



From Past To Future

Recepšu grāmata

Pateicība par ieguldīto darbu projekta *From Past to Future* komandai.

Šī publikācija atspoguļo tikai tās autoru viedokli, un Ziemeļvalstu Ministru padomes atbalsts šīs publikācijas tapšanai nav uzskatāms par tās satura apstiprinājumu, un Ziemeļvalstu Ministru padome nekādā veidā neuzņemas atbildību par šeit ietvertās informācijas tālāku izmantošanu.



PROJEKTA APRAKSTS

Projekta pamatideja ir izpētīt mūsu valstu senos ēšanas paradumus, tradīcijas un veidus, kā pagatavot veselīgus ēdienus, un padarīt tos atkal populārus mūsdienās. Mūsu mērķis ir apvienot ekoloģijas un Baltijas un Ziemeļvalstu kulinārā mantojuma tematikas. Projekta gaitā tiks radīta elektroniska recepšu grāmata, kurā atradīsiet visu partnervalstu receptes.

Recepšu grāmata ir izveidota nolūkā apkopot un atdzīvināt sen aizmirstas receptes, apzināt senās tradīcijas, kā arī veidot saikni starp pagātni un mūsdienām un radīt iespēju nākotnē dzīvot veselīgāk.

Starptautiska projekta komanda pētīs, kā senie lietuvieši, latvieši un Somijas iedzīvotāji gatavoja maltītes no visvienkāršākajiem produktiem, miecējot un fermentējot augus, kāpostus, bietes, zivis u.c. produktus.

Sīkāka informācija: www.frompasttofuture.com



SATURS

UZKODAS	6
BIEŠU KVASS	7
MARINĒTS ĶIRBIS	8
MARINĒTI MAZIE SĪPOLIŅI	9
SILĶE AR KALTĒTĀM BARAVIKĀM	10
KĀPOSTI AR APELSĪNIEM	11
MARINĒTA LAŠA TARTARS	12
SILĶE BIEŠU SĀLĪJUMĀ	13
SKĀBĒTI ĀBOLI	14
SMĒRIŅŠ	15
JĀŅU SIERS	16
MAIZES	18
SKANDINĀVU IESALA RUDZU MAIZE	19
SALDSKĀBĀMAIZE	20
MĀJĀS CEPTA MAIZE	21
KARTUPEĻU PLAKANMAIZE	22
ZUPAS	24
AUKSTĀ BIEŠU ZUPA	25
KARTUPEĻU ZUPA	26
SELERIJU ZUPA	27
KRĒMĪGA MEŽA SĒŅU ZUPA	28
SVAIGU SĒŅU ZUPA	29
BALTĀS ZIVS ZUPA	30
TOPINAMBŪRU ZUPA	31
SKĀBEŅU ZUPA	32

PAMATĒDIENI	34
KARTUPEĻU UN CUKINI PUDIŅŠ	35
PELĒKIE ZIRŅI AR SPEĶI	36
PELĒKO ZIRŅU KOTLETES	37
SLĀVU PĪRĀGS AR GAĻU	38
LAZANKĒS	39
KARTUPEĻU PANKŪKAS	41
KOTLETES	42
ĀBOLU SULĀ SAUTĒTS TRUSIS	43
RADVILA VISTA AR MĀRRUTKIEM	44
SAUTĒTS ZIEMEĻBRIEDIS	45
ZIVS ZVEJNIEKSIEVAS GAUMĒ	46

SALDIE ĒDIENI	48
ĀBOLU OMLETE	49
SMILŠU CEPUMI	50
KANĒĻMAIZĪTES	51
MEDUS KŪKA	53
ZEMEŅU KRĒMA TORTE	54
MELLEŅU PĪRĀGS AR SKĀBĀ KRĒJUMA SORBERTU	55
PĪRĀGA PUDIŅŠ AR RABARBERIEM	57
RUDZU MILTU UN MEDUS KŪKA	58
BRŪKLEŅU UZPUTENIS AR KARAMEĻU MĒRCI	59
RUPJMAIZES KĀRTOJUMS	60



UZKODAS



BIEŠU KVAŠS

MARINĒTS ĶIRBIS

MARINĒTI MAZIE SĪPOLIŅI

SIĻĶE AR KALTĒTĀM BARAVIKĀM

KĀPOSTI AR APELSĪNIEM

MARINĒTA LAŠA TARTARS

SIĻĶE BIEŠU SĀLĪJUMĀ

SKĀBĒTI ĀBOLI

SMĒRIŅŠ

JĀŅU SIERS

BIEŠU KVASS

(Lietuviešu valodā - *burokėlių gira*)

Kvass ir lielisks un veselīgs dzēriens, jo īpaši, kad to dzer atdzesētu karstā vasaras dienā. To var izmantot arī gatavošanā.

- 1 kg kaltētas rudzu maizes
- 0,5 kg biešu
- 5 l ūdens

Pagatavošanas laiks: 30 min + 3 dienas

Porcijas: 10–15

Pagatavošanas veids: fermentēšana

1. Bietes nomazgā un sagriež.
2. Maizes šķēles apgrauzdē cepeškrāsnī, sajauc ar bietēm un pārlej ar karstu ūdeni.
3. Visu uzglabā siltā vietā divas līdz trīs dienas. Kad kvass ir gatavs, to var dzert vai izmantot ēst gatavošanā.



MARINĒTS ĶIRBJIS

(Latviešu valodā - *marinēts ķirbis*)

Lieliska piedeva dažādiem rudenīgiem ēdieniem. Kad klāt ir rudens, ārā kļūst pelēcīgāks, un ķirbja un cidoniju smarža mums atsauc atmiņā silto vasaru.

- 700 g ķirbja
- 3–4 cidonijas
- 2 kanēļa standziņas
- 5 krustnagliņas
- Cukurs un balzametiķis

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: marinēšana

1. Cidonijas notīra un sagriež plānās šķēlītēs.
2. Ķirbi nomizo, izņem sēklas un sagriež gabalos.
3. Katlā uzvāra ūdeni, pievieno krustnagliņas, kanēli un cidonijas. Dažas minūtes pavāra. Pārbauda skābumu un pievieno mazliet balzametiķa.
4. Pievieno ķirbja gabaliņus, vāra. Kolīdz ķirbja gabaliņiem ir vēlamā konsistence, ņem nost no uguns. Tos nevajadzētu vārīt pārāk ilgi, citādi tie izšķīdīs.
5. Visu iepilda uzkarsētā burkā, aiztaisa vāku, ļauj atdzist un glabā vēsā vietā. Pasniedz aukstu kā uzkodu vai kopā ar gaļas ēdieniem.



MARINĒTI MAZIE SĪPOLIŅI

(Lietuviešu valodā - *marinuoti maži svogūnėliai*)

Marinēti sīpoli lieliski sader ar gaļas vai zivju ēdieniem, kā arī labi garšo salātos.

Pagatavošanas laiks: 30 min + nakts

Porcijas: 2–4

Pagatavošanas veids: marinēšana

- 500 g mazu sīpolu
- 15 g sāls
- 30 ml etiķa
- 300 ml ūdens
- Jamaikas pipari un melnie pipari

1. Sīpolus nomizo, pievieno sāli un atstāj uz 24 stundām Pēc tam nokāš lieko šķidrumu.
2. Uzvāra ūdeni, kam pievienota etiķa marināde, visas garšvielas un melnie pipari (attiecībā 1:10), pieliek klāt sīpolus un vāra, līdz tie kļūst mīksti.
3. Atdzesētus sīpolus un marinādi ieliek emaljās katlā vai burkā, aiztaisa ciet un glabā vēsā vietā.



SIĻĶE AR KALTĒTĀM BARAVIKĀM

(Lietuviešu valodā - *silkė su džiovintais baravykais*)

Tradicionāls lietuviešu ēdiens, ko pasniedz Ziemassvētku vakarā. Zivju ēdieni ienāca Lietuvā līdz ar kristietību un tā laikmeta zivs simbolu, tādēļ lietuviešu Ziemassvētku galds nav iedomājams bez siļķes un citiem zivju ēdieniem.

- 500 g siļķes filejas
- 100 g sīpolu
- 100 g kaltētu sēņu
- 5 g melno piparu
- 5 g sāls
- 15 g eļļas
- 20 g lociņu (pasniegšanai)

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: cepšana

1. Sēnes mērcē ūdenī vairākas stundas. Pēc tam tās tajā pašā ūdenī vāra apmēram 10 minūtes.
2. Izvārītās sēnes sagriež smalkos gabaliņos, pēc tam īsu brīdi cep eļļā, pievieno sāli.
3. Siļķes fileju sagriež strēmelēs un ieliek bļodā, pievieno piparus.
4. Sīpolus sagriež un cep eļļā. Ja nepieciešams, var pievienot mazliet sāls.
5. Apceptos sīpolus liek uz siļķes. Ar karoti nogludina siļķes, uzliek pa virsu sēnēs un pēc tam atkal ar karoti nogludina.
6. Dekorē ar sakapātiem lociņiem un pasniedz.



KĀPOSTI AR APELSĪNIEM

(Lietuviešu valodā - *kopūstai su apelsinaiis*)

Seno laiku fermentēšanas un mūsdienu (apelsīns, greipfrūts) apvienošana. Tam ir asa garša, un to var ēst vienu pašu vai pievienot citiem ēdieniem.

- 1 kg kāpostu
- 1 apelsīns vai sarkanais greipfrūts
- 25–30 g sāls

Pagatavošanas laiks: 20 min + 3-5 dienas

Porcijas: 5–7

Pagatavošanas veids: fermentēšana

1. Kāpostu sagriež vēlamā izmēra gabaliņos, apelsīnu vai greipfrūtu noskalo un blanšē ar verdošu ūdeni. Augli sagriež šķēlēs ar visu miziņu.
2. Kāpostam pievieno apelsīnus, sāli, rūpīgi samīca un ievieto fermentācijas traukā, nospiež un atstāj istabas temperatūrā uz trīs līdz piecām dienām.
3. Skābētos kāpostus glabā vēsā vietā vai ledusskapī.



LAŠA TARTARS

(Somu valodā - *gravilohitartar*)

Laša tartars (*gravlax*) ir tradicionāls somu ēdiens, ko gatavo gan ikdienā, gan uz svētkiem. To var pagatavot daudzos veidos. Tas jo īpaši labi garšo uz skandināvu iesala rudzu maizi.

- 500 g svaiga laša
- 5 g sīpolu
- 100 g skābā krējuma
- 10 g diļļu
- melnie pipari

Pagatavošanas laiks: 20 minūtes

Porcijas: 10

Pagatavošanas veids: sajaukšana

1. Lasi un sīpolu sagriež kubiciņos. Sasmalcina dilles.
2. Visas sastāvdaļas sajauc kopā un pievieno garšvielas.
3. Pasniedz uz skandināvu iesala rudzu maizi.



SILĶE BIEŠU SĀLĪJUMĀ

(Lietuviešu valodā - *silkė su buroky rasalu*)

Kulinārā mantojuma uzskoda, kas Lietuvā ir ļoti populāra un arī viegli pagatavojama.

Pagatavošanas laiks: 30 min + 3 dienas

Porcijas: 5–10

Pagatavošanas veids: fermentēšana

- 6–8 siļķes
- 200 g lociņu
- 3 g čili piparu
- 0,5 l vārīta biešu sāļījuma

1. Siļķes izmērcē, iztīra iekšas. Nemazgā, galvas atstāj, izņem tikai žaunas. Sagriež gabalos, ieliek bļodā, pa virsu uzber sakapātus lociņus un piparus.

2. Pievieno biešu sāļījumu.

3. Biešu sāļījums: izvārītas bietes nomizo, pārgriež uz pusēm un ievieto koka mucā. Apakšā liek rudzu maizes gabaliņus, kam pāri pārlej siltu vārītu ūdeni. Vārot ūdeni tam pievieno lauru lapas, kumīnu, sāli. Sāļījumu tur siltu trīs dienas. Pēc tam glabā pagrabā vai ledusskapī.



SKĀBĒTI ĀBOLI

(Lietuviešu valodā - *rauginti obuoliai*)

Senāk cilvēki skābēja ne tikai kāpostus un gurķus, bet arī ābolus, sēnes un ogas. Skābēšanai vispiemērotākie ir “Antanovkas” šķirnes āboli.

Pagatavošanas laiks: 30 min + 1 mēnesis

Porcijas: 4 kg

Pagatavošanas veids: skābēšana

- 50 g cukura
- 150 g sāls
- 4 l ūdens
- 4 kg ābolu
- salmi
- ķiršu un upeņu lapas, mārrutka lapas, var pievienot arī medu

1. Vārošu ūdeni uzlej uz salmiem, kas būs pašā trauka apakšā.
2. Atsevišķā traukā ūdenī izšķīdina cukuru un sāli, tad to uzlej uz āboliem.
3. Ābolus uzliek uz salmiem, kas ir trauka pašā apakšā, līdz brīdim, kad no trauka augšas ir vieta apmēram diviem āboliem. Pēc tam atlikušos salmus uzliek pa virsu. Visam pārlej pāri šķidrumu un nospiež. Visiem āboliem jābūt apklātiem ar šķidrumu.
4. Ābolus tur istabas temperatūrā četras līdz piecas dienas. Pēc tam tos pārvieto uz vēsu vietu (apmēram 4°C), pēc mēneša tos var ēst.



SMĒRIŅŠ

(Lietuviešu valodā - *užtepas*)

Sens zemnieku ēdiens, ko pasniedz ar karstiem vārītiem kartupeļiem vai maizi.

- 500 ml skābā krējuma
- 500 ml rūgušpiena
- sāls

Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

Porcijas: 2–4

Pagatavošanas veids: sajaukšana

1. Skābo krējumu vienādās daļās sajauc ar rūgušpienu, ielej lina drānā un saspiež. To liek ledusskapī, paliekot apakšā burku, jo no drānas pilēs sūkalas.
2. Tur trīs dienas. Pēc tam izņem no drānas, pievieno sāli un ieliek māla bļodā. Pasniedz ar tikko vārītiem kartupeļiem vai tumšo maizi, baltmaizi.



JĀŅU SIERS

(Latviešu valodā - *jāņu siers*)

Jāņu siers ir latviešu siers, ko pagatavo no rūgušpiena. Parasti to ēd Jāņos. Siers ir apaļš, tādēļ tas simbolizē sauli un ir saistīts ar dažādiem saulgriežu rituāliem.

- 1 kg sausa biezpiena
- 3 l svaiga piens
- 4 olas
- 70 g sviesta
- 50 g ķimeņu
- 15 g sāls

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: siešana

1. Pienu ielej lielā katlā un pievieno biezpienu. Maisījumu silda uz vidējas uguns, regulāri samaisa.
 2. Pēc piecām līdz septiņām minūtēm piens un siers atdalīsies viens no otra, radot dzeltenzaļas sūkalas. Kad sūkalas ir atdalījušās, masu nokāš.
 3. Kad liekais šķidrums ir notecējis, masu atkal liek katlā. Pārlicinās, ka masā ir palicis mazliet šķidruma.
 4. Uguni nogriež uz mazākas, tad pievieno sviestu, olu dzeltenumus, ķimenes, sāli un visu labi sajauc.
 5. Masu silda apmēram septiņas minūtes, regulāri maisot. Masa kļūs biezāka un gludāka.
 6. Pēc sildīšanas sieru ietin drāniņā. Lai sieru sietu, paņemiet rokās drāniņas stūrus un grieziet drāniņu, kamēr izveidojas siera ritulis. Atstājiet uz nakti, lai tas atdziest un lai notek liekais šķidrums.
- Pasniedz aukstu, kā uzskodu.





MAIZES



SKANDINĀVU IESALA RUDZU MAIZE

SALDSKĀBĀMAIZE

MĀJĀS CEPTA MAIZE

KARTUPEĻU PLAKANMAIZE

SKANDINĀVU IESALA RUDZU MAIZE

(Somu valodā - *saaristolaisleipä*)

Somijai ir senas un daudzveidīgas maizes cepšanas tradīcijas. Mūsdienās reti kurš maizi cep mājās, bet to ēd katru dienu. Skandināvu rudzu maize ar iesalu tiek cepta arhipelāgā, un tā joprojām tiek cepta, ievērojot tradīcijas.

Pagatavošanas laiks: 3 stundas

Porcijas: 1 klaips

Pagatavošanas veids: cepšana

- 175 ml ūdens
- 100 g iesala
- 250 ml paniņu
- 25 g rauga
- 250 g kviešu miltu
- 50 g kliju
- 100 g rudzu miltu
- 75ml sīrupa
- 8 g sāls

1. Uzvāra ūdeni un to uzlej iesalam.
2. Iesalam pievieno paniņas. Kad temperatūra ir 37°C, pievieno raugu.
3. Visas sastāvdaļas samaisa ar pārtikas kombainu, kas darbojas lēnā režīmā.
4. Cepamformu ieziež ar eļļu un tajā iepilda mīklu. Pāri pārlik pārtikas plēvi. Atstāj celties.
5. Cep cepeškrāsnī 160–180°C apmēram 40 minūtes.



SALDSKĀBĀMAIZE

(Latviešu valodā - *saldskābmaize*)

Saldskābomaizi cepa pēc senām tradīcijām – maizes cepējam bija jāapēd klaipa augšdaļa, lai nākamie klaipi izdotos gardi. Ierauga maizes šķēle ar sviestu ir lielisks veids, kā atsaukt atmiņā bērnības atmiņas un garšas.

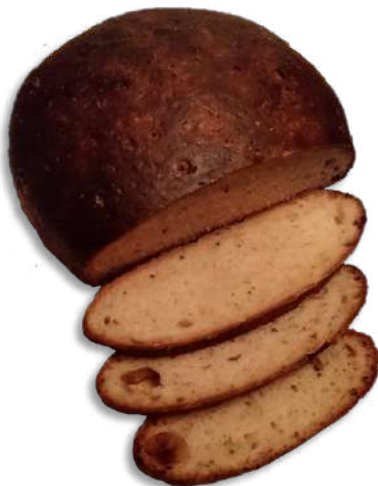
Pagatavošanas laiks: 4 stundas

Porcijas: 1 klaips

Pagatavošanas veids: cepšana

- 200 g rudzu miltu
- 1 kg kviešu miltu
- 100 g cukura
- 200 ml ūdens
- 8 g citronskābes
- 8 g sāls
- 50 g slapjā rauga
- 30 g kumīna

1. Rudzu miltus ber bļodā, pievieno verdošu ūdeni un maisa.
2. Virs bļodas liek sietu, un caur to izsijā 500 g kviešu miltu, pievieno sāli, citronskābi un kumīnu. Klāt pievieno slapjo rudzu miltu maisījumu.
3. Raugu mitrina ar cukuru, pievieno mazliet cukura un miltu, mazliet silta ūdens, lai izkausētu cukuru, un maisa līdz iegūst viendabīgu masu. Maisījumu izmīca. Atstāj celties siltā vietā apmēram uz stundu.
4. Kad stunda pagājusi, mīklai pievieno vēl 500 g izsijātu kviešu miltu un to mīca. Atkal atstāj celties uz vienu stundu.
5. Kad stunda pagājusi, no mīklas izveido klaipu, to uzliek uz pannas un gaida vēl vienu stundu.
6. Maizes klaipu cep 200°C apmēram 40 minūtes. Cepeškrāsnī ieliek bļodu ar ūdeni, lai maizes klaips nebūtu sauss. Desmit minūtes pirms klaips ir gatavs, ūdeni izņem, lai klaips būtu zeltaināks.



MĀJĀS CEPTA MAIZE

(Lietuviešu valodā - *naminė duona*)

Vienkārša un viegli pagatavojama maize.

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 1 klaips

Pagatavošanas veids: cepšana

- 250 g kviešu kliju
- 250 g trīsgraudu pārslu
- 250 g linsēklu
- 250 g saulespuķu sēklu
- 250 g cukura
- 15 g sāls
- 200 g rauga
- 1 kg rudzu miltu

1. Klijas, pārslas, linsēklas, saulespuķu sēklas, cukuru un miltus ber bļodā un labi samaisa.

2. Sāli izšķīdina vienā litrā auksta ūdens, pievieno sausajam maisījumam, pēc tam pievieno raugu un labi samaisa. Mīklai jābūt biežai, bet tā jāmaisa ar karoti.

3. Cepamtrauku ieziež ar eļļu. Mīklu liek cepamtraukā (150–200 g rauga atstāj nākamajai reizei, un to jāglabā ledusskapī). Maizes klaipu pārkaisa ar sezama sēklām un atstāj celties uz 12 stundām.

4. Pannu ieliek aukstā cepeškrāsnī, cep 200°C apmēram vienu stundu.



KARTUPEĻU PLAKANMAIZE

(Somu valodā - *perunarieska*)

Plakanmaize ir viens no somu mīļākajiem tradicionālajiem ēdieniem. Silta, tikko cepta plakanmaize un sviests ir lieliska kombinācija.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 6 lielas plakanmaizes

Pagatavošanas veids: cepšana

- 1100 ml verdoša ūdens
- 350 g kartupeļa biezeņa pulvera
- 10 g sāls
- 190 g kviešu miltu
- 190 g tumšo kviešu miltu
- 30 g cepamā pulvera

1. Sajauc verdošo ūdeni, kartupeļa biezeņa pulveri un sāli.

2. Pievieno pārējās sastāvdaļas un mikserī visu jauc kopā apmēram divas minūtes.

3. No mīklas izveido sešas lielas plakanmaizes.

Katru plakanmaizes gabalu sadursta ar dakšu un liek cepties 320°C.





ZUPAS



AUKSTĀ BIEŠU ZUPA

KARTUPEĻU ZUPA

SELERIJU ZUPA

KRĒMĪGA MEŽA SĒŅU ZUPA

SVAIGU SĒŅU ZUPA

BALTĀS ZIVS ZUPA

TOPINAMBŪRU ZUPA

SKĀBĒŅU ZUPA

AUKSTĀ BIEŠU ZUPA

(Latviešu valodā - aukstā biešu zupa)

Sākotnēji auksto zupu taisīja no rūgušpiena un sadīgušiem graudiem. Vēlākos laikos graudus aizstāja ar sezonāliem dārzeņiem.

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: sajaukšana

- 2 litri kefīra vai paniņu
- 500 g marinētu biešu
- 2 svaigi gurķi
- dilles
- lociņi
- sāls un pipari
- 4 cieti vārītas olas (pasniegšanai)

1. Pagatavo cieti vārītas olas un tās atdzesē aukstā ūdenī.
 2. Kamēr olas atdziest, sagriež gurķus, bietes, lociņus un dilles. Visu samaisa ar kefīru un garšvielām.
- Pasniedz ar uz pusēm pārgrieztām cieti vārītām olām.



KARTUPEĻU ZUPA

(Lietuviešu valodā - *bulbienė*)

Kartupeļu biezeņa zupu pagatavot ir ļoti vienkārši.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: vārīšana

1. Uzvāra dažādu dārzeņu (burkānu, sīpolu, puravu, selerijas, pētersīļu, piparu un lauru lapu) buljonu, pievieno ēdamkaroti sviesta.

2. Kartupeļus nomizo un vāra buljonā. Kad kartupeļi ir izvārījušies, tos izņem no buljona un saspaida.

3. Kartupeļu biezenim pievieno buljonu un maisa, kamēr iegūst biezu konsistenci, pa virsu uzliek skābo krējumu un uzsilda.

4. Pasniedz ar sviestā apgrauzdētu baltmaizi.

- 2 kg kartupeļu
- 150 ml skābā krējuma
- 100 g burkānu
- 50 g sīpolu
- 100 g seleriju kātu
- 100 g puravu
- 15 g pētersīļu
- 5–6 piparu graudiņi
- 2 lauru lapas
- 20 g sviesta



SELERIJU ZUPA

(Lietuviešu valodā - *salierų tyršriubė*)

Pikanta un barojoša zupa, kas pagatavota pēc receptes, kas atrodama 1936. gada praktiskajā rokasgrāmatā mājsaimniecēm “The Great Chef.

Pagatavošanas laiks: 2,5 stundas

Porcijas: 6

Pagatavošanas veids: vārīšana

- 800 g liellopu gaļas
- 400 g teļa kaulu
- 800 g selerijas
- 120 g bagetes
- 2 olu dzeltenumi
- 120 g krējuma
- 30 g sviesta
- 50 g diļļu

1. Ar 4 l ūdens aplej liellopa gaļu un kaulus un uz lēnas uguns vāra divas stundas, buljonu nokāš.
2. Nomizo selerijas sakni, sakapā mazos gabaliņos, liek katlā ar sviestu un nokāsto buljonu, bageti sagriež gabalos un pievieno katlā.
3. Visu vāra 30 minūtes, sablendē un ielej buljonā.
4. Olu dzeltenumus sajauc ar krējumu, maisījumu atšķaida ar buljonu, lej pie zupas un silda, bet nevāra.
5. Zupu pasniedz ar dillēm un grauzdētu maiz.



KRĒMĪGA MEŽA SĒŅU ZUPA

(Somu valodā - *metsäsienikeitto*)

Meža sēnes ir kulinārijas zelts. Somijas mežos var atrast vairākas gardas savvaļas sēnes. Tradicionālā meža sēņu zupa bija īpaši iecienīta ražas sezonā.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 10

Pagatavošanas veids: vārīšana

- 120 g sviesta
- 300 g meža sēņu
- 100 g sīpolu
- 120 g kviešu miltu
- 1 l vistas buljona
- 0,5 l krējuma
- sāls, pipari

1. Dārzeņus karsē pannā apmēram piecas minūtes.
 2. Pievieno miltus un labi samaisa.
 3. Pievieno buljonu un vāra uz lēnas uguns apmēram 30 minūtes.
 4. Pievieno krējumu. Pievieno garšvielas.
- Rotā ar sakņu dārzeņu čipsiem.



SVAIGU SĒŅU ZUPA

(Lietuviešu valodā - *šviežių grybų sriuba*)

Zupu parasti gatavoja gavēšanas laikā.

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: vārīšana

1. Nomizo vismaz 20 svaigas sēnes, tās nomazgā un atdala kātus. Pievieno ūdeni un uzvāra.

2. Noņem nost putas, kas rodas, pievieno lauru lapas, piparus, sāli, smalki sakapātus zaļumus un sakapātu eļļā ceptu sīpolu.

3. Kad sēnes ir izcepušās, pievieno sagrieztos kartupeļus un cep, kamēr tie kļūst mīksti.

4. Beigās pievieno ēdamkaroti miltu, labi sajauc un pasniedz. Zupu var izrotāt ar tējkaroti skābā krējuma.

- 20 svaigu sēņu
- 1,5–2 l ūdens
- 2 lauru lapas
- 5 g sāls
- 5 g piparu
- 50 g sīpolu
- 3–4 vidēja izmēra kartupeļi
- 20 g miltu
- 50 g zaļumu (dilles, pētersīļi, lociņi)
- 20 ml eļļas



BALTĀS ZIVJU ZUPA

(Somu valodā - *siikakeitto*)

Zivju zupu var gatavot, piemēram, no Botnijas līča laša vai no baltajām zivīm. Tradicionāli somu zivju zupu pasniedz gan pusdienās, gan banketos. Sviests un dilles padara zupu vēl gardāku.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 5

Pagatavošanas veids: vārīšana

- 300 g baltās zivs filejas (bez ādas)
- 500 g kartupeļu
- 100 g sīpolu
- 800 ml ūdens
- 15 g sāls
- 10 balto piparu
- 1 lauru lapa
- sviests, dilles

1. Kartupeļus un sīpolus sagriež kubiciņos.
 2. Katlā pievieno ūdeni, dārzeņus un garšvielas.
 3. Vāra uz lēnas uguns apmēram 10 minūtes.
 4. Pievieno zivju gabalus un vāra uz lēnas uguns apmēram 5 minūtes.
 5. Pievieno sakapātas dilles un sviestu.
- Pārbauda, vai netrūkst kādu garšvielu.



TOPINAMBŪRU ZUPA

(Lietuviešu valodā - *topinambų sriuba*)

Ļoti garša zupa, jo īpaši piemērota rudenim, kad ir pieejami svaigi topinambūri.

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 4

Pagatavošanas veids: vārīšana

- 700 g topinambūru
- 50 g sviesta
- 30 g sīpolu
- 30 g čili piparu
- 10 g ķiploku
- 5 g koriandra sēklu
- 0,5 l buljona
- 70 g Parmas siera
- 100 g paprikas

1. Sviestu liek katlā, un kad tas ir izkusis, pievieno sakapātus sīpolus, papriku, samīcītus ķiplokus un koriandra sēklas, cep apmēram 8 līdz 10 minūtes.
2. Sagriež saldo kartupeli un liek katlā, dažas minūtes visus dārzeņus cep.
3. Buljonu lej katlā pie dārzeņiem un vāra apmēram 10 minūtes. Visus dārzeņus sablendē.
4. Pasniedz ar rīvētu Parmas sieru un paprikas strēmelēm.



SKĀBEŅU ZUPA

(Lietuviešu valodā - *skābeņu zupa*)

Ir ļoti viegli pagatavot skābeņu un gaļas zupu. Tā kā skābenes aug tikai pavasarī, šo zupu uzskata par īstenu pavasara zupu. Katru pavasari, kad skābenes izaug, tās noplūc un pagatavo zupu.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: vārīšana

- 600 g kūpinātu cūkas ribiņu
- 3 l ūdens
- 4 vidēja izmēra kartupeļi
- 2 vidēja izmēra burkāni
- 400 g svaigu skābeņu
- sāls un pipari
- 4 cieti vārītas olas (pasniegšanai)
- skābais krējums (pasniegšanai)

1. Cūkas ribiņas liek lielā katlā, pielej ūdeni un uzvāra. Samazina uguni un ļauj vārīties uz lēnas uguns apmēram 40 minūtes, lai gaļa atdalītos no kauliem. Ja parādās kādas putas, tās nosmeļ.

2. Kamēr gaļa gatavojas, pagatavo cieti vārītas olas. Nomizo un sagriež kartupeļus un burkānus. Skābeņu lapas smalki sasmalcina.

3. No buljona izņem visas ribas. Buljonam pievieno kartupeļus un burkānus, uzvāra, tad uz lēnas uguns ļauj vārīties, kamēr kartupeļi ir gandrīz gatavi (8 līdz 10 minūtes). Kamēr kartupeļi un burkāni vārās, no ribām noņem nost gaļu un smalki sagriež. Pievieno nepieciešamās garšvielas.

4. Gaļu un skābenes pievieno zupai un vāra piecas minūtes.

5. Zupai ļauj desmit minūtes pastāvēt, lai visas garšas kārtīgi sajauktos.

Pasniedz ar cieti vārītu olu un skābo krējumu.





PAMATĒDIENI



KARTUPEĻU UN CUKINI PUDIŅŠ

PELĒKIE ZIRŅI AR SPEĶI

PELĒKO ZIRŅU KOTLETES

SLĀVU PĪRĀGS AR GAĻU

LAZANKĒS

KARTUPEĻU PANKŪKAS

KOTLETES

ĀBOLU SULĀ SAUTĒTS TRUSIS

RADVILA VISTA AR MĀRRUTKIEM

SAUTĒTS ZIEMEĻBRIEDIS

ZIVS ZVEJNIEKSIEVAS GAUMĒ

KARTUPEĻU UN CUKINI PUDIŅŠ

(Lietuviešu valodā - *kugelis* – *cukinių plokštainis*)

“*Kugelis*”, arī zināms kā “*bulvių plokštainis*” (kartupeļu pudiņš) ir lietuviešu kartupeļu ēdiens.

Pagatavošanas laiks: 1,5 stundas

Porcijas: 6–8

Pagatavošanas veids: cepšana

- 1 kg cukini
- 150 g mannas putraimu
- 150 g miltu
- 200 g fermentēta siera
- 1 sīpols
- 150 g eļļas
- 3 olas
- 5 g cepamā pulvera
- 5 g sāls
- 3 g maltu piparu

1. Cukini sarīvē, izmantojot kartupeļu rīvi (var izmantot arī biešu rīvi).
2. Sakapā sīpolu smalkos gabaliņos, pievieno sarīvētajiem kartupeļiem. Tad iesit olas un visu labi samaisa.
3. Sajauc miltus, cepamo pulveri un mannas putraimus un pievieno pārējai masai. Kamēr visu maisa, pievieno eļļu, rīvētu sieru, bet sauju siera saglabā garnēšanai. Pievieno sāli un piparus, visu masu iepilda ar eļļu ieziestā cepamtraukā, izlīdzina virsmu un pārkaisa ar sieru.
4. Cepeškrāsnī uzsilda uz 200°C un pudiņu cep apmēram 50 minūtes. Kad pudiņš ir pacēlies un sieram ir gaiši brūna garoziņa, pudiņu ņem ārā no cepeškrāsns.
Pasniedz ar skābo krējumu.



PELĒKIE ZIRŅI AR SPEĶI

(Latviešu valodā - *pelēkie zirņi ar speķi*)

Vecgada vakarā visiem ir jāēd zirņi, lai jaunajā gadā nav jābirdina asaras. Uz galda nedrīkst palikt pilnīgi neviens zirnis!

- 200 g pelēko zirņu
- 150 g kūpināta bekona
- 1 sīpols
- sāls un pipari

Pagatavošanas laiks: 60 min + nakts

Porcijas: 2

Pagatavošanas veids: vārīšana

1. Pelēkos zirņus uz nakti izmērcē ūdenī, lai samazinātu vārīšanas laiku, taču mērcēšana nav obligāta.
 2. Pelēkos zirņus vāra sālsūdenī, kamēr tie kļūst mīksti.
 3. Pannā uzkarsē eļļu un cep sakapātus sīpolus. Tos cep, kamēr tie paliek zeltaini brūni.
 4. Klāt pievieno sakapātu kūpinātu bekonu un cep, kamēr abas sastāvdaļas sajaucas un ir apceptas.
- Pelēkos zirņus pasniedz karstus, pa virsu uzliekot bekonu un sīpolus.



PELĒKO ZIRŅU KOTLETES

(Latviešu valodā - *pelēko zirņu kotletes*)

Ziemā gaļa bieži vien nebija pieejama, tādēļ to aizvietoja ar zirņiem un pupām, tādējādi iegūstot vajadzīgo proteīna daudzumu un uzkrājot spēkus darbu veikšanai.

Pagatavošanas laiks: 60 min + nakts

Porcijas: 2–4

Pagatavošanas veids: cepšana

- 500 g lielu pelēko zirņu
- 1 sīpols
- 4 ķiploka daiviņas
- 2 olas
- 50 g miltu
- 30 g skābā krējuma
- sāls un pipari
- rīvmaize cepšanai

1. Pelēkos zirņus uz nakti izmērcē ūdenī, lai samazinātu vārīšanas laiku, taču mērcēšana nav obligāta.

2. Pelēkos zirņus vāra sālsūdenī, kamēr tie kļūst mīksti, tos nosusina un sasmalcina.

3. Sakapā sīpolus un ķiploku, tos cep.

3. Sakapātos un ceptos sīpolus un ķiploku, sakultas olas, sāli, piparus, miltus un skābo krējumu sajauc ar zirņu masu, kas jau ir mazliet atdzisusi.

4. No masas veido bumbiņas. Tās apviļā rīvmaizē un cep no abām pusēm, līdz tās iegūst zeltainu nokrāsu.

Pasniedz karstas ar dārzeniņiem.



SLĀVU PĪRĀGS AR GAĻU

(Lietuviešu valodā - *slaviškas pyragas su mėsa*)

Gaļas pīrāgs, kam ir kūkas forma, var tikt pasniegts gan pusdienās, gan vakariņās, un to var ēst gan vienu pašu, gan pasniegt kopā ar buljonu, marinētiem gurķiņiem vai tējkaroti skābā krējuma.

Pagatavošanas laiks: 60–90 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: cepšana

1. Mīklas sagatavošana: sajauc divas glāzes miltu ar pusglāzi piena un 20 g rauga, visu mīca. Kad mīkla paceļas, sakul trīs olas, ēdamkaroti sviesta, kas sajaukts ar skābo krējumu, pievieno sāli un atlikušās divas glāzes miltu.

2. Mīklu mīca, kamēr tā nelīp pie rokām un bļodas, un nepieciešamības gadījumā pievieno vēl miltus. Kad mīkla paceļas, to sadala divās daļās. Vienu daļu izrullē un ievieto ar eļļu ieziestā cepamtraukā.

3. Pagatavo pildījumu: sīpolu apcep ēdamkarotē sviesta, sagriež pagatavoto liellopa gaļu, pievieno sāli un piparus un turpina visu cept.

4. Kad ceptais pildījums ir atdzisis, tam piesit olas un samaisa.

5. Pagatavoto pildījumu liek uz izrullētās mīklas, pāri pārkausa divas smalki sakapātas vārītas olas, un tam visam pārklāj pāri otro izrullēto mīklas pusi. Noloka mīklas maliņas, to pārklāj ar sakultām olām un cep uzsildītā cepeškrāsnī, kamēr pīrāgs kļūst brūns.

Mīkla:

- 640 g miltu
- 125 ml piena
- 3 olas
- 20 g rauga
- šķipsniņa sāls
- 125 ml skābā krējuma
- 50 g sviesta

Pildījums:

- 500 g vārītas liellopa gaļas
- 4 olas
- 1 sīpols
- 30 ml buljona
- šķipsniņa sāls un piparu
- 50 g sviesta



LAZANKĒS

(Lietuviešu valodā - *lazankės*)

Tradicionālais ēdiens *lazankes* mazliet atgādina lazanju, ko Lietuvā ieveda karaliene Bona Sforca.

Viņa Lietuva ieveda daudzus interesantus ēdienus. Sākotnēji tos taisīja galmā un sabiedrības bagātais slānis, bet vēlāk tos iemīloja arī parastie ļaudis. Vairāku gadsimtu garumā daži ēdieni nonāca arī uz zemnieku galdiem.

Pagatavošanas laiks: 30 min

Porcijas: 2–4

Pagatavošanas veids: vārīšana

Mīkla:

- 600 g miltu
- 205 ml ūdens
- 1 ola
- 3 g sāls

Mērce:

- 205 g zema tauku satura krējuma
- 150 g bekona
- 1 liels sīpols
- šķipsniņa sāls
- melnie pipari

Mīkla:

1. Sakuļ olas ar 1/4 tējkaroti sāls, pievieno ūdeni, samaisa. Pēc tam pievieno pusi no miltu daudzuma, sakuļ, tad pievieno atlikušos miltus. Kad mīklu ir grūti maisīt, to sāk mīcīt ar rokām. Mīca, kamēr mīkla vairs nelīp pie rokām.
2. Mīklu sadala četrās daļās. Katru daļu izrullē apla formā, kas ir apmēram 2–3 mm biezs, un sagriež mazos dimanta formas gabaliņos. Gabaliņus liek uz šķīvja vai dēlīša, kas apbērts ar mazliet miltiem. Tā mēs gatavojam *lazankės*.
3. Vārītajam ūdenim pievieno šķipsniņu sāls, un gabaliņus rūpīgi liek ūdenī (pa vienam, lai tie nesalīp kopā). Uzgaida, lai ūdens atkal sāk vārīties, un vāra ne vairāk kā 10 minūtes (ja patīk cietāka *lazankės*, var vārīt īsāku laika periodu).

Mērce:

1. Bekonu sagriež mazos gabaliņos, liek uz pannas un uz vidējas uguns cep apmēram trīs minūtes. Nomizo sīpolu, sagriež mazos gabaliņos un liek pannā pie bekona. Cep, kamēr sīpoli kļūst mīkstāki. Pēc tam pievieno krējumu, iemaisa mērci, pievieno sāli un piparus un uz mazas uguns vāra apmēram vienu minūti, visu laiku maisot, kamēr mērce mazliet sabiezē.

Uzvārītās *lazankēs* izņem no ūdens, liek šķīvjos un tām pāri pārlej mērci, pasniedz



KARTUPEĻU PANKŪKAS

(Latviešu valodā - *kartupeļu pankūkas*)

Kartupeļi jau izsenis ir bijuši vieni no iecienītākajiem latviešu virtuves produktiem, un tos nereti dēvē par latviešu “otro maizi”.

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 2–4

Pagatavošanas veids: cepšana

- 500 g kartupeļu
- 1 ola
- 60 g miltu
- sāls un pipari
- skābais krējums vai brūkleņu ievārījums (pasniegšanai)

1. Lielā bļodā smalki sarīvē kartupeļus. No sarīvētajiem kartupeļiem izspiež lieko šķidrumu.

2. Pievieno olas, miltus, sāli un piparus. Visu labi sajauc.

3. Lielā pannā uzsilda eļļu.

4. Pannā liek četras lielas karotes kartupeļu maisījuma, un katru no tām saplacina, lai izveidotos četras pankūkas.

5. Cep no abām pusēm, kamēr tās kļūst zeltaini brūnas.

Pasniedz karstas ar skābo krējumu vai brūkleņu ievārījums.



KOTLETES

(Lietuviešu valodā - *kotletai*)

Kotletes ir gaļas vai maltās gaļas ēdiens. Tās veido apaļā vai ovālā formā. Par kotletēm var saukt dažādus ēdienus, ko gatavo līdzīgi, bet no dažādiem produktiem (piemēram, zivīm, putnu gaļas, rīsiem, sēnēm, kartupeļiem u.c.).

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 2–4

Pagatavošanas veids: cepšana

- 500 g liellopu gaļas
- 250 g cūkgaļas speķa
- 1 kartupelis
- 1 sīpols
- 2 olas
- sāls un pipari
- sviests cepšanai

1. Samaļ liellopa gaļu, sagriež cūkgaļu. Maltajai liellopa gaļai pievieno sāli un piparus, pievieno ceptus sakapātus sīpolus un piesit olas.
2. Maltajai gaļai pievieno smalki sagriezto cūkgaļu un sarīvē zaļu kartupeli. Visu sajauc.
3. No iegūtās masas gatavo iegarenas kotletes, kuras cep no abām pusēm, kamēr tās kļūst brūnas.
4. Pasniedz ar dažādām piedevām, dārzeņiem.



ĀBOLU SULĀ SAUTĒTS TRUSIS

(Lietuviešu valodā - *obuolių sultyse troškinta triušiena*)

Gards un barojošs ēdiens, ko lielākoties cēla galdā saviesīgos pasākumos, jo sastāvdaļas ir diezgan dārgas.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 6–8

Pagatavošanas veids: sautēšana

1. Trusi sagriež sešās daļās, cep sviestā, liek kastrolī, klāt pievieno garšvielas – sāli un piparus.

2. Pēc tam klāt lej ābolu sulu, dārzeņu buljonu, tad pievieno nomazgātas žāvētās aprikozes un plūmes, burkānus, sīpola gabaliņus, mazliet citrona miziņas, lauru lapas, piparus.

3. Visu maisījumu vāra un sautē uz lēnas uguns, kamēr gaļa viegli atdalās no kauliem.

4. Truša gaļu pārkaisa ar sakapātiem pētersījiem, liek bļodās vai uz šķīvjiem. Pasniedz ar mērci un karstiem dārzeņiem, ceptiem kartupeļiem.

- 1 kg jauna truša gaļas
- 100 g sviesta
- 15 g sāls
- 2 g melno piparu
- 300 ml ābolu sulas
- 120 ml dārzeņu buljona
- 100 g žāvētu aprikožu
- 100 g žāvētu plūmju
- 100 g burkānu
- 100 g sīpolu
- 10 g sakapātu pētersīļu
- mazliet citrona miziņas
- dažas lauru lapas
- pipari



RADVILA VISTA AR MĀRRUTKIEM

(Lietuviešu valodā - *radvilų virėjo vištiena su krienuais*)

Recepte ir aizgūta no grāmatas “Senā lietuviešu virtuve”, ko sarakstījis vēsturnieks un kulinārijas eksperts Rimvīds Laužikas. Radvilu (*Radziwiłł*) ģimene ir spēcīga un ietekmīga ģimene, kas cēlusies no Lietuves hercogistes un vēlāk bija saistīts ar Polijas karali.

- 1 vesela vista
- 100 g sviesta
- 50 g mārrutku
- 100 g mandeļu
- 5 ml vīna etiķa vai citronu sulas
- 1 ķiploks
- sāls un pipari

Pagatavošanas laiks: 1,5 stundas

Porcijas: 10–12

Pagatavošanas veids: cepšana

1. Sāla vistu, ierīvē ar melnajiem pipariem, ķiploku, un to patur marinādē sešas stundas. Pēc tam 40–50 minūtes cep cepeškrāsnī 200°C. Cepšanas laikā var pievienot sviestu.

2. Sagatavo mārrutku un mandeļu sviestu – mārrutka saknes sakapā sīkos gabalos un sajauc ar sasmalcinātām mandelēm. Maisījumu atšķaida ar vīna etiķi (to var aizstāt ar citrona sulu vai sausu baltvīnu), pievieno sāli.

3. Vistu sagriež gabalos, liek uz cepampannas, un pa virsu liek mārrutku un mandeļu mērci, pievieno sviestu un sautē 10 minūtes – sākumā 120°C, bet pēc tam zemākā temperatūrā. Ja vēlas, sviesta vietā var izmantot skābētu krējumu.

Vistu var pasniegt ar visu pannu.



SAUTĒTS ZIEMEĻBRIEDIS

(Somu valodā - *poronkärästys*)

Sautēts ziemeļbriedis ir tradicionāls Lapzemes ēdiens. To bieži pasniedz ar kartupeļu biezeni un brūkleņu ievārījumu.

- 1,5 kg ziemeļbrieža gaļas
- 150 g sviesta
- ūdens
- sāls

Pagatavošanas laiks: 90 minūtes

Porcijas: 10

Pagatavošanas veids: sautēšana

1. Katlā izkausē sviestu un apbrūnina gaļu.
2. Pielej ūdeni un pievieno sāli.
3. Katlam uzliek vāku un vāra apmēram vienu stundu.

Pasniedz ar kartupeļu biezeni, brūklenēm un marinētiem dārzeņiem.



ZIVS ZVEJNIEKSIEVAS GAUMĒ

(Latviešu valodā - zivs zvejnieksievas gaumē)

Jaunais gads un zivs ēdieni iet roku rokā. Klājot svētku galdu, cilvēki uz tā liek zivju ēdienus, ticēdami zivju simboliskajai nozīmei. Latviešiem ir vēl viena tradīcija – makā likt zvīņas, cerot, ka tās nesīs naudīgāku Jauno gadu.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 2

Pagatavošanas veids: cepšana

- Viena liela vai vairākas mazas zivis (karpa, vimba, breksis vai asaris)
- sīpols
- ķiploks
- sāls un pipari
- sviests
- saldaiss krējums

1. Zivij notīra zvīņas, iztīra iekšas. Ja galvu atstāj, tad žaunas izņem ārā.
2. Liek zivi plakaniski un veic iegriezumus līdz lielajai asakai, no abām pusēm visas zivs garumā, ik pēc 5 mm.
3. Iegriezuma vietās saliek sīpolu šķēlītes. Arī vēderu var piepildīt ar sīpoliem, ķiplokiem vai citām garšvielām, kas iet pie sirds.
4. Viegli pasmērē ar sviestu, pasāla un liek sutināties nelielā ūdens daudzumā krējuma.
5. Uzkarsētā cepeškrāsnī cep apmēram 15–20 minūtes. Pasniedz karstu ar dārzeņiem.



A white ceramic plate is centered on a background of a fine, repeating green grid pattern. The plate is empty and has a subtle shadow, giving it a three-dimensional appearance. In the center of the plate, the words "SALDIE" and "ĒDIENI" are written in a bold, dark green, sans-serif font, stacked vertically.

**SALDIE
ĒDIENI**



ĀBOLU OMLETE

SMILŠU CEPUMI

KANĒĻMAIZĪTES

MEDUS KŪKA

ZEMEŅU KRĒMA TORTE

MELLEŅU PĪRĀGS AR SKĀBĀ KRĒJUMA

SORBERTU

PĪRĀGA PUDIŅŠ AR RABARBERIE

RUDZU MILTU UN MEDUS KŪKA

BRŪKLEŅU UZPUTENIS AR KARAMEĻU MĒRCI

RUPJMAIZES KĀRTOJUMS

ĀBOLU OMLETE

(Lietuviešu valodā - *obuolių omletas*)

Ābolu omleti pagatavot ir ļoti viegli. Tā ir piemērota gan brokastīm, gan kā saldaiss ēdiens pie kafijas vai tējas.

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 4–6

Pagatavošanas veids: cepšana

- 7 olas
- 150 g cukura
- 7 āboli (vidēja izmēra)
- 50 g kviešu miltu
- 50 g sviesta
- 5 g vaniļas vai citriona miziņas
- sauja rīvmaizes

1. Septiņus olu dzeltenumus sajauc ar 150 g cukura un garšai pievieno vaniļu vai rīvētu citriona miziņu.
2. Nomizo septiņus ābolus, izņem sēklas un sagriež smalkās šķēlēs.
3. Olu baltumus sakauj, līdz iegūst gaisīgas putas, pievieno olu dzeltenumiem un sajauc, pievieno četras ēdamkarotes kviešu miltu, sajauc.
4. Iegūto maisījumu sajauc ar āboliem un liek cepamformā, kas ieziesta ar sviestu un rīvmaizi.
5. Cep cepeškrāsnī 180°C apmēram 30 minūtes.
6. Kad omlete ir gatava, to pārkaisa ar cukuru un pasniedz.



SMILŠU CEPUMI

(Lietuviešu valodā - *smilčių pyragaičiai*)

Sviesta un kanēļa cepumi, kas atsauc atmiņā bērnību.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 8–10

Pagatavošanas veids: cepšana

- 400 g butter
- 110 g sugar
- 2 eggs
- 600 g flour
- 8 g cinnamon

1. 400 g sviesta sajauc ar 100 g cukura, kamēr iegūst viendabīgu masu.
 2. Pievieno vienu olu, miltus un labi samaisa. Pēc tam atstāj siltā vietā, lai paceļas (apmēram 60 minūtes).
 3. Kad mīkla paceļas, to izrullē un veido vēlamajā formā. Pāri pārlej ar sakultu olu, pārkaisa ar cukuru un kanēli.
 4. Cepeškrāsni uzsilda līdz 190°C.
- Cep apmēram 15 minūtes, kamēr cepumi apbrūnē un kļūst sausa.



KANĒĻMAIZĪTES

(Somu valodā - *kanelipulla eli korvapuusti*)

Svaigu kanēļmaizīšu smarža daudziem no mums atsauc atmiņā patīkamas sajūtas. Kafija un smalkmaizītes ir būtiska somu kulinārijas tradīcijas daļa. Kopīgas kafijas pauzes gan mājās, gan darbā ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa.

Pagatavošanas laiks: 2 stundas

Porcijas: 25 smalkmaizītes

Pagatavošanas veids: cepšana

Mīkla:

1. Izkausē sviestu. Mazliet uzsilda pienu un tam pievieno sadrupinātu raugu. Maisa, kamēr raugs ir izšķīdis.
2. Sajauc cukurus, kardamonu, sāli un olas, un to visu pievieno pienam. Pievieno apmēram pusi miltu un neilgu brīdi maisa mīklu. Lēnām pievieno atlikušos miltus, mīcot mīklu ar rokām. Kad ir pievienotas apmēram 2/3 miltu, pievieno izkausēto sviestu. Mazliet miltu paglabā vēlākam brīdim. Ja nepieciešams, miltus var pievienot mīcīšanas laikā.
3. Mīklas bļodai pārsedz pāri divi un ļauj tai celties siltā vietā apmēram 45 minūtes, kamēr mīklas apjoms ir divtik liels.

Mīkla:

- 200 g sviesta
- 500 ml pilnpiena
- 50 g rauga
- 200 g cukura
- 10 g vaniļas cukura
- 20 g kardamona
- 15 g sāls
- 1 ola
- apmēram 1,5 kg kviešu miltu

Pildījums:

- 125–150 g mīksta sviesta vai margarīna
- 200 g brūnā cukura
- vaniļas cukurs
- (100 g mandeļu miltu)
- daudz kanēļa
- (kardamons)

Virspusei:

- 1 ola
- pūder cukurs

Pildījums:

1. Mīklu sadala četrās daļās. Katru mīklas gabalu izrullē plānās loksnēs, izmanto miltus.

Pa virsu uzsmērē mīkstu sviestu. Pārkaisa brūno cukuru, vaniļas cukuru, mandeļu miltus un daudz kanēļa. Var pievienot arī mazliet kardamona.

2. Mīklas loksnī satin lielā rullī un galu piespiež pie pašas maizītes, lai tas netaisītos vaļā. Ar asu nazi veic iegriezumus pa diagonāli, lai veidotu trīsstūra formas smalkmaizītes. Šos gabalus pagriež tā, lai šaurā mala ir uz augšu. Tos saliek uz cepampapīra. Gabaliņa vidū ar diviem pirkstiem uzspiež uz mīklas, lai izveidotu ausu formas smalkmaizītes.

3. Tās apsedz ar dvieli un ļauj celties vismaz 20 minūtes. Pārslaka ar sakultu olu un pārkaisa ar pērļu cukuru.

4. Cep 200°C apmēram 10–15 minūtes, atkarībā no smalkmaizīšu lieluma.



MEDUS KŪKA

(Latviešu valodā - *medus kūka*)

Pufīga un kārdinoši sulīga medus kūka ir viena no latviešu mīļākajām kūkām. Kūkai ir izteikta medus garša, ko pastiprina skābā krējuma garša. Kūka ir tik garšīga, ka nav iespējams atteikties no otrā gabaliņa.

Pagatavošanas laiks: 60 min + naksts

Porcijas: 10–12

Pagatavošanas veids: cepšana

Kūkas pamatne:

- 3 olas
- 250 ml medus
- 500 g miltu
- 30 g sodas

Pildījums:

- 500 ml skābā krējuma
- 250 g baltā cukura
- 50–100 g riekstu

1. Uzsilda cepeškrāsni līdz 175°C.

2. Lielā bļodā sajauc olas, medu, miltus un sodu. Trīs līdz četras ēdamkarotes sviesta uzsmērē uz piecām cepampapīra loksņēm, kas ir 22x33 cm platas. Izmantojot platu lāpstiņu, maisījumu pēc iespējas plānākā kārtā uzklāj uz cepampapīra. Maisījuma pietiek piecām plānām kārtām.

3. Vienu kārtu liek cepešpannā un cep uzkarstētā cepeškrāsnī, kamēr paliek zeltaini brūna, apmēram divas līdz trīs minūtes.

4. Izcepto kārtu izņem no cepeškrāsns un sadursta ar dakšu, lai tā labāk uzsūktu mitrumu. To pašu dara ar atlikušajām četrām kārtām.

5. Mazā bļodā sajauc skābo krējumu un cukuru. Piekto daļu krējuma maisījuma uzsmērē uz kūkas kārtas. To pašu dara ar atlikušajām četrām kārtām.

6. Kūku apsedz un pa nakti tur ledusskapī. Pirms pasniegšanas nogriež nelīdzenās malas, ja tādas ir.



ZEMEŅU KRĒMA TORTE

(Somu valodā - *mansikkatäytekakku*)

Zemeņu krēma torte nav atdalāma no somu vasarām. Vismaz vienu reizi vasarā to izcep. Šī tradicionālā kūka lieliski iederas karstā vasaras dienā vai kādā vasaras ballītē.

Pagatavošanas laiks: 2 stundas

Porcijas: 12

Pagatavošanas veids: cepšana

1. Istabas temperatūras olas un cukuru sakauj, kamēr veidojas biezas, gaišas putas. Sajauc miltus un cepamo pulveri. Tos iesijā putās. Maigi maisa ar koka karoti.

2. Cepamformas apakšā ieliek cepampapīru, formas malas ieziež ar eļļu. Maisījumu iepilda cepamformā.

3. Kūkas pamatni cep cepeškrāsns apakšā 175°C apmēram 30–35 minūtes, atkarībā no kūkas lieluma.

4. Sīrupa sastāvdaļas uzvāra, ļauj atdzist. Kūkas taisīšana

1. Kūku sagriež trīs kārtās.

2. Starp kārtām smērē zemeņu ievārījumu un putukrējumu.

4. Uz kūkas liek zemenes, un tās pārklāj ar sīrupa un cukura glazūru.

5. Arī kūkas malas apsmērē ar putukrējumu.

Kūkas pamatne:

- 4 olas
- 150 g cukura
- 100 g kviešu miltu
- 100 g kartupeļu miltu
- 10 g cepamā pulvera

Sīrups:

- 150 ml ūdens
- 20 g cukura

Pildījums:

- 200 g zemeņu ievārījuma
- 200 g putukrējuma

Glazūra:

- 200 g putukrējuma
- zemenes
- glazūra



MELLEŅU PĪRĀGS AR SKĀBĀ KRĒJUMA SORBERTU

(Somu valodā - *mustikkapiirakka ja kermaviilisorbetti*)

Melleņu pīrāgs ir tradicionāls mīklas izstrādājums, kas gatavots no ziemēos atrodamām superogām, mellenēm. Melleņu pīrāgs ar tā gardo un nostalgisko smaržu daudziem jo daudziem ir neatņemama vasaras sastāvdaļa.

Pagatavošanas laiks: 3 stundas

Porcijas: 8

Pagatavošanas veids: cepšana

Smilšu mīkla:

1. Visas sastāvdaļas liek pārtikas kombainā un sajauc, ātri izveidojot mīklu.
2. Mīklu ietin pārtikas plēvē, tai ļauj atpūsties ledusskapī.

Melleņu pīrāgs:

1. Cepamformas apakšā ieliek cepampapīru, formas malas ieziež ar eļļu.
2. Maisījumu piespiež pie cepamformas apakšas.
3. Sajauc ogas, glazūras cukuru un kartupeļu miltus.
4. Ogu maisījumu pilda cepamformā un cep cepeškrāsnī apmēram 25 minūtes.

Smilšu mīkla:

- 100 g sviesta
- 75 g glazūras cukura
- šķipsniņa sāls
- 1 olas dzeltenums
- 125 g kviešu miltu

Melleņu pīrāgs:

- 300 g smilšu mīklas
- 600 g melleņu
- 75 g glazūras cukura
- 25 g kartupeļu miltu

Skābā krējuma sorberts:

- 100 g cukura
- 25 g glikozes
- 125 g ūdens
- 500 g skābā krējuma
- 20 g citronu sulas
- 2 g želatīna plākšņu
- 1 vaniļas pāksts

Skābā krējuma sorberts:

1. Cukuru, glikozi un ūdeni liek kastrolī, uzvāra.
2. Želatīna plāksnes liek aukstā ūdenī.
3. Pusi sīrupa sajauc ar skābo krējumu un citronu sulu.
4. Želatīna plāksnes pievieno pārējam sīrupam un silda, kamēr želatīns ir izkusis.
5. Želatīna šķidrumu un skābā krējuma maisījumu sajauc kopā.
6. Sorberta maisījumu atvēsina, izmantojot saldējuma pagatavošanas iekārtu.



PĪRĀGA PUDIŅŠ AR RABARBERIEM

(Lietuviešu valodā - *pyrago pudingas su rabarbarais*)

Viegli pagatavojama un ekonomiska kūka, kurai var izmantot citu kūku sastāvdaļas.

Pagatavošanas laiks: 70 minūtes

Porcijas: 4

Pagatavošanas veids: cepšana

- 140 g biskvīta
- 2 olas
- 50 g cukura
- 50 g krējuma
- 100 g piena
- 130 g nomizotu rabarberu
- 5 g kanēļa

1. Biskvītu sagriež mazos gabalos.
2. Citā bļodā taisa šķidro masu: krējumu, pienu, cukuru un olas sajauc un mazliet samaisa.
3. Šķidro masu lej uz biskvīta gabaliņiem, labi samaisa, lai biskvīts uzsūc visu šķidrumu. Atstāj uz brīdi, un pa to laiku sagatavo rabarberus.
4. Rabarberu nomazgā, nomizo un sagriež 5 mm plānās šķēlītēs, pārkaisa kanēli. Visu sajauc kopā ar biskvīta masu.
5. Masu ielej cepamtraukā, kurā ielikts cepampapīrs.
Cep 180°C apmēram 45–50 minūtes.
6. Pasniedz siltu ar vaniļas saldējumu vai vaniļas mērci, augļu biezeni.



RUDZU MILTU UN MEDUS KŪKA

(Lietuviešu valodā - *ruginių miltų meduolis*)

Viegli pagatavojama un veselīga medus kūka.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 6

Pagatavošanas veids: cepšana

1. Medu silda, līdz tas iegūst šķidru konsistenci. Sviestu sagriež kubiciņos un pievieno medum. Visu labi samaisa, lai sviests izkūst. Pēc tam liek atdzesēties.
2. Pievieno pa vienai olai, visu laiku maisot.
3. Soda sajauc ar skābo krējumu, tad pievieno pārējai masai un pievieno garšvielas. Beigās pievieno miltus un labi samaisa. (Mīklai jābūt stingrai, bet skābā krējuma konsistencē)
4. Cepampannu ieziež ar sviestu un uzber mazliet miltu.
5. Cep cepeškrāsnī 180°C.
6. Izkausē šokolādi un sviestu, un šo masu pārlej pāri izceptajai kūkai. To var dekorēt ar cukura dekoriem vai sakapātiem riekstiem.

Medus kūkai izmanto šādas garšvielas: kanēlis, muskatrieksts, krustnagliņas, pipari (var pievienot tikai dažas no šīm).

Kūka:

- 200 g rudzu miltu
- 200 g medus
- 100 g sviesta
- 100 g skābā krējuma
- 2 olas
- 5 g garšvielu maisījuma
- 5 g sodas

Glazūra:

- 40 g šokolādes
- 5 g sviesta



BRŪKLEŅU UZPUTENIS AR KARAMEĻU MĒRCI

(Somu valodā - *puolukkamoussea ja kardemumma-kinuskikastiketta*)

Skābenā brūkleņu un saldā karameles mērce ir lieliska kombinācija. Somijā brūklenes ļoti bieži izmanto, gatavojot dažādus mīklas izstrādājumus un desertus.

Pagatavošanas laiks: 60 minūtes

Porcijas: 10

Pagatavošanas veids: vārīšana

1. Sakuļ krējumu.
2. Želatīnu izkausē 1 dl uzkaršēta brūkleņu biezeņa.
3. Visas sastāvdaļas sajauc kopā un pārbauda garšas buketi.
4. Masu ielej formiņās un liek ledusskapī.
5. Piecas minūtes vāra krējumu, cukuru, kardamonu un sīrupu, pievieno sviestu.

Brūkleņu uzputenis

- 200 g biezpiena
- 200 g jogurta
- 100 ml bieza krējuma
- 500 ml brūkleņu biezeņa
- 20 g vaniļas cukura
- 50 g cukura
- 8 želatīna plāksnes

Karameļu mērce

- 200 ml bieza krējuma
- 100 g cukura
- 100 g tumša sīrupa
- 15 g sviesta
- 10 g kardamona



RUPJMAIZES KĀRTOJUMS

(Latviešu valodā - *rupjmaizes kārtojums*)

Rupjmaizes kārtojums ir slavens latviešu ēdiens, un to uzskata par nacionālās kulinārijas dārgumu.

Pagatavošanas laiks: 30 minūtes

Porcijas: 4

Pagatavošanas veids: cepšana

- 300 g rudzu maizes
- 200 ml brūkleņu vai dzērveņu ievārījuma
- 0,5 tējkarote kanēļa
- 2 vidēja izmēra burkāni
- 200 g bieza putukrējuma
- vaniļas cukurs (putukrējumam)

1. Maizi sarīvē. Uzkarsē pannu un sarīvēto maizi silda uz vidējas uguns. Pārkaisa kanēli un atstāj atdzist.

2. Pa to laiku pagatavo putukrējumu. Biezo putukrējumu un vaniļu liek aukstā bļodā un ātri maisa, kamēr masa kļūst vidēji bieza, tas aizņem apmēram vienu minūti. Ir ļoti svarīgi nemaisīt pārāk daudz.

3. Maizes drupačas sajauc ar sulu vai ievārījumu.

4. Desertu sāk kārtot kārtās kādā glāzē – sākumā liek maizes drupaču kārtu, tad putukrējumu, tad atkal maizes drupačas, kamēr visas maizes drupačas ir izmantotas.





PROJEKTA KOMANDA UN KONTAKTINFORMĀCIJA

Vairāk informācijas: www.frompasttofuture.com



LIETUVA – Marijampoles profesionālās izglītības centrs

mprcentras@mprc.lt

Lilija Zableckiene

www.mprc.lt



LIETUVA – Marijampoles Trešās paaudzes universitāte

ausrinelenk@gmail.com

Aušrine Česnuliene

www.marijampolestau.lt



LATVIJA – Ecological Future Education

info@efe.lv

Linda Sirmā

www.efe.lv



SOMIJA – Brahe mācību centrs

ari.hannus@raahenedu.fi

Ari Hannus

www.raahenedu.fi

