



**ROKAS
GRĀMATA**

LATVIEŠU VIRTUVE

Rokasgrāmata lauku tūrisma
uzņēmējiem



LAUKU CEĻOTĀJS

Pateicamies par atsaucību un sadarbību šīs rokasgrāmatas tapšanā
Sandrai Aigarei (Rucavas tradīciju nams „Zvanītāji”)
Agitai Kausai (Vīna bārs „Garage”, Rīga)
Ērikam Dreibantam (Trīs Pavāru Restorāns, Rīga)

Paldies par fotogrāfijām:
LLTA “Lauku ceļotājam”, Jurim Smaļinskim, Elīnai Kalējai

Izdošanas gads 2014.



Rokasgrāmatas ir izstrādātas projekta "Heritage Tourism" ietvaros,
kas finansēts ar daļēju Centrāl - Baltijas INTERREG IV A programmas atbalstu 2007-2013.

Publikācijas saturs atspoguļo autora uzskatus un Vadošā Iestāde nav atbildīga par projektu partneru publicēto informāciju.

SATURS

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| levads | 2 |
| 1 TRADICIONĀLI LATVISKIE ĒDIENI | |
| Reģionālās un vietējās atšķirības | 4 |
| Ceļotāja vajadzības un gaidas | 10 |
| 2 ĒDIENKARTES SASTĀDĪŠANA NO TRADICIONĀLIEM ĒDIENIEM | 11 |
| Ēdienkartes sastādīšana | 12 |
| Brokastis | 12 |
| Pusdienas un vakariņas | 15 |
| Kafijas pauze | 15 |
| Pikniks | 17 |
| 3 PASĀKUMU ĒDIENKARTE | 19 |
| Tradicionālās gatavošanas tehnikas | 23 |
| Modernās gatavošanas tehnikas | 24 |
| 4 TRADICIONĀLU ĒDIENU PASNIEGŠANA | 25 |
| Ēdināšanas vide | 28 |
| Trauki un citi aksesuāri | 29 |
| Ēdienu pasniegšana | 30 |
| 5 TRADICIONĀLA ĒDIENA IEVIEŠANA ĒDIENKARTĒ KĀ IESPĒJA DAŽĀDOT PIEDĀVĀJUMU | 31 |
| Tradicionālo ēdienu atpazīstamība | 32 |
| Ēdienu izcelšana ēdienkartē | 33 |
| Janīnas Kursītes ieteikumi | 33 |
| Ēdienu gatavošana kopā ar viesiem | 34 |
| 6 PĀRTIKAS PRODUKTU IZMANTOŠANA PASĀKUMOS UN VIETAS IDENTITĀTES STIPRINĀŠANAI | 35 |
| 7 NODERĪGAS SAITES | 38 |
| 8 ATSAUCES | 38 |
| 9 PIELIKUMS | 39 |
| Tradicionāli ēdieni | 40 |
| Tradicionāli produkti – mūsdienīgi ēdieni | 42 |
| Recepšu piemēri | |
| Ēdienkartes piemērs | 44 |
| Latviskais mantojums | 45 |

IEVADS

Šī rokasgrāmata ir viena no trim „Lauku ceļotāja” izdotajām rokasgrāmatām lauku tūrisma uzņēmējiem par latviskā mantojuma pielietošanu lauku tūrisma piedāvājumā:

GADSKĀRTU UN GODU PASĀKUMU ORGANIZĒŠANA

LATVIEŠU VIRTUVE

LATVISKA ARHITEKTŪRA, INTERJERS UN AINAVA

Visas rokasgrāmatas ir daļa no plašāka pasākumu kopuma projekta „Kultūras mantojuma vērtību un potenciāla veicināšana Latvijas lauku

tūrismā” ietvaros (www.kultura.celotajs.lv). Projekta mērķis - iniciēt uz latviskā mantojuma balstītus lauku tūrisma produktus, palīdzot lauku tūrisma uzņēmējiem tos veidot profesionālus un konkurētspējīgus. Latviskais mantojums projekta izpratnē ir paaudzēs pārmantotās un joprojām dzīvās tradīcijas gan sadzīvē, svētkos, virtuvē, ēku būvē, mājas un dārza iekārtojumā, gan citās dzīves jomās – kuras, sakņojoties pagātnē, veido mūsu šodienas latvisko identitāti.

Rokasgrāmatas ietver arī projekta konsultāciju programmas pieredzi. Konsultāciju programmai no pieteiktajām tika izvēlētas 15 saimniecības, kas izmantoja profesionāļu ieteikumus, lai savā saimniecībā izveidotu vai uzlabotu latviskā mantojuma tūrisma produktu.

Šī rokasgrāmata domāta lauku tūrisma uzņēmējiem, iesācējiem kulinārā tūrisma jomā, kuri vēlas piedāvāt viesiem tradicionāli latviskus ēdienus un jaunus, mūsdienīgus ēdienus no Latvijā audzētiem lauku labumiem. Rokasgrāmatā apkopojām pieredzējušu pavāru ieteikumus un praksē iegūtas atziņas, kas var noderēt viesu namu, krodziņu saimniekiem, lauku saimniecībām, kuras rīko savu ražojumu degustācijas un citiem, kas vēlas ne tikai paēdināt viesus, bet arī izmantot latviešu ēšanas tradīcijas atraktīvā un konkurētspējīga tūrisma produkta veidošanā.

Latviešu tradicionālā virtuve un atšķirīgi novadiem raksturīgi ēdieni radās un pilnveidojās atkarībā no tā, kas izauga uz lauka, dārzā, kūti, ko varēja nomedīt mežā, nozvejot upē, ezerā, jūrā, daudzi ēdieni saistās arī ar gadskārtu svētkiem un ieražām. Tradicionālo ēdiena garšu nosaka arī gatavošanas paņēmieni un aprīkojums. Taču ēdiena autentiskums tūrismā nav pašmērķis. Daudzi ēdieni, ar nelielām atšķirībām, ir ļabi zināmi gan Latvijas rietumos, gan austrumos. Daudzus par savējiem uzskata arī savstarpēji attālās vietās, piemēram, auzu ķiseli, piena zupu ar klimpām, putrainu biežputru gatavo gan Kurzemē, gan Latgalē, gan citur. Mazliet atšķiras gatavošanas, pasniegšanas veids un nosaukums – ko lieliski varam izmantot mārketingā. Ēšanas un ēdiena gatavošanas tradīcijas ietekmēja arī vācu baronu laiki, kad latviešu ķēkšas muižās

mācījās gatavot daudzus jaunus ēdienus, kas latviešu virtuvē ieņēmuši neaizstājamu vietu, gan laiki pēc abiem pasaules kariem, kad zuda daudzas ēdiena gatavošanas tradīcijas, piemēram, garšvielu daudzveidība un lietošana, toties ēdienkartē „iesakņojās” rosols, soļanka, šašliks. Šobrīd latviešu virtuvē ienāk mūsdienu Eiropas un pasaules ēšanas kultūra, rodas jauna ēdienu un garšu daudzveidība.

Šodienas Latvijā ēšanas un ēdināšanas piedāvājumā tūristiem redzam vismaz divas izteiktas, vienlīdz labas „skolas” – ❶ paaudzēs pārmatotā manierē gatavoti ierastie latviešu ikdienas un svētku ēdieni; ❷ no tradicionālajiem Latvijas pārtikas produktiem mūsdienu Eiropas virtuves manierē gatavoti ēdieni. Katrai ir savi piekritēji un mērķauditorija.

Un tā – atcerēsimies, kādus garšīgus un neaizmirstamus ēdienus mums gatavoja mūsu omes, grosītes un babiņas, un sekosim līdzi, kādus ēdienus no Latvijā audzētām izejvielām gatavo mūsdienu labākie pavāri, lai iedvesmotos un radītu savus kulinārā mantojuma meistardarbus.

Pateicamies par atsaucību un sadarbību šīs rokasgrāmatas tapšanā Sandrai Aigarei (Rucavas tradīciju nams „Zvanītāji”), Agitai Kausai (Vina bārs „Garage”, Rīga), Ērikam Dreibantam (Trīs Pavāru Restorāns, Rīga).



TRADICIONĀLI LATVISKIE ĒDIENI

Šeit apskatām dažādiem Latvijas novadiem raksturīgus ēdienus, kuri izturējuši laika pārbaudi, tiek gatavoti un ēsti mūsdienās gan latviešu ģimenēs, gan šobrīd jau arī restorānos, kafējnīcās, viesu namos un citās ēdināšanas vietās.

REGIONĀLĀS UN VIETĒJĀS ATŠĶIRĪBAS

Kādus tradicionālos ēdienus šodien piedāvā Latvijas novados? Ar ko lepojas un ko ceļ galdā? Kādi ēdieni kalpo kā sava novada vizītkarte?

Reģionālās atšķirības ēdienos nav nemaz tik ļoti izteiktas. Atšķirības ir gatavošanas niansēs, ēšanas tradīcijās, piemēram, Lejaskurzemieņu skābputra ir nevis putra, kā citur, bet šķidra, līdzīga zupai, dzerama. Ēdieni robežas nepazīst, un savs īpašs ēdiens varbūt būs raksturīgs kādam mazākam apvidum vai pat ciemam.

Viesu namu, lauku restorānu un krodziņu īpašniekiem ieteicams to izmantot, uzsverot piederību noteiktai vietai un īpašo piedāvājumu, kāds nav dabūjams nekur citur. Svarīgi, ka par tradicionālajiem sautie ēdieni joprojām ir cieņā, receptes tiek lietotas un pilnveidotas.

Šeit daži piemēri, kur tradicionālie ēdieni tiek popularizēti un izmantoti kulinārajā tūrismā:

SUITI



Spēlmaņu krogis, Alsungā

Suitu ēdienus var nogaršot Spēlmaņu krogā (www.spelmanukrogs.lv), Alsungā. Ēdienkartē ir, piemēram, bukstiņu biezputra ar speķa mērci, pašcepta maize, lauku sviests, rūgušpiens, saldā ķiļķenu zupa, piparmētru vai ķimeņu tēja, sklandrauši.

Suitu novada mājas lapā www.suitunovads.lv/lv/kulturas_mantojums/edieni/ apkopotas saimniecību Emīlijas Kolnas un Skaidrītes Nagliņas receptes. Suitos iecienīti ēdieni ir:

Sklandrauši jeb Suitu rauši. Rudzu miltu maizītes ar kartupeļu, biezpiena, burkānu pildījumu. Skābputra. Miežu putrainu un rūgušpiena putra ar kunkuļiem.

Auzu ķīselis – ķīsene. Ķīselis no ieskābētiem auzu miltiem. To gatavo arī Latgalē, Kurzemē.

Aknu pastēte. Gatavo no cūkas aknām un gaļas.

Asins desa. Mājās gatavotas cūkgaļas desas ar cūkas asinīm un miežu putrainiem.

Piena zupa ar klīmpām. Ja piena zupu gatavo no bīdeļmiltiem, suitu saimnieces pirms laišanas pienā klīmpu miklai ļauj brīdi uzbriest. Kad klīmpas gatavas, tās izsmēļ no zupas un ēd, pārlietas ar skābu krējumu, pienu piedzerot klāt.

Piena zupa ar kartupeļu klīmpām. Klīmpas gatavo no rīvītiem kartupeļiem.

Ķiļķēni ar gaļu. Kviešu bīdeļmiklas klīmpas, ko vāra cauraugušas cūkgaļas buljonā. Ēd ar vārītu cūkgaļu.

Uz ogleņiem cepta siļķe. Siļķi cep uz ogleņiem, ietītu slapjā avīzē vai citā papīrā. Ēd ar rūgušpienu, krējumu un kartupeļiem, kas vārīti ar mizu.

Kartupeļu pankūkas. Cep no rīvītu kartupeļu masas ar olu, sāli, kviešu miltiem. Suitu kartupeļu pankūkas ir mazas, plānas, mikstas, sulīgas, ar kraukšķošām maliņām. Nedrīkst būt biezas un piesūkušas ar taukiem.

Putrainu – plunču zupa. Gatavo no cūku mugurkaula, kājām un taisnās zarnas, pievienojot kartupeļus, miežu putrainus, siļķus, ķiplokus un zaļumus.

Piena zupa ar mājas nūdelēm. Nūdeles gatavo no kviešu miltiem.

Laiku miežu alus ar krējumu un cukuru.

Alu katliņā uzvāra, pievieno cukuru un saldo krējumu. Karstu lej krūzē un pasniedz nosalušam ciemiņam.

Jaunpiena puķiņš. Saldais ēdiens, ko gatavo no pirmā piena, kad govij atšķirjies teliņš. Gatavo, pievienojot ūdeni, cukuru, kanēli.

Taukos cepta plekste. Cep uz pannas, beigās



Suitu sievas pie Spēlmaņu kroga Alsungā

pievienojot sīpolus, nedaudz miltus, tos sabrūninot, karstu ūdeni un krējumu. Ēd ar vāriem kartupeļiem.

Silķe, maize, skābputra. Skābputru ēd kopā ar maizi un silķi.

Zemnieku brokastis. Uz pannas apcepta žāvēta cūkgaļa ar sīpoliem, pēc tam iztecējušajos taukos cep omleti. Ēd ar rudzu maizi, dzer kafiju vai ķimeņu tēju.

Saldie ķiļķeni (klimpas). Žāvētu ābolu, plūmju vai melleņu ķīselis ar saldām klimpām.

Jauno biešu lapu zupa. Sīki sagrieztas jaunas biešu lapas piena zupā, kam pievienots sviests un nedaudz cukura. Var ēst gan kopā ar maizi un silķi, gan ievārijumu.

Svaiga zivs pienā. Menca vai lidaka, vārīta nelielā ūdens daudzumā ar garšvielām, beigās pievienojot pienu. Ēd ar kartupeļiem, kas vārīti ar mizu.

ZIEMEĻKURZEME - LĪBIEŠI UN VENTIŅI

Ziemeļkurzeme ir pazīstama ar kūpinātajām jūras zivīm piejūras ciemos, kur zvejnieki iet jūrā

un kūpina lomu savās piemājas kūpinātāvās. Šo tradīciju joprojām uztur Kolkas zvejnieki, pie kuriem var nopirkt pašu ķertas, svaigi kūpinātas butes, vēja zivis un citas.



Kūpinātas zivis pie Andra Antmaņa, Kolkā

Sklandraušī (arī žoga rauši) ir viens no pazīstamākajiem kurzemnieku ēdieniem. Šodien tos cep saimnieces lauku viesu mājās, arī maizes ceptuves, tie nopērkami kafējnīcās, lauku labumu tirdziņos. Dženeta Marinska Kolkā un Elma Zadiņa Dundagā cep un māca sklandraušu cepšanu viesiem.



Dženetas Marinskas sklandraušī "Ušos", Kolkā

LEJASKURZEME

Ar Lejaskurzemei raksturīgajiem ēdieniem iepazīstina tradīciju nams „Zvanītāji” un Rucavas sievas – neformāla Rucavas ciema saimnieču apvienība, kas izveidota, lai saglabātu un popularizētu Rucavai raksturīgās tradīcijas ēdiena gatavošanu, apgērba darināšanu, svētku svinēšanu.



Godā mielasts tradīciju namā "Zvanītāji", Rucavā

Šobrīd viesu iecienītākie ēdieni, ko var baudīt Rucavas tradīciju namā un citur Lejaskurzemē, ir: **Kartupeļi ar balto sviestu**. Balto sviestu sauc arī par leiti. No parastā sviesta tas atšķiras ar krāsu, garšu un konsistenci – tas ir vijīgs, krēmveidīgs, nav tik trekns. Balto sviestu gatavo, kuļot krējumu, līdz sāk atdalīties paniņas, tad liek uz plīts un silda. Kad sāk kust, noņem no plīts, atkal pievieno nedaudz krējuma un kuļ, silda. Kad viss krējums

izlietots, piejauc rūgušpienu, ja vēlas, arī dažādas piedevas – sasmalcinātus zaļumus, sīpolus vai ķiplokus. Baltais sviests. Rucavā tam klāt liek lociņus, Otaņķos – smalki grieztu sīpolu un maltus piparus. **Lejaskurzemes skābputra**. Vārošā ūdenī ber putraimus, pēc tam ar „samti” – pavārnīcu liek „skutulā” – bļodā rūgušpiena kunkuļus, lej klāt pienu. Skābputru agrāk dzēra karstā laikā, kad neko negribas ēst. Skābputrai var likt klāt arī krējumu, zaļumus. To var ēst ar silķi un balto sviestu.

Riezis. To sauc arī par riežuku, kuģīti, kuģeli, pezaku. Riezis ir rīvētu kartupeļu sacepums ar kūpinātās speķa krūtiņas gabaliem. Rīvēto kartupeļu masu notecina sietā vai nospiež marlē, nostājušos cieti iejauc atpakaļ kartupeļos, labai garšai pievieno saldo krējumu, sagrieztu kūpinātā speķa krūtiņu, smalki sagrieztus sīpolus, ķiplokus. Ja riezis ir sauss, var klāt pasniegt mērci, brūkleņu ievārījumu. Riezi ēd arī Zemgalē, kur to sauc par kuģeli.

Kartupeļu kukuliši ar speķa mērci. Tie ir rīvētu kartupeļu plāceniši, ko vāra ūdenī un pasniedz ar speķa un krējuma mērci. Šis esot Vidzemnieku ēdiens, kas pamazām iegaršojies arī Kurzemē.

Bimbaltīre. Rucavas pusē visas biežputras sauc par tīrēm. Otrs nosaukums ir šūtīne (uzsvars uz otro zilbi). Bimbaltīri gatavo ap Annām, kad ir gatavi jaunie kartupeļi. Tos ar stampu sastampā kā kartupeļu biežputru, tikai jaunie kartupeļi nesaspiežas tik vienveidīgā masā, biežputrā paliek arī nelieli gabaliņi. Uz pannas sacep sīki sagrieztu speķi, līdz iztek tauki, un saceptos speķa gabaliņus iejauc putrā. Klāt liek arī krējumu, piedzer rūgušpienu vai skābputru. Putru sauc par bimbaltīri, jo tumšie speķa gabaliņi izskatās, it kā putrā būtu kas iebīris, piemēram, „bimbals” – tā Rucavas pusē sauc dundurus.

Grūdenis. Gatavo no jaunajiem kartupeļiem. Tos saspaida, klāt liek rūgušpienu, krējumu un ļoti daudz sasmalcinātus zaļumus – lokus ar visām pasaknītēm, dilles.

Zupas. Svaigu sakuņu, skābeņu, pupiņu, dzelteno zirnišu zupas. Zupas vāra no cūkas stilba vai kūpinātiem cūkas kauliņiem. Sīpolzupu vāra ar veseliem, nesagrieztiem sīpoliem, kartupeļiem, kūpinātu cūkas krūtiņu, pievienojot daudz lauru lapas, piparus, dilles.

Saldie ēdieni. Biezīe ogu, ābolu, plūmju ķiseļi ar putukrējumu, uzpūtenis ar pienu, mannas-ogu buberts.

Rupjmaizes kārtojums. Kārtām liek rupjmaizi, dzērvenes, putukrējumu.

Žūre – auzu ķiseļis. Senāk žūre gatavota no auzu miltiem, mūsdienās atliek tikai tos aizstāt ar auzu



Baltais sviests tradīciju namā "Zvanītāji", Rucavā

pārslām. Pārslas aplej ar siltu ūdeni, pieliek rupjas maizes šķēli un pa nakti tur siltumā uz plīts. No rīta sabriedušās pārslas izspiež caur sietu, tad pielej vēl mazliet šķidruma, mazlietiņ sāls, un maisa, kamēr sabiezē. Var ēst gan kā saldo ēdienu, ar cukuru, gan ar saceptu speķi.

Spiras. Rudzu miltus un bīdējmiltus samaisa ar treknumu, liek klāt maltus melnos piparus, samaltas krustnagliņas. Izrullē pirksta resumā un sadala mazos gabaliņos. Krāsni necep, bet kaltē – jo ilgāk kaltē, jo labākas sanāk.

Pimslis. Zupa no rudzu miltiem. Sacep sīpolus, sakraukšķina speķi, saber katlā un zupu ietumē ar rudzu miltiem.



Skābputra tradīciju namā "Zvanītāji", Rucavā

ZEMGALE

Zemgalešu ēdienus piedāvā zemnieku saimniecībā „Vaidelotes”. Te cep lielos virtuļus, rupjo miltu pīrāgus un plātismaizes.



Lielie virteņi z/s "Vaidelotes", Bauskas nov.

Zemgalē zeme piemērota graudaugu audzēšanai – zemnieki no seniem laikiem audzējuši rudzus, miežus, auzas, griķus. Audzēja arī zirņus, pupiņas un eļļas augus (kaņepes, magones, linu sēklas). Tādēļ zemgaliēšu ēdienkartē iecienīti ir graudaugu un miltu ēdieni.

Pankūkas. Tās cep no dažādiem miltiem: auzu, griķu, kviešu, miežu, rudzu, zirņu.

Klimpas. Zemgalē tās sauc arī par virteniem, pilda ar žāvētu cūkgaļu un biezpienu, pasniedz ar skābu krējumu.

Kuģelis. Rivētu kartupeļu un žāvētas gaļas pīrāgs, ko cep cepeškrāsnī.

Biezputras.



Z/s "Vaidelotes" firmas ēdiens: Kailgraudu salāti

SĒLIJA

Sēlijas ēdienus var nogaršot sēļu sētā „Gulbji”, kur tos gatavo pēc paudzēs pārmantotām receptēm. Saimei garšo pupas ar speķa mērci, mannas buberts, sēļu cepelīni.



Sēļu cepelīni Sēļu sētā "Gulbji", Jēkabpils nov.

Sēlijā iecienīti ēdieni ir arī:

batviņi – jauno sarkano biešu zupa ar jaunajām lapīņām

skābētu auzu pārslu ķīselis – gavēņa ēdiens

sirnīki – biezpiena plāceņi

škvarkas – biezputra ar saceptu speķīti (cīrcenis)

draņīki – kartupeļu pankūkas

VIDZEME

Vidzemē vieni no spilgtākajiem latviešu tradicionālo ēdienu piedāvātājiem ir Braslas krogs (2014. gadā darbība uz laiku pārtraukta, jo ēkā notika ugunsgrēks) un Mekes krogs. Braslas kroga ēdienkartē bija atrodamī tādi ēdieni kā: bukstiņbiezputra, grūdenis, buberts, skābu kāpostu zupa, silķe ar krāsnī ceptiem kartupeļiem un biezpienu. Šie ēdieni nav tikai Vidzemei raksturīgi, tie pazīstami katram latvietim. Ēdienkartē bija arī svaigas zivis un medijums.



Bukstiņbiezputra Braslas kroga

Par Vidzemes ēdieniem tradicionāli tiek uzskatīti:

Stuks (stenķis, štāka) – piestā sagrūstas kaņepes ar ūden un sāli,

Plāceņi,

Koča (ķūķis) – grūbu un žāvēta speķa sacepums, Ziemeļtūku ēdiens

Speķa pīrāgi

Pelēkie zirņi ar speķi

Latviešu un Vidzemes tradicionālos ēdienus piedāvā arī Mekes krogs. Te ēdienkartē atrodami gan

mūsdieniu cilvēkiem ierastāki ikdienas ēdieni gan tradicionālāki ēdieni. Tie ēdieni, kas ir uzskatāmi par latviskiem vai Vidzemei raksturīgiem ir marķēti ēdienkartē ar zīmi „Latviskais mantojums”, ko krogs ieguva 2013. gada maijā. Šāds marķējums palīdz apmeklētājam gan pieņemt lēmumu gan arī izglīto par Latvijai raksturīgiem ēdieniem.



Mēķes krogs, Salacgrīvas novs.

LATGALE

Latgaliešu ēdienus gatavo Latgales *kukrņa* Ludzas Amatnieku centrā, Andrupenes lauku sētā, Lubānas „Zvejniekos”, Lauku mājā „Upenīte”, Aglonas maizes muzejā.

Latgales ēdienu nosaukumi skan neparasti un aicinaši: kļockas, gulbiņņiki, asuškas, krupņiks, golupci un bez šaubām – šmakovka – Latgaļu šņabbitis, kas taisīts no maizes, graudiem vai kartupeļiem.

Krupņiks ar gulbim. Zupa no gaļas buljona ar putrainiem, kartupeļiem un zaļumiem. Zupu pasniedzot, šķivī liek karoti krējuma.

Gulbiņņiki. Ar kūpinātu cūkgāļu un rīvētu sieru pildīti veltnīši, ko gatavo no vāriem kartupeļiem



Gulbiņņiki Aglonas maizes muzejā

(gulbim), vārot eļļā. Pildījumam var izmantot dažādus produktus – malto gaļu, sieru, biezpienu, kāpostus, sēnes.

Murcovka. Kumosa lielumā gabaliņos sagriezta rudzu maize, kam pievienots smalki sakapāts sīpols, sāls, vārīts atdzesēts ūdens un linsēklu eļļa.

Zacirka (zacerka, zadjorka). Piena zupa ar ļoti smalkām klimpiņām un sviestu. Mīklu ūdenī nevis laiž ar karoti, bet drupina.

Skābais auzu ķīselis. Auzu pārslas pārlej ar ūdeni, ieskābē, tad savāra putru ar sāli. Ēd ar pienu.

Grieusje – pasniedz svētku vakariņās. Tas ir kartupeļu biezenis, kas vārīts no miltainiem kartupeļiem, klāt lejoj ļoti treknu pienu un saldo krējumu, un tad ilgi kuļot ar koka karoti.

Plānās, sāļās pankūkas ar speķa mērci.

Skābu kāpostu zupa, kur zupā neliek kartupeļus, bet kartupeļus vāra atsevišķi ar visu mizu. Ēd zupu un kartupeli piekož klāt.



Šmakovka Andrupenes lauku sētā, Dagdas novs.



Latgaļu galds lauku mājās „Upenīte”, Aglonas novs.

CEĻOTĀJA VAJADZĪBAS UN GAIDAS

MŪSDIENU CEĻOTĀJA VAJADZĪBAS UN GAIDAS TRADICIONĀLĀ ĒDIENA KONTEKSTĀ

Cilvēks ir jāpaēdina!

Lai cilvēks justos labi, viņam jābūt paēdušam. Ir zinātkāri ceļotāji, kuri labprāt nogaršos jaunus, nepazīstamus ēdienus, jo ēdiena garšas un smaržas bauda palīdz iepazīt zemi, kurā ceļo. Taču cilvēks būs paēdis tikai no tāda ēdiena, kas viņam atpazīstams un atbilst viņa garšas sajūtai.



Pusdienas Braslas krogā

Kas garšo ārzemniekiem?

Gaumes ir dažādas. Vācieši ir lieli ceļotāji un varbūt labprātāk nekā citi nogaršos ko jaunu un nepazīstamu. Pie pamatēdiena vācieši labprāt vēlēšies lielas piedevas. Itāļiem ļoti svarīgi, lai galdā ir maize. Norvēģi katrā ziņā izvēlēšies drošu, pazīstamu ēdienu un neļausies eksperimentiem. Japāņi apbrīnos pasniegto ēdienu, nofotografēs, un tad no somas izcels savas līdzpaņemtās, 100% drošās pusdienas. Taču ir stereotipi un ir izņēmumi. Jebkurā gadījumā, visi novērtē svaigu, no kvalitatīviem produktiem pagatavotu ēdienu.

Ar ko jāuzmanās?

Ir ēdieni, kas mums ierasti, taču mūsdienu virtuves cienītājiem var negaršot, piemēram, karbonāde panējumā ar sieru, rosols, silķe kažokā, ar krējumu sajaukti gurķu vai tomātu salāti. Ārzemju viesiem var negaršot dilles.

Ēdienam jābūt saprotamam!

Lai cilvēks izvēlētos piedāvāto ēdienu, ēdienam jābūt saprotamam – ir jāredz, ko ēd. „Tira” gaļa, zivis dārzeņi, kas nav sajaukti kopā vai noslēpti zem mērces vai panējuma kārtas.

Noskaidrojiet, kas būs jūsu klienti!

Kad pieņemat pasūtījumu grupas ēdināšanai, noskaidrojiet, kas ir klienti. Mums, kā pakalpojumu sniedzējiem, ir svarīgi nesabojāt iespaidu par Latviju un panākt, ka cilvēki jūtas labi. Jāzina, vai grupā ir veģetārieši, vegāni. Jānoskaidro, vai grupā kādam cilvēkam nav alerģijas pret noteiktiem pārtikas produktiem. Bieži sastopamas alerģijas pret riekstiem, piena produktiem, sīpoliem. Iepriekšēja precīza informācija jums atvieglos dzīvi, un situāciju varēsiet risināt laicīgi.

Gatavojam to, ko protam!

Nav jācenšas ieviest ēdienkartē mūsdienu virtuves ēdieni, ja tos nav iespējams pagatavot pārlicenoši un kvalitatīvi, atbilstoši oriģinālajai receptei. Laba, garšīga soļanka vienmēr būs pārāka par neizdekušos risoto. Vienkārši ēdieni, piemēram, labi pagatavota bukstiņbiezputra, ir izcili savā vienkāršībā un sagādā garšas baudu ēdājam.

Ēdienreize ir bauda!

Daudzās kultūrās ēdiena un dzēriena baudīšanai piešķir ievērojami lielāku nozīmi, nekā Latvijā. Ēdiens ir nozīmīga sarunu tēma pie galda, tas tiek izgaršots, novērtēts, apspriests. Svarīgs ir viss kopums – ēdiena, dzēriena garša, smarža, konsistence, trauki un galda piederumi, ēdināšanas vide, apgaismojums, apkalpošana.

Mācāmies!

Lai izprastu, ko sagaida viesi, savu piedāvājumu nemitīgi jāsalīdzina ar citiem, jāeksperimentē, jākrāj pieredze. Ir nepieciešams pastāvīgi mācīties, vērot mūsdienu virtuves tendences gan



Alus degustācija, Valmiermuižas alus darītavā

Latvijā, gan citās valstīs, aizgūt un attīstīt idejas. Iedvesmoties un mācīties varam no citiem viesu māju un lauku restorānu saimniekiem, žurnāliem, dažādiem avotiem internetā, pieredzes apmaiņas braucienos.



2

ĒDIENKARTES
SASTĀDĪŠANA NO
TRADICIONĀLIEM
ĒDIENIEM



Silta brokastmaize, 3 Pavāru restorāns

ĒDIENKARTES SASTĀDĪŠANA

GALVENIE PRINCIPI ĒDIENKARTES SASTĀDĪŠANAI

Mūsdienu latviešu virtuve – tie ir pasaules līmeņa ēdieni, kuri gatavoti no Latvijas produktiem.

Ēdienkartē jāiekļauj:

- 1 Starteris (priekšēdiens, arī zupa),
- 2 Pamatēdiens,
- 3 Deserts.

Galvenais ēdienkartes sastādīšanas princips: ēdienam jābūt svaigam, maksimāli jāizmanto vietējie sezonas produkti, vēlams, no tuvākās apkārtnes saimniecībām vai pašu saimniecības.

Nelielā ģimenes viesu namā ēdienkartei nav jābūt ļoti plašai – pietiek, ja izvēlei tiek piedāvāta 1 zupa, 1 salāti, 1 zivs ēdiens, 1 gaļas ēdiens, 1 deserts, taču šajā gadījumā ēdienkarte ir mainīga, jo ēdiens tiek gatavots no sezonas produktiem.

Kā pamatēdienu pasniedz plaši zināmus vai no pazīstamiem produktiem gatavotus ēdienus. Noteikti varam uzsvērt un izcelt tradicionālos produktus un garšas – kartupeļus, gaļu, dārzeņus, biezpienu, sierus, maizi, medu, sēnes, ogas,

augļus, alu – gatavojot no tiem mūsdienīgus ēdienus. Ēdienkartē jāļauj izpausties arī garšvielām un garšām, kas mums Latvijā pašiem patīk, piemēram, ķimenes, kaņepes, dilles, ķiploks, un citas.

BROKASTIS

Brokastu ēdienkartei ir plašas iespējas no Latvijā ražotiem produktiem, ko var pasniegt kā jau parasti brokastis – uzgrieztus brokastu plātēs vai vienkārši šķīvjos: siers, kūpināta gaļa, olas, zivis, svaigi vai konservēti Latvijas gurķi, tomāti, maize, medus, ievārijumi.



Brokastu gatavošana, 3 Pavāru restorāns



Brokastu dārzenų, augļu salāti, 3 Pavāru restorāns

Brokastu ēdienkarti nav nepieciešams mainīt. Cilvēkiem patīk sākt rītu ar kaut ko drošu, pazīstamu, nevis eksperimentēt ar jauniem, nezināmiem ēdieniem.

Ir labi brokastīs piedāvāt arī kaut ko siltu, piemēram, siltas maizītes, ko var iegādāties vai cept iepriekšējā dienā, un brokastīm sasildīt cepeškrāsnī. Var izstrādāt savu maizīšu recepti ar iecienītākajām piedevām (sēklām, kaltētām ogām) un cept elektriskajā maizes krāsnī. Šādas maizītes var cept, piemēram, reizi nedēļā, un glabāt sasaldētas, uzsildot pēc nepieciešamības.

Brokastu galdā jābūt tējai un kafijai. Kafijai jāprietiek pa divām krūzītēm katram viesim. Ja pasniedz zaļu tējas, ieteicamas caurspīdīgas glāzes, kurās liek, piemēram, veselu piparmētras zaru – tas labi izskatās, pie tam ir skaidri redzams, kas tā par tēju.

Brokastu kafijai nepieciešamas lielas krūzes, izmēros līdzīgas tējas krūzēm. Mazās krūzītēs pasniedz ļoti stipru kafiju, piemēram, espresso.

Brokastu galdā var likt arī kakao – garšos bērniem.

ĒDIENKARTES PIEMĒRI:

1 variants:

Pankūkas pildītas ar sieru un gaļu vai sēnēm ar skābu krējumu
Saldās pankūkas ar zemeņu / aveņu zapti
Svaigi tomāti un gurķi
Maize
Apelsīnu sula
Kafija / Tēja

2 variants:

Omlete pildīta ar šķiņķi, sieru, sēnēm
Jogurts/piens ar sauso auzu, ogu maisījumu vai kukurūzas pārslām

Svaigi tomāti un gurķi
Maize
Zemeņu/aveņu zapte
Apelsīnu sula
Kafija / Tēja

3 variants:

Ceptas olas ar desiņām vai žāvētu bekonu
Biezpiens ar zaļumiem
Uzgriezts siers
Svaigi tomāti un gurķi
Jogurts/piens ar sauso auzu, ogu maisījumu vai kukurūzas pārslām
Zemeņu/aveņu zapte
Maize
Apelsīnu sula
Kafija / Tēja

4 variants:

Biezputra – rīsu, auzu pārslu, mannā ar Zemeņu/aveņu zapti
Uzgriežamie aukstie: desa, šķiņķis, siers
Jogurts/piens ar sauso auzu, ogu maisījumu vai kukurūzas pārslām
Biezpiens ar zaļumiem
Svaigi tomāti un gurķi
Maize
Apelsīnu sula
Kafija / Tēja

5 variants:

Karstmaizes ar šķiņķi un sieru
Biezpiens ar zaļumiem
Svaigi tomāti un gurķi
Jogurts/piens ar sauso auzu, ogu maisījumu vai kukurūzas pārslām
Maize
Zemeņu/aveņu zapte
Apelsīnu sula
Kafija / Tēja

6 variants:

Vārītas olas
Uzgriežamie aukstie: desa, šķiņķis, siers
Jogurts/piens ar sauso auzu, ogu maisījumu vai kukurūzas pārslām
Biezpiens ar zaļumiem
Svaigi tomāti un gurķi
Zemeņu/aveņu zapte
Maize
Apelsīnu sula
Kafija / Tēja

7 variants:

Sacepums - krāsni cepti tomāti/pipari,
siers un olas
Biezpiens ar zaļumiem
Svaigi tomāti un gurķi
Jogurts/piens ar sauso auzu, ogu
maisījumu vai kukurūzas pārslām
Maize
Zemeņu/aveņu zapte, Apelsīnu sula,
Kafija / Tēja

Ja vēlas pagatavot mūsdienīgi
tradicionālas brokastis, kas izceļ Latvijai
raksturīgus produktus, var izmantot
pavāra Ēriks Dreibanta ieteikumus
brokastu ēdienkartei. Viņš iesaka brokastu
ēdienkartē veidot ēdienus no tādiem
Latvijas tradicionāliem produktiem kā
rupjmaize, biezpiens, kaņepes, kazas
siers, papildinot ar pašceptu maizi,
vietējiem dārzeņiem un augļiem.

Kā piemēri, ko var gatavot brokastīs:

Pērļu grūbu salāti ar kūpinātu lasi

Karstais asinsdesas podiņš

Kazas siers ar cidonijām un bietēm

Rupjmaize ar siļķi un garšaugu krējumu

Delikatešu siera plate ar
netradicionālām piedevām

Biezpiena salāti ar cūku pupām un bārbeļu mērci

Biezpiena bumbiņas ar: asinsdesu / kūpinātu lasi
/ kaņepēm / saldās

Mazsāļits zandarts ar zaļo zirnīšu mērci

Pašu cepta tomātu un biezpiena maize



Variācijas par brokastu tēmu, 3 Pavāru restorāns



Variācijas par brokastu tēmu, 3 Pavāru restorāns



Variācijas par brokastu tēmu, 3 Pavāru restorāns



Variācijas par brokastu tēmu, 3 Pavāru restorāns

PUSDIENAS UN VAKARIŅAS

Ēdienkartē var iekļaut tradicionālus ēdienus, ja tie ir populāri, un ja esat pārliecināti, ka viesiem tie garšos. Taču specifiskus ēdienus labāk pasniegt degustāciju veidā – nelielos trauciņos, gabalos vai citādi, atkarībā no ēdiena veida – kā papildinājumu pie pamata ēdienkartes. Tos var pasniegt nelielās porcijās nogaršošanai, iepazīstināšanai.



Lejaskurzemes ēdieni Rucavas tradīciju namā „Zvanītāji”

Pusdienu un vakariņu ēdienkartei svarīgi, lai izvēlēti kā pamatēdiens būtu gaļas ēdiens, zivs un veģetārais ēdiens. Arī salāti vēlami trīs veidu – gaļas, zivs un veģetārie.

Ja ēdiens tiek pasūtīts un viesiem jāgaida, kamēr tas tiek gatavots, galdā liek svaigu, garšīgu, ja iespējams, siltu maizi. Lieliski, ja tā ir pašcepta maize.

Apmeklētāju grupas – cilvēkam ir ierobežota izvēle, jāēd tas, ko dod, vai jāizvēlas no 2-3 variantiem. Nevajag pārceņties un pārsteigt ar eksotiskiem ēdieniem, jo to garša var būt nesaprotama un nepieņemama.

Ja tās ir pusdienas vai vakariņas lauku sētā, kur viesiem tiek pasniegts viens ēdiens, tas varētu būt, piemēram, tīra šķēle gaļas – vidēji cepta, ko pasniedz kopā ar vietējiem dārzeņiem, piemēram, viegli blanšētām pupiņām. Tādā veidā pagatavotu ēdienu var baudīt, izjūtot tā īsto garšu, kas nav nomākta, par daudz apstrādājot. Desertā var pasniegt biezpiena kremu uz šokolādes biskvīta, pārlietu ar melleņu mērci. Biezpienu blenderī sajauc ar saldo krējumu, līdz iegūst patīkamu krēmveida konsistenci. Neizmanto želatīnu.



Viesu nama „Lantus” pagalmā klāts pusdienu galds



Pusdienas Tupēnu krogā

KAFIJAS PAUZE



Speķa pīrāgi (rauši) viesu namā „Valguma pasaule”

Semināru, konferenču un citu lietišķo pasākumu gaitā tiek rīkotas vairākas kafijas pauzes. Katrai no tām ir sava loma un prasības.

Ierašanās kafija. To parasti pasniedz, ja pasākuma dalībnieki ieradusies no attālākām vietām. Ir viesmīlīgi un patīkami pēc ceļa piedāvāt siltu kafiju un tēju vēl pirms pasākums sācies. Klāt pasniedz kaut ko nelielu un nedaudz, piemēram, cepumus.



Apāļas maizītes ar kaņepēm un gaļu, kaltētiem tomātiem, restorānā „Garāža”

Pirmā kafijas pauze parasti tiek rīkota ap vienpadsmitiem un tai jānomāc pirmais izsalkums. Var pasniegt cepumus, ērti paņemamos gabalus sagrieztas plātsmaizes, nelielas smalkmaizītes. Var pasniegt arī pīrādziņus ar gaļas, kartupeļu, siera, spinātu vai citu pildījumu, taču noteikti jānodala saldās uzkodas no sālajām, lai ēdāji nepiedzīvo negaidītu vilšanos – saldajiem un sālajiem ēdieniem jābūt atpazīstamiem.

Otrā kafijas pauze tiek pasniegta ap 15:00 vai 16:00, pēc pusdienām. Dažkārt, ja pasākums ir īss, otrā kafijas pauze ir pusdienu vietā. Tad kafijas pauzē var pasniegt sviestmaizes, kūciņas vai tamlīdzīgas sātīgākas uzkodas.

Kafijas pauzes uzkodām jābūt ērti paņemamām un ne pārāk lielām, lai ir ērti turēt tās rokā vai izvietot uz neliela šķīvja.

Svarīgs ir uz kodu izmērs un forma, piemēram, plātsmaizes gabaliņus var pasniegt ovālus vai apaļus, ar nelielu svaigu ogu vai augļu dekoru no pašu dārza.

Uzkodām jābūt svaigām. Cepumi nedrīkst būt cieti.

Kafijas pauzē pasniedzam kafiju un tēju. Kafijai ņemam 5-7 gramus uz tasīti, atkarībā no šķirnes, grauzdējuma. Nav pieņemama šķīstošā kafija.

Kafijas pauzēs nepasniedz arī dažādus citus par kafiju sauktus dzērienus, piemēram, cigoriņu kafiju. Vēlams pasniegt melno tēju, taču papildus var arī pazīstamas zāļu tējas – piparmētru, kumelišu, augļu.

Ir svarīgi iekļauties kafijas pauzei atvēlētajā laikā, tādēļ kafija jāsaģatavo termosos. Kafijas automāts nederēs kafijas pauzēm, jo nav iespējams apkalpot pietiekami ātri.

Pienu jāpasniedz piena krūzēs, vislabāk, ja piens ir silts un uzputots. Treknums ne vairāk kā 2,5%. Ja piens ir treknāks, par to jābrīdina. Nav ieteicams izmantot rūpnieciski ražoto kafijas krējumu mazajos iepakojumos.

Cukuru labāk pasniegt cukurtraukā, beramo, jo tas ietaupa izmaksas un katrs var pats dzērienam pielikt cukuru pēc savas garšas. Cukurgraudi mēdz būt par lielu un dzēriens pārāk salds.

Pie tējas un kafijas var pasniegt arī medu. Vislabāk, ja uz medus trauka ir uzraksts, no kādas dravas un bitenieka tas nāk.

Kafijas pauzē jāpasniedz arī ūdens. Var pasniegt negāzētu ūdeni ar citronu karafēs.

Svarīgs ir ērts ēdienu un dzērienu izvietojums uz galda, lai visi pasākuma dalībnieki spāpētu paņemt ēdienu un dzērienu. Apkalpojošam personālam jāpārliecinās, ka pasākuma dalībnieki labprāt ņem kafijas vai tējas krūzi līdzī semināra telpā un turpina darbu, malkojot dzērienu.



Kafijas pauze Odzianas muižā



Cūkas auss ar grūbu putru Vienkoču parkā



Zupa uz ugunsкура, viesu namā „Vējavas”

PIKNIKS

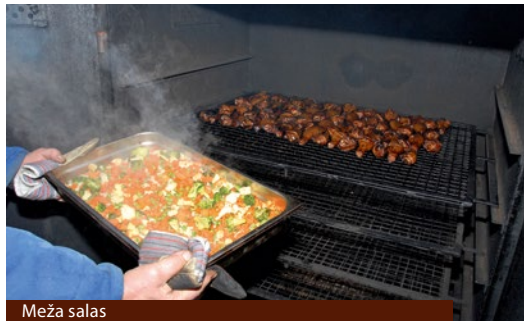
Brīvā dabā ēdienu var gatavot ne tikai uz grila, bet arī uz ugunsкура, oglēm, āra pavarda. Visbiežāk piknikā grilē gaļu, desas, vāra ugunsкура zupu. Pikniku atraktīvu dara pavāra piedalīšanās. Nedrīkst slēpt pavāru! Jābūt lepnam un pārliecinātam par to, ko gatavo. Jāpārliecinās klienta uzticēšanās. Piknika apstākļos ir viegli iesaistīt viesus ēdiena gatavošanā, taču nevajag dot nepatīkamus vai tehniski sarežģītus uzdevumus, piemēram, mizot sīpolus.



Rucavas sievas klāj galdus brīvā dabā



Ugunsкура cepti kartupeļi



Meža salas



Grūbu putras ar dārzeņiem un vistu gatavošana
brīvā dabā, viesu namā "Meža salas"

Jāatceras, ka ugunscura zupai jābūt biežai, lai no tās var sārtīgi paēst. Buljons te nederēs. Zupu biežāku dara grūbas, putraimi, pupas.

Jāatceras, ka arī uz piknika vietām attieksies PVD prasības. Kas jāievēro pikniku rīkotājiem, varat uzzināt materiālā „Labas Higiēnas Prakses Vadlīnijas Ēdienu Gatavošanai Lauku Tūrisma Mitnēs” (atrodams www.macies.celotajs.lv).

Ir ērti, ja piknika vietā atrodas galds vai vairāki, kur piknika dalībnieki var nolikt ēdiena un dzēriena traukus, lai tie nav jātur rokās.

Rūpīgi jāizvēlas trauki. Piknikā ērti izmantot vienreiz lietojamus traukus, taču tiem jābūt labas kvalitātes. Ieteicami nevis plāni plastmasas trauki, ko grūti noturēt rokā, bet kartona, papīra, citu videi draudzīgu materiālu trauki un galda piederumi.

Nepieciešamas atkritumu tvertnes vai atkritumu maisi.

ĒDIENKARTES PIEMĒRS:

Pirmie ēdieni:

Zaķa zupa;
Biezzupa (atkarībā no sezonas-ķirbju vai dārzeņu)

Otrie ēdieni:

Cepta asinsdesa (ar brūkleņu mērci)
Grilēts lasis (ar papriku un tomātiem)
Ugunscurā cepti kartupeļi(pildīti-ar šķiņķi, sviestu, zaļumiem)
Vārītas cūku pupas pākstis (ar kefiru un žāvētu šķiņķi)
Vārīti zirņi pākstis (ar kefiru un žāvētu šķiņķi);

Saldie ēdieni:

Rupjmaize ar medu un pienu;
Ugunscurā cepti āboli ar medu, dzērvenēm un riekstiem;
Zemenes ar pienu un cukuru(sezonā)
Jāņu siers;
Kāpostu pirāgi;
Burkānu pirāgi.



Zivju zupas gatavošana programmā „Mielasts
zvejnieku sētā”, viesnīcā „Roja”



PASĀKUMU
ĒDIENKARTE



Lauku labumi zīmes „Latviskais mantojums” pasniegšanas pasākumā, Latviešu biedrības namā

Latvisko virtuvi pasākumos var piedāvāt atkarībā no pasākuma rakstura un klientu vēlmēm. Kāzās un jubilejās daudzi vēlas mūsdienīgu, interesantu ēdienkarti, vienlaikus ēdienam jābūt pietiekami sātigam un pietiekamā daudzumā, lai pasākuma viesi būtu paēduši. Prezentrācijās un degustācijās vēlams iepazīstināt ar ēdieniem, skaidrojot to sastāvdaļas. Ēdienu noformējumam un kopumā galda un telpas noformējumam ir liela nozīme pasākuma kopējā atmosfērā.



Svētku pasākuma noformējums, zīmes „Latviskais mantojums” pasniegšanas pasākums, Latviešu biedrības namā



Ērika Dreibanta ieteikums, kā interesanti noformēt ēdienu degustāciju, apmācību seminārs viesu namā „Meža salas”



Svētku noformējums, siera plates un kaņepju maize, zīmes „Latviskais mantojums” pasniegšanas pasākums, Latviešu biedrības namā



Svētku noformējums, siera plate, Ērika Dreibanta
meistarklase, 3 Pavāru restorāns



Svētku noformējums galdam, Ērika Dreibanta
meistarklase, 3 Pavāru restorāns



Svētku noformējums galdam, Ērika Dreibanta
meistarklase, 3 Pavāru restorāns

Kāzās, jubilejās un citās svinībās mūsdienu virtuves tradīcijā pieņemts ēdienu pasniegt četrās kārtās:

- salāti
- zivs un uzkodas
- pamatēdiens
- deserts

Atsevišķi tiek klāts bufetes galds, ko sauc arī par nakts galdu. Uz tā atrodas uzkodas, ko viesi var baudīt vakara un nakts gaitā. Nakts galdā vēlams paredzēt vairāk gaļas uzkodas. Jāplāno tādi

ēdieni, kas arī vēl no rīta uz galda izskatīsies labi. Piemēram, augļus nakts uzkodām var pārlieat ar žeļeju.

Rēķina aptuveni 1kg ēdiena uz cilvēku. No tā: 600 g aukstie ēdieni un deserts, 400 g siltie ēdieni ar piedevām. Papildus tam augļi.

Rosolu ieteicams pasniegt nevis dziļās bļodās, bet lēzenos taisnstūra formas šķīvjos. Tā izskatās pievilcīgāk un ēdiens nav saspiests.

Arī gaļas ēdienus, piemēram, kotletes, var izvietot lēzenos, ne dziļos traukos, lai ēdiens nesusūt. Balti lēzeni šķīvji uz galda izskatās elegāntāk, nekā dziļās bļodas.

Ja galds tiek klāts ārzemju viesiem, tad nepieciešams nedaudz pareklamēt viņiem nepazīstamos ēdienus, izstāstot, no kā tie gatavoti. Piemēram, rosols, daudziem garšo, tikai cilvēki neriskē ēst nepazīstamu ēdienu, kamēr nav zināms, no kā tas gatavots. Piesardzības iemesls var būt arī alerģija pret noteiktiem produktiem, kuri varbūt būs nepazīstamajā ēdienā.

Latvijas melno balzamu var pasniegt nogaršošanai 25g tilpumā, kopā ar stāstu par šī dzēriena izcelšanos un ieteikumiem, kā to var izmantot kokteiļos.

Bufetes galdu klājojot, uz tā vienmēr jānovieto šķīvji ar krietnu rezervi, jo nereti viesi mēdz izēst šķīvi kaut kur nolikt, taču vēlāk atgriežas pie bufetes galda un citam ēdienam meklēs tīru šķīvi.

ĒDIENKARTES PIEMĒRS:

Kanapē:

Rupjmaize ar kaņepju sviestu un kūpinātu cūkas mēli

Rauga pankūkas ar mārrutku krējumu un kūpinātu lasi

Pankūku saiņiši ar olu un mencu aknu pildījumu

Kārtainās mīklas groziņi ar meža sēņu un bekona pildījumu

Mini glāzītēs vasaras tomātu zupa ar kazas sieru

Groziņi ar estragona majonēzi, paipalu olu un lidakas ikriem

Vēja kūka ar siļķes, ābolu un selerijas salātiem

Vistas akniņa, cepta bekonā uz iesma

Filo mīklas groziņš ar govš piensvaigsiem un upenēm

Filo mīklas pīrādžiņš ar spinātiem, Valmieras brīsiem un timiānu

Gurķu laiviņas ar biezpiena pildījumu un asinsdesu

Grauddēta maize ar garšaugiem un jaunlopa gaļas rosbifū

Vistas gaļas iesmiņš medus un sinepju glazūrā

Salāti:

Putots kazas siers lazdu riekstu garozā ar lauku zaļumiem

Biešu, siļķu, sarkano sīpolu, lauku krējuma tartara salāti

Vaska pupiņu, bekona, vasaras tomātu salāti ar eruku un rapšu eļļas vinegretu

Spinātu salāti ar grilētu vistas krūtiņu, gailenēm,

Monterigo sieru un ābola etiķa mērci

Dažādas krāsas vasaras tomāti ar svaigo sieru un kaņepju mērci

Pērļu grūbu salāti ar kaltētām dzērvenēm, ķirbi un Rankas rokforas sieru

Lielā panna:

Pērļu grūbas ar medijuma gaļu, ķirbi, pētersīļu sakni un meža sēnēm

Jaunie kartupeļi ar citroniem, graudu sinepēm, ķiploku un vistas gaļu

Rudens dārzeni ar spinātiem, garšaugiem un fetas sieru

Uzkodas:

Mazsāļits zandarts ar dillēm, redīsiem, cukīni un rapšu eļļu

Biešu karpāčo ar pupiņu biezeni, lauku krējumu, jēras salātiem un asinsdesu

Mazsāļits lasis brūkleņu glazūrā ar rudens ogām

Cūkas filejas medaljoni ar pētersīļu krēmu, vītīnātiem tomātiem un sparģeļiem

Zaļo zirnīšu biezenis ar ziedkāpostu čipsiem, jaunajiem burkāniem un butes fileju

Dijļu svaigais siers ar rupjmaizes drupatām, kaltētām dzērvenēm un kūpinātu vistas gaļu

Rucavas sievu klāts galds prezentācijas pasākumā Papes Kona ciemā



TRADICIONĀLĀS GATAVOŠANAS TEHNIKAS



Maizes cepšana lauku mājās „Donas”, Smiltenes nov.



Pēc sentēvu receptēm darināts Latgales alus
“Kolnasāta”, Balvu nov.

Īsti tradicionāliem ēdieniem „bērnības garšu” nosaka gatavošanas veids. Daudzi joprojām apgalvo, ka, piemēram, uz malkas plīts vai malkas cepeškrāsnī ceptām pankūkām ir pavisam cita garša, nekā uz elektriskās vai gāzes plīts gatavotām. Laikos, kad nebija pieejams aprīkojums, ko lietojam mūsdienās, saimnieces izgudroja dažādus atjautīgus paņēmienus. Piemēram, bukstiņbiezputri pēc vārīšanas mēdza uz dažām stundām ietīt segās vai dvieļos, siltumā izsautējot. Gatavojot tūristiem, šis paņēmiens ir noderīgs kā stāsta elements. Gatavošanas pieredze kopā ar viesiem, viņu acu priekšā, vai vismaz stāsts un izskaidrojums ir daļa no tradicionālās virtuves baudīšanas piedzīvojuma. Rādot, kā ēdieni tiek gatavots, panākam uzticību un ieinteresējam viesus to nogaršot.

Mūsdienās visbiežāk izmanto šādus tradicionālos ēdiena gatavošanas paņēmienus:

Laukos zupas un biezputras grupām var gatavot uz malkas plīts vai āra pavarda, tā ietaupot elektrību.

Senāk saimnieces ēdienu saglabāja siltu „uz plīts malas”. Tas joprojām ir noderīgi, ja, piemēram, pusdienotāji kavējas. Jāraugās, lai ēdieni nesakalst.

Pavards manteļskurstenī, uz kura gatavo ēdienu, ir kas pavisam īpašs, un noteikti ēdiena gatavošanas process ir rādāms viesiem. Gaļu un dārzeņus var arī sautēt māla podiņā, ēdiens ir sulīgs un aromātisks.

Pie tradicionālajām gatavošanas tehnikām var pieskaitīt arī konservēšanu – gan dārzeņu, gan augļu, gan ogu.

Gaļas, zivju, siera kūpināšana. Daudzi saimnieki izmanto vienkāršas, pašu būvētas kūpinātavas. Maizes cepšana maizes krāsnī ir iecienīts pasākums, jo viesi novērtē labu maizi, pie tam pats process ir atraktīvs un rādāms.

Siera siešana ir visai populāra lauku sētās, saimnieču sietie sieri ir dažādi un garšo daudzliem. Alus darīšana. Labs mājās darīts alus ir īsts, dzīvs, bez ķīmiskām piedevām.



J. Macāns no „Zvejniekiem” kūpina Lubānas ezera zivis

MODERNĀS GATAVOŠANAS TEHNIKAS

Mūsdienu ēdiena gatavošanas veids atšķiras no tradicionālā, panākot citu garšu un konsistenci. Tradicionāli latviskās virtuves ēdieni ir smagāki, trekņāki. „Vecās skolas” piekritēji nejutīsies paēduši bez klasiskajiem, samērā treknajiem šmoriem un šķovētiem kāpostiem, kamēr mūsdienu virtuve piedāvā vieglākus un veselīgākus ēdienus, izceļot to dabīgo garšu un smaržu. Piemēram, gaļu maksimāli atstājam „dzīvu”, svaigu, izceļot tās īsto garšu un sulīgumu. Dzijas marinādes, panējums, siers to nomāc. Tas pats attiecas arī uz citiem produktiem – nav vēlams tos pārcept, pārāk daudz lietot taukvielas, miltus. Atšķiras arī pasniegšanas veidi, piemēram, tradicionāli uz pusēm pārgriezto lielo vārīto kartupeļu vietā pasniedz nelielus, apaļus, nesagrieztus kartupeļus, ko laukos mēdz saukt par „cūku kartupelišiem”.

Mūsdienu virtuvē izmantojam arī labu aprīkojumu, kas palīdz sasniegt vēlamo garšu un konsistenci:

VAKUUMĒŠANA

Vakuumētājā jeb cirkulatorā ēdiens tiek gatavots temperatūrā zem 100°, ūdens peldē, tas ir sulīgs un maigs.

TERMO-MIX VIRTUVES KOMBAINS

Ar šādu kombainu gatavotie biezeņi ir viegli, gaisīgi, bez kunkuljiem. Kombainam ir regulējami apgriezieni un temperatūra.

SIFONS

Izlaižot caur sifonu, biezeņzupa vai mērce iegūst citu konsistenci, kļūst vieglāka un gaisīgāka.

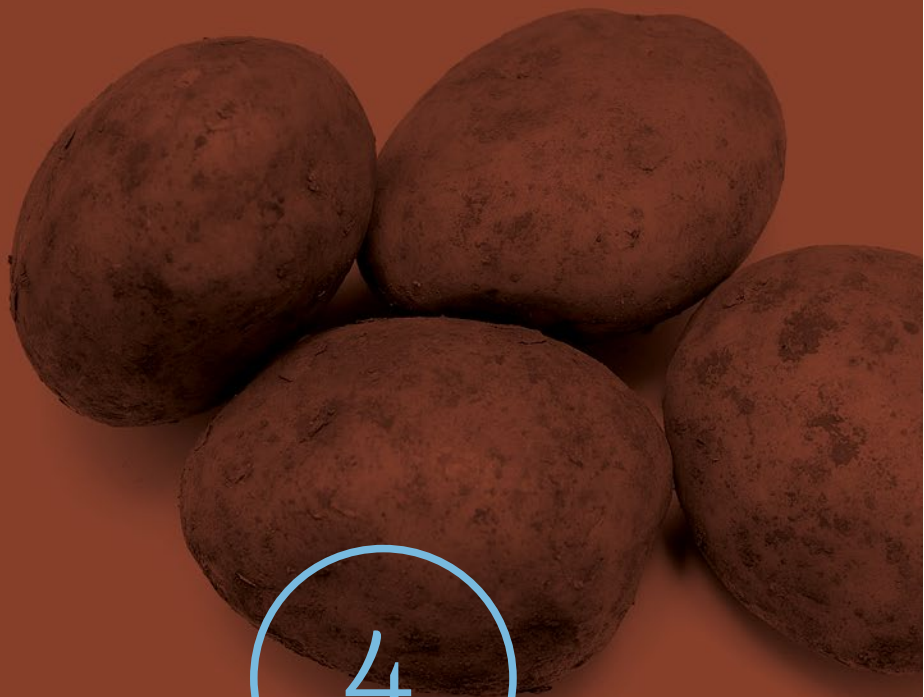
SALDĒŠANA

Ar šķidro slāpekli ēdiena saldē 196° temperatūrā.

Gatavojot vienu un to pašu ēdiena, no vieniem un tiem pašiem produktiem, bet izmantojot atšķirīgas metodes un aprīkojumu, iegūsim atšķirīgu rezultātu. Piemēram, gatavojot karbonādi ar kartupeļu biezeni un gailēnu mērci, gaļai kā garšvielu lieto rozmarīnu, timiānu, dažādas eļļas, vakuumā 80° temperatūrā. Kvalitatīva, pareizi sagriezta gaļa nav jāsit ar gaļas āmuru, to var cept grila pannā, saglabājot sulīgu. Kartupeļu biezeni gatavo termo-mix katlā, kur tas iegūst vieglu, gaisīgu konsistenci, gailēnu mērci blendē ar sifonu.

Ar šķidro slāpekli gatavots saldaiss ēdiens, 3 Pavāru restorāns





TRADICIONĀLU ĒDIENU
PASNIEGŠANA

Apkalpošanā svarīgāki ir ne tikai pareizā attālumā no galda malas nolikta dakšiņa, bet vēl vairāk - māka draudzīgi komunicēt ar viesi un zināšanas par ēdieniem un dzērieniem. Apkalpojošā personāla uzdevums ir ne tikai pasniegt ēdienu, bet radīt viesmīlīgu, brīvu gaisotni. Protams, vienlaicīgi pārzinot arī tehnisko pusi, apkalpojot pie galda precīzi un ar vieglumu.

Apkalpošanas standartus savā viesu mājā veido pats uzņēmuma saimnieks. Standarts – tas ir konsekvents stils, raksturīgs veids, kā apkalpošana notiek vienmēr. Tas veido viesu nama vai restorāna individuālo seju, atpazīstamību un palīdz iegūt pastāvīgo klientu uzticību. Lauku viesu mājā neiederēsies formāla restorāna standarti. Drīzāk iederēsies princips „jo vienkāršāk, jo labāk”, taču vienkāršību nevajag pārprast un jaukt ar nevižību vai nevērību.

Lai apkalpošana būtu līmenī, saimniekam ir jāiegulda līdzekļi un laiks savu darbinieku apmācībā.



Mekes kroga saimniece cienā ar spēkā raušiem

Apkalpojošais personāls sagaida viesus – norādot virzienu uz ēdināšanas telpu, parādot, kur var atstāt virsdrēbes, nomazgāt rokas.

Personālam vienmēr jāpārzina ēdieni un dzērieni, kas ir ēdienkartē, jāprot par tiem izstāstīt klientam, pie tam tā, lai gribētos šos ēdienus un dzērienus nobaudīt.

Ja pasniedz alkoholu – apkalpojošam personālam jābūt (jāizskatās) atbilstošā vecumā. Nav labi, ja alkoholu pasniedz darbinieks, kurš neizskatās piļngadīgs.

Svarīgi, lai viesis jūt, ka apkalpojošais personāls ir daļa no uzņēmuma un jūtas labi savā darbā, izturas atbilstoši viesu nama vai krodzīņa koncepcijai.

Apkalpošanā ir svarīgs arī ātrums. Īpaši būtiski tas ir, apkalpojot grupas, kam ir plānots laiks ēdienreizei.

Lauku viesu mājā vai krodzīnā īpašu omulību rada saimniece vai saimnieks, kurš pats apkalpo viesus.

Personālam jāiederas viesu nama, krodzīņa vai restorāna stilā – ja interjers, ēdienkarte vērsti uz tradicionāli latvisko, tad arī personālam jābūt atbilstoši tērptam. Piemēram, ja ēdienu pasniedz lauku saimniece, stilā ir mazs priekšautiņš, uz kura izšūts vai uzdrukāts viesu nama logo. Saimniecei un viesu apkalpotājam vēlams tērpties brunčos, nevis garajās biksēs.



Aglonas maizes saimniece

Būtiski, ka personāla apģērbs ir pieskaņots vietai un ēdiena vai pasākuma tematikai.



Lauku mājas "Donas" saimniece



Viena no Rucavas sievām Rucavas tautastērpā



Lauku mājas "Dzirnupes" saimnieks



Sklandrašu cepšana "Ušos" programmas saimniece



Latgales alus "Kolnasāta" saimnieks



Braslas kroga interjers

ĒDINĀŠANAS VIDE

Tradicionālos ēdienus papildina vide, kurā gaumīgi izmantoti dabīgie materiāli – koks, akmens, stikls, lins, māls. Ēdināšanas telpai jābūt gaišai, tīrai, siltai, mājīgai, pietiekami plašai, funkcionālai. Nav ieteicams telpu pieblīvēt ar priekšmetiem, piemēram, pārlieku daudzām „vecu laiku” sadzīves priekšmetiem – gludekļiem, darba rīkiem, utt. Jāizmanto silts, patīkams apgaismojums. Svarīga ir viegli kopjama, labas kvalitātes materiālu grīda.

Vēlami koka galdi un krēslī vai soli. Tiem jābūt stingriem, stabiliem.

Nepieciešams pietiekami daudz telpas, lai katram viesim pie galda ir 60-80cm plata vieta ēdiena šķīvju un galda piederumu novietošanai.

Interjerā var izmantot latvisko rakstu motīvus, kā tas darīts Braslas krogā.

Ja jums nav ēdamtelpas, labs risinājums ir lapene. „Dzirņupēs” tā ir ērta, ar stilā ieturētu pītu nožogojumu un jumja zīmi.



Lapene lauku mājā “Dzirņupes”, Limbažu nov.



Lapene lauku mājā “Dzirņupes”, Limbažu nov.



Kiploku virtene labi izskatās interjerā



Ēdamistaba viesu mājā „Lantus”

TRAUKI UN CITI AKSESUĀRI

Trauki un citi aksesuāri, tāpat kā ēdamtelpa, noskaņo viesus ēdiena baudīšanai. Labs ēdiens prasa labas kvalitātes traukus un galda piederumus. Pārdomāts galda klājums ar rūpīgi izvēlētiem traukiem un galda piederumiem liek ēdienam garšot labāk.

Visneitrālākie ir baltas krāsas trauki, taču tradicionālos latviešu virtuves ēdienus ir stilīgi pasniegt arī māla, īpaši vietējo meistaruru darinātos traukos.

Novadu atšķirības jāizmanto galda klāšanas tradīcijās. Piemēram, Latgalei raksturīgā glazētā vai melnā keramika.

Traukiem jāatbilst ēdiena vai dzēriena raksturam. Piemēram, kafiju nebūs ērti dzert un izgaršot no māla krūzītes, kurai ir bieža mala.

Vīns, alus, atspirdzinošie dzērieni jāpasniedz atbilstošās formās glāzēs. Saimniecībā nepieciešamas 350ml baltvīna glāzes un 300-380ml ūdens, sulas, sarkanvīna glāzes.

Traukiem un galda piederumiem jābūt stilā saskaņotiem. Var apzināti izvēlēties, piemēram, atšķirīgas krūzītes, taču ir patīkamāk, ja tām ir kopīgs, vienots stils.

Jāuzmanās ar salvetēm. Vēlams izmantot vienkāršas, visbiežāk baltas salvetes. Raibas salvetes var sabojāt galda klājumu. Salvetēm jābūt labas kvalitātes, pietiekami biežām. Vislabāk, ja ir iespējams izmantot audekla salvetes.

Galda piederumiem – karotēm, dakšām, nažiem, jābūt vienotā stilā, no viena komplekta.

Plastmasas, alumīnija karotes un dakšas neraisa apetīti un nevauro labsajūtu.

Trauki nedrīkst būt ieplaisājuši, izsīstiem robiem. Labāk iztikt bez galdauta, nekā lietot traipainu, saburzītu galdautu.

Ja galdu rotā ar ziediem, svečturiem vai citiem piederumiem, tie nedrīkst traucēt izvietot un paņemt ēdienu, sarunāties pretī sēdošajiem.



Eleganti māla trauki tradicionālu ēdienu pasniegšanai

ĒDIENU

PASNIEGŠANA

Ēdiena pasniegšanas veids atkarīgs no katra saimnieka iespējām – virtuves un ēdamtelpu plašuma, un arī no pasākuma veida. Ēdienus un dzērienus uz galda izkārto tā, lai galds labi izskatās un lai ēdienam ērti piekļūt.

Ja virtuve ir maza, tad nebūs iespējams izkārtot šķīvjus, lai saliktu ēdienu porcijās lielākam viesu skaitam. Tādā gadījumā ēdiens būs izkārojams uz galda bufetes veidā vai servēšanas traukos.

Ja tas ir grupas apmeklējums, iepriekš jāprecizē, cik daudz laika grupai ir rēķināts pusdienām vai degustācijai, un attiecīgi jāizplāno ēdiena pasniegšana.

Bufetes galda klājumā ēdiens jāizkārtro grupās tā, lai visam sortimentam varētu piekļūt no vairākām vietām – tā viesiem būs ērtāk, neradīsies lieka drūzmēšanās.

Ūdeni un sulas saliek uz galda jau iepriekš glāzēs un dzērienu krūzēs. Ja ēdienreizei laika ir vairāk, dzērienu lej glāzēs paši viesi.

Ja ēdienu pasniedz uz galda kopējos traukos, nedrīkst traukus uz galda sablīvēt.

Lai gaļa saglabātu savas sulas un garšu, vislabāk to pasniegt atsevišķās porcijās, nevis kopīgā ēdiena traukā.

Pasniedzot ēdienu porcijās, limitē apēstā daudzumu, kas ir svarīgi, aprēķinot gatavošanai nepieciešamo produktu daudzumu, ēdiena cenas.

Ēdiena un galda dekorējums ir ļoti būtiska svētku galda sastāvdaļa. Skaisti un interesanti pasniegt visparastākais ēdiens rada īpašu atmosfēru un svētku sajūtu. Lai panāktu atraktīvu izskatu, var izmantot neparastas formas, dabas elementus, koka vai akmens pamatnes, mazas glāzītes, karotes utt.



Atbilstoša glāze izceļ dzēriena krāsu un garšu



Nažu un dakšu noformējums bufetes galdam



5

TRADICIONĀLA ĒDIENA
IEVIEŠANA ĒDIENKARTĒ
KĀ IESPĒJA DAŽĀDOT
PIEDĀVĀJUMU

Tradicionāls ēdiens kā tūrisma
produkts

Iekļaujot piedāvājumā tradicionālos ēdienus, varat piesaistīt savam uzņēmumam lielāku klientu interesi. Tradicionālais ēdiens raisa asociācijas arī ar veselīgu jeb no ķīmiskām piedevām brīvu ēdienu, tādēļ noteikti ir vairākas mērķa grupas, ko ar šādu piedāvājumu varat ieinteresēt, piemēram:

Veselīga dzīvesveida piekritēji, cilvēki, kuri novērtē dabisku, kvalitatīvu ēdienu.

Personas un uzņēmumi, kas vēlas kādu īpašu un interesantu ēdienreizi piedāvāt saviem viesiem, biznesa partneriem.

Vietējās tūristu grupas (skolas, seniori, interešu grupas, utt.).

Ārvalstu tūristu grupas.

TRADICIONĀLO ĒDIENU ATPAZĪSTAMĪBA

Latvijas tradicionālie ēdieni un produkti lieliski atbilst arī dažādām mūsdienu ēšanas kultūras tendencēm:

Slow Food (www.slowfood.lv)

Šī kustība radusies Itālijā, tās aizsācējs un Slow Food Rīga valdes priekšsēdētājs Latvijā ir Mārtiņš Rītiņš, restorāna Vincents šefpavārs. Latvijā Slow Food kustība darbojas no 2005. Gada. Vārdu salikums „slow food” ir pretstats „fast food”, ko piedāvā ātrās ēdināšanas iestādes, un tas nozīmē vietējo, sezonālo, tradicionālo pretstatā globalizācijai. Slow Food pārtikai nav obligāti jābūt bioloģiski sertificētai. Slow Food ēdieni ir, piemēram, Jāņu siers, melnais balzams, rupjmaize, Užavas alus, bērza sulas. Slow Food ēdieni ēdienkartēs tiek marķēti ar šīs kustības zīmi.

Mūsdienu Latvijas Virtuve (www.chef.lv)

Latvijā no 2004. gada darbojas Pavāru klubs, kurā apvienojušies atzīti Latvijas pavāri. Tā pamatmērķi atspoguļo kopīgas intereses ar lauku tūrisma uzņēmējiem:

Apvienot Latvijas pavārus, zemniekus un produktu ražotājus «Mūsdienu Latvijas virtuves» veidošanā;

Rādīt jaunas receptes, kurās laikmetīgi tiktu izmantoti Latvijas produkti;

Dažādot uzturu, ēdienos izmantojot sezonālos produktus;

Gatavot ēdienu no mūsu reģionam raksturīgiem produktiem, izmantojot svaigu, augstas kvalitātes produkciju;

Radot ēdienus, apvienot pašmāju kulinārās tradīcijas ar laikmetīgiem zinātnes atzinumiem;

Cieši sadarboties ar vietējiem zemniekiem un ražotājiem, lai sekmētu Latvijas produktu kvalitāti un to daudzveidību;

Ēdienos neizmantojot izejvielas, kas iegūtas dabā no aizsargājamiem dzīvniekiem vai augiem, ievērojot arī noteiktos lieguma periodus;

Attīstīt Latvijas produktu atpazīstamību un rosināt jaunu tradīciju izveidi, veicinot gastronomisko tūrisma;

Piedalīties Latvijas kulinārā mantojuma saglabāšanā;

Kustībā «Mūsdienu Latvijas virtuve» iesaistīt ikvienu interesentu un kopīgiem spēkiem lobēt kustības izvirzītos mērķus valsts pārvaldē.

Restorāns Bibliotēka No.1 (www.restoransbiblioteka.lv) reprezentē kustību „Mūsdienu Latvijas virtuve”. Šefpavārs Māris Jansons ēdienos apvieno klasiskas tradīcijas ar fantāziju, laikmetīgi izmantojot sezonālos produktus. Restorāna Ēdienkartē mūsdienu Latvijas virtuves produkti atzīmēti ar saīsinājumu MLV.

ĒDIENU IZCELŠANA ĒDIENKARTĒ

Izmantojiet jums pieejamos sertifikātus, logo un citas atšķirības zīmes, lai pievērstu uzmanību, ka Jūsu viesu namā dabūjami latviešu virtuves vai Jūsu novadam raksturīgie ēdieni.

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.

Ēdienkartē paskaidrojiet, no kādiem produktiem un kādā veidā gatavoti ēdieni, īpaši, ja tie ir mazāk pazīstami vai raksturīgi tikai Jūsu novadam.

Neaizmirstiet pieminēt, ja piedāvājat ekoproduktus – klienti to novērtēs.

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.

Izstrādājiet savu „firmas ēdiena” recepti.

Mazpazīstamus vai specifiskus ēdienus piedāvājiet nogaršošanai mazās porcijās vai izveidojiet īpašu degustācijas ēdienkarti, kurā ir vairāki šādi ēdieni.

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.

Ēdienkarti sagatavojiet arī kādā no svešvalodām, kurā runā vairums Jūsu ārvalstu viesu.

Izvietojiet ēdamtelpā vai citur informāciju par kaimiņiem, kas piegādā, vai pie kuriem var iegādāties lauku produktus.

Ierīkojiet nelielu pārdošanas vietu, kur viesi var iegādāties Jūsu un kaimiņu saimniecības produktus vai apskatīt produkcijas paraugus. Sagatavojiet aprakstus arī kādā svešvalodā, norādiet cenas.

Pacienājiet viesus ar augļiem, dārzeniem vai ogām no savas saimniecības. Pasniedziet tos interesantos, skaistos traukos, pastāstiet, kādēļ tie īpaši, vai kādēļ tos audzējat.

Ja ražojat kādus produktus savā saimniecībā, piedāvājiet viesiem nelielu ekskursiju – kā Jūsu lauku labumi tiek audzēti un gatavoti.

JANĪNAS KURSĪTES IETEIKUMI

Tie, kas nāk ēdienu baudīt, bauda ne tikai pašu ēdienu, bet arī to, kas ap ēdienu. Lai ēdienam būtu iespējami pilnīga nacionāla garša, tajā jāietilpst ne tikai Latvijas produktiem, pagatavošanas veidam, pasniegšanas veidam, bet arī latviskam nosaukumam. Janīna Kursīte, Latvijas Universitātes profesore, Latviskā mantojuma komisijas eksperte sniedza savus ieteikumus Mekes krogam, kā latviskot savu ēdienkarti. Daži no viņas ieteikumiem:

Speķa pīrāgus var saukt par Speķa raušiem, jo vārds “rausis” rāda seno tā pagatavošanas veidu. “Vārda nozīme saistāma ar to, ka senāk raušus cepa, ieraustus karstos pavarda pelnos vai saraustās krāsns ogļēs.” (Karulis, II, 108)

Vārds “zupa” ir aizgūts latviešu valodā, latvieši vēl ilgi uz laukiem teica “vira”.

Frikadeļu zupu var saukt par Lodišu viru. Vārds “frikadeles” ir aizgūvums no vācu ‘frikadelle’, kur no franču vai tieši no itāļu ‘frittadella’ – cepts uz pannas. Pirmās brīvvalsts gados lietoja nosaukumu “lodītes” – frikadeļu vietā.

Vistas buljona zupu ar klimpām varētu saukt par Vistas gaļas novārījumu ar drupaliņām. Aizgūvums no vācu ‘bouillon’, vācu valodā savukārt no frančiem, franču valodā no latīņu ‘bullire’- vārīties. Latviski buljonu sauca par novārījumu. Klimpas arī ir aizgūvums, tautā tās sauca par drupaliņām.

Plānās pankūkas ar gaļas pildījumu varētu saukt par plānītēm ar gaļas pildījumu. 1920. – 1930.gados šur tur uz laukiem pankūkas tā dēvēja.

ĒDIENU GATAVOŠANA KOPĀ AR VIESIEM

Cilvēkiem patīk redzēt, kā ēdiens top. Kopā gatavošana ir viens no veidiem, kā viesus iepazīstināt ar tradicionālo ēdienu un radīt uzticamību. Procesa gaitā var stāstīt attiecīgā ēdiena vēsturi un tradīcijas, atbildēt uz jautājumiem.



Pīrāgu cepšana "Ausekļu dzirnavās", Vecumnieku nov.

Lai ēdiena gatavošana notiktu raiti un grupa iekļautos apmeklējumam paredzētajā laikā, ir jau iepriekš jā sagatavo zināmas lietas, kas būs nepieciešamas procesā – piemēram, pieteikami daudz vietas un darba rīki, lai cilvēki var līdzdarboties, notīrītas/nomizotas/nomazgātas ēdiena sastāvdaļas, utt.

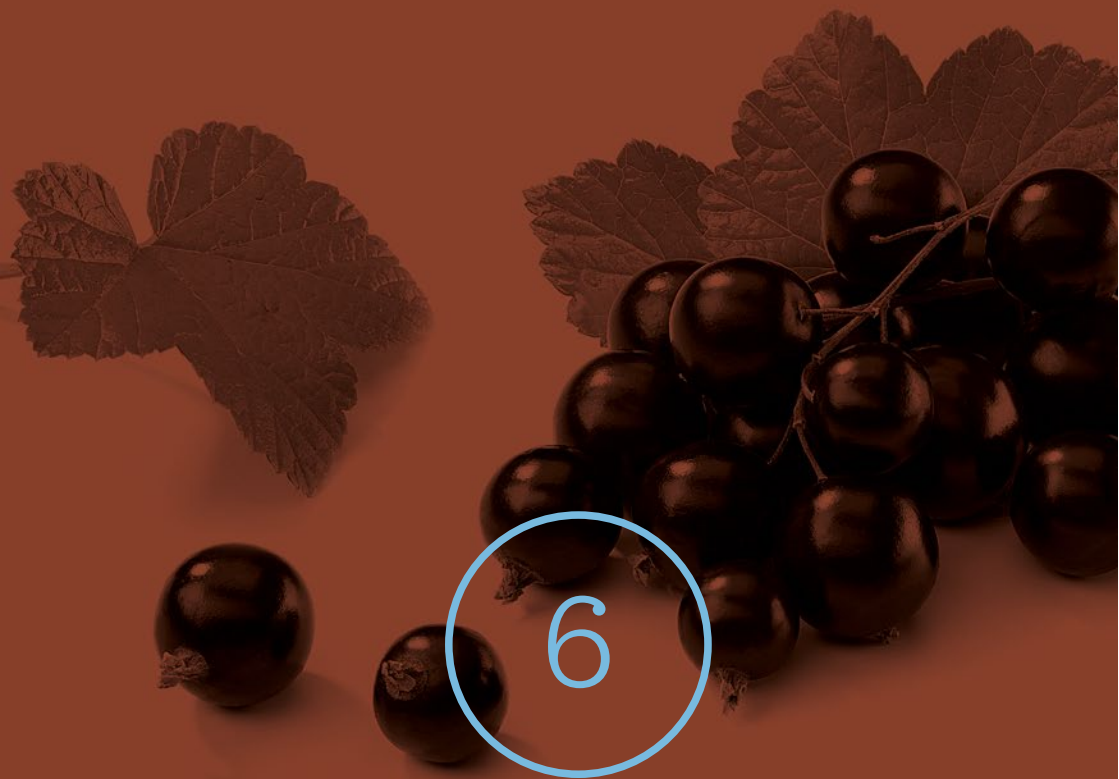
Jānodrošina elementāras higiēnas prasības (iespēja nomazgāt rokas, darba rīkus). Nevajag klientiem likt darīt nepatīkamus darbus (piemēram, mizot sīpolus), jo viņiem tā tomēr ir atpūta un jāveido pozitīvas emocijas. Ja darbojas bērni, īpaša vērība jāpiegriež drošības pasākumiem, lai nerastos traumas. Ārā pieļaujams izmantot vienreizējās lietošanas traukus, īpaši glāzes.

Spēlmaņu krogs, Alsungā (www.spelmanukrogs.lv) piedāvā pašiem gatavot sev mielastu kopā ar suitu saimniecēm lauku ķēķī uz dzīvas uguns. Izvēlei tiek piedāvāti varianti, un tie ir rakstīti ištā suitu mēlē – izklusās garšīgi:

- *Sklandrauš` cepšan` ,suit` grūden` vārišan` un žāvēt` ,cept` gaļ` ēšan` . Rūgušpien` klāt piestrēbša` .*
- *Sklandrauš` cepšan ,ķiļķen` a` žāvēt rib` vāriša` un skābputr` strēbšan`*
- *Bakāt` rāceņ` a` gaļs` zost` vārišan` ,skladrauš` cepšan un saldo kunkuliš` zups` ēšan`*
- *Sklandrauš` cepšan un svētdiens` kapijis` un tējs` dzēršan` .*
- *Plades` a` zapt` un ,sklandrauš` cepšan ,tēj` dzēršan`*
- *Vist` nūdeļ` zup` vārišan` ,sklandrauš` cepšan`*
- *Kupiņ` a` siļķ` cept` iekš slap` papīr` un sklandrauš` cepšan`*

Trīs Pavāru Restorāna šefpavāra Ērika Dreibanta ieteiktā ēdienkarte kopā gatavošanai:

- *Folijas paciņa ar baltvīnu, cukīni, garšaugiem un laša fileju*
- *Uz ozola dēļa cepta laša fileja brūkleņu un medus marinādē ar ugunskurā ceptiem kartupeļiem un lakšu sviestu*
- *Uz ugunsкура karsti kūpināta bute ķiploku, ķimeņu marinādē*
- *Kartupeļu, bekona un grūbu grūdenis ar apceptām un pietastā samaltām kaņepju sēklām*
- *Zemnieka brokastis -uz lāpstas cepta ola, bekons, tomāts un meža sēnes pasniedz ar rudzu maizi un paštaisītu kaņepju sviestu*
- *Pašu siets svaigais siers ar sezonas augļu vārītu ievārījumu*
- *Kazas siers lazdu riekstu garozā ar lauku zaļumiem, dārza tomātiem un pietastā gatavotu bazilikas mērci*
- *Rudzu maize ar kazas sieru, mežā lasītām mellenēm, dārza jāņogām un kūpinātu gaļu*
- *Biezpiena bumbiņas ar lazdu riekstu pildījumu un ugunskurā ceptu ābolu mērci*
- *Folijas paciņās tvaicēti āboli, plūmes, ķirši baltvīna sīrupā ar piparmētrām un kadiķu ogām*
- *Priežu čiekuru sīrupa vārišana, kuru pasniedz ar ugunskurā uz iesma ceptu cūkgaļu tomātu un timiāna marinādē*
- *Ugunskurā gatavotas kukurūzu sēklas (pop corn) ar medu un cidoniju sukādēm*
- *Sauso augļu, riekstu un medus konfektes uz kārkla iesmiņiem*



PĀRTIKAS PRODUKTU
IZMANTOŠANA PASĀKUMOS
UN VIETAS IDENTITĀTES
STIPRINĀŠANAI

Pasaulē ir bezgalīgi daudz pasākumu, kam pamatā ir lauku labumu tirdziņš, bet pats pasākums tiek koncentrēts ap kādu pārtikas produktu. Vairums festivālu saistīti ar ražas novākšanas laiku, slavina kādu tieši konkrētām reģionam raksturīgu ēdienu vai augu. Pasākuma būtība var balstīties lepmumā par izaudzēto, dabā savāktu, senākās vēsturiskās tradīcijās, senās vai mūsdienās izdomātās leģendās. Pasākumiem ir praktisks un ekonomisks labums - tas ir gan iemesls satikties un izpriešanās, gan reklamēt un pārdot savu produkciju, gan sniegt palīdzīgu roku ražas novākšanā vai produkcijas sagatavošanā, gan arī apmeklētāju piesaistīšana no tuvākas vai tālākas apkārtnes. Raugoties caur tūrisma prizmu pasākumiem ir trīs ieguvumi: vietas un produkta atpazīstamība, noiets vietējai produkcijai, piepildījums natksmitnēm.

Daži pārtikas pasākumu piemēri:

DĀRŽENU FESTIVĀLI

Šķiet viens no populārākajiem pasākumu "varoņiem" Eiropā ir sīpols - Anglijā, Vācijā, Šveicē, Čehijā u.c.

Varbūt sīpolu festivāli tik populāri tāpēc, ka tā ir iecienīta sastāvdaļa daudzu valstu ēdienos, varbūt saikne ar dažādu tautu mitoloģiju, bet varbūt tādēļ, ka savu īpašību dēļ - tas ir pateicīgs dārzenis jautrības sarīkošanai. Pasākumu scenāriji atšķiras, bet raksturīgi ir rīkot sīpolu ēšanas sacensības, gatavot sīpolu ēdienus, pat rīkot pavāru sacensības, pīt sīpolu virtenes un dažkārt gatavot no tām skulptūras, rīkot lielākā, labākā, garšīgākā izaudzētā sīpola konkursus.

Arī kartupeļu festivāli norit gana plaši dažādās valstīs. Parasti tā ir priecšanās pa jauno ražu, bet, piemēram, Norvēģijā Rorosas pilsētā augstu kalnos ir viens ļoti populārs kartupeļu festivāls, kas noris vēlāk rudenī un daudzina tieši šim reģionam raksturīgu kartupeļu šķirni. Festivāla pamatā ir lauku tirgus, kur milzīgā skaitā sabrauc kartupeļu audzētāji. Šis festivāls ir atpazīstams visā Norvēģijā un pulcē apmeklētāju ik gadu no visas Norvēģijas.

Latvijā labs piemērs ir Madonas Kartupeļu festivāls, kuram nu jau ir desmit gadu pieredze.

GATAVĀS PRODUKCIJAS FESTIVĀLI

Latvijā jau labi iedibināts un zināms ir Piena, Maizes un Medus festivāls Jelgavā, kurš notiek jau 13 gadu. Tā laikā notiek tematiskas atrakcijas kā arī labākās maizes un medus nominācijas piešķiršana. Tāpat ikgadēja tradīcija ir uzjautriņošā tukšo pienu paku regate. Interesanti, ka šī festivāla laikā nav atļauts ne tirgot, ne lietot alkoholiskos dzērienus uzsvērot veselīgu un pozitīvu dzīves veidu

Nu jau labi zināmi ir arī Vīna svētki Sabilē, kas izmantojot savas vietas vēsturisko faktus par vīna kalnu, izmanto jauka ikgadēja pasākuma organizēšanai. Sabile identificējas ar vīna darīšanas tradīcijām un tas noteikti nāk par labu vietējiem vīna ražotājiem, jo tūristi ierodoties Sabilē vēlas nobaudīt vietējo vīnu.

Šogad jauna iniciatīva iesākās Codē - Putras svētki, kad katrā saimniecībā Pagalmu svētku ietvarā varēja nogaršot šīs mājas īpašo putru. Šādā veidā tiek daudzina senā senču putras ēšanas tradīcija.

UZ VĒSTURISKĀM TRADĪCIJĀM UN LEĢENDĀM BALSTĪTI FESTIVĀLI

Siera ripināšanas Kūpera kalnā Glosteršīrā Anglijā

Tradīcija aizsākusies jau 15 gadsimtā. Un tā izcelsmei tiek piedēvēti divi skaidrojumi: viens, ka tas tika darīts, lai uzturētu kopīgas ganību tiesības. Otrs, ka pasākumam ir pagāniska izcelsme un tas ir kā labas ražas veicināšanas rituāls. No stāva kalna gala Siera meistars palaiž siera rituli, kas ripojot sasniedz līdz pat 112 km/h un dalībnieki metas tam pakal. Kas noķer sieru - ir uzvarētājs un iegūst to savā īpašumā. Pasākums ir plaši pazīstams un pulcē adrenalīna un lielā siera rituļa kārotājus no visas pasaules.

Ožku Paradis Ramigalā Lietuvā

2010 gadā, kad Ramigala kļuva par Lietuvas kultūras galvaspilsētu aizsākās jauna tradīcija - Kazu skaistuma parāde. Kazām šajā pasākumā tiek piešķirtas dažādas nominācijas - Miss fotogēniskā, Miss elegance utml. Paralēli notiek arī tirgošanās, kazas produktu degustēšana un dažādi priekšnesumi.



Kartupeļu talka

Vecie ciema ļaudis sauc Ramigalu par Ožkaostis (Kazu osta). Ir dažādi stāstiņi par šī nosaukuma rašanos, piemēram, kazas esot vestas uz ganībām laivās. Lai arī šim pasākuma nav tik sena vēsture kā iepriekš minētajam tomēr tas uzreiz aizgāja starptautiskā aprītē, jo piesaistīja preses uzmanību. Notiekošais bija gana uzjautriņošs, ar gana ticamu leģendu un informāciju piejāmu angļu valodā.

TALKAS

Talkām ir sena tradīcija. Un arī talkas var veidot kā pasākumu plašāku cilvēku masu piesaistīšanā.

Latvijā talku tradīciju veiksmīgi vairākus gadus jau piekopj dzērveņu audzētāji. Piemēram, saimniecība "Gundegas", Bīriņos. Talka šajā saimniecībā nav tikai dzērveņu lasīšana sev un saimniekam. Te parasti tiek rīkots vesels pasākums

ar dažādām atrakcijām - sadziedāšanos mūziķu pavadībā, ekskursijas uz akačiem, laumiņu zupa, kora koncerti, plāpāšana pie uguns kuriem utml. Pasākums pulcē ap 3000 talcīnieku.

Cūku bēres ir visnotaļ latviska tradīcija, bet pasākuma forma mūsdienās tām ir piešķirta piemēram Spānijā. Tur neviens pats mājās cūku nekauj, tas notiek organizēti ciemā kādā laukumā. Tad kopā sanāk gan cūku saimnieki, gan palīgi un ir padomāts arī par skatītājiem. Lai noskatītos Cūkas bēres ir jāiegādājas biļete, par pasākumu tiek izlīmētas afišas. Pasākuma laikā var redzēt gan cūkas ķermeņa dališanu, gan asins desu gatavošanu, baudīt tradicionālos ēdienus un iegādāties produkciju.

Jāteic gan, ka pēdējā laikā pasākums nedaudz maina savu formu.

7

NODERĪGAS SAITES

PASAULES 50 LABĀKIE RESTORĀNI

www.theworlds50best.com

ŽURNĀLS 4 SEZONAS

www.cetrassezonas.lv

ŽURNĀLS GOOD FOOD

www.bbcgoodfood.com

8

ATSAUCES

www.suitunovads.lv/lv/kulturas_mantojums/edieni

www.ziemgalostradicijos.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=63:iemgalos-krato-papropiai&catid=42:ziemgalos-krasto-paprociai-ir-tradicijos&Itemid=64&lang=lv

www.liepajniekiem.lv/zinas/kulturvide/kulturas-pulss/tradicionalas-gudribas-kurzemes-sievu-virtuves-ir-dzivas-14083

virtuve.calis.lv/noderigi/edieni/receptes-no-latgales

zitinja.blogspot.com/2010/10/miezu-putraimu-biezputra-jeb.html

www.receptes.lv/receptes/sklandrausi-1

www.diena.lv/dienas-projekti/latvijas-garsa/receptes/gulbisniki-13906732

restoransbiblioteka.lv/lv/edienkarte/edieni

www.latvianfood.lv



PIELIKUMS

TRADICIONĀLI ĒDIENI

RECEPŠU PIEMĒRI

Tradicionālie ēdieni un to gatavošana aprakstīti daudzās kulinārijas grāmatās, žurnālos, interneta portālos un citur. Iespējas atrast informāciju ir neierobežotas. Ja vēlaties ieviest tos savā ēdienkartē, uzmeklējiet lauku saimnieces, no kurām mācīties. Šeit minēti tikai daži populārākie tradicionālie ēdieni, kas pirms dažiem gadiem vēl nebija plaši iecienīti, taču šobrīd jau iegājušies viesu namu un krodziņu ēdienkartēs, un ir atpazīstami. Arī šim receptēm, protams, ir daudz un dažādas variācijas, katram pašam jāatrod visveiksmīgākā:

- 1 Bukstiņbiezputra
- 2 Sklandrauši
- 3 Gulbišņiki
- 4 Riezis
- 5 Baltais sviests

1

BUKSTIŅBIEZPUTRA

| | |
|-----------|---------------------------|
| daudzums: | sastāvdaļas: |
| 2 | glāzes miežu putraim |
| 6 | vidēji lieli kartupeļi |
| 0.5l | piena |
| ~200gr | žāvēta gaļa ar treknumiņu |
| 1 | vidēji liels sīpols |
| | sāls, cukurs |

pagatavošana:

Katlā ielej 1/3 daļu ūdens, pieber sāli un liek vārīties. Nomizo kartupeļus un sagriež nelielos gabaliņos. Vārošā ūdenī ber putraim un kartupeļus. Kad putraimi sāk vārīties, tie ļoti ātri piebriest, tāpēc aizņems vismaz pusi no katla telpuma. Nogriež mazu liesmu un uz lēnas uguns ļauj putrai vārīties. Kad putraimi piebrieduši un ir pusmiksti, pievieno 0.5l piena un vāra, līdz kartupeļi gatavi (miksti). Kad kartupeļi miksti un putra pēc garšas ir tīkama, tad ņem nost no uguns. Un tagad pats svarīgākais – putrai sagatavo "ligzdiņu". Uz segām izklāj divi, uz tā avizes, un liek karsto putras katlu virsū. Visu kārtīgi satin un ļauj vismaz divas stundas putrai "atvērties". Pēc divām stundām ņem putru ārā no segu apakšām un liek uz galda. Sacep žāvēto gaļu ar sīpoliem.

2

SKLANDRAUŠI

| | |
|-----------|------------------------------|
| daudzums: | sastāvdaļas: |
| Mīklai | |
| 200-250 g | rupjo rudzu vai kviešu miltu |
| 100 ml | ūdens |
| 2 ēd.k. | cūku tauku vai margarīna |
| tējkarote | cukura |
| 1 | ola |
| | sāls |

Kartupeļu pildījumam:

| | |
|---------|-----------|
| 150 g | kartupeļu |
| 2 ēd.k. | piena |
| 1 ēd.k. | sviesta |
| | sāls |

Burkānu pildījumam:

| | |
|---------|---------------|
| 250 g | burkānu |
| 3 ēd.k. | medus |
| 1 ēd.k. | skāba krējuma |
| 1 | ola |
| 1 ēd.k. | kviešu miltu |
| | sāls |

pagatavošana:

Rudzu miltus izsijā uz galda virsmas, vidū izveido bedrīti, tajā saplucina taukus vai margarīnu, pievieno olu, siltu ūdeni, kurā izšķīdināts cukurs un sāls. Samīca stingru un labi veltnējamu mīklu.

Mīklu izveltnē 2-3mm biežā plāksnē, ar glāzi izspiež aplus, katram uzloka 1-1,5 cm augstu maliņu un saliek pannā. katrā mīklas aplī liek pildījuma masu. Cep 10-15 min 200 grādu temperatūrā, līdz virspuse apcepusies zeltaina, bet mīkla sausa un kraukšķīga. Kartupeļu pildījumam nomizotus kartupeļus novāra sālsūdenī, nolej, izberž caur sietu, pievieno uzvārtu pienu, sviestu un samaisa.

Pildījumam burkānus novāra ar mizu, nomizo, izberž caur sietu. Biezenim pievieno sāli, medu, olu, skābo krējumu, miltus un visu samaisa.

3

GULBIŠŅĪKI

sastāvdaļas:

vārīti kartupeļi

olas

milti

sāls

pagatavošana:

Vārītus kartupeļus samal gaļas mašīnā, pievieno olas, miltus un sāli pēc izjūtas. Veido kartupeļu plācenišus (klasisku kotlešu formā). Plācenišus cep no abām pusēm uz pannas, vai arī vāra ūdenī vai eļļā. Pasniedz ar siltu mērci, kas pagatavota no aļģēm, sīpoliem, cepta speķa gabaliņiem un skābā krējuma, sāls pēc garšas, visas sastāvdaļas karsē uz pannas, līdz veidojas sātīga mērce.

4

RIEZIS

sastāvdaļas:

zaļi kartupeļi

vārīti kartupeļi

svaiga vai kūpināta cauraugusi cūkgaļa

sīpoli

ķiploks

skābais krējums

pagatavošana:

Sarīvē zaļus kartupeļus (daudz), nospiež, notecina sulu, lai tā nostāvas, tad nolēj šķidrums, atstājot nostājušos cieti, kuru pieliek atpakaļ sarīvēto kartupeļu masai, piejauca nelielu devu vārītu kartupeļu (sašpaiditus), tad sīki sagriež cauraugušu cūkas gaļu (var svaigu, var kūpinātu) un labi daudz sīpolu, var pielikt arī mazliet ķiploku un pāris ēdamkarotes skābā krējuma. Visu masu kārtīgi izmaisa, tad liek pannā ar augstām malām un cep apmēram 40 minūtes. Rausis ir gatavs, kad tam ir brūna garoziņa. Ēd ar skābu krējumu.

5

BALTAIS SVIESTS

daudzums:

sastāvdaļas:

2 l

lauku krējuma

0,5 l

rūgušpiena

sāls

pēc izvēles: lociņi, dilles, sīpoli vai ķiploki

pagatavošana:

Nepieciešams cietas konsistences gandrīz sviestains lauku krējums, kuru laikus izņem no ledusskapja un atlaižina. Vispirms divas trīs karotes krējuma emaljētā bļodā kuļ ar koka karoti, līdz veidojas spīdīga masa. Kad sāk parādīties pirmās paniņu piles, nekavējoties sakulto krējumu liek uz plīts pasildīt (var peldināt karstā ūdenī). Visu laiku maisa. Kad sāk kust, noņem no plīts. Atkal pievieno tādu pat devu krējuma un rīkojas kā iepriekš. Procesu atkārto, līdz izlietots viss krējums. Beigās pielej rūgušpienu un kārtīgi sajauc ar sakulto krējumu. Baltais sviests tikpat kā gatavs. Atliek pēc garšas piebērt sāli un sasmalcinātus zaļumus. Ziemā tos aizstāj ar sasmalcinātiem sīpoliem vai ķiplokiem.



Sklandrauši

TRADICIONĀLI PRODUKTI –

MŪSDIENĪGI ĒDIENI. RECEPŠU PIEMĒRI

Recepšu piemērus iesaka Ēriks Dreibants,
3 Pavāru restorāna šefpavārs.

Svaigais kazassiers lazdu riekstu garozā ar spargeļiem, redīsiem un lauku zaļumiem

sastāvdaļas:

0,2kg mīkstsais kazassiers

1 sauja lazdu rieksti

8 spargeļi

4 redīsi

4 saujas lauku zaļumi

8 ēdamkarotes olīveļļa

1 tējkarote franču sinepes

½ tējkarote etiķis

nedaudz cukurs

pagatavošana:

mērce

Eļļu + etiķi + sinepes + cukuru ar putojamo slotiņu sakul līdz viendabīgai konsistencei. Gatavu mērci var uzglabāt ledusskapī pāris nedēļas.

salāti

Kazassieru samīca līdz viendabīgai masai, lazdu riekstus cep cepeškrāsnī 180C apm. 15min., atdzesē, notīra mizas un sadrupina lielos gabalos. Uz pārtikas plēves liek riekstus, virsū liek no kazassiera izveidotu “desu”, pa virsu riekstus un ar plēvi satin visu kopā, izveidojot “desu”, liek ledusskapī atdzesēties. Spargeļus vārošā ūdenī blanšē dažas sekundes, visus dārzeņus sagriež nelielās ripiņās, liek šķīvī + lauku zaļumi + kazassiers + mērce.

Brūkleņu mērce putraindesām

sastāvdaļas:

1/2 l svaigas brūklenes

4-5 ēdamkarotes medus

pagatavošana:

Atlasītas brūklenes ieber piestā un saberž, pieliek medu un samaisa. Pasniedz ar ceptām putraindesām

Pērļu grūbas ar medijuma gaļu, ķirbi, pētersīļa sakni un žeņa sēnēm

sastāvdaļas:

1,5kg novārītas grūbas

2 kubiņos sagriezti sīpoli

4 daiviņas sasmalcinātu ķiploku

1 kg medijuma gaļas

0,5 kg ķirbis, sagriezts kubiņos 2x2cm

0,5 kg pastenaka sakne kubiņos

0,3 kg sagrieztas sēnes

1l medijuma buljona

1 bunte rozmarīna

1 bunte timiāna

0,2kg sviests

0,1l eļļa

pagatavošana:

Lielā pannā izkausē sviestu, pievieno eļļu un apcep sīpolus, ķiplokus, gaļu, pastenaka sakni. Pievieno buljonu un uz lēnas uguns vāra 30 min. Pievieno ķirbi, sēnes un grūbas un visu kārtīgi izkarsē, pievieno garšaugus. Pasniedz ar ceptu medijuma gaļu.

Vasaras sezonas ziedkāpostu un jauno kartupeļu krēmzupa

sastāvdaļas:

2 sīpoli, smalki sakapāti

1 liela ķiploka daiva, izspiesta

500g ziedkāposti

200g kartupeļi

4 timiāna zariņi

muskatrieksts

sāls

250g saldaiss krējums

Vasaras sezonas ziedkāpostu un jauno kartupeļu krēmzupa

400g buljona

pagatavošana:

Katlā lej eļļu, sakarsē. Liek klāt sīpolu, ķiploku un sāli un sautē 10 minūtes, līdz ir mīksti. Pievieno ziedkāpostu, kartupeļus, buljonu, pieliek timiānu un uzvāra. Kad sāk vārīties, samazina liesmu un vāra 20 minūtes. Kad ziedkāposti un kartupeļi mīksti, ņem nost no uguns. Sablenderē, izberž caur sietu un lej atpakaļ katlā. Pielej saldu krējumu, pieber muskatriekstu un pārbauda, vai pietiek sāls.

Mazsālīta zandarta fileja garšaugu kažokā ar zaļumiem, rupjmaizi un rapšu eļļu

sastāvdaļas:

Zandarta fileja

Dilles neliela bunte

Pētersīļi neliela bunte

1 ēdamkarote ķīmenes

2 ēdamkarotes jūras sāls

1 ēdamkarote cukurs

2 šķēles Ķelmēnu rupjmaize

1 gurķis

4-8 redīsi

1 neliela bunte lauku zaļumi

4-8 ēdamkarotes rapšu eļļa

pagatavošana:

Ķīmenes apcep. Garšaugus smalki sagriež. Cukuru sajauc ar sāli. Zandarta fileju atīra no asakām un apkaisa ar sāli + cukurs, ķīmenēm un garšaugiem un liek ledusskapī zem sloga uz dažām stundām. Kad zandarta fileja gatava, griež plānās šķēles un kārtu uz šķīvja. Virsū liek drupinātu rupjmaizi, gurķi, redīsus, zaļumus un pārlej ar rapšu eļļu.

PRAKTISKI PADOMI

Apgrauzdētas un piestā saberztas kaņepju sēklas var izmantot kartupeļu biezeni, putrās, eļļas mērcē salātiem ar biezpienu pankūku mīklā.

Cidoniju sīrups ir laba mērce salātiem, gaļai, desertiem ar sieru, ar grauzdētām auzu pārslām.

Pīlādžu morss vai ievārījums pasniedzams ar gaļu, asinsdesām vai saldējumu.

Novārtas, ar eļļu un ķiploku un sablenderētas pupas, ir lielisks uz maizēm smērējams krēms.

Rupjmaizes muslis: mazi sakaltēti rupjmaizes kubiņi, cidoniju sukādes, ķirbju sēklas, kaltētas ogas, grauzdētas auzu pārslas pasniedz ar pienu.

Rupjmaizes drupatas samaisa ar lazdu riekstiem, kaltētām dzērvenēm, maltām ķīmenēm, nedaudz rapšu eļļas. Labi sader ar svaigiem salātiem.



Ķirbja biezzupa

BRASLAS KROGS

Braslas krogā ēdieni tiek gatavoti no apkārtnes saimniecībās, zivju dīķos izaudzētā, mežos ievāktā un nomedītā.

Aukstās uzkodas

- 1 **Svaigi dārzeņi ar biezpiena mērci** (*burkāni, puķkāposti, tomāti, gurķi, biezpiena mērce*)
- 2 **Cepeša salāti** (*Cūkgaļas cepetis, marinēti gurķi, āboli, selerija, sīpoli majonēzes mērce*)
- 3 **Cukini kārtojums ar svaigo sieru** (*Fritēti cukini, tomāti, marinēti sīpoli, siers, baziliks*)
- 4 **Uzkodu plate** (*grauzdēta rupjmaize, speķis, siļķe, marinēti sīpoli, marinēti gurķi, majonēzes mērce*)
- 5 **Vistas gaļas salāti** (*cepta vistas gaļa, vārīti kartupeļi, marinēti gurķi, žāvētas plūmes, puravi, valrieksti, majonēzes mērce*)
- 6 **Latvijas sieru izlase**

Karstās uzkodas

- 1 **Omlete ar sieru un svaigiem dārzeņiem**
- 2 **Kartupeļu pankūkas ar žāvētu gaļu un krējumu vai brūkleņu ievārijumu 4 gab.**
- 3 **Zemnieku sacepums ar kartupeļiem, olām un bekonu**
- 4 **Karstie medijuma salāti** (*medijuma gaļa, cauraugusi cūkas krūtiņa, gailenes, burkāni, zaļie zirnīši, brūkleņu mērce*)

Zupas

- 1 **Aukstā zupa** (*kartupeļi, gurķi, redīsi, dilles, loki, cūkgaļa, tirkultūra*)
- 2 **Skābu kāpostu zupa** (*skābi kāposti, putraini, burkāni, cūkgaļa, svaigi sīpoli*)
- 3 **Cūku pupu krēmzupa ar Trikātas sniega bumbu** (*cūku pupas, zaļie zirnīši, ķiploks, salds krējums, siers*)
- 4 **Grūdenis** (*pupiņas, grūbas, sīpoli, burkāni, cūkgaļa*)
- 5 **Gaiļņu zupa** (*gailenes, cūkgaļa, kartupeļi, burkāni, saldaiss krējums*)
- 6 **Jēra gaļas zupa ar tomātiem**

Pamatēdieni

- 1 **Bukstiņbiezputra ar gaļas aizdaru un brūkleņu ievārijumu**
- 2 **Siļķe ar biezpienu un ceptiem kartupeļiem**
- 3 **Gaiļņu mērce ar vārītiem kartupeļiem un**

svaigiem salātiem

- 4 **Vistas krūtiņa ar svaigiem salātiem un zājumu mērci**
- 5 **Cūkgaļas kotletes ar stūķi un ābolu mērci**
- 6 **Cepta forele ar dārzeņiem**
- 7 **Cepta karpa** (*karpas fileja, sīpoli, siers, majonēze, vārīti cepti kartupeļi*)
- 8 **Šmorēta vista ar kartupeļu kaņepju biezeni un saldā krējuma mērci**
- 9 **Cepta cūkas fileja ar bietēm un Trikātas zilā siera mērci**
- 10 **Ceptas cūkas ribiņas** (*cūkas ribas, kartupeļu biezenis, svaigi skābēti kāposti*)
- 11 **Ābolu sulā marinēta cūkgaļa** (*cūkgaļa, vārīti cepti kartupeļi, saldā krējuma mērce*)
- 12 **Cūkas stilbs ar štovētiem kāpostiem** (*cepts cūkas stilbs, vārīti cepti kartupeļi, štovēti kāposti*)

Meža gaļas ēdieni

- 1 **Meža cūka ar melnajām plūmēm** (*meža cūkas šķiņķis, plūmes, sarkanvīns, salds krējums, vārīti cepti kartupeļi*)
- 2 **Brieža gaļa meža sēņu mērcē** (*brieža šķiņķis, gailenes, baltvīns, salds krējums, vārīti cepti kartupeļi*)

Bērniem

- 1 **Kartupeļu smaidiņi ar svaigiem dārzeņiem un tomātu mērcīti**

Salāti

- 1 **Tomātu, puķkāpostu salāti ar ķiploku mērcīti**
- 2 **Biešu, ābolu, gurķu, puravu salāti ar citronu mērcīti**
- 3 **Redīsi, gurķi, salātlapas, loki ar krējumu, kefiru**

Gardēdieni

- 1 **Omītes ķīselis ar putukrējumu**
- 2 **Rupjmaizes ķīselis ar vaniļas mērci**
- 3 **Mācītājmuīžas deserts** (*putukrējums, biskvīts, jāņogas, upenes*)
- 4 **Buberts ar zemeņu mērci**
- 5 **Saldējums ar zemeņu mērci**
- 6 **Melleņu zupa ar ķiļķeniem**
- 7 **Biezpiena sacepums ar saldējumu un upeņu mērci**

Atspirdzinošie dzērieni

- 1 Sula
- 2 Ābolu morss 1,5 l krūze
- 3 Minerālūdens
- 4 Kvass 0,3l
- 5 Svaigi spiesta burkānu sula
- 6 Saldējuma kokteilis
- 7 Vitamīnu kokteilis (*tirkultūra, melleņu sula, dzērveņu sula, zemenes, smalcinātas linsēklas ar inulīnu, medus*)

Vienkārši dzērieni

- 1 Piens
- 2 Kefīrs

Karstie dzērieni

- 1 Kafija
- 2 Kafija ar pienu
- 3 Kapučīno
- 4 Karstais ābolu un upeņu dzēriens ar brendiju/bez brendija
- 5 Tēja
- 6 Zāļu tēja:

Spēka tēja (*asinszāle, ugunspuķe, kliņģerīte*)

Vitamīnu tēja (*pilādzis, nātre, pūķgalve, āboli, melisa*);

Nomierinošā tēja (*melisa, piparmētra, raudene, sarkanais āboliņš, vīgrīze, kumelīte*);

Pirts tēja (*avene, kumelīte, vīgrīze, liepa, raudene, raspodīņš*);

Tēja pret saaukstēšanos (*timiāns, kumelīte, roze, pilādzis, mālļepe, raudene, avene, ugunspuķe, piparmētra*).

LATVISKĀIS MANTOJUMS

Kultūras zīme Latviskais mantojums tiek pasniegta Latvijas tūrisma uzņēmējiem, kuri saglabā un daudzina latvisko kultūras mantojumu, rādot to apmeklētājiem. Zīme izveidota pēc „Lauku ceļotāja” iniciatīvas, lai godinātu un rādītu latviskās kultūras un sadzīves mantojumu, kas dzīvo mūsdienās. Pēc šīs zīmes varat pazīt vietas, kur saimnieki apmeklētājiem ir gatavi rādīt un stāstīt, cienāt ar

latviskiem ēdieniem, mācīt amatus un prasmes, svinēt latviskos svētkus. Latviskā mantojuma zīmi saņem saimnieki – naktsmītnes, lauku saimniecības, amatnieki, lauku krodziņi, latvisko tradīciju pasākumu rīkotāji un vadītāji, muzeji, kolekciju, prasmju un arodu zinātāji. Latviskā mantojuma zīme tiek piešķirta kopš 2013. gada sadarbībā ar LR Kultūras ministriju un Latvijas Pašvaldību savienību.

Latviskā mantojuma zīme pie Mekes kroga





Latviskā mantojuma zīmes saņemšanas svinīgais pasākums

PRETENDENTUS ZĪMES SAŅEMŠANAI IZVĒRTĒ KOMISIJA:

Juris Dambis, Valsts kultūras pieminekļu aizsardzības inspekcija

Signe Pujāte, Latvijas Nacionālais kultūras centrs

Janīna Kursīte, Latvijas Universitāte

Māra Mellēna, etnopsiholoģe

Ieva Švarca, UNESCO Latvijas Nacionālās komisija

Jolanta Treile, LR Kultūras ministrija

Mārtiņš Kuplais, Latvijas Etnogrāfiskais brīvdabas muzejs

Valdis Muktupāvels, Latvijas Universitāte

Andris Kapusts, Latvijas Folkloras biedrība

Māra Zālīte, dzejniece un dramaturģe

Gatis Mūrnieks, zīmolveidis, XXV Dziesmu un XV Deju svētku radošais direktors

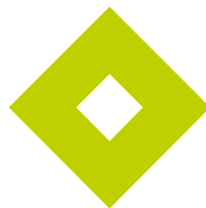
Sniedze Sproģe, Latvijas Pašvaldību savienība

Armands Slokenbergs, Tūrisma attīstības valsts aģentūra

Dace Ziemele, LR Kultūras ministrija

Asnāte Ziemele, LLTA „Lauku ceļotājs”

Vairāk par Latviskā Mantojuma zīmi var uzzināt „Lauku ceļotāja” mājas lapā:
www.kultura.celotajs.lv.



LATVISKAIS
MANTOJUMS
LATVIAN HERITAGE

KULTŪRAS KVALITĀTES ZĪMES TŪRISMĀ "LATVISKAIS MANTOJUMS" SAŅĒMĒJI / 2013., 2014. GADS

Sudrabu ģimenei - Mekes krogs

Par latviskiem ēdieniem un ainavu
www.meke.lv

Dženetai Marinskaī - Saimniecība „Ūši”

Par latviskiem ēdieniem – sklandraušī
www.kolka.info

Rucavas sievām - Tradīciju nams „Zvanītāji”

Par latvisku tradīciju kopšanu, ēdieniem un ēku
www.celotajs.lv/zvanitaji

Valmiermuižas alus darītavas kolektīvam

Par latviskās alus kultūras daudzinašanu
www.valmiermuiza.lv

Jānim un Dzidrai Grīnbergiem - Z/s „Adzelvieši”

Par latvisku amata prasmi - kaņepju aizdars
www.adzelviesi.lv

Rihardam Vidzickim - Vienkoču parks

Par latviskas amata prasmes daudzinašanu
– kokamatniecība
www.vienkoci.lv

Līgai un Ērikam Kondrātiem - Ludzas Amatnieku centrs

Par latvisku amata prasmi daudzinašanu, ēdieniem un
tradīciju kopšanu
www.ludzasamatnieki.lv

Aleksandram Rozenšteīnam - Salacas 1. nēgu tači

Par latvisku amata prasmi - nēgu zveja
www.celotajs.lv/salacasnegutaci

Paleiņu ģimenei - Lauku mājas „Dzirnupes”

Par latvisku dzīvesziņu
www.dzirnupes.lv

Dairai un Arnoldam Jātņiekim - Z/s Vaidelotes

Par latvisku tradīciju kopšanu un ēdieniem
www.vaidelotes.lv

Briežu ģimenei - Lauku mājas „Donas”

Par latvisku amata prasmi - maizes cepšana un ēdieniem
<http://maizesdarbnica.blogspot.com/>

Saimniekiem - Viesu nams „Lantus”

Par latvisku vidi
www.laukumaja.lv

Ilzei Stabulnieci - Klajumi Z/S

Par zirgkopības tradīcijas uzturēšanu
www.klajumi.lv

Mediņu ģimenei - Ausekļu dzirnavas

Par latvisku tradīciju un amatu prasmi daudzinašanu
un latvisko darbarīku kolekcijas uzturēšanu
www.ausekludzirnavas.lv/

Lidijai un Jurim Lubāniem - Z/s Juri

Par latvisku vidi, ēdieniem – siera gatavošana
www.celotajs.lv/zs_juri

Dainim Rakstiņam un Ilonai Gruševai - IK Kolnasāta

Par Latviskiem dzērieniem – Latgales alus
www.celotajs.lv/latgales_alus_kolnasata

Vijai Kudiņai - Aglonas maizes muzejs

Par maizes kultūras daudzinašanu
www.celotajs.lv/aglonas_maizes_muzejs

Gunāram Igaunim -

Senlaiku mūzikas instrumentu darbnīca

Par tradicionālās muzicēšanas un mūzikas instrumentu
daudzinašanu
www.celotajs.lv/muzikas_instrumentu_darbnica

Mārai un Aivaram Liepiņiem - Ličiši Ltd

Par kazkopības tradīciju uzturēšanu un par latviskiem
ēdieniem – siera gatavošana
www.licisi.lv

Zanei un Andrim Vaivodiem, Mielasts zvejnieku sētā

Par piekrastes zvejnieku tradīciju uzturēšanu
www.rojahotel.lv

Aivaram Ušpelim - Latgales podnieks

Par tradicionālās amata prasmes uzturēšanu - podniecība
www.celotajs.lv/aivars_uspelis



Latviskā mantojuma zīme Vienkoču parkā

Mikjāņu sētas saimniekiem - Mikjāņu sēta

Par latvisku sētu un arhitektūru, par latviskas amatu prasmes uzturēšanu – niedru jumta likšana
mikjanji.wordpress.lv

Čakuru ģimenei - Ķoņu dzirnavas

Par tradicionālo amatu prasmju uzturēšanu
www.konudzirnavas.lv

Slavinsku ģimenei - Spēlmaņu krogs

Par suitu ēdienu un tradīciju daudzinašanu
www.spelmanukrogs.lv

Vainovsku ģimenei - Krēslinieku sēta, „Lejas Bregži”

Par latvisku ainavu un tradicionālu amatu prasmju daudzinašanu
www.celotajs.lv/lejas_bregzi

Dagdas folkloras kopai „Olūteņi”

un vadītājam Intai Viļumai

Par latgaliešu svētku un godu tradīciju daudzinašanu
www.dagda.lv/kultura/folklor/oluteni.html

Ingrīdai Žagatai - IK Radošā darbnīca Ceplī

Par latviskas podniecības tradīciju attīstīšanu
www.cepli.lv/

Irēnai Baufalei - Zemnieku saimniecība "Apkalmājas"

Par tradicionālas amata prasmes uzturēšanu - zirgu lietas
www.apkalmajas.lv

Jāzepam Čerņavskim un Jāzepam Caicam

Polikarpa Čerņavska keramikas māja

Par tradicionālas amata prasmes uzturēšanu – Latgales podniecība
www.celotajs.lv/lv/e/polikarpacernavska

Ivetai un Oskaram Celkartiem -

Zvejnieku sēta „Dienīšas”

Par piekrastes zvejnieku tradīciju uzturēšanu
www.dieninas.com

Linardam Libertam -

BIO Bērzu sulas produkti no Libertu ģimenes

Par latvisko tradīciju mūsdienīgu attīstību
www.sula.lv

Sotnieku ģimenei - Skrīveru mājas saldējums

Par latvisku garšu ieviešanu saldējuma gatavošanā
www.majassaldējums.lv

Jānim Grantiņam -

Dzīvespriekša akadēmija „Liela muiža”

Par tradicionālas amata prasmes uzturēšanu – mucu gatavošana
www.muca.lv

Keramikim Valdim Pauliņam

Par tradicionālas amata prasmes daudzinašanu – podniecība
www.celotajs.lv/lv/e/valdis_paulins

Ceptuves saimei - Ceptuve “Lāči”

Par maizes kultūras daudzinašanu
www.laci.lv

Ligitai Harčevskai - Zirgu sēta “Untumi”

Par zirgkopības tradīciju uzturēšanu
www.untumi.lv

Līgai un Aivaram Griķiem - Pirtslietu darbnīca

Par tradicionālas amata prasmes uzturēšanu – pirts lietas
www.pirtslietudarbnica.lv

KARTE AR 40 LATVISKĀ MANTOJUMA SAŅĒMĒJU SAIMNIECĪBĀM LATVIJĀ.

<http://www.celotajs.lv/lv/p/view/LatvianHeritageMap2014>





"LAUKU CEĻOTĀJS"
Kalnciema iela 40, Rīga, LV-1046, Latvija
T: +371 67617600, F: +371 67830041
E: lauku@celotajs.lv,
www.celotajs.lv



LAUKU CEĻOTĀJS