

# DĀRZENĪ veselībai



Sastādījuši *Osvalds Plēpis, Aivars Plēpis,*  
*Ilze Čerņevska*

Mākslinieks *Dainis Lapsa*

ISBN 978-9984-800-37-0

© O. Plēpis, A. Plēpis,  
I. Čerņevska, 2008  
© D. Lapsa, 2008  
© «Izdevniecība Avots», 2008

## MĒRCES DĀRŽEŅU SALĀTIEM

### Augu eļļas mērces

#### Augu eļļas mērce

*1/2 glāzes augu eļļas, 1–2 ēdamkarotes galda etiķa vai skābas sulas, 1/4–1/2 tējkarotes cukura, pipari.*

Visus produktus sajauc un saputo. Var jau iepriekš sagatavot lielāku daudzumu mērces un katru reizi pirms lietošanas rūpīgi saputot.

#### Augu eļļas mērce ar sīpollokiem

*Augu eļļas mērce, 1 tējkarote sarīvētu sīpolu vai sasmalcinātu loku.*

Augu eļļas mērcei (sk. iepriekšējo recepti) pievieno sīpolus vai lokus.

uz pannas sviestā. Pasniedzot galdā aplej ar skābo krējumu.

### **Olās cepts ķirbis**

*300 g ķirbja, 2 olas, 50 g sviesta, sāls pēc garšas.*

Ķirbi sagriež plānās šķēlēs, apcep, apsāla un liek uz pannas, kas ieziesta ar sviestu. Pārlej ar sakultām olām un izcep.

Ķirbi var arī sagriezt gabaliņos, pasautēt, izberzt caur sietu, pielikt olas, samaisīt, ielikt pannā, kas ieziesta ar sviestu, un sacept.

### **Planči**

*1 neliels ķirbis, 1200 g kviešu miltu, 3 olas, 200 g sviesta, sāls, cukurs un pipari pēc garšas.*

No miltiem, olām, kausēta sviesta un ūdens pagatavo mīklu un rūpīgi to samīca. Mīklu sadala gabalos un izveļ tos pirksta biezumā. Uz katra plāceņa liek pildījumu. Pildījumam ķirbi sagriež plānās, sīkās skaidiņās, samaisa ar sviestu, cukuru, sāli, samaltiem melnajiem pipariem. Plāceņus ar pildījumu saloka aploksnes veidā, apziež ar sviestu un olām un izcep cepeškrāsnī.

## **Ķirbji ar kizilu**

*500 g ķirbju, 1 glāze žāvēta kizila, 2 sīpoli, sāls pēc garšas.*

Ķirbi nomizo, izņem sēklas, sagriež gabaliņos, pārlej ar verdošu sālsūdeni tā, lai tas līdz pusei nosedz ķirbju gabaliņus, un vāra, līdz gatavi. At- dzesētus ķirbjus sīki sagriež, pieliek žāvētu sasmalcinātu kizilu, sasmalcinātu sīpolu, liek sautējamā katlā un nedaudz pasautē.

# LAPU SALĀTI

LAPU SALĀTU SAVVAĻAS FORMAS  
SASTOPAMAS EIROPĀ, ĀZIJĀ, ĀFRIKĀ UN  
AMERIKĀ. TĀS PAZINA ARĪ SENĀJĀ  
ĒGIPTĒ UN PERSIJĀ.



## Izcelsme un raksturojums

Salāti ir kurvjziežu dzimtas dārzeni, kuru lapas uzturā lieto nevārītas.

Vārds «salāti» aizgūts no itāļu valodas un nozīmē «ēdiens, kas pagatavots no zaļajām dārzeņu lapām, lietojot sāli, etiķi un augu eļļu».

Visi zaļie salāti bagātina mūsu ikdienas uzturu ar vitamīniem un mikroelementiem. Salāti regulē arī ūdens režīmu organismā, jo šajos dārzeņos ir pareiza kālija un kalcija attiecība.

Salāti satur daudz organisko skābju. Salātus vēlamas ēst svaigus ar visām lapu dzīslām. Vieni no visvairāk kultivētajiem salātiem ir lapu salāti.

tomātu pastu, sāli un augu eļļu. Masu liek ar eļļu ieziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, pielej pusotras glāzes karsta ūdens un cep sakarsētā cepeškrāsnī 15 minūtes. Pielej ar pienu un sāli sakultu olu un turpina cept, līdz veidojas brūna garoziņa. Pasniedz ar kefīru vai rūgušpienu.

### **Spināti ar rīsiem itāliešu gaumē**

*1/2 glāzes rīsu, 1/2 kg spinātu, 4 olas, 150 g brinzas, 1 ķiploka daiviņa, 60 g sviesta, 2 ēdamkarotes augu eļļas, 1 sīpols, sāls, melnie pipari, siers.*

Smalki sakapātus sīpolus un spinātus sautē eļļā. Rīsus izvāra sālsūdenī, notecina, sadala tos četros podiņos un pārslaka pusi kausēta sviesta. Uz rīsiem liek spinātus un atlikušo sviestu. Ar ēdamkaroti izveido iedobes un iesit tajās olu, uzkaisa sāli, maltu papriku un cep cepeškrāsnī, līdz olas sarecējušas. Pārkaisa rīvētu sieru. Pasniedz ar salātiem.

### **Spināti ar riekstiem**

*500 g spinātu, 200 g sīpolu, 1/2 glāzes valriekstu kodolu, 2 ķiploka daiviņas, 12 zaļas kinzas lapīņas, 3 pētersīļu*

*lapiņas, sīki sagriezti kinzas zaļumi, vīna etiķis vai granātābola sula, paprika un sāls pēc garšas.*

Spinātus pārļasa, nogriež lapu kātiņus, izlasa dzeltenās un bojātās lapas, rūpīgi nomazgā aukstā ūdenī, ieliek katlā, pārlej ar 1 glāzi verdoša ūdens un vāra uz straujas uguns 20 minūtes, pieliekot 10 kinzas lapiņas.

Vārītos spinātus kopā ar kinzu uz sieta notecina. Kad spināti atdzisuši, tos nospiež un sagriež.

Valriekstus, ķiplokus, kinzas zaļumus (2 lapiņas) un papriku saberž ar sāli, atšķaida ar vīna etiķi, pievieno sasmalcinātiem sīpoliem un sīki sagrieztiem kinzas un pētersīļu zaļumiem un samaisa ar spinātiem.

Pirms pasniegšanas pārkaisa ar sagrieztiem pētersīļu zaļumiem.

Šo ēdienu var pārkaisīt ar granātābola sēkliņām. Vīna etiķa vietā labāk lietot granātābolu sulu.

### **Spinātu un makaronu skaidiņu sacepums**

*500 g spinātu, 1 citrons, 2 vai 3 olas, 2 ēdamkarotes smalkā cukura, 100 g makaronu, 1 ēdamkarote sviesta, 1 glāze saldā krējuma, sāls pēc garšas.*



## Satura rādītājs

Dārzeni veselībai.....	4
Vitamīnu un minerālvielu nozīme cilvēku organismā .....	7
Mērces dārzeņu salātiem .....	19
Artišoki .....	25
Baklažāni .....	43
Bietes .....	69
Brokoļi.....	84
Burkāni .....	94
Cukini .....	112
Gurķi .....	125
Kāposti .....	135
Kartupeļi, topinambūri.....	167
Ķirbji .....	194
Lapu salāti.....	205
Paprika .....	219
Pupas, pupiņas .....	231

Puravi .....	245
Rāceņi, kāļi .....	261
Rutki, redīsi, mārrutki .....	274
Selerijas, pētersīļi .....	285
Sipoli, ķiploki .....	312
Spargēļi.....	322
Spināti .....	339
Tomāti .....	360
Ziedkāposti.....	373
Zirņi .....	388
Vitamīndzērieni.....	398