

# DZĪVS UZTURS

dabas  
dāvāti  
vitamīni



Sastādījusi *Gita Kļaviņa*  
Mākslinieks *Dainis Lapsa*

ISBN 978-9984-800-76-9

© «Izdevniecība Avots», 2009

© G. Kļaviņa, teksts, 2009

© D. Lapsa, vāks, 2009

## IEVADS

Viens no svarīgākajiem faktoriem, kas ietekmē cilvēka dzīves ilgumu un veselību, ir uzturs. Pareiza ēšana palīdz ilgāk saglabāt jaunību un veselību, bet nepareizi lietots uzturs veicina priekšlaicīgu organisma novecošanu un mazina spēju pretoties slimībām.

Lai nodrošinātu normālu organisma darbību, visām uzņemtajām uzturvielām un bioloģiski aktīvajām vielām jābūt pareizās attiecībās.

Ik dienas cilvēka organismam jāuzņem vairāk nekā 50 neaizstājamo bioloģiski aktīvo vielu, taču to panākt nākas arvien grūtāk. Mainoties darba apstākļiem, cilvēki mazāk patērē enerģiju un samazinās arī uzņemtā sabalansēta uztura daudzums. Stāvokli pasliktina arī tas, ka pārsvarā lie-

tojam rafinētus un pārstrādātus pārtikas produktus, kas pārmēru piesātināti ar dzīvnieku taukiem, oglehidrātiem un satur daudz kaloriju.

Vai šo situāciju iespējams mainīt? Kā panākt, lai uzturs būtu ar zemu kaloritāti, bet vienlaikus veselīgs? Šīs grāmatas mērķis ir ieinteresēt cilvēkus pagatavot ne tikai garšīgu, bet arī veselīgu uzturu.

## **Pieaugušam cilvēkam nepieciešamo uzturvielu diennakts deva**

<b>Uzturvielas</b>	<b>Diennakts deva</b>
Ūdens, g	1750–2000
Olbaltumvielas, g	60–100
t. sk. dzīvnieku	30–60
Tauki, g	60–100
t. sk. augu valsts	20–30
Fosfolipīdi, g	5
Holesterīns, g	0,3–0,6
Nepiesātinātās taukskābes	6–8
(% no kopējā kaloriju skaita)	

## **DZĪVS UZTURS – VESELĪBAS UN ILGA MŪŽA GARANTS**

Dzīvs uzturs – tie ir svaigi, termiski neapstrādāti pārtikas produkti, kuros saglabātas visas bioloģiski aktīvās vielas. Tas ir dabas dāvēts eliksīrs, kas spēj cilvēkiem dot spēku, veselību un nodrošināt ilgu mūžu.

### **1. Dārzeni:**

bumbuļaugi – kartupeļi, batātes, topinambūri;  
kāpostaugi – baltie galviņkāposti, sarkanie galviņkāposti, ziedkāposti u. c.

sakņaugi – burkāni, bietes, kāļi, rutki, redīsi, pētersīļi, selerijas;

sīpolaugi – sīpoli, puravi, ķiploki u. c.

lapu dārzeni – salāti, kressalāti, skābenes, spināti;  
tomātaugi – tomāti, baklažāni, paprika; fizāļi;  
ķirbjaugi – gurķi, kabači, ķirbji, arbūzi, melo-  
nes, patisoni;

desertaugi – sparģeļi, artišoki, rabarberi;  
garšaugi – dilles, mārrutki, estragons, kalnu-  
mētra;

pākšaugi – zirņi, pupas, pupiņas.

**2. Savvaļas augi** – nātres, skābenes, pienenes,  
ceļmalītes, ganu plikstiņš, balanda, pļavas ķēr-  
sta, āboliņš, zaķskābene, zvērene u. c.

### **3. Skābēti dārzeni un zaļumi:**

dažāda veida kāposti, ķiploki, dārzeņu assorti,  
nātres u. c.

### **4. Augļi:**

sēkleņi – āboli, bumbieri, pīlādži u. c.;

kauleņi – aprikozes, persiki, plūmes, ķirši, sal-  
die ķirši u. c.;

ogas – vīnogas, jānogas, upenes, mellenes, dzēr-  
venes, avenes, zemenes u. c.;

tropu un subtropu augi – citrusaugļi (apelsīni,

citroni, mandarīni, greipfrūti), hurma, granāti, vīģes, banāni, ananasi u. c .

**5. Žāvēti augļi:**

Aprikozes, melnās plūmes, rozīnes, vīģes, da-  
teles u. c.

**6. Augļu un dārzeņu dabīgās sulas.**

**7. Graudaugu sēklas** – kvieši, auzas, rudzi, prosa, kukurūza u. c. svaigā vai diedzētā, kā arī pārslu, putrainu un miltu veidā.

**8. Eļļas augi** – valrieksti, mandeles, dižlazdu rieksti, pistācijas u. c.; saulespuķu sēklas, ķirbju sēklas, magoņu sēklas, olīvas u. c.

**9. Diedzēti pākšaugi** – pupas, zirņi, soja, lēcas u. c.

**10. Pārtikas tauki** – sviests, augu eļļa, mājas apstākļos gatavota majonēze.

**11. Piens un piena produkti** – pilnpiens, kefīrs,

### **Tomātu mērce ar ingveru**

*2 tomāti, 1/2 sīpola, gabaliņš ingvera, 40 g citrona sulas.*

Tomātiem noņem miziņu un tos sagriež. Sīpolu un ingveru smalki sakapā. Visu liek mikserī, pielej citrona sulu un saputo.

### **Medus mērce**

*125 g augu eļļas, 125 g citrona sulas, 160 g medus, 5 g saldās sarkanās paprikas, 1 ķiploka daiviņa, sāls.*

Ķiploku sasmalcina un visas sastāvdaļas rūpīgi samaisa.

### **Sinepju mērce ar šalotes sīpoliem**

*5 šalotes sīpoli, 4 redīsi, 40 g sinepju, 30 g sakapātu pētersīļu zaļumu, 60 g vīna etiķa, 125 g dārzeņu buljona, 80 g augu eļļas, cukurs, pipari, sāls.*

Šalotes sīpolus smalki sakapā, redīsus sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Dārzeņus samaisa, pievieno sinepes, zaļumus, vīna etiķi, buljonu un samaisa. Pēc tam pielej augu eļļu, pieliek sāli, piparus, cukuru un mērci samaisa.



Pasniedz pie vārītiem vai ceptiem kartupeļiem un zivīm.

### **Zaļā mērce**

*Jebkuri dārza vai savvaļas zaļumi, 20 g etiķa, nedaudz ūdens, garšvielas, sāls.*

Zaļumus smalki sakapā, mikserī sasmalcina, pievieno etiķi, aukstu ūdeni, garšvielas, sāli un samaisa.

### **Kefīra mērce ar spinātiem**

*80 g kefīra, 80 g augu eļļas, 30 g smalki sakapātu spinātu, 5 g sinepju, 2 ķiploka daiviņas, pipari.*

Visas sastāvdaļas samaisa.

### **Dārzeņu biezeņa sviests**

*125 g sviesta, 80 g tomātu, 40 g burkānu, 40 g seleriju saknes, 40 g pētersīļu saknes, citrona sula, sāls.*

Burkānus un garšaugu saknes samal gaļasmašīnā un kopā ar tomātiem izberž caur sietu. Iegūtajam biezenim pievieno sviestu, sāli, citrona sulu un samaisa.

Izmanto sviestmaizēm.

### **Augļu zupa ar pārslām**

*1 l kefīra, 400 g plūmju (bez kauliņa), augļu sīrups pēc garšas, 100 g kanēļa, 4 ēdamkarotes kukurūzas vai rīsu pārslu.*

Plūmes pārgriež uz pusēm un liek traukā. Ar pu-tojamo slotiņu saputo kefīru, augļu sīrupu, kanēli un masu pārlej plūmēm. Zupai pārkaisa pārslas.

### **Augļu zupa ar putukrējumu**

*200 g aprikožu vai citu sulīgu augļu, 1 tējkarote cukura vai pūdercukura, 100 g putukrējuma, 50 g svaigu ogu – melleņu, avenu, upēņu –, piparmētru zariņi.*

No augļiem mikserī pagatavo biezeni, pievieno cukuru un samaisa. Traukā no bieza putukrējuma veido ligzdas un liek tajās avenes, upenes un citas ogas. Pārlej augļu biezeni. Rotā ar piparmētru zariņiem.

### **Svaigu ogu zupa**

*500 g ogu (zemenes, avenes), 125 g cukura, 150 g vani-las sausiņu, 125 g skābā krējuma, 1/2 l ūdens.*

Ogas noskalo, notecina uz sieta un saberž. Vā-rošā ūdenī ieber cukuru un sīrupu izkāš. Atdzi-

## SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads.....	3
Dzīvs uzturs – veselības un ilga mūža garants .....	7
<b>Dzīvam uzturam izmantojamo produktu raksturojums .....</b>	<b>11</b>
Dārzeni un augļi .....	11
Augļu un dāržu sulas .....	14
Diedzēti graudi un sēklas.....	17
Piens un piena produkti .....	19
Vistu un paipalu olas .....	21
Zivis .....	22
<b>Majonēzes, mērces un piedevas .....</b>	<b>24</b>
Majonēzes .....	24
Mērces.....	29
Piedevas .....	38
<b>Svaigi dārzeni .....</b>	<b>40</b>
Svaigi kāposti, kolrābji, brokoļi .....	41
Gurķi un tomāti.....	54

Burkāni, pētersīļi, selerijas, pastinaki .....	66
Rutki, rāceņi, kāļi, redīsi .....	77
Ķirbji, kabači, patisoni.....	87
Bietes.....	93
Paprika .....	98
Pākšaugi, kartupeļi, sēnes .....	102
Lapu dārzeņi, zaļumi un savvaļas augi.....	109
<b>Skābēti dārzeņi.....</b>	<b>122</b>
<b>Svaigi augļi un ogas.....</b>	<b>127</b>
<b>Diedzēti graudi un sēklas.....</b>	<b>139</b>
<b>Žāvēti augļi un rieksti.....</b>	<b>148</b>
<b>Biezpiena un olu ēdieni.....</b>	<b>160</b>
<b>Svaigas zivis, austeres.....</b>	<b>170</b>
<b>Zupas .....</b>	<b>183</b>
Dārzeņu sulās, uzlējumos un ūdenī gatavotas zupas ..	184
Skābpiena produktu zupas .....	190
Saldās zupas .....	195
<b>Deserti .....</b>	<b>201</b>
Augļu un ogu salāti, krēmi, uzputeņi.....	202
Saldējumi.....	216
<b>Dzērieni .....</b>	<b>218</b>
Augļu, ogu, dārzeņu un savvaļas augu dzērieni .....	218
Piena un skābpiena produktu dzērieni .....	233