

# *Zīvis*

Dabā un mājās  
gatavoti ēdieni





Dabā un mājās  
gatavoti ēdieni



Sastādījusi un vāka dizainu veidojusi  
*Lilija Rimicāne*

ISBN 978–9984–859–93–4

© «Izdevniecība Avots», 2014  
© L. Rimicāne, teksts, 2014  
© L. Rimicāne, vāka dizains, 2014

## IEVADS

Uzturā ietilpst oībaltumvielas, tauki, oglhidrāti un minerālvielas cilvēka organismam nepieciešamas jaunu audu veidošanai un vielmaiņas procesos patērētās enerģijas krājumu atjaunošanai. Vitamīni veicina vielmaiņas procesus un nodrošina normālas cilvēka organisma funkcijas. Ja vitamīni ir pietiekamā daudzumā, uzturs tiek izmantots pilnīgi un cilvēks ir pasargāts no dažādām slimībām. Fermenti ir bioloģiski katalizatori, kas paātrina ķīmiskās reakcijas, cilvēka organismam pārstrādājot barību. Barības ekstraktvielas, kairinot gremošanas sulu izdalīšanos, veicina apetītes rašanos un labāku barības izmantošanu. Ūdens šķīdina daudzas barības vielas, iznēsātās pa visu organismu un piedalās audu un orgānu veidošanā.

Visas šīs vielas ietilpst zivju gaļā, bet dažas no tām (minerālvielas, līmvielas) ir arī zivju asakās un zvīnās. Šo vielu daudzums zivju gaļā ir dažāds un atkarīgs ne tikai no zivju sugas, bet arī no to vecuma, dzimumgatavības, uzturēšanās vietas un makšķerēšanas sezonas.

Zivis ir oībaltumvielu pārtikas produkts, jo oībaltumvielas un taukvielas (treknām zivīm) veido zivju gaļas organisko vietu pamatmasu. Zivju gaļas oībaltumvielas satur aminoskābes, kas pēc sava sastāva ir līdzīgas cilvēka organismu oībaltumvielu aminoskābēm, tādēļ zivju gaļa ir viegli sagremojama un tās oībaltumvielas ir pilnvērtīgas. Dzīvām zivīm muskuļi ir sterili, bet nedzīvām ātri bojājas, it sevišķi augstā temperatūrā. Piemēram, vasarā svaigas zivis var sabojāties jau otrajā dienā pēc izzvejošanas. Tādēļ iegūtais loms ir pareizi jāuzglabā un jāapstrādā.

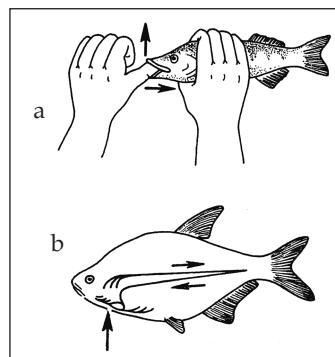
## ZIVJU APSTRĀDE

### Zivju nogalināšana

Zivs jāapstrādā, tiklīdz tā ir izvilkta no ūdens. Nedrīkst uzšķērst, atdalīt zvīņas vai arī novilkt ādu dzīvai zivij. Nav vēlams arī noķerto zivi atstāt sausumā noslāpt, jo tādējādi galā zaudē savas garšas īpašības.

Zivs jāapdullina, izdarot strauju sitienu pa galvas augšējo daļu. Sitienam jābūt tik stipram, lai neielauztu zivs galvaskausu. Zivi var arī nogalināt, tās galvu ar strauju kustību palaužot uz augšu, līdz dzirdama čirkstoša skaņa. Ja zivij nav asu zobu, to ir vieglāk izdarīt, ieliekot zivs mutē īkšķi (sk. 4. zīm.) un pārlaužot mugurkaulu tūlit aiz zivs galvas. Izmantojot šo paņēmienu, zivij labi noteik asinīs, bet to ir grūtāk apstrādāt un sadalīt.

Zivi var nogalināt, pārgriežot tai vēdera aortu vai žaunu vēnu. Izmantojot šo paņēmienu, zivij brīvi noteik asinīs, tāpēc gaļa būs baltāka, stingrāka un garšīgāka. Tas jādara, kamēr zivs vēl ir aktīva, t.i., sirds vēl spēcīgi sūknē asinīs.



4. zīm. Zivju nogalināšana: a – ieliekot zivs mutē īkšķi un izdarot strauju kustību; b – pārgriežot žaunu vēnu.

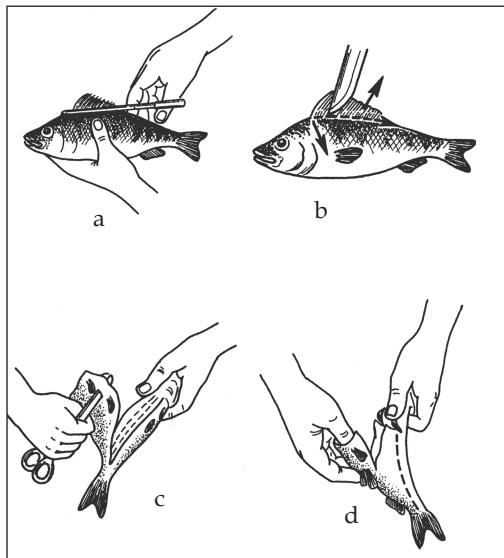
## Zivju sadalīšana

Sākot zivs sadalīšanu, tai vispirms ir jāizņem žaunas un iekšējie orgāni, jo baktērijas, kas tajos atrodas, aktivizē bojāšanās procesu. Rūpīgi ir jāizņem arī sarecējušās asinis, kas sakrājušās zem mugurkaula. Aknu un ikru kvalitāti novērtē pēc to ārējā izskata.

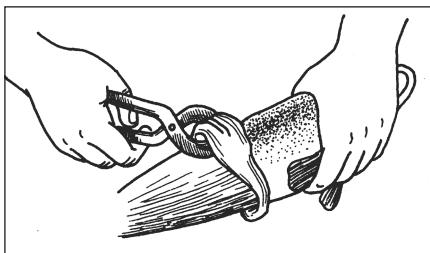
Zivi sadala šādā secībā: atdala zvīņas, novelk ādu (ne visos gadījumos), izķidā un sagriež gabalos vai atdala fileju.

Lai zivi būtu iespējami vieglāk sadalīt, nepieciešami šādi instrumenti: rīvīte zvīņu atdalīšanai, zivju nazis, nazis filejas atdalīšanai, šķēres un koka vai plastmasas dēlītis.

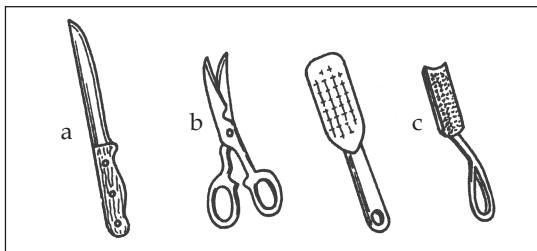
Asariem pirms ādas atdalīšanas ar šķērēm nogriež muguras spuru līdz ar ādas strēmelīti vai arī ar nazi iegriež abpus peldspurai un to atdala. Pēc tam visapkārt zivs galvai izdara iegriezumu un novelk ādu, vienlaicīgi atdalot arī peldspuras. Zivs iekšējos orgānus izņem kopā ar žaunām, atbrīvojot vēdera dobumu. Pēc tam nogriež asti un galvu (sk. 5. zīm.).



5. zīm. Asara sadalīšana  
(a, b, c, d).



6. zīm. Ādas atdalīšana zutim un vēdzelei.



7. zīm. Riki zīvs apstrādei: a – nazi filejas atdalīšanai; b – šķēres; c – rīvītes zvīņu atdalīšanai (plakana un pusapaļa).

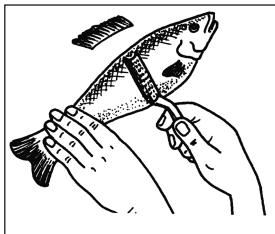
Vēdzeles un zušus neķidā, pirms tiem nav novilkta āda. Ādu iegriež visapkārt galvai un ar stangu palīdzību to novelk kā «zeki».

Lai strādājot zivi būtu vieglāk saturēt, to var aptīt ar auduma gabalu. Īpaši ērti zivi ir apstrādāt, pakarot to ar galvu uz āķa, jo var darboties ar abām rokām (sk. 6. zīm.).

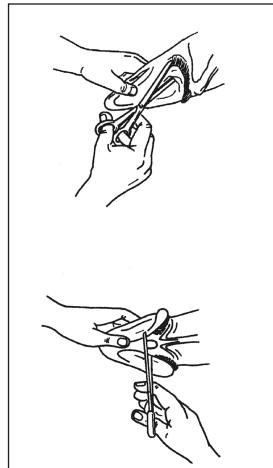
### Zīvs filejas atdalīšana

Vispirms ar nazi vai rīvīti zivij atdala zvīņas, sākot no astes, un nogriež peldspuras (sk. 8. zīm.). Pēc tam ar šķērēm vai nazi no galvas līdz anālai peldspurai pārgriež zīvs vēderu. Jāstrādā ļoti rūpīgi, cenšoties nepārspiest žultspūsli un nenotraipīt gaļu ar žulti (sk. 9. zīm.). Pēc tam izņem ūdens kopā ar iekšējiem orgāniem (sk. 10. zīm.).

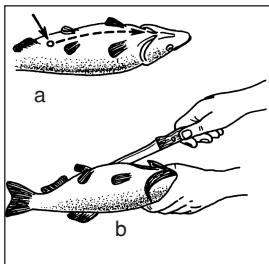
Lielām zivīm, ja tās vēlas pildīt, griezumu izdara pa muguru. Tā kā līdakām ir ļoti asas žaunas, tās izņem ar nazi vai šķērēm, pārgriežot cīpslu, kas savieno žaunas ar galvaskausu.



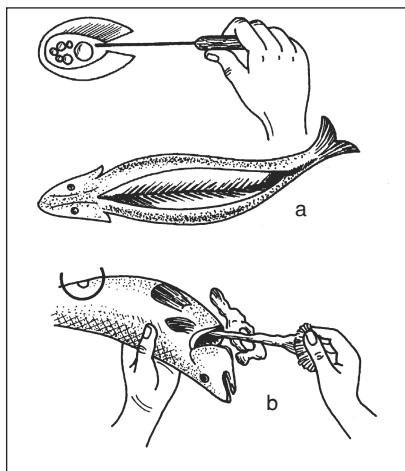
8. zīm. Zvīņu atdalīšana ar rīvīti.



10. zīm. Žaunu izņemšana ar šķērēm.



9. zīm. Zivs uzšķēršana.



11. zīm. Zivs sagatavošana pildīšanai:  
a – griezums mugurā; b – iekšējo orgānu izņemšana reizē ar žaunām pēc zvīņu atdalīšanas un griezuma izdarīšanas pie anālās atveres.

spiež un izmet. Tad buljonā liek kartupeļus, sīpolus, garšvielas un, kad kartupeļi pusmīksti, zupai pievieno sagrieztu zivi. Visu vāra līdz gatavībai.

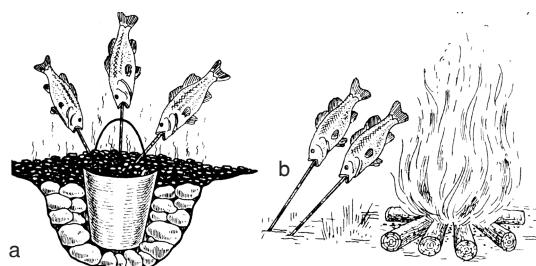
### Zupa «ar diedziņiem»

Notīrītām, izķidātām zivīm nogriež spuras, bet zivis uzver uz stipra pavediena, vai nu to izverot caur acīm, vai žaunām. Saišķi ar zivīm uzver uz kociņa un liek katlā, kociņu atbalstot uz katla malām. Pievieno kartupeļus, garšvielas, sīpolu un vāra, līdz zivju gaļa atdalās no asakām. Diegu ar asakām izvelk no zupas, bet gaļa paliek katlā. Šādu zupu vāra no vidēji lielām zivīm.

### Uz «zobentiņiem» cepta zivs

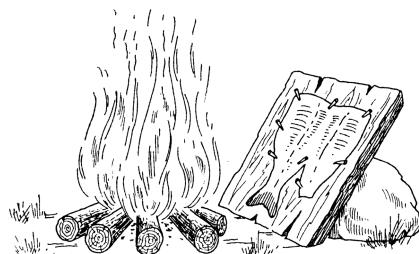
Zivis cept uz «zobentiņiem» ir vienkārši un ērti. Šādi var gatavot asarus, līdakas, lašveida zivis u. c.

Zivis izķidā un apsāla, neatdalot iepriekš zvīņas un neno-griežot tām galvu. Uz «zobentiņa» sprauž veselu zivi un tur to virs kvēlojošām oglēm vai arī iedur zemē, noliecot slīpi tuvāk oglēm. Zivis jātur tādā attālumā, lai tās neapdegtu un vienmērīgi izceptos.



Zivju cepšana uz «zobentiņiem»: a – uz oglēm; b – pie ugunkura.

## **Uz koka dēlīša cepta zivs**



Zivs cepšana uz dēlīša.

Zivij nogriež galvu, vienlaikus to izķidājot. Pēc tam pa zivs muguru izdara iegriezumu, nepārgriežot vēderu. Zivi atvērtā veidā, ar ādu uz leju, liek uz plata dēļa un piestiprina to ar smailām koka tapiņām, iepriekš ar nazi dēlītī izveidojot iedobes. Dēlīti ar piestiprināto zivi liek pie ugunkura nedaudz slīpi: attālumam jābūt tādam, lai zivs ceptos lēnām. 6 kg smags lasis šādi cepsies ne mazāk par 6 stundām. Ugunkurā ieteicams kurināt alkšņa malku, bet dēlītis ar zivi novietojams apmēram divu cirvja kātu attālumā no uguns. Cepšanas laikā zivs perioiski jāapprasina ar sālsūdeni. Neraugoties uz ilgo gatavošanas laiku, rezultāts noteikti attaisnos gaidīto!

## **Mālos cepta zivs**

Vispirms jāsakur ugunkurs. Zivi izķidā, atstājot zvīņas, tās iekšpusi ierīvē ar sāli, pilda tajā sīpolu, piparu graudiņus un lauru lapu. Pēc tam zivi 3–4 cm biezā kārtā apziež ar māliem un uz 25–40 minūtēm ierušina karstās oglēs. Virs oglēm kuri na uguni. Kad zivs ir gatava (māli ir izkaltuši), zvīņas atdalās kopā ar māliem.

### **Folijā cepts breksis**

500 g smags breksis, 1 burkāns, 1 sīpolis,  
pētersīla sakne, sāls.

Breksi izķidā un nomazgā aukstā ūdenī. Zvīņas neatdala. Zivi no iekšpuses apsāla un arī zvīņas ierīvē ar sāli. Smalki sagriež burkānu, sīpolu, pētersīla sakni un šo maisijumu pilda zivs vēderā. Zivi ietin folijā un 45 minūtes cep cepeškrāsnī.

### **Zivju sacepums milāniešu gaumē**

500 g kubveida gabaliņos sagrieztas zivju filejas,  
70 g sarīvēta siera, 2 ēdamkarotes tomātu biezena,  
2 ēdamkarotes sviesta, 2 ēdamkarotes miltu, 1/4 l piena,  
2 olas, sāls, pipari, augu ēļa.

Sviestu izkausē uz pannas, apcep tajā miltus un atšķaida šo masu ar pienu. Pēc tam pieliek tomātu biezeni un sieru, pieber sāli un piparus. Sakuļ olu dzeltenumus. Visu samaisot, iegūst mērci. Zivju fileju sagriež kubveida gabaliņos, sautē ēļā un pārlej ar mērci. Pēc tam iecilā saputotus olu baltumus. Formu izziež ar ēļu, ieļej tajā sagatavoto masu un cep cepeškrāsnī tik ilgi, līdz tā virspuse klūst zeltaini brūna. Rotā ar citrona šķēlītēm.

### **Zivju kotletes flandriešu gaumē**

500 g svaigu siļķu, 100 g baltmaizes, 1 sīpolis,  
2 ķiploka daivīnās, 2 ēdamkarotes anšovu ēļas, 1 ola,  
1 ēdamkarote kaperu, pipari, sāls, rīvmaize,  
tauki cepšanai.

Notīrtai siļķei izņem iekšas un to samal galas mašīnā kopā ar sīpoliem, ķiploku daivīnām un izmērcētu baltmaizi, pēc tam samaldo masu sajauc ar olām, smalki sagrieztiem kaperiem,

## SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS .....	3
<b>DZĪVU ZIVJU SAGLABĀŠANA .....</b>	<b>4</b>
Zivs noņemšana no āķa .....	4
Zivs satveršana .....	4
Dzīvu zivju turēšana igvātīs .....	6
Skavu sistēma dzīvu zivju saglabāšanai (kukans) .....	7
<b>ZIVJU APSTRĀDE .....</b>	<b>9</b>
Zivju nogalināšana .....	9
Zivju sadalīšana.....	10
Zivs filejas atdalīšana .....	11
Zvīņu un ādas atdalīšana .....	14
Zivju apstrādes specifika.....	15
Zivju saglabāšana un transportēšana .....	16
Zivju sālīšana.....	19
Sausais sālījums .....	20
Slapjais sālījums.....	20
Mazsālītas zivis .....	20
Ikru sālīšana .....	21
Uzmanību – lentenis!.....	22
Zivju kaltēšana .....	23
<b>UGUNSKURU VEIDI LOMA GATAVOŠANAI BRĪVĀ DABĀ .....</b>	<b>24</b>
Maksķernieku (mednieku) ugunskurs .....	24
Ugunskurs «zvaigznīte» .....	25
Ugunskurs «aka» .....	25
Ugunskurs «piramīda» .....	25
Nakts ugunskurs .....	26
Polinēzlešu ugunskurs .....	26
Lauka kamīns .....	26

<b>UZ ATKLĀTAS UGUNS GATAVOTAS ZIVIS .....</b>	<b>27</b>
Zivju zupa.....	27
Trīskāršā zivju zupa .....	27
Zupa «ar diedzījiem».....	28
Uz «zobentījiem» cepta zivs .....	28
Uz koka dēļša cepta zivs.....	29
Mālos cepta zivs.....	29
Lapās ietīta oglēs cepta zivs .....	30
Papīrā ietīta cepta zivs .....	30
Pelnos cepta zivs .....	30
Uz iesma cepta zivs .....	30
Uz akmeņiem cepta zivs .....	31
Uz oglēm cepta zivs.....	31
Uz atklātas uguns cepta zivs.....	32
<b>MĀJĀS GATAVOTI ZIVJU ĒDIENI .....</b>	<b>33</b>
<b>Zupas .....</b>	<b>33</b>
Tradicionālā zivju zupa.....	33
Zivju un kartupeļu zupa.....	33
Zivju zupa I.....	34
Zivju zupa II.....	34
Zivju zupa III.....	34
Zivju zupa grieķu gaumē .....	35
Zivju zupa bostoniešu gaumē .....	36
Zivju krēmzupa I.....	36
Zivju krēmzupa II.....	37
Kīšu krēmzupa .....	37
Lašu krēmzupa ar kausēto sieru .....	38
Zivju zupa ar skumbriju un konservētu lasi .....	38
Zivju zupa ar kiplokiem.....	38
Zivju zupa ar sēnēm un kiploku.....	39
Rostovas zivju zupa .....	40
Zivju zupa zvejnieku gaumē.....	40
Vēdzeļu zupa .....	40
Vēdzeļu frikadeļu zupa.....	41
Zivju klimpu zupa .....	41
Zivju frikadeļu zupa I .....	42
Zivju frikadeļu zupa II .....	42
Īpašā zivju zupa .....	43
Zivju zupa mājas gaumē .....	43
Zivju zupa zvejnieku gaumē.....	44

Dzidrinātā zivju zupa .....	44
Zivju galvu zupa .....	44
Samu galvu zupa ar rīsiem .....	45
Zivju zupa ar grūbām .....	45
Sterletes zupa ar šampanieti un vistas gaļu.....	45
Sterletes zupa .....	46
Zivju zupa «Muižkungu» .....	46
Stores zupa.....	47
Zivju zupa ar pienu.....	47
Zivju zupa igauņu gaumē .....	48
Zivju zupa ar skābenēm .....	48
Zivju zupa ar skābenēm un spinātiem I.....	48
Zivju zupa ar skābenēm un spinātiem II.....	49
Zivju zupa ar papriku.....	50
Zivju zupa ar galda bietēm un pupiņām .....	50
Zivju zupa ar sēnēm bulgāru gaumē.....	51
Karpu zupa ar tomātiem un skābenēm .....	51
Kaltētu zivju zupa .....	52
Zivju zupa ar kartupeļiem un putraimiem .....	52
Kaltētu plaužu zupa.....	52
Reņģu zupa I .....	53
Reņģu zupa II .....	53
Kūpinātu zivju zupa.....	53
Zivju zupa ar olām.....	54
Vēdzeļu zupa ar dārzeniem .....	54
Kapteiņzivs vai luču zupa.....	54
Zušu zupa I .....	55
Zušu zupa II .....	55
Zušu zupa III .....	56
Heka zupa.....	56
Zivju zupa podiņā .....	57
Zivju soļanka I .....	57
Zivju soļanka II .....	58
Zivju soļanka III .....	58
Laša soļanka.....	59
Borščs ar karūsām .....	59
Rasolnīks.....	60
Mencas rasolnīks .....	60
Rasolnīks no sīkām zivīm .....	61
Harčo.....	61
Skābētu kāpostu zupa ar reņģēm .....	62

Skābētu kāpostu zupa ar līdaku .....	62
Aukstā zivju zupa I .....	63
Aukstā zivju zupa II .....	63
Aukstā zivju zupa III .....	64
Aukstā zivju zupa IV .....	64
Aukstā zivju zupa V .....	65
 Otrie ēdiens .....	65
Folijs cepta skumbrija flāmu gaumē .....	65
Uz iesma cepts zutis holandiešu gaumē .....	65
Vārīta vēdzele ar sviestu un olu .....	66
Karpa ar kabačiem un šampinjoniem .....	66
Cepts zandarts kīniešu gaumē .....	67
Sautēts zandarts ar mārrutkiem .....	67
Sautēta vēdzele ar kāpostiem .....	67
Vārīts zutis ar sarkanvīnu .....	68
Sautēta līdaka ar skābenēm .....	68
Vārītas sālītas raudas .....	69
Sautēti ruduļu veltnīši .....	69
Sautēts zandarts ar sīpoliem .....	70
Vīķu gaļas frikadeles ar dārzeniem .....	70
Brekšu pudiņš .....	70
Sautētas pildītās līdakas filejas .....	71
Vārīts ālants tomātu mērcē .....	71
Vārīta karpa ar āboliem .....	72
Vārīta karsti kūpināta rauda .....	72
Vārīta salate baltajā mērcē .....	72
Sautēta līdaka ar sēnēm .....	73
Garšvielu novārījumā vārīta vēdzele .....	73
Vārīti asari ar dārzeniem tomātu mērcē .....	73
Vārīts sams .....	74
Vārīta līdaka .....	74
Vārīts zandarts ar speķi un kartupeļiem .....	74
Vārīts asaris pergamentpapīrā .....	75
Rīvmaizē cepta karpa .....	75
Cepts zandarts ar papriku un tomātiem .....	75
Cepta vēdzele ar tomātiem .....	76
Cepts kūpināts breksis .....	76
Zandarta un kartupeļu sacepums .....	76
Vēdzele piena mērcē .....	77
Līdaka sīpolu un sēņu mērcē .....	77

Raudu kotletes .....	77
Zandarta kotletes .....	78
Līdakas un spinātu sacepums ar piena mērci .....	78
Karūsu rulete.....	79
Vārīta līdaka ar vīnu.....	79
Pildīta līdaka.....	79
Sautēta pikantā līdaka.....	80
Vārīts zandarts ar vīnu .....	80
Mīklā cepts zandarts .....	80
Zandarts tomātos .....	81
Mīklā cepts sams.....	81
Sautēta salate grieķu gaumē .....	81
Folijā cepts breksis.....	82
Zivju sacepums milāniešu gaumē .....	82
Zivju kotlettes flandriešu gaumē.....	82
Sautēts zutis ar zaļumiem .....	83
Mīklā cepts lasis .....	83
Mencas sacepums .....	84
Mencas un puravu sacepums .....	84
Folijā cepta forele ar medu.....	84
Karpa ar sēnēm un apelsīniem .....	85
Sautētas zivis ābolu mērcē .....	85
Pildītas zivju kotlettes .....	86