



**EIROPAS AIZSARGĀTIE -  
LATVIJAS ĪPAŠIE PRODUKTI**





## SATURS

Priekšvārds	1
Produkti – Latvijas lepnums	4
Tradicionālā latviešu rupjmaize – <b>SALINĀTA RUDZU RUPJMAIZE</b>	5
Latvijas vērtība un dārgums – <b>JĀŅU SIERS</b>	12
Latvijas tradicionālais svētku gardums – <b>SKLANDRAUSIS</b>	23
Carnikavas karalis – <b>CARNIKAVAS NĒĢIS</b>	29
Īpaši un unikāli – <b>LATVIJAS LIELIE PELĒKIE ZIRŅI</b>	35
Latvijas un Kurzemes lepnums – <b>RUCAVAS BALTAIS SVIESTS</b>	41
Anotācija angļu valodā	48





**Kaspars Gerhards,**  
zemkopības ministrs

## **Latvijas produkti - Eiropas produktu izlasē**

Mēs varam lepoties ar Latvijā ražotiem produktiem, kas jau izsenis ir pircēju iecienīti un pieprasīti. Tie ir daļa no mūsu kultūras, vēstures un vērtībām, kas joprojām lolotas ar mūsu lauksaimnieku un ražotāju rokām.

Pārtikas kvalitātes shēmu veicināšana sniedz nozīmīgu pozitīvu ietekmi uz pašmāju produktu atpazīstamību, arī tūrisma attīstību, vienlaikus saglabājot kultūrvēsturisko mantojumu. Esmu pārliecināts, ka ikviens tautietis galdā ir cēlis Jāņu sieru, sklandrausi vai salināto rudzu rupjmaizi. Nozīmīgas tradīcijas sevī ietver Carnikavas nēģi, ne mazāk iecienīts ir Rucavas baltais sviests un Latvijas lielie pelēkie zirņi. Šo un citu kultūrvēsturiski nozīmīgo produktu saglabāšanā ir svarīga ražotāju iesaistīšanās pārtikas kvalitātes shēmās, nodrošinot lietotājiem informāciju par produktu īpašībām godīgas konkurences apstākļos un šo

produktu identificēšanu tirgū. Tas ir īpaši svarīgi mūsdienās, kad ražotāju un tirgotāju piedāvātais produktu klāsts ir neiedomājami plašs. Tāpēc ir būtiski informēt un izglītēt sabiedrību, sevišķi jaunākos patērētājus.

Ieguvēji no pārtikas kvalitātes shēmu īstenošanas ir visi: sabiedrība, lauksaimnieki un ražotāji, kā arī Latvijas tautsaimniecība kopumā. Izmantojot ikdienas uzturā vietējos kvalitatīvos produktus, vairāk finanšu līdzekļu paliek reģionos, līdz ar to ir iespējams vairāk ieguldīt izglītībā, veselības aprūpē, drošībā, kultūrā un citās nozīmīgās jomās. Pārtikas pašnodrošinājums ar vietējo drošu un kvalitatīvu pārtiku ir stipras valsts pamats. Iegādājoties vietējos produktus ar pievienoto vērtību, ikviens no mums stiprina Latvijas valsti! Aicinu ikvienu tautieti savā ikdienā aizvien vairāk un biežāk celt galdā Latvijā ražoto produkciju.



**Vanda Davidanova,**  
biedrības „Siera klubs”  
valdes priekšsēdētāja



**Tomass Godiņš,**  
šefpavārs

### **Celt galdā ar mīlestību**

Neliels bukletiņš, bet – liela bagātība. Melnie burtiņi kā skudriņas tek pretī un aizrautīgi stāsta par Latvijas lepnumu – Eiropas kvalitātes shēmās iekļautajiem mūsu produktiem. Patiesībā tie ir ļoti seni. Tos lietojot, izauguši mūsu tēvi, vectēvi un vecvectēvi, un nu arī mēs esam apjautuši Jāņu siera, salinātās rudzu maizes, sklandraušu, Carnikavas nēģu, Latvijas lielo pelēko zirņu un Rucavas baltā sviesta unikalitāti un izcilo garšu buketi.

Šie seši produkti ir viena no Latvijas senākajām un mūsdienās noturīgākajām kulinārajām vērtībām, tāpēc ir gandarījums, ka „Siera klubam” tika dota iespēja par Latvijas īpašajiem produktiem sagatavot bukletu. Ja mēs vēlamies saglabāt šos pārtikas nacionālos labumus nākamajām paaudzēm, tad bez rakstīta vārda, kas ir stiprs un paliekošs, neiztikt.

Pagātnē ir laiks, kad aizrautīgi izmēģinājām citu tautu virtuvju ēdienu receptes, nedaudz novārtā atstājot latviešu nacionālos produktus. Mēs gribam izzināt, nevis noniecināt kaimiņu garšu daudzveidību, jo katrai tautai ir savi raksturīgi ēdieni, taču latviešiem vispirms jātur godā savējie. Jo tādu analogu kā mūsējie citzemju plauktos neatrast. Tie jā saglabā. Ar tiem jāiepazīstina jaunā paaudze. Pārtikas produkti ir arī mūsu Latvijas vēsture, un tos celsim galdā ar lepnumu un mīlestību.

Esmu un būšu pavārs Latvijā. Esmu strādājis lielos, prestižos restorānos, gatavojis ēdienus no dažādu valstu produktiem. Taču pāri tiem vienmēr dominē Latvijā audzētie un ražotie. Tieši pavāri savas valsts produktu popularizēšanā dara daudz, bet vienmēr var – vēl vairāk.

Apmēram 10 gadus darbojoties „Siera klubā”, esmu iepazinis Latvijas sierus, kulinārā mantojuma labumus, arī Eiropā aizsargātos Latvijas produktus. Esmu pārliecinājies, ka tiem ir vieta mūsdienīgos ēdienos gan ģimeņu, gan restorānu ēdienkartēs.

Zinu, ka citu valstu tūristiem ir liela interese ne tikai par mūsu valsts vēsturi, gleznaino dabu un kultūru, bet arī par virtuvi. No kvalitatīviem produktiem pagatavoti gardi – latviski ēdieni kopā ar aizraujošu stāstu spēj uzburt atmiņā paliekošu Latvijas tēlu.

Jaunajiem pavāriem vēlu: lai nepazaudētu sevi šajā straujajā, stresu piesātinātajā ikdienā, lai apjaustu, kas mēs esam un kāda ir mūsu dzīves jēga, respektēt un saglabāt patiesas, stabilas vērtības, kas nodotas no paaudzes uz paaudzi. Varbūt kāds iebildīs, ka senču mantotās dzīves gudrības, tradīcijas, Latvijai raksturīgie produkti – galvenokārt ir skaļi vārdi, taču man tie nozīmē nacionālo stabilitāti un naudā neizmērojamu bagātību.



## PRODUKTI – Latvijas lepnums

Eiropas Savienībā (ES) jau kopš pagājušā gadsimta deviņdesmitajiem gadiem veiksmīgi darbojas garantēto tradicionālo īpatnību, aizsargātu ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu un aizsargātu cilmes vietas nosaukumu shēmas. To galvenais mērķis ir veicināt kvalitatīvu vietējo produktu ražošanu un palīdzēt ražotājiem plašāk informēt sabiedrību par produktu īpašo kvalitāti, kas ir saistīta ar ģeogrāfisko apgabalu vai tradicionālo izcelsmi.

ES ir reģistrēti 3207 produktu nosaukumi: no tiem – lauksaimniecības un pārtikas produkti 54 ir garantēto tradicionālo īpatnību shēmā un 1367 – aizsargātu cilmes vietas nosaukumu un aizsargātu ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu shēmās. Pārtikas kvalitātes shēmu produkti ir marķēti ar Eiropas Savienībā atpazīstamiem logotipiem, un katra dalībvalsts nodrošina vajadzīgo kontroli un uzraudzību, pēc noteiktajiem kritērijiem pārbaudot šo produktu atbilstību.

ES ir arī izveidota kopēja datubāze “e-Ambrosia”, kurā ir iekļauti pārtikas kvalitātes shēmu produkti no visām valstīm.

**Lai produktu ierakstītu kādā no aizsargāto nosaukumu reģistriem, ražotāju grupai, kas apvieno konkrētā produkta ražotājus, ir jāuzraksta pieteikums, kas jāiesniedz Pārtikas un veterinārajā dienestā (PVD).** Pieteikumā ir jāapraksta produkta specifiskums un atbilstība noteiktiem kritērijiem.



**Garantēto tradicionālo īpatnību** shēmas produktam

- raksturīgs tradicionāls lietojums konkrētajā teritorijā;
- vismaz 30 gadu garumā ir atrodams apliecinājums par receptes nodošanu no paaudzes paaudzei.



**Aizsargātu ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu** shēmas produktam

- vismaz viens no ražošanas posmiem notiek konkrētā ģeogrāfiskajā apgabalā;
- ir saikne ar ģeogrāfisko apgabalu (produkta īpašības vai reputācija)



**Aizsargātu cilmes vietu nosaukumu** shēmas produktam

- viss ražošanas process – no izejvielas ieguves līdz galaprodukta iesaiņošanai – notiek konkrētajā apgabalā;
- kvalitāti vai īpašības rada ģeogrāfiskā vide ar tai raksturīgiem dabas un cilvēka faktoriem.

**ES Aizsargāto produktu nosaukumu reģistros šobrīd ierakstīti seši Latvijas produkti:**

- Sklandrausis, Salināta rudzu rupjmaize un Jāņu siers – Garantēto tradicionālo īpatnību reģistrā;
- Latvijas lielie pelēkie zirņi – Aizsargātu cilmes vietas nosaukumu reģistrā;
- Carnikavas nēģi un Rucavas baltais sviests – Aizsargātu ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu reģistrā.

## leguvumi

### Ražotājiem

- Iespēja marķēt produktu ar Eiropas Savienībā, tostarp Latvijā, atpazīstamu logotipu
- Produkta atpazīstamība Latvijā un ārpus tās
- Patērētāju uzticamība
- Produkta nosaukuma aizsardzība
- Augstāka pievienotā vērtība
- Iespēja pretendēt uz valsts atbalstu

### Valstij

- Prestiža jautājums – Latvijas tradīciju un kultūras integrēšana Eiropas Savienības pārtikas jomā

### Pircējam

- Iespēja viegli atpazīt un iegādāties Eiropas Savienības īpašās kvalitātes produktus

Tā kā ES pārtikas kvalitātes shēmas ir atvērtas, jebkurš ražotājs var uzsākt jau reģistrēto produktu ražošanu pēc apstiprinātās receptūras un sava produkta marķējumā izmantot Eiropas Savienības īpašo logotipu.

Zemkopības ministrija lepojas ar ES reģistros iekļautajiem Latvijas produktiem, kas popularizē Latvijas tradīcijas un kultūru Eiropas Savienībā, – sklandrausi, Jāņu sieru, salināto rudzu rupjmaizi, Latvijas lielajiem pelēkajiem zirņiem un Carnikavas nēģiem, tāpēc ražotāji tiek aicināti izvērtēt iespēju arī citus savus produktus reģistrēt kādā no aizsargāto nosaukumu reģistriem.





## TRADICIONĀLĀ LATVIEŠU RUPJMAIZE – SALINĀTĀ RUDZU RUPJMAIZE

Salināta rudzu rupjmaize ir gatavota no vietējo, vēsturiski audzēto rudzu graudu šķirņu miltiem, plaucēta un ieraudzēta koka kublos ar dabīgo ieraugu, veidota ar rokām un cepta maizes krāsnī uz karsta klona.

Salinātai rudzu rupjmaizei ir iegarena klaipa forma ar noapaļotiem galiem, ar gludu, tumšu garozu, kuru pēc cepšanas pārziež ar cietes klīsteri vai ūdeni. Maizei ir patīkams ceptas maizes un ķimeņu aromāts, jūtama salda un skābena rudzu maizes garša.

Vārds "salināt" ir sens vārds, kas jau 18. gadsimtā biežāk lietots Latvijas rietumu daļā un nozīmē padarīt saldu, plaucējot miltus ar karstu ūdeni. Kurzemē latviešu tradicionālo rupjmaizi dēvēja par salināto jeb garo maizi.

Vēsturiskās rudzu šķirnes, visplašāk pielietojamā – Kaupo, ir nacionāla vērtība, tāpēc ir svarīgi uzturēt to audzēšanu, lai saglabātu sēklu, labās cepamīpašības un maize nezaudētu savas raksturīgās garšas un aromāta nianšes.





## Vēsture

Rudzu maize ir viens no senākajiem pārtikas produktiem, ko radīja mūsu senči, iemanoties aprīnojamā veidā saglabāt savvaļā augušā rudzu graudauga vērtīgās īpašības. Latvieši ir zemkopju tauta un godā turējuši gan zemes arāju, gan sējēju, malēju un cepēju – visu, kas saistīts ar maizi. Teiksmas vēsta, ka baltu zemēs dzīvojuši izskatīgi un veselīgi laudis – baltiem, stipriem zobiem un rudzupuķu zilām acīm, jo tie ikdienā ēduši rudzu maizi.

Pirmā senās maizes forma bija neraudzētas mīklas plakani plāceņi, taču 12. gadsimtā parastā plāceņa vietā latvieši sākuši cept raudzētu maizi. Latvijas rupjmaizei bezgalības jēdzienu piešķir no katra cepiena saglabātais ierauga vai mīklas gabaliņš, kas kalpo kā dzīvības devējs jaunas maizes tapšanai.

Rupjmaize ir īpaša – tikai Latvijā nobaudāma maize. Senāk to cepa ikvienā latviešu sētā, un arī mūsdienās tā tiek cepta pēc sentēvu receptēm. Lai

izceptu tradicionālo rupjmaizi, nepieciešama meistarība un iedvesma, jo maizes radīšanai tiek izmantota viena no visapjomīgākajām un sarežģītākajām maizes gatavošanas tehnoloģijām pasaulē.

Rudzu rupjmaize latvieša virtuvē aizvien bijusi pamatēdiens – sāta devēja. Mūsdienās tā ir viena no Latvijas kultūras kanonā ierakstītajām vērtībām un mūsu valsts identitātes simbols. Tās pagatavošana ir plašu zināšanu, ticējumu, maģijas un pareģojumu ieskauda. Maizei veltīti īpaši cieņas un svētības rituāli. Rupjmaize ir cienasts viesiem, kas grib iepazīt latviešu kultūru, suvenīrs, ko vedam uz ārzemēm un paši ņemam ceļojumā, lai prombūtnē mums līdzī būtu mājas izjūta.



## Salinātās rudzu rupjmaizes receptūra:

Atdzesēts plaucējums 7 - 10 kg  
Dabīgs rudzu ieraugs  
0,400 - 1,600 kg

### Plaucējuma ieraudzēšana



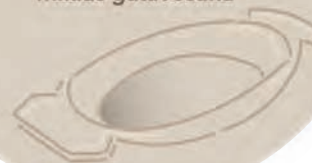
Rudzu rupjie milti 3 kg  
Ķīmenes 0,080 - 0,100 kg  
Karsts ūdens 6 - 8 L  
Nefermentēts rudzu iesals  
0,050 - 0,300 kg

### Plaucējuma gatavošana



Ieraudzēts plaucējums 7 - 12 kg  
Rudzu milti 7 - 10 kg  
Cukurs 0,800 - 1,600 kg  
Sāls 0,150 - 0,200 kg

### Mīklas gatavošana





## Salinātās rudzu rupjmaizes gatavošana:

Maizes gatavošana ilgst divas dienas, un tā sastāv no vairākiem posmiem.

Procesa sākums ir plaucējuma gatavošana, kas var norisināties 12 – 24 stundas. Koka kublā rudzu rupjos miltus un ķimenes noplaucē ar 95°C karstu ūdeni. Kad plaucējums padzisis, tam pievieno nefermentēto jeb balto rudzu iesalu, visu labi izmaisa un atstāj iecukuroties.

Nākamais solis – plaucējuma ieraudzēšana. Kad iecukurotā plaucējuma temperatūra sasniegusi 36°C, pievieno rudzu ieraugu, ko bieži dēvē par "maizes sirdi", un 3 – 6 stundas tas ieraudzē plaucējumu. Rūgšanas laikā plaucējums kļūst viegli skābs, veidojas īpaši saldi skābā ābolu garša, kas saglabājas arī izceptās maizes klaipiņā.

Rudzu mīklas mīcīšana notiek koka abrā vai mīcīšanas katlā, ieraudzētajam plaucējumam pievienojot rudzu miltus, cukuru un sāli. Gatavas mīklas virsmu nolīdzina un liek raudzēties siltā vietā uz 2 – 3 stundām.

Kad mīkla gatava, veido garenus klaipus, ko nogludina ar mitru roku un sānos ievielk svītras, lai tie neplaisā. Uz klaipiņa virsmas, kā to darīja vecmāmiņas, var ievilkt krustiņu, svītriņas vai kādu citu latvju rakstu zīmi. Klaipus kārtu uz virsmām, kas apklātas ar audumu, uz lizes vai koka dēļiņiem, kurus apkaisa ar klijām vai uzliek kļavu lapas. Klaipus cep maizes krāsnī uz karsta klona, sākotnēji apcepot lielākā karstumā – 280 – 350°C, lai veidotos stingrāka garoza, tad 1 – 2 stundas turpina cepšanu zemākā temperatūrā – 200 – 250°C. Karsto maizi izņem no krāsns un pārziež ar cietes klīsteri vai ūdeni, lai garoziņa kļūst mīkstāka un spīdīgāka.



## **Salinātās rudzu rupjmaizes specifiskums:**

– maizi gatavo tikai apses vai liepas koka kublos, to sieniņās saglabājusies mikroflora no iepriekšējās gatavošanas reizes, kas nodrošina pienskābo rūgšanu; plaucējums atdziest lēni, un viss kopā piešķir maizei raksturīgo garšu un smaržu;

– maizi gatavo ar plaucējumu, ko ieraudzē ar dabīgu rudzu ieraugu – tad tā ir viegli sagremojama, rodas sāta sajūta, ir ilgi uzglabājama un saglabājas visi vērtīgie vitamīni, šķiedrvielas un minerālvielas;

– mīklai pievieno ķimenes, kas maizei piešķir specifisko ķimeņu aromātu, tām piemīt antibakteriāla iedarbība, kas veicina gremošanas procesus, kā arī ārstē iekaisuma procesus zarnu traktā;

– klaipi veidoti izstiepti iegarenā formā, garums pārsniedz maizes platumu vismaz divas reizes;

– maizes garšu, smaržu un mīkstuma struktūru saglabā gludā, spīdīgā ar cietes klīsteri pārziestā tumši brūnā garoza.

## **Svētki un pasākumi**

### **Rudzu ziedēšanas laiks**

Tie ir simboliski svētki vasarai, maizniekiem un katram mums, apzinoties senču viedumu un paražas. Maizes muzeja vadītāja – neskaitāmu sentēvu maizes gatavošanas liecību, zināšanu un priekšmetu vācēja un glabātāja, maiznieka amata meistare, tradicionālās rudzu rupjmaizes cepēja Vija Kudiņa iesaka: "Rudzu ziedēšanas laikā jāiet tīrumā, no deviņām vārpām jālasa ziedputekšņi un jāapēd. Tad cilvēks veselu gadu neslimo". Tam ticēja mūsu vecvecāki.

### **Maizes diena jeb Jēkaba diena**

Mūsu senči to svinēja 25. jūlijā. Ar pirmo no jaunās ražas izcepto maizes klaipu sākas jauns gads – "no maizes līdz maizei". Mūsdienās – katru gadu jūlija pēdējā svētdienā Āraišu vējdzirnavu kalnā pulcējas tradicionālās rudzu rupjmaizes cepēji un godinātāji, maizes ēdāji un interesenti, lai svinētu senos jaunrudzu maizes svētkus un rudzu grauda ceļu līdz maizei.





## Maizes iela

Latvijas Maiznieku biedrība ik gadu augusta trešajā nedēļas nogalē piedalās Rīgas svētkos un veido "Maizes ielu". Maiznieku cunfti pārstāv aktīvākās Latvijas maizes ceptuves, to maizniekmeistari un zeļļi. Ielas garumā maiznieki veido un cep dažādus gardumus, stāsta maizes vēsturi un leģendas, aicina svētku viesus līdzdarboties maizniekmeistaru un zeļļu aktivitātēs. Neizpaliek tradicionālās Latvijas rudzu rupjmaizes – Salinātās rudzu rupjmaizes degustācija un godināšana.



## Jelgavas Piena, maizes un medus svētki

Jelgavas pilsētas centrālajā laukumā katru gadu augusta beigās notiek Piena, maizes un medus svētki, kur viesi aicināti nobaudīt un iegādāties Latvijas gardākos piena, maizes un medus produktus. Dienas garumā notiek degustācijas un konkursi, izraugoties iecienītākos maizes un medus produktus, kā arī katru gadu godinot labākos maizes ražotājus visdažādākajās nominācijās. Latvijas rudzu rupjmaize – Salinātā, tiek dēvēta par "Latvijas sirds maizi".

## Salinātās rudzu rupjmaizes meistarklases un konkursi

Lai saglabātu senču maizes cepšanas māku un tradīcijas, ik gadu tiek rīkoti profesionālo skolu audzēkņu radošās meistarības konkursi "Jaunais Maiznieks" un maizes, tajā skaitā – rudzu rupjmaizes, gatavošanas meistarklases skolēniem un pedagogiem. Paralēli praktiskajām nodarbībām konkursa norises laikā, katrs audzēknis piedāvā arī mājas darbu, kura moto "Maizes vērtība manā ģimenē".



## Salinātā rudzu rupjmaize ēdienos

Ēdot Salināto rudzu rupjmaizi, varam saņemt visdažādākās nianšes: sākot no zemes, labības, saldskābu ābolu un riekstu garšas. Maize lieliski sader ar citiem produktiem, to viegli izmantot dažādu ēdienu gatavošanā, sākot no zupām līdz gardiem un veselīgiem desertiem.

### Rupjmaizes grauzdiņi

Grauzdiņus gatavo, rudzu rupjmaizi sagriežot nelielās šķēlītēs vai garenos gabaliņos. Tos var apcept uz pannas vai krāsnī, sviestā vai eļļā, līdz tie kļūst kraukšķīgi un brūni. Tad tiem pievieno svaigi sasmalcinātus ķiplokus, sāli un ļauj garšām nedaudz ievilkties. Mūsdienās grauzdiņu gatavošanai izmanto arī garšvielas, kas bagātinātas ar tomātu, siera, paprikas un citām garšām. Līdz ar to rupjmaizes grauzdiņi ir ideāla piedeva dažādās maltītēs un kā uzskoda pie tradicionāliem latviešu dzērieniem.



### Uzkodu rudzu sviestmaizes

Sātīgu un spēcinošu rupjmaizes šķēli latvieši ēd gan brokastīs, gan launagā un vakariņās, taču svētkiem vairāk piedien mazas uzskodu maizītes. Tās var gatavot, izmantojot visdažādākos produktus – sviestu, sieru, žāvētu gaļu, zivis, dārzeņus un pat augļus. Rudzu maizītes var papildināt ar sāļiem un saldiem ievārījumiem, mērcītēm, sēkliņām, dīgstiem un pikantām garšvielām. Tradicionālās uzskodu maizītes ar biezpienu, svaigo sieru, kūpinātām zivīm, kaņepju sēklām un zaļumiem latviešu vēsturiskās garšas sajūtu sniegs ne vienam vien izsmalcinātam ēdienu baudītājam.





## Maizes zupa

Tā ir viens no iecienītākajiem latviešu desertiem, ko gatavo no sacietējušas rudzu maizes. To vispirms apgrauzdē, tad izmērcē un pēc tam vāra kopā ar žāvētu augļu – ābolu, plūmju, rozīņu un aprikozu gabaliņiem. Pēc garšas pievieno kanēli un cukuru. Desertu atdzesē un pasniedz ar pienu vai putukrējumu. Zupas biežums katrai saimniecei var nedaudz atšķirties. Mūsdienās deserta gatavošanai var izmantot arī rudzu rīvmaizi.



## Rudzu rupjmaizes kārtojums

Rupjmaizes kārtojums jeb ambrozijis ir tradicionāls latviešu saldais ēdiens, ko gatavo no sarīvētas sakaltušas rudzu maizes vai rudzu rīvmaizes, upeņu, brūkleņu vai dzērveņu ievārijuma un saputota saldā krējuma. Rudzu rīvmaizi var apcept uz pannas ar nelielu sviesta, cukura un kanēļa daudzumu. Desertu gatavo, liekot kārtās rīvmaizi, saldo krējumu un ievārijumu. Dekorē ar sezonālām ogām vai augļiem.



Foto: no Latvijas Maiznieku biedrības un Latvijas lauku tūrisma asociācijas "Lauku Celotājs" arhīva.



## LATVIJAS VĒRTĪBA UN DĀRGUMS - JĀŅU SIERS

Kurš gan var iedomāties Latvijā Līgo vakaru bez Jāņu siera? Saulei līdzīgais dzeltenais siera ritulis ir galvenais latviešu vasaras saulgriežu cienasts, tautas uztverē šo svētku un arī latviskuma simbols. Siers minēts mūsu Jāņu dziesmu lielākajā daļā, ap to savijies kupls saulgriežu ticējumu un ieražu loks. Tik spilgta siera rituālā loma vasaras saulgriežos ir aprakstīta tikai latviešu tradīcijās. Taču siera tradīciju loks neaprobežojas tikai ar Jāņiem. Sieram bija nozīmīga vieta visos lielākajos latviešu mūža gados un gadskārtas svētkos. Arī, pārkāpjot gadu tūkstoša sliekšni, tas joprojām ir galvenais vasaras saulgriežu cienasts un viens no izteismīgākajiem nacionālā uztura elementiem Latvijā. Turklāt mūsdienās Jāņu siers ieguvis jaunu kvalitāti, tas kļuvis par mūsu nacionālās identitātes vērtību, spilgtu un populāru latviešu kultūras reprezentācijas simbolu saskarsmē ar citām tautām. Par Jāņu siera paliekošo vietu latvieša sirdī liecina fakts, ka cauri gadiem tas ir saglabājies Līgo nakts norisē ne vien Latvijā, bet arī tiem latviešiem, kurus vēstures vēji izkaisījuši tālumā – Sibīrijā un Amerikā.





## Vēsture

Jāņu siers pieder pie nenogatavinātiem skābpiena sieriem - senākās siera šķirnes Eiropā. Tas vēsturiski radās, pienu pārstrādājot visvienkāršākā veidā – raudzējot, izmantojot tikai pienskābes baktēriju ieraugu vai biezpienu. Siers bija gala produkts, ko ieguva no sarūguša piena.

Kā pienu pārstrādāja senatnē? Piens senās saimniecības apstākļos ātri saskāba, jo koka vai māla trauki bija grūti uzturami tīri, un toreiz nebija arī zināma tīrības svarīgā loma, iedarbojoties baktērijām, kas bija traukā un gaisā. Turklāt svarīgi bija, ka raudzēšanas gaitā dabiski atdalījās piena tauki un olbaltumvielas. Tākus - krējumu nosmēla no sarūguša piena virsas, kūla sviestā. Olbaltumu - biezpienu ieguva, sildot nokrejoto rūgušpienu sūkalu atdalīšanai, pēc tam tās notecinot. No biezpiena taisīja sieru.

Biezpiens - siera gatavošanas starpprodukts - Latvijā pirmo reizi tieši minēts 16. gs. beigu un 17. gs. sākuma dokumentos. Rīgas jezuītu kolēģijas muižas ražojumu sarakstos latīņu valodā biezpiens nosaukts *coagula lactis* – "sabiezētais piens". Pēc tam biezpiens ar latvisko nosaukumu „kupināts piens” pieminēts vecākajās 17. gs. latviešu valodas vārdnīcās. Tas skaidrojams saistībā ar senu darbības vārdu „kupt”, „kupināt” „sarecēt”, „sabiezēt”. Kopš 19. gs. Latvijā pārsvarā lietoti mūsdienās parastie apzīmējumi - biezpiens, baltpiens, sildīts piens.

Kādas liecības par Jāņu sieru saglabājušās Latvijas vēstures avotos? Jau 12. gadsimtā vācu krustneši, nonākot Baltijas krastos, bija izbrīnījušies par Jāņu nakts svinību vērienīgumu pie nakts tumsā liesmojošiem uguns kuriem. Laika gaitā šos svētkus papildināja siers, kuru latviešu tauta nosauca par Jāņu sieru.

Georga Manceļa 1638. gada vārdnīcā minēts jauns siers, un starp latviešu valodas paraugiem ierakstīts teiciens „pienu mīcīt sieram”. 100 gadus vēlāk – 1774. gadā Vidzemes mācītājs un

novadpētnieks Augusts Hupels nepārprotami rakstīja par Jāņu sieru, norādīdams, ka latvieši gatavojot „lielus sierus ar olām”, kurus tie arī pārdodot. 19. gs. autori atkārtoti vēstīja par latviešu zemnieku gatavotiem biezpiena un olu sieriem. Tā 1810. gadā K. Elberfelds govkopības pamācībā ieteica zemniekiem, kuri dzīvo tālāk no pilsētām, sierus taisīt pārdošanai, attiecīgi piezīmējot: „Kā tie taisāmi, to ikkatrai labai saimniecei vajaga zināt.” Viļa Adolffija 1837. gadā sarakstītajā „Pamācībā moderēm” lasāms padoms: „Labāki, kad moderes nemaz nerauga Vāczemes sierus (domāti saldpiena) taisīt, tas tām nekad neizdosies.” Pieredzējušais lauksaimnieks Kārlis Lepevičs saimniekošanas sacerējumā zemniekiem 1852. gadā jau sīki aprakstījis, kā jātaisa pienā sildītais biezpiena siers. Tas ir vecākais tik pilnīgais Jāņu siera gatavošanas apraksts. Kopš 19. gs. otrās puses sildītā biezpiena siera gatavošana aprakstīta pavārgrāmatās, lauksaimniecības avīzēs un žurnālos. Sevišķi daudz Jāņu siera taisīšanas aprakstu ir 20. gs. kulinārijas grāmatās un saimniecības presē.

1920. - 1930. gados Jāņu siers sāks vērtēt arī no tautisko tradīciju viedokļa. Tā gatavošanas apraksti ir lasāmi literatūras darbos.



## Jāņu siera gatavošana senatnē

Vispirms atsildīja rūgušpienu. Tam vajadzēja būt vienā gabalā, stingram, blīvam un spīdīgam, jo no laba rūgušpiena iznāca labs biezpiens, kas bija pamats labam sieram. Sildīšanas procesā olbaltums (to dēvēja arī par „ziediem”) sarecēja – nostājās katla virspusē, tad masu salēja kulītē un pakāra virs spaiņa, lai notek suliņas. Pēc tam no „ziediem” gatavoja sierekli: notecināto biezpienu iebēra katlā ar saldu pienu un lika uz uguns sildīties. Svarīgi bija noteikt piena un biezpiena attiecības. Pamācībās tās norādītas dažādas: 2:1 vai 3:2 atkarībā no biezpiena skābuma. Jo pielēja vairāk piena, jo siers veidojās saldāks.

Pienā sildot biezpienu, to pastāvīgi maisīja. Vai biezpiens bija sildīts pietiekami, noteica pēc sūkalu atdalīšanās un pēc sierekļa – tam vajadzēja būt mīkstam un staipīgam. Nākamais solis – sierekli notecināja. Šim nolūkam to izlēja uz samitrinātas siera drānas, kas bija ieklāta lielākā traukā – spainī, kubuliņā vai sietā. Saņemot drānas stūrus, divi cilvēki sierekli valstīja, kamēr notecēja sūkalas un siereklis kļuva blīvs. Pēc tam to traukā vai katliņā ar koka karoti berza un sita, saveļot vienlaidus pikā. Tas bija vienkāršākai sieram – ar vai bez ķimenēm. Labam sieram vajadzēja būt ar olām, sviestu un krējumu. Piedevas iestrādāja, sierekli vēlreiz sildot. Jo vairāk lika klāt olas, jo siers bija dzeltenāks un garšīgāks. Olas pirms pievienošanas sakūla. Dažkārt tās atstāja pussakultas, tad tās sierekļa sildīšanas laikā sarecēja gabaliņos un iznāca "raibais siers".

Sviesta vai krējuma pievienošana sieram bija raksturīga jaunākos laikos, sevišķi 20. gs., kad piena produktu saimniecībā kļuva vairāk. Sviestu iepriekš izkausēja. Karstā katlā sierekli samīcīja ar piedevām: ķimenēm, izkausētu sviestu, sāli, krējumu un olām. Sildīja un spaidīja, kamēr masa kļuva viendabīga, vijīga un „atleca” no katla malām. Ja biezpiens bija taisīts no nokrejota piena, krējumu vai sviestu pievienoja vairāk. Pēc tam masu pārlika siera drānā, kura turēta siera suliņās, lai būtu mitra un tauka – tādai siers nelips klāt.

Siera gatavošanas pēdējais posms bija veidošana jeb siera siešana. Siera drānas stūrus saņēma kopā un cieši nosēja mezglā vai ar aukliņu. Sēja tā, lai mezgls būtu siera rituļa vidū, bet auduma krokas sakārtoja tā, lai iespaidumi būtu vienmērīgi. Sākuma vietā izveidojās „Jāņu siera viducītis”, bet krokas ap to atgādināja saules starus. Sienot izveidoja siera formu – apaļu „riteni” vai stūrainu „stūrainīti”. Nosieto sieru viegli noslogoja, to nolika uz galda vai dēlīša un virsū uzlika otru dēlīti. Ēšanai siers bija derīgs jau pēc dažām stundām, tiklīdz tas atdzisa un sastinga. Glabāšanai mīkstais Jāņu siers nebija piemērots, jo ātri sakalta un sapelēja.





## Gatavošana mūsdienās

Lielražošanā Jāņu siera tapšanas process ir gandrīz tāds pats kā bija lauku sētā: vakarā ar pienu piepilda vannu, pievieno tīrkultūru, pa nakti piens sarūgst, tad to atsilda, notecina suliņas un iegūst biezpienu. Tam uzlej vājpienu un masu silda, kamēr atkal rodas suliņas. Tās nolej. Masu maisa, pievienojot nepieciešamās sastāvdaļas: sāli, olas, ķimenes un saldu krējumu.

Jāņu siera ražošana ir diezgan darbietilpīga, ne visas operācijas ir mehanizētas. Katrs ritulītis ar rokām jāizveido un jāiepilda formā, kas ir apaļa kā saulīte. Kad tas atdzisis, jāizņem no formas un jāvakuūmē, jāuzlīmē etiķete. Noliktavā siers mazliet atpūšas un ceļo uz veikaliem. Tātad – cilvēka rokas ik brīdī satiekas ar topošo produktu, siera meistars sierā ieliek ne tikai savu prasmi, bet arī mīlestību.

Latvijā Jāņu sieru gatavo seši ražotāji: AS „Rankas piens”, AS „Jaunpils pienotava”, AS „Valmieras piens”, PKS „Straupe”, AS „Lazdonas piensaimnieks” un PLPKS „Dundaga”. Katru gadu pārdod līdz 200 t šā siera.





*Straupe*



[www.straupespiens.lv](http://www.straupespiens.lv)



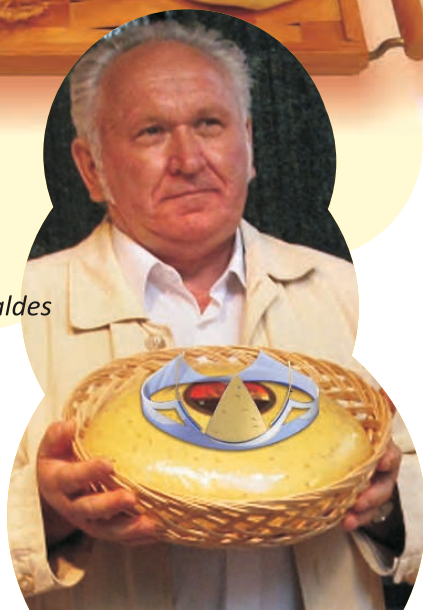
## Specifiskums

Jāsaka paldies pirmajai, simtajai un simts tūkstošajai Jāņu siera sējējai, jo vecāka gadagājuma ļaudis siera gatavošanas māku ir nodevuši saviem bērniem un mazbērniem, tā šī tradīcija ir saglabāta no paaudzes paaudzē. Neskatoties uz pārtikas tehnoloģiju attīstību un jaunu produktu ienākšanu mūsu virtuvē, Jāņu siera receptūra, garša un izskats ir nemainīgi.

Jāņu sieram ir apaļa forma – zems cilindrs 8 – 30 cm diametrā un 4 – 6 cm augstumā. Šī forma ir zīmīga un simboliska kā saules atveids. Siera krāsa – no gaiši dzeltenas līdz dzeltenai, kas arī saistīta ar saules simbolu. Siers ir vidēji sāļš. Konsistence – mīksta, saistīta, nedaudz graudaina, viendabīga visā masā. Izskats griezumā – bez acojuma, pieļaujami dažādas formas tukšumi un blīvas masas ieslēgumi, redzamas viendabīgi sadalītas ķīmenes.

Kopš produkts ar nosaukumu „Jāņu siers” ir iekļauts Eiropas Savienības Garantēto tradicionālo īpatnību (GTĪ) reģistrā, uzņēmumi, kas ražo un vēlas sākt ražošanu, atbilstoši reģistrētajam pieteikumam, Jāņu siera pagatavošanā drīkst izmantot šādas sastāvdaļu proporcijas: 28 – 50 l vājpiena, 10 – 13 kg vājpiena biezpiena, 1,0 – 1,2 kg 82 % sviesta vai 2,5 l salda 35 % krējuma, 0,6 – 1,0 kg olu masas (bez čaumalām), 40 - 50 g ķīmeņu, 100 – 120 g pārtikas sāls.

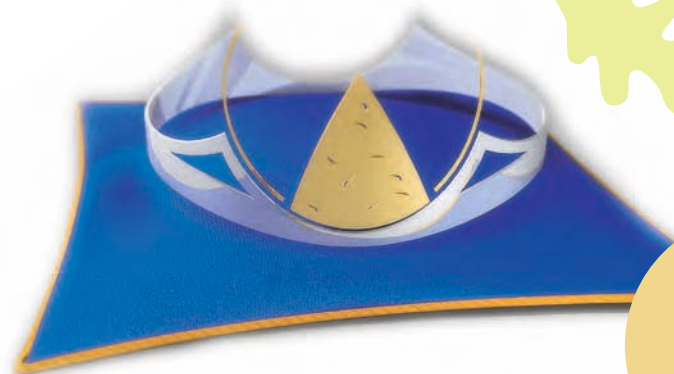
Šis ir diezgan plašs produktu diapazons, kas jebkurā gadījumā katra ražotāja sieram dod atšķirīgas garšas un konsistences īpašības. Izdomāt jaunas Jāņu siera receptes drīkst tikai tad, ja šo produktu gatavo pašu patēriņam nevis pārdošanai. Līdz ar to ir aizliegta jebkura reģistrētā nosaukuma „Jāņu siers” tieša vai netieša komerciāla izmantošana produktiem, uz kuriem reģistrācija neattiecas.



PKS "Straupe" valdes priekšsēdētājs  
**Imants Balodis**

## Jāņu siers – Latvijas SIERU KARALIS

Eiropas valstīs ir kronēti sieri – vispopulārākie un visiecienītākie. Anglijā siera karalis ir Čedars, Šveicē – Ementāles siers. Francijā – Rokforas siers un Brie. Latvijā sieru karalis ir Jāņu siers, tas karaļa kroni saņēma Limbažos 2005. gada 11.maijā biedrības „Siera klubs” lielākajā pasākumā „Latvijas novadu Siera diena”. Gadu no gada kronis ceļojis un ceļo no viena uzņēmuma pie otra, slavīnot un uzteicot tā ražoto Jāņu sieru.



## Pasākumi Izglītojošie semināri

„Siera klubs” regulāri organizē seminārus par Eiropas aizsargātajiem Latvijas produktiem, lai tos iepazītu gan topošie pavāri, gan profesionāļi. 2020. gadā vienā no mācībdienām restorānā „Ferma” šefpavāri Māris Astičs un Nils Ģēvele gatavoja piecus netradicionālu kombināciju izsmalcinātus ēdienus, piemēram, uz medotas rudzu maizes šķēles sviestā apceptas gailenes ar riekstiem, bagātīgi pārbērtas ar sarīvētu Jāņu sieru un dažas minūtes pakarsētas krāsnī.



## Konkursi "Latvijai – mans Jāņu siers"

Apgalvo: Jāņu siera siešanas māka pāriet no paaudzes paaudzē. Tāpēc jau trešo reizi organizējam konkursus „Latvijai – mans Jāņu siers”, lai pārliecinātos, vai jaunieši tiešām prot gatavot sieru ar maģijas garšu. leinteresētība, aktīvā dalība un gardie sieri pierāda, ka lieliski prot!





## Jāņu siers grāmatā un dokumentālajā kino

Krāšņa kā Jāņu vainags ar iepītām lauku puķēm, bagāta ar vēsturiskiem materiāliem un interesantiem faktiem ir grāmata „Jāņu siers”, kura piedzīvojusi divus izdevumus.

Jāņu siers „spēlējis” arī galveno lomu vairākās dokumentālās filmās: „Mūžīgais piens”(Straupes ražotais), „Tā dzīvojam”(Rankas ražotais), „Jaunpils Jāņu siers”, „Kā Jāņu sieru gatavo Straupe” u.c..

## Jāņu siers un māksla

Gleznu konkurss „Jāņu siera ceļš” un fotokonkurss „Piena upē siera ziedi” pierādīja, cik mums ļoti vērtīgs un mīļš ir Jāņu siers. Piedalījās gan jaunieši, gan pieredzējušie mākslas meistari. Pēc konkursa noslēguma organizējam izstādes vairākos mūsu pasākumos Ogrē, Cēsīs, Aizputē, Kandavā, Jaunpilī.

## Jāņu siera skaistumkonkurss

Ogres tehnikumā organizējam konkursu „Jāņu siers – saules ceļā”. Rezultātu vārdos grūti izteikt. Attēlos: Ogres tehnikuma skolotājas Zianidas Bāras, Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikuma skolotājas Ineses Bedeices un restorāna „Efeja” (Madona, „Lazdonas piensaimnieks”) šefpavāres Kristīnes Bratkas Jāņu siera krāšņās plates.



JAUNPILS PIENOTAVA  
1912

JAUNPILS

A/S "Jaunpils Pienotava"

# Jāņu siers

Pēc patentētas Jāņu siera tehnoloģijas



neto  
220g

Enerģētiskā un uzturvērtība

100 g produkta satur:

Enerģētiskā vērtība 864 kJ/206 kcal

Tauki 8,5 g

taustarp: piesātinātās taukskābes 5,6 g

Ogļhidrāti 3,3 g

taustarp: cukuri 1,0 g

Olbaltumvielas 31 g

Sāļi 1,2 g

Neogatavināts, skābpiena siers.

Tauku saturs sauso

Sastāvdaļas: va

biezpiens, sviests

olīvas, sāļi, šķem

ūrgļabāšanai tom

Ražotājs: A/S Jaunpils Pienotava,  
Jaunpils pagasts, Jaunpils novads  
LV-3145, tel./fax: +37163107102;  
www.jaunpils pienotava.lv



4 751 004

Izlietot līdz: skatīt uz iepakojuma





## Jāņu siera plates

Siera plates gatavoju no 5 - 6 siera šķirnēm, taču šoreiz uzdevums bija interesants: tikai un vienīgi jāizmanto Jāņu siers. Protams, domāju, ko varētu pie Jāņu siera pasniegt vasaras saulgriežos.

Radās ideja ozollapas izgriezt no rudzu maizes rikām, uzliekot uz maizītes sagatavotus šablonus. Ar formiņu palīdzību veidoju margrietīņas. Sagatavoto sieru liku māla traukā pa apli, maizi pārklāju ar sviestu, bet zaļo toni ieguvu ar nātru pulveri, ko katrs var pagatavot mājās no jauniem dzinumiem, cepeškrāsnī tos izkaltējot mazā temperatūrā, un viss labums būs uz šķīvja: piena olbaltumvielas, kalcijs, dzelzs, šķiedrvielas un enerģija no maizes.

## Plate „Meža veltes un medus kāre ar Jāņu sieru”

Lielā siera plate domāta āra priekiem. Lai ir dūmu smarža, var uzcept tomātus, cukini, arī sieru. Tas būs krāsains uzskatu plates variants ar nosaukumu „Uguns stihija jeb lielās saimes grilēšanas prieks”.

Cepts siers kopā ar ķirštomātiem un zaļo cukini piedos enerģiju un dūmu aromātu, kas raksturīgs vasaras Jāņu vakaram un vajadzīgs Jāņu bērniem. Krāsainai varavīksnei var izmantot jauno zirņu pākstis, zemenes, papriku un garšvielu lillā toņus, – viss sader ar dzeltenu saules rituli.



*Gatavoja Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikuma skolotāja Inese Bedeice*



## Plate „Lai uzzied siera margrietīņas ozollapu vainagā!”

Saldākam priekam un vasaras saulei par godu izveidoju Jāņu siera plati ar meža zemenēm: tās iebēru tās trauciņā (var uzvērt uz smilgas), pievienoju bišu šūnu medu.



*Foto : no biedrības "Siera klubs" arhīva*





# A/S Rankas Piens

A/S „Rankas piens”  
Ranka, Rankas pag.,  
Gulbenes novads, Latvija, LV-4416  
Tālr.: 64470076, mob.: 20398958  
ranka.piens@gmail.com

A/S „Rankas piens” noliktava:  
Ranka, Gulbenes novads  
Tālr.: 64470083, mob.: 22326637

Meklējiet mūsu produkciju mūsu tirdzniecības vietās:

- Vairumtirdzniecības bāzē Rīgā, Senču ielā 2,  
tālr.: 67376082, mob.: 29438988
- Vairumtirdzniecības bāzē Rēzeknē, Varoņu ielā 27b,  
tālr.: 64633204, mob.: 20398976
- Veikals „Rīmaļnieks” Rankā, Gulbenes novads,  
tālr.: 64470078
- Veikals „Rankas sieri” Gulbenē, O.Kalpaka ielā 29,  
tālr.: 64472226
- Tirdzniecības vieta Madonā, Saules ielā 4a







## LATVIJAS TRADICIONĀLAIS SVĒTKU GARDUMS - SKLANDRAUSIS

Sklandrausis ir Latvijas tradicionāls svētku ēdiens. Tā gatavošanas un ēšanas tradīcijas iesniedzas senā pagātnē. Šo faktu apliecina ēdiena nozīme senlatviešu gadskārtu svētkos un svinamajās dienās.

Sklandraušu cepšanas māka ir saglabājusies līdz mūsdienām, un tos pārsvarā gatavo mājās, visbiežāk Kurzemes pusē. Sklandrauši ieguvuši atpazīstamību arī kā produkts, ko piedāvā tūristiem, ļaujot vērot pagatavošanu, pēc tam tos degustēt. Kopš 2015. gada Dundagā, cildinot vietējo kultūru un tradīcijas, katru vasaru notiek Sklandraušu festivāls.

Sklandrauši ir apaļi, un šādas formas ēdieni kā simbolisks saules atveids parasti sasaistās ar ziemas un vasaras saulgriežu ēdieniem. Tāpēc sklandraušiem ir līdzība ar saules simboliku – gan apaļās formas, gan burkānu dzeltenīgi oranžās virskārtas dēļ. Tiek pieņemts, ka saulgriežu mielastā sklandrausis iemieso saules radošo enerģiju.



## Vēsture

Līdz šim zināmais sklandrauša senākais pie-minējums rakstos ir laikrakstā «Austrums» (Nr.6) 1893. gadā rakstā «Kritiski aplūkojumi un precizējumi par dažiem rakstiem etnogrāfisko materiālu krāšanas lietā», kurā Krišjānis Barons raksta par ēdieniem ar dīvainiem nosaukumiem, kurus viņš baudījis Dundagas pusē.

Latviešu uztura pētītāja - etnogrāfe Linda Dumpe, vērtējot Kurzemes lībiešu tradicionālo uzturu (rakstu krājums „Lībieši”, 1994.), atzīmē, ka raušus no neraudzētas rudzu miltu mīklas ar kartupeļu un burkānu pildījumu cepa latvieši visā Kurzemē un Zemgalē. Šie rauši pelnot īpašu ievērību, jo esot ļoti sens cepumu veids.

1919. gadā dzimusī Elza Rozenfelde no Melnsila (Dundagas pusē) par sklandraušu gatavošanu stāstījusi tā: „Tiem vajadzēja daudz darba un materiāla. Cepa no rudzu miltiem. Bija palieli, jo cepa krāsni. Kantes uzlocīja. Cepot mīkla palika

cieta.” Pildījumam viņa izmantojusi kartupeļu un burkānu masu, pēc vajadzības piejaucot krējumu, cukuru, olas, taukvielu, nedaudz miltus vai mannu, garšai - ķimenes, kanēli. (L. Dumpe. „Latviešu tautas ēdieni”, 2009.).

Kaut arī katrā mājā saimnieces cepa sklandraušus, liekot lietā savu izdomu un izmantojot dažādus produktus, no pētnieku darbiem un atmiņu stāstījumiem jāsecina, ka par sklandraušu gatavošanas tradicionālām iezīmēm uzskatāms fakts, ka tie veidoti no neraudzētas rudzu miltu mīklas, no kuras izrullē vai izgriež apaļas formas sklandraušu pamatnes un to malas uzloka uz augšu. Pildījumam izmanto kartupeļu un burkānu masu, ko pēc saimnieces ieskatiem var papildināt ar citām sastāvdaļām – sviestu, krējumu, cukuru, olām, mannu u.c. .





## Ziņas par nosaukumu

Rauša tradicionālais nosaukums ir „sklandrausis”, jo tas ir vispāratzīts un tiek lietots mūsdienās, runājot par latviešu nacionālo virtuvi (N.Masiļūne „Latviešu nacionālie ēdieni”, 2004.). Vārds ir saliktenis no „skland” un rausis. Rausis cēlies no darbības vārda raust – apbērt. Tas liecina, ka rauši cepti primitīvā veidā, ieraušot tos karstos pavarda pelnos vai krāsns oglēs. Sklanda ir sens vārds, kas radies no kuršu, tagadējo Latvijas rietumdaļas novada iedzīvotāju - kurzemnieku, senču pirmvalodas un nozīmē „žoga kārts, zedeņu žogs”, arī ”nogāze, nokalne”. Šajā gadījumā sklanda saistās ar rauša izlocīto malu (K.Karulis. „Latviešu etimoloģijas vārdnīca”, II sēj., 1992.). Kurzemē ir īpašs žoga veids, kas tiek saukts par sklandu žogu.

## Sklandrauša specifiskums:

- sklandrausis ir apaļš rausis, diametrs ir 8 - 14 cm, bet izcepts tas ir 1,5 - 2,5 cm biezs;
- sklandrausis sastāv no 3 daļām : stingras rudzu miltu mīklas pamatnes (mīklu izrullē 2- 3- cm biezu, no vārītu kartupeļu (klāj apakšā) un vārītu burkānu (klāj augšā) pildījuma attiecībās 1 : 1 vai 1 : 2;
- vispirms no mīklas izspiež vai izgriež aplus - tā ir pamatne, tās malas uzloka, veidojot it kā žogu;
- gatavs sklandrausis ir burkānu dzeltenīgi oranžā krāsā, labākai garšai virspusē var uzziest krējumu, uzkaisīt ķimenes vai kanēli. Garšas buķete - no saldenas līdz ļoti saldai. Ēdot nepārprotami sajūtama maizes garša, ko dod mīklas pamatne, tai pāri dominē burkānu garša.



## Kā tas top?

### Mīklas pamatne

600 g skrotēto un/vai rupja maluma rudzu miltu, 60 g margarīna vai sviesta, 250 - 330 g ūdens, šķipsniņa sāls garšai.

Mīklai, lai tā būtu vieglāk rullējama, var piejaukt nedaudz kviešu miltus, t.i., 40 – 60 g uz receptē norādīto miltu daudzumu. Miltus sajauc ar siltu ūdeni, kam iepriekš pievienots margarīns vai sviests un sāls. Mīklai jābūt stingrai, labi veltnējamai, taču ne pārāk cietai. Mīklu izveltnē apmēram 1,5-2,5 mm biežumā. Pēc tam izgriež apaļas formas pamatnes 10 -15 cm diametrā. Pamatnes malas 1,5 – 2 cm augstumā uzloka uz augšu un liek uz ieziestas plāts. Malām jābūt saturīgām un stingri jāstāv uz augšu.

### Kartupeļu pildījums

0,8 – 1 kg kartupeļu, sāls garšai.

Kartupeļus novāra un samaļ (sarīvē), mīcot ieber sāli pēc garšas. Masai var pievienot 150 – 200 g izkausēta sviesta vai 50 – 100 g krējuma, 1 - 3 olas, kā garšvielu - ķimenes. Daļu vārīto kartupeļu var aizstāt ar nevārītiem, rīvētiem kartupeļiem, bet jānospiež liekais šķidrums.

### Burkānu pildījums

1,5 – 2 kg burkānu, 100 - 300 g cukura.

Burkānus novāra un samaļ, mīcot pievieno cukuru, var piejaukt 200 g- 300 g skāba krējuma, 1 - 2 olas. Burkānu masai var izmantot arī nevārītus, rīvētus burkānus, bet jānospiež liekais šķidrums.

Piezīme: lai pildījums labāk sablīvētos rausī, sagatavojot burkānu un kartupeļu masas, var iebērt mannu.





## Sklandrauša pildīšana un cepšana

(No izmantotā produktu daudzuma varēs pagatavot 15-20 sklandraušus).

No rudzu miltiem izveidotajā pamatnē klāj kartupeļu masu, tai virsū – burkānu masu. Pildījuma proporcijas veido kartupeļu un burkānu masas attiecībā 1:2 vai 1:1. Sklandrausi cep krāsnī 200 - 220 °C temperatūrā, līdz mīklas pamatne kļūst sausa (15-30 minūtes).

**Pārziešanai: 200 – 300 g skāba krējuma, 150 - 200 g cukura, uzkaisa ķīmenes vai kanēli.** Var pārziest ar krējuma, cukura un olas maisījumu. To pagatavo, receptē norādīto skābā krējuma un cukura daudzumu sajaucot ar 2 olām. Tādā gadījumā sklandrausi jācep karstā krāsnī vēl vismaz 5 minūtes.

## Pasākumi

Biedrība "Siera klubs" daudzus gadus organizē seminārus "Meistara diena", lai profesionālo mācību iestāžu topošajiem pavāriem dotu papildus zināšanas obligātajai vielai. Viena no tēmām ir "Eiropas Savienības Aizsargātajos produktu reģistros iekļautie Latvijas labumi", un tās ir gan lekcijas, gan tikšanās ar produktu ražotājiem, gan bagātīgas degustācijas.

Semināri tiek piedāvāti arī tehnikumu profesionālo priekšmetu skolotājām un viesu māju saimniecēm, jo mums jāpazīst Jāņu siers, Salināta rudzu maize, Carnikavas nēģi, Rucavas baltais sviests, Latvijas lielie pelēkie zirņi. Jāpazīst un jāprot izmantot ēdienos.

Kandavas Lauksaimniecības tehnikuma jaunie pavāri mācījās cept sklandraušus. Meistarklasi vadīja Kuldīgas novada pieredzējušās sklandraušu cepējas Daiga Strēlniece un Vija Eiduka. Arī populārajam šefpavāram Havjeram Garsijam bija liela interese par sklandraušu tapšanu, jo Meksikā šāds ēdiens nav.



Ogres tehnikuma jauniešus sklandraušu tapšanas gudrības apgūt aicināja Latvijas Maiznieku biedrības izpilddirektore Gunta Duka.



Seminārā, kas notika Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikumā, jauniešiem piedāvājām meistarības nodarbību ar Latvijas īpašajiem produktiem ēdienos vadīja slavenais šefpavārs Tomass Godiņš, bet lekciju nolasīja Zemkopības ministrijas Veterinārā un pārtikas departamenta Biotehnoloģijas nodaļas vadītājs Juris Zinārs. Uz interesentu jautājumiem atbildēja šīs nodaļas vecākā referente Ginta Dzerkale. Ginta un Juris ir bieži viesi "Siera kluba" organizētajos semināros.

Seminārā Ventspils tehnikumā piedalījās Dundagas novada Kolkas pagasta brīvdienu mājas saimniece Dženeta Marinska. Viņa atveda gardus sklandraušus. Tos jaunieši ātri vien notiesāja. Un Dženetas lekcijas tēma bija - lībiešu ēdieni, tajā skaitā sklandraušu gatavošana, izmantošana tradīcijas.







Nēgi ir latviska delikatese, un tai allaž ierādīta vieta uz svētku galda. Taču tas ir arī ikdienas ēdiens, un no 20.gs. 30. gadiem nēgus centās papildināt ar citiem produktiem. Protams, galvenais notikums – izēšanās ar tikko ceptiem nēgiem, un ne velti jau izsenis cilvēki brauca uz Carnikavu, pirms Otrā pasaules kara izmantojot pat tūrisma speciālos „nēgu vilcienus”.

Carnikava ir sens zvejnieku ciems, kas Latvijā vairāku gadsimtu garumā pazīstams kā nēgu ķeršanas vieta, un nēģis ir īstens Carnikavas iemītnieks. Jau gadu desmitus vārds „nēģis” un „Carnikava” kļuvuši it kā sinonīmi.

Par Carnikavas nēģi dēvē nēģi (*Lampetra fluviatilis*), kas tiek zvejots Gaujā Carnikavas novada teritorijā noteiktā laika periodā, t.i., no 1. augusta līdz 1. februārim. Šis pieteikums attiecas uz svaigiem un ceptiem nēģiem želejā. Nēģus no upes dzelmes ceļ arī citviet Latvijā – Daugavā, Salacā, Ventā, taču carnikavieši ir pārliecināti, ka Gaujas nēģi ir visizcilākie, jo tiem raksturīga tīrība (bez smilšu piejaukuma) salīdzinājumā ar citiem „radiniekiem”, garša ir piesātināta, sātīga, nedaudz sāļa.

Kopš 2001. gada nēģu ķeršanas un apstrādes tradīcijas tiek popularizētas unikālā festivālā – Nēģu svētkos. 2019. gadā Carnikavas nēģu ķeršanas un apstrādes prasmes ir iekļautas Nacionālā nemateriālās kultūras mantojuma sarakstā.

## CARNIKAVAS KARALIS - CARNIKAVAS NĒĢIS



## Vēsture

Nēģi gribas uzskatīt par zivi, tomēr tas nav zivs. Pēc jaunākās sistemātikas nēģis pieder bezžokļaiņu *Agnatha* virsklases nēģu klasei, un tiek lēsts, ka ir pat vairākus miljonus gadu vecs ūdens dzīvnieks.

Senāk carnikavieši nēģi dēvēja par zutiņu. Smalkajās aprindās to sauca par neinaugu (deviņaci – no vācu valodas). Ja citur pasaulē šis dīvainais upes iemītņieks ticis celts karaļu un aristokrātu galdā, Carnikavā ar to mieloties varēja

pat māju kalpi. Pirmskara presē Carnikavu dēvēja par „Nēģu karaļvalsti”, jo visos laikos Gaujas īpašais iemītņieks bijis ne tikai delikatese, bet arī iedzīvotāju labklājības veicinātājs, novada simbols un lepnums, ekonomiskās izaugsmes virzītājs.



## Carnikavas nēģu ķeršanas tradīcijas

Nēģus ķer gan Carnikavā, gan citviet Latvijā, kur vien tie dzīvo, taču Carnikava var lepoties ar patiesi senām nēģu ķeršanas un apstrādes tradīcijām. Agrākos laikos, domājams, nēģus gandrīz visur ķēra, izmantojot tačus, kas ir nēģu ķeršanai domātie aizsprosti, un murdus jeb zvejas rīkus, ko veido pēc lamatu principa. Tomēr katrā apvidū bija atšķirības tača un murda konstrukcijā, un to noteica upju gultnes īpatnības. Piemēram, no klūdziņām pītie murdi Carnikavā bija lieli un apaļi.

Arī mūsdienās Carnikavā no linuma darinātie murdi pēc formas, izmēra un konstrukcijas būtiski atšķiras no citu teritoriju nēģu murdiem. Nēģu zvejas rīku nosaukumi arī ir atšķirīgi.

Tačus Gaujā sāka būvēt pēc Jāņiem, bet materiālus gatavot – jau pēc pavasara sējas. Izsenis carnikaviešiem ir teiciens: kad rudzi gubās, nēģi murdos.

Carnikavas nēģu ķeršana attīstījās atbilstoši sociāli – ekonomiskajiem apstākļiem, pielāgojoties



laikmetam un īpašumtiesību maiņai. Muižas laikos (līdz pat 1918.gadam) tači piederēja Carnikavas muižas īpašniekiem: divi pirmie tači “baroja” muižu, bet pārējie tika iznomāti zvejniekiem. Muiža kontrolēja gan nozveju, gan ķeršanas nosacījumu izpildi. Pavasaros, lai neveidotos ledus sastrēgumi un ledus neaiznestu tačus jūrā, tos izjauca. Katru gadu procesu atkārtoja. Tolaik būvēja vismaz piecus tačus, katram tacim bija savs nosaukums. Nēģu ķeršana bez dabas procesu novērošanas nav vienkārša nodarbe, tādēļ katrs zvejnieks zināja un zina, ka nēģi jāzvejo tumšākās un vēsākās bezmēness naktīs, kad „jūras vējš ir augšā”. Joprojām pastāv māņticība: neķert nēģus gada konkrētās dienās.



Pastāv pārlicība, ka nēģi palīdzējuši carnikaviešiem nezaudēt saikni ar dzimteni arī ārpus Latvijas: pēdējā Carnikavas muižas īpašnieka dēls Kurts Gēģingers, dzīvojot Kanādā, taisījis murdus un gatavojis nēģus “pa Carnikavas modeli”. Trimdas carnikavietis Uldis Siliņš fiksējis unikālās liecības par nēģu ķeršanu un apstrādi grāmatā “Mēs esam carnikavieši”.



## Specifiskums

Nēgi ir primitīvi radījumi. Tie esot senāki par dinozauriem. Uz zemes šie „akmeņu sūkātāji” (nēgu dzimta – *Lampetra* – tulkojumā no latīņu valodas nozīmē „akmeņu sūkātāji”) mīt jau vairāk nekā 300 miljonus gadu. Nēgiem nav kaulu. Nēga skeletu veido skrimšļi jeb horda. Nēgiem nav žokļu, tāpēc tie pieder bezžokļaiņu *Agnatha* virsklases nēgu klasei. Nēģis sākas ar piesūcekni – mutes piltuvi. Pieaudzis nēģis barojas ar nelielām zivīm – reņģēm, salakām, bet nereti piesūcas arī lielākam upurim. Paēdis nēģis atpūšas, ieracies jūras vai upes dūņās.

## Carnikavas nēgu apstrādes vēsturiskās tradīcijas

Carnikavas novada teritorijā jau 17.gadsimtā, iespējams - pat senāk dzīvojuši aktīvi zvejnieki. 17. gadsimtā celtajai Carnikavas muižai nēgu zveja bija viens no galvenajiem peļņas avotiem. Muižas ļaudis Latvijā un cariskajā Krievijā pirmie sākuši audzēt taimiņu un lašu mazuļus. 19.–20.gs. mijā Carnikavā uzcelts pirmais nelielais zivju pārstrādes cehs, bet 1935.gadā atvērta nēgu apstrādes cehs. Senāk nēģus ķēra ne tikai ar murdiem, bet arī ar āķi, slotiņām u.c. Par šādām metodēm runā maz, un tās vislabāk atceras mūsdienu maluzvejnieki. Vēl joprojām paši zvejnieki ar rokām pin nu jau linuma, ne kārkļu klūdziņu murdus un turpina senču senās tradīcijas. 19. gadsimta sākumā Carnikavas nēgu nav trūcis ne Varšavā, ne Berlīnē, tāpēc Carnikavas vārds ārpus Latvijas izskanējis kā „Nēgu karaliste”. Padomju gados nēģus veda uz Ļeņingradu un Maskavu.





## Carnikavas nēgu receptūras

Carnikaviešiem nēģis nebija un nav brīnums. Atsākoties zvejas sezonai, tie bija dabūjami visur: pusdienās ēda ceptus nēģus ar vārītiem kartupeļiem vai ar baltmaizi, piedevās dāsni izvēloties sinepes un etiķi.

Mūsdienās kļuvušas populāras arī salātu receptes ar nēģiem, bet tā nav jaunā vēsma, drīzāk - seno tradīciju atdzimšana. Viens no populāriem ēdieniem ir rasols, ko gatavo no vārīta šķiņķa, teļa cepeša, saldskābiem āboliem, skābētiem gurķiem, nēģiem, kartupeļiem, sīpoliem, sinepēm, etiķa, cukura, laba skāba krējuma, nomērcētām sālitām siļķēm, olām, konservētām baravikām, pipariem, kaperiem. Visas sastāvdaļas jāsagriež kubiņos, bet



visas garšvielas un šķidrās sastāvdaļas jāmaisā kopā ar sarīvētu sīpolu. Salātiem jāļauj pāris stundas ievilkties. Pēc tam tos dekorē ar redīsiem, tomātiem, kaperiem, sviesta rozītēm, zaļumiem. Arī uzkodās nēģis ir atradis savu goda vietu. Piemēram, 20. gs. 30. gadu avotos var atrast šādu recepti. Tomātus pildīja ar zirņu un nēģu masu (novārītiem, atdzesētiem zaļajiem zirnīšiem pievieno gabaliņos sagrieztus nēģus, olas, sāli, etiķi, sarīvētus mārrutkus un skābo krējumu). Līdzīgi pildīja arī olas.





Kopš 30. gadu beigām arvien populārāki kļuvuši izbraukumi dabā. Šādos gadījumos ieteicams ņemt līdzī pašu sagatavotas dubultmaizītes. Tajās nēģis ir „skanīgā kori” ar citām sastāvdaļām (ņem 3 plānas maizes šķēles, vienu šķēli apliek ar svaigiem gurķiem, otru - ar aukstu teļa gāļu vai cieti vārītu olu un nēģiem). Mūsdienās populāra ir nēģu zupa, arī nēģu pastēte.

Taču vissvarīgākais nēģu pagatavošanas veids ir pēc sensenas - kopš 17. gs. paaudzēs pārmantotas receptes: nēģu cepšana krāsnī uz alkšņu malkas oglēm. Jāievēro receptē noteiktā secība. Svaigus nēģus liek uz restēm 2 rindās un cep 4 – 5 minūtes no katras puses, līdz tie kļūst zeltaini. Pēc tam nēģus sakārto traukā, pārlej ar verdošu ūdeni, pievieno sāli un sutina, līdz tie kļūst mīksti. Ūdeni nolej, nēģus atdzesē un pārliet koka spainīšos – kubliņos. Uzlej virsū sutināmā šķidruma recējumu



un ar speciālu presi spiež uz katra kubliņa vāka, lai nēģus saplacinātu un tauki sajauktos ar brūno šķidrumu, tā nēģi iegūst unikālo garšu (tāpēc Carnikavas nēģus sauc par plakanajiem nēģiem). Tā kā mūsdienu nēģu cepēji ir pārmantojuši senču pagatavošanas receptes, nēģu želejas sastāvā nav “ķīmijas”. Nēģus gatavo, izmantojot ūdeni, sāli un nedaudz želatīna.





AREI

## ĪPAŠI UN UNIKĀLI - LATVIJAS LIELIE PEĻĒKIE ZIRŅI

Kopš 2015. gada pelēkie zirņi – mūsu tradicionālais Ziemassvētku ēdiens – nav tikai viena no pākšaugu kultūrām, bet unikāls mūsu valstij raksturīgs produkts. Pateicoties zemnieku un ražotāju iniciatīvai, tie ir ierakstīti ES Aizsargātu cilmes vietu nosaukumu reģistrā kā "Latvijas Lielie pelēkie zirņi", tātad – godināti un aizsargāti Eiropā.

Agroresursu un ekonomikas institūta (AREI) Priekuļu pētniecības centrs ir pasaulē vienīgā vieta, kurā veic Latvijas lielo pelēko zirņu selekciju. Darba rezultātā Latvijā ir radīta pelēko zirņu šķirne 'Retrija'.

Pelēkie zirņi ir veselīgi un uzturvielām bagāti, satur daudz šķiedrvielu un olbaltumvielu, vitamīnus, īpaši B1. Zirņos ir arī daudz antioksidantu un vielu, kam piemīt pretiekaisuma iedarbība. Šķiedrvielas mazina aizcietējumus, stabilizē cukura līmeni asinīs, kā arī samazina holesterīna līmeni. Zirņi ir arī vērtīgs dzelzs, magnija, mangāna, cinka un fosfora avots. Lielie pelēkie zirņi, tāpat kā jebkuri citi pākšaugi, ir ieteicami uzturā cilvēkiem, kuri vēlas atbrīvoties no liekā svara, jo sēklās esošās olbaltumvielas, šķiedrvielas un saliktie ogļhidrāti uz ilgāku laiku rada sāta sajūtu.



## Vēsture

Latvieši gadu simtiem ir ēduši zirņus. Jau pirms mūsu ēras zirņi kopā ar miežiem un pupām bija viens no galvenajiem ēdieniem, un tie savu nozīmi saglabāja līdz pat kartupeļu ēras sākumam 19. gadsimtā. Mūsdienās tūristu ceļvežos pelēkie zirņi ar speķi tiek piedāvāti kā īpaši latvisks ēdiens, ko ir vērts nobaudīt.

Pelēko zirņu audzēšanai Latvijā ir senas tradīcijas. Tie audzēti jau 18. gadsimtā. 20. gs. sākumā tika publicēti raksti par „pelēko” zirņu audzēšanas īpatnībām. Latvijā zirņu selekcija uzsākta 1925. gadā Valsts Stendes graudaugu selekcijas institūtā, bet kopš 1945. gada tā turpinās Valsts Priekuļu laukaugu selekcijas institūtā, tagad – AREI Priekuļu pētniecības centrā. Šie fakti liecina, ka zirņus var veiksmīgi audzēt visā Latvijas teritorijā.

Latvijas lielo pelēko zirņu selekcija aizsākusies no Vidzemes lielajiem brūnajiem zirņiem, atlasot skaistākos zirņus sēklai. No šāda materiāla mērķtiecīgas selekcijas darbā, to uzlabojot – novēršot savvaļas sugu sēklu rūgtumu un panākot labu vārīto sēklu garšu un izskatu – radīta Latvijas lielo pelēko zirņu šķirne 'Retrija' - vienīgā, kurai ir tik liels sēklas izmērs un labas garšas īpašības.

Latvijas lielo pelēko zirņu audzēšana un selekcija daudzu paaudžu laikā noteiktā ģeogrāfiskā apvidū ir radījusi šķirni, kura ir pilnīgi pielāgusies vietējiem apstākļiem un kuras kvalitāte ir atzīta gastronomiskajās tradīcijās.



## Zirņu audzēšana

Svarīgas ir gadiem izstrādātās prasmes šā kultūrauga audzēšanā un ievākšanā, lai nodrošinātu gan kopražas pieaugumu, gan produkta kvalitāti (augšnes sagatavošana, audzēšanas mistra pareizas attiecības izvēle, kā arī pareiza ievākšanas laika izvēle).

'Retrijas' zirņus audzē tikai mistrā ar graudaugiem (auzām, miežiem vai vasaras kviešiem), kas zirņiem kalpo par balstaugu. Mistrs ir jāsēj šādās proporcijās: lielie pelēkie zirņi pret labību – 1 : 2 vai 1 : 1.

Zirņu kulšana ar kombainu prasa uzmanību un prasmi, jo nogatavojušies lielie pelēkie zirņi ļoti viegli šķeļas uz pusēm. Tiklīdz zirņi ir ievākti, tos rūpīgi žāvē kaltēs.

Galvenie faktori, kas nosaka Latvijas lielo pelēko zirņu īpašo kvalitāti, ir vietējie klimatiskie apstākļi, augšnes īpašības, kā arī vēsturiskie faktori un cilvēkfaktors.

Valdošais maigais un mitrais klimats rada visus priekšnosacījumus Latvijas lielo pelēko



zirņu optimālai augšanai, ziedēšanai un ražas veidošanai, tāpēc tieši šajā teritorijā vislabāk izpaužas šo pākšaugu kvalitatīvās īpašības un pazīmes.

Klimatiskos un augsnes faktoros papildina audzētāju tradicionālās zināšanas par audzēšanas apstākļiem, kopšanu, pareizu ražas novākšanas laika izvēli un metodēm.

Latvijas lielajiem pelēkajiem zirņiem ir garš veģetācijas periods – no 80 līdz 115 dienām. Veģetācijas sākumā zirņi aug un attīstās diezgan lēni, taču ziedēšanas un nogatavošanās fāzi sasniedz visai strauji. Tādēļ Latvijas klimatiskie apstākļi ir piemēroti kvalitatīvas ražas (rupju sēklu, miltainuma, ātras uzvārīšanas spējas) iegūšanai. Ļoti svarīgs ir mitruma nodrošinājums ziedēšanas

un sevišķi pākšu veidošanās laikā (jūnija otrajā un jūlijā pirmajā pusē), jo tas būtiski ietekmē sēklu



## Latvijas lielo pelēko zirņu specifiskums:

- kaltēti Latvijas lielle pelēkie zirņi no citiem zirņiem atšķiras ar īpaši lielām, rupjām sēklām (1000 sēklu masa ir 360 – 380 g), kas ir brūni marmorētas ar melnu maliņu. Sēklas uzturā lieto nelobītas, jo miziņa jeb sēklapvalks neatdalās salīdzinājumā ar citām zirņu šķirnēm,
- kaut gan sēklu skaits pākstī nav liels, to kompensē labas kulinārās īpašības: relatīvi īsāks vārīšanas laiks (apmēram 10 min. īsāks nekā citiem zirņiem).
- tā kā miziņa turas cieši klāt pie zirņiem, vārot tie neizjūk. Tiem ir mīksta, miltaina konsistence, maiga, specifiska garša, ko piešķir miziņas klātbūtne.

## Latvijas lielle pelēkie zirņi ēdienos

### Zirņi ar speķi un ceptiem sīpoliem ar vai bez gaļas

Pelēkie zirņi ar speķi un ceptiem sīpoliem ir latviešu nacionālās virtuves klasika. Tie ir piemēroti ne tikai, lai tos celtu galdā ikdienā, bet arī latviskos godos.

**250 g pelēko zirņu, 500 ml ūdens, sīpols, 2 žāvētas krūtiņas šķēles, pēc garšas sāls un melnie pipari.**

Pelēkos zirņus apmēram 12 stundas mērcē aukstā ūdenī. To no zirņiem nolej, zirņus noskalo. Pēc tam zirņus vāra apmēram 40 minūtes. Sāli pievieno gandrīz gataviem. Zirņus nokāš, ber atpakaļ katlā un ļauj nedaudz atpūsties. Sīpolus un žāvētās krūtiņas šķēles smalki sagriež, apcep, pieberot piparus. Bļodiņā ieber zirņus un uzliek sacepto gaļu ar sīpoliem.



### Zirņu pikas

**200 g pelēko zirņu, 100 g nomizotu kartupeļu, 60 g kubiņos sagriezta žāvēta speķa, 30 g smalki sasmalcinātu sīpolu, 50 g kaņepju sviesta, sāls.**

Izmērcētus zirņus un nomizotus kartupeļus atsevišķi vāra mīkstus, nokāš un 2 reizes izmaļ gaļas mašīnā. Samaisa kopā. Sakarsētā pannā liek cepties sīpolu un speķi. Pievieno kartupeļu un zirņu masai kaņepju sviestu, sāli. Samīca. Saveln nelielas pikas, liek dziļā vai lēzenā traukā.

Zirņu pikas var ēst gan ar salātiem, gan dažādām mērcēm. Ļoti labi garšo vienas pašas ar rūgušpienu, pienu vai paniņām.





## Ziemašvētku cepetis ar zirņiem

Zirņus izmērcē un apvāra katliņā pusmīkstus. Kad cepetim līdz gatavībai atlikusi nepilna stunda, pusgatavos zirņus saber rinkī taukajā suliņā un, šad un tad apmaisot, ļauj gatavoties mīksti.

Apdomājiet savu cepeša gatavošanas manieri. Izmēģiniet:

- ja cepeti gatavojat krietnā ūdens daudzumā, tad var pievienot nevārītus zirņus (līdz gatavībai jārēķina pusotra stunda),

- ja cepetis ātrāk gatavs nekā zirņi, ņemiet to nost un zirņus vēl mirkli pataukšķējiet.

Kāds ieguvums no šādas gatavošanas? Pilnīga garša zirņiem. Nebaidieties, taukus zirņi sevī nesasūks. Bet cepeša smeķi gan!



## Zirņu kotletes

Vārītus zirņus samaļ gaļas mašīnā, piemaļot arī sīpolus un žāvētu speķīti.

Ja kotleti vēlas "strukturētu", var pievienot gabaliņos kapātu cauraudi.

Iemaisa pāris karotes skāba krējuma, var piesist arī olu. Samīca viendabīgu masu, veido kotletes, panē speltas mannā. Cep no abām pusēm brūnas. Ēd ar skābu krējumu, marinētu gurķi vai dārzeņiem.

## Zirņu humuss ar saulē kaltētiem tomātiem

**250 g novārītu pelēko zirņu, 150 g saulē kaltētu tomātu eļļā, 50 g sezama sēklu, 100 ml olīveļļas, ķiploka daiviņa, sāls, pipari, citas garšvielas pēc izvēles, maize pasniegšanai.**

Daļu tomātu sagriež mazos gabaliņos, atstājot pāris šķēlītes dekorēšanai. Pannā uzkarsē eļļu, pievieno novārītus pelēkos zirņus, tomātus, sezama sēklas un ķiploku. Mazliet apcep uz pannas, lai garšas sajaucas. Noņem no uguns un atdzesē.

Visu liek virtuves kombainā un sablendē. Lai masu būtu vieglāk sablendēt, tai var pievienot olīveļļu. Pasniedz uz grauzdētām maizītēm.

Piezīme. Var pievienot arī melnās olīvas, sēklas var aizstāt ar riekstiem.



## Noderīgi zināt

Zirņi pirms vārīšanās jāiemērc, lai miziņa maigāka, lai ātrāk izvārās, lai garša labāka.

Ideāli: vienā vakarā iemērcam - otrā vāram.

Ļoti labi: no rīta mērcam - vakarā vāram

Ciešami: atnākam no darba, iemērcam un pēcāk vāram.

## Kā mazināt gāzu veidošanos pēc pākšaugu lietošanas

- Mērcējot pupas vai zirņus, pamaini ūdeni un pirms vārīšanas tos noskalo.
- Lieto tos nelielā daudzumā.
- Pākšaugu sagremošanu atvieglos pienskābi saturoši produkti, piemēram, raudzēts piens.
- Pievieno pākšaugu ēdieniem ķimenes, kas mazina gāzu veidošanos.
- Lieto pietiekami daudz ūdens un nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm – tā palīdzēsī zarnu traktam tikt vieglāk galā ar lielo šķiedrvielu daudzumu.
- Lieto alfa – galakatozidāzi saturošus preparātus (ferments, kas šķel pākšaugos esošos oligosaharīdus), tie palīdzēs sagremot ogļhidrātus un mazinās to rūgšanu zarnu traktā.

## Ja izvārītie zirņi paliek pāri...

\* Gatavojiet kotletes vai humusu, vārītus zirņus sacepiet ar speķīti un sīpoliem, apkaisot ar garšvielām. Zirņus var pataukšķēt cepeškrāsnī – būs čipsveidīga uzskoda.

\* Var gatavot zirņu sacepumu. Vārītus zirņus samal, pievieno skābu krējumu, nedaudz ūdeni, karoti miltu vai olu, samaisa, liek pannā kārtām, ar žāvētas gaļas griuzduļiem un kapātiem sīpoliem. Virspusi var noklāt ar lielākām cauraudzīša šķēlēm. Cep cepeškrāsnī ~30 min., ēd ar skābu krējumu.

\* Zirņus var savārīt grūdenī! Cūkas galvu, kājas, arī gaļas gabalu vāra lielā katlā. Kad gaļa top gatava, ieber grūbas, putraimus, kartupeļus, zirņus (zirņi un pupas var būt novārīti, palikuši pāri pēc svētkiem).

\* Vārītus zirņus (tāpat kā pupas) var salikt maisiņā un sasaldēt - tie „būs pa rokai”, kad sakārosies.

*Foto: no AREI, Z/S “Zutiņi”, Z/S “Adzelveši” personiskā arhīva.*

*Receptes: izmantotas AREI, Z/S “Zutiņi”, Z/S “Adzelveši”, [www.kotini.lv](http://www.kotini.lv); [www.kuskus.lv](http://www.kuskus.lv); [www.vegan.lv](http://www.vegan.lv).*







## LATVIJAS UN KURZEMES LEPNUMS - RUCAVAS BALTAIS SVIESTS

Rucavas mielastu nevaram iedomāties bez ekskluzīvā ēdiena: bez baltā jeb "gurnu" sviesta, jeb bez leiša. Tā dažkārt dēvē šo produktu. Kad un no kurienes baltais sviests ienācis, īstas atbildes nav. Dzirdēts, ka savulaik poļu un leišu laukstrādnieki to ieviesuši Kurzemē. No sendienām tas saglabājies līdz mūsdienām. Rucavas baltā sviesta ieguves metode nav mainījusies kopš 19. gadsimta, joprojām tas top saskaņā ar receptūru, kas pārmantota no paaudzes paaudzē, un šo sviestu māk iegūt gandrīz katra rucavniece. Balto sviestu gatavo arī Bārtā, Nīcā, suitos, taču tikai Rucavas saimnieces ar neatlaidību, pat spītu teju četru gadu garumā izcīnīja sviestam goda vietu Eiropas aizsargāto nacionālo produktu sarakstā. Un tā kopš 2018. gada "Rucavas baltais sviests" nes savu vārdu gan Eiropā, gan Latvijā.

*Rucavas baltā sviesta izejvielas - labu lauku krējumu un vājpiena rūgušpienu gatavo zemnieku saimniecībā "TIMBRAS". Ganāmpulkā ir arī Latvijas senā govju šķirne - zilās govīs.*



## Vēsture

Rucavas pusē jūras krastā, kur zeme nebija lekna, jau izsenis cilvēki meklēja un atrada, kā ar mazumiņu pabarot saimi. Pirms simts un vairāk gadiem, kad kāpās ganījās zilās jeb jūras govīs, ēdot saulē izkalto zāli, piens, maize, siļķe un vēlāk arī kartupeļi, bija galvenais pavalgs. Kārtīga un taupīga saimniece zināja, kā pie maizes un kartupeļiem labu un gardu aizdaru uztaisīt. No piena nokrejoja krējumu, to kūla sviestā, un sviestam piemaisīja mazliet vājpienu, lai sviesta būtu vairāk. Ja piens bija sarūdzis, tad pievienoja rūgušpienu. Derēja visādi. Bļodiņu uz plīts malas sildot, sviestu maisīja, līdz tas ieņēma pienu vai rūgušpienu, bet paniņas neatdalījās. Sviests sanāca gaišāks – ne tāds, kā no krējuma vien taisītais. Tas dabūja vārdu – „Baltais sviests”. Saimniece mēdza piešaut trīspirkstus sāls, sagrieztu sīpolu vai ķiploku, lai kreptīgāks. Pasniedza galdā pie karstiem rāciņiem (kartupeļiem). Ja pāri palika, tad - uzzieda uz maizes.

## Rucavas baltā sviesta specifiskums:

- Latvijā balto sviestu gatavo tikai mājas apstākļos pēc tradicionālas metodes, neatdalot paniņas;
- baltais sviests ir divreiz liesāks (39 - 41% ) nekā tradicionāli gatavotais sviests ( 82 % ), tādu to ļauj iegūt sviesta īpašā gatavošanas tehnoloģija : krējumam neatdala paniņas, bet papildus iestrādā vājpiena rūgušpienu;
- tikko pagatavota produkta konsistence ir mīksta, tas ir gluds un spīdīgs, krāsa - no baltas līdz gaiši dzeltenai (tā ir atkarīga no gadalaika un govju izēdinātās barības);
- aukstumā baltais sviests kļūst ciets un drupīgs;
- produkta garša - viegli skābena, gaisīga, ar svaigi kulta sviesta garšu un aromātu;
- baltais sviests vislabāk garšo svaigi gatavots.



*Komandas darbs četrus gadus garumā vainagojies panākumiem: "Rucavas baltais sviests" ierakstīts Eiropas aizsargātu ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu (AĢIN) reģistrā.*





## Rucavas baltā sviesta gatavošana:

- lai Rucavas balto sviestu sāktu gatavot, vajag litru lauku krējuma, apmēram puslitru vājpiena rūgušpiena un bļodiņu, kā arī koka karoti;

- apmēram 100 g krējuma ar koka karoti bļodiņā maisa, līdz tas kļūst biežāks vai pat graudains un sāk atdalīties paniņas;

- bļodiņu liek uz karstas virsmas, maisa, līdz biežais krējums ieņem atpakaļ paniņas (ja tās radušās), un turpina maisīt, līdz masa iegūst viskozu un plastisku konsistenci. Tad pievieno vienu karoti krējuma un turpina procesu. Tā dara, kamēr ir izlietots viss krējums. Maisot jāuzmana, lai masa kļūst mīksta, bet neizkūst šķidra;

- ja krējumu gadās pārkarstēt šķidrumā, tas ar steigu jādzesē aukstā ūdens peldē un jāmais, līdz atgūst sviesta konsistenci, tad pievieno nākamo krējuma daļu un turpina otro darbību;

- kad krējuma daudzums ir pārvērsts pabiezā un spīdīgā, gaiši dzeltenīgā masā, tam pakāpeniski pievieno rūgušpienu (vai svaigu pienu) - tik, cik sviests ņem pretī. Ieber sāli pēc garšas;

- ar karoti balto sviestu kārtu uz lēzena šķīvja, veidojot zieda formu, un katru "ziedlapiņa" atgādina sievietes kuplus gurnus, tāpēc šo sviestu mēdz dēvēt par "gurnu sviestu".



*Rucavas baltā sviesta gatavošanai ir nepieciešama augsta meistarība. Katru gadu aprīlī Vislatvijas pasākumā "Satiec savu meistarību!" tiek organizēta Rucavas baltā sviesta meistarklase, kurā mācekļiem ir iespēja praktizēties, lai iegūtu šo produktu.*



## Pasniegšana

Balto sviestu pasniedz galdā tūlīt pēc pagatavošanas ar karstiem kartupeļiem, var piekopt silti un piedzert rūgušpienu. Iecienīts gardums - Rucavas baltais sviests, likts uz lauku rupjmaizes. Ir bijuši mēģinājumi šo sviestu iestrādāt citos ēdienos, piemēram, sāļajā tortē.





## Pasākumi

Rucavas sievas ir čaklas sava produkta popularizētājas, tāpēc bieži organizē dažādus pasākumus: seminārus un degustācijas. Gan Rucavā, gan citviet. Uzņem viesus. Pat Valsts prezidents ir viesojies Rucavā.



*Rucavas sievas cienā grāmatu izstādes dalībniekus Ķīpsalas izstāžu zālē, atverot savu grāmatu "Rucavas gara mantas" (2019.).*



*Rucavnieku cienasts Rucavas dienā Liepājas Kungu ielas kvartālā.*



*Latvijas Valsts prezidents Egils Levits, plānojot vizīti uz Rucavas "Zvanītājiem", bija iecerējis gan iemēģināt roku Rucavas baltā sviesta gatavošanā, gan to nobaudīt. Augsto viesi cienāja Sandra Aigare un Ruta Keštere.*





*Biedrības „Siera klubs” seminārā „Meistara diena” Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumā meistarklasi topošajiem pavāriem Rucavas seno ēdienu, arī baltā sviesta gatavošanā vadīja „Rucavas Tradīciju kluba” vadītāja Sandra Aigare un godu saimniece Ruta Keštere.*



*Rucavas baltais sviests un citi Rucavas labumi tiek celti galdā „Rucavas baltā sviesta” festivālā, kas notiek Annu jeb Saimnieču dienā Papē Ķoņu ciemā Latvijas Etnogrāfiskā muzeja filiālē - zvejnieku sētā „Vītolnieki”.*

*Foto : Ilmārs Znotiņš*



# DUNDAGAS PIENOTAVA

ANNO 1946

*Izcili garšs Jāņu siers  
no Kurzemes pļavām un laukiem...*



[www.dundagaspientava.lv](http://www.dundagaspientava.lv)

## Annotation

Already since 90s of the last century food quality schemes have been successfully operating in European Union - Guaranteed Traditional Specialties scheme, Protected Geographical Indication scheme and Protected Denomination of Origin scheme. Their main objective of these schemes – facilitating production of qualitative local products and helping producers in providing a larger public with the information on distinctive quality of products linked to geographical location or traditional origin. Quality and variety of Latvian products are one of the benefits of these schemes, placing our producers in preferential competition conditions and contributing to cultural and gastronomical heritage. All this is possible thanks to skills and determination of our farmers and producers who managed to keep traditions alive at the same time taking into account development of new production methods and materials.

Products of food quality schemes are labeled with the EU-recognizable logotypes and each Member State ensures a proper control and monitoring system within which conformity of these products to certain criteria is being checked.

**There are six unique Latvian products registered with the register of EU Protected product names**

- **“Sklandrausis”, “Salināta rudzu rupjmaize” and “Jāņu siers”** are included in the Guaranteed Traditional Specialties scheme;
- **“Ļatvijas lielie pelēkie zirņi”** - in Protected Denomination of Origin scheme;
- **“Carnikavas nēģi” and “Rucavas baltais sviests”** – in Protected Geographical Indication scheme;

**“Jāņu siers”** – method of preparing, recipe, appearance, color and taste determine its traditional nature, which has been preserved unchanged for many decades even hundreds of years.

**“Sklandrausis”** should be considered as the Latvian national food because its baking and eating traditions are rooted in ancient days. It is proven by significance of this food in seasonal festivities and celebratory days. Sklandrausis baking skill is transferred from one generation to other.

**“Salināta rudzu rupjmaize”** is specific with its recipe and baking technology. The words “scalded rye bread” means that the bread is baked from coarse rye flour, using scalding method, namely, a hot water is poured over the part of the flour.

**“Rucavas baltais sviests”** with its ancient historical traditions, preparing method and reputation make the link to geographical location.

**“Ļatvijas lielie pelēkie zirņi”** are grown from dried seeds of “Retrija” variety, which differ from other varieties with particularly big coarse seeds (weight of 1000 seeds is 360-380 g). Although number of seeds in a pod is not high it is compensated by good culinary properties – relatively short cooking time and excellent taste. The State Priekuļi Field Crop Breeding Institute is the only place in the world where selective breeding of large grey peas is carried out for food purposes.

**“Carnikavas nēģi”** is linked to geographical location by ancient historical fishing and processing traditions, reputation in a concrete territory as well as in management of lamprey sustainability and stocks.

Thanks to the initiative of Vanda Davidanova, the board chairman of “Siera klubs” (Club of Cheese), cooperation between Latvian group of producers of unique products and the Ministry of Agriculture resulted in this booklet, which presents an insight into unique Latvian products and invites to enjoy the European taste.