

Fragmenti no Padomju Latvijas
kulinārijas grāmatas.

**GRĀMATA
PAR
GARŠĪGU
UN
VESELĪGU
UZTURU**

LATVIJAS VALSTS IZDEVNIECĪBA
RĪGĀ 1953

*Atminai
no mammas Ilma
1954 g. 2.78.*

Pilavs ar vistas gaļu
Pildīti zivs pustumēsiši
Risu sacepums
Saldētu augļu kompots
Biskvīta veltnis ar ievārījumu

Ceturtdiena

Redīsi krējumā
Zandarts marinādē

Buljons ar grauzdiņiem
Aknu biezeņa zupa

Cepta jēra gaļa
Gaļas plāceniši krējuma mērcē
Pankūkas ar biežpiena pildījumu

Kiršu sīrupa ķīselis
Gurjeva biežputra

Piektdiena

Medijuma salāti
Aknu desa

Šurpa
Zivju zupa ar pīrādziņiem

Sīpolos sautēta liellopu gaļa
Ar biežputru pildīta zivs
Prosas sacepums

Dzērveņu uzpūtenis
Saldējums

Sestdiena

Vistas buljons ar nūdelēm
Kartupeļu biezeņu zupa

Dārzāju konservi
Ketas kaviars

Vārīta liellopu gaļa
Befstrogonovs
Makaronu un biežpiena sacepums

Zāvētu plūmju kompots
Sokolades krems

REDĪSI SKĀBĀ KRĒJUMĀ

Redīsus nomazgā un sagriež plānās šķēlītēs. Bļodiņā saberž cietas vārītas olas dzeltenumu, pievienojot skābu krējumu un sāli. Pēc tam pieliek klāt redīsus, sīki sakapātu olas baltumu un visu samaisa.

Uz 2—3 saišķiem redīsu ņem 1 olu, 1/2 glāzes skāba krējuma.

SVAIGU TOMATU UN GURĶU SALATI

Nomazgātus tomatu un gurķus sagriež plānās ripiņās, apkaisa ar sāli un pipariem un glīti sakārto salātu traukā. Pirms pasniegšanas tos pārlej ar etiķi, kas sajaukts ar augu eļļu, un pārkaisa ar dillēm vai pētersiļu lapiņām.

Salatus var pagatavot vai nu no gurķiem, vai no tomatiem vien. Svaigus tomatu var aizvietot ar konservētiem. Ja vēlas, šiem salātiem pievieno plānās ripiņās sagrieztus sīpolus vai sīki sagrieztus lociņus. Salatus pasniedz kā gaļas un zivju kotlešu, vārītas vai ceptas gaļas un zivju piedevu, bez tam arī kā atsevišķu ēdienu.

Uz 5—6 tomatiem ņem 2—3 gurķus, 2 ēdamkarotes augu eļļas, 3—4 ēdamkarotes etiķa.

BIEŠU SALATI

Bietes izvāra vai izcep cepeškrāsnī, nomizo, sagriež salmiņu veidā, saliek bļodiņā, uzkaisa sāli, piparus, pievieno eļļu, etiķi; visu samaisa, saliek salātu traukā un pārkaisa ar dillēm vai pētersiļu lapiņām. Šos salatus pasniedz pie ceptas vai vārītas gaļas. Biešu salatus var arī sagatavot kopā ar kartupeļiem. Šādā gadījumā ņem vienādu daudzumu biešu un kartupeļu.

Uz 2—3 galda bietēm ņem 2 ēdamkarotes augu eļļas, 1/4 glāzes etiķa.

KARTUPEĻU SALATI

Izvāritus kartupeļus nomizo, sagriež šķēlītēs, ieliek bļodiņā, apkaisa ar sāli, pipariem, sajauc ar etiķi un augu eļļu. Pēc tam tos sakārto uzkalniņa veidā salātu traukā un pārkaisa ar dillēm, pētersiļu lapiņām vai sīki sagriežtiem lociņiem. Šos salatus pasniedz pie siltas un aukstas ceptas teļa, jēra, cūkas gaļas un zivīm, kā arī atsevišķa ēdiena veidā. Sevišķi labi šie salāti garšo, ja tos pagatavo no tikko izvāritiem, vēl siltiem kartupeļiem.

Uz 500 g kartupeļu ņem 50 g lociņu, 2 ēdamkarotes augu eļļas, 1/4 glāzi etiķa.

Tomēr ir jāpiezīmē, ka konservētās mencu aknas nav sliktākas, varbūt pat pārspēj vēdzeļu aknas. Istenībā vienas un otras aknas ir vienādi augsti vērtējamas, jo vairāk tādēļ, ka ir vēdzele, ir menca pieder pie tās pašas mencu dzimtas. Vēdzele ir vienīgā šīs dzimtas saldūdeņu pārstāve, kas pastāvīgi dzīvo mūsu upēs.

KEFALE

Kefale ir silto dienvidjūru zivs. Tai ir ievērojama garšas vērtība.

Sevišķi laba ir vēlā rudenī vai agrā pavasarī izzvejota Azovas un Melnās jūras kefale. Kaspijas jūras kefale ir lielāka, bet ne tik trekna.

Baltās, garšīgās gaļas dēļ, kurā nav siko asaku, kefalei ir laba kulināra slava: no tās pagatavo ļoti labus zivju ēdienus (cepta kefale, vārīta kefale), bet visgaršīgākā ir saulē kaltētā vai žāvētā kefale, sevišķi neuzšķērsta.

Vislielākai no kefalēm — lobanam — ir ļoti garšīgi ikri.

Kulināri velti sevišķu vērību baltajiem «taukiem» kefales vēderā. Ir vērts papūlēties un uzmanīgi sadalīt kefales iekšas, lai šos «taukus» atdalītu un varētu izmantot; tiem ir ļoti patīkama īpatnēja garša.

OMULIS

Omulis ir viens no lašu dzimtas zivju pārstāvjiem Sibīrijā. Šai zivij ir garšīga un trekna gaļa. Sevišķi labs ir Baikala omulis, kas svarā sasniedz vairāk nekā 2 kilogramus.

Visbiežāk uz zivju galdiem var atrast žāvēto omuli.

«TJOSKA»

Tā sauc belugas, stores, baltzivs, Sibīrijas laša un citu lielo zivju saulē žāvēto un kūpināto vēdergabalu. Visvairāk izstrādā belugu, jo belugai ir visgaļainākā un visbiežākā vēdera siena. Visām šīm zivīm ir izcili augsts tauku saturs.

BALTZIVS UN SIBĪRIJAS LASIS (NEĻMA)

Baltzivs ir unikala zivs. No visas pasaules ūdens baseiniem tā ir saglabājusies tikai Kaspijas jūrā, kur tā ieceljusī daudz tūkstoš gadu atpakaļ no Ziemeļu Ledus okeana.

SILĶĒ AR KARTUPEĻIEM UN SVIESTU

Apstrādātai un traukā saliktai silķei apliek apkārt sviestus, ripinās sagrieztus gurķus un izrotā ar pētersīļu zariņiem. Atsevišķi pasniedz tikko izvāritus kartupeļus un sviestu.

Uz 1 lielu silķi ņem 500 g kartupeļu, 50 g sviesta, 2 svaigus gurķus.

ANŠOVI VAI ĶĪLAVAS AR KARTUPEĻIEM

Tikko izvāritus svaigus kartupeļus izberž virs salatu trauka caur sietu un sakārto uzkalniņa veidā. Uzkalniņa pakājē novieto gredzenos satītus anšovus vai ķīlavas, notīrītus un bez asakām, pa starpām iekaisot sīki sagrieztus lokus. Kartupeļus aplej ar eļļas, etiķa, sāls un piparu mērci.

Uz 1 kārbu anšovu ņem 5—6 kartupeļus, 1 ēdamkaroti augu eļļas, 2 ēdamkarotes etiķa.

LASIS, ZIEMEĻU LASIS, KETLŠIS AR PIEDEVĀM

Atbrīvo zivi no ādas un asakām, sagriež plānās šķēlītēs, sakārto bļodā vai šķīvī glītās rindās, izrotā ar pētersīļu zariņiem vai salatu lapām. Kā rotājumu apliek daiviņās vai šķēlītēs sagrieztu citronu. Ļoti sāļu ketlasi iepriekš mērcē 3—4 stundas aukstā ūdenī veselā gabalā, tad izņem no ūdens un diviļi nosusina, apziež ar augu eļļu, patur 1—1½ stundas aukstā vietā vai uz ledus un sagriež plānās šķēlītēs.

NEĶI

Jau sagatavotus nēģus sagriež 3—4 cm garos gabaliņos, saliek salatu traukā, uzliek virsū tievos gredzentiņos sagrieztus sīpolus un pārlej ar eļļas un etiķa aizdaru, ko pagatavo tāpat kā silķei, pievienojot 1—2 tējkarotes sarīvētu, sausu mārrutku.

STORES DZIMTAS ZIVJU KAVIARS UN KETLAŠA KAVIARS

Ketlaša un graudaino kaviaru pasniedz nelielos salatu trauciņos vai vāzītēs; atsevišķi pasniedz sīki sagrieztus ločiņus. Presēto kaviaru var uzlikt šķīvīti iegarena kluciša veidā un izrotāt ar pētersīļu zariņiem un daiviņās sagrieztu citronu; atsevišķi pasniedz sviestu. Kopā ar kaviaru pasniedz mazus pīrādziņus ar vjazigas vai rīsu un zivju pilnījumu.

MAJONEZES MĒRCE AR PIPARGURĶĪSIEM

Sīki sakapātus pipargurķišus vai pikulus sajauc ar majonezes un «Dienvīdu» mērci. Mērci pasniedz pie auksta rostbifa, teļa gaļas, jēra gaļas, vārītas gaļas un siltām, rīvmaizē ceptām zivīm.

Uz 1/2 glāzes majonezes mērces ņem 5—6 pipargurķišus (vai 50 g pikulu), 1—2 tējkarotes «Dienvīdu» mērces.

ZALĀ MĒRCE

Nomazgātas salatu, spinātu, estragona vai pētersīļu lapas 2—3 minutes vāra ūdenī, izņem, ļauj ūdenim notecēt, sīki sakapā, izberž caur astru sietiņu un samaisa ar majonezes mērci, pievienojot etiķi un sāli pēc garšas. Mērci pasniedz pie aukstas, kā arī pie rīvmaizē ceptas zivs.

Uz 1/2 glāzes majonezes mērces ņem 1 ēdamkaroti izvārītu un caur sietiņu izberztu salatu, spinātu, estragona vai pētersīļu lapiņu, 1 ēdamkaroti etiķa.

SINEPJU MĒRCE AR KAPERIEM

Vārītu olu dzeltenumus izberž caur sietiņu un kuļ ar sinepēm, cukuru, sāli, līdz tie kļūst balti, pakāpeniski lejot klāt augu eļļu; pēc tam atšķaida ar etiķi. Gatavai mērcei pieliek kaperus un sīki sakapātus olu baltumus. Mērci pasniedz pie aukstām zivīm — stores, lidakas, laša u. c., kā arī pie savā sulā konservētām zivīm.

Uz 2 olām ņem 2 ēdamkarotes augu eļļas, 1/2 ēdamkarotes sinepju, 3—4 karotes etiķa, 1 ēdamkaroti mazu kaperu, 1/2 tējkarotes cukura.

MĒRCE — VINEGRETS

Cietu vārītu olu dzeltenumus izberž caur sietu, sakul porcelana vai fajansa bļodiņā ar sāli, pipariem un eļļu par biezu masu, pēc tam atšķaida ar etiķi un pievieno smalki sakapātus olu baltumus, sīpolus, kaperus, kā arī pētersīļu lapiņas, estragonu, un ļoti sikos kubveida gabaliņos sagrieztus gurķus. Visu sajauc kopā.

Mērci pasniedz pie aukstas zivs, cūkgaļas, vārītām, siltām cūkas un teļa kājiņām.

Uz 1 olu ņem 2 ēdamkarotes augu eļļas, 2—3 ēdamkarotes etiķa, 1/2 ēdamkarotes kaperu, 1/2 gurķa (svaigu), 1/2 sīpola, 1/2 ēdamkarotes pētersīļu un estragona (lapiņas), 1/2 tējkarotes cukura.

AUGĻU UN OGU MĒRCE

Upeņu ievārijumu vai džemu saberž ar sinepēm, pievieno portvīnu, citrona un apelsīna sulu, izberž caur sietu. Citrona un apelsīna miziņu sagriež tievos salmiņos un applaucē, 1 minūti iegremdējot verdošā ūdenī. Tāpat applaucē sīki sakapātus sīpolus. Miziņu un sīpolus atdzesē un sajauc ar mērci; var pielikt piparus. Mērci pasniedz pie cepta medijuma, piles, zoss.

Uz 2 karotēm ievārijuma vai džema ņem 1/2 tējkarotes sinepju, 1 ēdamkaroti portvīna, 1/2 ēdamkarotes citrona vai apelsīna miziņu, 1/2 maza sīpola.

SKĀBA KRĒJUMA UN ETIĶA AIZDARS

Skābu krējumu sajauc ar sāli, pipariem, etiķi un sinepēm.

Uz 1/4 glāzes skāba krējuma ņem 1/4 glāzi etiķa, 1 tējkaroti pūdercukura, bet sāli un piparus pēc garšas. Vai uz 1/4 glāzes skāba krējuma ņem 1—1 1/2 ēdamkarotes etiķa un pēc garšas cukuru.

MĀRRUTKI SKĀBĀ KRĒJUMĀ

Nomazgātu, notīrītu mārrutka saknīti saberž uz rīves un sajauc ar skābu krējumu, sāli, cukuru (pēc garšas). Mārrutkus krējumā pasniedz pie aukstas sivēna gaļas un galerta, parastā galerta, kā arī pie aukstām zivīm.

Uz 1 glāzi skāba krējuma ņem 1 mārrutka saknīti.

ETIĶA UN AUGU EĻĻAS AIZDARS

Etiķi pirms pievienošanas salātiem rūpīgi sajauc ar sāli, pipariem, cukuru un eļļu.

Uz 1/4 glāzes etiķa ņem 1—2 ēdamkarotes



SIERS

Pastāstīsim par sieru, par tā ievērojamo uztures vērtību un dažādo asortimentu, par tā ļoti smalko garšu un aromatu buķeti.

Ir daudz dažādu sieru grupu, veidu, šķirņu. Ir lielas, apaļas siera ripas, līdz 100 kg svarā, un pavisam maziņi, 30—50 g smagi sieriņi; ir siers četrstūra, taisnstūra veidā, ovals, apaļš, cilindrisks, konusam līdzīgs, krāsots un nekrāsots (t. i., saglabājis dabisko krāsu), iesaiņots audumā, parafinētā papīrā un pavisam bez iesaiņojuma; ar sausu garoziņu, gļotainu garoziņu un pilnīgi bez garoziņas; siers ar dažādu, spilgti krāsainu pelējumu un bez pelējuma; ass, maigs, aromatisks siers; ciets, mīksts un pumīksts siers; sāļš, salds, sāļīts, saberžams, kausēts, delikateses siers keramikā un vienkāršs delikateses siers.

Vidēji siers satur līdz 32% tauku, 26% olbaltumvielu, 2,5—3,5% organisku sāļu, A un B grupas vitaminus, bet galvenais — siera nogatavošanās procesā tā olbaltumvielas pār-

vēršas šķīstošā formā, un tādēļ organisms tās gandrīz pilnīgi izmanto (par 98,5%). Šīs īpatnības dēļ siers ir viens no vislabākiem, visderīgākajiem un visvērtīgākajiem pārtikas produktiem.

Nogatavošanās process nosaka ne tikai siera olbaltumvielu šķīdību, bet arī piešķir sieram garšas buķeti un griezuma virsas zīmējumu («acis»). Labi nogatavojies, īsto laiku nogulējies siers ir griezumā ar «asarām» «acis».

Daži domā, ka siera «asaras» ir dzidri siera tauki. Tas nav pareizi. Siera «asaras» ir ar piena sāļiem un vārāmo sāli piesātināti ūdens pilieniņi un nekas vairāk. Tie parādās «acis» sarežģītu bioķīmisku procesu rezultātā siera nogatavošanās laikā, un to parādīšanās liecina, ka siers ir pilnīgi nobriedis, ar labu garšu. Lūk, tādēļ siera «asaras» saistās ar ļoti patīkamas garšas priekšstatu un rada vēlēšanos siera šķēlīti ar tādu «asaru» apēst.

Sieru izstrādā ne tikai no govju, bet arī no aitas un kazas piena, pie kam no tā paša piena var izgatavot dažādus sierus atkarībā no receptes.

Ir dažas galvenās sieru grupas. *Pie lielajiem, cietajiem sieri* pieder *Padomju, Sveices, Altaja un Maskavas sieri*. Var teikt, tie ir sieru starpā pirmajā vietā, un taisnīgi tos uzskata par visgaršīgākiem, vislabākiem, vismalkākiem un maigākiem. Labi, glīti sagriezti nelielās līdzenās un plānās šķēlītēs, šie sieri tikamā veidā rotā jebkuru galdu ar uzkožamiem.

Šīs grupas sierus iegūst ar speciāliem, tiem raksturīgiem izstrādāšanas paņēmieniem no govju piena, kuras ganās kalnos, kalnu ganībās, kur zāle apbrīnojami sulīga un smaržīga, bet brīnišķīgais kalnu avotu ūdens dzidrs.

Viss tas šiem sieriem piešķir ļoti smalku garšas buķeti, kur pārsvarā visai tikama, saldena riekstu piegarša, plastisku siera miklas konsistenci un griezumā labi izveidotu zīmējumu.

Sos sierus pasniedz kā uzkožamos un kā desertu. Tie ļoti labi pieder pie vīnogu vīniem.

Šie sieri satur 45—50% tauku.

Nākošā apakšgrupa ir cietie sīkie sieri: *Jaroslavas, Holandes, Kostromas, Stepju, Ugļičas sieri*.

Arī šie sieri ir ļoti labi, barojoši, garšīgi; tie satur 40—50% tauku, un tos pasniedz pie rīta tējas un kafijas.

Pirmajā nogatavošanās stadijā (2 mēneši) šiem sieriem ir maiga skābpiena garša un aromats, tie ir ļoti patīkami un labi garšo ar nesālītu salda krējuma sviestu uz rudzu maizes šķēlītēs. Bet pēc 4—6 mēnešiem, kad tie ir pilnīgi nogatavojušies, tie ir mēreni asi, tiem ir nobrieduša siera aromats un griezumā — arvien tā pati «asara».

Atšķirībā no citiem sieriem *Kalnu Altajs, Čeders, Pionieris* nogatavojas augstā temperatūrā (30—35°), tiem neizveidojas «acis» un tātad griezumā nav arī zīmējuma.

Šie sieri ir maīgi, eļļaini, nedrūpoši, tie satur 45—50% tauku un ļoti labi der sviestmaizēm un dažiem cepumiem.

Jarcevas, Latvijas un Volgas sieri pieder pie *pusmiksto sieru* grupas: tiem ir asa, pikanta garša un aromats, tie satur 40—45% tauku; starp citu, tos ieteic kā visai labu uzkožamo pie vīnogu vīna. Tie ļoti labi garšo arī pie stipras kafijas.

Mikstos un delikateses sieri sierrūpniecība izstrādā diezgan plašā asortimentā.

Starp šīs apakšgrupas sieriem visasākie un reizē ar to garšā maigi ir *Dorogobužas, Smoļenskas, Medinas* u. c. sieri.

Tiem raksturīgs ir tas, ka uz to virsmas attīstās īpaši gļotas producējoši mikroorganismi; tas šiem sieriem piešķir asumu un specifisku aromatu. Tie ātri nogatavojas un jau mēneša vai pusotra mēneša laikā ir pilnīgi nobrieduši.

Lai saglabātu šo sieru īpatnējo aromatu, tos iesaiņo pergamentā, folijā un etiķetes papīrā.

Sevišķu vietu šajā sieru grupā ieņem *rokfors*.

Cilvēki, kas rokforu redz pirmo reizi un nav to nogaršojuši, izturas pret to, kā arī vispār pret delikateses sieriem ar zināmu aizspriedumu. «No kurienes šis zilganbaltā pelējuma dzīslīņš uz siera virsas?» vaicā viņi.

Izrādās, ka rokfora pagatavošanas procesā svaigajā siera masā ievada speciāli audzētas derīgo pelējuma sēnīšu tīrkultūras, kuras sauc par rokfora peniciliju (Penicilium Roquefort'i). Pelējuma sēnītes sierā savairojas un piešķir tam rokfora sieram raksturīgo īpatnējo, delikato un aso, viegli piparoto garšu un zilganbalto marmorējumu.

Tātad nav jābīstas no pelējuma rokfora sierā un no gļotām uz Medinas, Smoļenskas un Dorogobužas sieru virsas. Gluži otrādi, šī pelējuma (vai gļotu) trūkums liecinātu, ka siers nav vēl nogatavojies, nav vēl ieguvis tam raksturīgās īpašības.

Labi nogatavojies rokfora siers ir sevišķi garšīgs, tas satur 65—70% šķīstošu olbaltumvielu, tas veicina sagremošanu un palielina ēstgribu.

Pie mikstajiem, asajiem delikateses sieriem ir jāpierod.

Patika un pieradums attiecībā uz kādu jaunu produktu nerodas uzreiz, bet izveidojas pakāpeniski. Varbūt šajā sakarībā lasītājiem der atgādināt, ka nav cilvēka, kuram uzreiz būtu iepatikušās sāļtās olivas. Bet, ja pamēģina vienu otru reizi, pie olīvu rūgtieni sāļās garšas pierod un tās sāk patikt.

Tas pats jāsaka arī par mikstajiem delikateses sieram, par tādiem kā rokforu, Dorogobužas, Smoļenskas, Medinas sieru. Tie ir ļoti un ļoti garšīgi sieri, un ir vērts pie tiem pieradināties. Pie reizes atzīmēsim, ka tie ļoti labi garšo pie alus.

Pie mīksto sieru grupas pieder arī *tējas sieriņš*. Tas ir pagatavots no pasterizēta piena, kas saraudzēts ar pienskābo bakteriju tūrkulturu, tam ir maiga konsistence un mazliet sāļa garša, kas atgādina skābu pienu.

Saldā krējuma siers satur 35% tauku un bez olbaltumvielām un taukiem vēl dabiskās sulas un līdz 35% cukura; to iesaiņo glāzēs, un tam ir klātpielikto papildinājumu un garšvielu garša.

Mūsu zemes dienvidos, sevišķi Aizkaukazā, Dagestanā, ir izplatīti tā saucamie *sāļtie sieri*, no kuriem mināmi *Tušinas, čanachs, Erevanas, suluguni, Kobijas, brinza* u. c. sieri.

Sos sirus izstrādā ne tikai no aitu un kazu, bet arī no govju piena, un to tauku saturu svārstās no 30—45%.

So sieru īpatnība ir tā, ka tiem nav garoziņas un tie ir pilnīgi baltā krāsā; tomēr dažiem griezuma centralā daļa var būt viegli iedzeltena. Izstrādāti šie sieri *nogatavojas sāļijumā*, kas tiem piešķir specifisku garšu.

Atsevišķi der atzīmēt Gruzijas sāļito siera *suluguni*; tam ir maiga, mazliet staipīga mīkla.

Svaigu, jaunu suluguni (2—3 dienu vecu) pannā apcep, kas tam piešķir sevišķi smalku un īpatnēju garšu. Nobriedušu suluguni (tas nogatavojas pusotra mēneša laikā) lieto tāpat kā citus sāļitus sirus.

Lai uzlabotu sāļito siera garšu, tos pirms ešanas sagriež plānās šķēlītēs un applaucē ar verdošu ūdeni: tā tie kļūst mīkstāki un nav tik sāļi.

Sāļtie sieri ir neatvietojami pie vīnogu galda vīniem, pie kam sāļāki un treknāki sieri — pie sarkanā vīna, ne tik sāļi — pie baltā vīna.

Ir vēl speciala *aitu siera grupa*, kas pagatavoti no aitu piena. Starp šiem sieriem visvairāk pazīstami ir *Aragackas*, «dienvidu aitu siers», *Moldavijas žāvētais* siers. Tie satur 40—55% tauku un ir mēreni asi, ar specifisku aitu siera garšu. Šie sieri ir daudz mazāk sāļi nekā sāļtie sieri (satur ne vairāk par 3,5% sāls).

Atšķirībā no sāļtiem sieriem tie nenogatavojas sāļijumā, un bez tam tiem ir garoziņa.

Moldavijas žāvētā siera nosaukums radies tā, ka mēnesi pēc tā pagatavošanas šo siera žāvē, kas tam piešķir žāvēta produkta piegaršu.

Kausētie sieri iedzīvotāju vidū ir ātri kļūvuši populāri. Šiem sieriem ir patīkama garša un liela uztures vērtība.

Kausētos sirus iegūst, izkausējot attiecīgo siera, kura vārdā to nosauc (Padomju, Holandes) un kura garšu tas saglabā.

Kausētos sirus izstrādā arī ar dažādām garšvielām, kas tiem piešķir īpatnēju garšu un sevišķu, tikai minētajam produktam raksturīgu aromātu. Sāds pēc īpašas, tikai tam radītas receptes izgatavots kausētais siers iegūst tad arī savu speciālu nosaukumu, piemēram, «Jaunais» un «Asais» kausētais siers u. c. Šim siera nav garoziņas, nav tātd arī atgriezumam; tas ir folijas iesaiņojumā, izsvērts pa 30, 62,5 un 100 g.

Iecienītas bērnu brokastis ir tā saucamie *plastiskie sieri*, sieriņi no biezpiena masas, kam pievienots cukurs (30—35%), augļu sulas, kakao, vaniļa un kas izsvērti 100 g gabaliņos.

No *pulverveida* un *saberžamiem* sieriem visizplatītākais ir *zaļais siers*.

Pilnīgi nogatavojusies siera masa, saberzta pulveri, labi sajaukta ar zilā amoliņa izkaltēto lapu pulveri (zilais amoliņš — garšas zāļite) un pēc tam blīvi sapresēta maza, viegli nošķelta konusa veidā; folijas iesaiņojumā — *lūk, tāds ir saberžamais zaļais siers*. To lieto pulvera veidā, saberžot to uz smalkās rīves. Pēc garšas tas ir ass, mazliet pikants siers, lieliska makaronu piedeva; labi garšo arī uz sviestmaizes pie tējas un kafijas.

Vēl jāpastāsta par *delikateses sieriem* keramikas traukos. Labākajos gastronomijas veikalos uz siera letēm ir arī pievilcīgi podiņi (125 līdz 450 g tilpumā), kuros atrodas speciāli pagatavots delikateses siers (satur līdz 60% tauku); tam ir asa garša un aromats, pastas konsistence, pelēkdzeltena krāsa.

Atbilstoši recepturāi izlasītu treknu un nobriedušu siera sasmalcina un speciāli apstrādā, samaisot ar garšvielām, sviestu, žāvētiem zivju produktiem, konserviem, tomātu pastu. Tā iegūst izcilas, neatdarināmas garšas siera masu, tiešām delikatesi — un ļoti īpatnēju un patīkamu.

Tāds delikateses siers, plānā kārtā uzziests uz sausiem bezaizdara mīklas cepumiem, ir labākais uzkožamais pie baltā galda vīna, «Rislinga» tipa.

RASOĻNIKS (SKĀBU GURĶU UN NIERU ZUPA)

Nierēm noņem taukus un plēves, katru nieri sagriež 3—4 daļās, apmazgā, ieliek kastrolī, pārlej ar aukstu ūdeni un uzvāra. Pēc tam ūdeni nolej, nieres apmazgā vēlreiz, pārlej no jauna ar aukstu ūdeni un vāra 1—1½ stundas. Notīrītas garšsaknes un sīpolus sagriež strēmēlēs un zupas katlā apcep.

Pēc tam kastrolī noceļ no uguns, saliek tajā nomizotus, šķēlītēs sagrieztus skābus gurķus un iegārenos gabaliņos sagrieztus kartupeļus, pārlej ar izkāstu buljonu un vāra 25—30 minutes. 5—10 minutes pirms vārīšanas beigām rasoļņikam pievieno izkāstu gurķu sālījumu (asākai garšai), sagrieztas skābenes (vai lapu salātus) un sāli.

Pirms pasniegšanas rasoļņikam pieliek šķēlītēs sagrieztas nieres, skābu vai saldu krējumu un sīki sasmalcinātas pētersīļu lapiņas vai dilles.

Rasoļņiku var pagatavot gaļas vai vistas buljonā un pasniegt ar teļa, jēra vai vistas gaļu.

Nieru vietā var izmantot rūpīgi notīrītas un gabaliņos sagrieztas mājputnu (zoss, pīles, tītara, vistas) ķidas.

Rasoļņiku var pagatavot arī zivju buljonā un pasniegt ar gabalu vārīta zandarta vai stores.

Uz 500 g liellopu nieru ņem 2 gurķus, 2 pētersīļus, 1 selerijas lakstu, 1 sīpolu, 4 kartupeļus, 2 ēdamkarotes eļļas vai sviesta un 100 g skābenju vai lapu salātu.

ZIVJU RASOĻNIKS AR FRIKADELĒM

Vāra zivju buljonu un tajā pašā laikā sagatavo grūbas (pārļasa un rūpīgi nomazgā), ieber tās mazā kastrolī, pārlej ar 1¼ glāzes verdoša ūdens, apsedz ar vāciņu un ļauj ūdens peldē sabriest.

Kad buljons ir gatavs, to izkāš un pieber grūbas, ļauj lēnām vārīties. Pēc tam pievieno gabaliņos sagrieztus kartupeļus, skābus gurķus, viegli apceptas garšsaknes un puravus, kā arī sāli. 5 minutes pirms vārīšanas beigām rasoļņikā ielaiž mazas, no zivju masas pagatavotas frikadeles (zivju masas sagatavošanu sk. 121. lpp. receptē «Zivju kotletes»).

Rasoļņikam var pielikt svaigu tomātu šķēlītes un izkāstu gurķu sālījumu pēc garšas.

Rasoļņiku pasniedz apkaisītu ar sīki sagrieztām pētersīļu lapiņām vai dillēm.

Uz 500 g sīko zivju (buljonam) ņem 2 skābus gurķus, pa 1 burkānam, pētersīlim un puravam, 3—4 kartupeļus, ½ glāzes grūbu, 2 ēdamkarotes sviesta vai eļļas.

Frikadelēm ņem 200 g zivju fileja (zandarta, karpas u. c.), 50 g baltmaizes (mikstuma), ½ glāzes piena un 1 ēdamkaroti sviesta vai eļļas.

SPINATI UN SKĀBENES

Spināti pieder pie uzturam visderīgākiem dārzeņiem. Tie pārspēj citus dārzeņus ar savu olbaltumvielu, minerālvielu (sevišķi dzelzs) saturu un A, B₁, B₂ un C vitamīnu sakopojumu.

Uzturam lieto tikai jaunas spinātu lapas, kuras nošķin pirms kātu parādīšanās.

Konservēts spinātu biezenis dod iespēju lietot uzturā jebkurā gada laikā vitamīniem bagātos spinātu ēdienus, kuriem ir augsta uztures vērtība.

Visrūpnieciskais ražošanas process nodrošina konservētam spinātu biezenim pilnīgu garšas, krāsas un visas svaigo spinātu uztures vērtības saglabāšanu.

Skābenes atšķiras no spinātiem ar to, ka satur skābeņskābi; tā ir izskaidrojama to sevišķi skābā garša.

GARSAUGI

Dienvidos, sevišķi Aizkaukāzā, parasti uz galda pasniedz dažādus pikantus zāļaugus ar asu garšu — tarchunu, kindzu u. c.

Daudzi no šiem garšaugiem aug ne tikai dienvidos, bet arī mūsu zemes vidusjoslā: saturejas, timiāns (mārsili), majorāns, baziliks, vērmeles, mētras, estragons (estragons ir Kaukāza tarchuns). Arī pētersīļi, dilles, selerijas un daži citi vispārpazīstami dārzeņi pieder pie garšaugiem. Visi tie ir ārkārtīgi derīgi, jo piešķir ēdienam patīkamu garšu un aromātu un sekmē tā labāku uzņemšanu organismā, kādēļ to lietošana ir jāpaplašina.

Mums visiem ir jāiemācās un jāpierod pasniegt uz galda līdzīgi sāļi, etiķim, pipariem arī sīki sagrieztas jaunās dilles vai lociņus, jaunu pētersīļu lapiņas.

Prof. F. Cerevitinovs uzskata, ka vērtīga un garšīga uztura sagatavošanā liela loma ir garšvielām. Pie šādu vielu svarīgākiem avotiem pieder garšaugi. To pielietošana nelielos daudzumos uzturu ievērojami uzlabo un dažādo, palielina ēstgribu un sekmē labāku uzturlīdzekļu uzņemšanu organismā.

DZONDZOLI

Dzondzoli ir šā paša nosaukuma auga (kociņa vai krūma) neizplaukušo ziedu pumpuri, kas ieskābēti kopā ar kātiņiem.

KARTUPEĻU ZUPA

Izvāra gaļas buljonu. Notīrītas garšsaknes un sīpolus sagriež šķēlītēs un apacep eļļā, sviestā vai buljonam nosmeltos taukos. Kartupeļus sagriež kubveida gabaliņos un liek kopā ar apaceptām garšsāknēm un sīpoliem verdošā buljonā, pievieno sāli, lauru lapas, piparus un vāra 25—30 minutes. Zupu pasniedz, pārkaisot ar dillēm vai pētersīļu lapiņām.

Kartupeļu zupu var pagatavot ne tikai gaļas, bet arī zivju vai sēņu buljonā. Ar sēņu buljonu sagatavotā kartupeļu zupā pirms pasniegšanas ieliek sagrieztas sēnes, bet ar zivju buljonu vārītā zupā — gabalu vārītas zivs.

Uz 500 g gaļas ņem 800 g kartupeļu, 200 g garšsākņu un sīpolu, 2 ēdamkarotes sviesta vai eļļas.

KARTUPEĻU ZUPA AR SVAIGĀM SĒNĒM

Svaigas sēnes, baravikas vai sviesta beciņas notīra un nomazgā. Kātiņus nogriež, sakapā un apacep. Atsevišķi apacep garšsaknes un sīpolus. Sēņu cepurītes sagriež šķēlītēs, applaucē, saliek sietā un, kad ūdens ir notecējis, pārliiek kastrolī, uzlej ūdeni un vāra 40 minutes.

Pēc tam kastrolī ieliek kubveida gabaliņos sagrieztus kartupeļus, apaceptos sēņu kātiņus, garšsaknes un sīpolus, sāli, piparus, lauru lapas un vāra vēl 20—25 minutes. Zupu pasniedzot, tai pieliek skābu krējumu, sīki sagrieztus lociņus un dilles.

Svaigo sēņu zupu var pagatavot arī gaļas buljonā. Zupai var pievienot mannas putraimus (pa 10 g uz šķīvi).

Uz 500 g sēņu ņem 800 g kartupeļu, 200 g garšsākņu un sīpolu, 2 ēdamkarotes sviesta vai eļļas.

KARTUPEĻU ZUPA AR ZIVJU GALVĀM

Zivju galvas izvāra tāpat kā kāpostu zupai. Notīrītas garšsaknes un sīpolus sagriež šķēlītēs un apacep. Kartupeļus sagriež kubveida gabaliņos, ieliek izkāstā, verdošā buljonā, pievieno apaceptās garšsaknes, sāli, piparus, lauru lapas un vāra 25—30 minutes. Pasniedzot zupu apkaisa ar dillēm vai pētersīļu lapiņām.

Uz 1 kg storu dzimtas zivju galvu ņem 800 g kartupeļu, 200 g garšsākņu un sīpolu, 2 ēdamkarotes sviesta vai eļļas.

KARTUPEĻU ZUPA AR PUTRAIMIEM

Vāra gaļas buljonu. Tajā pašā laikā labi nomazgātas grūbas aplej citā traukā ar 1½ glāzēm auksta ūdens un ļauj tām 2 stundas briest. Pēc tam ūdeni nolej un grūbas pieliek buljonam, ļauj tam uzvārties un 10—15 minutes

VERMELES

Visi pazīst vērmeles kā ārstniecības augu, un ļoti daudziem patīk to rūgtā garša un smarža. Tomēr vērmeles lieto ne tikai ārstniecībā, bet arī vīnu un liķieru aromatizēšanai un kā ceptas gaļas ēdienu, sevišķi ceptas zoss garšas piedevu.

SATUREJAS UN TIMIANS

Saturejas ir garšaugi (savvaļas), kas satur aromātisku eterisku eļļu. Jaunās saturejas (pirms ziedēšanas vai ziedēšanas sākumā) lieto kulinarijā kā ļoti stipru un patīkamu garšvielu, galveno tiesu, gurķu skābēšanai. Timians (mārsils, vecvīru bārīņa) ir tāds pats garšaugi kā saturejas, ar vienādu pielietošanas veidu kulinarijā.

MĒTRAS

Visbiežāk mētras lieto kulinarijā dažu uzturlidzeļu un dzērienu aromatizēšanai (mētru kvass, mētru piparkūkas).

Svaigā veidā mētras lieto arī kā garšas piedevu.

Sevišķi augstu vērtē *piparmētras*; ja to lapas pakošļā, mutē rodas vēsa, atspirdzinoša sajūta, kādēļ Ukrainā tās iesauktas par aukstajām mētrām.

MĀRSMILGAS UN ASINSZĀLE

Mārsmilgas un asinszāle ir aromātiski, smaržīgi zāļaugi. Tos izmanto kā galveno sastāvdaļu dažādu garšvielu sarežģītam maisījumam, lieto rūgtu šņabju «Zubrovka» un «Asinszāle» («Зверобоїн») pagatavošanai.

ANISS UN ĶIMENES

Aniss un ķimenes ir līdzīga nosaukuma čemuraugu sēklas, ko plaši lieto kulinarijā: anisu galvenokārt konditorejas rūpniecībā, bet ķimenes — maizes ceptuvēs.

KAPERI

Kaperu krūms aug Aizkaukazā, Krimā un Vidusāzijā. Pie šās pašas kaperu dzimtas pieskaitāms arī vēl kāds ložņājošs lakstaugs.

Minēsim dažus skaitļus, lai parādītu šo produktu koncentrācijas pakāpi. Tā, svaigā olā ir 75% ūdens, bet olas pulverī 6—7%; 1 l piena pulvera atbilst 8 l pilnpiena; 1 kg kaltētu dārzāju atbilst 8—10 kg svaigu. Vienam zupas šķīvim vajadzīgais zirņu biezeņa zupas koncentrāts sver 75 g, bet šķīvja saturs — 450 g. Vienai glāzei ķiseļa vajadzīga viena tablete sausā ķiseļa, kas sver 33 g, bet no šās tabletes pagatavotais ķīselis sver 200 g.

SĀLS

Mūsu organisma vajadzībām nepietiek ar to sāls daudzumu, kas atrodas zivīs, dārzajos, dzeramā ūdenī un citos dzērienos un ēdienos.

Tāpēc mums ir vajadzīga tīra vārāmā sāls, lai to liktu klāt ēdieniem. Bez tam sāls ir vajadzīga pārtikas preču konservēšanai, daudzu ķīmikaliju izstrādāšanai un citiem tehniskiem nolūkiem.

Atkarībā no iegūšanas veida izšķir akmens, nogulšņu, ietvaicēto un jūras sāli. Pēc apstrādāšanas veida sāls ir sīkkristāliska, saskaldīta — rupja un smalki samalta, pulvera veidā.

Uz galda pasniedz vissmalkākā izmaluma sāli tīra, balta pulvera veidā. Uztura sagatavošanai, kā arī sāļīšanai un marinādēm, var izmantot rupjāku sāli, skaldītu un rupjāka maluma.

ZIRŅI

Ja gribat pagatavot labu zirņu zupu vai zirņu biezeni, ņemiet šķeltos, bet nevis veselos zirņus. Zirņu apvalkos ir daudz šķiedrvielas, tā ir rupja, tik viegli neizvārās miksta, tādēļ to atdala nost, apgādājot tirdzniecības tīklu galvenokārt ar lobītiem zirņiem; tie ātrāk izvārās, un organisms tos vieglāk izmanto.

ZAĻIE ZIRNISI

Konservēšanai izmanto vislabāko cukurzirniņu šķirni. Šīs šķirnes sēklām ir krunkaina, it kā sacirtota virsa.

dārzājiem kastrolī, pārlej ar buljonu un uzvāra. Pēc tam pieliek gabaliņos sagrieztus kartupeļus, sāli, piparus un vāra vēl 15—20 minutes.

Uz 500 g liellopu gaļas ņem 750 g kartupeļu, 2 sīpolus, 2 burkānus, pa 2 ēdamkarotēm tomātu biezeņa un sviesta vai eļļas.

BOZBAŠS

Nomazgātu jēra gaļu sagriež vai sacērt 30—40 g lielos gabalos, saliek kastrolī, uzlej tik daudz ūdens, lai tas gaļu pārklātu, pieliek sāli, apsedz kastrolī ar vāciņu un lēnām vāra, nosmeļot putas.

Atsevišķā kastrolī vāra pārlasītus un nomazgātus zirņus, pārlejot ar 2—3 glāzēm auksta ūdens. Zirņus vāra uz lēnas uguns. Apmēram pēc 1—1½ stundām zirņiem pievieno izvārītos jēra gaļas gabaliņus, atdalot nost visus sīkos kauliņus. Pēc tam pievieno izkāstu buljonu, sīki sagrieztus, sviestā vai eļļā apceptus sīpolus, sagrieztus kartupeļus un ābolus, tomātu biezeni, sāli, piparus; zupu apsedz ar vāciņu un sautē 20—25 minutes.

Pasniedzot bozbašu pārkaisa ar sīki sagrieztām pētersīļu lapiņām.

Uz 500 g jēra gaļas ņem 1 glāzi lobītu zirņu, 500 g kartupeļu, 2 ābolus, 2 sīpolus, pa 2 ēdamkarotēm tomātu biezeņa un sviesta vai eļļas.

GAĻAS KONSERVU ZUPA

Ūdenī izvāra dārzāju (kartupeļu, kāpostu, boršča) zupu, kā iepriekš teikts, pieliek gaļas konservus un zupu uzvāra.

Pasniedzot zupā iekaisa pētersīļu lapiņas vai dilles.

Uz 1 bundžu konservu «Sautēta gaļa» (liellopu, cūkas, brieža vai jēra) ņem 500—600 g dažādu dārzāju, 1½—2 l ūdens, 1 ēdamkaroti sviesta vai eļļas.

ZIVJU KONSERVU ZUPA

Ūdenī izvāra dārzāju zupu (kartupeļu, rasoļņika, skābētu kāpostu), kā iepriekš teikts.

Pēc tam pieliek zivju konservus un zupu uzvāra.

Uz 1 bundžu zivju konservu (zandarts, plaudis, store, sevrjuga u. c.) ņem 500—600 g dažādu dārzāju, 1½—2 l ūdens, 1 ēdamkaroti sviesta vai eļļas.

D vitamīns ir pārdošanā dražejās ar tīru cukuru, kā arī šķīdināts eļļā. *B₂* vitamīnu (riboflavīnu) pārdod tablešu un dražeju veidā ar tīru cukuru.

PP vitamīnu (nikotinskābi) pārdod tablešu, dražeju un pulvera veidā; *P* vitamīnu (citrīnu) — tablešu un dražeju veidā; *K₃* vitamīnu (vikasolu) — tablešu un pulvera veidā, *E* vitamīnu (tokoferolu) — šķidra koncentrāta veidā. Šie vitamīni lietojami tikai tad, ja ārsts tos parakstījis.

Polivitamīni ir preparāti, kuru sastāvā ir A, B₁, B₂, C, D un PP vitamīni. Polivitamīnus pārdod dražeju veidā ar tīru cukuru.

KONJAKI

Konjaks ir stiprs, aromatisks vīnogu dzēriens, ko pagatavo no vīnogu spirta (40—70° stiprumā); pēdējo iegūst, pārtvaicējot no īpašām vīnogu šķirnēm iegūtos jaunus sausos vīnus.

Iegūtajam spirtam ļauj nogulsneties ozola mucās vairākus gadus. Sajā laikā spirts izvelk no ozola dēlīšiem dažas aromātiskas vielas; spirtā notiek arī citas ķīmiskas izmaiņas. Rezultātā tas iegūst jaunas īpašības un pārvēršas konjaka spirtā.

Konjaka spirtu atšķaida ar destilētu ūdeni līdz 40—57° (atkarībā no konjaka šķirnes), tam pieliek mazliet cukura un ļauj ozola mucās no jauna nogulēties (vismaz trīs mēnešus); tikai pēc tam konjaks ir gatavs un to no mucām iepilda pudelēs un nosūta tirdzniecības bazēm un veikaliem.

Zvaigznišu skaits uz konjaka pudeļu etiķetēm apzīmē gadus, cik ilgi konjaka spirts nogulējies.

Konjakus, kas nogulējušies ilgāk par pieciem gadiem, sauc par šķirnes konjakiem, tiem piešķir speciālus šķirnes nosaukumus, un tiem vairs nav uz etiķetēm zvaigznišu.

No veciem, pirmšķirīgiem konjakiem ir jāatzīmē šādi šķirnes konjaki: KB — nogulējies konjaks (6—7 gadus), 42° stiprs.

KBBK — nogulējies augstākā labuma konjaks (8—10 gadus), 45° stiprs.

KC — vecs konjaks, 10 gadus nogulējies, 43° stiprs.

OC — ļoti vecs konjaks, nogulējies vairāk nekā 10 gadus.

Jau kopš seniem laikiem laba slava ir tresta «Ararats» konjakiem (Armēnijā), Samtresta (Gruzijā), Azovchoztresta (Azerbaidžanā), kā arī Ziemeļkaukaza (Kizlāra rajona) un Moldāvijas konjakiem.

Kartupeļu mīkla klimpām. Kartupeļus notīra, izvāra, karstus izberž caur sietu, pievieno jēlas olas dzeltenumus un labi izmaisa. Pēc tam pieliek saputotos olu baltumus un iecilā tos mīklā.

Uz 3 kartupeļiem ņem 3—4 ēdamkarotes miltu, 2 olas.

BULJONS AR PELMEŅIEM

So ēdienu var ātri pagatavot, izmantojot pārdošanā dabūjamus pelmeņus. Verdošā buljonā ielaiž gatavos pelmeņus un lēnām vāra (apmēram 10 minutes), kamēr pelmeņi uzpeld buljona virspusē.

Ja gatavo pelmeņu nav, tos var pagatavot šādā veidā: gaļu (labāk liellopu uz pusēm ar cūkas gaļu) samaļ gaļas mašīnā kopā ar sīpoliem, pievieno nelielu ūdens, pieliek sāli, piparus, labi izmaisa.

Atsevišķi sagatavo mīklu: miltos iesit olu, pielej 1/4 glāzes ūdens, pieliek sāli, labi izmaisa un iejauc diezgan cietu mīklu.

Mīklu izveltnē plānā kārtā, izgriež no tās ar veidnīti vai ar glāzīti ripiņas un katrai ripiņai uzliek mazu sagatavotās gaļas masas bumbiņu. Mīklas maliņas aizknieb ciet.

Lai dzidro buljonu nesaduļķotu, pelmeņus vispirms uz dažām sekundēm iegremdē karstā ūdenī (noskalo miltus) un pēc tam tos pārliet verdošā buljonā un izvāra.

Pirms pasniegšanas pārkaisa ar sīki sagrieztām pētersīļu lapiņām vai dillēm.

Uz 2 l buljona ņem 300—400 g gaļas, 1—2 sīpolu, 1 1/2 glāzes miltu, 1 olu.

BULJONS AR MAIZĪTĒM

Buljona maizītes cep no plaucētās mīklas mēža rieksta lielumā. Maizīšu pagatavošanai kastrolī ieliek 1/2 glāzes ūdens, pieliek sviestu, sāli un karsē; kad ūdens sāk vārīties, pieber miltus, ar mentīti izmaisa, karsē 1—2 minutes, noņem no uguns; mīklā iesit olas (pa vienai olai) un to mīca tik ilgi, kamēr tā sāk spīdēt.

Šādā veidā sagatavotu mīklu sadala ar tējkaroti tāpat kā klimpas vai ieliek papīra (pergamenta) turziņā ar 1/2 cm lielu caurulītes diametru un mīklu izspiež uz aukstas maizes pannas, kas apziesta ar sviestu; pannu uz 10—15 minūtēm ieliek cepeškrāsnī. Cepšanas procesā maizītēm jāpalielinās apjomā divarpus reizes un jāapžūst. Šķīvi ielietā gaļas vai vistas buljonā maizītes ieliek pirms pasniegšanas vai arī tās pasniedz atsevišķi.

Maizītēm uz 2—2 1/2 l dzidra buljona ņem 100 g miltu, 3 ēdamkarotes sviesta, 2—3 olas.

BULJONS AR MANNAS PUTRAIMIEM

Verdošā gaļas vai vistas buljonā ieber izsijātus mannas putraimus, visu laiku ar karoti maisot; vāra apmēram 10 minutes. Gatavo zupu salej šķīvjos un apkaisa ar pētersīļu lapiņām. Zupu pasniedzot, katrā šķīvī var ielikt 1 ēdamkaroti sakarsētu konservēto zaļo zirnišu un 1 pusmikstu vārītu olu.

Uz 2—2½ l dzidrā buljona ņem 4 ēdamkarotes mannas.

BULJONS AR SAGO

Verdošam gaļas buljonam pieber sago un vāra 15—30 minutes. Gatavo zupu salej šķīvjos, iekaisa sakapātas pētersīļu lapiņas.

Uz 2—2½ l dzidrā buljona ņem ½ glāzes sago.

BULJONS AR RĪSIEM

Rīsus labi nomazgā, ieber kastrolī ar karstu ūdeni un pavāra 3—5 minutes.

Pēc tam ūdeni nolej, rīsus no jauna pārmazgā un izber sietā, lai ūdens notecētu; tad tos vāra vēl 20—25 minutes verdošā gaļas vai vistas buljonā. Gatavo buljonu salej šķīvjos, tam pievieno sakapātas pētersīļu lapiņas.

Uz 2—2½ l dzidra buljona ņem ½ glāzes rīsu.

BULJONS AR GARSSAKNĒM UN RĪSIEM

Notīrītas garšsaknes sagriež kubveida gabaliņos, kastrolī taukvielās viegli apcep, pārlej ar 2 glāzēm buljona, apsedz ar vāciņu un lēnām vāra 5—10 minutes. Pēc tam kastrolī ieliek sagrieztu zirņu vai pupiņu pākstis un vāra vēl 10 minutes; tad pievieno sagrieztas skābenes un ļauj zupai 2—3 minutes pavārīties.

Atsevišķā kastrolī izvāra rīsus. Zupu pasniedzot, izvārtos rīsus un dārzājus saliek šķīvjos, pārlej ar buljonu un apkaisa ar pētersīļu lapiņām. Rīsus šajā zupā var aizvītot ar grūbām.

Uz 2—2½ l dzidra buljona ņem pa 1 burkānam, sīpolam, kālim, pētersīlim, 50 g skābeņu, 50 g zirņu vai pupiņu pākšu, 1 ēdamkaroti taukvielu, 3 ēdamkarotes rīsu.

BULJONS AR SACEPTIEM RĪSIEM

Rīsus izvāra, saber sietā vai caurdurī, ļauj ūdenim notecēt; pēc tam tos saliek bļodiņā vai šķīvī, pievieno jēlas olas, sviestu, daļu saberzta siera, sāli; visu labi izmaisa un saliek ar sviestu izziestā un ar saberztiem sausīņiem izkaisītā pannā. Rīsu virsu nolīdzina ar nazi, apkaisa ar

Ilgi izturēto šķirnes konjaku vidū sevišķi izcili ir «Jubilejas», «Armenija», «Erevana», «Dvins» (treša «Ararats»), «OC», «KC», «Jeniseji» un «Jubilejas XX» (Samtrests), kā arī «Jubilejas XXV» (Azovchoztrests) konjaki.

Visstiprākie konjaki ir «Erevana» — 57° un «Dvins» — 50°.

Konjaku dzer pirms ēšanas, est-gribas ierosināšanai. Labs uzkožamais tam klāt ir gabaliņš balika ar citronu vai citrona šķēlīte ar cukuru. Konjaku dzer no mazām glāzītēm; ļoti labas ir plāna stikla glāzītes; caur tādu stiklu ir redzama konjaka zeltainā dzintara krāsa. Pēc pusdienām vai vakariņām konjaku pasniedz pie melnas kafijas, pie augļiem.

Konjaks der arī ārstnieciskiem nolūkiem kā tonizētājs līdzeklis. Tas, cik liela konjaka deva slimniekiem un cilvēkiem atveseļošanās stāvoklī ir lietderīga, jānoskaidro pie ārsta.

DONAS VINDARITAVAS

Donas lejteces apgabali, no Cimļanskas staciona līdz pašai Rostovai, galvenokārt Cimļanskas, Konstantinovas, Razdoras rajoni, ir jau sen slaveni ar saviem labajiem vīnogu vīniem.

Donas putojošo, Cimļanskas dzirkstošo vīnu uzskata par mūsu zemes labākajiem vīniem.

Dona ir arī tagad vēl slavena ar saviem vieglajiem, teicamās kvalitātes galda vīniem un ar savu ievērojamo šampanieti, kas pagatavots no vietējām Donas šķirņu vīnogām.

Vīnogu dārzi Donas lejtecē ir plaši izpletušies kalnainā Donas labā krasta dienvidu nogāzēs. Vietējās vīnogu šķirnes (Sibirikas, Puchļakovas, Dolgija, Ladanija u. c.), kas šeit aklimatizējušās gadsimtiem ilgā laikā, dod stabilas ražas un lieliskus vīnus.

Nepaļaujieties uz acumēru, ja gribat pagatavot garšīgu ēdienu. Izraugiet glāzi, tasi, karotes utt., nosakiet to tilpumu un lietojiet tās produktu daudzuma izmērišanai.

Ja primuss ilgi deg, aplieciet petrolejas rezervuaram apkārt mitru lupatu. Ja rezervuars pār-mērīgi sakarst, primuss var eksplodēt.

Iegūto masu salej gludās porcijā veidnītēs vai ar sviestu izziestā pannā, novieto to citā, lielākā, ar karstu ūdeni piepildītā pannā, apsedz ar vāciņu un karsē, kamēr omlete sabiezē. Mazās veidnītēs omlete jātvaiķo 10—15 minūtes, turpretim pannā — 30—40 minūtes. Lai omletei būtu gluda virsa, ūdenim jābūt tvaiķošanas laikā tuvu vārišanās temperatūrai, bet tomēr nav jāvārās.

Gatavo omleti mazliet atdzesē (10—15 minūtes) un pēc tam pārliet no veidnītēm buljona šķīvjos. Pannā sagatavoto omleti izņem un sagriež kvadrātiņos.

Buljonam omleti var pagatavot arī ar spinātiem vai tomātiem. Sajā nolūkā ņem konservētus vai svaigus spinātus. Svaigie spināti labi jānomazgā, nelielā ūdens daudzumā jāizvāra un jāizberž caur sietu. Sagatavotos spinātus vai tomātu biezeni pievieno olu maisījumam pirms tā karsēšanas. Buljonu pasniedzot, tam der pievienot pētersīļu lapiņas.

Uz 2—2½ l dzidra buljona omletei ņem 1 glāzi piena, 1 ēdamkaroti sviesta, 4 olas.

BULJONS AR FRIKADELĒM

Jēlas gaļas mikstumu samaļ divas reizes gaļas mašīnā, pievieno sāli, piparus un 2 ēdamkarotes auksta ūdens. Iegūto masu rūpīgi izmaisa un pagatavo no tās bumbiņas (frikadeles), kuras salaiž gatavā verdošā gaļas vai vistas buljonā. Pēc tam frikadeles ar putu karoti izņem un saliek šķīvjos, katrā 8—10 gab. Buljonu izkāš, pārlej frikadelēm, kuras apkaisa ar pētersīļu lapiņām.

Frikadeles var pagatavot arī no teļa vai jēra gaļas. Jēra gaļai taukus ieteicams atdalīt nost un aizvietot ar sviestu.

Uz 2—2½ l dzidra buljona ņem 200 g gaļas (mikstumu ar taukiem).

BULJONS AR VISTAS GAĻAS KLIMPĀM

Lai izgatavotu klimpas, vistas gaļu samaļ gaļas mašīnā, pievieno olas baltumu, kā arī pienā izmērcētu, izspaidītu baltmaizi un sāli. Visu to labi sajauc un samaļ vēl vienu divas reizes gaļas mašīnā; pēc tam masu ieliek kastrolī un labi izjauc. Tad, pakāpeniski lejot klāt pienu (pa ēdamkarotei), masu ar mentīti sakuļ un izberž caur sietu, lai tā būtu gluda un vienmērīga. Masu sadala ar divu karošu palīdzību (kā miltu klimpas) un salaiž karstā ūdenī.

Gatavās klimpas izņem no ūdens ar putu karoti, saliek šķīvjos, pārlej ar vistas buljonu un apkaisa ar pētersīļu lapiņām.

Uz 2—2½ l dzidra buljona ņem 100 g vistas gaļas mikstuma (fileja), 1 olas baltumu, ¼ glāzes piena, šķēlīti baltmaizes.

VINOĢU GALDA VINI

Gan baltie, gan sarkanie, gan sārte vinu galda vīni ir tikai izrūgusi vinu sula bez kādām piedevām vai pienaisījumiem. Parasti galda vīna stiprums nepārsniedz 10—12°, cukura tajos gandrīz nav (ne vairāk par 0,2‰), un tādejā tos sauc arī par sausajiem vīniem.

Ar ļoti reti izņemumiem kā gaišo, tā tumšo vinu šķirņu sula ir bezkrāsaina. Krāsu vīnam piešķir tās krāsvielas, kas atrodas vinu miziņā.

Baltais galda vīns ir zeltainu salmu vai mazliet iedzeltenā krāsā, sarkanais — violeti sarkanā un pat granātu sarkanā krāsā, sārtais — gaišā vai tumšsartā krāsā.

Pie labākajiem pirmšķirīgajiem galda vīniem taisnīgi pieskaita Kachetijas (Austrumu Gruzijas) vīnus. Šie vīni sekmīgi sacenšas ar visizslavētākām franču vīnu šķirnēm un bieži tās pārspēj. Jau A. Puškīns rakstīja savā «Ceļojumā uz Arzrumu», ka Kachetijas vīni esot lieliski, līdzvērtīgi dažiem Burgundas vīniem.

Kachetijas galda vīni ir pagatavoti no lieliskām, galvenokārt vietējām vinu šķirnēm — «Saperavi», «Rkaciteli», «Mcvane»; pēc nogulēšanas tiem ir ļoti smalka buķete un garša.

Savu nosaukumu galda vīni dabū vai nu no vinogām, no kurām tos pagatavo («Rislings», «Kaberne»), vai no rajona, kurā vinogās augušas un vīns darināts (Gruzijas vīns Nr. 8 u. c.), vai arī pēc abām šīm pazīmēm («Abrau-Rislings», «Anapa-Rislings»).

Deserta vīnus parasti apzīmē pēc vīna tipa: portvīns, malaga, madeira, cheress, tokajietis u. c.

Šķirnes vīnus ražo arvien no tās pašas vinu šķirnes; to garša var būt zināma izšķirība atkarībā no klimatiskajiem apstākļiem tajā gadā, kad vinu raža ievākta.

Lai vīnam būtu arvien tā pati, minētajai šķirnei raksturīga, noteikta garša un buķete, lieto kupāžu — cazadu vīna materiālu jauksanu vajadzīgās vīna garšas un toņa iegūšanai.

Galda vīnus ražo galvenokārt kā šķirnes vīnus, bet deserta — kā kupāžētos.

Gruzijā un tālu ārpus tās robežām ir izslavēti pēc Kachetijas vīnu parauga pagatavotie vīni. Tos pagatavojot, saspiestos vinu ķekarus (saspiēž visu ķekaru kopā ar kātiņiem, miziņu un kauliņiem) raudzē lielās, zemē ieraktās māla krūkās. Kachetijas vīnam ir skāpa garša, ko tam piešķir mērcvielas, kas atrodas vinu kauliņos un kauliņos, kā arī ļoti īpatnējs, patīkams aromats. So vīnu nosaukumi

ir šādi: «Gruzijas vīns Nr. 8», «Gruzijas vīns Nr. 12» (abi baltie) un «Gruzijas vīns Nr. 5» (sarkanais).

Ļoti labi ir Azerbaidžanas sarkanie galda vīni, no vinogu šķirnēm Tavkveri un Matrasi (to nosaukumi ir «Matrasi» un «Samchors»).

Teicamus galda vīnus ražo no Rislinga šķirnes vinogām Ziemeļu Kaukaza Melnās jūras piekrastes vīndarītavās (Novorozijskas, Anapas rajoni). No šiem vīniem pirmajā vietā ir «Abrau-Rislings», «Anapa-Rislings».

Jāatzīmē arī Moldāvijas vieglo balto galda vīnu augstā kvalitāte.

MUSKATI

Krimas dienvidu krasta deserta vīni, sevišķi muskati (sārtais, baltais, melnais) un tokajietis ir labākie šo šķirņu vīni, kas nekur pasaulē vēl nav pārspēti.

Sevišķi izslavēts ir pasauleslavētais Krimas muskats «Sarkanais akmens». Šā vīna buķete ar tikko manāmu citrona piegaršu atgādina kalnu plāvu vissmalkāko smaržu.

Melnā muskata buķetē ir pārsvarā lauku kumelišu maigie toņi, bet sārtais muskats ir piesātināts ar tējas rozēs smalko aromātu.

Bez Krimas muskatiem ir jāatzīmē ļoti labie Armēnijas muskati.

PUSSALDIE VĪNI

Kā jau liecina nosaukums, pussaldie vīni ieņem it kā vidusstāvokli starp sausajiem galda vīniem un saldajiem deserta vīniem: pārsvarā tie ir tomēr salda garša.

Pussaldie vīni ir baltie (gaišu salmu krāsā) un sarkanie (violetā granatā krāsā), to stiprums nepārsniedz 15°, bet cukura saturs svārstās no 3 līdz 10%.

No pussaldajiem vīniem visraksturīgākie ir «Sato-d'Ikema» tipa vīns «Barzaks», kā arī Gruzijas vīni Nr. 11, 19 (baltie) un Nr. 20, 21, 22 un 24 (sarkanie).

MADEIRA UN CHERESS

Mūsu zemes klimatisko un dabas apstākļu daudzveidība dod iespēju ražot visdažādāko kategoriju un šķirņu vīnus.

Jau vairākus gadus Armēnijā, Aštarakskas rajonā, ražo labu cheresu no vinogu šķirnēm «Chardži» un «Ci-

ZIVJU ZUPA

Visgaršīgākā ir svaigu zivju (sterleša, asara) zupa. Zivju zupu var arī vārīt no zandarta vai sikām zivīm, izņemot karūsas un liņus. Lai zivju zupai būtu vajadzīgā stigrība, sikās zivis — ķiņus un asarus vāra, nenotīrot zviņas; vienīgi izņem iekšas un zivis rūpīgi nomazgā. Asariem jāizņem arī žaunas, citādi buljonam būs rūgtena piegarša.

Sagatavotās zivis saliek kastrolī, pārlej ar aukstu ūdeni, pievieno notīrītas garšsakarņi, sīpolu, sāli un vāra, ļaujot lēnām virt, 40 līdz 60 minūtes. Pēc tam buljonu izkāš.

Lai zivju zupa būtu dzidra, to dzidrīna ar presēto vai graudaino kaviaru. Piestīnā saberž 50 g kaviara, pakāpeniski pievienojot pa karotei auksta ūdens, kamēr iegūst mīklai līdzīgu masu. Saberzto kaviaru atšķaida ar glāzi auksta ūdens, pēc tam pievieno glāzi karstas zivju zupas, izmaisa un divos paņēmienos pielej karstajai zivju zupai. Pēc tam kad ir pielīti pirmā daļa, zupai jāuzvārās; tikai tad var pieliet atlikušo dzidrīnātāja daļu. Kad zupa uzvārās otrreiz, kastroļa vāciņu noņem un lēnām vāra vēl 15—20 minūtes.

Gatavo zivju zupu noņem no uguns un ļauj tai 10—15 minūtes pastāvēt, kamēr dzidrīnātājs nosēžas katla dibenā. Pēc tam zupu uzmanīgi izkāš. To pasniedz ar kuļebjaku vai pussegtiem pirādziņiem. Zivju zupas šķīvī var ielikt gabaliņu vārītas zivs.

Uz 1 kg zivs ņem pa 1 sīpolam, puravam, pētersīlim un selerijai, 2½—3 l ūdens.

BIEZEŅU ZUPAS

Biezeņu zupas var pagatavot no dārzeņiem, putrainiem un pākšaugiem, no gaļas vai zivju produktiem.

Dārzeņu biezeņu zupu gatavo no viena vai vairākiem dārzeņu veidiem, piemēram, no puķu kāpostiem vai burkāniem vai no kartupeļiem, burkāniem un kāļiem.

No putrainiem biezeņu zupām lieto galvenokārt rīsus un grūbas, no pākšaugiem — pupiņas, zirņus.

Gaļas biezeņu zupas ir vislabāk gatavot no mājputniem vai medījuma.

Zivju zupām var ieteikt karpu, salakas, navagas, zandartu, mencu u. c.

Biezeņu zupai paredzētos produktus pēc izvārīšanas izberž caur sietu.

Dārzeņu, putrainu, pākšaugu biezeņu zupas var gatavot tajā ūdenī, kurā šie produkti izvārīti, pievienojot pienu. Tos var arī pagatavot gaļas vai vistas buljonā, ko vāra tāpat kā parasti gaļas zupai. Mājputnu, medījuma vai zivju biezeņu zupām izmanto buljonu, kas iegūts, šos produktus vārot.

Lai saberztie produkti buljonā nenogulsnētos, tam pievieno sviestā viegli apaceptus miltus un buljonu pavāra kopā ar tiem 20—30 minūtes.

Biezeņa zupai ir jābūt salda krējuma biežumā.

Biezeņa zupai pirms pasniegšanas pieliek gabaliņu sviesta un ar karoti to labi izmaisa. Sviests piešķir zupai patīkamu garšu un ēstgribu ierosinošu izskatu.

Biezeņa zupas uztura vērtību var palielināt, bez sviesta pievienojot arī pasterizētu vai vārītu saldu krējumu vai olu aizdaru, ko sagatavo šādā veidā: iesit mazā kastrolī 2—3 olu dzeltenumus un, nepārtraukti maisot, pamazām lej klāt $\frac{3}{4}$ glāzes karsta piena vai salda krējuma, izkāš caur sietu un pievieno zupai, ar karoti to izmaiso.

Ja biezeņa zupu kaut kāda iemesla dēļ tūlīt pēc pagatavošanas nepasniedz, kastrolis jānovieto ūdens peldē, lai zupa vairs nevērītos, bet tomēr neatdzistu.

Pasniedzot ieteicams zupai pielikt mazliet (apmēram ēdamkaroti uz šķīvja) nesaberztu produktu. Piemēram, puķu kāpostu zupā ieliek dažas pasālītā ūdenī vai buljonā izvāritas šo kāpostu rozītes; kartupeļu biezeņa zupai pieliek svaigus vai konservētus zaļos zirnīšus utt. Mājputnu vai medījuma biezeņa zupas piedevai ieteicams atstāt mazliet fileja, ko sagriež strēmelītēs.

Pie visām biezeņa zupām pasniedz mazos kubveida gabaliņos sagrieztus un cepeškrāsnī apkaltētus vai uz pannas sviestā apaceptus baltmaizes grauzdīņus. Var arī pasniegt pīrādziņus ar dažādu pildījumu: gaļas produktu un dārzeņu zupām — ar gaļu vai ar kāpostiem un olu, zivju zupām — pīrāgus ar vjazīgas vai zivs pildījumu.

KARTUPEĻU BIEZEŅA ZUPA

Notīrītus un nomazgātus puravus sagriež, sviestā viegli apacep, pievieno nomizotus, nomazgātus un šķēlītēs sagrieztus kartupeļus, pārlej ar 5 glāzēm ūdens, pieliek sāli un 25—30 minūtes vāra. Izvāritos kartupeļus izberž (kopā ar vārāmo ūdeni) caur sietu, pielej karstu pienu un izmaisa. Pirms pasniegšanas zupai pieliek sviestu un ar pienu sakultu olu dzeltenumu. Atsevišķi pasniedz grauzdīņus vai kukuruzas pārslas.

Uz 1 kg kartupeļu ņem 2—3 glāzes piena, 3 ēdamkarotes sviesta, 3 purava lakstus.

Aizdaram ņem 2 olu dzeltenumus un $\frac{3}{4}$ glāzes piena.

ĶIRBJU BIEZEŅA ZUPA

Ķirbjus un kartupeļus nomizo, nomazgā, sagriež plānās šķēlītēs, saliek kastrolī, pārlej ar 3—4 glāzēm ūdens, pieliek sāli, cukuru, ēdamkaroti sviesta un vāra uz lēnas uguns 25—30 minūtes. Tad zupai pieliek apkaltētus vai sviestā apaceptus grauzdīņus, izmaisa un uzvāra. Iegūto

lara». Šim vīnam ir ļoti smalka augļu buķete ar vieglu riekstu piegaršu.

Armenijas cheresis ir tik labs, ka vīndari runā tagad ne tikai par Armenijas konjakiem, bet arī par Armenijas cheresu.

Cheresu ražo arī dažos Turkmēnijas, Krimas, Uzbekijas vīnrūpniecības rajonos.

Labākās, tiešām lieliskas kvalitātes madeiru ražo Krimā un Armenijā: Krimā no vīnogu šķirnēm «Sersials» un «Verdeljū», bet Armenijā no šķirnes «Chardži».

Galvenais apstākļi madeiras — šī teicamā deserta vīna izstrādāšanas procesā ir vīna laba nogulēšanās mūcās specialās madeiras kamerās pie augstas temperatūras vai saulē; pēc tam tas vēl guļ dažus gadus vīna pagrabos. Labākās šķirnes madeiras vīns ir nogulējies līdz 10 gadiem un ilgāk.

DESERTA VINI

Deserta liķieru vīni satur ļoti daudz cukura (pāri par 20%), ko pānāk ar apstrādāšanai paredzēto vīnogu vītinašanu.

Sajā nolūkā vīnogas vītina vai nu vēl pie vīnogulājiem, vai arī specialās telpās pēc novākšanas.

Lai muskatvīns būtu saldāks, divas nedēļas pirms novākšanas vīnogu ķekaru kātiņus apgriež pie to pamata vairākas reizes ap kātiņa asi; tas samazina ūdens pieplūšanu ogām, un tajās pieaug cukura koncentrācija.

Izgatavojot malagu, vītīnāto vīnogu materialam bez tam pievieno iztvaicešanas ceļā sabiezinātu (t. i., ļoti cukurotu) misu.

Raksturīgākie deserta vīni ir Krimas portvīni «Masandra», «Livadija», «Dienvidu krasta baltais portvīns», Gruzijas portvīni un deserta vīni, Krimas «Tokajietis», lieliskie Turkmēnijas vīni «Ter-Bašs» un «Jasman-Saliks», Armenijas teicamais vīns «Aigešats», Azerbaidžanas «Akstafa», Uzbekijas vīni «Aleatiko» un «Uzbekistons».

PAR VECIEM UN JAUNIEM VINIEM

Vīnogu vīna kvalitāti un buķeti ietekmē klimatiskie apstākļi un tā lauksaimniecības gada ipatnības, kurā vīnogu raža ienākusies.

Ir tādi gadi, kuros klimatiskie apstākļi vīnogu ražai un tātad arī vīnrūpniecībai ir vairāk vai mazāk izdevīgi.

Patērētājs ievēro zināma gada vīnu, kas viņam visvairāk iepatikas, un var pēc tam iegādāties tieši šo vīnu.

Uz pudeles etiķetes atzīmētais gads norāda arī vīna nogulēšanas laiku.

Nav pareizs uzskats, ka vīns ir jo labāks, jo tas vecāks.

Vīns dzīvo, tajā norisinās ļoti sarežģīti biokīmiski procesi, tas mainās — formējas, nogatavojas, noveco un sadalās — mirst, pie kam atsevišķu šķirņu vīniem ir katrai stadijai savs laiks.

Ir ilggadīgi vīni, bet nav mūžīga vīna.

Ir tādi vīni, kas ir ļoti labi vēl pavisam jauni, neizrūguši. Gruzijā šādi jauni vīni tautā ļoti populāri.

Vieglie baltie nestiprie vīni, kā piemēram, «Sadili» (Azovchoztrests), «Abrau-Rislings», Ukrainas vīns no vīnogu šķirnes «Rislings» — «Nadnep-rivske», kā arī Gruzijas baltie galda vīni no vīnogu šķirnēm «Rkaticeli» un «Mevane» («Gruzijas vīns Nr. 1» un «Gruzijas vīns Nr. 3») nogatavojas un ir visaugstākās kvalitātes pēc divu — triju gadu nogulēšanas.

Sarkanie galda vīni ir vairāk ekstraktīvi, kā piemēram, «Abrau-Kaberne», Gruzijas sarkanie vīni (Nr. 4 un 5), Moldāvijas vīns «Kaberne», Azerbaidžanas vīns «Matrasa» ir ļoti labi 3—4 gadus veci.

Muskatvīnus dzer jaunus (2—3 gadu). Tomēr savs jaukums ir arī vecajiem muskatvīniem, kuru buķetē tad izzūd muskata toni un rodas to-kajietim raksturīgas garšas nokrāsas.

Stiprie deserta vīni, tādi kā cheres un madeira, nogatavojas 3—4 gados.

Ieteicams dzert nevis maksimāli vecu, bet gan katrai šķirnei optimāli vecu vīnu.

KĀDUS VĪNUS PIE KĀDIEM ĒDIENIEM PASNIEGT

Baltos galda vīnus var pasniegt pie uzkožamiem, viegliem gaļas un zivju ēdieniem.

Sarkanos vīnus, mazāk stipros, — pie jēra, teļa gaļas, medijumiem un mājputniem, pie pastetēm.

Kachetijas baltie vīni ir neaizvietojami pie šašlika. Stipros sarkanos vīnus paniedz pie bifsteka, cūkas gaļas, treknām zupām, pie pupiņām; pus-saldos vīnus («Sato-d'Ikema» tipa) — pie cāļiem, zivīm mērcē. Likieru vīnus pasniedz ar desertu un augļiem.

Pie gaļas un vistas buljona ieteicams pasniegt cheresu vai madeiru.

masu izkāš, bet pārpalikušos biezeņus izberž caur sietu, visu to atšķaida ar karstu pienu līdz krējuma biežumam un aizdaram pievieno sviestu.

So zupu var arī citādi pagatavot.

Sagrieztos ķirbjus aplej ar 2 glāzēm ūdens un vāra. Atsevišķi kastrolī apcep ar 2 ēdamkarotēm sviesta 2 ēdamkarotes miltu, atšķaida ar 4 glāzēm karsta piena un 2 glāzēm ūdens, uzvāra, sajauc ar ķirbjiem un vāra vēl 15—20 minutes. Pēc tam zupu izberž caur sietu, pieliek sāli, 1—2 glāzes karsta piena, sviestu un izmaisa. Pie zupas pasniedz atsevišķi klāt grauzdiņus.

Uz 800 g ķirbju ņem 150 g grauzdiņu vai 2 ēdamkarotes miltu, 300 g kartupeļu, 4—5 glāzes piena, 3 ēdamkarotes sviesta un 2 tējkarotes cukura.

BURKĀNU BIEZEŅA ZUPA

Notīrītus un nomazgātus burkānus sagriez plānās šķēlītēs, saliek kastrolī, pielej 1/4 glāzi ūdens, pievieno 1 ēdamkaroti sviesta, tējkaroti sāls, tikpat daudz cukura un 5—10 minutes sautē. Pēc tam pieber 1/2 glāzes nomazgātu risu, pārlej ar 5 glāzēm ūdens, apsedz ar vāciņu un lēnām vāra 40—50 minutes. Tad visu izlaiž (kopā ar vārāmo ūdeni) caur sietu, iepriekš atņemot nost 2 ēdamkarotes risu (bez burkāniem) rotājumam.

Iegūto biezeni atšķaida ar karstu pienu un pieliek pēc garšas sāli. Zupu pasniedzot, tam pievieno sviesta aizdaru un vārītos rīsus. To pasniedz ar grauzdiņiem.

Uz 800 g burkānu ņem 3/4 glāzes risu, 3 ēdamkarotes sviesta, 2 glāzes piena, 1 tējkaroti cukura.

PUPIŅU PĀKŠU BIEZEŅA ZUPA

Pupiņu pākstis notīra un nomazgā, atdala ceturto daļu no tām rotājumam, sagriežot mazos rombiņos; pārējās pākstis samal gaļas mašīnā. Nomizotus un nomazgātus kartupeļus sagriez šķēlītēs, saliek kastrolī, pievieno samalcinātās pupiņu pākstis, sāli, 1—2 ēdamkarotes sviesta, pārlej ar 4—5 glāzēm karsta ūdens, apsedz ar vāciņu un vāra. Kad kartupeļi ir izvārījušies, tos izberž caur smalko sietu. Iegūto biezeni atšķaida ar karstu pienu un pieliek aizdaram sviestu. Zupu pasniedzot, tajā ieliek rotājumam atstātās pupiņu pākstis. Atsevišķi pasniedz grauzdiņus.

So zupu var arī pagatavot no konservētām pupiņu pākstīm. Burku atver un paņem daļu pupiņu rotājumam, bet pārējās kopā ar sulu sajauc ar kartupeļiem; tālāk dara visu tāpat, kā iepriekš teikts.

Uz 800 g burkānu ņem 3/4 glāzes risu, 3 ēdamkarotes sviesta, 500 g kartupeļu, 2 glāzes piena.

PUĶU KĀPOSTU BIEZEŅA ZUPA

Atdala $\frac{1}{4}$ sīkāku puķu kāpostu rozišu rotājumam; tās izvāra atsevišķi pasālītā ūdenī. Pārējos kāpostus, kā arī nomizotus un nomazgātus, šķēlītēs sagrieztus kartupeļus, saliek kastrolī, pārlej ar 4 glāzēm ūdens, pievieno 2 tējkarotes sāls un vāra 25—30 minutes. Visu izberž caur sietu un atšķaida ar karstu pienu. Pirms pasniegšanas zupai pieliek salda krējuma vai sviesta aizdaru, izmaisa; pievieno arī atsevišķi izvāritās puķu kāpostu rozītes. Atsevišķi pasniedz grauzdīņus.

Svaigu puķu kāpostu vietā var ņemt konservētus. Šajā gadījumā zupas vārīšanas laiks saīsinās līdz 10—15 minūtēm.

Biezeņa zupu var pagatavot arī no baltajiem galviņkāpostiem. Tos notīra, nomazgā un vāra; pēc 15—20 minūtēm pieliek kartupeļus, izvāra tos mīkstus un tālāk zupu gatavo, kā iepriekš teikts.

Uz 600 g puķu vai 750 g balto galviņkāpostu ņem 500 g kartupeļu, 2 glāzes piena un 3 ēdamkarotes sviesta.

SPARĢEĻU BIEZEŅA ZUPA

Atlasa un atstāj rotājumam 20—25 sparģeļu galviņas. Pārējos sparģeļus nomazgā, sagriež un vāra 15—20 minutes, pievienojot 2 glāzes ūdens un mazliet sāls.

Zupas kastrolī viegli apcep 2 ēdamkarotes miltu ar tādu pašu daudzumu sviesta, atšķaida ar 4 glāzēm piena, uzvāra, pievieno sparģeļus (kopā ar vārāmo ūdeni) un vāra 10—15 minutes. Pēc tam izberž caur sietu un pieliek sāli pēc garšas. Pirms pasniegšanas pieliek sviestu un ieliek zupā atsevišķi izvāritos sparģeļus. Atsevišķi pasniedz grauzdīņus.

Uz 800 g sparģeļu ņem 4 ēdamkarotes sviesta, 2 ēdamkarotes miltu, 4 glāzes piena.

DĀRZĀJU BIEZEŅA ZUPA

Sīki sagriež burkānus, kāļus un puravu baltās daļas, saliek kastrolī, pievieno 2 ēdamkarotes sviesta un sautē 10—15 minutes. Pēc tam pielej 4 glāzes ūdens, pievieno kartupeļus un nomazgātos rīsus, apsedz kastrolī ar vāciņu un lēnām vāra 30—35 minutes. Dārzājus (kopā ar vārāmo ūdeni) izberž caur sietu, atšķaida ar 2 glāzēm karsta piena, pieliek sāli, sviestu un izmaisa. Pirms pasniegšanas zupā ieliek izvāritus vai konservētus zaļos zirņiņus. Atsevišķi pasniedz grauzdīņus.

Uz 150 g burkānu, 150 g kāļu, 200 g kartupeļu un 100 g puravu ņem $\frac{3}{4}$ glāzes rīsu, 100 g zirņiņu, 3 ēdamkarotes sviesta, 2 glāzes piena.

Pusdienās parasti vīnu pasniedz šādā kārtībā: no mazāk stipriem — uz stiprākiem, no sausiem — uz saldajiem, no baltajiem — uz sarkanajiem. Vasarā ir tikamāki mazāk stiprie baltie vīni, ziemā — stiprāki, galvenokārt sarkanie.

Vīna garša mainās atkarībā no tā temperatūras. Tāpēc sarkano galda vīnu vēlams dzert viegli sasildītu līdz šim vīnam maksimāli labvēlīgai temperatūrai (16—18°), bet baltais galda vīns jāpasniedz viegli atdzesēts līdz 10—12°.

AUGĻU UN OGU VĪNI

Arī labam augļu un ogu vai medus vīnam un sidram ir savs jaukums, sava vērtība. Vīnu pazinēji un cienītāji šos dzērienus ļoti ciena un slāve, ieteicot ar tiem papildināt uz galda pasniedzamo vīnu asortimentu.

Izšķir šādus augļu un ogu vīnu tipus: galda, stipros, saldus, gāzētus un medus vīnus.

Augļu un ogu galda vīnus (sarkano, balto, sārto) ražo no dažādu augļu un ogu sulu maisījuma. Tāpat kā vīnogu galda vīni tie nesatur cukuru; to stiprums svārstās no 9 līdz 10°.

Stiprajiem augļu un ogu vīniem ir to augļu un ogu garša un aromats, no kuriem tie pagatavoti. Šo vīnu stiprums ir 17—18°, cukura saturs ir 7—9%. No šī tipa augļu un ogu vīniem ievēribo pelna plūmju, dzērveņu, brūkleņu un pilādžu ogu vīni.

Ir arī kupažētie stiprie un saldie augļu un ogu vīni, kas pagatavoti kupažējot (samaisot) dažādu augļu un ogu sulas (sarkanais kupažētais, baltais kupažētais vīns u. c.).

Saldie augļu un ogu vīni atšķiras ar savu samērā augsto cukura saturu (10—15%); to stiprums nepārsniedz 16°. Saldajam ķiršu vīnam ir svaigu ķiršu garša, aromats, krāsa; upeņu vīnam ir rubinsarkana krāsa un upeņu garša un aromats.

Gāzētie augļu un ogu vīni ir saldi un pussaldi. To stiprums ir 10—11°, un tie ir gāzēti ar ogļskābi.

Saldos un likiera *medus vīnus* ražo no liepu un griķu ziedu medus, pievienojot augļu un ogu sulas. Saldā medus vīna stiprums ir 16°, bet cukura saturs tajā — 20%.

Likieru tipa medus vīns ir ļoti salds, jo tajā ir 30% cukura, bet tā stiprums ir 14°.

Medus vīniem ir zeltaina krāsa, un tiem ir svaiga medus raksturīga garša un aromats.

Sidrs nav vīns, bet īpašs patstāvīga tipa dzēriens ar mazu alkohola saturu (7%).

Sidru izgatavo no ābolu sulas; tam ir raksturīgs svaigu ābolu aromats un garša, bet tā krāsa ir zeltaini dzeltena vai zaļgana.

Pārdošanā sidrs ir gāzēts.

ĀRSTNIECISKIE VINI

Dabiskajam vīnogu vīnam ir dziednieciska un profilaktiska nozīme, un slimniekiem to paraksta zināmu slimību un slimīgu stāvokļu gadījumos.

Vīna ķīmiskais sastāvs ir sarežģīts. Atzīmēsim tikai, ka vīns satur organiskas skābes, minerālsoļus, slāpekļa, miec- un pektīnvielas, B grupas vitamīnus, P vitamīnu (citrīnu) un C vitamīnu. Deserta vīnos bez tam ir zināms daudzums visai derīgā vīnogu cukura. Labākie dabiskie vīni ir kagors, Krīmas un Armēnijas muskati, kā arī «Padomju šampanietis».

NO VECĀM RECEPTĒM

ZĀVĒTU AUGĻU ZUPA AR MAKARONIEM

Zāvētu augļu maisījumu (200 g) nomazgā, ieliek kastrolī un aplej uz 2—3 stundām ar 3 l auksta ūdens; pēc tam kastrolī ieliek 1/2 glāzi cukura, pieliek kanēli, krustnagliņas, apsedz ar vāciņu un vāra augļus uz stipras uguns 10 minutes; tad tos atstāj uz plīts karstā vietā. Kad augļi miksti, kastrolī ar tiem atdzesē. Tajā pašā laikā vieglā sālsūdenī izvāra 100 g makaronu, nomazgā tos ar vārītu ūdeni un saliek terīnē; pievieno 1 1/2 glāzes skāba krējuma, izmaisa un pārlej ar augļu novārījumu.

Lai nomizoti kartupeļi nepaliktu tumši, tie nesagriezti (veseli) jātur līdz vārīšanas laikam aukstā ūdenī, bet ne visai ilgi, citādi tie zaudēs daļu savas uztures vērtības.

Ja jums caur sietu ir jāizberž vārīti kartupeļi, vārīti putraini, cepti āboli, dariet to, kamēr produkti vēl karsti. Karstus tos vieglāk saberzt.

TOMATU BIEZEŅA ZUPA

Sagatavo piena mērci: zupas kastrolī viegli apcep miltus ar 2 ēdamkarotēm sviesta vai eļļas, atšķaida ar karstu pienu un uzvāra.

Svaigus tomatus sagriež daļās, pievieno 1 ēdamkaroti sviesta vai eļļas, cukuru, apsedz un sautē 10—15 minutes. Pēc tam pielej 3 glāzes ūdens, uzvāra, piemaisa piena mērci un lēnām vāra 15—20 minutes; tad izberž caur sietu un pieliek sviesta aizdaru. Pirms pasniegšanas zupā ieliek atsevišķi izvārītus risus.

Ja zupai ņem konservētus tomatus, tos kopā ar sulu pieliek sagatavotai piena mērcei; pēc tam pielej 2 glāzes dārzāju vārāmā ūdens un vāra, kā iepriekš teikts.

Arī tomatu pastu pieliek sagatavotai piena mērcei; pēc tam pielej 2 glāzes ūdens vai dārzāju vārāmā ūdens un vāra 15—20 minutes; izberž caur sietu, pieliek sāli un sviestu vai eļļu.

Uz 750 g tomātu vai 100 g tomātu biezeņa vai 1 bundžu konservētu tomātu ņem 4 ēdamkarotes sviesta vai eļļas, 2 ēdamkarotes miltu, 4 glāzes piena, 1 tējkaroti cukura, 2 ēdamkarotes rīsu rotājumam.

SALATU BIEZEŅA ZUPA

Atlasītas un nomazgātas salātu lapas uz 1—2 minūtēm iegremdē verdošā ūdenī; pēc tam tās saliek sietā, notecina, samaļ gaļas mašīnā ar smalko režģi. Atsevišķi kastrolī viegli apcep miltus ar 2 ēdamkarotēm sviesta, atšķaida ar 5—6 glāzēm karsta piena, visu uzvāra, samaisa ar salātiem un vāra vēl 15—20 minutes. Pēc tam pieliek sāli pēc garšas, sviestu, pielej vēl 1 glāzi karsta piena vai salda krējuma un visu izmaisa. Zupai pasniedz klāt atsevišķā šķīvī grauzdīņus.

Uz 800 g zaļo salātu ņem 3 ēdamkarotes sviesta, 2 ēdamkarotes miltu, 5—6 glāzes piena, 1 glāzi salda krējuma.

ŠAMPINJONU VAI BARAVIKU BIEZEŅA ZUPA

Svaigus šampinjonus notīra, nomazgā, samaļ gaļas mašīnā, saliek kastrolī, pievieno ēdamkaroti sviesta vai eļļas, gareniski pārgrieztu burkānu un veselu sīpolu, apsedz ar vāciņu un sautē 40—45 minutes; pēc tam pielej glāzi ūdens un uzvāra.

Zupas kastrolī viegli apcep 2 ēdamkarotes miltu ar 2 ēdamkarotēm sviesta vai eļļas, atšķaida ar 4 glāzēm karsta piena un glāzi dārzāju vārāmā ūdens vai vispār ūdens, uzvāra, sajauc ar sautētiem šampinjoniem (bez burkāna un sīpola) un vāra 15—20 minutes. Pēc tam pieliek pēc garšas sāli, sviestu un ar saldu krējumu vai pienu sakultu olas dzeltenumu aizdaru. Atsevišķi pasniedz grauzdīņus.

MEDĪJUMA GAĻAS BIEZEŅA ZUPA

Sagatavotu putnu (fazanu, teteri, meža, lauka irbi) vispirms apacep un pēc tam vāra 20—30 minūtes gaļas buljonā ar garšsāknēm un puravu; šādā veidā medījums labāk saglabā savu īpatnējo aromātu un garšu. Izvārīto gaļu atdala no kauliem, atstāj daļu fileja rotājumam, bet pārējo maļ 2—3 reizes gaļas mašīnā, pievieno 2—3 ēdamkarotes auksta buljona, izmaisa un izberž caur sietu. Tālāk sagatavošana, tāpat aizdars un zupas pasniegšana, ir tāda pati kā vistas gaļas biezeņa zupai.

Uz 1 fazanu vai teteri (vai 2 meža vai lauka irbēm) un 500—600 g trešās vai ceturtais šķiras gaļas buljonam ņem 4 ēdamkarotes sviesta, 2 ēdamkarotes miltu, pa 1 burkānam, pētersilim un puravam.

Aizdaram ņem 2 olas, 1 glāzi salda krējuma vai piena.

ZIVJU BIEZEŅA ZUPA

Zivis iztira, nomazgā, atdala gaļu no asakām; asakas ar garšsāknēm un sīpoliem izvāra buljonam. Zivju mikstumu sagriež gabaliņos un sautē kopā ar sviestu un sakapātiem sīpoliem. Kastrolī viegli apacep 2 ēdamkarotes miltu 2 ēdamkarotēs sviesta, atšķaida ar 4 glāzēm zivju buljona, uzvāra, pieliek sagatavotās zivis un vāra 15—20 minūtes. Izvārīto zupu izkāš un izberž caur sietu, atšķaida ar karstu pienu, pieliek pēc garšas sāli un sviestu; ja vēlas, pievieno ar pienu sakultus olu dzeltenumus.

Zupu var pasniegt ar zivs gabaliņiem vai ar frikadeliem. Frikadeļu pagatavošanai atstāj 100 g zivs fileja. Atsevišķi pasniedz grauzdiņus.

Šo zupu var pagatavot no karpas, salakām, navagām, mencas, zandarta, ketlaša un citām zivīm.

Uz 750 g zivju ņem 2 ēdamkarotes miltu, 4 ēdamkarotes sviesta, 2 glāzes piena, pa 1 burkānam un pētersilim, 2 sīpolus.

KONSERVĒTO KRABJU BIEZEŅA ZUPA

Atņem nost dažus lielākus krabja gabaliņus rotājumam, bet pārējos samāļ gaļas mašīnā, saliek kastrolī, pārlej ar glāzi buljona vai ūdens, apsedz un vāra 5—10 minūtes. Atsevišķā kastrolī viegli apacep miltus ar 2 ēdamkarotēm sviesta, atšķaida ar karstu pienu, uzvāra, pievieno krabjus un vāra 15—20 minūtes. Pēc tam masu izberž caur sietu, pieliek sāli, sviestu un olu aizdaru. Zupai pieliek rotājumam atstātos krabja gabaliņus, ko sagriež; atsevišķi pasniedz grauzdiņus.

Uz 1 bundžu konservētu krabju ņem 4 ēdamkarotes sviesta, 2 ēdamkarotes miltu, 4 glāzes piena.

Aizdaram ņem 2 olas, 1 glāzi salda krējuma vai piena.

UPENES

Ar savu C vitamīna saturu upenes pārspēj visus citus augļus un ogas, un blakus mežrozīšu paaugļšiem lās uzskata par galveno vitamīnu avotu. Upenēs ir 10—12 reizes vairāk C vitamīna un 2—3 reizes vairāk A vitamīna nekā citās ogās.

Labākās upeņu šķirnes ir: «Auglīgā Lija» (ogu vidējais svars 0,7, mikstums zaļš, sulīgs, garša skābeni salda), «Neapoles» (mazliet lielākas ogas) un «Goliats» (loti lielas, skābeni saldās ogas).

Upenes izlieto ievārijumu, sirupu, augļu un ogu vīnu, saldo uzliju, šnābju un bezalkohola dzērienu pagatavošanai. Ļoti labi ķiseļi ir ne tikai no upenēm, bet arī no sarkanajām jāpogām.

ALUS

Alus ir sens krievu tautas dzēriens. Tas patikami atsvaidzina, tam ir smalks aromats un biezas putas.

Alus satur nedaudz spirta (no 1,5 līdz 6%), un mērenā daudzumā to var dzert katrs vesels cilvēks, jo alus remdē slāpes, uzlabo ēstgribu, sekmē uztura izmantošanu. Alus ir ļoti vērtīgs pārtikas produkts: tajā ir daudz uzlurvielu, ne velti to bieži sauc par «šķidro maizi».

Alus rūpnīcas ražo visdažādākā asortimentā *gaišās* («Ziguļu», «Rīgas», «Maskavas», «Ļeņingradas») un *tumšās* alus šķirnes («Ukrainas», «Porteris», «Karameli», «Samtaino», «Mar-ta»).

Alus labi puto, lēnām izdalot ogļskābes gāzes pūslīšus. Pirms iepildīšanas pudelēs tam ļauj pagrabos pie zemas temperatūras (+2°) nogulēties: «Ziguļu» alum vismaz 21 diennakti, «Rīgas» un «Maskavas» vismaz 42 diennaktis, «Ļeņingradas» — vismaz 90 diennaktis.

Alu ražo no speciāla alus darītavu miežu iesala, apīņiem, ūdens, ar rauga firkulturām, dažām šķirnēm («Maskavas», «Ļeņingradas») pievienojot risus, bet «Karamelei» un «Samtainajam» — cukuru.

Pudelēs ievildītu alu var uzglabāt 7 līdz 14 diennaktis. Uz alus pudeli etiķetēm ir kompostēts iepildīšanas dienas datums. Patērētājiem ir ieteicams šo datumu pārbaudīt un prasīt, lai tiktu ievērots ar standartu noteiktais alus uzglabāšanas laiks.

Katrai alus šķirnei ir sava garša, aromats, krāsa, savs spirta saturs.

Izņemot «Porteris», «Karameli» un «Samtaino», visu pārējo šķirņu alum ir jābūt dzidram.

AKUSTĀS ZUPAS AR MAIZES KVASU UN BIEŠU NOVĀRĪJUMU

Ar maizes kvasu un biešu novārījumu pagatavo okrošku, auksto zivju zupu (botviņņu), boršču, auksto zupu.

So zupu produktiem ir jābūt atdzesētiem, to temperatūra nedrīkst būt virs 10—12°. Bez tam dažās zupās — okroškā, aukstajā zivju zupā — ir ieteicams pirms pasniegšanas ielikt tīra, no dzeramā ūdens sasaldēta ledus gabaliņus.

Aukstās zupas — okrošku, auksto zivju zupu, boršču, kā arī augļu un ogu zupas — sevišķi ieteic pavasara un vasaras laikā. Tās ir garšīgas, barojošas, atspirdzina un ierosina ēstgribu.

AUKSTĀ ZIVJU ZUPA (BOTVIŅJA)

Spinātus un skābenes pārslas un labi nomazgā; pēc tam spinātus vāra verdošā ūdenī, bet skābenes sautē atsevišķi ar vāku nosegtā kastrolī. Tad spinātus un skābenes izberž caur sietu. Sagatavoto biezeni ieliek kastrolī, pieliek cukuru, sāli, nedaudz sinepju un visu to atšķaida ar maizes kvasu; pēc tam pieliek kubveida gabaliņos sagrieztus svaigus gurķus un sasmalcinātus lociņus un dilles. Zupu pasniedzot, katrā šķīvī ieliek saberztus mārrotkus un gabaliņu vārītas zivs, ko var pasniegt arī atsevišķā bļodā. Bez vārītas zivs pie zupas var pasniegt baltzivs baliku, belugas sāngabalu, baltzivs vēderdaļu u. c.

Spinātu vietā var izlietot jaunas nātres.

Uz 1 litru kvasa ņem pa 250 g spinātu un skābeni, 1 tējkaroti cukura, 2 svaigus gurķus, 75 g lociņu, 50 g mārrotku un 250 g vārītas zivs (stores, zandarta u. c.).

AUKSTAIS BORŠCS

Bietes nomizo, sagriež mazos kubveida gabaliņos, saliek kastrolī, pārlej ar ūdeni (2 glāzes vienai porcijai), pielej tējkaroti etiķa un vāra 20—30 minutes. Gatavo biešu zupu izkāš un atdzesē; bietes saliek kastrolī, turpat pievieno mazos kubveida gabaliņos sagrieztus gurķus un vārītus kartupeļus, sakapātas olas un sīki sagrieztus lociņus. Pirms pasniegšanas katrolī ieliek saberztus mārrotkus, sāli, cukuru un sinepes.

Visu to pārlej ar biešu novārījumu, pieliek skābu krējumu un izmais. Pasniedzot borščā iekaisa pētersīļu lapiņas vai dilles.

Uz 500 g biešu ņem 200 g kartupeļu, 2 svaigus gurķus, 75 g lociņu, 2 olas, 2 ēdamkarotes skāba krējuma, 1 tējkaroti cukura un pēc garšas etiķi.

AUKSTĀ ZUPA

Jaunas bietes kopā ar lapām nomazgā, ieliek kastrolī, apļej ar ūdeni (2 glāzes vienai porcijai) un vāra 20—30 minutes; 10 minutes pirms vārīšanas beigām kastrolī ieliek biešu lapiņas. Izvārītās bietes un to lapas saliek caurdurī vai sietā, ļauj vārāmajam ūdenim notecēt, bet bietes sīki sakapā un saliek atpakaļ zupas kastrolī; turpat pieliek sīki sagrieztus svaigus gurķus, vārītas olas, lociņus, skābu krējumu, cukuru, pārlej ar kvasu un atdzesēto biešu novārījumu.

Pasniedzot zupā iekaisa pētersīļu lapiņas vai dilles.

Uz 1 litru maizes kvasa ņem 500 g jaunu biešu kopā ar lakstiem, 2 svaigus gurķus, 75 g lociņu, 2 olas, 2 ēdamkarotes skāba krējuma un 1 tējkaroti cukura.

DĀRZĀJU OKROSKA

Izvārītas un atdzesētas bietes, burkānus, kā arī svaigus gurķus, sagriež sīkos kubveida gabaliņos. Vārītus kartupeļus saberž uz rīves. Lociņus sīki sagriež un, pievienojot mazliet sāls, ar karoti saspaida, lai tie kļūtu mīksti un izdalītu sulu. Cieti vārītām olām noņem čaumalas, atdala baltumus no dzeltenumiem; baltumus sīki sakapā, bet dzeltenumus saberž ar sinepēm.

Saspiestos lociņus sajauc ar kartupeļiem olu dzeltenumiem, skābu krējumu, cukuru, sāli, atšķaida ar kvasu, pieliek sagrieztās bietes un burkānus.

Pasniedzot zupā ieliek sagrieztas diļļu lapiņas.

Burkānu un biešu vietā var ņemt citus vārītus dārzeņus, piemēram, kāļus, puķu kāpostus.

Uz 1 litru maizes kvasa ņem 1—2 kartupeļus, 1 bieti, 1 burkānu, 1—2 svaigus gurķus, 50—75 g lociņu, 2 olas, 2 ēdamkarotes skāba krējuma, 1 tējkaroti cukura.

sevišķi dzelzs un fosfors, C un B vitamīni. C vitamīna saturs kartupeļos samazinās tikai pēc vairāku mēnešu uzglabāšanas.

Teicama garša ir galda kartupeļu šķirnei «Agrā roze». Tie pieder pie visagrinākām šķirnēm ar sārtiem bumbuļiem, tomēr, diemžēl, tie neder uzglabāšanai. Laba garša ir galda šķirnēm «Lorchs», «Epikurs», «Eprons» u. c., kuras var arī uzglabāt visu ziemu.

Vēl pavisam nesen mūsu zemes dienvidu rajonos neizdevās iegūt augstas kartupeļu ražas. Pat ja iestādīja no ziemeļiem atvestus kartupeļus, tie dienvidos kļuva ar katru gadu sīkāki, deģenerējās. Pirmais kartupeļu deģenerācijas cēloņus dienvidos noskaidroja akademiķis Trofims Denisovičs Lisenko. Kartupeļu dzimtene ir kalnainos rajonos, kur vasara vēsa. Ar to reķinoties, T. Lisenko ieteica stādīt kartupeļus dienvidos nevis pavasarī, kā to dara ziemeļos, bet vasarā. Vasarā stādītiem kartupeļiem bumbuļi veidojas rudenī, kad laiks jau vēss un tie var normali attīstīties. Tas dod iespēju arī dienvidos ievākt tikpat augstas kartupeļu ražas kā ziemeļos.

Padomju Savienībā izaudzē gandrīz pusi no tā kartupeļu daudzuma, kādu ražo Amerikā, Anglijā un visās citās zemēs kopā. Kartupeļus plaši izmanto tādu produktu iegūšanai kā ciete, spirts, glikoze u. c.

«ASĀ TOMATU MĒRCE»

«Asā tomatu mērce» ir pagatavota no tomatu biezeņa, kas savārits ar garšvielām, cukuru, sāli, etiķi. Šī mērce ir teicams gaļas, zivju ēdienu, kartupeļu, makaronu aizdars.

Tāpat kā «Kubaņas» arī «Tomatu mērce» var izmantot boršča aizdaram.

NO VECĀM RECEPTEM

MARINETAS BIETES

Bietes nomazgā, izvāra un ļauj tām vārāmā ūdenī atdzist; pēc tam tās nomizo, sagriež nelielos kubveida gabaliņos vai šķēlītēs, saliek burkā un pārlej ar marinādi.

Marinādei ņem ik uz glāzi etiķa 1 glāzi ūdens, 1 ēdamkaroti cukura, 1/2 tējkarotes sāls, nedaudz piparu, krustnagliņu, lauru lapu, visu to izmais, ļauj uzvārieties un atdzesē.

Svaigā veidā saldētus zirnīšus liek verdošā ūdenī un vāra 5—7 minutes, pēc tam saber caurdurī; pirms pasniegšanas pieliek sviestu.

Zaļos zirnīšus var sagatavot ar olu un grauzdiņiem. Olas šajā gadījumā vāra pusmikstas, noloba un saliek virs sagatavotiem zirnīšiem. Grauzdiņus pagatavo no trīsstūrīšu veidā sagrieztas baltmaizes. Sos maizes gabaliņus izmērcē pienā, pieliekot klāt olu, cukuru, un sviestā apcep.

Uz 500 g zirnīšu pākšu ņem 1 tējkaroti smalkā cukura, 2 ēdamkarotes sviesta.

PUPIŅU UN ZIRŅU PĀKSTIS SVIESTĀ

Zirņu pākstīm novelk dzisliņas un vāra verdošā sālsūdenī. Ja grib saglabāt zaļo krāsu, zirnīši jāvāra platā, neapstēgtā traukā, ļaujot tiem strauji vārieties. Izvāritās pākstis saber sietā vai caurdurī, ļauj ūdenim notecēt, pēc tam saliek kastrolī atpakaļ un pievieno sviestu un, ja vēlas, arī cukuru.

Pupiņu pākstīm noplēš dzisliņas, sagriež gareniski vai rombiņu veidā, izvāra tāpat kā zirņu pākstis un pievieno sviestu, sāli un piparus.

VĀRĪTI ĶIRBĪ

Ķirbi nomizo, izņem sēklas, sagriež gabaliņos, pārlej ar karstu sālsūdeni, apsedz kastrolī ar vāciņu un vāra 15—20 minutes. Izvāritos ķirbjus var pasniegt ar sviestu, skābu krējumu vai ar sausiņu mērci.

VĀRĪTAS KUKURUZAS VĀLĪTES

Vārīšanai vālitēs der tikai jauna, tā saucamā pienainā kukuruza. Kukuruzas vālitēm notīra seglapas un šķiedras un vāra sālsūdenī. Gatavo kukuruzu ieliek bļodā. Atsevišķi pasniedz sviestu.

Kukuruzas vālītes var vārīt arī ar visām lapām un tās noņem tikai pirms pasniegšanas.

KONSERVĒTA KUKURUZA AR SVIESTU

Konservētu kukuruzu kopā ar sulu ieliek kastrolī un labi izkarsē, kamēr sula sāk vārieties.

Pirms pasniegšanas kukuruzu saber caurdurī, pēc tam pārliet sasildītā salatu traukā vai dziļākā bļodiņā.

Uz 1 bundžu konservētu kukuruzas graudiņu ņem 2 ēdamkarotes sviesta.

NOTĪRĪTUS KARTUPEĻUS UN DĀRZĀJUS VAR SAGRIEZT DAŽĀDI:



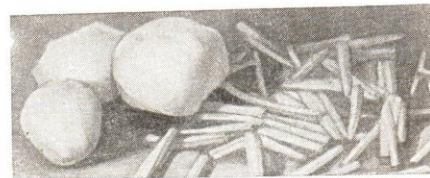
rīpiņās



šķēlītēs



sīkās strēmelēs



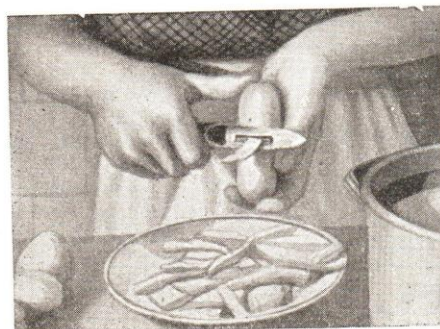
rupjās strēmelēs



klucišos



kubveida gabaliņos



*Kartupeļu un dārzāju mizošanai ieteicams
lietot speciālu gropainu sakņu nazi*

izrotājot ar pētersiļu lapiņām. Mērces traukā pasniedz atsevišķi olu un sviesta mērci vai mārrutkus etiķi. Mērces vietā var pasniegt līdz krējuma biežumam izkausētu sviestu, kas sajaukts ar kapātām pētersiļu lapiņām.

Uz 500 g zivs ņem 800 g kartupeļu.

VĀRĪTA BELUGA, STORE, SEVRJUGA

Belugu un citas storu dzimtas zivis, kā arī samu, vislabāk der vārīt lielā gabalā un sagriezt porcijās tikai pirms pasniegšanas: lielā gabalā izvāritas zivis ir sulīgākas un garšīgākas.

Sagatavotās zivis saliek lēzenā kastrolī, pārlej ar aukstu ūdeni, lai tas sniegtos 2 cm virs zivju līmeņa, pieliek sāli, apsedz ar vāciņu un vāra uz spēcīgas uguns. Kad ūdens sāk vārīties, liesmu samazina un ļauj zupai lēnām virt 30—40 minutes (par 1 kg smagākus zivs gabalus vāra 1—1½ stundas).

Zivi pirms pasniegšanas sagriež gabalos, sakārto bļodā, apliek apkārt ar sviestu aplaistītu vārītu kartupeļu un apkaisa ar sīki sagrieztām pētersiļu lapiņām. Atsevišķi pasniedz mārrutkus etiķi.

Uz 500 g zivs ņem 800 g kartupeļu, 1 ēdamkaroti sviesta.

VĀRĪTS ZANDARTS AR DĀRZĀJU PIEDEVU

Zandartu notīra un sagriež gabalos. Notīrītus un nomazgātus burkānus, bietes, sīpolus sagriež plānās ripiņās, bet kartupeļus — lielākos gabaliņos (uz pusēm un ceturtdaļām). Kastrolī saliek apakšējā kārtā bietes, burkānus, sīpolus, pēc tam kartupeļus, pielej 1½ glāzes ūdens, pieliek sāli. Zivs gabaliņus apsāla, saliek virs dārzājiem; pieliek piparus un lauru lapas.

Kastrolī apsedz ar vāciņu un zivij ļauj 1 stundu lēnām virt, netaisot, bet ik 10 minutes kastrolī sakratot, lai dārzāji nepiedegtu. Kad zivis un dārzāji ir gandrīz izvārījušies, kastrolī ielej pienu, pieliek sviestu un vāra vēl 15—20 minutes. Pēc tam kastrolī noņem no uguns, pagāž ieslīpi, uzmanīgi pasmeļ ar karoti šķidrumu, aplej ar to zivi un atstāj ar vāciņu apsegtu līdz pasniegšanai.

Uz 1 kg zivs ņem pa 1 burkānam, bieteī un sīpolam, 800 g kartupeļu, 1 ēdamkaroti sviesta un ½ glāzes piena.

PERGAMENTĀ VĀRĪTA ZIVS

Plauža fileju sagriež gabalos, aplej uz 5 minūtēm ar sāļu ūdeni (1 glāzei auksta ūdens — ēdamkarote sāls), izņem ārā un ļauj ūdenim notecēt. Apziež pergamenta papīru ar sviestu un saliek uz tā zivs fileja gabalus, tiem virsū — ar pipariem sajauktu sviestu, saberztus burkānus

Melno kaviaru sagatavo kopā ar plēvēm tad, ja, zivi uzšķēržot, izrādās, ka ikri nav nobrieduši vai arī tos kaut kādu iemeslu dēļ nav iespējams no plēvēm atbrīvot.

Sādu kaviaru sagatavo arī no zandarta ikriem (tos sauc par galaganu), Kaspijas raudas (voblas) vai plauža (tā saucamā tarana) ikriem.

REŅĢES

Par reņģēm sauc Baltijas jūras siļķes. Jūras ziemeļdaļā šīs zivtiņas ir līdz 20 cm garumā, bet Baltijas jūras dienviddaļā izzvejotās reņģes ir līdz 35—37 cm garas.

Reņģes nav visai treknas (4,5% tauku), tomēr pilnīgi noderīgas karstai žāvēšanai, marinēšanai un iesālīšanai līdzīgi anšovjiem; no tām pagatavo arī lieliskus zivju konservus aukstajam galdam — šprotes eļļā.

LASU DZIMTAS ZIVJU KONSERVI

Tālo Austrumu lašu dzimtas zivju (ketlaša, kižučas, nerkas, čavičas, kuprainā laša, simas un goļca) konservus pagatavo pašu zivju sulā. Šos konservus sauc par dabiskiem, jo tajos nav nekā cita kā vienīgi rūpīgi notīrītu, nomazgātu un savā sulā izvārītu Tālo Austrumu lašu gaļas gabaliņi.

MENCA EĻĻĀ

Rūpīgi sagrieztī un konservu bundžā sakārtoti žāvētās mencas gabaliņi, pārlieti ar aromātisku eļļu, ir lieliskie konservi «Mencas eļļā». Mencu šajos konservos ir 80%, eļļas 20%.

DZĪVAS ZIVIS

Maskavā, Ļeņingradā un citu mūsu zemes lielpilsētu zivju veikalos pārdod dzīvas zivis.

Šīs vietājo un tālo ūdens baseinu zivis ir atvestas ar speciāli iekārtotu transportu un tiek līdz pārdošanai uzglabātas peldošās zivju tvertnēs, veikalu baseinos un akvārijos ar tekošu ūdeni, kuros redz peldam sterletus, sazanus, karpas, karūsas, plaužus, lidakas u. c.

ZĀVĒTAS ZIVIS

Dūmu antiseptiskās un garšas īpatnības jau sen izmanto zivju apstrādāšanai ar aukstās un karstās žāvēšanas metodi: ar smalko tiklu zvejo-tās zivis — Kaspijas raudas (voblas) un jūras raudas (tarapas), kazes, plau-zus sālitā veidā pārdod tikai nelielā daudzumā: šis zivis ir ļoti labas žāvētā veidā.

Garšīgas ir aukstā vai karstā veidā žāvētas siļķes, jūras asari, beluga, store, menca; tikai aukstā veidā žāvē-tas — baltzivis, vimba, šemaja, kefale, keltasis, čaviča, nerka, omulis; tikai karstā veidā žāvētas — siga, sevr-juga, sterlets, skumbrija, barbuļka, reņģes u. c.

Aukstā zivju žāvēšana turpinās līdz 5 diennaktīm, dūmu temperatūrai nepārsniedzot 40°, bet karstā žāvē-šana — līdz 5 stundām pie 90—100° dūmu temperatūras.

Žāvēšanai lieto sausu malku, ēveļu un zāģu skaidas, vēlams, lapu koku.

Dūmi piešķir zivīm «koloru» — no zeltainiem līdz brūniem krāsu to-ņiem un īpatnēju, tikai žāvētiem pro-duktiem piemītošu garšu un smaržu.

Karstās žāvēšanas procesā zivis ir izvērijušās pašas savā sulā, sāls pie-deva ir vienīgi garšai, un tās nevar uzglabāt ilgāk par 3 diennaktīm un arī tad — piemērotos apstākļos. Ja mājās nav ledus skapja, karstā veidā žāvētas zivis siltā gada laikā jāaped tajā pašā dienā, kad tās nopirktas.

Aukstā veidā žāvētām zivīm pie-liekts vairāk sāls: tās ir labi iekon-servētas, paredzētas ilgākai uzglabā-šanai.

BALTĀS UN SARKANĀS ZIVIS

Vairumam lašu dzimtas zivju (sjomgai, nerka, lasim, keltasim u. c.) ir sarkansārta gaļa dažādās nokrāsās. Bet ir arī lašu dzimtas zivis ar pie-nāini baltu gaļu, piemēram, siga, Si-bīrijas lasis (nelma).

Lašu dzimtas zivis ar balto gaļu Sibīrijā un mūsu zemes Eiropas daļas ziemeļos ir iesauktas par *baltajām zivīm*.

Jāievēro, ka lašu dzimtas zivis ar sarkano gaļu nesauc par *sarkanām zivīm*. Šis nosaukums ir jau sen pie-šķirts storu dzimtas zivīm (storei, sevrjugai, belugai, dzeloņzivij, sterle-tam, kalugai), kaut gan tām ir balta gaļa. Stores dzimtas zivis apzīmē par sarkanām tajā nozīmē, kādā krievi senatnē par sarkanu sauca visu reto, dārgo, skaisto: «sarkanā daiļava», «sarkanā saulīte», «sarkanā prece».

un sīpolus; visu aplaka ar citrona sulu vai atšķaidītu citronskābi un apkaisa ar sīki sakapātiem zaļumiem. Pēc tam papīra malas apliec un izveido vistoklīti, pārsien to ar auklu, ieliek līdz divām trešdaļām ar verdošu ūdeni piepildītā kastrolī un lēnām vāra 15—20 minutes.

Pirms pasniegšanas zivi izsaiņo un saliek sasildītā bļodā kopā ar mērci. Pie zivs var pasniegt vāriņus, ar sviestu pārlietus kartupeļus un svaigus, mazsāļus gurķus.

Tā var sagatavot zandartu, plaudi, mencu un citas zivis, izmantojot gatavo fileju.

Uz 500 g zivs ņem pa 1 burkānam un sīpolam, 1 ēdamkaroti citrona sulas vai atšķaidītas citronskābes, 2 ēdamkarotes sviesta.

VĀRĪTAS ZIVIS AR KARTUPEĻIEM UN SPEĶI

Cūkas speķi sagriež sīkos gabaliņos, apcep pannā kopā ar nomizotiem, šķēlītēs sagrieztiem sīpoliem, pieliek ripiņās sagrieztus, nomizotus kartupeļus, apkaisa ar sāli un pipariem un pielej glāzi ūdens. Kastrolī apsedz ar vāciņu un lēnām vāra 5 minutes. Pēc tam kartupeļiem saliek virsū sagatavotu, gabaliņos sagrieztu zivi un visu vāra, kamēr gatavs.

Pirms pasniegšanas zivs gabalus sakārto sasildītā bļodā, saliek apkārt kartupeļus un apkaisa ar sīki sagrieztām pētersīļu lapiņām.

Uz 750 g zivs ņem 800 g kartupeļu, 1—2 sīpolus, 100 g speķa.

VĀRĪTAS BUTES AR SVIESTU

Notīrītas, nomazgātas, gabalos sagrieztas zivis izvāra. Pirms pasniegšanas tās no novārijuma izņem un saliek bļodā, pārlejot ar sviestu, kas pannā sakarsēts līdz dzeltenai krāsai. Sviestam pieliek nomazgātas, servjetē nosusi-nātas pētersīļu lapiņas un etiķi (tējkaroti 3—4 porcijām). Pirms zivis aplaista ar sviestu, no bļodas nolej to šķid-rumu, kas tur nokļuvis kopā ar zivīm.

Uz 500 g zivju ņem 800 g kartupeļu, 2 ēdamkarotes sviesta.

KONSERVĒTAS ZIVIS AR KARTUPEĻIEM

Atver bundžu dabisko zivju konservu (savā sulā), izņem zivis un kastrolī sasilda kopā ar sulu. Pasniedzot zivis sakārto sasildītā bļodā, apkārt apliek kartupeļus, izrotā ar pētersīļu lapiņām. Atsevišķi pasniedz olu un sviesta mērci, gurķus vai zaļos salātus.

Uz 1 bundžu zivju (350 g) ņem 800 g kartupeļu.

TVAIKOTAS ZIVIS

Tvaikotas zivis gatavo nelielā ūdens daudzumā. Tvaikot ieteicams zandarta, sama, lidakas, vēdzeles, laša fileju, kā arī sagatavotus stores, sevrjugas, belugas, sterleta gabalus. Ūdens vietā tvaikošanai ir lietderīgi ņemt no zivju asakām un atgriezumiem izvāritu buljonu. To pagatavo no galvas (bez žaunām), astes, spurām. Šīs daļas labi nomazgā un vāra 40—50 minutes, pievienojot sipolus un pētersīļus. Gatavo buljonu izkāš caur sietu.

Zivju tvaikošanā iegūto buljonu izlieto mērcei, ar kuru zivis pasniedz.

Sagatavotos zivju gabalus saliek lēzenā kastrolī vienā kārtā vai uz zivju katliņa režģa, apkaisa ar sāli un pipariem un pārlej ar tādu daudzumu buljona, lai zivis būtu par divām trešdaļām pārklātas. Zivis vāra, apsedzot kastrolī ar vāciņu.

Tvaikotas zivis ir garšīgākas nekā parastā veidā vārītas zivis, jo tās saglabā daudz vairāk garšvielu.

TVAIKOTA STORE

Iztīrītu, applaucētu, nomazgātu un sagrieztu zivi ieliek lēzenā kastrolī, saliekot starp atsevišķiem gabaliem notīrītas, nomazgātas un šķēlītās sagrieztas sēnes (baravikas, šampinjonus).

Zivis apkaisa ar sāli, pipariem, pielej balto vīnu, glāzi buljona (vai ūdens), apsedz kastrolī ar vāciņu un vāra 15—20 minutes.

Kad zivis ir mīkstas, buljonu pārlej citā kastrolī un vāra tik ilgi, kamēr no tā paliek pāri apmēram glāze; pieliek klāt nepilnu ēdamkaroti miltu, kas sajaukti ar tādu pašu daudzumu sviesta, un maisot vāra vēl 3—4 minutes. Iegūto mērci noņem no uguns, pieliek gabaliņu sviesta un izmaisa no jauna, lai sviests ar mērci labi saplūstu kopā; pieliek sāli un mērci izkāš.

Ja zivi vāra bez vīna, gatavai mērcei pievieno tējkaroti citrona sulas vai atšķaidītas citronskābes.

Pirms pasniegšanas zivs gabalus sakārto sasildītā bļodā, katru gabaliņu pārliet ar sēnēm un aplej ar sagatavoto mērci. Pie zivs var pasniegt novāritus kartupeļus, gurķus vai salātus, kā arī nomizotas citrona šķēlītes.

Uz 500 g zivs ņem 200 g svaigu sēņu, 2 ēdamkarotes baltā galda vīna, 1 ēdamkaroti miltu, 2 ēdamkarotes sviesta.

BELUGA SĀLIJUMĀ

Zivi sagatavo un sagriež gabalos. Gurķus nomizo, pārgriež gareniski, izņem sēklas un katru pusīti sagriež vēl šķērsām trijās daļās. Svaigas sēnes (baravikas, šampinjonus) notīra, nomazgā un sagriež šķēlītēs. Zivs gabalus

KRABJI

Krabju konservus ražo krabju zvejas kuģi — peldošas, ar pirmšķirīgu tehniku apgādātas krabju konservu rūpnīcas.

Mūsu krabju zvejas flotiles darbojas Ochotskas jūrā, pie Kamčatkas rietumkrastiem, kur dzīvo neskaitāmā daudzumā vislabākie krabji pasaulē. Šo krabju gaļa nav ne garšas, ne kvalitātes ziņā sliktāka par izslavētajiem omariem.

Krabjiem ir ciets, brūngani sarkans vairogs ar asiem dzeloņiem. Kamčatkas nozvejas krabji sver līdz 2—3 kg, un viņu kāju atveziens sasniedz 1 m.

Krabjus apstrādā peldošajās rūpnīcās.

Konserviem izmanto krabju tēviņus ar cietu vairogu; ņem tikai uz kājām atrodošos gaļu.

Izvāritos maigos, baltos krabju gaļas gabaliņus pēc vārīšanas atbrīvo no cietās čaulas un sakārto ar pergamentu izklātās konservu kārbās, tās aizvāko, sterilizē — un krabju konservi ir gatavi.

Krabju konservi ir delikateses produkts, kas bez citām derīgām vielām satur arī jodu, fosforu, lecitīnu.

Konservētai krabju gaļai ir patīkama, īpatnēja garša, kas it kā saglabājusi neatdarināmo jūras smaržu.

Krabju konservi ir lielisks uzkožamais. Maigā krabju gaļa ir ļoti laba arī salātiem un vinegretiem.

ZIVJU FILEJS

Katra mājsaimniece zina, cik nepatīkami ir tīrīt un apstrādāt svaigas zivis, sevišķi, ja tām ir asas spuras, kā, piemēram, zandartam.

Lai mājsaimniecei palīdzētu un viņu no nepatīkamā darba atbrīvotu, zivju rūpniecības uzņēmumi izstrādā gatavu zivju fileju.

Zivju filejs ir svaigas zivs gaļa, atbrīvota no uzturam nederīgām un mazvērtīgām daļām (iekšām, lielām asakām, zviņām, spurām), rūpīgi nomazgāta, briketes veidā sakārtota un zemā temperatūrā sasaldēta.

Biedrs Mikoļjans, kas pie mums ierosināja šī lieliskā produkta izstrādāšanu, par zivju fileju izteicās:

«Zivis ir jāapstrādā un jātīra nevis mājās, virtuvē, bet gan specialās fabrikās. Tagad mūsu fileja fabrikās ņem zivis, rūpīgi atdala gaļu (fileju) no asakām un, iesaiņotu pergamenta papīrā un labi sasaldētu, izsniedz patērētājam, bet visus atgriezumus un

višķi var pasniegt sparģelus, zirnīšu vai pupiņu pākstis un zaļos zirnīšus.

Uz 750 g zivs (vai 500 g gatava fileja) ņem 1/2 glāzes galda vīna, 200 g svaigu sēņu, 1 ēdamkaroti kviešu miltu, 1 jēlu olu, 200 g baltmaizes un 4 ēdamkarotes sviesta vai eļļas.

MENCA AR KARTUPEĻIEM UN SĪPOLIEM

Sīpolus nomizo, nomazgā, sagriež plānās šķēlītēs un taukvielās uz pannas viegli apcep. Šajā pašā pannā saliek sagatavotus un apsālītus zivs gabalus, aplāj tos ar tomātu šķēlītēm, pielej 3—4 ēdamkarotes ūdens, apkaisa tomātus ar sāli un pipariem un apliek zivij apkārt ceptu kartupeļu rīpiņas. Visu pārlej ar eļļu vai izkausētu sviestu, pannu apsedz ar vāciņu un ieliek uz 20—30 minūtēm cepeškrāsnī. Pasniedzot zivi, to apkaisa ar sīki sagrieztām pētersīļu lapinām un aplaka ar etiķi.

Tāpat var sagatavot buti, līdaku, ūsaino zivi, zuti.

Uz 750 g zivs ņem 2 sīpolus, 800 g kartupeļu, 300 g tomātu, 1 ēdamkaroti etiķa, 4 ēdamkarotes eļļas vai sviesta.

BUTE SARKANAJĀ VĪNĀ

Kastroļa dibenā saliek notīrītus, nomazgātus un sagrieztus pētersīļus un sīpolus, pieliek 4 krustnagliņas, mazliet piparu un lauru lapu. Garšsāknēm saliek virsū sagatavotu, gabalos sagrieztu zivi, uzkaisa sāli un pārlej ar sarkano galda vīnu un ar glāzi buljona (vai ūdens). Kastrolī apsedz ar vāciņu un vāra 15—20 minutes. Kad zivs ir gatava, buljonu nolej citā kastrolī un mērci sagatavo tāpat kā tvaikotai storei.

Pirms pasniegšanas zivi sakārto sasildītā bļodā, saliek apkārt veselus vāritus kartupeļus un pārlej ar mērci, kas izkāsta caur sietiņu.

Tāpat var sagatavot zandartu, līdaku, zuti.

Uz 500—750 g zivs ņem 1 glāzi sarkanā galda vīna, 1 ēdamkaroti miltu, 800 g kartupeļu, pa 1 pētersīlim un sīpolam, 2 ēdamkarotes eļļas vai sviesta.

KONSERVĒTA STORE SKĀBĀ KRĒJUMĀ AR KARTUPEĻIEM

Zivi izņem no bundžas, sagriež gabaliņos, saliek lēzenā kastrolī, pielej mērci, pieliek skābu krējumu, apsedz ar vāciņu un vāra 5—6 minutes. Pasniedzot zivi sakārto sasildītā bļodā, apliekot apkārt ar eļļu vai izkausētu sviestu aplaistītus vāritus kartupeļus; zivi aplej ar vārīšanā iegūto mērci un apkaisa ar sagrieztiem zaļumiem. To pasniedz ar svaigiem vai skābiem gurķiem.

ZIVJU KULINARIJA

Zivju rūpniecība ražo pārdošanai dažādus zivju produktus. Ir iekārtoti speciali cechi, kur pieredzējuši kulināri gatavo zivju ēdienus un uzkožamos visplašākā asortimentā no vislabākām, atlasītām svaigām zivīm. Šis ražošanas process notiek ārstu uzraudzībā un zem rūpīgas laboratoriskas kontroles.

Speciālos zivju firmu un labākos gastronomijas veikalos ir arvien liela zivju kulinārijas produktu izvēle, to starpā — pildītas, marinētas, sarecinātas, vārītas un ceptas zivis, tefteļi, kotletes, zivju pīrādziņi, vaļējie pīrādziņi, pīrāgi, zivju ikru saņemumi, lietošanai sagatavotas siļķes, kapātas siļķes, sviestmaizes ar dažādu kaviaru, ar zivju konserviem, ar šprotēm, ķilavām, baliku utt.

Gatavie zivju produkti palīdz mājsaimniecei dažādot ēdienu, taupīt laiku un pūles.

ZIVJU UZTURES VĒRTĪBA

Zivis tiek sagremotas ātrāk un vieglāk nekā gaļa, kādēļ rodas maldīgs priekšstats, ka tām ir mazāka uztures vērtība nekā gaļai. Tomēr zivīm nav mazāka uztures vērtība kā gaļai: zivju taukus organisms izmanto labāk kā jebkurus citus, zivju olbaltumvielas ir pilnvērtīgas, un tas, ka zivis tiek vieglāk un ātrāk sagremotas, ir pozitīva īpašība.

Vislabāk ir lietot uzturā zivis un gaļu pārmaiņus; tas piešķir uzturei lielu vērtību un to dažādo.

KARŪSAS UN GRUNDUĻI

So zivju literārā slava pārspēj to kulināro vērtību («Karūsa — ideāliste» un «Pārgudrais grundulis» Saltikova-Ščedrīna «Pasakās»).

Karūsas ir nelielas zivis (300—400 g svarā), kas mitinās visās mūsu upēs; tās audzē diķos. Zivju veikalos karūsas bieži pārdod dzīvas.

Grundulis ir par karūsu ievērojami mazāks. Ja grundulis sasniedz 14—15 cm garumu, tad uzskata, ka tas jau ir grunduļu milzenis, jo to vidējais lielums ir 4—5 cm, bet svars — dažī gramā.

Grundulis nav rūpnieciskas, bet zvejnieku-amatiēru zvejas objekts. Pēdējie šīs zivtiņas parasti ķer maksšķeres ēsmāi. Ja to ir izzvejots pietiekami daudz, no tiem var izvārt diezgan labu zivju zupu un lielākus grunduļus var arī uzcept.

KETLĀSIS NĀRSTO

Ketlasis nārsto vienreiz savā mūžā un pēc nārsta iet bojā.

Dodoties iekšā upes grīvā, zivis ir spožā, sudrabainā nokrāsā, bez plankumiem («sudrabainās»), to gaļa ir trekna, sāta. Augšup pa upēm (Jukonu, Amuru) ketlaša ceļojums turpinās līdz 3500 km, pa 70—85 km dienaktī.

Tuvojoties nārsta vietām, mainās zivju krāsa un izskats, kā arī gaļas kvalitāte. Zivju sānos parādās violelas vai aveņkrāsas svitras («raibās» vai «puzobainās»). Tēviņa mugura kļūst mazliet kupraināka. Gaļa iegūst bālu krāsu.

Pienākot nārsta laikam, ketlaša ķermenis kļūst plakans un tēviņam stipri pieaug zobi. Zivis kļūst pilnīgi melnas ar bālganu, uzturam nederīgu gaļu («zobainās»). Ketlasim, ceļojot no jūras līdz nārsta vietām, tauku saturs muskuļos no 9,2—11,3% upes grīvā pazeminās līdz 0,2—0,5% nārsta vietā...

... Kad zivs sāk nārstot, tā iztīra ar astes vēzieniem upes dibenu no dūņām un zāļiem un izsīti smiltis vai oļos bedrites (ligzdas), kurās izlaiž ikrus; pēc tam tā aizber bedrites ar grants kārtu. Ikrus ieguldīšanas dziļums svārstās no 20 līdz 30—35 cm un pat līdz 40 cm (retī).

Tādas ligzdas mēģina taisīt parasti trīs un pēc tam uzber tām virsū 2—3 m garu un 1,5—2 m platu grants pauguriņu.

Viss tas turpinās divas līdz četras, retāk līdz septiņām dienām. Pēc nārstošanas mēģina ligzdu dažas dienas apsargāt un pēc tam iet bojā no novājējuma; arī tēviņi iet bojā.

(«PSRS rūpnieciskās zivs», 1949.)

Ja sāla gaļu, tā pēc kāda laika sāk izdalīt sulu, kas pasliktina gaļas kvalitāti: izvārieta šāda gaļa būs sausa, cieta. Tādēļ, ja svaigu gaļu nav nepieciešams ilgi uzglabāt, uzkaisiet tikai sāli tieši pirms likšanas pannā, bet maltai gaļai lieciet klāt sāli tikai tad, kad jūs to gatavojat apstrādāt tālāk.

Stores vietā var ņemt belugas vai sevrjugas konservus.

Uz 1 bundžu (350 g) stores tomatos ņem 1/2 glāzes skāba krējuma, 2 ēdamkarotes eļļas vai sviesta, 800 g kartupeļu.

KONSERVĒTĀS LASIS VAI SIBIRIJAS LASIS (NEĻMA) BALTAJĀ VINĀ

Zivi izņem no bundžas, ieliek kastrolī, pievieno šķēlītēs sagrieztas sēnes (baravikas vai šampinjonus), pārlej ar konservu sulu un balto vīnu, apsedz ar vāciņu un 5—6 minūtes pakarsē.

Zivis saliek sasildītā bļodā, bet buljonu uzvāra, pieliek ar ēdamkaroti sviesta sajauktus miltus un maisot karsē 3—5 minūtes, kamēr milti sajaucas ar buljonu. Pēc tam mērci no uguns noņem, pieliek ar 1 1/2—2 ēdamkarotiem sviesta sakultu olas dzeltenumu, izmaisa, pieber sāli un izkāš caur sietu.

Pasniedzot zivi aplej ar sagatavoto mērci un rotā ar sviestā apaceptām baltmaizes šķēlītēm. Var arī pasniegt klāt vāritus kartupeļus.

Uz 1 bundžu (350 g) savā sulā konservēta zandarta, laša vai Sibīrijas laša ņem 1 glāzi baltā galda vīna, 200 g svaigu sēņu, 1 ēdamkaroti miltu, 200 g baltmaizes, 1 olu un 4 ēdamkarotes sviesta.

TVAIKOTIE ZIVJU PLĀCENĪŠI

Sagatavo maltu zivs gaļu tāpat kā gaļas kotletēm un izveido plācenīšus.

Plācenīšus saliek ar eļļu vai sviestu izziesta kastroļa dibenā vienā kārtā, starpas piepildot ar notīrītām, nomazgātām un sagrieztām sēnēm (baravikām, šampinjoniem); visu aplaka ar eļļu vai sviestu, pārlej ar balto vīnu un papildina ar buljonu, kas izvārits no zivs asakām, tā, lai plācenīši par trim ceturtdaļām atrastos šķidrumā. Kastrolī apsedz ar vāciņu un vāra 15—20 minūtes.

Kad vārīšana pabeigta, buljonu salej kastrolī un mērci pagatavo tāpat kā konservētai zivij baltajā vinā. Atsevišķi izvāra notīrītus un nomazgātus pupiņu pākstis, pieliekot tām sviestu. Plācenīšus pasniedz sasildītā bļodā, uzliekot tiem virsū sēnes. Edienu izrotā ar pupiņu pākstīm un pārlej ar mērci.

Plācenīšu izgatavošanai ieteicams zandarts, līdaka, vēdzele, sams, menca.

Uz 750 g (vai 500 g gatava fileja) ņem 300 g pupiņu pākšus, 100 g baltmaizes mīkstumā, 1/2 glāzes piena, 200 g svaigu sēņu, 1 glāzi baltā galda vīna, 1 olu un 4 ēdamkarotes eļļas vai sviesta.

AR KARTUPEĻIEM SACEPTS ZANDARTS

Iztīrītu un nomazgātu zivi pārgriež gareniski gar muguras asaku, pēc tam sagriež šķērsgabalos, apkaisa ar pipariem un saliek ar sviestu izziestā pannā. Zivij saber virsū strēmelēs sagrieztus, aukstā ūdenī nomazgātus zaļus kartupeļus. Gar pannas malām saliek plānas kartupeļu šķēlītes. Visam pieliek sāli, apkaisa vispīrms ar miltiem un pēc tam aplej ar zivs buljonu vai ūdeni un apkaisa ar rīvmaizi, aplsaka ar izkausētu sviestu un ieliek cepeškrāsnī. Zivs sacepas 20—35 minūšu laikā (atkarībā no tā, cik bieža ir kartupeļu kārtā).

Ja sacepšanas laikā buljons pannā ātri izvārās, pielej vēl nedaudz buljona vai verdoša ūdens. Reizēm pievieno arī viegli apaceptus sīpolus, ko saliek uz zivs un pēc tam apber ar kartupeļiem.

Pasniedzot zivi apkaisa ar sagrieztām pētersīļu lapiņām. Pie tās var pasniegt dārzāju un augļu salatus, svaigus, skābētus vai pasterizētus gurķus un skābētus kāpostus.

Uz 750 g zivs (vai 500 g gatava fileja) ņem 800 g kartupeļu, 1 ēdamkaroti miltu, 2 ēdamkarotes rīvmaizes un 2—3 ēdamkarotes sviesta.

VESELĀ GABALĀ SACEPTA STORE

Sagatavotu, no krimpļiem un kaula zvīņām atbrīvotu zivi apkaisa ar sāli, pipariem, ieliek pannā, apziež no virspuses ar skābu krējumu, aplsaka ar izkausētu sviestu vai eļļu, pannas dibenā ielej 1/2 glāzes ūdens un pannu ieliek uz 25—30 minūtēm cepeškrāsnī, aplaistot vairākas reizes ar to šķidrums, kas sacepšanā izdalīsies. Pasniedzot zivi sagriež šķērsām gabalos, saliek sasildītā bļodā un aplej ar sulu, kas izkāsta caur sietu. Virspusē zivi izrotā ar pētersīļu zariņiem. Kā piedevas pasniedz vāritus (vai ceptus) kartupeļus ar sviestu, kā arī zaļos salatus, dārzāju salatus, gurķus vai citrona šķēlītes. Var pasniegt arī majonezes mērci ar kaperiem.

Uz 500 g zivs ņem pa 1 ēdamkarotei skāba krējuma un sviesta vai eļļas.

SKĀBĀ KRĒJUMĀ SACEPTA ZIVS

Zivs gabalus apsāla, apkaisa ar pipariem, apviļā miltos un apacep uz pannas eļļā vai sviestā. Tāpat apacep notīritas, nomazgātas un sagrieztas baravikas un 1/2 cm biezās ripiņās sagrieztus kartupeļus. Zivi saliek pannā un katram gabaliņam uzliek virsū cieti izvārītu olu ripiņas un sēnes. Pēc tam zivij apliek apkārt apacepto kartupeļu ripiņas un tās pārlej ar izkāstu skāba krējuma mērci. Mērci pagatavo šādā veidā: skābu krējumu sasilda un, kad tas sāk vārieties, pieliek tējkaroti miltu, kas samaisīti ar tādu pašu daudzumu sviesta, izmaisa, 1—2 minutes pavāra un pieliek sāli.

Mencas pagatavo vāritā vai ceptā veidā; ļoti labas ir mencu kotletes un frikadeles.

Mencu dzimtas zivju specifisko smaku var viegli iznīcināt, paturot zivis īsu laiciņu galda etiķī.

STERLETS

Sterlets ir apmēru ziņā vismazākā un vienīgā storu dzimtas zivju saldūdeņu pārstāve. To zvejo Kaspijas, Aralā, Melnajā un Baltajā jūrā iepļūstošās, kā arī Rietumsibīrijas upēs.

Sterleta zupa, tvaikots sterlets «gredzentiņa» veidā un citi lieliski sterleta ēdieni ir jau sen ne mazāk pazīstami kā visā pasaulē izslavētais krievu kaviars.

Un jāsaka, ka ar savu smalko un maigo garšu un ar visām citām uztura un garšas vērtībām sterlets ir šo slavu pilnīgi pelnījis.

VJAZIGA

Vjaziga ir notīrīta sarkano zivju muguras stīga (chorda), kas izvilktā no šo zivju krimpļainā mugurkaula. Vjazigu atbrīvo no iekšējā satura, saišķos savītu gaisā izžāvē un šāda veidā pārdod.

Vjaziga satur līdz 40% lipvielu. No seniem laikiem izslavēti ir pīrādžiņi ar vjazigu, vaļējie pīrādžiņi un arī kulebjaka ar vjazigu.

FORELES

Šis skaistās un garšīgās zivs skanīgais nosaukums rada asociācijas par strauju, tiru un aukstu kalna strautu, kurā rotaļājas raibās strauta foreles — iecienītās makšķernieku zivtiņas.

Forele-raibule ir neliela zivtiņa, 200—500 g svarā. Labvēlīgos apstākļos atsevišķi eksemplari izaug līdz 10 kg un vairāk.

Dīksaimniecībās audzē lielā vairumā citu foreles pasugu — varavīksnes foreli, ko zivju gastronomijas veikalos parasti pārdod dzīvu.

Sevana kalnu ezerā (Armenijā) zvejo īpašu foreles pasugu — Sevana foreli ar sārtu gaļu. Šo sevišķi garšīgo zivi pārdod saldētu. Tās apstrādāšanai Sevana ezera krastā uzcelta speciāla saldētava.

Prāvo ezera foreli zvejo Ladogas, Ņeņas ezera, Kolas pussalas ūdeņos, Kareļu-Somu PSR. Ezera foreles sver no 1 līdz 8 kg, atsevišķos gadījumos — līdz 18 kg.

Ezera forele ir izraibināta melniem plankumiem burtā «x» veidā. Strauta forelei ir melni un sarkani plankumiņi ar gaišu apmalīti, galvenokārt pa muguriņu. Varavīksnes forelei sānos ir plata varavīksnes josla.

Arī Sevana forele ir plankumaina, bet plankumu atrašanās vieta un krāsa ir stipri dažādas.

Kā sikās, tā lielās foreles ir ļoti labas vāritas vai izceptas uz iesma.

Dīkšaimniecības dod tirgum pusporciju foreles (130—170 g) un porciju foreles — 350 g svarā.

MENCU AKNAS TOMATU MĒRCE

So konservu pagatavošanai ņem tikai vislabākās, neapsaubāmi svaigas mencu aknas. Bundžā, kas sver 350 g, ir 83% aknu (290 g) un 17% (60 g) — tomatu mērces. Sos konservus sterilizē 112° temperatūrā ilgāk par 40 minūtēm. Interesanta ir šajos konservos mencu aknām pārlietās tomatu mērces receptūra: 36,5 g 30%-īgas tomatu pastas, 8 g smalkā cukura, 1,6 g ceptu sīpolu, 0,08 g sīvo piparu, 1,5 g 80%-īgas etiķskābes, pa 0,06 g smaržīgo piparu, krustnagliņu un koriandra, pa 0,08 g muskatiekstu un lauru lapu.

Šie konservi, tāpat kā dabiskā veidā (savā sulā) konservētas mencu vai vēdzeļu aknas, ir teicams produkts.

VEŽI

Vēžiem ir sulīga, maiga, garšīga gaļa, ko augsti vērtē alus cienītāji.

Ja svaigu vēžu nav, tos var pilnīgi aizvietot ar konservētām vēžu astītēm. Šie konservi ir pilnīgi saglabājuši svaigas vēžu gaļas garšu, aromātu un visas citas vērtīgās īpašības.

KALTĒTAS ZIVIS

Kaltēšana ir viens no konservēšanas veidiem.

Kaltēšanas procesā zivis tiek lēni izkaltētas siltuma, saules gaismas un gaisa ietekmē, kas ievērojami izmaina zivs gaļas sastāvu, vienmērīgāk sadala taukus zivs ķermenī. Zivs gaļa sāk līdzināties dzintaram un iegūst specifisku garšu un aromātu.

Labākās kaltētās zivis gatavo agrā pavasara vēsajās, sausajās bezvēja dienās, kad voblas (Kaspijas raudas) nav vēl nārstojušas, tātad nav vēl zaudējušas ne savu svaru, ne taukus. Bez tam atmosfēras un temperatūras apslāķu dēļ kaltēšana šajā

Ar mērci aplieto zivi apkaisa ar saberztu sieru, aplej ar izkausētu sviestu un uz 5—6 minūtēm ieliek cepeškrāsnī apbrūnināties. Pasniedzot zivi apkaisa ar sīki sagrieztām pētersīļu lapiņām.

Sacept var stores, sevrjugas, belugas, zandarta, sazana, lidakas un citas zivs fileju.

Uz 750 g zivs (vai 500 g gatava fileja) ņem 800 g kartupeļu, 1 glāzi skāba krējuma, 2 olas, 200 g svaigu baravīku, 25 g siera, 2 ēdamkarotes miltu un 4 ēdamkarotes eļļas vai sviesta.

KONSERVĒTAS ZIVIS SKĀBĀ KRĒJUMĀ AR KARTUPEĻIEM

Ņem dabiskos (savā sulā) zivju konservus, izņem zivis no bundžas, sagriež gabaliņos un saliek uz pannas, aplekot apkārt eļļā vai sviestā apaceptas kartupeļu šķēlītes. Uz zivs gabaliņiem var uzlikt vārītu olu šķēlītes un ceptas baravīkas. Visu pārlej ar šādā veidā sagatavotu mērci: skābu krējumu uzvāra kopā ar zivju sulu, tad pieliek ar tējkaroti eļļas vai sviesta sajauktus miltus, maisot 1—2 minutes pavāra, pieliek sāli. Ar mērci pārlieto zivi apkaisa ar saberztu sieru, aplaka ar eļļu vai izkausētu sviestu un 10—15 minutes cepeškrāsnī sacep. Pasniedzot zivi apkaisa ar sīki sagrieztām pētersīļu lapiņām. Pie zivs pasniedz gurķus.

Uz 1 bundžu (350 g) konservu ņem 800 g kartupeļu, 2/3 glāzes skāba krējuma, 1 tējkaroti miltu, 1 tējkaroti saberzta siera, 2 olas, 200 g svaigu sēņu un 3 ēdamkarotes eļļas vai sviesta.

AR BIEZPUTRU PILDĪTA ZIVS

Notīra veselu zivi, nogriež pie spurām galvu un izņem iekšas, vēderiņu neuzšķēržot. Zivi rūpīgi izmazgā un izsusina ar dvieli vēdera iekšpusi, ieberzē to ar sāli un piepilda ar griķu biežputru, kurai piemaisīti apacepti sīpoli un sakapātas vāritas olas. Zivi no ārpuses apkaisa ar pipariem, apviļā miltos, apacep pannā ar sviestu vai eļļu un ieliek cepeškrāsnī. Pēc 5—6 minūtēm zivi izņem, aplaista ar skābu krējumu un ieliek vēl uz 3—5 minūtēm atpakaļ cepeškrāsnī, aplaistot ar izdalījušos mērci. Zivs sacepšanas ilgums ir atkarīgs no cepeškrāsns temperatūras un zivs apmēriem.

Zivi ir vislabāk pasniegt tajā pašā pannā, bet to var arī pārlikt sasildītā bļodā kopā ar mērci. Pie zivs pasniedz gurķus, dārzāju un augļu salātus vai skābētus ābolus.

Tāpat var sagatavot karpu, karūsu vai sazanu.

Uz 750 g zivs ņem 100 g griķu putrainu, 2 olas, 1 glāzi skāba krējuma, 1 sīpolu, 1 ēdamkaroti miltu un 3 ēdamkarotes eļļas vai sviesta.

BALDMAIZES UN ĀBOLU CEPUMS

Baltmaizes kukulītīm nogriež garoziņu un sagriež plānās šķēlītēs; daļu maizes sagriež četrstūrīšos un apkaltē. Sajauc kopā pienu, jēlu olu un 2 ēdamkarotes cukura, viegli ar putu slotiņu saputojot.

Ābolus nomizo, izņem serdes, sagriež četrstūrīšu veidā un apkaisa ar cukuru. Veidni vai pannu izziež ar biezu kārtu sviesta. Apmērcē baltmaizes šķēlītes saputoto olu masā un noklāj ar tām veidnes vai pannas dibenu un sānus. Apkaltētos maizes četrstūrīšus apļē ar sviestu un samaisa ar āboliem. Pievieno nedaudz saberztas citrona miziņas vai vanilīna. Ar maizes četrstūrīšiem sajauktos ābolus liek veidnes vidū, piepildot to līdz malām. Arī no virspuses veidnes saturu aplāj ar saputotu olu masā apmērcētām baltmaizes šķēlītēm; veidni ieliek vidēji karstā cepeškrāsnī vai krāsnī un cep 40—50 minutes.

Gatavo cepumu atstāj veidnē 10 minutes, pēc tam pārleik blodā un, ja vēlas, izrotā ar konservētiem augļiem un aplaista ar augļu mērci. Cepumu pasniedz karstu.

Uz 500 g ābolu ņem 1 glāzi piena, 300 g baltmaizes, 1 olu, 3/4 glāzes cukura, 3 ēdamkarotes sviesta, citrona vai apelsīna miziņu.

GURJEVAS BIEZPUTRA

Verdošā pienā ieliek cukuru un vanilīnu. Pēc tam ber pakāpeniski klāt mannas putraimus un maisot vāra 10 minutes. Izvāritajai biežputrai pieliek sviestu un jēlas olas, visu labi izmaisa, saliek ar sviestu izziestā pannā, apkaisa ar cukuru un ieliek karstā cepeškrāsnī. Biezputra ir gatava, ja ir izveidojusies gaišbrūna garoziņa.

Pasniedzot biežputru izrotā ar konservētiem augļiem, pārlej ar saldu mērci un apkaisa ar apgrauzdētām mandelēm.

Uz 3/4 glāzes mannas putraimu ņem 2 olas, 1/2 glāzes cukura, 2 glāzes piena, 2 ēdamkarotes sviesta, 50 g mandeļu, 1/2 pulvera vanilīna, 1/2 kārbas konservētu augļu.

CEPTI ĀBOLI AR IEVĀRIJUMU

Ābolus nomazgā aukstā ūdenī, izņem serdes (ābolus atstājot veselus), sadursta miziņu, piepilda ābolus ar ievārijumu un saliek pannā, pielej 2—3 ēdamkarotes ūdens un cep 15—20 minutes vidēji karstā cepeškrāsnī. Tikko āboli ir izcepušies miksti, tos izņem, ļauj mazliet atdzist un pēc tam saliek blodā vai šķīvī un pārlej ar pannā sakrājušos sīrupu.

Ābolu pildījumam vislabākais ir meža, dārza zemeņu, upeņu un ķiršu ievārijums (bez kauliņiem). Ievārijumiem der pielikt 1/2 glāzes rīvmaizes vai biskvīta smalkumu, sa-grūztas mandeles vai sīki sakapātus valriekstus.

ERKŠKOĞAS

Ievārijuma vajadzībām erkškogas nolasa no krūmiem ne gluži gatavas. Uz galda pasniedz mikstas, gatavas erkškogas tumšsarkanā vai zaļgandzeltenā krāsā.

Labākās erkškogu šķirnes ir: «Zaļās dateles», «Varšavas», «Zaļās pudeles», «Piecgades». Tajās ir 8,7—9,5% cukura. Ir jāzina, ka erkškogās ir vairāk C vitamīna nekā visās citās ogās (izņemot upenes) un augļos; C vitamīna te ir ievērojami vairāk nekā mandarīnos, divreiz vairāk nekā visās citās ogās un daudz vairāk nekā ābolos, bumbieros un citos augļos.

CHALVA

Chalva pieder pie vispopulārākiem gardumiem. To izstrādā no saputotas karameļu masas (stīpri savārits cukurs ar cietes sīrupu), ko sajauc ar saberztiem apgrauzdētiem riekstiem, arachīsa, saulespuķu vai sezama sēklu kodoliem.

Atkarībā no chalvas pagatavošanai izlietotās izejvielas to sauc par saulespuķu, zemes riekstu, riekstu, tachinas chalvu.

Chalvu izgatavo dažādā asortimentā, jo katru no šeit minētajiem chalvas veidiem var pagatavot ar dažādām piedevām — ar vanilīnu, kakao pulveri (šokolades chalva), ar mandelēm, sukātu, rozīnēm u. tml.

Chalva ir ne tikai ļoti garšīga, bet arī ļoti barojoša, jo satur līdz 30% augu eļļas, 50% ogļhidratu, 10% olbaltumvielu un nīcīgu daudzumu ūdens (4%).

SEZAMS UN TACHINAS CHALVA

Sezams ir eļļas augs, ko kultīve Vidusāzijā, Aizkaukāzā un Ukrainas dienvidos.

No sezama sēklām izstrādā eļļu un bez tam sezama krējumu — tachinas chalvas pamatu.

Sezama krējumu iegūst šādā veidā: sezama sēklas atbrīvo no čaulām, apcep un rūpīgi saberž, lai iegūtu krējuma konsistenci līdzīgu produktū; tas ir sezama krējums. Karameļu masa, saputota kopā ar tachinas eļļu, ir tachinas chalva.

NO VECĀM RECEPTEM

LĀCEŅU IEVĀRIJUMS

Blodā noskalo 1 kg lāceņu, saliek sietā un tad skalo zem auksta ūdens strūkļas, grozot sietu; ļauj ūdenim notecēt. Cukuram (1 kg) pielej ūdeni,

izmaisa, liek uz uguns un maisot uzvāra sirupu; pēc tam pieber ogas un vāra 30 minūtes. Tad ogas izberž caur astru sietu, saliek ievārījuma katlā un vāra 10 minūtes.

BURKĀNU UN CITRONU IEVĀRĪJUMS

1 kg burkānu nomazgā, izvāra, notīra, glīti sagriež un apkaisa ar cukuru (1 kg). Paņem citronu, ar asu nazi nomizo, miziņu applaucē ar verdošu ūdeni (ūdeni nolej). Applaucēto miziņu sagriež un vāra cukurūdenī 1 stundu (kamēr miksta). Citrona mikstumu, sagrieztu plānās ripiņās, pieliek sagatavotiem burkāniem, turpat pieliek izvāritās citrona miziņas. Visu to vāra, kamēr sirups sabiezē un burkāni kļūst dzidri.

SARKANO JĀŅOGU IEVĀRĪJUMS — ZELEJA

Saspiež 1 kg sarkano jāņogu, pielej glāzi ūdens, uzvāra, izkāš caur marli un sulu labi izspiež. Sulai pieber 1¼ kg cukura un vāra uz spēcīgas uguns 30 minūtes (kopš uzvārišanās brīža), pēc tam pārbaudei ielej karoti sulas šķīvi; ja sula ir 10 minūšu laikā sabiezējusi, tātad zeļeja ir gatava, ja turpretim sula ir vēl šķidra, vārišana jāturpina. Zeļejai ir jābūt biežai, kā parastai zeļejai ar želatīnu. Gatavo zeļeju atdzesē un saliek burkā.

PILĀDŽOGU IEVĀRĪJUMS

1 kg pēc pirmajām salnām ievāktu pilādžogu iztīra, nomazgā, aplej ar aukstu ūdeni un ļauj tām diennakti pastāvēt; tad ogas saber sietā, ļauj ūdenim notecēt, atkal aplej ar aukstu ūdeni, atkārtojot to 2—3 reizes. Cukuram (1½ kg) pielej ūdeni, izvāra sirupu, pārlej ar karsto sirupu pilādžogas un patur uz ledu 1 diennakti. Pēc diennakts ogas ar putu karoti izņem un vāra sirupu 20 minūtes; tad iegremdē sirupā pilādžogas un vāra uz vidējas uguns 20—25 minūtes, kamēr sirups ir sabiezējis un ogas kļuvas spidīgas. Pilādžogas nav jāpārvāra, jo ogas zaudē sulīgumu, kļūst sausas un negaršīgas.

AUSTRUMNIECISKI SALDUMI

Padomju austrumu tautu kulinārijā ir ne mazums ļoti labu ēdienu un it sevišķi — īpatnējas garšas saldumu. Austrumnieciskos saldumus izstrādā konditorejas, maizes ceptuves un konservu rūpnīcas.

Ceptus ābolus ar cukuru sagatavo tāpat kā ābolus ar ievārījumu, starpība ir vienīgi tā, ka ievārījuma vietā ābolu vidūcus pieber ar cukuru.

Uz 10 āboliem ņem ½ glāzes ievārījuma.

ĀBOLI LAPU MIKLĀ

Sagatavo lapu miklu. Apkaisa dēli ar miltiem, izveltnē uz tā miklu ½ cm biezā kārtā un sagriež tik lielos kvadrātiņos, lai tajos varētu ietīt ābolus.

Ābolus nomazgā, izņem serdes, bet izveidotos padziļinājumus pieber ar smalko cukuru, saliek uz miklas kvadrātiņiem, pēc tam savieno to maliņas, apkaisa ar cukuru un novieto uz dzelzs maizes plātes, kas apslāpināta ar ūdeni. Katru ābolu izrotā ar plānas lapiņas vai zvaigznītes veidā izgrieztu miklas gabaliņu, apziež to no virspuses ar olu un cep karstā cepeškrāsnī. Pēc 10—15 minūtēm, kad mikla ir apbrūninājusies, karstumu samazina un cep tālāk vēl 8—10 minūtes. Gatavos ābolus ar plāna naža asmeni uzmanīgi noņem no pannas un saliek šķīvī vai bļodā, apkaisot ar pūdercukuru. Ābolus var pasniegt karstus un aukstus.

Uz 500 g lapu miklas ņem 6—8 ābolus, ¾ glāzes cukura, 2 ēdamkarotes pūdercukura, 1 olu.

TAURĪTES AR PUTU KRĒJUMU

Kastrolī iesit olas, pieber 200 g pūdercukura un pieliek vaniļinu. Visu labi sakuļ par vienmērīgu, gludu masu. Pēc tam kastrolī ieber miltus, izmaisa un iegūto miklu atšķaida ar pienu.

Dzelzs maizes plāti sasilda, viegli apziež ar vaska gabaliņu, ar ēdamkaroti saliek virsū miklu un nolīdzina to nelielu plānu pankūciņu veidā; pēc tam plāti ieliek karstā cepeškrāsnī. Tikko pankūciņu malas ir apbrūninājušās, tās ņem pa vienai ārā, pannu atstājot cepeškrāsnī, un sarīcina taurišu veidā.

Pistācijas vai mandeles applaucē ar verdošu ūdeni, nomizo un sīki sakapā. Saldū krējumu saputo biežās putās un samaisa ar pūdercukuru un vaniļinu. Taurītes ar radziņa palīdzību piepilda ar putu krējumu, saliek bļodā, apkaisa ar pūdercukuru, bet putu krējumu apkaisa ar pistacijām.

Uz 1¼ glāzes miltu ņem 2 olas, 250 g pūdercukura, ¼ glāzes piena, 1 glāzi bieza, salda krējuma, 50 g pistāciju vai mandeļu, ¼ pulvera vaniļina.

MIKLĀ CEPTI ĀBOLI

Sagatavo miklu: izkausētu sviestu saputo kastrolī ar olu dzeltenumiem, pieliek ēdamkaroti piena, pieber miltus, ēdamkaroti cukura, ½ tējkarotes sāls, izmaisa un atšķaida ar pārējo sviestu, pievieno biežās putās saputotus olu bal-

Sokolades figuras — šokolades zaķi, ziloņi, šokolades automobiļi u. tml. ļoti valdzina bērņus.

Sokoladi izstrādā no augstvērtīgām kakao pupām un pūdercukura, pievienojot pienu, mandeles, riekstus vai sukātu.

Pateicoties smalkajam izstrādājumam un recepturā uzņemtām, augstvērtīgām garšas piedevām, šokolades konfektes pamatoti pieskaita pie visgaršīgākiem un maigākiem konditorejas preču izstrādājumiem.

Sokolades konfekšu izstrādāšanai bez šokolades lieto arī cukuru, mandeles, riekstus, augļus, ogas, pienu, olu baltumus, aromatiskas vielas.

NO VECĀM RECEPTĒM

ABOLU UN BALDMAIZES SAUSIŅU SACEPUMS

Atšķaidītās olās (3 olas uz puslitra piena) izmērcē $\frac{1}{2}$ kg baltmaizes sausiņu un saliek bļodā. 1 kg antonovku sagriež plāksnītēs un samaisa ar cukuru. Kastroli izziež ar sviestu un apkaisa ar saberztiem sausiņiem. Dibenu un sāņus izklāj ar pienā izmērcētiem sausiņiem, bet vidū pārmaiņus saliek ābolus un sausiņus (kārtā ābolu, kārtā sausiņu); sausiņiem uzliek virsū pa gabaliņam sviesta. Kad kastroli ir piepildīti, nolīdzina virsu, aplej ar sviestu, uzkaisa kopā ar cukuru sagrūztas mandeles un visu sacep.

SARKANĀ VĪNA MĒRCE

Kastroli ielej vīnu un $\frac{1}{2}$ glāzes ūdens, pieliek citrona miziņu, uzvāra, pievieno $\frac{1}{4}$ glāzē auksta ūdens iejauktus kartupeļu miltus, pēc tam pieber cukuru un, mērci no uguns nenonoņemot, maisa, kamēr cukurs ir izkusis.

Mērci pasniedz karstu vai aukstu.

Uz $\frac{1}{2}$ glāzes dabiskā sarkanā vīna ņem $\frac{3}{4}$ glāzes cukura, 1 tējkaroti kartupeļu miltu.

ŠOKOLADES MĒRCE

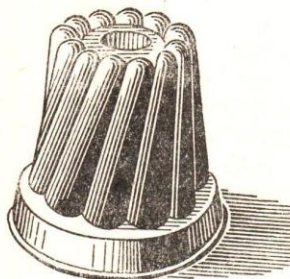
Olu dzeltenumus labi saberž ar cukuru, pievieno kakao un miltus, izmaisa, atšķaida ar karstu pienu un uzvāra, mērci nepārtraukti maisot. Tikko mērce ir sabiezējusi, to no uguns noņem un izkāš caur sietiņu.

Uz $1\frac{1}{2}$ glāzēm piena ņem 2 olas, $\frac{1}{2}$ glāzes cukura, 1 ēdamkaroti kakao, 1 tējkaroti miltu.

ŽĀVĒTU APRIKOZU MĒRCE

Žāvētus aprikozus nomazgā siltā ūdenī, saliek kastroli, aplej ar glāzi ūdens un izvāra mikstus. Izvāritos aprikozus izberž caur smalku astru sietiņu, ieliek atpakaļ kastroli, pievieno cukuru un $\frac{1}{4}$ glāzes karsta ūdens, visu izmaisa un 5 minutes pavāra. Pēc tam mērci noņem no uguns, pielej tai vīnu un izmaisa. Tāpat var pagatavot aprikozu mērci, ja žāvētu aprikozu vietā ņem aprikozu biezeni (200 g).

Uz 100 g žāvētu aprikozu ņem $\frac{1}{4}$ glāzes cukura, $\frac{1}{4}$ glāzes vīna (muskata vai muskatēļa).



SIEVIETES UZTURE GRŪTNIECĪBAS UN BĒRŅA ZĪDĪŠANAS LAIKĀ

Pareiza sievietes uztures organizācija visā grūtniecības un bērna zīdīšanas periodā saglabā mātes veselību un rada vislabvēlīgākos apstākļus augļa attīstībai un bērna normalai augšanai un attīstībai tajā laikā, kad tas saņem mātes pienu. Ir zināms, ka pat tad, kad sievietes uzture ir grūtniecības periodā kaut kādā ziņā nepietiekama, auglis no mātes organisma paņem visas viņa attīstībai nepieciešamās vielas, bet mātes organisms no tā cieš. Tā dažreiz grūtniecēm bojājas zobi; tās ir kalcija trūkuma sekas, jo kalcijs ir nepieciešams augļa kaulaudu attīstībai. Ja grūtniecības perioda uzture nav pareiza, sievietei var rasties arī citi organisma darbības traucējumi — mazasinība, hipovitaminozes, vispārēja novājināšana. Tomēr grūtniecība ir dabisks fizioloģisks stāvoklis un bērna zīdīšana — dabisks fizioloģisks akts, tādēļ mātes organisms necietīs, ja vispārējais dzīves veids būs pareizs.

Vispirms ir vajadzīgs, lai grūtnieces un zīdītājas uzturs būtu kaloriju ziņā pietiekams un saturētu nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu. Parastos apstākļos pieaugušai sievietei pietiek diennaktī ar 1 līdz 1,5 g olbaltumvielu uz 1 kg ķermeņa svara; grūtniecības un bērna zīdīšanas periodā šī norma ir jāpalielina līdz 2 g.

Pēdējos grūtniecības mēnešos sievietes uzturā ir pārsvarā jābūt piena un augu valsts produktiem, bet tādiem, kas satur pietiekamu daudzumu olbaltumvielu; turpretim gaļu var lietot ierobežotā daudzumā un ne katru dienu, bet divas trīs reizes nedēļā vārītā un tvaikotā veidā (ne cepti!).

Grūtnieču un zīdītāju uzturam ir jābūt dažādam, ar pietiekamu daudzumu svaigu dārzeņu, bet vasaras un rudens periodā — zaļumu, ogu un augļu. Neieskaitot pastiprināto olbaltumvielu vajadzību, sievietes organismam šajos periodos ir vajadzīgs arī pa-

augstināts mineralvielu, sevišķi kalcija un fosfora, kā arī A, D, C u. c. vitamīnu daudzums.

Ja pieauguša cilvēka diennakts norma ir aptuveni 0,7 g kalcija, bet fosfora — 1,5 g, tad grūtniecei vajag ap 1,5 g kalcija un 2—2,5 g fosfora diennaktī. Tādēļ sievietei un augošā bērna organismam sevišķi nozīmīgs šajos periodos ir piens kā pats galvenais kalcija avots, kamēr fosforu organisms saņem ar visdažādākiem augu un dzīvnieku valsts produktiem.

Salīdzinot ar parasto pieauguša cilvēka normu, jāpalielina arī C vitamīna daudzums, kurš ir vajadzīgs mātes veselības stiprināšanai un augļa un jaunuzdzimušā bērna pareizai attīstībai. Grūtniecēm un zīdītājām sievietēm ir ieteicama kā diennakts deva ap 100 mg C vitamīna (askorbīnskābes). Arī A un D vitamīna daudzums ir jāpaaugstina, salīdzinot ar parasto fizioloģisko normu. Vasaras periodā šim nolūkam ir jāizmanto ar karotīnu bagātie zaļumi — salāti, spināti, jaunie biešu laksti u. c., bet rudens un ziemas periodā — burkāni svaigā un dažādu ēdienu veidā.

D vitamīna avoti ir piens, olas dzeltenums, aknas, dažos gadījumos arī zivju eļļa, kuras daudzumu nosaka ārsts.

Grūtniecības un bērna zīdīšanas periodā ir vajadzīgas 4 ēdienreizes dienā. Nevajag lietot vienā reizē pārāk daudz uztura — labāk šo pašu daudzumu sadalīt nelielās porcijās.

Racionāli ir ēdiena uzņemšanas laikus sadalīt šādās dienas stundās: pirmās brokastis no 7 līdz 9 rītā, otrās brokastis no 11 līdz 1 dienā, pusdienas no 5 līdz 7 vakarā un vakariņas (vieglas) no 10 līdz 11 vakarā.

Šo režīmu var, protams, mainīt, bet svarīgi ir, lai brokastu, pusdienu un vakariņu stunda būtu arvien tā pati un lai starp atsevišķām ēdienreizēm nebūtu garu pārtraukumu.