

# **Garšvielas**

**veselībai  
uzturā  
kosmētikā**



Sastādījusi Dzintra Zālīte  
Ilgoņa Riņķa vāka dizains

ISBN 978-9984-859-46-0

- © Dz. Zālīte, teksts, 2012
- © «Izdevniecība Avots», 2012
- © I. Riņķis, vāka dizains, 2012

---

## IEVADS

Jau izrunājot vārdu «garšvielas», sajūtam patīkamu, gardi pagatavotas maltītes aromātu. Tas ir tāpēc, ka mūsdienās ir grūti iedomāties aromātiski un prasmīgi pagatavotu ēdienu bez garšvielām.

Kas tad īsti ir tik daudz pieminētās garšvielas, kas jau kopš neatminamiem laikiem bijušas gandrīz vai zelta vērtē? Garšvielas ir aromātiski pārtikas produkti, ko izmanto ēdienu garšas un aromāta uzlabošanai. Katra garšviela ir unikāla ar tikai tai piemītošo garšu un aromātu, kas var krietni uzlabot un pat mainīt ēdiena garšu. Turklāt garšvielas veicina gremošanas sulu izdalīšanos organismā, tādējādi uzturs tiek pilnīgāk izmantots.

Katrai garšvielai ir īpatnēja garša un aromāts, atšķirīgs bioķīmiskais sastāvs, taču tām visām ir arī vienojošas sastāvdaļas: fitoncīdi, organiskās skābes, ēteriskās eļļas, minerālvielas, miecvielas, rūgtvielas, vitamīni. Šo sastāvdaļu dēļ garšvielas ne tikai spēj uzlabot ēdiena garšu, bet arī to bagātināt un padarīt veselīgāku.

Taču vēl pirms lielisko garšvielu kulināro īpašību atklāšanas cilvēki prata dažādas garšvielas izmantot dziedniecībā. Kā tās palīdz būt veseliem?

---

Noslēpums atklāts – tajās esošie antioksidanti palīdz cīnīties pret brīvajiem radikāļiem – sīkām daļiņām, kuru postošais spēks organisma šūnās var izraisīt gana nozīmīgas sekas – audzējus, aterosklerotiskas sirds un asinsvadu slimības, priekšlaicīgu organisma novecošanos. Jā, un vēl garšvielas ir lielisks dabiskās skaistumkopšanas līdzeklis. Zinot, cik daudz lielisku īpašību piemīt garšvielām, nav brīnums, ka bieži vien tās dēvē par brīnumdarītājām. Tad nu esiet laipni lūgti garšvielu karaļvalstī!

Tomēr, pirms ķerties pie garšvielu trauciņa, der atcerēties dažas lietas.

- ✓ Jābūt informētam par savu veselības stāvokli, lai izvēlētos ieteicamo garšvielu daudzumu.
- ✓ Jāizmanto pēc iespējas vairāk garšvielu, izzinot to garšu, smaržu, ietekmi uz veselību.
- ✓ Ģimenēs, kurās ir mazi bērni, kopējam ēdienam nedrīkst pievienot daudz garšvielu, bērnam tas var būt bīstami. Ļoti asas un aromātiskas garšvielas savām ēdiena porcijām var pievienot tikai veseli pieaugušie.
- ✓ Ļoti svarīgi atcerēties zelta pamatprincipu: lai ēdiena garšu uzlabotu, nevis sabojātu, sākumā labāk pievienot mazāk garšvielu.

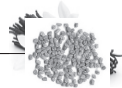
## VANIĻA



### RAKSTUROJUMS

*Vaniļa ir orhideju dzimtas tropu vijīgās orhidejas – smaržīgās vaniļas speciāli apstrādāti nenogatavojušies augļi. Mūsdienās vaniļu audzē Dienvidamerikā, Meksikā, Ceilonā, Karību jūras salās.*

*Vaniļa veido diezgan lielus ziedus un garas pākstis, kuras īstenībā ir pogaļas. Vairākumam vaniļas šķirņu kultūrām ir nepieciešama mākslīga apputeksnēšana, jo tām ir īpaša zieda uzbūve. Pēc 6–9 mēnešiem pākstis ar rokām*



**novāc. Tieši mākslīgās apputeksnēšanas un sarežģītās apstrādes dēļ vaniļa ir tik dārga. Vēl nenogatavojušos augļus novāc un uzglabā tumšā vietā, lai norisētu fermentācijas process. Tādā veidā vaniļas pākstis iegūst tipisko tumšo krāsu un ir gatavas lietošanai. Vaniļas pāksts ir ļoti aromātiska, tumši brūnā, gandrīz melnā krāsā, sīksta, ar vieglu eļļainu spīdumu un saldu aromātu un garšu.**

**Vaniļas augļi satur proteīnus, ēteriskās eļļas, kalciju, kāliju, nātriju, fosforu, dzelzi, sveķvielas un šķiedrvielas.**

## IZMANTOŠANA

### ☞ Veselībai ☞

Vaniļu lieto pie anēmijas, uzbudinātas nervu sistēmas, depresijas, dispepsijas, psihiskām slimšanām, reimatisma. Teicams līdzeklis muskuļu darbības stimulēšanai.

### ☞ Uzturā ☞

Vaniļa ir piemērota garšviela dažādiem ēdieniem: mīklas un konditorejas izstrādājumiem,



saldo ēdienu, saldējumu, šokolādes un alkohollisko dzērienu aromatizēšanai. Miklai un citiem saldajiem ēdieniem pievieno vaniļas cukuru, ko iegūst, vaniļas pāksti rūpīgi saberžot pietā kopā ar pūdercukuru.

Vaniļu visbiežāk izmanto, gatavojot saldus ēdienus: pudiņus, suflē, kompotus, ievārijumus, tā labi sader ar saldajiem biezpiena izstrādājumiem, saldo krējumu.

Vaniļu var lietot kopā ar safrānu un kanēli.

### **Mannas pudiņš**

*1 1/2 glāzes mannas, 1 l piena, 50 g zemesriekstu, 2 tējkarotes smalki sagrieztas apelsīna miziņas, 2 tējkarotes kanēļa, 1/2 gatava banāna, 2 glāzes cukura, 200 g sviesta, 50 g rozīņu, 1/2 tējkarotes vaniļas cukura.*

Pannā apcep zemesriekstus. Vienā katlīnā gatavo sīrupu: maisot izkausē cukuru, līdz puse karamelizējas, pielej pienu un uzvāra. Otrā katlīnā izkausē sviestu, pievieno mannu un maisot cep, līdz tā kļūst zeltaini brūna. Sīrupam šajā brīdī jāvārās. Uguni samazina un mazām porcijām, rūpīgi maisot, lej sīrupu pie mannas. Pievieno rozīnes, apelsīna miziņas un ripiņās sagrieztu banānu. Uzliek katlam vāku un noņem no uguns.



Pēc 5 minūtēm pievieno zemesriekstus, vaniļas cukuru un atstāj 5 minūtes ievilkties.

### ☞ Kosmētikā ☞

Vaniļu bieži izmanto parfimērijā. Eļļa iegūst saldu vaniļas aromātu, ja tajā ieliek vaniļas pāksti. Vaniļas izvilkumu eļļā izmanto lūpu balzāmam, ķermeņa sviestiem, krēmiem, skrubiņiem un pat matu balinātājiem. Vienu pāksti var izmantot vairākas reizes, tikai pēc lietošanas tā jānoskalo un jāizžāvē.

Vaniļas krēms ir iecienīts cīņā pret celulītu.

Vaniļas aromātu ļoti bieži izmanto dzīvojamo telpu gaisa atsvaidzināšanai.





---

## Satura rādītājs

IEVADS .....	3
AJOVĀNS (Indijas ķimene) .....	5
ANĪSS .....	7
ASAFETIDA.....	12
BADIĀNS (Zvaigžņveida anīss).....	17
BAZILIKS .....	20
SMARŽĪGĀ DILLE.....	25
INGVERS .....	31
KANĒLIS.....	39
KARDAMONS .....	45
KORIANDRS (Kinza).....	49
KRUSTNAGLIŅAS .....	53
KURKUMA .....	59
ĶIMENES .....	65
LAURU LAPAS .....	70
MUSKATRIEKSTS.....	74
PIPARI.....	80

---

SAFRĀNS .....	90
SEZAMS .....	94
SAREPTAS SINEPE.....	98
GRIEĶU SIERĀBOLIŅŠ.....	101
VANIĻA.....	106