –, tas nozīmēja, ka ģimene bija labi pabarota.

Vienā no reģioniem – Aukštaitijā – iedzīvotāji mēdza gatavot zupu ar gaļu pat brokastīs. Vecas gatavošanas tradīcijas ietekmē zupām tagad liek klāt daudz un dažādas garšvielas. Zupām ir dažādas garšas, un tās ir atkarīgas no izmantotajiem produktiem un garšvielām. Piemēram, aukstā biežu zupa parasti tiek gatavota vasarā. Taču katra saimiece auksto biežu zupu taisa citādāk, jo izmanto tos produktus, kas viņas mājās ir pa rokai.



## RUDENS

Lietuvā ne tikai senajos laikos, bet arī vēlāk cilvēki bija raduši ēst dabiskus produktus, daudz dārzeņu – galda bietes, mārrutkus, sīpolus, rāceņus, kāpostus –, viņi šos dārzeņus marinēja, taisīja kāpostu zupas, īpaši ar sēnēm.

Lietuviešu virtuvē liela loma vienmēr ir bijusi kartupeļu ēdieniem. Liela daļa šo ēdienu ienāca lietuviešu virtuvē 18. gadsimta otrajā pusē līdz ar kartupeļu ieviešanu. Daži piemēri: cepti kartupeļi ar grībām, sēnēm vai skābā krējuma mērci. Daži no grīlētiem kartupeļu ēdieniem ir vēdarai (mājas cūkas resnā zarna, kas pildīta ar rīvētu kartupeļu biezeni), pankūkas, pelmeņi ar dažādiem pildījumiem. Jaunos kartupeļus audzē katrā saimniecībā, un tos var atrast katra iedzīvotāja dārzā. Kartupeļi ir lietuviešu otrā maize, tas ir ēdiens, ko ēd katru dienu.

Lietuvā jau izsenis kā ēdienu lieto auzu putrimus. 19. gadsimta beigās tos pirka ostās un samala ar rokas dzirnavām. Mūsdienās mēs tos pērkam veikalā.

Jau kopš seniem laikiem rudzi ir bijis īpašs augs ikvienā mājā, un rudzu maize tika uzskatīta par mājas simbolu. Maizi jau izsenis ēd dažādās ēdienreizēs, un lai to ēstu kā desertu, to apsmērē ar medu. 20. gadsimtā aizsākās rūpnieciskā maizes ražošana un saimnieces pārstāja to cept pašas, bet pavisam nesen šī tradīcija ir atdzīvojusies, un tagad mājās bieži vien var nogaršot pašu ceptu maizi.

Ilgtermiņā mainās ne tikai attieksme pret dažādiem ēdieniem, bet arī izejvielas. Piemēram, Dzūkijas reģiona tradicionālie ēdieni tika gatavoti no griķiem vai griķu miltiem, un agrāk šos ēdienus uzskatīja par nabadzīgo cilvēku ēdienu. Taču daudzi no tiem ir bioloģiski vērtīgi un nu ir ļoti iecienīti. Vienīgā problēma ir tā, ka Lietuvā griķus nekultivē. Mazliet ražo auzu miltus, no kuriem pagatavotie ēdieni ir ļoti iecienīti. Zirņu miltu maltītes bija populāras Aukštaitijā, bet griķu miltu maltītes – Dzūkijā.





## ZIEMA

Decembris – kaušanas laiks. Ikviens gaidīja bagātīgas kautuves pusdienas – *yuka* (cūkas asiņu sīrupu), *vēdarai*.

Vispopulārākais gaļas pagatavošanas veids kopš seniem laikiem. Senos laikos mūsu senči mēdza cept gaļu uz iesma, virs karstām oglēm. Lielākoties tā bija nomedītu zvēru un putnu gaļa. Putnus cepa ar visām spalvām, kas ietītas mālās. Gaļu arī mūsdienās cep uz iesmiem, īpaši piknikos. Vēlāk gaļu cepa krāsni. Mūsdienās krāsnis aizstāj cepeškrāsnis un konvekciju cepeškrāsnis.

Ziemas vakari smaržoja pēc grauздētām kaņepēm, linsēklu eļļas. Mārsilam, kumelītēm, ķimeņu tējai ir daudz labu īpašību, un mūsdienās joprojām no jauna atklāj dilles, majorānu un estragonu. Ķiploku un sīpolu pinumi saruka ļoti ātri. Magones un kaņepes palīdzēja ne tikai gavēt, bet arī pareģot nākotni.

Zupas ēda katru dienu. Pat nākamajā dienā pēc kāzām vai svētkiem tika vārīta zupa. Zupa ir neatņemams pusdienu ēdiens, ko bieži vien gatavoja arī vakariņās vai pat brokastīs, kā to darīja Aukškaitijā. Iecienītākās zupas ziemā ir kāpostu, skābo kāpostu, skābeņu, gurķu zupa, kuras pamatā ir svaigas vai kūpinātas gaļas buljons. Zupā pagatavoto gaļu apēd kā otro ēdienu. Gavēšanas laikā zupas tika gatavotas bez gaļas. Cilvēkiem bija loģiski ēšanas paradumi: pusdienās ēda treknas un sātīgas zupas, bet vakariņās – pienainas un viegli sagremošanas. Mūsdienu ēdināšanas uzņēmumi jau sen izmanto tradicionālo zupu receptes.

*Kisielius* (ķīselis) ir viens šāds ēdiens, ko baudīja gan augstdzimušie, gan nabagie. Vienīgā atšķirība ir tā, ka augstdzimušie to baudīja ar medu, bet nabagie to cēla galdā nesaldinātu, siltu ar grībām vai aukstu ar magoņu sēklām, ar pienu vai bez tā. Mūsdienu dažādie ķīseļu paveidi, kas taisīti no dažādām ogām un atrodas uz galda gan ikdienā, gan svētkos, nepavisam neatgādina tā seno radnieku – rupji maltu labības miltu (auzu, rudzu, kviešu) brūvējumu, bet tā priekšrocības joprojām ir neapšaubāmas – *kisielius* ir garšīgs un veselīgs.



## 1.2 LATVIEŠU PARAŽAS TRADICIONĀLAJĀS SVĒTKU DIENĀS



### LIELDIENAS – PAVASARA SAULGRIEŽI

Ēdienam ir simboliska nozīme. Tā kā Lieldienas ir saulgriežu svētki, tad raksturīgākais šo svētku ēdiens ir vārītas olas un zirņi. Zirņu forma simbolizē sauli, un cilvēki tos ēda, lai kļūtu bagāti. Arī ola simbolizē sauli, tā ir arī auglības simbols, jo no olas rodas jauna dzīvība. Olu krāsošana – tās vārīja sīpolu mizās, iegūstot sarkanbrūnu toni. Lai iegūtu zaļu nokrāsu, olas vārīja bērzu lapās, siena gružos, bet alkšņu mizās krāsotas olas ieguva brūnu nokrāsu. Izvārītās olas rotāja, ieskrāpējot rotājošos elementus uz čaumalas ar naža galu vai adatu. Jaunas meitas izrotātu olu dāvināja iemīļotajam puisim, lai parādītu savu prasmi.

Olu sišana – to darīja, lai mājās ienāktu svētība. Ar olām sitās, lai uzzinātu, kurš ilgāk dzīvos (kam stiprāka ola, tam ilgāks mūžs).



Šūpoļu kāršana un šūpošanās – šūpošanās saistīta ar auglības rituāliem, ar šūpošanās kustībām centās vairot auglības spēku. Ticēja – jo augstāk šūposies, ja labāka raža. Šūpoles kāra katrā ciemā, parasti kalna galā, lai šūpoles varētu ieraudzīt no liela attāluma. Katru gadu šūpoles kāra citu māju saimnieki. Pirmos izšūpoja saimnieku un saimnieci. Par šūpošanu šūpoļu kārēji un šūpotāji saņēma samaksu – cimdu pāri, krāsotu olu u.c. Šūpojās vēl nedēļu pēc Lieldienām, bet tad šūpoles īpašā ceremonijā izjauca un sadedzināja, lai raganām nebūtu, kur šūpoties.

## JĀŅI – VASARAS SAULGRIEŽI

Līgo dienā tika lasītas jāņuzāles, tika pušķotas ēkas – šajā dienā lasītajiem augiem piedēvēja īpašu spēku ļaunuma aizdzīšanai, veselības un svētības iegūšanai, tādēļ ar Jāņu zālēm pušķoja dzīvojamās telpas. Tās rotāja ar vainagiem, ziediem, meijām. Ar bērza un ozola meijām pušķoja istabas, vārtus, durvis, tās lika arī pie gultas. Tika izmantoti arī dzeloņaugi (ērķšķi, dadži), kuri īpaši aizsargājot pret ļauniem gariem, burvjiem, skaugiem, raganām.

Vainagu pīšana – vainaga forma simbolizē sauli. Sievietes savus vainagus pina no dažādiem ziediem. Vīriešiem pina ozollapu vainagu (ozols – vīrišķā spēka simbols). Zāļu vainagi tika arī mājdzīvniekiem.

Siera siešana – gatavojoties Zāļu vakaram, katra saimniece sēja sieru. Siera apaļā forma un dzeltenā krāsa simbolizē sauli.



Līgošana – Zāļu vakarā kaimiņi dodas viens pie otra ciemos. Ciemiņi jeb Jāņa bērni tiek pacienāti ar sieru un alu. Pēc mielasta līgotāji dodas aplūkot saimniecību, dziedot Jāņu dziesmas, tādējādi nesot svētību. Saimnieki tiek arī aplīgoti (par viņiem labsirdīgi pasmejas), ja līgotāji pamanījuši kādu nepadarītu darbu, bet par to nedrīkstēja apvainoties. Jāņuguns dedzināšana – saulgrieži ir gaismas svētki,

uguns – gaismas simbols. Uzskatīja, ka Jāņugunij piemīt īpašs spēks. Tie, kas uzturējušies šīs uguns tuvumā, tika pasargāti no slimībām un ļaunuma. Uguns nesot svētību arī laukiem – cik tālu ugunskura gaisma pārklāj laukus, tik tālu tie saņems svētību un auglību. Tādēļ Jāņuguni kūra kalna galā, kurinot ugunskuru vai arī aizdedzinot kārts galā piestiprinātu mucīņu, pildītu ar sveķainu malku.

## MIĶEĻDIENA – RUDENS SAULGRIEŽI

Pļaujas svētki jeb applāvības, jo šī ir pēdējā diena, kas var novākt graudaugu ražu. Tika rīkotas Jumja saņemšanas svinības (Jumis – auglības dievs) – Miķeļdienas rītā tika nokauts auns, izvārīts, tad mājinieki devās tīrumā nopļaut pēdējo labības kušķīti, kuru atstāja īpaši šai dienai, pēc tam devās uz mājām svinēt šos svētkus.

Ar Miķeļdienu beidzas visi zemes darbi, zeme dodas atpūtā, tā sasalst. Līdz šai dienai visa labība jāsaved zem jumta, jāpabeidz visi lauku darbi, jo ziemai vārti vaļā. Šajā dienā beidzās arī saimniecības gads, kad tika slēgti jauni līgumi.

Kas attiecas uz mielastu, tad galdā liek dažādus plāceņus, svaigas gaļas ēdienus ar dārzeņu piedevām, brandžu vai pupstu (zirņi vai pupas, novārīti ar visām pākstīm), pladas (rupjas rudzu maizes plācenīši; ar pirkstu iespieša bedrītes sviestam un pāri lika krējumu).

Svētkiem par godu kāva cūkas, jērus, gaili un arī darināja alu. Kā arī vārīja visai interesantu zupu no aitas galvas, kuņģa, zarnām, plaušām un kartupeļiem.



## ZIEMASSVĒTKI – ZIEMAS SAULGRIEŽI

Ēdieni ar simbolisku nozīmi – cūkas šņukurs (simbolizē arku, jo cūka ar savu šņukuru “ar” zemi), zirņi (to apaļā forma simbolizē sauli). Rotājumi – pušķi no salmiem, kuri sasprausti kartupeļi, puzuri – tie simbolizēja sauli. Rotājumus piekāra pie griestiem istabas vidū, lai tie brīvi kustētos. Ja šie rotājumi pārstāja kustēties, tad ticēja, ka mājā notiks nelaime.

Ķekatas (budēļi) – maskās tērpušies ļaudis iet no mājas uz māju, no ciema uz ciemu, lai nestu svētību un aizbaidītu ļaunos garus. Uzskatīja, ka ķekatas ir māju labie gari, kas mājām nes svētību un laukiem auglību, tādēļ ķekatniekus laipni uzņēma un gardi pacienāja. Tērpsšanās maskās saistās ar seniem auglības rituāliem. Pārgērbās par tiem spēkiem, kurus gribēja pielabināt. Maskas iedala divās grupās – cilvēku maskās un dzīvnieku (lācis, dzērve, kaza, zirgs), priekšmetu (siena kaudze, labības kūlis, slota), mitoloģiskajās (Dievs, Laima) maskās. Arī budēļi meklēja kādu nepadarītu darbu apciemoto māju saimniecībā vai negatīvu rakstura īpašību saimes ļaudīs, un šos cilvēkus apdziedāja.



### 1.3 SOMU TRADICIONĀLĀS VIRTUVES GALVENĀS ĪPATNĪBAS

Somijas atrašanās ziemeļos, starp austrumiem un rietumiem, ir ietekmējusi tradicionālās virtuves attīstību. Tā ir ietekmējusi arī rietumeiropiešu un slāvu virtuvi. Somu virtuvi tradicionāli iedala austrumu, rietumu un ziemeļu virtuvē. Ēšana ir sociāls notikums, un ēšana kopā ir bijusi nozīmīga ēdiena kultūras sastāvdaļa.

Austrumos ēdienu gatavoja kotedžu krāsnīs vai uz plīts. Šīs zonas tradicionālie ēdieni cita starpā bija sautējumi, paniņas, rūgušpiens un pīrāgi. Katru nedēļu cepa mīksto rudzu vai kviešu maizi.

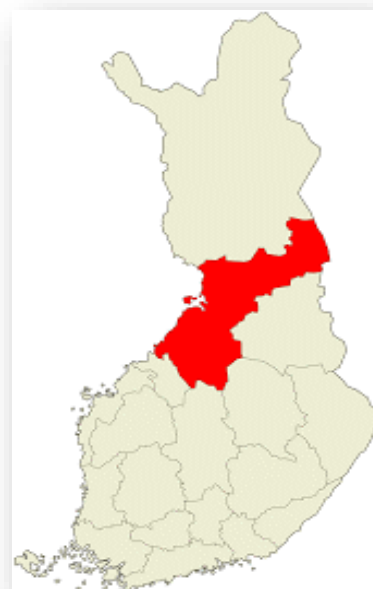
Rietumos ēdienu gatavoja laukā kādā katlā vai māsasaimniecības ēkā. Šīs zonas tradicionālie ēdieni cita starpā bija zupas, asins ēdieni, biezpiena sieri un uz oglēm ceptas zivis. Maizi cepa tikai apmēram divas reizes gadā, un kotedžā iekšā bija koka plaukti.

Ziemeļos Lapzemē ēdienu gatavoja uz plīts vai ārā uz ugunsкура. Tradicionālākie ēdieni bija ziemeļbriežu gaļa, medījumi, zivis un ogas. Maizi cepa no kviešiem. Neauglīgajā zemē varēja izaudzēt kartupeļus un kāļus.

Somu ēdiena kultūras attīstību ietekmēja augstākās sociālās klases labklājība, līdz ar to bija iespējams ievest pārtikas produktus arī no ārzemēm, tika veicināta migrācija no laukiem uz pilsētām, iekaroto kolonizācija, kā arī sievietes sāka strādāt ārpus mājām.

Atšķirības starp šiem dažādajiem reģioniem ir izzudušas, jo cilvēki pārcēlās no vienas vietas uz citu. Tradicionāli somu ēdieni ir, piemēram, Karēlijas sautējums, Karēlijas pīrāgs, somu zivs pīrāgs, somu pīkstošais siers, laša zupa, sautēts ziemeļbriedis, gravlaks, "viili" (ziemeļos esošs rūgušpiens, līdzīgs jogurtam, bet ne tik skābs) un maizītes. Somu ēdieni ir vienkārši. Somijā ēdienus vienmēr gatavoja saskaņā ar gadalaikiem. Dažādas ogas, sēnes, zivis un gaļas ēdieni ir tikai daži ekskluzīvi produkti, ko eksportē uz ārzemēm.

Somija ir galējā ziemeļu reģionā esoša lauksaimnieku valsts. Īsā vasara un aukstās ziemas ietekmē to, kādas šķirnes var kultivēt. Taču mūsu atrašanās vietai ir arī savas priekšrocības. Garās un gaišās vasaras dienas un naktis un neskartā daba sniedz dažādus garšām bagātus dārzeņus. Meža labumu lasīšana ir raksturīga somu īpatnība, un ikviens var doties uz mežu, lai pats salasītu ogas. Tūkstošiem mūsu ezeru un okeāns ir mājvieta dažādām zivīm. Siļķe ir nozīmīgākā zvejas zivs, bet asaris, kas mīt gandrīz visos mūsu ūdeņos, ir Somijas nacionālā zivs.





Somijas ēdiena kultūrai ir vairākas īpatnības. Piemēram, bezmaksas maltītes skolā, agras ēdienreizes, piena dzeršana ēdienreizēs, rudzu maize, jauno kartupeļu sezona pavasarī un mājās audzētas zemenes, “mämmi” (tradicionālais somu Lieldienu deserts, kas pagatavots no rudzu miltiem) un somu asinsdesa.

Mūsdienās ēdiena tradīcijas tiek cienītas, un gatavo arī tradicionālo ēdienu modernās versijas. Pašlaik modē ir garšīgi, veselīgi, droši un atbildīgi ēdieni. Cilvēki vēlas ieguldīt pārtikā, kā arī velta uzmanību ēdiena prezentācijai un pasniegšanai. Mūsdienās cilvēki vēlas zināt, no kurienes nāk viņu ēdiens, ir svarīgi zināt izejvielu izcelsmi, un cilvēki arī vēlas ēst vietējos produktus.

## 2. ĒDIENA GATAVOŠANA UN SAGLABĀŠANA AGRĀK UN TAGAD



### 2.1 ĒDIENA SAGLABĀŠANA

Ēdiena saglabāšana ir bijusi nozīmīga pagātnē, un tā ir nozīmīga arī mūsdienās. Mūsdienās visbiežāk izmantotās saglabāšanas metodes ir kaltēšana, raudzēšana, sālīšana, saldēšana.

Lietuvā raudzēšanas tradīcija nav izzudusi, mēs vienmēr esam ēduši skābos kāpostus un skābētus gurķus, ierauga rudzu maizi, rūgušpienu, kvasu, un visi šie produkti tika uzskatīti par pašsaprotamiem, iespējams tādēļ, ka tie bija pārāk vienkārši vai parasti. Raudzēti vai fermentēti pārtikas produkti kā atsevišķa pārtikas grupa ir uzskatīti par diezgan uzturvielām bagātiem un viegli sagremojamiem, jo fermentācijas rezultātā notiekošie bioķīmiskie procesi padara uzturvielas cilvēka ķermenim pieejamākas, tādējādi palielinot B vitamīna un citu vērtīgu vielu uzņemšanu. Rūgti ēdieni satur dzīvās pienskābes baktērijas, kas veicina gremošanas trakta darbību, tādējādi uzlabojot imūnsistēmu un ķermeņa kopējo stāvokli. Turklāt raudzēšana ir radošs process, kas ļauj izvairīties no rūpnieciski ražotiem, pārstrādātiem un vienveidīgiem pārtikas produktiem, kas nav nedz vērtīgi, nedz ļoti garšīgi. Ražojot pārtikas produktus ar baktērijām, raugu un vietējiem savvaļas augiem, mēs veicinām mūsu unikālā pārtikas mantojuma veidošanu un saglabāšanu, kā arī iepazīstam to dzīvo mikroorganismu pasauli, kas eksistē harmonijā ar mūsu pasauli. Marinēšana ir kaut kas pavisam cits. Marinējot produkti tiek sterilizēti, neatstājot nevienu baktēriju, savukārt fermentācijas procesā labās baktērijas tiek pavairotas.

Piesātinātā ātrās un saldētās pārtikas pasaule jau ir saskārusies ar nopietnām sekām uz veselību, līdz ar to palielinājusies interese par raudzētiem/fermentētiem produktiem, kurus uzskata par veselīgiem, dabiskiem un vērtīgiem pārtikas produktiem. Mēs, lietuvieši, šobrīd tik ļoti esam attālinājušies no mājās gatavotiem un raudzētiem pārtikas produktiem, līdz ar to vēl šobrīd to nevaram pārvērtēt. Taču arvien vairāk jaunu cilvēku interesējas par raudzēšanu, vēlas apgūt jaunas prasmes vai atcerēties bērnībā piedzīvoto. Mēs to, protams, varam. Jo mums, tāpat kā apkārtesošajām nācijām, ir daudz tradicionālu un raudzētu produktu. Un tādēļ, ka mūsu valstī raudzēšanas tradīcija nekad nav izzudusi. Jāuzsver, ka raudzēšana ir viens un tas pats visur, gan pie mums, gan Āfrikā. Taču mums ir raudzēti produkti, kurus citur nepazīst – aromātiskā tumšā rudzu maize, sēnes, īstais kvass.



No vasaras līdz pat rudenim saimnieces ir centušās ziemai uzkrāt arvien vairāk dažādu produktu. Viena no vispopulārākajām saglabāšanas metodēm ir žāvēšana, jo žāvēti augļi, dārzeņi un ogas ziemā lieti noder. Žāvēti labumi arī nezaudē savu uzturvērtību. Žāvēt var gandrīz visus augļus, ogas un dārzeņus, ko audzē mūsu valstī. Žāvētos produktos zūd daļa ūdens, un tieši tādēļ tie ilgi saglabājas, jo mikroorganismi, kas izraisa pūšanu, pelēšanu utt., vairs nevar vairoties. Žāvētu produktu uzglabāšanu ietekmē mitrums un gaisa temperatūra, līdz ar to tos ieteicams uzglabāt sausās, labi vēdinātās telpās, dažreiz pat hermētiskos traukos. Žāvēti augļi, ogas un dārzeņi ir vieglāki un aizņem mazāk vietas, līdz ar to tos ir vieglāk uzglabāt un pārvietot. Lai gan tie satur mazāk vitamīnu kā svaigi produkti, tie joprojām ir vērtīgi. Pētījumos ir pierādīts, ka gan A vitamīns, gan citi vitamīni žāvējot saglabājas. Žāvējot pārtikas produkti zaudē daudz C vitamīna, ja tiek turēti pārāk siltā vietā, jo īpaši tiešā saules gaismā, tādēļ nav ieteicams tos žāvēt saulē, kā tas tika darīts senāk. Augļi un dārzeņi jāmazgā veseli, jo daži vitamīni ir izturīgi pret ūdeni. Vitamīni (jo īpaši C vitamīns) tiek zaudēti saskarē ar dzelzi un varu, tādēļ ir ieteicams izmantot nažus un smalcinātājus, kas ražoti no atbilstoša metāla vai keramikas. Lielākoties žāvē burkānus, sīpolus, garšvielas, dārzeņus, ābolus, bumbierus, plūmes, mellenes utt. Labāk ir žāvēt tos produktus, kam ir vairāk sausās vielas – būs labāka raža. Īpaši piemēroti žāvēšanai ir tie dārzeņi, kuri rokoti ir mehāniski bojāti. Pastāv iespēja, ka pagrabā šādi bojāti produkti sapūs, līdz ar to tur tos nevajadzētu glabāt, bet šos mehāniski bojātos produktus var žāvēt. Garša, smarža un krāsa. Var žāvēt arī ābola, citrona un apelsīna miziņas, ko mēs parasti izmetam. Tās lieliski noder aromātisku dzērienu pagatavošanai. Ir ieteicams izmantot tādas vietējās izejvielas, kas nav apstrādātas ar ķīmiskām vielām. Žāvēšanas priekšrocība ir tā, ka nav nepieciešams izmantot konservantus. Turklāt žāvēt var dažus produktus un to pārpalikumus, ko citādi nevarētu ilgi uzglabāt. Grūtāk ir žāvēt ūdeņainus augus, piemēram, gurķus, tomātus u.c. Jebkurus citus dārzeņus var žāvēt atbilstoši vēlmēm. Žāvējot kartupeļus, tie kļūst ļoti pelēki, bet uzturvērtība un garšas kvalitāte netiek zaudētas, līdz ar to tikai estētiskais aspekts varētu traucēt. Saimnieces bija ar labu izdomu un atrada dažādus veidus, kā žāvēt produktus, kā tos izmantot ēst gatavošanā vai dzērienos, lai iegūtu konkrētu krāsu vai smaržu. Šādi produkti lieti noder, gatavojoties svētkiem – dekorēšanai (ēdiena, galda, vides) vai vienkārši kā našķis.





Veids, kā visērtāk saglabāt pārtikas produktu uzturvērtību, ir saldēšana. Produktus sasaldē mīnus 18°C, jo šajā temperatūrā pārtikas produkti veido smalkus ūdens kristālus, šūnu sienīgas neplīst, līdz ar to tiek saglabāta produktu uzturvērtība. Sasaldētos produktos tiek saglabāti 85–90 % no vērtīgajām vielām. Svarīgs noteikums – produkts ir jāsasaldē pēc iespējas ātrāk. Ērtāk to darīt ir šādi – nomazgātas un sausas ogas, augļus izklāj saldētavā uz kāda trauka; pēc 30 minūtēm tos var ielikt maisiņā vai kastē. Kad produkti tiek saldēti plānā kārtā, ūdens molekulas

kristalizējas ļoti lēnu, šūnu sienīgas neplīst, tādējādi atkausētas ogas joprojām ir veselīgas un arī piemērotas dekorēšanai. Pirms sasaldēšanas augļi, ogas un dārzeņi ir jānomazgā, jānosusina, jāieliek kastēs vai citos konteineros. Pilnībā sasaldētus produktus ieteicams uzglabāt hermētiski noslēgtos konteineros – polietilēna vai metāla iepakojumos. Sasaldētie produkti ir jāargā no iztvaikošanas, jo sasaldējot produkti paliek sausi un cieti. Jāizmanto tādi konteineri, kas pasargā no mitruma un tvaika: plastmasas trauki, ar plastmasu apklāts sasaldēšanas papīrs, polietilēna maisiņi vai plēve. Sasaldēt var visas ogas, tām tikai jābūt veselām, bez bojājuma pazīmēm. Meža ogas – zemenes, mellenes, avenes – var sasaldēt, tās nemazgājot, bet tomēr tās ir jāpārslā, jo sasaldēt var tikai veselās, nebojātās ogas.

Sasaldēt drīkst gandrīz visus dārzeņus, garšvielas, zaļumus, kas nezaudē savu aromātu. Ir ieteicams sasaldēt jau sagrieztus dārzeņus un garšvielas, tādējādi nezaudējot smaržu.

Nav ieteicams sasaldēt kartupeļus, jo tie kļūst saldi un mainās to tekstūra. Nav ieteicams sasaldēt produktus, kuros ir augsts ūdens līmenis – gurķus, tomātus –, tos ir ieteicams marinēt.

Saldētos produktus vajadzētu apēst līdz nākamās ražas novākšanai. Saldētus citrusaugļus vajadzētu izlietot sešu mēnešu laikā.



## 2.2 DABISKĀ FERMENTĒŠANA



Tā kā fermentēšana/raudzēšana pasaulē ir ieguvusi atzinību kā veselīga, dabīga un vērtīga pārtikas apstrādāšanas metode, raudzēšanas vilnis pamazām ir sasniedzis arī Lietuvu. Ievas Šidlaites grāmata “Natural Fermentation” ir pirmā grāmata Lietuvā, kas ir veltīta dabiskai fermentēšanai, ko sauc arī par “savvaļas fermentēšanu”. Lietuvā raudzēšanas tradīcija nav izzudusi, mēs vienmēr esam ēduši skābos kāpostus un skābētus gurķus, ierauga rudzu maizi, rūgušpienu, kvasu, un visi šie produkti tika uzskatīti par pašsaprotamiem, iespējams tādēļ, ka tie bija pārāk vienkārši vai

parasti. Raudzēti vai fermentēti pārtikas produkti kā atsevišķa pārtikas grupa ir uzskatīti par diezgan uzturvielām bagātiem un viegli sagremojamiem, jo fermentācijas rezultātā notiekošie bioķīmiskie procesi padara uzturvielas cilvēka ķermenim pieejamākas, tādējādi palielinot B vitamīna un citu vērtīgu vielu uzņemšanu. Rūgti/raudzēti ēdieni satur dzīvās pienskābes baktērijas, kas veicina gremošanas trakta darbību, tādējādi uzlabojot imūnsistēmu un ķermeņa kopējo stāvokli. Turklāt raudzēšana ir radošs process, kas ļauj izvairīties no rūpnieciski ražotiem, pārstrādātiem un vienveidīgiem pārtikas produktiem, kas nav nedz vērtīgi, nedz ļoti garšīgi. Ražojot pārtikas produktus ar baktērijām, raugu un vietējiem savvaļas augiem, mēs veicinām mūsu unikālā pārtikas mantojuma veidošanu un saglabāšanu, kā arī iepazīstam to dzīvo mikroorganismu pasauli, kas eksistē harmonijā ar mūsu pasauli.

Projekta “From Past to Future” dalībnieki – Marijampoles Profesionālās izglītības un apmācību centra pasniedzēji un Marijampoles pieaugušo universitāšu tipa neformālās izglītības iestādes studenti – apciemoja Ievas Šidlaites lauku mājas un apguva dabiskās fermentācijas noslēpumus. Ieva Šidlaite stāstīja par galvenajām dažādu produktu raudzēšanas metodēm, kā arī pastāstīja, kā šos raudzētos produktus izmantot gatavošanā. Viņa sniedza receptes, un dažas no tām bija balstītas uz seno lietuviešu zināšanām, savukārt citas ir pasaulē labi zināmas, piemēram, populārais kombučas dzēriens, kā arī citas oriģinālas receptes, ko radījusi pati Ieva Šidlaite. Dosim vārdu Ievai Šidlaitei un apgūsim raudzēšanas pamatus!

“Kāda ir atšķirība starp dabisko un nedabisko raudzēšanu? Kāda ir atšķirība starp raudzēšanu un fermentēšanu?” Vai marinēšana ir daļa no raudzēšanas?

Šidlaite: Es jau labu laiku domāju, kā lietuviešu valodā iztulkot terminu “wild fermentation” (latv. val. – savvaļas fermentēšana). Labākais, ko izdomāju, bija “dabiskā raudzēšana”. Es vēlējos nošķirt divas lietas – raudzēšanu, kas sākas pati no sevis, un to, kas notiek, kad pievieno īpašas piedevas, piemēram, mīklas raugu, alus raugu, īpašas baktērijas utt. Protams, grāmatā “Natural



Fermentation” nav iekļauti savvaļas raugi un baktērijas, jogurts, rauga sēnes, un grāmata lielākoties ir par savvaļas raudzēšanu. Runājot par terminiem raudzēšana un fermentēšana – es esmu tikusi iesaistīta vairākās diskusijās. Vai tas ir viens un tas pats vai tomēr kaut kas atšķirīgs? Šim strīdam nav ne gala, ne malu. Es vienmēr runāju par raudzēšanu, savukārt alus ražotāji un citu dzērienu ražotāji vienmēr runā par fermentēšanu, bet īstenībā mēs runājam par vienu un to pašu procesu. Šajā jautājumā nav striktu robežu. Un marinēšana ir pavisam kaut kas cits. Marinējot produkti tiek sterilizēti, neatstājot nevienu baktēriju, savukārt fermentācijas procesā labās baktērijas tiek pavairotas.

Kāpēc pasaulē ir palielināta interese par raudzēšanu un kādas tendences var novērot Lietuvā?

Piesātinātā ātrās un saldētās pārtikas pasaule jau ir saskārusies ar nopietnām sekām uz veselību, līdz ar to palielinājusies interese par raudzētiem/fermentētiem produktiem, kurus uzskata par veselīgiem, dabiskiem un vērtīgiem pārtikas produktiem. Mēs, lietuvieši, šobrīd tik ļoti esam attālinājušies no mājās gatavotiem un raudzētiem pārtikas produktiem, līdz ar to vēl šobrīd to nevaram pārvērtēt. Taču arvien vairāk jaunu cilvēku interesējas par raudzēšanu, vēlas apgūt jaunas prasmes vai atcerēties bērnībā piedzīvoto. Jauni cilvēki interesējas par to, kā uztaisīt burciņu ar dažādiem dārzeņiem, kā uztaisīt kombuču un kefīru, vai kā pagatavot savvaļas raugu, no kā gatavot medalu.

Vai lietuviešu raudzēšanas tradīcijas būtiski atšķiras no citu valstu tradīcijām? Vai mūsu raudzēšanas pieredze pārējai pasaulei varētu būt interesanta?



Protams, ka būtu. Jo mums, tāpat kā apkārtesošajām nācijām, ir daudz tradicionālu un raudzētu produktu. Un tādēļ, ka mūsu valstī raudzēšanas tradīcija nekad nav izzudusi. Jāuzsver, ka raudzēšana ir viens un tas pats visur, gan pie mums, gan Āfrikā. Taču mums ir raudzēti produkti, kurus citur nepazīst – aromātiskā tumšā rudzu maize, sēnes, īstais kvass. Lūk ir daži pamatnoteikumi, kas jāņem vērā, raudzējot savus produktus. Dārzeņu raudzēšana:

- Dārzeņus sagriež gabaliņos, fermentē bez ūdens: vienam kilogramam dārzeņu nepieciešami 20–25 g sāls. Ja dārzeņi ir veseli vai rupji sakapāti – 25 g uz litru ūdens. Sāls ir pēc iespējas neapstrādāta, bez joda. Jodētā sāls var izraisīt to, ka dārzeņi un rauga šķidrums kļūst duļķains un slikti ož, tādēļ raudzēšanas procesā to nevajadzētu izmantot.
- Ūdens. Dārzeņi būs jo īpaši gardi, ja iegūsiet ūdeni no avota vai akas. Ja tāds ūdens jums nav pieejams, izmantojiet veikalā nopērkamo avota ūdeni vai apstrādātu krāna ūdeni. Uzvāriet krāna ūdeni un to atdzēsējiet, vai vienkārši uz nakti atstājiet katlā bez vāka – hlorskābe iztvaikos.
- Ja raudzējat veselus vai rupji sakapātus dārzeņus – gurķus, tomātus, burkānus, kāpostus –, piepildiet tos ar sālsūdeni. Šķidrumam jābūt pietiekami, lai nosegtu dārzeņus.
- Smalki sakapātus dārzeņus var raudzēt to sulā. Saspaidiet dārzeņus, pievienojiet sāli un labi sajauciet, samīciet un atstājiet uz pāris stundām, lai no dārzeņiem izvilktu ūdeni. Pēc dažām stundām uzlieciet uz tiem kādu smagumu – ja šķidruma pietiek un tas nosedz visu ieraugu, atstājiet tos, bet ja ūdens trūkst – pievienojiet tik daudz sālsūdens, lai visi dārzeņi tiktu nosegti.

- Raudzēšanai ir piemērotas stikla burkas, krūkas, dziļas bļodas, māla izstrādājumi, emaljas trauki vai nerūsējošā tērauda katli un pannas. Nav piemēroti alumīnija, misiņa, vara un dzelzs priekšmeti un trauki, jo tie reaģē ar skābi, tādējādi radot rūsu.

Te būs dažas receptes.

### *Sarkanā kāposta, burkānu, sīpolu, ķiploku un čilli ar asām garšvielām.*

**Sastāvdaļas:**

**0,5 kg sarkanā kāposta, 2 sīpoli, 1 ķiploka galviņa, 1–2 burkāni, 1–3 čilli pipari, sauja svaiga oregano, timiāna, koriandra vai pētersīļu lapu, sāls atbilstoši dārzeņu svaram.**

Dārzeņus var sakapāt ar virtuves kombaina palīdzību. Sagatavotos dārzeņus nosver un pievieno sāli (25–30 g sāls uz kilogramu dārzeņu). Pēc tam, kad šī dārzeņu masa ir samaisīta, to iepilda burkā, atstājot vismaz 5 cm platu brīvu vietu, jo rūgšanas procesā masa ceļas. Izmantojiet burku ar vāku vai hermētiski noslēdzamu burku, atstājiet to istabas temperatūrā 3–5 dienas un atcerieties katru dienu maisīt, lai atbrīvotu uzkrāto gāzi, un pārlicinieties, ka augšdaļā neveidojas pelējums. Pēc 3 dienām pagāršojiet. Ja skābums ir pietiekošs, pārvietojiet uz vēsu vietu, bet ja nav pietiekošs, turiet istabas temperatūrā līdz brīdim, kad tas ir pietiekami skābs. Šis produkts ledusskapī paliek sveigs vēl ilgu laiku. Tas ir piemērots steikiem, grilētiem dārzeņiem, sviestmaizēm vai burgeriem.

### *Jogurta siera bumbas eļļā.*

Šāds marinēts siers var tikt izmantots galda dekorēšanai, kā laba dāvana vai kā vienkārši mājās



gatavots veselīgs produkts, ko ilgu laiku var uzglabāt ledusskapī un izmantot sviestmaizēm, salātiem, vīna un alus uzkodām. To ir viegli pagatavot, un svarīgākais ir iemācīties, kā notecināt jogurtu tā, ka pēc tam to var mīcīt. Lai to izdarītu, jogurtu vajadzētu ieliet blīvā marlē un to tur turēt 12–24 stundas, ik pa laikam pamaisot. Kad masa kļūst tik bieza, ka to nevar samaisīt ar karoti un ka tā plīst un drūp, paņemiet rokās mazu gabalu siera un veidojiet bumbiņu. Ja to var izdarīt, sagatavojiet visas sastāvdaļas un sāciet veidot jogurta siera bumbiņas.

### Sastāvdaļas:

**1 litrs vai vairāk jogurta Saulespuku eļļa vai olīveļļa**

**Melnie pipari, koriandrs, svaigi vai kaltēti garšaugi, vairākas kadiķogas, raudenes, timiāns, pelašķi vai estragons, dažas ķiploka daiviņas, sāls**

Burkas apakšā liek dažus piparus, koriandra sēklas, kadiķogas un svaigus, veselus garšaugus. Ierīvējiet rokas ar eļļu, paņemiet sieru un veidojiet bumbiņas, pēc tam lieciet burkā. Uz katras bumbiņu kārtas uzkaisiet sakapātu ķiploku un sāli. Kad visa burka ir pilna, pielejiet eļļu tik daudz, lai noklātu visas bumbiņas. Lieciet burku ledusskapī. Šādi uzglabāts siers ledusskapī var stāvēt līdz pat dažām nedēļām, tikai jāpārlicinās, ka bumbiņas visu laiku ir pārklātas ar eļļu. Starp citu, pēc tam eļļu nelejiet ārā – to var izmantot kā salātu mērci, jo īpaši tādēļ, ka tajā vēl būs siera drupačas, ķiploks un garšaugi.



## 2.3 ZIEMEĻOSTROBOTNIJAS VIRTUVE

Ziemeļostrobotnijas virtuve ir bagātīga, un to ietekmē gan rietumi, gan austrumi, gan Lapzeme. Ostas pilsētas ar to tirdzniecības flotēm jau ir ietekmējušas ēšanas tradīcijas, ievēdot ārzemju praksi, un upes, kas šajā teritorijā izmantotas par tirdzniecības ceļiem, ir šo ietekmi izplatījušas pa visu Somiju.

Ziemeļostrobotnija ir bijusi teritorija, kurā galvenā loma bija lauksaimniecībai – tika turēti mājlopi un audzēti kultūraugi. Cēpa plānus miežu miltu kukulīšus, un rudzu maizi kaltēja. No piena taisīja, piemēram, dažādus sierus, sviestu un paniņas. Kaušanas laikā izmantoja svaigu gaļu, kā arī to izmantoja zupās. Gaļu konservēja, to sālot vai žāvējot.

Šajā provincē ir daudz un dažādu ogu, un arī tās tika plaši izmantotas. Smiltsērķšķa ogas un ziemeļu avenes ir pieejamas jūras krastos, lācenes un dzērvenes – purvos, savukārt vairogu zilenes, mellenes un vistenes – mežos.

Ziemeļostrobotnijas zivju izlase vienmēr ir bijusi bagātīga un daudzveidīga. Lasis, repsis, līdaka, asaris, krabji un nēģi jau izsenis ir zvejoti ezeros, upēs un jūrā.



## 2.4 NO PAGĀTNES UZ NĀKOTNI. ATKLĀJUMI.

Marijampoles pieaugušo universitāšu tipa neformālās izglītības iestādes studenti ar nepacietību piedalījās projekta aktivitātēs un uzzināja daudz ko jaunu. Turpmāk ir aprakstītas darba grupas veiktās aktivitātes un padarītais darbs.

“Veicot pētījumu un apkopojot metodiskos materiālus, mēs devāmies uz muižām, piedalījāmies dažādās degustācijās, klausījāmies lekcijas, kā arī analizējām senās pavārgrāmatas un manuskriptus. Ekskursijas tika apvienotas ar izglītojošām programmām un degustācijām – šie bija kulināri ceļojumi uz 14.–16. gadsimtu, iepazīstot, ko ēda un dzēra lietuviešu aristokrāti, muižnieki, pilsētu iedzīvotāji un zemnieki. Mēs uzzinājām, kā veidojās mūsu virtuve un ēšanas paradumi. Mēs iepazīnāmies ne tikai ar vēsturisko virtuvi, bet arī ar tā laika etiķeti, kā arī dzirdējām daudzus smieklīgus stāstus.

Mūsu ceļojumā uz Taujēnu muižu mēs nogaršojām muižas delikatesi “Paradīzes ābolu” – desertu, kas ļoti garšoja aristokrātiem. Šeit pat arī nogaršojām zemnieku ēdienu – nogatavinātu skābā krējuma smēriņu un rūgušpienu, ko zemnieki ēda ar karstiem vārītiem kartupeļiem vai maizi. Alanta muižā noklausījāmies lekciju un pagāršojām gaļas produktus, kas iekļauti kulinārajā mantojumā, savukārt Kavarskā nogaršojām kulinārajā mantojumā iekļautos pelmeņus. Tuvojoties Ziemassvētku laikam, noklausījāmies lekciju “Senais Ziemassvētku vakars un Ziemassvētku maltītes”.

Lielāko daļu recepšu atradām senajās pavārgrāmatās, kuras saglabāja Marijampoles pieaugušo universitāšu tipa neformālās izglītības iestādes vecākie studenti.

Pirmā grāmata ir “For Housewives”, kurā iekļautas receptes, kā pagatavot “ekonomiskus, bet gardus un veselīgus ēdienus un dzērienus”. Grāmatas oriģinālais vāks līdz šodienai nav saglabājies, kā arī nav minēts izdošanas gads, bet ir zināms izdevējs – uzņēmums “Dirva”, kas bija izdevniecība un tirdzniecības sabiedrība, kas 1913. gadā darbojās Viļņā, bet 1919.–1940. gadā – Marijampolē. Šis uzņēmums publicēja mācību grāmatas un daiļliteratūru, tam piederēja izdevniecība un divi grāmatu veikali – Marijampolē un Kauņā. 1919.–1937. gadā viņi publicēja 463 grāmatas, kopā pārdodot vairāk nekā 2,1 miljonu kopiju. Līdz ar to, ņemot vērā uzņēmuma mūžu, var pieņemt, ka grāmata ir apmēram 100 gadus veca.

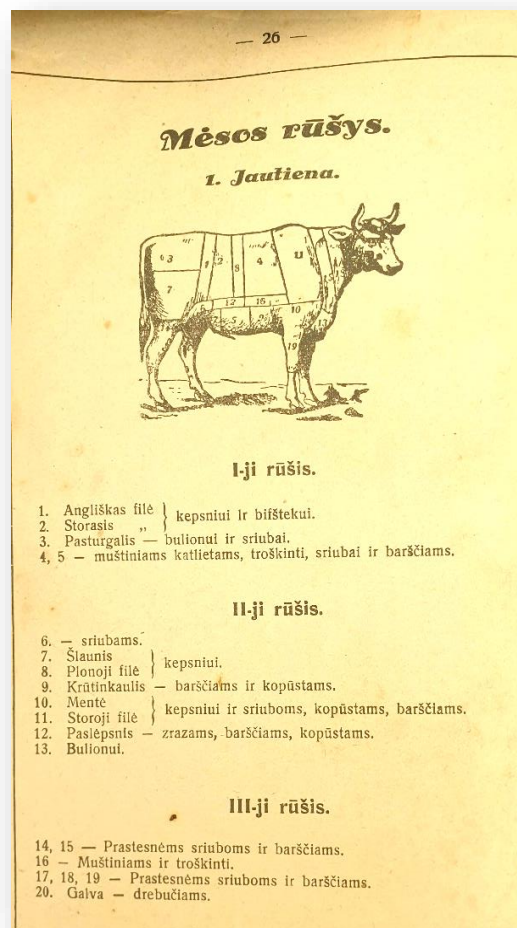


Grāmatas priekšvārdā uzņēmums “Dirva” uzrunā mājsaimnieces, sakot, ka “Lietuvā ir nepieciešamas grāmatas, no kurām mājsaimnieces varētu iemācīties, kā pagatavot garšīgākas un ekonomiskākas, bet veselīgas maltītes un dzērienus”, tādēļ no dažādiem avotiem tika apkopota informācija par to, kā gatavot, cept un pagatavot dažādus ēdienus, un šī informācija tika sniegta mājsaimniecēm. “Ja šīs grāmatas būs jūsu mājās, ikviena mājsaimniece spēs pagatavot jebko, kas nepieciešams svinībām, labāk nekā to varētu izdarīt nolīgts pavārs.”

Grāmatas sākumā ir aprakstīts, kā pareizi jāklāj svinību galdu. Tur teikts, ka galda izmērs ir jāpielāgo viesu skaitam, tam ir jāuzklāj balts austers galdauts, vidū jābūt vāzei ar svaigiem ziediem, un tai jābūt noliktai virzienā uz galda stūriem, kā arī ir jābūt stikla augļu un saldumu traukiem. Grāmatā tiek uzsvērts, ka vecākiem cilvēkiem vienmēr ir priekšroka. Tiek sniegta arī informācija par vīnu veidiem un to pasniegšanu.

Svētku pusdienām parasti gatavoja sešus ēdienus (zupu vai buljonu, zivi, liellopa gaļu vai cūkgaļu, ceptu tītaru, vistu utt., dārzeņus un saldo ēdienu), bet cepta zivs, kotletes, mājputnu gaļa tika pasniegta vakariņās trijos vai četros ēdienos. Vakariņu galds tika uzklāts tāpat kā pusdienu galds.

Grāmatā ir 30 nodaļas, un katra nodaļa ir iedalīta daļās, piemēram: pirmā nodaļa sastāv no divām daļām, proti, zupas un aukstās zupas. Katrā nodaļā ir vairākas numurētas receptes. Kopumā grāmatā ir 1054 receptes, un grāmatas beigās ir norādīts minerālvielu procentuālais daudzums dažādos dārzeņos, uzturvielu procentuālais daudzums dažādos produktos, vidējais gremošanas laiks un saturs.



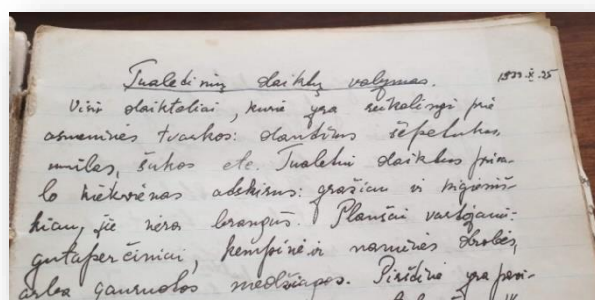
Kartupeļu zupas (*bulbienē*), slāvu gaļas pīrāga un marinētu mazo sīpolu receptes ir aizgūtas no šīs grāmatas.

Nedz vāks, nedz nosaukums nav saglabājies otrajai receptu grāmatai, ir pazudušas arī dažas lapas. Grāmatas stils atgādina pirmo grāmatu – tā ir sadalīta nodaļās un apakšnodaļās. Gandrīz katra nodaļa sākas ar vispārīgu informāciju. Piemēram, trešā nodaļa – Gaļas ēdieni. Šīs nodaļas sākumā ir zīmējums ar nosaukumu “gaļas veidi”, kurā ir attēlota liellopu un teļa gaļa, cūkgaļa, jēra gaļa, šo dzīvnieku ķermeņa daļas un lietošanas veids.

Vispārīgās informācijas daļa sniedz vispārīgu informāciju, kas jāzina, gatavojot gaļu, piemēram, to, ka pirms gaļas gatavošanas tā ir jāattīra no cīpslām un membrānām, jo tās gaļu savelk. Gaļu mazgā tikai ar aukstu ūdeni, bet to ilgi nemērcē tajā, citādi gaļa zaudēs savu garšu. Lai gaļa būtu sulīgāka, to mazliet sagriež un iespeķo.

No šīs receptu grāmatas izmantojām ābolu omletes recepti. Interesanti ir tas, ka abās receptu grāmatās visu receptu porcijas ir diezgan lielas – tās domātas, lai ēdienu pagatavotu lielos daudzumos, lielām ģimenēm.

Trešais avots, ko analizējām, bija Onas B. manuskripts (viņa 1933. gadā absolvēja Marijampoles Skolotāju semināru), ko saglabāja viņas meita, Marijampoles TAU studente. Interesanti ir tas, ka visi ieraksti ir rakstīti ar roku, un malās ir norādīti datumi, kas apliecina manuskripta ilgmūžību.



Manuskriptam nav vāka, un tā pirmās rindas ir šādas: “Ikkatrai meitenei vajadzētu būt zināšanām par mājas darbiem. Šīs zināšanas jo īpaši ir nepieciešamas meitenēm, kuras dzīvo lauku mājās, jo viņu situācija ir sarežģītāka un ir nepieciešams vairāk prasmju.” Ieraksts norāda: “visām sievietēm, meitenēm jābūt zināšanām par mājsaimniecību un saimniecību. Papildus šīm zināšanām mājsaimniecēm ir nepieciešamas arī labas rakstura īpašības: tīrīga, čakla, taupīga un kārtīga”.

Šis manuskripts meitenēm sniedz visu pamatinformāciju par mājas darbiem, saimniecības vadīšanu. Tajā ir aprakstīts, kā iekārtot ēkas, kā iekārtot dzīvojamās mājas, interjeru, kā izrotāt istabas, kā uzkopt, tīrīt. Viss ir skaidri aprakstīts, īpaši uzsverot higiēnu un kārtību, ir pat apraksts par to, kā nepārtraukti uzturēt kārtību (sākot no traukiem līdz pat paklājiem, logiem, kukaiņu un blusu iznīdēšanai), turklāt tiek pat paskaidrots, kādas drēbes var gludināt un kā to darīt. Manuskripta otrā daļa iesākas ar piezīmēm par gatavošanu, tiek aprakstīti produkti, to uzglabāšanas nosacījumi, ieteikumi, kā produktus saglabāt svaigus ilgāk, kā arī tiek dotas receptes. No šī manuskripta ir aizgūta sena siteņa recepte.

Receptu grāmatas ir aktuālas arī mūsdienās. Gan manuskripts, gan receptu grāmatas liecina par to, ka pirmskara Lietuvā ēdienam tika piešķirta liela loma. Senākos laikos, un arī mūsdienās, ikviens vēlējās iemācīties pagatavot lētas, bet veselīgas maltītes, ņemot vērā arī ēšanas paradumus un tradīcijas. Manuskripts arī atklāja to, cik svarīga ir gatavošana un pasniegšana. Tā ir rokasgrāmata topošajām mājsaimniecēm, jo manuskriptā ir ne tikai receptes, bet arī praktiski un noderīgi padomi par galda klāšanu, ēdiena pasniegšanu un istabu uzkopšanu. Viss minētais liecina, ka viss jaunais ir labi aizmirsts vecais, un šis teiciens labi atspoguļo projekta ideju – izpētīt senos ēšanas paradumus, tradīcijas un veselīga ēdiena pagatavošanas metodes Lietuvā, piemērojot tos arī mūsdienās.



### 3. NODAĻA. EKOĻOĢISKI TĪRA PĀRTIKA



#### 3.1 EKOĻOĢISKI TĪRA PĀRTIKA, EKOĻOĢISKI PRODUKTI

Ekoloģiski tīri produkti un ekoloģija šobrīd ir modē. Mēs sākam pievērst lielāku uzmanību savai un mūsu tuvinieku veselībai, un veselīgs dzīvesveids kļūva par augstākā sabiedrības slāņa simbolu, tāpat kā dārgi atvaļinājumi un jauna mašīna. Cilvēkiem patika pirkt nekaitīgus produktus un dabīgu kosmētiku. Saskaņā ar statistikas datiem 80 % eiropiešu gribētu pirkt tikai ekoloģiskus produktus, un 75 % eiropiešu to darītu, ja šie produkti būtu par 10 % dārgāki nekā parastie produkti.

#### **Ekoloģiski tīra pārtika. Kādus pārtikas produktus var uzskatīt par ekoloģiskiem?**

Lietuvas iedzīvotāju vidū veiktās aptaujas liecina, ka daudziem nav skaidrs, kas ir ekoloģiski tīra pārtika. Daži uzskata, ka tie ir mazās saimniecībās audzēti produkti, savukārt citi domā, ka tie ir lietuviešu produkti.

Termins “ekoloģiski tīrs” neattiecas uz pašu produktu, bet gan uz kultivēšanas, apstrādes vai pārstrādes procesu.

Par ekoloģiski tīriem uzskata augu valsts vai dzīvnieku valsts produktus, ko ražo (audzē, apstrādā), iepakoj, marķē, uzglabā, transportē un pārdod saskaņā ar bioloģiskās ražošanas noteikumiem.

Ekoloģiski tīrai pārtikai salīdzinājumā ar parasto pārtiku ir vairākas priekšrocības. Tie ir barojoši produkti, kas labi garšo un smaržo. Tie ir videi draudzīgi: tie nepiesārņo augsni, ūdeni, gaisu, saglabā augu un dzīvnieku daudzveidību, nodrošina dzīvnieku labturību, kā arī rada jaunas darba iespējas lauksaimniecībā, apstrādes un pakalpojumu jomā.

Kādēļ izvēlēties ekoloģiski tīrus augļus un dārzeņus?



Ekoloģiski tīri augļi un dārzeņi tiek ražoti bioloģiskās lauksaimniecībās, tos iepakoj, marķē, uzglabā, transportē un pārdod saskaņā ar konkrētiem noteikumiem.

Ekoloģiski tīri augļi un dārzeņi ir barojoši, labi garšo un smaržo. Tos audzē, neizmantojot sintētisko ķīmisko mēslojumu, augu aizsardzības līdzekļus. Tie nav ģenētiski modificēti.

Par bioloģisko lauksaimniecību sniegtā informācija palīdzēs pircējiem labāk saprast, kuri augļi un dārzeņi ir uzskatāmi par ekoloģiski tīriem, salīdzināt to priekšrocības un veikt apzinātas izvēles ne tikai par cenu, bet arī par savu veselību, hobijiem un uzskatiem.

### 3.2 VESELĪGA UN ATBILDĪGA PĀRTIKA

Uzturs ir nozīmīgs veselības veicināšanā un daudzu slimību novēršanā. Veselīgi pārtikas produkti saskaņā ar Somijas Uztura rekomendācijām. Uztura rekomendāciju pamatmērķis ir uzlabot nācīgas veselību, to darot caur uzturu. Uztura rekomendācijas ir domātas tiem, kas ir saistīti ar ēdināšanas pakalpojumu plānošanu, produktu izstrādi un izglītību par uzturu.

Ķermenim ir nepieciešams pietiekams daudzums uzturvielu un atbilstošs enerģijas daudzums, lai tas būtu vesels un varētu darboties. Ja ir līdzsvars starp enerģijas patēriņu un enerģijas piegādi, svārs paliek nemainīgs. Fiziski aktīvs dzīvesveids veicina svara kontroli, tādējādi samazinot daudzu slimību riskus. Atsevišķas ēdienu izvēles neveicina vai nepasliktina veselību, bet tās pamatā ir ilgtermiņa diēta. Jūs varat izmantot Somijas veselīgā šķīvja modeli un piramīdu, lai izdomātu savu veselīgo diētu.



Somijas veselīgā šķīvja modelis un piramīda.

- Puse šķīvja sastāv no svaigiem vai pagatavotiem dārzeņiem.
- Ceturtdaļa šķīvja sastāv no kartupeļiem, pilngraudu pastas vai citiem pilngraudu ēdieniem.
- Ceturtdaļa ir veltīta zivij, gaļai vai augu olbaltumvielām.
- Kā dzērieni ir ieteicami ūdens, saussais vājpiens vai paniņas.
- Pilngraudu maize un augu eļļu margarīni, un salātu mērces.
- Ogas vai augļi saldajā ēdienā.

Veselīga uztura pamatā ir regulāras maltītes. Ja starp ēdienreizēm ir pārāk liels laika periods, cilvēki mēdz ēst nevajadzīgas uzkodas vai neveselīgus našķus. Ieteicams ēst ik pēc 3–4 stundām, tas nozīmē 4–6 maltītes dienā. Iespējamais dienas maltīšu ritms varētu būt šāds:

- brokastis
- pusdienas
- uzkodas
- vakariņas
- vēlās uzkodas

Somijas veselīga uztura piramīda iedrošina cilvēkus ēst veselīgi un daudzveidīgi. Veselīga uztura piramīda paskaidro, kā ieviest veselīgu diētu. Piramīdas apakšā esošās uzturvielas ir diētas pamats, un tās vajadzētu patērēt uzturā katru dienu. Piramīdas augšā esošie produkti nebūtu jāēd katru dienu.

- daudz dārzeņu, ogu un augļu
- pākšaugus
- pilngraudu produktus
- zivis
- dārzeņu eļļas
- riekstus un sēklas
- piena produktus ar zemu tauku saturu vai bez tā



Jāsamazina

- sarkanās gaļas un gaļas produktu patēriņš
- produktu, kuros ir daudz cukura, patēriņš
- produkti ar augstu piesātināto tauku un sāls līmeni
- un alkohola patēriņš

“Atbildīga pārtikas ķēde attiecas uz cilvēku, dzīvnieku labsajūtu un veselību, vidi, kā arī konkrētiem ekonomiskajiem aspektiem.”

Somijas dabas resursu institūts (*Natural Resources Institute Finland LUKU*)

### **Ētiska un ekoloģiska pārtika**

Lai atbildīga pārtikas ražošana būtu veiksmīga, dažādiem sabiedrības dalībniekiem ir jābūt zināšanām un izpratnei par ilgtspējīgām izvēlēm.

Tam, vai pārtikas ķēde ir atbildīga, ir vairākas dimensijas:

- daba
- dzīvnieku labturība
- uzturvērtība
- darbinieku labsajūta
- finansiālā atbildība
- pārtikas nekaitīgums
- vietējā pārtika

Atbildības labad nav iespējams attīstīt vienu dimensiju, neņemot vērā pārējās: atbildība nozīmē to, ka visām dimensijām ir jābūt līdzsvarā. Labas zināšanas un izglītība, kā arī dabas apstākļi ir Somijas pārtikas ķēdes vērtības.

Ēšana videi draudzīgā veidā ir vienkārša, ja par paraugu var ņemt veselīga šķīvja modeli. Sekojot šim modelim lielākajā daļā ēdienreizi, tā dimensijas ir jau diezgan attīstītas.

- ēdiet sezonāli
- izvēlieties vietējos pārtikas produktus
- samaziniet pārtikas atkritumus
- samaziniet gaļas un piena produktu patēriņu
- dodiet priekšroku dārzeņiem un zivīm
- dodiet priekšroku augu olbaltumvielu avotiem

Dārzeni būtu jāēd tad, kad tie ir sezonā. Dārzeņiem, kas audzēti laukā augšanas sezonā, nav nepieciešama apkure un apgaismojums, bet dārzeņiem, kas audzēti nesezonā un siltumnīcā, tie ir nepieciešami. Arī cena ir iemesls izvēlēties sezonālos produktus. Daudzās provincēs viens no lielākajiem darba devējiem ir lauksaimniecības vai pārtikas rūpniecības sektors. Vietējo pārtikas produktu iegādāšanās tiešā veidā atbalsta Somijas nodarbinātību.

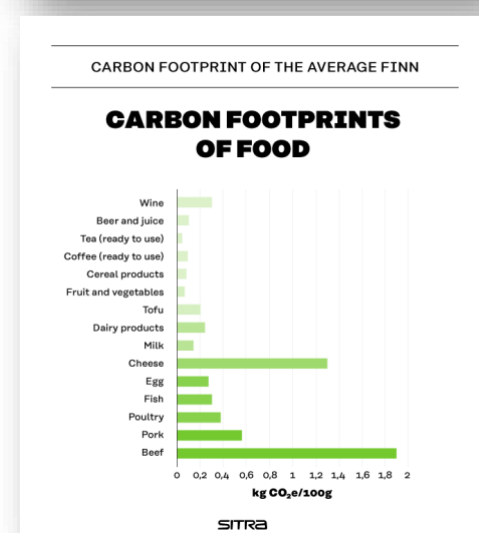
Dzīvnieku produkcijas ražošanā ir jāņem vērā dzīvnieku labturības prasības. Vispārīgās dzīvnieku labturības prasības ir noteiktas Dzīvnieku labturības likumā (247/1996) un Dzīvnieku transportēšanas likumā (1429/2006). Dzīvnieku labturības likuma mērķis ir pēc iespējas labāk aizsargāt dzīvniekus no ciešanām un veicināt dzīvnieku labturību un labu izturēšanos pret tiem. Ir aizliegts nodarīt nevajadzīgas sāpes. Turklāt lopkopībai jāveicina dzīvnieku veselības uzturēšana un jāņem vērā dzīvnieku fiziskās un uzvedības prasības.

Cilvēku dzīvesveidu ietekmi uz klimatu var izmērīt, un katru ietekmi var salīdzināt, balstoties uz oglekļa pēdu, kas atspoguļo cilvēka radīto emisiju apjomu. Oglekļa pēdu veido pārtikas patēriņš, dzīvošana, ceļošana, tūrisms un citi patēriņa veidi. Oglekļa pēdas pārtikas daļa ir vidēji 20 % uz vienu somu.

Pārtikas atkritumi ir tādi atkritumi, no kuriem ir iespējams izvairīties:

- labāk jāparedz pārtikas patēriņš un
- ēdiens jāgatavo vai jāuzglabā kādā citā labākā veidā.

Pārtikas atkritumi rodas visos pārtikas ķēdes posmos, bet visbiežāk mājāsaimniecībās (35 %). Pārtikas pakalpojumu jomā apmēram 20 % no ēdama ēdiena nonāk pie bioloģiskajiem atkritumiem. Daudz pārtikas atkritumu rodas virtuvē, gatavojot ēdienu, īpaši gatavojot zviedrū



galdu, kā arī tad, kad klienti daudz ēdiena atstāj uz saviem šķīvjiem. Kopējais pārtikas atkritumu daudzums Somijas pārtikas pakalpojumu jomā ir 75–85 miljoni kilogramu gadā (2019).



Somijā ražotie produkti ir augstākās kvalitātes, bet tāpat ir iespējami draudi veselībai. Pārtikas nekaitīgumu var ietekmēt fiziskie, mikrobioloģiskie un ķīmiskie faktori. Pārtikas ķēdes globalizācija rada jaunus riskus. Tīra dzeramā ūdens un irigācijas ūdeņu trūkums, kā arī apstrādājamo platību trūkums jau ir sastopams arī Somijā. Somijas pārtikas ķēdes stiprā puse ir tās viengabalainība. Patērētājs redz nepārtrauktu ķēdi – no fermēra uz pārstrādi, tirdzniecību un patērētāja galdu. Mūsu pārtikas ķēdes pārvaldības stiprā puse ir mazi tirgi un attīstītas tehnoloģijas, kas nodrošina izsekojamību.

### 3.3 EKOLOGISKI TĪRAS PĀRTIKAS RAŽOTĀJI UN PĀRDEVĒJI

#### Lietuva

- „Biosala“ <https://www.livinn.lt/>;
- „Du Medu“ <http://www.dumedu.lt/>
- „Holos“ [www.holos.lt](http://www.holos.lt) <https://sveika.lt>
- „Mėta“ <http://eco-meta.com>
- „Sveikų bioproduktų centras“ <http://el-bioteka.lt/>
- „Ustukių malūnas“ <https://www.ustukiumalunas.lt/>

#### Latvija

- Pakalnieši” (siera ražotājs) <https://www.facebook.com/pakalniesusiers/>
- “Dimdiņi” (ražo dārzeņus un to produktus) <https://www.dimdini.lv/>
- “Skrīveru saldumi” (ražo saldumus) <https://www.skriverusaldumi.lv/>
- “Liepkalni” (ražo maizi un saldumus) <https://liepkalni.lv/>
- “Kalna smīdes” (ražo medu) <http://www.biomedus.lv/>
- “Labs no dabas” (ražo medu) <https://www.labsnodabas.lv>
- “Latvijas ķīplok” (ražo ķīplokus un dažādus to produktus) <http://www.latvijaskiploks.lv>

## Somija

Sīkāka informācija par somu ekoloģisko un vietējo pārtiku:

<https://luomu.fi/>

<http://www.luomuliitto.fi/>

<https://proluomu.fi/>

<https://ruokaasuomesta.fi/>

<https://aitojamakuja.fi/>

#### 4. UZDEVUMI, APTAUJAS ANKETAS, UZDEVUMI APMĀCĀMAJIEM, CITI METODISKIE ELEMENTI

##### *Jautājumi par 1.1. nodaļu “Ēšanas paradumi un tradīcijas senajā Lietuvā”:*

1. Kāpēc seno lietuviešu ēdieni bija saistīti ar gadalaikiem?
2. Kurā gadalaikā cilvēkiem bija visvairāk ēdiena?
3. No kurienes senie lietuvieši smēlās vitamīnus?
4. Kā ēda zivis?
5. Kā lietuvieši uzglabāja ogas un augļus, lai tie saglabātos ilgāku laika periodu?
6. Kurš līdz pat šodienai ir vispopulārākais dārzeņis?
7. Vai lietuviešiem patīk zupas? Kāpēc?

##### **TESTS “Ēšanas paradumi un tradīcijas senajā Lietuvā”:**

Atbildiet ar “jā” vai “nē”

1. Senākos laikos cilvēki ēda piesātinātus produktus.
2. Lietuviešu virtuvē ēdienu ietekmēja gadalaiki.
3. Pienenes iesaka lietot agrā pavasarī.
4. Cūkgaļa ir lietuviešu virtuves populārākā gaļa.
5. Kartupeļus izmanto visa gada garumā.
6. Rudzi senākos laikos bija pats populārākais graudaugs.
7. Ķīselis ir iecienīts ēdiens.
8. Zupas ēd pat divas reizes dienā.
9. Putnus cepa pat ar visām spalvām.
10. Medus – lietuviešu produkts.

! **Ja jūs uz visiem jautājumiem atbildējāt ar “jā”, jūs esat labi apguvis vielu.**

**Ja kaut uz vienu jautājumu atbildējāt ar “nē”, mēs iesakām rokasgrāmatu izlasīt vēlreiz.**

##### *Jautājumi par 2.2. nodaļu “Dabiskā fermentēšana”*

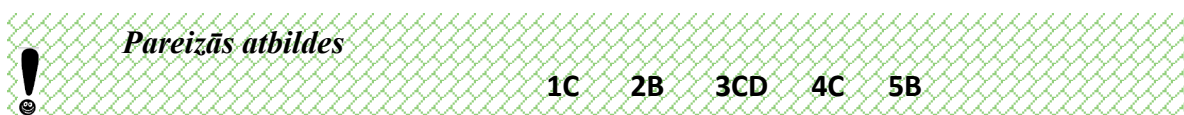
1. Kādus produktus var raudzēt?
2. Kāpēc ieraugs kļūst arvien populārāks?
3. Kāds ēdiens ir dzīvs?
4. Kādu lomu mikroflora spēlē cilvēka veselības jomā?
5. Kā uzglabāt/saglabāt maizes ieraugu?
6. Kāds ir dārzeņu raudzēšanas pamatnoteikums?

##### **TESTS “No pagātnes uz nākotni. Atklājumi”**

*Izvēlieties pareizās atbildes.*

1. Projekta dalībnieki pētīja šādu periodu grāmatas:
  - A. 18. gs. beigas
  - B. 19. gs. vidus
  - C. 20. gs. sākums
2. Dalībnieku izpētītās un izlasītās grāmatas ietvēra:
  - A. tikai receptes
  - B. dažādus ar māju saistītus noteikumus
  - C. atsauces uz citiem avotiem

3. Šīs grāmatas projekta dalībnieki atrada:
  - A. bibliotēkā
  - B. grāmatu veikalā
  - C. savās mājās
4. Svētku dienu pusdienās pasniedz:
  - A. 12 maltītes
  - B. 2–3 ēdienus
  - C. 6 ēdienus
5. Projekta dalībnieki atrasto materiālu izmantoja šādi:
  - A. to tikai izlasīja
  - B. izmēģināja vairākas receptes
  - C. sarīkoja ballīti, kurā izmēģināja 20 receptes



### *Jautājumi par 3.2. nodaļu “Veselīga un atbildīga pārtika”*

1. Kas ir ekoloģiski tīri produkti?
2. Kāpēc jāizmanto ekoloģiski tīri produkti?
3. No kā sastāv somu veselības šķīvis?
4. Kas ir veselīga uztura piramīda?
5. Kā var novērst pārtikas atkritumus?

### **UZDEVUMI par 3.2. nodaļu “Veselīga un atbildīga pārtika”**

- 1) Aprakstiet Somijas ēdiena kultūru.
- 2) No kā sastāv veselīgs uzturs?
- 3) Ko nozīmē vārdu savienojums “atbildīga pārtika”?



### **NODERĪGA INFORMĀCIJA**

#### **Zupu gatavošana**

Nav ieteicams buljonu gatavot no jēra gaļas, jo tad tas būs ļoti tumšā krāsā un nepatīkami smakos.

- Gatavojot zupas, produktus liek katlā, lai tie vārītos vienā un tajā pašā laikā.
- Buljonus un zupas gatavo zemā temperatūrā (90–95 °C), lai izvairītos no kunkuļiem, duļķošanās un lai dārzeņi nezaudētu savu formu.
- Pērļu putrimus nevāra sālītā ūdenī, jo sāls tos padara sarkanus.
- Zupai pievieno skābo krējumu, bet to neņemaisa.
- Karstās zupas pasniedz 75–85 °C temperatūrā.
- Skābos kāpostus un gurķus nevajadzētu gatavot kopā ar kartupeļiem, jo šādā gadījumā kartupeļi neizvārīsies. Gatavojot zupas, garšvielas ir jāpievieno 5–10 minūtes pirms zupa ir gatava.
- Lai zupa būtu skaistāka, aromātiskāka un uzturvielām bagātāka, garšvielas būtu jāpievieno pēc grauздēšanas.
- Tomātu biezeni pirms pievienošanas zupai vajadzētu grauздēt, tādējādi izvairoties no skābās smaržas un garšas.



### Karstie ēdieni

- Gaļu gatavo vārošā ūdenī, lai samazinātu uzturvielu zudumu. Sāli pievieno gatavošanas procesa beigās, jo sāls izvelk no gaļas mitrumu, un tā rezultātā gaļa ir cieta.
- Gaļu gatavo 90–95 °C temperatūrā. Ja gaļu gatavo augstākās temperatūrās, tajā esošās olbaltumvielas kļūst stingrākas un no muskuļu šķiedrvielām tiek izstumts šķidrums. Šādā veidā pagatavota gaļa ir cieta un sausa.
- Lai termiski apstrādāta gaļa garšotu labāk, 30 minūtes līdz stundu pirms gatavošanas beigām pievieno pikantos dārzeņus, bet garšvielas pievieno 10 līdz 20 minūtes pirms gatavošanas beigām
- Dabīgos steikus sāla to gatavošanas laikā. Sāli pārkaisa pār produkta apcepto pusi, jo, ja produktu pārkaisa ar sāli jau iepriekš, sāls izvelk no gaļas mitrumu un gaļa kļūst cieta.
- Lai būtu vieglāk nomizot mēli, tā pēc vārīšanas ir jāaplejš ar aukstu ūdeni. Kad ūdens ir atdzisis, plāno virskārtu noņemt.
- Lai aknas nebūtu rūgtas, pirms gatavošanas tās patur aukstā ūdenī vai pienā.
- Aknas nevajadzētu pārvārīt, jo citādi tās kļūs pārāk cietas.
- Zivis gatavošanas laikā nedeformēsies, ja pirms cepšanas zivs ādā vairākās vietās tiks veikti iegriezumi.
- Kad zivi cep taukos, apceptie gabaliņi jāliek uz papīra salvetēm, lai tās uzsūktu liekos taukus.

### TESTS. Zupu gatavošana

Nr	Jautājums	Atbildes	Pareizā atbilde
1.	Vārot zupas, produktus pievieno:	a) vispirms kartupeļus un tad citus produktus b) vispirms apceptus dārzeņus c) tā, lai visi produkti ir gatavi vienā laikā	
2.	Nav ieteicams gatavot buljonu no:	a) liellopu un teļa gaļas b) jēra gaļas c) mājputnu gaļas	
3.	Krējumu zupai pievieno:	a) pēc tam, kad buljons ir uzvārījies b) kad zupa ir gatava, to pievieno katliņā c) pasniedzot zupu šķīvī	
4.	Buljonus un zupas gatavo:	a) 90–95 °C b) 100–105 °C c) 70–85 °C	
5.	Pērļu putraimus vāra nesālītās zupās, jo tie:	a) neizvārās b) pārāk ātri uzvārās c) kļūst sarkani	
6.	Sālītus gurķus nedrīkst gatavot kopā ar kartupeļiem, jo to skābuma dēļ:	a) kartupeļi kļūst melni b) kartupeļi iegūst papildu smaržu c) kartupeļi neizvārās	
7.	Lai pagatavotu pikantas zupas, garšaugus pievienosiet:	a) 5–10 minūtes pirms gatavošanas beigām b) pēc tam, kad ūdens vai buljons ir uzvārījies c) aukstam ūdenim vai buljonam	

8.	Siltās zupas pasniedz šādās temperatūrās:	a) 90–95 °C b) 75–85 °C c) 40–50 °C	
9.	Kāpēc dārzeņus, kas domāti zupai, vajadzētu apcept:	a) krāsas dēļ b) smaržas un garšas dēļ c) krāsas, smaržas, garšas dēļ un tādēļ, ka uzturvielas pārveidojas taukos	
10.	Kāpēc tomātu biezeni, kas domāts zupai, vajadzētu apcept:	a) lai skābā smarža un garša iztvaikotu b) lai skābā smarža un garša kļūtu izteiktāka c) lai palielinātu uzņemto kaloriju skaitu	

*Tests. Zupu gatavošana. Pareizās atbildes:*

!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
😊	A	B	C	A	C	C	A	B	C	A

**TESTS. Karstie ēdieni**

Nr.	Jautājums	Atbildes	Pareizā atbilde
1.	Gatavojot pamatēdienu, gaļu liek:	a) aukstā ūdenī b) karstā sālsūdenī c) verdošā ūdenī	
2.	Lai labāk nomizotu izvārītu mēli:	a) pirms vārīšanas tā jāierīvē ar sāli b) tā jāgatavo zemā temperatūrā c) pēc vārīšanas tā jāaplej ar aukstu ūdeni	
3.	Gatavojot gaļu, pikantos dārzeņus pievieno:	a) 0,5–1 stundu pirms gatavošanas beigām b) 10–20 minūtes pirms gatavošanas beigām c) 1–2 stundas pirms gatavošanas beigām d) 5–10 minūtes pirms gatavošanas beigām	
4.	Gaļu gatavo:	a) 100–105°C temperatūrā b) 95–100°C temperatūrā c) 90–95°C temperatūrā	
5.	Lai aknas nebūtu rūgtas, tās vajadzētu:	a) nomazgāt b) mērcēt aukstā ūdenī vai pienā c) mērcēt karstā ūdenī	
6.	Gatavojot gaļu, garšvielas pievieno:	a) 0,5–1 stundu pirms gatavošanas beigām b) 10–20 minūtes pirms gatavošanas beigām c) 1–2 stundas pirms gatavošanas beigām	
7.	Dabisko cūkgaļas cepeti sāla:	a) pirms cepšanas b) cepšanas laikā c) pēc cepšanas	
8.	Ja aknas cep pārāk ilgi:	a) tās kļūst sulīgas b) tās kļūst cietākas	

		c) tās izstiepjas	
9.	Cepot zivis, gatavos gabaliņus liek uz:	a) uz papīra salvetēm b) uz siltiem šķīvjjiem c) uz paletēm	
10.	Lai nedeformētu zivs gabalus, pirms gatavošanas tās:	a) jāmērcē paskābinātā ūdenī b) jāierīvē ar sāli c) ādā vairākās vietās jāveic iegriezumi	

**Siltie ēdieni. Pareizās atbildes:**

!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☺	C	C	A	C	B	B	B	C	A	C

**TESTS. Ēst gatavošana**

1.	Kādā secībā buljonam pievieno dārzeņus, vārot skābeņu zupu?	1. Kartupeļus, apceptas garšsaknes, skābenes, sāls, garšvielas; 2. Kartupeļus, skābenes, novārītas grūbas, apceptas garšsaknes, sāls, garšvielas; 3. Skābenes, kartupeļus, apceptas garšsaknes, garšvielas, sāls; 4. Skābenes, apceptas garšsaknes, kartupeļus, garšvielas, sāls.
2.	Kad dārzeņu zupai pievieno garšvielas?	1. Vārīšanas sākumā; 2. Vārīšanas beigās; 3. 10 min. pirms vārīšanas beigām; 4. 30–40 min. pirms vārīšanas beigām.
3.	Kā uzglabāt krēma izstrādājumus?	1. Saldētavā; 2. Aukstumvitrīnās; 3. Noliktavās; 4. Virtuvēs uz galdiem.
4.	Ko pasniedz kā piedevu un rotājošu elementu pie zivju ēdieniem?	1. Tomātus un ceptus sīpolus; 2. Cītronu un zaļumus; 3. Skābētus gurķus; 4. Svaigus gurķus.
5.	Kurš termiskās apstrādes veids maksimāli saglabā dārzeņu uzturvērtību?	1. Vārīšana; 2. Sautēšana; 3. Tvaicēšana; 4. Cepšana.
6.	Porcijai salātu paredzēts 50 g krējuma. Cik porcijām izmantos 4 kg krējuma?	1. 8 porcijām; 2. 20 porcijām; 3. 80 porcijām; 4. 125 porcijām.
7.	Kādā ūdenī jāvāra nomizoti burkāni?	1. Aukstā sālsūdenī; 2. Karstā ūdenī;

		3. Verdošā ūdenī; 4. Verdošā sālsūdenī.
8.	Kā salātiem pievieno garšvielas?	1. Pārkausa pāri produktiem; 2. Kā ātrāk; 3. Iejauc mērcē; 4. Samaisa ar salātiem.
9.	Kāpēc dārzeņus liek vārties verdošā sālsūdenī?	1. Lai samazinātu minerālvielu un citu ūdenī šķīstošu vielu zudumu; 2. Lai saglabātu formu un krāsu; 3. Lai saglabātu vitamīnus; 4. Lai vairāk šķīstošo vielu pārietu ūdenī.
10.	Kas ir tas, ko satur treknas zivis un kas ir svarīgs sirds veselībai?	1. Omega-3 taukskābes; 2. Cukurs; 3. Kalcijš; 4. Šķiedrvielas.

### Atbildes:

!	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
😊	1	3	2	2	3	3	4	3	1	1

### TESTS. Ēdināšanas jomas darbiniekiem

1.	Kāds ir darba aizsardzības mērķis?	1. Izveidot gaišu un dzīvei nekaitīgu apkārtējo vidi; 2. Novērst nelaimes gadījumus darbā un arodslimības; 3. Izveidot stabilus dzīves apstākļus; 4. Novērst ekonomisko krīzi valstī.
2.	No kā aizsargā sanitārais apģērbs?	1. Darbinieka apģērbu no notraipīšanās; 2. Pārtiku no inficēšanās; 3. Darbinieku no inficēšanās ar mikrobiem; 4. Darbinieku no saskarsmes ar izejvielām.
3.	Kā tīra darba virsmu, uz kuras gatavo aukstās uzkodas?	1. Noslauka ar mitru drāni; 2. Noslauka ar tīru dvieli; 3. Nomazgā ar karstu ūdeni; 4. Nomazgā ar karstu ūdeni un dezinficējošu šķīdumu.
4.	Kur ražošanas telpās jānovieto iekārtu ekspluatācijas instrukcija?	1. Redzamā vietā iekārtu tuvumā; 2. Pie ieejas ražošanas telpās; 3. Redzamā vietā; 4. Uz iekārtām.
5.	Kas ir jāveic darbiniekam, stājoties darbā ēdināšanas uzņēmumā?	1. Jānoklausās drošības tehnikas instruktāža; 2. Jānokārto profesionālo iemaņu pārbaudes tests; 3. Jāiepazīstas ar uzņēmuma struktūru un iekārtojumu; 4. Jāiepazīstas ar personāla darba apstākļiem.
6.	Kas ir bruto svars?	1. Prece kopā ar iepakojumu; 2. Prece bez iepakojuma;

		3. Prece kopā ar darba instrumentiem; 4. Iepakojums bez preces.
7.	Kādu saslimšanu var izraisīt nepareiza pārtikas produktu kulināra apstrāde?	1. Difteriju, masalas; 2. Gripu, vējbakas; 3. Kuņģa čūlu, gastrītu; 4. Salmonelozi, botulismu.
8.	Kā mazgā elektriskās plītis ar keramikas virsmu?	1. Karstu virsmu mazgā ar sūkli un pulveri; 2. Atdzesētu virsmu mazgā ar speciālu mazgājamo līdzekli; 3. Siltu virsmu mazgā ar drāšu pinumu un sūkli; 4. Atdzesētu virsmu mazgā ar nerūsējošā tērauda lāpstiņu.
9.	Ražošanas telpas ir:	1. Vestibils; 2. Karstais cehs; 3. Tirdzniecības zāle; 4. Sauso produktu noliktava.
10.	Kādam nolūkam paredzēta galda karte?	1. Lai noskaidrotu viesu titulus un amatus; 2. Lai viesi atrastu sev ierādīto vietu pie galda; 3. Lai rotātu galda estētisko izskatu un viesis varētu atrast savu vietu pie galda; 4. Lai viesis atrastu sev ierādīto vietu pie galda un varētu iepazīties.

**Atbildes:**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
2	2	4	1	1	1	4	2	2	2

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
2	2	4	1	1	1	4	2	2	2

## ATSAUCES

1. Laskauskas “Tradiciniai lietuvių valgiai”
2. Rutkauskienė “Mūsų valgiai”
3. E. Binkauskienė “Kepiniai”
4. E. Račiūnienė “Šventinis stalas”
5. J. Uginčienė “Žemaičių valgiai”
6. Šidlaitė “Natūralus rauginimas”
7. [http://lapinkeittiomestarit.fi/?page\\_id=21](http://lapinkeittiomestarit.fi/?page_id=21)
8. <http://www.kirjastovirma.fi/ruokakulttuuri/03>
9. <https://keittokirja.edupoli.fi/ruokakulttuurit/suomalainen-ruokakulttuuri/>
10. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>
11. <https://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa/ravitsemus>
12. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
13. <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>
14. <https://www.ymparistoosaava.fi/>
15. <http://www.ravitsemuspassi.fi/>
16. <https://www.luke.fi/en/natural-resources/food-and-nutrition/responsible-food-chain/>
17. <https://verkko-opisto.msl.fi/wp-content/uploads/2019/04/Ha%CC%88vikista%CC%88hyvikiksi.pdf>