

KULINĀRAIS MANTOJUMS

Lauku tūrismā

Saturs

Ievads	3
1. Kulinārā mantojuma popularizēšana ...	4
2. Kulinārā mantojuma izmantošana ēdināšanas uzņēmumos	7
2.1. Restorāni un kafejnīcas	8
2.2. Restorāni pilīs, muižās, viesu namos	8
2.3. Lauku mājas, apskates saimniecības	10
2.4. Citi	17



3. Latviešu ēdienu pasniegšana	18
3.1 Radoša pieeja tradicionālajām receptēm	18
3.2 Radoša pieeja ēdiena pasniegšanai	20
3.3 Tradicionālie ēdieni novados	22
3.4 Ēdiena pasniegšana: ieteikumi	27
4 Ēdināšanas pakalpojumu atbilstība normatīvajiem aktiem	28
5 Uz kulināro mantojumu un ēdieniem balstīti lauku tūrisma produkti	29
6 Secinājumi.....	34
7 Izmantotie informācijas avoti	35

Ievads

Latviešu virtuve līdz šim salīdzinoši maz izcelta lauku tūrisma piedāvājumā. Mainoties ēšanas paradumiem un ienākot jaunām receptēm, tradicionālie latviešu ēdieni nedaudz pamesti novārtā.

Tam var būt dažādi iemesli – **pirmkārt**, latviešu ēdieni ir salīdzinoši trekni, kas ir pretrunā ar mūsdienu ēšanas tradīcijām, kur skaitām kalorijas, piesargāties no holesterīna, utt.;

Otrkārt – daudzu tradicionālo ēdienu pagatavošanai nepieciešams diezgan daudz laika (piemēram, biežputras, raudzēta maize), bet laika mums vienmēr trūkst;

Treškārt – ir mainījusies cilvēku garšas izjūta, un daudzu tradicionālo ēdienu garša pie mūsdienu virtuves pieradušam cilvēkam var likties ne visai baudāma (piem., skābputra). Ceļmalas krodziņa saimniekam liekas drošāk un izdevīgāk veidot ēdienkarti no visiem zināmiem ēdieniem, jo nepazīstamus vai mazpazīstamus ēdienus cilvēki neizvēlēsies. Līdz ar to ēdienkartēs nereti valda vienveidība un vēl no padomju laikiem saglabājušās tradīcijas. Mēs zinām, ka vienmēr varēsim dabūt kartupeļus ar balto mērcīti un karbonādi, sojanku, siļķi kažokā un ķīseli ar putukrējumu. Taču, vai nebūtu interesantāk, ja, ceļojot pa Latviju, varētu pusdienās dabūt arī, piemēram, bukstiņbiežputru vai „vienas dienas maizi” Slīteres pusē, un krupņiku ar guļbim Rēzeknes apkaimē? Tas ir iespējams, ja kulinārā mantojuma tradīciju iedzīvināšana mūsdienīgā stilā kļūs par „modes lietu” gan no pieprasījuma, gan piedāvājuma puses, ja tiks izkoptas reģionālās receptes un piemērotas mūsdienu prasībām, ja tiks atrasta veiksmīga izmaksu un cenu attiecība.

Nepieciešami vismaz 3 priekšnoteikumi, lai izdotos labs piedāvājums:

1. Ēdienam vai produktam, no kā tas gatavots, jābūt labi pazīstamam Jūsu apvidū.
2. Saimniekiem pašiem nepieciešams entuziasms un pārlicība, ka latviešu virtuve ir lieliska.
3. Prasmīga ēdienu prezentēšana – skaidrojums, stāsts, noformējums, pasniegšana galdā, atbilstoša cena.



Šajā materiālā doti piemēri, kā kulinārais mantojums tiek izmantots klientu piesaistīšanai, radot patiešām kārdinošus kulinārā tūrisma produktus; te ir sekojošas nodaļas:

1. Kulinārā mantojuma popularizēšana - nodaļā aprakstīti piemēri, kā lauku tūrisma uzņēmēji var izmantot dažādu nacionālo, reģionālo un citu organizāciju mārketinga un reklāmas kampaņas nacionālā kulinārā mantojuma popularizēšanai, zīmolus, setificēšanu, utt.

2. Kulinārā mantojuma izmantošana ēdināšanas uzņēmumos - nodaļā aprakstīti piemēri, kā kulināro mantojumu var izmantot dažāda veida un dažāda servisa līmeņa tūrisma un ēdināšanas uzņēmumos.

3. Latviešu ēdienu pasniegšana - nodaļā aplūkoti tradicionālo recepšu un ēdienu mūsdienu varianti.

4. Ēdināšanas pakalpojumu atbilstība normatīvajiem aktiem - nodaļā raksturotas normatīvo aktu prasības ēdināšanas pakalpojumiem lauku tūrisma mītnēs un vadlīnijas lauku tūrisma uzņēmējiem "Labas Higiēnas Prakses Vadlīnijas Ēdienu Gatavošanai Lauku Tūrisma Mītnēs".

5. Uz kulināro mantojumu un ēdieniem balstīti lauku tūrisma produkti - nodaļā aprakstīti veiksmīga papildu piedāvājuma piemēri, kur viesi iesaistās ar pārtikas produktu iegūšanu un ēdienu gatavošanu saistītās aktivitātēs dabā.

1. Kulinārā mantojuma popularizēšana

Daudzās valstīs kulinārā mantojuma popularizēšanai tiek izmantots valsts vai dažādu fondu un projektu atbalsts. Lauku tūrisma uzņēmēji, kas izveidojuši kvalitatīvus kulinārā mantojuma produktus, saņem bezmaksas mārketinga un reklāmas iespējas dažādos izdevumos, internetā.

Ēdiens ir svarīgs jebkurai mērķauditorijai tūrismā. Nacionālā virtuve ir daļa no katrai valstij unikālā kultūrvēstures mantojuma un atšķirīgās identitātes. Lauku ēdiens tiek asociēts ar svaigu, labu, garšu, veselīgu, vietēji audzētu pārtiku bez ķīmiskām piedevām. Tā ir viena no vērtībām, kas nav

pieejama pilsētu lielveikalos. Zīmoli un sertifikāti ir izdevīgi lauku tūrisma uzņēmējiem, jo palīdz veidot atpazīstamību. Šeit aprakstīti piemēri no vairākām valstīm, kā dažādas organizācijas popularizē nacionālo virtuvi.

Somija

„Uniquely Finnish” ir nacionāla mēroga sertifikāts, ko ProAgria Lauku konsultāciju centrs pēc pieprasījuma piešķir mazajiem ēdināšanas, amatniecības un lauku tūrisma uzņēmumiem, kuri izpilda noteiktus kritērijus. „Uniquely Finnish” ir visstingrākie kritēriji no līdzīgiem nacionāla mēroga zīmoliem. Tam darbojas sava kvalitātes vērtēšanas sistēma, un vērtētāji ir ekspertu panelis.

<http://www.maakuntienparhaat.fi/en/>

Vispārējie „Uniquely Finnish” kritēriji uzņēmumiem:

1. Apstiprināta kvalitātes vadības sistēma. Uzņēmumi tiek vērtēti reizi trijos gados.
2. Vairumam sastāvdaļu jābūt vietējas izcelsmes - vismaz 80 % no produkta izmaksām (tai skaitā, darbs un materiāli). Vissvarīgākajām produktu un ēdienu sastāvdaļām jābūt 100% vietējas izcelsmes.
3. Produkts vai pakalpojums jāapstiprina ekspertu panelim.
4. Pašu ražoti produkti un pakalpojumi noteiktā apjomā.

Uzņēmumi, kas saņēmuši „Uniquely Finnish” sertifikātu un piedāvā nacionālos ēdienus, tiek popularizēti izdevumā „Uniquely Finnish Food Travel in 7 provinces. Local food experiences in genuine atmospheres” („Somijas Unikālais” – kulinārais ceļojums pa 7 Somijas provincēm. Vietējie ēdieni autentiskā atmosfērā).

Ceļvedis pieejams papīra formātā un lejuplādējams: <http://www.maakuntienparhaat.fi/doc/foodroutes.pdf>



Norvēģija

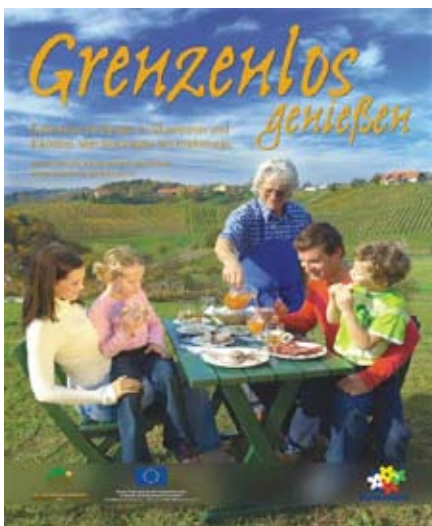
Norvēģijas lauku tūrisma un lauku pārtikas asociācijai ir HANEN zīmols. Tas apvieno lauku tūrisma uzņēmējus, mazos ražotājus laukos, ēdināšanas iestādes un aktīvās atpūtas pakalpojumu sniedzējus visā Norvēģijā. Gaiļa simbols norāda vietas, kur var izbaudīt īstus Norvēģijas lauku ēdienus vai iegādāties lauku produktus.

Mājas lapā:

http://www.hanen.no/index_en.html norādītas lauku saimniecības pēc ražošanas veida: →

- Gaļa un gaļas izstrādājumi
- Piens, sviests un siers
- Dārzeņi, augļi, ogas un sēnes
- Zivis un zivju izstrādājumi
- Maize un konditoreja
- Olas un olu izstrādājumi
- Bezalkoholiskie dzērieni, svaigas sulas un augļu konservi
- Ārstniecības augi, medus, našķi

Brošūra „Lauku tūrisms un tradicionālie ēdieni” ir pieejama kā e-grāmata, to var pasūtīt arī iespiedmateriālā.



Slovēnija

Popularizējot uz nacionālās virtuves balstītus lauku tūrisma produktus, Slovēnijas lauksaimniecības un mežsaimniecības kameras lauksaimniecības un mežsaimniecības institūts Celjē veica projektus „Grenzenlos genießen / Baudot bez robežām” (Slovēnijas-Austrijas partnerība, ES un Slovēnijas Republikas finansējums INTERREG IIIA programmas ietvaros, 2003-2007), un "Preservation of Gastronomy Heritage/Kulinārā mantojuma saglabāšana" (EEA un Norvēģijas finansējums, 2008-2009.).

Projektu rezultātā sagatavoti ap 200 ieteikumi kulināriem ceļojumiem dažādos Slovēnijas rajonos, tapuši 220 augstas kvalitātes vietējo, lauku saimniecībās gatavoto ēdienu un pārtikas produktu foto, pierakstītas 50 vietējo ēdienu receptes. Publicitātes vajadzībām sagatavots CD ar informāciju un ēdienu fotoattēliem. Tapušas vairāk kā 200 publikācijas presē.

Mājas lapā:

www.slovenia.info

nacionālie ēdieni un vīni tiek popularizēti kulinārā tūrisma maršrutos, piem., „Vīnu zemē”, “Svētā Martina diena Karsta vīna ceļā”.



Slovēnijas tūrisma padome 2006. gadā izstrādāja Slovēnijas kulinārā mantojuma stratēģiju un publicēja reģionālo ēdienu katalogus ar aprakstiem un fotoattēliem.

Slovēnija tika iedalīta 24 gastronomiskajos reģionos. Katrā no tiem ir īpaši reģionam raksturīgi ēdieni un savas kulinārās tradīcijas.



Brošūrā “Taste of Slovenia” („Slovēnijas Garša”) iekļauti ļoti kvalitatīvi fotoattēli un apraksti: kādi ēdieni raksturīgi katram reģionam, no kā tie gatavoti, kādos svētkos tos ceļ galdā.

Kā redzams piemēros, sadarbība ar nacionālajām un reģionālajām tūrisma mārketinga organizācijām var dot tādas publicitātes iespējas, kas nav pa spēkam katram individuālam uzņēmējam.

Nereti bezmaksas reklāma nav vienīgais ieguvums.



Saglabājot kulināro mantojumu un veidojot konkurētspējīgus tūrisma produktus, tiek rīkoti bezmaksas kursi, lekcijas, pieredzes apmaiņas pasākumi.



2. Kulīnārā mantojuma izmantošana ēdināšanas uzņēmumos

Ir vismaz divi iemesli, kādēļ kulīnārā mantojuma produktiem tūrismā ir labas izredzes:

1. sabiedrības interese par veselīgu dzīvesveidu un bioloģiski tīru pārtiku, ko bieži saista ar nelielās lauku saimniecībās audzētiem produktiem,
2. tūristu interese par autentisku piedāvājumu un unikālo, atšķirīgu valsti vai reģionā.

Lauku un pilsētas mijiedarbībā no svaigiem, augstas kvalitātes, laukos audzētiem produktiem, izmantojot tradicionālās receptes un adaptējot tās mūsdienu prasībām, pasniedzot ēdienus radoši un eleganti, iespējams radīt veiksmīgus kulīnārā tūrisma produktus. Senās receptes tiek „uzlabotas” un atgriežas restorānu ēdienkartēs jaunā kvalitātē.

Brīvdienu mājas "Ūši" saimniece Dženeta Marinska vada sklandraušu cepšanas meistarklasi, lai demonstrētu kā pašam pagatavot šo Kurzemieku tradicionālo ēdienu. Paralēli sklandraušu cepšanai tiek stāstīts arī par lībiešu vēsturi un kultūru.



Sniedzot ēdināšanas pakalpojumus lauku tūrisma uzņēmumos, ieteicams pievērst uzmanību trīs aspektiem:

1. ēdiena un produktu kvalitāte

- izmantojiet svaigus produktus no pašu vai kaimiņu dārza
- iepērciet meža ogas un sēnes no vietējiem iedzīvotājiem – tā jūs dažādosiet ēdienkarti un atbalstīsiet vietējo ekonomiku
- ja produkti jāpērk – atrodiēt labu piegādātāju. Iespējams, jūsu apkaimē kāda saimniecība audzē un piegādā produktus restorāniem.

2. Stāsts. Tam, kurš apkalpo viesus un pasniedz ēdienu, jāprot izstāstīt, no kā un kādā veidā ēdiens gatavots

- apkopojiet vietējos nostāstus un jokus, kas saistīti ar ēdieniem, to izcelsmi, nosaukumiem, ēšanas un gatavošanas tradīcijām.
- Labs stāsts pieder pie nemateriālā kultūras mantojuma un ir labs papildinājums ēdienam.

3. ēdiena pasniegšana un apkalpošana

- mazāk pazīstamus vai specifiskus nacionālos ēdienus piedāvājiet nelielās porcijās nogaršošanai
- izveidojiet papildu piedāvājumu, kas saistīts ar kulīnāro mantojumu (piem., sēņošanas tūres, nēģu zveja).

2.1. Restorāni un kafejnīcas

Restorāns „Salve” (Rīgā)

Restorāna mājas lapā teikts: „... nekas tik spilgti neizceļ tautas īpašības, paražas un garšu savdabīgumu kā nacionālās virtuves ēdieni.”

Atrodoties galvaspilsētas centrā, restorāns tiek pozicionēts kā „vieta, kur apvienojās dažādu seno un mūsdienīgo tautu virtuves”. Restorāna ēdienkartē ir sadaļa “Latvijas galvaspilsētas latviskā virtuve”. Tiek piedāvāti šādi ēdieni:



www.salve.lv

- *Latviešu sieru izlase*
- *Kapāta mazzālīta siļķe. Pasniedz ar biešu salātiem*
- *Cūkgaļas cepetis ar marinētiem dārzeņiem un mārrutkiem*
- *Pelēkie zirņi ar kūpinātu šķiņķi* →
- *Cūkgaļas austiņas ar skābiem kāpostiem un mārrutku mērci*
- *Sautēti kviešu graudi ar mednieku sieru krējuma-sēņu mērcē*
- *Aukstā skābeņu zupa ar vārītu olu un zaļumiem*



Restorāns piedāvā arī Latvijas galvaspilsētas latviskās virtuves degustācijas karti:



- *Kapāta mazzālīta siļķe. Pasniedz ar biešu salātiem* →
- *Sautēti kviešu graudi ar mednieku sieru krējuma-sēņu mērcē*
- *Mājas desa no teļa un cūkas gaļas ar skābiem kāpostiem*
- *Rupjmaizes kārtojums ar brūkleņu mērci un putukrējumu* →



2.2. Restorāni pīlīs, muižās, viesu namos

Igates pils restorāns „Dzirnavu krodziņš”.

Restorāns bijušajās dzirnavās blakus Igates pīlij (www.igatespils.lv). Krodziņš celts un Igates muižas dzirnavu pamatiem, tādēļ dzirnavu tēma izmantota arī krodziņa koncepcijā. Palīgēkā darbojas dzirnavu rats, un tiek malti vietējo saimniecību piegādātie graudi. Miltus krodziņa pavāri izmanto ēdienu gatavošanai.

Piemēri no ēdienkartes:

- Irdenā miežu putra ar saceptu gaļu
- Cepti miežu plāceņi ar bekonu, sīpolu gredzeniem un skābu krējumu
- Putraimdesa ar brūkleņu mērci un ceptām ābolu šķēlītēm
- Plānās pankūkas ar zapti



Pādaste Muiža Muhu salā, Igaunija

Muižas restorāns "Alexander" ir labs piemērs, kā mūsdienu kulinārā tradīcija veiksmīgi tiek izmantota lauku vidē. Uzņēmuma mājas lapā teikts: „Restorāna Alexander komanda ar lepnumu piedāvā jauno Ziemeļu salu virtuvi. Ēdieni gatavoti no svaigiem sezonas dārzeņiem un augļiem, ko iepērkam no vietējiem audzētājiem uz salas. Zaļumus un garšaugus audzējam paši muižas dārzā un siltumnīcās. Pādaste Muiža piedāvā saistošu pilsētnieciskas izsmalcinātības un veselīgo lauku virtuves tradīciju apvienojumu.” Muižā tiek rīkoti gastronomiski pasākumi, uzaicinot labākos profesionāļus no citiem restorāniem – šajā gadījumā Chez Dominique restorāna īpašnieku no Helsinkiem.

www.padaste.ee



Pādaste Manor in Muhu island is proud to present Helsinki's finest restaurant Chez Dominique at restaurant Alexander.

**On Saturday, 2 April
Hans Välimäki
of the two star
Chez Dominique
in Helsinki**

presents an exceptional twelve-course degustation menu in our Alexander Restaurant. We still have few seats available for this unique event not to be missed!



Chez Dominique, (Somija)



Viensnolabākajiem restorāniem Helsinkos, Somijā. Tas atvērts 1996. gadā un var teikt, ka tas ievadīja Somijas „kulināro atmodu”.



Chez Dominique restorāns saņēmis šādus apbalvojumus un atzinības:

- Gada Restorāns 2000 (Somijas Gastronomijas Biedrība)
- 1 Michelin zvaigzne 2001-2002
- 2 Michelin zvaigznes no 2003. gada
- Somijas Labākais Restrāns 2004-2010, žurnāla Viisi tähteä reitings
- Apvienotās karalistes restorānu žurnāla reitings „Pasaules 50 Labākie Restorāni”: 39 vieta (2006), 35 vieta (2007), 39 vieta (2008), 21 vieta (2009) un 23 vieta (2010).

2.3. Lauku mājas, apskates saimniecības

Kulinārā mantojuma koncepcijā iederas gan mazo saimniecību ražojumi, gan lielāku ražotņu produkcija, piemēram, alus, konfektes „Gotiņa” un citas lietas, kas garšo mums visiem jau paaudzēs – te jau varam runāt par tradīciju, par konkrētu produktu, ko pazīst visi, un ne vienmēr tas saistīts tikai ar vienu konkrētu ražotāju.

Maize, piens, zāļu tējas, āboli, medus, zivis – mums ir tik daudz garšīgu un patiešām labu lietu, uz kā „būvēt” piedāvājumu apmeklētājiem. Ražojošās mazās lauku saimniecības

Latvijā tiek popularizētas ar kopīgu nosaukumu „Lauku labumi”.

Mājas lapā http://www.celotajs.lv/cont/wrth/worth/bounty_en.html

PIEMĒRI

Mājas vīni



JOKAS, Limbažu novads

http://www.celotajs.lv/e/jokas_vindaris

Mājas vīns no saimnieku pašu audzētām jānogām, upenēm, ķiršiem, bērzu sulās, ozollapām, rabarberiem, zemenēm, ērkšķogām, āboliem, dzērvenēm, avenēm. Saimnieks rāda un stāsta par vīna raudzēšanu.

DZIDRIS, Aizkraukles novads<http://www.celotajs.lv/e/dzidris>

Mājas vīna ražotne. Saimnieki gatavo mājas vīnu no āboliem, rabarberiem, upenēm un arī citām ogām. Izveidota kafejnīca - degustācijas zāle, kurā var iegādāties mājas vīnu un ābolu sidru.

**MIERKALNI, Talsu novads**<http://www.celotajs.lv/e/dienlilijas>

Gatavo dažādus mājas vīnus tikai no Latvijā augušiem augļiem, ogām, dārzeņiem un ziediem. Degustācijai var piedāvāt vairāk kā 15 dažādus mājas vīnus. Turpat saimnieki izveidojuši Austrumeiropā pašu lielāko dienliliju selekcijas dārzu ar vairāk kā 2000 dažādas dienliliju šķirnēm un to hibrīdiem. Apskatot dārzu katrs var izvēlēties gaumei atbilstošāko stādu un to iegādāties, baudot mājas vīnu.

**Alus****VALMIERMUIŽAS ALUS DARĪTAVA, Valmiera**http://www.celotajs.lv/e/valmiermuizas_alus

Turpinot senās Valmiermuižas viesmīlības tradīcijas, jaunā brūža saimnieki aicina ciemos uz muižas apkārtni un alus darītavu! Šeit viesiem tiek stāstīts un rādīts, kā Valmiermuižas bagātā vēsture ir ietekmējusi alus tapšanu un kā no dabīgām izejvielām nesteidzīgi tiek darīts dzīvais alus. Viesiem ir iespēja uzzināt, kā vislabāk alu baudīt, lai sajustu tā īsto smeķi, un kādas ir gardākās uzkodas pie alus. Ciemošanās ir iespējama katru dienu, to iepriekš saskaņojot. Ekskursijas un degustācijas ilgums ir aptuveni 1,5h.

**Maize un graudaugi****VAIDELOTES, Bauskas novads**<http://www.celotajs.lv/e/vaidelotes>

Saimniecība izmanto Latvijas Bioloģiskās lauksaimniecības apvienības preču zīmi „Latvijas ekoproducts”. Saimniece zina stāstīt par latviešu tradicionālajiem ēdieniem, rituāliem un godiem, veselīgas pārtikas lietošanu ikdienā. Saimniece gatavo cienastu tradicionālā Zemgaļu gaumē - lielos virtuļus, pīrāgu un plātsmaizes no pašu maltiem, rupjiem miltiem. Te iespējams iegādāties pašu audzētu produkciju – dārzeņus, augļus, ogas, graudaugus, lopkopības produktus, garšaugus un tējas. Pēc saistoša stāstījuma un degustācijas apmeklētāji labprāt iegādājas saimnieces piedāvātos lauku labumus.



JAUNKALĒJI, Madonas novads

<http://www.celotajs.lv/e/jaunkaleji>

Saimniecībā pēc senām vecmāmiņas receptēm uz kļavu lapām cep smaržīgo Kalēja saldskābo un Kalēja rudzu maizi. Tās kraukšķīgo garozu apsmērē ar linu eļļu. Jebkurš, kas vēlas izgaršot un izjust lauku maizes aromātu, var piedalīties maizes cepšanas procesā, degustācija un iegādāties to. Saimnieks piedāvā arī ekskursijas pa tuvāko apkārtni.

**JAUNSNĪKERI, Talsu novads**

<http://www.celotajs.lv/e/jaunsnikeri>

Dundagas dižraušu un pūteļa degustācija. Meistare Elma Zadiņa cep ne tikai dižraušus, bet piedāvā nogaršot arī pūteli, kas gatavots no samaltiem kviešu un rudzu graudiem. Degustācijas notiek Dundagas pilī, jāpiesakās iepriekš Dundagas tūrisma informācijas centrā.

**AGLONAS MAIZE, MAIZES MUZEJS, Aglonas novads**

<http://www.celotajs.lv/e/aglonasmaize>

Te ražo smalkmaizītes ar dažādām piedevām, speķa raušus un dažāda veida maizi. Vienīgā maizes ceptuve Latgalē, kas cep maizi ar žāvētu cūkas speķi. Ekskursija ar stāstījumu par maizes cepšanas procesu, maizes degustācija un iegāde. Latgaliešu gaumē klāti galdi jebkurai ēdienreizei, saviesīgu vakaru vadīšana līdz 55 personām. Maizes muzejs vienīgais Latvijā un Baltijā.

**MAIZES CEPTUVE LĀČI, Babītes novads**

<http://www.celotajs.lv/e/laci>

Lāču maizes cepšanai tiek izmantotas no seniem laikiem izkoptās meistarību zināšanas un prasmes. Maizes ceptuve piedāvā pašu izdomātas un aizraujošas izklaides iespējas gan pieaugušajiem, gan bērniem – ekskursijas pa ceptuvi, veidot un izcept pašiem savu kukulīti, bērnu jubilejas ballīšu organizēšanu. "Lāču" kafējnīcā iespēja pagatavot maltīti pašu rokām.



Saldumi

SKRĪVERU SALDUMI, Aizkraukles novads

<http://www.celotajs.lv/e/skriverusaldumi>

SIA "Skrīveru saldumi" ir saldumu ražošanas uzņēmums, kas ražo iecienītās konfektes "Skrīveru Gotiņa" un izveidojis "Saldumu darbnīcu", kur tūristiem iespējams piedalīties "Gotiņas" ekspedīcijā un pašiem ietīt savas konfektes, iepazīties ar Gotiņas tapšanas vēsturi, nodegustēt produkciju, kā arī iegādāties svaigus dabīgus saldumus tieši no ražotnes. Piedāvā piecas dažādas ekskursijas programmas!



Zivis

LAIKAS, Liepājas novads

http://www.celotajs.lv/e/laikas_liepaja

Makšķerēšana jūrā. Lomā var cerēt ieraudzīt butes, kādu mencu vai zuti. Saimnieki vāra garšīgu zupu no jūras zivīm un zivis arī kūpina.



MIELASTS ZVEJNIEKU SĒTĀ, Talsu novads

<http://www.celotajs.lv/e/zvejniekuseta>

Rojā rīkotajā pasākumā „Mielasts ar zvejniekiem” aicinām interesentu grupas iepazīt zvejnieku darbu un nobaudīt jūras veltes. Viesi tiek sagaidīti ar mūziku uz dzērienu "dūšai", tad dodas izbraukumā ar laivām jūrā un pa Rojas upi. Atgriežoties viesi tiek aicināti pie galda, kur, galda dziesmām skanot, tiek pasniegta ugunskurā vārīta zivju zupa. Tad seko latviešu tautas dejas, kur piedalās visi, kā arī turpinās mielasts, kur tiek piedāvātas kūpinātas, žāvētas zivis, alus vai kvass. Zvejnieku sievas stāsta vietējā izloksnē par Žoga raušu tapšanu, tiek pasniegts deserts – Žoga rauši. Viesi ar Rojas zvejniekiem ziņģē, danco un mērojas spēkā un izveicībā.



VĒJAVAS, Limbažu novads

http://www.celotajs.lv/e/vejavas_negu_zveja

Interesants piedāvājums – iespēja vērot nēģu zveju ar taci, kas celts uz Svētupes ar stāstu par šiem neparastajiem dzīvniekiem, to dzīvesveidu, migrāciju u.c. Agri no rīta var doties izbraucienā ar laivu pa Rīgas līci un vērot zivju zveju.



ZIVJU KŪPINĀŠANA PIE VIĻA TARLAPA, Talsu novads

http://www.celotajs.lv/e/vilis_tarlaps

Dodoties apskatīt Kolkasragu, aiz Kolkas Luterāņu baznīcas atrodas Kolkas "Strautmaji", kur sarunājot ar saimnieku Vili vai arī, ja redzat dūmus paceļamies no sētas, iespējams vērot zivju kūpināšanas procesu, degustēt zivis, kā arī iegādāties kūpināto produkciju.

**ZIVJU KŪPINĀŠANA PIE ALFRĒDA DOBIĻA, Talsu novads**

http://www.celotajs.lv/e/alfreds_dobilis

Pie vienmēr smaidīgā zivju kūpinātāja Alfrēda Dobiļa variet iegādāties vienas no visgaršīgākajām zivīm piekrastē. Zivju kūpināšanas procesu meistara vadībā iespējams vērot Kolkas "Pūpolos".

**ZIVJU KŪPINĀŠANA PIE ANDRA ANTMANA, Talsu novads**

http://www.celotajs.lv/e/andris_antmanis

Lībiešu zvejniekiemā Pitragā zivju kūpināšanu iespējams vērot pie Andra Antmaņa un ne tikai vērot, bet arī degustēt un iegādāt zivis.

**Medus****LAUMU DABAS PARKS, Talsu novads**

http://www.celotajs.lv/e/laumu_dabas_parks

Dabas parkā izveidota Baltijā vienīgā Bišu taka, kurā apmeklētājs var iejusties bites "lomā". Zinātkārie var iegērbties bitenieka tērpā un novērot bišu dzīvi stropā vai kāpt kokā ar seno dravnieka ierīci – dzeini.

Ekskursija, Bišu, Putnu, Meža un Augu takas, biškopības produktu iegāde un degustācija, vaska sveču liešana, naktsmītnes, minigolfs, divriteņu noma u.c. Pēc pastaigas Lauņu dabas parkā iespējams nobaudīt pankūkas ar medu, dzert tēju un vitamīnu vietā nobaudīt ziedputekšņus un bišu maizi. Grupām piedāvājums - Ugunscura namiņā nogaršot karstu zupu, siltas pankūkas, rūķu tēju un laumiņu sarūpētus gardumus - pīrādziņus, plātsmaizes.



Augļi

SPROĢI, Liepājas novads

<http://www.celotajs.lv/e/sprogi>

Bijušās Aisteres muižas laukos saimnieks izveidojis augļudārzu, kurš jau vairāk nekā divus gadu desmitus nav pieredzējis mākslīgi ražotos minerālmēslus. Dārzā aug ~240 ābeles (120 šķirņu), 30 bumbieru šķirnes un plūmes. Interesentiem piedāvā 120 (!) šķirņu ābolu degustāciju (I-XII), konsultācijas un produkcijas iegādi. Dārzs ieguvis „romantiskākā” Latvijas dārza nosaukumu.



Zāļu tējas, augu produkti

SILKALNI, Valmieras novads

<http://www.celotajs.lv/e/silkalni>

„Silkalnos” apmeklētāji var iepazīties ar visdažādākajiem pļavās, tīrumos un dārzos, mežos un purvos, pagalmos un puķudobēs augošiem ārstniecības augiem, kā arī to lietojumu veselības uzturēšanā. Ekskursiju laikā saimniece iepazīstina ar ārstniecības augiem, to audzēšanas, vākšanas, kaltēšanas un tēju maisījumu, sīrupu, izvilkumu gatavošanas noslēpumiem. Tūristi saimniecībā var degustēt un iegādāties ārstniecības augu tējas. Īpaši piesakot, saimnieks interesentiem parāda un pastāsta par dabas enerģijām - āderēm un akmeņu spēku.



KURMIŠI, Krāslavas novads

<http://www.celotajs.lv/e/kurmisi>

Saimniecībā ap trīs hektāru platībā ražo 10 dažādu sugu ārstniecības augus – raudenes, asinszāles, melisas, kaķpēdiņas u.c. Ekskursija, ārstniecības tēju degustāciju. Iegādei sagatavotas tējas, īpaši tēju maisījumu maisiņi un pirtsslotas, kas taisītas no ārstniecības augiem.



ADZELVIEŠI, Valmieras novads

<http://www.celotajs.lv/e/adzelveiesi>

Saimniecības laukos lielā platībā audzē kaņepes, no kuru sēklām ražo kaņepju sviestu. Saimniecības klētī eksponēti seni kaņepju apstrādes instrumenti. Kaņepju sviesta iegāde un degustācija, izglītojoša ekskursija. Iespēja pašiem gatavot kaņepju sviestu ar senajiem darbarīkiem.



Piens

ĶEIPENES PIENSAIMNIEKU BIEDRĪBA, Ogres novads

<http://www.celotajs.lv/e/keipenespiensaimnieki>

Sabiedrība nodarbojas ar bioloģiskā piena produktu ražošanu. Ražo pilnpienu un vājpienu, biezpienu, sviestu, krējumu. Uzņem ekskursijas pa pienotavu.



DUNDAGAS SIERS, Talsu novads

<http://www.celotajs.lv/e/dundagassiers>

Piensaimnieku lauksaimniecības pakalpojumu kooperatīvā sabiedrība „Dundaga” Dundagas pilī piedāvā grupām nogaršot biezpienu, krējumu, skābpiena dzērienu, knapsierīņus, sieru „Taiselis”. Produkti gatavoti bez konservantiem un bez realizācijas laika paildzinātājiem.



Sēnes

IECAVRŪĶI, Aizkraukles rajons

<http://www.celotajs.lv/e/iecavruki>

Sēņošana saimnieku pavadībā Daudzevas apkārtnes mežos, kas pazīstami ar bagātīgām baravīku un beku ražām. Pavasarī piedāvā murķeļu un bisīšu vākšanu. Saimniece māca sēņu sagatavošanas un konservēšanas noslēpumus.



Interaktīvi muzeji, kur tiek mācītas senās prasmes

SĒĻU SĒTA, Jēkabpils novads

http://www.celotajs.lv/e/selu_set

Sēļu sētā var iepazīties ar Sēlijas novadam raksturīgo ēku veidiem un plānojumu, piedalīties dažādos lauku darbos - pēc sentēvu metodēm var kult sviestu, vērpt ar ratiņu, malt graudus. Pašu sakulto sviestu ar maizi iespējams degustēt, klāt piedzerot gardas zāļu tējas. Var uzzināt visu par medu un to nodegustēt. Ir iespēja uzņemt jauno pāri - dažādi rituāli un izdarības.



PASTARIŅA MUZEJS, Tukuma novads

<http://www.celotajs.lv/e/pastarinamuzejs>

Ik pavasari apmeklētāji var piedalīties zedeņu un citu tipu žogu veidošanā, cept maizi - taisīt kukulišus un degustēt pašu cepumu. Decembrī – sklandraušu cepšana. Vērpšanas demonstrējumi, sviesta kulšana u.c. seno lauku darbu iemēģināšana.

**ANDRUPENES LAUKU SĒTAS MUZEJS, Krāslavas novads**

<http://www.celotajs.lv/e/andrupenesmuzejs>

Andrupenes lauku sētas muzejā apskatāms 19. gs. beigu autentisks Latgales lauku sētas komplekss ar dzīvojamo māju, klēti, kūti, pirti un smēdi. Te piedāvā teatralizētas kāzas latgaļu tradīcijās, Līgo svētkus un Miķeļdienas gadatirgu, kā arī iespēju apgūt dažādas amatu prasmes. Pie muzeja izveidota dabas taka.



2.4. Citi



Netipisks piemērs ir sklandraušu piedāvājums „**Narvesen**” veikalā „Neste” DUS pie Saldus. Pirms „Narvesen” šeit atradās veikals, kur pārdeva uz vietas ceptos Kurzemes tradicionālos sklandraušus – klienti tos bija ļoti iecienījuši.

Veikala darbinieki pārlicināja vadību iekļaut sklandraušus „Narvesen” piedāvājumā, piesaistot agrākos klientus.

Veiksmīgs piemērs tradicionālo vērtību saglabāšanai un popularizēšanai caur starptautisku veikalu ķēdi, turklāt garšīgie un iecienītie sklandrauši noteikti palīdz veikalam un DUS konkurēt ar 300m attālumā esošo „Statoil” DUS.

3. Nacionālo ēdienu pasniegšana

3.1. Radoša pieeja tradicionālajām receptēm

Ēdieni, kuri jau šķita izzuduši no mūsdienu ēdienkartēm, atgriežas jaunā kvalitātē. Labi pazīstamas un aizmirstas lietas iespējams izmantot jaunās receptēs apdarinot tās ar jaunām sastāvdaļām. Piemēram, miežu putraimus vai grūbas, kas dabūjamas gan studentu ēdnīcās, gan restorānos, var pagatavot ļoti dažādi.



Miežu putraimu putra jeb bukstiņbiezputra jeb miega putra. Šeit salīdzināšanai viens no tradicionālajiem gatavošanas veidiem mājās – bukstiņbiezputra (receptes apraksts atrasts interneta blogā, kas liecina, ka tradicionālā virtuve joprojām dzīva), un radošs restorāna variants – grūbu risotto ar tīgargarnelēm.



1. variants - Bukstiņbiezputra

- 2glāzes miežu putraimu
- 6 vidēji lielus kartupeļi
- 0.5l piena
- sāls, cukurs
- ~200gr žāvēta gaļa ar treknumiņu
- 1 vidēji liels sīpols



Pagatavošana:

5l katlā ielejam 1/3 daļu ūdens, pieberam sāli un liekam vārīties. Tikmēr nomizojam kartupeļus un sagriežam nelielos gabaliņos. Kad ūdens uzvārās, beram iekšā putraimus un kartupeļus. Kad putraimi sāk vārīties, tie ļoti ātri piebriest, tāpēc aizņems vismaz pusi no katla tilpuma.

Nogriežam mazu liesmu un uz lēnas uguns ļaujām putrai vārīties. Kad putraimi piebrieduši un ir pusmīksti, pievienojam 0.5l piena un vāram, līdz kartupeļi gatavi (mīksti). Kad kartupeļi mīksti un putra pēc garšas ir tīkama, tad ņemam nost no uguns.

Un tagad, pats svarīgākais. Sagatavojam putrai "ligzdiņu". Uz segām izklājam divieli, uz tā avīzes, un liekam karsto putas katlu virsū. Visu kārtīgi satinam un ļaujām vismaz divas stundas putrai "atvērties". Pēc divām stundām ņemam putru ārā no segu apakšām un liekam uz galda.

Sacepam žāvēto gaļiņu ar sīpoliem. Un tagad varam klāt pusdienu galdu.

Recepte un foto no: <http://zitinja.blogspot.com/2010/10/miezu-putraimu-biezputra-jeb.html>



2. variants - Grūbu risotto ar tīgērgarnelēm

Pagatavošana:

Uzkarsējiet pannu. Izkausējiet sviestu, pievienojiet sakapātu šalotes sīpolu un apcepjiet. Pievienojiet iztīrītas un uz pusēm pārdalītas tīgērgarneles un, nepārtraukti maisot, apcepjiet 30-40 sekundes. Pievienojiet kokosriekstu pienu, saldo krējumu un vārītas grūbas. Uzvāriet, tad samaziniet karstumu un brīdi vāriet uz lēnas uguns, nepārtraukti maisot. Beigās pievienojiet sasmalcinātu ingveru un pusi no sadrupinātā siera. Pievienojiet sāli, piparus, mazliet sojas mērci un Vorčesteras mērci. Risotto jābūt biežam un krēmīgam. Pasniedziet, apbārstītu ar atlikušo sieru. Labu apetīti!

Recepte: Aleksandar Ločmelis-Manevski, šefpavārs, „Demokrātisks Vīna Bārs GARAGE”

- Vārītas grūbas – 1 glāze
- Šalote (saldais sīpols) – ½
- Tīgērgarneles – 4 gab.
- Ingvers (svaigs) – 2 šķēles
- Kokosriekstu piens – 100 ml
- Saldais krējums – 150 ml
- Parmigiano siers – 50gr
- Sviests – 25gr
- Sāls, pipari, mazliet sojas un Vorčesteras mērces

3.2. Radoša pieeja ēdienu pasniegšanai

"Latviešu ēdieni mūsdienu virtuvē", Ē. Dreibands, šefpavārs „Annas hotel” un ēdināšanas uzņēmuma „Kartupeļu ēdāji” īpašnieks. Prezentācija seminārā „Kulinārā tūrisma produktu veidošana” viesu namā „Meža salas”, Limbažu nov., 01.12.2010.



Ja tas nav pretrunā ar konkrētā uzņēmuma stilu, tad tradicionālos ēdienus var pasniegt radoši, izmantojot netradicionālus materiālus un paņēmienus.

Lauku tūrisma uzņēmēji var gūt iedvesmu semināros, kur pieredzē dalās veiksmīgi un pieredzējuši pavāri.

Tomēr, ne vienmēr restorānu pieredzi ir lietderīgi pārņemt lauku viesu namā. Saimniekam jāizvērtē jaunās koncepcijas un jāpiemēro tas, kas ir saskaņā ar katras viesu mājas noskaņu, tradīcijām un tehniskajām iespējām.

Tradicionālie ēdieni mēdz būt specifiski, un cilvēki, lai gan ieinteresēti, tomēr izturas skeptiski pret nepazīstamu ēdienu. Šī iemesla dēļ ir ieteicams pasniegt ēdienu nogaršošanas – degustācijas – veidā, nelielās porcijās.



- Labi izskatās videi draudzīgās vienreiz lietojamās kartotes uz melna kartona lapas. →

- *kazas siers un kaltētas dzērvenes vai kaltēti tomāti*
- *ābolu ievārījums ar rupjmaizes grauzdiņiem un kazas sieru.*



- Tie paši produkti uz akmens, kādi raksturīgi konkrētās viesu mājas apkārtnē. Ja ēdienu šādi pasniedz, tad vēlams pastāstīt par akmeņiem – kāpēc tie ir šeit, ko ar tiem dara, kā izmanto, vai ar tiem saistās kāds vietējais notikums, leģenda. To visu var arī uzrakstīt un novietot viesiem ērti pieejamā vietā. →



- Ēdiens servēts uz melnas flīzes. Siļķes fileja ar maizes grauzdiņiem, kazas siers, kaltēti tomāti un kaltēta pētersīļa sakne. →



- Grieķija. Brokastis uz balkona. Labā laikā galdu var klāt uz terases, balkona vai pagalmā. Apkārtnes aйна vēl labāk ļauj izbaudīt vietējo lauku labumu garšu. ←



- Latvija. Launags brīvā dabā. Vienkāršs koka galds un sols, balts galdauts un balti trauki ir elegants galda klājums, pasniedzot launagu. ←



- Slovēnija. Brokastis dārzā. Ēdienu var pasniegt, izmantojot vietējo amantnieku darinātos traukus. Foto: T. Jeseničnik. ←

3.3. Tradicionālie ēdieni novados

Joprojām dzīvas ir atšķirīgas kulinārās tradīcijas dažādos novados. Cilvēki gatavo tradicionālos ēdienus gan ikdienā, gan svētkos. Latvijas Dabas Fonds un LLTA „Lauku ceļotājs” projekta „Ilgspējīga dabas resursu izmantošana un apsaimniekošana Natura2000 teritorijās - populāros un potenciālos tūrisma galamērķos” ietvaros (ar Īslandes, Lihtenšteinas un Norvēģijas EEZ finanšu instrumentu un Norvēģijas finanšu instrumentu atbalstu 2008-2011 gadā) izstrādāja tūrisma attīstības plānus četrām aizsargājamām dabas teritorijām. Vairākos plānos uzsvērti katras teritorijas specifiskie resursi kulināro mantojuma tūrisma piedāvājumā.

Abavas senleja

Tūrisma attīstības plāns dabas parkam „Abavas senleja” iekļauj tūrisma attīstības vīziju, kurā svarīga loma ir čigānu kultūrai ar tās tradicionālajiem ēdieniem un vietējai unikālajai vīna raudzēšanas tradīcijai.

Čigānu kultūra ir neatņemama Abavas senlejas identitāte. Ekskursija pa čigānu apmetni, iegādājoties čigānu suvenīrus, ko paši gatavo, iespējams pasūtīt vietējo gidu, kas stāsta par čigānu tabora ideju, tautas vēsturi un saistību ar šo reģionu.

Kā īpaša atrakcija ir nākotnes zīlēšana, čigānu kāzu tradīcijas, čigānu zirgi, amuleti, gredzeni, reliģija un īsti čigānu baroni. Tūristu grupām iespēja organizēt čigānu dziesmu un deju priekšnesumu, baudīt uz ugunsкура gatavotu čigānu zupu. Vietējās Kandavas un Sabiles pilsētiņu ēstuvēs un tradicionālajos krogos ir pasūtāmi čigānu ēdieni. Ar to šīs pilsētiņas ir slavenas un tūristi dodas nobaudīt ko atšķirīgu, dabisku un iepazīt kultūru, kas ir noslēpumaini pievilcīga.

Sabiles Vīna kalns ir ne tikai leģendāra vieta ikgadējiem vīndaru

svētkiem, kad sabrauc vīndari no visas Latvijas, arī citām apkārtnes valstīm, bet arī vieta, kur ikdienā degustēt dažādus Latvijā (un īpaši tuvākajā apkārtnē) ražotus vīnus - raudzētus no visdažādākajām ogām, augiem un meža veltēm. Īpaša atrakcija ir Sabilē audzētā, ekskluzīvā vīna

degustācija. Pats jaunās ražas vīna pirmās pudeles atvēršanas pasākums tiek izsludināts visā valstī.

Tur var iegādāties arī Sabiles vīna kalna vīnogu stādus. No vīna ražošanas blakus produktiem tiek ražoti citi produkti (kosmētikas līdzekļi, stiprie dzērieni u.c.).



Dvietes dabas parks

Dvietes palienes dabas parka tūrisma attīstības vizija iekļauj Sēlijas kultūras mantojuma attīstību:

Abavas ielejas piederības logo rotā katru produktu un suvenīru (korķa vilķi, glāzes, kausus u.c.).

Sēlijas kulinārais mantojums – ir apzinātas Sēlijai raksturīgo ēdienu receptes, kas apkopotas iespiedmateriālā un iegādājamas kā viens no šejienes suvenīriem.

Katrā no ēdināšanas vietām pieejams vismaz viens no izdevumā iekļautajiem ēdieniem vai dzērieniem:

batviņi – jauno sarkano biešu zupa ar visām jaunajām lapiņām, gavēņa ēdiens – skābētu auzu pārslu ķīselis, sirņiki – biezpiena plāceņi, škvarkas – biezputra ar saceptu speķīti (circenis), un veselības stiprināšanai piedāvā bebru dziedzeru uzlējumu.

Ēdienkartēs sēļu ēdieni atzīmēti ar īpašu sēļu simbolu. Apmeklējamas arī lauku saimniecības, kurās var iegādāties vietējos produktus sezonas laikā.

Sēļu sēta – interaktīvs muzejs, kas eksponē Sēļu tradīcijas – precības, amatnieku zinības, senās spēles



u.c. Te var arī nogaršot visus tradicionālos ēdienus.

Sēļu sētas speciālisti nodod savas zināšanas vietējiem uzņēmējiem, lai popularizētu sēļu kultūru un saglabātu atšķirīgo. Tradīcijas ir arī kopā sanākšanas iemesli: Skladankas – zaļumballes, jaunā alus mucās pārļiešanas „degustācija” – alus pārkāšas, Abādas – cūku bēres, kad kaimiņus saaicina uz kāpostiem, ganu pirmā diena, kad govīs izlaiž ganībās pēc ziemas.

Bebrenes pagastā, Ilūkstes novadā darbojas lielisks piemērs – Dvietes senlejas informācijas centrā Putnu salā, mājās “Gulbji” izveidota

Bebrenes simbola & Dvietes palienes iemītnieka bebra ekspozīcija, kura iepazīstina ar Eirāzijas bebru, tā vēsturi un dzīvesveidu, paradumiem, sliktajiem un labajiem darbiem. Viesi te var nogaršot bebra asti, bebra dziedzeru uzlējumu, arī uzzināt par bebru dzīvesveidu, aptaustīt bebra kažoku, zobus un apgrauztos kokus, noskatīties filmu par bebru dzīvi.



Rāznas nacionālais parks

Rāznas nacionālā parka tūrisma attīstības plāns ietver sekojošu viziju:

Latgaliešu ēdieni un viesmīlība: *kļockas, guļbišņiki, asuškas, krupniks, golupci, pancks ar cimusu* – tie ir populāri un plaši pieejami ēdieni latgaliešu ēdienkartēs kopā ar mazu skaidrojumu – no kā un kādā veidā tas gatavots.

Šmakovka tiek likta galdā katrā sādžā – katrā vietā tā gatavota no citām izejvielām (maizes, graudu, kartupeļu u.c.) – un katra augstā kvalitātē un lieliskā garšā. Izturīgākajiem viesiem tiek piedāvāta īpašā Šmakovkas tūre.

Latgales tradicionālie ēdieni un izslavētā viesmīlība ir baudāma ne tikai Andrupenes lauku sētas muzejā, bet arī citviet. Savukārt, Andrupenes lauku sēta ir kļuvusi par populāru apmācību vietu Latgales saimniecēm, rīkojot kulinārās dienas un degustācijas, apmācību kāzu pasākumiem "Vedības Andrupenē" piesaista Dagdas vai Andrupenes folkloras kopas un lauku muzikantus.

Šobrīd Andrupenes lauku sētā var nogaršot tradicionālos latgaļu ēdienus.



Žurnāls „IR” (22.12.2010.) publicē **Ievas Leinertes rakstu „Garšīgi svētki”** par to, ko mūsdienās Ziemassvētku laikā ceļ galdā četras saimnieces – katra savā novadā: Kurzemē, Sēlijā, Zemgalē un Vidzemē.

Kurzeme

Indra Vizule Kandavā

Tipisks kurzemnieku ēdiens ir sklandu rauši. Indras draugu lokā ir daudz mednieku, tāpēc meža gaļa Ziemassvētkos parasti tiek gatavota un celta galdā dažādos veidos. Tradicionālais kartupelis šaipusē arī ir lielā cieņā. Lai neaizbaidītu cūkas laimi, jāēd cūkgaļas cepeši - gan ar pildījumu, gan bez tā, gardas cūkas ribiņas, un speķītis jācep pīrāgos.

- *Sklandu rauši, speķa pīrādziņi, magoņu un kanēja smalkmaizītes. Indras ģimenē pīrādziņus cep gan Ziemassvētkos, gan Jaunajā gadā. Šo pašu rauga pīrāgu mīklu var izmantot magoņu un kanēja maizītēm. Raksturīgākie Kurzemes novadam ir sklandu rauši, kuru mīklu gatavo no rudzu miltiem un pilda ar kartupeļiem un burkāniem. Kartupeļu masu sagatavo kā biezeni ar sviestu un pienu. Savukārt burkānus izvāra un izberž caur sietu.*
- *Mežacūkas muguriņa ar brūkleņu un ābolu mērci. Saimniece mežacūkas muguriņu ar ribiņu marinē ar sāli, pipariem, eļļu, citrona sulu un dillēm. Pēc garšas var pievienot sinepes un ķiploku. Beigās gaļu pārlej ar majonēzi. Marinādē jātur 12 stundas, tad var likt cepeškrāsnī. Pie meža gaļas labi garšo ķirbji, ko Indra parasti marinē tieši Ziemassvētku laikā. Lieliski der arī ar cukura sīrupā vāritām brūklenēm un āboliem.*
- *Piparkūku mājiņas ar Mascarpone siera un biezpiena pildījumu. «Mūsu ģimenē visiem ļoti garšo cepumu tortes, šoreiz tā ir ar saputotu Mascarpone sieru, biezpienu, cukuru un saldo krējumu,» stāsta Indra. Tā kā ir Ziemassvētki, tortes pamatnē klasisko cepumu vietā var likt piparkūkas. Arī biezpiena masai pievienotas sukādes, lai radītu svētku noskaņu.*
- *Pildīti āboli ar riekstiem un rozīnēm. Ābols ir galvenais Latvijas auglis. Tas ilgi saglabājas un satur īpaši ziemā nepieciešamos vitamīnus. Ziemassvētkos Indra ābolus pilda ar žāvētiem augļiem, rozīnēm, riekstiem, pievieno medu un cep cepeškrāsnī.*

Sēlija

Ērika Naglinska Beberenē

Sēlijā Ziemassvētkos gatavo skābus kāpostus, skābētu auzu pārslu ķīseli, zirņus un maizi. Pēc gavēņa ēd cūkgaļu - taisa asinsdesas, šmorē gan cūkas šņukuru, gan vāra auksto gaļu.

- *Burkānu rausis. Mīklas sastāvā ir alus, vārīti burkāni, olas, milti, cukurs un margarīns. Visu samaisa. Mīklu cep pusgatu aptuveni 20 minūtes, tad pilda ar vārītiem, sastampātiem burkāniem un cep vēl pusstundu. Tad kā trešo kārtu klāj virsū saputotu olas baltumu ar cukuru un liek krāsnī vēlreiz uz 30 minūtēm.*
- *Kama. Vārītus zirņus un kartupeļus samīca ar stampiņu. Ziemassvētku vakarā ēd ar izkausētā sviestā apceptiem sīpoliem.*
- *Kāpostu salāti. Šis ir galvenais gavēņa ēdiens, šķērēti kāposti samaisīti ar rīvītiem burkāniem, linsēklu eļļu un sagriežtiem sīpoliem.*
- *Krāsnī cepti kartupeļi. Kartupeļus cep cepeškrāsnī. Tāpat var cept arī burkānus un kāļus.*
- *Auzu pārslu ķīselis. Trīs dienas siltā vietā raudzētām auzu pārslām caur marli nospiež šķidrumu. To lej katlā, pievieno sāli un, visu laiku maisot, karsē, līdz sabiezē. Ķīseli pasniedz ar pienu, kausētu sviestu vai saldu sulu.*
- *Saldskābmaize no sacietējušas rupjmaizes. Rupjmaizes klaipu bez garozas kārtīgi pārlej ar kefīru, pārkaisa ar ķīmenēm, mērcē 24 stundas. Tad visu saspaida viendabīgā masā - pieliek siltā ūdenī izšķīdinātu raugu, cukuru, citronskābi, izsijātus miltus un mīca, kamēr nelīp pie rokām, tad mīklu siltā vietā uzraudzē. Cep cepeškrāsnī pusotru stundu.*
- *Kārša. To pašu maizes «mīklu» izmanto arī kāršai jeb gaļas pīrādziņiem. Maizes pikučos viducī ieliek speķi un sīpolus, cep cepeškrāsnī. Kāršu ar gaļu ēd jau 25.decembrī, kad gavēnis beidzies. Uz maizītēm ir uzvilks Māras krusts, kas simbolizē auglību.*

- *Tēja. Tējai dārzā salasīti upeņu un aveņu zariņi. Uzvāra un ļauj ievilkties, var pievienot medu. Tēju lieto arī pret saaukstēšanos.*

Zemgalē

Līga Cvetkova Milzkalnē

Zemgaliešu svētku galdā noteikti jābūt zivīm, jo tās nes bagātību. Zemgalei raksturīgas ir upju zivis, taču mums Līga liek galdā siļķi - kā Kurzemē. Saimniece uzskata, ka ēdienu skaits Ziemassvētkos nav būtisks, bet ir svarīgi, lai galds būtu bagātīgi klāts.

- *Cepetis vecmāmiņas zemgaliētes gaumē. Cūkgaļas cepetis, kurš sagatavots ar ķiploku, sāli un pipariem, papildināts ar ceptiem dārzeniņiem - kāļiem, burkāniem, rāceņiem, sīpoliem, kas pirms tam apkaisīti ar cukuru.*
- *Pildīti kartupeļi. Nomizotus kartupeļus pārgriež uz pusēm, apkaisa ar sāli, uzliek sviesta piciņu. Maltās gaļas kotlešu masai pievieno ķimenes, liek uz kartupeļu pusītēm un cep cepeškrāsnī. Pielej mazliet ūdeni, gandrīz gataviem var uzlikt skābo krējumu.*
- *Zirņu bumbas. Tās gatavotas no samīcītiem vārītiem pelēkajiem zirņiem, cepta speķa un sīpoliem. Masai var pievienot krējumu, arī vārītus kartupeļus un pēc tam apviļāt zaļumos.*
- *Siļķe mednieku gaumē. «Kāpēc to tā saucam, nezinu,» atzīstas Līga. Sastāvdaļas - siļķe, divi sīpoli, divi āboli, 200 gramu vārītas liellopu gaļas un maize - visu samaj kopā.*
- *Siļķes mopsiši. Gatavoti no pienā izmērcētiem siļķes gabaliem (zivs gaļa kļūst mīkstāka un garšīgāka, ja to izmērcē pienā!). Apmērcē sakultā olā, miltos un apcep.*
- *Apalje salāti jeb ābolu un sīpolu salāti. Vienīgās salātu sastāvdaļas ir apaļas - tikai ābols un sīpols! Salātus sajauc ar majonēzi vai krējumu.*
- *Pumpērņiķeļi. Izmanto sviesta mīklu (kviešu miltus samīca ar sviestu, cukuru, olām). Pievieno rozīnes un riekstus. Cep cepeškrāsnī brūnus.*
- *Ziemassvētku dzira jeb egles tēja. Šo tēju saimniece dzer kopš bērnības un, pateicoties tai, nav slimojusi. Ziemassvētkos egle ir savā spēka pilnbriedā. Egles skuju karstā ūdenī jāpavāra aptuveni trīs minūtes, un tieši ziemā profilakses nolūkos jādzer visu laiku.*

Vidzemē

Dzidra un Austra Reidzānes Raiskuma muižā

Austras pagatavotie ēdieni ir seno vidzemnieku gaumē. Receptes ir 150 gadu senas, taču garšas ir mainījušās, jo tādu produktu, kādi bija toreiz, tagad vairs nav. Uz vidzemnieku Ziemassvētku galda vienmēr bija alus un medus miestiņš, kas visvairāk smeķēja jaunajai paaudzei. Mielastā bija jābūt cūkgaļai un sautētiem kāpostiem, noteikti arī zirņiem ar speķi. Vidzemē ir svarīgi, lai godos sanāc kupls radu pulks un ēdiena ir tik daudz, ka galdi lūst!

- *Burkānu kūka. Sviestu saputo ar cukuru, pa vienai pievieno četras olas. Piejauc rīvētu apelsīna miziņu, rīvētus burkānus, tad kviešu miltus, sāli, mandeļu skaidiņas, rozīnes, citus žāvētus augļus.*
- *Zirņu pikas. Tās samīca no vārītiem pelēkajiem zirņiem, sīpoliem, kartupeļiem un speķa.*
- *Ziemassvētku cepetis. Cūkgaļas kakla karbonādi marinē ar kanēli un medu, pievienojot nedaudz etiķa, sāli un piparus. Pasniedz ar krāsnī ceptiem kāļiem. Katra saimniece cepeša marinādei izmanto sev tīkamas garšvielas, piemēram, rozmarīnu.*
- *Peldošās salas. «Dzērveņu mērces dēļ bērni vienmēr gaidīja šos svētkus - kas par garšu, smaržu un krāsu!» atceras Dzidra. Gatavo no sakulta olu dzeltenuma, cukura, piena un miltiem. Gaisīguma noslēpums ir kārtīgi sakultais un pēc tam atvēsinātais olas baltums, ko iecilā beigās!*
- *Medus miestiņš. Uzvāra ūdeni, pievieno medu, vēlreiz uzvāra, atdzesē līdz 25° un iejauc raugu, citrona šķēles un atstāj pa nakti uzrūgt.*

3.4 Ēdiena pasniegšana: ieteikumi



Griekija. Viesu māja izmanto nacionālās virtuves sertifikātu.



Slovēnija. POHORJE BUNKA Labākās kvalitātes cūkas gaļas gabali iepildīti cūkas kuņģī un liellopa zarnās, viegli apžāvēti un kaltēti.



Slovēnija. Foto: R. Kosi. Neliels privāts veikaliņš ar mājas ražojumiem Lipič-Passero lauku saimniecībā.



Latvija. Pašu audzētas zemenes.



Slovēnija. Foto: T. Jeseničnik. Tradicionālā veidā kaltēta gaļa kādā viesu namā laukos.

1. Izmantojiet jums pieejamos sertifikātus, logo un citas atšķirības zīmes, lai pievērstu uzmanību, ka Jūsu viesu namā dabūjami latviešu virtuves vai Jūsu novadam raksturīgie ēdieni.
2. Ja ēdienkartē ir plašāka izvēle, atzīmējiet ar attiecīgu logo vai citu simbolu reģionālos/nacionālos ēdienus. Jūs varat izveidot savu logo paši vai izmantot kopējo – ja tāds ir Jūsu novadā.
3. Ēdienkartē paskaidrojiet, no kādiem produktiem un kādā veidā gatavoti ēdieni, īpaši, ja tie ir mazāk pazīstami vai raksturīgi tikai Jūsu novadam.
4. Neaizmirstiet pieminēt, ja piedāvājat ekoproduktus – klienti to novērtēs.
5. Ēdienkartē atrodiet vietu aprakstiem – kā un kāpēc šie ēdieni raksturīgi Jūsu novadam, kā radušies to nosaukumi, kādos gadījumos tos ceļ galdā. Uzrakstiet kādu stāstu, joku, leģendu, kas saistīts ar šiem ēdieniem.
6. Izstrādājiet savas viesu mājas „firmas ēdiena” recepti.
7. Mazpazīstamus vai specifiskus ēdienus piedāvājiet nogaršošanai mazās porcijās vai izveidojiet īpašu degustācijas ēdienkarti, kurā ir vairāki šādi ēdieni nogaršošanai.
8. Necentieties pasniegt pārāk izsmalcinātus vai pārāk bagātīgi dekorētus ēdienus. Jūsu viesi drīzāk novērtēs praktisku vienkāršību - no vietējiem produktiem gatavotus, labus ēdienus, no kuriem var kārtīgi paēst.
9. Ēdienkarti sagatavojiet arī kādā no svešvalodām, kurā runā vairums Jūsu ārvalstu viesu.
10. Izvietojiet ēdamtelpā vai citur informāciju par kaimiņiem, kas piegādā, vai pie kuriem kur var iegādāties lauku produktus.
11. Ierīkojiet nelielu pardošanas vietu, kur viesi var iegādāties Jūsu un kaimiņu saimniecības produktus vai apskatīt paraugus. Sagatavojiet aprakstus arī kādā svešvalodā, norādiet cenas.
12. Pacienājiet viesus ar augļiem, dārzeņiem vai ogām no savas saimniecības. Pasniedziet tos interesantos, skaistos traukos, pastāstiet, kādēļ tie īpaši, vai kādēļ tos audzējat.
13. Ja ražojat kādus produktus savā saimniecībā, piedāvājiet viesiem nelielu ekskursiju – kā Jūsu lauku labumi tiek audzēti un gatavoti.

4. Ēdināšanas pakalpojumu atbilstība normatīvajiem aktiem

Ja lauku tūrisma mītnē tiek sniegti ēdināšanas pakalpojumi, tās saimniekam vai pārvaldniekam jāreģistrējas sava rajona Pārtikas un Veterinārā Dienestā.

Latvijas Lauku tūrisma asociācija „Lauku ceļotājs”, konsultējoties ar Pārtikas un veterinārā dienesta darbiniekiem, izpētot reāli esošo ēdināšanas pakalpojuma sniegšanu lauku tūrisma mītnēs Latvijā, kā arī balstoties uz Eiropas Savienības un Latvijas Republikas normatīvajos aktos noteiktajām prasībām, izstrādāja “Labas Higiēnas Prakses Vadlīnijas Ēdienu Gatavošanai Lauku Tūrisma Mītnēs”.

Vadlīnijas ir saskaņotas Pārtikas un Veterinārajā Dienestā, tiek regulāri pārskatītas un atjaunotas atbilstoši izmaiņām likumdošanā, pieejamas internetā „Lauku ceļotāja” uzturētajā mācību materiālu un pētījumu lapā:

www.macies.celotajs.lv

Vadlīnijas attiecas uz lauku tūrisma mītnēm – ēdināšanas pakalpojumu sniedzējiem, ja ēdināšana tiek piedāvāta:

1. gatavojot ēdienu lauku tūrisma mītnē izmitinātajiem viesiem;
2. periodiski, pēc iepriekšējas vienošanās (piem. svinības, sporta spēles, grupu ēdināšana utt.);
3. pasniedzot viesiem citā ēdināšanas uzņēmumā (kafejnīcā, ēdnīcā utt.) gatavotu ēdienu;
4. nodrošinot telpas un aprīkojumu viesiem pašiem pagatavojot sev maltīti.

Vadlīnijās aprakstīta atbildība par higiēnas prasību ievērošanu, labas higiēnas prakses prasības telpām, materiāliem, iekārtām, pārtikas transportēšanai, higiēnas prasības pārtikas produktiem, dzeramajam ūdenim, atkritumiem, prasības personālam, prasības pārtikas produktu apstrādes procesiem: izejvielu pieņemšanai, atkausēšanai vai atlaudināšanai, ēdienu gatavošanai, atdzesēšanai un sasaldēšanai pēc siltumapstrādes, uzsildīšanai (uzkarsēšanai), uzglabāšanai pirms pasniegšanas un pasniegšanai. Vadlīnijās aprakstīta arī paškontroles sistēma, uzraudzības procedūras un kontrole, kritiskie kontroles punkti. Pielikumos dots Eiropas un Latvijas normatīvo dokumentu saraksts un dažādi likumdošanas pieprasītās dokumentācijas paraugi: ledusskapja temperatūras kontroles veidlapa, produktu izsekojamības žurnāls.



Ir vairāki Eiropas Savienības un Latvijas Republikas normatīvie akti, kas reglamentē prasības ēdienu gatavošanai lauku tūrisma mītnēs.

Eiropas Savienības normatīvie akti:

Eiropas Savienības mājas lapa

<http://europa.eu.int>

Eiropas Pārtikas drošuma aģentūra

<http://www.efsa.eu.int/>

5. Uz kulināro mantojumu un ēdieniem balstīti lauku tūrisma produkti

Izmantojot ar ēdieniem saistītas tradīcijas, var veidot dažādus tūrisma produktus – gan grupām, gan individuāliem – apvienojot kulināro pusi ar āra aktivitātēm un piedzīvojumiem dabā.

Zviedrijas pieredze – dabas tūres

„Kolarbyn” www.kolarby.se ir kādreizējās ogļu dedzinātāju apmetnes vietā izveidota neparasta viesnīca. Īpašnieki – divi brāļi – šo vietu nomā no vietējās pašvaldības un apsaimnieko, izmantojot brīvprātīgo darbu un vietējo iedzīvotāju pakalpojumus. Viesi nakšņo kādreizējās ogļu dedzinātāju būdīņās, paši gādā par malku un ēdiena gatavošanu. Galvenais piedāvājums ir dabas tūres – aļņu, bebru un vilku vērošana, kas notiek vairāku dienu garumā.

Piedāvājums ir interesants arī no kulinārā viedokļa. Izveidot oficiālajām prasībām atbilstošu virtuvi nebija saimnieka mērķis – tas ir dārgi un arī neatbilst viesnīcas koncepcijai. Līdz ar to, ēdināšanas pakalpojumi šeit netiek piedāvāti – viesi gatavo paši.

Sadarbībā ar vietējās kafejnīcas saimnieci ir izstrādātas vienkāršas, viegli pagatavojamu ēdienu receptes, un saimnieks viesiem ierāda ēdiena gatavošanu tāpat kā malķa skaldīšanu, ūdens nešanu no akas un citas ogļu dedzinātāju sadzīves lietas.

The screenshot shows the Kolarbyn website interface. The header includes the logo and navigation links: Home, Our philosophy, Press room, Guestbook, and Contact & Bookings. The main content area is divided into several sections:

- TOURS & DEALS:** Lists activities like staying in a forest hut, wildlife safaris, wilderness activities, family adventures, and romantic adventures.
- PLAN YOUR TRIP:** Offers a map & directions, calendar, and questions & answers.
- INFORMATION:** Provides details about Kolarbyn, a photo gallery, outdoor activities, wild animals, nearby hotels, and staff information.
- RESERVATIONS:** Includes contact & bookings, gift vouchers, and terms & conditions.
- SPECIAL OFFERS:** Features three promotional cards:
 - Wolf howling in Summer:** Encourages booking summer tours as dates fill up quickly.
 - Moose Safari:** Announces a 7-year tour and encourages booking today.
 - Beaver Watching Tour:** Promotes a night tour to meet wild beavers on a lake.
- Newsletter:** A sign-up form for a free newsletter with a 'Submit' button and a 'Cancel subscription' link.
- Latest news:** A section titled 'New owner' announcing that Andreas Ahlsén is the new owner of Kolarbyn.
- Open all summer:** States that Kolarbyn is open from May to September 2011 for lodging and guided tours.
- Visitors from 72 countries:** Lists countries like Canada, Japan, Kenya, Slovenia, and Austria.



Latvijas pieredze - nēgu zveja un gatavošana



Tā kā nēgi Latvijā tiek uzskatīti par delikatesi un ir samērā dārgi, viesi labprāt piedalās nēgu zvejā un pēc tam izbauda no nēgiem gatavotos ēdienus. Nēgu zvejai ir vajadzīgas licences. Nēgi izsenis zvejoti ar tačiem, taču mūsdienās šī ierīce daudziem nav pazīstama. Apskatīties, kā tā darbojas, jau vien ir interesanti – kur nu vēl piedalīties zvejā.

Nēgus zvejo naktī. Ja saimnieks pats labi pazīst upes nakts dzīvi un var par to interesanti pastāstīt, tad nēgu zveju naktī var izveidot par ļoti veiksmīgu tūrisma piedāvājumu. Saimnieks var stāstīt par visu, kas apkārt notiek – dažās upēs, nārstot iepeld laši – arī to var redzēt un just, gaidot nēgus. Var dzirdēt pūces, briežus, bebrus vai citus dzīvniekus. Saimniekam jāzina to paradumi, jāprot tos pamanīt un parādīt viesiem. Liela daļa no produkta ir stāsts. Vispirms saimnieks izstāsta par nēgu taci – kā tas darbojas un kā ar to jārīkojas. Nez vai kāds no viesiem jebkad dzīvē nodarbosies ar nēgu zveju, taču šis stāsts un zināšanas ir daļa no brīvdienās piedzīvotā, ko atcerēties un stāstīt citiem. Jo atraktīvāk saimnieks prot pastāstīt par lietām, kas viņam pašam varbūt šķiet ikdienišķas un pašsaprotamas, bet ir nezināmas viesiem – jo

spilgtāks viesiem liksies pasākums kopumā. Papildus saimnieka profesionālajām zināšanām, vienmēr tiks novērtēts arī labs humors. Nēgus var grilēt, cept, vārīt zupā, gatavot no tiem mērci. Vispazīstamākie un iecienītākie ir nēgi želejā.



Saimnieks rāda nēgu taci

Tā kā nēgi ir ļoti garšīgi, taču sātīgi, cilvēki mēdz pārēsties, paši to nemanot. Vēlāk var rasties gremošanas problēmas, nelaba dūša. Vēlams pirms mielasta ēdājus brīdināt.

Viesiem patīk piedzīvot īstas un dabiskas lietas – un tā arī ir lauku tūrisma sākotnējā ideja – viesi izbauda autentisku lauku dzīvi.

Taču nevienmēr tradicionālās receptes un ēdiena pagatavošanas veids atbilst PVD priekšstatiem par to, kā gatavojams labs un garšīgs ēdiens. Šādā gadījumā saimnieks nesniedz ēdināšanas pakalpojumus. Klientiem ir visas tiesības pašiem gatavot sev ēdienu brīvā dabā.

Kā izveidot labu produktu?

1. Esiet eksperts visos sava piedāvājuma aspektos – piemēram, nēgu zvejas gadījumā, jāpazīst šo zivju dzīvesveids, apkārtējā daba, jāprot sagatavot taci, jāzina ēdienu receptes un to gatavošanas noslēpumi.
2. Rādiet labu „šovu” – esiet atvērts, atraktīvs, stāstiet stāstus, uzdodiet jautājumus jokojiet, un iesaistiet sarunā. Vērojiet viesu reakciju, nepārspīlējiet.
3. Gatavojot piedāvājuma aprakstu reklāmā, sniedziet potenciālajiem klientiem norādījumus, kā sagatavoties nakts nēgu zvejai – kādam jābūt apģērbam, lai būtu ērti un nesaltu, ko ņemt līdzi, cik ilgi pasākums noritēs, utt.
4. Pastāstiet visu, kas jāzina par ēdienu – piem., nēgu gadījumā, - ka tie ir ļoti sātīgi un no pārēšanās var kļūt slikti.
5. Ja maltīti paredzēts gatavot brīvā dabā, sagatavojiet arī sliktiem laika apstākļiem, piemēram, uzslīniet nojumi vai vīgvam, kurā viesi var ēst. Padomājiet, lai viesiem pietiek, kur sēdēt un novietot ēdiena trauku. Padomājiet arī par dzērieniem.
6. Pasniedziet ēdienu vienkāršos, taču labas kvalitātes traukos, izmantojiet arī labas kvalitātes galda piederumus. Nelietojiet plastmasas traukus un galda piederumus.

Latvijas pieredze - sēņošana

Sēņošana pazīstama kā latviešu „nacionālais sports”. Septembrī meži ir pilni gumijas zābakos tērptu cilvēku ar groziem un nažiem. Pat tie, kam sēnes negaršo, nespēj turēties pretī sēņu mednieka instinktiem, kas laikam mīt katrā latvietī. Rudenī daudzu ģimeņu ēdienkartē valda sēņu ēdieni. Daudzi gatavo sēnes ziemai. Šis nacionālais fenomens ir ļoti pateicīgs, lai veidotu tūrisma produktu, kurā ir vismaz četri potenciālajam klientam interesanti aspekti:

1. Daba – gājiens pa mežu, sēņu vietu uzmeklēšana, orientēšanās.
2. Izzaīņa – sēņu iepazīšana. Vismaz, lai uzzinātu, pēc kādām pazīmēm atšķirt ēdamās un neēdamās sēnes.
3. Kulinārais – garšīgie sēņu ēdieni.
4. Praktiskais – iespējapagatavotsēneslīdzņemšanai, izmēģināt dažādas receptes, iegādāties no saimnieces marinētas vai sālītas sēnes.

Visām šīm jomām jābūt vienlīdz labi sagatavotām un baudāmām.

Sēņu tūres apraksta piemērs: maršruta raksturojums, sadalījums pa dienām, fotoattēli – sēnes, kuras varēs redzēt un lasīt maršrutā, praktiska informācija par attālumiem, nakšņošanas vietu, nepieciešamo „ekipējumu”, utt.



www.countryholidays.lv

Mushroom Tour at Vidzeme region

Who is it for? This is for people who enjoy forests, wildlife and has an interest in mushroom-different species as well as their various ways of preparation. The tour is led by the professional mycologist and combines the mysterious world of mushrooms with local culinary traditions. The group is introduced with mushrooms growing at the various biotopes – natural as well as man made. The tour goes in different forests, pass some historic sites and small villages on the way. Everyone could try their hand at mushrooming and by the end of the day together with guide sort them out and cook in delicious meal.

6 (7 days)

Day 1 Arrival in Riga
Departure to the hotel in the city centre. Introductory meeting with the guide at the Latvian Nature Museum which can be followed by the excursion to the Central Market. Free time in Riga. Accommodation at Island Hotel.

Day 2 Forest in Riga – Dzeltenie Kļopas – Jūliene – Lielārupis
Breakfast. One of the most popular mushroom picking routes at Riga suburbs. Here we might find popular in Latvia edible mushroom like chestnut, russula and various boletes. Also Chestnut Boletes (*Geoporus castaneus*), Laid Boletes (*Boletus luridus*), edible tree-Rungus – Sheep polypore gopular in Saule district cooking (Jūliene district), Golden coral (*Ramaria aurea*) and others. Short stop at Ķīlemača Church in Rīga to look for rare mushroom in European level – pretty saffron yellow coloured (*Hypholoma concolor*). At Island we look for Chestnut Boletes (*Geoporus castaneus*), Satopne boletes (*Boletus edulis*), as well as golden Coral Tooth (*Marasmius corallicoides*). Laidstraupe forest: there is a chance to find the largest boletes mushroom in Latvia which can be eaten uncooked – The Tassol Mushroom (*Macrolophota procera*). Accommodation at the SPA Green hotel in Sigulda.

Day 3 Green National Park: Zvirne Cliff – Čiči – Unguravīle
Breakfast. We walk nature trail along the Amata river which guarantees spectacular views, including impressive sandstone Zvirne Cliff as well as mushrooms typical for river banks. Also Chaga (*Inonotia obliqua*) which is used in medicine as well as Alster Kladder (*Inonotia radiata*) which changes its colour depending of the light. We'll make a stop at Čiči to look at its mighty medieval castle ruins and charming Old town. Unguravīle Minor is unique example of the 18th century wooden baroque architecture. The interior paintings on the walls and ceilings have still survived. The manor has the park with impressive old oaks. There we look for (Haploporus croceus) and other typical mushrooms growing by oaks. Making a trip the Lake Valdeja we might find summer boletes (*Boletus reticulatus*). We end the mushrooming by stopping at the abtaka mushrooms growers at Dubov. Accommodation at the hotel Vidmar in Valmiera.

Day 4 Zibolāņu – Straži – Zīle Forest
Breakfast. Zibolāņu is a very dramatic biotop located by forest and there where there is a 'Yanovs' landscape flats at the northern part of the highland, as well as the Lake Burtsils islands. It is also a good place for different types of boletes. Zīle Forest. Far to the back of the river is a tree biotop in Europe with ancient oak forest and park type meadows. Chance to find (Haploporus croceus), Celtic Fungus (*Hypholoma truncatum*) as well as other mushrooms growing by oak. Accommodation at the hotel Vidmar in Valmiera.

Day 5 Mēle – Mēle
Breakfast. Mushrooming near Mēle at the typical pine-tree forests with Cladonia on white lichen, Chanterelles, Saffron Boletes, Lactarium and others. Natural coniferous forest at Mēle-one of the richest from biological diversity point of view. Here one can find mushrooms which is indicators of natural forest, like Wood-eating fungus (Fungi in its nigropilatus) (*Junghuhnia collabens*), needle bed covered Asterodon fern-epiphyte. Stop at Jaunmānīši – growth of

Day 6 Ardiņi – Sigulda – Mālpils – Suniņi – Lielā Kungurē – Rīga
Breakfast. Ardiņi reconstructed ancient settlement from Bronze Age built on lake. Here is a good example how mushrooms can damage and destroy the man-made objects. We will see Gloeophyllum applanatum, which grows on wooden

Day 6 Breakfast. Free time. Transfer to the airport.

www.countryholidays.lv

www.countryholidays.lv

...getting to know at least 100 different mushroom species

TRIP DETAILS
Package price per person from EUR 547.00 (based on group of 8 persons)

INCLUDES:

- Accommodation based on double rooms with breakfast
- Bus transfer
- Guide/mycologist
- Information pack

GENERAL INFORMATION:
Largest part of the day is spent in the forests. Mushroom picking is slow process.

TOUR GUIDE:
Dāma, Māliera, mycologist

PERIOD OF TRAVEL:
Mid August – First half of October

WALKING:
Gay short walks in woods combined with bus drives.

WEATHER:
Expected temperature from +2 to +20°C, possible rain, mud.

Day 1 Arrival in Riga
Departure to the hotel in the city centre. Introductory meeting with the guide at the Latvian Nature Museum which can be followed by the excursion to the Central Market. Free time in Riga. Accommodation at Island Hotel.

Day 2 Forest in Riga – Dzeltenie Kļopas – Jūliene – Lielārupis
Breakfast. One of the most popular mushroom picking routes at Riga suburbs. Here we might find popular in Latvia edible mushroom like chestnut, russula and various boletes. Also Chestnut Boletes (*Geoporus castaneus*), Laid Boletes (*Boletus luridus*), edible tree-Rungus – Sheep polypore gopular in Saule district cooking (Jūliene district), Golden coral (*Ramaria aurea*) and others. Short stop at Ķīlemača Church in Rīga to look for rare mushroom in European level – pretty saffron yellow coloured (*Hypholoma concolor*). At Island we look for Chestnut Boletes (*Geoporus castaneus*), Satopne boletes (*Boletus edulis*), as well as golden Coral Tooth (*Marasmius corallicoides*). Laidstraupe forest: there is a chance to find the largest boletes mushroom in Latvia which can be eaten uncooked – The Tassol Mushroom (*Macrolophota procera*). Accommodation at the SPA Green hotel in Sigulda.

Day 3 Green National Park: Zvirne Cliff – Čiči – Unguravīle
Breakfast. We walk nature trail along the Amata river which guarantees spectacular views, including impressive sandstone Zvirne Cliff as well as mushrooms typical for river banks. Also Chaga (*Inonotia obliqua*) which is used in medicine as well as Alster Kladder (*Inonotia radiata*) which changes its colour depending of the light. We'll make a stop at Čiči to look at its mighty medieval castle ruins and charming Old town. Unguravīle Minor is unique example of the 18th century wooden baroque architecture. The interior paintings on the walls and ceilings have still survived. The manor has the park with impressive old oaks. There we look for (Haploporus croceus) and other typical mushrooms growing by oaks. Making a trip the Lake Valdeja we might find summer boletes (*Boletus reticulatus*). We end the mushrooming by stopping at the abtaka mushrooms growers at Dubov. Accommodation at the hotel Vidmar in Valmiera.

Day 4 Zibolāņu – Straži – Zīle Forest
Breakfast. Zibolāņu is a very dramatic biotop located by forest and there where there is a 'Yanovs' landscape flats at the northern part of the highland, as well as the Lake Burtsils islands. It is also a good place for different types of boletes. Zīle Forest. Far to the back of the river is a tree biotop in Europe with ancient oak forest and park type meadows. Chance to find (Haploporus croceus), Celtic Fungus (*Hypholoma truncatum*) as well as other mushrooms growing by oak. Accommodation at the hotel Vidmar in Valmiera.

Day 5 Mēle – Mēle
Breakfast. Mushrooming near Mēle at the typical pine-tree forests with Cladonia on white lichen, Chanterelles, Saffron Boletes, Lactarium and others. Natural coniferous forest at Mēle-one of the richest from biological diversity point of view. Here one can find mushrooms which is indicators of natural forest, like Wood-eating fungus (Fungi in its nigropilatus) (*Junghuhnia collabens*), needle bed covered Asterodon fern-epiphyte. Stop at Jaunmānīši – growth of other mushrooms. Accommodation at the hotel Vidmar in Valmiera. Getting to the Riga. Accommodation at the hotel Island in Riga.

Day 6 Ardiņi – Sigulda – Mālpils – Suniņi – Lielā Kungurē – Rīga
Breakfast. Ardiņi reconstructed ancient settlement from Bronze Age built on lake. Here is a good example how mushrooms can damage and destroy the man-made objects. We will see Gloeophyllum applanatum, which grows on wooden constructions not only here but often also on fence, wooden roofs and wooden part of railway tracks. Lielā Kungurē is unusual geological object. Mushrooming along the slopes and edge of the bog. Possible to find boletes (*Boletus flavus*) and Saffron pipestake (can use as a spice), *Tricholoma* (least turn up). Returning to Riga. Accommodation at Island Hotel.

Day 6 Breakfast. Free time. Transfer to the airport.

www.countryholidays.lv

1. Daba

Jums labi jāzina sēņu vietas. Svarīgi zināt attālumus, kas būs jānostaigā sēņojot, reljefu, nepieciešamo laiku. Aprakstot piedāvājumu, norādiet, kas būs nepieciešams sēņotājiem – gumijas zābaki vai pārgājiena apavi, lietusmēteļi, galvassegas, utt. Varbūt varat iegādāties sēņošanai nepieciešamās lietas – ūdensdrošos apmetņus, grozus un citas lietas, ko varat dot saviem viesiem (reklāmā pieminiet, ka jums tas viss ir).

Pilsētniekiem var arī nebūt pašiem sava „ekipējuma”. Cepurītes vai citas galvassegas ar Jūsu viesu mājas simboliku varat arī piedāvāt viesiem iegādāties. Pirms došanās mežā izstāstiet viesiem svarīgākos orientēšanās principus un apmainieties tālruņa numuriem, lai varētu sazināties, ja kāds nomaldās.



Sēņotāji mežā



Sēnes ir tik dažādas!



Sēņotāji iepazīstas ar sēnēm gida pavadībā



2. Izziņa

Pastāstiet par sēņu sugām un par to, kā atšķirt ēdamās sēnes no indīgajām. Parādiet jūsu mežos biežāk sastopamo sēņu attēlus un aprakstus. Pastāstiet, kuras indīgās sēnes ir viegli noturēt par ēdamajām. Pastāstiet, kādas ir indīgo sēņu pazīmes, un kā ar tām var saimēties. Dažas indīgās sēnes, piemēram, sarkanās mušmires, izskatās ļoti krāšņas un pievilcīgas.

Ir daudz sēņu sugu, kas nav indīgas, bet skaitās mazvērtīgas; no tām negatavo ēdienus. Tās ir gana interesantas. Sēnes nav ne augi, ne dzīvnieki. Tās pārtiek no organiskām vielām kā dzīvnieki, bet tām nenotiek fotosintēze kā augiem.



3. Sēņu ēdieni

Viens no iecienītākajiem ēdieniem ir sēņu mērce. Arī sēņu zupas, gaļa ar sēņu pildījumu, marinētas sēnes garšo daudziem. Baravikas un gailenes ir iecienītas tādēļ, ka tās ir salīdzinoši viegli tīrāmas un arī vienas no garšīgākajām sēnēm.

Sēņu mērces gatavošana

Šķiņķis - 100g

Sēnes - 200g

Milti - 10-20g

Buljons - pēc vajadzības

Sāls, sīpoli - pēc garšas

Salds krējums

Mērci var gatavot no dažādām sēnēm – rudmiesēm, baravikām, gailenēm, utt. Sēnes un sīpolus sakapā, šķiņķi sagriež mazos gabaliņos, visu apce. Piejauc miltus un turpina cept, tad pielej buljonu un pavāra. Beigās pievieno saldu krējumu. Sēņu mērci pasniedz pie gaļas vai veģetāriem ēdieniem.



(Avots: <http://humanform.info/mushrooms/mushroom.htm>)

4. Praktiskais

Var piedāvāt salasītās sēnes sagatavot ziemai. Virtuvei jābūt piemēroti aprīkotai un ērtai. Vajadzīgi trauki sēņu gatavošanai un uzglabāšanai, garšvielas, utt.

Nepieciešama labi pārbaudīta recepte, un pašam sēņu pagatavošanas procesam jābūt „atstrādātam”, raitam un vieglam. Virtuvei jābūt viegli uzkopjamai. Sagatavojiet etiķešu uzlīmes gatavajiem konserviem – uz tā jābūt Jūsu viesu mājas nosaukumam, logo un kontaktinformācijai.



6. *Secinājumi*

- Latvijā kulinārā tradīcija ir dzīva un bagātīga. Novados saimnieces gatavo tradicionālos ēdienus ikdienā. Receptes un ēdienu gatavošanas veidi ir saglabājušies un attīstījušies – tie nav jāatjauno mākslīgi. Atliek tos ieviest viesu namu, restorānu un citu ēdināšanas vietu ēdienkartēs, padarot tos arvien pieprasītākus.



- Konkrētu tradicionālo ēdienu receptes un pagatavošanas tehnoloģijas, kas sevi pierādījušas kā drošas un veselībai nekaitīgas gadsimtu gaitā, lauku saimniecību apstākļos būtu vēlams „legalizēt”, definējot kā kulināro mantojumu un pārskatot PVD prasības attiecībā uz tām.
- Kulinārā mantojuma popularizēšanai Latvijā nepieciešama plaša un koordinēta kampaņa, kas ietver gan recepšu apkopošanu, gan saimnieču apmācību un pieredzes apmaiņu, gan tradicionālo ēdienu ieviešanu ēdināšanas uzņēmumu ēdienkartēs, gan mārketinga un atpazīstamības pasākumus.

Šīs vadlīnijas sniedz vispārēju ieskatu dažos kulinārā mantojuma tūrisma mārketinga aspektos, radot priekšstatu par iespējām un pieeju gastronomijas un kulinārā mantojuma produktu veidošanā. Lauku tūrisma uzņēmējiem, kas vēlas piedāvāt uz kulināro mantojumu balstītus produktus, jāizplāno, kā izpildīt Pārtikas un Veterinārā dienesta prasības, kāds virtuves aprīkojums un ēdiena pasniegšanas aprīkojums nepieciešams.

Šajā materiālā netika aplūkoti dažādi svētki un festivāli, piem., Kartupeļu, Medus, Lauku Labumu dienas un to rīkošana, jo tā ir atsevišķa, plaša tēma. Veiksmīgu, konkurētspējīgu kulinārā mantojuma produktu pamatprincips ir tradicionālo vērtību un mūsdienīgu koncepciju apvienojums.



7. Izmantotie informācijas avoti

Somijas Lauku konsultāciju centru apvienība <http://www.maakuntienparhaat.fi/en/>

“Uniquely Finnish Food Travel in 7 provinces. Local food experiences in genuine tmospheres”, <http://www.maakuntienparhaat.fi/doc/foodroutes.pdf>

Norvēģijas lauku tūrisma un lauku pārtikas ražotāju asociācija
http://www.hanen.no/index_en.html

Slovēnijas Lauksaimniecības un Mežsaimniecības Kameronas Lauksaimniecības un Mežsaimniecības insitūta pārstāves Vesna Čuček prezentācija konferencē „Lauku tūrisms: pārmaiņas kvalitātei un konkurētspējai” Rīgā, 2010. gada 9. jūnijā.
<http://www.celotajs.lv/cont/conf/conference/100609-WS/program.html>

Labas Higiēnas Prakses Vadlīnijas Ēdienu Gatavošanai Lauku Tūrisma Mītnēs, „Lauku ceļotājs”, 2011.

Restorāns „Salve”, www.salve.lv

Igates pils Dzirnavu krodiņš www.igatespils.lv

Pādaste muiža, Muhu sala, Igaunija www.padaste.ee

Restorāns „Chez Dominique”, Helsinki, Somija www.chezdominique.fi/

„Lauku Labumi”, http://www.celotajs.lv/cont/wrth/worth/bounty_en.html

Bukstiņbiezputra: <http://zitinja.blogspot.com/2010/10/miezu-putraimu-biezputra-jeb.html>

Grūbu risotto ar tīģergarnelēm: <http://vinabars.lv>

Fotogrāfijas no Facebook vietnes: Kardamona zilonis

„Latviešu ēdieni mūsdienu virtuvē”, Ē. Dreibands, šefpavārs „Annas hotel” un ēdināšanas uzņēmuma „Kartupeļu ēdāji” īpašnieks.

Prezentācija seminārā „Kulinārā tūrisma produktu veidošana” viesu namā „Meža salas”, Limbažu nov., 01.12.2010.

„Qualitool”, internetā lietojama apmācību sistēma lauku tūrisma mītņu asaimniekiem pēc Eurogites (Eiropas lauku tūrisma federācija) minimālajiem kvalitātes standartiem.
<http://quality.euogites.org>

<http://humanform.info/mushrooms/mushroom.htm>

„Garšīgi svētki”, Ieva Leinerte, žurnāls „IR”, 22.12.2010.

http://www.ilukste.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=520&Itemid=732

Abavas senlejas dabas parka tūrisma attīstības plāns, 2011

Dvietes palienes dabas parka tūrisma attīstības plāns, 2011.

Rāznas nacionālā parka tūrisma attīstības plāns, 2011.