



Lauku
Ceļotājs
celotajs.lv



LATVIEŠU VIRTUVE

Tradicionāli un mūsdienīgi

**LATVIEŠU ĒDIENI
UN DZĒRIENI**



LATVIEŠU VIRTUVE

Latvijā ēšanas tradīcijas ir bagātīgas, jo šeit, kā Eiropas krustcelēs, no austrumiem un rietumiem gadsimtiem ienākušas citu tautu ietekmes. Latviešu virtuve ir izteikti sezonāla, jo mums ir četri gadalaiki, un katrs no tiem piedāvā savus īpašus produktus un garšas baudas.

Pavasārī latvietis nepacietīgi lūkos, vai jau tek bērzu sulas. Kaut vai uz palodzes no sīpoliem izdiedzēs pirmos zaļos lokus. Lieldienās latvietis sīpolu mizās krāsos olas. Meklēs pirmās skābenes dārzā vai pļavā. Uzceps plātismaizi no rabarberiem.

Vasaru iesāks ar meža un dārza zemenēm. Vasaras saulgriežos ēdīs Jāņu sieru ar ķīmenēm un dzers alu. Vasaru turpinās ar jaunajiem kartupeļiem, ķiršiem, sava dārza tomātiem, krējuma saldējumu, svaigu medu, zāļu tēju un smaržīgiem āboliem. Uzputos debesmannu. Ceps un marinēs sēnes. Sēņošana un makšķerēšana latvietim ir gandrīz kā kulta rituāls vai meditācija. Uz oglēm ceps gaļu vai vārīs zivju zupu. Skābo krējumu un dilles būs ar mieru pievienot gandrīz katram ēdienam. Ceps kļīņģeri dzimšanas dienai vai torti kāzām. Konservēs gurķus un vārīs zaftes, kaltēs un saldēs dažādus dārza un meža labumus, jo gaidāma gara ziema.

Rudenim nākot, ēdiens latvieša galdā kļūs sātīgāks. Rudenī svinēs Miķeļdienu un Mārtiņdienu, krāsni ceps pildītu gaili vai zosi, saldajam – ābolkūku vai magoņmaizītes. Rudenī rīkos talkas. Ceps kartupeļu pankūkas. Kūpinās zivis, cūkgaļu, desiņas un pat sieru. Smērēs svaigu sviestu uz rudzu maizes šķēles. Iejauks dzērveņu limonādi. Gadatīrgos pīrks un pārdos vasarā izaudzēto.

Ziemassvētku galds būs visbagātīgākais, tad ceps spēķa pīrāgus, piparkūkas, cepešus un šmorēs kāpostus. Vecgada vakarā gatavos zivi, zvīņas liks makā, lai būtu naudiņa. Bet zirņus apēdīs līdz pēdējam, lai nākamajā gadā nebūtu jāraud. Ir ticējums, ka Vecgada vakarā jāēd vismaz deviņi ēdieni, uz galda nekā nedrīkst trūkt, tad būšot labs gads.

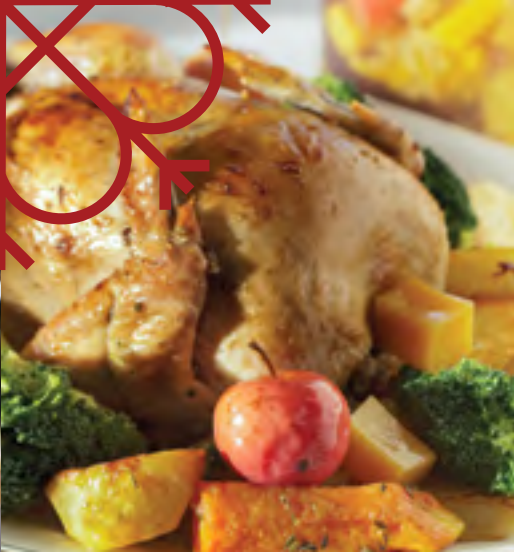
Latvietis ir viesmīlīgs, tāpēc viņam ir ciemakukulis un ceļākāja.

Uz tikšanos!



Lauku Ceļotājs

www.celotajs.lv



GALVENIE GADSKĀRTU ĒDIENI:
Lieldienās: krāsotas olas
Vasaras saulgriežos: Jāņu siers
Mārtiņos: gaiļa cepetis
Ziemsvētkos: pelēkie zirņi ar speķi

Rudzu maizei ir stipra garša, tā dod spēku. Mīklu iejauc ar ieraugu un ķimenēm, kārtīgi izmīca, raudzē, cep lielā karstumā maize krāsni. Rudzu maize ilgi glabājas svaiga, tāpēc iecienīta vešanai uz ārzemēm.

Rupjmaize ir garda ar kaņepju sviestu, medu un plenu, arī ar šķiņķi vai kūpinātas zivs gabaliņu. Tautas gudrība māca – ja maizīte nokrīt uz grīdas, to papūš un nobučo.



Kaņepju sviests ir no kaņepju sēklām gatavots aizdars ar augstu uzturvērtību un spēcīgu, riekstainu garšu. Kaņepju sēklas vispirms nedaudz apgrauzdē, lai tās kļūtu kraukšķīgas. Tad kaņepes smalcina un maļ,

līdz iegūst tumšu masu, kurai pēc garšas var pievienot sviestu un sāli. Parasti ēd ar rupjmaizi. Kaņepes izmanto konfektēs vai pievieno salātiem. No kaņepēm arī iegūst vērtīgu eļļu.



Pienu Latvijā slauc no govīm un kazām. Gatavo dažādus sierus, sākot no svaigajiem līdz pat nogatavinātajiem. Siera garšu dažādo ar saldām, sāļām, pikantām un aromātiskām piedevām – sēkliņām, riekstiem,

kaltētām ogām, amoliņu, kā arī sausajiem garšaugu maisījumiem. Sieru mēdz arī apkūpināt. Svaigo sieru piedāvā ar ķiploku un garšaugu piedevām, noturētu eļļā.



Biezpiens Latvijā ir iecienīts piena produkts. To bieži ēd brokastīs, pievienojot skābu krējumu. Lieto kā salātu piedevu. Kā sastāvdaļu to izmanto kūkās un saldajos ēdienos.

Biezpiens ar vārtiem kartupeļiem, mazsālītu siļķi, skābu krējumu, sīpoliem un zaļumiem ir tradicionāls pusdienu ēdiens.



Latvijā saimnieka prasme nokūpināt gaļu alkšņu malkas dūmos tā, lai tā būtu sulīga, aromātiska, ne par liesu, ne treknu, ir gadu simtos izkopta līdz pilnībai un tiek ļoti

augstu vērtēta. Gaļu pasniedz gan aukstajā galdā, gan liek uz maizes, cep ar olām, pievieno zupām, gan bauda ar skābētiem kāpostiem, saknēm, zirņiem vai pupām.



Piejūras novadiem ir raksturīgas kūpinātas zivis – slavenās Baltijas jūras brētliņas, reņģes, luči, butes, laši, no tālākām jūrām atvestie, bet Latvijā žāvētie jūras asari, skumbrijas un citas zivis. No kūpinātām brētliņām

gatavo mūsu zelta eksportpreci – šprotes. Zivis kūpina gan karstā, gan aukstā veidā. Šo zivju garša un aromāts ir tik izteiksmīgs un pašpietiekams, ka tur neko nevajag klāt.



Nēģi ir apaļmutnieki, tos ķer Latvijas upēs, izmantojot speciālus tačus. Tos cep uz res-tītēm virs karstām oglēm. Gatavus kārtu kubliņos un nopresē, pārlejot marinādi. No

tās izveidojas garda želeļa. Nēģiem ir ļoti maiga, specifiska garša. Tos pasniedz ar svaigu maizi un sviestu, garšas buķeti var papildināt ar citrona šķēlītēm un zaļumiem.



Reņģes galvenokārt gatavo mājās. Pavasarī, kad kokiem plaukst lapas, zvejnieki ķer tā saucamās lapu reņģes. Nedaudz sāls, nedaudz miltu panēšanai, tad cep uz pan-

nas zeltainas, ar kraukšķīgām astītēm. Ēd ar vārītiem kartupeļiem un lapu salātiem, kas aizdarīti ar kefiru un skābu krējumu.



Rasols ir tautā ļoti iecienīti kartupeļu salāti ar zirņiem, burkāniem, olām, marinētiem gurķiem, cepeša gaļu vai desu un krējuma – majonēzes mērci ar sinepēm un mārrutkiem.

Rasola kartupeļus un burkānus vāra ar mizām. Tas rada rasola īpašo garšu. Nevieni latviešu godi nav iedomājami bez rasola.



Auksto zupu gatavo, tikko iestājas pavasara pirmās karstās dienas. Tā ir viegla, atsvaidzinoša un nedaudz pikanta. Auksto zupu iejauc no kefīra vai rūgušpiena, pievienojot

vārītas bietes, sasmalcinātus redīsus, svaigus gurķus, vārītas olas un dažādus zaļumus. Garšai jābūt sabalansētai starp skābu, saldu un sāļu.



Latvijas tīrajos ezeros un upēs makšķerniekus gaida vimbas, brekši, līdakas, raudas, sami, zuši un citas zivis. Uz ugunsкура no loma vāra gardu zivju zupu, vispirms no mazākajām zivīm gatavojot buljonu. To nokāš

un pēc tam pievieno lielo zivju gabaliņus, kartupeļus, burkānus, garšsaknes un zaļumus. Zupai var pievienot arī dilles un skābu krējumu.



Pavasārī skābenes ir viens no pirmajiem zaļumiem dārzeņos un pļavās. Skābeņu zupu vāra, pievienojot grūbas, saknes, kūpinātas ribiņas un vārītu olu. Īpaši vitamīnu devai

zupai daļu skābeņu mēdz aizvietot ar spinātiem vai jaunajām nātrītēm. Skābenes drīkst ievākt līdz jūnija vidum.



Sēņošana latviešiem ir kā nacionālais hobijs. Meža sēņu zupas vāra dziedrajā buljonā vai arī kā krēmzupas. Karaliska garša ir baraviku zupai. Zupas garša atšķiras, izmanto-

jot dažādu sugu sēnes, piemēram, bērzaļpes, rudmieses, celmenes. Saglabāšanai un izmantošanai ziemā sēnes žāvē vai saldē.



Visgardākās ir baraviku, beku un gaileņu mērces. Sēņu mērci gatavo, klāt liekot sīpolus, ķiplokus un saldo vai skābo krējumu. Ēd

ar vārītiem jaunajiem kartupeļiem un mazsālītiem gurķiem kā pamatēdienu. Bieži klāt piecep kūpinātu bekonu.





Putraimdesas ir īsts rudens un ziemas ēdiens. Pildījumu gatavo, cūku asinīs lejaucot vārītus putraimus vai grūbas un speķa gabaliņus. Pirms pasniegšanas desas uz

pannas sacep kraukšķīgas. Pie putraimdesas labi garšo saldenskābs brūkleņu ievārījums.



Īpaša vasaras delikatese ir lielās cūku pupas – tās vāra ar pākstīm, izloba un ēd ar sāli. Pēc patikšanas piedzer rūgušpienu vai paniņas. Kāršu pupiņas ēd apceptas,

sautētas vai vārītas. Ziemā Latvijā gatavo sātigus ēdienus no kaltētiem, saldētiem vai konservētiem pākšaugiem, vāra pupiņu vai zirņu zupu.



Bukstiņputra ir pusdienu pamatēdiens, ko gatavo no miežu putrainiem, piena un kartupeļiem. Dažas saimnieces putru uzputo, lai tā būtu gaisīgāka. Klāt pasniedz caurau-

gušu ceptu cūkgaļu ar sīpoliem un reizēm brūkleņu mērci. Bet brokastīs iemīļota ir auzu pārslu putra.



Vistu šmorē krējuma mērcē ar garšvielām un garšsahnēm. To ēd ar kartupeļiem vai rīsiem. Līdzīgi gatavo arī citus māļputnus

vai trusi. Trušus Latvijā audzē ekoloģiskajās zemnieku saimniecībās, un to gaļa ir ļoti kvalitatīva un veselīga.



Cūkas karbonādes ir izklapētas filejas šķēles ar sāli un pipariem, apviļātas olā un miltos, brūni saceptas uz pannas. Ikdienā tas ir viens no populārākajiem pamatēdieniem.

Karbonāde atrodama gandrīz visās Latvijas krogu ēdienkartēs un uz laukos rīkotiem svētku galdiem. Pasniedz ar dārzeņu, sakņu vai salātu piedevām.



Krāsni lēni cepti cūku stilbiņi ar šmorētiem kāpostiem ir rudens un ziemas sezonā baudāms ēdiens. Kāpostus, kas tik labi sader ar

cūkgaļu, katra saimniece skābē un šmorē pēc savas garšas, pievienojot cukuru, sāli, ķimenes, dzērvenes vai burkānus.



Latvijas meži piedāvā dažādu ekoloģiski tīru un gardu medījumu gaļu – briežus, aļņus, stirnas un mežacūkas. Medījumu gaļai pievieno kadiķogas, rozmarīnu, timiānu, ievogas, lauru

lapas, kā arī sīpolus un ķiplokus, lai tā būtu sulīga un bagātīga. Medījuma kotletes pēc cepšanas lēni pasautē mērcē.



Latgalē saglabājušās spilgtas vietējo ēdienu tradīcijas. Joprojām gatavo gulbešņikus, buļbu bļīnus un kļockas. Kļockas ir no rauga mīklas cepti saldi biezpiena pīrāgi, kurus

uzsilda kausētā sviestā vai krējumā. Ēd ar rokām. Rokas jāslauka vismīļākā kaimiņa svārkos. Ja kāds pēc viesībām esot tīrs, tad neesot īsti labs cilvēks.



Sālās pankūkas ēd kā pamatēdienu, bet saldās bauda brokastīs, vakariņās vai kā desertu. Sālās pankūkas ēd ar lasi, biezpienu, kaviāru vai pildītas ar vārītu samaltu

gaļu. Saldās pankūkas ēd ar svaigām meža ogām, augļu un ogu ievārījumu vai medu. Skābs krējums labi garšo ar visa veida pankūkām.



Debesmanna ir saldaiss ēdiens, gatavots no mannas putrainiem, skābenām ogām vai augļiem. Izcilu debesmannu var pagatavot no dzērvenēm. Pēc uzvārīšanas deserts ilgi

jāputo, lai masa ir tik gaisīga, ka viegli peld pienā. Iemīļoti ir arī citi deserti no augļiem, ogām, piena, krējuma un miltiem – buberts, ķiseļi, krēmi un želejas.



Saldējumu gatavo no piena un krējuma ar visdažādākajām piedevām. Raksturīgākās Latvijas garšas ir upeņu, rabarberu, meža zemeņu un dzērveņu, kā arī ar grauzdētu

rupjmaizes rīvmaizi. Atsevišķās kafējnīcās gatavo "sāļo" saldējumu, piemēram, no mārutkiem, un pasniedz ar salātiem.



Rupjmaizes kārtojums ir tradicionāls latviešu saldaiss ēdiens, gatavots no rudzu rīvmaizes, upeņu vai brūkleņu ievārījuma un putota saldā krējuma, pārkaisīts ar rīvētu

tumšo šokolādi vai maltu kanēli. Mūsdienās to bieži pasniedz ar svaigām ogām un biezeņa saldējumu.



Speķa pīrāgu smarža pārņem latviešu mājas pirms ziemas un vasaras saulgriežiem. Tie ir arī populāra uzkoda ikdienā. Pīrāgus cep no kviešu vai rudzu miltu rauga mīklas,

pildot ar kūpinātu, sīki sagrieztu un kopā ar sīpoliem apceptu cauraugušu cūkgaļu. Garšai var pievienot arī ķimeņu sēklas.



Svētkos vai brīvdienās no saldās rauga mīklas cep plātsmaizes. Virsū liek to, kas pieejams attiecīgajā sezonā – rabarberus, dārza un meža ogas, skābenus ābolus, biezpienu vai

ievārijumu, pārlejot visu ar sakultu krējumu un olu vai pārberot ar kraukšķīgām drumstalām. Smaržai pārkaisa nedaudz kanēļa.



Sklandu rauši ir Kurzemes novada ēdiens. Pamatne gatavota no stingras rudzu bezrauga mīklas, izrullējot apaļu rausi un uzlokot maliņas. Pildījumu veido no burkāniem,

kartupeļiem, krējuma un cukura. Cep cepeškrāsnī, līdz mīkla kraukšķīga, cukurs pakūsis un garšas savienojušās.



Latvijas medus izceļas ar īpaši ārstnieciskām un veselībai labvēlīgām īpašībām, jo šajā vasarā nektārs veidojas ļoti koncentrēts. Medus kūka, viena no Latvijā iecienītākajām

kūkām, bieži atrodama arī konditoreju piedāvājumā. Smaržīgas medus biskvīta plāksnes pilda ar skābā krējuma krēmu, kūkas virsniņu rotā ar drupačām vai riekstiem.



Latvijā populāras ir dažādas savvaļā vai dārzeņos ievāktas zāļu tējas. Tās tiek dzertas gan ikdienā, gan veselības uzlabošanai. Iecienītākās ir piparmētru, liepziņu un kumelīšu tējas.

Pavasārī tiek tecinātas bērzu sulas. Svaigas tās dzer ķermeņa attīrīšanai. Vēlākai lieto-

šanai raudzē, klāt liekot dažādas garšvielas. Tad bērzu sulas ir dzirkstošas un mazliet gāzētas.

Pie dažādiem siltajiem ēdieniem klāt dzer skābpiena dzērienus – kefīru un rūgušpienu.



Latvijā ir ļoti senas alus brūvēšanas tradīcijas. Gan gaišo, gan tumšo alu visbiežāk brūvē no miežiem, iesala un apiņiem. Īpaši populārs ir dzīvais, nefiltrētais alus. Mazliet līdzīgs alum ir bezalkoholiskais kvass, īpaši pieprasīts karstā laikā.

Pēdējā laikā arvien vairāk saimniecību pievēršas vīna darīšanai. Tiek attīstīta arī ziemeļu vīnogu audzēšanas tradīcija. Biežāk sastopami ir aveņu, upeņu un citu ogu un augļu vīni. Nelielā daudzumā ir arī vīnogu vīns. Viegli un dzirkstoši ir Latvijā darītie sidri. Lauku saimniecībās bieži tiek gatavoti stiprie ogu uzlējumi un degvīni.





LATVIEŠU VIRTUVE

MŪSDIENU GARŠAS LATVIEŠU VIRTUVĒ



"3 pavāru restorāns"

Izpratne par garšīgu un veselīgu ēdienu laika gaitā ir mainījusies. Tradicionālās receptes tiek pielāgotas, samazinot tauku daudzumu un ēdiena struktūru, padarot to vieglāku. Restorāni viesiem pasniedz vispārsteidzošākajās kombinācijās pagatavotas Latvijas lauku, pļavu, mežu un ūdeņu veltes, tās pagatavojot dažādos ēdienos un saglabājot izteiktu produktu sezonalitāti.

Labākie pavāri un konditori katru ēdienu veido gandrīz kā pārdomātu mākslas darbu, spēlējoties ne tikai ar smalkām garšu un smaržu niansēm, bet arī ar krāsām un faktūrām. Katrs ēdiens ir kā piedzīvojums latviskā garšu pasaulē.



"Dikļu pils" restorāns

"3 pavāru restorāns"



"3 pavāru restorāns"





POPULĀRĀKIE IKDIENAS ĒDIENI UN DZĒRIENI

LATVIEŠU VIRTUVE

UZKODAS

- Ķīpoku grauzdīņi
- Sieru plate
- Kūpināta gaļa
- Marinētas sēnes
- Kūpinātas zivis
- Ogu, augļu sukādes

ZUPAS

 - latvieši ēd daudz sezonālas zupas

Pavasaris, vasara:

- Svaigu dārzenu piena zupa
- Zivju zupa
- Aukstā zupa
- Skābeņu, spinātu zupa

Rudens, ziema:

- Skābu kāpostu zupa
- Pupīnzupa
- Jēra zupa
- Soļanka

PAMATĒDIENS

- Cūkas karbonāde
- Kotletes
- Šašliks
- Cepta zivs
- Sautējumi podiņā
- Cūkas cepetis
- Vistas fileja cepta
- Mednieku desa
- Strogonovs

PIEDEVAS

 - kartupeļi, griķi, rīsi, sezonāli dārzeņi

Pavasaris, vasara:

- Zaļie salāti, dilles, pētersīļi, loki
- Svaigi gurķi, tomāti, burkāni

Rudens, ziema:

- Skābēti kāposti
- Marinēti, sāļīti gurķi
- Marinētas bietes
- Marinēti ķirbji

KONDITOREJA

- Biezpiena torte
- Medus kūka
- Ābolu, rabarberu plātsmaize
- Sklandrauši
- Pīrāgi
- Biskvīti
- Auzu pārslu cepumi
- Ķimeņu, magoņu maizītes
- Kliņģeri
- Piparkūkas

DESERTI

Pavasaris, vasara

- Debesmanna no ogām, rabarberiem
- Zemeņu zupa
- Melleņu klimpas
- Saldējums ar ogām

Rudens, ziema

- Rupjmaizes kārtojums
- Buberts
- Biezpiena, šokolādes krēmi

DZĒRIENI

- Kafija
- Zāļu tējas
- Morss
- Bērzu sula
- Kefīrs
- Kvass
- Avota ūdens

ALKOHOLISKIE DZĒRIENI

- Alus
- Miestiņš
- Šņabji
- Ogu uzlējumi
- Sidrs
- Mājas vīni



Baltijas jūra

Latvija
Rīga

Kulinārā karte būs praktisks palīgs, ceļojot pa Latviju, jo tajā iezīmētas ēdināšanas vietas visos reģionos, kur gatavo latviešu ēdienus.



Lauku Ceļotājs

www.celotajs.lv

“LAUKU CEĻOTĀJS”

Kalniciema iela 40, Rīga, LV-1046, Latvija

+371 67617600

lauku@celotajs.lv; www.celotajs.lv



draugiem.lv/laukucelotajs



facebook.com/laukucelotajs



twitter.com/laukucelotajs

© Lauku ceļotājs. Izdota: 2014

Teksts un foto: Sandra Ošiņa un Valdis Ošiņš



PROJEKTU LĪDZFINANŠĒ
EIROPAS SAVENĪBA



Atbalsta Zemkopības ministrija
un Lauku atbalsta dienests

