



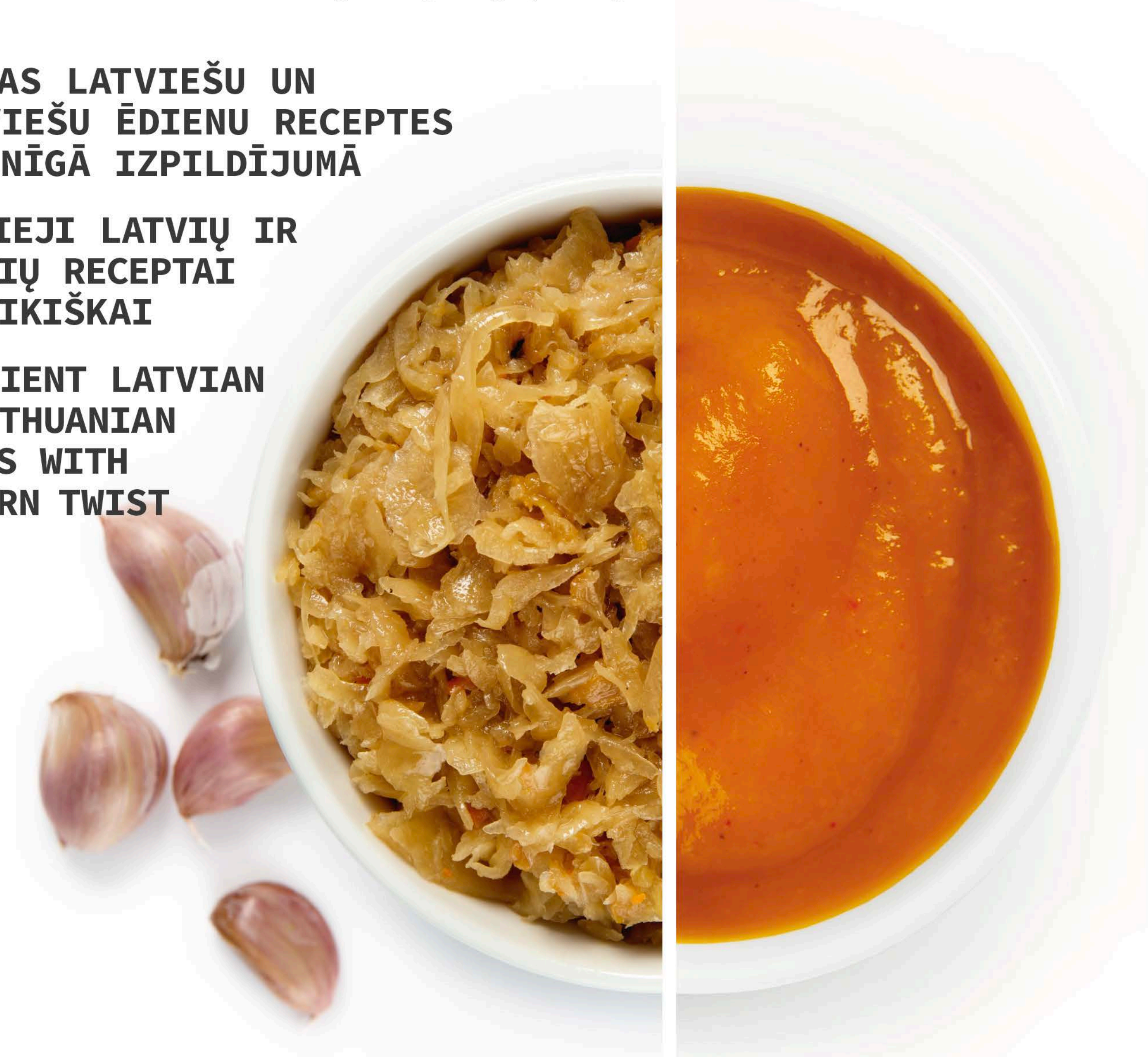
www.darzkopibasinstitutus.lv
www.lammc.lt

Dr. Marina Rubinskiene / Dr. sc. ing. Dalija Segliņa / Mg. sc. sal. Anita Olšteine

 **SENAS LATVIEŠU UN
LIETUVIEŠU ĒDIENU RECEPTES
MŪSDIENĪGĀ IZPILDĪJUMĀ**

 **SENIEJI LATVIŲ IR
LIETUVIŲ RECEPTAI
ŠIUOLAIKIŠKAI**

 **ANCIENT LATVIAN
AND LITHUANIAN
RECIPES WITH
A MODERN TWIST**



 **Interreg**
Latvija-Lietuva
Eiropas Reģionālās attīstības fonds



Projekts LLI-181. AUGĻU, DĀRŽEŅU UN DEKORATĪVO AUGU SENŌ ŠĶIRŅŪ DĀRZI UN TRADICIONĀLĒ PĀRSTRĀDES PRODUKTI: VĒSTURISKO DĀRŽU MĀRŠRŪTS (HERITAGE GARDENS)
Projekto LLI-181. SENŪJŪ TRADICINIŪ SODO, DĀRŽŌ IR DEKORĀTVINIŪ AUGALŪ ATĢĪMĪMAS: PAVELDO SODŪ TURAS (HERITAGE GARDENS)
Project LLI-181. REVIVAL OF OLD TRADITIONAL FRUIT, VEGETABLE AND ORNAMENTAL PLANTS AND THEIR PRODUCTS: HERITAGE GARDENS TOUR (HERITAGE GARDENS)

AUTORES: / AUTORIAI: / THE AUTHORS:

Dr. Marina Rubinskiene

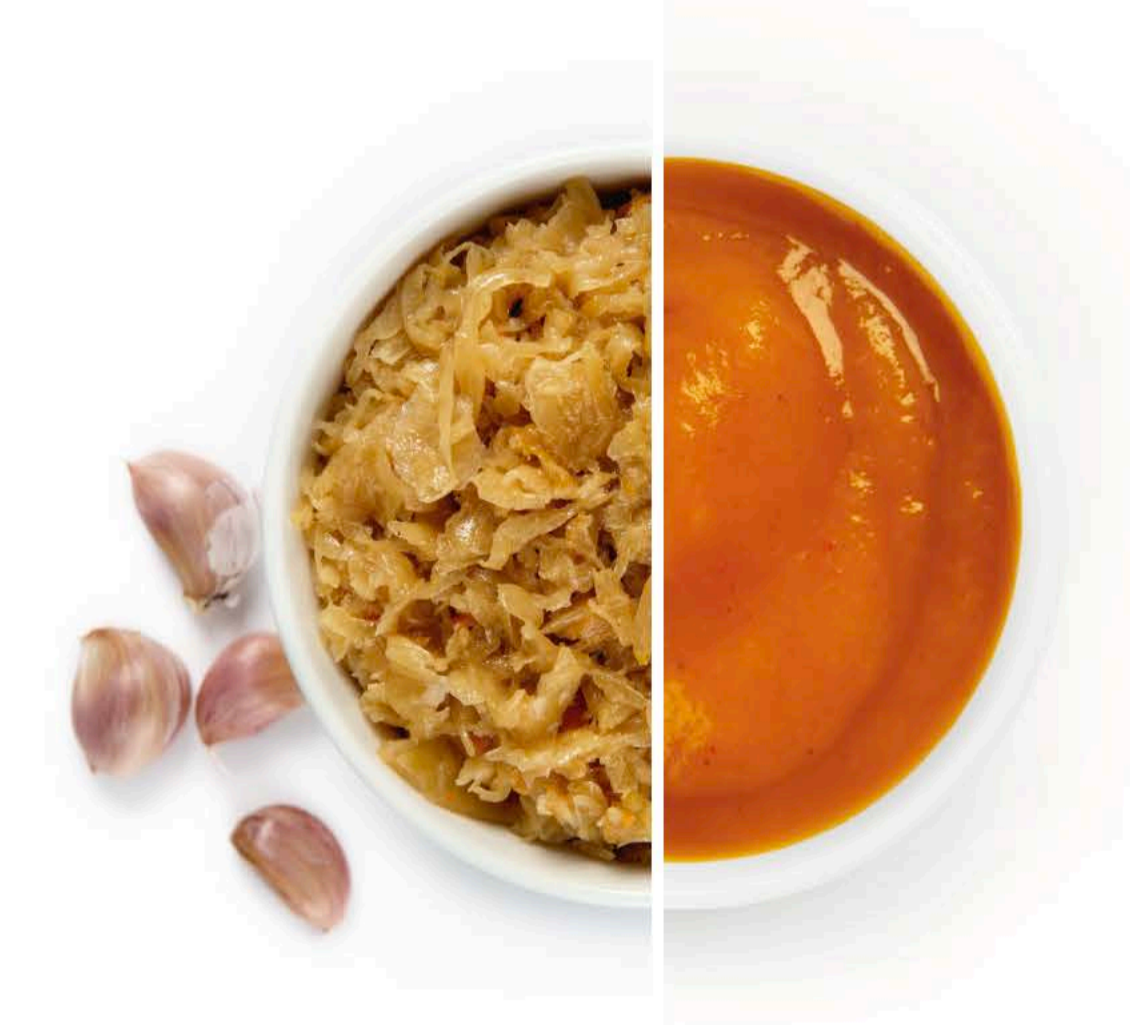
Dr. sc. ing. Dalija Segliņa

Mg. sc. sal. Anita Olšteine

☰ **SENAS LATVIEŠU UN LIETUVIEŠU ĒDIENU
RECEPTES MŪSDIENĪGĀ IZPILDĪJUMĀ**

🇱🇻 **SENIEJI LATVIŲ IR LIETUVIŲ RECEPTAI
ŠIUOLAIKIŠKAI**

🇬🇧 **ANCIENT LATVIAN AND LITHUANIAN
RECIPES WITHA MODERN TWIST**



PROJEKTA PARTNERI, TO MĀJAS LAPAS:



Lietuvos Dārzkopības institūts / www.lammc.lt
Dārzkopības institūts / www.darzkopibasinstitutus.lv/
Latvijas Lauku tūrisma asociācija „Lauku ceļotājs” /
www.celotajs.lv
Lietuvos lauku tūrisma asociācija / www.atostogoskaime.lt
Rundāles pils muzejs / <http://rundale.net>
Kaunas rajona muzejs / www.krmuziejus.lt

Projekta mājas lapa

<http://latlit.eu/lli-181-revival-of-old-traditional-fruit-vegetable-and-ornamental-plants-and-their-products-heritage-gardens-tour-heritage-gardens/>

Šis materiāls ir sagatavots ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu. Par šī materiāla saturu pilnībā atbild Dārzkopības institūts un tas nekādā apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

PROJEKTO PARTNERIAI:



Lietuvos agrarinių ir miškų mokslo centras / www.lammc.lt
Latvijos sodininkystės institutas /
www.darzkopibasinstitutus.lv/
Latvijos kaimo turizmo asociacija “Lauku ceļotājs” /
www.celotajs.lv
Lietuvos kaimo turizmo asociacija / www.atostogoskaime.lt
Rundalės muziejus Latvijoje / <http://rundale.net>
Kauno rajono muziejus / www.krmuziejus.lt

Projekto puslapis

<http://latlit.eu/lli-181-revival-of-old-traditional-fruit-vegetable-and-ornamental-plants-and-their-products-heritage-gardens-tour-heritage-gardens/>

Šis leidinys parengtas iš Eiropas Sąjungas finansinēs

paramos lēšų. Už šio leidinio turinį atsako Sodininkystės institutas. Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad jis atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

THE PROJECT PARTNERS:



Institute of Horticulture LAMMC / www.lammc.lt
Institute of Horticulture / www.darzkopibasinstitutus.lv/
The Latvian country tourism association “Lauku ceļotājs” /
www.celotajs.lv
The Lithuanian Countryside Tourism Association /
www.atostogoskaime.lt
The Rundāle Palace Museum / <http://rundal>

Project webpage

<http://latlit.eu/lli-181-revival-of-old-traditional-fruit-vegetable-and-ornamental-plants-and-their-products-heritage-gardens-tour-heritage-gardens/>

This material has been produced with the financial assistance of the European Union. The contents of this material are the sole responsibility of the Institute of Horticulture and can under no circumstances be regarded as reflecting the position of the European Union.

SATURS:



projekta partneri un to tīmekļa vietnes 02
saturs 03
projekta apraksts 04

augļu, ogu un dārzeņu ēdienu tradīcijas Latvijā 06
ogu mērces gaļas marinēšanai 16
sautēti kāposti ar netradicionālām garšām un samazinātu kaloriju daudzumu 24
saldējums ar augļiem un ogām 34
saldējums ar dārzeņiem un augļiem 48

augļu un ogu ēdienu tradīcijas Lietuvā 56
žāvētas augļu, ogu un dārzeņu uzkodas 68
augļu mērces 83
augļu skābēšana 90
augļu dzērieni 99

izmantotā literatūra 110

SUDĒTIS:



projekto partneriai 02
sudėtis 03
projekta apraksts 04

vaisių, uogų ir daržovių patiekalų tradicijos Latvijoje 06
padažas su uogomis mėsos marinavimui 16
troškinti kopūstai su netradiciniais skoniais ir sumažintu kalorijų kiekiu 24
ledai su vaisiais ir uogomis 34

ledai su daržovėmis ir vaisiais 48

vaisių ir uogų patiekalų tradicijos Lietuvoje 56
vaisių, uogų ir daržovių džiovinti užkandžiai 68
padažai su vaisiais 83
vaisių rauginimas 90
gėrimai su vaisiais 99

šaltiniai 110

CONTENT:



the project partners 02
content 03
project description 04

traditions of fruit, berry and vegetable dishes in Latvia 06

berry sauces for marinating meat 16
stewed cabbage in unusual flavours and with smaller calorie count 24
ice-cream with fruit and berries 34
ice-cream with vegetables and fruit 48

traditions of fruit and berry dishes in Lithuania 56
dried fruit, berry and vegetable snacks 68
fruit sauces 83
fruit fermenting 90
fruit beverages 99

sources 110

PROJEKTS LLI – 181

AUGĻU, DĀRŽEŅU UN DEKORATĪVO AUGU SENO ŠĶIRŅU DĀRZI UN TRADICIONĀLIE PĀRSTRĀDES PRODUKTI: VĒSTURISKO DĀRZU MARŠRUTS (HERITAGE GARDENS)

Šis materiāls tapis projekta "Augļu, dāržeņu un dekoratīvo augu seno šķirņu dārzi un tradicionālie pārstrādes produkti: Vēsturisko dārzu maršruts" ietvaros, ko finansē Eiropas Savienība Interreg V-A Latvijas – Lietuvas programma 2014. – 2020. gadam. Projekta mērķis ir saglabāt vēsturiskos/tradicionālos dārzaugus, šķirnes, lai veicinātu to izplatību un uzturētu dārzkopības tradīcijas. Latvijas un Lietuvas dārzkopības eksperti ir palīdzējuši identificēt tradicionālos dārza augus, kas ir saglabājušies vēsturiskajos dārzos, savukārt tūrisma speciālisti ir izveidojuši un piedāvā tirgum jaunu tūrisma produktu – Vēsturisko dārzu maršrutu. Pateicoties pārrobežu projektam, ekspertiem no abām jomām ir bijusi iespēja apmainīties ar vērtīgu pieredzi un zināšanām, vēsturisko šķirņu augu paraugiem, kā arī, vienlaikus sniedzot padomus, dārzu īpašniekiem vēsturisko augu kopšanā. Plašsaziņas līdzekļos ir pieejama izglītojoša informācija par tradicionālajām dārzaugu šķirnēm un nepieciešamību tās saglabāt nākamajām paaudzēm. Projekts ietver ne tikai vēsturisko šķirņu popularizēšanu, bet arī dārzaugu produktu pārstrādi un jaunu garšu veidošanu. Latvijas un Lietuvas lauku tūrisma asociācijas ir atbildīgas par jaunā tūrisma produkta izplatību un prezentāciju. Izstrādātie tūrisma maršruti, kas domāti dārzkopības entuziastiem, ļauj iepazīties ar projekta laikā izraudzītajiem daudzveidīgajiem objektiem. Projekta ietvaros arī izstrādāts metodiskais un informatīvais materiāls vēsturisko dārzu īpašniekiem un dārza

entuziastiem, kas sniedz noderīgu informāciju/padomus par tūrisma produkta izstrādes teorētiskajām un praktiskajām iespējām. Projekta aktivitāšu īstenošanas laikā prof. T. Ivanauskas "Obelynė" viensētā un Rundāles pilī uzlabota infrastruktūra un izveidots vēsturiskais dārzs. Projekta partneru iegūtās zināšanas un jaunā pieredze veicinās Vēsturisko dārzu tūrisma produktus, kā arī sekmēs tūristu plūsmu no kaimiņvalstīm un nodrošinās projekta mērķu turpināšanos un ilgtspējīgu attīstību. Kopējais projekta budžets ir 830 733,23 EUR, no tā 706 123,23 EUR Eiropas Reģionālās attīstības fonda finansējums.

PROJEKTO LLI – 181

SEŅŪJŪ TRADICINIŪ SODO, DARŽO IR DEKORATYVINIŪ AUGALŪ ATGIMIMAS: PAVELDO SODŪ TURAS (HERITAGE GARDENS)

Leidiny parengtas įgyvendinant projektą “Senųjų tradicinių sodo, daržo ir dekoratyvinių augalų atgimimas: Paveldo sodų turas”. Projektą finansuoja 2014. – 2020. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos programa. Projekto tikslas yra išsaugoti istorines tradicines sodo ir daržo augalų veisles, skatinti jų paplitimą bei sodininkystės tradicijų puoselėjimą. Sodininkystės ekspertai iš Latvijos ir Lietuvos padėjo senuosiuose soduose atpažinti išlikusių senųjų veislių augalus, o turizmo specialistai pasiūlė rinkai naują turizmo produktą – Paveldo sodus. Tarpvalstybinio projekto dėka abiejų sričių ekspertai apsikeitė gerąja patirtimi ir žiniomis, turimų senų augalų veislių pavyzdžiais, konsultavo senų sodų augintojus, o žiniasklaidoje atsirado švietėjiškos informacijos apie

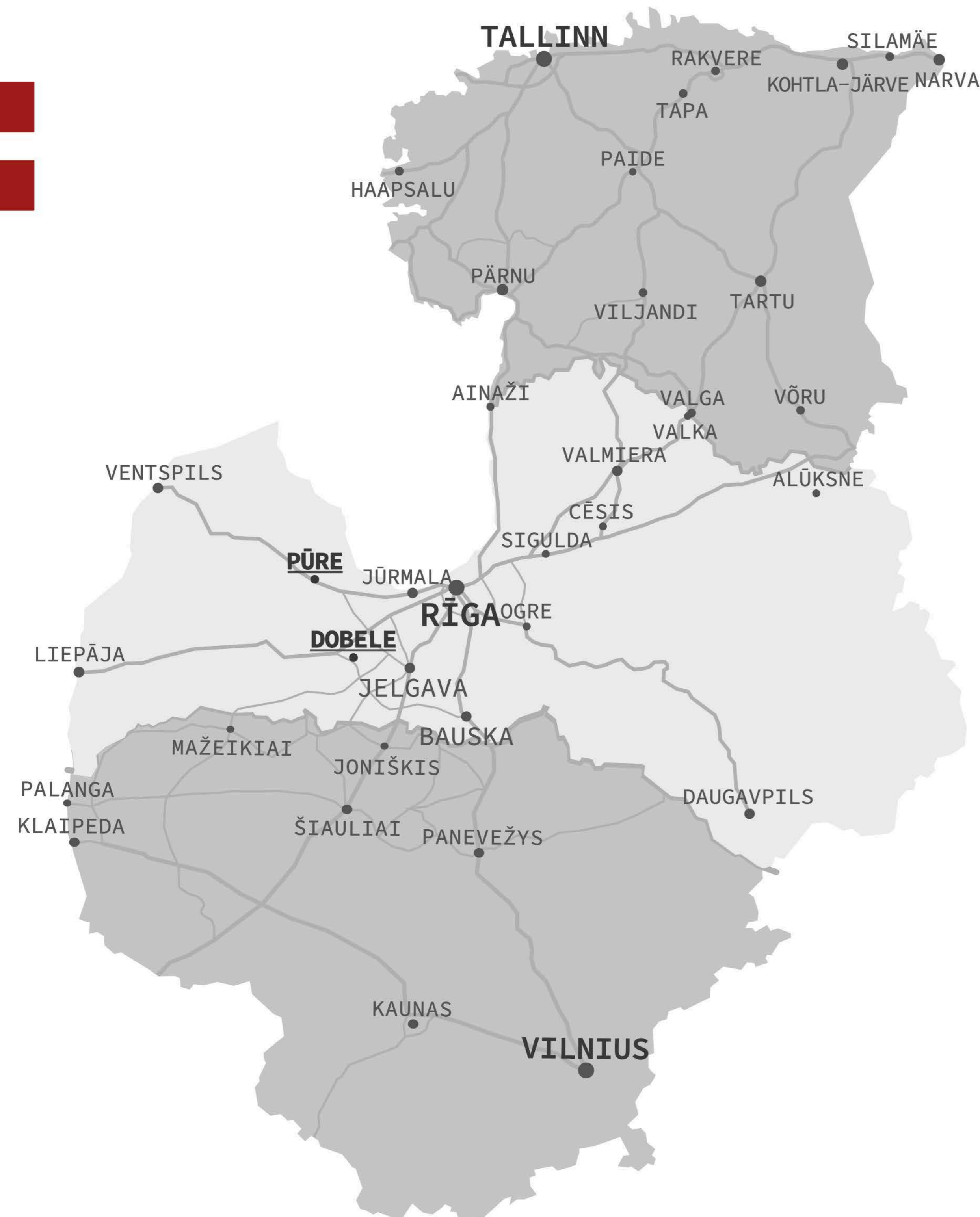
senąsias tradicines veisles ir būtinybę jas išsaugoti ateities kartoms. Projektas apima ne tik senųjų veislių populiarinimą, tačiau ir užaugintų produktų perdirbimą, sukuriant naujų skonių gaminius. Latvijos ir Lietuvos kaimo turizmo asociacijos yra atsakingos už naujo turizmo produkto rinkodarą ir pristatymą rinkai. Sukurti maršrutai, skirti sodininkystės mėgėjams, supažindina su projekto eigoje atrinktais vertingais objektais, o parengta metodinė ir informacinė medžiaga informuoja paveldo sodų savininkus ir sodininkystės entuziastus apie teorines ir praktines produkto kūrimo galimybes. Įgyvendinant projekto veiklas taip pat pagerinta prof. T. Ivanausko „Obelynė“ sodybos ir Rundalės rūmų infrastruktūra, sukurtas istorinis sodas. Projekto partneriai, įgiję naujos patirties ir žinių, puoselės Paveldo sodų turizmo produktus, skatins aktyvų kaimyninių valstybių turistų srautų augimą bei užtikrins projekto tikslų įgyvendinimą ir tęstinumą. Visas projekto biudžetas – 830 733 EUR Eur. Iš jų –Europos regioninės plėtros fondo bendrasis finansavimas – 706 123 EUR

PROJECT LLI – 181

REVIVAL OF OLD TRADITIONAL FRUIT, VEGETABLE AND ORNAMENTAL PLANTS AND THEIR PRODUCTS: HERITAGE GARDENS TOUR (HERITAGE GARDENS)

The material has been prepared within the framework of the project “Revival of old traditional fruit, vegetable and ornamental plants and their products: Heritage Gardens Tour”, funded by the European Union under the Interreg V-A Latvia – Lithuania Programme 2014 –2020. The aim of the project is to preserve the historical/

traditional cultivars of orchard and garden plants, to promote their spread and to foster horticultural traditions. Horticultural experts from Latvia and Lithuania have helped to identify the plants of the old cultivars that have survived in the old gardens, and tourism specialists have offered a new product – Heritage Gardens – to the tourism market. Thanks to the cross-border project, experts from both fields have exchanged the good experience and knowledge as well as specimens of plants of the old cultivars, provided advice on management of old orchards; educational information about the old traditional cultivars and the necessity to preserve them for future generations has appeared on the media. The project involves not only promotion of the old cultivars, but also processing of the cultivated produce and development of new flavours. Latvian and Lithuanian rural tourism associations are responsible for the marketing and presentation of the new tourism product to the market. The developed routes, intended for horticultural lovers, introduce the valuable objects selected during the course of the project, and the developed methodological and informative material enlightens the owners of heritage gardens and horticultural enthusiasts about the theoretical and practical possibilities of product development. During the implementation of the project activities, the infrastructure of prof. T. Ivanauskas’ “Obelynė” homestead and Rundale palace has been improved, a historical garden has been created. Having gained the new experience and knowledge, the project partners will foster the tourism products of Heritage Gardens, promote the growth of active tourist flow from the neighbouring countries and ensure implementation and continuity of the project goals. The project budget totals 830,733 EUR. Of these, co-funding from the European Regional Development Fund accounts for 706,123 EUR.



AUGĻU, OGU UN DĀRŽEŅU ĒDIENU TRADĪCIJAS LATVIJĀ

VAISIŅŪ, UOGŪ IR DARŽOVIŅŪ PATIEKALŪ TRADICIJOS LATVIJOJE

TRADITIONS OF FRUIT, BERRY AND VEGETABLE DISHES IN LATVIA

AUGĻU, OGU UN DĀRŽEŅU ĒDIENU TRADĪCIJAS LATVIJĀ



Latvieši paudzū paudzēs pārtika no tā, ko prata izaudzēt, ievākt un saglabāt. Uztura pamatu veidoja pašcepta rudzu maize un dažādi vārīti ēdieni – galvenokārt labības izstrādājumu, pākšaugu, sakņu un dārzeņu viras ar piena, gaļas vai tauku piedevām. Ēdiena ierastā garša bija saistīta ar uztura rezervju sagatavošanas paņēmieniem: sālīšanu, kaltēšanu un skābēšanu. Saldajam bija maznozīmīga loma, jo saldvielu resursi aprobežojās ar medu, savvaļas augļiem un ogām.

18. gadsimta beigās un 19. gadsimta sākumā Latvija pārdzīvoja krasu pāreju no naturālās uz jauno laiku industriālās saimniecības sistēmu. Uzturā pārmaiņas viesā produktu resursu apjoma pieaugums un jaunu uzturvielzēkļu izplatība. 17. gadsimta otrajā pusē parādījās kartupeļi, 19. gadsimta beigās – arī citi jauni dārzeņi: gurķi, salāti, saimniecībās sākās masveida augļu koku un ogulāju audzēšana. Nozīmīgs uztura jauninājums bija cukurs, tādēļ arvien iecienītāki kļuva saldie ēdieni. Latvieši novērtēja arī citus pirktus produktus: rīsus, garšvielas, tēju, kafiju.

Būtiskas pārmaiņas skāra pavardu un inventāru: virtuvē lika plītis ar cepeškrāsnīm un pirka piederumus. Sevišķi uzturu ietekmēja tautas izglītības līmeņa celšanās, skolu izveide un pavārgrāmatu izdošana (tās gan iesākumā bija domātas tikai muižu vajadzībām). Par pavāriem un saimniecēm muižās lielākoties nodarbināja latviešu zemniekus un zemnieces, tas ļāva apgūt svešzemju pavārmākslu un ieviest to turīgu latviešu mājās. 19. gadsimta pirmajā pusē periodikā parādījās daudz

informācijas par augļu un ogu desertu pagatavošanu.

Latviešu tautas ēdienos atainojās arī tās likteņgaitas un dažādu Eiropas kultūru ietekme, tostarp vācu, poļu, zviedru, krievu un citu tautu ēšanas tradīcijas, ko pierobežas novados ietekmēja arī tuvējo kaimiņvalstu virtuve.

Mūsdienu ēdienkarte rāda, ka augļi, ogas un dārzeņi ir neatņemama veselīga uztura sastāvdaļa visos gadalaikos. Šajā brošūrā tiek piedāvātas jaunas idejas veselīgam uzturam, par pamatu ņemot senās receptes un autores cer, ka tās dažādos lasītāju maltīti.

Lai labi garšo!

VAISIŅ, UOGŅ IR DARŽOVIŅ PATIEKALŅ TRADICIJOS LATVIJOJE



Iš kartos j kartā latviai maitinosi tuo, kā gebējo išauginti, surinkti ir išļaikyti. Mitybos pagrindā sudarē pačij kepta ruginē duona ir jvairūs vīrti patiekalai – daugiausia gaminiai iš javų, ankštinių, šakninių daržovių ir daržovių viralai su pieno, mėsos ir riebalų priedais. Įprastas maisto skonis buvo susijęs su maisto atsargų paruošimo būdais: sūdymu, džiovinimu ir rauginimu. Saldieji patiekalai nebuvo labai svarbūs, nes saldumo šaltiniai apsiribojo medumi, laukiniai vaisiais ir uogomis.

XVIII amžiaus pabaigoje – XIX amžiaus pradžioje Latvija patyrė ryškų perėjimą iš natūralaus ūkio į naujųjų laikų pramoninio ūkininkavimo sistemą. Mityboje permainų įnešė produktų atsargų apimtys

augimas ir naujų mitybos priemonių plitimas. XVII amžiaus antrojoje pusėje buvo įvežtos bulvės, XIX amžiaus pabaigoje – ir kitos naujos daržovės: agurkai, salotos, ūkiuose buvo masiškai pradėta auginti vaismedžius ir vaiskrūmius. Reikšminga maisto naujovė buvo cukrus, todėl sparčiai populiarėjo saldieji patiekalai. Latviai įvertino ir kitus pirktinius produktus: ryžius, prieskonius, arbatą, kavą.

Svarbios permainos keitė namų židinį ir inventorių: virtuvėje mūrijo kepimo krosnis ir pirko įrankius. Mitybą ypač paveikė tautos švietimo lygio kėlimas, mokyklų steigimas ir receptų knygų leidyba (nors jos pradžioje buvo skirtos tik dvarams). Virėjais ir šeimininkėmis dvaruose daugiausia įdarbindavo latvių ūkininkus ir ūkininkes, dėl to buvo galimybė išmokti užsienio virėjų meistrystės ir įdiegti ją turtingų latvių namuose. XIX amžiaus pirmojoje pusėje periodikoje pasirodė daug informacijos apie vaisių ir uogų desertų gamimą.

Latvių tautos valgiuose atsispindėjo ir jos likimo kelias bei įvairių Europos kultūrų poveikis, įskaitant vokiečių, lenkų, švedų, rusų bei kitų tautų valgymo tradīcijas, kurioms pasienio kraštuose turėjo įtakos ir artimiausių kaimynų virtuvė.

Šiuolaikinis valgiaraštis rodo, kad vaisiai, uogos ir daržovės yra neatskiriama sveikos mitybos dalis visais metų laikais. Šioje knygoje siūloma naujų sveikos mitybos idėjų, kurių pagrindas yra senoviniai receptai. Knygos autorė tikisi, kad tai pajvairins skaitytojų mitybą.

Gero apetito!

TRADITIONS OF FRUIT, BERRY AND VEGETABLE DISHES IN LATVIA



Throughout generations, Latvians have lived on foods that they knew how to cultivate, harvest and preserve. The meals consisted of home-made rye bread and various stewed dishes, which were mostly made of cereal, legumes, root vegetables or vegetable broth with added dairy products, meat or lard. The traditional flavours of food were related to the different methods for preparing food reserves: salting, curing, corning, drying, pickling and fermenting. The desserts played a secondary role since sweets were limited to honey, wild fruit and berries.

At the end of the 18th century and during the early 19th century, Latvia's farmers underwent a rapid shift from natural to industrial farming methods, which began gaining popularity at that time. The increasing amount of product resources and the introduction of new provisions brought changes in people's diets. Potatoes were introduced during the second half of the 17th century; new vegetable varieties, such as cucumbers and lettuce, were introduced during the late 19th century. Fruit tree and berry cultivation became widely practised. Another significant introduction was sugar, making desserts increasingly popular. Latvians started using many other imported products: rice, spices, tea, coffee.

The hearth and the kitchen inventory witnessed significant changes, too: cooking-stoves with ovens were introduced, new kitchen utensils purchased. People's diets were influenced by the increasing levels in education, building of

schools, and published cookbooks (although initially these cookbooks were intended for landlord kitchens). The cooks and housekeepers kept at manors were mostly Latvian farmers and peasants. Their employment allowed them to learn cooking skills related to international cuisines, and, in turn, introduce them in the homes of wealthy Latvians. Periodicals of the first half of the 19th century started publishing a lot of information on fruit and berry desserts and on how to make them.

The traditional Latvian dishes reflected the fate of Latvian people. The traditions of meals were influenced by different European cultures – Germans, Poles, Swedes, Russians. Borderland territories were also influenced by the cuisines of the nearby countries.

The modern-day menu shows that fruits, berries and vegetables have become an indispensable aspect of a healthy diet during all seasons. This brochure offers new ideas for a healthy diet, finding inspiration on traditional recipes. The authors of the brochure hope that these recipes will add more diversity to the reader's meals.

Enjoy!

MĒRCES UN MARINĀDES MĒSOS MARINAVIMAS SAUCES AND MARINADES



MĒRCES UN MARINĀDES

Gaļas marinēšana

Vārds “marināde” ir ienācis no latīņu valodas – “marinara” nozīmē “jūra”; tas ļauj secināt, ka tāltālie senči, sargājot gaļu un zivis no sabojāšanās, mērcējuši tās jūras ūdenī. Marinēšanas tradīcijas dažādos pasaules reģionos atšķiras, taču visām marinādēm ir līdzīga bāze – tā sastāv no trim komponentiem:

- **kaut kā skāba**, sākot no citrona sulas un beidzot ar vīna etiķi vai kefīru; skābe iesūcas gaļā, padara to mīkstu un nodrošina arī garšvielu aromāta iesūkšanos;
- **kaut kā eļļaina**: eļļas uzdevums ir “mitrināt” sausās gaļas šķiedras un padarīt gaļu maigu; der

jebkura augu eļļa – olīveļļa, rapšu eļļa u. c.;

- **garšvielām**: te var likt lietā fantāziju un izvēlēties iecienītās garšvielas – rozmarīnu, čili piparus, ķiploku, baziliku, ķīmenes, dilles, sīpolus, pētersīļus, piparmētras u. c.

Latvijā senos laikos svaigu gaļu gatavoja vārot, savukārt krājumiem paredzēto sālīja un pēc tam dūmoja. Šādi sagatavotus gaļas gabalus varēja uzglabāt līdz pat vasarai. Gaļas marinēšana pirms cepšanas Latvijā aizsākusies 20. gadsimtā, bet īpaši iecienīta kļuvusi pēc šašlika popularitātes uzplaukuma gadsimta vidū. Ja senāk marinādei izmantoja etiķi, tad mūsdienās profesionāļu un mājsaimnieču eksperimenti pietuvojušies līdz šim nezināmiem garšas apvāršņiem. Jaunu garšu meklējumos varam izmantot arī bezatlikumu tehnoloģijas, pagatavojot ne tikai garšīgu, bet arī veselīgu, šķiedrvielām bagātu marinādi.

MĒSOS MARINAVIMAS

Žodis „marinatas” yra atėjęs iš lotynų kalbos – „marinara” reiškia „jūra“, dėl to galima daryti išvadą, kad tolimi protėviai, saugodami mėsą ir žuvį nuo gedimo, mirkė jūros vandenyje. Marinavimo tradicijos skirtinguose pasaulio regionuose skiriasi, tačiau visų marinatų sudėtis yra panaši – ją sudaro trys komponentai:

- **kas nors rūgštaus**, pradedant citrinų sultimis ir baigiant vyno actu arba kefyru; rūgštis įsigeria į mėsą, ją suminkština ir dėl to geriau įsigeria prieskonių aromatas;
- **kas nors aliejiingo**: aliejus turi „drėkinti“

sausos mėsos skaidulas ir suteikti mėsai švelnumo; tinka bet koks augalinis aliejus – alyvuogių, rapsų aliejus ir kt.;

- **prieskonių**: čia galima pasitelkti vaizduotę ir rinktis mėgstamus prieskonius – rozmariną, pipirus, česnaką, baziliką, krapus, svogūnus, petražoles, pipirmėtę ir kt.

Latvijoje senovėje šviežia mėsa buvo gaminama verdant, o atsargoms skirta sūdoma, o paskui rūkoma. Tokiu būdu paruoštus mėsos gabalus buvo galima laikyti iki pat vasaros. Mėsos marinavimas prieš kepant Latvijoje prasidėjo XX amžiuje, ypač išpopuliarėjo šimtmečio viduryje paplitus šašlykams. Jau seniau marinatui buvo naudojamos actas, todėl šiais laikais profesionalų ir namų šeimininkų eksperimentais atrasta iki šiol nežinomos skonių platybės. Ieškodami naujų skonių galime naudoti ir atliekų nepaliekančias technologijas, pagamindami ne tik skanų, bet ir sveiką, daug skaidulų turintį marinatą.

SAUCES AND MARINADES

Meat marination

The word "marinade" has been introduced from the Latin word "marinara", meaning "sea", which allows us to conclude that our ancestors soaked meat and fish in seawater to prevent it from spoiling. Marination traditions differ around the world, but all marinades share a similar base, consisting of three main components:

- **Something sour**. Be it lemon juice, wine vinegar or milk kefir; the acid tenderises the



meat, allowing the aromas of spices to absorb.

- **Something oily.** The purpose of the oil is to "moisturise" the dry fibre of the meat and make it tender; any plant-based oil can be used – olive oil, rapeseed oil, and the like.
- **Spices.** When it comes to using spices and herbs, one can give into their imagination and use rosemary, chilli, pepper, garlic, basil, caraway seeds, dill, onions, parsley and peppermint, among many others.

In ages past, Latvians prepared fresh meat by boiling or stewing it. Meat that was prepared for storing was first cured, then smoked. Meat prepared in such a way could be stored as long as until summer. Meat marination before frying or grilling was introduced in the 20th century. It became especially popular in mid-century with the increasing popularity of shashlik (shish kebab). Initially, vinegar was used as a base for a marinade. However, experiments at professional and home kitchens have approached such horizons of flavours that were not thought possible before. In search of new flavours, we can use waste-free technologies, making a marinade that is not only delicious but also healthy and rich in fibre.

SKĀBĒTI KĀPOSTI RAUGINTI KOPŪSTAI SAUERKRAUT



SKĀBĒTI KĀPOSTI

Latviešu zemnieku uzturā lielākā nozīme dārzenū vidū bija kāpostiem, kas ienākuši Baltijā no Dienvideiropas jau viduslaiku sākumā. Par to liecina kāpostu ēdienu loma lielāko mūža godu – kāzu un bērnu – ieražās. Kāposti lielākoties skābēti, lai saglabātu tos ziemai. Mucās lika veselas vai tikai pārgrieztas galviņas, ko sīkāk sagrieza vai sakapāja pirms gatavošanas. Mūsdienās zināmā kāpostu kapāšana skābēšanai kļuva populāra tikai 19. gadsimtā. Godu galdam vārīja biezos skābos, retāk – svaigos kāpostus ar cūkas gaļu, bet ikdienā ēda plānos, vārītus ar miežu putrainiem un sālītu gaļu vai taukiem. Vasarā plānai miežu putrai grieza klāt svaigas kāpostu lapas.

Patlaban mūsdienīgu kāpostu ēdienu receptes ir pieejamas plašā klāstā. Tos var gatavot bez kripatiņas gaļas – sutinot ābolu, apelsīnu sulā vai pat baltvīnā un šampanietī. Atrodiet sev tīkamāko štovētu kāpostu gatavošanas veidu no šīm receptēm!

RAUGINTI KOPŪSTAI



Latvių ūkininkų mityboje svarbiausia daržovė buvo kopūstai, kurie į Baltijos kraštus atkeliavo iš Pietų Europos jau Viduramžių pradžioje. Apie tai liudija patiekalų iš kopūstų reikšmė gyvenime svarbiausių vaišių – vestuvių bei laidotuvių – papročiams. Kopūstai daugiausia buvo rauginami, kad išsaugotų juos žiemai. Į statines dėdavo sveikas arba tik perpjautas galvas, kurias prieš gaminant smulkiau supjaustydavo arba sukapodavo. Šiais laikais žinomas kopūstų kapojimas rauginimui išpopuliarėjo tik XIX amžiuje. Vaišių stalui virėdavo stambius raugintus, rečiau – šviežius kopūstus su kiauliena, o kasdien valgydavo plonus, virtus su miežinėmis kruopomis ir sūdyta mėsa arba taukais. Vasarą prie liesos miežinės košės papjaustydavo šviežių kopūstų lapų. Šiuo metu šiuolaikiškų kopūstų valgių receptų yra labai daug. Juos galima gaminti be krislelio mėsos – troškintų obuolių, apelsinų sultyse arba net baltame vyne ir šampane. Raskite labiausiai Jums patinkantį iš šių receptų troškintų kopūstų gaminimo būdą!

SAUERKRAUT



Cabbage, which was introduced in the Baltic region from Southern Europe as early as the beginning of the Middle Ages, was the most important vegetable in Latvian farmers' diets. The customs of cabbage dishes at the most important occasions of one's life – marriage and funeral – attest to their significance. Cabbage was commonly fermented to preserve it for the winter. Whole or halved heads of cabbage were fermented in barrels; cabbage was shredded or chopped only before cooking. Shredding cabbage before fermenting it, as is customary now, became popular as late as during the 19th century. On special occasions, people ate heavy sauerkraut (sometimes made from fresh cabbage) cooked with pork; on regular occasions, they ate lean sauerkraut, stewed with barley groats and cured meat or fat. In summertime, fresh cabbage leaves were added to lean barley porridge. Nowadays, a wide variety of recipes for modern cabbage dishes are readily available. These dishes can be prepared meatless, stewed in apple or orange juice, or even in white wine and champagne. Find your favourite stewed cabbage recipe among one of these!

SALDĒJUMS LEDĀI ICE-CREAM



SALDĒJUMS

Latvijā 19. gadsimta sākumā izdotās H. Zālītes pavārgrāmatā lasāmas gan “plomjēra”, gan “ledus krēmes”, gan “šķūmu ledus” receptes un dots padoms, kā pagatavot “Sorbetu no zemenēm ar Tokajieti”.

Jau tolaik “ledus ēdiena” jeb saldējuma pagatavošanai izmantoja īpašas, ar roku griežamas mašīnas. Citādi to gatavot bija sarežģītāk – vajadzēja stipru skārda vai cinka bundžu ar cietu vāku un kloķi, lielu spaini un koka menti, kā arī sasmalcinātu ledu un rupju sāli.

Rūpnieciski saldējumu Latvijā sāka ražot 1912. gadā Rīgas Centrālajā moderniecībā, bet aktīvāk –

pēc Pirmā pasaules kara; 50. gadu sākumā to jau gatavoja pat nelielās ģimenes pienotavās.

Mūsdienās, pateicoties modernam virtuves aprīkojumam un tehnoloģiju attīstībai, arī mājas apstākļos var pagatavot gardu saldējumu no augļiem, ogām un arī dārzeņiem. Ieskatam – dažas interesantas receptes mājas saldējumam ar paaugstinātu šķiedrvielu saturu.

LEDĀI



Latvijoje XIX amžiaus pradžioje išleistoje H. Zālītės receptų knygoje galima rasti tiek „plomjēra“ (vert. past. – „plombyras“), tiek „ledus krēmes“ (vert. past. – „ledų kremo“), tiek „šķūmu ledus“ (vert. past. – „daržinės ledų“) receptų ir yra patarimas, kaip paruošti „Sorbetu no zemenēm ar Tokajieti“ (vert. past. – „šerbetą iš braškių su Tokaju“).

Jau tais laikais „ledo valgiui“, arba ledams, pagaminti naudojo specialias, ranka sukamas mašīnas. Kaip kitaip juos pagaminti buvo sudētingiau – reikējo tvirtos skardinēs iš skardos arba cinko, kietu dangteliu su rankena, didelio kibiro su medine mente, taip pat smulkinto ledo ir rupios druskos.

Pramoniniu būdu ledus Latvijoje pradējo gaminti 1912 metais Rygos Centrinēje pieninēje, o aktyviau – po Pirmojo pasaulinio karo; 5-ojo dešimtmečio pradžioje ledus jau gamino net mažosiose šeimyninēse pieninēse.

Šiais laikais dēl šiuolaikiškos virtuvēs ierangos ir tehnoloģijų plētros ir namų sālģygomis galima pagaminti skanių ledų iš vaisių, uoģų bei daržovių. Siūlomi keli įdomūs naminių ledų su didesniu skaidulų kiekiu receptai.

ICE-CREAM



Ice-cream

A cookbook by H. Zālīte, published in Latvia in the early 19th century, included different recipes for making "plomjērs", "iced cream" ("ledus krēmes" in Latvian) or "foamed ice" ("šķūmu ledus" in Latvian), as well as advice for making "Sorbet from strawberries with Tokaji wine" ("Sorbet no zemenēm ar Tokajieti" in Latvian).

Already then specific, hand-turned machines for making "ice food" ("ledus ēdiens" in Latvian) or ice-cream were in use. Other methods were more complicated – one had to use a strong can made from tin or zinc, with a hard lid and a lever, a big bucket and a wooden stirrer, as well as crushed ice and coarse salt.

Commercial production of ice-cream in Latvia began in 1912 at the Central Dairy Plant of Rīga, but its popularity increased after the First World War. Small family-owned dairy farms started producing ice-cream in the early 1950s.

Nowadays, thanks to modern kitchen equipment and developed technologies, delicious ice-cream from fruits, berries and vegetables can be prepared at everyone's home. We offer a glimpse in a few

exciting recipes for home-made ice-cream, containing an increased amount of fibre.



OGU MĒRCES GAĻAS MARINĒŠANAI

NEIERASTAS GARŠAS MĒRCES AR BAGĀTĪGU
ŠĶIEDRVIELU SATURU

PADAŽAS SU UOGOMIS MĒSOS MARINAVIMUI

NEĪPRASTO SKONIO PADAŽAS SU GAUSIU
LAŠTELIENOS KIEKIU

BERRY SAUCES FOR MARINATING MEAT

UNIQUE FLAVOURED SAUCES, RICH IN FIBRE

AVEŅU MĒRCE



Sagatavo aveņu pulveri:

Pulvera pagatavošanai izmanto aveņu spiedpaliekas pēc sulas izspiešanas. Spiedpaliekas kaltē aptuveni 50 °C temperatūrā, līdz tās kļūvušas sausas (tādas, ko viegli saberzt). Samaļ kafijas dzirnaviņās, ilgākai uzglabāšanai liek hermētiski slēgtā traukā; ieteicamais uzglabāšanas laiks tumšā vietā – aptuveni seši mēneši.

Mērces pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo mērces daudzumu. Lai iegūtu tējas pulveri, zaļās tējas lapiņas samaļ kafijas dzirnaviņās vai smalki saberž piestiņā. Traukā sajauc sausās izejvielas, pievieno medu un vīnu. Rūpīgi samaisa, pakāpeniski pievieno ūdeni, līdz iegūst biezas konsistences mērci gaļas marinēšanai. Pēc garšas asumam var pievienot dažādu piparu maisījumu (t. sk. čili). Kad mērce gatava, tajā liek sagrieztas gaļas šķēles un iztur aptuveni 5-10 minūtes. Pēc tam gaļu cep uz pannas vai grila.

AVIEČIŅU PADAŽAS



Paruoškite aviečīņu miltelius:

Milteliams paruošti panaudokite aviečīņu išspaudas, likusias po sulčīņu spaudimo. Džiovinkite jas apie +50 °C temperatūroje, koļ taps sausos (tokios, kad būtų lengva sutrinti). Sumalkite kavos malūnėliu, ilgesniam laikymui įdėkite į hermetiškai uždarytą indelį. Rekomenduojamas laikymo tamsioje vietoje laikas – apie šešis mėnesius.

Padažo paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujamą padažo kiekį. Kad pagamintumėte miltelius, žalią arbatą sumalkite kavos malūnėliu arba smulkiai sutrinkite grūstuvėje. Indelyje sumaišykite sausas sudedamąsias dalis, pridėkite medaus ir vyno. Kruopščiai sumaišykite, palaipsniui pilkite vandenį, kol gausite tirštos konsistencijos padažą mėsos marinavimui. Pagal skonį aštrumui galima pridėti įvairių pipirų mišinių (įskaitant čili). Kai padažas bus paruoštas, idėkite į jį supjaustytus mėsos griežinėlius ir palaikykite apie 5-10 minučių. Po to mėsą kepkite keptuvėje arba kepsninėje.

RASPBERRY SAUCE



Preparing raspberry powder:

Use raspberry presscake left over after extracting juice for making the powder. Dry the presscake at approximately 50 °C until it's dry and easy to pulverise. Grind the presscake in a coffee grinder. To store longer, use a hermetically sealed container. Suggested shelf-life when stored in a dark place – approximately six months.

Preparing the sauce:

Measure out the ingredients according to the desired amount of sauce. To make the tea powder, grind green tea leaves in a coffee grinder or using a mortar. In a bowl, mix the dry ingredients, add honey and wine. Mix well. Gradually add water until a thick sauce for marinating meat is acquired. If desired, add pepper mélange to taste (chilli optional). Once the sauce is ready, place slices of meat in the sauce and allow them to marinate 5-10 minutes. Pan-fry or grill the meat.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-------------------------------------|------------|---------------------------------------|-------------|---------------------------------------|------------|
| aveņu pulveris | 34 | aviečīņu milteliai | 34 | raspberry powder | 34 |
| sarkanvīns (sausais) | 30 | raudonas vinas (sausas) | 30 | red wine (dry) | 30 |
| zaļās tējas pulveris | 2 | žalios arbatos milteliai | 2 | green tea powder | 2 |
| olīveļļa | 30 | alyvuogių aliejus | 30 | olive oil | 30 |
| ūdens | 80 | vanduo | 80 | water | 80 |
| medus | 20 | medus | 20 | honey | 20 |
| sāls | 4 | druska | 4 | salt | 4 |
| garšvielas (piparu maisījums u. c.) | pēc garšas | prieskoniai (pipirų mišinys ir t. t.) | pagal skonį | spices (pepper mélange, other spices) | to taste |
| Kopā: | 200 | Iš viso: | 200 | Total: | 200 |

JĀŅOGU MĒRCE



Sagatavo jāņogu pulveri:

Pulvera pagatavošanai izmanto jāņogu spiedpaliekas pēc sulas izspiešanas. Spiedpaliekas kaltē aptuveni 50 °C temperatūrā, līdz tās kļūvušas sausas (tādas, ko viegli saberzt). Samaļ kafijas dzirnaviņās, ilgākai uzglabāšanai liek hermētiski slēgtā traukā. Ieteicamais uzglabāšanas laiks tumšā vietā – aptuveni seši mēneši.

Mērces pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo mērces daudzumu. Lai iegūtu tējas pulveri, zaļās tējas lapiņas samaļ kafijas dzirnaviņās vai smalki saberž piestiņā. Traukā sajauc sausās izejvielas, pievieno medu un vīnu. Rūpīgi samaisa, pakāpeniski pievieno ūdeni, līdz iegūst biezas konsistences mērci gaļas marinēšanai. Pēc garšas asumam var pievienot dažādu piparu maisījumu (t. sk. čili). Kad mērce gatava, tajā liek sagrieztas gaļas šķēles un iztur aptuveni 5-10 minūtes. Pēc tam gaļu cep uz pannas vai grila.

SERBENTŪ PADAŽAS



Paruoškite serbentų miltelius:

milteliams paruošti panaudokite serbentų išspaudas likusias po sulčių išspaudimo. Džiovinkite jas apie +50 °C temperatūroje, kol taps sausas (tokios, kad būtų lengva sutrinti). Sumalkite kavos malūnėliu, ilgesniam laikymui įdėkite į hermetiškai uždarytą indelį. Rekomenduojamas laikymo tamsioje vietoje laikas – apie šešis mėnesius.

Padažo paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujama padažo kiekį. Kad pagamintumėte miltelius, žalią arbatą sumalkite kavos malūnėliu arba smulkiai sutrinkite grūstuvėje. Indelyje sumaišykite sausas sudedamąsias dalis, pridėkite medaus ir vyno. Kruopščiai sumaišykite, palaipsniui pilkite vandens, kol gausite tirštos konsistencijos padažą mėsos marinavimui. Pagal skonį aštrumui galima pridėti įvairių pipirų mišinių (įskaitant čili). Kai padažas bus paruoštas, idėkite į jį supjaustytus mėsos griežinėlius ir palaikykite apie 5-10 minučių. Po to mėsą kepkite keptuvėje arba kepsninėje.

REDCURRANT SAUCE



Preparing redcurrant powder:

Use redcurrant presscake left over after extracting juice for making the powder. Dry the presscake at approximately 50 °C until it's dry and easy to pulverise. Grind the chunks in a coffee grinder. To store longer, use a hermetically sealed container. Suggested shelf-life when stored in a dark place – approximately six months.

Preparing the sauce:

Measure out the ingredients according to the desired amount of sauce. To make the tea powder, grind green tea leaves in a coffee grinder or using a mortar. In a bowl, mix the dry ingredients, add honey and wine. Mix well. Gradually add water until a thick sauce for marinating meat is acquired. If desired, add pepper mélange to taste (chilli optional). Once the sauce is ready, place slices of meat in the sauce and allow them to marinate 5-10 minutes. Pan-fry or grill the meat.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-------------------------------------|------------|---------------------------------------|-------------|---------------------------------------|------------|
| jāņogu pulveris | 36 | aviečių milteliai | 36 | raspberry powder | 36 |
| sarkanvīns (sausais) | 28 | raudonas vinas (sausas) | 28 | red wine (dry) | 28 |
| zaļās tējas pulveris | 2 | žalios arbatos milteliai | 2 | green tea powder | 2 |
| olīveļļa | 30 | alyvuogių aliejus | 30 | olive oil | 30 |
| ūdens | 80 | vanduo | 80 | water | 80 |
| medus | 20 | medus | 20 | honey | 20 |
| sāls | 4 | druska | 4 | salt | 4 |
| garšvielas (piparu maisījums u. c.) | pēc garšas | prieskoniai (pipirų mišinys ir t. t.) | pagal skonį | spices (pepper mélange, other spices) | to taste |
| Kopā: | 200 | Iš viso: | 200 | Total: | 200 |

ĶIRBJU MĒRCE



Sagatavo ķirbju pulveri:

Pulvera pagatavošanai izmanto ķirbju mizas vai spiedpaliekas pēc sulas izspiešanas. Mizas vai spiedpaliekas kaltē aptuveni 50 °C temperatūrā, līdz tās kļuvušas sausas (tādas, ko viegli salauzt, saberzt). Samaļ kafijas dzirnaviņās, ilgākai uzglabāšanai liek hermētiski slēgtā traukā. Ieteicamais uzglabāšanas laiks tumšā vietā – aptuveni trīs mēneši.

Mērces pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo mērces daudzumu. Lai iegūtu tējas pulveri, zaļās tējuas lapiņassamaļ kafijas dzirnaviņās vai smalki saberž piestiņā. Traukā sajauc sausās izejvielas, pievieno medu un vīnu. Rūpīgi samaisa, pakāpeniski pievieno ūdeni, līdz iegūst biezas konsistences mērci gaļas marinēšanai. Pēc garšas asumam var pievienot dažādu piparu maisījumu (t. sk. čili), kā arī kariju. Kad mērce gatava, tajā liek sagrieztas gaļas šķēles un iztur aptuveni 5–10 minūtes. Pēc tam gaļu cep uz pannas vai grila.

MOLIŪĢU PADAŽAS



Paruoškite moliūgu žieveliu miltelius:

milteliams paruošti panaudokite moliūgu žievelis arba išspaudas likusias po sulčių išspaudimo. Žievelis arba išspaudas džiovinkite apie +50 °C temperatūroje, kol taps sausas (tokios, kad būtų lengva susmulkinti, sutrinti). Sumalkite kavos malūnėliu, ilgesniam laikymui įdėkite į hermetiškai

uždarytą indelį. Rekomenduojamas laikymo tamsioje vietoje laikas – apie tris mėnesius.

Padažo paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujamą padažo kiekį. Kad pagamintumėte miltelius, žalią arbatą sumalkite kavos malūnėliu arba smulkiai sutrinkite grūstuvėje. Indelyje sumaišykite sausas sudedamąsias dalis, pridėkite medaus ir vyno. Kruopščiai sumaišykite, palaipsniui pilkite vandenį, kol gausite tirštos konsistencijos padažą mėsos marinavimui. Pagal skonį galima pridėti įvairių pipirų mišinių (įskaitant čili), taip pat kariu. Kai padažas bus paruoštas, idėkite į jį supjaustytus mėsos griežinėlius ir palaikykite apie 5–10 minučių. Po to mėsą kepkite keptuvėje arba kepsninėje.

PUMPKIN SAUCE



Preparing pumpkin powder:

Use pumpkin rinds or presscake left over after extracting juice for making the powder. Dry the rinds or the presscake at approximately 50°C until they are dry and easy to pulverise. Grind the chunks in a coffee grinder. To store longer, use a hermetically sealed container. Suggested shelf-life when stored in a dark place – approximately three months.

Preparing the sauce:

Measure out the ingredients according to the desired amount of sauce. To make the tea powder, grind green tea leaves in a coffee grinder or using a mortar. In a bowl, mix the dry ingredients, add honey and wine. Mix well. Gradually add water until a thick sauce for marinating meat is acquired. If desired, add pepper mélange or curry to taste (chilli optional). Once the sauce is ready, place slices of meat in the sauce and allow them to marinate 5–10 minutes. Pan-fry or grill the meat.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|---|------------|---|-------------|--|------------|
| ķirbju pulveris | 34 | moliūgu žieveliu milteliai | 34 | pumpkin powder | 34 |
| baltvīns (sausais) | 20 | baltas vinas (sausas) | 20 | white wine (dry) | 20 |
| zaļās tējas pulveris | 2 | žalios arbatos milteliai | 2 | green tea powder | 2 |
| olīveļļa | 30 | alyvuogiu aliejus | 30 | olive oil | 30 |
| ūdens | 80 | vanduo | 80 | water | 80 |
| medus | 30 | medus | 30 | honey | 30 |
| sāls | 4 | druska | 4 | salt | 4 |
| garšvielas (piparu maisījums, karijs u. c.) | pēc garšas | prieskoniai (pipiru mišinys, karijs ir t. t.) | pagal skonį | spices (pepper mélange, curry, other spices) | to taste |
| Kopā: | 200 | Iš viso: | 200 | Total: | 200 |



**SAUTĒTI KĀPOSTI AR
NETRADICIONĀLĀM GARŠĀM
UN SAMAZINĀTU KALORIJU
DAUDZUMU**

**TROŠKINTI KOPŪSTAI SU
NETRADICINIAIS SKONIAIS
IR SUMAŽINTU KALORIJŪ
KIEKIU**

**STEWED CABBAGE IN
UNUSUAL FLAVOURS AND
WITH SMALLER
CALORIE COUNT**



Tradicionāli skābētiem kāpostiem (var būt ar burkāniem un ķimenēm) pielej apmēram 300 ml ūdens, pievieno pīlādžu ogas. Apelsīnus nomizo, daiviņas filē (izgriež mīkstumu), sagriež gabaliņos un pievieno gatavošanas sākumā. Ja nepieciešams, pievieno sāli pēc garšas. Sautē uz lēnas uguns aptuveni 1,5–2 stundas, ik pa brīdīm apmaisa. Beigās pievieno medu.

TRoŠKINTI KOPŪSTAI SU APELSINAIŠ



Tradīciski raugintus kopūstus (gali būti su morkomis ir kmynais) perpilkite apie 300 ml vandens kiekiu, pridėkite šermukšnio uogų. Apelsinus nulupkite, skiltis filetuokite, supjaustykite gabaliukais ir sudėkite jas gaminimo pradžioje. Jei prireiks, pagal skonį įdėkite druskos. Troškinkite ant lėtos ugnies apie 1,5–2 valandas, kartkartėmis maišykite. Pabaigoje pridėkite medaus.

STEWED CABBAGE WITH ORANGES



Take traditionally prepared sauerkraut (carrots and caraway seeds optional) and add approximately 300 ml of water; then add rowanberries. Peel the oranges and fillet the segments (cut out the flesh); cut into small pieces and add to the dish at the beginning of cooking. If desired, add salt to taste. Stew on low heat for approximately 1.5–2 hours, stirring occasionally. Add honey in the end.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-----------------|-----------|-----------------------|---------------------|--------------|------------|
| skābēti kāposti | 500 | rauginti kopūstai | 500 | sauerkraut | 500 |
| apelsīni | 2 gab. | apelsinai | 2 vnt. | oranges | 2 pc. |
| pīlādžu ogas | 10 | šermukšnio uogos | 10 | rowanberries | 10 |
| medus | ½ ēdamk. | medus | ½ vaļgomojo šaukšto | honey | ½ tbsp. |

SAUTĒTI KĀPOSTI AR GARŠVIELĀM UN ĶIPLOKIEM



Tradicionāli skābētiem kāpostiem (var būt ar burkāniem un ķīmenēm) pielej apmēram 300 ml ūdens. Ja nepieciešams, pievieno sāli pēc garšas. Pievieno melnos piparus, sasmalcinātu, eļļā apceptu sīpolu, ķīpoka daiviņas un sautē uz lēnas uguns aptuveni 1,5-2 stundas, ik pa laikam apmaisa. Pievieno 1,5 tējkaroti brūnā cukura un sviestu. Beigās pievieno lauru lapas, kurkumu, kariju.

TROŠKINTI KOPŪSTAI SU PRIESKONIAIS IR ČESNAKAIS



Tradiciškai raugintus kopūstus (gali būti su morkomis ir kmynais) perpilkite apie 300 ml vandens kiekiu. Jei prireiks, pagal skonį įdėkite druskos. Pridėkite juodųjų pipirų, susmulkintą, aliejuje apkeptą svogūną, česnakų skilteles ir troškinkite ant lėtos ugnies apie 1,5-2 valandas, kartkartėmis maišykite. Įdėkite 1,5 arbatinio šaukštelio rudo cukraus ir sviesto. Pabaigoje pridėkite lauro lapų, kurkumo, kario.

STEWED CABBAGE WITH SPICES AND GARLIC



Take traditionally prepared sauerkraut (carrots and caraway seeds optional) and add approximately 300 ml of water. If desired, add salt to taste. Add black pepper, minced onion that has been fried in oil, and garlic cloves; stew on low heat for approximately 1.5-2 hours, stirring occasionally. Add 1.5 teaspoon of brown sugar, and the butter. Add bay leaves, turmeric, curry in the end.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-----------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------------|-----------------|
| skābēti kāposti | 500 | rauginti kopūstai | 500 | sauerkraut | 500 |
| sīpols | 1 vidēji liels | svogūnas | 1 vidutinio dydžio | onion | 1 medium |
| melnie pipari | 4-5 graudiņi | juodieji pipirai | 4-5 žiupsneliai | black pepper | 4-5 peppercorns |
| ķiploki | 2 daiviņas | česnakaī | 2 skiltelės | garlic | 2 cloves |
| brūnais cukurs | 1,5 tējķ. | rudas cukrus | 1,5 arbatinio šaukštelio | brown sugar | 1,5 tsp. |
| kurkuma | ¼ tējķ. | kurkuma | ¼ arbatinio šaukštelio | turmeric | ¼ tsp. |
| karijs | ¼ tējķ. | karijs | ¼ arbatinio šaukštelio | curry | ¼ tsp. |
| lauru lapas | 1-2 gab. | lauru lapas | 1-2 vnt. | bay leaves | 1-2 pcs. |
| eļļa | 1-2 ēdamķ. | aliejus | 1-2 valgomieji šaukštai | oil | 1-2 tbsp. |
| sviests | 25 | sviestas | 25 | butter | 25 |



Tradicionāli skābētiem kāpostiem (var būt ar burkāniem un ķīmenēm) pielej apmēram 300 ml ūdens. Ja nepieciešams, pievieno sāli pēc garšas. Pievieno melnos un čili piparus, sasmalcinātu, eļļā apceptu sīpolu un sautē uz lēnas uguns aptuveni 1,5-2 stundas, ik pa brīdīm apmaisa. Pievieno 3 tējkarotes brūnā cukura. Beigās pievieno lauru lapas, krējumu un baltvīnu.

TROŠKINTI KOPŪSTAI SU ČILI PIPIRAIŠ



Tradīciski raugintus kopūstus (gali būti su morkomis ir kmynais) perpilkite apie 300 ml vandens kiekiu. Jei prireiks, pagal skonį įdėkite druskos. Pridėkite juodųjų pipirų ir čili, susmulkintą, aliejuje apkeptą svogūną ir troškinkite ant lėtos ugnies apie 1,5-2 valandas, kartkartėmis maišykite. Pridėkite tris arbatinius šaukštelius rudo cukraus. Pabaigoje įdėkite lauro lapų, kurkumos, kario.

STEWED CABBAGE WITH CHILLI PEPPERS



Take traditionally prepared sauerkraut (carrots and caraway seeds optional) and add approximately 300 ml of water. If desired, add salt to taste. Add black pepper and chilli peppers, minced onion that has been fried in oil; stew on low heat for approximately 1.5-2 hours, stirring occasionally. Add 3 teaspoons of brown sugar. Add bay leaves, sour cream and white wine in the end.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-----------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------|-----------------------|
| skābēti kāposti | 500 | rauginti kopūstai | 500 | sauerkraut | 500 |
| sīpols | 1 vidēji liels | svogūnas | 1 vidutinio dydžio | onion | 1 medium |
| melnie pipari | 4-5 graudiņi | juodieji pipirai | 4-5 žiupsneliai | black pepper | 4-5 peppercorns |
| čili pipars | 5 vidēji lielas rīpiņas | čili pipirai | 5 vidutinio dydžio rituliai | chilli pepper | 5 medium-sized slices |
| skābais krējums | 1 ēdamk. | grietinė | 1 valgomasis šaukštas | sour cream | 1 tbsp. |
| brūnais cukurs | 3 tējķ. | rudas cukrus | 3 arbatiniai šaukšteliai | brown sugar | 3 tsp. |
| lauru lapas | 1-2 gab. | lauru lapas | 1-2 vnt. | bay leaves | 1-2 pcs. |
| baltvīns | 2 ēdamk. | baltas vinas | 2 valgomieji šaukštai | white wine | 2 tbsp. |
| eļļa | 1-2 ēdamk. | aliejus | 1-2 valgomieji šaukštai | oil | 1-2 tbsp. |

SAUTĒTI KĀPOSTI AR KRŪMCIDONIJU SUKĀDĒM



Tradicionāli skābētiem kāpostiem (var būt ar burkāniem un ķimenēm) pielej apmēram 300 ml ūdens. Ja nepieciešams, pievieno sāli pēc garšas. Pievieno smalkos gabaliņos sagrieztas krūmcidoniju sukādes un sviestu, sautē uz lēnas uguns aptuveni 1,5-2 stundas, ik pa brīdīm apmais. Pievieno ½ tējkarotes brūnā cukura.

TROŠKINTI KOPŪSTAI SU SVARAINIŅ CUKATOMIS



Tradiciškai raugintus kopūstus (gali būti su morkomis ir kmynais) perpilkite apie 300 ml vandens kiekiu. Jei prireiks, pagal skonį įdėkite druskos. Pridėkite smulkiais gabaliukais supjaustytas svarainių cukatas ir sviestą, troškinkite ant lėtos ugnies apie 1,5-2 valandas, kartkartėmis maišykite. Įdėkite ½ arbatinio šaukštelio rudo cukraus.

STEWED CABBAGE WITH CANDIED JAPANESE QUINCE



Take traditionally prepared sauerkraut (carrots and caraway seeds optional) and add approximately 300 ml of water. If desired, add salt to taste. Add finely chopped candied Japanese quince and butter, sauté on low heat for approximately 1.5-2 hours, stirring occasionally. Add ½ teaspoon brown sugar.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|----------------------|-----------|-----------------------|------------------------|-------------------------|------------|
| skābēti kāposti | 500 | rauginti kopūstai | 500 | sauerkraut | 500 |
| brūnais cukurs | ½ tējķ. | rudas cukrus | ½ arbatinio šaukštelis | brown sugar | ½ tsp. |
| krūmcidoniju sukādes | 50 | svarainių cukatos | 50 | candied japanese quince | 50 |
| sviests | 25 | sviestas | 25 | butter | 25 |



SALDĒJUMS AR AUGĻIEM UN OGĀM

MŪSDIENĪGS SALDĒJUMS AR PAAUGSTINĀTU
ŠKIEDRVIELU SATURU PAGATAVOŠANAI
MĀJAS APSTĀKĻOS

LEDĀI SU VAISIAIS IR UOGOMIS

ŠIUOLAIKIŠKI LEDĀI SU PADIDINTU
LAŠTELIENOS KIEKIŅU, SKIRTI
PĀGAMINTI NAMUOSE

ICE-CREAM WITH FRUIT AND BERRIES

MODERN, RICH-IN-FIBRE ICE-CREAM
RECIPE FOR PREPARING AT HOME

**Sagatavo krūmcidoniju pulveri:**

Svaigiem vai saldētiem augļiem izņem sēklas (vai izmanto spiedpaliekas pēc sulas izspiešanas bez sēklām). Sagriež gabaliņos un kaltē krāsnī aptuveni 50 °C temperatūrā, līdz tie ir sausi (gabaliņus var viegli salauzt). Samaļ kafijas dzirnaviņās, ilgākai uzglabāšanai liek hermētiski slēgtā traukā. Ieteicamais uzglabāšanas laiks tumšā vietā – aptuveni seši mēneši.

Sagatavo cukurotus krūmcidoniju gabaliņus:

Saldētu krūmcidoniju augļiem izņem sēklas, sagriež tos gabaliņos (aptuveni 0,5 cm kubiņos) vai sarīvē uz rupjas rīves; to var izdarīt arī ar svaigiem augļiem un, jau sagatavotus gabaliņus kastītēs vai maisiņos, likt saldētavā. Augļu gabaliņus apber ar cukuru attiecībā 1:1. Periodiski apmaisa, vai arī nedaudz uzsilda, lai cukurs ātrāk izkūst; notur istabas temperatūrā aptuveni 24 stundas.

Krūmcidoniju gabaliņus sīrupā var uzglabāt ilgstoši (līdz 1 gadam) saldētavā. Ja nepieciešams, gabaliņus atdala no sīrupa, notecinot uz sietiņa.

Saldējuma pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo saldējuma daudzumu. Traukā samaisa ābolu biezeni, kaltētu krūmcidoniju pulveri, sīrupu un cukuru. Liek katlā karsēt; kad masa sāk burbuļot, vāra vidēji piecas minūtes, nepārtraukti maisot. Kartupeļu cieti iejauc bumbieru sulā, maisot pievieno karstajai masai. Pievieno saldo krējumu. Kad masa uzburbuļo, nepārtraukti maisot, pavāra 1-2 minūtes. Katlu noņem no uguns, masu atdzesē līdz telpas temperatūrai; ja nepieciešams, ievieto ledusskapī. Atdzisušo masu liek saldējuma iekārtā un puto. Mīksto saldējumu sadala pa trauciņiem, pārkaisa ar cukurotiem krūmcidoniju gabaliņiem. Liek saldētavā sasalšanai vidēji uz 2-3 stundām.

LEDĀI SU SVARAINIAIS**Paruoškite svarainių miltelius:**

Iš šviežių arba šaldytų vaisių išimkite sėklas (arba panaudokite sulčių išspaudas be sėklų). Supjaustykite gabaliukais ir džiovinkite temperatūroje apie +50 °C, kol bus sausi (gabaliukus galima lengvai sulaužti). Sumalkite kavos malūnėliu, ilgesniam laikymui įdėkite į hermetiškai uždarytą indelį. Rekomenduojamas laikymo tamsioje vietoje laikas – apie šešis mėnesius.

Paruoškite cukruotus svarainių gabaliukus:

Iš šaldytų svarainių vaisių išimkite sėklas, supjaustykite juos į gabaliukus (apie 0,5 cm kubeliais) arba sutrinkite trintuve; galite tai padaryti ir su šviežiais vaisiais, tada jau anksčiau paruoštose dėžutėse ar maišeliuose įdėkite juos į šaldytuvą. Vaisių gabaliukus apiberkite cukrumi santykiu 1:1. Kartkartėmis pamaišykite ar šiek tiek pašildykite, kad cukrus greičiau ištirptų; laikykite kambario temperatūroje apie 24 val. Svarainių gabaliukus sirupe galima laikyti ilgai (iki 1 metų) šaldiklyje. Jei prireiks, gabaliukus atskirkite nuo sirupo, nukošdami juos per sietelį.

Ledų paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujamą ledų kiekį. Indelyje sumaišykite obuolių tyrę, svarainių miltelius, sīrupą ir cukrų. Įdėkite į puodą ir kaitinkite. Kai masė pradės kunkuliuoti, virkite vidutiniškai penkias minutes, nepertraukiamai maišydami. Bulvių krakmolą sumaišykite su kriaušių sultimis ir maišydami sudėkite į karštą masę. Pridėkite grietinėlės. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami, pavirkite 1-2 minutes. Puodą nuimkite nuo ugnies, masę atvėsinkite iki kambario temperatūros, jeigu prireiks, įdėkite į šaldytuvą. Atvėsusią masę

Īdēkite ģ ledų gaminimo prietaisā ir plakite. Minkštā ledų masē sudēkite ģ indelius, apibarstykite cukruotais svarainių gabaliukais. Īdēkite ģ šaldiklģ. Šaldyti vidutiniškai 2-3 valandas.

ICE-CREAM WITH JAPANESE QUINCE



Preparing Japanese quince powder:

Remove the seeds from the fresh or frozen fruits (alternatively, use seedless presscake left over after extracting juice). Cut into chunks and dry in an oven at approx. 50 °C until the chunks are dry (the pieces are easy to break). Grind the chunks in a coffee grinder. To store longer, use a hermetically sealed container. Suggested shelf-life when stored in a dark place – approximately six months.

Preparing candied Japanese quince pieces:

Remove the seeds from frozen Japanese quince fruits and cut the fruits into small pieces (small cubes, approximately 0.5 cm in size) or coarsely grate them. This can be done also with fresh fruits, and pieces can be later stored in a freezer in little bags or containers. Cover the pieces of fruits with sugar, in

0proportion 1:1. Stir periodically. The fruits can be slightly warmed up to speed up the melting of the sugar. Keep at room temperature for approximately 24 hours.

The pieces of Japanese quince in syrup can be stored for an extended period of time (up to one year) in a freezer. If necessary, the pieces can be separated from the syrup by straining.

Preparing ice-cream:

Measure out the ingredients according to the desired amount of ice-cream. In a bowl, mix the applesauce, Japanese quince powder, syrup and sugar. Transfer the mixture into a pot and heat it up. When the mixture begins to bubble, boil it for another five minutes, stirring without interruption. Add potato starch to the pear juice. Mix it in the pot while stirring. Add heavy cream. When the mixture bubbles up, boil for another 1-2 minutes, stirring without interruption. Remove the pot from heat and let the mixture cool down to room temperature. If necessary, place it in a refrigerator. Once the mixture has cooled, pour it in an ice-cream maker and whip it. Pour the soft ice-cream into small containers and garnish with candied pieces of Japanese quince. Place in a freezer for 2-3 hours.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|------------------------|------------|-----------------------|------------|------------------------|------------|
| ābolu biezenis | 200 | obuolių tyrė | 200 | applesauce | 200 |
| krūmčidoniju pulveris | 10 | svarainių milteliai | 10 | japanese quince powder | 10 |
| kartupeļu ciete | 10 | bulvių krakmolas | 10 | potato starch | 10 |
| cukurs | 40 | cukrus | 40 | sugar | 40 |
| saldaiss krējums (35%) | 100 | grietinėle (35%) | 100 | heavy cream (35%) | 100 |
| bumbieru sūla | 60 | kriaušių sultys | 60 | pear juice | 60 |
| krūmčidoniju sūrupas | 80 | svarainių sūrupas | 80 | japanese quince syrup | 80 |
| Kopā: | 500 | Iš viso: | 500 | Total: | 500 |

SALDĒJUMS AR SMILTSĒRKŠĶIEM



Sagatavo smiltsērķšķu pulveri:

Pulvera pagatavošanai izmanto spiedpaliekas pēc sulas izspiešanas. Tās kaltē krāsni aptuveni 50 °C temperatūrā, līdz tās kļuvušas sausas un birstošas. Samaļ kafijas dzirnaviņās, ilgākai uzglabāšanai liek hermētiski slēgtā traukā. Malto spiedpalieku ieteicamais uzglabāšanas laiks tumšā vietā – aptuveni trīs mēneši (ilgāk nav ieteicams, citādi smiltsērķšķos esošās omega-3 un omega-6 taukskābes gaisa skābekļa klātbūtnē sāks oksidēties).

Saldējuma pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo saldējuma daudzumu. Traukā samaisa ābolu biezeni, smiltsērķšķu pulveri un cukuru. Liek katlā karsēt; kad masa sāk burbuļot, vāra vidēji piecas minūtes, nepārtraukti maisot. Kartupeļu cieti iejauc bumbieru sulā, maisot pievieno karstajai masai; pieliek saldo krējumu. Kad masa uzburbuļo, nepārtraukti maisot, pavāra 1-2 minūtes. Katlu noņem no uguns, masu atdzesē līdz telpas temperatūrai; ja nepieciešams, ievieto ledusskapī. Atdzisušo masu liek saldējuma iekārtā un puto. Mīksto saldējumu liek trauciņos, pārkaisa ar spiedpalieku pulveri, saldētām vai svaigām smiltsērķšķu ogām. Liek saldētavā sasalšanai vidēji uz 2-3 stundām.

LEDĀI SU ŠALTALANKIAIS



Paruoškite šaltalankiņu miltelius:

Milteliams paruošti panaudokite išspaudas, likusias po sulčių spaudimo. Džiovinkite jas apie +50 °C temperatūroje, kol taps sausas ir birios.

Sumalkite kavos malūnėliu. Ilgesniam laikymui įdėkite į hermetiškai uždarytą indelį. Rekomenduojamas maltų išspaudų laikymo tamsioje vietoje laikas – apie tris mėnesius (ilgiau nerekomenduojama, kitaip šaltalankiuose esančios riebiosios omega 3 ir omega 6 rūgštys dėl deguonies pradės oksiduotis).

Ledų paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujamą ledų kiekį. Indelyje sumaišykite obuolių tyrę, šaltalankių miltelius, sirupą ir cukrų. Įdėkite į puodą pakaitinti. Kai masė pradės kunkuliuoti, virkite vidutiniškai penkias minutes, nepertraukiamai maišydami. Bulvių krakmolą sumaišykite su kriaušių sultimis ir maišydami sudėkite į karštą masę. Pridėkite grietinėlės. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami pavirkite 1-2 minutes. Puodą nuimkite nuo ugnies, masę atvėsinkite iki kambario temperatūros, jeigu prireiks, įdėkite į šaldytuvą. Atvėsusią masę dėkite į ledų gaminimo prietaisą ir plakite. Minkštus ledus įdėkite į indelius, apibarstykite išspaudų milteliais, šaldytomis arba šviežiomis šaltalankių uogomis. Įdėkite į šaldiklį. Šaldyti vidutiniškai 2-3 valandas.

ICE-CREAM WITH SEA BUCKTHORN



Preparing sea buckthorn powder:

Use presscake left over after extracting juice for making the powder. Dry the presscake in an oven at approximately 50 °C until it is dry and brittle. Grind the chunks in a coffee grinder. To store longer, use a hermetically sealed container.

Suggested shelf-life of ground presscake when stored in a dark place – approximately 3 months. It is not recommended to store it longer due to the oxidation of Omega-3 and Omega-6 fatty acids, which sea buckthorn contains.

Preparing ice-cream:

Measure out the ingredients according to the desired amount of ice-cream. In a bowl, mix applesauce, sea buckthorn powder and sugar. Transfer the mixture into a pot and heat it up. When the mixture begins to bubble, boil it for another five minutes, stirring without interruption. Add potato starch to the pear juice. Mix it in the pot while stirring. Add heavy cream. When the mixture bubbles up, boil for another 1-2 minutes, stirring without interruption. Remove the pot from heat and let the mixture cool down to room temperature. If necessary, place it in a refrigerator. Once the mixture has cooled, pour it in an ice-cream maker and whip it. Pour the soft ice-cream into small containers and garnish with the presscake powder and frozen or fresh sea buckthorn berries. Place in a freezer for 2-3 hours.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|------------------------|-----------|-----------------------|------------|----------------------|------------|
| ābolu biezenis | 200 | obuolių tyrė | 200 | applesauce | 200 |
| smiltsērķšķu pulveris | 20 | šaltalankių milteliai | 20 | sea buckthorn powder | 20 |
| kartupeļu ciete | 10 | bulvių krakmolos | 10 | potato starch | 10 |
| cukurs | 85 | cukrus | 85 | sugar | 85 |
| saldasis krėjums (35%) | 100 | grietinėlė (35%) | 100 | heavy cream (35%) | 100 |
| bumbieru sula | 85 | kriaušių sultys | 85 | pear juice | 85 |
| Kopā: | 500 | Iš viso: | 500 | Total: | 500 |

**Sagatavo pīlādžu pulveri:**

Pulvera pagatavošanai izmanto veselas pīlādžu ogas vai, labāk, spiedpaliekas pēc sulas izspiešanas. Ieteicams lietot pīlādžu šķirņu ogas, jo tās ir saldākas un satur mazāk rūgtvielu nekā savvaļas pīlādži. Ogas vai spiedpaliekas kaltē krāsnī aptuveni 50 °C temperatūrā, līdz tās kļuvušas sausas. Samaļ kafijas dzirnaviņās, ilgākai uzglabāšanai liek hermētiski slēgtā traukā. Ieteicamais uzglabāšanas laiks tumšā vietā – aptuveni seši mēneši.

Saldējuma pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo saldējuma daudzumu. Traukā samaisa ābolu biezeni, pīlādžu pulveri un cukuru. Liek katlā karsēt; kad masa sāk burbuļot, nepārtraukti maisot, vāra vidēji 5 minūtes. Sajauc bumbieru un ķiršu sulu, iejauc kartupeļu cieti un maisot pievieno karstajai masai; pieliek saldo krējumu. Kad masa uzburbuļo, nepārtraukti maisot, pavāra 1-2 minūtes. Katlu noņem no uguns, masu atdzesē līdz telpas temperatūrai, ja nepieciešams, ievieto ledusskapī. Atdzisušo masu liek saldējuma iekārtā un puto. Mīksto saldējumu liek trauciņos, pārkaisa ar spiedpalieku pulveri, saldētām vai svaigām pīlādžu ogām. Liek saldētavā sasalšanai vidēji uz 2-3 stundām.

LEDĀI SU ŠERMUKŠNIAIS**Paruoškite šermukšņu miltelius:**

Milteliams paruošti panaudokite sveikas šermukšņu uogas arba išspaudas po sulčių spaudimo. Rekomenduojama naudoti veislinių šermukšnių uogas, nes jos yra saldesnės ir turi mažiau kartumo už

laukinius šermukšnius. Uogas arba išspaudas džiovinkite apie +50 °C temperatūroje, kol taps sausas. Sumalkite kavos malūnėliu, ilgesniam laikymui įdėkite į hermetiškai uždarytą indelį. Rekomenduojamas laikymo tamsioje vietoje laikas – apie šešis mėnesius.

Ledų paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujamą ledų kiekį. Indelyje sumaišykite obuolių tyrę, šermukšnių miltelius ir cukrų. Įdėkite į puodą pakaitinti. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami virkite vidutiniškai penkias minutes. Sumaišykite kriaušių ir vyšnių sultis, įmaišykite bulvių krakmolą ir maišydami sudėkite į karštą masę. Pridėkite grietinėlės. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami pavirkite 1-2 minutes. Puodą nuimkite nuo ugnies, masę atvėsinkite iki kambario temperatūros, jeigu prireiks, įdėkite į šaldytuvą. Atvėsusią masę įdėkite į ledų gaminimo prietaisą ir plakite. Minkštus ledus įdėkite į indelius, apibarstykite išspaudų milteliais, šaldytomis arba šviežiomis šermukšnio uogomis. Įdėkite į šaldiklį. Šaldyti vidutiniškai 2-3 valandas.

ICE-CREAM WITH ROWANBERRIES**Preparing rowanberry powder:**

Use whole rowanberries or, even better, presscake left over after extracting juice for making the powder. It is recommended to use cultivated rowanberries as they are sweeter and less bitter than wild rowanberries. Dry the berries or the press cake in an oven at approximately 50° C

until they are dry. Grind the press cake in a coffee grinder. To store longer, use a hermetically sealed container. Suggested shelf-life when stored in a dark place – approximately six months.

Preparing ice-cream:

Measure out the ingredients according to the desired amount of ice-cream. In a bowl, mix applesauce, rowanberry powder and sugar. Transfer the mixture into a pot and heat it up. When the mixture begins to bubble, boil it for another 5 minutes, stirring without interruption. Add potato starch to the mixed pear and cherry juice while stirring. Add heavy cream. When the mixture bubbles up, boil for another 1-2 minutes, stirring without interruption. Remove the pot from heat and let the mixture cool down to room temperature. If necessary, place it in a refrigerator. Once the mixture has cooled, pour it in an ice-cream maker and whip it. Pour the soft ice-cream into small containers and garnish with the presscake powder and frozen or fresh rowanberries. Place in a freezer for 2-3 hours.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-------------------|------------|
| ābolu biezenis | 200 | obuoļu tyrē | 200 | applesauce | 200 |
| pīlādžu pulveris | 30 | šermukšņu miltelīai | 30 | rowanberry powder | 30 |
| kartupeļu ciete | 10 | bulvių krakmolas | 10 | potato starch | 10 |
| cukurs | 85 | cukrus | 85 | sugar | 85 |
| saldais krējums (35%) | 100 | grietinėle (35%) | 100 | heavy cream (35%) | 100 |
| bumbieru sula | 60 | kriaušiu sultys | 60 | pear juice | 60 |
| skābo ķiršu sula | 15 | rūgščių vyšnių sultys | 15 | sour cherry juice | 15 |
| Kopā: | 500 | Iš viso: | 500 | Total: | 500 |



Sagatavo ķiršu pulveri:

Pulvera pagatavošanai izmanto veselus svaigus vai saldētus ķiršus vai, labāk, spiedpaliekas pēc sulas izspiešanas. Veseliem ķiršiem iztīra kauliņus un nospiež lieko sulu, spiedpaliekas atbrīvo no kauliņiem. Iztīrītos ķiršus vai spiedpaliekas kaltē krāsnī aptuveni 50 °C temperatūrā, līdz tās kļuvušas sausas. Samaļ kafijas dzirnaviņās, ilgākai uzglabāšanai liek hermētiski slēgtā traukā. Ieteicamais uzglabāšanas laiks tumšā vietā – aptuveni seši mēneši.

Saldējuma pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo saldējuma daudzumu. Traukā samaisa ābolu biezeni, ķiršu pulveri un cukuru. Liek katlā karsēt; kad masa sāk burbuļot, nepārtraukti maisot, vāra vidēji 5 minūtes. Kartupeļu cieti iejauc bumbieru sulā, to maisot pievieno karstajai masai; pieliek saldo krējumu. Kad masa uzburbuļo, nepārtraukti maisot, pavāra 1-2 minūtes. Katlu noņem no uguns, masu atdzesē līdz telpas temperatūrai, ja nepieciešams, ievieto ledusskapī. Atdzisušo masu liek saldējuma iekārtā un puto. Mīksto saldējumu liek trauciņos, pārkausa ar spiedpalieku pulveri, saldētām vai svaigām ķiršu ogām bez kauliņiem. Liek saldētavā sasalt vidēji uz 2-3 stundām.

LEDĀI SU VYŠNIOMIS



Paruoškite džiovintų vyšnių miltelius:

Milteliams paruošti panaudokite sveikas šviežias arba šaldytas vyšnias arba išspaudas po sulčių spaudimo. Iš sveikų vyšnių išimkite kauliukus ir

išspauskite likusias sultis, išspaudas atskirkite nuo kauliukų. Vyšnias be kauliukų arba išspaudas džiovinkite apie +50 °C temperatūroje, kol taps sausas. Sumalkite kavos malūnėliu, ilgesniam laikymui įdėkite į hermetiškai uždarytą indelį. Rekomenduojamas laikymo tamsioje vietoje laikas – apie šešis mėnesius.

Ledų paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujamą ledų kiekį. Indelyje sumaišykite obuolių tyrę, vyšnių miltelius ir cukrų. Įdėkite į puodą pakaitinti. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami virkite vidutiniškai penkias minutes. Bulvių krakmolą sumaišykite su kriaušių sultimis ir maišydami sudėkite į karštą masę. Pridėkite grietinėlės. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami pavirkite 1-2 minutes. Puodą nuimkite nuo ugnies, masę atvėsinkite iki kambario temperatūros, jeigu prireiks, įdėkite į šaldytuvą. Atvėsusią masę dėkite į ledų gaminimo prietaisą ir plakite. Minkštus ledus įdėkite į indelius, apibarstykite išspaudų milteliais, šaldytomis arba šviežiomis vyšniomis be kauliukų. Įdėkite į šaldiklį. Šaldyti vidutiniškai 2-3 valandas.

ICE-CREAM WITH CHERRIES



Preparing the cherry powder:

Use whole, fresh or frozen cherries or, even better, the presscake left over after extracting juice for making the powder. Remove stones from whole cherries and press out the excess juice; remove stones from the presscake. Dry the pre-

pared cherries or the press cake in an oven at approximately 50 °C until they are dry. Grind the chunks in a coffee grinder. To store longer, use a hermetically sealed container. Suggested shelf-life when stored in a dark place – approximately six months.

Preparing the ice-cream:

Measure out the ingredients according to the desired amount of ice-cream. In a bowl, mix applesauce, cherry powder and sugar. Transfer the mixture into a pot and heat it up. When the mixture begins to bubble, boil it for another 5 minutes, stirring without interruption. Add potato starch to the pear juice and mix it in the pot while stirring. Add heavy cream. When the mixture bubbles up, boil for another 1-2 minutes, stirring without interruption. Remove the pot from heat and let the mixture cool down to room temperature. If necessary, place it in a refrigerator. Once the mixture has cooled, pour it in an ice-cream maker and whip it. Pour the soft ice-cream into small containers and garnish with the presscake powder and frozen or fresh pitted cherries. Place in a freezer for 2-3 hours.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|------------------------|-----------|-----------------------|------------|-------------------|------------|
| ābolu biezenis | 200 | obuolių tyrė | 200 | applesauce | 200 |
| ķiršu pulveris | 30 | vyšnių milteliai | 30 | cherry powder | 30 |
| kartupeļu ciete | 15 | bulvių krakmolos | 15 | potato starch | 15 |
| cukurs | 100 | cukrus | 100 | sugar | 100 |
| saldaiss krējums (35%) | 100 | grietinėlė (35%) | 100 | heavy cream (35%) | 100 |
| bumbieru sula | 55 | kriaušių sultys | 55 | pear juice | 55 |
| Kopā: | 500 | Iš viso: | 500 | Total: | 500 |



SALDĒJUMS AR DĀRŽEŅIEM UN AUGĻIEM

MŪSDIENĪGS SALDĒJUMS AR DĀRŽEŅU
PIEDEVU PAGATAVOŠANAI MĀJAS APSTĀKĻOS

LEDĀI SU DARŽOVĒMIS IR VAISIJAIS

ŠIUOLAIKIŠKI LEDĀI SU DARŽOVIŅ
GARNYRU, SKIRTI PAGAMINTI NAMUOSE

ICE-CREAM WITH VEGETABLES AND FRUIT

A MODERN ICE-CREAM RECIPE WITH ADDED
VEGETABLES FOR PREPARING AT HOME

**Ķirbja sagatavošana:**

Saldējumam izvēlas oranžu ķirbi ar saldu garšu, piemēram, šķirni 'Uchiki Kuri'. Ķirbim izņem sēklas un ar visu mizu sarīvē uz rupjas rīves. Sarīvēto ķirbi pārlej ar nelielu ūdens daudzumu (lai nepiedeg), pievieno krūmcidoniju sulu un maisot karsē, līdz ķirbis ir mīksts. Saldējuma pagatavošanai var izmantot rīvēto ķirbi ar visu šķidrumu.

Saldējuma dekorēšanai pagatavo rīvēto ķirbi ar cukuru:

Atsevišķā katliņā liek aptuveni trīs ēdamkarotes izvāritā ķirbja, pievieno vienu ēdamkaroti cukura un nedaudz garšvielu (kanēli, ingveru). Vēlreiz uzvāra un atstāj šķidrumā atdzist. Pirms saldējuma dekorēšanas ķirbja gabaliņus notecina uz sieta.

Saldējuma pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo saldējuma daudzumu. Traukā samaisa ābolu biezeni, sagatavoto rīvēto ķirbi un cukuru. Liek katlā karsēt; kad masa sāk burbuļot, nepārtraukti maisot, vāra vidēji 5 minūtes. No apelsīna izspiež sulu. Kartupeļu cieti iejauc apelsīnu sulā, maisot pievieno karstajai masai; pieliek saldo krējumu. Kad masa uzburbuļo, nepārtraukti maisot, pavāra 1-2 minūtes. Katlu noņem no uguns, masu atdzesē līdz telpas temperatūrai, ja nepieciešams, ievieto ledusskapī. Atdzisušo masu liek saldējuma iekārtā un puto. Mīksto saldējumu liek trauciņos, pārkausa ar sagatavotajiem cukurotajiem ķirbju gabaliņiem. Liek saldētavā sasalšanai vidēji uz 2-3 stundām.

LEDAI SU MOLIŪGU**Moliūgo paruošimas:**

Ledams pasirinkite saldaus skonio moliūgā oranžinēs spalvos minkštimu, pavyzdžiui, veislē 'Uchiki Kuri'. Iš moliūgo išimkite sēklas ir su visa žievele sutrinkite trintuve. Sutrintą moliūgą užpilkite nedideliu vandens kiekiu (kad nepridegtų), pridėkite svarainių sulčių ir maišydami kaitinkite, kol moliūgas suminkštės. Ledams paruošti galima panaudoti trintą moliūgą su visu skysčiu.

Ledams dekoruoti paruoškite trintą moliūgą su cukrumi:

Į atskirą puodą įdėkite apie tris valgomojus šaukštus išvirto moliūgo, pridėkite vieną valgomąjį šaukštą cukraus ir truputį prieskonių (cinamono, imbiero). Dar kartą užvirkite ir palikite skystyje atvėsti. Prieš dekoruodami ledus, moliūgo gabaliukus nukoškite per sietelį.

Ledų paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujamą ledų kiekį. Indelyje sumaišykite obuolių tyrę, paruoštą sutrintą moliūgą ir cukrų. Įdėkite į puodą pakaitinti. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami, virkite vidutiniškai apie penkias minutes. Išspauskite apelsino sultis. Bulvių krakmolą sumaišykite su apelsinų sultimis ir maišydami sudėkite į karštą masę. Pridėkite grietinėlės. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami pavirkite 1-2 minutes. Puodą nuimkite nuo ugnies, masę atvėsinkite iki kambario temperatūros, jeigu prireiks, įdėkite į šaldytuvą. Atvėsusią masę įdėkite į ledų gaminimo

prietaisā ir plakīte. Minkštā ledū masē dēkite j indēlius, apībarstykīte paruoštāis cukruotāis moliūgo gabaliukāis. Īdēkite j šaldīklj. Šaldyti vidutiniškai 2-3 valandas.

ICE-CREAM WITH PUMPKIN



Preparing the pumpkin:

Choose an orange-coloured, sweet-flavoured pumpkin, such as the 'Uchiki Kuri' cultivar. Remove seeds and coarsely grate the pumpkin, together with the rind. Cover the grated pumpkin with a small amount of water to prevent it from burning. Add Japanese quince juice and heat it while stirring, until the pumpkin is soft. For making the ice-cream, you may use the grated pumpkin together with the liquid.

Preparing garnish from the grated pumpkin with sugar:

Measure out approximately 3 tablespoons of the prepared pumpkin in a separate pot. Add 1

tablespoon of sugar and a pinch of spices (cinnamon, ginger). Bring to boil and leave to cool. Drain the pieces of pumpkin over a sieve before garnishing the ice-cream.

Preparing ice-cream:

Measure out the ingredients according to the desired amount of ice-cream. In a bowl, mix applesauce, the prepared pumpkin and sugar. Transfer the mixture into a pot and heat it up. When the mixture begins to bubble, boil it for another 5 minutes, stirring without interruption. Juice the orange. Add the potato starch to the orange juice. Mix it in the pot while stirring. Add heavy cream. When the mixture bubbles up, boil for another 1-2 minutes, stirring without interruption. Remove the pot from heat and let the mixture cool down to room temperature. If necessary, place it in a refrigerator. Once the mixture has cooled, pour it in an ice-cream maker and whip it. Pour the soft ice-cream into small containers and garnish with pieces of the prepared candied pumpkin. Place in a freezer for 2-3 hours.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| ābolu biezenis | 200 | obuolių tyrė | 200 | applesauce | 200 |
| rīvėts ķirbis | 10 | sutrintas moliūgas | 10 | grated pumpkin | 10 |
| kartupeļu ciete | 10 | bulvių krakmolas | 10 | potato starch | 10 |
| cukurs | 80 | cukrus | 80 | sugar | 80 |
| saldaiss krējums (35%) | 100 | grietinėle (35%) | 100 | heavy cream (35%) | 100 |
| apelsīnu sula | 50 | apelsinų sultys | 50 | orange juice | 50 |
| krūmcidoniju sula | 10 | svarainių sultys | 10 | japanese quince juice | 10 |
| krūmcidoniju sīrupas | 40 | svarainių sīrupas | 40 | japanese quince syrup | 40 |
| garšvielas (kanēlis, ingvers) | pievieno pēc garšas | prieskoniai (cinamonas, imbieras) | pridėti pagal skonį | spices (cinnamon, ginger) | add to taste |
| Kopā: | 500 | Iš viso: | 500 | Total: | 500 |

SALDĒJUMS AR BURKĀNIEM



Burkānu sagatavošana:

Burkānus nomizo un sarīvē uz rupjas rīves. Pārlej nelielu ūdens daudzumu (lai nepiedeg) un karsē, līdz burkāni mīksti, tad pievieno krūmciņoniju sulu. Saldējuma pagatavošanai var izmantot rīvētos burkānus ar visu šķidrumu.

Saldējuma dekorēšanai pagatavo rīvētos burkānus ar cukuru:

Atsevišķā katlīnā liek aptuveni trīs ēdamkarotes vārīto burkānu, pievieno ēdamkaroti cukura un nedaudz garšvielu (kanēli, kardamonu, ingveru). Vēlreiz uzvāra un atstāj šķidrumā atdzist. Pirms saldējuma dekorēšanas burkānu gabaliņus notecina uz sieta.

Saldējuma pagatavošana:

Iesver izejvielas saskaņā ar vēlamo saldējuma daudzumu. Traukā samaisa ābolu biezeni, sagatavotos rīvētos burkānus un cukuru. Liek katlā karsēt; kad masa sāk burbuļot, nepārtraukti maisot, vāra vidēji 5 minūtes. No apelsīna izspiež sulu. Kartupeļu cieti iejauc apelsīnu sulā, maisot pievieno karstajai masai; pieliek saldo krējumu. Kad masa uzburbuļo, nepārtraukti maisot, pavāra 1-2 minūtes. Katlu noņem no uguns, masu atdzesē līdz telpas temperatūrai, ja nepieciešams, ievieto ledusskapī. Atdzisušo masu liek saldējuma iekārtā un puto. Mīksto saldējumu sadala pa trauciņiem, pārkaisa ar sagatavotajiem cukurotajiem burkānu gabaliņiem. Liek saldētavā sasaldēšanai vidēji uz 2-3 stundām.

LEDĀI SU MORKOMIS



Morkų paruošimas:

Morkas nuskuskite ir sutrinkite trintuve. Užpilkite nedideli vandens kiekiu (kad nepridegtų) ir pakaitinkite, kol morkos suminkštės, tada pridėkite svarainių sulčių. Ledams paruošti galima panaudoti trintas morkas su visu skysčiu.

Ledams dekoruoti paruoškite trintas morkas su cukrumi:

į atskirą puodą įdėkite apie tris valgomojus šaukštus virtų morkų, pridėkite valgomąjį šaukštą cukraus ir truputį prieskonių (cinamono, kardamono, imbiero). Dar kartą užvirkite ir palikite skystyje atvėsti. Prieš dekoruodami ledus, morkų gabaliukus nukoškite per sietelį.

Ledų paruošimas:

Pasverkite sudedamąsias dalis pagal pageidaujamą ledų kiekį. Indelyje sumaišykite obuolių tyrę, paruoštas sutrintas morkas ir cukrų. Įdėkite į puodą pakaitinti. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami virkite vidutiniškai penkias minutes. Išspauskite apelsino sultis. Bulvių krakmolą sumaišykite su apelsinų sultimis ir maišydami sudėkite į karštą masę. Pridėkite grietinėlės. Kai masė ims kunkuliuoti, nepertraukiamai maišydami pavirkite 1-2 minutes. Puodą nuimkite nuo ugnies, masę atvėsinkite iki kambario temperatūros, jeigu prireiks, įdėkite į šaldytuvą. Atvėsusią masę dėkite į ledų gaminimo prietaisą ir plakite. Minkštą ledų masę dėkite į indelius, apibarstykite paruoštais cukruotais morkų gabaliukais. Įdėkite į šaldiklį. Šaldyti vidutiniškai 2-3 valandas.

ICE-CREAM WITH CARROTS



Preparing carrots:

Peel and coarsely grate the carrots. Cover the grated carrots with a small amount of water to prevent them from burning and heat until the carrots are soft. Add Japanese quince juice. For making the ice-cream, you may use the grated carrots together with liquid.

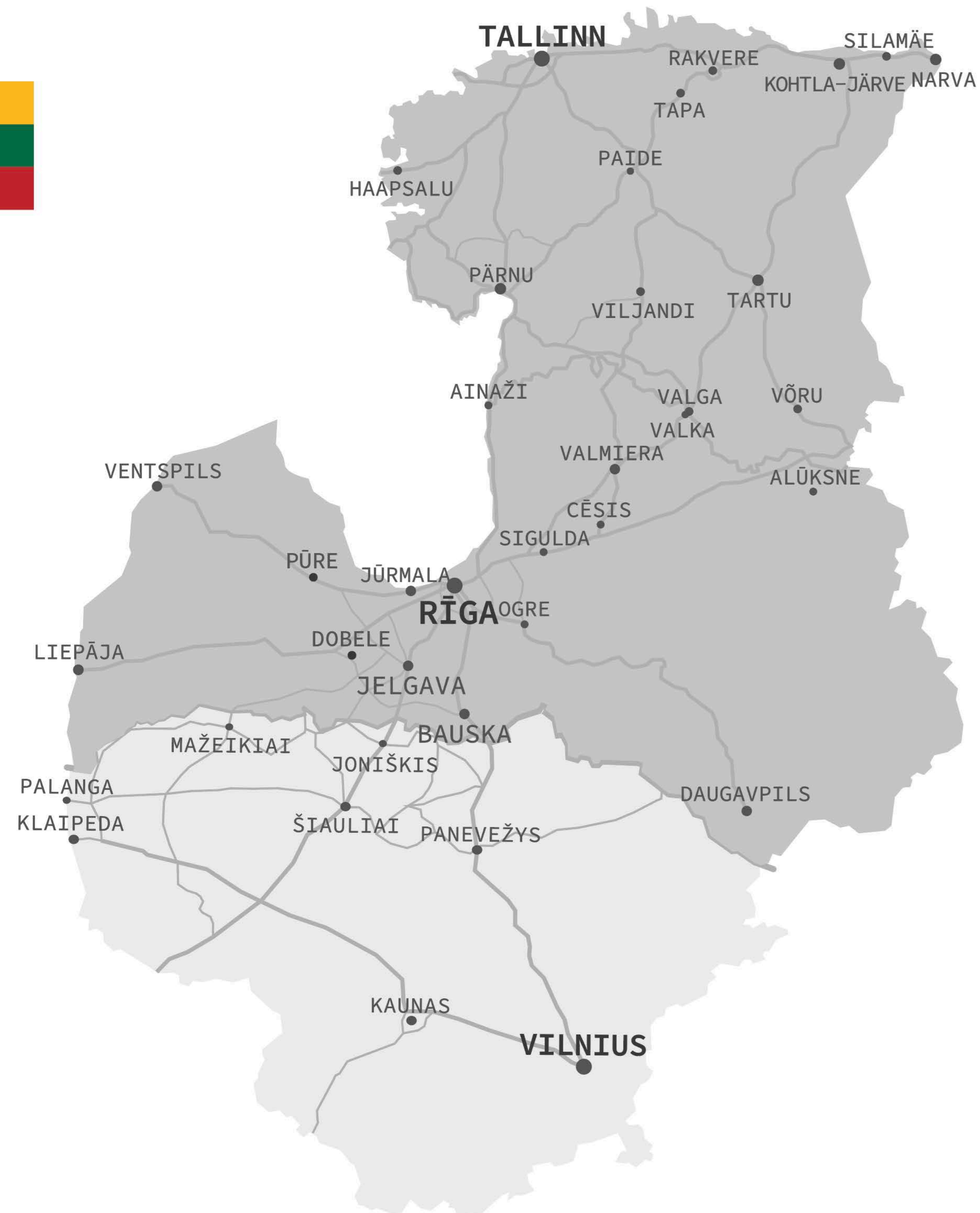
Preparing garnish from the grated carrots with sugar:

Measure out approximately 3 tablespoons of the prepared carrots in a separate pot. Add 1 tablespoon of sugar and a pinch of spices (cinnamon, cardamom, ginger). Bring to a boil and leave to cool. Drain the pieces of the carrots over a sieve before garnishing the ice-cream.

Preparing ice-cream:

Measure out the ingredients according to the desired amount of ice-cream. In a bowl, mix

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| ābolu biezenis | 200 | obuolių tyrė | 200 | applesauce | 200 |
| rīvėti burkāni | 10 | sutrintos morkos | 10 | shredded carrots | 10 |
| kartupeļu ciete | 10 | bulvių krakmolą | 10 | potato starch | 10 |
| cukurs | 80 | cukrus | 80 | sugar | 80 |
| saldais krėjums (35%) | 100 | grietinėlė (35%) | 100 | heavy cream (35%) | 100 |
| apelsīnu sula | 50 | apelsinų sultys | 50 | orange juice | 50 |
| krūmciņoniju sula | 10 | svarainių sultys | 10 | japanese quince juice | 10 |
| krūmciņoniju sirups | 40 | svarainių sirupas | 40 | japanese quince syrup | 40 |
| garšvielas (kanēlis, ingvers) | pievieno pēc garšas | prieskoniai (cinamonas, imbieras) | pridėti pagal skonį | spices (cinnamon, ginger) | add to taste |
| Kopā: | 500 | Iš viso: | 500 | Total: | 500 |



AUGŲ UN OGU ĒDIENU TRADĪCIJAS LIETUVĀ

VAISIŲ IR UOGŲ PATIEKALŲ TRADICIJOS LIETUVOJE

TRADITIONS OF FRUIT AND BERRY DISHES IN LITHUANIA

AUGŲ UN OGU ĖDIENU TRADICIJAS LIETUVĀ



Tradicionālo Lietuvas tautas virtuvē veido dažādu kārtu ēdieni un dzērieni. Ilgus gadsimtus pārtikas produktu ražošana bija konservatīva, ļaudis gatavoja maltīti saskaņā ar dzimtā reģiona tradīcijām. Lietuvā laba ēdiena jēdziens bija saistīts ar treknu un piesātinātu ēdienu, tādēļ augļu, ogu un dārzeņu recepšu, izņemot žāvētiem un raudzētiem produktiem, bija maz. Saskaņā ar Lietuvas lielhercogistes gastronomijas vēsturi valsts virtuve mainījās jau 16. gadsimtā hercogienes Bonas valdīšanas laikā. To ietekmēja franču, itāļu un poļu virtuve, kur liela uzmanība tika pievērsta dažādiem augļiem, ogām un dārzeņiem. Jauno produktu (desertu, saldējumu, kūku, vīnu) un pārstrādātu augļu, ogu un dārzeņu receptes parādījās slavenāko muižu kulinārijas grāmatās. 20. gadsimta sākumā turīgākās saimniecības jau sāka gatavot saldus ievārijumus burciņās.

VAISIŲ IR UOGŲ PATIEKALŲ TRADICIJOS LIETUVOJE



Tradīcīnē lietuvīu tautīnē virtuvē sudaro keliu daliu valgiai bei ģerīmai. Ilgus šimtmečius maisto produktu gaminimas buvo konservatyvus, žmonės ruošė patiekalus laikydamiesi gimtojo regiono papročiu. Lietuvoje gero patiekalo sąvoka buvo susijusi su riebiu ir sočiu maistu, todėl vaisių, uogų ir daržovių receptų, išskyrus džiovintus ir raugintus produktus, buvo mažai. Remiantis Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės gastronomijos istorija, valstybės virtuvė keitėsi jau XVI amžiuje hercogienės Bonos

valdymo laikais. Jai įtakos turėjo prancūzų, italų ir lenkų virtuvė, kur daug dėmesio buvo skiriama įvairiems vaisiams, uogoms ir daržovėms. Naujų produktų (desertų, ledų, pyragų, vynų) ir perdirbtų vaisių, uogų bei daržovių receptų pasirodė garsiausių dvarų kulinarijos knygoje. XX amžiaus pradžioje turtinguose ūkiuose jau įsitvirtino saldžių uogienų stiklainiukai.

TRADITIONS OF FRUIT AND BERRY DISHES IN LITHUANIA



Traditional Lithuanian cuisine consists of multiple courses of different dishes and beverages. For many centuries, food production was conservative, and the people made their meals according to the traditions of their native region. In Lithuania, good food was considered to be food that was fatty and satiated, which is why there were only a few recipes for berry, fruit or vegetable dishes, except for dried and fermented foods. According to the history of the gastronomy of the Grand Duchy of Lithuania, the national cuisine began changing in the 16th century under the rule of Duchess Bona. It was influenced by French, Italian and Polish cuisine, all of which made use of different fruits, berries and vegetables. New processed fruit, berry and vegetable dish recipes (desserts, ice-creams, cakes, wines) were then introduced in the cookbooks of most prominent manors. In the early 20th century, wealthy households started making preserves.

ŽĀVĒTI AUGĻI UN OGAS DŽIOVINTI VAISIAI BEI UOGOS DRIED FRUIT AND BERRIES



ŽĀVĒTI AUGĻI UN OGAS



Žāvēšana Lietuvā ir viena no senākajām un populārākajām pārtikas saglabāšanas metodēm. Arī dažādu saldo ēdienu gatavošanai izmantoja žāvētos augļus un ogas: mellenes, zemenes, avenes un upenes, kā arī savvaļas ābolus un bumbierus. Izejvielu sagatavošanas un žāvēšanas process saimniecēm ir aprakstīts 18.–19. gadsimta mājturības grāmatās. Pārsvārā žāvēja savvaļas ogas, ar ko īpaši slavēna bija Džukija – Dienvidu Aukštaitijas reģions. Pīlādžu, brūkleņu, zemeņu un melleņu ogas žāvēja aukstajās krāsīs vai īpašās žāvētavās, līdzīgās mucai, ar kurināšanu no apakšas. Augļu gabaliņus savēra kā krelles un žāvēja virs cepeškrāsns. 19. gadsimta sākumā poļu virtuves ietekmē saimniecībās gatavoja žāvētas augļu sukādes (“suche konfitury” – poļu val.). Cukura sīrupā mērcēja ābolu, parasto

krūmcidoniju, bumbieru šķēles, plūmes, ķiršus, sāka ražot augļu sierus. 20. gadsimta sākumā, pieaugot dārzeņu popularitātei, Lietuvas centrālajos reģionos (Aukštaitijā, Suvalkijā) vārīja ābolu un citu augļu biežputras un sierus. Lietuvieši nebija saldu mīļi. Cukurs tika uzskatīts par luksusa produktu, vienkāršie pilsētnieki un zemnieki vēl 20. gadsimtā to nepirka. Bērnu palutināšanai retos gadījumos saimnieces gatavoja saldumus no burkāniem, āboliem, linsēklām, magonēm, dažkārt saldināja ēdienu ar biešu sīrupu, žāvētiem āboliem, bumbieriem, kā arī plūmēm, pīlādžiem, zemenēm un mellenēm. Žāvētus augļus visvairāk patērēja gavēņa laikā. Mūsdienās augļu žāvēšanas process ir modernizēts, bet vispopulārākie joprojām ir žāvēti āboli un augļu sieri no āboliem un plūmēm. Savam patēriņam lietuvieši joprojām žāvē meža veltes, kā arī pašu dārzeņus audzētas ogas un augļus. Lietuvas valsts mantojuma produktu sarakstā ir iekļauts ābolu siers un burkānu, ābolu un ogu konfektes.

DŽIOVINTI VAISIAI BEI UOGOS



Džiovinimas Lietuvoje yra vienas seniausių ir populiariausių maisto išsaugojimo būdų. Įvairiems saldiems patiekalams gaminti taip pat buvo naudojami džiovinti vaisiai ir uogos: mėlynės, braškės, avietės ir juodieji serbentai, taip pat laukiniai obuoliai ir kriaušės. Žaliavų paruošimo ir džiovinimo procesas šeimininkėms yra aprašytas XVIII–XIX amžiaus namų ruošos knygoje. Daugiausia buvo džiovinamos laukinės uogos, kuo ypač garsėjo Džukija – Pietų Aukštaitijos regionas. Šermukšnių uogas, bruknes ir mėlynės džiovino šaltosiose krosnyse arba specialiose džiovyklose, panašiose į statines, su pakura iš apačios. Vaisių gabaliukus

suverdavo kaip karolius ir džiovindavo virš viryklės. XIX amžiaus pradžioje dėl lenkų virtuvės įtakos ūkiuose gamindavo džiovintas vaisių cukatas („suche konfitury“ – lenkų k.). Cukraus sirupe mirkydavo obuolių, paprastųjų krūminių svarainių, kriaušių skilteles, slyvas, vyšnias, buvo pradėti gaminti vaisių sūrius. XX amžiaus pradžioje, populiarėjant sodams, Lietuvos centriniuose regionuose (Aukštaitijoje, Suvalkijoje) virdavo obuolių ir kitų vaisių košes bei gamindavo sūrius. Lietuviai nebuvo saldumynų mėgėjai. Cukrus buvo laikomas prabangos produktu, paprastai miestiečiai ir kaimiečiai dar XX amžiuje jo nepirko. Vaikams palepinti retais atvejais šeiminkės gamino saldumynus iš morkų, obuolių, sėmenų, aguonų, kartais saldino maistą burokų sirupu, džiovintais obuoliais, kriaušėmis, taip pat slyvomis, šermukšniais, braškėmis ir mėlynėmis. Džiovintų vaisių daugiausia suvartodavo gavėnios metu. Šiais laikais džiovavimo procesas yra modernizuotas, bet iki šiol populiariausi yra džiovinti obuoliai bei vaisių sūriai iš obuolių bei slyvų. Savoms reikmėms lietuviai iki šiol džiovina miško gėrybes, taip pat pačių soduose išaugintas uogas ir vaisius. Į Lietuvos valstybinio paveldo produktų sąrašą yra įtraukta obuolių sūris ir morkų, obuolių bei uogų saldainiai.

DRIED FRUIT AND BERRIES



Drying and curing food is one of the oldest and most popular methods for food preservation in Lithuania. Dried fruit and berries – blueberries, strawberries, raspberries, blackcurrant, as well as wild apples and pears – were used for making different desserts. The preparation and drying

process of goods was described in housekeeping books of the 18th–19th century. Drying wild berries was common. Dzūkija, Southern Aukštaitija, was especially well-known for these practices. Rowanberries, lingonberries, strawberries and blueberries were dried in cold ovens or special barrel-like driers, which were stoked from the bottom. Pieces of fruit were strung like necklaces and dried over ovens. During the early 19th century, influenced by the Polish cuisine, people started making dried, candied fruit ("suche konfitury" in Polish). Apple, quince and pear slices, as well as cherries and plums, were soaked in sugar syrup. People started making fruit cheese. At the beginning of the 20th century, with the increasing popularity of gardening, people in the central regions of Lithuania (Aukštaitija, Suvalkija) made apple or other fruit porridges and cheeses. Lithuanians were not fond of sweets. Sugar was considered a luxury item; up until the 20th century, the ordinary city dwellers and farmers did not purchase it. As an occasional treat for their children, women would make sweets from carrots, apples, flax seed, poppy seed; occasionally, food was sweetened with beetroot syrup, dried apples, pears, as well as plums, rowanberries, strawberries and blueberries. Dried fruit was mostly consumed during fasting. In our present day, fruit drying process has been modernised, but dried apples and fruit cheeses from apples and plums are still among the most popular treats. Lithuanians still dry fruits of the forest, as well as berries and fruit cultivated in their gardens. Apple cheese and carrot, apple and berry candy have been included in the list of Lithuanian food items of national heritage significance.

DZĖRIENI AR AUGLIEM UN OGĀM GĒRIMAI IŠ VAISIŲ IR UOGŲ BEVERAGES WITH FRUITS AND BERRIES



DZĖRIENI AR AUGLIEM UN OGĀM



Jau 15. gadsimta rokrakstos minėts, ka raudzēti dzērieni (dziras) ir vieni no senākajiem dzērieniem. Parasti dziru gatavoja no rudzu miltiem, rudzu maizes, medus un ūdens. Vēlāk raudzēja daudzveidīgākus dzērienus, ar ko veldzējās, papildināja zupas, skābināja produktus. 16. un 17. gadsimtā iecienīja ābolu un ķiršu kompotu, muižu ēdienkartēs lasāms par dzirām no rudzu maizes, medus (cukura), āboliem un bumbieriem. Vienkāršie zemnieki baudīja maizes dziru no žāvētiem savvaļas āboliem – to dažkārt papildināja ar garšvielām (ķīmenēm un žavētām vīnogām). 17. gadsimtā dzērienu klāstu papildināja dabīgās augļu sulas – ābolu, ķiršu –, ko darīja gardākas ar cukuru. 19. gadsimta

sākumā dzērienu vidū populāri kļuva augļu un ogu kompoti. Pārsteidzoša ir šo dzērienu receptų un sortimentu daugveidība, kā arī sastāvdaļas – vietējie un importētie eksotiskie augļi. Paralėli kompotam uz lietuvių galda nozīmėgu vietu ieņėma kėselis no svaigiem un žāvėtiem augliem vai arī ogu novėrijums ar kartupeļu miltiem (cieti). Pirmskara Lietuvė (1930–1940) populėri kėlva augėlų uzlėjumi un ābolų sidrs no dabėgu augėlų un ogų (ķiršu, zemeņu, dzėrveņu) spiedpaliekām, ūdens un cukura. Kopš 1950. gada, modernizėjoties augėlų pėrstrėdes tehnoloģijām, augėlų dzėrienu un sulu klāsts paplašinājās. Uzsvērot to, cik nozīmėgi ir augėli cilvēka organismam, pilsėtnieku ēdienkartēs parādījās dažādi augėlų un ogu sulu maisījumi. Mūsdienu ieradumi ietekmė bezalkoholisko dzėrienu tendences Lietuvė, tomēr arī senās receptes ir izmantojamas no jauna. Lietuvių vidū joprojām ir populėrs aromatiskais rudzu maizes dzėriens. Mėģiniet atdzīvintāt senās tradicijas un pielāgot tās savai virtuvei!

GĒRIMAI IŠ VAISIŲ IR UOGŲ



Jau XV amžiaus rankraščiuose minima, kad rauginti gėrimai (giros) yra vieni seniausių gėrimų. Paprastai girą gamindavo iš ruginių miltų, ruginės duonos, medaus ir vandens. Vėliau raugindavo įvairesnius gėrimus, kuriais gaivindavosi, papildydavo sriubas, jomis rūgštindavo maistą. XVI ir XVII amžiuje išpopuliarėjo obuolių ir vyšnių kompotai, dvarų valgiaraščiuose galima rasti ir giros iš ruginės duonos, medaus (cukraus), obuolių ir kriaušių. Paprastai valstiečiai gardžiavosi duonos gira su džiovintais laukiniais obuoliais – ją

kartais pagardindavo prieskoniais (kmynais ir džiovintomis vynuogėmis). XVII amžiuje gėrimų asortimentą papildė natūralios vaisių – obuolių, vyšnių – sultys, kurias pagardindavo cukrumi. XIX amžiaus pradžioje iš gėrimų tapo populiarūs vaisių ir uogų kompotai. Stebinanti yra šių gėrimų receptų ir pasirinkimo įvairovė, taip pat sudėtinės dalys – vietiniai bei importiniai egzotiški vaisiai. Šalia kompto svarbią vietą ant lietuvių stalo užėmė kisielius iš šviežių bei džiovintų vaisių, taip pat ir uogų nuoviras su bulvių miltas (krakmolu). Tarpukario Lietuvoje (1930–1940) išpopuliarėjo vaisvandeniai ir obuolių sidras iš natūralių vaisių ir uogų (vyšnių, braškių, spanguolių) išspaudų, vandens ir cukraus. Nuo 1950 metų, modernėjant vaisių perdirbimo technologijoms, vaisinių gėrimų ir sulčių pasiūla išsiplėtė. Pabrėžiant tai, kokie svarbūs vaisiai žmogaus organizmui, miestiečių valgiaraščiuose pasirodė įvairių vaisių ir uogų mišinių.

Šiuolaikiniai įpročiai turi įtakos nealkoholinių gėrimų tendencijoms Lietuvoje, tačiau ir senieji receptai yra naudojami iš naujo. Tarp lietuvių iki šiol populiarius yra kvapnus ruginės duonos gėrimas. Bandykite atgaivinti senąsias tradicijas ir pritaikyti jas savo virtuvei!

BEVERAGES WITH FRUITS AND BERRIES

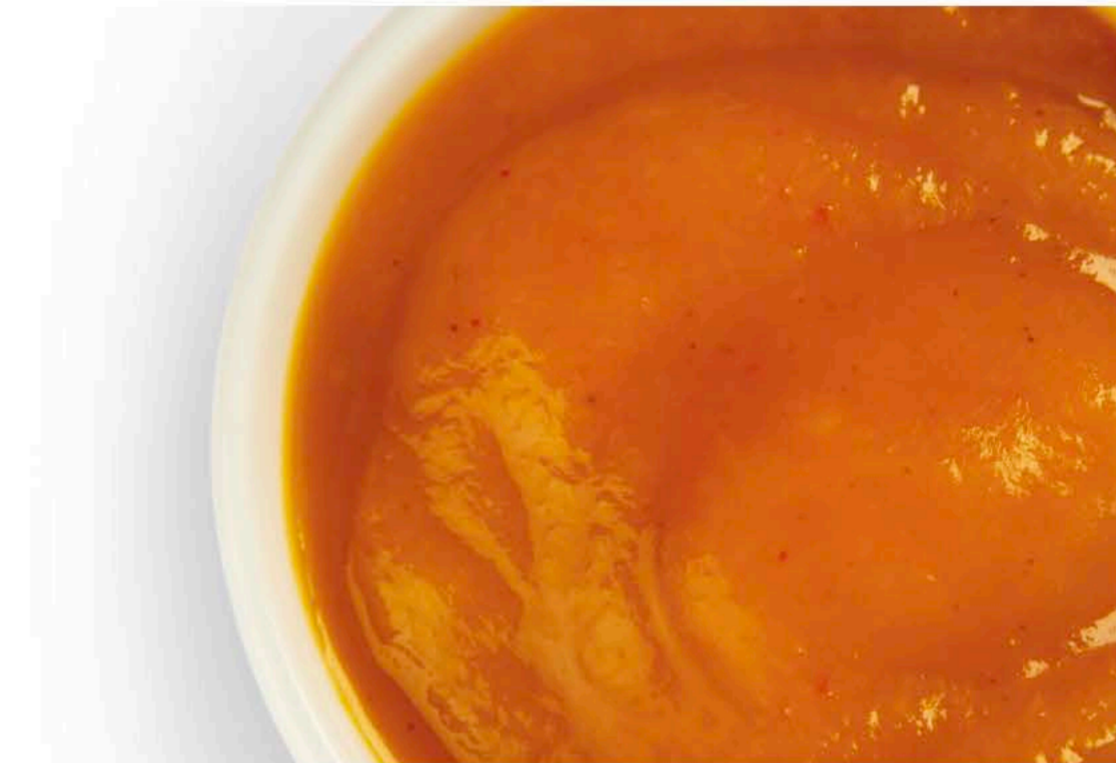


Fermented drinks as some of the oldest beverage preparation methods have been described in 15th-century manuscripts. These beverages were commonly made from rye flour, rye bread, honey and water. Over the course of time, the variety of such drinks increased. They were used for quenching

thirst, or as an addition to soups or for fermenting products. During the 16th and 17th centuries, compotes made from apples or cherries were a popular beverage. Manor cookbooks included many recipes on beverages made from rye bread, honey (sugar), apples and pears. Ordinary farmers enjoyed beverages made from bread and dried wild apples, which were sometimes spiced up with caraway seeds and dried grapes. During the 17th century, the assortment of beverages was complemented with natural fruit juices, made from apples and cherries, which were sweetened with sugar. During the early 19th century, fruit and berry compote drinks gained popularity. The assortment variety of these beverages, as well as the ingredients used – local and imported exotic fruit – is surprising. Other drinks that took an equally important place on Lithuanians' tables were fresh and dried fruit kissel and berry brew with added potato starch. During the pre-war years (1930–1940), fruit-infused drinks and apple cider, made from natural fruit and berry press cake (such as cherry, strawberry, cranberry) with added water and sugar, gained popularity. Since 1950, with the introduction of modern fruit processing technologies, the assortment of fruit beverages and juices has also increased. Realising how essential fruits are in a healthy diet, city dwellers started consuming more fruit and mixed berry juices.

Although the present-day habits have an effect on non-alcoholic beverage trends in Lithuania, old recipes can be revived. The fragrant rye bread beverage is still popular among Lithuanians. Try to revive ancient traditions and adapt them to your kitchen!

MĒRCES PADAŽAI SAUCES



MĒRCES

15.-16. gadsimta muižās pie zivju un gaļas ēdieniem bieži tika pasniegta mārrotku mērce, vēlāk – mērce no importētām sinepju sēklām. Zemnieki putraimu un dārzeņu ēdienu garšas uzlabošanai mērces vietā visbiežāk izmantoja dzīvnieku izcelsmes aizdaru – cūku taukus. Pēc 18. gadsimta poļu un franču virtuves ietekmē lietuvieši sāka gatavot mērces no dzīvnieku produktiem – buljona, sviesta, krējuma un piena. 19. gadsimta pie gaļas ēdieniem piedāvāja arī treknas mērces, kuru gatavošanā izmantoja vīnu, gaļas buljonu, skābētu gurķu sulu, kaltētas sēnes, sīpolus, tomātus, mārrotkus un pat sālītas zivis. Mājputnus un zivis galdā cēla kopā ar mērcēm,

kurām pievienoti sinepju graudi un citronu sula. 20. gadsimta sākumā parādījās saldās mērces ar augļu biezeņiem, žāvētām un marinētām ogām. Skābās mērces sāka pasniegt pie savvaļas dzīvnieku un putnu gaļas, saldākas – pie mājputnu ēdieniem un vēsturiskā “melšpeiza” – miltu pīrāga ar augļiem. Mainoties uztura paradumiems, lietuviešu galdā parādījās produkti ar jaunām garšām, arī no Zviedrijas – piemēram, mērces ar dzērvenēm un brūklenēm. Pēc Otrā pasaules kara to klāstu papildināja no tomātu biezeņa gatavotās, kādu patlaban ir lielākais piedāvājums. Mainoties “ēdienu modei”, lietuvieši cenšas atdzīvint gadsimtiems vecās receptes un pielāgot tās mūsdienų virtuvei – iepazīstiet tās!

PADAŽAI



XV-XVI amžiuje dvaruose prie žuvies ir mėsos patiekalų dažnai buvo patiekiamas krienų padažas, vėliau – padažas iš importuotų garstyčių sėklų. Sunkiai dirbantys valstiečiai kruopų ir daržovių patiekalų skoniui gerinti vietoj padažo dažniausiai naudojo gyvulinės kilmės užkulą – kiaulienos taukus. Po XVIII amžiaus dėl lenkų ir prancūzų virtuvių poveikio lietuviai pradėjo gaminti padažus iš gyvulinių produktų – buljono, sviesto, grietinės ir pieno. XIX amžiuje prie mėsos patiekalų buvo siūloma ir riebių padažų, kuriems pagaminti naudojo vyną, mėsos buljoną, raugintų agurkų skystimą, grybus, svogūnus, pomidorus, krienus, taip pat sūdytą žuvį. Paukštiena ir žuvis ant stalo buvo tiekama kartu su padažais, į kuriuos dėta garstyčių grūdelių ir citrinų sulčių. XX amžiaus pradžioje pasirodė

saldzių padažų su vaisių tyrėmis, džiovintomis ir marinuotomis uogomis. Rūgštūs padažai pradėti tiekti prie žvėrienos ir paukštienos, saldesni – prie naminės paukštienos ir senovinio „melšpeizo“ – miltų pyrago su vaisiais. Keičiantis mitybiniam įpročiams, ant lietuvių stalo pasirodė naujų skonių produktų, taip pat ir iš Švedijos – pavyzdžiui, padažų su spanguolėmis ir bruknėmis. Po Antrojo pasaulinio karo jų įvairovę papildė iš pomidorų tyrės pagaminti padažai, kurių šiuo metu yra didžiausia pasiūla. Keičiantis „valgių madai“, lietuviai stengiasi atgaivinti šimtmečių senumo receptus ir pritaikyti juos šiuolaikinei virtuvei – susipažinkite su jais!

SAUCES



During the 15th–16th century, fish and meat dishes in manors were served with horseradish sauce; later the traditional sauce was replaced by a sauce made from imported mustard seeds. Hard-working farmers commonly used lard instead of sauces for enhancing the flavour of goat or vegetable dishes. After the 18th century, influenced by Polish and French cuisines, Lithuanians started making sauces using animal products – bullion, butter, sour cream and milk. During the 19th century, meat dishes were served with fatty sauces, which were made using wine, meat broth, pickle juice, dried mushrooms, onions, tomatoes, horseradish, even salted fish. Poultry and fish were served with sauces, made with mustard seeds and lemon juice. In the early 20th century, sweet sauces made from fruit purée and dried and marinated berries were introduced. It

was common to serve sour sauces with wild game, whereas sweet sauces – with poultry and the historical "melšpeizas" – flour pie with fruit. As dietary habits changed, new products and new flavours appeared on Lithuanian tables; sauces made from cranberries and lingonberries were introduced from Sweden. After the Second World War, people began making berry sauces by adding tomato purée. These sauces are currently widely popular. As the "food fashion" is changing, Lithuanians are reviving centuries-old recipes, adapting them to the modern kitchen. Explore them!

SKĀBĒTI PRODUKTI RAUGINTI PRODUKTAI FERMENTED PRODUCTS



SKĀBĒTI PRODUKTI

Lietuvieši sensenis raduši lietot daug skābētu produktu – tas bija vecākais un lētāks ēdienu pagatavošanas un konservēšanas veids. Lietuvas pārtikas kultūra ir saglabājusi šo nenovērtējamo mantojumu. Kulinārijas vēsture liecina, ka skābēšana ir īpaši piemērots līdzeklis dārzeņu konservēšanai. Skābēti kāposti tradicionāli tiek saukti par ziemeļu tautu citroniem. Lietuvieši skābēja arī savvaļas zaļumus, sēnes, mežābolus. Skābēti dārzeņi un āboli, mērcētas brūklenes un dzērvenes bija laba piedeva gaļas ēdieniem. Senākā norāde par recepti, kurā raugs tika izgatavots no rudzu miltiem, klijām, ķiplokiem, maizes un ūdens, datēta ar 1682. gadu. Tolaik jau

skābēja kāpostus, rāceņus, kāļus, bietes un gurķus. Skābētu dārzeņu sālījums tika izmantots, lai pagatavotu citus pārtikas produktus, piemēram, pilsētnieku un zemnieku iecienītos lapīņu borščus, siļķu marinēšanai, kā arī dažādu mērču garšas uzlabošanai. Skābētus mežābolus un bumbierus ziemas laikā ēda arī vienkāršo pilsētnieku ģimenēs. Renesanses periodā vienlaikus ar Bonas Sforcas valdīšanu un reformām Lietuvā izplatījās arī Eiropas dienvidu virtuve. Muižās desertā ēda ievestos bumbierus, plūmes un ķiršus. 16.–18. gadsimtā muižās sāka ierīkot dārzus, dokumentos aprakstītas potētās ābeles, bumbieres, ungāru plūmes, saldie un skābie ķirši un citi augļu koki. Vēlāk pie gaļas ēdieniem parādījās skābēti skābo šķirņu āboli un bumbieri. 19. gadsimta beigās un 20. gadsimta sākumā pilsētas iedzīvotājiem tika piedāvātas skābētas sēnes, skābēti gurķi un kāposti ar burkāniem, dzērvenēm un skābiem āboliem. Ciema iedzīvotāji centās saglabāt senās tradīcijas – skābēja kāpostus, sarkanās bietes, ķiplokus, ābolus, bumbierus, ungāru plūmes, izmantojot rudzu salmus, rudzu miltus, ūdeni, cukuru, sāli un vietējās garšvielas. 20. gadsimta beigās ēšanas paradumi būtiski mainījās un, parādoties jaunām augļu un dārzeņu uzglabāšanas un pārstrādes tehnoloģijām, skābētu produktu apjoms samazinājās. Pēdējos gados senā konservēšanas metode atgūst popularitāti visā pasaulē, par mūsu organisma ieguvumiem no skābētiem produktiem biežāk runā zinātnieki un dietologi.

RAUGINTI PRODUKTAI



Lietuviai iš seno pripratę vartoti daug raugintų produktų – tai buvo seniausias ir pigiausias valgių gaminimo ir konservavimo būdas. Lietuvos maisto kultūra yra išsaugojusi šį neįkainojamą paveldą. Kulinarijos istorija byloja, kad rauginimas yra itin tinkamas daržovėms konservuoti. Rauginti kopūstai tradiciškai vadinami šiaurės tautų citrinomis. Lietuviai raugino ir laukinius žalumynus, grybus, laukinius obuolius. Raugintos daržovės ir obuoliai, bruknės ir spanguolės buvo puikus priedas mėsos patiekalams. Seniausia recepto nuoroda, kur raugas buvo gaminamas iš ruginių miltų, sėlenų, česnakų, duonos ir vandens, datuojama 1682 metais. Tuo metu jau buvo rauginami kopūstai, ropės, burokai ir agurkai. Raugintų daržovių skystimas buvo naudojamas kitiems maisto produktams pagaminti, pavyzdžiui, miestiečių ir kaimiečių mėgtus lapinius barščius, silkėms marinuoti, taip pat įvairių padažų skoniu gerinti. Rauginti laukiniai obuoliai ir kriaušės žiemą buvo valgomi ir paprastų miestiečių šeimose. Renesanso laikotarpiu kartu su Bonos Sforcos valdymu ir reformomis Lietuvoje paplito ir Europos pietų virtuvė. Dvaruose desertui buvo valgomos įvežtos kriaušės, slyvos ir vyšnios. XVI-XVIII amžiuje dvaruose buvo pradėti sodinti soda, dokumentuose aprašomos skiepytos obelys, kriaušės, vengriškos slyvos, saldžios vyšnios ir žagarvyšnės bei kiti vaismedžiai. Vėliau prie mėsos patiekalų pasirodė ir raugintų rūgščių veislių obuolių bei kriaušių. XIX amžiaus pabaigoje ir XX amžiaus pradžioje miesto gyventojams buvo siūloma raugintų agurkų ir kopūstų su morkomis, spanguolėmis ir rūgščiais

obuoliais. Kaimo gyventojai stengėsi išsaugoti senąsias tradicijas – raugė kopūstus, raudonuosius burokus, česnakus, obuolius, kriaušes, vengriškas slyvas, naudodami ruginius šiaudus, ruginius miltus, vandenį, cukrų, druską bei vietinius prieskonius. XX amžiaus pabaigoje valgymo įpročiai iš esmės keitėsi ir, pasirodžius naujoms vaisių bei daržovių laikymo bei perdirbimo technologijoms, raugintų produktų apimtis sumažėjo. Pastaraisiais metais senasis konservavimo būdas atgauna populiarumą visame pasaulyje, apie raugintų produktų naudą mūsų organizmui vis dažniau kalba mokslininkai ir dietologai.

FERMENTED PRODUCTS



Since ages past, Lithuanians are accustomed to having fermented and pickled foods in their diets – it is the oldest and the least expensive method for preparing and preserving food. Lithuanian food culture has preserved this precious heritage. The history of cookery attests to fermenting as an especially suitable method for preserving vegetables. Sauerkraut is traditionally known as the lemons of the northern people. Lithuanians also fermented wild greens, mushrooms, crabapples. Fermented vegetables and apples, soaked lingonberries and cranberries made a good addition to meat dishes. The oldest mentioning of a recipe where yeast was made from rye flour, bran, garlic, bread and water, dates back to 1682. Already back then people would ferment cabbage, turnips, rutabagas, beetroots and cucumbers. The juice acquired after fermenting was used for

making other foods, such as borsch made with young leaves – a great favourite among both farmers and city dwellers –, as well as for marinating herring or enhancing the flavour of various sauces. Fermented crabapples and pears were served at the homes of ordinary city dwellers during winter months. During Renaissance, under Bona Sforza rule and reforms introduced by her, Southern European cuisine was introduced in Lithuania. Imported pears, plums and cherries were a typical dessert at manors. During the 16th–18th century, gardens were laid out along the estates; documentation of that time describes grafting of apple trees, pear trees, prune trees, sweet and sour cherries, among other fruit trees. People started serving fermented sour apples and pears with meat dishes. At the end of the 19th century and during the early 20th century, city dwellers enjoyed fermented mushrooms, fermented cucumbers and cabbage with carrots, as well as fermented cranberries and sour apples. Villagers kept up the old traditions – they fermented cabbage, red beetroots, garlic, apples, pears and prunes, using rye straws, rye flour, water, sugar, salt and local spices. At the end of the 20th century, their dietary habits significantly changed; with the introduction of new technologies for processing and preserving fruit and vegetable, the consumption of fermented products decreased. In recent years, the ancient methods of preservation are regaining popularity all around the world; scientists and dieticians are speaking more often about the health benefits of fermented foods.



ŽĀVĒTAS AUGĻU, OGU UN DĀRŽEŅU UZKODAS

ŽĀVĒTAS, VITAMĪNIEM BAGĀTAS AUGĻU
UN OGU STRĒMELĪTES – VESELĪGA UN
GARŠĪGA ALTERNĀTĪVA SALDUMIEM

VAISIŅŪ, UOGŪ IR DARŽOVIŅŪ DŽIOVINTI UŽKANDŽIAI

VITAMININGOS VAISIŅŪ IR UOGŪ DŽIOVINTOS
JUOSTELĒS – SVEIKA IR SKANI
ALTERNĀTYVA SALDUMYNAMS

DRIED FRUIT, BERRY AND VEGETABLE SNACKS

DRIED FRUIT AND BERRY STRIPS ARE RICH
IN VITAMINS AND MAKE A HEALTHY AND
DELICIOUS ALTERNATIVE TO SWEETS

ŽĀVĒTAS ĀBOLU UN UPEŅU STRĒMELĪTES



Ābolu biezeņa gatavošana

1. veids.

Pārgrieziet ābolus uz pusēm. Nomizojiet, izņemiet serdes daļu un kātiņus, lieciet katlā, pārlejiet ar ūdeni (uz 1 kg ābolu līdz 1 glāzei) un maisot vāriet, kamēr mīksti. Ābolu masu izberziet caur sietu vai smalciniet ar virtuves blenderi.

2 veids.

Pārgrieziet ābolus uz pusēm. Nomizojiet, izņemiet serdes daļu un kātiņus, lieciet karstumizturīgā traukā un cepiet cepeškrāsnī, sakarsētā līdz +170 °C temperatūrai, aptuveni 30 min., kamēr mīksti. Ābolu masu sasmalciniet ar virtuves blenderi.

Upeņu biezeņa gatavošana

Tīras svaigas vai saldētas ogas saberiet katlā, pārlejiet ar ūdeni (uz 1 kg ogu līdz 1 glāzei) un, maisot vāriet, kamēr mīkstas. Ogas izberziet caur sietu vai sasmalciniet ar virtuves blenderi.

Žāvētu augļu strēmelišu gatavošana

Nosvērtus ābolu, upeņu biezeņus un cukuru samaisiet vārīšanas katlā. Maisot karsējiet, kamēr izkūst cukurs. Cepešpannu izklājiet ar cepampapīru. Masu, kas ir atdzisusi līdz +40 °C temperatūrai, vienmērīgi izklājiet uz sagatavotas cepešpannas.

Cepšanas režīms ar ventilatoru. Biezeni žāvējiet nedaudz atvērtā cepeškrāsnī ap +70 °C temperatūrā. Žāvēšanas beigās temperatūru samaziniet līdz +50-55 °C.

Biezeņa žāvēšana var ilgt 8-12 st. Ļaujiet izžāvētajām loksnēm atdzist, noņemiet cepampapīru.



Izžāvētās loksnēs visērtāk ir sagriezt strēmelišus. Žāvēto strēmelišu daudzums no 1 kg biezeņa – apmēram 200 g.

Uzglabāt hermētiski iepakotas sausā un vēsā vietā.

DŽIOVINTOS OBUOLIŅU IR JUODŪJŅU SERBENTŅU JUOSTELĒS



Obuoliņu tyrēs gaminimas

1 būdas

Obuolius perpjaukīte pusīau. Pašalīnkīte kotelīus, luobelē īr sēklalīzdžīus, sudēkīte ī puodā, užpīlkīte vandēnīu (1 kg obuoliņu īkī 1 stīklīnēs) īr, maīšant, vīrkīte, kol sumīnkštēja. Obuoliņu masē sutrīnkīte vīrtuvīnīu trīntuvu (blenderīu).

2 būdas

Obuolīus perpjaukīte pusīau. Pašalīnkīte kotelīus, luobelē īr sēklalīzdžīus, sudēkīte ī karščīuī atsparū īndā īr kepīte orkaitēja, īkaitīntojē īkī +170 °C temperatūros, apīe 30 mīn., kol sumīnkštēja. Obuoliņu masē sutrīnkīte vīrtuvīnīu trīntuvu.

Juodūjū serbentū tyrēs gaminimas

Švarīas švīežīas ar užšaldīytas uogas suberkīte ī puodā, užpīlkīte vandēnīu (1 kg uogu īkī 1 stīklīnēs) īr, maīšant, vīrkīte, kol sumīnkštēja. Uogas pertrīnkīte per sīetā, arba vīrtuvīnīu trīntuvu.

Džīovīntū juostelīņu gaminimas

Pasvertas obuoliņu, juodūjū serbentū tyres īr cukrū sumāīšykīte vīrīmo puodē. Maīšant kaitīnkīte, kol

īštīrps cukrus. Kepīmo skardā īšklokīte kepīmo popīerīumī. Masē, atvēsusīā īkī +40 °C temperatūros, tolygīai paskīrstykīte ant paruoštos skardos.

Kepīmo režīmas su ventilatorīumī. Tyrē džīovīnkīte kīek pravertojē orkaitēja apīe +70 °C temperatūrojē. Baīgīant džīovīntī, temperatūrā sumažīnkīte īkī +50-55 °C.

Tyrēs džīovīnīmas galī užtrukīti 8-12 val.

īsdžīovīntīems lakštams leīskīte atvēstī, pašalīnkīte kepīmo popīerīū.

Patogīausīai īsdžīovīntus lakštus supjaustytī juostelēmīs. Džīovīntū juostelīņu īšeīga īš 1 kg tyrēs – apīe 200 g.

Laīkytī sandarīai sausoje īr vēsīoje vīetojē.

DRIED APPLE AND BLACKCURRANT STRIPS



Preparing applesauce

Variation I

Cut the apples in half. Peel and remove the stems and the core. Place in a pot and add water (up to 1 cup of water per 1 kg of apples). Stir while boiling until tender. Pass the apple mass through a sieve or blend it in a kitchen blender.

Variation II

Cut the apples in half. Peel and remove the stems and the core. Place in an oven-safe dish and bake at 170 °C for approx. 30 minutes until tender. Blend the apple mass in a kitchen blender.

Preparing blackcurrant purée

Place cleaned fresh or frozen berries in a pot and

add water (up to 1 cup of water per 1 kg of berries). Stir while boiling until tender. Pass the berry mass through a sieve or blend it in a kitchen blender.

Preparing dried fruit strips

Measure out the applesauce, blackcurrant purée and sugar. Mix in a pot. Stir while heating until the sugar has melted. Line a baking pan with baking paper. Allow the prepared mass to cool down to 40 °C. Once it has cooled, spread it evenly on the prepared baking sheet.

Oven setting with a fan. Dry the purée with the oven door ajar at 70 °C. At the end of drying, lower the oven temperature to 50–55 °C.

The drying of the purée may take 8 to 12 hours. Allow the sheets to cool before removing them from the baking paper.

The dried sheets then may be cut into strips. 1 kg of purée yields approximately 200 grams of dried strips.

Store in a hermetically sealed container in a dry and cool place.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|----------------|-------------|-----------------------|-------------|--------------------|-------------|
| ābolu biezenis | 760 | obuoļu tyrē | 760 | applesauce | 760 |
| upeņu biezenis | 160 | juodųjų serbentų tyrē | 160 | blackcurrant sauce | 160 |
| cukurs | 80 | cukrus | 80 | sugar | 80 |
| Kopā: | 1000 | Viso: | 1000 | Total: | 1000 |



ŽĀVĒTAS PLŪMJU, ĀBOLU UN BURKĀNU STRĒMELĪTES

Plūmju biezeņa gatavošana

Nogatavojušos augļus nomazgājiet un izņemiet kauliņus. Sagatavotus augļus saberiet nerūsējošā tērauda katlā. Ielejiet tajā ūdeni (uz 1 kg augļu – 0,5 glāzes). Maisot augļus uzvāriet. Nedaudz atdzisušus, mīkstos augļus sasmalciniet ar virtuves blenderi līdz viendabīgai masaī.

Ābolu biezeņa gatavošana

Izvēlieties vienu no iepriekš piedāvātajiem veidiem un pagatavojiet ābolu biezeni.

Burkānu biezeņa gatavošana

Burkānus nomazgājiet. Nomizojiet, nogrieziet lapu kātiņu vietu un sagrieziet lielos gabalos. Vāriet nerūsējošā tērauda katlā ar nelielu ūdens daudzumu, kamēr mīksti. Ūdeni nolejiet un karstus burkānu gabaliņus sasmalciniet ar virtuves blenderi līdz viendabīgai masaī.

Žāvētu strēmelišu gatavošana

Nosvērtus plūmju, ābolu, burkānu biezeņus un cukuru samaisiet vārīšanas katlā.

Maisot karsējiet, kamēr izkūst cukurs.

Cepešpannu izklājiet ar cepampapīru.

Atdzisušo masu vienmērīgi izlīdziniet uz cepešpannas.

Cepšanas režīms ar ventilatoru. Biezeni žāvējiet nedaudz atvērtā cepeškrāsnī aptuveni +70 °C temperatūrā.

Žāvēšanas beigās temperatūru samaziniet līdz +50–55 °C. Izžāvētām loksnēm ļaujiet atdzist, noņemiet cepampapīru un sagrieziet. Žāvēto

strēmelišu daudzums no 1 kg biezeņa apmēram 220 g.

Uzglabāt hermētiski slēgtas sausā un vēsā vietā.

SLYVŲ, OBUOLIŲ IR MORKŲ DŽIOVINTOS JUOSTELĒS



Slyvų tyrės gaminimas

Prinokusius vaisius nuplaukite ir pašalinkite kauliukus.

Paruoštus vaisius supilkite į nerūdijančio plieno puodą. Į puodą įpilkite vandens (1 kg vaisių – 0,5 stiklinės). Maišant, vaisius užvirinkite.

Pravėsusius minkštus vaisius sutrinkite virtuviniu trintuvu iki vientisos masės.

Obuolių tyrės gaminimas

Išsirinkite vieną iš anksčiau pasiūlytų būdų ir paruoškite obuolių tyrę.

Morkų tyrės gaminimas

Morkas nuplaukite. Pašalinkite luobelę, lapkočių vietą ir stambiai supjaustykite. Virkite nerūdijančio plieno puode nedideliame kiekyje vandens iki kol suminkštės. Vandens nupilkite ir karštus morkų gabaliukus sutrinkite virtuviniu trintuvu iki vientisos masės.

Džiovinų juostelių gaminimas

Pasvertas slyvų, obuolių, morkų tyres ir cukrų sumaišykite virimo puode.

Maišant kaitinkite, kol ištirps cukrus.

Kepimo skardą iškloti kepimo popieriumi.

Atvėsusią masę tolygiai paskirstykite ant skardos.

Kepimo režimas su ventiliatoriumi. Tyrė

džiovinkite kiek pravertoje orkaitėje apie +70 °C temperatūroje.

Baigiant džiovinti, temperatūrą sumažinkite iki +50–55 °C. Išdžiovintiems lakštams leiskite atvėsti. Nuo lakštų pašalinkite kepimo popierių ir supjaustykite. Džiovinų juostelių išeiga iš 1 kg tyrės apie 220 g.

Laikyti sandariai sausoje ir vėsioje vietoje.

DRIED PLUM, APPLE AND CARROT STRIPS



Preparing plum purée

Use ripe fruits. Wash them and remove the stones. Place the prepared fruits in a stainless steel pot. Add water (up to 1/2 cup of water per 1 kg of fruit). Bring to boil while stirring. Allow the fruit to cool down, then blend in a kitchen blender until smooth.

Preparing applesauce

For preparing the applesauce, choose one of the methods of preparation described earlier.

Preparing carrot purée

Wash the carrots. Peel them, cut off the top and coarsely chop. Boil in a stainless steel pot in a small amount of water until tender. Drain. Blend the carrots in a kitchen blender while still hot, until smooth.

Preparing dried strips

Measure out the applesauce, plum purée, carrot purée and sugar. Mix in a pot.

Stir while heating until the sugar has melted.

Line a baking sheet (pan) with baking paper.

Allow the prepared mass to cool. Spread it evenly on the prepared baking sheet.

Oven setting with a fan. Dry the purée with the oven door ajar at approx. 70 °C.

At the end of drying, lower the oven temperature to 50–55 °C. Allow the sheets to cool before removing them from the baking paper. Cut into strips. 1 kg of purée yields approximately 220 grams of dried strips.

Store in a hermetically sealed container in a dry and cool place.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|------------------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|-------------|
| plūmju biezenis | 550 | slyvų tyrė | 550 | plum purée | 550 |
| ābolu biezenis | 200 | obuolių tyrė | 200 | applesauce | 200 |
| burkānu biezenis | 220 | morkų tyrė | 220 | carrot purée | 220 |
| cukurs | 30 | cukrus | 30 | sugar | 30 |
| Kopā: | 1000 | Viso: | 1000 | Total: | 1000 |

ŽĀVĒTAS ĀBOLU UN BURKĀNU STRĒMELĪTES



Ābolu biezeņa gatavošana

Izvēlieties vienu no iepriekš piedāvātajiem veidiem un pagatavojiet ābolu biezeni. Šim produktam visvairāk piemērots skābāku ābolu biezenis.

Burkānu biezeņa gatavošana

Burkānu biezeni varat sagatavot pēc iepriekš aprakstītā piemēra. Burkānu biezenis būs saldāks, ja gabaliņus sautēsiet karstumizturīgā traukā cepeškrāsnī +170–180 °C temperatūrā. Tad ābolu un burkānu maisījumu saldināt nav nepieciešams.

Žāvētu strēmelišu gatavošana

Nosvērtus ābolu, burkānu biezeņus un cukuru samaisiet vārīšanas katlā. Maisot karsējiet, kamēr izkūst cukurs. Cepešpannu izklājiet ar cepampapīru. Atdzisušo masu vienmērīgi izlīdziniet uz sagatavotas cepešpannas. Cepšanas režīms ar ventilatoru. Ābolu un burkānu biezeni žāvējiet nedaudz atvērtā cepeškrāsnī aptuveni +70 °C temperatūrā. Žāvēšanas beigās temperatūru samaziniet līdz +50–55 °C. Biezeņa žāvēšana var ilgt 8–12 st. Izžāvētajām loksnēm ļaujiet atdzist, noņemiet cepampapīru un sagrieziet. Žāvēto strēmelišu daudzums no 1 kg biezeņa – apmēram 220 g. Uzglabāt hermētiski slēgtas sausā un vēsā vietā.

OBUOLIŅ IR MORKŲ DŽIOVINTOS JUOSTELĒS



Obuolių tyrės gaminimas

Išsirinkite vieną iš anksčiau pasiūlytų būdų ir paruoškite obuolių tyrę. Šiam produktui geriausiai

tinka rūgštesnių obuolių tyrė.

Morkų tyrės gaminimas

Morkų tyrę galite paruoškite pagal anksčiau aprašytą pvz. Saldesnė morkų tyrė bus, jei gabaliukus troškinsite karščiui atspariame inde orkaitėje +170–180 °C temperatūroje. Tuomet nebūtina saldinti obuolių ir morkų mišinį.

Džiovintų juostelių gaminimas

Pasvertas obuolių, morkų tyres ir cukrų sumaišykite virimo puode.

Maišant kaitinkite, kol ištirps cukrus.

Kepimo skardą iškllokite kepimo popieriumi. Atvėsusią masę tolygiai paskirstykite ant paruoštos skardos.

Kepimo režimas su ventiliatoriumi.

Obuolių ir morkų tyrė džiovinkite kiek pravertoje

orkaitėje apie +70 °C temperatūroje. Baigiant

džiovinti, temperatūrą sumažinkite iki +50–55 °C.

Tyrės džiovinimas gali užtrukti 8–12 val.

Išdžiovintiems lakštams leiskite atvėsti. Nuo lakštų pašalinkite kepimo popierių ir supjaustykite.

Džiovintų juostelių išeiga iš 1 kg tyrės – apie 220 g.

Laikyti sandariai sausoje ir vėsioje vietoje.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|------------------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|-------------|
| ābolu biezenis | 710 | obuolių tyrė | 710 | applesauce | 710 |
| burkānu biezenis | 260 | morkų tyrė | 260 | carrot purée | 260 |
| cukurs | 30 | cukrus | 30 | sugar | 30 |
| Kopā: | 1000 | Viso: | 1000 | Total: | 1000 |

DRIED APPLE AND CARROT STRIPS



Preparing applesauce

For preparing the applesauce, choose one of the methods described earlier. We recommend using sour applesauce for this recipe.

Preparing carrot purée

For preparing the carrot purée, refer to the method described earlier. By baking the carrots in an oven-safe tray at 170–180 °C, the purée comes out sweeter. If the purée is made from roasted carrots, it is not necessary to add sweetener to the apple-carrot mass.

Preparing dried strips

Measure out the applesauce, carrot purée and sugar. Mix in a pot. Stir while heating until the sugar has melted. Line a baking sheet (pan) with baking paper. Allow the prepared mass to cool. Spread it evenly on the prepared baking sheet.

Oven setting with a fan.

Dry the purée with the oven door ajar at approx. 70 °C. At the end of drying, lower the oven temperature to 50–55 °C. The drying may take 8 to 12 hours.

Allow the sheets to cool before removing them from the baking paper. Cut into strips. 1 kg of purée yields approximately 220 grams of dried strips. Store in a hermetically sealed container in a dry and cool place.

ŽĀVĒTAS ĀBOLU UN ĶIRBJU STRĒMELĪTES



Ābolu biezeņa gatavošana

Izvēlieties vienu no iepriekš piedāvātajiem veidiem un pagatavojiet ābolu biezeni. Šim produktam visvairāk piemērots skābāku ābolu biezenis.

Ķirbju biezeņa gatavošana

Ķirbi nomazgājiet, izņemiet mīkstumu ar sēklām un nomizojiet. Sasmalcinātu ķirbi lieciet uz cepešpannas un cepiet cepeškrāsnī +150-160 °C temperatūrā, kamēr mīksts. Karstus gabalus sasmalciniet ar virtuves blenderi līdz viendabīgai masai.

Žāvētu strēmelišu gatavošana

Nosvērtus ābolu un ķirbju biezeņus samaisiet vārīšanas katlā. Pievienojiet cukuru, kas sajaukts ar kartupeļu cieti. Maisot karsējiet līdz +80 °C temperatūrai. Atdzisušu biezeni vienmērīgi izlīdziniet uz cepešpannas, kas izklāta ar cepampapīru. Ābolu un ķirbju biezeni žāvējiet nedaudz atvērtā cepeškrāsnī aptuveni +70 °C temperatūrā. Cepšanas režīms ar ventilatoru. Žāvēšanas beigās temperatūru samaziniet līdz +50-55 °C. Biezeņa žāvēšana var ilgt 8-10 st. Ļaujiet izžāvētajām loksnēm atdzist, noņemiet cepampapīru, sagrieziet tās strēmelišos. Žāvēto strēmelišu daudzums no 1 kg biezeņa apmēram 190 g. Uzglabāt hermētiski slēgtas sausā un vēsā vietā.

OBUOLIŅ IR MOLIŪGŲ DŽIOVINTOS JUOSTELĒS



Obuolių tyrės gaminimas

Išsirinkite vieną iš anksčiau pasiūlytų būdų ir paruoškite obuolių tyrę. Šiam produktui geriausiai

tinka rūgštesnių obuolių tyrė.

Moliūgų tyrės gaminimas

Moliūgą nuplaukite ir išskroskite. Pašalinkite minkštą audinį su sėklomis ir nulupkite luobelę. Susmulkintą moliūgą sudėkite į kepimo skardą ir kepkite orkaitėje +150-160 °C temperatūroje kol suminkštės. Karštus gabalus sutrinkite virtuviniu trintuvu iki vientisos masės.

Džiovintų juostelių gaminimas

Pasvertas obuolių ir moliūgų tyres sumaišykite virimo puode. Pridėkite cukrų, sumaišytą su krakmolu. Maišant, kaitinkite iki +80 °C temperatūros. Atvėsusią tyrę tolygiai paskirstykite ant popieriumi išklotos skardos. Obuolių ir moliūgų tyrę džiovinkite kiek pravertoje orkaitėje apie +70 °C temperatūroje. Kepimo režimas su ventiliatoriumi. Baigiant džiovinti, temperatūrą sumažinkite iki +50-55 °C. Tyrės džiovinimas gali užtrukti 8-10 val. Išdžiovintiems lakštams leiskite atvėsti. Nuo lakštų pašalinkite kepimo popierių. Supjaustykite juos juostelėmis. Džiovintų juostelių išeiga iš 1 kg tyrės apie 190 g. Laikyti sandariai sausoje ir vėsioje vietoje.

| Izejvīelas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-----------------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|-------------|
| ābolu biezenis | 550 | obuolių tyrė | 550 | applesauce | 550 |
| ķirbju biezenis | 400 | moliūgų tyrė | 400 | pumpkin purée | 400 |
| cukurs | 30 | cukrus | 30 | sugar | 30 |
| kartupeļu ciete | 20 | bulvių krakmolas | 20 | potato starch | 20 |
| Kopā: | 1000 | Viso: | 1000 | Total: | 1000 |

DRIED APPLE AND PUMPKIN STRIPS



Preparing applesauce

For preparing the applesauce, choose one of the methods described earlier. We recommend using sour applesauce for this recipe.

Preparing pumpkin purée

Wash the pumpkin. Clean it out, removing the seeds. Peel it. Place coarsely chopped pumpkin on a baking tray and bake at 150-160 °C until tender. Blend in a kitchen blender while hot, until smooth.

Preparing dried strips

Measure out the applesauce and pumpkin purée. Mix in a pot. Add sugar that has been mixed with the potato starch. Stir while heating until reaching 80 °C temperature. Allow the prepared mass to cool. Spread it evenly on a baking sheet (pan) lined with baking paper. Dry the purée with the oven door ajar at approx. 70 °C. Oven setting with a fan. At the end of drying, lower the oven temperature to 50-55 °C. The drying may take 8 to 10 hours. Allow the sheets to cool before removing them from the baking paper. Cut into strips. 1 kg of purée yields approximately 190 grams of dried strips. Store in a hermetically sealed container in a dry and cool place.

ŽĀVĒTAS ĀBOLU, PLŪMJU UN BIEŠU STRĒMELĪTES



Ābolu biezeņa gatavošana

No sautētiem vai ceptiem saldiskābiem āboliem sagatavojiet biezeni pēc vienas no iepriekš aprakstītajām metodēm.

Plūmju biezeņa pagatavošana

Vislabākais gatavot no rudens, ungāru tipa plūmju šķirnēm (cvečēm). Pilnībā nogatavojušos augļus nomazgājiet, izņemiet kauliņus. Plūmju pusītes saberiet nerūsējošā tērauda katlā, ielejiet ūdeni (uz 1 kg augļu – 0,5 glāzes). Maisot plūmes uzvāriet. Atdzisušus, mīkstos augļus sasmalciniet ar virtuves blenderi līdz viendabīgai masai.

Biešu biezeņa gatavošana

Sarkanās bietes nomazgājiet, nomizojiet un sagrieziet. Mazas bietes pietiek pārgriezt uz pusēm, bet lielas – četrās daļās. Uzkarsējiet cepeškrāsnī līdz +170 °C temperatūrai. Biešu gabalus lieciet uz cepešpannas un cepiet cepeškrāsnī, kamēr mīksti. Karstas bietes sasmalciniet ar virtuves blenderi līdz viendabīgai masai.

Žāvētu strēmeliņu gatavošana

Nosvērtus ābolu, plūmju un biešu biezeņus samaisiet vārīšanas katlā.

Maisiet un pamazām karsējiet līdz +70 °C temperatūrai.

Atdzisušu masu vienmērīgi izlīdziniet uz cepešpannas, kas izklāta ar cepampapīru.

Biezeni žāvējiet nedaudz atvērtā cepeškrāsnī aptuveni +70 °C temperatūrā. Cepšanas režīms ar

ventilatoru. Žāvēšanas beigās temperatūru samaziniet līdz +50–55 °C.

Biezeņa žāvēšana var ilgt 8–10 st.

Izzāvētajām loksnēm ļaujiet atdzist, noņemiet cepampapīru un sagrieziet. Žāvēto strēmeliņu

daudzums no 1 kg biezeņa apmēram 170 g.

Uzglabāt hermētiski slēgtas sausā un vēsā vietā.

OBUOLIŅ, SLYVŅ IR BUROKĒLIŅ DŽIOVINTOS JUOSTELĒS



Obuoliņu tyrēs gaminimas

Iš troškintų ar keptų saldžiarūgščių obuolių paruoškite tyrę pagal vieną iš anksčiau aprašytų būdų.

Slyvų tyrēs gamyba

Geriausiai gaminti iš rudeninių, vengrinio tipo slyvų vaislių. Visiškai prinokusius vaisius nuplaukite, pašalinkite kauliukus. Slyvų puseles supilkite į nerūdijančio plieno puodą, įpilkite vandens (1 kg vaisių – 0,5 stiklinės). Maišant, slyvas užvirinkite. Atvėsusius, minkštus vaisius sutrinkite virtuviniu trintuvu iki vientisos masės.

Burokėlių tyrēs gaminimas

Raudonus burokėlius nuplaukite, nulupkite luobelę ir supjaustykite. Smulkius burokėlius pakanka perpjauti pusiau, o stambius – į keturias dalis. Įkaitinkite orkaite iki +170 °C temperatūros. Burokėlių gabalus sudėkite į kepimo skardą ir kepkite orkaitėje, kol suminkštės.

Karštus burokėlius sutrinkite virtuviniu trintuvu iki vientisos masės.

Džiovinų juostelių gaminimas

Pasvertas obuolių, slyvų ir burokėlių tyres sumaišykite virimo puode.

Maišykite ir palengva kaitinkite iki +70 °C temperatūros.

Atvėsusią masę tolygiai paskirstykite ant popieriūmi išklotos kepimo skardos.

Tyrę džiovinkite kiek pravertoje orkaitėje apie +70 °C temperatūroje. Kepimo režimas su ventiliatoriumi. Baigiant džiovinti, temperatūrą sumažinkite iki +50–55 °C.

Tyrės džiovinimas gali užtrukti 8–10 val.

Išdžiovintiems lakštams leiskite atvėsti. Nuo lakštų pašalinkite kepimo popierių ir supjaustykite. Džiovinų juostelių išeiga iš 1 kg tyrės apie 170 g.

Laikyti sandariai sausoje ir vėsioje vietoje.

DRIED APPLE, PLUM AND BEETROOT STRIPS



Preparing applesauce

For preparing the applesauce, choose one of the methods described earlier using stewed or roasted sweet-and-sour apples.

Preparing plum purée

We recommend using some late variety of blue prunes for preparing this recipe. Use ripe fruits. Wash them and remove the stones. Place the prepared fruits in a stainless steel pot. Add water (up to 1/2 cup of water per 1 kg of fruit). Bring to boil while stirring. Allow the fruits to cool down, then blend in a kitchen blender until smooth.

Preparing red beetroot purée

Wash, peel and cut the beetroots. Small beetroots may be cut in half, whereas larger ones may be quartered. Preheat the oven to 170 °C. Place the prepared beetroots on a baking tray and roast in the oven until tender.

Blend in a kitchen blender while hot, until smooth.

Preparing dried strips

Measure out the applesauce, plum purée and beetroot purée. Mix in a pot.

Stir while slowly heating until reaching 70 °C temperature.

Allow the prepared mass to cool. Spread it evenly on a baking sheet (pan) lined with baking paper. Dry the purée with the oven door ajar at approx. 70 °C. Oven setting with a fan. At the end of drying, lower the oven temperature to 50–55 °C. The drying may take 8 to 10 hours.

Allow the sheets to cool before removing them from the baking paper. Cut into strips. 1 kg of purée yields approximately 170 grams of dried strips.

Store in a hermetically sealed container in a dry and cool place.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|------------------------|------------|------------------------|-------------|--------------------|------------|
| ābolu biezenis | 430 | obuolių tyrė | 430 | applesauce | 430 |
| pļūmju biezenis | 360 | slyvų tyrė | 360 | plum purée | 360 |
| sarkano biešu biezenis | 210 | raudonų burokėlių tyrė | 210 | red beetroot purée | 210 |
| citronskābe | pēc garšas | citrinų rūgštis | pagal skonį | red beetroot purée | to taste |
| Kopā: | 1000 | Viso: | 1000 | Total: | 1000 |

AUGĻU MĒRCES

VITAMĪNIEM BAGĀTAS MĒRCES AR ĪPAŠU GARŠU. SADER AR PUTNU GAĻU UN BIEZPIENA SIERU

PADAŽAI SU VAISIJAIS

YPATINGO SKONIO VITAMININGI PADAŽAI. TINKA PRIE PAUKŠTIENOS IR VARŠKĒS SŪRIO

FRUIT SAUCES

UNIQUE FLAVOURED SAUCES, RICH IN VITAMINS. THESE SAUCES PAIR WELL WITH POULTRY DISHES AND COTTAGE CHEESE



Pīlādžu sīrupa gatavošana

Lielas un nogatavojušās pīlādžu ogas saberiet caurdurī un 1 min. blanšējiet verdošā ūdenī. Sagatavojiet 100 g sīrupa no 40 g ūdens un 60 g cukura.

Ogas izņemiet no ūdens un pārlejiet ar karstu sīrupu. Pēc 2 st., maisot karsējiet tās līdz +80 °C temperatūrai. Vārīšanas beigās pievienojiet 2-3 g citronskābes. Sakarsēto masu atstājiet atdzist 3-4 st.

Šķidrumu nokāšiet, ogas atstājiet katlā.

Mērces pagatavošana

Nomizotus bumbierus sagrieziet 1-1,5 cm lielos kubiņos, lieciet katlā un apberiet ar atlikušo cukuru. Atstājiet 2-3 st., kamēr izdalās sula. Katlā bumbieriem pievienojiet pīlādžu sīrupu. Katlu lēni karsējiet aptuveni 40 min., kamēr izkūst cukurs un bumbieru kubiņi paliek caurspīdīgi.

Maisīt uzmanīgi

Pievienojiet apvāritās pīlādžu ogas un ingvera pulveri (pēc garšas). Vēl pakarsējiet 5-10 min un salejiet izkarsētās burkā.

Glabāt vēsumā.



Šermukšņu sīrupa gamināms

Stambias ir sunokusiais šermukšņu uogas supilkite j kiaurasamtj ir 1 min. blanširuokite verdančiamē vandenyje.

Paruoškite 100 g sīrupa iš 40 g vandens ir 60 g cukraus.

Uogas išimkite iš vandens ir užpilkite karštu sīrupu. Praėjus 2 val., maišant kaitinkite jas iki +80 °C temperatūros. Virimo pabaigoje įdėkite 2-3 g citrinos rūgštis. Įkaitintą masę palikite atvēsti 3-4 val.

Skystj nukoškite, uogas palikite puode.

Darbo eiga

Nuluptas kriaušes supjaustykite 1-1,5 cm dydžio kubeliais, sudėkite į puodą ir užpilkite likusiu cukrumi. Palikite 2-3 val. iki kol išsiskirs sultys. Į puodą su kriaušėmis supilkite šermukšņu sīrupą.

Puodą lētai kaitinkite apie 40 min., kol ištirps visas cukrus ir kriaušiu kubeliai pasidarys skaidrūs. Maišyti atsargiai.

Įdėkite apvirtas šermukšņu uogas ir imbiero miltelių (pagal skonį). Dar pakaitinkite 5-10 min. ir išpilstykite į iškaitintus stiklainius.

Laikyti vēsiai.

PEAR AND ROWANBERRY SAUCE



Preparing rowanberry syrup

Take large and ripe rowanberries and place them in a colander. Blanch in boiling water for 1 minute.

Prepare 100 grams of syrup from 40 grams of water and 60 grams of sugar.

Remove the berries from water and cover with the hot syrup. Rest for 2 hours. Then stir while heating until reaching 80 C temperature. Add 2-3 grams of citric acid in the end. Allow the hot mass to cool for 3-4 hours.

Drain the liquid, keeping berries in the pot.

Method of sauce preparation

Peel the pears and cut into chunks of 1-1.5 cm.

Place in a pot, adding the remaining sugar. Allow to rest for 2-3 hours until the juice has exuded.

Add the rowanberry syrup to pears.

Heat slowly for approximately 40 minutes until the sugar has melted and the pear chunks have become translucent. Stir carefully.

Add ginger powder (to taste) and the rowanberries previously set aside. Heat for another 5-10 minutes and transfer into jars that have been heated through.

Store in a cool place.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|--------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------|-------------|
| bumbieru gabaliņi | 560 | kriaušņu gabaliņi | 560 | pear chunks | 560 |
| pīlādžu ogas | 220 | šermukšņu uogas | 220 | rowanberries | 220 |
| cukurs | 220 | cukurs | 220 | sugar | 220 |
| citronskābe | 1 | citriņskābe | 1 | citric acid | 1 |
| īngvers (pulveris) | pēc garšas | īmbieras (miltelīši) | pēc garšas | ginger (powder) | to taste |
| Kopā: | 1000 | Iš viso: | 1000 | Total: | 1000 |

ĶIRBJU, ĀBOLU UN SMILTSĒRKŠĶU MĒRCE AR KAJĒNAS PĪPARIEM



Biezeņu gatavošana

Ābolus nomazgājiet un pārgrieziet uz pusēm.

Nomizojiet, izņemiet serdes daļu un kātiņus. Daļu ķirbja (apmēram 1,3 kg) nomizojiet, izņemiet sēklas un sagrieziet lielos gabalos.

Ābolu pusītes un ķirbja gabalus cepiet cepeškrāsnī +150 °C temperatūrā, kamēr mīksti.

Ceptus ābolus un ķirbi sasmalciniet ar virtuves blenderi.

600 g smiltsērķšķu ogu pārlejiet ar 80 g ūdens.

Maisot vāriet +95 °C temperatūrā, kamēr mīkstas.

Karstas ogas izberziet caur blīvu sietu.

Mērces pagatavošana

Nosvērtus ķirbju, ābolu un smiltsērķšķu biezeņus samaisiet vārīšanas katlā.

Maisot karsējiet līdz +70 °C temperatūrai.

Cieti sajauciet ar cukuru un pievienojiet maisījumam, visu laiku maisot ar virtuves blenderi.

Pievienojiet kajēnas piparus.

Maisot vāriet +90 °C temperatūrā 4–5 min.

Salejiet izkarsētās burkā.

Glabājiet vēsumā.

MOLIŪGU, OBUOLIŪ IR ŠALTALANKIŪ PADAŽAS SU KAJENO PIPIRAIŠ



Tyrių gaminimas

Obuolius nuplaukite ir perpjaukite pusiau.

Pašalinkite kotelius, luobelę ir sėklalīdzius.

Dalį moliūgo (apie 1,3 kg) nulupkite, pašalinkite sėklas ir stambiai supjaustykite.

Obuolių puseles ir moliūgo gabalus kepkite

orkaitėje +150 °C temperatūroje, kol suminkštės.

Keptus obuolius ir moliūgą sutrinkite virtuviniu trintuvu.

600 g šaltalankių uogų užpilkite 80 g vandens.

Maišant virkite +95 °C temperatūroje, kol suminkštės. Karštas uogas pertrinkite per tankų sietą.

Darbo eiga

Pasvertas moliūgų, obuolių ir šaltalankių tyres sumaišykite virimo puode. Maišant, kaitinkite iki +70 °C temperatūros.

Krakmolą sumaišykite su cukrumi ir supilkite į

mišinį, nuolat maišant virtuviniu trintuvu.

Pridėkite kajeno pipirų.

Maišant virkite +90 °C temperatūroje 4–5 min.

Išpilstykite į iškaitintus stiklainius.

Laikykite vėsiai.

PUMPKIN, APPLE AND SEA BUCKTHORN SAUCE WITH CAYENNE PEPPER



Preparing the purée

Wash and halve the apples. Peel and remove the core and stems. Take 1.3 kg of pumpkin. Peel, scoop out the seeds and cut into big chunks.

Roast the apple halves and pumpkin chunks in the oven at 150 C until tender. Blend the roasted apples and pumpkins in a kitchen blender.

Take 600 grams of sea buckthorn and add 80 grams of water. Stir while heating at 95 °C until tender. Pass the hot berry mass through a sieve.

Method of sauce preparation

Measure out the applesauce, pumpkin purée and sea buckthorn purée. Mix in a pot. Stir while heating until reaching 70 °C temperature.

Mix t potato starch with sugar and add to the blend. Continue mixing with a kitchen blender. Add cayenne pepper.

Stir while boiling at 90 °C for 4–5 minutes.

Transfer into jars that have been heated through.

Store in a cool place.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|---------------------|------------|
| ķirbju biezenis | 460 | moliūgu tyrē | 460 | pumpkin purée | 460 |
| ābolu biezenis | 230 | obuolių tyrē | 230 | applesauce | 230 |
| smiltsērķšķu biezenis | 230 | šaltalankių tyrē | 230 | sea buckthorn purée | 230 |
| cukurs | 70 | cukrus | 70 | sugar | 70 |
| kartupeļu ciete | 10 | bulvių krakmolas | 10 | potato starch | 10 |
| kajēnas pipari | pēc garšas | kajeno pipirai | pagal skonį | cayenne pepper | to taste |
| Kopā: | 1000 | Iš viso: | 1000 | Total: | 1000 |

AUGĻU SKĀBĒŠANA

SKĀBĒTI AUGĻI IR GARŠĪGI
LABO BAKTĒRIJU AVOTI

VAISIŅŅ RAUGINIMAS

RAUGINTI VAISIAI IR DARŽOVĒS
GARDŪS GERŅJŅ BAKTERIJŅ
ŠALTINIAI

FRUIT FERMENTING

FERMENTED FRUITS ARE A DELICIOUS
SOURCE OF GOOD BACTERIA



Skābēšanai visvairāk der cieti, skābeni āboli, piem., ‘Antonovka’ šķirnes. Neiesaka kopā raudzēt vairāku šķirņu ābolus.

Taras sagatavošana

Skābēšanai izmantojiet ozola vai oša, pārtikai paredzētas plastmasas mucas (kublus) un stikla taru. Jaunās koka mucās pirms raudzēšanas ielejiet ūdeni un paturiet 10–14 dienas. Ūdeni vairākas reizes nomainiet. Pirms skābēšanas izmazgājiet ar karstu ūdens, kam pievienota pārtikas soda (uz 10 l ūdens, 100 g sodas) un izskalojiet ar verdošu ūdeni. Vecas, jau lietotas mucas pietiek paturēt ar ūdeni 3–4 dienas, labi izmazgāt ar karstu ūdeni, kam pievienota pārtikas soda un pārmazgāt ar tīru, siltu ūdeni.

Pārtikas plastmasas mucas un stikla taru izmazgājiet ar karstu ūdeni, kam pievienota pārtikas soda, pēc tam izskalojiet ar tīru ūdeni.

Uzlējuma gatavošana

Sagatavojiet maisījumu no rudzu miltiem un ūdens: 12 g miltu aplejiet ar 100 ml verdoša ūdens un atstājiet, lai atdziest.

Ābolu apliešanai būs nepieciešams: 840 g auksta ūdens, cukurs un sāls saskaņā ar recepti, 112 g rudzu miltu un ūdens maisījuma. Labi izmaisiet.

Darba gaita

Tīrā traukā lieciet vidēji lielus veselus, tīrus ābolus bez kātiņiem. Kārtojiet slāņos ar upeņu, ķiršu un citu garšaugu lapām. Uzlējumu pārlejiet āboliem un piespiediet. Sālījumam jābūt virs augļiem apmēram 6 cm. Atlikušo uzlējumu atstājiet un turiet

5–8 °C temperatūrā.

Skābētus ābolus glabājiet 16–19 °C temperatūrā 6–9 dienas, bet vēlāk 0 līdz +5 °C temperatūrā aukstā pagrabā vai ledusskapī. Šķidrums daudzumam samazinoties, to papildiniet. Pēc 30–40 dienām ābolus var lietot.

RAUGINTI OBUOLIAI (3 BŪDAI) – 1 BŪDAS



Rauginimui geriausiai tinka kieti, rūgštoki obuoliai, pvz. ‘Antaninis’ veislės. Napatartina kartu rauginti kelių veislių obuolius.

Taros paruošimas

Rauginimui naudokite ažuolines ar uosines, maistines plastikines statines (kubilus) ir stiklinę tara. Į naujas medines statines prieš raugimą pripilkite vandens ir laikykite 10–14 dienų. Vandeni kelis kartus pakeiskite. Prieš raugiant, nuplaukite karštu vandeniu su maistine soda (10 l vandens, 100 g sodos) ir išskalaukite verdančiu vandeniu. Senas, jau vartotas statines užtenka palaikyti su vandeniu 3–4 dienas, gerai išplauti karštu vandeniu su maistine soda ir perplauti švariu šiltu vandeniu. Maistines plastikines statines ir stiklinę tarą gerai išplaukite karštu vandeniu su maistine soda, perplaukite švariu vandeniu.

Užpilo paruošimas

Paruoškite ruginių miltų ir vandens mišinį: 12 g miltų užplikiykite 100 ml karšto vandens ir palikite atvėsti. Obuolių užpilui reikės: 840 g šalto vandens, pagal receptūrą cukraus, druskos, 112 g ruginių miltų ir vandens mišinio. Gerai išmaišykite.

Darbo eiga

Į švarų indą sudėkite vidutinio dydžio sveikus, švarius obuolius be kotelių. Sluoksniuokite eilėmis su juodųjų serbentų, vyšnių ir kitų prieskonių lapais. Užpilą supilkite ant obuolių ir prislėkite. Sūrymas turi apsemti vaisius apie 6 cm. Likutį užpilo palikite ir laikykite +5–8 °C temperatūroje. Užraugtus obuolius laikykite +16–19 °C temperatūroje 6–9 dienas, o vėliau 0 – +5 °C temperatūroje šaltame rūsyje arba šaldytuve. Sumažėjus skysčio kiekiui, jį papildykite. Po 30–40 dienų obuolius galite valgyti.

FERMENTED APPLES (3 VARIATIONS) No 1



We recommend using hard, slightly sour apples, such as 'Antonovka' cultivar, for preparing this recipe. It is not recommended to mix different apple cultivars when fermenting them.

Preparing storage containers

For fermenting, use oak or ash-tree barrels, special plastic barrels (tubs) intended for food storage, or glass storage containers. Before using new wooden barrels, fill them with water and leave them to rest for 10–14 days. Change the water frequently. Before fermenting the food, wash the barrels with hot water and baking soda mixture (100 grams of baking soda per 10 litres of water), then rinse with boiling water. Old barrels that have been used already can be left to rest, filled with water, for 3–4 days. Wash thoroughly with hot water and baking soda mixture, then rinse with clean, warm water. Plastic barrels intended for food storage and glass storage containers should be washed thoroughly with hot water and baking soda mixture, then rinsed with clean water.

Preparing the infusion

Make a rye flour and water mixture by adding 100 ml of boiling water to 12 grams of flour. Leave to cool. For making the infusion for apples, you will need 840 grams of cold water, sugar and salt according to the recipe, 112 grams of rye flour and water mixture. Mix well.

Method of product preparation

Place clean, whole, average-sized apples with removed stems in a clean container. Layer with blackcurrant and cherry leaves and other herbs. Pour the infusion over the apples and press down. The infusion should cover the fruits by approximately 6 cm. Keep the leftover infusion by storing it at 5–8 °C. For 6–9 days, keep the fermented apples at 16–19 °C, then transfer them to a cool cellar or refrigerator, storing them at 0 to +5 °C temperature. Add the rest of infusion when necessary. The apples may be consumed in 30–40 days.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|----------------------------------|-------------|--|-------------|--|-------------|
| āboli | 1000 | obuoliai | 1000 | apples | 1000 |
| ūdens | 950 | vanduo | 950 | water | 950 |
| sāls | 12 | druska | 12 | salt | 12 |
| cukurs | 14 | cukrus | 14 | sugar | 14 |
| rudzu milti | 12 | ruginiai miltai | 12 | rye flour | 12 |
| upeņu, seleriju, estragona lapas | 12 | juodųjų serbentų, salierų, estragono lapai | 12 | blackcurrant, celery and tarragon leaves | 12 |
| Kopā: | 2000 | Iš viso: | 2000 | Total: | 2000 |

SKĀBĒTI ĀBOLI – 2. VEIDS



Rudzu salmu sagatavošana Jaunās ražas tirus rudzu salmus, bez pelėkuma un netipiskas smaržas, noturiet ūdeni 90–95 °C temperatūrā 10–15 min.

Darba gaita

Trauka dibenu un sānus izklājiet ar 1–1,5 cm biezu rudzu salmu slāni. Lieciet vidēji lielus veselus, tirus ābolus bez kātiņiem. Ik pēc 2–3 kārtām ieklājiet kārtu upeņu un ķiršu lapu. Augšējo ābolu slāni piesedziet ar salmiem. Sāli izšķīdiniet ūdeni. Uzlējumu pārlejiet āboliem un piespiediet. Šķidrumam jābūt virs augļiem apmēram 6 cm. Atlikušo uzlējumu atstājiet un turiet +5–8 °C temperatūrā. Skābētus ābolus glabājiet 16–19 °C temperatūrā 6–9 dienas, bet vēlāk 0 līdz +5 °C temperatūrā aukstā pagrabā vai ledusskapī. Šķidrums daudzumam samazinoties, to papildiniet. Pēc 30–40 dienām ābolus var lietot.

RAUGINTI OBUOLIAI – 2 BŪDAS



Ruginių šiaudų paruošimas

Naujo derliaus, švarius, be pelėsių ir pašalinio kvapo ruginius šiaudus išlaikykite 10–15 min. vandenyje +90–95 °C temperatūroje.

Darbo eiga

Indo dugną ir šonus išklorkite 1–1,5 cm storio sluoksniu ruginiais šiaudais.

Sudėkite vidutinio dydžio sveikus, švarius obuolius be kotelių.

Kas 2–3 eilę sluoksniuokite eilėmis su juodųjų serbentų ir vyšnių lapais. Viršutinį obuolių sluoksnį pridengkite šiaudais.

Druską ištirpinkite vandenyje. Užpilą supilkite ant obuolių ir prislėkite. Sūrymas turi apsemti vaisius apie 6 cm. Likutį užpilo palikite ir laikykite +5–8 °C temperatūroje.

Užraugtus obuolius laikykite +16–19 °C temperatūroje 6–9 dienas, o vėliau 0 – +5 °C temperatūroje šaltame rūsyje arba šaldytuve. Sumažėjus skysčio kiekiui, jį papildykite. Po 30–40 dienų obuolius galite valgyti.

FERMENTED APPLES VARIATIONS 2



Preparing the rye straw

Take clean, mould-free and free from off-fragrances rye straw from a recent harvest. Soak in hot water (90–95 °C) for 10–15 minutes.

Method of product preparation

Cover the bottom and the sides of the container with a 1–1.5 cm thick layer of rye straw.

Place clean, whole, average-sized apples with removed stems.

Every 2–3 layers, add a layer of blackcurrant and cherry leaves. Cover the top layer of apples with straw.

Dilute the salt in water. Pour the infusion over the apples and press down. The infusion should cover the fruit by approximately 6 cm. Keep the leftover infusion by storing it at 5–8 °C.

For 6–9 days, keep the fermented apples at 16–19 °C, then transfer them to a cool cellar or refrigerator, storing them at 0 to +5 °C temperature. Add the infusion when necessary. The apples may be consumed in 30–40 days.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|----------------------|-------------|----------------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| āboli | 1000 | obuoliai | 1000 | apples | 1000 |
| ūdens | 960 | vanduo | 960 | water | 960 |
| sāls | 8 | druska | 8 | salt | 8 |
| rudzu sālmī | 24 | ruginiai šiaudai | 24 | rye straw | 24 |
| upeņu un ķiršu lapas | 8 | juodųjų serbentų ir vyšnių lapai | 8 | blackcurrant and cherry leaves | 8 |
| Kopā: | 2000 | Iš viso: | 2000 | Total: | 2000 |

SKĀBĒTI ĀBOLI – 3. VEIDS



Uzlējuma gatavošana

Aukstu ūdeni sajauciet ar sāli un ābolu sulu vai biezeni.

Darba gaita

Burkās lieciet mazākus, veselus, tīrus ābolus bez kātiņiem.

Stikla traukos ābolus kārtojiet ar upeņu lapām un dillēm. Dibenā un burku augšpusē lieciet slāni ar garšvielām.

10 l traukā var ievietot ap 5,5 kg, 3 l traukā – ap 1,6 kg, 2 l traukā – 1,2 kg ābolu.

Ābolus pārlejiet ar sālījumu, bet traukā zem vāka atstājiet 3–4 cm platu gaisa spraugu. Ābolus piespiediet ar diviem krusteniski saliktiem koka dēlīšiem. Atlikušo uzlējumu atstājiet un turiet 5–8 °C temperatūrā.

Burkas aizvākojiet ar perforētiem (caurumotiem) vāciņiem. Caur tiem izdalīsies gāze, kas veidojas rūgšanas laikā.

Skābētus ābolus glabājiet 16–19 °C temperatūrā 6–9 dienas, bet vēlāk 0 līdz +5 °C temperatūrā aukstā pagrabā vai ledusskapī. Šķidrums daudzumam samazinoties, to papildiniet. Pēc 30–40 dienām ābolus var lietot.

RAUGINTI OBUOLIAI – 3 BŪDAS



Užpilo paruošimas

Šaltą vandenį sumaišykite su druska ir obuolių sultimis ar tyre.

Darbo eiga

Stikliniuose induose obuolius sluoksniuokite su juodųjų serbentų lapais ir krapais. Ant dugno ir stiklainių viršaus dėkite sluoksnį prieskonių.

Į stiklainius dėkite mažesnius, sveikus, švarius be kotelių obuolius.

Į 10 l indą tilps apie 5,5 kg, į 3 l – apie 1,6 kg, į 2 l – apie 1,2 kg obuolių.

Obuolius užpilkite sūrymu, bet inde palikite 3–4 cm oro tarpą. Obuolius prispauskite dviem sukryžiuotais pagaliukais. Likutį užpilo palikite ir laikykite +5–8 °C temperatūroje.

Stiklainius uždarykite perforuotais dangteliais. Per mažas skylutės pasišalins rūgimo metu išsiskiriančios dujas.

Užraugtus obuolius laikykite +16–19 °C temperatūroje 6–9 dienas, o vėliau 0 – +5 °C temperatūroje šaltame rūsyje arba šaldytuve. Sumažėjus skysčio kiekiui, jį papildykite. Po 30–40 dienų obuolius galite valgyti.

**Preparing the infusion**

Mix cold water with salt and apple juice or applesauce.

Method of product preparation

In the jars place clean, whole, small apples with removed stems.

In glass jars, layer apples with blackcurrant leaves and dill. Layer the bottom and the top of the container with herbs.

A container of 10 litres can hold approximately 5.5 kg of apples; a container of 3 litres – approximately 1.6 kg of apples; a container of 2 litres – approximately 1.2 kg of apples.

Cover apples with the prepared infusion, leaving a gap at the top of approximately 3–4 cm. Press the apples down with two crossed wooden sticks. Keep the leftover infusion by storing it at 5–8 °C. Close the jars with perforated lids. These lids will allow the release of gasses that will be created due to the fermentation process.

For 6–9 days, keep the fermented apples at 16–19 °C, then transfer them to a cool cellar or refrigerator, storing them at 0 to +5 °C. Top off the liquid when necessary. The apples may be consumed in 30–40 days.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-------------------------|-------------|----------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|
| āboli (nelieli) | 1100 | obuoliai | 1100 | apples (not large) | 1100 |
| ūdens | 620 | vanduo | 620 | water | 620 |
| sāls | 12 | druska | 12 | salt | 12 |
| ābolu sula vai biezenis | 260 | obuolių sultys ar tyrė | 260 | apple juice or applesauce | 260 |
| upeņu lapas un dīlles | 8 | juodyjū serbentū lapai ir krapai | 8 | blackcurrant leaves and dill | 8 |
| Kopā: | 2000 | Iš viso: | 2000 | Total: | 2000 |



Skābēšanai vislabāk der sulīgi un stingri augļi.

Uzlējuma gatavošana

Aukstu ūdeni sajauciet ar klijām un kviešu miltiem. Turiet 18–20 °C temperatūrā 2 stundas. Izvilkumu nolejiet. Tajā izšķīdiniet sāli.

Darba gaita

Traukā lieciet vidēji lielus veselus, tīrus ābolus bez kātiņiem. Kārtojiet rindās ar upeņu lapām. Uzlējumu pārlejiet bumbieriem un piespiediet. Šķidrumam jābūt virs augļiem apmēram 6 cm. Atlikušo uzlējumu atstājiet un turiet 5–8 °C temperatūrā.

Saskābētus bumbierus glabājiet 17–20 °C temperatūrā 7–9 dienas, bet vēlāk 0 līdz +5 °C temperatūrā aukstā pagrabā vai ledusskapī. Šķidruma daudzumam samazinoties, to papildiniet. Pēc 30–40 dienām bumbierus var lietot.





Rauginimui geriausiai tinka sultingi ir kieti vaisiai.

Užpilo paruošimas

Šaltą vandenį sumaišykite su sėlenomis ir kvietiniais miltai. Laikykite +18-20 C temperatūroje 2 valandas. Ištrauką nupilkite. Joje ištirpinkite druską.

Darbo eiga

Į indą dėkite vidutinio dydžio sveikus, švairius vaisius be kotelių. Sluoksniuokite eilėmis su juodųjų serbentų lapais. Užpilą supilkite ant kriaušų ir prislėkite. Sūrymas turi apsemti vaisius apie 6 cm. Likutį užpilo palikite ir laikykite +5-8 C temperatūroje. Užraugtas kriaušes laikykite +17-20 C temperatūroje 7-9 dienas, o vėliau 0 - +5°C temperatūroje šaltame rūsyje arba šaldytuve. Sumažėjus skysčio kiekiui, jį papildykite. Po 30-40 dienų kriaušes galite valgyti.



We recommend using hard and juicy fruits for preparing this recipe.

Preparing the infusion

Mix cold water with the bran and wheat flour. Allow to rest at 18-20 C temperature for 2 hours. Strain the infusion. Dilute the salt into the infusion.

Method of product preparation

Place clean, whole, average-sized pears with removed stems in the container. Layer with black-currant leaves. Pour the infusion over pears and press down. The infusion should cover the fruits by approximately 6 cm. Keep the leftover infusion by storing it at 5-8 C. For 7-9 days, keep the fermented pears at 17-20 C, then transfer them to a cool cellar or refrigerator, storing them at 0 to +5°C. Add the liquid when necessary. The pears may be consumed in 30-40 days.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|---------------|-------------|------------------------|-------------|---------------------|-------------|
| bumbieri | 1080 | kriaušes | 1080 | pears | 1080 |
| ūdens | 860 | vanduo | 860 | water | 860 |
| kviešu klījas | 26 | kvietinēs sēlenos | 26 | wheat bran | 26 |
| kviešu milti | 14 | kvietiniai miltai | 14 | wheat flour | 14 |
| sāls | 10 | druska | 10 | salt | 10 |
| upeņu lapas | 10 | juodųjų serbentų lapai | 10 | blackcurrant leaves | 10 |
| Kopā: | 2000 | Iš viso: | 2000 | Total: | 2000 |

AUGĻU DZĒRIENI

KVASS

MĀJAS KVASS IR DZĪVO BAKTĒRIJU AVOTS LIELISKI DERĒS AUKSTO ZUPU UN ĒDIENA AIZDARĪŠANAI. PROCESS NAV SAREŽĢĪTS, BET GARŠA – LIELISKA

GĒRIMAI SU VAISIAIS

GIROS

NAMINE GIRA – GYVŪJŪ BAKTERIJŪ ŠALTINIS. PUIKIAI TIKS ŠALTOMS SRIUBOMS IR MAISTUI PAGARDINTI. PROCESAS NESUDĒTINGAS, O SKONIS NUOSTABUS

FRUIT BEVERAGES

KVASS

HOME-MADE KVASS IS A SOURCE OF LIVE BACTERIA. IT IS EXCELLENT FOR ENRICHING FOODS, SUCH AS COLD SOUPS AND OTHER DISHES. THE PROCESS IS NOT COMPLICATED, AND THE RESULT IS DELICIOUS

MAIZES UN ĀBOLU KVASS



Darba gaita

Maizes sausīņus un piparmētru lapas lieciet katlā. Uzvāriet ūdeni līdz +100 °C temperatūrai un aplejiet ar to sausīņus ar piparmētrām. Uzlieciet vāku un atstājiet, lai atdziest. Izvilkumu nokāsiet. Ar 200 g maizes izvilkuma atšķaidiet raugu. Sagatavotajam maizes izvilkumam pievienojiet cukuru, pielejiet atšķaidīto raugu un ābolu sulu. Visu kārtīgi samaisiet. Turiet 3–4 stundas istabas temperatūrā (20 °C–22 °C). Uzrūgušo kvasu vēlreiz izkāšiet un salejiet pudelēs. Katrā pudelē ielieciet rozīni. Aiztaisiet un glabājiet 5–7 °C temperatūrā.

DUONOS IR OBUOLIŅŲ GIRA



Darbo eiga

Duonos džiūvēsēlius ir mētņu lapas sudēkite j puodā. Uzvirinkite vandenj iki +100 °C temperatūros ir užpilkite džiūvēsēlius su mētomis. Pridengkite dangčiu ir palikite iki kol atvēs. Ištraukā nukoškite. 200 g duonos ištraukoje praskieskite mieles. Į gautą duonos ištrauką sudēkite cukrų, supilkite praskiestas mieles ir obuolių sultis. Viską gerai išmaišykite. Laikykite 3–4 valandas kambario temperatūroje (+20 °C–22 °C). Įrūgusią girą dar kartą perkoškite ir supilstykite j butelius. Į kiekvieną butelį įdēkite džiovintas vynuoges. Uždarykite ir laikyti +5–7 °C temperatūroje.

KVASS MADE WITH BREAD AND APPLES



Method of preparation

Place croutons and peppermint leaves in a pot. Bring the water to boil at +100 °C and pour it over the croutons and peppermint. Cover with a lid and leave to cool. Strain the infusion. Dilute yeast with 200 grams of the bread infusion. Take the prepared bread infusion and add sugar, diluted yeast and apple juice. Mix well. Rest at room temperature (20–22 °C) for 3–4 hours. Strain the fermented kvass and pour it into bottles. Add a raisin to each bottle. Close the bottles and store at 5–7 °C.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|---------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------------|-------------|
| rupjmaizes sausīņi | 140 | juodos duonos džiūvēsiai | 140 | brown bread croutons | 140 |
| ūdens | 700 | vanduo | 700 | water | 700 |
| ābolu sula | 140 | obuolių sultys | 140 | apple juice | 140 |
| cukurs | 4 | cukrus | 4 | sugar | 4 |
| žāvėtas vīnogas (rozīnes) | 13 | džiovintos vynuogės (razinos) | 13 | dried grapes (raisins) | 13 |
| raugs | 3 | mielės | 3 | yeast | 3 |
| piparmētru lapas | 2 gab. | mētņu lapai | 2 vnt. | peppermint leaves | 2 pc. |
| Kopā: | 1000 | Iš viso: | 1000 | Total: | 1000 |





ŽĀVĒTU ĀBOLU KVASS



Darba gaita

Kvasa krāsas uzlabošanai žāvētus ābolus vai miziņas ievietojiet cepeškrāsnī 150 °C temperatūrā īsu laiku, kamēr tie paliek brūngani, tad salieciet traukā. Uzvāriet ūdeni līdz +100 °C temperatūrai un aplejiet žāvētos ābolus.

Uzlieciet vāku un atstājiet, lai atdziest.

Novārījumu nolejiet, pievienojiet cukuru, citronskābi un ar 200 g novārījuma atšķaidītu raugu.

Turiet 5-6 stundas istabas temperatūrā (20 °C-22 °C) vaļējā traukā, kamēr parādās putas.

Putas nosmeliet.

Uzrūgušo kvasu salejiet pudelēs.

Aiztaisiet un glabājiet +5-7 °C temperatūrā.

DŽIOVINTŪ OBUOLIŪ GIRA



Darbo eiga

Giros spalvai pagerinti, džiovintus obuolius ar luobeles pakaitinkite orkaitēje +150 °C temperatūroje trumpai, iki kol paraus ir sudēkite j indā. Užvirinkite vandenj iki +100 °C temperatūros ir užpilkite džiovintus obuoliukus. Pridengkite dangčiu ir palikite atšaldyti. Nuovirą nupilkite, sudēkite j jį cukrų, citrinos rūgštj ir praskiestas 200 g nuovire mieles. Laikykite 5-6 valandas kambario temperatūroje (+20 °C-22 °C) atvirame inde, kol atsiras putas. Putas pašalinkite. Įrūgusią girą supilstykite j butelius. Uždarykite ir laikykite +5-7 °C temperatūroje.

KVASS MADE WITH DRIED APPLES



Method of preparation

To enhance the colour of kvass, place the dried apples or apple skins in preheated oven at 150 °C. Bake for a brief moment until golden, then transfer into a container.

Bring the water to boil at +100 °C and pour it over the dried apples.

Cover with a lid and leave to cool. Strain the infusion.

Add sugar, citric acid and yeast, which has been previously diluted in 200 grams of infusion.

Rest at room temperature (20-22 °C) for 5-6 hours in an open container until foam appears.

Skim the foam.

Pour the fermented kvass into bottles.

Close the bottles and store at 5-7 °C.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|------------------------------------|-------------|--|-------------|-----------------------------|-------------|
| Žāvētas ābolu šķēlītes vai miziņas | 120 | džiovintos obuolių skiltelės arba luobelės | 120 | dried apple pieces or skins | 120 |
| ūdens | 870 | vanduo | 870 | water | 870 |
| cukurs | 6 | cukrus | 6 | sugar | 6 |
| citronskābe | 1 | citrinos rūgštis | 1 | citric acid | 1 |
| raugs | 3 | mielės | 3 | yeast | 3 |
| Kopā: | 1000 | Iš viso: | 1000 | Total: | 1000 |



AUGĻU KVASS



Lieliski piemērotas augļu un ogu spiedpaliekas, kas paliek pēc sulu un džemu gatavošanas.

Darba gaita

Uzvāriet ūdeni līdz +100 °C temperatūrai un aplejiet ar to spiedpaliekas. Uzlieciet vāku un atstājiet, lai atdziest (līdz 25–30 °C temperatūrai).

Izvilcumu no augļu spiedpaliekām izkāšiet caur sietu, pievienojiet tam cukuru, citronskābi un ar 200 g novārījuma atšķaidītu raugu.

Turiet 5–6 stundas istabas temperatūrā (20–22 °C) vaļējā traukā, kamēr parādās putas.

Putas nosmeliet.

Uzrūgušo kvasu salejiet pudelēs.

Aiztaisiet un glabājiet 5–7 °C temperatūrā.

VAISIŅŪ GIRA



Puikiai tinka vaisiņū ir uogu išspaudos, kurios liks po sulčių ir džemu gamybos.

Darbo eiga

Užvirinkite vandenį iki +100 °C temperatūros ir užpilkite išspaudas.

Pridengkite dangčiu ir palikite atvėsti (iki +25–30 °C temperatūros).

Vaisiņū išspaudų ištrauką nukoškite per sietą, sudėkite į ją cukrų, citrinos rūgštį ir praskiestas 200 g ištraukoje mieles.

Laikykite 5–6 valandų kambario temperatūroje (+20–22 °C) atvirame inde, kol atsiras putas.

Putas pašalinkite. Įrūgusią girą supilstykite į butelius. Uždarykite ir laikykite +5–7 °C temperatūroje.

KVASS MADE WITH FRUIT



Fruit and berry presscake that is left over after making juice or jam is excellent for preparing this recipe.

Method of preparation

Bring the water to boil at +100 °C and pour it over the fruit presscake.

Cover with lid and leave to cool (down to 25–30 °C).

Strain the infusion.

Add sugar, citric acid and yeast, diluted in 200 grams of the infusion.

Rest at room temperature (20–22 °C) for 5–6 hours in an open container until foam appears.

Skim the foam.

Pour the fermented kvass into bottles.

Close the bottles and store at 5–7 °C.

| Izejvietas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|-----------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|
| dažadu augļu un ogu spiedpaliekas | 220 | īvairiņū vaisiņū ir uogu išspaudos | 220 | different fruit and berry presscake | 220 |
| ūdens | 750 | vanduo | 750 | water | 750 |
| cukurs | 28 | cukrus | 28 | sugar | 28 |
| citronskābe | 0,5 | citrinos rūgštis | 0,5 | citric acid | 0,5 |
| raugs | 1,5 | mielēs | 1,5 | yeast | 1,5 |
| Kopā: | 1000 | Iš viso: | 1000 | Total: | 1000 |



BUMBIERU KVAŠS



Vislabāk der vasaras šķirņu augļi.

Darba gaita

Sasmalcinātus bumbieru augļus apberiet ar cukuru. Turiet 20–22 °C temperatūrā, kamēr izdalās sula (3–4 st.).

Sulīgo masu aplejiet ar ūdeni.

Pievienojiet raugu, citronskābi un rozīnes.

Turiet 6–7 stundas istabas temperatūrā (+20–22 °C) vaļējā traukā, kamēr parādās putas.

Putas nosmeliet.

Uzrūgušo kvasu nokāšiet un salejiet pudelēs.

Aiztaisiet un glabājiet 5–7 °C temperatūrā.

KRIAUSIŲ GIRA



Geriausiai tinka vasarinių veislių vaisiai.

Darbo eiga

Smulkintus kriaušių vaisius užpilkite cukrumi.

Laikykite +20–22 °C temperatūroje iki kol išsiskirs sultis (3–4 val.).

Sultingą masę užpilkite vandeniu.

Sudėkite mieles, citrinos rūgštį ir džiovintas vynuoges.

Laikykite 6–7 valandas kambario temperatūroje (+20–22 °C) atvirame inde, kol atsiras putas.

Putas pašalinkite. Įrūgusią girą nukoškite ir supilstykite į butelius.

Uždarykite ir laikykite +5–7 °C temperatūroje.

KVAŠS MADE WITH PEARS



We recommend using summer variety fruits for preparing this recipe.

Method of preparation

Cut up the pears into pieces and cover with sugar. Allow to rest at 20–22 °C until the juice has exuded (3–4 hours). Cover the mass with water. Add yeast, citric acid and raisins. Rest at room temperature (20–22 °C) for 6–7 hours in an open container until foam appears.

Skim the foam.

Strain the fermented kvass and pour it into bottles.

Close the bottles and store at 5–7 °C.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|---------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------------|-------------|
| bumbieri | 175 | kriaušės | 175 | pears | 175 |
| ūdens | 790 | vanduo | 790 | water | 790 |
| cukurs | 20 | cukrus | 20 | sugar | 20 |
| citronskābe | 1 | citrinos rūgštis | 1 | citric acid | 1 |
| žāvėtas vīnogas (rozīnes) | 9 | džiovintos vynuogės (razinos) | 9 | dried grapes (raisins) | 9 |
| raugs | 5 | mielės | 5 | yeast | 5 |
| Kopā: | 1000 | Iš viso: | 1000 | Total: | 1000 |

ĀBOLU UN ĶIMEŅU DZĒRIENS



Vislabāk der ābolu sula no saldskābām šķirnēm.

Darba gaita

Uzvāriet ūdeni līdz +100 °C temperatūrai un pieberiet ķimenes.

Uzlieciet vāku un lēni vāriet 2-3 min.

Atstājiet, lai atdziest līdz 20-22 °C temperatūrai.

Ķimeņu novārijumu nokāšiet un sajauciet ar ābolu sulu.

Salejiet pudelēs.

Katrā pudelē ielieciet pa 1 piparmētras lapiņai.

Dzērienu uzglabājiet 10-12 °C temperatūrā.

OBUOLIŅ IR KMYNŅ GĒRIMAS



Geriausiai tinka obuolių sultis iš saldžiarūgščių obuolių veislių.

Darbo eiga

Užvirinkite vandenį iki +100 °C temperatūros ir suberti kmynus.

Pridengkite dangčiu ir lėtai virinkite 2-3 min.

Palikite atvėsti iki +20-22 °C temperatūros.

Kmynų nuovirą nukoškite ir sumaišykite su obuolių sultimis.

Supilstykite į butelius.

Į kiekvieną butelį įdėkite po 1 mėtų lapelį.

Gėrimą laikykite +10-12 °C temperatūroje.

BEVERAGE MADE WITH APPLES AND CARAWAY SEEDS



We recommend using juice from sweet-and-sour apples for preparing this recipe.

Method of preparation

Bring the water to a boil at +100 °C and add caraway seeds.

Cover with lid and keep on a low boil for 2-3 minutes.

Allow to cool down to 20-22 °C temperature.

Strain the caraway seed infusion and mix with the apple juice.

Pour into bottles.

Add a peppermint leaf to each bottle.

Store the beverage at 10-12 °C.

| Izejvielas: | Svars, g: | Žaliava ir produktai: | Kiekis, g: | Ingredients: | Weight, g: |
|--------------------|-------------|-----------------------|-------------|-------------------|-------------|
| ābolu sula | 710 | obuolių sultis | 710 | apple juice | 710 |
| ūdens | 285 | vanduo | 285 | water | 285 |
| ķimenes | 5 | kmynai | 5 | caraway seeds | 5 |
| piparmētru lapiņas | 2 gab. | mētu lapelīai | 2 vnt. | peppermint leaves | 2 pc. |
| Kopā: | 1000 | Iš viso: | 1000 | Total: | 1000 |

BROŠŪRAS SAGATAVOŠANĀ IZMANTOTI PUBLISKI PIEEJAMI LITERATŪRAS AVOTI:



LV

1. Latviešu tradicionālie ēdieni. Ko un kā ēda senāk.

Redaktore: Ilze Antēna, sastādītājas: Inita Heinole, Sanita Stinkule. Izdevējs: Latvijas Nacionālais vēstures muzejs, 2006, 31 lpp.

2. Latviešu tautas ēdieni. Sastādīja: Linda Dumpe. Izdevējs: apgāds Zinātne, Rīga, 2009, 288 lpp.

3. Gardēžiem. Izdevējs: SIA izdevniecība Dienas mediji, Rīga, 2017, 96 lpp.

http://epadomi.lv/tavavirtuve/31052010-galas_marinesanas_abc

<http://www.premia.lv/noderiiga-informaacija>

<https://latvijavirtuve.com/> (Astra Spalvēna)

<https://foodunion.lv/ru/lv/saldejuma-pirmsakumi-jeb-ka-saldejum-s-kluva-par-iemilotu-latviesu-gardumu-1>

<http://www.aprinkis.lv/sabiedriba/politika/item/45536-saldejuma-vesture-pasaule-un-latvija>

LT

1. Marciszewska M. Suche konfitury sposobem Kijowskim. Kijów: [s.n.], 1859 ([Kijów]: Druk. Uniw. Ś. Włodzimierza), 39, [2] p. (<https://polona.pl/item/suche-konfitury-sposobem-kijowskim,DQ2Njk2/2/#info:metadata>).

2. Zavadzkiene V.A.L. Lietuvos virėja. Vilnius: 1907. 555 p.(<http://www.epaveldas.lt/object/recordDescription/LNB/C1R0000032758>).

3. Liudvika Didžiulienė-Žmona. Gaspadinystės knyga.

Pamokinimai kaip prigulinčiai yra sutaisomi valgiai. Tilžė, spaustuvė J. Schoenkio, 1913. 187 p.

4. Laužikas R. Gastronomijos istorijos tinklaraštis „Lietuvos kulinarinis paveldas“. <http://kulinarinispaveldas.blogspot.com/>. 5. Magidovas J. Saldieji patiekalai. Vilnius: Mokslas. 1977. 148 p.

6. Kontrimas J., Bičkauskienė S. Vaisių, uogų ir daržovių perdirbimas. Vilnius: Mokslas. 1983. 129 p.

7. Buožytė-Brundzienė K. Viskas iš obuolių. Vilnius: Mokslas. 1988. 95 p.

8. Bičkauskienė S. Vitaminingi konservai. Vilnius. 1991. 76 p.

9. Kazitėnas A. Raibsta uogos girių soduose. Kaunas: Lutute. 2007. 320 p.

10. Laužikas R. Istorinė Lietuvos virtuvė : maistas ir gėrimai Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje. Vilnius: Briedis, 2014. 206, [2] p.

11. Čeprackas L., Dumanowski J., Laužikas R., Pacevičius A., (iš lenkų kalbos vertė Tomaš Božerocki). Oginskių dvaro virtuvėje. Vilnius : Akademine leidyba, 2016. 127 p.

12. Šidlaitė I. Natūralus rauginimas. Vilnius: Dvi tylos. 2017. 236 p.

BROŠIŪROS PARENGIMUI PANAUDOTI VIEŠAI PRIEINAMI LITERATŪROS ŠALTINIAI:



LV

1. Latviešu tradicionālie ēdieni. Ko un kā ēda senāk.

Redaktore: Ilze Antēna, sastādītājas: Inita Heinole, Sanita Stinkule. Izdevējs: Latvijas Nacionālais vēstures muzejs, 2006, 31 lpp.

2. Latviešu tautas ēdieni. Sastādīja: Linda Dumpe. Izdevējs: apgāds Zinātne, Rīga, 2009, 288 lpp.

3. Gardēžiem. Izdevējs: SIA izdevniecība Dienas mediji, Rīga, 2017, 96 lpp.

http://epadomi.lv/tavavirtuve/31052010-galas_marinesanas_abc

<http://www.premia.lv/noderiiga-informaacija>

<https://latvijavirtuve.com/> (Astra Spalvēna)

<https://foodunion.lv/ru/lv/saldejuma-pirmsakumi-jeb-ka-saldejum-s-kluva-par-iemilotu-latviesu-gardumu-1>

<http://www.aprinkis.lv/sabiedriba/politika/item/45536-saldejuma-vesture-pasaule-un-latvija>

LT

1. Marciszewska M. Suche konfitury sposobem Kijowskim. Kijów: [s.n.], 1859 ([Kijów]: Druk. Uniw. Ś. Włodzimierza), 39, [2] p. (<https://polona.pl/item/suche-konfitury-sposobem-kijowskim,DQ2Njk2/2/#info:metadata>).

2. Zavadzkiene V.A.L. Lietuvos virėja. Vilnius: 1907. 555 p.(<http://www.epaveldas.lt/object/recordDescription/LNB/C1R0000032758>).

3. Liudvika Didžiulienė-Žmona. Gaspadinystės knyga.

Pamokinimai kaip prigulinčiai yra sutaisomi valgiai. Tilžė, spaustuvė J. Schoenkio, 1913. 187 p.

4. Laužikas R. Gastronomijos istorijos tinklaraštis „Lietuvos kulinarinis paveldas“. <http://kulinarinispaveldas.blogspot.com/>. 5. Magidovas J. Saldieji patiekalai. Vilnius: Mokslas. 1977. 148 p.

6. Kontrimas J., Bičkauskienė S. Vaisių, uogų ir daržovių perdirbimas. Vilnius: Mokslas. 1983. 129 p.

7. Buožytė-Brundzienė K. Viskas iš obuolių. Vilnius: Mokslas. 1988. 95 p.

8. Bičkauskienė S. Vitaminingi konservai. Vilnius. 1991. 76 p.

9. Kazitėnas A. Raibsta uogos girių soduose. Kaunas: Lutute. 2007. 320 p.

10. Laužikas R. Istorinė Lietuvos virtuvė : maistas ir gėrimai Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje. Vilnius: Briedis, 2014. 206, [2] p.

11. Čeprackas L., Dumanowski J., Laužikas R., Pacevičius A., (iš lenkų kalbos vertė Tomaš Božerocki). Oginskių dvaro virtuvėje. Vilnius : Akademine leidyba, 2016. 127 p.

12. Šidlaitė I. Natūralus rauginimas. Vilnius: Dvi tylos. 2017. 236 p.

PUBLICLY AVAILABLE INFORMATION FROM THE FOLLOWING SOURCES HAS BEEN USED IN THE MAKING OF THIS BROCHURE:



LV

1. Latviešu tradicionālie ēdieni. Ko un kā ēda senāk. Editor: Ilze Antēna. Compiled by: Inita Heinole, Sanita Stinkule. Published by Latvijas Nacionālais vēstures muzejs, 2006, 31 p.

2. Latviešu tautas ēdieni. Compiled by Linda Dumpe. Published by Zinātne, Rīga, 2009, 288 p.

3. Gardēžiem. Published by SIA izdevniecība Dienas mediji, Rīga, 2017, 96 lpp.

http://epadomi.lv/tavavirtuve/31052010-galas_marinesanas_abc

<http://www.premia.lv/noderiiga-informaacija>

<https://latvijavirtuve.com/> (Astra Spalvēna)

<https://foodunion.lv/ru/lv/saldejuma-pirmsakumi-jeb-ka-saldejum-s-kluva-par-iemilotu-latviesu-gardumu-1>

<http://www.aprinkis.lv/sabiedriba/politika/item/45536-saldejuma-vesture-pasaule-un-latvija>

LT

1. Marciszewska M. Suche konfitury sposobem Kijowskim. Kijów: [s.n.], 1859 ([Kijów]: Druk. Uniw. Ś. Włodzimierza), 39, [2] p. (<https://polona.pl/item/suche-konfitury-sposobem-kijowskim,DQ2Njk2/2/#info:metadata>).

2. Zavadzkiene V.A.L. Lietuvos virėja. Vilnius: 1907. 555 p.(<http://www.epaveldas.lt/object/recordDescription/LNB/C1R0000032758>).

3. Liudvika Didžiulienė-Žmona. Gaspadinystės knyga.

Pamokinimai kaip prigulinčiai yra sutaisomi valgiai. Tilžė, published by J. Schoenkio, 1913. 187 p.

4. Laužikas R. Gastronomy history blog „Lietuvos kulinarinis paveldas“. <http://kulinarinispaveldas.blogspot.com/>.

5. Magidovas J. Saldieji patiekalai. Vilnius: Mokslas. 1977. 148 p.

6. Kontrimas J., Bičkauskienė S. Vaisių, uogų ir daržovių perdirbimas. Vilnius: Mokslas. 1983. 129 p.

7. Buožytė-Brundzienė K. Viskas iš obuolių. Vilnius: Mokslas. 1988. 95 p.

8. Bičkauskienė S. Vitaminingi konservai. Vilnius. 1991. 76 p.

9. Kazitėnas A. Raibsta uogos girių soduose. Kaunas: Lutute. 2007. 320 p.

10. Laužikas R. Istorinė Lietuvos virtuvė : maistas ir gėrimai Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje. Vilnius: Briedis, 2014. 206, [2] p.

11. Čeprackas L., Dumanowski J., Laužikas R., Pacevičius A., (iš lenkų kalbos vertė Tomaš Božerocki). Oginskių dvaro virtuvėje. Vilnius : Akademine leidyba, 2016. 127 p.

12. Šidlaitė I. Natūralus rauginimas. Vilnius: Dvi tylos. 2017. 236 p.

