

Lolita Šelvaha

**UZTURS:  
VESELĪBA,  
KULTŪRA,  
DIZAINS**

SKOLOTĀJU  
IZGLĪTĪBAS JOMA:  
Tehnoloģiju joma



**LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE**



LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
**PEDAGOĢIJAS,  
PSIHOĢIJAS UN  
MĀKSLAS FAKULTĀTE**

**Lolita Šelvaha**

**UZTURS:  
VESELĪBA,  
KULTŪRA,  
DIZAINS**

---

**SKOLOTĀJU  
IZGLĪTĪBAS JOMA:  
Tehnoloģiju joma**

**Latvijas Universitāte,  
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte  
2021**

Lolita Šelvaha. *Uzturs: veselība, kultūra, dizains*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2021. 56 lpp.

Grāmata izstrādāta Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes 2020. gada attīstības projektā “Inovātīvo mācību materiālu izstrāde jaunajām izglītības, pedagoģijas un sporta virziena studiju programmām”.

Paldies par tehnisko atbalstu grāmatas tapšanā Santai Čingulei.

Grāmatas autore ir LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes mācībspēks.

Recenzente profesore Indra Odiņa

Korektore Gita Kļaviņa

Vāka dizainu un maketu veidojusi Baiba Lazdiņa

© Lolita Šelvaha, 2021

© Latvijas Universitāte, 2021

e-ISBN 978-9934-18-618-9

# Saturs

levads .....	5
<b>1. nodaļa .....</b>	<b>6</b>
<b>Dizaina domāšanas procesu apguve tēmā “Pārtika”</b>	
Termini .....	9
Pašpārbaudes jautājumi un uzdevumi .....	9
Ieteicamā literatūra .....	9
<b>2. nodaļa .....</b>	<b>10</b>
<b>Uztura kultūra un aktualitātes mūsdienās</b>	
Termini .....	11
Pašpārbaudes jautājumi un uzdevumi .....	12
Ieteicamā literatūra .....	12
<b>3. nodaļa .....</b>	<b>13</b>
<b>Veselīga uztura raksturojums</b>	
3.1. Uzturvielas un uzturvērtība .....	13
Termini .....	14
Pašpārbaudes jautājumi un uzdevumi .....	14
Ieteicamā literatūra .....	14
3.2. Pārtikas produktu termiskā apstrāde .....	15
Termini .....	17
Pašpārbaudes jautājumi un uzdevumi .....	18
Ieteicamā literatūra .....	18
3.3. Pārtikas produktu grupas: olas un olu ēdieni .....	18
Termini .....	25
Pašpārbaudes jautājumi un uzdevumi .....	25
Ieteicamā literatūra .....	26
3.5. Ēdieni un to grupas .....	26
Termini .....	32
Pašpārbaudes jautājumi un uzdevumi .....	33
Ieteicamā literatūra .....	33

<b>4. nodaļa .....</b>	<b>34</b>
<b>Galda kultūra</b>	
Termini .....	39
Pašpārbaudes jautājumi un uzdevumi .....	39
Ieteicamā literatūra .....	39
<b>5. nodaļa .....</b>	<b>40</b>
<b>Maize nacionālajās virtuvēs</b>	
Pašpārbaudes jautājumi un uzdevumi .....	43
Ieteicamā literatūra .....	43
<b>6. nodaļa .....</b>	<b>44</b>
<b>Uzturs kā iedvesma jaunradei</b>	
Termini .....	48
Jautājumi un pašpārbaudes uzdevumi .....	49
Ieteicamā literatūra .....	49
<b>Izmantotā literatūra .....</b>	<b>50</b>
<b>Izmantoto attēlu avoti .....</b>	<b>52</b>
<b>Terminu vārdnīca .....</b>	<b>55</b>
Latviski-angliski .....	55
Angliski-latviski .....	55

## Ievads

Mācību līdzeklis ir paredzēts dizaina un tehnoloģiju skolotāja apakšprogrammas studentiem uztura jautājumu un mācību metodikas apguvei studijuursos “Uzturmācība: gatavošanas tehnoloģijas, kultūra un mācību metodika I” un “Uzturmācība: gatavošanas tehnoloģijas, kultūra un mācību metodika II”. E-grāmata ir izstrādāta saskaņā ar Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” (*Skola 2030*) koncepciju, tajā apskatīti dizaina procesa posmi pamatskolas izglītības pakāpē un risinājumi vidusskolā, apgūstot tēmu “Pārtika”. Dizaina process ir cieši saistīts ar uzturu kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļu, gan izvēloties pārtikas produktus un tos gatavojot, gan pasniedzot un baudot.

Veselīgs uzturs ir ikviena cilvēka dzīves svarīga sastāvdaļa. Sabalansēts uzturs, pareizi izvēlētas gatavošanas tehnoloģijas un termiskā produktu apstrāde, galda kultūras pārzināšana veicina apzinātu ēšanu, fizisku labsajūtu un psiholoģisku labizjūtu. Laikā, kad sajaukušās daudzas kultūras un ēšanas paradumi, jāsaskata galvenais vadmotīvs – uzturs kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļa. Uzturs – produkti un ēdiens – ir apskatīti ne tikai tradicionālā izpratnē, bet arī kā iedvesmas avots vai mērķis dizaina procesam un rezultātam.

Grāmatā ir kopsakarības starp uzturvielām, uztura produktiem, gatavošanas tehnoloģijām, laikam atbilstošiem ēdieniem un ēšanas paradumiem. Neparastāks, bet mūsdienās arvien aktuālāks ir arī ēdiens kā iedvesmas avots un produkti kā kompozīcijas elementi jaunrades darbībā.

Grāmatu veido sešas nodaļas. 1. nodaļā apskatīts mācību tēmas “Pārtika” plānojums un stundu skaits 1.–8. klasei un idejas satura apguvei vidējās izglītības pakāpē atbilstoši dizaina procesa posmiem. 2. nodaļā ir aprakstītas ar uzturu saistītās aktualitātes mūsdienās, viedokļu un risinājumu pretrunas gan globālā, gan vietējā līmenī. 3. nodaļā raksturots veselīgs uzturs kā uzturvielu avots; produktu grupas, vairāk raksturojot olas un olu ēdienus; gatavošanas tehnoloģijas, dažādi termiskās apstrādes veidi. 4. nodaļā apskatīta galda kultūra, to veidojošie faktori – ēdāju vecums, ēdienreize, ikdienas vai svētku maltītes u. c. 5. nodaļā iekļauti dažādi maizes veidi, to izmantošana pasaules tautu virtuvēs un mūsdienās, gatavojot sviestmaizes vai uzkošanas. 6. nodaļā pārtikas produkti un ēdiens apskatīti netradicionālā veidā: to izmantošana kā iedvesma vai materiāls mākslas darbu radīšanai un dizaina procesa ilustrēšanai. Visās nodaļās ir aprakstīti un ilustrēti teorētiskie jautājumi, dotas idejas uzdevumu veidošanai skolēniem.

Mācību līdzeklis ir bagātīgi ilustrēts ar produktu un ēdienu attēliem, tajā iekļautas gan grāmatas autores fotogrāfijas, gan internetā pieejamais ilustratīvais materiāls.

# 1. NODAĻA

## Dizaina domāšanas procesu apguve tēmā "Pārtika"

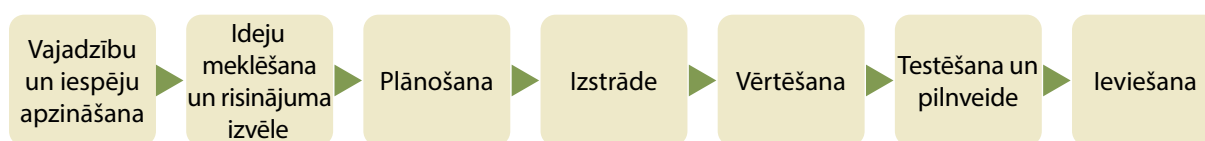
Apkopojot tēmā "Pārtika 1.–8. klasē" apgūstamos tematus un stundu skaitu, var secināt, ka visvairāk stundu ir 2. klasē, apgūstot tematu "Kā griež šķēlēs un gabaliņos produktus, lai pagatavotu maizītes?" (14 stundas) un apgūstot tematu "Projekts "Kā gatavojos un organizēju svētkus?" (10 stundas). Vismazāk laika tēmas apguvei ir paredzēts 4. un 5. klasē – katrā tikai 7 stundas.

Turpmākajās grāmatas nodaļās ir izklāstīts saturs un idejas tēmas "Pārtika 1.–8. klasē" un vidusskolas pakāpē iespējamajiem risinājumiem dizaina un tehnoloģiju stundās.

1.1. tabula. Mācību tēmas "Pārtika 1.–8. klasē" plāns un stundu skaits (Dizains un tehnoloģijas, 2019)

Klase	Temats	Stundu skaits
1. klase	1.4. Kā cep maizi? Kā atspoguļo maizes tapšanas ceļu?	9
2. klase	2.1. Kā griež šķēlēs un gabaliņos produktus, lai pagatavotu maizītes? 2.5. Projekts "Kā gatavojos un organizēju svētkus?"	14 10
3. klase	3.1. Kā dārzeņus un augļus šķiro, mazgā, mizo, skalo un smalcina, lai pagatavotu salātus, uzkodas, dzērienus?	12
4. klase	4.4. Kā lieto garšvielas vārītu un ceptu olu ēdienu pagatavošanā?	7
5. klase	5.3. Kā veic pirmapstrādi (dažādi smalcina) un termiski apstrādā (cep veidnē, vāra, sautē) dārzeņus un augļus?	7
6. klase	6.3. Kā mainās graudaugu un pākšaugu ēdienu konsistence atkarībā no izmantotā šķidruma daudzuma?	10
7. klase	7.3. Kā termiski apstrādā gaļu un zivis atkarībā no izvēlētā gabala kvalitātes, sagriešanas veida vai samalšanas?	8
8. klase	Grupās projekts "Kā gatavo piena produktu ēdienus? Kā uzklāj galdu brīvdabas pasākumā?"	17

Atbilstoši metodiskajam komentāram ieteicamajā programmā "Dizains un tehnoloģijas" 1.–8. klasei katrai tēmai ir akcentēti dizaina procesa posmi (skat. 1.1. attēlu). Apkopojot un izanalizējot dizaina procesa posmus mācību tēmai "Pārtika 1.–8. klasē", var secināt, ka pilnīgi visi dizaina procesa posmi ir ieteikti 2. klasē, apgūstot tēmas "Kā griež šķēlēs un gabaliņos produktus, lai pagatavotu maizītes?" un "Projekts "Kā gatavojos un organizēju svētkus?"". Bet pilnīgi visās mācību tēmās no 1. līdz 8. klasei ir ieteikts dizaina procesa posms "Izstrāde".



1.1. attēls. Dizaina procesa posmi

Vidējās izglītības pakāpē mācību saturs tiek organizēts atbilstoši līmeņiem: pamata līmenis, optimālais līmenis un augstākais līmenis. Uzsvars ir uz dizaina procesa posmu apguvi un konkrētu – skolēnu pašu izvēlētu problēmu un tās risinājumu, balstoties uz produktu, vides, interjera vai informācijas dizainu. Vidusskolas posmā aktuāla ir problēma, kas saistīta ar skolas ēdnīcu. Skolas ēdnīca vai kafejnīca nav tikai vieta, kur paēst, tā ir arī vieta, kur satikt draugus un atpūsties. Skolas ēdnīcai un kafejnīcai jāatbilst tās lietotāju vajadzībām un vēlmēm, ietverot arī viņu pašu idejas un darbu tās uzlabošanā. Tas varētu kļūt par sociālu projektu, kura rezultātā noskaidro skolēnu un skolotāju kā lietotāju vajadzības un vēlmes gan ēdienu izvēlē, gan to pasniegšanā un trauku novākšanā. Interjera dizainā varētu izstrādāt ēdamtelpu plānojumu un sadalījumu, krāsojumu un iekārtojumu. Informācijas dizaina aspektā var risināt ēdienkartes izstrādi, tajā iekļautos ēdienus, to garšas un kvalitātes novērtējumu. Projektus var izlikt sabiedrības – pārējo skolēnu, skolotāju, vecāku un ēdnīcas darbinieku – apspriešanai un vērtēšanai, lai pēc pilnveides varētu ieviest izmaiņas.

Produktu dizaina izstrādei var ieteikt tematu "Ēdiens kā dāvana", piedalīšanos dažādos skolas pasākumos vai labdarības akcijās – "Miķeļdienas tirdziņš", "Piparkūku darbnīca", "Lieldienu krāsošanas meistarklase", "Manas dzimtas vai ģimenes receptes" – un citos dizaina risinājuma projektos, kuri saistīti ar uztura tēmu.

Pārtikas produktus un ēdienus var uzlūkot arī kā iedvesmas avotu gleznām, fotogrāfijām, mūzikai, kustību teātrim u. c. radošajām izpausmēm. Vidējās izglītības pakāpē uztura tēmu risinājumiem jāklūst starpdisciplināriem un jārisina konkrētajam laikam, vietai un lietotājam aktuālas problēmas. Katram dizaina problēmas risinājumam jābalstās uz konkrētā lietotāja vajadzībām un vēlmēm.

Vidējās izglītības pakāpē izglītojamajiem, apgūstot mācību uzdevumus, var rasties interese un vēlme izvēlēties profesiju un uzsākt karjeras ceļu, kurš saistīts ar tehnoloģiju jomu.

Tēmas "Pārtika" apguve skolās jārealizē mācību virtuvēs. Prasības to izveidei un materiāli tehniskajam nodrošinājumam ir uzskaitīti 1.–9. klasei ieteicamajā programmā "Dizains un tehnoloģijas".

Mācību virtuve ir jāiekārto atbilstoši ergonomikas prasībām. Uz grupu (4–5 skolēni) ir jābūt vienai ēdiena gatavošanas vietai, kura ir aprīkota ar darba virsmu, izlietni, plīts virsmu, cepeškrāsni, tvaiku nosūcēju. Nepieciešams ledusskapis, tējkanna, blenderis, mikseris, virtuves kombains, tosteris, karstmaižu tosteris, vafeļu panna. Pannas, katli, dažādas cepamās veidnes (dažāda diametra kūku formas, suflē trauciņi u. tml.), bļodas, uzglabāšanas trauki, mērtrauki. Putojamās slotiņas, lāpstīņas, putotājs, mizotājs, rīves, naži, nažu asinātājs, ķiplokspiede, ierīce

ābolu serdes izņemšanai, sīpolu smalcinātājs, dēliši, galda piederumi (naži, dakšas, karotes), kauss, zupas karote u. c. Cepampapīrs, folija, ietinamā plēve. Piederumi un trauki galda klājumam. Individuālie aizsardzības līdzekļi: priekšauts, galvassega, virtuves cimds. Trauku divielis, trauku lupatiņa, sūklis, trauku mazgājamais līdzeklis (Dizains un tehnoloģijas, 2019).

Tehnoloģiju mācību jomas lielās idejas, atbild uz jautājumiem "kā?", "ar ko?", "kāpēc?"; tās tiek aktualizētas katrā tematā un darbojas vienlaikus.

1. Lielā ideja vai jautājums (kā?) – "Dizaina risinājumi tiek radīti dizaina procesā (produktu un informācijas dizains, vides risinājumi)" – parāda, ka risinājumus izstrādā, ievērojot konkrētus darba soļus un izmantojot dizaina procesu, kas sākas ar problēmas apzināšanu, ideju radīšanu un beidzas ar risinājuma ieviešanu. Tā ir izpratne, kā cep maizi, kā gatavo dažādas sviestmaizes, kā rīko svētkus.
2. Lielā ideja vai jautājums (ar ko?) – "Atbilstošu un drošu materiālu un tehnoloģiju izvēle, to prasmīga izmantošana dod iespēju radīt labākus dizaina risinājumus (produktu un informācijas dizaina, vides risinājumus)" – aptver to, ka ikviena risinājuma izstrādē izmanto dažādus materiālus un rīkus, lai panāktu konkrētu rezultātu. Dizainā un tehnoloģijās akcentēta pieredzes iegūšana, strādājot ar dažādiem materiāliem (tekstils, koks, veidošanas materiāli) un pārtikas produktiem. Uztura tēmu apguvē tie ir dažādi pārtikas produkti, darba rīki un ierīces.
3. Lielā ideja vai jautājums (kāpēc?) – "Dizaina risinājumus (produktu un informācijas dizaina, vides risinājumus) rada atbilstoši konkrēta lietotāja un sabiedrības vajadzībām, vēlmēm un iespējām" – veido kontekstu veiktajām darbībām un apskata, kāpēc un no kā iedvesmojoties tiek radīti jauni risinājumi, vai ir jēgpilni tādus radīt; kā jauni risinājumi var ietekmēt vidi un sabiedrību, kāpēc ir svarīgi ievērot drošības noteikumus, izstrādājot risinājumus un lietojot instrumentus, tehnoloģijas; kā zinātnes attīstība palīdz radīt jaunus izstrādājumus. Dizainā un tehnoloģijās tiek akcentēta iedvesmas avotu izmantošana, ilgtspējība un drošība (*Skola 2030*). Tēmas "Pārtika" apguvē tās ir atbildes uz jautājumiem, kāpēc Latvijā ir rudzu rupjmaize, kāpēc olas ir tik iecienīts pārtikas produkts, kāpēc jāpārzina gaļas īpašības un iespējas to pareizi sagatavot.

Apgūstot gan dizaina procesa posmus, gan konkrētās uztura tēmas, kā rīku var izmantot dizaina dienasgrāmatu – tā apvieno uzdevuma izpildes posmu un termiņu plānu, tā realizāciju, iegūtos rezultātus un secinājumus. Bez kvantitatīvo rezultātu fiksācijas dizaina dienasgrāmata parāda arī tās veidotāja empātiju un emocionālo attieksmi.

Uztura speciālisti saviem klientiem iesaka aizpildīt uztura dienasgrāmatas, lai fiksētu savus ēšanas paradumus. Dienasgrāmatā galvenokārt jāatbild uz jautājumiem: 1) ko tu ēd?, 2) cik daudz tu ēd?, 3) cikos vai cik bieži tu ēd? Rakstītājam jāapraksta savas sajūtas un izjūtas ēšanas laikā un pēc tam. Var mēģināt piefiksēt arī emocijas un atbildēt uz jautājumu: kāpēc tu ēd? (Podvinska, 2019). Izmantojot atslēgvārdus "uztura dienasgrāmata", "nutrition diary", "healthily diet", "meal planner", "meal reminder", var iegūt dažādas lietotnes jeb aplikācijas, kuras var izmantot gan uztura dienasgrāmatas veidošanai, gan ēdienreižu un maltīšu plānošanai ar izstrādātu ēdienkarti un nepieciešamo produktu sarakstu, lai varētu gatavot ēdienus.

Mācību procesā skolotājs ir procesu virzītājs un konsultants, bet tai pašā laikā arī cilvēks, kurš spēj atbildēt uz daudzajiem izglītojamo jautājumiem, var palīdzēt atrisināt problēmas un palīdzēt sasniegt rezultātus. Tēma "Pārtika" ir sarežģīta, jo, praktiski gatavojot ēdienus, pat neliela kļūda nav labojama, ja, piemēram, ir par daudz piebērts sāls, termiskajā apstrādē ir pārkarsēts produkts vai ēdienam pievienots slikti nomazgāts un smilšains dārzeņis.

## TERMINI

**Dizaina dienasgrāmata** – rīks, kurš apvieno plānu, tā izpildes norisi atbilstoši dizaina procesa posmiem dizaina risinājuma izstrādē; iekļauj arī empātiju un emocionālo attieksmi.

Ēdiena recepte – ēdiena sastāva un gatavošanas apraksts.

**Interjera dizains** – pragmatisko un māksliniecisko ideju sintēze, kas virzīta uz cilvēka dzīves apstākļu uzlabošanu pilnīgā, estētiski ideālā veidā.

**Pārtikas produktu dizains** – problēmu risināšanas rezultātā uz lietotāja vajadzībām orientēts pārtikas produkts, ēdiens, iesaiņojums u. c.

**Plāns** – iepriekš paredzētu pasākumu, darbības posmu sistēma, to secība un izpildes laiks; attiecīgs teksts, dokuments.

**Uztura dienasgrāmata** – rīks, kas palīdz noteikt ēšanas paradumus.

**Vides dizains** – sociālo projektu risinājumi, labiekārtojot gan iekštelpas, gan ārtelpas.

## PAŠPĀRBAUDES JAUTĀJUMI UN UZDEVUMI

Ar ko uztura dienasgrāmata atšķiras no dizaina dienasgrāmatas?

Ar ko plāns atšķiras no dizaina dienasgrāmatas?

Grupās apspriediet dizaina dienasgrāmatas izveidi uztura tēmu apguvē! Izveidojiet savu dizaina dienasgrāmatu uztura tēmai!

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

*Dizains un tehnoloģijas. 1.–9. klasei. Mācību priekšmeta programmas paraugs* (2019). Valsts izglītības satura centrs. ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002. Kompetenču pieeja mācību saturā. <https://mape.skola2030.lv/resources/174>

Podvinska, K. (2019). *Uztura dienasgrāmata – kāpēc to rakstīt?* <https://www.kristinepodvinska.lv/blogs/uzturs/uztura-dienasgramata> (skatīts 02.10.2020.).

Zariņš, Z., Neimane, L., Bodnieks, E. (2018). *Uztura mācība*. Septītais pārstrādātais un uzlabotais izdevums. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.

## 2. NODAĻA

### Uztura kultūra un aktualitātes mūsdienās

Mainoties cilvēku dzīves ritmam un ēdienu gatavošanas tehnoloģijām, mainās ikdiena, iespējas un izpratne par lietām un to norisi. Mainās uztura izpratne un tā nozīme indivīda dzīvē. “Dienišķā maize”, par kuru agrāk bija jācīnās un smagi jāstrādā, lai to izaudzētu vai nopirktu, ir kļuvusi par pašsaprotamu un ikdienā viegli pieejamu. Bet arvien vairāk saasinās arī pretrunas: pārtikas produktu trūkums vienai daļai planētas iedzīvotāju un pārpalikums, pat izmešana atkritumos – otram daļai. Arvien aktīvāk zinātnieki meklē risinājumus problēmai: kā saražot vairāk pārtikas pieaugošajam iedzīvotāju skaitam?

Risinājumi tiek meklēti gan globālā līmenī – kā pabarot planētu, gan vietējā – kā pareizāk un ekonomiskāk sagatavot pārtikas produktus, lai būtu paēdis ikviens. Ir dažādi risinājumi: dārzi uz augstceltņu jumtiem vai *vertical farming* (vertikālā zemkopība) augstceltnēs, kas ļauj gan ietaupīt resursus – ūdeni, enerģiju, gan paaugstināt ražību un ietaupīt uz pārtikas produktu transportēšanas rēķina.

Galvenās problēmas pasaulē, kuras nosaka pārtikas nepietiekamību:

- pārzejotas jūras,
- dabas katastrofas – sausums, viesuļvētras, plūdi, kas izposta ražas,
- arvien vairāk aramzemes izmanto biodegvielas audzēšanai,
- eksportētājvalstis sāk uzkrāt graudus, savukārt pārapsūto valstis ir atkarīgas no importētājiem,
- jaunattīstības valstis nespēj konkurēt ar lauksaimniecības produktu eksportu, jo tās nespēj konkurēt ar ASV un Eiropas zemnieku subsidētajām cenām (Langers, Krīga, 2012).

Ikdienā katram jāmeklē atbildes uz jautājumiem par veselīgu uzturu, kā to nodrošināt sev un savai ģimenei, kā veidot uz zināšanām un pārlicību balstītu apzinātu ēšanu. Uztura attiecības ar ēdienu veidojas jau bērnībā ģimenē, tad skolā, kur liela nozīme ir vienaudzīem. Visu mūžu tiek meklētas atbildes uz jautājumiem:

Kāpēc daži produkti tik ļoti garšo, bet citi izraisa nepatiku? Kā mainīt šo situāciju?

Ēst mājās vai ārpus mājām?

Ēst darba vietā, mācību un studiju iestādes ēdnīcā vai paņemt savu pusdienu kārbu?

Pirkt pusfabrikātus vai gatavot pašiem?

Iepirkties veikalā vai pasūtīt ar piegādi mājās?

Dārzenus un augļus pirkt vai audzēt pašiem?

Domāt par veselīgu ēšanu ikdienā vai kampaņveidīgi ievērot diētas?

Ievērot sabalansētu ēdienkarti vai eksperimentēt?

Daudz vairāk tiek izdotas kulinārijas grāmatas un pavārgrāmatas, dažādu ēšanas stilu un modes diētu grāmatas; tiek organizēti kulinārie ceļojumi un apraksti par tajos piedzīvoto un baudīto, par iespējām šos ēdienus gatavot pēc atgriešanās mājās; tiek veidoti kulinārijas šovi – ar slaveni šefpavāru un grāmatu autoru piedalīšanos – Džeimiju Oliveru, Gordonu Remziju, Mēriju Beriju u. c.; lielveikalos tiek izplatītas reklāmas lapiņas ar produktiem un receptēm ēdienu gatavošanai. Pārtikas produkti (piemēram, pasta) tiek izmantoti kā materiāls mākslas darbu radīšanai; ēdiens – kā iedvesmas avots mākslas darbu veidošanai dažādās tekstiltehnikās un tērpu šūšanā, dziesmu vārdiem, video klipiem un citām jaunrades izpausmēm. Notiek dažādi demonstrējumi un konkursi par dārzeņu un augļu māksliniecisku sagriešanu un pasniegšanu; tiek piedāvātas piedzīvojumu ēdienreizes – vakariņas debesīs, maltīte tumsā, ledus bāra apmeklējums u. c.

Sadarbojoties dažādu nozaru speciālistiem un profesionāļiem – ķīmiķiem, fiziķiem, uzturzinātniekiem un pavāriem –, izveidojās molekulārā kulinārija, attīstījās *Fusion* ēdienu stils (“visa pasaule šķīvī”), kad vienlaicīgi ēdienu gatavošanā tiek izmantoti produkti un to gatavošanas veidi no dažādu tautu un stilu virtuvēm.

Arvien vairāk tiek piedāvātas dažādas kulinārijas un konditorejas speciālistu meistarklases, kūku cepšanas studijas, padomi, kā gatavot ēdamas dāvanīgas, un citi jaunrades risinājumi.

Aktuāli ir dažādu superproduktu saraksti un to apraksti, kuri ik pa brīdim mainās. Piemēram, uztura speciāliste Džiljena Makīta (*Gillian McKeith*) tos ir iedalījusi piecās grupās: 1) zaļie superprodukti (lucernas, miežu, kviešu zelmenis; zilzaļās aļģes, spirulīna, hlorella); 2) bišu superprodukti (peru pieniņš, bišu ziedputekšņi, propoliss); 3) augu superprodukti (tragantzirnis, nātres, *Aloe Vera*, Sibīrijas žeņšeņs, ehinācija); 4) jūras dārzeni (arame, dulce, nori, vakame, hijiki, kelp, kombu); 5) lapu superprodukti (Amerikas kāļu dīgsti, rukola, kolrābji, lapu salāti, pētersīļi, pieneņu lapas, spināti u. c.) (Makīta, 2007).

Mūsdienās liela daļa cilvēku seko līdzīgi produktu izvēlei, jo pieaug pārtikas produktu nepanesība un to izraisītas alerģiskās reakcijas.

## TERMINI

**Apzināta ēšana** – pareizi sajūst sevi, izveidot pozitīvas asociācijas ar ēdienu un izbaudīt maltīti pilnībā un ar visām maņām.

**Ēšanas režīms** – ieteicamas trīs regulāras pamatēdienreizes – brokastis, pusdienas, vakariņas un divas starpēdienreizes.

**Fusion stils** – vairāku tautu produktu un ēdienu apvienojums uz viena šķīvja. Tas ir arī Austrumu un Rietumu virtuvju tradīciju apvienojums.

**Molekulārā kulinārija jeb molekulārā gastronomija**, (arī molekulārā virtuve) – pārtikas zinātnes novirziens, kas pēta fiziskos un ķīmiskos procesus, kādi gatavošanas laikā noris ēdienos un to sastāvdaļās, mainot ēdiena krāsu, formu, tekstūru, garšu un citas īpašības.

**Pārtikas alerģija** – imunoloģiska tipa hipersensitivitātes reakcija jeb organisma paaugstināta jutība pret uzturu, kas izraisa audu iekaisumu un dažādus klīniskos simptomus.

**Pārtikas nepanesība** – iekļauj dažādas reakcijas pret pārtikas produktiem, kurās nav iesaistīta imūnā sistēma. Pārtikas nepanesība nav pārtikas alerģija, lai gan simptomi abos gadījumos var būt līdzīgi. Laktozes nepanesība ir viena no populārākajām. Tās pamatā ir gremošanas fermenta laktāzes deficīts, kā rezultātā netiek sašķelts pienā esošais cukurs – laktoze.

**Sabalansēts uzturs** – ietver visas nepieciešamās uzturvielas: ogļhidrātus, olbaltumvielas, taukus, vitamīnus, minerālvielas un ūdeni.

**Superprodukti** – efektīvi uzturvielu avoti, tajos nav par daudz kaloriju, nav sliktu tauku un nav veselībai kaitīgu vielu. Tie uzlabo veselību, vairo enerģiju, palīdz iegūt slaidu un vingru ķermeni.

**Veselīgs uzturs** – ietver visas nepieciešamās uzturvielas un pareizu ēšanas režīmu.

## PAŠPĀRBAUDES JAUTĀJUMI UN UZDEVUMI

Kāpēc jautājumi par veselīgu uzturu ir populāri?

Kādas problēmas saistībā ar uzturu risina pasaulē un Latvijā?

Kādi jautājumi saistībā ar uzturu nodarbina jūs?

Cik ēdienreizes dienā ieturat jūs? Nosauciet un raksturojiet tās!

Cik ēdienreizes un kādas jums izdodas ieturēt kopā visai ģimenei ikdienā, nedēļas nogalē un svētkos?

Veidojiet savu uztura dienasgrāmatu – vienu nedēļu pierakstiet, cik, kur un ko jūs ēdat? Iztanalizējiet pierakstīto un uzrakstiet secinājumus!

Izvēlieties vienu no Džiljenas Makītas superproduktu grupām! Izpētiet tajā iekļautos produktus, to uzturvielu vērtību un kā šos produktus var gatavot! Atradiet šo produktu ilustrācijas un dalieties ar informāciju ar saviem studiju kolēģiem!

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

Galēja, I. (2000). Kas ir Fusion virtuve? 17.07.2000. <https://www.dining.lv/raksts/kas-ir-fusion-virtuve/2745> (skatīts 18.07.2020.).

Garsija, H., Bodniece, E., Vīgante, D. (2009). *Gatavots A La Mexicana*. Rīga: SIA "Jāņa Rozes apgāds".

Giljāno, M. (2006). *Francūzietes nekļūst resnas*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Giljāno, M. (2009). *Francūzietes visos gadalaikos*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Kindzule, A. (2019). *Ar uzturu uz tu*. Rīga: AS "Latvijas Mediji".

Kostjukoviča, J. (2012). *Kāpēc itāļiem patīk runāt par ēdienu. Vēstures, kultūras un paražu ceļvedis*. Umberto Eko priekšvārds. Rīga: SIA "Jāņa Rozes apgāds".

Kursīte, J. (2007). *Neakadēmiskā latviešu valodas vārdnīca jeb novadu vārdene*. Rīga: Madris.

Langers, F., Krīga, Z. (2012). ...un ko mēs ēdisim rītdien? Revolucionāras idejas pasaules pabarošanai. *GEO*, jūnijs.

Liepa, Dz., Plēpis, A. (2013). *Ko mēs apēdam?* Rīga: Avots.

Luhtala, M., Aston, M., Tomevski, N. (2008). *Kiasma Kitchen*. Helsinki: Like.

Makīta, Dž. (2007). *Kā ēdīsi, tā dzīvosi. Idejas, kas mainīs tavu dzīvi*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Morijama, N., Doils, V. (2009). *Japānietes vienmēr jaunas un slaidas*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Olivers, Dž. (2008). *Pikantais Šefpavārs*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Olivers, Dž. (2017). *Superēdiens. Klasika ģimenei*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Rodrigesa, Dž. K. (2008). *Pasaules populārākās diētas*. Rīga: Zvaigzne ABC.

## 3. NODAĻA

### Veselīga uztura raksturojums

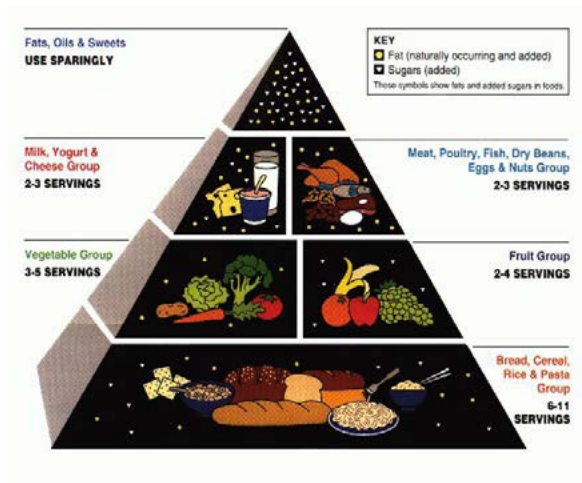
#### 3.1. Uzturvielas un uzturvērtība

Veselīgs uzturs ir tēma, kura interesē ikvienu. Izpratne un rūpes par savu organismu ir sekošana līdzi, vai ikdienā tiek uzņemtas visas uzturvielas: ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki, lai saņemtu enerģiju; vitamīni un minerālvielas, lai organismam netrūktu bioloģiski aktīvo vielu; ūdens, kas nodrošina visus dzīvības procesus. Enerģētiskās uzturvielas organismam nodrošina enerģiju, un to mēra kalorijās. Veselības ministrija ir izveidojusi “Ieteicamās enerģijas devas Latvijas iedzīvotājiem” un citus veselīga uztura ieteikumus (Latvijas Republikas Veselības ministrija, 2017). Visi atbilstoši vecumam un dzimumam var sekot līdzi šiem ieteikumiem un salīdzināt ar savu ikdienas uzturu un režīmu.

Veselīgas ēšanas paradumi veidojas jau bērnībā, ikdienā un katrā ģimenē. Ja veselīgas ēšanas principus ievēro vecāki, tad tie veidojas arī bērniem un nostiprinās kā paradumi. Arī katrai tautai ir savi ēšanas paradumi, kuri veidojušies gadsimtiem ilgi, ir pārņemti no paaudzes paaudzē, un tos ir ietekmējis ģeogrāfiskais novietojums, klimatiskie apstākļi, noteikti specifiski produkti, reliģijas un to pārtikas produktu liegumi. Ģimenēs var rasties konflikti, ja abi vecāki ir dažādu kultūru vai reliģiju pārstāvji un nevar vienoties par vienotu ģimenes ēšanas režīmu un produktiem.

Ikdienas straujajā ritmā ir grūti veidot veselīgas ēšanas paradumus un skaitīt kalorijas, tādēļ ir izveidota uztura piramīda un uztura šķīvis, kas uzskatāmi parāda, kuras produktu grupas uzturā jālieto visvairāk, kuras mazāk vai pavisam nedaudz.

Pirmā uztura piramīda tika publicēta 1974. gadā Zviedrijā, lai vizualizētu pārtikas produktu grupas, to nozīmību ikdienas uzturā un apēdamo produktu porciju daudzumu (skat. 3.1. attēlu). 1992. gadā Lauksaimniecības departaments uztura piramīdu ieviesa ASV. Ar 2011. gadu parādījās uztura šķīvis, kurš ir sadalīts četrās daļās. Divās lielākajās daļās atrodas dārzeņi un graudaugi, mazākajās – olbaltumvielas (gaļa, zivis, olas) un augļi (skat. 3.2. attēlu).



3.1. attēls. Uztura piramīda



3.2. attēls. Uztura šķīvis

Otrs svarīgs noteikums veselīga uztura aspektā ir pārtikas produktu sagatavošana, to saudzīga un atbilstoša termiskā apstrāde – vārīšana, cepšana, tvaicēšana, grilēšana. Termiskās apstrādes rezultātā pārtikas produktiem jāsaglabā uzturvērtība, apetītlīgs izskats un garša.

## TERMINI

**Kalorija** – enerģijas mērvienība, kas nepieciešama, lai vienu gramu ūdens uzsildītu par vienu Celsija grādu.

**Uztura šķīvis** – ēdienreizei nepieciešamo produktu un to daudzuma uzskatāms izvietojums uz šķīvja.

**Uztura piramīda** – pārtikas produktu grupu vizuāls sakārtojums atkarībā no ikdienas uzturā uzņemamā daudzuma.

## PAŠPĀRBAUDES JAUTĀJUMI UN UZDEVUMI

Ar ko uztura piramīda atšķiras no uztura šķīvja?

Kādi ir jūsu iecienītie produkti un ēdieni? Kuras uzturvielu grupas tie satur?

Pierakstiet vienā dienā apēstos ēdienus un produktus; atbilstoši tiem izveidojiet savu uztura piramīdu! Salīdziniet ieteicamo uztura piramīdu ar savējo! Kādi ir jūsu secinājumi?

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

Amerikas Savienoto Valstu Lauksaimniecības departaments (*USDA Food & Nutrition Service*). Uztura un ēdināšanas nodaļa. Uztura piramīda. <https://www.fns.usda.gov/food-guide-pyramid-graphic-resources> (skatīts 01.08.2020.).

Amerikas Savienoto Valstu Lauksaimniecības departaments, uztura politikas un veicināšanas centrs (*USDA Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP)*). Uztura šķīvis. <https://www.choosemyplate.gov/resources/myplate-graphic-resources> (skatīts 01.08.2020.).

- Latvijas Republikas Veselības ministrija (24.11.2017.). Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Ieteicam%C4%81s\\_ener%C4%A3ijas\\_un\\_uzturvielu\\_devas.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Ieteicam%C4%81s_ener%C4%A3ijas_un_uzturvielu_devas.pdf) (skatīts 20.07.2020.).
- Latvijas Republikas Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam. [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi\\_majas\\_gatavotam\\_edianam.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_majas_gatavotam_edianam.pdf) (skatīts 20.07.2020.).
- Latvijas Republikas Veselības ministrija (25.07.2003.). Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem. <https://docs.google.com/document/d/1tRGsDZFiO6niBVE2VDZouckIKPitruE5io-JzfKgfnI/edit> (skatīts 20.07.2020.).
- Melnick, M. (2011). The USDA Ditches the Food Pyramid for a Plate. <https://healthland.time.com/2011/06/02/the-usda-ditches-the-food-pyramid-and-offers-a-plate> (skatīts 23.08.2020.).
- Zariņš, Z., Neimane, L. (2002). *Uztura mācība*. Rīga: Rasa ABC.

### 3.2. Pārtikas produktu termiskā apstrāde

Kopš pirms diviem miljoniem gadu cilvēks iemācījās pakļaut uguni un termiski sagatavot produktus, viņš izmainījās arī pats. Vārīšana atslogoja gremošanas procesu, un palika vairāk enerģijas smadzenēm un domāšanai. Atbrīvojās laiks, ko agrāk cilvēks pavadīja, košļājot gaļu un augu šķiedras, bet nu viņš varēja vairāk laika veltīt produktu meklēšanai, medībām un ēdiena gatavošanai. Cilvēks sāka berzt sēklas, ieguva miltus, tad atklāja mālu un izveidoja keramikas traukus. Pakāpeniski sāka izmantot garšvielas – ķiplokus, sīpolus, oregano, piparus. Garšvielas iznīcināja mikrobus, pagarināja produktu uzglabāšanas laiku un mainīja produktu garšu. Mūsdienās vajag tikai 5% diennakts nomoda laika, lai cilvēks uzņemtu nepieciešamo barību (Lizemers, 2012), termiskā apstrāde ir kļuvusi daudzveidīgāka, un termiski gatavotu produktu uzturvērtība un garša arvien uzlabojas.

Vismaz puse no diennaktī uzņemamajiem augļiem un dārzeņiem jāapēd svaigā veidā, otru daļu var gatavot termiski – vārīt, cept, tvaicēt u. c. Savukārt gaļu un zivis ieteicams gatavot termiski, bet jēlā veidā (mazsālītas zivis vai vītīnātu šķiņķi) lietot mazāk. Mūsdienās tiek pētīta termiskās apstrādes pozitīvā un negatīvā ietekme uz pārtikas produktiem un uzturvielu grupām (skat. 3.1. tabulu). Tiek izstrādātas dažādas ierīces un mehānismi produktu sagatavošanai un termiskajai apstrādei – mikroviļņu krāsnis, karstā gaisa konvekcijas katli, multivāres katli, produktu kaltētāji un citas ierīces; dažādi palīg līdzekļi un inovatīvi materiāli – folija cepešiem, silikona paliktņi cepšanai, akmens masas pannas u. c. Tiek pētīti produkti, to īpašības un veikti uzlabojumi un pilnveidojumi atbilstoši veselīga uztura noteikumiem, piemēram, taukvielas ar augstu dūmošanas temperatūru (piemērotas fritēšanai).

3.1. tabula. Termiskās apstrādes ietekme uz pārtikas produktiem (Gavriļenko, 2006, 31–41)

Termiskās apstrādes pozitīvā iedarbība	Ietekme uz uzturvielām vai produktiem	Termiskās apstrādes negatīvā iedarbība
Iespēja dažādot produktu garšu	Produkti maina savu konsistenci	Produkti zaudē daļu savas uzturvērtības
Iznīcina produktos esošos patogēnos mikroorganismus	Produktos, kas satur olbaltumvielas, ogļhidrātus, taukus, iznīcina kaitīgos mikroorganismus	Jāuzmanās nepārkarsēt produktus
Organisms labāk izmanto produktos esošās olbaltumvielas	Ietekmē olbaltumvielas	Ilgi cepot liesu gaļu, tā kļūst cieta un slikti asimilējas organismā
Karsēšanas laikā olbaltumvielas izmainās (denaturē), un gremošanas fermenti tās labāk sašķeļ	Gatavojot olas un to ēdienus	Jāseko līdzi, lai olbaltumvielas nepārkarsētu
Termiskās apstrādes laikā noārdās inhibitori	Kartupeļos, pupiņās	Jāseko līdzi termiskās apstrādes laikam
Karstā ūdenī ciete uzbriest, pārvēršas klīsterī un vieglāk pakļaujas fermenta amilāzes iedarbībai gremošanas traktā	Ciete	Nepārkarsēt
Produktos esošie tauki sildot kūst, vieglāk emulgējas un asimilējas	Tauki	Tauki palielina produkta vai ēdiena kaloritāti
Produkti iegūst patīkamu garšu, krāsu un jauku aromātu	Produkti maina aromātu, garšu un izskatu	Produkti var apdegt, palikt sausi

**Produktu termiskās apstrādes veidi un metodes.** Izšķir pamatpaņēmienu – vārīšanu un cepšanu; kombinētos paņēmienu un palīgpaņēmienu. Katrs paņēmiens ir labāk piemērots konkrētu pārtikas produktu, uzturvielu gatavošanai vai garšas īpašību iegūšanai (skat. 3.2. tabulu).

3.2. tabula. Termiskās apstrāde veidi un metodes (Gavriļenko, 2006, 28–32)

1. Pamatpaņēmieni		2. Kombinētie paņēmieni	3. Palīgpaņēmieni
Vārīšana	Cepšana		
Vārīšana lielā ūdens daudzumā. Piemērota metode zupām, jo uzturvielas paliek produktos un šķīdumā. Nav ieteicama produktiem, kurus izņem no šķidruma.	Cepšana ir produktu karsēšana nelielā tauku daudzumā uz sakarsētas virsmas. Produktus nedrīkst piededzināt. Gaļa var sanākt sausa un šķīdraina.	Sautēšana. Vispirms produktu apcep, tad pārlej ar šķidrumu un karsē.	Apcepšana. Pirms sautēšanas produktu apcep. Tam veidojas garoziņa, iekšpusē saglabājas produkta garša, aromāts un uzturvielas.

Tvaicēšana ir uzturvielas saudzējoša un veselīga metode, jo produkts gatavojas savā sulā, vielas nepaliek šķīdumā.	Cepšana lielā tauku daudzumā jeb fritēšana. Veselīgs gatavošanas veids. Jāizmanto katru reizi jaunas taukvielas ar augstu dūmošanas temperatūru. Pēc gatavošanas produkts jānotecina uz sieta vai jānosusina papīra virtuves dvielī.	Vāra vai tvaiko, tad apcep. Produkts iznāk maigs un bagātīgu garšu.	Applaucēšana jeb blanšēšana. Izmanto tomātiem vai plūmēm, lai vieglāk noņemt miziņu. Blanšē sparģeļus.
Karsēšana pazeminātā temperatūrā (75–80 grādos). Piemēroti 5 slāņu pamatnes Zepter katli vai gatavošana ūdens peldē (lai sarecētu olas).	Grilēšana uz restītēm vai uz iesma. Veidojas veselīgs produkts, jo gaļai izpil tauki. Lielā karstumā grilējot, dārzeņiem veidojas kraukšķīga garoziņa, vidus – kraukšķīgs un sulīgs.	Sacepšana. Produktus kārto porciju traukos, pārlej ar mērci, pārkaisa ar sieru un cepeškrāsni sacep. Pasniedz gatavojamajā trauciņā.	Apsvilināšana ir produktu termiska apstrāde uz atklātas uguns liesmas. Visbiežāk apsvilina vistas gaļu un cūkgaļu, lai atbrīvotos no spalvu un saru paliekām. Gaļa iegūst interesantu aromātu un garšu.
Vārīšana augstspiediena katlā. Paātrinās gatavošanas laiks.	Cepšana cepeškrāsni. Karstums apņem produktu no visām pusēm. Produktam ir patīkams aromāts un garša.		

**Gatavošana mikroviļņu krāsni.** Produkts netiek ne vārīts, ne cepts. Produkts sakarst augstfrekvences enerģijā, tā iedarbojas uz produkta molekulām, rada to savstarpējo berzi, kā rezultātā produkts uzkarst. Mikroviļņu krāsnis ir palīgierīces, domātas produktu atkausēšanai vai uzsildīšanai (Gavriļenko, 2006).

**Karstā gaisa konvekcijas krāsns vai katls.** Konvekcijas krāsns ir viena no cepeškrāsns funkcijām. Produkti gatavojas, kad tos karsē ar cirkulējošu karsto gaisu. Katls atgādina stikla katlu ar vāku. Karstums tiek pievadīts no augšpusē, gaiss cirkulē un aptver produktu no visām pusēm. Konvekcijas krāsns un katls ir arī piemēroti produktu atsaldēšanai, uzsildīšanai un gatavošanai. Tajos var arī cept kūkas un pīrāgus.

## TERMINI

**Blanšēšana** – produktu uz minūti iemērc verdošā ūdenī, tad aukstā, lai pārtrauktu termisko apstrādi. Izmanto, lai tomātiem būtu vieglāk nolobīt miziņu, lai sparģeļi būtu kraukšķīgi.

**Emulgācija** – divu tauku sajaukšanās, veidojot krēmveida konsistenci (olas dzeltenuma un augu eļļas sajaukšanās, gatavojot majonēzi).

**Grilēšana** – cepšana uz restēm vai speciālā kamerā.

**Inhibitori** – vielas, kas kavē gremošanas fermentu darbību.

**Konvekcijas krāsns vai katls** – termiskās gatavošanas veids, kad produkti krāsnī vai katlā tiek karstēti ar karstu cirkulējošu gaisu.

**Termiskā apstrāde** – produktu apstrādes paņēmiens, kura laikā izmainās produktu iekšējā temperatūra (karsēšana vai dzesēšana).

## PAŠPĀRBAUDES JAUTĀJUMI UN UZDEVUMI

Kādas pārmaiņas cilvēka evolūcijā ienesa uguns pakļaušana un produktu termiskā apstrāde – cepšana un vārīšana?

Kuri produktu termiskās apstrādes veidi ir iecienīti jūsu ģimenē? Kāpēc?

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

Gavriļenko, E. (2006). *Ēdienu gatavošanas tehnoloģija*. Rīga: SIA “Biznesa augstskola Turība”.

Lizemers, D. (2012). Kādā veidā cilvēks vārot kļuva gudrāks. *GEO*, jūnijs, 38.–43. lpp.

### 3.3. Pārtikas produktu grupas: olas un olu ēdieni

Pārtikas produktus dala grupās atbilstoši to uztura vērtībai un pamatuzturvielu grupai: ogļhidrātiem, olbaltumvielām, taukiem, vitamīniem un minerālvielām (skat. 3.1. attēlu). Pārtikas produktu grupas, piemēram, ir piens un piena produkti, gaļa un gaļas produkti, graudaugi un maize u. c. Olas parasti iedala kopā ar piena produktiem kā olbaltumvielu avotu. Olas baltums tiek uzskatīts par vispilnīgāko cilvēka organismam nepieciešamo aminoskābju avotu. Ir pieņemts, ka olas baltums satur 100% olbaltumvielu. Ola ir viens no universālākajiem pārtikas produktiem, jo tā satur gandrīz visas uzturvielas, olās trūkst tikai šķiedrvielu. Olas sastāv no olbaltuma un dzeltenuma, un no tām var pagatavot daudzus un dažādus ēdienus visās ēdienu grupās (Brūvere, 2006).

Olas prasa pastiprināti ievērot higiēniskās prasības, jo tās var izraisīt salmonelozi; olas pārkarsējot, tās zaudē savu uzturvērtību. Jāseko, lai olas neizraisa problēmas cilvēkiem, kuriem ir alerģijas.

Olas ieteicams uzglabāt 7–13 grādu temperatūrā vai ledusskapja siltākajā vietā.

Uzturā lietojamās olas atkarībā no putnu sugas iedala: vistu, pīļu, zosu, tītaru, paipalu, strausu olas (skat. 3.3. tabulu). Latvijā uzturā visbiežāk izmanto vistu un paipalu olas. Ūdensputnu olas pirms lietošanas uzturā jāvēd vismaz 15 minūtes, vai arī tās var izmantot, gatavojot miklu maizes un konditorejas izstrādājumu cepšanai. Tas palīdz izvairīties no inficēšanās ar salmonelozi.

3.3. tabula. Putnu olu vidējais svars (Brūvere, 2006)

Olu veids	Svars (g)	Vidējais svars (g)
Vistu	40–75	58
Zosu	130–180	150
Piļu	55–75	65
Tītaru	80–100	90
Paipalu	8–20	12–15
Strausu	500–600	550

Olu forma var variēt no ovālas līdz lodveida. Čaumalas biezums ir 0,28–0,42 mm. Čaumalas krāsa ir no baltas vai bāli zaļganas līdz dzeltenai un dažādu toņu brūnai. Vistas olu čaumala var būt matēta, spīdīga, gluda vai nedaudz raupja, savukārt paipalu oliņas parasti ir pelēcīgas un rai-  
bas. Paipalu olas ir vienīgās, kuras droši var ēst jēlas un ar visu čaumalu (gan jēlas, gan vārītas).



3.3. attēls. Olu veidi: zoss, pīles, vistas ola



3.4. attēls. Olu veidi: paipalu olas

Vistas ola vidēji satur 32% dzeltenuma, 56% baltuma un 12% čaumalas.

#### **Vistas olas svaiguma noteikšana.**

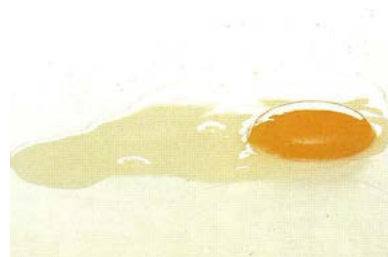
Ir divi veidi, kā var mēģināt noteikt olas svaigumu. Pirmais: olu uzmanīgi pārsit un ieslidina šķīvītī. Atkarībā no tā, cik izteiktus dubultapļus un cik tuvu olas dzeltenumam baltums veido, var noteikt olas svaigumu. Svaigas olas dzeltenums ir izteikti apaļš, atrodas gandrīz baltuma vidū, kur to notur blīvs baltuma slānis, kuram apkārt ir otrs caurspīdīgāka un izplūduša baltuma slānis (skat. 3.5. attēlu). Nedēļu vecai olai blīvais baltums paliek šķidrāks un sajaucas ar ārējo baltuma apli. Dzeltenums novirzās no centra (skat. 3.6. attēlu). 2–3 nedēļas vecai olai dzeltenums nav tik izteikts, sāk izplūst, arī baltums ir vienāds, šķidrāks un sāk izplūst (skat. 3.7. attēlu) (Oetker, 2003).



3.5. attēls. Svaiga, nesen izdēta ola



3.6. attēls. Nedēļu veca ola



3.7. attēls. 2–3 nedēļas veca ola

Otrs veids ir veselu, nepārsistu olu pārbaude 10% sālsūdenī: vienā litrā auksta ūdens izšķīdina 100 g sāls (skat. 3.4. tabulu).

3.4. tabula. Olas svaiguma pārbaude 10% sālsūdenī (Brūvere, 2006)

Olas vecums	Olas novietojums sālsūdenī
Svaiga, tikko dēta ola	Grimst
1–7 dienas veca ola	Guļ horizontāli ūdenī
7–14 dienas veca ola	Stāv vertikāli ar spīco galu uz leju
14–21 dienu veca ola	Uzpeld ūdens virspusē
Vecāka par 3 nedēļām vai bojāta ola	Uzreiz uzpeld ūdens virspusē

Bieži ir grūti atšķirt, kuras ir vārītas olas, kuras jēlas. Tad ņem pa vienai olai un to iegriez uz galda virsmas. Vārītā ola griezīsies – rotēs ap savu asi, bet nevārītā nekustēsies.

Olas ir pārtikas produkti, kuri parasti ir krājumos mājās, tās ātri sniedz sāta sajūtu un ir viegli pagatavojamas. Olas izmanto visu ēdienu veidu gatavošanā – pamatēdienos, zupās, salātos, uzkodās, karstajās, aukstajās un saldajās mērcēs. Olas veido elastīgas konditorejas miklas, neļauj sadrupt maltās gaļas produktiem, bagātina zupas u. c.



3.8. attēls. Vēršacs



3.9. attēls. Maizē iecepta ola



3.10. attēls. Klasiskā franču omlete

**Ceptas olas** ir iecienītas brokastīs vai kā citu ēdienu sastāvdaļas, piemēram, liellopa gaļas bifšteku pasniedz ar vēršaci. Vēršacs ir uz sakarsētas pannas cepta vesela ola, kurai ir mīksts, nesarecējis dzeltenums (skat. 3.8. attēlu). Interesantas ir dažādās formiņās vai maizes šķēles vidū iesistas un kā vēršacis ceptas olas (skat. 3.9. attēlu). Dažādas omletes cepot tiek sarecinātas vienā masā vai recinot maisītas ar dakšiņu, tā iegūstot lielākus vai mazākus sakultās olas gabaliņus. Franču omlete ir sarecināta vienā gabalā un pārlocīta uz pusēm, starpā var būt pildījums (skat. 3.10. attēlu).

**Vārītas olas** ir vienkārši un ātri pagatavojamas. Tikai dažas minūtes, un sātīga maltīte ir gatava. Visvieglāk ir nolobīt olas, kuras izdētas vismaz pirms 4–5 dienām un tikai tad vārītas.

**Cieti vārītas olas.** Olas ieliek palielā katlā, pārlej ar aukstu ūdeni un uzliek uz vidējas liesmas karsēties. Kad ūdens sāk vārīties (no katla dibena paceļas ūdens burbulīši), uzņem laiku, nogriež mazāku uguni un vāra. Tad olas uzmanīgi izņem no verdošā ūdens un ievieto aukstā ūdenī, lai pārtrauktu vārīšanās procesu. Ja jāvāra vairākas olas, tad tās saliek sietā un vienlaicīgi ievieto verdošā ūdenī vai no tā izņem. Atkarībā no olu izmantošanas ēdienos tām ir atšķirīgs vārīšanas ilgums un gatavības pakāpe; olu gatavība atšķiras arī, ja tās vārīties ieliktas aukstā vai karstā ūdenī (skat. 3.5. tabulu).

3.5. tabula. Vārītu olu gatavība un izmantošana ēdienos (Oetker, 2003)

Vārīšanas laiks	Olas ieliktas aukstā ūdenī	Olas ieliktas karstā ūdenī
Pēc 3 minūtēm	Olbaltums būs izvārijies tikai daļēji, bet dzeltenums būs mīksts un plūstošs. Tā ir franču virtuves ola <i>Mollet</i> jeb "ola maisiņā".	Lai iegūtu "olu maisiņā", tā jāvāra 6 minūtes.
Pēc 4 minūtēm	Baltums pilnībā sarecējis, tāpat kā daļa dzeltenuma, tomēr tā vidus ir šķidrns un tumši dzeltenā krāsā. Šādu olu ir vieglāk nolobīt nekā "olu maisiņā". Šo olu var izmantot tāpat kā cieti vārītu olu.	Ja ola ielikta vārošā ūdenī, tā jāvāra 8 minūtes.
Pēc 6 minūtēm	Gan baltums, gan dzeltenums ir pietiekami sarecējuši un sastinguši, lai gan dzeltenuma vidus vēl ir maigs. Šo olu var sagriezt gan ripiņās, gan daiviņās, kā arī sasmalcināt. Ola saglabā pietiekamu mitrumu, lai to vēl varētu gatavot citos ēdienos – viltotajā zaķī vai skotu olās.	Verdošā ūdenī ola vārās 10 minūtes.
Pēc 10 minūtēm	Baltums un dzeltenums ir labi izvārijušies, dzeltenums ir bāli dzeltenā krāsā. Tā ir klasiski vārīta cieta ola. To var izmantot pildīšanai un kā piedevu aukstajiem ēdieniem. Sasmalcinātu vai sagrieztu šo olu atkal var karsēt kādā mērcē.	Lai verdošā ūdenī ielikta ola būtu cieti vārīta, tā jāvāra 12 minūtes.
Pārvārītas olas	Ja olas vāra ilgāk par 10 minūtēm, tad olas baltums līdzinās gumijai, bet dzeltenums ir sauss un drupans. Savstarpēji sāk reaģēt olas baltums un dzeltenums, dzeltenumam apkārt parādās zaļi pelēks aplis. Pelēkais aplis norāda, ka ola ir pārvārīta.	Ja verdošā ūdenī ieliktas olas tiek vārītas ilgāk par 12 minūtēm, tās pārvārās.

Cieti vārītu olu var pasniegt dažādi. Brokastīs tā var būt nelobīta, katrs ēdājs to noloba, liek uz šķīvja, sagriež ripiņās vai daiviņās. Ēst var ar dakšu un nazi vai ripiņas var kārtot uz maizes šķēles. Uz pusēm vai daiviņās sagrieztu olu var pārliet ar majonēzi un ēst ar nazi vai dakšiņu. Olu pusītes var pildīt, vai tām virsū var uzlikt ķilavu filejas. Cieti vārītas olas parasti ēd brokastīs vai kā uzkodas.



3.11. attēls. Cieti vārīta ola, sagriežta ripiņās



3.12. attēls. Mīksti vārīta brokastu ola



3.13. attēls. Bez čaumalas vārīta ola (Benedikta ola)

Mērces un krēmi bieži ir veidoti uz olu dzeltenumu bāzes. Populārākā mērce jeb aizdars ir majonēze. Klasiskās mērces ir Holandes mērce, ko pasniedz ar zivju ēdieniem vai tvaicētiem sparģeļiem, vaniļas mērces pārlej desertiem, kūkām, vafelēm. Iecienītā itāļu deserta tiramisū krēms ir gatavots no putotiem olu dzeltenumiem un maskarpones krēmsiera. Otrs variants tiramisū krēmam ir atsevišķi atdalīt olas dzeltenumu un baltumu – olas baltumu saputo gaisīgās putās un iecilā krēmā.



3.14. attēls. Holandes mērce



3.15. attēls. Vaniļas mērce



3.16. attēls. Tiramisu

**Holandes mērce** (skat. 3.14. attēlu)

300 ml gatavās mērces

**Nepieciešams:**

3 olas dzeltenumi

1 ēdamk. auksta ūdens

250 g atdzesēta nesālīta sviesta

malti baltie pipari

malti Kajennas pipari

1 tējķ. citronu sulas

### **Gatavošanas gaita:**

1. Ūdens peldei izvēlas zemu katlu, tajā ielej ūdeni, lai, iegremdējot katliņu, kurā gatavo mērci, ūdens sasniegtu  $\frac{2}{3}$  daļas no katliņa augstuma. Ūdeni uzkarsē, līdz tas sāk vārīties, tad uguni samazina. Katliņu mērces gatavošanai liek ūdens peldē, tajā ieslidina olu dzeltenumus, pievieno aukstu ūdeni un ar putojamo slotiņu puto dzeltenumus, līdz tie paliek vienmērīgi un gludi.
2. Putojot pakāpeniski pievieno sviestu. Kad sviests izkusis, pievieno nākamo daļu, līdz viss sviests ir ieputots. Turpina putot, līdz mērce paliek krēmveida.
3. Mērcei pievieno baltos piparus, Kajennas piparus, citronu sulu un ieputo mērcē.

### **Vaniļas mērce** (skat. 3.15. attēlu)

#### 4 porcijām

#### **Nepieciešams:**

- 1/2 l piena
- 3 olu dzeltenumi
- 60 g cukura
- 1 tējķ. vaniļas cukura

#### **Gatavošanas gaita:**

1. Lielu katlu ar ūdeni uzliek uz uguns, lai uzvārās, jo ūdens peldē būs jāgatavo vaniļas mērce. Ūdeni lej tik daudz, lai, ieliekot trauku ar vaniļas mērci, tajā nesmeltos ūdens.
2. Karsējamā stikla traukā ieslidina olu dzeltenumus, tiem pievieno cukuru, vaniļas cukuru un sakuļ.
3. Pienu ielej katliņā un uzvāra. Nepārtraukti maisot olu dzeltenumus, tiem pakāpeniski pievieno uzvārīto pienu.
4. Trauku ar olu un piena masu liek katlā ar verdošu ūdeni. Mērci turpina karsēt ūdens peldē, ik pa laikam apmaisot. Mērce ir gatava, kad tā sabiezējusi.
5. Sabiezējušo vaniļas mērci izņem no karstās ūdens peldes un liek atdzesēties.

### **Tiramisu** (skat. 3.16. attēlu)

#### 8 porcijām

#### **Nepieciešams:**

- 4 olu dzeltenumi
- 4 ēdamk. cukura
- 4 ēdamk. "Amaretto" liķiera (vai brendija vai "Rīgas melnā balzama")
- 500 g maskarpones krēmsiera
- 250 g gareno biskvītu "Dāmu pirkstiņi"
- 200 ml espresso vai stipras kafijas
- 2 ēdamk. tumšā kakao apkaisīšanai

### Gatavošanas gaita:

1. Olu dzeltenumiem pievieno cukuru un saputo gaišās putās (apmēram 8 minūtes). Pievieno un iemaisa maskarpones krēmsieru.
2. Atdzisušu kafiju ielej zupas šķīvī un pielej alkoholu. Pusi cepumu no abām pusēm ātri iemērc kafijā un liek atbilstoša izmēra kantainā traukā, tad cepumiem pārliet pāri pusi no krēma.
3. Liek otru cepumu kārtu, tāpat iemērcot kafijā. Pārlej atlikušo krēmu.
4. Tiramisu liek ledusskapī ievilkties uz 2–8 stundām. Pirms pasniegšanas bagātīgi pārkaisa ar kakao un sadala porcijās. Var pasniegt ar svaigām zemenēm vai avenēm. Ogas var sablendēt un pārliet pār tiramisu kā mērci.

Ja gatavo bērniem, tad alkoholu nepievieno.

Maskarponi var aizstāt ar svaigo balto bezpiedevu sieru.



3.17. attēls. Makarūni jeb mandeļu bezē



3.18. attēls. Pavlova, meringa, bezē



3.19. attēls. Parfē

**Olu baltumu cepumi bezē, meringa, makarūni.** Bezē (no franču valodas *baiser* – ‘skūpstis’) ir arī krēms no tiem pašiem produktiem; meringa (franču valodā – *meringue*) – franču cepums vai kūka no ceptiem olu baltumiem, kas saputoti ar cukuru vai pūdercukuru (skat. 3.18. attēlu). Meringām ir divi gatavošanas veidi – Itālijas un Šveices. Itālijas meringas gatavo uz verdoša cukura sīrupa bāzes. Šveices meringas – puto uz karsta ūdens bāzes, tad atdzesē, nepārtraucot putošanu, un cep. Šveices meringas izmanto kūkai “Pavlova”. Bezē cep zemā temperatūrā – 80–100 grādos ilgu laiku. Pēc izcepšanas šos cepumus ilgi var turēt cepeškrāsnī, tādēļ tos sauc arī par “aizmirstajiem cepumiem”. Bezē jeb meringām jābūt sausām un kraukšķīgām, bet Pavlovai sausai un kraukšķīgai no ārpuses, bet mīkstai un mitrai vidū, ko panāk, pievienojot etiķi un kukurūzas cieti. Pavlova savu nosaukumu ieguvusi, kad slavenā krievu baletdejotāja 20. gadsimta 30. gados dejoja Austrālijā un Jaunzēlandē. Viesnīcas konditors pateicībā par baletdejotājas mākslu izcepa lielu meringu, kura atgādināja dejotājas kuplo tērpu pačku (kārtaini) un rotāja ar putukrējumu, svaigām zemenēm un avenēm. Bezē un meringas slēgtā kārbā var uzglabāt līdz nedēļai. Meringas neuzglabā ledusskapī, jo tās var palikt mitras. Makarūni ir mandeļu miltu cepumi (skat. 3.17. attēlu). Cepot šos cepumus, svarīgi precīzi ievērot produktu svaru un cepšanas secību. Parfē ir aukstais franču deserts, to sauc arī par mājas saldējumu (skat. 3.19. attēlu). Parfē gatavošanai izmanto olu dzeltenumus, saldo krējumu un cukuru. Visu saputo, tad lej formā un tur saldētavā 4–7 stundas.



3.20. attēls. Mērijas olas jeb skotu olas



3.21. attēls. Marinētas olas



3.22. attēls. Viltotais zaķis

**Skotu olas jeb Mērijas olas ir ēdienu klasika.** Cieti vārītas olas apviļā rīvmaizē, tad ietin maltās gaļas kārtā, vēlreiz apviļā rīvmaizē un fritē karstā eļļā (skat. 3.20. attēlu). Latvijā tradicionāls un līdzīgs ēdiens ir viltotais zaķis (skat. 3.22. attēlu). Interesanti, ka angļu valodā to sauc par “maltās gaļas kukuli”, bet igauņi par “slinko puisī”. Vārītas olas ietin garas formas maltās gaļas masā un cep cepeškrāsnī. Britiem jau izsenis ir cienā marinētas olas, kas bija iecienīts piknika ēdiens, kuru lika pārtikas grozā. Marinādei pievieno etiķi, sāli, cukuru un dažādas garšvielas un garšaugus pēc izvēles. Cieti vārītas olas atdzesē, noloba, saliek burciņās un pārlej ar atdzesētu marinādi. Pēc trīs dienām olas ir iemarinējušās (skat. 3.21. attēlu).

## TERMINI

**Bezē** – cepumi no olu baltumiem, kas saputoti ar cukuru un pūdercukuru un ilgi cepti un kaltēti cepeškrāsnī.

**Fritēt** – vārīt lielā tauku (eļļas) daudzumā.

**Makarūni** – krāsaini cepumi no saputotiem olu baltumiem un mandeļu miltiem.

**Meringas** – gatavo līdzīgi bezē, tās ir lielāka izmēra cepumi vai kūku pamatnes (Pavlova).

## PAŠPĀRBAUDES JAUTĀJUMI UN UZDEVUMI

Uzrakstiet, kādus ēdienus gatavo no olas baltuma un kādus no olas dzeltenuma?

Kādu mājputnu olas esat ēduši? Vai tām ir garšas atšķirības?

Izvēlieties trīs minēto mājputnu olas, atrodiet to uzturvērtību raksturojumus un salīdziniet! Kādus secinājumus ieguvāt?

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

Berija, M. (2005). *Klasiska mājas virtuve*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Brūvere, L. (2006). *Pārtikas produktu precizitāte. II daļa*. Rīga: SIA "Biznesa augstskola Turība".

*Kūku ābece: mācāmieš cept soli pa solim* (2014). No vācu valodas tulkojusi Anita Poļakovska; redaktore Margita Krasnā. Rīga: Zvaigzne ABC.

Štūbere, H. M. (2007). *Universālā pavārgrāmata*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Oetker, R. A. (2003). *Lielā pavārgrāmata. Dr. Etkers*. No vācu valodas tulkojušas Dace Siliniece un Irīda Miska. Rīga: Zvaigzne ABC.

### 3.5. Ēdieni un to grupas

Ēdienus iedala grupās, lai tos būtu vieglāk strukturēt un sakārtot ēdienkartēs.

1. Firmas ēdieni.
2. Aukstās uzkodas.
3. Karstās uzkodas.
4. Zupas.
5. Otrie ēdieni.
6. Piedevas.
7. Saldie ēdieni.
8. Karstie dzērieni.
9. Atspirdzinošie dzērieni.
10. Konditorejas izstrādājumi.

**Firmas ēdieni** var būt ēdināšanas uzņēmuma īpašais piedāvājums. Ja tas ir uzņēmums ģimenēm ar bērniem, tad tie var būt īpašie ēdieni bērniem. Ja uzņēmumu bieži apmeklē ārzemnieki, tad tas var būt nacionālās vai vietējās virtuves īpašais piedāvājums. Tas var būt arī piedāvājums veģetāriešiem, vegāniem vai svaigēdājiem.

**Karstās uzkodas** un otrie ēdieni tiek iedalīti zivju, gaļas, subproduktu, putnu gaļas, medījumu, dārzeņu, sēņu, olu, siera, piena un miltu ēdienos u. c.

**Zupas:** buljoni, nedzidrās zupas, biezenzupas, krēmzupas, biezzupas, piena, aukstās zupas u. c.

**Otrais ēdiens vai pamatēdiens?** Otrajam ēdienam uz šķīvja liek pamatproduktu (olbaltumvielas): gaļas ēdienu (kotletes, cepeša šķēles, karbonādes, maltās gaļas mērces) vai zivs ēdienu (kotletes, fritētas zivs filejas, cepti zivs gabali olas un rīvmaizes panējumā u. c.), vai veģetāro ēdienu, kas atgādina gaļas vai zivs pamatēdienus. Uz tā paša otrā ēdiena šķīvja liek arī piedevas (ogļhidrātu avots enerģijai): kartupeļus, rīsus, grūbas, griķus, bulguru u. c. Otrā ēdienu parasti pasniedz pusdienās, pamatēdiens populārāks ir vakariņās. Vakariņās parasti cenšas iekļaut tās uzturvielu grupas un produktus, kurus dienas laikā izdodas uzņemt mazāk. Visbiežāk tie ir sautējumi un sacepumi, kad produktus liek un gatavo kārtām (lazanja, musaka, kartupeļu un gaļas sacepumi, spāņu tortilja u. c.) vai sajaukti kopā (risoto, dārzeņu un gaļas ragū, kuskuss tadžinā)

vai dažādi pildīti produkti (ravioli, pelmeņi, manti, pildīti kartupeļi vai paprika, pildītās pankūkas, pildeņi, cepelīni u. c.). Vakariņās izvēlas gatavošanas veidus, kuri ir mazāk laikietilpīgi, ēdiens “gatavojas pats” – cepeškrāsnī, sautējas katlā vai gatavojas multivāres katlā – tas ir tikai pa brīdim jāapmaisa vai jāpagroza.

Īpaša ēdienu grupa ir **uzkodas**. Ar uzkodām var iesākt ēdienreizi, tad to uzdevums ir veicināt ēstgribu un noskaņoties maltītei. Otrs uz kodu uzdevums ir viesībās aizpildīt laiku, lai varētu nogaršot ko īpašu un veselīgu. Ikvienā vecumposmā aktuālas uz kodas ir svaigi, kaltēti vai fritēti dārzeņi un augļi, to čipsi, sausmaizītes un grauzdiņi, rieksti un citi našķi. Gatavojot uz kodas, var apgūt dārzeņu un augļu mizošanu, tīrīšanu un dažādus sagriešanas veidus: kubiņos, ripiņās, stienišos. Ja ir speciālie naži un asmeņi, tad var veidot figūras, spirāles un citas formas uz kodas. Ar uzkodām var pasniegt dažādas klasiskās un atvasinātās mērces (*dressings*). Uz kodas var kārtot un pasniegt uz kopīgiem šķīvjiem vai kārtot zemos trauciņos vai glāzēs katram ēdājam. Mērcītes arī var likt kopīgos traukos vai porciju trauciņos.



3.23. attēls. Svaigi, stienišos sagriezti dārzeņi un augļi



3.24. attēls. Kartupeļu čipsi

Kā uz kodas var izmantot svaigi sagrieztus dārzeņus un augļus (skat. 3.23. attēlu); kartupeļu čipsus (skat. 3.24. attēlu), burkānu, biešu u. c. čipsus; ceptas vai fritētas kartupeļu daiviņas (skat. 3.26. attēlu); fritētus cukīni čipsus, lavaša vai tortiljas čipsus – totopos. Uz kodām jābūt nelielām, apetīti raisošām. Tām ir jābūt viegli paņemamām un uzreiz apēdamām kā kumosu vai pirkstu uz kodām. Šīs uz kodas pasniedz ar mērcēm.

### **Kartupeļu čipsi**

Kartupeļu čipsi ir radušies 19. gadsimta vidū Ņujorkā, kur kādā restorānā pavārs, nolēmis iepriecināt noskumušu apmeklētāju, sagriezta kartupeļus plānās šķēlītēs un apcepa tos brūnus un kraukšķīgus lielā eļļas daudzumā. Tad eļļu notecināja un kartupeļu šķēlītes pārkaisīja ar sāli. Tā sākās kartupeļu čipsu slavas un uzvaras gājiens pie patērētājiem. Čipsu galvenā vērtība ir to kraukšķīgums un plānums.

**Nepieciešams:**

4–5 vienāda izmēra kartupeļi

augu eļļa vārīšanai

sāls pārkaisīšanai

**Gatavošanas gaita:**

1. **Sagatavo kartupeļu šķēlītes.** Kartupeļus notīra, noskalo un sagriež pēc iespējas plānākās šķēlītēs.
2. **Kartupeļu šķēlītes mērcē.** Kartupeļu šķēlītes liek lielā bļodā un pārlej ar ledusaukstu ūdeni, tad mērcē 30 minūtes. Izņem no ūdens un uz papīra dvieļa nosusina.
3. **Kartupeļu šķēlītes vāra.** Dziļā katlā ar biezu dibenu lej eļļu, uzkarsē un liek kartupeļu šķēlītes vārīties. Kad šķēlītes ir brūnganas no vienas puses, tās apgriež un apbrūnina no otras puses. Gatavos čipsus izņem no eļļas un notecina.
4. **Apkaisa čipsus ar sāli.** Gatavos čipsus apkaisa ar sāli un pēc izvēles ar kaltētām garšvielām – dillēm, baziliku u. c.
  - Ja čipsus gatavo pats, tad ir iespējams samazināt sāls daudzumu.
  - Kraukšķīgos čipsus ēd kā uzkodas ar mērci vai bez tās.
  - Mērces lieto tādas pašas kā fri kartupeļiem vai var gatavot savas iecienītās – jogurta, zaļumu vai citas. Čipsus var ēst arī ar gvakamoli vai kečupu.
  - Laika gaitā ir izveidojušies daudzi un dažādi dārzeņu čipsi – no saldajiem kartupeļiem, sarkanajām bietēm, burkāniem, pat banāniem.

**Fritētas cukīni ripiņas**

Plānās eļļā fritētās cukīni ripiņas ir fantastiski gardas. Ja tās ēd uzreiz pēc vārīšanas, tās ir kraukšķīgas kā čipsi.

**Nepieciešams:**

1 cukīni

½ gāze kviešu miltu

sāls

**Gatavošanas gaita:**

1. Cukīni sagriež plānās, gandrīz caurspīdīgās ripiņās. Ja ripiņas ļoti sulojas, tās nosusina uz papīra salvetes.
2. Cukīni ripiņas pa vienai apviļā miltos un liek vārīties sakarsētā eļļā, vāra no abām pusēm, līdz paliek zeltainas.
3. Vēl karstas cukīni ripiņas pārkaisa ar sāli vai sasmalcinātiem zaļumiem.



3.25. attēls. Majonēze,  
klasiskā franču mērce



3.26. attēls. Krāsni ceptas kartupeļu daivas  
ar *picadelly* mērce

### Kartupeļu daivas ar *picadelly* mērce (skat. 3.26. attēlu)

#### Nepieciešams:

10 palieli gareni kartupeļi

sāls

2 ēdamk. sviesta

Mērcei:

300 g marinētu *Mixed pickles* (gurķīši, sīpoliņi u. c.)

350 g baltā jogurta

1 ēdamk. sinepju

1 ēdamk. mārrutku

malti melnie pipari

#### Gatavošanas gaita:

1. Kartupeļus nomazgā, nomizo un noskalo. Katru kartupeli sagriež 8 garenās daivās.
2. Kartupeļu daivas var cept cepeškrāsnī vai fritēt. Cepšanai cepamo plāti izklāj ar cepamo papīru, saliek pa vienai kartupeļu daiviņas un cep līdz 200 grādiem sakarsētā cepeškrāsnī 30–45 minūtes. Šos kartupeļus pēc izņemšanas no cepeškrāsns pārziež ar sviestu un pārkaisa ar sāli.
3. Ja kartupeļu daivas fritē, tad lielā katlā uzkarsē eļļu un kartupeļu daivas porcijās liek fritēties. Gatavas kartupeļu daivas ir zeltainas no abām pusēm, tās nosusina uz papīra dvieļa vai notecina uz sieta, tad pārkaisa ar sāli.
4. *Mixed pickles* notecina sietā, šķidrumu saglabā. *Mixed pickles* sasmalcina. Jogurtam pievieno sinepes, mārrutkus, sāli, piparus, sasmalcinātos *mixed pickles*. Ja mērce ir bieza, var pieliet *mixed pickles* šķidrumu.

**Mērces, aizdars.** Parasti izvēlas ātri pagatavojamas mērces, kuras salātiem vai uzkodām piedod sulīgumu, skābumu, saldumu, pikantumu. Uzkodai ar mērce jābūt ar atšķirīgu konsistenci – kraukšķīga uzkada ar krēmveida mērce, sausa uzkada ar sulīgu dārzeņu mērce. Lai uzņemtu pēc

iespējas dažādu grupu uzturvielas, tad dārzeņu, augļu uzkodām (ogļhidrātu avots) ieteicamas olbaltumvielu vai tauku uzturvielu produktu mērces, piemēram, majonēze vai jogurta mērce. Ir klasiskas mērces, piemēram, majonēze, kuras var ātri pārveidot, pievienojot tām sastāvdaļas – sasmalcinātus zaļumus, garšvielas u. c.

### **Majonēze – krēmveida mērce** (skat. 3.25. attēlu)

Majonēzi uzskata gan par mērci, gan garšvielu. Tās nosaukumu saista ar spāņu salas Menorkas pilsētu Maonu. Kad 1756. gadā franču armija iekaroja šo Vidusjūras salas pilsētu, viņiem draudēja aplenkums, bet kardināls Rišeljē vienalga nolēma pilsētu neatstāt. Kad no produktiem bija palikusi tikai olīveļļa un olas, bet omlete visiem sen jau bija apnikusi, tad atjautīgais pavārs izdomāja unikālo Maonas mērci jeb majonēzi – no olīveļļas, olām, citronu sulas vai vīna etiķa, sāls un cukura. Bet 1910. gadā Ņujorkā vācu imigrantam Hellmanim bija delikatešu veikals, kurā viņš piedāvāja sviestmaizes un salātus, kuri bija papildināti ar sievas gatavoto mērci – majonēzi. Lai apmierinātu pieprasījumu pēc Amerikā iecienītās krēmveida mērces, 20. gadsimta sākumā majonēzi sāka ražot rūpnieciski.

#### **Nepieciešams:**

- 4 olu dzeltenumi
- ½ tējk. sāls
- 1 tējk. sinepju pulvera
- 4 ēdamk. citronu sulas
- ½ tējk. cukura
- 1,5–2,5 glāzes olīveļļas vai augu eļļas

#### **Gatavošanas gaita:**

1. Olu dzeltenumus atdala no baltumiem, pievieno sāli, sinepju pulveri, cukuru, 1 ēdamkaroti citronu sulas un puto, līdz masa kļūst viendabīga un gaiši dzeltena.
2. Nepārtraucot putošanu, pa daļām pamīsus pievieno eļļu un citronu sulu. Eļļas daudzums ir atkarīgs no eļļas veida, ēdāju gaumes vai izmantošanas mērķa: bieza majonēze būs piemērota dažādu dārzeņu iemērķšanai, hotdogu vai citu maizīšu papildināšanai, kartupeļiem fri; šķidrāku majonēzi varēs izmantot kā pamatu dažādu mērču gatavošanai.
3. Majonēzi var ēst uzreiz vai uzglabāt ledusskapī noslēgtā traukā vienu nedēļu.

Franču un to kultūras ietekmes zemēs majonēzei pievieno sinepes, savukārt Itālijā un Spānijā to neatzīst. Spānijā mērcei var pievienot paprikas pulveri vai asos Kajennas piparus.

- Uz majonēzes bāzes var veidot dažādas mērces, tai pievienojot sasmalcinātus zaļumus, garšvielas vai pat sasmalcinātus marinētus gurķus.
- Pagaršojiet olīveļļu pirms pievienošanas, jo kvalitatīvā *extra virgin* olīveļļa var būt rūgtena un tumši zaļa. Rūgtums un krāsa būs jūtami arī majonēzē. Neitrālāka garša ir rafinētajai eļļai.
- Lauku olu dzeltenumi majonēzi darīs dzeltenu, savukārt ar rafinēto augu eļļu tā būs blāva un gaiša.
- Lai majonēzi uz ēdiena uzklātu līniju veidā, to iepilda jaunā pārtikas polietilēna maisiņā, tam nogriež stūrīti un tad, spiežot maisiņu, veido iecerēto zīmējumu.



3.27. attēls. Gvakamole – biezā avokado mērce  
no Meksikas



3.28. attēls. Tomātu salsa

### **Gvakamole – biezā avokado mērce** (skat. 3.27. attēlu)

No produktiem, kas Meksikā ir pa rokai, acteki gatavoja biezu un gardu mērci – gvakamoli. Tā ir populāra arī Amerikā un visur, kur ir cieņā meksikāņu ēdieni. Gvakamoli ēd ar kukurūzas čipsiem, tortiljām, to pievieno ēdieniem.

Gvakamoles pamatā ir gatavu avokado biezenis ar jūras sāli. Laika gaitā tam sāka pievienot ķiploku, sīpolu, tomātu, laima sulu, sasmalcinātus koriandra zaļumus, bezpiedevu jogurtu vai augu eļļu. Bet asumam var pievienot arī sasmalcinātu halapenjo vai čili.

- Mērci gatavo īsi pirms pasniegšanas, to nav paredzēts uzglabāt.
- Lai gvakamole saglabātu savu zaļo svaigo krāsu, tajā jāieliek no avokado izņemtais kauliņš.

### **Nepieciešams:**

2 gatavi avokado

1 tomāts

1 mazs sarkanais sīpols

2 ķiploka daiviņas

1 laima sula

sāls, malti melnie pipari

### **Gatavošanas gaita:**

1. **Sagatavo avokado.** Avokado garenvirzienā pārgriež uz pusēm, lai nazis atduras pret kauliņu. Tad ar rokām katru pusi pagriež pretējā virzienā, līdz auglis sadalās divās daļās. Kauliņā iecērt nazi, ar to pagroza kauliņu un izņem no avokado pusītes.
2. **Sagatavo pārējās sastāvdaļas.** Tomātam virspusē krusteniski iegriež, tad to blanšē, noloba miziņu un sasmalcina. Ja tomāts ir ūdeņains, tad pirms sagraušanas sēklas izgrebj ar karotīti. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra un sasmalcina. Izspiež laima sulu.
3. **Veido avokado biezeni.** Gatavos avokado liek bļodā un saspaida ar dakšiņu biezenī. Var arī sablendēt.
4. **Sajauc gvakamoli.** Avokado biezenim pievieno pārējās sastāvdaļas un visu rūpīgi samaisa. Lai gvakamole nepaliek tumša, tās vidū ieliek kauliņu.

### Tomātu salsa (skat. 3.28. attēlu)

Salsa ir mērce, kuras sastāvdaļas ir sasmalcinātas smalkos gabaliņos. Sastāvdaļu gabaliņi un to sulas sajaucas kopā, tomēr var sagaršot katra produkta īpatnējo garšu. Tomātu salsa ir raksturīga meksikāņu virtuvei – ar laimu, koriandru, ķiploku. Šī mērce ir ēdama pie meksikāņu ēdieniem vai ar totopos kā DIP mērce, kurā iemērc uz kodu kumosu gabaliņus.

#### Nepieciešams:

- 4 gatavi tomāti
- 1 sarkanais sīpols
- 1 ķiploka daiviņa
- neliels koriandra zaļumu saišķītis
- 1 laima sula
- 2 ēdamk. kukurūzas vai citu augu eļļas
- sāls, malti melnie pipari

#### Gatavošanas gaita:

1. **Blanšē un nomizo tomātus.** Katram tomātam no virspuses iegriez krustveidā. Mazā katlīnā uzvāra ūdeni un tajā uz 1 minūti liek tomātus, tad ar karoti katru tomātu apgriez otrādi. Pēc minūtes tomātus ar karoti izņem un ieliek aukstā ūdenī. Krustveida iegriezuma vietā tomātu miziņa būs atlupusi, aiz tās varēs nomizot tomātu. Tad tomātus sagriez 5 mm lielos kubiņos.
2. **Sasmalcina pārējās sastāvdaļas.** Sīpolu un ķiploka daiviņu notīra un sasmalcina. Ķiploku var smalcināt smalkāk par pārējām salsas sastāvdaļām. Koriandram noplēš lapiņas un sasmalcina.
3. **Sajauc salsas sastāvdaļas.** Sasmalcinātos tomātus, sīpolus, ķiplokus, koriandra zaļumus liek bļodā un sajauc. Pievieno laima sulu, eļļu, sāli, piparus. Visu sajauc un ļauj vēsā vietā 5–10 minūtes ievilkties.

Ja grib, lai salsa ir asāka un meksikāniskāka, var pievienot sasmalcinātu zaļo vai sarkano čili.

## TERMINI

**Bulgurs** – tiek gatavots no cieta kviešu graudiem. Graudi tiek apstrādāti, tvaicēti un žāvēti. Atgādina miežu grūbas.

**Cepelīni** – lietuviešu nacionālais ēdiens. Plaukstas izmēra kartupeļu pildēni (garenas klimpas) ar sēņu, kūpinātas vai maltas gaļas pildījumu. Pasniedz pārlietus ar balto mērci vai saceptu smalki sagrieztu cūkgaļu.

**Gvakamole** – meksikāņu krēmveida mērce no avokado, ķiploka, laima sulas.

**Halapenjo** – vieni no asākajiem čili pipariem ar ļoti asu garšu, plaši izmantoti meksikāņu virtuvē.

**Kumosu uzkada** – neliela uzkada, kuru visu liek mutē. Tā var būt servēta uz karotītes vai paņemama ar pirkstiem.

**Kuskuss** – Ziemeļāfrikas kviešu miltu produkts. No samitrinātiem cieta kviešu miltiem saveltas smalkas lodītes (1 mm diametrā). Tās pārkaisa ar sausiem miltiem, lai tās atdalītos. Lodītes tvaicē, tad izkaltē. Gatavojot kuskusu, to pārlej ar verdošu ūdeni un uzbriedina.

**Lazanja** – itāļu pastas plākšņu kārtainais sacepums. Starp plāksnēm pilda maltās gaļas un tomātu mērci, sarīvētu sieru, vārītu burkānu un vārītu olu ripiņas. Kārtojumu var pārliet ar tomātu vai balto mērci un gatavo cepeškrāsnī.

**Manti** – Vidusāzijas pelmeņu veids. Mīklas turziņas ir pildītas ar smalcinātu liellopa vai jēra gaļu un tvaicētas ūdens tvaikos.

**Musaka** – grieķu nacionālais ēdiens. Sacepums kārtās no fritētām baklažānu un kartupeļu šķēlēm ar tomātos sautētu maltu liellopa vai jēra gaļu ar sieru un balto mērci.

**Salsa** – mērce, kas gatavota no smalki sagrieztām sastāvdaļām.

**Pirkstu uzkoda** – kumosa izmēra uzkoda, ko ņem ar pirkstiem.

**Ravioli** – itāļu nacionālais ēdiens. Apaļas vai kvadrāta formas pildīti mīklas izstrādājumi. Tos pilda ar malto gaļu, sieru, sēnēm, rīkotu un zaļumiem. Vāra ūdenī un pasniedz līdzīgi kā pelmeņus. Pirms pasniegšanas pārlej ar kausētu sviestu vai olīveļļu.

**Risoto** – krēmīgs un kraukšķīgs apaļo rīsu ēdiens. Rīsus briedina, tiem pakāpeniski pievienojot buljonu un/vai baltvīnu. Var pievienot sēnes, gaļas gabaliņus, jūras produktus, sviestu, sieru un zaļumus.

**Tadžina** – gan trauks, gan Ziemeļāfrikas tautu ēdiens. Trauku gatavo no māla, tas sastāv no sprīža dziļas apaļas pannas un konusveida formas vāka. Produkti gatavojas lēni, savā sulā. Parasti kuskusu gatavo ar jēra vai liellopa gaļu uz kaula un dažādiem dārzeņiem. Gatavojot no produktiem iztvaiko šķidrums, tas paceļas līdz vākam, kondensējas un sapil atpakaļ produktos. To sauc arī par gatavošanu zemā temperatūrā.

**Totopos** – tortiljas čipsi. Tortilju sagriež 8 trīsstūros un izkarsē cepeškrāsnī.

**Tortilja** – meksikāņu maizes paveids. Cep no kukurūzas vai kviešu miltiem. Plānās tortiljas izmanto citu ēdienu pagatavošanai, biežākās – plāceņu – tortiljas ēd kā maizi.

## PAŠPĀRBAUDES JAUTĀJUMI UN UZDEVUMI

Kādus uz kodu veidus jūs zināt?

Kādas klasiskās uz kodu mērces varat nosaukt? Raksturojiet tās!

Atrodiet informāciju un uzrakstiet, kas ir DIP mērce! Kas tai ir kopīgs ar klasiskajām mērcēm (majonēzi, salsu, gvakamoli u. c.) un kas atšķirīgs?

Izveidojiet trīs uz kodu un mērču pārus! Paskaidrojiet šo izvēli!

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

Beilija, E. (2013). *Uzkodas*. Rīga: SIA “Jāņa Rozes apgāds”.

Šelvaha, L. (2014). *Gatavo pats! Fast Food ēdienu receptes*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Tallin School of Service (2014). *Dreamers' Cookbook*. Tallinn: Harjumaa.

## 4. NODAĻA

### Galda kultūra

Galda kultūra nav atdalāma no uztura. Tā ir saistīta ar galda klājumu, ēdienu noformēšanu un pasniegšanu, no vienas puses, un ar uzvedību pie galda, no otras puses.

#### Galda klājumu nosaka:

- **Ēdāja vecums.** Jo mazāks ēdājs, jo traukiem jābūt drošākiem lietošanā, lai neiesitas robi, nesaplīst. Ideāli ir jauno tehnoloģiju materiālu trauki un ēdamrīki. Karotes ir attiecīga leņķa, lai ēdājam vieglāk trāpīt mutē, krūzes ar diviem rokturiem, dakša platāka un truliem zaru galiem, lai nesavainotos (skat 4.1. un 4.2. attēlu).



4.1. attēls. Speciālie bērnu trauki



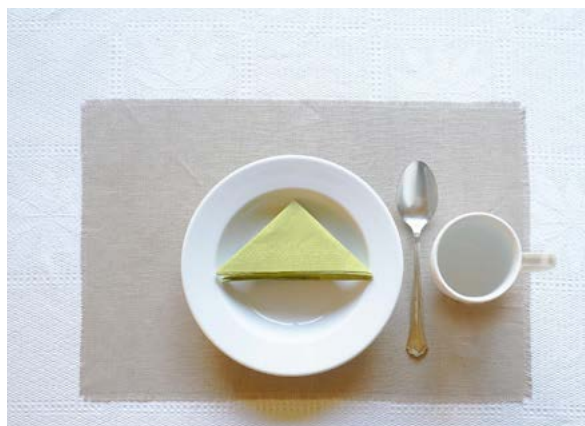
4.2. attēls. Bērna pusdienu galda klājums

- **Kultūras tradīcijas.** Galda klājums un noteikumi, kurus ievēro Latvijā, ir klasiskā (tradicionālā) stila jeb franču stila galda klājums. Tomēr arvien biežāk ienāk jauni ēdieni un to pasniegšanas tradīcijas, piemēram, Ziemeļeiropas lielās sviestmaizes, kuras ēd ar nazi un dakšīņu, pasta, kuru pasniedz zupas šķīvī un ēd ar dakšīņu un karoti, japāņu suši vai ķīniešu ēdieni, kurus pasniedz un ēd ar koka irbuļiem jeb kociņiem.
- **Ikdiena vai nedēļas nogale.** Ikdienas steigā galda klājums ir vienkāršāks, demokrātiskāks un katram ēdājam piemērotāks. Vienā ēdienreizē galda klājums var atšķirties vecākiem un bērniem atbilstoši vecumam. Bērniem ir arī viņu iemīļotie trauki – krūzes, karotes, bez kuriem viņi negrib ēst. Nedēļas nogalēs visai ģimenei jācenšas vienā laikā ieturēt ēdienreizes un kopīgi sēsties pie galda. Arī galda klājums var būt svinīgāks.

Varbūt ir kāds konkrēts ēdiens, ko gatavo visa ģimene kopā tikai svētdienās. Tā var būt lazanja, cepetis, kotletes, svarīgi, lai tas garšo visiem un to var ēst visi neatkarīgi no ēšanas stila vai veselības apsvērumiem.



4.3. attēls. Brokastu galda klājums aukstajiem ēdieniem



4.4. attēls. Brokastu galda klājums siltajiem ēdieniem

- **Ēdienreize un ēdieni.** Brokastu galda klājums var būt vienkāršāks, un tajā ir mazāk izmantojamo trauku. Ja ir iecienītas mīksti vārītas olas, tad jābūt olu trauciņiem, kas atgādina šķīvīti, vai ir uz augstākas kājiņas un atgādina glāzi. Biezputrai vai sausajām graudu pārslu brokastīm izmanto bļodiņas vai vienkāršus zupas šķīvjus. Tējas krūze ir vismaz 200 ml tilpuma, kafijai atkarībā no tās veida – 50–250 ml.

**Brokastis** visbiežāk ir

- 1) aukstie ēdieni – uzkožamie un maize vai gatavas sviestmaizes un auksts dzēriens vai sula (skat. 4.3. attēlu);
- 2) siltie ēdieni – cepta ola, omlete vai vārīta biezputra un silta tēja vai kakao (skat. 4.4. attēlu).

**Pusdienas.** Pirmais ēdiens: zupa un maize; otrais ēdiens: olbaltumvielas – gaļa vai zivs, piedevās ogļhidrātu produkti – rīsi, griķi, grūbas, kartupeļi un svaigu sezonas dārzeņu salāti; saldais ēdiens (skat. 4.5. attēlu).



4.5. attēls. Pusdienu galda klājums

**Vakariņās** parasti ir produkti un ēdieni, kuri nav ēsti dienas laikā (skat. 4.7. attēlu). Īpašs galda piederumu komplekts ir tad, ja tiek pasniegta pasta (makaroni) vai spageti ar mērci. Jābūt gan dakšiņai, gan ēdamkarotei. Ar karoti palīdz uz dakšiņas uztīt spageti. Vienu vai divus spageti aiz gala ar dakšiņu ievēl karotē un, turot to perpendikulāri pret šķīvja pamatni un griežot, uztin uz dakšiņas zariem. Tinot spageti, mērce vienmērīgi pielīp pie tā. Kad visi spageti ir apēsti, palikušo mērci kā zupu izēd ar karoti (skat. 4.6. attēlu).

**Pamatēdieni** – salāti, sacepumi, pasta, risoto, sautējumi ar nedaudz olbaltumvielu produktiem.



4.6. attēls. Vakariņas: pasta



4.7. attēls. Vakariņu galda klājums

Cilvēks ēd ar acīm. Pirms sākt ēst, tiek apskatīta gan tuvākā vide – telpa, galda virsma, trauki –, gan pasniegtais ēdiens un tā noformējums. Nākamā ir smarža. Ja izskats un smarža ir apmierinoši, tad var sākt baudīt ēdienu. Ja bērns jau no mazām dienām tiek pieradināts ēst vienā laikā un vietā, tad tas jau ir kā ieraduma pamats ēšanas režīma ievērošanai.

Vienam ēdājam pie galda jāparedz 60–70 cm vietas. Tas nodrošina vieglu apsēšanos un piecelšanos, kā arī ērtu un baudpilnu ēšanu. Ikdienā mājās, ja maltīte tiek ieturēta virtuvē un galds netiek pārklāts ar galdautu, katram ēdājam uz galda liek paliktņi un uz tā šķīvi, ēdamriķus u. c. galda piederumus. Dienas laikā jābūt trīs ēdienreizēm: brokastīm, pusdienām, vakariņām. Tikai dažām ģimenēm visas ēdienreizes izdodas ieturēt kopā. Latvijā ģimenes kopīgā ēdienreize visbiežāk ir vakariņas, diemžēl tā ir kļuvusi arī par kalorijām bagātāko dienas maltīti. Retāk kopīgas ir arī brokastis. Katrai ēdienreizei ir ieteicami atšķirīgi produkti, to grupas un ēdieni, lai veidotos sabalansēts ēšanas režīms un kaloriju sadalījums.

**Svētku galda klājumiem** jābūt greznākiem un piemērotiem konkrētajai godu reizei. Gadskārtu maltītēm piemēroti drellļa rakstā austi lina vai pilnīgi balti vai pelēki linu galdauti. Latvijas valsts svētkos balts galdauts ar karoga krāsas galda rotājuma akcentiem – paliktņiem, salvetēm, auduma joslām, kas sadala galdu atbilstoši ēdāju skaitam. Īpaši svētki ir Baltā galdauta svētki – 4. maijā, kad galvenā galda rota ir perfekti izgludināts balts galdauts. Ziemassvētku galda klājums ar balto galdautu un vienkāršo galda rotājumu – dāvanu kārbām – rada svinīguma un svētku noskaņu. Pie šāda galda klājuma pat vienkārša maizes šķēle liksies daudz gardāka (skat. 4.8. attēlu).



4.8. attēls. Kafējnīca – amatniecības izstrādājumu veikals  
Somijā Ziemassvētku laikā. 2012. gads

### Kā iepirkt vai komplektēt traukus?

Katrai paaudzei ir savi iecienītie ēdieni, to gatavošanas tehnoloģijas, ēšanas paradumi un skaistuma izpratne gan par ēdienu pasniegšanu, gan traukiem.

Vecākajai paaudzei vērtība ir Kuzņecova servīze vai Rīgas Porcelāna rūpnīcas trauki (skat. 4.12. attēlu), bet pašlaik ikdienā populārāki ir franču stikla trauki – *Arcolat* vai *Luminarc* (skat. 4.9. attēlu). Latviskajos gadskārtu svētkos iecienītas ir māla bļodas, krūzes un citi trauki (skat. 4.11. attēlu).



4.9. attēls. Franču stikla trauki



4.10. attēls. Baltie fajansa trauki



4.11. Māla trauki



4.12. attēls. Fajansa un porcelāna trauki

**Ikdienā** būtu jābūt tik trauku komplektiem, cik cilvēku ir mājsaimniecībā vai ģimenē. Servīzes un galda piederumus tradicionāli komplektē pa sešām vienībām – šķīvjus, krūzes, galda piederumus: dakšas, nažus, karotes, kafijas un tējas krūzes u. c.

**Ja trauki jākomplektē no jauna**, tad to izdarīt ir visvienkāršāk. Jāizveido saraksts, kas jāiegādājas vispirms, jāapzina savas materiālās iespējas un jānoskaidro vēlmes.

Vispirms būtu jāiegādājas 6 otrā ēdiena šķīvji, 6 uz kodu šķīvji, 6 zupas šķīvji, 6 tējas krūzes, 6 ūdens jeb sulas glāzes, 6 dakšas, 6 naži, 6 ēdamkarotes, 6 tējkarotes.

Tad pakāpeniski var iegādāties 6 kafijas tasītes, 6 kūku šķīvīšus, 6 deserta trauciņus, 1–2 lielas dzērienu krūzes, 4 dažāda izmēra bļodas u. c.

Lai traukus vienmēr varētu papildināt, ieteicami ir baltas krāsas trauki – ar tiem vieglāk būs saskaņot dažādu stilu, formu, paudžu traukus, un galda klājums vienmēr izskatīsies vienots (skat. 4.10. attēlu).

**Materiāls.** Porcelāna trauki ir plāni, trausli un dārgi. Tie nav piemēroti ikdienai. Fajansa trauki ir biezāki, vienkāršāki un lētāki. Fajansa traukus var izmantot ikdienā un arī svētku reizēs.

Keramikas jeb māla trauki ir biezi, smagi, un tiem ātri izsitas robi.

Mūsdienu risinājums ir fajansa vai franču stikla trauki. Tiem ir pieņemamas cenas un atbilstoša kvalitāte, tos ir vienkāršāk papildināt.

Var veidot ikdienas un svētku trauku komplektus, ja ir vieta, kur tos uzglabāt. Dažāda vecuma ģimenes locekļiem var patikt dažāda laika un stila trauki, sākot no Kuzņecova servīzes līdz pat mūsdienu plastikāta traukiem.

## TERMINI

**Galda kultūra** – galda klājums (trauku un galda piederumu izvietojums atbilstoši ēdieniem); uzvedība pie galda ēdot.

**Pasta** – itāļu mīklas izstrādājumi. Krievijā un Padomju Savienībā tos sauca par makaroniem.

**Spageti** – tievi, gari un šķērsgrīzumā apaļi pastas izstrādājumi.

**Uzkodas** – vienkārši sagatavoti produkti ātrai apēšanai. Stienīšos sagriezti dārzeņi, šķēlēs sagriezta vītīnāta vai kūpināta gaļa, dažādi sagriezts siers.

## PAŠPĀRBAUDES JAUTĀJUMI UN UZDEVUMI

Kas nosaka galda klājumu?

Kad galda klājumos jāizmanto balts galdauts? Pamatojiet savu atbildi!

Kurās kultūrās neizmantoja galda piederumus – dakšas un nažus? Kādas bija galda kultūras alternatīvas?

Sameklējiet informāciju par labai draudzīgiem vienreizējās lietošanas traukiem!

Sastādiet svētku ēdienkarti kādai noteiktai ēdienreizei! Uzkļājiet tradicionālo galda klājumu divām personām atbilstoši ēdienreizei un izvēlētajiem ēdieniem! Nofotografējiet! Pamatojiet galda klājumu!

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

Hodbeja, K., Denberija, Dž. (2013). *Ēdiena noformēšanas noslēpumi. Radošas idejas, metodes un praktiski padomi*. Rīga: Zvaigzne ABC.

Kindzule, A. (2019). *Ar uzturu uz tu. Uztura psiholoģija un apzināta ēšana*. Rīga: AS "Latvijas Mediji".

Morris, C. E. (2016). *Excellent! Italy*: ELI S.r.l.

Vanaga, V. (2009). *Viesu apkalpošana*. Rīga: SIA Biznesa augstskola "Turība".

## 5. NODAĻA

### Maize nacionālajās virtuvēs

Katrai tautai ir atšķirīga nacionālā virtuve, kuru nosaka ģeogrāfija un klimats, dzīvnieku un augu valsts, vēsturiskās norises, reliģija un citi apstākļi. Grūti nosaukt tautu, kurai nebūtu savas maizes. Maize ir kultūras sastāvdaļa un galvenais pārtikas produkts visās kultūrās. Parasti visgarākā liekas tā maize, kura ēsta kopš bērnības. Latvietim tā ir rudzu rupjmaize ar ķimenēm un biezu garozu, lai maizi var ilgāk uzglabāt (skat. 5.1. attēlu). Plaucētās mīklas rupjmaize jeb salinātā rupjmaize ir ar saldu garšu. Šī rupjmaize 2014. gadā no Latvijas ir iekļauta Eiropas Savienības Garantēto tradicionālo īpatnību reģistrā. Rudzu miltu maizes ir raksturīgas Eiropas ziemeļu daļā. Latvijā vēl iecienīta ir rudzu formas maize (no padomju perioda) jeb “ķieģelītis” (skat. 5.2. attēlu) un rudzu saldiskābmaize. Somijā no rudzu miltiem cep apaļu maizi ar caurumu vidū. Senāk izcepto maizi savēra uz koka nūjām un piekāra pie griestiem, lai grauzēji netiek klāt. Mūsdienās šī maize tiek cepta plakana un divās daļās. Pa vidu var ielikt produktus – sieru, desu, olu ripiņas, salātus un sagriezt pa iezīmētajām vietām (skat. 5.3. attēlu). Tā iegūst slēgto sviestmaizi.

Ciabata jeb čabata (atgādina vecu čību) ir maize no Itālijas (*Ciabata*). Tā ir īpaši populāra pie mums Latvijā – cepta no kviešu miltiem – gaišā vai tumšā čabata (skat. 5.5. attēlu). Īpaši garda šī maize ir svaiga, pastāvot tā ātri nobriest, tad to var sagriezt šķēlēs un apgrauzdēt. No grauzdētas maizes šķēlēm gatavo brusketu (skat. 5.16. attēlu) vai antipastu (uzkodu), ko pasniedz ar sasmalcinātiem tomātiem. Interesanta itāļu maize ir *tartaruga* jeb bruņurupuču maize. Tie ir nelieli baltmaizes kukuliši ar kvadrātos sagrieztu virsējo garozu. Kukuliša virspuse atgādina bruņurupuča muguru. Šo maizi izmanto slēgto sviestmaižu pagatavošanai – pārgriež horizontāli uz pusēm un starpā liek šķiņķi vai tomātus (skat. 5.6. attēlu). Franču bagete ir cepta no kviešu miltiem, tā ir tieva un līdz divu pēdu garumam (70 cm). Francijā maize ir pirmā, ko liek galdā, lai remdētu izsalkumu. Ja frančiem būtu jāmin viens no viņu populārākajiem produktiem, tad tā būtu bagete (skat. 5.4. attēlu).



5.1. attēls. Latvijas rudzu maize jeb rupjmaize



5.2. attēls. Formas maize jeb ķieģelītis



5.3. attēls. Somu maize (“dzirnakmens”)



5.4. attēls. Franču bagete



5.5. attēls. *Ciabatta* jeb itāļu  
čabata



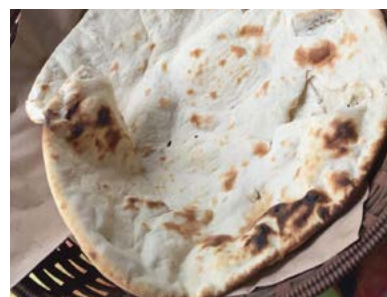
5.6. attēls. Itāļu tartaruga jeb  
bruņurupuču maize



5.7. attēls. Lavašs



5.8. attēls. Meksikāņu tortilja



5.9. attēls. Indiešu maize – *nan*

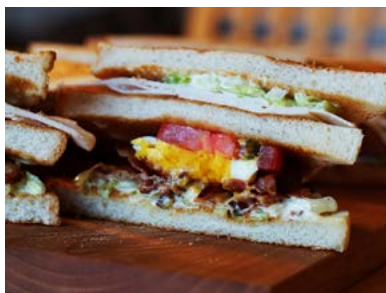
Daudzviet pasaulē cep vienkāršu plānu un plakanu maizi, kura atgādina plānās pankūkas. Arābu tautām iecienīts ir lavašs – sākot no lielām plānām mīklas plāksnēm līdz nelieliem plakaniem, apaļiem kviešu miltu un ūdens plāceņiem. Lavašā var ietīt citus produktus – kebabu vai plēst, mērcēt mērcēs un ēst (skat. 5.7. attēlu). Mūsdienās no lavaša veido vrapus – maizes plāksnē ietin gaļu un salātus vai krēmsieru, spinātus un gaļu vai zivi. Tad satin vīstoklī un sagriež 1 cm biezās šķēlēs (skat. 5.13. attēlu).

Meksikāņu tortiljas cep no kukurūzas vai kviešu miltiem (skat. 5.8. attēlu). Tās ir plānas un elastīgas, līdzīgas plānajām pankūkām. Meksikā izsenis nelietoja galda piederumus, bet ēdieni bija gatavoti no birstošiem produktiem – pupiņām, kukurūzas, plēstām gaļas šķiedrām, sasmalcinātās paprikas. Ēdienu karsēja akmens iedobēs ugunskurā, tad lika tortiljā un ietina vai iesaiņoja, lai varētu “aiztransportēt” līdz mutei. Tortilja ir pirmsākumi čipsiem, to sagrieza astoņos sektoros un izkaltēja saulē. Tā tortilju ilgāk varēja saglabāt un izkaltētās tortiljas daļas varēja izmantot kā karotes, tās iemērcot mērcēs – gvakamolē vai salsā.

Arī indiešu maize *nan* ir plakana un plāna (skat. 5.9. attēlu). To cep no kviešu miltiem, katrai ēdienreizei svaigu, ēd ar *dhal* (lēcu sautējumu) vai kariju.



5.10. attēls. **Klasiskā sviestmaize**



5.11. attēls. **Slēgtā sviestmaize**



5.12. attēls. **Karstmaize**

Sākot ar 19. gadsimta beigām līdz pat mūsdienām tiek gatavotas dažādu veidu sviestmaizes. Sviestmaizes ir sātīgas, nodrošina visas uzturvielu grupas, tās ir viegli paņemt līdzi – gan hamburgerus (skat. 5.14. attēlu) un hotdogus (skat. 5.15. attēlu), gan vrapus (tītenus) (skat. 5.17. attēlu). Sviestmaižu uzplaukumā liels nopelns ir ASV. Uz turieni no Eiropas un citām pasaules vietām emigrēja liels skaits cilvēku, paņemot no savas dzimtenes to, kas šķita pats gardākais. Lai iekonomētu līdzekļus, cilvēki domāja, ko varētu sagatavot mājās un paņemt līdzi uz darbu. Katram vissaprotamākais bija ēdiens no dzimtenes – gan maizes veids un forma, gan virsū vai starp maizes kārtām liekamie produkti. Tā radās slēgtās sviestmaizes – hamburgeri un hotdogi, ziemeļnieku trīsstūrveida slēgtās sviestmaizes (skat. 5. 11., 5.14., 5.15. attēlu). Klasiskās sviestmaizes – maizes šķēle, kurai uzziests sviests un pārklātas siera vai desas šķēlītes, zaļums vai salātlapa, – ir tipiskas sviestmaizes Latvijā (skat. 5.10. attēlu). Slēgtā sviestmaize veidojas, kad starp maizes šķēlēm ievieto pārējos produktus. Karstmaizes var būt atklātas vai slēgtas, to pilnījums visbiežāk sastāv no siera un citiem produktiem. Karstmaizes var likt uz pannas, izkarsēt cepeškrāsnī un ļaut pakust sieram. Slēgtās karstmaizes var cept speciālajā tostermaižu ierīcē, tad to virsmā iespiedīsies rievas (skat. 5.12. attēlu). Vrapus (tītenis) (skat. 5.13. un 5.17. attēlu) Latvijā ienāca nesen ar arābu tautu virtuvēm un giroso. Klasiskās franču kanapē jeb kumosu maizītes (skat. 5.18. attēlu) gatavo kā nelielas uzkodas. Parasti piestrādā arī pie kanapē noformējuma. Tās ir kā pārsteigums acīm un garšas kārpiņām.



5.13. attēls. **Lavaša vrap (tītenis)**



5.14. attēls. **Hamburgers**



5.15. attēls. **Hotdogs**



5.16. attēls. Brusketas uz franču bagetes



5.17. attēls. Vraps ar kebabu



5.18. attēls. Kanaņē maizītes

## PAŠPĀRBAUDES JAUTĀJUMI UN UZDEVUMI

Nosauciet trīs jums zināmus maizes veidus pasaulē! Kas raksturīgs katram veidam? Kā jūs uzzinājāt par tām?

Salīdziniet kopīgo un atšķirīgo izvēlētajām trīs maizēm!

Uzskicējiet 10 kanaņē maizīšu skices!

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

*Good Food.* <https://www.bbcgoodfood.com/> (skatīts 20.07.2020.).

Hobdeja, K., Denberija, Dž. (2013). *Ēdiena noformēšanas noslēpumi. Radošas idejas, metodes un praktiski padomi.* Rīga: Zvaigzne ABC.

Morris, C. E. (2016). *Excelent! Italy:* ELI S.r.l.

Romer, J., Ditter, M. (2000). *Culinaria. European Specialties.* Collogne: Könemann.

Šelvaha, L. (2014). *Gatavo pats! Fast Food ēdienu receptes.* Rīga: Zvaigzne ABC.

## 6. NODAĻA

### Uzturs kā iedvesma jaunradei

Dizains un tehnoloģijas ir saistīti ar jaunradi. Uztura tēma dod daudz ierosmes jaunradei – gan ikdienā gatavojot ēdienus, tos pasniedzot un plānojot maltītes, gan kā jaunu interesantu risinājumu un iespēju nodrošinājumu. Ar uzturu ikviens iepazīstas jau no pirmā dzīvības brīža – vispirms tā ir smarža un garša, tad krāsa, forma, faktūra. Uzturs attīsta visas maņas: redzi, dzirdi, tausti, smaržu, garšu. Uzturs nodrošina gan labsajūtu, gan labizjūtu. Tas rosina arī jaunrades darbībai. Produktus un ēdienus jaunrades veicināšanai var izmantot:

- kā mākslinieciskās izteiksmes līdzekli (skat. 6.1.–6.3. attēlu),
- kā materiālu (skat. 6.6.–6.9. attēlu),
- kā klusās dabas uzstādījumu gleznai (skat. 6.5. attēlu),
- kā impulsu, lai meklētu un uzzinātu jaunu informāciju (skat. 6.4. attēlu),
- kā pētniecības ierosinātāju un veicinātāju (skat. 6.7.–6.9. attēlu),
- skolēnu jaunrades veicināšanai un materiālu tehnoloģiju apguvei (skat. 6.10.–6.18. attēlu),
- kā iedvesmas avotu izklaides industrijā (skat. 6.19., 6.20. attēlu).

Uztura tēma mākslā ir izmantota un risināta jau kopš seniem laikiem. Produktu un ēdienu attēlošanai ir gan vēsturiska un izzinoša funkcija, gan mākslinieciska nozīme. Ar attēliem un zīmējumiem ir iespējams nodot konkrētu informāciju. Jau alu zīmējumos medību ainās cilvēks centies attēlot dabā notiekošo un savu uzvaru pār dzīvniekiem. Tradicionāli mākslā pārtikas produktus, traukus un citus piederumus visbiežāk izmanto klusās dabas gleznojumos un zīmējumos, apgūstot proporcijas, krāsu toņus, gaismas un ēnas principus. Uzturs vairāk noder kā iedvesmas avots vai ideja problēmu risināšanai ar mākslas palīdzību. Somu mākslinieks Timo Mantari (*Timo Manttari*) ir izmantojis tematiskus kompozicionālus risinājumus par virtuves tēmu – katls un produkti, kurus var tajā gatavot (skat. 6.1. attēlu); tējkanna ar galda piederumiem un konditorejas izstrādājumiem (skat. 6.2. attēlu); kompozicionāli papildītas konservu burkas (skat. 6.3. attēlu). Šie kompozicionālie risinājumi ir veidoti kā apsveikuma kartītes. Līdzīgi veidotas varētu būt, piemēram, grāmatu ilustrācijas, plakāti kafejnīcās vai vizuālie risinājumi mājas virtuvēs.



6.1. attēls. Pastkarte ar zupas sastāvdaļām



6.2. attēls. Pastkarte kā tējas pēcpusdiena



6.3. attēls. Konservu burkas kā kompozīcijas elementu kārtojums

Meklējot radošus risinājumus, kā pārveidot vai izmantot produktus, var nonākt līdz visdažādākajiem risinājumiem un atrast veidu, kā emocionāli iedarboties uz skatītāju (skat. 6.4. attēlu). Šādi veidots portrets, vērojot to no attāluma, noteikti piesaistīs skatītāja uzmanību un mudinās tam pienākt tuvāk un izpētīt sīkāk. Iedziļinoties un pameklējot informāciju, var noskaidrot, ka mākslinieks Džuzeppe Arčimboldo (*Giuseppe Arcimboldo*, 1527–1593) gleznoja alegoriskus portretus, ieskaitus augļu, dārzeņu, zivju ietvarā. Arčimboldo darbi iedvesmoja sirreālistus.

Tradicionāls klusās dabas gleznojums var būt lielisks papildinājums kādas telpas noformējumam (skat. 6.5. attēlu).

Kokgriešanas tehnika ir izmantota ķirbja kā materiāla grebšanai un komiska portreta izveidei (skat. 6.6. attēlu).



6.4. attēls. Glezna *Vertumnus*



6.5. attēls. Augļu un ziedu kompozīcija



6.6. attēls. Grebts ķirbis

Pēdējos gados popularitāti gūst dažādas meistarklases un semināri ne tikai kulinārijas jomā, bet arī nodarbībās, kurās ir cieši saistīta jaunrade un pētniecība (skat. 6.7.–6.9. attēlu). Piemēram, 2020. gada 22. februārī Dekoratīvās mākslas un dizaina muzejā notika darbnīca pieaugušajiem, kuru vadīja sensorā ēdiena dizainere Laila Šņēvele. Sarunas un darbības tēma bija saistīta ar puravu izpēti, tās mērķis bija: “Kā pieredzēt ēdienu citādāk nekā pārtiku”. Uzdevums bija izpētīt purava īpašības, garšu, smaržu, ko ar to varētu darīt, kā izmantot (skat. 6.7.–6.9. attēlu). Eksperimentējot ar tā krāsu, dažādiem elementu izkārtojumiem un dažādiem sagriešanas veidiem, praktiskā darbībā tika meklēti vizuāli efekti un risinājumi. Prasmīga vadītāja meistarklasēs veidojas arī izpratne par kompozīciju, krāsu salikumiem un laukumu aizpildīšanu. Redzamajos attēlos ir grāmatas autores Lolitas Šelvhahas purava izpētes vizuālais rezultāts.



6.7. attēls. Pinums ar purava lakstiem



6.8. attēls. Purava īpašību izpēte



6.9. attēls. Puravu sīpolu gredzenu kompozīcija

Interneta laikmetā cilvēki labprāt dalās ar savām idejām interneta vietnēs, sociālajos tīklos un blogos, aprakstot kāda procesa gaitu, pārdomas vai komentārus, kuri radušies procesā. Tā var būt dizaina dienasgrāmata vai dokumentēts produkta izpētes process un vizuāli radošie risinājumi. Dalīšanās ar attēliem un video internetā ir sociālās komunikācijas forma un veids. Autori saņem atgriezenisko saiti, daži autori vienkārši komunicē, daži attīsta prasmi pārdot savu izstrādājumu vai ideju. Tā ir sava veida prototipa testēšana. Lai produkts labi izskatītos un raisītu interesi, ir jāattīsta prasmes gan rakstīt, formulējot ideju, gan fotografēt un veidot vizuālo noformējumu. Ikviens var atrast ar uzturu saistītos blogus un sekot tiem, kuri iedvesmo, kritiski izvērtējot tajos iekļauto informāciju. Piemēram, mājaslapā [www.verywellfit.com](http://www.verywellfit.com) 2020. gadā publicēts apkopojums par pašreizējiem jaunumiem: “40 labākie 2020. gada ēdiena blogi, kam sekot” (*The Top 40 Healthy Food Blogs to Follow in 2020*). “Šie dietologu apstiprinātie blogi sagatavos Tevi tavai nākamajai maltītei.” (Plowe, 2020)

Popularitāti guvušas interneta vietnes, kurās apkopoti kvalitatīvi fotografēti un noformēti attēli gan ar radošiem darbiem, gan vienkārši veiksmīgām priekšmetu kompozīcijām, piemēram, *Pinterest*, *wehartit*, *hometalk* u. c. Attēlu popularitāte internetā mudinājusi veidot attēlu bankas, kurās gan bez maksas, gan par maksu pieejami dažādi attēli, kuru mērķis ir radīt interesi, reklamēt, lai ražotāju un preču izplatītāju (diegu, dziju, pērlišu u. c.) mājaslapām piesaistītu pircējus, kā arī lai paši attēlu radītāji pie vērstu uzmanību savam darbam un, iespējams, saņemtu kādu darba piedāvājumu. Attēlu bankas piedāvā iespēju izmantot citu autoru attēlus savām vajadzībām, piemēram, kafējnīcu ēdienkartēm, mājaslapām u. c. Šīs attēlu bankas ir lielisks iedvesmas avots, lai smeltos idejas savu projektu izveidei, tās noder arī dizaina prasmju, fotografēšanas un dokumentēšanas prasmju attīstībai. Līdzīgi kā apkopojošie raksti par blogiem, ir arī raksti, kuros apkopotas un apskatītas populārākās attēlu banku vietnes, piemēram, raksts latviešu valodā “Bezmaksas fotobanku saraksts” vietnē [www.sesikaki.lv](http://www.sesikaki.lv) ir tikai viens no daudzajiem šāda veida rakstiem, kurus viegli atrast arī angļu valodā.



6.10. attēls. **Tamborēts sklandrausis**



6.11. attēls. **Tamborēti dekoratīvie ķirbji**



6.12. attēls. **Tamborētas mušmires**

Radošās idejas iespējams apkopot pa tēmām. Šajos attēlos iedvesmas avots ir pārtikas produkti – piparkūku vīriņš, lauru lapu augs, konditorejas izstrādājumi. Dizaina izstrādājumi dod arī informāciju par materiālu tehnoloģijām – filcēšanu, adīšanu un tamborēšanu (skat. 6.10.–6.18. attēlu). Izvēloties jaunrades projektu, jāizvērtē materiālu tehnoloģijas piemērotība savai idejai un jāplāno, kāds būs gatavā izstrādājuma izskats.



6.13. attēls. **Filcēts piparkūku vīriņš**



6.14. attēls. **Filcēts augs**



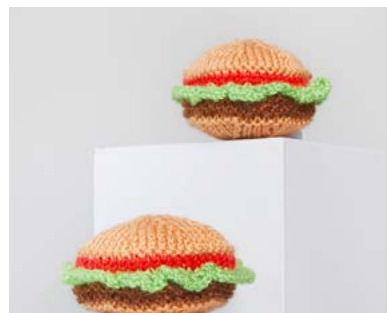
6.15. attēls. **Filcēts burkāns**



6.16. attēls. Adītas zemenes



6.17. attēls. Adīti virtuļi



6.18. attēls. Adīti hamburgeri

Ēdiens un pārtikas produkti var rosināt ne tikai vizuālās jaunrades darbību un rezultātu, bet arī dziesmu rakstīšanu – gan vārdus, gan mūziku. Lai uzfilmētu videoklipu, vajadzīgi izteiksmīgi tērpri. Konkrētajos videoklipos mūziķis Toms Rozentāls (*Tom Rosenthal*) ir arbūza tērpā un ar pastu rotātā tērpā (atbilstoši dziesmu vārdiem). Lai arī teksti ir ļoti vienkārši un bez īpašas nozīmes, interesi par šo dziesmu var radīt veiksmīgi veidots videoklips un tā noskaņa (skat. 6.19., 6.20. attēlu).



Tom Rosenthal - Watermelon

6.19. attēls. Mūzikas videoklips dziesmai par augļu tēmu



Tom Rosenthal - P.A.S.T.A

6.20. attēls. Mūzikas videoklips dziesmai par pastas tēmu

## TERMINI

**Blogs (emuāri)** – regulāri atjaunināta vietne vai mājaslapa, kuru parasti vada viena persona vai maza grupa un kura ir rakstīta neformālā vai sarunu veidā.

**Jaunrade** – darbība, kas rada kvalitatīvi jaunas (materiālas un garīgas) vērtības.

**Sirreālisms** – modernās mākslas virziens, kas aptver literatūru, glezniecību, tēlniecību, kino. Sirreālisma mākslinieki nodarbojas ar gara pasauli, kas atrodas līdzās ierastajai realitātei. Balstījās uz psihoanalītiķa Z. Freida atzinumiem par bezapziņu – sapņiem, murgiem, vīziju.

**Manierisms** – mākslas stils, kura darbos ietverto domu vislabāk spēj atspoguļot pārnestas nozīmes līdzekļi – alegorijas, simboli.

## JAUTĀJUMI UN PAŠPĀRBAUDES UZDEVUMI

Nosauciet, kādus blogus (emuārus) par uztura tēmu jūs zināt!

Izvēlieties vienu interneta blogu vai mājaslapu, kura ir par uztura tēmu! Raksturojiet šo informācijas avotu! Kāpēc to vajadzētu vai nevajadzētu izmantot?

Atrodiet trīs piemērus, kur pārtikas produkti vai ēdiens ir izmantoti jaunradei! Dalieties ar pārējiem grupas biedriem!

Izveidojiet trīs skices jaunrades darbiem, kuros iedvesmas avots ir uzturs – pārtikas produkti vai ēdiens!

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

Bezmaksas fotobanku saraksts. <https://www.sesikaki.lv/bezmaksas-fotobanku-saraksts/> (skatīts 21.07.2020.).

Plowe, K. (2020). The Top 40 Healthy Food Blogs to Follow in 2020. <https://www.verywellfit.com/top-healthy-food-blogs-4570841> (skatīts 01.08.2020.)

Rosenthal, T. (07.12.2014.). Videoklips dziesmai *Pasta*. [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (skatīts 21.07.2020.).

Rosenthal, T. (07.12.2014.). Videoklips dziesmai *Watermelon*. [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (skatīts 21.07.2020.).

Roth, E. (06.04.2020.). *The 10 Best Pinterest Alternatives to Use Instead*. <https://www.makeuseof.com/tag/8-pinterest-alternatives-you-may-not-know-about/> (skatīts 20.07.2020.).

Williams, J. (03.10.2019.). *Free Knitting Pattern for Tiny Little Doghnuts*. <https://www.knitting-bee.com/free-knitting-patterns/free-knitted-toy-patterns/free-knitting-pattern-for-tiny-little-doughnuts> (skatīts 21.07.2020.).

## Izmantotā literatūra

- Amerikas Savienoto Valstu Lauksaimniecības departaments, uztura un ēdināšanas nodaļa (*USDA Food & Nutrition Service*). Uztura piramīda. <https://www.fns.usda.gov/food-guide-pyramid-graphic-resources> (skatīts 01.08.2020.).
- Amerikas Savienoto Valstu Lauksaimniecības departaments, uztura politikas un veicināšanas centrs (*USDA Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP)*). Uztura šķīvis. <https://www.choosemyplate.gov/resources/myplate-graphic-resources> (skatīts 01.08.2020.).
- Beilija, E. (2013). *Uzkodas*. Rīga: SIA “Jāņa Rozes apgāds”.
- Berija, M. (2005). *Klasiska mājas virtuve*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Bezmaksas fotobanku saraksts. <https://www.sesikaki.lv/bezmaksas-fotobanku-saraksts/> (skatīts 21.07.2020.).
- Brūvere, L. (2006). Pārtikas produktu prečzinība. *II daļa*. Rīga: SIA “Biznesa augstskola Turība”.
- Galēja, I. (17.07.2000.). Kas ir *Fusion* virtuve? <https://www.dining.lv/raksts/kas-ir-fusion-virtuve/2745> (skatīts 18.07.2020.).
- Garsija, H., Bodniece, E., Vīgante, D. (2009). *Gatavots A La Mexicana*. Rīga: SIA “Jāņa Rozes apgāds”.
- Gavriļenko, E. (2006). *Ēdienu gatavošanas tehnoloģija*. Rīga: SIA “Biznesa augstskola Turība”.
- Giljāno, M. (2006). *Francūzietes nekļūst resnas*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Giljāno, M. (2009). *Francūzietes visos gadalaikos*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Hodbeja, K., Denberija, Dž. (2013). *Ēdiena noformēšanas noslēpumi. Radošas idejas, metodes un praktiski padomi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Kindzule, A. (2019). *Ar uzturu uz tu. Uztura psiholoģija un apzināta ēšana*. Rīga: AS “Latvijas Mediji”.
- Kostjukoviča, J. (2012). *Kāpēc itāļiem patīk runāt par ēdienu. Vēstures, kultūras un paražu ceļvedis. Umberto Eko priekšvārds*. Rīga: SIA “Jāņa Rozes apgāds”.
- Kursīte, J. (2007). *Neakadēmiskā latviešu valodas vārdnīca jeb novadu vārdene*. Rīga: Madris.
- Kūku ābece: mācāmieš cept soli pa solim* (2014). No vācu valodas tulkojusi Anita Poļakovska; redaktore Margita Krasnā. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Langers, F., Krīga, Z. (2012). ...un ko mēs ēdīsim rītdien? Revolucionāras idejas pasaules pabarošanai. *GEO*, jūnijs.
- Latvijas Republikas Veselības ministrija. Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam. [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi\\_majas\\_gatavotam\\_ediendam.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_majas_gatavotam_ediendam.pdf) (skatīts 20.07.2020.).
- Latvijas Republikas Veselības ministrija (24.11.2017.). Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Ieteicam%C4%81s\\_ener%C4%A3ijas\\_un\\_uzturvielu\\_devas.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Ieteicam%C4%81s_ener%C4%A3ijas_un_uzturvielu_devas.pdf) (skatīts 25.07.2020.).
- Latvijas Republikas Veselības ministrija (25.07.2003.). Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem. <https://docs.google.com/document/d/1tRGsDZFiO6niBVE2VDZouckIKPitruE5io-JzfKgfnI/edit> (skatīts 20.07.2020.).
- Liepa, Dz., Plēpis, A. (2013). *Ko mēs apēdam?* Rīga: Avots.
- Lizemers, D. (2012). Kādā veidā cilvēks vārot kļuva gudrāks. *GEO*, jūnijs, 38.–43. lpp.
- Luhtala, M., Aston, M., Tomevski, N. (2008). *Kiasma Kitchen*. Helsinki: Like.
- Makīta, Dž. (2007). *Kā ēdīsi, tā dzīvoši. Idejas, kas mainīs tavu dzīvi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Melnick, M. (2011). The USDA Ditches the Food Pyramid for a Plate. <https://healthland.time.com/2011/06/02/the-usda-ditches-the-food-pyramid-and-offers-a-plate>
- Morijama, N., Doils, V. (2009). *Japānietes vienmēr jaunas un slaidas*. Rīga: Zvaigzne ABC.

- Morris, C. E. (2016). *Exellent! Italy*: ELI S.r.l.
- Olivers, Dž. (2008). *Pikantais Šefpavārs*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Olivers, Dž. (2017). *Superēdiens. Klasika ģimenei*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Oetker, R. A. (2003). *Lielā pavārgrāmata. Dr. Etkers*. No vācu valodas tulkojušas Dace Siliniece, Irida Miska. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Plowe, K. (2020). The Top 40 Healthy Food Blogs to Follow in 2020. <https://www.verywellfit.com/top-healthy-food-blogs-4570841> (skatīts 01.08.2020.).
- Repše, G. (2012). *Rakstnieku pavārgrāmata*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Rodrigesa, Dž. K. (2008). *Pasaules populārākās diētas*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Romer, J., Ditter, M. (2000). *Culinaria. European Specialties*. Collogne: Könemann.
- Roth, E. (06.04.2020.). The 10 Best Pinterest Alternatives to Use Instead. <https://www.makeuseof.com/tag/8-pinterest-alternatives-you-may-not-know-about/> (skatīts 21.07.2020.).
- Rosenthal, T. (07.12.2014.). Videoklips dziesmai *Pasta*. [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (skatīts 21.07.2020.).
- Rosenthal, T. (07.12.2014.). Videoklips dziesmai *Watermelon*. [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (skatīts 21.07.2020.).
- Šelvaha, L. (2014). *Gatavo pats! Fast Food ēdienu receptes*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Štūbere, H. M. (2007). *Universālā pavārgrāmata*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Tallin School of Service (2014). *Dreamers' Cookbook*. Harjumaa, Tallinn.
- Zariņš, Z., Neimane, L. (2002). *Uztura mācība*. Rīga: Rasa ABC.
- Zīle, M. (2013). *Nepareizais ķēķis*. Rīga: Jumava.
- Vanaga, V. (2009). *Viesu apkalpošana*. Rīga: SIA "Biznesa augstskola Turība".
- Williams, J. (03.10.2019.). *Free Knitting Pattern for Tiny Little Doughnuts*. <https://www.knitting-bee.com/free-knitting-patterns/free-knitted-toy-patterns/free-knitting-pattern-for-tiny-little-doughnuts> (skatīts 21.07.2020.).

## Izmantoto attēlu avoti

- 1.1. attēls. Dizaina procesa posmi (Dizains un tehnoloģijas, 2019)
- 3.1. attēls. Uztura piramīda (<https://www.fns.usda.gov/food-guide-pyramid-graphic-resources>)
- 3.2. attēls. Uztura šķīvīši (<https://choosemyplate-prod.azureedge.net/>)
- 3.3. attēls. Olu veidi: zoss, pīles, vistas ola (L. Šelvaha, 2020)
- 3.4. attēls. Olu veidi: paipalu olas (L. Šelvaha, 2020)
- 3.5. attēls. Svaiga, nesen izdēta ola (Oetker, 2003)
- 3.6. attēls. Nedēļu veca ola (Oetker, 2003)
- 3.7. attēls. 2–3 nedēļas veca ola (Oetker, 2003)
- 3.8. attēls. Vēršacs (S. Čingule, 2020)
- 3.9. attēls. Maizē iecepta ola (P. Javedar, 03.04.2019. [https://unsplash.com/photos/04G6937Ja\\_M](https://unsplash.com/photos/04G6937Ja_M) Publicējis: Unsplash Inc (skatīts 21.07.2020.))
- 3.10. attēls. Klasiskā franču omlete (S. Čingule, 2020)
- 3.11. attēls. Cieti vārīta ola, sagriežta ripiņās (S. Čingule, 2020)
- 3.12. attēls. Miksti vārīta brokastu ola (K. A. Lugmayer, 2020. <https://pixabay.com/photos/breakfast-egg-egg-boiled-egg-food-2209048/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 3.13. attēls. Bez čaumalas vārīta ola (Benedikta ola) (S. Čingule, 2020)
- 3.14. attēls. Holandes mērce (M. Karch, 13.05.2015. <https://pixabay.com/photos/asparagus-season-eat-restaurant-760265/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 3.15. attēls. Vanīļas mērce (Pixabay, 05.11.2016. <https://www.pexels.com/photo/bakery-breakfast-cake-close-up-221083/> (skatīts 21.07.2020.))
- 3.16. attēls. Tiramisu (C. Le Duc, 21.11.2017. <https://unsplash.com/photos/xWAAKU3rye0/info> Publicējis: Unsplash Inc (skatīts 21.07.2020.))
- 3.17. attēls. Makarūni jeb mandeļu bezē (Pexels, 18.12.2016. <https://pixabay.com/photos/colorful-macaroons-pastry-colourful-1835921/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 3.18. attēls. Pavlova, meringa, bezē (Enotovyj, 07.08.2018. <https://pixabay.com/tr/photos/tatl%C4%B1-g%C4%B1da-lezzetli-berry-ahududu-3585579/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 3.19. attēls. Parfē (L. White, 07.01.2020. <https://pixabay.com/tr/photos/ahududu-parfe-mus-sweet-tatl%C4%B1-4744355/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 3.20. attēls. Mērijas olas jeb skotu olas (L. Šelvaha, 2020)
- 3.21. attēls. Marinētas olas (L. Šelvaha, 2020)
- 3.22. attēls. Viltotais zaķis (L. Šelvaha, 2020)
- 3.23. attēls. Svaigi, stienīšos sagriezti dārzeņi un augļi (S. Čingule, 2020)
- 3.24. attēls. Kartupeļu čipsi (S. Čingule, 2020)
- 3.25. attēls. Majonēze, klasiskā franču mērce (S. Čingule, 2020)
- 3.26. attēls. Krāsni ceptas kartupeļu daivas ar *picadelly* mērci (S. Čingule, 2020)
- 3.27. attēls. Gvakamole – biezā avokado mērce no Meksikas (S. Čingule, 2020)
- 3.28. attēls. Tomātu salsa (S. Čingule, 2020)
- 4.1. attēls. Speciālie bērnu trauki (S. Čingule, 2020)
- 4.2. attēls. Bērna pusdienu galda klājums (S. Čingule, 2020)

- 4.3. attēls. Brokastu galda klājums aukstajiem ēdieniem (S. Čingule, 2020)
- 4.4. attēls. Brokastu galda klājums siltajiem ēdieniem (S. Čingule, 2020)
- 4.5. attēls. Pusdienu galda klājums (S. Čingule, 2020)
- 4.6. attēls. Vakariņas: pasta (L. Šelvaha, 2020)
- 4.7. attēls. Vakariņu galda klājums (S. Čingule, 2020)
- 4.8. attēls. Kafējnīca – amatniecības izstrādājumu veikals Somijā Ziemassvētku laikā. 2012. gads (L. Šelvaha, 2020)
- 4.9. attēls. Franču stikla trauki (S. Čingule, 2020)
- 4.10. attēls. Baltie fajansa trauki (L. Šelvaha, 2020)
- 4.11. attēls. Māla trauki (L. Šelvaha, 2020)
- 4.12. attēls. Fajansa un porcelāna trauki (L. Šelvaha, 2020)
- 5.1. attēls. Latvijas rudzu maize jeb rupjmaize (S. Čingule, 2020)
- 5.2. attēls. Formas maize jeb ķieģelītis (S. Čingule, 2020)
- 5.3. attēls. Somu maize (“dzirnakmens”) (T. Hellman, 14.05.2016. <https://pixabay.com/photos/rye-bread-bread-breads-hole-1452989/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 5.4. attēls. Franču bagete (P. Ramakers, 24.06.2017. <https://pixabay.com/users/intuitivmedia-5678168/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 5.5. attēls. *Ciabatta* jeb itāļu čabata (S. Čingule, 2020)
- 5.6. attēls. Itāļu tartaruga jeb bruņurupuču maize (L. Šelvaha, 2020)
- 5.7. attēls. Lavašs (S. Čingule, 2020)
- 5.8. attēls. Meksikāņu tortilja (L. Šelvaha, 2020)
- 5.9. attēls. Indiešu maize – *nan* (Dodmichaela, 04.11.2015. <https://pixabay.com/photos/tikka-chicken-naan-indian-food-1016294/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 5.10. attēls. Klasiskā sviestmaize (L. Šelvaha, 2020)
- 5.11. attēls. Slēgtā sviestmaize (A. Porsche, 06.08.2016. <https://www.pexels.com/photo/vegetale-and-meat-sandwich-133578/> Publicējis: Pexels.com (skatīts 21.07.2020.))
- 5.12. attēls. Karstmaize (E. Akyurt, 13.02.2020. <https://unsplash.com/photos/a22DYPPfMqA/info> Publicējis: Unsplash Inc (skatīts 21.07.2020.))
- 5.13. attēls. Lavaša vraps (L. Šelvaha, 2020)
- 5.14. attēls. Hamburgers (T. P. Rajesh, 25.11.2018. <https://www.pexels.com/photo/close-up-photo-of-a-cheese-burger-1633578/> Publicējis: Pexels.com (skatīts 21.07.2020.))
- 5.15. attēls. Hotdogs (Skeeze, 18.11.2015. <https://pixabay.com/photos/hot-dogs-frankfurters-bun-meat-1047824/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 5.16. attēls. Brusketa uz franču bagetes (E. Rita, 26.04.2018. <https://pixabay.com/photos/bruschetta-bread-baguette-tomatoes-3352412/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 5.17. attēls. Vraps ar kebabu (A. Mils, 14.06.2018. <https://unsplash.com/photos/SNLFvYmL8os> Publicējis: Unsplash Inc (skatīts 21.07.2020.))
- 5.18. attēls. Kanapē maizītes (Public Domain Pictures, 25.02.2012. <https://pixabay.com/photos/appetizer-canape-canapes-cheese-16840/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 6.1. attēls. Pastkarte ar zupas sastāvdaļām (T. Manttari)
- 6.2. attēls. Pastkarte kā tējas pēcpusdiena (T. Manttari)
- 6.3. attēls. Konservu burkas kā kompozīcijas elementu kārtojums (T. Manttari)

- 6.4. attēls. Glezna Vertumnus (Arcimboldo, 1590)
- 6.5. attēls. Augļu un ziedu kompozīcija (J. Wellington, 16.12.2014. <https://pixabay.com/photos/still-life-still-life-fine-art-565482/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 6.6. attēls. Grebts ķirbis (Photoman, 21.01.2014. <https://pixabay.com/photos/pumpkin-carved-halloween-face-248814/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 6.7. attēls. Pinums ar purava lakstiem (L. Šelvaha, 2020)
- 6.8. attēls. Purava īpašību izpēte (L. Šelvaha, 2020)
- 6.9. attēls. Puravu sīpolu gredzenu kompozīcija (L. Šelvaha, 2020)
- 6.10. attēls. Tamborēts sklandrausis (L. Šelvaha, 2020)
- 6.11. attēls. Tamborēti dekoratīvie ķirbji (C. Bron, 30.10.2015. <https://pixabay.com/photos/pumpkins-hooks-hooking-1009197/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 6.12. attēls. Tamborētas mušmires (C. Bron, 30.10.2015. <https://pixabay.com/photos/mushroom-fly-agaric-knitted-1009198/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 6.13. attēls. Filcēts piparkūku vīriņš (I. Timoshenko, *irene\_tim*. 07.12.2018. <https://pixabay.com/photos/christmas-toys-felt-handmade-pine-3855514/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 6.14. attēls. Filcēts augs (D. Engelke, 22.12.2018. [https://unsplash.com/photos/5o6NIQG0l\\_s/info](https://unsplash.com/photos/5o6NIQG0l_s/info) Publicējis: Unsplash Inc (skatīts 21.07.2020.))
- 6.15. attēls. Filcēts burkāns (Bru-nO, 16.05.2019. <https://pixabay.com/photos/carrot-vegetables-felt-fabric-doll-4207558/> Publicējis: Pixabay GmbH (skatīts 21.07.2020.))
- 6.16. attēls. Adītas zemenes (Knitting bee, <https://www.knitting-bee.com/>)
- 6.17. attēls. Adīti virtuļi (Julie Williams, <https://www.knitting-bee.com/>)
- 6.18. attēls. Adīti hamburgeri (Knitting bee, <https://www.knitting-bee.com/>)
- 6.19. attēls. Mūzikas videoklips dziesmai par augļu tēmu (T. Rosenthal, [https://www.youtube.com/watch?v=4dAy9u0\\_9nM](https://www.youtube.com/watch?v=4dAy9u0_9nM))
- 6.20. attēls. Mūzikas videoklips dziesmai par pastas tēmu (T. Rosenthal, <https://www.youtube.com/watch?v=ki6ZFYTmAWE>)

## Terminu vārdnīca

### Angliski-latviski

blog – emuārs  
carbohydrates – ogļhidrāti  
eating pattern – ēšanas režīms  
fat – tauki  
food plate – uztura šķīvis  
food pyramid – uztura piramīda  
fusion food – dažādu ēdienu un gatavošanas stilu kombinācija vienā maltītē  
healthy diet – veselīgs uzturs  
macarons – makarūni  
meal planner – maltīšu plānotājs  
meal reminder – maltītes atgādinājums  
meringue – meringi  
microwave – mikroviļņu  
minerals – minerālvielas  
molecular gastronomy – molekulārā kulinārija  
nutrition diary – uztura dienasgrāmata  
nutrients – uzturvielas  
protein – olbaltumvielas  
rye bread – rudzu maize  
sourdough bread – saldskābmaize  
superfood – superprodukts

### Latviski-angliski

cept – 1. uz virsmas – to cook, 2. cepeškrāsni – to bake  
emuārs – blog  
ēšanas režīms – eating pattern  
maltīšu plānotājs – meal planner  
makarūni – macarons  
maltītes atgādinājums – meal reminder  
meringi – meringue  
minerālvielas – minerals  
molekulārā kulinārija – molecular gastronomy  
ogļhidrāti – carbohydrates  
olbaltumvielas – protein

rudzu maize – rye bread  
saldskābmaize – sourdough bread  
superprodukts – superfood  
uztura dienasgrāmata – nutrition diary  
uztura piramīda – food pyramid  
uztura šķīvis – food plate  
uzturvielas – nutrients  
uzturvērtība – nutritional value  
veselīgs uzturs – healthy diet