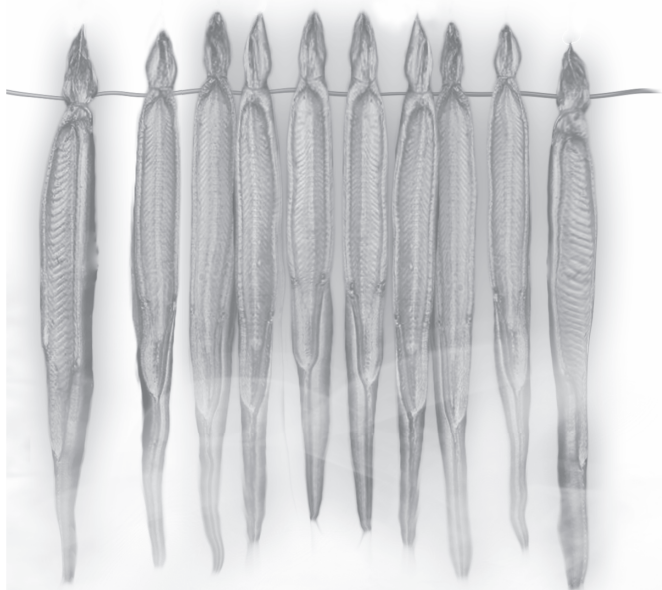


Zivju kūpināšana mājas apstākļos




AVOTS

Sastādījis JĀNIS LEJA

ILGOŅA RIŅKA vāka dizains

ISBN 978–9984–859–47–7

© Izdevniecība Avots, 2012
© Jānis Leja, teksts, 2012
© Ilgonis Riņķis, vāka dizains, 2012



Liela daļa iedzīvotāju uzskata, ka zivis ir mazvērtīgākas par gaļu. Taču tas tā nav. Zivju olbaltumvielas nav mazvērtīgākas par gaļas olbaltumvielām. Turklāt cilvēka organisms zivju olbaltumvielas labāk asimilē nekā dzīvnieku olbaltumvielas. Zivju produkti bagātina uzturu ar daudziem mikroelementiem un vitamīniem. Sevišķi daudz zivīs ir joda, mangāna un vara, kuri nepieciešami vielmaiņas procesu normālai norisei.

Zivju kūpināšana, tāpat kā zivju kaltēšana un sālīšana, ir ļoti sens zivju apstrādes veids. Cilvēki jau sen atklāja, ka dūmiem piemīt konservējošs efekts. Mūsdienās zinātnieki ir izpētījuši dūmus un atklājuši, ka tie satur baktericīdas vielas: formaldehīdu, gaistošās taukskābes, gvajakolu un tā atvasinājumus, kreozolu, pirogālu u.c. Tomēr kūpināšana nerada iespēju saglabāt zivis neierobežoti ilgu laiku. Karsti kūpinātas zivis saglabājas īsāku laiku nekā auksti kūpinātas zivis, kā arī stiprāk sālītas zivis.

Zivis ir samērā viegli nokūpināt mājas apstākļos, jo nav nepieciešamas tehnoloģiski sarežģītas ierīces, īpašas būves vai kurināmais.

LAI VEICAS!

Autors

A black and white photograph showing numerous fish hanging from a metal rack in an outdoor setting. The fish are arranged in two rows, with their heads pointing upwards. The background shows some foliage and a clear sky. The fish appear to be of various species, possibly including salmon or trout, and are likely being dried or smoked.

KŪPINĀTAVAS UN KŪPINĀŠANAS VEIDI



Jūras piekrastes iedzīvotāji bija pirmie, kas sāka kūpināt zivis. Pirmās kūpinātavas bija nelielas no ķieģeļiem mūrētas krāsnis vai koka mucas. Tolaik par higiēnu vajadzēja uztraukties mazāk, jo svaigais jūras gaiss bija tīrs un nepiesārņots, zivis peldēja tīros ūdeņos un arī smiltis bija tīras.

Jūras piekrastes zvejnieku paraugam sekoja iekšējo ūdeņu zvejnieki.

Vasarā, kad daudzviet pieejamas svaigas zivis, pavisam vienkāršā mājas kūpinātavā var pagatavot garšīgu maltīti.

Bieži vien kūpinātavas ir paškonstruētas un pašdarinātas, un liecina par to būvētāja izdomu, atjautību un oriģinalitāti. Arī mūsdienās vienkāršākās kūpinātavas nereti darinātas no šim nolūkam pielāgotas mucas.

Kūpinātavu var pagatavot pats no jebkuras biezāka metāla kastes. Lokus, uz kuriem kūpinot uzklāj džutas maisu, izgatavo no caurulītēm vai metāla stieples.

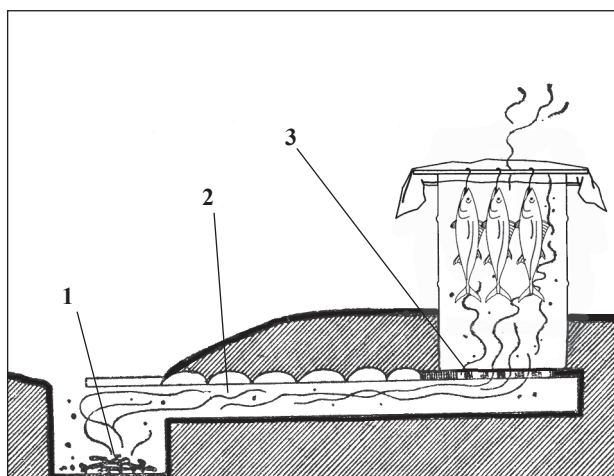
Nepieciešams arī metāla siets, uz kā likt zivis. To var iegādāties jebkurā būvniecības veikalā. Grūtāk ir sameklēt labus džutas maisus. Bet tos var uzšūt arī no džutas auduma, ko pārdod tirgū vai audumu veikalos.

Visplašāk izplatītākā un visvienkāršākā ir kūpinātava (1. att.), kas izgatavota no 200 l ietilpības metāla mucas, kurai izgriezts dibens un vāks. Muca novietota virs bedres un ar kurtuvi savienota ar siltumvadu. Lai palielinātu vilkmi, siltumvads attiecībā pret mucu ir nedaudz paaugstināts. Siltumvadu noslēdz ar skārda vai azbesta aizvāriem un malas

apber ar zemi, lai būtu hermētiskāk. Zemes valnīti veido arī apkārt mucai. Bedri un siltumvadu labāk izmūrēt ar ķieģeļiem, mucu arī liek uz ķieģeļiem, bet visas spraugas aizziež ar māliem. Mucas augšgalā iestrādā 2–3 stiepus, uz kuriem uzkar āķus kūpināmo produktu pakarināšanai. Āķus var izgatavot no 5–7 mm stieples. Mucu pārsedz ar maisaudumu, lai veidotos biezāki dūmi. Maisaudums regulāri jāsamitrina ar ūdeni. Temperatūru nosaka ar pakarināta termometra palīdzību. Zem kūpināmiem produktiem ierīko sietu, kas uztver produktu, ja pārtrūkst aukla.

Temperatūru var regulēt ar kurināmā daudzumu, kā arī ar ugunscura attālumu no mucas. Šādā kūpinātavā zivis var gan izžāvēt, gan apcept. Taču, kūpinot produktus šāda tipa kūpinātavās, nepieciešams nepārtraukti uzraudzīt procesu un regulēt temperatūru un dūmu veidošanos.

Kūpinātavu var viegli pagatavot no mucām, kurās uzglabāti pārtikas produkti. Zināmi daudzi paņēmieni, kā pielāgot mucas kūpināšanai. Viens no paņēmieniem attēlots 2. attēlā.



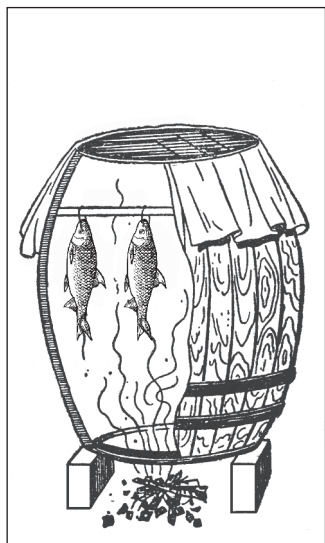
1. att. Ierīce aukstajai kūpināšanai:
1 – kurtuve; 2 – dūmvads; 3 – dzelzs plāksne ar caurumiem.

Mucai izsit abus dibenus un novieto uz trijiem ķieģeļiem. Mucas augšējās daļas iekšpusē jau iepriekš iedzen naglas, lai starp tām varētu horizontāli novilkt stiepli, vai piesit nelielus atbalsta klucīšus, kur uzlikt koka šķēršus. Mucu pārklāj ar maisu, lai dūmi nevarētu strauji aizplūst. Zem mucas dedzina malkas skaidas, zāģu skaidas vai sīki saskaldītu malku. Kurināmo periodiski papildina, lai dūmi būtu vienmērīgi.

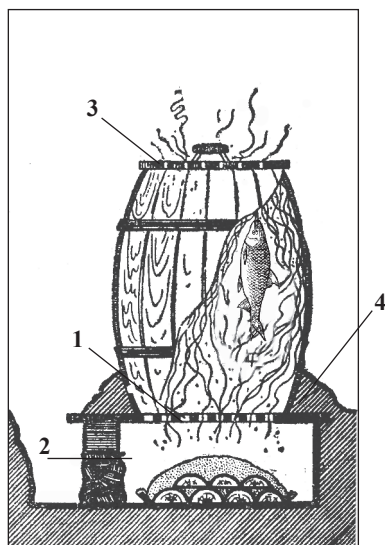
Karstajai kūpināšanai piemērota 3. attēla kūpinātava.

Mucu vietā var izmantot saliekamas kastes, ērtības labad ierīkojot tām cieši aizveramas durtiņas, pa kurām var uzlikt un noņemt zivis (4. att.).

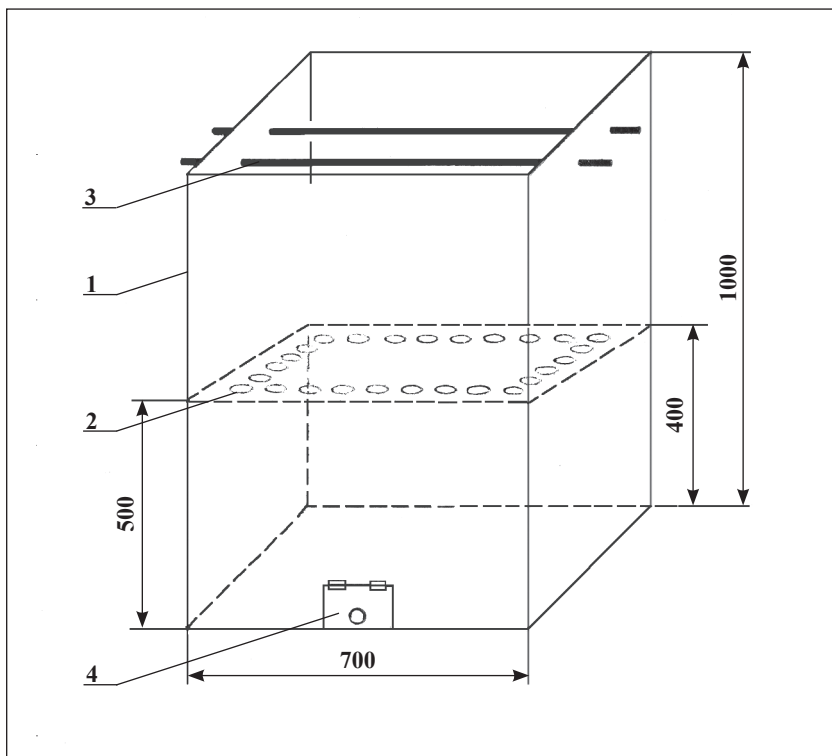
Šeit kā siltuma avotu izmanto elektrisko plīti ar temperatūras regulatoru. Uz plīts liek lielu kārbu (piemēram, siļķu kārbu), kurā ieber skaidas. Ar temperatūras regulatora palī-



2. att. No mucas izgatavota vienkārša zivju kūpinātava.



3. att. Ierīce karstajai kūpināšanai:
1 – dzelzs plāksne ar caurumiem;
2 – kamīns; 3 – vāks ar sīkiem caurumiņiem dūmu izplūšanai;
4 – zemes slānis.



4. att. Kūpinātava:
1 – kaste; 2 – paliktnis; 3 – stieņi; 4 – plīts durvis.

dzību iegūst vajadzīgo dūmu blīvumu un temperatūru. Kastes vidusdaļā ir novietots slīps skārda paliktnis, pa kuru notecēt taukiem un sulai. Kūpinātavas augšējā daļā atrodas stieņi ar āķiem kūpinājumu pakarināšanai, bet apakšējā – durvis, pa kurām ievieto elektrisko plītiņu. Kūpināšanas laikā kūpinātavu pārklāj ar slapju maisaudumu.

Ja visai bieži jāsagatavo dažādi kūpināti produkti, tad labāk ierīkot nelielu, pēc iespējas pilnīgāku un ērtāku kūpinātavu. To var uzbūvēt no jebkura materiāla – akmeņiem, ķieģeļiem, niedrēm, nomaļiem, pīteņiem utt. Ja lieto niedres un pīteņus, tad kūpinātavas sienas ieteicams noziest ar māliem vai, vēl

Lašveidīgo zivju kūpināšana

Kūpināts lasis tiek uzskatīts par īpašu delikatesi.

Zviedru recepte:

Izķidātu zivi (var būt arī varavīksnes forele) norīvē ar sāli, lai noņemtu gļotas. Nogriež galvu un asti. Zivi sadala gareniski un izņem mugurkaulu un asakas. Abas filejas daļas liek ar ādu uz leju un ierīvē ar sāli, pipariem un cukuru pēc garšas. Uz 1 kg zivs ņem aptuveni 40 g sāls, 30 g cukura un pustējkaroti smalki maltu melno piparu. Beigās fileju pārkaisa ar svaigām vai kaltētām dillēm. Pirms kūpināšanas dilles rūpīgi notīra. Abas filejas daļas saliek kopā ar ādu uz ārpusi. Zivi ievieto slēgtā traukā, lai neiztecētu šķidrums, virsū liek slogu. Filejas tur vēsā vietā 4–8 °C temperatūrā 48 stundas. Šajā laikā filejas ieteicams vienu reizi apgriezt. Pēc 48 stundām zivs ir stingra un gatava lietošanai.

Šādi sagatavotu zivi var arī auksti kūpināt. Tad to liek ar ādu uz restēm. Maksimālā temperatūra 30 °C, stipri dūmi un 2 stundas ilgs kūpināšanas laiks.

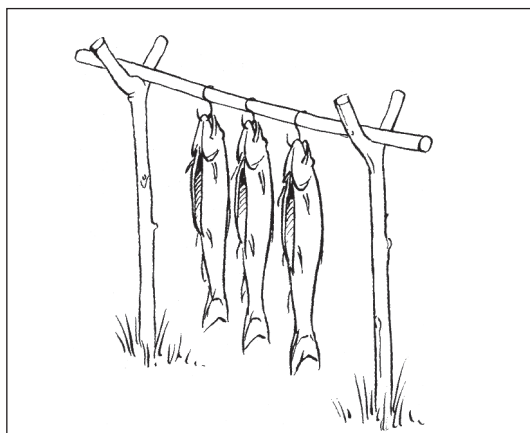
Kūpinātu zivju apstrāde

Tūlīt pēc nokūpināšanas zivis ir jāatdzesē, ja vien tās nav paredzēts ēst siltas.

Arī atdzesēšanai jānotiek, rūpīgi ievērojot higiēnas prasības. Kamēr zivis atdziest līdz istabas temperatūrai, tajās var iekļūt baktērijas no gaisa, ja atdzišana notiek ļoti lēni. Tādēļ zivis vajadzētu atdzesēt pēc iespējas ātri. Taču, strauji pazeminoties temperatūrai, zivs āda var kļūt krunkaina un neizskatīga. Tāpēc zivis var atstāt kūpinātavā, vienkārši atverot durvis un neilgu laiku aizbīdni atstājot vaļā, un tikai pēc tam atdzesēt tās līdz istabas temperatūrai.



19. att. Atdzesēšanai
uzkarināti zuši.



20. att. Zivju
atdzesēšana dabā.

Ja zivis nepieciešams izņemt uzreiz, tad nevajadzētu tās likt citu uz citas. Tad atdzišanas process notiek pārāk lēni un atšķirīgi, palielināta spiediena vietās zivis kļūst plankumainas un neizskatīgas.

gaļas un sīpolu maisījumu. Pēc vajadzības pasāla. Veidnē sakārtotiem produktiem pārlej sakultu olu un piena maisījumu, pārliet sviesta piciņas un krāsnī sacep.

Ēdienu pasniedz ar salātu piedevu.

Kartupeļu un sālītu reņģu kotletes

800 g kartupeļu, 8 sālītas reņģes, 1 ola, 1 ēdamkarote sarīvēta siera, 3 ēdamkarotes miltu, taukviela cepšanai.

Vārītus kartupeļus sastrādā masā, pievieno iztīrītas sakapātas vai samaltas reņģes, olu, sieru un tik daudz miltu, lai masa būtu saturīga. Izveido mazas, iegarenas kotletes, apviļā miltos, cep taukos gaiši brūnas.

Pasniedz ar mērci un salātiem.

Kartupeļu un siļķu kotletes

500 g vārītu kartupeļu, 1 siļķe, 1 ola, 1 ēdamkarote sarīvēta siera, milti, 1 sīpols, taukviela cepšanai, rīvmaize apviļāšanai.

Ēdiena gatavošanai var izmantot no iepriekšējām ēdienreizēm pāri palikušus vārītus kartupeļus. Kartupeļus sastrādā masā. Nomērcētu siļķi iztīra, atdala no asakām un ādas, smalki sakapā vai samal. Sīpolu sasmalcina, sviestā sacep. Kartupeļu masu, siļķes, sīpolus, sarīvēto sieru un olas dzeltenumu samaisa, pievienojot tik daudz miltu, lai no masas varētu veidot kotletes. Kotletes apviļā sakultā olas baltumā, smalkā rīvmaizē vai miltos, sakarsētā taukvielā uz pannas cep gaiši brūnas. Pasniedz ar tomātu vai krējuma mērci, salātiem.



Satura rādītājs

KŪPINĀTAVAS UN KŪPINĀŠANAS VEIDI	5
ZIVJU SAGATAVOŠANA KŪPINĀŠANAI.....	19
Zivju tīrīšana	20
Sālīšana	21
Sausā sālīšana	22
Sālīšana sāls šķīdumā	22
Garšvielas	23
Skalošana, nosusināšana un sadalīšana	24
Zivju uzkarināšana kūpinātavā	24
Iekārtu un āķu kopšana	29
ZIVJU KŪPINĀŠANA UN APSTRĀDE	31
Aukstā kūpināšana.....	32
Karstā kūpināšana	34
Karstā sausā kūpināšana	35
Karstā mitrā zušu kūpināšana	37
Saldētu zivju kūpināšana.....	39
Lašveidīgo zivju kūpināšana	40
Kūpinātu zivju apstrāde.....	40
KŪPINĀTAS UN SĀLĪTAS ZIVIS ĒDIENU RECEPTĒS	45