

PADOMI un kulinārijas
VILTĪBĪNAS



GATAVOŠANAS MEISTARSTIĶI



Sastādījusi *Inta Kalniņa*
Lilijas Rimicānes mākslinieciskais noformējums

ISBN 978-9934-590-15-3

© I. Kalniņa, teksts
© L. Rimicāne, māksl. nof.
© "Izdevniecība Avots" SIA

Satura rādītājs

Ievadam	7
GAĻA	9
Izvēle un saldētas gaļas atkausēšana, uzglabāšana	9
Buljons un zupas	10
Vārīta gaļa	13
Cepta gaļa	14
Maltās gaļas izstrādājumi	18
Sautējumi un sacepumi	20
Cūkgaļa	21
Jēra (aitas) gaļa	23
Liellopa un teļa gaļa	25
Truša gaļa	28
Putnu gaļa	29
Pīles gaļa	32
Tītara gaļa	33
Vistas gaļa	33
Zoss gaļa	35
Medījumi	36
Subprodukti	38
ZIVIS, VĒŽI UN JŪRAS PRODUKTI	43
Zivis	43
Izvēle un pirmapstrāde	43
Vārītas un sautētas zivis	47
Ceptas zivis un zivju sacepumi	49
Konservētas zivis	51
Vēži	53
Jūras veltes	54
Garneles	54

Jūras ķemmītes	55
Kalmāri	56
Mīdijas	57
DĀRZEŅI UN SĒNES	59
Izvēle	59
Pirmapstrāde	59
Artišoki, sparģeļi un baklažāni	62
Bietes un burkāni	66
Garšsaknes un zaļumi	68
Gurķi, kabači, ķirbji un patisoni	71
Kāpostaugi	76
Kartupeļi un topinambūri	79
Lapu dārzeņi	83
Pākšaugi	85
Paprikas	88
Redīsi un rutki	89
Sīpoli, ķiploki un puravi	90
Tomāti	94
Sēnes	95
AUGĻI UN OGAS	99
Āboli, bumbieri, arbūzi un melones	99
Ananasi, aprikozes un persiki	104
Avenes un kazenes	107
Avokado, kivi, banāni un vīnogas	108
Cidonijas, aivas, ērkšķogas, jānogas un upenes	110
Citrusaugļi	113
MILTU UN PUTRAIMU IZSTRĀDĀJUMI	117
Miltu izstrādājumi	117
Griķi, manna un rīsi	121
Prosa, putraimi un grūbas	125

PIENA PRODUKTI UN OLAS	127
Biezpiens, saldaiss un skābais krējums.....	127
Piens un jogurts.....	130
Siers	132
Olas.....	136
 TAUKVIELAS	 139
 ĒDIENS UN MIKROVIĻŅU KRĀSNIS	 143
 TĪRĪBA VIRTUVĒ.....	 147
Nedaudz par to, kā kopt dažādus traukus	155
 Nepatīkamas smakas virtuvē	 163
 Pielikumi	 165
1. <i>pielikums</i> . Produktu aizstāšana ar citiem produktiem.....	165
2. <i>pielikums</i> . Dažādu produktu termiskās apstrādes ilgums	166
3. <i>pielikums</i> . Produktu mēru un masas salīdzinājums.....	168
4. <i>pielikums</i> . pārtikas produktu enerģētiskā vērtība ..	170
5. <i>pielikums</i> . garšvielas un garšas piedevas, to izmantošana	178
6. <i>pielikums</i> . Garšvielas un garšaugi dažādiem produktiem.....	183
7. <i>pielikums</i> . Garšaugu izmantošanas	187
8. <i>pielikums</i> . Garšaugu un garšvielu saderība.....	189
9. <i>pielikums</i> . Pārtikas krāsvielas.....	191



levadam

Virtuvē pavadītais laiks daudziem šķiet velti izšķiesta enerģija, kas tiek atņemta kam svarīgākam vai jaukākam. Taču, zinot dažādus “knifiņus” un kulinārijas viltības, ēdienu gatavošana kļūst radošāka un tiek būtiski samazināts laiks, ko pavadām pie pavarda. Rezultāts ir tā vērts – veselīgs uzturs, gandarījums par paveikto, apmierināta ģimene un saņemtas draugu uzslavas, apbrīna.

Daudzus tradicionālus padomus viegli var atrast dažādās interneta vietnēs, taču, lai noskaidrotu, kuram sieram vai citiem produktiem nav pievienota palmu eļļa, kam jāpievērš uzmanība, lai, iegādājoties zaļumus un dārzeņus, veselīgas pārtikas vietā nenopirktu tik kaitīgo nitrātu “bumbu”. Kādiem putraimiem dot priekšroku, kā pareizi apstrādāt rīsus plovam, kā pareizi izvēlēties un pagatavot garneles, un kā neapjukt plašajā zivju tirgū? Cik ilgi gatavot steiku, pīles un vistas krūtiņu, jēra karbonādi, kā pareizi iemarinēt un cept laša un foreles steiku?

Šie ir tikai daži no jautājumiem, kas rodas, darbojoties virtuvē. Un bieži vien atbildi pirmajā mirklī nespēj atrast ne vien jaunās namamātes, bet pat tās, kurām šķiet, ka ir gana pieredzes, lai pagatavotu izcilas pusdienas.

Grāmatā iekļautie padomi un kulinārijas viltības būs lieliskas padomdevējas.

Šajā grāmatā pie augļiem pieskaitīti arī arbūzi un melones, taču tas nav pareizi, jo tie ir īpaši dārzeņi ar saldu un sulīgu mīkstumu. Taču arī ķirbis ir oga. Latvijā lielākā daļa cilvēku gan meloni un arbūzu lieto kā augli, nevis dārzeņi. Tāpēc šeit ieviesusies šāda “nepareizība”.

*Veiksmi un panākumus, prieku plānojot un
gatavojot gan ikdienas,
gan svētku maltītes!*

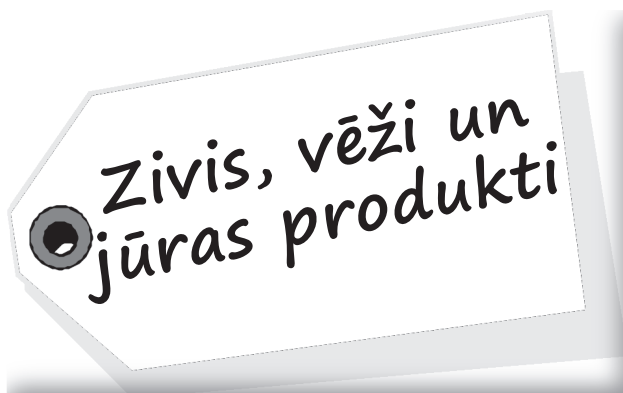




Izvēle un saldētas gaļas atkausēšana, uzglabāšana

- ✓ Izvēloties gaļu, rūpīgi jāpārbauda tās svaigums. Vienkāršākais paņēmiens ir ar pirkstu uzspiest gaļas gabalam – ja bedrīte ātri izlīdzinās, gaļa ir svaiga. Taču šis paņēmiens neder gaļai, kas ir svaiga, taču ilgstoši uzglabāta vēsumā.
- ✓ Gaļai pēc dzīvnieka nokaušanas jānostāvas 10–12 stundas. Tikko kauta dzīvnieka gaļa ir sīksta un cieta, nevārās mīksta.
- ✓ Svaigu gaļu nedrīkst uzglabāt uz koka dēļšiem vai koka traukā, jo tiek zaudētas gaļas sulas.
- ✓ Labākā ir vidēji jaunu vai vidēji vecu, labi barotu, veselu dzīvnieku gaļa.
- ✓ *Pirmās kategorijas* gaļa ir krustu, muguras, skausta un pakalējā šķiņķa augšējais gabals – tas ir, gaļa no tām ķermeņa daļām, kas tiek vismazāk nodarbinātas.
- ✓ *Otrās kategorijas* gaļa ir no ribu augšējās daļas, plecu augšējās daļas, krūšu gabala un kakla daļa. Kakla un pleca mīkstā daļa piemērota sautēšanai un malšanai.
- ✓ *Trešās kategorijas* gaļa ir no pakalējā šķiņķa apakšdaļas,





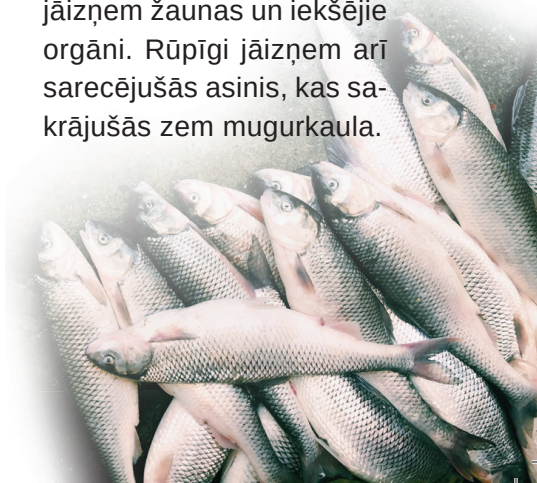
Zivis

Izvēle un pirmapstrāde

- ✓ Zivis jāapstrādā, tiklīdz tās ir izvilktas no ūdens. Nedrīkst uzšķērst, noņemt zvīņas vai novilkt ādu dzīvai zivij. Nav vēlams arī noķerto zivi atstāt sausumā noslāpt, jo tādējādi gaļa zaudē savas garšas īpašības.
- ✓ Zivis apdullina, izdarot strauju sitienu pa galvas augšējo daļu, neielaužot galvaskausu. Zivi var nogalināt, pārgriežot tai vēdera aortu vai žaunu vēnu, lai notecinātu

asinis. Tad zivs gaļa būs baltāka, stingrāka. Tas jādara, kamēr zivs vēl ir aktīva, t. i., sirds spēcīgi sūknē asinis.

- ✓ Sadalot zivi, tai vispirms jāizņem žaunas un iekšējie orgāni. Rūpīgi jāizņem arī sarecējušās asinis, kas sakrājušās zem mugurkaula.







Izvēle

- ✓ Svaigi dārzeni ir vērtīgāki par termiski apstrādātiem, taču ne visiem cilvēkiem tie piemēroti.
- ✓ Dārzeni nesavītīs, ja tos paturēs sālsūdenī.
- ✓ Lapu salātus u. c. zaļumus nav ieteicams turēt ūdenī. Tad tie zaudē lielu daļu uzturvielu. Tos liek traukā un pārklāj ar mitru drānu vai ietin mitrā papīrā un uzglabā ledusskapī.

Pirmapstrāde

- ✓ Salāti un zaļumi ilgāk saglabājas svaigi, ja tos nomazgā, uz sieta notecina, ievieto aizvākotā traukā un tur vēsumā.
- ✓ Nekad nedrīkst jaukt kopā siltus produktus ar aukstiem – zūd dārzeņu garša, salāti ātrāk bojājas.
- ✓ Sālīti dārzeni nepelē, turklāt uzlabojas to garša, ja vaļējā traukā tos pārkausa ar skaidiņās sarīvētiem mārutkiem.
- ✓ Notīrītus sakņaugus vāra minimālā ūdens daudzumā, un novārījumu pēc tam var izmantot zupai. Turklāt jo

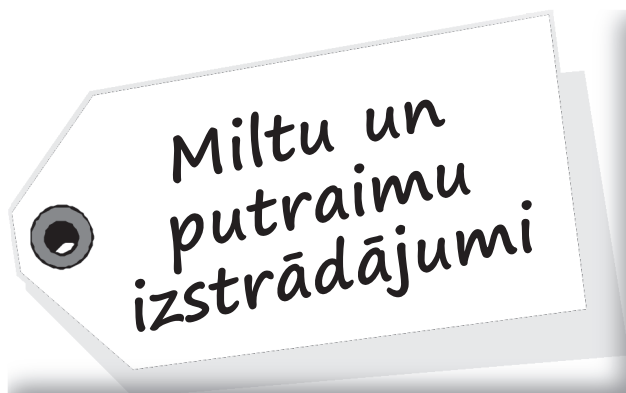




Āboli, bumbieri, arbūzi un melones

- ✓ Ābolus var izmantot visdažādākajās kombinācijās ar dārzeņiem, gaļu, zupās, pievienot biežputrām, izmantot kā pildījumu, no tiem var gatavot saldēdienus, tos var konservēt, kaltēt, marinēt, skābēt.
- ✓ Ja nopirktie āboli ir it kā stipri pārklāti ar vasku, slideni, nomazgājiet tos dzeramās sodas ūdenī, jo, lai nebojātos, tie varbūt ir apstrādāti ar difenilu.
- ✓ Āboliem viegli novilkt miziņu, ja tos uz pāris sekundēm iemērc verdošā ūdenī, bet tad strauji atdzesē aukstā ūdenī.
- ✓ Lai sagrieztu āboli nekļūtu tumši, tos labāk apslacīt ar citronu sulu.
- ✓ Pildījumam domāti āboli nekļūs tumši, ja tos uzliks uz etiķūdenī samērcēta auduma.
- ✓ Ābolu pildījumam der biežpiens, melnplūmes, aprikozes, rozīnes, kas samaisītas ar drupinātiem riekstiem un medu.





- ✓ Milti, putraimi un citi birstoši produkti jāuzglabā sausā vietā, slēgtā traukā, kurā nevar iekļūt un vairoties dažādi graudu izstrādājumu kaitēkļi un pelējuma sēne.
- ✓ Miltus, putraimus un citus birstošus produktus pirms uzglabāšanas vēlams apžāvēt vaļējā cepeškrāsnī 40 °C temperatūrā.

Miltu izstrādājumi

- ✓ Kviešu miltus iedala vairākās šķirās. Bez īpašām analizēm šķiru var atšķirt pēc krāsas un daļiņu lieluma. Jo augstākas šķiras milti, jo tie baltāki.
- ✓ Miltu mitrumu var noteikt šādi – uz plaukstas uzber vienu ēdamkaroti miltu un viegli saspiež. Ja pēc pirkstu iztaisnošanas miltu kauzīte sabirst, tad milti ir ļoti sausi, ja tā sabirst, uzsitot pa plaukstas sānu malu, milti ir normāla mitruma, ja milti nesabirst pēc uzsitiena, tie ir mitri.

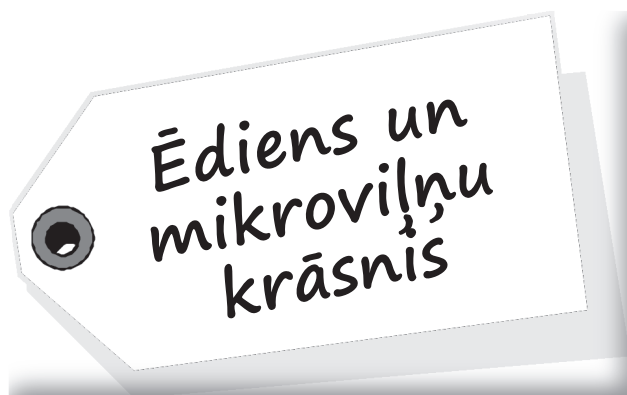




Biezpiens, saldaiss un skābais krējums

- ✓ Ja biezpiens ir skābs, to ietin 2–3 kārtās salocītā marlē, saspiež pikā un marles galu stingri savij. Ietīto biezpienu uz 2–3 stundām liek uz dēlīša, virsū uzliek citu dēlīti un kādu smagumu. Tāpat rīkojas, ja biezpiens ir pārāk slapjš.
- ✓ Ja biezpiens ir ļoti skābs, to līdzīgās daļās sajauc ar pienu un atstāj uz nakti. Tad masu liek audekla maisiņā un pakar, lai piens notek. Maisiņa vietā var izmantot caurduri – tajā ieklāj marli un, kad šķidrums notecējis, atlikušajai masai uzliek slogu.
- ✓ Gatavojot ēdienus no biezpiena, to vēlams izberzt caur sietu vai sablendēt, lai masa kļūtu viendabīgāka.
- ✓ Biezpiens lieliski sader ar kotlešu gaļu. Mazās devās tas neizmaina garšu, bet padara kotletes bagātākas ar uzturvielām. Taču biezpiens nedrīkst būt skābs, citādi arī kotletēm būs skāba garša.





- ✓ Pirms iegādāties mikroviļņu krāsni, izlemiet, kādam nolūkam un cik bieži tā tiks izmantota.
- ✓ Gatavojot maltīti, svarīgi produktus traukā izvietot vienmērīgi – vispirms mazākos gabaliņus trauka vidū, apkārt kārto lielākos gabalus, lai tie saņemtu vairāk enerģijas. Pareizi izvietoti produkti būs gatavi vienlaikus.
- ✓ Mikroviļņu krāsnīs nedrīkst sildīt folijā ietītu ēdienu, jo tas nesasils.
- ✓ Tāpat nedrīkst karsēt ēdienu, kas ielikts tam nepiemērotos traukos (ar zeltījumu, krāsojumu, stikla utt.).
- ✓ Alumīnija folija pasargās produktus no mikroviļņiem un palēninās gatavošanas procesu tajās vietās, kuras apdeg vai ātrāk izcepas. Foliju pārklāj mazās strēmelēs un noņem, kad pagājusi apmēram puse no gatavošanas laika. Ja daži produkti jau gatavi, bet citiem vēl jācepas, gatavos var apsegt ar foliju un turpināt karsēšanu.
- ✓ Ja jāiegūst uzreiz vairākas porcijas, tās novieto aplī vienādā attālumā citu no citas. Galvenais – nevajag vienu porciju likt centrā, jo tā gatavosies ilgāk nekā malā novietotās. Arī citu uz citas porcijas nevajadzētu likt.



Tīrība virtuvē un trauku kopšana

- ✓ Lai notīrītu zaļgano kārtiņu puķu vāzu iekšpusē, var izmantot galda etiķi, pievienojot tam šķipsniņu sāls.
- ✓ Taucainus plankumus no stikla traukiem var notīrīt ar ūdeni, kam pievienots ožamais spirts (2 ēdamkarotes ožamā spirta uz 1 litru ūdens).
- ✓ Stikla traukus vispirms mazgā sālūdenī, pēc tam skalo aukstā ūdenī.
- ✓ Stikla karafes, vāzes un traukus ar tievu kaklu var izmazgāt ar ūdeni, kurā iebērtas sīki sasmalcinātas olu čaumalas vai avīžu driskas.
- ✓ Stikla un kristāla vāzes atgūst spīdumu, ja tās skalo ūdenī, kam piebērts sāls un pievienots etiķis.
- ✓ Augu eļļas pudeles var ļoti labi izmazgāt ar kafijas biežumiem. Pudēlē ieber dažas tējkarotes kafijas biežumu, ielej nedaudz ūdens un stipri sakrata. Pēc tam piepilda pudeli ar siltu ūdeni un atstāj uz 2–3 stundām.



Garšvielas un garšaugi dažādiem produktiem

Produkti	Garšvielas un garšaugi
----------	------------------------

GAĻA UN GAĻAS IZSTRĀDĀJUMI

Aknas	Baziliks, sīpoli, reudene, pētersīļi, baltie pipari, salvija
Cūkgaļa	Karijs, kanēlis, krustnagliņas, ķiploki, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, sarkanie pipari, baltie pipari, rozmarīns, salvija, timiāns (mārsils)
Hamburgeri	Baziliks, seleriju sēklas, ķiploki, majorāns, sīpoli, raudene, saldie pipari, petersīļi, melnie pipari, baltie pipari, timiāns
Jēra gaļa	Karijs, ķiploki, majorāns, piparmētra, sīpoli, raudene, pētersīļi, melnie pipari, baltie pipari, rozmarīns, sezama sēklas, timiāns, kurkuma
Frikadeles	Baziliks, selerijas, ķiploki, majorāns, sīpoli, raudene, pētersīļi, melnie pipari, rozmarīns, dārza kalnmētra, timiāns
Liellopa gaļa	Baziliks, kumīns, ķiploki, mārrutki, majorāns, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, baltie pipari, rozmarīns, salvija, dārza kalnmētra, timiāns
Sautēta gaļa	Ķiploki, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, baltie pipari, timiāns
Šķiņķis	Baziliks, seleriju sēklas, ķiploki, majorāns, sīpoli, raudene, paprika, pētersīļi, melnie pipari, sarkanie pipari, baltie pipari, salvija
Teļa gaļa	Baziliks, karijs, dilles, citronu sula, sīpoli, raudene, pētersīļi, melnie pipari, baltie pipari, rozmarīns, salvija, estragons, timiāns
Tītara gaļa	Selerijas, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, baltie pipari, salvija
Vistas gaļa	Baziliks, selerija, kārvele, karijs, dilles, ķiploki, ingvers, citronu sula, majorāns, muskatrieksts, sīpoli, raudene, paprika, pētersīļi, melnie pipari, sarkanie pipari, baltie pipari, rozmarīns, safrāns, salvija, dārza kalnmētra, sezama sēklas, estragons

Produkti	Garšvielas un garšaugi
----------	------------------------

ZIVIS UN JŪRAS PRODUKTI

Garneles	Baziliks, lauru lapas, selerijas, dilles, ķiploki, ingvers, citronu sula, sīpoli, raudene, pētersīļi, paprika, melnie pipari, sarkanie pipari
Omāri	Ķiploki, citronu sula, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, estragons
Zivis	Baziliks, lauru lapas, selerijas, dilles, fenheli, ingvers, citronu sula, majorāns, sīpoli, raudene, paprika, pētersīļi, melnie pipari, rozmarīns, salvija, estragons, timiāns, kurkuma

DĀRZENĪ

Baklažāni	Selerijas, karijs, dilles, ķiploki, sīpoli, raudene, melnie pipari, baltie pipari, rozmarīns, timiāns
Briseles kāposti	Majorāns, magoņu sēklas, rozmarīns, timiāns
Brokoļi	Baziliks, ķīmenes, karijs, citronu sula, raudene, timiāns
Cukini	Baziliks, dilles, ķiploki, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, baltie pipari, estragons, timiāns
Galviņkāposti	Ķīmenes, selerijas, seleriju sēklas, dilles, piparmētra, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, baltie pipari, Tabasko mērce, estragons
Kartupeļi	Smaržīgie pipari, kanēlis, krustnagliņas, ingvers, muskatrieksts, sīpoli, timiāns
Ķirbji	Baziliks, dilles, ķiploki, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, baltie pipari, estragons, timiāns
Pākšu pupiņas	Baziliks, selerijas, ķiploki, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, salvija, dārza kalnmētra
Pupas, kaltētas	Lauru lapas, selerija, ķiploki, sīpoli, sinepes, pētersīļi, melnie pipari, Tabasko mērce, timiāns
Pupiņas, raibās	Lauru lapas, selerija, ķiploki, sīpoli, pētersīļi, melnie pipari, salvija, dārza kalnmētra
Sēnes	Majorāns, raudene, melnie pipari, rozmarīns, estragons, timiāns
Sīpoli	Baziliks, ķiploki, raudene, melnie pipari, rozmarīns, salvija, dārza kalnmētra, timiāns
Sparģeļi	Baziliks, lauru lapas, citronu sula, pētersīļi, estragons, timiāns