

IGAUNIJA • LATVIJA

LIVONIJAS GARŠA

Ē D I E N I



Igauniju un Latviju no 13. līdz 16. gadsimtam ģeogrāfiski un ekonomiski vienoja Livonija. No tā laika esam mantojuši līdzīgu dzīvesstilu un tradīcijas. Vietējo tautu nacionālā virtuve veidojās no pašu izaudzētā, nomedītā un nozvejotā, izmantojot arī savvaļas augus. Garo ziemu dēļ ir izveidojušās izkoptas prasmes produktus ilgstoši saglabāt.

Livonijā pārtikā lietoja graudaugus, pākšaugus, piena produktus, dārzeņus un zaļumus, zivis, mājlopu, putnu un medījuma gaļu, atkarībā no rocības un sociālā statusa.

Brošūrā apkopoti mūsdienu tradicionālie ēdieni, kuru gatavošanas vēsture sasaucas ar Livonijas periodu. Siers, biezpiens, piens ar ogām. Kaņepes. Kamas milti. Zirņi un pupas. Skābenes un sēnes. Miežu putra un rudzu maize. Skābēti kāposti un sālīti gurķi. Ķilavas. Kūpinātas zivis. Uz dzīvas uguns cepta gaļa un nēģi. Sālītas siļķes.

Līdz 16. gadsimtam vienīgais vietējiem cilvēkiem pieejamais saldums bija medus. Ir saglabājušās izcilas alus un medaļas brūvēšanas tradīcijas.

Svētkos cepa pīrāgus, magoņmaizītes un kūkas. Livonijas laikā pa jūras un sauszemes tirdzniecības ceļiem Eiropā sāka ievest eksotiskas garšvielas, tās bija ļoti dārgas un pieejamas tikai turīgo iedzīvotāju namos. Nāca modē vīnus papildināt ar garšaugiem un garšvielām.

Igaņu un latviešu virtuve laika gaitā veidojusies no mūsu dabas un no dažādu tautību, reliģiju un sociālo slāņu iedzīvotāju tradīcijām.



Piens



Livonijas laikā govis turēja gan laukos, gan pilsētās. No piena ieguva rūgušpienu, biezpienu, saldo un skābo krējumu, sieru, sviestu un paniņas. Svaigs piens bija vairāk bērnu pārtikas produkts, pieaugušie biežāk dzēra raudzētu pienu. Ziemā toreiz piena produktu nebija.

Govis rudenīgās ganībās



Jāņu siers

23. jūnijā Latvijā un Igaunijā svin Jāņus (*Jaanipäev* EE), vasaras Saulgriežus. Viens no svētku ēdieniem ir Jāņu siers. To var nopirkt visu gadu, bet daudzas saimnieces pirms svētkiem sieru sien pašas. Jāņu sieru gatavo, lielā katlā karsējot lauku pienu kopā ar biezpienu. Kad atdalās sūkalas, tās nokāš, siera masu turpina karsēt kopā ar sviestu, olām, sāli un ķimenēm. Kad siers kļūst viendabīgs un vijīgs, to iesien audumā un nospiež zem sloga. Ēd atdzesētu, sagrieztu šķēlītēs, klāt dzerot Jāņu alu.

Orīģinālais nosaukums:  sōir /  Jāņu siers



Biezpiens

Biezpienu gatavo, lēni sildot saraudzētu pienu. Kopš seniem laikiem to ēd kopā ar skābu krējumu un sāli. Uz rudzu maizes šķēles liek biezpienu, kam pārkaisa grauzdētas, smalki saberztas kaņepju sēklas. Mūsdienās biezpienu un siļķi ēd kopā ar kartupeļiem, kuri bija pieejami tikai kopš 19. gadsimta. Siļķes kopš Livonijas laikiem importē no ārzemēm, bet kopā ar vietējiem produktiem tās uzskata par nacionālo ēdienu.

Orīģinālais nosaukums:  kohupiim /  biezpiens



Ogas ar pienu

Veselīgs un viegli pagatavojams ir vasaras īpašais deserts – meža ogas ar piedevām. Meža zemenes, avenes vai mellenes ber bļodiņā, aplej ar pienu vai jogurtu, pievieno nedaudz cukura vai medus, un saldaiss ir gatavs!

Originālais nosaukums:  marjad piimaga /  ogas ar pienu

Dārzeni

Livonijas laikā vēl nebija mūsdienās tik iecienīto kartupeļu un tomātu. Daudz ēda gan svaigus, gan skābētus kacenkāpostus. Audzēja rāceņus, pastinakus, zirņus, pupas, vēlākā periodā burkānus un bietes, kā arī sinepes, mārrutkus, sīpolus un ķiplokus. Ziemai dārzeņus kaltēja, fermentēja vai sālīja.

.....
Kacenkāposti uz lauka





Skābēti kāposti



Pirmos svaigos kāpostus ar jēra gaļu senos laikos vārīja pa Annām vai Jēkabiem, jūlija beigās svinot saimnieces vai saimnieka dienu. Vitamīni garajai ziemai labi saglabājas skābētos kāpostos. Livonijas laikā skābēšanai kāpostgalviņas sagrieza četrās daļās, mūsdienās tās smalki saēvēlē skaidiņās, dāsni pieber ķimenes, nedaudz sāls un cukura, tad saspaida, līdz izdalās sula, ieskābē un uzglabā vēsumā. Aukstajā laikā no tiem vāra zupu vai šmorē kā piedevu pamatēdienam, ēd kopā ar karbonādi, kotletēm vai desiņām.

Originālais nosaukums:  hapukapsas /  skābēti kāposti



Skābēti gurķi


Lai produktus varētu ilgāk saglabāt, sāls loma Livonijas virtuvē bija ļoti nozīmīga. Kraukšķīgi mazzālīti gurķi ir vasaras delikatese. Gurķus stikla traukā pārlej ar sāļjumu, kam pievienotas dilles kopā ar kātiem un ziediem, kā arī citas garšvielas pēc izvēles: upeņu, mārrutku vai ķiršu lapas, ķiploki un pipari. Zem sloga notur līdz nākamajai dienai, tad var sākt ēst. Ar katru nākamo dienu garša mazliet mainās. Ziemas krājumiem gurķus fermentē, pasterizē un uzglabā vēsumā. Citāda garša ir marinētiem gurķiem.

Originālais nosaukums:  hapukurgid /  skābēti gurķi



Zirņi un pupas

Lauka pupas un pelēkie zirņi bija Livonijas vienkāršās tautas ēdiens, it īpaši, pirms Livonijā sāka audzēt kartupeļus. Tie ir ļoti sātīgi, viegli uzglabājami, vienkārši pagatavojami, tos vajag tikai novārīt. Ēd kopā ar sačurkstinātu kūpinātu cūkgaļu un sīpoliem, klāt dzer rūgušpienu. Tas ir tradicionāls latviešu Ziemassvētku un Vecā gada pavadīšanas ēdiens, saistīts ar dažādiem rituāliem. Ir ticējums, ka Jaunajā gadā nevajadzēs raudāt, ja apēdīs visus zirņus, kas celti galdā.

Originālais nosaukums:  herved ja oad /  pelēkie zirņi



Zupas un putras

Livonijā vienkāršām ikdienas maltītēm lielos katlos vārīja zupu, putru vai biezputru. Tās vārīja no miežiem, zirņiem, pupām, dārzeņiem, sēnēm, skābenēm, garšsakarēm, pievienojot pienu, zivis, gaļu ar kauliņiem vai taukus, atkarībā no sezonas un iespējām. Zupu tumēja, piedrupinot māizes gabalus. Livonijas kungu smalkajiem vēderiem zupas izberza caur sietu.

.....
Uz ugunsкура vārīta zivju zupa



Miežu putra

Mieži bija visvairāk audzētie graudaugi Livonijā. Miežu putra ir pusdienu pamatēdiens, ko gatavo no miežu putrainiem un piena, kopš 19. gadsimta arī kartupeļiem. Reizēm putru uzputo, lai tā būtu gaisīgāka. Klāt pasniedz cauraugušu ceptu cūkgaļu ar sīpoliem. Brokastīs miežu putrainu vietā reizēm izvēlas auzas.

Oriģinālais nosaukums:  odrapuder /  miežu putra



Zirņu zupa



Zirņu zupu kopš seniem laikiem vāra pirms gavēņa, ko kristīgajā tradīcijā ievēro piektdienās, kā arī mēnesi pirms Lieldienām (*Vastlapäev* EE) un Ziemassvētkiem. Tā kā gavēnī nedrīkst ēst gaļu, sātīgā zupa uzkrāj spēku pirms atslodzes dienām. Zirņu zupu vāra kopā ar cūkas kājiņām vai citu zupas gaļu, kartupeļiem, burkāniem un putrainiem. Tā ir bieza, maiga un sildoša.

Oriģinālais nosaukums:  hernesupp /  zirņu zupa



Skābeņu zupa

Skābenes ir viens no pirmajiem zaļumiem pavasarī, no tām vāra zupu ar kūpinātu cūkgaļu vai citu gaļu pēc izvēles, kartupeļiem, burkāniem un putraimiem. Vitamīnu papildu devai var pievienot jaunās spinātu vai nātru lapiņas. Pasniedz ar vārītu olu, skābo krējumu un rudzu maizi.

Orīginālais nosaukums:  oblikasupp /  skābeņu zupa



Sēņu zupa

Sēņu zupas garša atšķiras, izmantojot dažādu sugu sēnes, piemēram, bērzlapes, rudmieses, celmenes, bekas vai gailenes. Karaliska ir baraviku zupa. Zupai pievieno saldo vai skābo krējumu. Mūsdienās sēņu krēmzupas vairs neberž caur sietu, bet vienkārši sablendē.

Orīginālais nosaukums:  seenesupp /  sēņu zupa



Sakņu zupa

Rudenī un ziemā vāra sātīgas zupas no kāpostiem, burkāniem, kāļiem, rāceņiem, sīpoliem, ķiplokiem un bietēm. Ja lieto cūkgaļas vai liellopa gaļas gabaliņu, tam jābūt ar kauliņu. Mūsdienās pievieno arī kartupeļus, kuru Livonijas laikā vēl nebija. Pasniedz ar skābo krējumu, labu sauju kapātu zaļumu un rudzu maizes šķēli.

Orīģinālais nosaukums:  juurviljasupp /  sakņu zupa



Gaļas ēdieni


Livonijas turīgo iedzīvotāju maltītes sastāvēja galvenokārt no gaļas ēdieniem, kurus gatavoja no mājlopu un mājputnu gaļas, kā arī medījumiem. Livonijā gaļas lietošanu ierobežoja ar daudzām gavēņa dienām, kuras ar viltīgiem paņēmieniem mēģināja apiet. Zemnieki gaļu ēda svētkos, pret to izturējās taupīgi, ikdienā iztiekot ar nelielu gaļas, speķa vai tauku piedevu graudaugu ēdienam.

Krāsni cepts cūkas stilbs ar kāpostiem



Gaļa uz iesma

Turīgo livoniešu galdam gaļu gatavoja uz dzīvas uguns. Uz iesmiem cepa gan lielus lopus, gan putnus – tos varēja savērt vienu aiz otra. Iesmu grozīja, lai gaļa izceptos vienmērīgi. Liesāku gaļu spekoja ar taukiem cūkgaļas gabaliņiem. Mūsdienās šādu gaļu piedāvā brīvdabas tirgos un gastronomijas festivālos. Ikdienā uz iesma biežāk cep šašlikus – uz oglēm ceptus nelielus marinētus gaļas gabaliņus. Šis ēdiens kļuva populārs padomju laikā.

Originālais nosaukums:  liha vardas /  uz iesma cepta gaļa



Mārtiņdienas gailis vai zoss

Veselu vistu, gaili vai zosi tradicionāli cep 10. vai 11. novembrī jau daudzus gadu simtus tā atzīmējot Mārtiņdienu gan kristīgajā, gan pagāniskajā tradīcijā. Parasti cepeti pilda ar āboliem vai plūmēm un cep krāsni. Viduslaiku kungji, lai izceltu savu sociālo statusu, gaļai mēdza bagātīgi pievienot mūsu dienām neparastākas garšvielas, piemēram, kanēli, krustnagliņas vai mandeles.

Originālais nosaukums:  mardipāeva kukk /  Mārtiņu gailis



Desas

Livonijas laikā bija ļoti taupīga attieksme pret nokautu lopu, izmantoja visu gaļu – no šņukura līdz astītei. Dažādus atgriezumus sakapāja, sajauca ar garšvielām un pildīja desās, ko pēc tam kūpināja skurstenī un cepa svētku reizēs. No cūkas asinīm un putrainiem gatavoja asinsdesas, tās cepa maizes krāsnī uz salmiem un ēda ar brūklenēm. Reizēm gatavoja arī gaļas baltās desas.

Originālais nosaukums:  verivorst /  asinsdesas



Zivis

Jūrā zvejoja brētliņas, reņģes, butes un mencas. Lai zivis ilgāk varētu saglabāt svaigas un garšīgas, tās kūpināja, sāļīja vai kaltēja. Ēda daudz saldūdens zivju – līdakaš, zandartus, asarus, plaužus un citas. Turīgie iedzīvotāji mīlojās ar zuti, samu, stōri un lasi, arī ar vēžiem un ikriem. Bet vienkāršo cilvēku ēdienkartē lielu lomu ieņēma sāļītās Baltijas brētliņas un no ārzemēm ievestās siļķes.

Svaigas zivis



Kūpinātas zivis

Kūpināšana aukstos vai karstos dūmos ir gadsimtiem izkopta vietējā tradīcija. Kūpināt var jebkuras zivis, bet iecienītākās ir reņģes, mencas, laši, plauži, sīgas un butes. Zivis izķidā, savel uz irbiem un iekarina dūmu mājiņā. Iekarina kurtuvi un dūmo zivis, līdz sasniegta vēlamā termiskā apstrāde. Garša ir atkarīga no malkas veida, bieži kūpina ar zaļu alkšņu malku vai priežu čiekuriem. Zivis ēd tāpat, ar maizi, vai izmanto citu ēdienu gatavošanā.

Originālais nosaukums:  suitsutatud lest /  kūpinātas butes



Reņģes un brētliņas


Baltijas brētliņas un mazzālīta Peipusa sīga ir pikanta delikatese. Sālīšana ir sena tradicionāla metode, lai zivis varētu ilgstoši saglabāt. Veselas, svaigas brētliņas iesāla garšvielu sālījumā, kurā ir smaržīgie un melnie pipari, lauru lapa, sāls, var pievienot arī nedaudz vīna. Gatavās ķilavas iztīra, noņem galvas un astes, ēd uz sviestmaizes kopā ar vārītu olu vai vārītiem kartupeļiem un skābo krējumu.

Originālais nosaukums:  raim ja kilu /  ķilavas



Nēģi

Nēģi ir apaļmutnieki, tos ķer Latvijas un Igaunijas upēs, izmantojot tačus. Tos cep uz restītēm virs karstām oglēm. Gatavus kārtro kubliņos un nopresē, pārlejot marinādi. No tās izveidojas garda želeja. Nēģiem ir ļoti maiga, specifiska garša. Tos pasniedz ar svaigu maizi un sviestu, garšas buķeti var papildināt ar citrona šķēlītēm un zaļumiem.

Originālais nosaukums:  silm /  nēģi



Maize un rauši

Viduslaikos, salīdzinot ar miežiem, būtiski pieauga rudzu audzēšana, tos pat sāka eksportēt. No rudziem cepa ilgas stundas raudzētu, smaržīgu, sārtīgu maizi. Maizi bieži cepa arī no miežiem. Kviešu maize vienkāršajiem cilvēkiem toreiz bija svētku ēdiens, ikdienā to ēda pilsētnieki un turtīgie iedzīvotāji. To cepa no rupja maluma pilngraudu kviešu miltiem ar dabīgu ieraugu. Svētkos cepa plāceņus un raušus.

Maizes kukuļi gadatirgū



Rudzu maize

Rudzu maize ir viens no svarīgākajiem ēdieniem Livonijas laikā. Grūtos laikos rudzu miltiem pievienoja citus, lai palielinātu mīklas apjomu. Rudzu maizi pēc vecajām tradīcijām cep lielos kukuļos. Miltus plaucē ar vārošu ūdeni, mīklu jauc ar ieraugu, pievienojot iesalu un ķīmenes. Mīklu raudzē ilgas stundas. Cep karstā malkas krāsnī. Kopumā salinātās maizes gatavošanas process ilgst divas dienas. Cep arī rudzu formas maizi. To gatavo no mīkstākas mīklas, lej formās un var izcept arī elektriskajās cepeškrāsnīs.

Orīģinālais nosaukums:  rukkileib /  rupjmaize



Speķa rauši



Speķa raušu kārdinošā smarža pārņem latviešu mājas pirms ziemas un vasaras Saulgriežiem, bet konditorejās tos var baudīt ik dienu. Pīrāgus cep no kviešu vai rudzu miltu rauga mīklas, pilda ar kūpinātu, sīki sagrieztu un ar sīpoliem saceptu cauraugušu cūkgaļu. Garšai var pievienot arī ķīmeņu sēklas. Igauni pīrāgus parasti cep ar šķiņķa vai maltās gaļas pildījumu.

Orīģinālais nosaukums:  pekpirukad /  speķa pīrāgi



Magonmaizītes

Livonijas laikā magoņu plāceņus cepa svētkos no rupja maluma kviešu pilngraudu miltiem un saldināja ar medu. Mūsdienās magoņmaizītes cep no raudzētas kviešu smalko miltu mīklas, pārkaisītas ar magonēm un cukuru. Gatavas tās pārklāj ar biezu šokolādes glazūru, kādas Livonijas laikā vēl nebija.

Orīģinālais nosaukums:  moonisaiad /  magoņmaizītes



Saldumi

Bišu medus viduslaikos bija vienīgais Livonijas iedzīvotājiem pieejamais saldums. Cukurs bija ļoti dārgs, tas kopā ar eksotiskiem augļiem, marcipānu, mandelēm, riekstiem, rozīnēm, kanēli, krustnagliņām, safrānu un citām garšvielām pa jūru atceļoja kuģos no tālām zemēm.

.....
Bites no saimniecības Lejas Ķauķi



Medus torte


Vasku un medu no Livonijas eksportēja ievērojamos daudzumos, īso ziemeļu vasaru dēļ vietējais medus izceļas ar īpaši augstu kvalitāti. Medus kūka, viena no Latvijā iecienītākajām kūkām, bieži atrodama arī konditoreju piedāvājumā. Smaržīgas medus biskvīta plāksnes pilda ar skābā krējuma krēmu un kūkas virsiņu rotā ar drupačām, riekstiem vai ogām.

Orīģinālais nosaukums:  meekook /  medus torte



Burkānkūka

Livonijas laikos cukurs bija dārgs, tāpēc saldās saknes, piemēram, burkānus izmantoja kūku cepšanā. Ja vēl pievienoja bišu medu, kanēli, riekstus un rozīnes, kūka izdevās sulīga un garda. Mūsdienās burkānkūku papildina ar krēmsiera kārtām, valriekstiem vai lazdu riekstiem, bet pēcpusdienas kārumam kūka labi garšos arī bez tiem.

Orīģinālais nosaukums:  porgandikook /  burkānkūka



Kamas miltu deserts

Kama ir miltu maisījums no grauzdētiem rudziem, miežiem, kviešiem un sausiem zaļajiem zirņiem. Reizēm pievieno arī auzas. Vasarā zemnieki ēda kamu ar raudzētiem piena produktiem. Kefīrā, jogurtā vai saputotā krējumā ieauc kama miltus, nedaudz sāls, cukura, un atstāj uzbrīst. Ēd brokastīs vai kā vieglu uzskodu. Garšai var pievienot svaigas ogas vai ievārījumu, bieži ēd ar dzērveņu mērci.

Originālais nosaukums:  Kamamagustoit /  kamas deserts



Dzērieni

Igaunijā un Latvijā miežu alu cilvēki brūvējuši gadu tūkstošiem, tradīcijas koptas arī Livonijas laikā. Agrāk to sauca par šķidro maizi, jo tas tāpat ir gatavots no graudiem un satur kalorijas. Vieglāks dzēriens ir kvass, bet slāpju veldzēšanai vislabāk izvēlēties tīru un garšīgu ūdeni no seniem avotiem.

Alu no mucas lej māla krūzē



Alus

Alus brūvēšanas tradīcijas Baltijā ir ļoti senas. Ir bijuši laiki, kad alu ikdienā dzēra vairāk nekā tīru ūdeni. Izšķir tumšo un gaišo, filtrēto un nefiltrēto alu. Alus garša atšķiras pēc pievienotajām sastāvdaļām un to proporcijām – alu brūvē no miežiem, retāk no kviešiem, iesala, apiņiem un rauga. Alus labā garša ir ļoti atkarīga no dzera mā ūdens kvalitātes.

Originālais nosaukums:  ōlu /  alus



Karstvīns

Vīna bagātināšana ar garšvielām ir Livonijas laika kulinārais mantojums. Tolaik turīgie pilsētu iedzīvotāji karstvīnu (*claret*) varēja pasūtīt aptiekā, kur to pagatavoja farmaceits. Mūsdienās aukstajā rudens un ziemas laikā, bet it īpaši ap Ziemassvētkiem, krodziņos, tirdziņos un mājās virmo sarkanvīna, kanēļa, krustnagliņu un apelsīna miziņu silto aromātu buķeti.

Originālais nosaukums:  hōggvein /  karstvīns



Informatīvā brošūra *Livonijas garša*. Ēdieni ir kartes *Kulinārais ceļš "Livonijas garša"* pielikums. Šeit aprakstīti ēdienu izlasē ir apkopoti nacionālie ēdieni, kuru gatavošanas vēsture sasaucas ar Livonijas vēsturisko periodu.

www.flavoursoflivonia.com

www.celotajs.lv/livonia www.maaturism.ee www.viahanseatica.info

Projekts *Livonijas kulinārais ceļš* īstenots *Interreg Estonia-Latvia* programmas ietvaros no Eiropas Reģionālā attīstības fonda.

Šī publikācija atspoguļo autora viedokli. Programmas vadošā iestāde neatbild par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.

Foto: © Valdis Ošiņš, © Katrin Press (13), © Mariann Roos (32), © Lauku Ceļotājs (33)
Uz 1. vāka – "Hansa Gold AM" mandeles ar garšvielām gadtatīgū.