

Mazās
saimniecītes
pirmā
pavārgrāmata



Saturs

levada vietā	6	Saldie smēriņi	31
<i>Kas jāzina katrai saimniecei, sākot darbu</i>		Sviestmaizes	32
VIRTUVE – VIETA, KUR NE TIKAI PAĒST	12	SALĀTI – ZAĻIE, DĀRZEŅU, AUGĻU UN KĀDI TIK VĒL NE.....	35
Drošība virtuvē	12	Salātu mērces	37
Tīrība un kārtība – tas nebūt nav grūti	13	Biezpiena mērce	37
GALDA KULTŪRA JEB ETIĶETE	17	Mērce poļu gaumē	37
Galda klāšanas noteikumi.....	17	Eļļas un krējuma mērce	37
Uzvedība pie galda	18	Zaļā rūgušpiena mērce	38
KAS IR KAS? MAZĀ SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCIŅA	23	Citronu mērce	38
<i>Ko gatavot? Receptes, padomi, ieteikumi</i>		Salāti	39
SVIESTMAIZES	28	Lapu salātu un svaigu gurķu (redīsu, tomātu) salāti	39
Sviesta masas	30	Maija salāti	39
Sāļie smēriņi	30	Pavasara salāti	39
		Ar salātiem pildīti marinēti (skābēti) gurķi	40

Gurķi ar sēnēm	40
Kartupeļu un baraviku (šampinjonu) salāti	41
Veģetārie salāti	41
Ar šķiņķi pildīti kartupeļi	42
Jauktais kokteilis	42
Augļu salāti ar banāniem	43
Augļu salāti ar skābo krējumu	43
Zemeņu un rīsu salāti	44
Ogu salāti ar medu	44

UN TAS VISS PAR BIEZPUTRĀM

Griķu biezputra	45
Mannas biezputra	48
Miežu putraimu biezputra	48
Rīsu (prosas) biezputra	49
Auzu pārslu biezputra	49
Griķu plācenīši	50
Griķu un biezpiena sacepums	50
Makaronu sacepums	51

TIK DAŽĀDĀS ZUPAS...

52

Frikadeļu zupa	54
Dārzeņu zupa ar liellopa (cūkas, teļa) gaļas frikadelēm	54
Skābeņu–spinātu zupa	55
Pupiņu zupa	56
Dārzeņu biezeņzupa	56
Ķirbju biezeņzupa ar rozīnēm	57
Piena zupa ar makaroniem	57

OTRIE ĒDIENI

59

Gaļas ēdieni	60
Cūkgaļas cepetis	61
Cūkgaļas karbonāde	61
Vīnes šnicele	62
Kotletes	64
Teļa gaļas kroketes	65
Maltās gaļas mērce	66
Zivju ēdieni	66
Olu ēdieni	70
Olu sieriņi	70

Olu maisījums	70	Melleņu zupa ar klimpām	84
Olas ar tomātiem	71	Piena ķīselis	86
Ceptas olas – vēšācis	71	Rabarberu (ērķšķogu) ķīselis	86
Ceptas olas ar cauraugušu krūtiņu vai desu	71	Putukrējums	86
Piedevas pie gaļas un zivju ēdieniem	72	Ķiršu pudiņš	87
Vārīti kartupeļi	74	Šokolādes pudiņš	87
Kartupeļu biezputra	74	Rupjmaizes un ābolu sacepums	88
Ķīmeņu desīņas	75	Biezpiena un ābolu sacepums	88
Cepti kartupeļi	75	Mannas buberts	89
Ziedkāposti ar sviestu un rīvmaizi	77	Zemeņu (aveņu) sambuks	89
Ziedkāposti mīklā	78	Dzērveņu uzputenis	90
Sautēti burkāni ar zirnīšiem	78	Apelsīnu krēms	90
Cepts ķirbis	79	Lielā pankūku diena	91
Kabaču gredzeni ar omletes pildījumu	79	Plānās pankūkas ar pildījumu	94
Pupiņas ar sviestu	79	Biezās pankūkas	95
Vārīti makaroni	80	Paniņu pankūkas	96
SALDUMMĪĻIEM – SALDĒDIENI UN		Gaļas pankūkas	96
PANKŪKAS	82	Krējuma pankūkas	97
Saldēdieni	84	Kabaču (ķirbja) pankūkas	97
Svaigu ābolu (bumbieru) zupa	84	Saldās mērces	98

Ābolu mērce	98	Šokolādes–citronu groziņi	110
Aprikožu mērce	98	Šokolādes bumbiņas	111
Aveņu mērce	99	Riekstu bumbiņas	111
Vaniļas mērce	99	Konfektes	112
Apelsīnu mērce	99	Konfektes "Bounti"	112
PAŠCEPTAS MAIZĪTES SMARŽA	101	Augļu našķis	113
Plātsmaizes	102	Riekstu našķis	113
Speķa rauši un ķimeņa maizītes	103	ATSPIRDZINOŠI DZĒRIENI	114
Speķa rauši	103	Dārzeņu kokteilis	114
Ķimeņa maizītes	104	Zemeņu limonāde	114
Kēksi	104	Citronu limonāde	115
Augļu kēkss	106	Dzērveņu morss	115
Rīgas kēkss	106	Ērkšķogu morss	115
Rožu kēkss	107	Augļu dzēriens	116
KŪKAS UN NAŠĶI BEZ CEPŠANAS	108	Ledus šokolāde ar olām	116
Kūciņas "Bounti"	108	Kad šis un tas noiet greizi..	117
Banānu kūciņas	108	PIELIKUMI	122
Mandeļu (zemesriekstu) kūciņas I	109	Pārtikas krāsvielas	122
Mandeļu kūciņas II	109		

Ievada vietā

Es esmu Kaija, un drīz būs mana četrpadsmitā dzimšanas diena. Ēst gatavot man iemācīja vecmāmiņa, arī uzrakstīt šo padomu grāmatu ieteica viņa, sakot: “Tu jau esi tik daudz uzzinājusi, tik daudz iemācījusies, palīdzi nu arī mācai un citām meitenēm apgūt jaunas prasmes.”

Cik vien sevi atceros, virtuve vienmēr bijusi mana mīļākā vieta mājā. Šeit sapulcējas visa ģimene, rosās vecmamma, mīļi saukta par vecīti, mamma, tētis, pat vectēvs “okupē” lielo virtuves galdu, lai izklātu savus laikrakstus un

padomu grāmatas. Un, protams, neiztikt bez septiņgadīgās māsas un mazā brāļa, kura mūžīgie “kāpēc” prasa iedziļināties viņa problēmās un problēmiņās, un lielākajiem “maisēkļiem” – suņa Rūda un runča Bumbiņa.

Vai gribi zināt, kā sākas mana “saskatīšana” ar ēstgatavošanu? Piektajā dzimšanas dienā es dāvanā saņēmu īstu brīnumu – milzīgu kastī, kurā bija viss, ko vien mazas meitenes sirds varētu vēlēties, – plītiņa, virtuves skapīši ar atveramām un aizveramām durtnām, burvīga pusdienu un kafijas servīzīte,



mazi naziši, dakšiņas, karotītes utt. Tur bija pat īsts (gana ass) dārzenu nazītis, katliņi, pannas, metāla rīvīte, uz kuras varēja sarīvēt pat nelielu burkānu vai milzīgu redīsu.

Lai lellēm varētu iemācīt, kā pareizi uzvesties pie galda (un pie viena iemācīties pašai), vienā no skapīša plauktiem atradu “smalkas uzvedības” grāmatiņu, kā arī mazītiņu pavārgrāmatiņu ar piecām receptēm.

Tiesa gan, ar to lasīšanu diez kā neveicās, nācās palīgā aicināt vecākus.

Skaistu galdiņu un krēslus manam leļļu un mīļzvēriņu pulkam izgatavoja vectēvs, bet divielīšu komplektu palīdzēja apvilēt mamma.

Tā nu es “saslimu” ar gatavošanas prieku. Un mīļā mammīte un vecīte nekad man neliedza padomus, lai gan tikai tagad saprotu, kā es viņas nomocīju ar saviem “kāpēc” un “kā to dara”.

Pēc gada man jau uzticēja ne vien uzklāt galdu un nomazgāt traukus, bet ļāva rīkoties ar nazi un lielo sakņu rīvi, palīdzēt iejaukt mīklu un veidot pankūkas un pīrādziņus, un piedalīties citos “svarīgos” darbos. Protams gadījās dažādi misēkļi (tas no manas vecītes leksikas), tika saplēsts kāds šķīvis, uz rīves tika ieberzts kāds pirksts, arī nazis pamanījās šad un tad iešņāpt. Taču šādās reizēs vienmēr mani pažēloja un apmīloja, un arī Bumbiņš paglaudās gar

kājām, bet Rūdis līdzjutīgi pabūkāja ar asti.

Nu jau virtuvē diezgan nopietni darbojos gadus sešus, tāpēc ceru, ka mani padomi tev noderēs un nevajadzēs taustīties kā pa miglu. Iemācīties gatavot – tas ir tik forši. Jauki ir pārsteigt draugus bērnu svētkos, klases vakarā vai ekskursijā ar pašas gatavotiem

naškiem, sagādāt svētku brokastis mīļajai ģimenei.

Tāču līdz tam vēl paies kāds laiciņš. Lai tev uzticētu dažādus virtuves pierumus, ļautu tev darboties ar gāzes plīti un asiem priekšmetiem, nāksies daudz ko apgūt, bet vispirms iegaumēt un regulāri atkārtot, ka

"DROŠĪBA IR PATS SVARĪGĀKAIS".

Ceru, ka tu vēlies palīdzēt vecākiem virtuvē, apgūt šo to no jauna, palepoties ar paveikto.

UZDRĪKSTIES UN SĀC!

Vēlu tev darba prieku un – lai garšo! Nenolaid rokas, ja kaut kas uzreiz neizdodas.

Tavu panākumu pamatā ir trīs lieli **D - DARBS DARA DARĪTĀJU!**

Tava Kaija





*Kas jāzina
katrai saimniecei,
sākot darbu*

VIRTUVE – VIETA, KUR NE TIKAI PAĒST

Drošība virtuvē

Tātad esam nonākuši līdz virtuvei.

Šeit ir jāievēro pieci likumi. Ja jau tie ir likumi, tātad nedrīkst tos mainīt vai neņemt vērā. Un nekādu atkāpju! Ja tu vēlies, lai mammai nedrebētu sirds ik reizi, kad tu atvērsi virtuves durvis, atceries:

- ✿ Darbojoties ar gāzes vai elektrisko plīti un beidzot darbu, vienmēr pārbaudi vai plīts ir izslēgta un slēdži noslēgti.
- ✿ Pirms ieslēdz elektrisko tējkannu, pārbaudi, vai tajā ir pietiekami daudz ūdens.
- ✿ Ar asiem priekšmetiem rīkojies ļoti atbildīgi – tieši tā, kā tev to ir ierādījuši pieaugušie, un ne kā citādi.

- ✿ Pirmos soļus virtuves “mācībā” veic tikai pieaugušo klātbūtnē, nekādas pašdarbības. Palīdzi vecākiem ikdienas ēstgatavošanas laikā, vēro un vaicā, ja ko nesaproti, uzklausi padomus un nedari to, ko vecāki neļauj.
- ✿ Uzturi virtuvi kārtībā. Nekrāj netīros traukus. Šeit ir tikai viens padoms: **NOKRITA – PACEL, PAŅĒMI – NOLIEC, IZBIRA VAI IZLIJA – SATĪRI.**

Katrā mājā šie likumi var “apaugt” ar vēl citiem noteikumiem. Taču tici – ar katru gadu tie mazināsies, jo tu augsi līdz tiem. Tomēr **šie pieci likumi jāievēro visu dzīvi** – arī pieaugušie tā rīkojas.

Tīrība un kārtība – tas nebūt nav grūti

Virtuvei jābūt tīrai un kārtīgai. Par tīrību jā rūpējas pastāvīgi. Vienmēr atceries piekto likumu. Katru izmantoto rīku rūpīgi nomazgā un noliec vietā. Neaizmirsti arī nomazgāt dēlīšus un galda virsmu, kā arī noslaucīt putekļus no palodzes, nomazgāt durvis.

Arī skapīši regulāri jāiztīra, jāpārbauda, vai produktiem nav beidzies derīguma termiņš. Sevišķi rūpīgi pārbaudi miltu, putrainu, žāvētu augļu burkas un paciņas. Arī dažādi virtuves kaitēkļi ir lieli gardummīļi. Bojātus produktus bez žēlastības izmet, ja iespējams, ar tiem var uzciņāt putnus, it sevišķi ziemā.

Neaizmirsti izvēdināt virtuvi gan darbu sākot, gan pēc tā. Vasarā, protams, logs būs atvērts arī gatavošanas laikā.

Nedraudzējies ar mušām! Nekad neatstāj neapsegtus produktus uz galda. Un nelieto ķīmiju mušu, skudru, prusaku apkarošanai.

Neej virtuvē (un citās telpās arī) ar ielas apaviem, tiem domāts priekšnams.

Tagad nedaudz par to, kas tev būs nepieciešams.

Dvieli. Nepieciešami trīs dvieli:

- *rokām* – un nekad neslauki tajā traukus;
- *traukiem* – slauki tikai tīri nomazgātus un labi noskalotus traukus. Ja tev mājās ir trauku mazgājamā mašīna, vienalga, būs vajadzīgs trauku dvielītis, jo ne jau katru karoti vai nazi uzreiz liksi mašīnā. Tāpat jāmazgā arī dēlītis vai zupas kauss. Nekad neslauki galda virsmu vai izlietni ar trauku dvieli, tam noderēs lupatiņa vai sūklis;
- *stikla traukiem* nepieciešams tāds dvielītis, kas labi uzsūc mitrumu un nepūkojas.

Dvieļus vienmēr turi pakarinātus un raugies, lai tie būtu tīri.

Drāniņas. Drāniņas virtuvē nepieciešamas, lai neapdedzinātu pirkstus, ceļot katla vāku vai pārbīdot karstu katlu, lai pieturētu pannu vai izņemtu kaut ko no cepeškrāsns.

Drāniņas jāpagatavo no mīksta, bieza auduma. Un neaizmirsti tās apvīlēt un piešuj cilpiņu, lai var pakarināt.

Drāniņas var uzšūt, var iegādāties veikalā ērtu virtuves cimdu vai jau gatavas drāniņas.

Ledusskapis. Ledusskapis vienmēr jāuztur tīrs un produkti tajā jāglabā apsegti, labāk noslēgtos traukos. Diemžēl produkti spēj uzsūkt dažādas

smaržas, un tu taču negribēsi, ka, piemēram, tavs mīļākais saldēdiens garšos un smaržos pēc marinēta gurķa vai siļķes.

Pavards. Gāzes vai elektrisko pavardu ir viegli uzturēt tīru. Tam vajadzīgs piemērots sūklis vai lupatiņa, un notīri to uzreiz – tiklīdz atdzisusi virsma vai degļi.

Izlietne. Tai nu gan vienmēr jābūt tīrai. Mazgā katru dienu, nekad nelej tajā kafijas biezumus, ēdiena atliekas utt. Ik pa laikam tajā var iebērt dzeramo sodu, uzliet nedaudz etiķa un bagātīgi noskalot ar ūdeni.

Atkritumu spainis un slota. Ir nepieciešami divi atkritumu spaiņi – ēdienu atliekām (kartupeļu u. c. dārzeņu mizas utt.) un dažādiem sadzīves atkritumiem (maisiņiem,



konservu kārbām). Taču vēl labāk atkritumus šķirot. Tam jāklūst par ieradumu.

Vēl vajadzīgs spainis grīdas mazgāšanai. (Ja nu to dara robots, arī tad bez spaiņa un grīdas lupatas vai speciālas slotas ar uzliekamu drānu neiztiksi.)

Vēl nedaudz par **traukiem**. Katrā ģimenē ir katli, pannas, caurduri, putu karote, zupas kausiņš utt. Protams, ka tu iztiksi ar to, kas ir tavā mājā. Un parasti visi trauki nemaz netiek izmantoti. (*Kad es vecītei saku, ka kaut kas jāmet laukā, viņas atbilde skan: "Kad aiziesi savā dzīvē, varēsi ēst kaut no pannas vai katliņa – ar lielo zupas karoti lopsīt."* Taču mēs tā nedarām un nekad nedarīsim. Sarunāts?)

Nedaudz par **dēļiem**. Tos gan vajag

vairākus. Gaļai, zivīm – savu, maizei – savu, dārzeņiem – savu. Un pēc katras lietošanas neaizmirsti tos nomazgāt. Koka dēļiem ir "vēlme" uzsūkt sevī šķidrumu, tāpēc sadali gaļu un zivis labāk uz fajansa dēlīša, taču gaļu, piemēram, karbonādi, neiedomājies uz tāda izdauzīt.

Tas par virtuvi un traukiem īsumā viss. Darba gaitā jau apgūsi arī citas lietas, kas nepieciešamas, darbojoties virtuvē.



TIK DAŽĀDĀS ZUPAS...

Zupas ir tik daudzveidīgs ēdiens, ka visas nav iespējams pat pieminēt, kur nu vēl "uz ātru roku" iemācīties pagatavot. Pat mana vecīte dažreiz palīgos ņem lielo pavārgrāmatu un tad, kā mēs pārējie smejamies, bur un buras, kaut ko pie sevis purpinot, brilles gan piepaceļot, gan uzbīdot uz paša degungala. Tādos brīžos mēs viņu netraucējam, zinot, ka pusdienas būs izcili gardas.

Taču pamatzināšanas tev atklāšu, un gan jau arī tu (un arī es) kādreiz iegūsi titulu "Zupas pavēlniece".

Zupas – buljoni (gaļas, kaulu un dārzeņu, zivju..., gaļas, zivju, veģetārās aukstās, piena saldās, biezenzupas...). Ja no katra veida kaut vienu recepti ie-
klautu šajā grāmatā, tu apjukumā nolaistu rokas. Tāpēc došu tev vispārējos principus, kā ātri uzvārīt garšīgu zupu. Un tad jau pamazām iemācīsies daudz ko citu noderīgu.



KULINĀRIJAS VILTĪBĪNAS

- ✿ Dzidru, zeltainas krāsas, aromātisku buljonu iegūst, ja pirms vārīšanas dārzeņus apcep bez taukvielām. Sīpolu pievieno veselu, nemizotu.
- ✿ Ja buljonu vāra no kauliem un gaļas, tad produktus liek aukstā ūdenī. Vārot buljonu tikai no gaļas, to liek verdošā ūdenī. Buljons jāvāra slēgtā katlā un uz lēnas uguns.
- ✿ Kaulu buljonu un zivju buljonu sāla vārīšanas sākumā. Gaļas buljonu sāla pusstundu pirms vārīšanas beigām, bet sēņu buljonu – vārīšanas beigās.
- ✿ Vārot vistas gaļas buljonu, pieliek tikai sīpolus un burkānus, citas garšvielas neizmanto, jo tās nomāc vistas gaļas garšu un aromātu.
- ✿ Buljonu nevar vārīt ar pārtraukumiem, citādi tas iegūs sildītas zupas garšu.
- ✿ Gatavā buljonā nedrīkst atstāt lauru lapas, jo tad buljons iegūst rūgtenu piegaršu.

Frikadeļu zupa

- 1/2 vistas
- 2 l ūdens
- 1 pētersīļa un 1/2 selerijas saknes
- 100 g burkānu
- 25 g rīsu
- 1 ola
- 1/2 baltmaizes šķēles
- sāls
- sagriezti zaļumi

Vistas gaļu atkauslo. Kaulus, ādu un taukus pārlej ar aukstu ūdeni, pieliek garšvielas un vāra, līdz buljons ir gatavs.

Gaļu samaļ, pieliek sāli, izmērcētu baltmaizi, olu un gaļu vēlreiz samaļ. Pieliek nedaudz mīksta sviesta, gaļu labi samīca, veido frikadeles un vāra buljonā. Rīsus un burkānus vāra atsevišķi un pievieno katrai porcijai,

kuru pārkaisa ar sīki sakapātiem lociņiem un zaļumiem.

Tāpat frikadeļu zupu var gatavot no liellopa gaļas.

Dārzeņu zupa ar liellopa (cūkas, teļa) gaļas frikadelēm

- 1 l liellopu kaulu buljona
- 200 g kartupeļu
- 100 g burkānu
- 1 sīpols
- pētersīļa sakne
- pipari, sāls

Frikadeles:

- 100 g maltas liellopa gaļas
- 1/2 šķēles baltmaizes
- 1/2 olas
- sīpols
- sāls, malti pipari

Buljonā liek sagrieztus burkānus, sīki sagrieztu 1/2 sīpola, pētersīli un vāra pusmīkustus. Tad pievieno kubiņos sagrieztus kartupeļus un vāra apmēram 10 minūtes.

Frikadelēm: maltajai gaļai pievieno izmērcētu baltmaizi, olu, sīki sagrieztu apceptu 1/2 sīpola, sāli, maltos piparus un labi samaisa. No gaļas masas veido mazas frikadelītes. Pievieno zupai, neaizmirstot par sāli un pipariem, un vāra, līdz kartupeļi un frikadeles gatavas.

Gatavu zupu pārkausa ar sīki sagriežtiem zaļumiem.

Skābeņu–spinātu zupa

- 1 l ūdens vai buljona
- 200 g skābeņu, spinātu (nātru)
- 1 ēdamkarote rīsu vai grūbu
- 1 sīpols
- garšsaknes (pētersīlis, burkāns, selerija)
- sāls, zaļumi (dilles, pētersīli, lociņi)
- skābais krējums
- cieti novārītas olas

Karstā ūdenī vai buljonā liek putraimus, pievieno sīki sagrieztu apceptu sīpolu, burkānus. Spinātu un skābeņu lapas pārslasa, noskalo, sagriež un pievieno zupai, kad putraimi mīksti. Nogaršo sāli, lej porciju šķīvjos, pieliek krējumu, uz pusēm pārgrieztu olu, kapātus zaļumus.

Ja vēlas, zupai var pievienot kartupeļus.

Pupiņu zupa

- 500 g liellopa vai teļa gaļas
- 2 l ūdens
- 250 g kartupeļu
- 150 g pupiņu
- 2 burkāni
- 1 sīpols
- 25 g sviesta
- sāls

Pupiņas noskalo, aplej ar aukstu ūdeni un mērcē 2–3 stundas, notecina ūdeni, ber katlā, pārlej ar aukstu ūdeni un vāra, līdz tās mīkstas. 10 minūtes pirms gatavības pieber sāli.

No gaļas izvāra buljonu, kurā liek skaidiņās sarīvētus burkānus, kas kopā ar sīpolu sviestā apcepti, un kubiņos sagrieztus kartupeļus. Vāra, līdz kartupeļi mīksti. Tad zupai pievieno pupiņas ar visu ūdeni, kurā pupiņas vārījās.

Ja vēlas, pupiņu zupu var vārīt no žāvētas gaļas, pievienojot grūbas (kartupeļi tad nav jāpievieno).

Dārzeņu biezenzupa

- 2 l ūdens
- 1 1/2 kg dārzeņu (kāļi, kartupeļi, burkāni)
- 1 pētersīlis
- 1 sīpols
- 50 g sviesta
- 2 olu dzeltenumi
- 100 g saldā krējuma
- sāls, zaļumi

Verdošā ūdenī liek gabalos sagrieztus dārzenus, pētersīļa sakni un vāra, līdz tie mīksti. Dārzenus izņem no šķidruma, samal, liek atpakaļ zupā kopā ar sīki sagrieztu un sviestā apceptu sīpolu. Zupai pieliek sāli, uzvāra.

Olas dzeltenumus sakul ar saldo krējumu, pievieno zupai un uzkarsē. (Nevārtī!)
Pasniedzot pārkaisa ar zaļumiem.

Ķirbju biezenzupa ar rozīnēm

- 800 g ķirbja
- 1 glāze rozīņu bez kauliņiem
- 2 ēdamkarotes miltu
- 5 glāzes piena
- ūdens
- 3 ēdamkarotes sviesta
- sāls, cukurs

Rozīnes un sagrieztu ķirbi vāra divās glāzēs ūdens. Uz pannas divās ēdamkarotēs sviesta izkarsē divas ēdamkarotes miltu, atšķaida ar četrām glāzēm karsta piena un divām glāzēm ūdens, samaisa ar ķirbjiem un vāra 15–20 minūtes. Izberž caur sietu,

pieliek sāli un cukuru, vienu glāzi karsta piena, sviestu un samaisa.

Piena zupa ar makaroniem

- 3 glāzes piena
- 2 glāzes ūdens
- 1/2 glāze makaronu
- 1 ēdamkarote sviesta
- 1/4 tējkarote sāls
- cukurs

Katliņā ielej ūdeni, pieber sāli un uzvāra. Makaronus ber verdošā ūdenī un vāra, līdz tie ir gandrīz mīksti. Tad pielej pienu un vāra, līdz makaroni mīksti. Garšai pieliek nedaudz cukura. Katrā zupas šķīvī ieliek pi-ciņu sviesta.



OTRIE ĒDIENI

Otro ēdienu klāsts ir ļoti plašs. Pamazām tu iemācīsies pagatavot visdažādākos gaļas, zivju, dārzeņu, makaronu (pastas) ēdienus. Taču vispirms tev jāatceras dažas kulinārijas viltības. Tās tev ļaus ietaupīt laiku, ātrāk tikt pie maltītes. Jāatzīst, ka man patīk gatavot gaļas ēdienus, mazāk dārzeņu, bet vismazāk – ķēpāties ar zivīm. Taču jāapgūst arī tas. It sevišķi tāpēc, ka zivis man nu ļo-o-oti garšo (it sevišķi, ja kāds jau tās ir pagatavojis).

Un atceries, ka pie gaļas un zivju ēdieniem jāpasniedz arī dārzeņi un salāti. Ja nu galīgi nav laika, jāsteidzas, var izlīdzēties ar kādu konservētu dārzeņi (gurķi, salāti, dārzeņu ikri) vai sagriezt šķēlītēs svaigu gurķi, tomātu, pārkaisīt tos ar sāli, pipariem un sīki sakapātiem zaļumiem.

Gaļas ēdieni

KULINĀRIJAS VILTĪBĪNAS

- ✿ Lai gaļa būtu garšīgāka, to liek vārīties verdošā ūdenī.
- ✿ Dārzeņu buljonā vārīta gaļa būs daudz garšīgāka nekā ūdenī vārīta.
- ✿ Cietu gaļu pirms cepšanas labāk iemarinēt vai pāris stundu mērcēt pienā. Pirms cepšanas tā labi jānosusina.
- ✿ Cepot cepeškrāsnī cepeti, sākumā cepeškrāsnij jābūt stipri karstai, lai gaļa apceptos brūna, tad liesmu samazina. Lēni cepot, gaļa izcepsies vienmērīgi.
- ✿ Gaļa jācep uz labi sakarsētas pannas. Ja uz pannas uzpilināta ūdens lāse neizšķīst uz visām pusēm, bet saveļas lodītē, karstums ir pietiekams cepšanai.
- ✿ Pirms cepšanas gaļu nesāla, lai neiztecētu gaļas sula un tā nekļūtu sausa.
- ✿ Karbonādes labāk izdauzīt uz mitra dēlīša, lai koks neuzsūktu gaļas sulu.
- ✿ Neaizmirsti zem dēlīša palikt salocītu dvieļīti, lai, izdauzot karbonādi, mazinātu troksni.

Cūkgaļas cepetis

- 2 kg cūkgaļas mīkstuma no šķiņķa
- 2 tējkarotes ķimeņu
- sāls
- pipari

Gaļu pārkaisa ar sāli un pipariem, liek uz pannas cepeškrāsnī, pārlej ar dažām karotēm karsta ūdens, pārkaisa ar ķimenēm un, aplaistot ik pēc 10 minūtēm, cep, līdz gaļa mīksta. Gatavu gaļu sagriež šķēlēs, sakārto uz cepeštrauka, pārlej ar izkāstu pannas šķidrumu.

Pasniedz ar kartupeļiem un salātiem.

Cūkgaļas karbonāde

- 600 g karbonādes
- 1–2 olas
- kviešu milti vai rīvmaize
- tauki, sviests
- sāls
- pipari

Karbonādes gabalu sagriež 1 1/2–2 cm biezās šķēlēs. Gaļu izdauza, pārkaisa ar sāli un pipariem, iemērc sakultā olā, apviļā miltos vai rīvmaizē un cep uz vidēji karstas pannas taukvielās no abām pusēm brūnu.

Pasniedz ar kartupeļiem, sautētiem skābētiem kāpostiem, marinētiem gurķiem vai lapu salātiem.

PIELIKUMI

Pārtikas krāsvielas

Baltu krāsu dod pūdercukurs, pomāde, piens, putukrējums, krējums, baltie krēmi.

Dzeltenu krāsu dod safrāns, citrona miza, burkānu masa, kuru pagatavo no sviesta un sarīvēta burkāna, kas 3–5 minūtes apcepts un izspiests caur marli (attiecībā 1:1).

Zaļu krāsu iegūst, izspiežot sulu no spinātiem.

Brūnu krāsu dod stiprs kafijas uzlējums, beznosēdumu kafija, karamelizēts cukurs.

Sarkanu un rozā krāsu iegūst no aveņu, zemeņu, dzērveņu, kizila, brūkleņu, jāņogu,

ķiršu sulas, sīrupiem, ievārījumiem, vīna. Bietes, sarkanos galviņkāpostus sīki sagriež, aplej ar nelielu skābināta ūdens daudzumu, uzkarsē un atdzesē.

Oranžu krāsu dod dzeltenas un sarkanas krāsas maisījums, kā arī apelsīnu vai mandarīnu sula.

Šokolādes brūnu krāsu dod kakao pulveris vai grauzdēta cukura un sarkanas krāsas jaukums.

SALĪDZINOŠĀ MASAS UN MĒRU TABULA

	1 tējkarote
Sāls	= 5 g
Cukura	= 5 g
Miltu	= 3 g
Cietes	= 3 g
Mannas	= 3 g
Rīsu	= 5 g
Rīvmaizes	= 3 g
sviesta, tauku,	
margarīna	= 4 g
eļļas	= 6 g



	1 ēdamkarote
	= 13 g
	= 13 g
	= 8 g
	= 11 g
	= 12 g
	= 14 g
	= 7 g
	= 15 g
	= 12 g



	1 glāze
	= 230 g
	= 200 g
	= 130 g
	= 190 g
	= 190 g
	= 220 g
	= 130 g
	= 220 g
	= 230 g



Mīlo draudzenīt!

Ceru, ka mani padomi Tev palīdzēja spert pirmos soļus interesantajā ēst gatavošanas pasaulē! Un, ja Tu arī neesi iesācēja pavārzinībās, iegaumēji un atradi šo to jaunu.

Ja vēlies, tad vari atsūtīt ēdienu receptes, kuras Tu izmanto, gatavojot maltītes. Ja atsaucība būs pietiekami liela, nākamā grāmatiņa būs veidota no jauno «pavāru» iesūtītajām receptēm.

Vari norādīt arī skolu un klasi, kurā mācies.