

GRIBI ĒST? GATAVO!

SACIETĒJUSI MAIZE RECEPTĒS



GRIBI ĒST?

GATAVO!

SACIETĒJUSI MAIZE RECEPTĒS



Sastādījusi INTA KALNIŅA
Mākslinieks DAINIS LAPSA

ISBN 978-9984-859-09-5

© I. Kalniņa, 2010
© «Izdevniecība Avots», 2010
© D. Lapsa, māksl. noform., 2010

Ir jēdzieni, kuru vērtība ir nemainīga – gaiss, zeme, ūdens, saule. Pie tādiem jēdzieniem jāpieskaita arī mūsu dienīšķā maize – cilvēka pūliņu senais un mūžam jaunais produkts. Un, lai gan maizei, katrai tās šķirnei un izstrādājumu veidam ir noteikta cena, nekāda naudas summa nav ekvivalenta patiesajai maizes vērtībai.

Maize vienmēr bijusi un ir tautas labklājības mērs, svarīgākais pārtikas produkts, kas spēj pabarot cilvēku pašos melnākajos dzīves brīžos.

Nekad neaizsviediet sacietējušu maizi! Atcerieties, ka jebkurš – pat viscietākais maizes gabaliņš ir izmantojams! Senatnē zināja daudz paņēmienu, kā izmantot cietu maizi. Arī mūsdienās daudzās ģimenēs, kurās māk saudzīgi attiekties pret maizi, kurās zina maizes īsto cenu, namamātes gatavo garšīgus un vērtīgus ēdienus, kuru pamatā ir sacietējusi maize.

Par to, kā racionāli izmantot maizi mūsu mājās, kā ar tās palīdzību padarīt ēdienu daudzveidīgu, veselīgu un garšīgu, tad arī stāsta šī grāmata.

MAIZES UZTURVĒRTĪBA

Maize satur praktiski visas cilvēkam nepieciešamās uzturvielas. Maizē ir olbaltumvielas, ogļhidrāti, B grupas vitamīni, minerālvielas, piemēram, cilvēka dzīvībai svarīgie kalcija, dzelzs, fosfora sāļi.

Maizei piemīt reta īpašība – to nekad nevar atēsties un tā nekad neapnīk. Maize praktiski ir vienīgais produkts, kurš nezaudē savu pievilcību, nezaudē derīgumu, pat ja to nelieto uzturā uzreiz. Ja maize kļūst cieta, tā vienalga cilvēkam var noderēt.

Ar maizi mēs varam nodrošināt pusi no organismam nepieciešamā ogļhidrātu, trešo daļu no olbaltumvielu, vairāk nekā pusi no B grupas vitamīnu, fosfora sāļu un dzelzs daudzuma. Ar maizi mēs sedzam 30% no vajadzīgo kaloriju daudzuma.

Maizes spēja radīt cilvēkam sāta sajūtu ir atkarīga no maizes olbaltumvielās esošās glutamīnskābes, kurai liela nozīme organisma vielmaiņā. Pēc speciālistu domām, ar to izskaidrojama izsalkušu cilvēku vēlme bada sajūtu pirmām kārtām remdēt ar maizes izstrādājumiem.

Pirms simts gadiem cilvēks diennaktī patērēja vidēji 1 kg maizes, šodien mēs patērējam tikai 300–

400 g. Turpmāk šis skaitlis kļūs vēl mazāks, jo paplašinās patērējamo produktu sortiments. Tomēr, patērējot kaut vai tik maz maizes, cilvēka organismā bieži vien nonāk pārāk daudz oglehidrātu. Sevišķi tas attiecas uz cilvēkiem, kas aizņemti garīgā darbā. Tāpēc viens no galvenajiem uzdevumiem, kas izvirzīts maizes rūpniecības speciālistiem, ir maizes izstrādājumu uzturvērtības paaugstināšana. Parasti maizē vienai daļai olbaltumvielu atbilst sešas septiņas daļas oglehidrātu, bet zinātnieki iesaka šo attiecību pazemināt līdz 1 : 4 vai 1 : 5.

Efektīvs līdzeklis olbaltumvielu satura paaugstināšanai maizē ir piena produktu iekļaušana tās sastāvā. Piena produkti ne vien paaugstina tās uzturvērtību, bet uzlabo arī kvalitāti, it sevišķi garšu un aromātu. Pašlaik daudziem maizes rūpniecības izstrādājumiem pievienots vērtīgs piena produkts – sūkalas. Piena sūkalu pievienošana ne tikai bagātina maizi ar pilnvērtīgām olbaltumvielām, bet ļauj tai nedaudz ilgāk saglabāties svaigai.

Kādu tad maizi lietot, un kāds tās daudzums uzskatāms par normu? Pieaugušam cilvēkam, kas nenodarbojas ar fizisku darbu, ieteiktā norma ir 300–350 g maizes dienā, taču šis daudzums var mainīties atkarībā no vecuma, cilvēka nodarbošanās, ķermeņa masas, organisma individuālajām īpatnībām, uzturdevā iekļauto citu pārtikas produktu daudzuma un sastāva. Cilvēkiem, kas nodarbojas ar sportu, fizisku



darbu un citām slodzēm, maizes patēriņa norma būs augstāka.

Uzturzinātnes speciālisti iesaka sastādīt savu maizes devu, rēķinot kā rudzu, tā kviešu maizes patēriņu. Kas attiecas uz to, tieši kādu maizi lietot, tad tā ir gaumes lieta un veselam cilvēkam maizes izstrādājumu izvēle nav ierobežota.

Ļoti vērtīga ir maize, kas cepta no pilngraudu miltiem. Izmantojot visas graudu daļas, to skaitā klijas un dīgstus, kļūs iespējams līdz cilvēkam pilnībā novadīt visas graudos esošās derīgās vielas. Šādā maizē ir vairāk olbaltumvielu, B un E grupas vitamīnu, minerālsavienojumu. Maize no pilngraudu miltiem satur daudz šķiedrvielu, kas īpaši svarīgi gremošanas un zarnu trakta darbības uzlabošanā.

Taču ne visa veida maizi drīkst lietot slimi cilvēki. Kādu maizi var viņiem ieteikt? Slimu cilvēku uzturā paredzēti īpaši diētiskie maizes izstrādājumi.

Pie nieru, sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanām, hipertensīvās slimības ieteicami bezsāls maizes izstrādājumi: ahlorīda maize un skrotēta bezsāls maize. Pie gastrīta un kuņģa čūlas ieteicams ēst bulciņas ar pazeminātu skābumu.

Daudziem slimniekiem jāēd maize ar pazeminātu ogļhidrātu saturu. Pēc īpašām receptēm ražotus maizes izstrādājumus, kam pievienotas izejvielas, kas satur olbaltumvielas, ksilītu un sorbītu, ārsti iesaka to cilvēku uzturā, kas slimo ar cukura diabētu, aptau-

košanos, akūtu reimatismu. Šajā izstrādājumu grupā ietilpst olbaltumvielukviešu, olbaltumvielukliju, diabētiskā rudzu maize, diabētiskā bulciņa ar piena olbaltumvielām u. c. maizes izstrādājumi.

Pie hroniskas nieru nepietiekamības un citām slimībām, kas saistītas ar olbaltumvielu maiņas traucējumiem, iesakāmi maizes izstrādājumi ar pazeminātu olbaltumvielu saturu: bezolbaltumvielu bezsāls maize un bezolbaltumvielu maize no kviešu cietes.

Maizes izstrādājumus, kuriem pievienoti drupināti graudi un klijas, uzturdevā var izmantot padziwojuši cilvēki, kā arī tie, kas slimo ar zarnu atoniju.

Pieaugušajiem un bērniem, kam ir paaugstināta ķermeņa masa, kā arī cilvēkiem, kam jāuzlabo zarnu darbība un jānormalizē vielmaiņa, ieteicama kliju maize. Slimniekiem, kas pārcietuši kuņģa un zarnu trakta iekaisumu, noderīga maize, kuras sastāvā ir auzu milti.

Efektīvs ārstniecisks un profilaktisks līdzeklis ir maizes izstrādājumi, kam pievienots lecitīns – viela, kas veicina apmaiņas procesu normalizāciju vairāku saslimšanu gadījumā. Šo izstrādājumu sastāvā ietilpst kviešu klijas, sojas milti un citas sastāvdaļas, kas ir vitamīnu, aminoskābju un neaizstājamo taukskābju avots. Šie izstrādājumi – diētiskās kliju sausmaizītes ar lecitīnu un diētiskās bulciņas ar lecitīnu – ieteicami aterosklerozes gadījumā, pie aptaukošanās, aknu slimībām, nervu sistēmas novājināšanās un citām slimībām.



Gatavo!

Grībi ēst?

Mēs redzam, cik plaši var lietot maizi. Tā ir ne tikai viens no galvenajiem pārtikas produktiem, ne tikai mūsu galda rotājums svētkos un ikdienā, bet arī ārstu dietologu palīgs cīņā par cilvēka veselības uzlabošanu.

Derīgi padomi

- Centieties nopirkt maizi tikai tik daudz, cik jūsu ģimenei nepieciešams. Neaizmirstiet, ka maizi nevar ilgstoši uzglabāt, tāpēc tā jāpērk 1–2 dienām, rēķinot 300–350 g uz katru pieaugušu ģimenes locekli.
- Iepriekšējās dienas maize ir veselīgāka par tikko ceptu, siltu maizi. Daudzi ārsti pat iesaka maizi pirms lietošanas nedaudz apkaltēt, pagatavot grauzdiņus.
- Maizi vislabāk uzglabāt tīrās maizes kastēs, kurās tā uzglabājas svaiga vismaz 1,5–2 diennaktis, ir aizsargāta no izžūšanas un dažādiem kaitēkļiem. No maizes kastes laikus jāizvāc sacietējušas maizes atliekas, no tām pagatavojot dažādus ēdienus pēc šajā grāmatā ievietotajām receptēm.
- Ne retāk kā reizi nedēļā maizes kaste jāiztīra no drupatām, to mazgājot ar vāju etiķa šķīdumu un pēc tam labi izžāvējot. Glabājot maizi, maizes kastes vāks cieši jāaiztaisa.

SALDIE GRAUZIŅI

Saldie sausiņi

200 g kviešu maizes, 1 ēdamkarote cukura.

Kviešu maizi sagriež kubiņos, apber ar smalko cukuru vai pūdercukuru un cepeškrāsnī kaltē, līdz tie nedaudz apbrūnē. Pasniedz pie tējas.

Sausiņi no smalkmaizītēm

200 g smalkmaizīšu, 3 ēdamkarotes sviesta vai krējuma margarīna, pūdercukurs pēc garšas.

Smalkmaizītes sagriež kubiņos, liek uz pannas un piesūcina ar izkausētu sviestu vai krējuma margarīnu. Uz šīs pašas pannas apkaltē. Liek traukā, apkaisa ar pūdercukuru. Pasniedz pie tējas, kafijas, kakao.

Mīkstie grauzdiņi ar cukuru vai medu

200 g kviešu maizes, 1/2 glāzes ūdens vai piena, 1 ēdamkarote cukura, 2 ēdamkarotes eļļas, sviesta vai margarīna, medus pēc garšas.

Kviešu maizi sagriež šķēlēs, apmērcē saldinātā siltā ūdenī vai pienā un apcep slēgtā pannā vai nu bez taukvielām, vai arī eļļā, sviestā vai margarīnā.

MĒRCES, PIEDEVAS UN PILDĪJUMI NO MAIZES

Šajā nodaļā ievietotas receptes mērcēm, piedevām un pildījumiem, kuru neatņemama sastāvdaļa ir sacietējusi maize.

Mērces un piedevas paredzētas dažādiem gaļas, zivju, dārzeņu ēdieniem. Tās papildina pamatēdienu garšu, padara tos sulīgākus, barojošākus, izskatīgākus. Mērces gatavošana agrāk tika uzskatīta par mākslu.

Senajām mērču un piedevu receptēm raksturīga liela sastāvdaļu dažādība. Daudzu mērču sastāvā ietilpst maize, sīpoli, pipari, rieksti un citas piedevas. Izmantojot šeit ievietotās receptes, laba saimniece no esošajiem produktiem varēs pagatavot piemērotu mērci.

MĒRCES UN PIEDEVAS NO MAIZES

Baltā mērce ar garšvielām (angļu gaumē)

200 g kviešu maizes, 3/4 l piena, 1 sīpols, 1/8 tējkarotes maltu krustnagliņu, 1/4 tējkarotes muskatrieksta, 2 ēdamkarotes sviesta, 2 ēdamkarotes saldā krējuma, sāls, pipari pēc garšas.

Uzvāra pienu un liek tajā smalki sarīvētu sīpolu, krustnagliņas un pēc vēlēšanās šķipsniņu rīvēta muskatrieksta. Vāra uz nelielas uguns 10 minūtes. Pievieno rīvētu maizi, sāli, piparus un pusi no sviesta. Visu rūpīgi samaisa un ar dakšu saputo. Nepārtraukti maisot, karsē 20 minūtes uz nelielas uguns, tad pievieno atlikušo sviestu un saldo krējumu. Pasniedz karstu pie gaļas ēdieniem.

Mērce ar citronu

2–3 ēdamkarotes maltu kviešu maizes sausiņu vai rīvmaizes, 3–4 ēdamkarotes sviesta, 1/2 citrona sula, sāls pēc garšas.

Maltus kviešu maizes sausiņus (vai rīvmaizi) viegli apacep uz sausas pannas, tad pievieno sviestu, sāli un citrona sulu, visu uzkarsē. Pasniedz ar vārītiem ziedkāpostiem, kabačiem un citiem dārzeņiem.



Gatavo!

Gribi ēst?

Mērce ar mārrotkiem

1 glāze rīvētas kviešu maizes vai 4 ēdamkarotes maltu sausiņu vai rīvmaizes, 2 ēdamkarotes sviesta, 1/2 glāzes miltu, 4 ēdamkarotes rīvētu mārrotku, 2 ēdamkarotes etiķa, 2 glāzes ūdens, sāls pēc garšas.

Sviestu sajauc ar miltiem. Pievieno rīvētu kviešu maizi, maltus sausiņus vai rīvmaizi, mārrotkus, sāli, etiķi un ūdeni. Visu rūpīgi samaisa un uzvāra. Pasniedz karstu pie gaļas un zivju ēdieniem.

Piena mērce ar mārrotkiem

100 g kviešu maizes, 1/4 l piena, 1/4 l kaulu buljona, 1/4 glāzes krējuma, 1 ēdamkarote rīvētu mārrotku, pa 1/2 tējkarotei sāls un cukura, 1 ēdamkarote sviesta.

Kviešu maizi iemērc karstā pienā un vāra. Karstai biežputrai pielej kaulu buljonu un uzvāra. Pievieno krējumu, rīvētus mārrotkus, sāli, cukuru. Noņem no uguns un pievieno sviestu pēc garšas. Pasniedz pie vārītas gaļas, zivīm un dārzeņiem.

Krējuma mērce ar mārrotkiem

1/2 glāzes rīvētas kviešu maizes, 1/2 glāzes rīvētu mārrotku, 1 ēdamkarote etiķa, 1 glāze krējuma, 1–2 tējkarotes cukura, sāls pēc garšas.

Satura rādītājs

MAIZES UZTURVĒRTĪBA.....	6
GRAUZDIŅI.....	12
VIENKĀRŠIE GRAUZDIŅI.....	14
GRAUZDIŅI AR OLĀM.....	16
GRAUZDIŅI AR SIERU, BIEZPIENU UN OLĀM	18
GRAUZDIŅI AR DĀRZEŅIEM UN SĒNĒM.....	23
GRAUZDIŅI AR GAĻAS PRODUKTIEM	29
GRAUZDIŅI AR ZIVĪM	35
SALDIE GRAUZDIŅI	39
UZKODAS, SALĀTI, MAIZES TORTES.....	46
UZKODAS UN SALĀTI NO MAIZES UN DĀRZEŅIEM	47
UZKODAS NO MAIZES UN SIĻĶES VAI CITĀM ZIVĪM.....	51

SVIESTMAIŽU TORTES	54
ZUPAS	60
STREBEKĻI, OKROŠKAS UN ŠĪPOLU ZUPAS AR MAIZI.....	61
ZUPAS AR MAIZI UN DĀRŽENIEM	66
ZUPAS AR MAIZI UN PIENA PRODUKTIEM	72
ZUPAS AR MAIZI UN GAĻAS PRODUKTIEM	74
GAĻAS BULJONA ZUPAS AR MAIZI, MAIZES FRIKADELĒM UN KLIMPĀM.....	77
ZUPAS AR MAIZI UN AUGĻIEM	81
OTRIE ĒDIENI	86
MAIZES, PIENA PRODUKTU UN OLU ĒDIENI	87
MAIZES UN DĀRŽEŅU ĒDIENI	97
MAIZES UN GAĻAS PRODUKTU ĒDIENI	113
MAIZES UN PUTNU GAĻAS ĒDIENI.....	139
MAIZES UN ZIVJU ĒDIENI	144
KLIMPAS, ĶIĻĶENI, VĀRĪTI PĪRĀDZIŅI	153
MĒRCES, PIEDEVAS UN PILDĪJUMI NO MAIZES.....	158

MĒRCES UN PIEDEVAS NO MAIZES.....	159
PILDĪJUMI NO MAIZES	163
SALDIE ĒDIENI	
UN KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMI.....	167
PLĀCENĪŠI, PĪRĀGI UN KŪKAS.....	167
SALDIE SACEPUMI UN PUDIŅI.....	178
ŠARLOTES.....	190
BISKVĪTI, KĒKSI, KŪKAS, TORTES, PRJAŅIKI, KORŽIKI.....	195
DESERTA ĒDIENI NO MAIZES UN AUGĻIEM, MAIZES BIEZEŅI, ĶĪSEĻI, UZPUTEŅI, ŽELEJAS, KRĒMI.....	205
CEPUMI, «AUKSTĀS» TORTES UN KŪKAS, KONFEKTES	213
DZĒRIENI UN KOKTEIĻI NO MAIZES	221
MAIZES KVASI	226
RUDZU MAIZES KVASI.....	227
KVIEŠU MAIZES KVASI	235
MAIZES ETIĶIS.....	239
PRODUKTU MĒRU UN MASAS SALĪDZINĀJUMU	242