



DAUGAVPILS BŪVNIECĪBAS TEHNIKUMS

MĀCĪBU PRIEKŠMETS/ MODULIS: ĒDIENU
GATAVOŠANAS TEHNOLOĢIJA
PAVĀRS 3.KURSS

DAŽĀDI ĀRZEMJU TAUTU VIRTUVES ĒDIENI

Metodiskā izstrādne

Izstrādnes autors: **Aina Jakovele**

Daugavpils

2022

Anotācija

- **Mērķis:** attīstīt izglītojamo spējas izprast un izpētīt dažādu ārzemju ēdienu dažādību, daudzveidību atbilstoši regionam, klasifikāciju un sniegt raksturojumu. Pievienotie attēli atvieglos mācību tēmu apguvi.
- **Uzdevumi :**
- Metodiskais darbs izstrādāts pamatojoties uz pieredzi mācot ēdienu gatavošanas tehnoloģiju skolā.
- Metodiskais materiāls veidots atbilstoši profesionālās izglītības programmai un mācību priekšmeta programmai ēdināšanas pakalpojumu specialitātes profesijas apgūšanai.
- Tās ir apgūstamo izglītības programmu tēmu prezentācijas, materiāli, kas palīdz nodrošināt mācību stundu plānošanu un īstenošanu ,pievienoti komentējami attēli slaidos
- **Mērķauditorija:** Izglītojamie, kuri apgūst programmu Pavārs

SATURS

- Ievads- 2-4
- Franču virtuves raksturojums, ēdieni 5-12
- Grieķu virtuves ēdieni 13-20
- Vācu virtuves ēdienu raksturojums 21-31
- Itāļu virtuves īpatnības 32-36
- Spāņu virtuves ēdieni 37-44
- Ungāru virtuves raksturojums 45-47
- Dažādu tautu raksturīgākie ēdieni 48-55₃

Ārzemņu virtuves ēdieni



FRANČU VIRTUVE

- **Francija** ir pazīstama kā ļoti izsmalcināta zeme, un ikvienai izsmalcinātai valstij un tautai ir arī izsmalcināta virtuve.
- Francijas ēdiena gatavošanas tradīcijās ietilpst ar garšu bagātu ēdienu gatavošana, kuros var atrast visdažādākās nianšes, kuras padara šo ēdienu izcilu un baudīšanas vērtu. Jāpiemin siers..vīns..šampānietis
- Franču virtuvi nosacīti sadala trīs daļās, no kurām katra ir svarīga un mīlēta savā veidā:
 - reģionālā virtuve (cuisine regionale);
 - nacionālā virtuve (virtuves buržuāzija);
 - ļoti smalka virtuve (haute cuisine).



Sīpolu zupa jeb franču sīpolu zupa, kā to dēvē visur citur pasaulē, ir sātīgs ēdiens, kuru parasti pasniedz kā starteri.

Sīpolu zupa tiek dēvēta arī par nabagu ēdienu, jo to Viduslaikos un pat vēl senāk gatavoja nabadzīgie ļaudis – sīpoli kā izejviela zupai bija salīdzinoši lēta un viegli audzējama.

Modernā sīpolu zupas versija radusies 18. gadsimta Francijā – liellopa buljonam pievienoti karamelizēti sīpoli, bet pa virsu zupai uzlikts grauzdiņš, kas apkaisīts ar treknu sieru.

Garšīgs akcents maltītei ir zupas cepšana cepeškrāsnī – izkusušais siers veido kraukšķīgu garoziņu. Gatavojot sīpolu zupu, paši sīpoli tiek lēnām apcepti. Nereti tiem pievieno brendija vai šerija šļuku, kas padara to pikantāku.



Suflē (*soufflé*) radies 18. gadsimta Francijā un tiek pasniegts gan kā pamatēdiens, gan kā saldaiss ēdiens. Gaisīgais ēdiens parasti tiek gatavots no divām pamatsastāvdaļām – olu dzeltenuma krēma, mērces vai kāda ar olu dzeltenumiem sajaukta produkta un stingrām olbaltuma putām.

Atkarībā no pievienotajām garšām, tas pārtop saldajā vai sāļajā maltītē.

Sāļos suflē gatavo ar sieru, kartupeļiem, saldajiem kartupeļiem, garšaugiem un citiem dārzeņiem.

Bet saldus no šokolādes, citroniem, banāniem, greipfrūtiem, ogām.

Suflē pēc tam sapilda individuālos trauciņos un cep cepeškrāsnī.

Cepšanas laikā tas skaisti paceļas un iegūst pufīgu izskatu.



Ratatujs – izslavētais franču zemnieku ēdiens

Ratatujs (*ratatouille*) ir viens no pēdējos gados pazīstamākajiem franču virtuves ēdieniem.

Pirmajā mirklī varētu šķist, ka šis no Provansas nākušais sautējums nav nekas īpašs. Tomēr tā vis nav – neskatoties uz vienkāršajām sastāvdaļām, rezultāts ir izcili garšs.

Ratatujs tiek gatavots no tomātiem, sīpoliem, cukīni, baklažāna un paprikas.

Garšai klāt tiek pievienota olīveļļa, baziliks, ķiploki un majorāns.

Tradicionāli to ēd kā piedevu, piemēram, pie gaļas. Taču skaisti pasniegts, ratatujs kalpos arī kā skaists pamatēdiens.

Lai gan paši franči ratatujū neizkārto rūpīgi pa šķēlītei vien uz riņķi, kā tas redzams pēdējo gadu receptēs, tieši tas var kalpot kā skaists akcents. Šis ratatujas atvasinājums ar smalki izkārtotajām šķēlītēm pazīstams ar nosaukumu "confit byaldi".



Jūras velšu sautējums jeb bujabēze

- **Bujabēze** (*bouillabaisse*) ir **jūras velšu** sautējums, kas vairāk līdzinās zupai, kuru plaši gatavo Marseļā.
- Pašā Marseļā gan zupā novārītās jūras veltes un zivis pasniedz atsevišķi, šķīvī lejojot vien no zupas nokāsto šķidrumu.
- Ēdiens radies pavisam vienkārši – no sīkajām zivīm, kuras nav izdevies notirgot, tika pagatavots sautējums.
- Tradicionāli zupā tiek novārīta skorpionzivs, jūrasgailīši un zutis. Zivīm klāt katlā pievieno arī gliemenes, krabjus, garneles un citas jūras veltes.
- Lai iegūtu izteiktāku buljona garšu, bujabēzei pievieno arī puravus, sīpolus, tomātus, selerijas un kartupeļus.



Krepes jeb plānās pankūkas

- Kurš gan nepazīst **plānās pankūkas**! Plāni jo plāni izceptās kviešu vai griķu miltu pankūkas nāk tieši no Francijas, precīzāk Bretaņas.
- Krepes (*crepes*) pasniedz kamēr vēl karstas, ar dažādiem pildījumiem. Ēdiena garšīgā būtība – māksla tās izcept plānas jo plānas, lai, apgriežot uz pannas, tās nesaplīstu.
- Paši franči bauda plānās pankūkas jau divos nosauktajos veidos – saldās no kviešu miltiem un sāļās no griķu miltiem. Arī mīkla nav visai sarežģīta – tās pagatavošanā tiek izmantoti milti, sviests, piens, ūdens, olas, sāls un cukurs.
- Saldās pankūkas visbiežāk tiek pasniegtas ar šokolādes mērci, ievārījumiem, cukuru, kļavu sīrupu, saldajiem krēmiem vai putukrējumu. Sāļās plānās pankūkas pilda ar sieru un šķiņķi, sēnēm, gaļu un citām sātīgām sastāvdaļām.



Eklēri

- Garie plaucētās mīklas kārumi, kas tiek pildīti ar gardu sviesta krēmu un apklāti ar šokolādes glazūru – arī dievīgie eklēri nāk no Francijas.
- Īsteni eklēri pēc būtības ir ar vieglu, trauslu mīklu, vaniļas krēmu un treknu šokolādi. Lai gan eklēru pagatavošana varētu šķist sarežģīta, tā nebūt nav – visvairāk laika aizņems vienādu eklēru sagatavošana no mīklas, cepšana un atdzesēšana.
- Bez klasiskās vaniļas-šokolādes kombinācijas, eklēri šobrīd tiek gatavoti visdažādākajās garšu variācijās. Piemēram, tumšo šokolādi aizstājusi baltā šokolāde. Krēma pildījumos parādās riekstu, ogu un dažādas citas garšas.



Crème brûlée – Klasisks franču deserts

- Brulée tiek pasniegta gratīna traukos.
- Desertu smalki apkaisa ar cukuru un nekavējoties karamelizē ar daudzfunkcionālu pūtēju.
- Jābūt plānai karameles kārtiņai.
- Pasniedziet krēmu nekavējoties – karamelizētā cukura garoza padara brulē krēmu tik īpašu.



Mille-feuille' jeb kūka Napoleons

Lai gan kulinārajiem vēsturniekiem kārtainās mīklas un vaniļas krēma kūkas *Mille-feuille*, kuru mēs vislabāk pazīstam kā Napoleona kūku, izcelsme nav skaidra, pirmie ieraksti kulinārajās grāmatās parādījušies jau 17. gadsimtā.

Tradicionāli kūka tiek gatavota no trim kārtainās mīklas kārtām un divām saldā vaniļas krēma kārtām. Taču nereti receptēs parādās arī putukrējums un ievāriņjums. Arī virskārta mēdz atšķirties – reizēm kūka tiek nosēta ar mīklas drupačām un putukrējumu. Citreiz – pūdercukura un šokolādes masu, kas veido marmoram līdzīgu gleznojumu.

Kāda kārtinajai trauslās mīklas kūkai saistība ar Napoleonu?

Paši franči desertu saista ar neapoliešiem (Itālijas pilsētas Neapoles iedzīvotājiem), tāpēc kūkas nosaukums gadu gaitā ieguvis asociatīvi tuvāko franču imperatora vārdu.

Cariskās Krievijas laikā kūka ieguvis Napoleona vārdu, jo tas saistījies ar krievu uzvaru pār Napoleona armiju 19. gadsimta sākumā. Krievu versijai, kas aizvien ir populārs deserts bijušajās Padomju savienības valstīs, kūkai ir daudz vairāk nekā trīs tradicionālās kārtas, bet drupatu kūkas virsma simbolizējot Krievijas ziemu ar sniegu.



Grieķu virtuve

- Olīvas, tzatziki mērcīte, ledusaukstas kafijas, svaigie salāti un jūras veltes – šie ir gardumi, kas raksturo bagātīgo grieķu virtuvi. Ja arī tevi atvaļinājums aizvedīs uz saulaino Balkānu pussalu, ne mirkli nevilcinies **izbaudīt Grieķijas kulināriju**, kas ir visnotaļ bagātīga.
- Tverot **Grieķijas** garšu, nedrīkst aizmirst, ka šīs valsts kulinārija ir ļoti ietekmējusies no tuvējām valstīm. Tāpēc tajā var sastapt kaut ko no Bulgārijas, Turcijas un citu valstu ēdieniem.



Musaka – tradicionālais sacepums

- **Musaka** (*moussaka*) ir viens no populārākajiem un tradicionālākajiem grieķu virtuves ēdieniem. Tas ir sacepums, kas tiek gatavots no apceptām baklažānu šķēlēm, tomātiem un maltās gaļas.

Taču grieķu versija pavisam nedaudz atšķiras no citu Balkānu valstu – starp baklažānu, tomātu un maltās gaļas kārtām tiek ieklāta Bešamela jeb baltā mērce. Modernā grieķu musakas versija radīta 20. gadsimta 20. gados, norāda "Foodtimeline.org". Tā sastāv no trīs kārtām – pirmajā ir olīveļļā apcepti baklažāni, otrajā – tomātos apcepta maltā gaļa, bet beidzamajā – krēmīga Bešamela mērce. Protams, šī recepte nav akmenī kalta un musaka bieži vien tiek papildināta ar cukīni, kartupeļiem un pat sēnēm.



Giross grieķu gaumē

Grieķu virtuve nav iedomājama arī bez girosa – vertikāli pagatavotas cūkas, vistas, liellopa, teļa vai jēra gaļas.

Gatavošanas metode stipri vien atgādina to, kā tiek gatavoti kebabi.

Gaļu var pasniegt atsevišķā šķīvī, pievienojot jogurta mērci un kraukšķīgus kartupelīšus, vai ievīstīt plakanajā maizītē.

Grieķi girosu parasti bauda ievīstītu pitas maizē.

Tad giross tiek papildināts ar svaigiem dārzeņiem, kāpostiem, fetas sieru, mērci un frī kartupelīšiem.

Gaļai raksturīgo garšu panāk ar piedevu palīdzību – kā garšvielas tiek pievienota sāls, pipari, pētersīļi, ķiploki, oregano un reizēm pat kanēlis un muskatrieksts.



Lokma – medainās mīklas bumbiņas

Lai gan lokma vairāk saistās ar Turciju un Ēģipti, šo gardumu var sastapt arī tradicionālajā grieķu virtuvē, kur šie saldumi tiek dēvēti par "loukoumades".

Kas tad īsti ir lokma? Tās ir rauga mīklas bumbiņas, kas novārītas eļļā.

Taču tās ir īpašas ar to, ka pēcāk tiek izmērcētas cukura sīrupā, šokolādes mērcē vai medū.

Grieķijā lokmas gatavo, izmērcētas medū. Garšai tiek pievienots kanēlis, bet gatavās bumbiņas beigās apkaisa ar pūdercukuru.



Īsteni grieķu salāti



- Tu neesi bijis Grieķijā, ja neesi ēdis grieķu salātus.
- Paši grieķi gan neko nezina par tādiem grieķu salātiem, jo svaigos un vasarīgos salātus dēvē par "**Zemnieku salātiem**" (*horjatiki salata*).
- Tāpat atšķiras arī pagatavošanas veids – ārpus Grieķijas grieķu salāti tiek gatavoti, rūpīgi sajaucot visas sastāvdaļas. Taču paši grieķi šai lietai pieiet vienkāršāk.
- Tradicionālie salāti tiek gatavoti no tomātiem, gurķu šķēlītēm, sīpoliem, Kalamata olīvām un fetas siera, kas pārējām sastāvdaļām salātu šķīvī tiek uzlikts virsū, vienā lielā šķēlē.
- Tāpat nav tādas īpašas mērces – salāti tiek vien apslacīti ar olīveļļu.
- Atkarībā no Grieķijas reģiona, salātus gatavo arī ar papriku, kaperiem un citām sastāvdaļām

Dolmades – grieķu versija ap dolmām

Dolmas daudziem lielākoties saistās ar turku, armēņu un citām Austrumu kultūrām.

Tomēr arī grieķiem šis ēdiens nav svešs un to gatavo itin bieži.

Grieķi vīnogu lapās sapildītos rīsus, gaļu un dārzeņus dēvē par "dolmades".

Tās tiek pasniegtas nevis kā pamatēdiens, bet gan apetīti rosinoša uzskoda.

Grieķi dolmas gatavo ar vīnogu lapām – tajās ievīsta rīsus, kas sajaukti ar malto gaļu, dārzeņiem vai garšaugiem. Tad sainīšus ievieto ūdenī un vāra, līdz tie ir gatavi.

Grieķi "dolmades" pasniedz ar citrona šķēlīti un krēmīgu jogurta mērci.



Frappe – ledusaukstā kafija

Ja ēdieni izbaudīti atliku likām, saulainajā Grieķijā noteikti jāatveldzējas ar kādu atspirdzinošu dzērienu.

Viena no labākajām izvēlēm tad būs **frappe** – **kafija ar putotu** pienu un ledus gabaliņiem, kas kārtīgi sakratīta. Paši grieķi šo dzērienu dēvē par "frapés".

Pats dzēriens radies nejaušības pēc – to izgudrojis kāds uzņēmuma "Nescafe" pārstāvis tālajā 1957. gadā.

Oriģinālajā receptē šķīstošās kafijas paciņa sajaukta ar aukstu ūdeni un ledus kubiņiem, bet pēc tam sakratīta šeikerī.

Tā arī radusies aukstā kafija, kas tagad Grieķijā nopērkama katrā kafejnīcā.

Recepte gan gadu gaitā pilnveidojusies un nu visbiežāk tiek gatavota no svaigi brūvētas kafijas un piena putām.



Spanakopita – filo mīklas pīrāgs ar fetu



Ja sālās smalkmaizītes ļoti garšo, tad šis gardums jānobauda arī Grieķijā.

"Spanakopita" jeb filo mīklas pīrāgs ar spinātu un fetas siera pildījumu ir viens no tradicionālākajiem grieķu virtuves ēdieniem.

To gatavo no filo mīklas, kas apziesta ar olīveļļu, un garda pildījuma, ko gatavo no spinātiem, olas, sīpoliem un fetas siera.

Kad starp mīklas kārtām ievīstīts pildījums, pīrāga virspusi apsmērē ar sviestu vai olu. Tā tiek panākts efekts, ka pēc cepšanas tas ir ļoti zeltaini brūns.

"Spanakopitas" mēdz gatavot arī bez spinātiem, aizvietojot tos ar lociņiem un skābenēm.

Vācu virtuve

- Ja reiz sanācis būt Berlīnē, no tās nedrīkst aizbraukt nepagaršojot tik ļoti populārās **karija desiņas (Currywurst)**.
- Tās ir tik iecienītas, ka šim tradicionālajam ēdienam pat ir veltīts muzejs. Šo ātro uzkodu 1949. gadā radīja Herta Hūvere, kura no britu karavīriem bija ieguvusi kečupu un karija pulveri.
- Viņa mērci un garšvielas pārlēja pār ceptu cūkgaļas desiņu un gardā maltīte bija dzimusi.
- Cūkgaļas desiņa ar kečupu un kariju joprojām ir ļoti iecienīts ielu ēdiens Vācijā.
- To tirgo no ratiņiem, desiņu pasniedzot papīra šķīvī, sagrieztu gabaliņos, pārlietu ar kečupu un pārkaisītu ar kariju.
- Reizēm uz šķīvja tiek uzlikti arī kartupeļu salmiņi.
- Karija desiņas ir tik populāras, ka tām veltīta pat dziesma, bet jaunajiem Berlīnes pilsētas mēra kandidātiem ir tradīcija nofotografēties pie šīs uzkodas tirgotāju stenda





Ne tikai štovēti kāposti, desiņas un alus: receptes vācu gaumē

Skābie kāposti bavāriešu gaumē



Alū sutināts cūkas cepetis ar kraukšķīgu glazūru



Cūkas cepetis ir žanra klasika, ar ko nav iespējams nošaut greizi - sulīgs, aromātisks, ar kraukšķīgi-pikantu glazūras garoziņu, tas gluži vai kūst uz mēles. Pasniedz cepeti ar svaigiem salātiem un visi būs laimīgi.

- Gaļas frikadeles krēmīgā mērcē jeb Kenigsbergas klopši



Vācu kartupeļu salāti



- Spargēļi ar ceptu olu un sēnēm



„Gulašzupa



Baltās jeb bavāriešu desiņas

Bavāriešu desiņas (Weisswurst), dēvētas arī par baltajām desiņām, ir vēl viens vācu nacionālās virtuves lepnums, kas jānobauda kaut reizi mūžā.

Baltās desiņas parasti pasniedz ar saldām sinepēm un mīkstajiem kliņģerīšiem starp brokastīm un pusdienām.

Desiņas pašas tiek gatavotas no teļa gaļas un cūkas bekona, gaļai pievienojot pētersīļus, citronu, sīpolus, ingveru, kardamonu un citas sastāvdaļas.

Gaišās desiņas izvāra un uz galda liek terīnē ar visu karsto ūdeni, kurā tās pagatavotas.

Tā kā desu pagatavošanā netiek izmantoti konservanti un sastāvdaļas nav termiski apstrādātas, tradicionāli baltās desiņas katru dienu tiek gatavotas svaigas.

Agrāk, kad ledusskapji nav bijuši pieejami, desiņas centās izvārīt un apēst līdz pēcpusdienai, lai tās nesabojātos.



Kēnigsbergas klopši

Tradicionālais gaļas ēdiens, kas ieguvis bijušās Prūsijas pilsētas Kēnigsbergas (tagad Kaļiņgrada) vārdu, joprojām ir populārs ēdiens Vācijā.

Kēnigsbergas klopši (Königsberger Klopse) tiek gatavoti no teļa maltās gaļas, liellopa vai cūkgaļas maltās gaļas.

Klopšus jeb gaļas bumbiņas gatavo no gaļas, kam pievienoti sīpoli, ola, rīvmaizes un garšvielām. Tradicionālajā receptē klopšu sastāvā ir arī anšovi.

Klopšus rūpīgi novāra sālsūdenī, no kura pēc tam iegūst buljonu.

No pāri palikušā buljona pēc tam pagatavo balto miltu mērci, ko pasniedz kopā ar klopšiem

Slavenos klopšus pasniedz ar mīksti novārītiem kartupeļiem.



Knödel -NO KARTUPEĻIEM UN BALDMAIZES MAIZĪTĒM



Knödel -NO KARTUPEĻIEM UN BALDMAIZES MAIZĪTĒM



Mazās siera klimpiņas jeb 'Kasespatzle'

Nelielās klimpiņas ir plaši izplatīts ēdiens ne vien Vācijā, bet arī citās Eiropas valstīs.

Paši vācieši šo maltīti saista ar valsts dienvidu reģionu, kā arī sauc par vēsturiskā reģiona Švābijas specialitāti.

Nelielās klimpiņas pieminētas dažādos rakstos vien 18. gadsimta sākumā, tomēr tiek lēsts, ka šī maltīte bijusi zināma jau krietni vien agrāk.

Klimpiņas tiek gatavotas no vienkāršas olu, miltu un ūdens mīklas, kam pievienots sāls un citas sastāvdaļas, atkarībā no tā, vai maltīte iecerēta sāļa vai salda.

Viens no populārākajiem variantiem ir siera klimpiņas. Nelielās klimpas tiek gatavotas, ļaujot mīklai pilēt verdošā ūdenī caur sietu ar lieliem caurumiem.

Vācijā šis ēdiens ir populārs aizvien un tiek lēsts, ka ik gadu cilvēki apēd vairākus desmitus tonnu nelielo klimpiņu.



Gaļas rulete 'Rouladen'

Īpaša vieta katra vācieša sirdī ir sātīgajai un ļoti gardajai gaļas ruletei jeb Rouladen.

Ruleti gatavo no plānas liellopa filejas un tajā sapilda marinētus gurķus, bekonu, sinepes un sīpolus. Ruleti cieši notin un sasien. Tad apbrūnina uz pannas, līdz gaļa ir gatava un mīksta.

Reizēm to sutina lielā katlā un tad rezultāts ir īpaši gards, jo gaļa ir tik mīksta, ka kūst mutē.

Gaļas ruletes parasti gatavo vakariņās un pasniedz ar sarkanvīna mērci, kartupeļu klimpām vai biežputru un citām piedevām.

Reizēm kartupeļu vietā uz šķīvja pie nelielajām ruletēm tiek likti arī skābēti kāposti vai nelielās klimpiņas "spatzle".



Švarcvaldes ķiršu torte



Berlīneri



Itāļu virtuve



Itāļu virtuve, vismaz tā, ko lielākā daļa pasaulē pazīst, ir samērā zemnieciska, un, līdzīgi kā latvieši, itāļi arī iecienījuši vienkāršus ēdienus, bez liekiem smalkumiem

- Šķiet, ikviens rietumu pasaulē ir pagaršojis picu un makaronus.
- Tās neapšaubāmi ir **Itālijas virtuves ikonas**.
- Pastas-makaronu veidi un ēdieni Itālijā, varētu teikt, ir bezgalīgi. Tomēr dažas kombinācijas ir pazīstamākas nekā citas.
- Piemēram, pasaulē ļoti populāri ir kļuvuši **spageti carbonara**, kas ir spageti ar bekona gabaliņiem krējuma un siera mērcē.
- Un, protams, **lazanajas plāksnes kārtojumā ar gaļu vai rikotu**, tomātu mērci un sieru.
- Iespējams, vispazīstamākā ir Margaritas pica - pica ar tomātu mērci un sieru, bet gandrīz jebkura pica simbolizē Itāliju.

Panna cotta krēms ar vasaras ogu mērci



Tiramisu



Spānijas virtuve

- Saules pārpildītas dienas, pēcpusdienas siesta un svētki visur, kur dodies – tā varētu raksturot **spāņu dzīvesveidu**. Atšķirībā no mums, spāņi neceļas septiņos no rīta un nedodas pie miera vēlu vakarā. Tā vietā, lai pārciestu karstās dienas, spāņi bauda pavisam citādāku dienas režīmu un kulminācija ir vien sešos vakarā, kād ļaudis, norimstot karstumam, beidzot piepilda ielas.
- Tas ietekmē arī spāņu ēšanas paradumus, jo vakariņas tiek ēstas ļoti vēlu – pat ap deviņiem vakarā.
- Kas attiecas uz kulināriju – katram reģionam ir savas raksturīgās ēst gatavošanas iezīmes.
 - Tuvāk Atlantijas okeānam, Spānijas ziemeļos, goda lieta ir ēst jūras veltes.
- Spānijas austrumi ir slaveni ar gardo rīsu maltīti paelju, kas radusies Valensijas pilsētā.
- Bet, viesojoties karstajos Spānijas dienvidos, Andalūzijas reģionā jānogaršo pašu spāņu gatavots gaspačo.

Saules pārpildītas dienas, pēcpusdienas siesta un svētki visur, kur dodies – tā varētu raksturot **spāņu dzīvesveidu**. Atšķirībā no mums, spāņi neceļas septiņos no rīta un nedodas pie miera vēlu vakarā. Tā vietā, lai pārciestu karstās dienas, spāņi bauda pavisam citādāku dienas režīmu un kulminācija ir vien sešos vakarā, kad ļaudis, norimstot karstumam, beidzot piepilda ielas.

Tas ietekmē arī spāņu ēšanas paradumus, jo vakariņas tiek ēstas ļoti vēlu – pat ap deviņiem vakarā.

Kas attiecas uz kulināriju – katram reģionam ir savas raksturīgās ēst gatavošanas iezīmes.

Tuvāk Atlantijas okeānam, Spānijas ziemeļos, goda lieta ir ēst jūras veltes.

Spānijas austrumi ir slaveni ar gardo rīsu maltīti paelju, kas radusies Valensijas pilsētā.

Bet, viesojoties karstajos Spānijas dienvidos, Andalūzijas reģionā jānogaršo pašu spāņu gatavots gaspačo.





Gaspačo

Ja latviešiem un lietuviešiem svēta lieta ir biešu aukstā zupa, tad spāņiem, precīzāk, Andalūzijas reģiona iedzīvotājiem, tā ir gaspačo (gazpacho) aukstā tomātu zupa.

Gaspačo pasniedz kā starteri, lai iesildītos brangām pusdienām vai vakariņām. Tā ir patīkami atsvaidzinoša, jo gatavota no svaigiem dārzeņiem. Gaspačo pamatā ir tomāti, gurķi, paprika, sīpoli, ķiploki, baltvīna etiķis, ūdens, sāls un apkaltusi maize. Tradicionāli gaspačo zupa gatavota lielā piestā – tajā zupa saglabājās auksta un tai bija nevienmērīga konsistence, kas ļauj sagaršot līdz galam nesasmalcinātos dārzeņu gabaliņus. Mūsdienās gan ierasts zupu gatavot blenderī.



- Kad domājam par spāņu virtuvi, **paelja (paella)** ir viens no pirmajiem ēdieniem, kas iešaujas prātā.
- Neviens spāņu ēdienu saraksts nebūtu pilnīgs, ja tajā neiekļautu tieši šo ēdienu.
- Tas simbolizē ne vien spāņu produktiem bagātīgo ēst gatavošanas manieri, bet arī kopā būšanu – paelju pasniedz lielā traukā,
- lai ap to sasēstos ģimene un draugi un visi kopā baudītu ēdienu.

Tapas

- Ja runājam par Spāniju, nedrīkst nepieminēt tapas – **nelielas uzkodas**, gan aukstas, gan siltas, kas tiek gatavotas no visdažādākajām sastāvdaļām.
- Spānijā tapas ir tik populāras, ka ik uz stūra ir atrodamī īpaši tapu bāri. Bāri tiek atvērti vien ap pulksten sešiem vakarā, jo tapas ir paredzēts ēst vakariņās. Izvēle ir plaša un katrs var atrast to, kas vislabāk tīk.
- Kā tapas tiek pasniegtas olīvas (aceitunas) dažādās eļļās un ar pildījumiem, ceptas garneles, pipari, ceptas mīdijas, kalmāru gredzeni, anšovi etiķī, čorizo desas gabaliņi, zivs gabaliņi, šķiņķa šķēlītes, kroketes (croquetas) un daudz kas cits.
- Tāpēc, ja esi ieplānojis tapu vakaru mājās – saliec uz galda daudz jo daudz uzkodas bļodiņās, uz dēlīša sagriez maizes šķēlītes un ēdiens pasēdēšanai draugu lokā gatavs!



Kataloniešu saldais krēms

- Ikviens gardēdis, kura sirdij jo īpaši tuvi ir deserti, zina, kas ir "Crème brûlée".
- Taču mazliet mazāk cilvēku zina, ka starp franču un spāņu virtuvju aizstāvjiem notiek neliela kauja, jo arī spāņi gatavo šo desertu. Tikai sauc to par kataloniešu krēmu (**crema catalana**).
- Krēms tiek gatavots no saldā krējuma, olu dzeltenumiem, vaniļas un kanēļa.
- Tam klāt pievienota arī citronu vai apelsīna miziņa. Virsū krēmam tiek bērts cukurs, kas tiek karamelizēts ar uguns liesmas palīdzību

Kraukšķīgie čurros cepumiņi

Čurros (churros) ir ļoti populārs kāruma tieši ārpus Spānijas, pateicoties emigrantiem, kas ar šo ēdienu iepazīstinājuši cilvēkus ASV. Čurros ir populārs ielu ēdiens, kas tiek tirgots ne vien Spānijā, bet arī Portugālē, Kolumbijā un citās valstīs.

Visbiežāk čurros kraukšķīgos cepumus pasniedz brokastīs.

Andalūzijā čurros mēdz dēvēt par "calientes".

Cepumu mīklu gatavo no miltiem, ūdens un sāls. Mūsdienīgākai mīklas versijai pievieno olas, sviestu vai eļļu. Cepumus cep cepeškrāsnī vai uz uguns.

Gatavos gardumus mēdz apkaisīt ar pūdercukuru vai ēst ar karstu šokolādes mērci.



Sangrija

Spāņu ēdienu vakars nebūtu pilnīgs bez sangrijas. Lai gan šis gluži nav ēdiens, populāro vīna un augļu kokteili nevarējām neiekļaut sarakstā. Sangrija ir iecienīta visā pasaulē un ir tipiski vasarīgs dzēriens.

Ir noteikts, **ka tikai** Spānijā un Portugālē ražotie sarkanvīna dzērieni ir tiesīgi tikt dēvēti par sangriju.

Sangriju gatavo no sarkanvīna, augļiem, piemēram, apelsīniem, āboliem, citrona, laima, persikiem, melones un citiem, kāda saldinātāja, piemēram, brūnā cukura, un mazliet brendija.

Sangriju pasniedz lielās krūkās, labi atdzesētu, lai tā patīkami atveldzētu.



Ungāru virtuve

- Lai labāk izprastu **ungāru virtuves pamatus**, ir jāieskatās vēstures grāmatu lappusēs.
- Mūsdienu ungāru virtuves principi un raksturīgās iezīmes lielā mērā ir aizgūtas no senās Āzijas virtuves, kā arī Vācijas, Itālijas un slāvu valstu kulinārijas elementiem. Ungārijas virtuve pamatoti var tikt uzskatīta par dažādu kultūru un pašu ungāru kulinārijas tehnikas sajaukumu.
- **Sarkanā paprika**, kura ienāca šajā zemē līdz ar turkiem jau 16. un 17. gadsimtā, ir kļuvusi par visungāriskāko no visām garšvielām, kas ir neatņemama sastāvdaļa lielākajā daļā ungāru ēdienu. Plaši tiek izmantota gan saldā, gan asā paprika, turklāt gan svaigā, gan kaltētā veidā, gan pulverī samalta.
- Katrs noteikti pazīst arī tomātos konservēto papriku – **lečo jeb lecsó**, bet vai daudzi zina, ka tas ir radies tieši Ungārijā?



Tradicionālā ungāru virtuve galvenokārt balstās gaļas ēdienos, un varētu teikt, ka ungāri ir "gaļēdāji". Pārsvarā ungāru ēdieni ir piesātināti ar izteiksmīgām garšām un smaržām, dažreiz būdami pat visai pasmagi un ļoti sāļi.

Kurš gan reizi mūžā nav pagaršojis **ungāru gulašu**?

Interesanti, ka ideālā gadījumā slavenā gulaša zupa, ko mēs lielākoties gatavojam, izmantojot cūkgaļu, tiek gatavota katlā uz dzīvas uguns, izmantojot vērša vai teļa gaļu.

Tizsa ezera reģionā lielā cieņā ir ungāru virtuves šedevrs jēra gaļas sautējuma veidolā.

Šis sautējums, saukts par "karcag", ir pat iekļauts UNESCO kultūras mantojuma sarakstā. Tas tiek pagatavots, izmantojot teju visas jēra daļas, tostarp galvu un iekšas. Arī šis sautējums tiek gatavots lielā katlā uz uguns, un ik gadu par godu šim ēdienam Ungārijā tiek rīkots īpašs jēra sautējuma gatavošanas festivāls.



Ļoti nozīmīgs un ungāru iecienīts garšaugš ir ķiploks. Tas piešķir īpašo un atpazīstamo garšu ugunīgajai ungāru desai, kura tiek pasniegta kopā ar lielāko daļu dārzeņu ēdienu.

Sīpolus un ķiplokus ungāri mīl devīgi pievienot teju visiem ēdieniem: dažādiem sacepumiem, sautējumiem, zupām utt.

Gaļas ēdieni un mērces, tāpat kā visi ungāru ēdieni, nav pilnvērtīgi bez piciņas krējuma, kas garšas ziņā atgādina mums ierasto skābo krējumu.

Ļoti iecienīta ēdienu piedeva ir arī paprikas pasta, ko daudzi no Ungārijas ved kā suvenīru.



Portugāle

- Katram Portugāles reģionam ir savi raksturīgie ēdieni ar visdažādākā veida gaļu un jūras veltēm, ieskaitot simts dažādos veidos pagatavotu mencu,
- **Bacalhau** ko atzīst par visā tautā iecienītu ēdienu. Portugalē uzskata, ka ir 365 receptes kā pagatavot mencu, bacalhau....



Pastéis de Nata: kārtainās mīklas kūkas ar vaniļas pudīņa pildījumu



Krievu un Japāņu virtuve

Krievu virtuve

- ir sātīgi, spēcinoši ēdieni,
- Latvieši iecienījuši auksto zupu okrošku, siltās zupas: soļanku, rosolņiku.
- Ļoti iecienīts ēdiens ir pelmeņi, tiem var būt dažādi pildījumi.
- Arī pankūkas ir viens no senākajiem krievu nacionāliem ēdieniem.



Japānas virtuve

- Protams, tie ir dažādi suši
- Rīsi tiek ēsti visās ēdienreizēs.
- Zaļā tēja tiek dzerta visā pasaulē un to ir iecienījuši arī latvieši



Kādi ēdieni noteikti jānobauda Eiropā



Anglija

Rostbifs ar Jorkširas pudiņu
Cepta liellopa gaļa ar kviešu mīklas pudiņu un dārzeņiem cepeša mērcē.

Austrija

Vīnes šnicele
Rīvmaizē panēta, zeltaini apcepta teļa gaļas šķēle ar piedevām.

Beļģija

Moules frites
Vārītas mīdijas ar fri kartupeļiem.



Bosnija un Hercegovina

Bosanski lonac
Bagātīgs liellopa vai jērgaļas sautējums ar dārzeņiem.

Čehija

Vepro knedlo zelo
Cepta cūkgaļa ar vārītas mīklas knēdeļiem un sautētiem skābiem kāpostiem.

Dānija

Flaeskesteg
Cūkgaļas cepetis ar sarkanajiem kāpostiem un kartupeļiem.

Francija

Coq au Vin
Vinā gatavots vistas gaļas sautējums.



Grieķija

Mūsaka
Baklažānu sacepums ar maītu jērgaļu, tomātiem un citiem dārzeņiem.

Igaunija

Kama
Apgraudzētu graudaugu un zirņu miltu maisījums, ēd kopā ar jogurtu, paniņām vai kafīnu.

Itālija

Carciofi alla Romana
Vārīti Romanoesco artišoki, ko pilda ar garšaugiem, sautē vinā un pasniedz ar olīveļļu.

Īrija

Īru sautējums
Jērgaļas sautējums ar kartupeļiem, sīpoliem un garšvielām.



Islande

Hakarl
Vītināta haizivs gaļa, kam raksturīgs specifisks amonjaka aromāts.

Lietuva

Cepelīni
Ar gaļu un garšvielām pildītas kartupeļu kļiņas.

Melnkalne

Raštan
Sautēti lapu kāposti ar cūkas ribiņām.



Nīderlande

Maatje
Pavasarī zvejota trekna, mazaizlīta siļķe, ko pasniedz ar svaigiem sīpoliem un maīzi.

Norvēģija

Farikal
Jērgaļa ar kauliņu, pasniegta kopā ar kāpostiem un kartupeļiem ipašā mērcē.

Polija

Bigos (bigoss)
Svaigu un skābētu kāpostu sautējums ar šķiņķi, kūpinājumiem, desu un sēnēm.

Portugāle

Bacalhau
Ēdiens, ko pagatavo ar sāļtu, kaltētu mencu, to iepriekš izmērcējot.



Rumānija

Mititei
Cepti, pikanti liellopa vai jērgaļas veļniņi.

Serbija

Čevapčiči
Ceptas liellopa vai cūkas desnas no kapātas gaļas.

Slovākija

Bryndzove halušky
Ar brinzu aizdārti vārītas mīklas gabaliņi, ko pasniedz ar bekonu.

Skotija

Haggis
Skotu putraindesa, ar gaļas subproduktiem un auzu putrainiem pildīts aitas kuņģis.

Somija

Kalakukko
Rudzu mīklas pirāgs ar zivju pildījumu.



Spānija

Paella de marisco
Lielā pannā pagatavots rīsu ēdiens ar jūras veļtēm.

Šveice

Fondue
Kausēta siera mērcē no dažādām siera šķirnēm, pievienojot alkoholu un garšvielas.



Ukraina

Borščs
Kaulu buljonā vārīta dārzeņu zupa ar bietēm un gaļu, pasniedz ar krējumu.

Ungārija

Gulyas (gulāšs)
Pikanta biežā zupa ar liellopa gaļas gabaliņiem, kūpinātu speķi, sīpoliem, papriku un kartupeļiem.



Vācija

Sauerbraten
Vīna etiķi un garšvielās marinēta, sautēta liellopa gaļa.

Zviedrija

Kottbullar
Tradicionālās gaļas bumbiņas zviedru gaumē.





Jautājumi zināšanu nostiprināšanai un kontrolei

1. Kādu valstu un reģionu virtuvi mēs nedaudz apskatījām?

Raksturot populārākos nacionālos ēdienu katrā valstī, izmantojamie produkti.

2. Ko es uzzināju jaunu, kas man bij jau zināms?

3. Kādus ārzemju ēdienus gatavo arī Latvijas restorānos?

4. Veikt pētījumu par citas valsts virtuvi, kas te nebija apskatīta.



Izmantotā literatūra un avoti

1. Autores sakrātie materiāli no e-vides un ceļojumiem.
2. Kulinārais ceļojums pa Eiropas reģioniem, Izglītības un kultūras programmā Comenius.
3. Regionālo semināru materiāli, ESF projekts, 2007, Jelgava,

