**„Rudzu ceļš” – ceļo Latvijā un iepazīsti rudzu grauda ceļu no lauka līdz galdam!**

**„Rudzu ceļš” aicina ciemos uz Latvijas laukiem pie siltas maizes krāsns baudīt tikko ceptas rudzu maizes garšu un smaržu, veidot maizes kukulīti savām rokām un klausīties maizes tapšanas stāstos.**

Rudzu rupjmaize izsenis bijusi viens no pamatēdieniem latviešu mājās, un arī mūsdienās latvieši maizi liek galdā ikvienā ēdienreizē. Tā tiek uzskatīta par vienu no latviskuma simboliem. Latviešiem tā garšo, viņi ar to lepojas, ņem līdzi kā ceļamaizi un ved kā ciemakukuli.

„Rudzu ceļā” viesus gaida kopumā 52 lauku uzņēmēji, kuri kopj Latvijas rudzu maizes tradīciju. Viņi cep rudzu maizi pēc tradicionālām receptēm, gatavo dažādus ēdienus un dzērienus no rupjmaizes vai rudzu miltiem un ceļ tos galdā viesiem. Starp viņiem ir gan mazu ceptuvju īpašnieki, gan restorānu un lauku viesu namu saimnieki. Saimnieki viesiem rāda, kā top maize, ļauj izmēģināt roku sava maizes kukulīša veidošanā, piedāvā maizes un rudzu ēdienu gatavošanas meistarklases un degustācijas, stāsta par tradīcijām, kas saistās ar rudziem un maizi. „Rudzu ceļā” var ne tikai apgūt un pilnveidot savas maizes cepšanas prasmes, bet arī iegādāties visneparastākās un gardākās maizes šķirnes no nelielām vietējām ceptuvēm, kuru produkcija nav sastopama lielveikalos.

Visi „Rudzu ceļa” dalībnieki atrodami vietnē [celotajs.lv/rudzucels](https://www.celotajs.lv/lv/c/brand/ryeroad), kur pieejama karte, apraksti un konttaktinformācija.

Ieskatu sniegs arī „Rudzu ceļa” video stāsts ["Rudzu ceļš" - ceļo Latvijā un iepazīsti rudzu grauda ceļu no lauka līdz galdam!](https://youtu.be/SM_NDt4Putc)

**„Īstā” rudzu rupjmaize**

Maizes cepēji zina, ka īsto rudzu maizes garšu un konsistenci var iegūt, tikai cepot no miltiem, kas malti no jau vēsturiski Latvijā audzētiem rudzu graudiem.

Tradicionālās rudzu rupjmaizes cepšana ilgst divas dienas. Miltus plaucē ar vārošu ūdeni, mīklu jauc koka abrā jeb muldā ar ieraugu, pievienojot iesalu un ķimenes. Mīklai pievieno arī cukuru. Tas pastiprina rūgšanu un dod maizei īpašo saldi skābo garšu, kas nav raksturīga citās zemēs ceptai rudzu maizei. Lai mīkla labi uzrūgtu, tā ilgi jāmīca ar rokām. Maizi cep karstā malkas krāsnī, klājot apakšā kļavu lapas vai ziemā – klijas. Senāk pirms cepšanas saimniece ar pirkstiem vai delnas malu uz katra krāsnī liekamā maizes kukuļa iespieda zīmi. Visbiežāk tas bija krusts, slīpais krusts vai svītras.

Mūsdienās latvieši rudzu maizi ēd ne tikai iecienītās un ierastās garšas dēļ. Tā ir arī ļoti veselīga. Rudzu maizes sastāvā esošie vitamīni paaugstina organisma aizsardzības spējas pret slimībām, ogļhidrāti nodrošina organismam izturību un spēku, šķiedrvielas tīra organismu un uzlabo asinsriti, olbaltumvielas spēcina muskuļus un nervu šūnas, bioloģiski aktīvi savienojumi stiprina imūnsistēmu. Rudzi no augsnes uzņem mazāk kaitīgo vielu, piemēram, dzīvsudrabu, svinu.

**Šīs vasaras svētki par godu rudzu maizei un Latvijas ābolu sidram**

Šovasar norisināsies divi pasākumi, kuros satiksies rudzu maize un Latvijas sidrs. Rudzu rupjmaize ir senu Latvijas kulināro tradīciju nesēja. Savukārt, sidrs ir jauns Latvijas identitātes produkts. Tikai pirms aptuveni 30 gadiem Latvijā sāka veidoties sidra kultūra. Latvija ir ābolu zeme, tāpēc radīt sidru šeit ir dabiski! Autentiskais, no vietējām ābolu šķirnēm darītais sidrs var lepoties ar unikālu aromātu, ko tam piešķir Baltijas vēsais Ziemeļeiropas klimats, mālaini smilšainās augsnes, mērenās vasaras un salīdzinoši īsākais veģetācijas periods. Mazie ražotāji parasti paši piedalās visā radīšanas ciklā: vienu reizi gadā rudenī spiež aromātisku sulu no svaigiem āboliem, to lēni raudzē, radot dabīgu autentisku sidru. Tūrisma piedāvājums „Sidra ceļš” [celotajs.lv/sidracels](https://www.celotajs.lv/lv/c/brand/ciderroute). Ja gribiet uzzināt, kā top Latvijas ābolu sidrs – skatiet video [Sidra Ceļš - īsais video Latviski](https://youtu.be/d2q0NEUncJM).

**Maizes diena un sidra svētki Āraišu vējdzirnavās 31. jūlijā**

Kā ik gadu, jūlija pēdējā svētdienā Āraišu vējdzirnavu kalnā pulcēses maizes cepēji un maizes godinātāji, maizes ēdāji un seno tradīciju cienītāji, svinot Jēkabus – jauno rudzu maizes svētkus. Ciemiņi piedalās maizes gatavošanas meistarklasēs, radošās darbnīcās, tiek muzicēts un iets rotaļās.

Svētkos tiks prezentēta jauna recepšu grāmata „Rudzu dzeļš”, kurā ir 15 rudzu graudu un rudzu miltu ēdienu receptes – no rudzu fromas maizes līdz saldajiem ēdieniem un rudzu kvasam. Šos ēdienus iespējams nobaudīt „Rudzu ceļā” – pie saimniecēm lauku viesu namos, krodziņos un restorānos. Grāmatiņā iekļautās receptes ir vienkāršas, tās pagatavot izdosies ikvienam.

Šogad maizes svētkos piedalīsies arī Latvijas sidra meistari, kuri piedāvās nogaršot Latvijas ābolu sidru, stāstīs par sidra tapšanu un tā saderību ar iecienītiem latviešu ēdieniem. Informācija: [celotajs.lv/rudzucels](http://www.countryholidays.lv/ryeroad).

**Baltic Cider & Food Challenge 2022 4.-5. augustā Pāvilostā**

Gastronomisks piedzīvojums, kas veltīts Latvijas un Baltijas dabīgajiem sidriem un to saskaņai ar ēdieniem, akcentu liekot uz vietējām mazajām maizes ceptuvēm un siera ražotājiem. Pasākumā sidrdari iepazīstinās ar savu pieredzi, vīnziņi un sidra eksperti no Latvijas un ārvalstīm dalīsies ar saviem ieteikumiem, pavāri atklās labākos ēdienu un sidru savienojumus.

Sidra dienas Pāvilostā norisināsies Hotel OTTO & Sun telpās un pagalmā divās daļās:

4. augustā sidra vakariņas trīs pavāru izpildījumā (iepriekšēja rezervācija).

5. augustā 12 :30 -16:30 Maizes, siera un sidra tirdziņš. Tirdziņa laikā notiks meistarklases par sidra, sieru un maizes saderību ar degustāciju.

Informācija par pasākumu [www.balticcider.com](http://www.balticcider.com) un [https://www.celotajs.lv/sidracels](https://www.celotajs.lv/ciderroute).

Informācija: Asnāte Ziemele

Asociācijas vadītāja tel. 29285756



*Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku Atbalsta dienests*

##### Projekti "Rudzu ceļš" (Nr.19-00-A01630-000002) un „Sidra ceļš” (19-00-A01630-000001) tiek īstenots ar Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai ([ELFLA](https://ec.europa.eu/agriculture/rural-development-2014-2020_lv)) atbalstu. „Eiropas Lauksaimniecības fonds lauku attīstībai – Eiropa investē lauku apvidos”.

*"Sidra ceļš" projekta partneri: Partneri: LLTA "Lauku ceļotājs", SIA "Turkalnes muižas klēts", SIA "Bauņu sēta", SIA "Jumpravas sidrs", SIA "Tālavas sidrs", SIA "Abavas dārzi", SIA "URTICA".*

*"Rudzu ceļš" projekta partneri: LLTA "Lauku ceļotājs", SIA "JS Caunītes" Vineta Cipe IK "Dzīles", z/s "Bērziņi", z/s "Buliņi", z/s "Klajumi".*