

# LATGALES PAVĀRGRĀMATA

LATGALES REĢIONA UN  
KRĀSLAVAS NOVADA  
TRADICIONĀLĀS  
RECEPTES





# LATGALES PAVĀRGRĀMATA



LATGALES REĢIONA  
UN KRĀSLAVAS NOVADA  
TRADICIONĀLĀS RECEPTES

Krāslavas novada dome un biedrība “Latgales kulinārā mantojuma centrs” pateicas Latvijas Bibliotekāru biedrībai, sevišķi Krāslavas novada centrālajai bibliotēkai par ieguldīto darbu Latgales reģiona un Krāslavas novada tradicionālo recepšu vākšanā un apkopošanā, kā arī visām recepšu teicējām, kuras ir dalījušās ar receptēm.

Fotogrāfiju autore – Inga Pudnika.

Dažas fotogrāfijas ir izmantotas no biedrības “Latgales kulinārā mantojuma centrs” arhīva.







## Labdien, cienījamie lasītāji un labas garšas cienītāji!

Latgales pavārgrāmata ir tapusi pateicoties nevienaldzīgām Latgales saimniecēm, kuras ir dalījušās ar receptēm, ko mantojušas no vecvecākiem, vecākiem, kaimiņiem, draudzenēm; pateicoties sava reģiona un kulinārā mantojuma patriotēm – Žanetai Moisejai un Valentīnai Moisejai, kuras pierakstīja un apkopoja šīs receptes; pateicoties pavārēm Verai Geiba, Janīnai Fasoļai un Longīnai Moisejai, kuras kopā ar Žanetu un Valentīnu pagatavoja lielāko daļu no brošūrā piedāvātajiem ēdieniem un dzērieniem; pateicoties foto māksliniecei Ingai Pudnikai, kuras meistarības un radošās pieejas rezultātā sanāca “garšīgas” šo ēdienu un dzērienu fotogrāfijas, kas noteikti lasītājos izraisīs ēstgribu un palīdzēs gūt ēstētisku baudījumu.

Brošūra sastāv no divām daļām. 1. daļā ir apkopotas Latgales kulinārā mantojuma ēdienu un dzērienu tradicionālās receptes, bet 2. daļā – Krāslavas novada piecu pamattautību (latviešu, krievu, baltkrievu, poļu un ebreju), kas vēsturiski dzīvojušas šajā novadā, tradicionālo ēdienu un dzērienu receptes.

Brošūra nepretendē uz pilnīga un neapstrīdama tradicionālo recepšu apkopojuma statusu. Apkopojot grāmatas saturu, nereti bija visai grūti noteikt, kurai no citu pavārgrāmatu ierastajām sadaļām pieder viens vai otrs ēdiens. Bet, apkopojot Krāslavas novada ēdienu receptes, kas aizgūtas no piecu novadā vēsturiski dzīvojošo tautību, kuru ikdienu un virtuves tradīcijas tik cieši vēsturiski savijušās kopā, dažreiz radās šaubas, kurai no tautībām attiecināt konkrēto ēdienu, jo šie ēdieni laika gaitā kļuvuši par vietējiem un savējiem...

Novēlu Jums, lai šī brošūra ir kā ceļvedis Latgales virtuves izzināšanā. Lai visiem labi garšo Latgales ēdieni un dzērieni, kas vienmēr pagatavoti ar mīlestību!

Lai šīs brošūras pārlaipošana Jūs rosina pašiem pagatavot un nogaršot kādu no piedāvātajiem ēdieniem un dzērieniem! Lai šeit ievietotās “garšīgās” fotogrāfijas uzrunā Jūs apmeklēt Latgali un visu šo nobaudīt pašiem kādā no Latgales restorāniem, kafejnīcām vai viesu mājām.

Latgalei ir īpaša garša. Pārliecinieties par to paši!

Tatjana Kozačuka  
Biedrības “Latgales kulinārā mantojuma centrs”  
valdes priekšsēdētāja

## Saturs

|  |           |                              |     |
|--|-----------|------------------------------|-----|
| Par Latgales reģionu.....  | 5         | Krāslavas baltkrievu virtuve |     |
| Par Latgales kulinārā mantojuma tradīcijām ....                        | 6         | Zupas .....                  | 75  |
| <b>Latgales reģiona tradicionālo ēdienu un dzērienu receptes .....</b> | <b>7</b>  | Otrie ēdieni .....           | 76  |
| Maize .....  | 8         | Saldie ēdieni .....          | 79  |
| Sieri .....  | 9         | Citi ēdieni .....            | 80  |
| Zupas .....  | 11        | Dzērieni .....               | 81  |
| Otrie ēdieni .....   | 17        | Krāslavas krievu virtuve     |     |
| Saldie ēdieni .....  | 36        | Zupas .....                  | 82  |
| Citi ēdieni .....  | 45        | Otrie ēdieni .....           | 83  |
| Dzērieni .....   | 56        | Saldie ēdieni .....          | 84  |
| Par Krāslavas novadu.....  | 61        | Citi ēdieni .....            | 85  |
| Krāslavas novada kulinārā mantojuma tradīcijas .....                   | 62        | Dzērieni .....               | 88  |
| <b>Krāslavas novada tradicionālo ēdienu un dzērienu receptes .....</b> | <b>63</b> | Krāslavas poļu virtuve       |     |
| Krāslavas latviešu (latgaliešu) virtuve                                |           | Zupas .....                  | 89  |
| Zupas .....  | 64        | Otrie ēdieni .....           | 90  |
| Otrie ēdieni .....   | 65        | Saldie ēdieni .....          | 94  |
| Saldie ēdieni .....  | 67        | Dzērieni .....               | 95  |
| Citi ēdieni .....  | 69        | Krāslavas ebreju virtuve     |     |
| Dzērieni .....   | 74        | Zupas .....                  | 96  |
|  |           | Otrie ēdieni .....           | 97  |
|  |           | Saldie ēdieni .....          | 99  |
|  |           | Dzērieni .....               | 100 |

## Par Latgales reģionu

Mūsdienu Latgales reģions aizņem gandrīz vienu ceturto daļu no Latvijas teritorijas; tas ir viens no Latvijas kultūrvēsturiskajiem novadiem un viena no trim zvaigznēm brīvību simbolizējošās Mildas rokās.

Aptuveni 150 pilskalni, kas atrodami Latgales teritorijā, liecina, ka jau izsenis zeme ir vīlinājusi ne tikai tajā apmeties uz dzīvi, bet arī būvēt nocietinātas pils, aizsargāties pret iebrucējiem un cīnīties par Latgales ārēm. Protams, ikvienu Latgalē vīlināja pieeja Daugavai, kura vijās cauri novadam pretī jaunām zemēm un tirdzniecības iespējām, ezeru pārbagātība (ne velti Latgali dēvē par Zilo ezeru zemi), pauguri, kas aizsargāja, auglīgās ielejas, kas lietī noderēja ganībām un zemkopībai un, protams, biezie meži, kuri noderēja ne vien medībām un būvmateriālu iegūšanai, bet arī garam un spējai senajam latgalim savienoties ar dabas dievībām.

Veiksmīgais ģeogrāfiskais izvietojums vīlināja arī svešzemniekus. Latgale ir zināma ar savu multikulturālismu; te vienkopus sadzīvo ne tikai latvieši, bet arī baltkrievi, krievi, poļi, ebreji, lietuvieši, ukraiņi un citu tautību pārstāvji. Jau gadsimtiem ilgi kultūras savā starpā sintezējas un mijiedarbojas, radot autentisku pasaules redzējumu.

Viena no Latgales raksturiezīmēm ir katolicisms. Noteikti jāpiemin arī pasaules mēroga katolicisma svētvieta – Aglonas bazilika, kuru katru gadu apmeklē tūkstošiem svētceļnieku no visas pasaules. Taču, klejojot pa Latgali, var atrast arī pareizticīgo un vecticībnieku dievnamus, sinagogas un pat pagānisko latgaļu kulta vietas.

Nozīmīga ir arī latgaliešu valoda. Pirmie rakstu dokumenti latgaliešu valodā ir rodami jau 17. gadsimta beigās, taču valoda nav tikai pagātnes rudiments, tā joprojām ir dzīva, elpojoša un dzirdama Latgales ciemos un pilsētās.



## Par Latgales kulinārā mantojuma tradīcijām

Latgales multikulturālā vide atspoguļojas arī reģiona kulinārajā mantojumā. Latgaliešu virtuve ir lielisks balanss starp tradicionālo, Latvijas reģionam atbilstošu un eksotisko, mazliet svešādo. Protams, visam pamatā ir vienkārši, sātīgi, zemniekiem piemēroti ēdieni, turklāt latgaliešu tradicionālā virtuve ir cieši saistīta ar gadalaiku maiņu un tajos pieejamajiem pārtikas produktiem. Tikai Latgalē ir iespējams nogaršot krapavņikus, cīmusu, zacīrku, guļbešņikus... Turklāt ēdieniem piemīt ne tikai spilgti nosaukumi un unikālas receptes, bet arī liela variāciju daudzveidība. Ikvienā pagastā, pat ikvienā saimniecībā, ir sava īpašā ēdiena pagatavošanas recepte ar kādu nelielu niansi vai noslēpumu, kas padara Latgales tradicionālās virtuves baudīšanu par vēl interesantāku piedzīvojumu.

Viena no latgaliešu “firmas zīmēm” ir viesmīlība. Visiem ir zināms, ka Latgalē ikviena ciemošanās beigsies ar pilnu vēderu un, iespējams, kādu nobaudītu “dzimtenītes” glāzi. Kulinārā daudzveidība ir plaša, dažādās saimniecībās iespējams nogaršot gan mājas sieru un saldējumu, gan medu un zāļu tējas, pašceptu maizi un linsēklu eļļu, kā arī piedalīties rudzu maizes cepšanas procesā un baudīt no ogām darinātu mājas vīnu. Ikvienam ir sava Latgales garša!

Latgales reģions ir Eiropas Reģionālā kulinārā mantojuma tīkla ([www.culinary-heritage.com](http://www.culinary-heritage.com)) biedrs. Reģionālais kulinārais mantojums – tā ir kvalitātes zīme tradicionālo un jauno ēdienu popularizēšanā un reģiona tradīciju saglabāšanā. Viens no kulinārā mantojuma kritērijiem ir, pagatavojot ēdienus, izmantot vismaz 70% no vietējām izejvielām, kas ir audzētas šajā reģionā.

Liela nozīme Latgales gastronomiskā mantojuma saglabāšanā un popularizēšanā ir biedrībai “Latgales kulinārā mantojuma centrs”, kas dibināta 2013. gadā ([www.kulinaraismantojums.lv](http://www.kulinaraismantojums.lv)). Biedrība apvieno vairākus uzņēmumus un mājražotājus, kas aktīvi strādā un saviem viesiem piedāvā kulinārā mantojuma ēdienus.

2015. gadā Latgales kulinārais mantojums ir atzīts par Eiropas izcilāko tūrisma galamērķi jeb EDEN (*European Destinations of Excellence*) projekta konkursa uzvarētāju Latvijā, nominācijā “Tūrisms un gastronomija”.

Latgales virtuvei raksturīgas ir vietējās izejvielas un garšas, multikulturālās telpas ietekme, padarot katru ēdienu unikālu. Latgales tautai piemīt liela atvērtība, sirsnība un patiesums kā viesmīlības galvenās iezīmes.

# LATGALES REĢIONA TRADICIONĀLO ĒDIENU UN DZĒRIENU RECEPTES





## Maize

**Sastāvdaļas:** Uz 1 l silta ūdens – 1 kg kviešu miltu, 1 glāze kviešu kliju, 1 ēd.k. sāls, ½ glāzes cukura, jebkuras sēkliņas pēc garšas (linsēklas, saulespuķu sēklas, ķimenes).

Maizes cepšanai vienmēr izmanto “dzīvo ieraugu”, ko atstāj no iepriekšējās reizes. Ieraugam pakāpeniski pievieno miltus, klijas, sēklas, sāli un cukuru. Visu rūpīgi samaisa, uzklāj siltu drāniņu un atstāj rūgt uz 12 stundām. Gatavo mīklu liek ietaukotā formā, ar mitrām rokām izlīdzina, apkaisa ar linsēklām un cep stundu 200°C karstumā.

*Janīna Puža, Dagdas novada Andrupenes pagasts.*

## Veisteknis

**Sastāvdaļas četriem klaipiņiem:** 2 maizes ķieģeliši, 3,5 kg kviešu miltu, 200 g ķimeņu, nedaudz citronskābes, sāls, cukurs, 100 g rauga, ūdens.

**Pildījumam:** 1 kg žāvēta vai sālīta speķa, sīpoli pēc garšas un patikas, kaltēts lupstājs (jo vairāk, jo labāk), sāls, pipari.

Maizes ķieģelišus sadrupina un applaucē ar ķimeņu novārījumu. Kad maizīte izmirkusi, pievieno miltus, cukuru, sāli, šķipsniņu citronskābes (lai maizīte nebūtu pliekana), labi izmīca. Pievieno raudzētu raugu. Noliek siltumā, lai mīkla rūgst. Pa to laiku iekurina krāsni un gatavo pildījumu – sagriež speķi, sīpolus gredzenos. Liek klāt piparus, sāli pēc garšas, lupstāju. Visu sajauc un pievieno jau gatavai mīklai. Veido kukulišus un cep. Pildījumu var likt arī klaipiņa vidū.

*Ar recepti, kas aizgūta no Riebiņu novada Rušonas ļaudīm, dalījās Inta Selicka.*



## Baltais Latgales siers

**Sastāvdaļas:** *svaigs rūgušpiens, sāls, sviests.*

Katlā lej rūgušpienu, uzsilda uz lēnas uguns, līdz veidojas biezpiena masa. Ik pa brīdim rūgušpienu maisa, lai vienmērīgi sasilst un nepiedeg. Kad rūgušpiens sāk sarecēt nelielos kunkuļos, to nokāš sietā, atdalot sūkalas. Jo biezpiens būs ilgāk karsēts un stingrāk notecināts, jo tas būs cietāks. Biezpienu pārliet marles siera kulē, nospiež sūkalas, iesien un liek zem sloga uz 4 stundām. Nospiestu sieru izņem no siera kules, ieberž ar sāli. Griež šķēlēs un ēd tāpat vai ar sviestu.

*Ar recepti, kas gatavota pēc Moiseju ģimenes gaumes Krāslavas novada Skaistas pagastā, dalijās Longina Moiseja.*



## “Krystamuotis siers”

**Sastāvdaļas:** *proporcijās 1:1 – svaigs lauku piens un rūgušpiens, sāls, ķīmenes pēc garšas.*

Pienu karsē katliņā, līdz tas sāk vārties, taču neuzvārās. Tad lej klāt rūgušpienu, nepārtraukti maisot, pievieno sāli un pēc vēlmes arī ķīmenes. Silda, kamēr veidojas siera graudi. Ja grib stingrāku sieru – silda ilgāk. Kad ir atdalījušās dzeltenas piena suliņas (sūkalas), masu noliek iepriekš samērcētā siera kulē (lai siers nepielīp). Liek zem sloga.

*Ar recepti, kas tika pārņemta no Annas Klismetes, dalijās Anna Zvidriņa Dagdas novadā.*







## Mājas siers

**Sastāvdaļas:** 6 l piena, 2 ēd. k. etiķa esences, 1 tējķ. sāls, 1 ēd.k. cukura.

Pienu uzkarsē līdz pirmajam burbulim, pievieno sāli, cukuru, etiķi, samaisa. Kad parādās pārslas, noņem no uguns. Nolej caur sietā ieklātu marli, notecina sūkalas, liek zem sloga. Sanāk apmēram 1 kg siera.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Izvaltas pagasta ļaudīm, dalījās Valentīna Japiņa.



## Kūpināts\* mājas siers

**Sastāvdaļas:** 8 l svaiga piena, sāls pēc garšas, 1 ēd. k. etiķa esences vai citronskābes.

Katlā ielej pienu un silda to, laiku pa laikam pamaisot, lai nepiedeg. Ieber sāli pēc garšas. Kad piens sāk vārīties, pievieno esenci vai citronskābi, kārtīgi izmaisa. Tad visu noņem no uguns, salej siera kulē, ļauj notecēt sūkalām un liek zem sloga. Nākamajā dienā sieru apžāvē saulē un liek uzkarstēt kūpinātavā apm. uz 2 stundām. Kūpina līdz tas kļūst zeltaini brūns. Var arī sieru likt cepties krāsnī, kas papildina siera aromātu un burvīgo izskatu. Fotogrāfijā redzams krāsnī cepts siers.

Recepti "Čenču" mājas gaumē iesaka Longīna Moiseja Krāslavas novada Skaistas pagastā.

\* "Čenču" mājas sieru vienmēr kūpina melnajā pirtī.

## Ābolu vai rabarberu siers

**Sastāvdaļas:** 7 kg "Antonovkas" ābolu (bez mizas un serdes) vai rabarberu, 2,5 kg cukura (rabarberiem – 2 kg), 1 l ūdens.

Iekur plīti. Uz riņķiem liek katlu (pēc iespējas lielāka diametra). Ielej ūdeni. Kad tas sāk vārīties, saber ābolus un, maisot (ieteicams izmantot koka menti ar parocīgu kātu, jo jāmaisā būs ilgi), uz mērenas uguns vāra līdz āboli ir pārvērtušies biezenī. Kad ābolu biezenis ir kādu pusstundu vārījies, tam pakāpeniski pieber cukuru un turpina vārīt uz nelielas uguns, nepārtraukti maisot, apmēram 3–4 stundas. Siera gatavību nosaka pēc masas spīduma, tā kļūst dzidri spīdīga un labi turas kopā. Iegūtā masa ir plastilīnam līdzīgā konsistencē. Tad sākas siera ietišanas process. Iepriekš sagatavo 40 x 25 cm lielus sintētiska auduma gabalus. Auduma gabalu samērcē aukstā ūdenī, izklāj uz dēlīša. Ar koka karoti vai menti ābolu siera karsto masu liek drāniņas vienā malā, veidojot iegarenu formu, kam abos galos atstāj 7 cm nosiešanai. Tad šo masu ietin līdzīgi kā konfekti. Pakar bēniņos vai citā kaltēšanai piemērotā telpā. Kaltēšanas process ilgst apmēram 2 nedēļas, bet var kaltēties arī mēnesi vai divus. Gatavu, nobriedušu sieru iztin, liek uz dēlīša un ar ļoti asu plāna asmeņa nazi sagriež ļoti plānās, gandrīz caurspīdīgās šķēlītēs. Tas būs brīnišķīgs našķis gan bērniem, gan pieaugušajiem, kā arī laba piedeva siera platei. Rabarberu siera gatavošanas process ir tāds pats kā ābolu sieram, tikai jābūt uzmanīgam ar malkas padevi. Ugunij plīti jābūt minimālai.

Ar recepti, kas aizgūta no Dricēnu vecmammās, dalījās Indra Madarniece Ilūkstes novadā.

## Piena zupa “Zatirka”

**Sastāvdaļas:** 1 ola, ~200 g miltu, sāls pēc garšas, 300 g ūdens, 300 g piena.

Miltus un sāli sadrupina ar olu, izveido klimpas. Ieber verdošā ūdenī un maisot vāra 5 min., tad pielej pienu un uzvāra. Var ēst ar sāli vai cukuru, medu, ievāriņumu.

Ar recepti, kas aizgūta no Z. Voroneckas, dalijās Ludmila Paskačima Dagdas novada Svariņu pagastā.



## Piena zupa ar cūku pupām

**Sastāvdaļas:** svaigas cūku pupas, miežu putraini, burkāns, kartupelis, sāls, piens.

Katliņā nelielā ūdens daudzumā vāra miežu putrainus, nolibītas jaunās cūku pupas. Vēlāk pievieno sagrieztus jaunus burkānus un kartupeļus, sāli pēc garšas. Kad tas viss ir mīksts, pielej pienu un uzvāra.

Ar recepti, kas aizgūta no Latgales ļaudīm, dalijās Inita Heinola.

Pierakstīts no grāmatas “Latviešu tradicionālie ēdieni”, Latvijas nacionālais vēstures muzejs, 2006.



## Piena grūbu zupa

**Sastāvdaļas:** proporcijās 1:1 – ūdens un piens, saujiņa grūbu, sāls, cukurs, 1 tējķ. sviesta.

Grūbas iepriekš izmērcē ūdenī un liek vārīties uz mazas uguns. Pieber sāli. Kad grūbas mīkstas, pielej pienu, uzkarsē, garšai pieliek cukuru un sviestu.

Ar recepti pēc savas bērnības garšas atmiņām dalijās Vija Kļapsna Ilūkstes novadā.





## Pancaks

**Sastāvdaļas:** pupiņas\*, grūbas, žāvēts cauraudzītis, kartupeļi, sipols, sāls, zaļumi un garšvielas pēc patikšanas.

Pupiņas un grūbas uz nakti iemērc, lai uzbriest. Katliņā ielej ūdeni, pievieno pupiņas, grūbas un liek vārīties. Pannā sacep smalki sagrieztu žāvētu gaļu ar sipoliem un pievieno zupai. Kad grūbas un pupiņas gandrīz gatavas, pievieno smalki sagrieztus kartupeļus. Noslēgumā pievieno sāli, zaļumus, garšvielas un ļauj vēl dažas minūtes garšām “saududzēties”. Tā ir tradicionālā Zilupes puses zemnieku ikdienas zupa, jo ir ļoti spēcinoša un sātīga. Var gatavot gan krāsni, gan uz plīts.

\* Labāk izvēlēties gaišas pupiņas, jo no tumšām virums paliek nepievilcīgs. Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas Petronelijas Rudziņas Zilupē, dalījās Ilga Ivanova.



## Piena zupa “Vylnonuos kļockys”

**Sastāvdaļas:** 0,5 kg kartupeļu, 2 olas, 1 l svaiga piens, 0,5 l ūdens, sāls un cukurs pēc garšas.

Kartupeļus nomizo un sarīvē uz smalkās rīves. Liek marles drāniņā un nospiež lieko šķidrumu. Šķidrumu nostādina, biežumus ieliek atpakaļ kartupeļu masā. Kartupeļu masai klāt liek sakultas olas un sāli pēc garšas, visu samaisa. Ar plaukstām veido mazas bumbiņas (kļockas) un liek verdošā sālsūdenī. Kad kļockas gatavas, pielej klāt pienu, pievieno mazliet cukuru un sāli pēc garšas, un pēc uzvārīšanās vēl pavāra apmēram 5 minūtes. Ēd siltu. Garšīga arī otrā dienā uzsildot.

Ar recepti, kas aizgūta no Marijas Utkinas, dalījās Beneventa Račinska Dagdas novada Andrupenes pagastā.



## Latgaliešu aukstā zupa

**Sastāvdaļas:** 200 g vārītu jauno sarkano biešu lapiņu, svaigs gurķis, lociņi, dilles, kefīrs vai rūgušpiens, sāls.

Dažas minūtes vāra jauno sarkano biešu lapiņas (uzmana, lai neizjūk, jo ir ļoti maigas), atdzesē aukstā ūdenī, sagriež dilles, lociņus un gurķus. Visas sastāvdaļas sajauc ar sāli, kefīru vai rūgušpienu un ūdeni, tik šķidru, kā patīk. Rotā ar tukšajiem gurķu ziediem, kas ir ēdami.

Ar recepti, kas aizgūta no Latgales ļaudīm, dalījās Velta Radiņa.

Pierakstīts no grāmatas “Latviešu tradicionālie ēdieni”, Latvijas nacionālais vēstures muzejs, 2006.



## “Kaladņiks”\* ar tomātiem

**Sastāvdaļas:** marinētas bietes, lociņi, dilles, salāti, svaigs gurķis, kefīrs vai trekns krējums, sāls, vārīti kartupeļi; biešu marinādei – galda bietes, ķīmenes, tomāti, sāls, cukurs, sīpols.

Bietes nomazgā, nomizo, sarīvē. Pievieno ķīmenes, smalki sagrieztu sīpolu, cukuru, nedaudz ūdens un vāra līdz bietes kļūst mīkstas. Pašās beigās pievieno sāli un sablendētus tomātus (ziemas periodā var pievienot arī tomātu biezeni). Ļauj atdzist. Lociņus, dilles, salātus, svaigu gurķi sagriež un pievieno bietēm. Zupas šķidrumam pievieno vairākus litrus kefīra vai, vēl labāk, treknu krējumu. Ja nepieciešams, pievieno vēl sāli. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

\*Ēdiena nosaukums “kaladņiks” radies no latgaliešu vārda “kalatiet” (maisīt), jo, gatavojot to, ir daudz jāmaisā, lai ēdiena garša ir viendabīga. Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas Petronelijas Rudzišas Zilupē, dalījās Ilga Ivanova.

## Līdaku zupa

**Sastāvdaļas:** līdaka ar visām spurām, aknām, galvu, ikriem un asti; burkāni, kartupeļi, dilles, pētersīļi, lociņi, sīpols, ķiploks, melnie pipari, lauru lapas, sāls.

Katlā ielej ūdeni, liek gabalos sagrieztu līdaku, spuras, asti un galvu, pievieno sāli, melnos piparus, lauru lapas, sasmalcinātus sīpolus un ķiplokus. Pievieno nedaudz piparu un vāra, līdz zivs gatava, apmēram 15 minūtes. Kad izvārijušies, to izņem no šķidruma, attīra no asakām un liek atpakaļ zupā. Pievieno sarīvētus burkānus un diezgan smalki sagrieztus kartupeļus. Vāra tik ilgi, kamēr zupa kļūst tumīga. Nobeigumā virumam pievieno smalki sagrieztus zaļumus.

Recepti Bernātu ģimenes gaumē iesaka Roberts Bernāts Krāslavas novadā.



## Svaigu saldūdens zivju zupa

**Sastāvdaļas:** svaigas saldūdens zivis (gan sīkās, gan lielās), dilles, sīpollociņi, pētersīļi, 1 sīpolgalva, 1 burkāns, 5–6 kartupeļi, sāls, pipari, degvīns, svaigs krējums.

Svaigi noķertas upes vai ezera zivis (dīķu zivīm var būt dūņu piegarša) notīra, izņem ķiņas un žaunas. Katlā ielej apm. 3 litrus ūdens, ieliek sagrieztas zivis un zivju galvas, spuras, astes. Pievieno nomizotu sīpolu, sāli. Vāra līdz zivis uzvārās, nosmeļ putas un nedaudz pavāra līdz gatavas. Iegūto virumu nokāš. Iesien marlē un liek atpakaļ buljonā. Buljonā liek sīki sagrieztus vai sarīvētus burkānus, sagrieztus kartupeļus un vāra līdz tie gatavi. Liek klāt sīki sagrieztus zaļumus un ielej degvīnu. Pasniedzot pievieno ēdamkaroti svaiga krējuma.

Recepti Bernātu ģimenes gaumē iesaka Roberts Bernāts Krāslavas novadā.





## Vijas Kudiņas kaltētu sēņu zupa

**Sastāvdaļas:** kaudzīte kaltētu sēņu, 1 vidējs burkāns, 1 sīpols, 2 vidēji kartupeļi, augu eļļa cepšanai, griķi, sāls un pipari pēc garšas.

*Pasniegšanai – zaļumi un krējums.*

Kaltētas sēnes (baravikas, gailenes) uz nakti iemērc aukstā ūdenī. Tad ūdeni nolej un aplej sēnes ar 2 l auksta, tīra ūdens, liek vārīties. Šajā laikā sacep sarīvētus burkānus, atsevišķi sacep sīpolu, pievieno visu zupai. Kartupeļus sagriež kubiņos un liek zupā, pievieno griķus. Sāla, piparo un vāra, kamēr kartupeļi un griķi gatavi.

*Vijas Kudiņas recepte, Aglonas novads.*

*Pierakstīts no laikraksta "Latgales Laiks", nr. 88, 16.11.2018.*



## Sēņu zupa ar kļockām

**Sastāvdaļas:** 100 g sēņu, 600 g kartupeļu, 1 burkāns, 1 sīpols, dilles, pētersīļi, 2 ēd.k. sviesta.

**Kļockām:** 1 glāze miltu, 1 ola, sāls, ūdens.

Sēnes mazgā trijos ūdeņos. Aplej sēnes ar aukstu ūdeni un uzvāra buljonu. Miltus pārsijā, pievieno olu, ūdeni, sāli un pagatavo mīklu. No mīklas izveido garenu "desu" un sagriež 1–1,5 cm biezus gabaliņos – "kļockās". Sarīvētus burkānus un sasmalcinātus sīpolus apcep sviestā. Sēņu buljonu izkāš caur sietiņu. Sēnes apcep uz pannas. Pasērētus, t.i., aktīvi maisot, apceptus uz mazas uguns liesmas, dārzeņus, "kļockas" un sēnes pievieno buljonam. Pieliek garšvielas, zaļumus, sāli un vāra līdz gatavībai.

*Recepti iesaka Jeļena Jevsejeva Daugavpils novada Naujenes pagastā.*



## Auzu pārslu zupa

**Sastāvdaļas:** 100 g auzu pārslu, 50 g saldkrējuma sviesta, 2 litri buljona, 4 ēd.k. skāba krējuma, sāls un garšvielas pēc garšas.

Auzu pārslas cep sviestā. Tad pusstundu vāra buljonā, pēc tam pievieno sāli un garšvielas (pētersīļi, dilles u.c.) un krējumu.

Ar recepti, kas aizgūta no Dagdas novada Andrupenes pagasta ļaudīm, dalījās lasītāju grupa "Domubiedri" Andrupenes pagasta bibliotēkā.



## “Gaviņa murcouka”

**Sastāvdaļas:** 8 rupjmaizes šķēles, 1 vidējs sīpols, 1 skābs ābols, 4 ēd. k. linsēklu eļļa, sāls pēc garšas, 4 ēd. k. auksta vārīta ūdens.

Rupjmaizi, sīpolu un ābolu sagriež 2 cm garos stienīšos. Pievieno linsēklu eļļu un sāli. Pirms pasniegšanas pievieno aukstu vārītu ūdeni.

Ar recepti, kas aizgūta no Lolitas Ciganovičas, dalījās Beneventa Račinska Dagdas novada Andrupenes pagastā.



## Latgales rīsi

**Sastāvdaļas:** 2 kartupeļi, sāls pēc garšas, ūdens un piens.

Gaļas mašīnā samal nevērītus kartupeļus (pa 2 kartupeļi katram ēdājam), nostādina un nolej tiem cieti. Aplej ar aukstu ūdeni un to nolej. Tā atkārto pāris reizes. Maltos kartupeļus ber karstā sālsūdenī un pavāra minūtes piecas – lai neizšķīst! Lej klāt pienu. Zupa ar Latgales rīsiem gatava! Sanāk ļoti īpatnēja garša, pat nevar pateikt, ka tie ir kartupeļi.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalījās Vija Kalve.



## Skābu kāpostu zupa ar grūbām

**Sastāvdaļas:** skābi kāposti, miežu grūbas, ūdens, sāls, ar mizu vārīti kartupeļi, krējums.

Katlā ielej ūdeni, liek klāt kāpostus. Vāra apmēram 30 min., tad pievieno iepriekš diennakti ūdeni izmērcētas grūbas, kas noskalotas divos ūdeņos. Pievieno sāli pēc garšas. Zupas katlā neliek kartupeļus, bet tos vāra atsevišķi ar visu mizu. Ēd zupu ar krējumu un nomizotu kartupeli piekož klāt.

Ar recepti pēc savas bērnības garšas atmiņām dalījās Vija Kļapsņa Ilūkstes novadā.



## "Krupņiks ar guļbim"

**Sastāvdaļas:** 300 g cūkas kauliņu, 2 kartupeļi, ūdens, 2 saujas miežu putraimu, sāls, melnie pipari, sīpols, dilles, pētersīļi, lociņi.

Ņem pašu nobarotas (vēlams) cūkas kauliņus, noskalo un liek katlā ar aukstu ūdeni. Uzvāra, noputo, pieber sāli, ieliek veselu notīrītu sīpolu un uz mazas liesmas vāra buljonu. Kad gaļa gandrīz mīksta, pieber miežu putraimus. Brīdī pavāra, tad pieliek sagrieztus kartupeļus. Beigās pieber maltus melnos piparus, sakapātus zaļumus (dilles, pētersīļus, lociņus), samaisa un noņem no uguns. Gaļu var celt galdā divējādi. Kauliņus var izņemt no zupas un pasniegt atsevišķā bļodā, lai katrs tos ņem un noskrubina pats. Ja saimniecei vairāk vaļas, gaļu var atdalīt no kauliņiem, sagriezt un ielikt atpakaļ katlā. Zupu pasniedzot, šķīvī liek karoti krējuma.

Recepti iesaka Jolanta Roze, Delfi Tasty.lv.



## Cepta zivs olā

**Sastāvdaļas:** svaigas saldūdens zivs fileja, 2 olas, 2 ēd.k. miltu vai mannas, sāls pēc garšas.

Olas sakul ar sāli, pipariem. Zivs fileju apviļā miltos vai mannā, tad sakultā olā. Cep sakarsētā pannā ar eļļu līdz zivs kļūst zeltaini brūna.

Ar recepti, kas gatavota pēc "Skaistas" mājas ģimenes gaumes, dalijās Valentīna Moiseja.



## "Laizānu kraņņiki"

**Sastāvdaļas:** 1 kg kartupeļu, 2 olas, milti (lai masu var izveltnēt), sāls pēc garšas;

**pildījumam:** 0,5 kg skābētu kāpostu, 1–2 lieli sīpoli, augu eļļa cepšanai.

Vāra kartupeļus ar mizu. Atdzesētus nomizo un sastampā, veidojot viendabīgu masu. Pievieno sakultas olas un miltus, lai masu var izveltnēt. Pievieno sāli pēc garšas. Ar tasīti izspiež apaļas pankūciņas. Ņem vienu pankūciņu, liek pa vidu pildījumu, tad virsū otru un salipina kopā. Apcep augu eļļā no abām pusēm brūnus, tad sautē cepeškrāsnī 20 min 150 °C.

Pildījuma pagatavošana: skābētus kāpostus un smalki sagrieztus sīpolus cep uz pannas augu eļļā līdz tie gandrīz gatavi, pievieno nelielu cukuru. Pasniedz siltus ar skābu krējumu.

Ar recepti, kas aizgūta no Ilgas Orlovskas, dalijās Beneventa Račinska Dagdas novada Andrupenes pagastā.



## Sena latgaliešu recepte "Rubci"

**Sastāvdaļas:** 1 kg treknas cūkgaļas vai speķa, cūkas kuņģis (tribuks), 3–5 lieli sīpoli, sāls un pipari pēc garšas.

Cūkas kuņģi novāra līdz gatavībai, sagriež cik iespējams mazos gabaliņos vai samaļ caur rupjo gaļas mašīnas sietu. Pievieno smalki sagrieztu treknu cūkgaļu vai speķi, kas apcepts ar sīpoliem. Pasāla. Visu sautē cepeškrāsnī 30 min 150 °C. Pasniedz karstu ar vārītiem kartupeļiem.

Ar recepti, kas aizgūta no Nadeždas Bogdanovas, dalijās Beneventa Račinska Dagdas novada Andrupenes pagastā.



## Kartupeļi ar sīpoliem un linsēklu eļļu

**Sastāvdaļas:** 4 kartupeļi, 1 sīpols, 1/2 glāzes krējuma vai ¼ glāzes linsēklu eļļas, sāls, zaļumi.

Kartupeļus izvāra ar mizu, nokāš, atdzesē. Sagriež kubiņos, piegriež klāt sīpolu, pieber rupjo sāli, pārlej ar eļļu vai samaisa ar krējumu. Kartupeļus ļodā pārkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem.

Ar recepti, kas aizgūta no vīramātes Krāslavas novada Izvaltas pagastā, dalījās Ilze Onzule.



## Pildītas kotletes

**Sastāvdaļas:** 1 kg cūkgaļas, 4 olas, 8 g ūdens;

**Pildījumam:** 20 g sēņu, 2 sīpoli, 5 g sviesta,

25 g baltmaizes grauzdiņu, 15 g tauku.

Cūkgaļu samaj ar gaļas maļamo mašīnu, pieliek olas, garšvielas, ūdeni un visu labi samaisa. No šīs masas veido 1 cm biezus ripulīšus, kuru viducī liek pildījumu – sīki sasmalcinātus sīpolus un apceptas sēnes. Pēc tam ripulīšu malas savieno, veidojot ovālas formas kotletes, apviļā baltmaizes grauzdiņos un cep tos lielā tauku daudzumā. Šādas pildītas kotletes tiek pasniegtas ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem, uzlejot sviestu un apkaisot ar zaļumiem.

Recepte aizgūta no Valentīnas Gekišas ēdienu gatavošanas pavārgrāmatas piezīmēm, Krāslavā.

Pierakstīts no Krāslavas rajona laikraksta "Komunisma Ausma", 07.09.1974.



## Asins desas

**Sastāvdaļas:** 2 l asiņu, 3 kg miežu putraimu, 0,5 kg sīpolu, 700 g svaiga speķa, zarnas, sāls pēc garšas.

Miežu putraimus saber katlā, aplej ar ūdeni un liek uz uguns. Kad ūdens uzvārās, putraimus vāra 30–40 minūtes, līdz tie gandrīz gatavi. Kad putraimi gatavi, tos atdzesē. Speķi sagriež mazos kubiciņos un apcep ar smalki sagriežtiem sīpoliem. Lielā traukā liek putraimus, apceptu speķi ar sīpoliem un pievieno asinis. Pievieno sāli. Visu kārtīgi samaisa. Tad pilda 30 cm garās zarnās. Piepilda ne īpaši pilnas zarnas, galus aizsien. Sagatavotās desas liek lielā katlā, aplej ar ūdeni un liek uz plīts. Pēc ūdens uzvārīšanās, tās vāra 1 stundu. Kad desas ir izvārijušās, tās pārliet uz cepešpannas un cepeškrāsnī apcep apmēram 30 minūtes, līdz paliek brūnganas.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Aulejas pagasta ļaudīm, dalījās Veneranda Dzalbe.



## Skudru\* mājas kupāti

**Sastāvdaļas:** malta gaļa, cūku zarnas, eļļa, garšvielas.

Malto gaļu samaisa ar garšvielām un pilda zarnās. Kupātus liek uz pannas, pielej nedaudz ūdens un sautē 8-12 minūtes. Kad ūdens iztvaiko, kupātus apcep no abām pusēm, kamēr paliek zeltaini brūni.

\* Mājražotāji piedāvā pēc sentēvu receptēm gatavotus mājas kūpinājumus. Kūpināšanas procesā tiek izmantota alkšņa un ābeles malka.

Ar recepti, kas gatavota pēc Skudru ģimenes gaumes, dalījās Dina un Māris Skudras Krāslavas novadā.





## Medijumu kupāti

**Sastāvdaļas:** 3 kg etiķūdenī mērcētas medijumu gaļas, 1 kg cūkgaļas speķa, ķimeņes pēc garšas, 2 ķiploki, sīpols, malti melnie pipari, sāls, tīras etiķūdenī mērcētas cūku zarnas.

Medijumu gaļu mērcē etiķūdenī vienu diennakti. Samaļ visu gaļu, speķi, ķiplokus, sīpolus, masu liek bļodā, labi samaisa, pievieno sāli, piparus un ķimeņes. Maisa līdz masa kļūst viendabīga. Ļauj masai ievilkties 1–1,5 stundu. Kupātu veidošanai izmanto gaļas maļamo mašīnu, kam pievienots speciāls metāla uzgalis, uz kura uzver zarnas. Pildījumu liek gaļas mašīnā un sāk malšanu, aizpildot zarnu ar gaļas masu, ik pa brīdīm pārtraucot desas pildījumu. To sasien ar zarnas galiņiem, veidojot kupātu riņķīšus. Kupātus vāra sālsūdenī 30–40 min. Var arī apcept uz pannas.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalījās Vija Kalve.

## Mednieku gaļas ēdiens

**Sastāvdaļas:** 500 g medijuma gaļas, 3 sīpoli, 100 g sviesta, 3 burkāni, 7 kartupeļi, sāls, pipari, kadiķu ogas, zaļumi, eļļa.

Gaļu sagriež gabalos, eļļā apcep, pievienojot lielās ripās sagrieztus burkānus. Katlā liek apceptās sastāvdaļas, lieliem gabaliem sagrieztus kartupeļus, uz 4 daļām sagrieztus sīpolus. Pievieno ūdeni, lai nosedz iepriekš minēto, garšvielas un nedaudz sviesta. Sautē līdz kartupeļi nedaudz pašķīduši un veidojas tume.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalījās Vija Kalve.



## Cepta pīle

**Sastāvdaļas:** 1 pīle vai zoss, 2–3 kartupeļi un āboli, 1 sīpols, pipari, sāls.

Nomazgātu un nosusinātu pīli vai zosi ieberž no iekšas un ārpus ar sāli un pipariem. Pilda ar kartupeļiem, kas ir sagrieztu 4 daļās, skābiem āboliem un riņķīšos sagrieztu sīpoliem. Sašuj ar diegu, lai pildījums neizkrīt, tad liek pannā un cep krāsnī vispirms pusstundu augstā temperatūrā (230–260 °C), tad to pazemina līdz 150°C un turpina cept, līdz gaļa un kartupeļi mīksti. Cepšanas laikā pīli vai zosi bieži aplaista. Zosi cep aptuveni 40–45 min., pīli – 30 minūtes, regulāri pārbaudot cepeti. Vecāka putna gaļas gadījumā cepšanas laiks kļūst krietni ilgāks.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Kalniešu pagasta ļaudīm, dalījās Zinaīda Biruma.



## Jaunie kartupeļi garšaugu zaļumos

**Sastāvdaļas:** jaunie kartupeļi, ūdens, sāls, dilles, pētersīļu zaļumi, sviests.

Mazus jaunus kartupeļus nomazgā un izvāra sālsūdenī. Kad kartupeļi izvārīti (ar naža galu iedurot, tiem jābūt mikstiem), nolej ūdeni un liek katliņu atkal uz uguns, lai kartupeļi nosusinātos. Nosusinātus kartupeļus apmērcē izkausētā sviestā, pēc tam apviļā sasmalcinātās dillēs vai pētersīļos.

Ar recepti, kas aizgūta no Ludzas novada ļaudīm, dalījās Inta Kušnere.



## Sēņu mērce

**Sastāvdaļas:** rudens sēnes (baravikas, lācenes, apšu bekas vai citas), sīpols, 0,5 l piena vai salda krējuma, 2 ēd.k. miltu.

Sēnes notīra, sagriež vairākās daļās, liek katliņā, pārlej ar ūdeni, pievieno šķiņpsniņu sāls un vāra 15–20 min., nokāš. Kamēr šķidrums nedaudz notek, pannā uzkaršē eļļu vai taukus, piegriež sīpolu, ļauj kādu brīdi apcepties līdz zeltainam brūnumam. Sasmalcina sēnes, pievieno sīpoliem, 5 min. apcep. Pievieno miltus. Kādu brīdi maisot apcep. Pievieno pienu vai saldo krējumu un maisot uzvāra, līdz sāk sabiezēt.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas recepšu krājuma Rēzeknes pusē, dalījās Sarmīte Bogdanoviča.



## Kartupeļu biezputra ar cierciņim\*

**Sastāvdaļas:** kartupeļi, cauraudzītis vai žāvēta gaļa, sīpoli, salds krējums (var aizstāt ar pienu).

Miltainu šķirņu kartupeļus novāra sālsūdenī, nokāš, sastampā. Pievieno pannā saceptu, smalki sagrieztu gaļu ar sīpoliem, saldu krējumu. Apmaisa. Kartupeļu biezputru tradicionāli pasniedz ar skābētiem kāpostiem vai gurķiem.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas Petronelijas Rudzišas Zilupē, dalījās Ilga Ivanova.

\*Cierciņi – smalki sagriežta un apcepta gaļa.





## Studiņš jeb cūkgaļas aukstā gaļa

**Sastāvdaļas:** 2 cūkas kājas, 4–5 daiviņas ķiploku, 5 g lauru lapu, melnie pipari, sāls, ūdens.

Auksto gaļu parasti gatavo no cūkas kāju daļām, jo tur ir pietiekami daudz gaļas un kaula – tātad arī želatīna, savukārt, galertu tradicionāli gatavo no cūkgaļas ausīm, galvas un citām daļām. Katlā liek cūkas kājas gabalus un pārlej ar ūdeni tik daudz, lai tas pārklāj visu gaļu. Kad ūdens sāk vārieties, nosmeļ putas. Pievieno sāli, piparus, lauru lapas un turpina vārit no 2 līdz 3 stundām – līdz gaļa atdalās no kaula. Kad gaļa novārīta, to atdzesē un saplūkā, liekot trauciņos, un pārlej ar buljonu, papildus pievieno sagrieztas ķiploka šķēlītes. Auksto gaļu uz nakti liek aukstumā. Tā labi sader ar sinepēm, mārrutkiem.

Ar recepti, kas aizgūta no Ludzas novada ļaudīm, dalījās Inta Kušnere.

## Kartupeļu mīcenis\* ar olu

**Sastāvdaļas:** kartupeļi, ola, 1 krūze piena, sīpols, sāls, zaļumi.

Nomizotus kartupeļus vāra sālsūdenī, līdz sāk veidoties tume, nolej ūdeni, nedaudz atstājot to šķidrumam. Pievieno pienu, smalki sagrieztu sīpolu. Masā iesit olu un visu labi sakul, līdz veidojas gaisīga masa. Pasniedz ar zaļumiem.

Ar recepti, kas gatavota pēc Ņinas Ļutas gaumes Krāslavas novada Skaistas pagastā, dalījās Valentīna Moiseja.

\*biezenis



## Kartupeļu klimpas

**Sastāvdaļas:** 1 kg kartupeļu, 2 karotes miltu (rudzu vai kviešu), 2–3 sīpoli, 200 g žāvēta speķa.

Kartupeļus nomizo un sarīvē. Nospiež sulu caur marli. Sulai liek nostāvēties. Nolej sulu, lai trauka apakšā paliek kartupeļu ciete. Kartupeļu masai pievieno miltus un samaisa. Kartupeļu masas vidū izveido dobīti un ievieto iegūto kartupeļu cieti, aplej nedaudz ar verdošu ūdeni, lai izveidojas klīsterim līdzīgs šķidrums. Samaisa. Katliņā ielej ūdeni un uzvāra. No kartupeļu masas veido apaļas valrieksta lieluma bumbiņas un met verdošā ūdenī (ūdenim ir pilnīgi jāapsedz klimpas 2–3 pirkstu platumā virs tām). Vāra uz vidējās uguns. Kad klimpas sāk uzpeldēt, uzmanīgi ar koka karoti samaisa. Vāra 10–15 minūtes, līdz visas klimpas ir pacēlušās. Kamēr klimpas vārās, uz pannas apcep gabaliņos sagrieztu speķi, tad pievieno sagrieztus sīpolus un apcep, līdz tie kļūst gaiši brūni. Kartupeļu klimpas pasniedz mēla bļodā. Katrs pats izlemj, vai tās ēst ar skābu krējumu, vai speķa-sīpolu sacepumu, vai ar abiem kopā.

Ar recepti, kas aizgūta no vīramātes, dalījās Skaidrīte Marčēnoka Zilupes novada Pasienes pagastā.



## Guļbišņiki

**Sastāvdaļas:** kartupeļi, skābēti kāposti, milti, sviests.

Kartupeļus kārtīgi nomazgā, izvāra, nedaudz atdzesē, nomizo un piestā kārtīgi sastampā, kamēr masa ir vijīga. Masu liek uz galdā, apkaisa nedaudz ar miltiem un izrullē. Izrullēto masu sadala gabalos, liek iekšā sautētus skābētos kāpostus, veidojot plācenišus, liek cepešpannā un krievu krāsnī apcep nedaudz brūnus.

Mūsmājās vēl apsmērēja ar sviestu.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmamma, dalījās Leontīna Žeimote Dagdas novada Andzeļu pagastā.



## Zirņu biezenis

**Sastāvdaļas:** šķelti zaļie zirņi, ūdens, dažas ēdamkarotes sviesta, pipari, sāls.

Šķeltus zaļos zirņus mazgā remdenā ūdenī, bet nemērcē, tad vāra mazā ūdens daudzumā, lai tad, kad zirņi mīksti, gandrīz viss ūdens būtu izgarojis. Tuvumā tur katliņu ar verdošu ūdeni. Ja ūdens izgaro, var pievienot vēl nedaudz ūdens. Vāra apmēram 60–90 minūtes. Zirņus sastampā, pievieno sāli, mazliet piparu, maisot uz straujas uguns vāra, līdz liekais šķidrums izgarojis, tad pievieno dažas ēdamkarotes sviesta. Zirņu biezeni ēd ar dažādiem gaļas ēdieniem vai zivīm.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalījās Vija Kalve.







## Mājas pelmeņi

**Sastāvdaļas:** 1 glāze miltu, 1 glāze ūdens, 1 ola, sīpols, malta gaļa, garšvielas, zaļumi, krējums.

Uz galda uzber miltus, uztaisa tajos bedrīti un iesit olu, tad virsū lej ūdeni un visu samīca. Malto gaļu samīca ar garšvielām, sarīvētu sīpolu un sāli. Veido pelmeņus. Izrullē mīklu, ar glāzes malu izspiež izveltnētā mīklā aplīšus, ieliek tajā tējkaroti gaļas masas un lipina ciet maliņu. Vāra verdošā sālsūdenī, kamēr pelmeņi uzpeld, tad vēl nedaudz pavāra un pasniedz ar vai bez buljona, ar krējumu un pārkausa ar zaļumiem.

Ar recepti, kas iecienīta Minovu ģimenē Daugavpils novada Naujenes pagastā, dalījās Inese Minova.



## Vareņiki ar pārsteigumu

**Sastāvdaļas:**

**Mīklai:** 350 g miltu, 200 ml ūdens, šķipsna sāls, 1 ēd.k. eļļas;  
**Pildījumam:** 1) 400 g ķiršu ievārījuma ar ogām, nedaudz cukura un cietes; 2) vārīti kartupeļi ar apceptiem sīpoliem; 3) biezpiens, ola;  
**Mērcei:** ķiršu ievārījums, krējums, eļļa, ūdens, ķiploks, melnie pipari, sāls.

Miltus samaisa ar sāli un iesijā bļodā. Pievieno ūdeni, kas sajaukts ar eļļu, un maisa tik ilgi, kamēr vairs nelīp pie rokām, mīklai jābūt stingrai un blīvai. Liek pusstundu atpūtināt ledusskapī, pirms gatavošanas aptuveni 20 min. patur istabas temperatūrā. Izrullē mīklu plānā kārtā, ar glāzi izspiež aplīšus, pilda ar pildījumu un aizloka maliņu. Parasti vareņikus sagatavo vairāk nekā nepieciešams maltītei, atlikušos saldētavā uz paplātes, kas pārkausa ar miltiem, sasaldē. Kad visi vareņiki sagatavoti, tos, gluži kā pelmeņus, vāra verdošā ūdenī līdz tie iegūst dzeltenīgu nokrāsu vai apcep pannā līdz zeltainai garoziņai.

Vareņikus pilda ar kādu no šiem pildījumiem:

**Ķiršu pildījums.** Ogām izņem kauliņus. Atsevišķā bļodā samaisa cukuru ar cieti. Mīklu plāni izrullē, ar krūzīti izspiež no mīklas aplīšus. Katra aplīša centrā liek 4–5 ķiršus, uzmanīgi pārber ar pus tējkaroti cukura ar cieti, tad vareņika maliņas rūpīgi savieno.

**Kartupeļu pildījums.** Izvārītus kartupeļus sastampā, tiem piejauc eļļā apceptus smalki sagrieztus sīpolus un sāli. Ar kartupeļiem pildītus vareņikus pārlej ar kūpinātu cauraudi, kas apcepts ar sīpoliem, gaļas neēdājiem – ar sviestā saceptiem sīpoliem. Pasniedz siltus.

**Biezpiena pildījums.** Biezpienam pievieno olu un nedaudz sāls. Ar biezpienu pildītus vareņikus pasniedz ar krējumu un cukuru.

Ar recepti, kas ir iecienīta Fasoļu ģimenē, dalījās Janīna Fasoļa Krāslavas novadā.

## Zirņu pikas

**Sastāvdaļas:** pelēkie zirņi, kartupeļi, sīpoli, žāvēts speķis, sāls, rūgušpiens vai paniņas. Kartupeļu uz ½ mazāk nekā zirņu.

Zirņus izmērcē un novāra. Kartupeļus nomizo, vāra. Tad visu samaļ kopā. Kubiņos grieztus sīpolus apcep ar speķi, pievieno sāli. Maltajai masaī pievieno apceptus sīpolus. Visu samīca. No mīcītās masas veido bumbiņas (pikas). Pasniedz ar rūgušpienu vai paniņām.

Recepti iesaka Inese Vaivare Daugavpils novadā.



## Ragaženi

**Sastāvdaļas:** 2–3 kartupeļi, 1 neliels burkāns, sīpols, 2 daiviņas ķiploka, 1–2 olas, 200 g maltās gaļas, šķipsniņa piparu, sāls pēc garšas.

Uz rupjās rīves sarīvē kartupeļus, burkānu (mūsdienās var pievienot arī cieto sieru). Pievieno sasmalcinātu sīpolu, ķiploku, iemaīsa olu un malto gaļu. Visu sajauc, veido un cep pankūciņas.

Ar recepti, kas aizgūta no Riebiņu novada Rušonas ļaudīm, dalījās Inta Selicka.





## Putraimu pankūkas

**Sastāvdaļas:** 1 litrs piena, 150 g vidēji rupju miežu putraimu, 50 g sviesta, 3 ēd.k. krējuma, sāls pēc garšas.

Vārošā pienā iemaisa putraimus, sāli, sviestu un vāra, nepārtraukti maisot 15 min. Kad mazliet atdzisis, izlej uz paplātes, kura iesmērēta ar sviestu, izlīdzina apmēram 1 cm biezu kārtu un ļauj atdzist. Tad ar glāzi izspiež apaļus riņķiņšus un liek uz cepešpannas, pārlej ar krējumu un cep karstā krāsnī apmēram 20 min.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalījās Vija Kalve.



## Miežu putraimu biezputra

**Sastāvdaļas:** 1 glāze miežu putraimu, 4 glāzes ūdens, šķipsniņa sāls, piens, sviests.

Katliņā (vēlams čuguna) ber izskālotus putraimus un pārlej ar ūdeni. Pievieno nedaudz sāls (pēc garšas). Liek uz nelielas uguns un vāra aptuveni 20 min. Noņem no uguns un uzsedz biezu dvieli, ļaujot kādu laiku putrai iestāvēties. Pasniedz vēl karstu, ieliekot pikcīti sviesta. Aukstu pienu pasniedz glāzē.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas Riebiņu pusē, dalījās Sarmīte Bogdanoviča.



## Plānās sāļās kartupeļu pankūkas

**Sastāvdaļas:** 3 kartupeļi, 1 ola, 2–3 ēdamkarotes miltu, 100–150 g speķa, sāls, pipari, zaļie lociņi, skābs krējums.

Smalki sarīvē kartupeļus, pievieno olu, miltus, sāli, piparus. Mīklu liek pa visu pannu. Cep 4–5 minūtes. Virsū liek speķi ar zaļiem lociņiem. Pasniedz ar krējumu.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas, dalījās Iraīda Gavriļina Zilupes novadā.

## Vecmāmiņas “Bļinčiki”

**Sastāvdaļas:** 1 glāze kefira vai piena sūkalu, 250 g miltu, 2 olas, 3 ēd.k. cukura, 1 šķipsniņa sāls, ½ tēj.k. sodas, eļļa cepšanai, krējums vai ievārijums.

Izsiļātus miltus samaisa ar sodu, cukuru. Pievieno olas, kefīru vai sūkalas un sakuļ mīklu ar slo-tiņu. Uzkarsētā pannā ielej nedaudz augu eļļas un uz tās ar ēdamkaroti veido nelielas pankūciņas, cep uz vidējas uguns 1-2 minūtes, līdz kļūst zeltaini brūnas no abām pusēm. Pasniedz ar krējumu vai ievārijumu.

Ar recepti, kas ļoti iecienīta “Skaistas” mājās, dalījās Valentīna Moiseja Krāslavas novada Krāslavas pagastā.



## Plānās pankūkas ar speķa un krējuma makanku\*

**Sastāvdaļas:**

pankūkām: 2 olas, 50 g cukura, ½ l piena, 200 ml ūdens, 200 g miltu, 2 ēd.k. eļļas; makankai: sālīts vai žāvēts speķa gabaliņš, sīpols, sāls, melnie pipari, krējums un ūdens.

Olas sakuļ ar cukuru. Miltus sajauc ar svaigu pienu un ūdeni. Labi sakuļ, lai nav kunkuļu. Visu samaisa kopā. Plānās pankūkas cep karstā pannā. Atsevišķi gatavo mērci – apcep speķi ar smalki sagrieztu sīpolu, pievieno sāli, piparus un krējumu, ko nedaudz atšķaida ar ūdeni. 10 min. karsē un pasniedz ar pankūkām. Ēd ar rokām, mērcējot pankūkas makankā.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Krāslavas pagasta ļaudīm, dalījās Janīna Fasoļa.

\*mērce





## Kartupeļu plāceņi ar pildījumu

**Sastāvdaļas:** 2 kg kartupeļu, 2 olas, 2 ēd.k. miltu, sāls;  
**Pildījumam:** 300 g žāvētu sēņu, 100 g speķa, 2 sīpolgalvas.

Žāvētas sēnes mērcē 1 stundu un vāra tajā pašā ūdenī. Speķi sagriež maziem kubiņiem un apcep. Sīpolus apcep uz pannas. Samaisa kopā vārītas, sasmalcinātas sēnes, apcepto speķi un sīpolus. Var nedaudz pievienot vārītu sēņu buljonu, lai pildījums būtu sulīgāks. Gatavo plāceņus: kartupeļus izvāra un samīca. Masai pievieno olas, miltus, sāli. No mīklas veido plācenīšus. Uz plācenīša vienas puses liek pildījumu, otru plācenīti liek pildījumam virsū. Plācenīšus ar pildījumu liek uz cepešpannas, kas apkaisīta ar miltiem. Gatavo malkas krāsns cepeškrāsni. Cep tik ilgi, kamēr plāceņiem parādās gaiši brūna virspuse.

Ar recepti, kas aizgūta no mātes Solovjovas Jevdokijas pierakstiem, dalījās Zīnaida Romanova Daugavpils novadā.



## Tantes Ņinas kuģelis

**Sastāvdaļas:** 1,5 vai 2 kg kartupeļu, 0,5 l piena, sāls, sviests, speķis.

Nomizo kartupeļus un sarīvē. Nospiež lieko sulu. Gaida kamēr nostājas stērķele\*, kuru pievieno kartupeļiem. Pielej klāt pienu un pievieno sāli. Kārtīgi samaisa. Formu ieziež ar sviestu. Tajā liek aptuveni 3 cm biezu kartupeļu masas kārtu, cep cepeškrāsni aptuveni 1 stundu 180 °C temperatūrā. Kad sāk cepties, pabaksta ar nazi un vēl pieliek sviesta pīciņas. Var pielikt smalki sagrieztu, saceptu speķi.

\*kartupeļu ciete

Recepti iesaka Olga Beilina Daugavpils novadā.

## Kuģelis

**Sastāvdaļas:** kartupeļi, liels sīpols, caurudzītis vai žāvēts speķis, sāls.

Kartupeļus nomizo, sarīvē uz rupjās rīves. Sagriež speķi strēmelītēs, sīpolu sasmalcina, apcep nedaudz uz pannas, klāj virsū pa visu pannu kartupeļus, pasāla un cep uz mērenas uguns zem vāka. Kad izveidojas apakšā brūna garoziņa, apgriez ar platu lāpstiņu otrādi un vēl cep līdz izveidojas garoziņa. Ēd uzreiz siltu ar krējumu vai kādu mērci.

Ar recepti, kas pārņemta no mammas, dalījās Inta Reča Aglonas novadā.



## Buļbišņiķi

**Sastāvdaļas:** kartupeļi, sīpoli; pildījumam pēc izvēles: skābēti kāposti, burkāni, sēnes, gaļa. Vārītus kartupeļus maļ gaļas mašīnā kopā ar sīpoliem. Tad masai pievieno nedaudz miltu, visu labi samīca. Uz galda veido plāceņus pankūku veidā. Tad vienā malā liek pildījumu. Šeit katrs liek, ko vēlas, bet mana vecmamma vienmēr pildīja ar apceptiem skābētiem kāpostiem. Ja vēlas saldāku našķi, tad var pildīt ar apceptiem burkāniem vai apceptiem svaigiem kāpostiem. Var pildīt ar apceptām sēnēm vai gaļas pildījumu. Pāri pildījumam liek brīvo malu un ar dakšu apspaida maliņas. Buļbišņiķus apcep uz pannas. Ēd ar krējumu.

Recepti iesaka Nellija Vasiljeva Rēzeknes novada Kaunatas pagastā.



## Līvāniešu ekskluzīvais ēdiens\* “Daugavas akmeņi”

**Sastāvdaļas:** 10 kartupeļi, 200 g biezpiena, 2 olu dzeltenumi, skābs krējums, sviests, nedaudz cietes, sāls.

Sarīvē kartupeļus un izspiež sulu. Sajauc iegūto masu ar sāli, pievienojot nedaudz cietes. Biezpienam pievieno olu dzeltenumus un samaisa. No kartupeļu masas pagatavo kūciņas, kas piepildītas ar biezpiena pildījumu. Iegūtās kūciņas sarullē un vāra līdz gatavībai. Pasniedz katliņā ar mērci, kas pagatavota no skāba krējuma un sviesta.

Pierakstīts no informatīvā izdevuma “Līvānu Novada Vēstis”, 20.04.2016.

\* Līvānu novada tradicionālais ēdiens.



## Kartupeļu-smalko miežu putraimu putra

**Sastāvdaļas:** 1 kg kartupeļu, 200 g miežu putraimu, 2 ēd.k. sviesta.

Kartupeļus nomizo, sagriež gabaliņos, pievieno sāli un vāra puslīdz gatavus. Ūdenim jābūt virs kartupeļiem 2–3 pirkstu platumā. Tad pievieno miežu putraimus un vāra līdz tie ir gatavi. Noņem no uguns un samīca vienmērīgā masā. Liek māla traukā ar kaudzi un vidū izveido iedobi, kurā ieliek sviestu. Ievieto karstā krāsnī. Pēc 3–4 stundām putra pārklājas ar garoziņu un kaudzes viducī ir kausēta sviesta ezeriņš. Putru pasniedz ar rūgušpienu un dažādiem gaļas ēdieniem.

Ar recepti, kas mantota no mammas Zilupes novada Pasienes pagastā, dalījās Ina Dukšta.

## Plānās pankūkas ar aitu “ķidām” jeb sekonkas

**Sastāvdaļas:** pankūkām: 2 olas, 50 g cukura, ½ l piena, 200 ml ūdens, 200 g miltu, 2 ēd.k. eļļas;  
pildījumam: subprodukti (vēlams jēra) – plaušas, nieras, aknas, sirds; sāls, cūkas speķa gabaliņš, melnie pipari, sīpols.

Izvāra subproduktus – plaušas, nieras, aknas, sirdi. Vāra divreiz, nolejot un samainot ūdeni. Pievieno nelielu gabaliņu vārīta cūkas speķa. Visu samaļ ar vidējā maluma mašīnrīves nazi un pēc garšas pievieno sāli un melnos piparus. Olas sakauj ar cukuru. Miltus sajauc ar svaigu pienu un ūdeni, samaisa, lai nav kunkuļu. Plānās pankūkas cep karstā pannā. Izceptās pankūkas pilda ar masu, kas veidota pildījumam, atdzesē. Pirms pasniegšanas apcep pildītās pankūkas un pasniedz ar skābu krējumu.

Recepte Valentīnas Moisejas ģimenes gaumē, Krāslavas novada Krāslavas pagastā.



## Krāsni\* ceptas zivtiņas

**Sastāvdaļas:** mazas saldūdens zivtiņas (asari, raudas), augu eļļa, kartupeļi, sāls, pipari, ūdens.

Notīra zivis. Pannā lej nedaudz augu eļļas un liek ripiņās sagrieztu kartupeļu kārtu. Tad liek zivju kārtu, kas sajauktas ar sāli un pipariem. Virsū atkal kartupeļu kārtu. Pārlej ar ūdeni, lai nosegtu masu. Sautē tik ilgi, līdz zivju kauli kļūst mīksti un kartupeļi rožaini.

\*vēlams krievu krāsni

Ar recepti, kas aizgūta no Olgas Beinarovičas Dagdas novadā, dalījās Tamāra Rukmane Krāslavas novada Kalniešu pagastā.



## Pankūkas ar kāpostiem

**Sastāvdaļas:** pankūkām: 500 g piena, 3 olas, 200–250 g miltu, 1–2 ēd.k. cukura, ½ tēj.k. sāls, 2 ēd.k. augu eļļas;

pildījumam: 1 svaiga kāpostgalva, sīpols, burkāns, 2 olas.

Izcep plānās pankūkas pannas diametra lielumā. Tajās liek pildījumu. Pildījumam apcep svaigus sagrieztus kāpostus ar sīpoliem un burkāniem. Izvāra olas, samalcina tās un pievieno ceptiem kāpostiem. Masu ieliek pankūkā un saloka kā aploksni, apcep no abām pusēm.

Recepti iesaka Aldona Rukmane Krāslavas pagasta Kalniešu pagastā.



## Zagibaniki ar aknu pastēti

**Sastāvdaļas:** 8 kartupeļi, sāls pēc garšas, 4 ēd.k. miltu; pildījumam: vārītas cukas, aitas vai liellopu aknas, sirds, plaušas, cepti sīpoli, sāls, sviests.

Novārītus kartupeļus samaļ gaļas mašīnā. Pievieno sāli, nedaudz miltu un nedaudz ūdens, lai mikla būtu elastīga un to varētu izrullēt plānā kārtā. Miklu sagriež kvadrātos un ieliek tajos samaltu pildījuma masu. Malas noloka, aptinot pildījumu. Apcep no abām pusēm.

Ar recepti, kas aizgūta no Olgas Beinarovičas Dagdas novadā, dalījās Tamāra Rukmane Krāslavas novada Kalniešu pagastā.

## Krapavniks

**Sastāvdaļas:** 10 vid. lieluma kartupeļi, ½ svaigas kāpostgalvas, 2 sīpoli, 2 burkāni, 300 g cauraudzītes, 300 g kviešu miltu, 4–5 olas, sāls, pipari, krējums.

Izvāra kartupeļus ar visu mizu. Kamēr dziest, gatavo pildījumu – ēvelētus svaigus kāpostus apcep ar sīpoliem un burkāniem, pievieno sāli, piparus. Cepšanai izmanto taukus, kas radušies no šķvarceņu (cūkgaļas cauraudzītis, sagriezts stienīšos un apcepts ar sīpoliem) cepšanas. Novārītus kartupeļus notīra, samaļ gaļas mašīnā. Masai pievieno 4–5 olas un sāli. Mīca, pievieno apmēram 300 gramus kviešu miltu. Labi samīca, veido vienādas piciņas, kurās pilda atdzisušo kāpostu masu, veidojot gareņus plācenišus. Tos apcep no abām pusēm cūku taukos vai eļļā. Pasniedz karstus ar krējumu vai sēņu mērci.

Recepte no Vijas Kudiņas, Aglonas novada Maizes muzeja īpašnieces.



## Burkānu sacepums Cimus

**Sastāvdaļas:** 1 kg burkānu, 200 ml saldā krējuma, 1 ēd. k. miltu, sāls, svaigas vai kaltētas pētersīļu lapas.

Burkānus nomizo, sagriež ripiņās un viegli apcep pannā, uzkaisa 3–4 šķipsniņas sāls. Sasmalcina svaigu vai kaltētu pētersīļu lapas, uzlej karstu ūdeni tik daudz, lai nosegtu burkānus. Sautē, kamēr burkāni mīksti un ūdens iztvaikojis. Pievieno krējumu un vēl kādu brīdi pasautē. Uzsijā caur sietiņu miltus, lai neveidojas kunkuļi, samaīsa. Pasniedzot pārkaisa ar zaļumiem.

“Vecmāmiņa bija no Latgales, viņai bija savas firmas receptes. Kā vienu no pirmajām atcerējos “pliku” burkānu sautējumu.” J. R.

Recepti, pēc atmiņām no vecmāmiņas firmas receptēm, iesaka Jolanta Roze, Delfi Tasty.lv



## OTRIE ĒDIENI

### Grūšļis \*

**Sastāvdaļas:** 8–10 kartupeļi, 200 ml trekna piena, saujiņa miltu.

Izvēra buļbas\*\*, tās sagrūž piestā ar “dukuru”. Tad liek podā un pielej klāt treknu pienu, piejauc arī kādu saujiņu miltu un vāra līdz ēdiens kļūst tumīgs. Šādu ēdienu sevišķi daudz ēd rudenos, kad saaug daudz kartupeļu. Ēd rītos un vakaros.

Recepte aizgūta no Antoņinas Paskočejas Daugavpils apriņķa Aulejas pagastā. Pierakstīts no grāmatas “Latviešu tradicionālie ēdieni”, Latvijas nacionālais vēstures muzejs, 2006

\* kartupeļu biezenis

\*\* kartupeļi



### Tarkaunīki\*

**Sastāvdaļas:** 6–8 kartupeļi, neliels gabaliņš cūkgaļas speķa, sāls pēc garšas.

Kartupeļus sarīvē uz smalkās rīves, nospiež kartupeļu masu, atdalot cieti, pievieno sāli. Kartupeļu masu izklāj uz pannas un pa virsu saliek trekna, sālīta speķa “ielāpus”. Cep krasnī, 180 °C. Bezgala trekns un bezgala gards ēdiens!

Ar recepti pēc savas bērnības atmiņām dalījās Vija Kļapsņa Ilūkstes novadā.

\* uz smalkās rīves sarīvēti kartupeļi.



### Oļinieks

**Sastāvdaļas:** 3 olas, 2 ēd.k. miltu, 1 glāze piena vai ½ glāze skāba krējuma, cūkgaļas speķis.

Traukā iesit olas, sakuļ, piemaisa nedaudz miltu, pielej lauku pienu vai krējumu un cep netaisot. Pa virsu pārber sīki sagrieztu lauku speķīti. Sanāk kā kultenis, tikai biezs un sātīgs. Vēl tāds pats, tikai bez olām, bija miltenieks.

Ar recepti pēc savas bērnības atmiņām dalījās Vija Kļapsņa Ilūkstes novadā.

## Biezpiena plācenīši jeb sirniki

**Sastāvdaļas:** 500 g biezpiena, 2 olas, 4 ēd.k. cukura, 1 šķipsniņa sāls, 1 tēj.k. vaniļas cukura, 100 g miltu, eļļa cepšanai.

Biezpienu sasmalcina blenderī vai saspaida ar dakšiņu. Pievieno olas, cukuru, vaniļas cukuru, sāli un kārtīgi samaisa. Tad pievieno izsijātus miltus un maisa līdz veidojas viendabīga masa. Pannā uzkaršē eļļu. Lēzenā šķīvī ieber vēl nedaudz miltu. Ar ūdenī samērcētu karoti ņem biezpiena masu, liek miltos un uzmanīgi apviļā no visām pusēm, veidojot “sirņika” formu. Notrauc liekos miltus un liek pannā. Cep līdz plācenīši ir zeltaini no abām pusēm. Pirms pasniegšanas pārkaisa ar pūdercukuru, pasniedz ar skābu krējumu.

Ar recepti, kas gatavota “Jāņpēteru” dzimtas mājās, Krāslavas novada Krāslavas pagastā, dalījās Janīna Fasoļa.



## Kartupeļu plācenīši

**Sastāvdaļas:** 1 kg kartupeļu, 2–3 lieli sīpoli, 2 olas, sāls un pipari pēc garšas, eļļa cepšanai.

Ar mizu vārītus kartupeļus nomizo, samīca, pievieno eļļā apceptus sīpolus, sakultas olas, sāli un piparus. No masas veido plācenīšus un apcep eļļā zeltaini brūnus. Pasniedz siltus ar skābu krējumu.

Ar recepti, kas aizgūta no Zojas Soboļevas, dalījās Beneventa Račinska Dagdas novada Andrupenes pagastā.







## Mundieros\* vārīti kartupeļi

**Sastāvdaļas:** vidējā lieluma kartupeļi, sāls, ūdens.

Izvēlas nelielus vienāda lieluma kartupeļus, tos rūpīgi nomazgā, noskalo ar verdošu ūdeni, liek vārīties karstā ūdenī, pieber sāli un izvāra mīkstus, neļaujot tiem pārplīst. Pavasarī pēdējos vecos kartupeļus nevajadzētu vārīt ar mizu, jo tajos ir paaugstināts solanīna saturs.

Ar recepti, kas aizgūta no Ludzas novada ļaudīm, dalījās Inta Kušnere.  
\*kartupeļi ar mizu



## Kartupeļu biezenis ar ceptiem sīpoliem

**Sastāvdaļas:** 3 glāzes vārītu kartupeļu masas, 500 g sīpolu, taukvielas, sāls, piens.

Notīrītus sīpolus sagriež, taukvielās apcep, samaj, iemaisa vārītu kartupeļu masā, pievieno karstu šķidrumu no cepeša un uzvārītu pienu, pievieno sāli, biezeni saputo. Pasniedz kā piedevu ceptiem vai vārītiem gaļas ēdieniem.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalījās Vija Kalve.

## Kartupeļu kļockas ar gaļu

**Sastāvdaļas:** 10 kartupeļi, 1 ola, sāls, pipari, 300 g maltās gaļas, speķis, 3 sīpoli.

Pāris kartupeļus novara ar visu mizu, atdzesē, nomizo un samaj. Pārējos kartupeļus nomizo un smalki sarīvē, nospiež sulu, nostādina cieti un pievieno to kartupeļu masai. Abas kartupeļu masas sajauc kopā, pievieno olu, sāli, samīca viendabīgā masā. Maltu gaļu samaisa ar sasmalcinātu sīpolu, sāli, maltiem pipariem. Var pievienot nedaudz gabaliņos sagriezta speķa. No sagatavotās kartupeļu masas veido bumbiņas, tās saplacina, vidū ieliek gaļas masu, aizloka maliņas un saveļ bumbiņā. Katlā uzvāra ūdeni, iemet lauru lapas, piparus, sāli. Vērdošā ūdenī liek klīmpas, vāra 30 min. Pannā apcep sasmalcinātus sīpolus, kubiņos sagrieztu speķi, pievieno krējumu. Izvārietās klīmpas liek sautēt sīpolu mērcē. Kļockas pasniedz ar mērci.

Ar recepti, kas iecienīta Minovu ģimenē Daugavpils novada Naujenes pagastā, dalījās Inese Minova.

## Cepelīni

**Sastāvdaļas:** kartupeļi, malta gaļa, sīpoli, pipari, sāls, krējums.

Uz sakarsētas pannas apcep sasmalcinātu sīpolu, pievieno maltu gaļu. Pasāla un pievieno maltus melnos piparus. Kartupeļus sarīvē uz smalkās skaidiņu rīves. Tos liek uz pannas kā kartupeļu pankūkām, tad virsū karoti apceptas maltās gaļas un atkal kartupeļu slānīti. Apcep no abām pusēm. Ēd ar krējumu. Ļoti garšīgs un sātiņš ēdiens.

Ar recepti, kas pārņemta no mammas, dalījās Inta Reča Aglonas novadā.



## Cūkgaļas galerts

**Sastāvdaļas:** cūkgaļa, 2–3 cūkas kājas, 2 sīpoli, lauru lapas, melnie pipari, sāls, ķiploki.

Ņem cūkgaļas mīkstumumu, divas vai trīs cūku kājas un liek katlā, pārlej ar ūdeni un vāra uz lēnas uguns. Vārīšana būs ilga, kādas 3–4 stundas. Klāt liek 2 veselus sīpolus, dažas ķiploku daiviņas, lauru lapas, graudu piparus, pāris burkānus. Kad gaļa vārījies 3–4 stundas, to “izzvejo” no katla un sagriež vai sadala ar rokām mazākos gabaliņos. Citi mēdz gaļu malt, bet mūsu ģimenē tā negaršo. Pirms likt gaļu bļodiņās, tajās ieliek vārītu burkānu šķēlītes vai zaļos zirnīšus, tad liek gaļas gabaliņus un nedaudz piespiež ķiplociņu (pavisam mazliet) un pārlej ar buljonu. Buljonu pirms pārlišanas vajag nedaudz pasālīt – tā, lai nogaršojot liktos, ka ir nedaudz par daudz sāls. Bļodiņas liek vēsumā, ļaujot galertam saželēt.

Ar recepti, kas iecienīta “Skaistas” mājās, dalījās Valentīna Moiseja Krāslavas novada Krāslavas pagastā.

## Ķīgelmiģelis

**Sastāvdaļas:** 3–4 svaīgi kartupeļi, 1 ola, sāls, 200 g cauraudzītes, skābs krējums.

Svaigus kartupeļus sarīvē uz kartupeļu rīves, masai nospiežot lieko šķidrumu (bet ne tik stipri kā klimpām), pievieno olu, sāli un kartupeļu cieti, kas nostājās nolietā šķidruma apakšā. Cepešpannas apakšā liek sagrieztu cauraudzīti un pacep, lai rodas tauki, tad lej iekšā kartupeļu masu un cep, pēc laika virsū uzber vēl sagrieztu gaļiņu no cauraudzītes. Ēd ar skābu krējumu.

Recepti iesaka Ērika Baltiņa Viļakā.





## Biezpiena plātsmaize

### Sastāvdaļas:

drumstalām: 2 glāzes miltu, ½ glāze cukura, 200 g sviesta, 1 tējķ. cepamā pulvera;  
biezpiena masai: 500 g biezpiena, ½ gl. cukura, 3 olas, 1–2 tējķ. vaniļas cukura.

Aukstu sviestu sakapā, pievieno cukuru, miltus, cepamo pulveri, un visu sajauc ar rokām, veidojot drumstalām līdzīgu masu. 2/3 masas liek veidnē, izlīdzina un piespiež. Pa virsu liek biezpiena masu (visas sastāvdaļas sajauc kopā). Beigās uzber atlikušās drumstalas. Cep 180°C 40–45 min.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Ūdrišu pagasta ļaudīm, dalijās Rasma Krumpāne.



## Burkānu pīrāgs

**Sastāvdaļas:** 1 glāze rīvētu burkānu, 1 glāze cukura, 2 olas, 3–4 glāzes miltu, 3–4 ēdamk. kausēta margarīna, 1 tējķ. sodas, 1/2 tējķ. etiķa.

Smalki sarīvē burkānus, pievieno glāzi cukura, olas, miltus. Pievieno sodu, etiķi un margarīnu. Izmaisa un lej traukā, kuru liek cepeškrāsnī. Cep vismaz 35–40 min. 180°C. Pīrāga gatavību pārbauda, iespraužot tajā sērkokociņu, – ja pie tā mīkla nepielīp, tad pīrāgs gatavs.

Ar recepti, kas pārņemta no vecmāmiņas, dalijās Gundega Grišāne Krāslavas novada Skaistas pagastā.

## Ābolu pīrāgs

**Sastāvdaļas:** 6 āboli, 200 g miltu, 200 g cukura, 3 olas, kanēlis, 1 tējķ. sodas.

Ābolus sagriež šķēlēs. No izejvielām izveido mīklu. Ābolus liek pannā, pārber ar kanēli un cukuru, virsū lej mīklu un liek cepeškrāsnī 200°C apmēram uz 20 min.

Ar recepti, kas aizgūta no Dagdas novada Svairiņu pagasta ļaudīm, dalijās Ludmila Paskačima.



## Svētku kliņģeris

**Sastāvdaļas:** 3 olas,  $\frac{3}{4}$  glāzes cukura, 200 g augu eļļas, 1 tēj.k. sāls, 700 g miltu, 200 g silta ūdens,  $\frac{1}{2}$  paciņa rauga, 400 g margarīna (neliek mīklā, bet ierullē), kaltēti augļi.

No visām sastāvdaļām iejauc mīklu un 1 stundu raudzē. Pēc tam mīklu izklāj uz galda, pārkausa ar kaltētiem augļiem un margarīnu (istabas temperatūrā) un ar mīklas rulli ierullē to visu mīklā. Tā atkārti 3–4 reizes. Mīklu 3–4 stundas tur aukstumā. No mīklas veido kliņģeri, pārkausa ar magonēm, kanēli, riekstiem,  $\frac{3}{4}$  gl. cukura. Cep cepeškrāsnī 170–180°C 40 minūtes.

Ar recepti, kas aizgūta no Melānijas Rudavinas, dalijās Beneventa Račinska Dagdas novada Andrupenes pagastā.



## Biezpiena bumbiņas

**Sastāvdaļas:** 500 g biezpiena, 5 olas, 2 glāzes miltu, pusglāze cukura, pus tējkarote sodas, šķipsniņa sāls, eļļa cepšanai.

Biezpienam pievieno olas, cukuru, miltus, sāli un sodu. Visu kopā samaisa. No sagatavotās masas gatavo lodītes. Katliņā ielej eļļu un uzkarsē. Karstā eļļā liek lodītes un vāra gaiši brūnas. Kad lodītes gatavas, tās ņem ārā ar putu karoti un liek sietiņā, lai notecētos. Pirms pasniegšanas pārkausa ar pūdercukuru.

Ar recepti, kas aizgūta no Dagdas novada Asūnes pagasta ļaudīm, dalijās Anna Vojevodska.



## Zaptes\* kūka

**Sastāvdaļas:** 1 glāze cukura, 1 glāze ievārijuma, 1 ēd.k. sodas, 2 olas, 1 glāze krējuma, 2 glāzes miltu.

Cukuru, ievārijumu un sodu samaisa un ieliek uz stundu ledusskapī. Kad masa uzputojusies, pievieno 2 saputotas olas, krējumu un miltus. Masu samaisa, lej ietaukotā kūkas formā un cep krāsnī 30 min. Gatavu pārkausa ar pūdercukuru.

Ar recepti, kas iecienīta Minovu ģimenē Daugavpils novada Naujenes pagastā, dalijās Inese Minova.

\*no sarunvalodas – ievārijums.



## “Pernik” pīrāgs

**Sastāvdaļas:** 200 g miltu, 250 g cukura, 0,5 l piena, 100 ml eļļas, 2 olas, 2 ēd.k. kakao, ½ tēj.k. sodas, cepamais pulveris, 1 ēd.k. kanēļa.

Olas saputo ar cukuru un ½ minētā daudzuma miltiem, pievieno eļļu un atkal visu sajauc. Pielej klāt pienu un kakao un atkal visu sajauc, pievienojot klāt cepamo pulveri un sodu. Pāri palikušos miltus un kanēli pakāpeniski pievieno maisāmajai masai un atkal visu labi samaisa, līdz veidojas vienmērīga masa. Masu liek cepešpannā un liek krāsnī cepties 180°C temperatūrā 25–30 minūtes. Pīrāgu rotā ar aveņu vai dzērveņu ievārijumu.

Recepti iesaka Rita Kovaļevska Krāslavas novada Robežnieku pagastā.



## Kanēļmaizītes

**Sastāvdaļas:** 1 kg kviešu miltu, 350 ml piena, 120 g cukura sīrupa, 150 g sviesta, 2 olas, 80 g rauga, 10 g sāls, 1 tēj.k. kanēļa, 100 g cukura.

Raugam pievieno 1 ēd.k. cukura sīrupa, 1 ēd.k miltu un nedaudz silta ūdens, samaisa un 10 minūtes ļauj "atdzīvoties". Sviestu saputo ar atlikušo sīrupu, olu, sāli. Izsijā miltus, pievieno raugu, uzsildītu pienu un mīca līdz iegūst elastīgu, gludu mīklu. Pārsijā mīklu ar miltiem, apsedz un liek siltumā uzrūgt, līdz mīklas apjoms ir dubultojies. Tad vēlreiz izmīca, lai atbrīvotos no gaisa burbulīšiem. Sakarsē cepeškrāsnī līdz 220 °C. Izklāj cepamo paplāti ar cepamo papīru. Mīklu izrullē taisnstūrveida formā, pārziež ar izkausēto sviestu, pārkaisa ar kanēļa un cukura maisījumu. Tad, sākot no garākās malas, mīklu satin ciešā rullī. Rullī sagriež aptuveni 1,5–2 centimetrus biezās šķēlēs un liek uz plāts. Maizītes pārsmērē ar sakultu olu, pārkaisa ar kanēļa - cukura maisījumu un kādu laiku ļauj tām nedaudz uzrūgt. Tad liek krāsnī un cep, līdz maizītes ir kārdinoši zeltainas.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas Rēzeknes pusē, dalījās Sarmīte Bogdanoviča.



## Vāverītes

**Sastāvdaļas:** 1 glāze skābā krējuma, 2-3 olas, 1 paciņa margarīna, 1 glāze cukura, soda uz naža gala, 5 glāzes miltu.

Saputo krējumu ar olām, atsevišķā traukā saputo arī margarīnu ar cukuru, tad visu samaisa kopā. Pievieno sodu un miltus. Mīklu salej uzkarstētās, ar eļļu iesmērētās formiņās\*, cep gatavas.

Ar recepti, ko bērnībā gatavoja vecmāmiņa, dalījās Inese Minova Daugavpils novada Naujenes pagastā.

\*vāverišu silueta formiņas – paniņa, ko liek uz gāzes plīts.

## Beciņas

**Sastāvdaļas:** 400 g miltu, 200 g cukura, 250 g margarīna, 6 olas, 80 g skāba krējuma (apmēram 2 ēd.k.), 200 g šokolādes, nepilna glāze magoņu sēkliņu.

Olas saputo ar cukuru, pievieno izkausētu margarīnu, krējumu, miltus un visu sajauc viendabīgā masā. Pilda speciālā pannā (ar iedobumiem sēnišu formā) un cep uz plīts, apgrozot abas pannas puses. Gatavas beciņas atdzesē, cepurītes iemērc ūdens peldē izkausētā šokolādē, bet kātu – magoņu sēkliņās.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas, dalījās Ilona Bronka Dagdas novadā.



## Šokolādes veltnis “Saldā desa”

**Sastāvdaļas:** 400 g cepumu (Jubilejas vai Selga), 2 olas, 2 glāzes cukura, 100 g sviesta, 50 g kakao, marmelāde, rieksti.

Cepumus salauž gabalos. Katlīnā sakuļ olas ar cukuru, pievieno sviestu un karsē uz lēnas uguns, lai izkūst. Kad cukurs un sviests izkusis, iemaisa kakao. Izmaisa un pārlej cepumus, masu samaisa. Masu izliek uz cepampapīra 5 cm platā veltnī un ietin. Noliek aukstumā līdz sacietē. Var pievienot marmelādes gabaliņus un riekstus.

Recepti iesaka Longīna Moiseja Krāslavas novada Skaistas pagastā.







## Kraukšķīgi cepumi “Rozītes”

**Sastāvdaļas:** 1 ola, 1 glāze ūdens vai piena, 1 glāze miltu, 1 ēd.k. cukura, 1 ēd.k. degvīna (kraukšķīgumam), vaniļas cukurs, sāls, 0,5–1 litrs eļļas cepšanai, pūdercukurs pārkaisīšanai. Rozīšu formiņa, katliņš cepšanai.

Olu sakuļ ar cukuru, pievieno sāli, vaniļas cukuru, degvīnu. Maisot masu, iesijā miltus. Šķidrumu (pienu vai ūdeni) pievieno pakāpeniski, lai neveidojas kunkuļi. Beigās var sakult ar mikseri, lai veidojas viendabīga, šķīdīga krējuma vai plāno pankūku konsistences masa. Atstāj vēsā vietā uz 30 minūtēm.

Katliņā (labāk šaurā, dziļā) uzkaršē eļļu līdz 180–200 °C. Eļļā uzkaršē rozīšu formiņu. No sakarsētās formiņas notecina lieko eļļu, to iemērc masā nedaudz pāri pusei (lai masa neplūstu formiņai pāri). Tad for-

miņu iemērc karstajā eļļā gandrīz līdz trauka dibenam, bet nepieskaroties tam, un cep dažas sekundes, līdz rozīte atdalās no formiņas. Gatavo rozīti izņem no eļļas, novieto uz papīra dvieļa vai salvetes, lai notek liekā eļļa. Labāk apgāzt rozīti otrādi, lai eļļa nesūktos pamatnē.

Rozīšu cepšanas process prasa uzmanību un pacietību, jo ļoti jāseko gan formiņas, gan eļļas temperatūrai. Ja formiņa būs par karstu, masa tai pielīps un eļļā viegli neatdalīsies. Ja eļļa būs pārāk karsta, rozīte ātri sabrūnīsies. Ja formiņu iegremdē masā pārāk dziļi, visticamāk – rozīte nesanāks. Ja formiņu masā iemērc pārāk sekli, rozīte būs “plāna” (zema).

Recepte Ruttas Jeromānes ģimenes gaumē, Viļakas novads.



## Smilšu cepumi

**Sastāvdaļas:** 300 g sviesta vai margarīna, 1 glāze cukura, 2 olas, vaniļins, citrona miziņa, 3 glāzes miltu.

Samīca mīklu, sajaucot visas sastāvdaļas, un liek ledusskapī uz stundu. Mīklu izmaļ caur gaļas maļamo mašīnu, uzliekot atbilstošus uzgaļus. Cepumiņus kārtu uz cepampannas un cep 180°C gatavus.

Ar recepti, kas iecienīta Minovu ģimenē Daugavpils novada Naujenes pagastā, dalījās Inese Minova.

## Sviesta cepumi

**Sastāvdaļas:** 300 g sviesta, 200 g cukura, 2 olas, 600 g kviešu miltu, 50 g skāba krējuma.

Sviestu saputo ar cukuru, pievieno saputotas olas un visu kārtīgi izmaisa. Pievieno miltus, krējumu un samīca viendabīgu mīklu. To uz stundu liek ledusskapī atdzist. No gatavās mīklas veido 5 - 10 cm garus cepumus, izmaļot mīklu caur gaļas mašīnu, kurai piestiprināta speciāla cepumu veidnīte. Cepumus liek uz ietaukotas plāts un cep 180 °C temperatūrā gaiši brūnus.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas Rēzeknes pusē, dalījās Sarmīte Bogdanoviča.

## Žagariņi

**Sastāvdaļas:** 200 g kviešu miltu, 1 ola, ½ glāzes skābā krējuma, 1 ēd.k. degvīna, citrona miziņa, 2 ēd.k. pūdercukura, eļļa cepšanai.

Olas ar cukuru saputo, pievieno skābu krējumu, izsijātus miltus un degvīnu. Mīklu labi samīca un atstāj 30 min. uzbrīst aukstumā. Mīklu izveltnē 2 cm biezā plāksnē un sagriež četru centimetru platās strēmelēs, tās griež ieslīpi, lai sanāk rombi. Rombam vidūcī ar nazi nedaudz iegriež, vienu romba galu izver cauri iegriezumam. Uzkaršē eļļu un tad liek cepumus nelielās porcijās. Cep gaiši brūnus, tad izņem ar putu karoti un liek uz papīra dvieļa, lai nosusinātu lieko eļļu. Kad liekā eļļa nosusināta, žagariņus liek traukā un pārkaisa ar pūdercukuru.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Robežnieku pagasta ļaudīm, dalījās Rita Kovaļevska.



## Žagariņi

**Sastāvdaļas:** 1 ola, 3 olu dzeltenumi, 1,5 ēd.k. cukura, 2 ēd.k. krējuma, 2 ēd.k. degvīna, milti pēc vajadzības.

Saputo olas ar cukuru, krējumu, degvīnu un miltiem. Izveltnē mīklu, veido pēc formas žagariņus un vāra eļļā, līdz tie zeltaini. Izņem laukā, nosusina uz papīra salvetēm, atdzesē un uzkaisa pūdercukuru.

Ar recepti, kas iecienīta Minovu ģimenē Daugavpils novada Naujenes pagastā, dalījās Inese Minova.

## Grenkas\* ar cukuru

**Sastāvdaļas:** 3 olas, 3 ēd.k. cukura (var mazāk, ja nepatīk salds), 1 šķipsniņa sāls, 100 ml piena, 200 g baltmaizes, eļļa cepšanai.

Sakuļ olas ar cukuru un sāli līdz veidojas putiņas, pievieno pienu, turpina kult masu. Baltmaizi sagriež šķēlēs. Katru šķēli iemērc sakultajā olā. Uz pannas sakarsē eļļu un apcep tajā baltmaizes šķēles no abām pusēm līdz zeltainai krāsai. Kārto uz šķīvja un apkaisa ar cukuru. Ļoti garšīgi ar pienu!

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas Annas, dalījās Diāna Čiževska Daugavpils novada Naujenes pagastā.

\* Bērniņas atmiņas no vecmammās Annas brokastīm.





## Ābolu biezeņa saldēdiens

**Sastāvdaļas:** 1 kg skābu ābolu (vislabāk Antonovkas),  
¼ litrs ūdens, 150 g cukura, 1 kanēļa miziņa.

Ābolus ar visu mizu un sēklām sagriež 4 daļās, pievieno cukuru un kanēli. Vāra 20 minūtes. Masu izberž caur sietu stikla bļodā. Atdzesē. Pārkaisa ar cukuru. Jauninājums vecmāmiņas receptei – biezeni no augšas apdedzina ar kulinārijas gāzes degli, līdz cukurs karamelizējas.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalījās Vija Kalve.



## Cepeškrāsnī cepti āboli ar biezpienu

**Sastāvdaļas:** 200 g biezpiena, 1 ola, 1 tējķ. kanēļa,  
3 ēd. k. rozīņu, 1 ēd. k. cukura, 2 ēd. k. medus, āboli.

Ābolus nomazgā, nogriež tiem cepurīti un izgrebj dobumu. Izgrebtajos ābolos iekaisa kanēli. Biezpienu liek traukā, pievieno tam olas dzeltenumu, rozīnes, cukuru, medu. Visu kārtīgi samaisa. Atsevišķā traukā sakuļ olas baltumu stingrās putās. Tad olas baltumu iecilā biezpiena masā. Uzkarsē cepeškrāsnī. Pagaidām vēl nesapildītos ābolus saliek uz cepamplāts un liek cepties krāsnī 5–7 minūtes. Pēc tam izņem no krāsns un nedaudz padzesē. Ābolus sapilda ar biezpiena masu un cep vēl cepeškrāsnī 7–10 minūtes.

Ar recepti, kas aizgūta no Solvitas Stepiņas Dagdas novada Konstantinovas pagastā, dalījās Maksims Stepiņš.

## Piena krēms

**Sastāvdaļas:** piens, olas, cukurs, vaniļas cukurs, kartupeļu ciete (sastāvdaļas liek pēc izjūtām).

Pienu sakuļ ar olu dzeltenumiem, pievieno cukuru un vaniļas cukuru. Karsē līdz vārīšanās temperatūrai. Kad uzkaisis, maisot pievieno ūdeni izšķīdinātu kartupeļu cieti. Uzreiz noņem no uguns un lej bļodiņās. Gaida līdz sarecē. Pasniedz ar dzērveņu ķīseli vai ēd tāpat.

Ar recepti, kas pārņemta no vecmāmiņas, dalījās Inta Reča Aglonas novadā.



## Plānās pankūkas ar aveņu ievārījumu

**Sastāvdaļas:** 2 olas, 1 l piena, aptuveni 2 glāzes miltu, šķipsniņa sāls, 3 ēd.k. cukura (variē pēc savām sajūtām), eļļa cepšanai, aveņu ievārījums.

Blodā iesit divas olas. Pievieno cukuru, pienu, sāli un nedaudz sakuļ. Pakāpeniski iesijā miltus, samaisa viendabīgā masā. Uz pannas uzlej nedaudz eļļas, uzkarsē. Lej vienu kausiņu masas un cep līdz zeltainumam. Kad viena puse gatava, pagriež otru pusi, tāpat cep līdz zeltainumam. Kad pankūka gatava, ņem deserta karoti aveņu ievārījuma, liek vēl karstai pankūkai vidū un nedaudz izsmērē uz malām. Ieloka vienu malu, tad otru un tapušo strēmeli satin tādā kā ritulīti vai aploksnītē.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas recepšu krājuma Rēzeknes pusē, dalījās Sarmīte Bogdanoviča.



## Melleņu zupa

**Sastāvdaļas:** 250 g melleņu, 10 g kartupeļu cietes, 0,6 g citronskābes, 600 g ūdens, cukurs pēc garšas; klimpām: 70 g kviešu miltu, 1 ola, nedaudz piena vai krējuma, sāls, cukurs pēc garšas.

Verdošam ūdenim pievieno cukuru. Mellenes vāra līdz tās daļēji sašķīst. Melleņu masai pievieno citronskābi un ūdeni atšķaidītu kartupeļu cieti. Vēlreiz visu uzvāra un atdzesē. Miltiem pievieno ar pienu vai krējumu sakultu olu, sāli, cukuru. Visu samaisa. Veido klimpas. Tās liek sālsūdenī un vāra līdz gatavas. Klimpas izņem no ūdens, notecina. Pirms pasniegšanas melleņu masai pievieno klimpas.

Recepti iesaka Lidija Gaidukova, Daugavpils novads.



## Krēms ar zemenēm

**Sastāvdaļas:** 2 olas, 3 ēd.k. cukura, 2 ēd. k. miltu, ½ l piena, vaniļa, zemenes.

Olu dzeltenumus saputo ar cukuru, pieber miltus, kārtīgi izmaisa, pielej pienu, kam piejaukta vaniļa. Karsē ūdens peldē, līdz masa sabiezē krēma biezumā, vēl karstā iecilā stingrās putās saputotus olu baltumus. Liek ledusskapī. Kad krēms sastindzis, ar nazīti to nolīdzina un pārliet ar zemenēm. Šādi var kārtot vairākas zemeņu kārtas, liekot zemenes, tad atkal liek kārtu krēma un zemenes. Kad trauks ir pilns, to liek ledusskapī atdzesēt.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Krāslavas pagasta ļaudīm, dalījās Janīna Fasoļa.



## Piena - biezpiena saldēdiens

**Sastāvdaļas:** 1 glāze piena, pusglāze graudaina biezpiena, 1 tējķ. cukura (var variēt pēc garšas), kanēlis.

Liek ļādiņā gabalos sadrupinātu biezpienu. Pārlej ar pienu. Pievieno cukuru un kanēli.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas Riebiņu pusē, dalījās Sarmīte Bogdanoviča.



## Dzērveņu uzpūtenis ar pienu

**Sastāvdaļas:** 1–1,5 glāzes dzērveņu (vai arī kādu citu ogu), 1 l ūdens, 1 glāze cukura, 140 g mannas.

Dzērvenes pārļasa, noskalo un nedaudz pavāra. Ogas saspaida un izkāš. Pieber cukuru, tad maisot pakāpeniski pievieno mannu un pavāra aptuveni 10 min. Masu nedaudz atdzesē un saputo, līdz tā veido baltas putas un kļūst gaišāka. Uzpūteni pasniedz ar aukstu pienu.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas receptu krājuma Rēzeknes pusē, dalījās Sarmīte Bogdanoviča.

## Cukurgailīši

**Sastāvdaļas:** 400 g cukura, 2 ēd. k. ūdens.

Vispirms katliņā ielej divas ēdamkarotes ūdens, tad pievieno 400 g cukura. Karsē sastāvdaļas uz lēnas uguns. Sākumā ieteicams masu nemaisīt. Kad cukurs sāk karamelizēties (kļūst brūns), var lēnām masu pamaisīt. Svarīgi ir kārtīgi izkausēt visu masu, bet, ja karsēs pārāk ilgi, cukurgailīši būs rūgti. Kad masa iekrāsojas karamelu krāsā, noņem katliņu no uguns un lej masu izvēlētajās formiņās. Kad masa nedaudz atdzisusi, tai pa vidu ievieto koka irbulīti. Gaida līdz masa pilnībā atdzisusi un sacietējusi, to izņem no formiņas un bauda saldā cukurgailīša brīnišķīgo garšu!

Ar bērnības garšas recepti dalījās Ilona Bronka Dagdas novadā.

## “Liver” pastēte vai desa

**Sastāvdaļas:** 1 kg speķainas cūkgaļas, 800 g cūkas aknu, 800 g plaušu, sirds, 5–6 daiviņas ķiploku, sāls, pipari pēc garšas, cūku zarnas.

Cūkgaļu, subproduktus samaj gaļas maļamajā mašīnā, masai pievieno sakapātus ķiplokus, sāli, piparus. Visu labi samaisa un pilda cūkas zarnās. Pāri palikušo masu var smērēt uz rupjmaizes kā pastēti.

*Ar recepti, kas tika pārņemta no Annas Kursītes Krāslavas novada Skaistas pagastā, dalījās Valentīna Moiseja.*

\*liver – pēc Abādām (cūku bērēm) izmantojamie gaļas subprodukti: aknas, plaušas, sirds.



## Kartupeļi ar rutkiem

**Sastāvdaļas:** 12 kartupeļi, 1 rutks, 1 glāze krējuma, sāls, zaļumi.

Kartupeļus notīra, izvāra, nokāš, nosusina. Rutkus notīra, sarīvē, pieliek sāli. Bļodiņai uzliek vāku vai šķīvi, rutkus sakrata. Noņem vāku, ļauj rutkiem “izelpot”, samaisa ar krējumu. Kartupeļus liek bļodā, pārlej ar rutkiem, pārkaista ar sasmalcinātiem zaļumiem.

*Ar recepti, kas aizgūta no Ludzas novada ļaudīm, dalījās Inta Kušnere.*



## Rutku salāti ar krējumu

**Sastāvdaļas:** viens vidēji liels rutks, 1 svaigs burkāns, ½ glāzes skāba krējuma, sāls pēc garšas.

Nomizotu rutku un burkānu sarīvē uz vidēji smalkas sakņu rīves, uzkaisa sāli un ar koka karoti to iespaida rutkos. Tad pievieno krējumu. Visu rūpīgi samaisa, saliek salātu traukā un pārkaista ar zaļumiem.

*Ar savu vecāku iecienīto recepti dalījās Valentīna Moiseja Krāslavas novada Krāslavas pagastā.*





## Siļķes fileja ar biezpienu

**Sastāvdaļas:** 5 siļķes filejas

Pildījumam: 150 g biezpiena, 50 g skāba krējuma, 2 ēd.k. sasmalcinātu diļļu, sāls.

Biezpienu izberž caur sietiņu, pievieno sāli, krējumu, dilles un labi samaisa. Pildījumu uzliek uz filejas astes gala. Savel veltnīti un noliek vertikāli, tad uzspiež vēl pildījumu, tā, lai tas veidotu cepurīti.

Ar recepti, kas aizgūta no Balvu novada ļaudīm, dalījās Ināra Bobrova.



## Olu un siļķes salāti

**Sastāvdaļas:** siļķes fileja, vārīta ola, zaļie zirņi (vēlams konservēti).

Siļķes fileju sagriež smalkos gabaliņos, sarīvē olu, pievieno zirņiņus. Visu sajauc un pasniedz.

Ar recepti, kas aizgūta no vecākiem Krāslavas novada Kombuļu pagastā, dalījās Rasma Krumpāne.

## Reņģes pienā

**Sastāvdaļas:** reņģes (svaigas vai saldētas), piens, neliels sīpols, malti melnie pipari uz naža gala, sāls pēc garšas, 30 g sviesta, 2 ēd.k. krējuma.

Attīra vai atsaldē, izmazgā reņģes. Saliek kastrolī, pārlej ar pienu, lai tās nosegtu. Liek klāt sagrieztu sīpolu, sviestu, krējumu, piparus un sāli. Vāra līdz gatavībai uz lēnas uguns, nemišot.

*Ar recepti, pēc atmiņām no mammas piedāvātiem svētku gardumiem, dalījās Diāna Čiževska Daugavpils novada Naujenes pagastā.*



## Līdaku ikru sviestmaizes

**Sastāvdaļas:** līdakas ikri, sāls pēc garšas, baltmaize, sviests.

Izslauc ikrus no līdakas. Uzmanīgi izņem ikru ārējo un iekšējās plēvītes. Ikrus kārtīgi izskalo aukstā, tekošā ūdenī, kamēr pazūd duļķes. Pārkausa ikrus ar sāli un labi samaisa. Ļauj iekriem nobriest 1 diennakti un smērē uz sviestmaizes. Ikrus parasti smērē uz baltmaizes ar sviestu.

*Ar recepti, kas pārņemta no Krāslavas novada ļaudīm, dalījās Valentīna Moiseja.*







## Mājās marinēta siļķe

**Sastāvdaļas:** 3–4 sāļītas treknas siļķes;  
marinādei: 1,5 glāze ūdens, 75 ml 9% etiķa, 1 vai 2 sīpoli,  
4 tējķ. cukura, dažī pipari, lauru lapas.

Iztīra siļķi, noņem ādu un izņem asakas. Uzvāra marinādi, izņemot etiķi, to pievieno tad, kad marināde jau vārās. Ar marinādi aplej gredzenos sagrieztus sīpolus, lai tie ir maigāki. Kad marināde atdzisusi, lej pāri siļķēm un ļauj marinēties visu nakti vai dienu. Vienkārši un garšīgi!

Ar Lūcijas Miglānes “firmas” recepti dalījās Janīna Fasoļa Krāslavas novadā.



## Cūkgaļas rulete (uzgriežamā)

**Sastāvdaļas:** 1 kg cūkas pavēderes, 1 burkāns, 1 ola,  
2–4 ķiploka daiviņas, dažas lauru lapas, sāls, pipari.  
Pildījumam var izmantot malto gaļu, olu un burkānu.

Cūkas sāna pavēderi izklāj gareniski ar ādu uz leju, ierīvē to ar sāli un pipariem un nedaudz ķiplokiem. Novāra olu un burkānu. Olas baltumu un burkānu sagriež gareniski un liek uz gaļas pa vidu un kārtīgi satin rullī, pārsienot to ar linu vai kokvilnas striķi un ietin marlē. Gaļas pavēderi var pildīt arī ar malto gaļu. Pēc stundas katlā ar verdošu ūdeni ieliek satītu ruleti, pārlej ar ūdeni tā, lai rulete ir pilnībā noklāta. Pievieno sāli, lauru lapas un vāra visu uz lēnas uguns 1–1,5 stundas. Gatavību pārbauda, iedurot ruletē ar dakšīņu, ja gatava, dakšīņa ieduras viegli un ir caurspīdīgs šķidrums. Ruleti izņem ārā, liek zem sloga, atdzesē un sagriež porcijas gabalos.

Ar savu iecienīto recepti, kas pārņemta no saimniecēm, dalījās Valentīna Moiseja Krāslavas novada Krāslavas pagastā.



## Kukalkis

**Sastāvdaļas:** piens, raugs, milti, sāls, sviests, saldaiss krējums.

Vispirms gatavo mīklu, sajaucot kopā pienu, raugu, miltus, šķipsniņu sāls. Liek mīklu uzrūgt. Tad veido garu “desu” un griež maziem gabaliņiem (apmēram pus sēr-kociņu kastītes lielumā). Cep cepeškrāsnī. Ļauj kukalkām labi sakalst. Pēc tam saber čuguna katlā (ja nav, tad kādā citā katlā), virsū liek sviestu, pārlej ar saldo krējumu, pēc izvēles pievieno sāli vai cukuru un liek krāsnī vai cepeškrāsnī. Īstā garša rodas, gatavojot malkas krāsnī.

Recepti iesaka Nellija Vasiljeva Rēzeknes novada Kaunatas pagastā.



## Škvarkas ar sīpoliem jeb Abādas

**Sastāvdaļas:** aknas un pavēdere uzreiz pēc cūku bērēm, sāls, pipari, milti, sīpoli.

Aknas un pavēderi sagriež, visu pasāla. Aknas apviļā miltos un apcep zeltainas, lai iegriežot neizdalās asinis. Otrā pannā cep škvarkas. Pavēderi sagriež šķēlēs, pasāla un pievieno maltus piparus. Cep uz pannas brūnas un kraukšķīgas. Apcep sīpolus. Ceptās aknas un škvarkas saliek katliņā, pārlej ar apceptiem sīpoliem.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Skaistas pagasta ļaudīm, dalījās Longina Moiseja.



## Pelnos cepti kartupeļi

**Sastāvdaļas:** vidēja lieluma kartupeļi, sāls.

Nomazgātus vienāda lieluma kartupeļus liek karstos ugunsкура vai krāsnis pelnos, aprušina un cep. Mīkstus, izceptus kartupeļus uzliek uz sieta, pakratot nopurina liekos pelnus. Ar sausu, tīru drānu apslauka. Šādi kartupeļi ir vislabākā piedeva ceptām siļķēm, sāļam biezpienam, uz iesma ceptām desiņām un citiem uz iesma ceptiem gaļas ēdieniem.

Ar recepti, kas aizgūta no Ludzas novada ļaudīm, dalījās Inta Kušnere.



## Svaigu dārzeņu salāti

**Sastāvdaļas:** 200 g redīsu, 50 g diļļu, 50 g lociņu, 100 g gurķu, sāls, krējums.

Redīsus sarīvē uz smalkās rīves vai sagriež nelielos gabaliņos. Dilles, gurķus un lociņus sagriež. Visas sastāvdaļas sajauc kopā. Pirms pasniegšanas pievieno sāli un krējumu. Paspiedz pie aukstiem gaļas ēdieniem vai liek uz maizes.

*Ar recepti, kas aizgūta no Ludzas novada ļaudīm, dalījās Inta Kušnere.*



## Nātru salāti

**Sastāvdaļas:** 100 g nātru lapiņu, 100 g lociņu, 50 g skābeņu, vārīta ola, krējums, sāls.

Pavasārī, kad tikko no zemes izlien pirmās nātres, tās salsas, aplej ar verdošu ūdeni, nosusina un sagriež. Pievieno sagrieztu olu, lociņus, skābenes un mazliet sāli. Pirms pasniegšanas pievieno krējumu. Var ēst kā piedevu pie siltā ēdiena vai kā vieglu uzskodu.

*Recepti, kas aizgūta no mammas, iesaka Inta Kušnere Ludzas novadā.*

## Svaigu kāpostu salāti ar ābolu etiķi

**Sastāvdaļas:** svaigi kāposti, svaigi burkāni, sāls, ābolu etiķis, cukurs, zaļumi, eļļa.

Svaigus kāpostus sarīvē uz rupjās rīves vai smalki sagriež. Tāpat sarīvē arī burkānus. Samaisa kāpostus ar burkāniem, nedaudz sastampā, lai izdalās sula. Tad pievieno uz naža gala cukuru un ābolu etiķi, pavisam nedaudz. Tad pievieno sāli un nedaudz augu eļļas. Pašās beigās pievieno zaļumus pēc savas gaumes.

*Ar recepti, kas aizgūta no māmiņas Krāslavas novada Robežnieku pagastā, dalījās Vera Geiba.*

## Galvas siers\*

**Sastāvdaļas:** cūkas galva, vārīta ola, ķīmenes pēc garšas, garšvielas, sāls.

Vāra cūkas galvu tāpat kā galertam. Kad gaļa mīksta, atdzesē un sagriež palielos kubiņos. Olu sagriež 2-4 daļās, samaīsa ar gaļu, ķīmenēm un garšvielām. Masu liek marlē, stingri sasien. Tad sasieto masu liek katlā vārošā buljonā (kurā vārīta galva), vāra apmēram 5 minūtes. Tad izņem no buljona, notecina un liek traukā zem sloga, lai atdziest.

*Ar recepti, kas tika pārņemta no Annas Kursītes, dalījās Valentīna Moiseja.*

\*presēta gaļa



## Cūkas mēle želejā

**Sastāvdaļas:** 2 cūkas mēles, 2 cūku stultes, 1 burkāns, pētersīļu zaļumi, 1 ēd.k. želatīna, sāls pēc garšas, ūdens, lauru lapas, melnie pipari.

Cūkas mēli un stultes vāra aptuveni 2 stundas. Kad gaļa izvārīta, visu izņem no katla. Mēlei ar nazi noskrāpē miziņu. Buljonu nokāš, šķidrumam pievieno lauru lapas, piparus. Buljonu atkal uzvāra, vārot 20 min. Mēli sagriež plānās šķēlītēs un kārto uz trauka. Rotājumam izmanto novārītu burkānu, ko sagriež ripiņās, un pētersīļu lapiņas. Izvārītajam buljonam pievieno uzbriedinātu želatīnu, pārlej buljonu sakārtotajai mēlītei un burkāniem. Liek aukstumā sastingt. Kad mēle sastingusi, to dekorē ar zaļumiem.

*Ar recepti, kas pārņemta no Krāslavas novada ļaudīm, dalījās Valentīna Moiseja.*



## Kausēti cūkgaļas tauki

**Sastāvdaļas:** cūkgaļas speķis, medus.

Cūkgaļas speķi sagriež, ieliek kastrolī un tur uz karstas plīts līdz tas maksimāli izkūst, tad izkausētus taukus labāk ieliet māla traukā un, kad tie sastingst, virsū uzliet medu. Tos var uzglabāt ļoti ilgu laiku.

*Ar recepti, kas aizgūta no Taisijas Mihailovas, dalījās Alla Vilcāne Krāslavas novada Kaplavas pagastā.*





## Sautēti skābie kāposti

**Sastāvdaļas:** 6–7 ēd.k. cepeša tauku, 1 kg skābētu kāpostu, 3–4 āboli, 3–5 ēd.k. cukura.

Smagā katlā, kas augsts, bet ne pārāk plats, izkausē taukus. Karsē, līdz tie top brūni, tad pieliek (bet nemaīsa) skābētus kāpostus ar visu sulu. Pielej tik daudz ūdens, lai kāposti būtu slapji, bet virspuse nebūtu ar ūdeni apklāta. Mizotus, lielās šķēlēs sagrieztus ābolus liek virsū, uzliek vāku. Visu uzvāra, tad sautē uz mazas uguns 2–3 stundas, līdz ūdens izgarojis un kāposti biezi. Noņem vāku, pievieno cukuru un, šad tad apmaisot, karsē uz uguns vēl 10–30 min., līdz kāposti top viegli brūni. Kāpostiem pievieno cukuru, liek cepamā traukā, cep vidēja karstuma krāsnī aptuveni 20 minūtes.

*Recepti, kas aizgūta no mammas, iesaka Ināra Bobrova Balvu novadā.*



## Tatarvans

**Sastāvdaļas:** govju jaunpiens, 1 ola, cukurs, sāls pēc garšas.

Govs jaunpienu vārot, pievieno olu, sāli, cukuru pēc garšas. Vāra, līdz virsums sabiezē.

*Recepti, kas aizgūta no mammas, iesaka Longina Moiseja Krāslavas novada Skaistas pagastā.*

## Sutinātas\* galda bietes

**Sastāvdaļas:** 1 kg sarkano biešu, 60 g sviesta, ½ litrs ūdens, pētersīļi, 5 ēd.k. krējuma, sāls pēc garšas.

Nomazgātas bietes nomizo un sagriež garenās šķēlēs. Liek izkausētā sviestā, pārkaisa ar 2 ēd.k. pētersīļu un sutina uz nelielas uguns 15-20 min. Pēc tam aplej ar ūdeni, pievieno sāli un sutina tālāk līdz šķidrums iztvaikojis. Bietes pasniedz ar krējumu un pārkaisa ar atlikušajiem pētersīļiem.

*Ar recepti, kas aizgūta no mammas, dalījās Inta Kušnere Ludzas novadā.*

\*Sautētas



## “Zūsteņa”

**Sastāvdaļas:** neliels gabaliņš cauraugušas gaļas, sīpols, 0,5 l piena, 1 ēd.k. miltu.

Uzkarsētā pannā liek nelielos gabaliņos sagrieztu gaļu. Apcep līdz tā ir gatava. Pievieno smalki sagrieztu sīpolu, ļauj kādu brīdi apcepties līdz zeltainam brūnumam. Pievieno miltus. Kādu brīdi maisot apcep. Pievieno pienu vai saldo krējumu, maisot uzvāra, līdz sāk sabiezēt. Zūsteņu var pasniegt ar pankūkām.

*Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas recepšu krājuma Rēzeknes pusē, dalījās Sarmīte Bogdanoviča.*



## Skābēti āboli vai kāļi

**Sastāvdaļas:** 2 kg rudzu miltu, 15 l ūdens, 2 spaiņi “Antonovkas” ābolu vai kāļu.

3 litros istabas temperatūras ūdens iemaisa 2 kg rudzu miltu. Turpinot maisīt, pielej vēl 2 l ūdens. Ļauj šai masai pusstundu “atpūsties”. Uzvāra atlikušo ūdeni. To vēl mutuļojošu pievieno sagatavotajai masai. Šo klīsterveidīgo masu uz plīts malas uzkarsē līdz tā sāk “pļepenēt”. Tā visu laiku jāmaisā, lai nepiedeg. Kad masa izvārijusies, to atdzesē, ik pa laikam, garām ejot, pamaisa. Saliek kubuliņā apmēram vienāda lieluma, nebojātus ābolus. Uzmaniģi apskata, lai nav pie kāta palikusī lapiņa. Kad rudzu putra atdzisusi līdz istabas temperatūrai, to pārlej pār kubulā saliktajiem āboliem. Tos pārklāj ar dēlīti (labi, ja tas darināts no ābeles koka) un slogu. Nes uz pagrabu. Āboli ir gatavi ne ātrāk kā pēc 3 nedēļām. Tas atkarīgs no pagraba siltuma, ābolu lieluma. Šādus ābolus lietoja kā uz kodu pie gaļas ēdieniem vai salātos.

Tāpat skābē kāļus, tos pēc tam izmanto sautējumos ar gaļu vai gatavo cūku ribiņu zupu ar skābētiem kāļiem.

*Ar Rugāju babiņas recepti dalījās Indra Madarniece Ilūkstes novadā.*



## Skābēti gurķi

**Sastāvdaļas:** 10–12 vidēja lieluma svaigi gurķīši, mārrutka sakne, 4 ķiršu lapas, 4 upeņu lapas, dilles zieds, uz 3 l burku 1 ēd.k. sāls ar kopturi\*, ūdens.

Burkā saliek minētās lapas, mārrutka sakni, dilles, iekārto gurķīšus, pievieno sāli un piepilda ar aukstu akas ūdeni. Aizvāko ar plastmasas vāciņu, burku apgriež otrādi un atstāj šādi uz diennakti. 2–3 dienas patur burku mājās un tad novieto to vēsākā telpā, piemēram, pagrabā.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalijās Vija Kalve.

\*Kopturis – pilna ēdamkarote ar kaudzīti



## Skābēti kāposti ar ķīmenēm

**Sastāvdaļas:** 10 kg kāpostu, 150–200 g sāls, 30 g ķīmeņu, 400 g burkānu, dzērvenes, neredz cukura (ja vēlas, lai kāposti ir mīkstāki).

Skābēšanai atlasa baltas, cietas galviņas ar nelielu kaceņu. Kāpostgalvām noņem ārējās lapas, pārgriež uz pusēm. Kacenu izgriež un sasmalcina uz kāpostu ēveles. Pievieno sarīvētus burkānus, neredz dzērveņu ogu, ķīmenes pēc garšas un sāli. Visu labi samaisa. Pilda mucā gan sasmalcinātus kāpostus, gan veselas kāpostgalviņas, gan dažas veselas kāpostlapas (veselās galviņas un lapas liek starp sasmalcinātiem kāpostiem) un stampā līdz sāk izdalīties sula. Pārsedz ar kāpostu lapām, uzliek koka ripu un laukakmeni slogam. Masai jābūt pārklātai ar kāpostu sulu. Tur siltā telpā 5–6 dienas, ik dienu pabaksta ar koka

nūju, kāpostu masā vairākās vietās izurbinot caurumus līdz mucas dibenam, lai izkūp gāzes, kas veicina rūgtu piegāršu. Kad gāzes pārstāj izdalīties, kāposti ir ieskābuši. Tie ir baltdzeltenā krāsā, garša – saldskāba, ēdot kraukšķ.

Ar recepti, kas aizgūta no Rēzeknes novada Mākoņkalna pagasta ļaudīm, dalijās Vija Kalve.

## Makačka

**Sastāvdaļas:** 0,5 l kefīra, 2 ēd.k. miltu, 1 ola, sāls, neredz ūdens.

Visas sastāvdaļas samaisa kopā. Vāra līdz masa kļūst līdzīga krējumam. Ēd ar maizi, mērcējot to mērcē vai smērējot uz maizes.

Ar recepti, kas aizgūta no Dagdas novada Asūnes pagasta ļaudīm, dalijās Anita Mileika.



## Kāpostu pīrādziņi

**Sastāvdaļas:** 150 g štovētu kāpostu, 200 g miltu, 20 g rauga, 200 ml piena, 100 g margarīna, 1 tēj.k. sāls, 1 ēd.k. cukura.

Vispirms gatavo mīklu: traukā iemet raugu un uzlej uzsildītu pienu, tad ber klāt 150 g izsijātu miltu. Visu ilgī maisa līdz mīkla vairs nelip pie rokām. Liek siltā vietā aptuveni 3 stundas uzrūgt. Vēlāk mīklu plāni izveltnē uz pamatnes, pa virsu pārberot vēl saujiņu miltu, lai nelip. Pēc tam ar krūzi vai glāzi izspiež no mīklas apļus. Palikušo mīklu, no kuras nesanāca apļi, izveltnē vēlreiz. Atkārto visu līdz visa mīkla iztērēta. Aplišos pa vidu liek 1,5 tējkaroti kāpostu un lipina ciet, veidojot pīrādziņus. Tā dara ar visiem aplīšiem, tos sakārto uz ietaukotas pannas. Uzksarsē krāsni un cep pīrādziņus 220 °C pusstundu. Pasniedz kā uzskodu.

Recepti no Krāslavas novada Robežnieku pagasta senču receptšu “pūralādes” iesaka Vera Geiba.



## Speķa pīrādziņi

**Sastāvdaļas:** 50 g rauga, 2 ēd.k. cukura, 600 ml piena, 130 g sviesta, šķipsniņa sāls, 700 g kviešu miltu, 2 olas, ķīmenes pārkaisīšanai; pildījumam: eļļa cepšanai, 250 g kūpināta cauraudzīša, 1 vidējs sīpols, 1 ola, šķipsniņa sāls (var nepievienot, ja gaļa ir sāļta).

Uzsilda 50 ml piena, noņem no uguns. Iemaisa tajā raugu un 1 ēd.k. cukura. Noliek krāsns malā uz 15 min., līdz uz piena virsmas sāk parādīties burbulīši (tā ir zīme, ka raugs ir “atdzīvojies” un sācis darboties). Atlikušajā pienā iemaisa gabaliņos sagrieztu sviestu, pievieno atlikušo karoti cukura un šķipsniņu sāls. Tad iejauc “dzīvo” raugu un pakāpeniski iesijā miltus, labi samaisa. Bļodā sāk mīcīt mīklu līdz tā “atlec”no bļodas malām. Pēc tam liek to raudzēties siltā (virs 220 °C) vietā uz 30 minūtēm. Kad mīkla pirmo reizi “pacēlusies”, to iespiež atpakaļ bļodā. Kad mīklas apjoms dubultoies, izņem to no bļodas un liek uz virsmas, kas apkaisīta ar miltiem. Kamēr mīkla rūgst, gatavo pildījumu: uz pannas uzksarsētā eļļā apcep sīpolus, līdz tie kļūst caurspīdīgi, pievieno gaļu, cep vēl 1–2 min. uz vidējas uguns. Noņem no plīts, atdzesē un iemaisa masā olas dzeltenumu. Uzksarsē cepeškrāsni līdz 190 °C. Ar mīklas rulli izrullē 10x10 cm mazu plāksni, kurai vidū liek karoti pildījuma, aizloka malas un izspiež ar glāzes pusi pīrādziņu ārā no mīklas. Pēc tam ar pirkstu galiem saspiež malas kopā. Pīrādziņus kārtu uz cepešpannas, kas izklāta ar cepamo papīru – aptuveni 4 cm attālumā vienu no otra (jo cepšanas laikā pīrādziņi vēl uzaugs). Gatavos pīrādziņus pārsmērē ar sakultu olu. Ja vēlas, pārkaisa ar ķīmenēm. Cep 20–23 minūtes, līdz pīrādziņi kļūvuši zeltaini brūni.

Recepti no Krāslavas novada Robežnieku pagasta senču receptšu “pūralādes” iesaka Vera Geiba.





## Grādīgais dzēriens “Dzimtenīte”

**Sastāvdaļas:** 6 kg cukura, 0,5 g rauga, apmēram 32–35 l akas ūdens, pēc izvēles viens rudzu maizes klaipiņš.

Cukuru izkausē siltā ūdenī, pievieno raugu un maisa, kamēr paliek viendabīga masa. Ļauj siltā vietā norūgt 2–3 dienas. Seko, lai dzira ir silta un “dzīva”. Lai “dzimtenīte” būtu aromātiskāka, var pievienot rudzu maizes klaipiņu. “Dzimtenīti” vāra izmantojot speciālu destilēšanas aparātu. Var dzīt jau pēc 35 stundām, bet jādzen 2 reizes. Iegūst tīru, vieglu, caurspīdīgu 45 grādu stipru “dzimtenīti”. Pirmos 200 g atstāj ārstniecisko zāļu uzlējumam. No pārējā iegūst apmēram 7 litrus “dzimtenītes”. Kvalitāti pārbauda ar uguni. Ņem avīzes gabaliņu, sarullē to 2 kārtās, iemērc dzimtenītē. Ja perfekti deg, tad mantai ir aptuveni 50 grādi stiprums. Dubultojozt izejvielu daudzumu, dubultoņas arī iegūstās “dzimtenītes” daudzums.

Recepti, kas gatavota pēc Krāslavas novadā dzīvojošo senču metodēm, iesniedza Pēteris Moisejs.



## Latgales alus pēc vecvectēvu receptēm

**Sastāvdaļas:** 75 kg sēklas miežu, alkšņa malka, 0,75 kg apiņu, 70 kg iesala, 240 l ūdens.

Ņem 75 kg savā saimniecībā audzētu sēklas miežu. Tos ber žeiŗi (koka kublā), virsū uzlej ūdeni. Miežus mērcē 24 stundas temperatūrā no +18°C līdz +20°C. Pēc mērcēšanas tos izklāj 10 cm biezā slānī uz pārtikas iepakšanai paredzētās polietilēna plēves un diedzē četras diennaktis. Saasnojušos graudus žāvē uz iesalnīcas. Iesalu kaltē 14 stundas, iesalnīcu nepārtraukti kurinot ar alkšņa malku. Kaltēšanas laikā iesalu periodiski maisa. Alus darīšanas procesā izmanto savā saimniecībā audzētus un kaltētus apiņus. Tad 0,75 kg apiņu liek 40 l ūdens un vāra divas stundas uz malkas plīts, ik pa laikam apmaisot. Apiņu novārijumu kopā ar miežu misu lej raudzēšanai paredzētā koka kublā. Apiņi kalpo kā konservants alum, kas neļauj tam saskābt un piešķir patīkamu rūgtumu. 70 kg dzirnavās samalta iesala ber žeiŗi, aplej ar 200 l verdoša ūdens. Visu salina (mērcē) 4 stundas. Tad caur iepriekš sagatavotu koka “stīru” misu tecina un pievieno apiņu novārijumam raudzēšanai paredzētā kublā. Misu atdzesē līdz +20°C temperatūrai un tai pievieno alus raugu. Maisījums rūgst +20°C temperatūrā 24 stundas. Norūgušo alu izkāš caur kokvilnas marli un iepilda mucās.

Ar recepti, kas pārņemta no vecvectēvu “recepšu pūralādes”, dalījās Dainis Rakstiņš Balvu novadā.

## Medavuha

**Sastāvdaļas:** 1 kg jaunā medus ar vasku, ko nevar izmantot atdališanai medus sviedē, 3 l ūdens, ērkšķogu vai vīnogu zariņi.

Medu tvaicē kopā ar vasku. Nolej caur sietu. Suslu, kas paliek pāri, izmanto raudzēšanai. Raudzējamam šķidrums pievieno ērkšķogu vai vīnogu zariņus. Dzēriena viru 6 mēnešus raudzē siltā vietā. Dzērienam raudzēšanas procesā veidojas alkohola saturs un izteikti saldena medus un ziedu smarža un garša.

Recepte Vladimira Stefanoviča gaumē, Krāslavas novads.

## Āboli jāņogu sulā

**Sastāvdaļas:** 1 kg ābolu, 0,5 l jāņogu sulas, 150 g cukura.

Ābolus notīra, izņem serdes un sagriež daiviņās, saliek kastrolī, pārlej ar ūdeni un vāra. Kad ūdens uzvārās, ļauj tam nedaudz karsēties un tad pievieno jāņogu sulu ar visām ogām, kurā izšķīdināts cukurs. Nedaudz pakarsē, atdzesē un pasniedz.

Recepte Elitas Zīrnes gaumē Ludzas novadā.



## Ievārijuma dzēriens\*

**Sastāvdaļas:** 0,5 l burciņa ogu ievārijuma, 1–1,5 l akas ūdens, cukurs pēc garšas.

Remdenā ūdenī atšķaida ievārijumu, kam pievieno cukuru pēc garšas.

Recepte Elitas Zīrnes gaumē Ludzas novadā.

\*Zāptes dzēriens







## Dzērveņu ķīselis

**Sastāvdaļas:** 100 g dzērveņu, 400 g ūdens, 50 g cukura, 30 g kartupeļu cietes, vaniļiņš.

Dzērvenes noskalo, saspaida, pārlej ar ūdeni un uzvāra, izkāš, šķidrumam pievieno cukuru, vaniļiņu, kartupeļu cieti un uzvāra, lej traukā, pārkaisa ar cukuru un atdzesē. Pasniedz ar pienu vai saputotu saldo krējumu.

Recepti iesaka Ērika Baltiņa Viļakas novadā.



## Augļu un ogu ķīselis

**Sastāvdaļas:** 500 g augļu vai ogu (āboli, rabarberi, plūmes, aprikozes, ērkšķogas, avenes, zemenes), ūdens, 2–3 ēd.k. kartupeļu vai kukurūzas cietes, cukurs.

Šim ķīselim, kurā pēc vārīšanas būs mazi augļu vai ogu gabaliņi, var lietot skābus, mizotus, šķēlēs grieztus ābolus, rabarberus, plūmes, kurām izņemt kauliņi, tāpat aprikozes, tomēr nav vēlams vārīt aprikožu ķīseli vien, tas ir pārāk stiprs, labāk jaukt ar āboliem; no ogām – ērkšķogas, avenes, zemenes.

Augļus vai ogas vāra 1 l ūdens, līdz tie kļūst mīksti un kāda daļa izšķīdusi. Pieber cukuru – vajadzīgais daudzums augļiem atšķiras. Jāievēro, ka karstam ķīselim ir daudz stiprāka garša nekā atdzisušam, tādēļ jāuzmanās, ka nepārsaldina. Pavāra vēl dažas minūtes, tad maisot pielej biezinātāju – kartupeļu vai kukurūzas cieti, kas sajaukta ar 150–200 g auksta ūdens. Maisot uzvāra, tad vāra līdz ķīselim zūd duļķainā krāsa un tas top caurspīdīgs. Ar kartupeļu cieti biezinot, vāra 1–2 minūtes, ar kukurūzas cieti mazliet ilgāk, lai zūd miltainā garša. Karstu ķīseli salej traukos, apkaisa ar cukuru, atdzesē. Ēd remdenu vai aukstu ar pienu vai putukrējumu.

Recepte Elītas Zirnes gaumē Ludzas novadā.

## Piena sūkalas ar rupjmaizi

**Sastāvdaļas:** 3 l rūgušpiena, sāls, rupjmaize.

Gatavojot mājas biezpienu, uzkarsē rūgušpienu, taču neļauj tam vārīties. Aktīvi maisot masu ar karoti, seko, lai masa paliek karsta. Atdala sūkas no biezpiena caur smalku sietu. Sūkalas salej traukā, pasāla un dzer, piekožot rupjmaizi.

*Ar recepti, kas pārņemta no Krāslavas novada ļaudīm, dalijās Valentīna Moiseja.*



## Morss

**Sastāvdaļas:** 150 g svaigu ogu, piemēram, jānogas, dzērvenes, upenes u.c., 100 g cukura, 900 g ūdens, citronskābe pēc garšas.

Ogas noskalo, applaucē, izspiež sulu, spiedpaliekas pavāra 5 min., nokāš, pievieno cukuru, citronskābi pēc garšas, atdzesē un pasniedz.

*Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada ļaudīm, dalijās Vera Geiba.*



## Krāsni karsēts piens

**Sastāvdaļas:** svaigi izslaukts govju piens.

Piena karsēšanas procesu krāsni var maksimāli tuvināt karsēta piena sagatavošanai cepeškrāsni. Pienu lej māla podiņā un novieto krāsni, kas sakarsēta līdz 180° C. Kad piens sāk vārīties, samazina temperatūru krāsni līdz 100° C. Stundas laikā piens veidojas zeltaina plēvīte. Podiņam uzliek vāku un samazina karsēšanas temperatūru līdz 70° C. Atstāj pienu krāsni vēl uz 6–7 stundām. Rezultātā iegūst aromātisku, gaiši brūnu pienu ar maigu karameļu garšu.

*Ar recepti, kas aizgūta no mammas Olgas Palepas, dalijās Larisa Gribule Krāslavas novada Ūdrišu pagastā.*



## Piparmētru un upeņu zariņu dzēriens

**Sastāvdaļas:** piparmētru lapiņas, upeņu krūma zariņi, cukurs pēc garšas, karsts ūdens.

Sasilda karstu ūdeni, samet tajā piparmētru lapiņas, smalki salauztus upeņu zariņus, izšķīdina tajā cukuru.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Kalniešu pagasta ļaudīm, dalījās Zinaīda Biruma.



## Liepziedu tēja ar medu

**Sastāvdaļas:** kaltēti liepziedi, medus, akas ūdens.

Uzvāra ūdeni, tajā saliek liepziedus un pavāra 2–4 min. Nedaudz atdzesē un dzer ar medu.

Ar recepti, kas aizgūta no māmiņas Ilūkstes novadā, dalījās Vija Kjapsņa.





## Par Krāslavas novadu

Latvijas likteņupes Daugavas labajā krastā, “rokas vēzienā” no Latvijas-Baltkrievijas robežlīnijas, Augšdaugavas aizsargājamo ainavu apvidū, kurā ietilpst dabas parks “Daugavas loki”, starp neskaitāmām Latgales zilo ezeru pērlēm tiekamies Krāslavā.

Krāslavas pilsētas ģerbonis sevī ietver peldošu burukuģi ar paceltu buru un pieciem airiem. Burukuģis apzīmē kuģošanu pa Daugavu, savukārt pieci airi apzīmē pilsētā dzīvojošās pamat- tautības – latviešus, krievus, baltkrievus, poļus un ebrejus. Visus Krāslavas iedzīvotājus apvieno Latgales kultūrvēsturiskie notikumi, tradīcijas un sirsnīgais sveiciens – “Loba dīna!”

Vārdu “Krāslava” izskaidro vairāki nostāsti. Viens no tiem radies no latgaliešu vārda “krāsls” – krēsls, jo Daugava pie Krāslavas met vairākus lokus, kas pēc formas atgādina krēslu. Tas tiek tul- kots vairākās valodās. Tā, piemēram, vāciski Krāslava tiek saukta par Kreslau, krieviski – par Kreslav vai Kreslavka, poliski – Kraslaw.

Krāslavai ir sena un notikumiem bagāta vēsture. Lai gan ziņas par Krāslavu kā apdzīvotu vietu sniedzas agro viduslaiku periodā, par miestu šajā vietā var runāt tikai sākot no 1729. gada, kad Krāslavas muižu nopirka Jans Ludvigs Plāters. Grāfu Plāteru dzimta turpmāk gandrīz divu gadsimtu garumā noteica miesta saimniecisko, kultūras un garīgo dzīvi. Plāteru dzimta atstājusi mantojumā gan garīgas, gan materiālas vērtības, bez kurām Krāslava šodien nemaz nav iedomājama.

Arī šodien Krāslava ir saglabājusi savas bruģētās ieliņas, vēsturiskās apbūves, dažādu tautību iedzīvotājus un identisku multikulturālu šarmu. Par Krāslavas novada vēsturi un tradīcijām stāsta dažādu konfesiju dievnamī, šeit paaudzēs dzīvojošo tautu kultūras mākslinieciskie kolektīvi, nesen atklātā ekspozīcija “Pi vīna golda”, kas stāsta par Krāslavā un novadā vēsturiski dzīvojošo tautību – latviešu, poļu, ebreju, krievu un baltkrievu – nacionālo virtuvi.

Ir svarīgi apzināties, ka šī vēsture, kas mijas ar šodienu, ir mūsu mantojums, mūsu saknes.

## Krāslavas kulinārā mantojuma tradīcijas

Jums rokās ir nonākusi brošūra ar Krāslavas kulinārā mantojuma receptēm. Arī mums, krāslaviešiem, ir svarīgi, lai mūsu senču receptes tiktu saglabātas un neietu zudumā. Šajā brošūrā ir apkopoti krāslaviešu tradicionālo ēdienu un dzērienu pagatavošanas apraksti un fotoattēli, kas tiek nodoti no paaudzes paaudzei Krāslavas apvidū. Ēdiena pagatavošanā lielākoties tiek izmantotas vietējas izcelsmes izejvielas. Receptes tika pierakstītas no nostāstiem un atmiņām par to, ko ļaudis ēduši bērnībā un vēlāk paši gatavojuši savā ģimenē. Iegūtās ziņas varētu attiecināt uz 19. gs. beigām–20. gs. sākumu, kad jaunās saimnieces, skatoties un palīdzot ēdiena gatavošanā, mācījās gatavot no savām mātēm un vecmammām. Lai saglabātu materiālu savdabību, teksts nav pārveidots atbilstoši mūsdienu literārajai valodai, atsaucēs skaidrojot atsevišķus vārdus, ziņas par informācijas sniedzēju, ēdiena tapšanas procesa sīkāku aprakstu un literatūras avotu.

Krāslava allaž ir bijusi daudz nacionāla pilsēta. Ne velti mūsu pilsētas ģerbonī ir attēlota laiva ar pieciem airiem, kas simbolizē piecas pilsētā dzīvojošās tautības. Tieši tāpēc ēdienu un dzērienu receptēs būs pārstāvētas krāslaviešu piecu tautību – latviešu, poļu, baltkrievu, krievu un ebreju – virtuves.

Krāslavā joprojām cep gardu maizi un pīrāgus, ražo sviestu, linsēklu un kaņepju eļļu, zāļu tēju maisījumus, medu, kūpina zivis un gaļu, brūvē alu mājas apstākļos. Krāslavas saimnieces joprojām pārsteidz viesus un mājiniekus ar bagātīgi klātu galdu, viesmīlības tikumu un kulinārā mantojuma tradīcijām ne tikai svētku reizēs, bet arī ikdienā.

Varbūt kāds ēdiens no brošūrā piedāvātajām receptēm paliks neizgaršots, kādu ēdienu citreiz vairs negatavosiet, bet kāda recepte kļūs par jūsu ēdienkartes neatņemamu sastāvdaļu – ģimenes tradicionālo ēdienu vai dzērienu.

Brošūra ir radīta tiem, kuri vēlas dzīvi baudīt un izgaršot, sajūtot senču tradicionālās virtuves īpašās nianšes.

Gatavojiet un izgaršojiet! Labu apetīti!

# KRĀSLAVAS NOVADA TRADICIONĀLO ĒDIENU UN DZĒRIENU RECEPTES







## Piena zupa ar dārzeņiem

**Sastāvdaļas:** 250 g piena, 150 g ūdens, 100 g kāpostu, 25 g burkānu, 50 g zaļo zirnīšu, 150 g kartupeļu, 5 g sviesta, sāls, pētersīļi un citi zaļumi.

Sasmalcina dārzeņus. Verdošā ūdenī pirmos liek burkānus, tiem pievieno kāpostus, nedaudz vēlāk zaļos zirnīšus un kartupeļus. Visu vāra līdz gatavībai. Pievieno pienu. Kad zupa atkal uzvārās, pievieno sviestu, garšvielas, zaļumus un sāli pēc garšas. Zupa ir gatava. Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Skaistas pagasta ļaudīm, dalījās Valentīna Moiseja.



## Rūgušpiens ar zaļumiem un rupjmaizi

**Sastāvdaļas:** 200 g rūgušpiena, 25 g diļļu, pētersīļi, sīpolloki, rupjmaize, sāls.

Rūgušpienam pievieno smalki sagrieztus zaļumus – sīpolus, dilles, pētersīļus, mazu šķipsniņu sāls un gabaliņos salauztu rupjmaizi, samaisa. Tāpat arī gatavo ar kefīru vai ar paniņām un aromātiskiem augiem.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Krāslavas pagasta ļaudīm, dalījās Janīna Fasoļa.

## Kartupeļu klimpas

**Sastāvdaļas:** 1 kg kartupeļu, 1 l pilnpiena\*, 1/2 tējk. sāls, 1 l ūdens.

Uzliek vārieties ūdenī, sarīvē kartupeļus, pieber tiem sāli. Kartupeļu masu nelielām porcijām ar karoti met verdošā ūdenī un vāra aptuveni 20 minūtes. Izvāritas klimpas salej šķīvī, uzlej pienu un garšīgi ēd.

Pēteris Koroševskis, Krāslava

Pierakstīts no: Kovaļenko S. *Latgales pavārgrāmata*. Krāslava, 2004

\*nenokrejots piens



## Līdaku kotletes krējuma mērcē

**Sastāvdaļas:** 1 kg svaigas, ķidātas līdakas filejas, 250 g nesālīta speķa, 2–3 šķēles mērcētas baltmaizes, 2 vidēji lieli sīpoli, 2 olas, sāls, pipari, 100 g mājas sviesta, eļļa cepšanai, saldais krējums.

Zivi kopā ar speķi un sīpoliem 2 reizes samaļ ar gaļas maļamo mašīnu. Bļodā sajauc masu ar baltmaizi, olām, sviestu, sāli un pipariem. Kārtīgi izmaisa. Ar ūdeni mērcētām rokām izveļ palielas kotletes un liek uz pannas sakarsētā eļļā. Cep ar uzliktu vāku no abām pusēm glīti zeltainbrūnas. Izceptas kotletes liek kastrolī, aplej ar saldu krējumu un sautē 20 min. Pasniedz ar kartupeļiem visādos veidos (ceptiem, vāritiem, biezputru) un salātiem. Garšīgas arī atdzisušas ar rupjmaizi un sviestu.

Ar recepti, kas gatavota pēc Moiseju ģimenes gaumes, dalījās Valentīna Moiseja.







## Kāpostu tīteņi pildīti ar samaltām cūku ādiņām Latgales gaumē

**Sastāvdaļas:** 1 kāpostgalva, 30 g cūku ādiņu, 3 burkāni, 1 sīpols, 200 g rīsu, sāls, lauru lapas, melnie pipari.

Izvēlas gruntīgu kāposta galvu, izgriež tai kacenu un liek lielā katlā uz mazas uguns vārīties. Pieber kārtīgu šķipsnu sāls. Ar karoti ik pa laikam kāpostu apgroza un noplēš lapas. Tām vajadzētu atdalīties pašām, bet var piepalīdzēt, pabiksot kacena vietu. Lapas nedrīkst izvārīt līdz galam, nepieciešams tās tikai nedaudz pavārīt, lai tās zaudē spilgto krāsu un kļūst lokanas un tīšanas procesā nesalūztu. Kad izņem lapas no katla, ar asu nazi nogriež atlikušo cieto kacena daļu. Pagatavo pildījumu – novāritām un samaltajām cūku ādiņām pievieno smalki sakapātu sīpolu, iepriekš novāritus rī-

sus, sāli, piparus un ar rokām kārtīgi samīca viendabīgā masā. Kāposta lapas viduci liek pildījumu un saloka maliņas kā aploksni, liek bļodā ar locījuma vietu uz leju, lai tīteņi neizjūk.

Dziļā katlā sakarsē eļļu, izliek novārīto kāpostlapu kārtu un ripiņām sagrieztus burkānus. Tad katlā kārtu tīteņus. Pārlej tos ar ūdeni, kur vārīts kāposts, līdz tīteņi šķidrumā nosegti līdz pusei. Pievieno lauru lapas, melnos piparus un sautē 40 minūtes. Tīteņu garša kļūst labāka, atdzesējot tos un uzvārot vēlreiz. Pasniedz karstus ar kārtīgu karoti skābā krējuma un sagrieztām pētersīļu lapiņām. Protams, jo treknāks krējums, jo garšīgāk! Ja palikusi pāri maltā gaļa, to var sasaldēt un vēlāk izmantot, lai pagatavotu kādu sacepumu, bet vārītās kāpostu lapas var iegriezt zupas toverī.

Ar recepti, kas tika pārņemta no Annas Kursītes\*, dalījās Valentīna Moiseja.

\* Anna Kursīte ir Krāslavas novada Skaistas pagasta apkaimē pazīstamā saimniece ar ilggadēju stāžu.



## Sēņu kotletes

**Sastāvdaļas:** 100 g sēņu, 1 ola, 2 baltmaizes šķēles, 1 ēd. k. kartupeļu cietes, 3 daiviņas ķiploku, 1 sīpols, sāls, pipari pēc garšas.

Novāra svaigas sēnes un samaļ gaļas maļamajā mašīnā. Tām pievieno pārējos produktus un garšvielas. Samīca viendabīgā masā, no kuras veido kotletes un cep sakarsētos taukos tāpat kā parastās gaļas kotletes.

Receptes autore Anna Kursīte, Krāslavas novada Skaistas pagasts. Pierakstīts no: Kovaļenko S. Latgales pavārgrāmata. Krāslava, 2004

\*Ši ir pašas teicējas izdomāta recepte.



## Auzu pārslu ķīselis (galerts)

**Sastāvdaļas:** 1 glāze auzu pārslu, 5 glāzes ūdens, 1 glāze piena, sāls, cukurs, 4 ēd. k. medus, rupjmaizes gabaliņš.

Ielej katliņā siltu ūdeni, pievieno auzu pārslas un nelielu rupjmaizes gabaliņu, lai labāk ieskābst. Ūdenim jābūt 2–3 cm virs pārslām. Pēc 2–3 dienām šķidrumu izkāš caur marli. Nokāstajam šķidrumam pievieno šķipsniņu sāls un cukura. Nepārtraukti maisot ar koka karoti, vāra uz mazas uguns, līdz veidojas burbuļi un virums sabiezē. Iegūstot ķīselim līdzīgu masas konsistenci, pievieno pienu un uzkarsē. Kad masa nedaudz atdzisusi, pievieno 4 ēd. k. medus. Beigās masa iegūst želejveida struktūru.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Skaistas pagasta laudim, dalījās Valentīna Moiseja.



## Auzu pārslu cepumi – konfektes

**Sastāvdaļas:** 50 g margarīna vai sviesta, 2 ēd. k. cukura, 20 g auzu pārslu.

Izkausē margarīnu ar cukuru, maisot tik ilgi, kamēr tas paliek viegli brūns. Saldajam margarīnam pievieno auzu pārslas un nedaudz apcep. Tad masu ņem ar karoti un, veidojot nelielas piciņas, liek uz šķīvja, lai sastingst.

Recepte aizgūta no Annas Kursītes dzimtas pavārgrāmatas\*, Krāslavas novada Skaistas pagasts.

\*Recepti teicēja aizguvusi no savas krustmātes, prasmīgas kāzu saimnieces Annas Gribustes pagājušā gadsimta sešdesmitajos gados.





## Medus pīrāgs

**Sastāvdaļas:** 2 olas, 120 g cukura, 3 ēd. k. medus, 120 ml kefīra, 1 tējķ. sodas, 160 g miltu.

Ar mikseri apmēram 2–3 minūtes kuļ olas ar cukuru. Pievieno medu (šķīdru), masu sakuļ ar mikseri vēl 1–2 minūtes. Pievieno kefīru un sodu (dzesēt nevajag), masu vēlreiz kārtīgi samaisa. Mīkla gatava. Formu pīrāga cepšanai ieziež ar eļļu un ieber nedaudz miltu. Salej mīklu formā un cep 40 min. 180 °C temperatūrā.

Recepte Annas Bartušas ģimenes gaumē, Krāslava.



## Saldās klimpas ar kaltētiem āboliem

**Sastāvdaļas:** sauja kaltētu ābolu, 100 g cukura, 150 g miltu, 2 olas.

Vārošā ūdenī liek kaltētus ābolus, kad tie ir nedaudz pārvārijušies, pēc garšas pievieno cukuru. Atsevišķā traukā sakuļ olas ar cukuru, maisot pakāpeniski pievieno miltus, visu kārtīgi izmaisa. Ar karoti liek ūdenī, veidojot mazas klimpas. Vāra neilgi, kamēr gatavas. Pasniedz kā saldo ēdienu.

Recepti izstāstīja saimniece Leokādija Sosnovska, Krāslavas novada Ūdrīšu pagasta Mazo Muļķu ciems.

Krāslavas Vēstures un mākslas muzeja materiāls – Latgaliešu virtuve, 2018.



## Ezera raudu recepte

**Sastāvdaļas:** 5 kg raudu, sāls, lauru lapas, 1 tējķ. eļļas, melnie pipari, 500 g blanšētu tomātu, 2 kg burkānu.

Raudas notīra, izķidā un sadala aptuveni 3 cm garos gabaliņos, liek lielā bļodā, pievieno sāli pēc garšas. Liek nostāvēties 15 min. Atsevišķā traukā blanšē tomātus, klāt pievieno ripulīšos sagrieztus burkānus un zivi, visu labi samaisa. Tad pievieno lauru lapas, melnos piparus. Masu izkārtu kastrolī un sautē uz lēnas uguns 2,5–3 h. Karstu masu liek pasterizētās burkāns un aizvāko.

Ja sāli liek tieši burciņā, tad jāliek tējkarote ar mazu kaudzīti uz 0,5 l burciņu. Tālāk raudas blīvi kārtu burciņās, piespiežot ar spēku. Kad burciņa pilna, pa virsu uzlej tējkaroti saulespuķu vai rapšu eļļas. Eļļa jālej, lai konservi ilgāk glabājas. Sapildītās burciņas aizvāko ar metāla vāciņu un kārtu autoklāvā, kuru uzliek uz plīts, uzkarsē līdz 110 °C un tur 50–60 minūtes, tad ļauj autoklāvam savā nodabā līdz ritam atdzist. Nav jūtamas ne asakas, ne spuras.

Recepti “Čenču” mājas gaumē iesaka Longīna Moiseja, Krāslavas novada Skaistas pagasts.



## “Riņģu mājas” siers

**Sastāvdaļas:** 8 l svaiga piena, sāls pēc garšas, 1 ēd. k. etiķa esences.

Katlā ielej pienu un silda to, laiku pa laikam pamaisot, lai nepiedeg. Ieber sāli, var iebērt arī ķīmenes pēc garšas. Kad piens sāk vārieties, pievieno esenci un kārtīgi izmaisa. Tad visu noņem no uguns, salej siera kulē, ļauj notecēt sūkalām un liek zem sloga.

Recepte izmantota Irinas Ivanovas ģimenē, Krāslavas novada Kalniešu pagasts.







## Asinsdesa “Dasys”

**Sastāvdaļas:** 2 l cūkas vai jēra asiņu, 300 g smalko miežu putraimu vai grūbu, 3 nevārīti vidēja lieluma kartupeļi, milti pēc vajadzības. Garšvielas: sāls, pipari, smerdele\*, speķis, cūkas resnās zarnas.

Uzvāra smalkos putraimus, atdzesē. Tad pievieno asinis un uz rupjās rīves sarīvētus kartupeļus. Visu kārtīgi samaisa. Ja masa ir par šķidru, pievieno miltus. Pievieno garšvielas, vēlreiz visu samaisa un pilda cūkas zarnās. Ja masa paliek pāri, to saliek cepešpannā. To visu cep labi izkurinātā ceplī.

\*smerdele – desu zāle jeb garšaugs majorāns.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Skaistas pagasta ļaudīm, dalījās Longina Moiseja.



## Aulejas kļockas\*

**Sastāvdaļas:** rauga mīkla ar piena ievavu, sauss biezpiens, 1 ola, cukurs, vaniļas cukurs.

Mērcei: kausēts sviests, salds vai skābs krējums pēc patikšanas, cukurs, vaniļas cukurs.

Biezpienu sajauc ar olu, cukuru un vaniļas cukuru. Tam jābūt biežam, lai pildījums netecētu laukā no kļockām. Ja vajag, piejauc nedaudz kviešu miltu. No izraudzētās rauga mīklas sacēp ar biezpienu piepildītus pīrādziņus. Mīklu izrullē, izspiež ar glāzi aplīšus, ar tējkaroti liek biezpiena pildījumu, maliņas aizspiež. Karstā krāsnī cep gatavus pīrādziņus.

Pirms pasniegšanas izkausē sviestu, sajauc ar krējumu un cukuru. Bļodā pārlej mērci pār kļockām un uzsilda tās cepeškrāsnī. Ēd ar rokām. Kļockas var pirms sildīšanas mazliet patvaicēt caurdurī virs ūdens tvaika, lai tās būtu mīkstākas.

Sandras Vaišļas recepte, Krāslavas novada Aulejas pagasts. Pierakstīts no Latvijas novada tradicionālie ēdieni. LA Tematiskā avīze, 2018.

\*Kļockas – rauga mīklas biezpiena pīrādziņi – ir ēdiens, ar ko Latgalē pabeidz godu mielastus. Agrāk tās gatavoja jau kādu dienu pirms godiem, lai galvenajā svētku dienā ēdieni būtu sagatavoti tā, ka tos vajag vairs tikai uzsildīt.

## Sālītas sēnes ar sīpoliem un krējumu

**Sastāvdaļas:** 200 g sālītu sēņu, 1 liels sīpols, 50 g krējuma.

Sālītas sēnes un sīpolus smalki sagriež, sajauc ar krējumu. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

Recepti iesaka Anna Bartuša, Krāslava.



## Sviesta kulšana “Laiciņu” mājās\*

**Sastāvdaļas:** 4,5 kg nosmelta krējuma, diļļu buntīte, auksts ūdens

Visu nedēļu tiek nostādināts krējums un ar mērkannas palīdzību atdalīts krējums no piena. Nostādināto krējumu sapilda koka kuļamajā traukā un uzliek uz plīts cepļa, lai uzsildās. Nākamajā dienā sviesta kulšana var sākties. Kulšanas procesā krējumam bieži vien tiek pievienoti zaļumi, piemēram, dilles, kā arī pēc garšas pievieno sāli. Kulšanas procesā krējums sāk dalīties sviestā un paniņās. Pēc kulšanas sviests tiek peldināts jeb mazgāts. Vecmāte vienmēr izmantoja traukus ar augstām malām, lai varētu ieliet aukstu ūdeni, ielikt sakulto sviestu un ar koka karoti no sviesta pikas droši izspaidīt ārā paniņas. Mazgāšanas laikā tiek nomainīti ūdeņi vismaz 3 reizes, līdz tas paliek pilnīgi caurspīdīgs, tas nozīmē, ka sviests ir gatavs. No 4,5 kg nosmeltā krējuma sanāk aptuveni 1,5 kg sviesta.

Recepti “Laiciņu” mājas gaumē iesaka Artūrs Pavļukevičs, Krāslavas novada Kombuļu pagasts.

\*Artūrs: “Manā bērnībā sviesta kulšanas process Kombuļu pagasta Laiciņu mājās bija visnotaļ zīmīgs process. Gatavo sviestu izkārto uz apaļas māla bļodas, ar koka karoti sakārto, lai veidojas acij tikama forma un uzliek pa vidu krusta zīmi, kā teica vecmāte: “Ar Dieva svētību!”. Sviestu liek “atpūsties” vēsumā, lai nedaudz sastīvētu, manā bērnībā izmantoja pieliekamo kambari”.

## Smaidīgā sēklu maize\*

**Sastāvdaļas:** 2 glāzes silta ūdens, 1 ēd.k. ierauga, 2 tēj.k. sāls, 1/3 glāzes cukura, 1 glāze dažādu sēklu (saulespuķu, ķirbju, linsēklu u.c. pēc garšas), 2 glāzes rudzu miltu, 2 glāzes kviešu miltu.

Siltā ūdenī izšķīdina ēdamkaroti dzīvā ierauga. Tad liek klāt sāli, cukuru, sēklas, rudzu miltus un kviešu miltus. Visu sirsnīgi mīca un noliek rūgt uz 8 stundām. Cep formā 200 °C temperatūrā stundu vai mazliet ilgāk.

Recepti iesaka Ingūna Nartiše Krāslavas novada Krāslavas pagasts.

\* Smaidīgā maize – jo cepot vienmēr saplaisā un izskatās, ka smaida.







## Līdakas frikadeles

**Sastāvdaļas:** 1 kg līdakas filejas, 100 g mājas sviesta un baltmaize vai 150 g mannas putraimu, 2–3 olas, sāls un pipari.

Līdaku nozviņo, novelk ādu un izlasa asakas, gaļu divreiz samaļ. Klāt pieliek sviestu, ūdenī izmērcētu nospiestu baltmaizi vai mannas putraimus, olas, sāli, piparus, visu vēlreiz samaļ, izveido frikadeles. Vāra zivju asaku, galvas, spuru, astes buljonu neapsegtā traukā. Tad izkāš un buljonā turpina vārīt frikadeles aptuveni 15 minūtes. Gatavas frikadeles izņem no buljona, izkārtu pusdziļā traukā un pārlej ar izkāstu buljonu. Atdzesē kamēr veidojas želejveida masa, kas tiek rotāta ar zaļumiem un dzērveņu ogām.

Ar recepti, kas gatavota pēc “Skaistas” mājas ģimenes gaumes, dalījās Valentīna Moiseja.



## Kartupeļu pīrādziņi

**Sastāvdaļas:** 240 g kartupeļu, 1–3 olas, 5 g kviešu miltu, 30 g krējuma, 15 g eļļas.

**Pildījumam:** saujiņa kaltētu sēņu, 15 g eļļas, 1 sīpols.

Gatavojot pildījumu, kaltētas sēnes novāra, noskalo, samalcina. Apcep un samaisa ar sīpoliem, kuri nedaudz apsautēti uz lēnas uguns. Sarīvētai kartupeļu masai pievieno olas (labāk dzeltenumus), pēc garšas sāli, visu labi samaisa. Labākai saistei var pievienot kartupeļu cieti vai kviešu miltus. Pievienojot masai olu dzeltenumus, jāatceras, ka masas temperatūra nedrīkst būt augstāka par 60°C, citādi olas uzreiz sarecēs un zaudēs saistes īpašību.

Pīrādziņu pagatavošanai sagatavoto masu sadala lodēs. Noliek uz galda, kas apkaisīts ar miltiem, un veido 7–8 mm biezu plācenišus, vidū liek pildījumu, piešķirot izstrādājuma pīrādziņu formu un savienojot malas. Pīrādziņus liek ar savienojuma malām uz leju uz platēm, kas ieziestas ar eļļu. Pīrādziņus noziež ar olu un cep.

Recepte aizgūta no Valentīnas Gekišas ēdienu gatavošanas pavārgrāmatas piezīmēm, Krāslavā.

Pierakstīts no Krāslavas rajona laikraksta “Komunisma Ausma”, 25.01.1986.



## Burkānu sacepums

**Sastāvdaļas:** 115 g burkānu, 75 g biezpiena, 20 g mannas putraimu, ½ olas, 10 g cukura, 5 g sausiņu, 5 g krējuma, 30 g krējuma vai 10 g sviesta.

Burkānus novāra un sagatavo masu kā kotletēm, samaisa ar biezpienu, kas samaisīts ar krējumu un cukuru. Maisījumu izliek uz cepešpannas, kas ieziesta ar taukiem vai sviestu un nokaisīta ar sausiņiem. Cep uzkarsētā cepeškrāsnī. Sacepumu sagriež porcijās un pasniedz ar krējumu vai piena mērci.

Recepte aizgūta no Valentīnas Gekišas ēdienu gatavošanas pavārgrāmatas piezīmēm, Krāslavā. Pierakstīts no Krāslavas rajona laikraksta "Komunisma Ausma", 25.01.1986.



## Latgales pankūkas

**Sastāvdaļas:** 2,5 glāzes rūgušpiena, 1 ola, 2,5 glāzes kviešu miltu, augu eļļa, ½ tējķ. sāls, 5 tējķ. cukura, ½ tējķ. sodas, ievārijums, meža ogas.

Rūgušpienu sajauc ar sāli un cukuru, pievieno olu, miltus, sodu uz naža gala, samaisa mīklu līdz skābā krējuma konsistencei. Cep pannā no abām pusēm. Pasniedz ar ievārijumu, kas dekorēts ar meža ogām.

Ar recepti, kas gatavota "Jāņpēteru" dzimtas mājās Krāslavas novada Krāslavas pagastā, dalījās Janīna Fasoļa.





## Raudzēta bērzu sula ar upeņu garšu

**Sastāvdaļas:** svaiga bērzu (var kļavu, alkšņu) sula, rozīnes vai upeņu zariņš.

Traukā salej notecinātu svaigu bērzu sulu (var kļavu, alkšņu). Lai sula labāk uzrūgtu, pievieno kādu rozīni vai upeņu zariņus. Trauku hermētiski nosedz. Kamēr sula rūgst, trīs līdz četras dienas to var uzglabāt istabas temperatūrā (ap 18° C), pēc tam to nogādā vēsumā (vidēji 4–5 °C). Sulu var glabāt arī, ierokot zemē. Ja vien pa rokai ir kāds koka kubls, raudzē tās pēc sentēvu metodes. Ielej kublīnā svaigu bērzu sulu. Tad virsū uzber pelavas, miežu graudus vai auzas. Pēc laika virsējā kārtā sazels un izveidos noslēdzošo slāni, kas kalpos kā vāks. Zem tā taps garšīgs un veselīgs dzēriens, ar ko veldzēt slāpes.

*Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Robežnieku pagasta ļaudīm, dalījās Vera Geiba.*

## Mājas alus

**Sastāvdaļas:** 40 kg miežu graudu, 10 l spainis kaltētu apiņu čiekuru, 400 l destilēta ūdens (agrāk ezera vai upes ūdens. Izvēlētais ūdens daudzums noteiks alus daudzumu), 1–2 kg cukura, 1 kg rauga.

Tiek ņemts 1 maiss savā saimniecībā audzētu sēklas miežu. Diennakti miežu maiss tiek mērcēts ezera vai upes ūdenī temperatūrā no +18 °C līdz +20 °C. Pēc mērcēšanas mieži tiek izklāti 10–12 cm biezā slānī uz polietilēna plēves, nosegti ar siltinātāju. No rīta tos aprasina ar lejkannu, periodiski ik pēc dienas, apmēram, 2–3 diennaktis. Kamēr neparādās asni, graudus maisa. Saasnojušos graudus liek žāvēties uz iesalnīcas vai saulē.

Graudi tiek kaltēti 14 stundas, iesalnīcu nepārtraukti kurinot. Saules process ilgst līdz nedēļai, citreiz pat ilgāk. Kaltēšanas laikā iesals tiek periodiski maisīts. Lai izveidotu iesalu, izžāvētus graudus rupji samaļ.

Tad dzirnavās samaltu iesalu aplej ar 200 l verdoša ūdens. Visu salina (mērcē) 4 stundas, periodiski maisot un sadrupinot kunkuļus, lai veidojas vienmērīga misa. Tad, caur iepriekš sagatavotu koka “stiru”, misa tiek tecināta un pievienota apiņu novārijumam raudzēšanai paredzētā kublā. Misa tiek atdesēta līdz +30 °C temperatūrai ātri, lai neierūgst. Tad tai tiek pievienots alus raugs uz ½ spaiņa ūdens un 1–2 glāzes cukura. Maisījums rūgst +30 °C temperatūrā 24 stundas. Pēc saimnieka garšas var pievienot vēl cukuru, kas dos alum grādīgo stiprumu un alus putiņas (100 g glāzi uz 4 spaiņiem). Putas, kas rodas rūgšanas procesā, ir jānogaida, lai nedaudz nosēžas. Norūgušais alus tiek izkāsts caur kokvilnas marli un iepildīts mucā. Mucas piepilda nepilnas – 15 cm līdz mucas malai.

Alus darīšanas procesā tiek izmantoti kaltētie apiņi. Tos 40 l ūdens traukā vāra divas stundas uz plīts, ik pa laikam apmaisot. Apiņu novārijumu kopā ar miežu misu lej raudzēšanai paredzētā koka kublā. Apiņi kalpo kā konservants alum, kas neļauj tam saskābt un piešķir patīkamu rūgtumu. Alus izteiktākai krāsai tiek apcepti miežu graudi un sabērti misā, pirms alu pārlej mucās.

*Recepti, kas gatavota pēc Krāslavas novada Kalniešu pagasta Baltiņu ciemā dzīvojošo senču metodēm, iesaka Viktors Birums.*

*Alus gandrīz vienmēr bija pieejams visa gada garumā. To brūvēja ne tikai par godu kādām svinībām, bet arī pārdošanai gadatirgū. Vairākas reizes to paspēja brūvēt ražas svētku laikā, nepalaižot garām arī kādu citu iespēju.*



## Alus “streipulis”

**Sastāvdaļas:** 1 l alus, cukurs, 6 olu dzeltenumi, maizes grauzdiņi.

Uzvāra alu, pēc garšas pievieno cukuru, saputotus olu dzeltenumus. Pasniedz zupu ar grauzdiņiem.

*Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Robežnieku pagasta ļaudīm, dalījās Žanna Juhņeviča.*



## Sēņu zupa

**Sastāvdaļas:** 200 g baraviku, 100 g burkānu, 100 g sīpolu, 250 g skāba krējuma, sāls, pipari, milti.

Baravikas vāra, pievienojot sagrieztus burkānus un pusi no paredzētajiem sīpoliem. Kad sēnes ir gatavas, tās izņem no buljona un sagriež salmiņos. Sasmalcina sīpolus un kopā ar sagrieztajām sēnēm visu apcep sviestā. Tad pannas saturu (sēnes un sīpolus) pievieno buljonam un turpina vārīt. Pa to laiku atkal ņem pannu un sviestā apbrūnina miltus. Tos pievieno zupai. 15 minūtes pirms vārīšanās beigām zupā liek krējumu un garšvielas.

*Recepti, kas pārņemta no Krāslavas novada Krāslavas pagasta Miglānu dzimtas pavārgrāmatas, iesaka Sofija Puhaļska.*







## Kartupeļu “Babka”\*

**Sastāvdaļas:** 1 kg kartupeļu, 150 g speķa, 1 sīpols, 200 ml piena, 1–2 olas, 100 g saldā krējuma, sāls, pipari pēc garšas.

Apcep smalki sagrieztu speķi ar sīpoliem. Sarīvē kartupeļus uz smalkas rīves, kartupeļus izkāš caurdurī. Apvieno speķi ar ceptiem sīpoliem, sāļtiem kartupeļiem, ielej pienu un iemaisa olas, piparus. Liek cepties (vēlams lauku krāsnī) sakarsētā māla vai tērauda podiņā, kas ieziests ar eļļu. Cep 50–60 min. Līdz veidojas zeltaini brūna kārtiņa. Pasniedz ar krējumu vai apcepta speķa un sīpolu mērci – mačanku.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Indras pagasta ļaudīm, dalījās Romualda Žuraka.

\* *babka* – kartupeļu sacepums



## Cepelīni baltkrievu gaumē

**Sastāvdaļas:** 10 lieli kartupeļi, 2 olas, 2 ēd. k. miltu, sāls, krējums.

*Pildījumam:* maltā gaļa, sīpols, sāls.

Lai pagatavotu cepelīnus, sarīvē kartupeļus uz smalkās rīves. Visam pievieno 2 olas. Masai klāt pievieno 2 ēdamkarotes miltu, kārtīgi izmīca un veido no tās pankūciņas. Apcepot pankūkas vienu malu, to apgriež un pilda ar maltās gaļas un sasmalcināta sīpola maisījumu. Tad pankūciņu nosedz ar otru kartupeļu masas kārtu un apcep. Apceptos cepelīnus ievieto dziļā traukā, kur ir izkausēts sviests, aplej ar krējumu un sautē 30 minūtes.

Recepti, kas pierakstīta no Krāslavas novada Krāslavas pagasta Miglānu dzimtas pavārgrāmatas, iesaka Janīna Fasoļa.

\* Tā kā līdz 1917. gadam Latgale, tai skaitā arī Krāslavas novada Krāslavas pagasts, ietilpa Vitebskas guberņā, daudzas ēdienu receptes mūsu senči mantoja no baltkrieviem, papildinot un pārveidojot tos latgaliešu gaumē.

## “Cibriki”\*

**Sastāvdaļas:** 1 kg kartupeļu, 2 ēd. k. miltu, 50 g tauku.

Kartupeļus sarīvē uz smalkas rīves un izkāš caurdurī, pievieno sāli pēc garšas. Izveido mazas bumbiņas un apcep taukos.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Indras pagasta ļaudīm, dalījās Romualda Žuraka.

\* kartupeļu frikadeles



## Kartupeļu sautējums ar sviestu un biezpienu

**Sastāvdaļas:** 5 kartupeļi, dillies, krējums, sāls, 100 g biezpiena, 50 g sviesta.

Kartupeļus nomizo, vāra karstā ūdenī, kam pievienots sāls. Kad kartupeļi mīksti, tos apkaisa ar samalcinātām dillēm, pieliek klāt sviestu, biezpienu, veidojot vienmērīgu masu. Sautē 5-10 minūtes uz lēnas uguns. Sautējums kļūst garšīgs, ja pastāv siltumā uz plīts vai krāsnī.

Recepti iesaka Viktorija Urbanoviča, Krāslavas novada Skaistas pagasts.







### “Kolduni”\*

**Sastāvdaļas:** 20 kartupeļi, 500 g maltas gaļas, 1 ola, 1 sīpols, 4–5 ēd.k. krējuma.

Nomizotus kartupeļus sarīvē uz smalkās rīves, caur marli izspiež sulu. Pievieno olu, sāli. No šīs masas veido plāceņus, iekšā liekot maltās gaļas masu, savieno plāceņu malas, izveidojot bumbiņas. Plāceņus apcep no abām pusēm un sautē 20–25 min. Pirms pasniegšanas pārber ar smalki sagrieztiem, apceptiem sīpoliem, speķi, kā arī pārlej ar krējumu un sviestu.

*Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Robežnieku pagasta ļaudīm, dalījās Rita Kovaļevska.*

\* Baltkrievijā kartupeļu pankūkas ar gaļu sauc par Kolduniem no vārda “колдуны”, kas latviešu valodā nozīmē – burvji. Šāds burvju ēdiens var būt gan pamatēdiens, ja tos pilda ar gaļu vai zivīm, gan deserts, pildīts ar biezpienu vai augļiem (ķirši, plūmes, mellenes).



### Jēra ribiņas savā sulā

**Sastāvdaļas:** 500 g treknu jēra gaļas ribiņu, 500 g sīpolu, malti melnie pipari, sāls, pētersīļi.

Ribiņas sadala mazākos gabalos, sajauc ar sasmalcinātiem sīpolu gredzeņiem, sasmalcinātiem pētersīļiem, melnajiem pipariem, sāli. Liek čuguna katlā, pārlej ar ūdeni, nosedz katlu ar vāku. Vāra uz lēnas uguns 1,5 stundas, periodiski maisot.

*Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Indras pagasta ļaudīm, dalījās Zinaīda Jefimova.*



### Jēra gaļas sautējums

**Sastāvdaļas:** 1 kg jēra gaļas, 50 g cūkas speķa, 50 g kausētu tauku vai augu eļļas, 3 sīpoli, 2 burkāni, 4 ķiploka daiviņas, malti melnie pipari, sāls, pētersīļi.

Jēra gaļu sagriež gabaliņos, nomazgā, nosusina, pieliek klāt smalki sagrieztu ķiploku (2–4 daiviņas) un speķi. Atvērtā pannā uzkarsē eļļu, apcep tajā gaļu. Pievieno smalki sagrieztu sīpolu (pirms tam aplietu ar verdošu ūdeni), pievieno ½ tasi ūdens, sāli, piparus, sasmalcinātus burkānus, pētersīļus. Uzkarsē slēgtā katlā virs lielas uguns, līdz sāks sautēties. Samazina siltumu un sautē vēl 30 minūtes. Gatavo ēdienu pasniedz ar kartupeļu biezeni.

*Recepti “Čenču” mājas gaumē iesaka Longina Moiseja, Krāslavas novada Skaistas pagasts.*



## “Kulaga”\*

**Sastāvdaļas:** 400 g ogu (mellenes, brūklenes, pīlādži, irbenes, dzērvenes vai avenes), 70 g medus, 2–3 ēd. k. kviešu miltu.

Pārlasa svaigas ogas, noskalo, liek uz uguns vārīties. Kad ogas ir novārītas, pievieno kviešu miltus, kas atšķaidīti nelielā ūdens daudzumā un pievieno arī medu vai cukuru. Maisa un turpina vārīt uz lēnas uguns, līdz masa iegūst želejas konsistenci. Kulaga tiek pasniegta ar pankūkām, baltmaizi un pienu.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Robežnieku pagasta ļaudīm, dalījās Žanna Juhņeviča.

\* Kulaga ir izcili salds svaigu ogu ēdiens.



## Krāsni cepti āboli

**Sastāvdaļas:** 4 vidēja lieluma āboli, 120 g cukura, dzērvenes vai citas meža ogas, 20 g pūdercukura, kanēlis pēc garšas.

Āboliem izņem serdes un nedaudz ābola mīkstuma, lai veidojas nelielas bedrītes. Cukuru sajauc ar ogām un kanēli, saber to ābolu bedrītēs. Cep cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā 15–20 min. atkarībā no ābolu lieluma. Izceptos ābolus apkaisa ar pūdercukuru un pasniedz galdā. Ābolus var pildīt arī ar biezpienu, medu vai kaltētiem augļiem. Ceptus ābolus var pasniegt gan karstus, gan atdzesētus.

Recepti, kas aizgūta no mammas dzimtas pavārgrāmatas Krāslavas novada Krāslavas pagastā, iesaka Sofija Puhaļska.

\* Šis ēdiens vienmēr bija iecienīts dzimtajā Latgalē. Arī šobrīd to bieži var nogaršot gandrīz katra baltkrieva mājā.





## Sēņu siers

**Sastāvdaļas:** 200 g svaigu sēņu, 100 g sviesta, 75 g sīpolu, sāls, pipari.

Sēnes (baravikas, apšu bekas) vāra līdz gatavībai, notecina ūdeni, atdzesē. Pēc tam pievieno sviestā apceptus sīpolus, sāli, piparus, samaisa un samaļ gaļas maļamajā mašīnā. Pievieno atlikušo sviestu, liek traukā un sakul ar lāpstiņu. Atdzesē līdz sviests kļūst balts.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Indras pagasta ļaudīm, dalījās Zinaīda Jefimova.



## Tradicionālās baltkrievu pankūkas "Nalistniki" ar biezpienu

**Sastāvdaļas:** 2 olas, 50 g cukura, ½ l piena, 200 ml ūdens, 200 g miltu, 2 ēd. k. eļļas.

**Pildījumam:** 500 g biezpiena, 1 ola, cukurs pēc garšas, vaniļas cukurs.

Olas sakul ar cukuru. Miltus sajauc ar svaigu pienu un ūdeni, labi sakul, lai nav kunkuļu. Visu samaisa kopā. Plānās pankūkas cep karstā pannā. Piepilda pankūkas ar biezpienu, kas sajaukts ar cukuru, vaniļas cukuru un sakultu olu. Pankūkas sarullē vai saloka četrās daļās un apcep uz pannas. Ceptas pankūkas liek katlā, pievieno eļļu vai skābo krējumu un sautē cepeškrāsnī.

Ar recepti, kas aizgūta no vecmāmiņas "pūralādes" Robežnieku pagastā, dalījās Žanna Juhņeviča.



## Desa "Kašanka"

**Sastāvdaļas:** ½ kg cūku aknu, 200 g speķa, 1 sīpols, 2 olas, 50 g rīsu, sāls.

Apcep sīpolu, rīsus vāra līdz pusei gatavus, sasmalcina aknas un speķi, visu saliek kopā, liek zarnās un cep cepeškrāsnī 30–40 minūtes.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Indras pagasta ļaudīm, dalījās Romualda Žuraka.



## Kaltētu ābolu tēja

**Sastāvdaļas:** 3–4 sauļas kaltētu ābolu, ūdens.

Kaltētus ābolus aplej ar karstu ūdeni tējkannā, uzliek uz siltas plīts vai liek krāsnī. Dod nostāvēties 2–3 stundas. Dzer dienas garumā. Šī tēja ir bagāta ar A un B vitamīniem. Tēja palīdz sasildīties aukstajās ziemas dienās. Tai ir jauks ābolu aromāts, patīkama saldi skābena garša. Tēju var dzert bez cukura kā karstu, tā arī atdzesētu.

Recepti iesaka Viktorija Urbanoviča, Krāslavas novada Skaistas pagasts.



## Zemeņu dzēriens

**Sastāvdaļas:** 300 ml piena, 100 g zemeņu, 50 g granulēta cukura.

Zemeses nomazgā, sasmalcina ar cukuru, pievieno vārītu un atdzesētu pienu, samaisa un uzreiz dzer.

Ar recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Indras pagasta ļaudīm, laika gaitā to variējot, dalījās Zinaīda Jefimova.



## “Krambambulja” – grādīgā dzira

**Sastāvdaļas:** 1 pudele degvīna, 2–3 graudiņi melno piparu, 250 ml ūdens, 1 standziņa kanēļa, 2–3 ēd.k. šķidra medus, 3 graudiņi smaržīgo piparu, 3 krustnagliņas.

Labāk ir ņemt liepziedu, pļavu vai griķu medu. Tad var izvēlēties degvīnu vai ļoti augstas kvalitātes šmakovku. Kafijas dzirnaviņās samaļ garšvielas (piparus, krustnagliņas), labāk sasmalcina piestā. Sajauc ūdeni un 250 ml degvīna ar sasmalcinātām garšvielām un kanēli. Uz lēnas uguns uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, pievieno medu, pārklāj ar vāciņu un atstāj vārīties 10–20 minūtes, lai sīrupam veidojas garšvielu aromāts. Pēc noņemšanas no uguns, atdzesē līdz 50–60°C un pievieno atlikušo degvīnu (250 ml). Šajā posmā var pielāgot dzēriena stiprumu, ielejot vairāk vai mazāk degvīna. Šajā versijā mājās gatavots dzēriens iegūst aptuveni 25% stiprumu. Var veidot stiprāku “vīriešu” dzērienu (apmēram 40%). Jāatstāj vēl 5 minūtes, lai pastāv zem vāka. Izkāš caur biezu audumu vai marli (kas salocīta 2–3 kārtās).

Recepti no senču receptu grāmatas iesaka Vera Geiba Robežnieku pagastā.

Baltkrievu nacionālais medus dzēriens, kas pagatavots no krupnika (degvīna kokteilis ar garšvielām un medu). Šis dzēriens tika izveidots pirms divsimt gadiem. Krupnika sastāvā ir dabīgie augi, alkohols un medus. Šo dzērienu ir iemīļojuši gan vīrieši, gan sievietes.







## Aukstā zupa "Okroška"

**Sastāvdaļas:** 3 kartupeļi, 4 olas un svaigi gurķi, 200 g vārītas desas, 300 g skābā krējuma, 3 l auksta vārīta ūdens, sīpolloki, dilles, sāls, citronskābe – pēc garšas.

Novāra olas un kartupeļus ar mizu, atdzesē un notīra. Kartupeļus, olas, desu un gurķus sagriež sīkos, vienāda lieluma kubiņos. Saber visu kastrolī, turpat pievieno sīki sakapātus sīpollokus un dilles, kas satrīti ar sāli, lai zaļumi kļūtu aromātiskāki. Ielej krējumu, ūdeni un labi samaisa. Pievieno sāli un citronskābi (apmēram pusi tējķ.). Pēc nepieciešamības pievieno vēl sāli. Vēlreiz masu labi samaisa, lai sāls un citronskābe pilnībā izšķīst. Zupa gatava. Recepti, kas bieži tiek gatavota vecāku ģimenē, iesaka Ināra Pauliņa, Krāslava.



## Biešu zupa "Borščs"

**Sastāvdaļas:** 2 l liellopu gaļas vai dārzeņu buljona, 1 glāze vārītu, sarīvētu vai salmiņiem sagrieztu biešu, 2 sasmalcinātas ķiploka daiviņas un 1 sīpols, rīvēts burkāns, ½ nelielas kāpostgalvas, sauja mērcētu pupiņu, 2 kartupeļi, 3–4 tomāti, 1 ēd.k. etiķa (vai citronskābes), melno piparu graudi, sāls, asie pipari, cukurs pēc garšas, eļļa, 1 tējķ. miltu, zaļumi, krējums.

Buljonā vāra sasmalcinātus svaigus kāpostus, pupiņas un iepriekš eļļā apceptus burkānus un sīpolus. Kartupeļus sagriež stieniņšos, liek zupā un vāra mīkstus. Eļļā apcep miltus, pievieno blanšētus tomātus, visu atšķaida ar zupas šķidrumu un kopā ar bietēm pievieno zupai. Pēc garšas zupu sāla, pievieno cukuru, etiķi un piparus. Pasniedzot boršču, klāt liek krējumu, ķiplokus un pārkausa ar zaļumiem.

Ar recepti, kas pārņemta no vīramātes Jefrosinijas Jefimovas, dalījās Zinaīda Jefimofa.



## Zupa krievu gaumē "Rasoļņiks"

**Sastāvdaļas:** 500 g svaigu liellopu nieru (vai cūkas nieru), 2 skābēti gurķi, 1 sīpols, 3-4 kartupeļi, 1 burkāns, 3 tomāti, sāls, 5 g sviesta.

Nierēm novelk plēvi, tās sagriež pāris gabalos, rūpīgi noskalo, stundu patur iemērtas, tad ūdeni nolej. Uzlej tīru ūdeni, uzvāra, nolej, vēlreiz piepilda katlu ar ūdeni un vāra apmēram stundu, tad pievieno sagrieztus dārzeņus, skābētus gurķus un sviestu, patur uz plīts vēl kādas 10–15 minūtes. Lai vira kļūtu asāka, pašā vārīšanās noslēgumā pievieno tai gurķu sāļījumu. Sāls un tomātu biezenis tiek pievienots pēc garšas.

Recepti, kas bieži tika gatavota Krāslavas novada Ūdrīšu pagasta senču mājā, iesaka Svetlana Ļaksa-Timinska.

## Griķu putra ar sēnēm un sīpoliem

**Sastāvdaļas:** 2 glāzes griķu putraini, 3 glāzes ūdens, 25 g kaltētu sēņu, 2 sīpoli, 2–3 ēd. k. tauku, 1 tējķ. sāls.

Kaltētas sēnes noskalo, saliek katliņā, pārlej ar 3 glāzēm auksta ūdens un 1–1,5 stundu mērcē. Kad sēnes ir mīkstas, izņem tās no ūdens, sīki sagriež, saber atpakaļ tajā pašā ūdenī un liek vārities. Kad ūdens uzvārījies, pievieno sāli, ieber griķu putrainus un maisot vāra, kamēr putra sabiezē. Tad putras katlu aizvāko un uz stundu noliek uzbrīst. Gatavai putrai pievieno sviestā apceptus sīpolus un ēdienu izmaisa.

Ar recepti, kas aizgūta no savas dzimtas pavārgrāmatas, dalījās Vera Slesare Krāslavā.



## Miežu putra ar speķi

**Sastāvdaļas:** 1 glāze miežu, 3 glāzes ūdens, 1 sīpols, 200 g svaiga speķa, sāls pēc garšas.

Miežus iemērc uz nakti. Izkalo, nosusina. Ielej kastrolī 3 glāzes ūdens, pievieno miežus un vāra 40–50 minūtes. Kamēr mieži vārās, apcep speķi ar sīpolu līdz zeltaini brūnai krāsai. Katliņā kārtās tiek likta miežu putra un cepts speķis ar sīpolu, sautē uz lēnas uguns. Beigās pievieno sāli.

Ar recepti, kas pārņemta no vīramātes Jefrosinijas Jefimovas, dalījās Zinaīda Jefimofa.



## Buļbešņiki ar burkāniem

**Sastāvdaļas:** 1 kg kartupeļu, milti (lai pabētu uz galda, var nedaudz pievienot arī vāriem kartupeļiem), 2 olas, sāls pēc garšas, sautēti burkāni.

Izvārtus kartupeļus mundierī notīra, samaļ gaļas maļamajā mašīnā līdz tie kļūst stāipīgi. Kartupeļu masu izklāj uz galda vai uz griešanas dēļa un veido formu, kas līdzīga desai. To sagriež ripiņās, izveltnē 1–1,5 cm biezus plācenišus. Katram plācenišim vidū liek sautētus burkānus, pēc tam liek virsū otru plāceni un saspiež kopā gar malām. Apcep eļļā uz pannas. Buļbešņikus pasniedz karstus ar skābu krējumu.

Ar recepti, kas aizgūta no savas dzimtas pavārgrāmatas, dalījās Vera Slesare, Krāslava.





## Parastā pasha

**Sastāvdaļas:** 2,5 kg svaiga biezpiena, 1 glāze svaiga skāba krējuma, 1 glāze svaiga saldā krējuma, 200 g sviesta, 2 tējķ. sāls, ½ glāzes cukura.

Svaigu, labi notecinātu biezpienu saberž ar koka karoti. Pievieno svaigu skābo krējumu un saldo krējumu, pievieno sviestu, sāli un cukuru (var likt vairāk nekā norādīts). Visu samaisa, līdz izveidojas viendabīga masa. Ņem tīru mīksta un plāna auduma salveti, samitrina to ūdenī, līdzeni ieklāj veidnē un piepilda to ar sagatavoto masu. Virspusi vispirms pārklāj ar salvetes malām, tad uzliek virsū vāku, uz tā – slogu un noliek vēsumā uz dienu vai pat diennakti, lai iztecētu sūkalas. Tad slogu noņem, vāku noceļ, atloka salvetes malas un veidnes saturu apmet otrādi uz lēzena šķīvja, uzmanīgi noņem veidni un salveti. Pasniedz ar apkārt saliktām krāsotām olām.

Recepti no senču recepšu grāmatas iesaka Vera Geiba Robežnieku pagastā.



## Kukurūzas pārslu plācenīši

**Sastāvdaļas:** 2 glāzes kukurūzas pārslu, 2 olas, ¼ glāzes cukura, ½ glāze rozīņu, ½ paciņas vaniļas pulvera, 1 ēd. k. sviesta.

Aukstus olu baltumus sakuļ stingrās putās, pamazām pieber cukuru un vaniļu. Kukurūzas pārslas, rozīnes un saputoto baltumu samaisa un ar karoti saliek uz rūpīgi ietaukotas un sakarsētas cepamās plāts. Tad to ieliek mēreni karstā cepeškrāsnī un cep 30–40 minūtes, ļaujot, lai no cepumiem izgaro mitrums un tie apbrūnē. Kad plācenīši gatavi, tos ar lāpstiņu vai asu nazi noņem no pannas un pārliet cepumu šķīvī.

Ar recepti, kas pārņemta no vīramātes Jefrosinijas Jefimovas, dalījās Zinaīda Jefimofa.



## Mannas buberts

**Sastāvdaļas:** 150 g mannas (1 glāze), 1 l piena, 4–5 olas (atkarīgs no olu izmēra), 100 g cukura, 1 paciņa vaniļas cukura, sāls pēc garšas.

No mannas un piena izvāra putru. Sakuļ olu dzeltenumus ar cukuru, beigās pievieno vaniļas cukuru. Labi samaisa ar mannas putru. Sakuļ olu baltumus, viegli iemaisa tos mannas putrā. Atdzesē un pasniedz ar ogu sīrupu vai ogu ķīseli. Ķīseli pagatavot šādi: uz 3 glāzēm šķidrums (sulas) ņem 1 ēd. k. cietes. Sulu uzvāra, tad pievieno ūdeni atšķaidītu cieti.

Recepti, kas aizgūta no mammas, iesaka Vera Slesare Krāslavā.



## Uzkodas ar speķi “Zakuska”

**Sastāvdaļas:** maize, speķis, ķiploki, sāls, sālīti gurķi, sīpoli, sviests.

Uz melnās rudzu maizes uzsmērē sviestu, virsū liek sālītu speķi (tas tiek sālīts un apbērts ar smalki sagrieztiem ķiplokiem), un gabaliņu sālīta gurķa. Var klāt pielikt zaļumus, ripiņās sagrieztus sīpolus. Tā sanāk laba “zakuska”.

Recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Kaplavas pagasta laudīm, iesaka Alla Vilcāne.



## Vinegrets

**Sastāvdaļas:** 2 vārītas bietes, 5 vārīti kartupeļi, 3 marinēti vai sālīti gurķi, 2 sīpoli, 2 vārīti burkāni, novārīti zaļie zirnīši, mārrutki. Mērcei – eļļa, etiķis, sāls.

Bietes sagriež nelielos kubiņos. Kartupeļus, gurķus, burkānus sagriež mazos gabaliņos, sīpolus sasmalcina. Sagrieztos dārzeņus sajauc ar zaļajiem zirnīšiem. Sajauc mērci, eļļu un etiķi ņemot attiecībās 3:1, pēc garšas pievieno sāli. Mērci iemaisa salātos.

Recepti, kas tiek gatavota Bartušu ģimenes gaumē, iesaka Anna Bartuša Krāslavā.





## Salāti “Rosols”

**Sastāvdaļas:** 100 g vārītas gaļas, 50 g siļķu filejas, 2 vārīti kartupeļi, 2 marinēti gurķi, 2 olas, 1 ābols, 1 mārrutka sakne, 1 tējķ. etiķa, sinepes, zaļumi, skābs krējums.

Kubiņos sagriež visas sastāvdaļas. Sarīvē mārrutku sakni. Visu sajauc ar skābo krējumu, etiķi un sinepēm. Gatavos salātus rotā ar zaļumiem.

Recepti no senču receptu grāmatas iesaka Zinaīda Jefimova Krāslavas novada Indras pagastā.



## Auzu pārslu pankūkas krievu gaumē

**Sastāvdaļas:** 7 ēd. k. auzu pārslu, 1 saldo ābolu, 1 ola, 50 ml kefīra, ½ tējķ. sodas, sāls, cukurs pēc garšas, 20 ml eļļas.

Sausas auzu pārslas sasmalcina līdz miltu stāvoklim. Var daļēji atstāt graudainību – tad pankūkas būs ar faktūru. Ja nav elektrisko dzirnaviņu, var izmantot gaļas maļamo mašīnu (samalt 1–2 reizes). Auzu pārslu miltiem pievieno attīrītu un uz smalkās rīves sarīvētu saldu ābolu, pievieno olu un visu masu sajauc. Tad pakāpeniski pievieno kefīru istabas temperatūrā. Iespējams, kefīra būs nepieciešams nedaudz vairāk vai mazāk. Mīklai ir jābūt biežai, lipīgai un stāipīgai. Pievieno sāli un cukuru. Soda dzēš ar citrona sulu vai etiķi, intensīvi iejaucot burbuļsodas sastāvu masā.

Auzu pārslu pankūkas cep sakarsētā eļļā, uzliekot pa ēdamkarotei mīklas, apcepot no abām pusēm. Pankūkas pasniedz pārkaisītas ar pūdercukuru vai pārlietas ar medu, ievārijumu.

Ar recepti, kas pārņemta no vīramātes Jefrosinijas Jefimovas, dalījās Zinaīda Jefimova.



## Kartupeļu desa ar speķi

**Sastāvdaļas:** 500 g kartupeļu, 200 g svaīga speķa, 1 sīpols, 1 metrs zarnas, sāls, malti pipari, augu eļļa pannas ieeļļošanai.

Sarīvē kartupeļus, speķi sagriež mazos gabaliņos, sīpolu sasmalcina. Apcep speķi ar sīpolu, pievieno rīvētus kartupeļus. Masu labi sajauc, pievieno sāli, maltos piparus. Noslauca zarnu un piepilda to ar iegūto masu. Ieeļļo cepešpannu un liek tajā kartupeļu desu. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 180–200 °C. Desu cep 50–60 minūtes. Pasniedz ar skābu krējumu.

Ar recepti, kas pārņemta no vīramātes Jefrosinijas Jefimovas, dalījās Zinaīda Jefimofa.



## Ar āboliem pildītas plānās pankūkas

**Sastāvdaļas:** plānās pankūkas, 600 g ābolu, sviests cepšanai, cukurs, žāvēta apelsīnu miziņa.

Izcep plānās pankūkas. Ņem 600 g ābolu, tos nomizo un sagriež nelielos kubiņos. Tos sacep sviestā un cukurā, tad pievieno nedaudz sarīvētas apelsīnu miziņas. Ar šo masu pilda pankūkas. Pankūkas liek uz pannas kausētā sviestā un apbrūninātā cukurā, apcep no abām pusēm. Pasniedz karstas.

Recepti no senču recepšu grāmatas iesaka Zinaīda Jefimova Krāslavas novada Indras pagastā.







## Sarkanvīna recepte

**Sastāvdaļas:** tumšo vīnogu sula, cukurs.

Sarkanvīna iegūšanai izmanto tumšo vīnogu sulu. Raudzēšana notiek stikla vai pārtikas plastmasas traukā. Rūgšanas procesā 20 litriem vīna pakāpeniski pievieno 3–4 kg cukura (cukuru izšķīdina ļoti mazā ūdens daudzumā vai, labāk, vīnogu sulā). Trauku piepilda ar aprēķinu, ka apjoms rūgstot palielināsies par apmēram 25–30%. Traukam brīvi uzliek vāku, plastmasas maisiņu vai medicīnas cimdu. Rūgšanas process norit vismaz pusgadu, pa to laiku vīns periodiski jāsaokrata. Kad vīns ir beidzis burbuļot, to nolej no nogulsnēm. Šis jau ir jaunvīns. Pēc tam traukam uzliek korķi, lai vīns nostāvas vismaz gadu. Rūgšanas process ir ļoti ilgs, bet gala rezultātā sanāk garšīgs vīns. Jo ilgāk stāv, jo paliek vairāk grādīgs.

Ar recepti, kā vīns tiek gatavots mājās apstākļos Krāslavas novada Kaplavas pagastā, dalījās Alla Vilcāne.



## Ķiršu uzlējums

**Sastāvdaļas:** ķirši, degvīns, cukurs.

Svaigi novāktus nogatavojušos ķiršus labi nomazgā, nosusina. Ķiršus ieber stikla pudelē un pārlej ar degvīnu tā, lai degvīna līmenis virs ķiršiem būtu četrus pirkstus augstāk. Pudetes saturu tur tumšā vietā tik ilgi, līdz tas kļūst biezs kā sirups. Gatavo uzlējumu nolej, pēc garšas pievieno cukuru. Ja ķirši bija nogatavojušies un saldi, cukuru var nelikt.

Ar recepti dalījās Jevgēnijs Ļaksa Timinskis, Krāslava.

## Aukstā zupa “Holodniks”

**Sastāvdaļas:** 5–6 bietes, 2 l ūdens, 2–3 olas, 2–3 svaigi gurķi, sīpolu loki, dilles, sāls – pēc garšas, citrona sula (var aizstāt ar kvasu vai etiķi) – pēc garšas, skābs krējums.

Bietes nomizo, sarīvē, apmēram pusi no tām pārlej ar aukstu ūdeni un 30 minūtes vāra uz vidējas uguns. Šajā laikā bietes atsulosies un spēcīgi izbalēs. Izkāš buljonu, izņem bietes. Tajā pašā laikā otru daļu biešu pārlej ar nelielu daudzumu ūdens, pievieno nedaudz sāls un vāra uz lēnas uguns apmēram 15–20 minūtes. No buljona gatavo biešu “kvasok”. Buljonam pievieno sāli pēc garšas, glāzi skāba kvasa vai citrona sulas, vai 1–2 ēdamkarotes etiķa (ābolu vai parastā). Tam vajadzētu būt tumšā biešu nokrāsā, skābi saldām un nedaudz sāļām. Gatavo “kvasok” liek aukstumā. Sarīvētas bietes, smalki sakapātus gurķus, sīpolu lokus, sasmalcinātas dilles liek dziļā bļodā, ielej “kvasok”. Zupai pievieno 2–3 ēdamkarotes svaiga, auksta skābā krējuma. Holodniks ir gatavs. Katrā šķīvī liek vai nu pusi, vai 1/4 vārītas olas. Zupu var pasniegt ar maizi.

Recepti, kas aizgūta no ģimenes pavārmeistariem Krāslavas novada Krāslavas pagastā, iesaka Vjačeslavs Turzjonoks.



## Poļu “Rosols”

**Sastāvdaļas:** 200 g vistas vai liellopu gaļas, saujiņa makaronu, zaļumi, sāls.

Buljons tiek vārīts no vistas vai liellopa gaļas. Gatavā buljonā liek vārīties makaronus. Kad zupa gatava, pieber klāt daudz sīki sakapātu zaļumu.

Recepti, kas aizgūta no ģimenes pavārmeistariem Krāslavas novada Krāslavas pagastā, iesaka Vjačeslavs Turzjonoks.



## Skābo kāpostu zupa

**Sastāvdaļas:** 1 kg cūkgaļas ribiņu, pāris sauju miežu putraimu vai grūbu, 1,5 kg skābu kāpostu, 1 sīpols, sāls, 2 lauru lapas, pipari pēc garšas, vārīti kartupeļi, sīpolloki, skābs krējums.

Katliņā uzvāra gaļas buljonu, izņem gaļu un pievieno skābus kāpostus, sagrieztus sīpolus un putraimus. Sāla, pievieno garšvielas. Vāra līdz kāposti kļūst mīksti. Zupu pasniedz ar krējumu, sīpollokiem un mūdiem vārītiem kartupeļiem. Zupa kļūst garšīgāka ar katru uzsildīšanas reizi.

Recepti, kas aizgūta no Krāslavas novada Robežnieku pagasta ļaudīm, iesaka Elvira Zaščerinska.







## Bigoss\*

**Sastāvdaļas:** 500 g svaigu kāpostu, 1,5 kg skābētu kāpostu, 100 g sīpolu, 200 g liellopu šķiņķa, neliels cūkas stilbiņš, 200 g kūpinājuma (gaļas), 50 g kaltētu baraviku, 100 g žāvētu melno plūmju, lauru lapas, smaržīgie pipari, melnie pipari, malts (vai smalki sagriežts) ķiploks, sāls.

Abu veidu kāpostus vāra kopā ar baravikām un plūmēm, pievienojot garšvielas. Gaļu sagriež gabaliņos un sacep ar smalki sagrieztu sīpolu. To visu pievieno kāpostiem un sautē apmēram 1,5 stundas. Nākamajā dienā, ēdot bigosu, to atkal kādu laiciņu pasautē, pēc garšas un gaumes pievienojot garšvielas.

Recepte aizgūta no Ritas Kovaļevskas senču pavārgrāmatas Krāslavas novada Robežnieku pagastā.

\*sautēti kāposti



## “Golonka piečona”\*

**Sastāvdaļas:** cūkas stilbiņš, sāls, pipari, lauru lapas, 3 daiviņas ķiploka, eļļa.

Cūkas stilbiņu nomazgā, liek vārošā ūdenī, pievieno garšvielas un vāra 1,5–2 stundas. Vārīšanas ilgums ir atkarīgs no stilbiņa lieluma. Kad cūkas stilbiņš ir mīksts, to aplej ar nelielu daudzumu eļļas un liek apcepties sakarsētā cepeškrāsnī.

Cepšanas laikā cūkas stilbiņu regulāri aplaista ar buljonu, kurā vārīts cūkas stilbiņš. Kad cūkas stilbiņš kļuvis zeltaini brūns, tas ir gatavs pasniegšanai.

Recepti, kas tika gatavota ģimenes svētku galdam Krāslavas novada Krāslavas pagastā, iesaka Vjačeslavs Turzjonoks.

\*Golonka nozīmē cūkas stilbiņu. To var pasniegt ar kartupeļiem, sautētiem kāpostiem, jauktiem dārzeņiem vai bigosu.



## Pildīti Zehņaki

**Sastāvdaļas:** 200 g kartupeļu, 150 g krējuma, 100 g sīpolu, 100 g žāvētas krūtiņas, sāls, pipari.

Ņem vienāda lieluma palielus kartupeļus. Liek cepeškrāsnī ar visu mizu un cep. Kad kartupeļi atdzisuši, tos pārgriež gareniski uz pusēm un uzmanīgi izņem mīkstumam. Gatavo pildījumu: kartupeļu mīkstumam pieliek skābu krējumu, zeltaini apceptu sīpolu (smalki sagrieztu), kā arī apceptus, smalki sagrieztus, žāvētas krūtiņas kubiņus. Pieliek sāli un piparus pēc garšas. Visas pildījuma sastāvdaļas kārtīgi samīca un šo masu pilda izdobtajās kartupeļu pusītēs. Pildītās kartupeļu pusītes liek atkal uz cepešpannas un liek krāsnī. Cep, kamēr sāk veidoties garoziņa. Ja garšo ķiploki, tad tos (sasmalcinātus vai rīvētus) var pievienot pašās cepšanas beigās.

*Ar recepti, kas aizgūta no Pšituļsku ģimenes pavārmākslas Krāslavas novada Robežnieku pagastā, dalījās Vera Geiba.*



## Olas ar kāpostiem

**Sastāvdaļas:** 500 g kāpostu, 5 olas, 5–6 ēd. k. piena, 3 tējķ. miltu, 3 ēd. k. krējuma, sāls, zaļumi, tomāti.

Kāpostus novāra sālsūdenī, atdesē, sasmalcina. Olas saukuļ ar pienu, krējumu, miltiem un sāli, pārlej pannā pār kāpostiem un cep, līdz ola sarecējusi. Pasniedz ar zaļumiem un tomātiem.

*Recepti, kas tika gatavota ģimenes ikdienas ēdienreizēs Krāslavas novada Robežnieku pagastā, iesaka Elvira Zaščerinska.*





## Kāpostu un gaļas sautējums\*

**Sastāvdaļas:** 750 g skābētu kāpostu, 750 g svaigu kāpostu, 400 g cūkgaļas (bez kauliem), 200 g teļa gaļas (bez kauliem), 200 g žāvētas desas, 1–2 ēd. k. sviesta vai citas taukvielas, 30 g kaltētu sēņu, 1 sīpols, 2 ēd. k. plūmju biezeņa vai pāris žāvētu plūmju, ½ glāzes salda sarkanvīna, 2 lauru lapas, pipari, sāls.

Šo ēdienu poļu mājsaimnieces sākumā gatavo trīs katlos. Pirmajā katlā taukvielās nedaudz apcep sagrieztu sīpolu un liek cūkgaļu, kuru sautē, līdz tā pusgatava. Tad to izņem un sagriež kubciņos. Otrajā katlā vārošā ūdenī liek siki sagrieztus svaigos kāpostus, piemēti sāli un liek klāt teļa gaļu. Sautē zem vāka (ūdens daudz nevajag).

Trešajā katlā liek skābētus kāpostus, sēnes, lauru lapas un pārlej ar aukstu ūdeni. Uzliek vāku un liek vārīties uz nelielas uguns. Kad teļa gaļa ir pusga-

tava, visus produktus saliek kopā lielākajā katlā, pieliek sagrieztu desu, plūmju biezeni (vai žāvētas plūmes), pieber maltos piparus. Visu labi samaisa, pagāršo, vai pietiek sāls. Liek vārīties uz nelielas liesmas līdz gaļa pilnīgi gatava.

Sautējums nedrīkst būt pārāk šķidr, tāpēc jāsaute, kamēr liekais šķidrums iztvaiko. Pēc tam katlu noņem no uguns, ēdienam pielej vīnu un visu labi samaisa.

Recepti, kas pārņemta no vecmāmiņas recepšu klades, iesaka Rudīte Murāne Krāslavā.

\* Ja šo sautējumu gatavo, ievērojot receptes sastāvdaļas un darba secību, tad vēsā vietā to var uzglabāt pāris nedēļas. Polijā to uzskata par īstu ziemas ēdienu. Laiku pa laikam uzsilda un liek galdā. Šo ēdienu gatavojot, var likt klāt arī putnu un liellopu, kā arī medijuma gaļu. Jo vairāk dažādas gaļas, jo ēdiens garšīgāks.



## Kāpostu tīteņi “Golubki”\*

**Sastāvdaļas:** 1 liela kāpostgalva, 1 kg maltas gaļas, 200 g rīsu, sīpols, 2 burkāni, sāls, pipari pēc garšas, zaļumi, krējums, pētersīļu lapiņas.

Ar gardu garšu un lielisku aromātu asociējas poļu goļābki. Pastāv vairākas atšķirīgas pagatavošanas iespējas, taču parasti goļābki ir pildīti ar rīsiem un cūkgaļu vai jēru gaļu, kas pagatavoti krāsni kopā ar ripulīšos sagrieztiem burkāniem. Pasniedz karstus ar kārtīgu karoti skābā krējuma un sagrieztām pētersīļu lapiņām. Protams, jo treknāks krējums, jo garšīgāk! Ja palikusi pāri maltā gaļa, to var sasaldēt un vēlāk izmantot, lai pagatavotu kādu sacepumu. Vārītas kāpostu lapas var iegriezt zupas toverī.

Ar recepti, kas gatavota pēc Moiseju ģimenes gaumes, dalījās Valentīna Moiseja.

\*Vārds goļābki faktiski nozīmē “mazu balodi”, bet tajā nav vārītas putnu gaļas.



## Poļu “Pierogi”

**Sastāvdaļas:** 1 ola, sāls, 1,5 l ūdens, 200 g miltu.

Pildījumam:

- 4 vārīti kartupeļi, 100 g biezpiena, dilles, sāls pēc garšas. Visu sasmalcina un samaisa vienmērīgā masā;
- 2 novārīti burkāni, 100 g sēņu, sīpols, eļļa, sāls pēc garšas. Burkānus un sēnes apcep, pievieno rīvētu burkānu un sāli, izveidojot vienmērīgu masu;
- sautēti skābie kāposti, sīpoli, maltā gaļa, sāls pēc garšas. Apcep gaļu ar sīpoliem, pievieno sautētus skābos kāpostus un sāli pēc garšas. Labi samaisa;
- ķiršu vai ābolu ievārījums, šokolāde.

Sakuļ olu, pievieno sāli pēc garšas, pielej klāt ūdeni. Aktīvi maisot, iesijā miltus pakāpeniski. Masai jābūt biežai, ko izmīca ar rokām, līdz mīkla nelip pie pirkstiem. Mīklu izveltnē uz galda, ar glāzes maliņu izgriež apaļas formas ripulīšus, ko pilda ar sev vēlamu pildījumu.

Ar recepti, kas aizgūta no Pšituļsku ģimenes Krāslavas novada Robežnieku pagastā, dalījās Vera Geiba.







## Riekstiņi

**Sastāvdaļas:** 200 g saldkrējuma sviesta, 1 glāze cukura, šķipsniņa sāls, 3 olas, 2–2,5 glāzes miltu, 3 ēd. k. krējuma, vanilīns, vārīts iebiezināts piens, rieksti.

Olas sakuļ ar cukuru, kamēr cukurs izkūst. Sviestu izkausē, mazliet atdzesē un pastāvīgi maisot pievieno olām. Miltus izsijā, samaisa ar šķipsniņu sāls, pievieno olas-sviesta maisījumam, samīca mīklu. To papildā riekstiņu formās un cep cepeškrāsnī. Riekstiņu pusītes ir gatavas pildīšanai ar vārītu iebiezināto pienu. Vārītam iebiezinātajam pienam pievieno sasmalcinātus valriekstus vai citus riekstus, kas vislabāk garšo. Ar iebiezinātā piena krēmu pilda cepumu pusītes un tās savieno, izveidojot riekstiņus.

*Recepti, kas bija un ir iecienīts ģimenes našķis Dagdā, iesaka Ilona Bronka.*



## Poļu magoņkūka

**Sastāvdaļas:** ½ glāzes cukura, ½ glāzes medus, 200 g sviesta, 2 olas, 1 glāze miltu, ½ tējķ. cepamā pulvera, 1 glāze kefīra, soda – uz naža gala, magones.

Olas saputo ar cukuru, pievieno izkausētu sviestu un magones. Miltus sajauc ar kefīru, apvieno ar olu, cepamo pulveri, cukuru, medu un visu rūpīgi izmaisa. Masu salej pīrāga veidnē. Cepeškrāsnī iepriekš sakarsē un cep 30–40 minūtes. Gatavību pārbauda ar naža galu vai koka irbulīti, ja tam nepielip mīklas masa, pīrāgs ir gatavs. Pasniedz atdzesētu, pārkaisītu ar pūdercukuru.

*Ar recepti, kas aizgūta no mammas dzimtas pavārgrāmatas Krāslavas novada Kalniešu pagastā, dalījās Rita Meinerte.*

## Kaltētas\* maizes kvass

**Sastāvdaļas:** 800 g rudzu maizes vai 400 g sausiņu, 4–7 l ūdens, 1–2 glāzes cukura, 1 glāze ierauga, 1–2 ēd. k. rozīņu.

**Ieraugam:** 5–10 g rauga, ¼ glāzes silta vārīta ūdens, 1 tējķ. cukura, 1 ēd. k. kviešu miltu.

Kvasam izmanto nobriedušas rudzu maizes doņiņas, sakaltušas garoziņas vai cepeškrāsnī apbrūninātas rupjmaizes šķēles. Liek traukā, uzlej verdošu ūdeni, lai tas vairāku plaukstu biezumā pārklātu maizi. Samaisa, traukam uzliek vāku un maisījumu tur 3–4 stundas, ik pa brīdim apmaisot. Kad šķidrums iekrāsojies brūns, to nokāš caur smalku sietiņu. Šķidrumam, kura temperatūra ir +25...+30 °C, pievieno cukuru vai medu (uz 1 l aptuveni 100 g). Var likt arī nomazgātas rozīnes, citrona un apelsīna miziņas vai šķēlītes. Siltam šķidrumam pielej izšķīdinātu raugu (uz 1 l ņem 10 g rauga) vai ieraugu un raudzē istabas temperatūrā aptuveni 12 stundas, līdz parādās putas. Kvasu nokāš un strauji atdzesē (var pielikt ledus gabaliņus). Lai pārtrauktu rūgšanu un atbrīvotos no nelielā alkohola daudzuma, kas rodas raudzējot, dzērienu var uzvārit un tad atdzesēt. Tur aukstā vietā. Pēc 1–2 diennaktīm kvass ir lietojams. Ieraugam sajauc raugu ar ¼ glāzes silta vārīta ūdens, cukuru un miltiem, 1–2 stundas tur siltumā, tad izmanto kvasa pagatavošanai.

*Ar recepti, kas aizgūta no senču pavārmākslas "pūralādes" Krāslavas novada Kalniešu pagastā, dalījās Viktors Birums.*

*\*No kaltētas rudzu maizes un dažādām piedevām var pagatavot kvasu – atspirdzinošu dzērienu, kas labi remdē slāpes un tonizē.*

## Morss

**Sastāvdaļas:** 150 g svaigu ogu (jānogas, dzērvenes, upenes u.c.), 100 g cukura, 1 l ūdens, citronskābe pēc garšas.

Ogas noskalo, applaucē ar verdošu ūdeni, izspiež sulu, spiedpaliekas pavāra 5 min., nokāš, pievieno cukuru, citronskābi pēc garšas. Labi samaisa, lai cukurs un skābe izkūst, atdzesē un pasniedz.

Morsu var gatavot arī no augļiem un sulām, ievārījuma. Tos pasniedz gan aukstus, gan karstus, atkarībā no gada laika un nepieciešamības.

*Recepti, kas bieži tiek gatavota ģimenes svētku un ikdienas galdam Krāslavas novada Krāslavas pagastā, iesaka Žaneta Moiseja.*







## Ķirbju – apelsīnu zupa

**Sastāvdaļas:** 1 neliels ķirbis, 1 kartupelis, 2 vidēji burkāni, 1 liels sīpols, 1 tējķ. ingvera, ½ apelsīna, 1 šķipsniņa kanēļa, 1 šķipsniņa muskatrieksta, 1 ēd. k. olīveļļas, 1 ēd. k. medus, vistas buljons.

Sīpolu sagriež un apcep olīveļļā tieši kastrolī, līdz tas paliek zeltaini brūns. Ķirbi notīra, atbrīvo no sēklām, sagriež gabaliņos. Kartupeļus un burkānus sagriež un saliek katlā. Dārzeņiem pievieno ūdeni tik daudz, lai tos nosegtu. Var izmantot vistas buljonu. Uzliek vāku un uz lēnas uguns vāra 1 stundu. Notīra ingveru un pievieno klāt. Sagriež apelsīnu un no vienas pusītes izspiež sulu. Pievieno zupai. Pievieno garšvielas un medu, sajauc. Gatavu zupu blenderē, tad ļauj pusotru stundu ievilkties. Pasniedz ar zaļumiem.

Ar recepti dalījās Valentīna Magidas pēc Ārona Magidas gaumes. Freiburga (Vācija).



## Zupa ar macu

**Sastāvdaļas:** 6 plāksnes macas, 1 ola, 3 glāzes vistas buljona, sāls, pipari, zaļumi.

Macu iepriekš sasmalcina vai samaļ. Visu izmērcē ūdenī. Pievieno sāli un olu. Masu patur pāris stundas uzbriedināšanai. Uzvāra buljonu un karstā virā liek izveidotas nelielas klimpas. Vāra 7-10 minūtes un pasniedz ar zaļumiem un citronu.

Recepti no Zinaīdas Magidas pierakstiem iesniedza Valentīna Magidas Krāslavā.



## Piena zivju zupa

**Sastāvdaļas:** 400 g zivju filejas (lidaka, asaris), 2–3 kartupeļi, 1 sīpols, 1 buntīte dilļu, 300 ml piena, 1 ēd. k. miltu, 1 ēd. k. sviesta, sāls.

Kartupeļus sagriež un liek vārīties nelielā daudzumā verdoša ūdens. Pievieno sagrieztu sīpolu, sāli un vāra 5–7 minūtes. Pievieno sagrieztu zivs fileju un klāt pielej nedaudz vāroša ūdens, lai nosegtu zivis. Vāra vēl 15 minūtes. Pievieno sviestu un pienu, kurā iesijāti milti. Vāra vēl 2–3 minūtes. Pievieno dilles. Noņem no uguns un ļauj 3–4 minūtes nostāvēties.

Recepti izstāstīja Boriss Magidas Krāslavā.



## Kartupeļu kuģelis

**Sastāvdaļas:** 2 kg kartupeļu, 4 sīpoli, 2 olas, 8 ēd. k. kviešu miltu, 2 tējķ. sāls, 120 g eļļas, pipari pēc garšas.

Kartupeļus nomizo, sarivē uz vidēja lieluma rīves, piejauc miltus, pievieno sakultas olas, sāli un piparus. Pievieno smalki sakapātus sīpolus un 6 ēdamkarotes olīveļļas. Ar 2 ēdamkarotēm olīveļļas ietauko formu, tajā liek kartupeļu masu, visu izlīdzina. Papildus masu var apslacināt ar sakarsētu olīveļļu. Cep cepeškrāsnī 200°C 50 minūtes, līdz veidojas brūna garoziņa.

Ar recepti dalījās Valentīna Magīdas. Pierakstīts no Motla Zaremba pavārgrāmatas Kanādā.



## Šakšuka

**Sastāvdaļas:** 1 sīpols, ½ dzeltena pipara, ½ asā pipara, 2 daiviņas ķiploka, 2 tomāti, 2 olas, ½ tējkarotes ziras\*, 3 ēd. k. eļļas, zaļumi, sāls, pipari.

Sagriež saldo piparu, notīra tomātus. Olīveļļā apcep sīpolu līdz gatavībai. Pievieno sagrieztus piparus, apcep.

Pievieno sasmalcinātu ķiploku, ziru, pusī asā pipara. Cep vēl 1 minūti. Pievieno tomātus, samaisa un sautē 5 minūtes. Pannā ar dārzeņiem izveido 2 iedobītes un pievieno olas. Uzber olām virsū sāli un piparus. Cep līdz gatavas olas.

Recepti no Zinaīdas Magīdas pierakstiem iesniedza Valentīna Magīdas Krāslavā.

\* zira – romiešu ķimenes, var aizstāt ar Latgales lauku ķimēnēm.





## Zivju kotletes “Agristada” mērcē

**Sastāvdaļas** kotletēm: 800 g zivju (vēlams līdaka), 2 sīpoli, 1 buntīte pētersīļu, baltmaizes sausiņi, sāls, baltie pipari, ingvers. Cepšanai – olīveļļa un milti panēšanai.

**Mērcei:** zivju buljons, 2 olu dzeltenumi, 1 citrona sula un miziņa, kurkuma, sāls, 1 lauru lapa, 5–6 smaržīgie pipari.

Zivju filejas samaļ kopā ar sīpoliem. Pievieno sāli, baltos piparus, maltu ingveru, pāris karotes baltmaizes sausiņu. Pievieno sasmalcinātus pētersīļus. Kotletes apcep uz pannas un liek sautējamā traukā. Iepriekš gatavo zivju buljonu, kurā pievienota kurkuma, sāls, lauru lapa un smaržīgie pipari. Kotletes pārlej ar buljonu un vāra 20 minūtes. Atdala 2 olu baltumus, pievieno citrona sulu un miziņu. Nelielu daudzumu šķidruma no sautētajām kotletēm pievieno mērcei, lēnām, lai olas nesarecētu. Mērci lej kotletēs, lēni maisot, un karsē vēl 10 minūtes, neļaujot uzvārties. Papildus var pievienot citrona sulu. Beigās var pievienot zaļos lociņus.

Ar recepti Ārona Magidas (Freiburga, Vācija) gaumē dalījās Valentīna Magidas.



## Olas ar sīpoliem

**Sastāvdaļas:** 7 olas, 40–70 g sīpolu, 30–40 g zosu tauku, sāls, pipari, zaļumi.

Novāra cieti olas, tad sasmalcina. Sīpolus notīra, sagriež riņķīšos, apcep uz vājas uguns, pēc cepšanas nosusina. Zaļumus sasmalcina. Visas sastāvdaļas sajauc, pievieno sāli un piparus. Liek salātu traukā, aplej ar zosu taukiem un uzber zaļumus.

Ar recepti dalījās Valentīna Magidas. Pierakstīts no Motla Zarembo pavāgrāmatas Kanādā.



## Ābolu cimes

**Sastāvdaļas:** 100 g rīsu, 4 āboli, 40 g rozīņu, 1 ēd. k. sviesta, 2 ēd. k. cukura, 1 citrons, sāls pēc garšas.

Novāra rīsus, lai tie nesalīptu. Ābolus nomizo un sagriež daiviņās, liek kastrolī, pārlej ar nelielu daudzumu ūdens un uzvāra. Ābolu masai pievieno rīsus, rozīnes, sviestu, citrona miziņu, cukuru un nedaudz sāls. Uz nelielas uguns sautē 10 minūtes. Pasniedz karstu vai aukstu.

Recepti no Zinaīdas Magīdas pierakstiem iesniedza Valentīna Magīdas Krāslavā.



## Lekahs – medus pīrāgs

**Sastāvdaļas:** 1,5 glāzes miltu, 160 g medus, 1 ola, 2 olu dzeltenumi, 8 ēd. k. cukura, kanēlis, krustnagliņas, 2 ēd. k. eļļas, ½ tējķ. sāls.

Sajaukt medu, cukuru, olu dzeltenumus, eļļu. Pievieno sāli, kanēli, krustnagliņas. Uzmanīgi pievieno izsijātus miltus un visu sajauc. Gatavo mīklu liek ietaukotā veidnē 1 cm biezumā un nosmērē ar sakultu olu. Cep vidējā temperatūrā līdz gatavs. Pasniedz sagrieztu kvadrātiņos.

Recepti no Zinaīdas Magīdas pierakstiem iesniedza Valentīna Magīdas Krāslavā.







## Sauso augļu kompots

**Sastāvdaļas:** pa vienai glāzei kaltētu plūmju, žāvētu aprikožu, žāvētu bumbieru, žāvētu ābolu, ½ glāzes rozīņu, ½ glāzes kaltētu dzērveņu, 1 citrona miziņa, 3 krustnagliņas, 3 smaržīgie piparu, 2 laurulapas, ¼ glāzes brūnā cukura.

Kaltētus augļus liek kastrolī un pārlej ar 2 litriem vārīta ūdens. Pievieno cukuru un uzvāra. Uz lēnas uguns vāra 15 minūtes, līdz šķidrums mazliet sabiezē. Garšvielas sasmalcina, pierīvē citrona miziņu. Vāra vēl 5 minūtes. Šķidruma kompotā vajag būt maz. Garšvielām jāuzsūcas augļos. Pasniedz lēzenos trauciņos.

Recepti iesniedza Valentīna Magīdas. Pierakstīts no Zinaīdas Magīdas pierakstiem Krāslavā.



## Biešu kvass

**Sastāvdaļas:** 3–4 bietes, uz 1 bieti – 1 l ūdens.

Bietes notīra, sagriež nelielās plāksnītēs. Saliek burkā un uzlej vārītu ūdeni. Kakliņu nosaitē ar marli. Liek vēsā, tumšā vietā. Pēc 10 dienām kvass būs gatavs. Pārlej tirās pudelēs.

Recepti iesniedza Valentīna Magīdas. Pierakstīts no Motla Zarembo pavārgrāmatas Kanādā.

## CITI ĒDIENI



## Uzkoda Foršmaks

**Sastāvdaļas:** 1 siļķe, 4 vārītas olas, 1 sīpols, 1–2 skābi āboli, 100 g sviesta, zaļumi.

Siļķi pirms gatavošanas var 1 stundu izmērcēt pienā. Siļķi, vārītas olas, sīpolu, ābolus samaļ gaļas maļamajā mašīnā. Pievieno istabas temperatūrā sasilušu sviestu. Visu samaisa. Lai masa būtu gaisīgāka, to sablenderē. Liek lēzenā šķīvī un pārkausa ar zaļumiem. Var izmantot arī sviestmaizēm kā smēriņu.

Recepti iesniedza Valentīna Magīdas. Pierakstīts no Zinaīdas Magīdas pierakstiem Krāslavā.



Šī brošūra ir izveidota Eiropas Kaimiņattiecību instrumenta Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārrobežu sadarbības programmas projekta Nr. ENI-LLB-1-016 “Kulinārā mantojuma un tradicionālo amatniecības prasmju saglabāšana un popularizēšana” (BELLA CULTURE) ietvaros.

Eiropas Savienības dalībvalstis ir nolēmušas apvienot savu kompetenci, resursus un likteņus. Kopā tās ir izveidojušas stabilitātes, demokrātijas un ilgtspējīgas attīstības zonu, vienlaikus saglabājot kultūru daudzveidību, toleranci un personisko brīvību. Eiropas Savienība labprāt dalās savos sasniegumos un vērtībās ar valstīm un cilvēkiem ārpus ES robežām.

Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pārrobežu sadarbības programma Eiropas kaimiņattiecību instrumenta ietvaros 2014.–2020. gadam ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu veicina Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas organizāciju sinerģisku partnerību. Programmas stratēģiskais mērķis ir stiprināt attiecības, paaugstināt kapacitāti un dalīties pieredzē starp cilvēkiem un organizācijām, īstenojot kopīgus projektus ar mērķi paaugstināt vispārējo dzīves kvalitāti pierobežas reģionos. Programmai piešķirtais ES finansējums ir 74 miljoni eiro.

Projekta Nr. ENI-LLB-1-016 BELLA CULTURE mērķis ir veicināt reģionālā kulinārā mantojuma un amatu prasmju saglabāšanu Latgalē (Latvijā), Anikšču un Kupišķu rajonos (Lietuvā), Polockas, Zeļvas un Minskas rajonos (Baltkrievijā), tādējādi stiprinot reģionālo identitāti un piederības sajūtu, kā arī sekmējot reģionu ekonomisko attīstību. Projekta kopējais budžets ir 792 657, 69 EUR. No šīs summas 90% jeb 713 391,92 EUR ir Eiropas Savienības atbalsts.

Par šīs brošūras saturu ir atbildīgas Krāslavas novada dome un biedrība “Latgales kulinārā mantojuma centrs”. Tas nekādā veidā nevar tikt izmantots, lai atspoguļotu Eiropas Savienības uzskatus.



Krāslavas novads



Šo programmu finansē  
Eiropas Savienība



LATVIJA  
LIETUVA  
BĀLTKRIEVIJA  
2014-2020



2020

Iespiests SIA “Latgales druka”