

Osvalds Plēpis
Aivars Plēpis

Gatavots bez sāls

Zabu ēstgribu!


AVOTS

Sastādījuši Osvalds Plēpis, Aivars Plēpis

Mākslinieks Dainis Lapsa

ISBN 978-9984-800-36-3

© O. Plēpis, A. Plēpis, teksts, 2008

© D. Lapsa, vāks, 2008

© «Izdevniecība Avots», 2008

IEVADS

Gatavots bez sāls, – vai tas maz iespējams? Uzturzinātnieki uzsver, ka cilvēka uzturam jābūt pilnvērtīgam, tas nozīmē, ka jāuzņem visas organismam nepieciešamās vielas vajadzīgā daudzumā. Ja uzturā trūkst kādas vielas vai tās ir pārāk maz, rodas vielmaiņas traucējumi, kas izpaužas dažādu slimību veidā.

Vai šī tēze nav pretrunā ar grāmatas virsrakstā izteikto? Nesteigsimies ar secinājumiem, labāk soli pa solim iepazīsim mūs interesējošo uzturvielu – sāli.

Mūsu ikdienas uzturs veidojas no dažādām uzturvielām. Tās ir atšķirīgas, un katrai no tām ir sava noteikta vieta organisma dzīvības norisēs. Ir uzturvielas, kuras organisms izmanto jaunu šūnu veidošanai un atjaunošanai, citas uzturvielas organismam nepieciešamas enerģijas iegūšanai, bet ir arī uzturvielu grupa, kuras sauc par regulētājām vielām, – tās ir vitamīni un minerālvielas, kas kopā ar citām vielām regulē organisma vielmaiņas norises. Minerālvielām ir liela nozīme cilvēka uzturā, bez tām organisms nevar funkcionēt, tās kalpo gan kā būvelementi, gan nodrošina nervu impulsu pārvadi un regulē daudzas funkcijas. Organismā nepārtraukti notiek minerālvielu maiņa, tādēļ svarīgi uzturēt to līdzsvaru mine-

JAUKTIE SALĀTI

Gardēžu salāti

2 kubiņos sagrieztī āboli, 2 kubiņos sagrieztī sīpoli, 4 ēdamkarotes eļļas, 100 g rupji sakapāta šķiņķa, 1 glāze baltvīna, 1 glāze vārītu rīsu, 6 kubiņos sagrieztas cieti vārītas olas, 1 ķiploka daiviņa, 1 tējkarote citronu sulas.

Sīpolus un ābolus izsautē eļļā caurspīdīgus. Pievieno šķiņķi, olas, rīsus, pārlej vīnu, citronu sulu un visu viegli samaisa. Salātus liek ar ķiploku ierīvētā traukā.

Spinātu salāti ar bekonu

300 g svaigu spinātu, 3 sasmalcinātas vārīta bekona šķēlītes, 1/4 tējkarotes ķiploku sāls, 1/2 glāzes vinegreta mērces, 2 šķēlītēs sagrieztas cieti vārītas olas.

Spinātus saplucina un sajauc ar bekonu un ķiploku sāli. Pielej mērci un visu labi samaisa.

Rotā ar olu šķēlītēm un pasniedz.

Spināti ar biezpienu

4–5 saišķi spinātu, 400 g biezpiena, 1 glāze skābā krējuma, 3–5 sīpolloki, 1 saišķis dilļu, 1 tējkarote citronu sulas.

Spinātus nomazgā, saplucina un kārtu lēzenā traukā. Samaltam biezpienam pievieno sakapātas dilles, lokus, citronu sulu, krējumu un pārlej spinātiem.

Spinātu salāti ar riekstiem

100 g spinātu, 100 g skābeņu, 1 saišķis loku, 1/2 saišķa redisu, 1 ēdamkarote apgrauzdētu sasmalcinātu riekstu, 3 ēdamkarotes skābā krējuma, jūrassāls, cukurs.

Skābajam krējumam pēc garšas pievieno cukuru un jūrassāli, daļu riekstu, iemaisa sagatavotus spinātus, skābenes, lokus. Kārto salātu traukā, rotā ar redisu ripiņām un riekstiem.

Sparģeļu salāti

1 saišķis svaigu sparģeļu, 2 cieti vārītas olas, 3 ēdamkarotes citronu sulas, 1/2 tējkarotes sinepju, svaigi malti melnie pipari pēc garšas, 1 ēdamkarote olīveļļas.

Sparģeļiem nogriež raupjos galiņus, stublājus izvāra vai izsautē gandrīz pilnīgi gatavus un pārļiek aukstā ūdenī. Atsevišķi sīki sakapā olu dzeltenumus un baltumus. Pagatavo mērci, sajaucot kopā citronu sulu, sinepes, piparus un eļļu.

Sparģeļiem nogriež galotnītes, pārējo daļu sagriež strēmelītēs, pievieno sakapātās olas. Pārlej ar mērci un sakrata, lai sastāvdaļas labi sajauktos. Rotā ar sparģeļu galotnītēm un sakapātajām olām.

Ar olu salātiem pildīti tomāti

4 tomāti, 85 g skābā krējuma (12%), 2 ēdamkarotes piena, 1/4 glāzes majonēzes, 3 smalki sakapātas cieti vārītas olas, 1/4 glāzes sagrieztas zaļās paprikas, 1/4 glāzes sagriezta nomizota gurķa, 2 ēdamkarotes

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads	3
MĒRCES	11
Salātu mērces	11
Marinādes	19
Bārbekjū mērces	22
Mērces siltajiem ēdieniem	25
SALĀTI UN UZKODAS	29
Vistas gaļas salāti	29
Jauktie salāti	32
Dārzeņu salāti	33
Augļu un ogu salāti pie medijumu un citas gaļas	40
Jūras produktu salāti	43
Uzkodas	48
ZUPAS	55
Buljoni	55
Gaļas buljonā vai ūdenī vārītas dārzeņu zupas	57
Aukstās zupas	65
GAĻAS ĒDIENI	69
Cūkgaļas ēdieni	69
Liellopu gaļas ēdieni	73
Liellopu maltās gaļas ēdieni	78
Teļa gaļas ēdieni	82
Jēra gaļas ēdieni	86
Putnu gaļas ēdieni	90
Medijumu gaļas ēdieni	96

ZIVJU ĒDIENI	101
DĀRZEŅU ĒDIENI	107
Dārzeņu pankūkas	115
RĪSU ĒDIENI	121
OLU ĒDIENI	129
MĪKLAS IZSTRĀDĀJUMI	135
Garšvielas un garšas piedevas, to izmantošana	143
Garšvielas un garšaugi, dažādiem produktiem	155