

Daugavpils būvniecības tehnikums



Mācību priekšmets/ modulis:
Latviešu nacionālā un mūsdienu virtuve
Pavārs 3.kurss
Latviešu nacionālā virtuve un ēdieni

METODISKĀ IZSTRĀDNE

IZSTRĀDNES AUTORS: SARMĪTE MEĻNIKOVA

DAUGAVILS, 2022

Anotācija

Mērķis: Sekmēt izglītojamo spējas gatavot un pasniegt dažādas sarežģītības Latvijas etnogrāfisko reģionu un novadu ēdienus, dzērienus, saglabājot Latvijas kulināro mantojumu un veicinot mūsdienu latviešu virtuves attīstību

Uzdevumi:

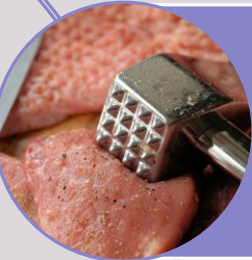
- Veicināt izglītojamo interesi un rūpeties par Latvijas etnogrāfisko reģionu un novada kulināra mantojuma saglabāšanu
- Spēja pagatavot dažādus Latvijas novadu raksturīgākos ēdienus, ievērojot tradīcijas un gadskārtas.
- Radīt interesi par mūsdienu latviešu nacionālo virtuvi, kā arī izmantot latviešiem raksturīgos sezonālos ēdienus, ievērojot latviešu svētkus

Mērķauditorija: Izgltojamie, kuri apgūst programmu Pavārs

Saturs

1. Latviešu nacionālās tautas virtuve, tās raksturojums, vēsture
 2. Latvijas etnogrāfisko reģionu un novadu raksturīgie ēdieni
 - 2.1. Latvijas novadu raksturīgākie ēdieni, dzērieni, to gatavošana
 3. Tradicionālie Latvijā audzētie un ražoti pārtikas produkti uzturā
 4. Mūsdienu latviešu virtuves raksturojums
 5. Nacionālās virtuves ēdieni- kalendāra loma uzturā
 6. Refleksija
- Secinājumi
- Izmantotā literatūra

Latviešu nacionālās virtuves raksturojums(1/2)



Latviešu nacionālā virtuve ir veidota, attīstījusies vairāku gadsimtu laikā, virtuvi lielā mērā ir ietekmējusi Lietuvas, Igaunijas, Baltkrievijas, Krievijas, Vācijas un Skandināvu tradicionālās virtuves



Baltijas virtuves galvenās sastāvdaļas ir zivis, gaļa, milti, visu veidu labība un piena produkti. Vidējā latvieša ikdienas uzturā ietilpst zivis, gaļa, visu veidu dārzeņu ēdieni un salāti. Neskatoties uz to, tradicionālie latviešu ēdieni vienmēr ir uz svētku galdiem.



Latvija ir jūrniecības valsts ar tiešu piekļuvi Baltijas jūrai. Tā rezultātā ievērojama un īpaši nozīmīga nacionālās virtuves daļa tiek veltīta zivīm un jūras veltēm. Latvieši cep un grilē jūras un upju zivis, izmantojot to salātu un sviestmaižu pagatavošanai.

Latviešu nacionālās virtuves raksturojums(2/2)



Latvieši ēd daudz maizes un miltu izstrādājumus. Pie katra galda var atrast rudzu maizi jeb rupjmaizi.



Mājas sieram ir īpaša vieta tradicionālajā latviešu virtuvē. Viņu slavenākais ir Jāņu siers, kas gatavots no mājās gatavota biezpiena. Galvenā sastāvdaļa ir ķīmenes. Galaprodukts iegūst dzeltenīgu nokrāsu un nedaudz sāļu garšu.



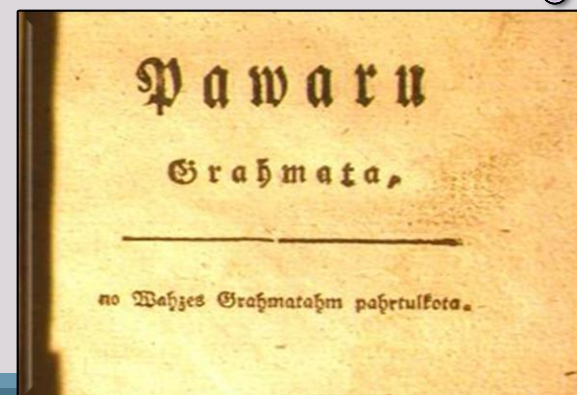
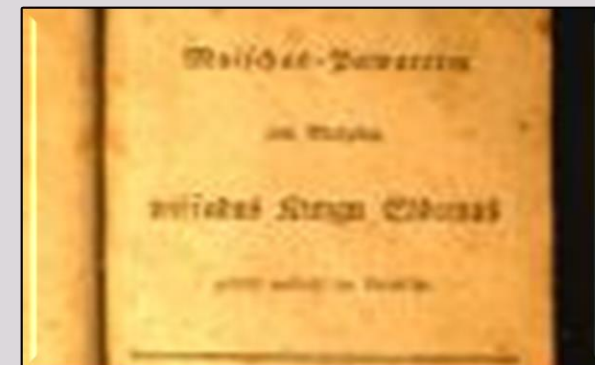
Latvieši nodarbojušies ar medniecību, biškopību, lopkopību un, jau arī no seniem laikiem, ar zemkopību, kas bija vērojams seno *latviešu virtuvē*.

Seno laiku Pavārgrāmatas



1754.g. -
rokrakstā

1796.
pirmā
oriģinālā
pavārgrā
mata latviešu
valodā



1795.
pirmā
pavārgrā
mata
(tulkoju
ms)

Ēdienu gatavošanas terminoloģija => vecvārdi

Termins	Skaidrojums
Blanšierēt	novārīt, noplucināt
Demzēt	sutināt, lēni vārīt
Drefierēt	sagatavot putnu cepešus cepšanai
Fritierēt	taukos vārīt.
Garnierēt	izraibot, appucēt (dekorēt)
Glazierēt	spožu, spīdošu pataisīt (glazēt)
Līgierēt	tumēt
Marinierēt	ievircēt (marinēt)
Panierēt	apviļāt olā un rīvmaizē (panēt)
Servierēt	servēt, ēdienu pasniegt
Sutierēt	ātri cept kausētā sviestā
Švicēt	kausētā sviestā iemaisīt un apcept miltos
Tranšierēt	uzgriezt, cepeti, to sagriezt šķēlēs un izkārtot traukā

Raksturīgākie latviešu virtuves pārtikas produkti

augu valsts

kvieši(1.- 4.gs.)

Mieži, griķi, auzas, kaņepes
dārzeņi (kāposti, kāļi, rutki,
burkāni, bietes, kartupeļi
(18. gs.)

rudzi (8 .– 9. gs.)

pākšaugi (6. – 8. gs.),

gurķi (18. gs.) + savvaļas
augi, meža ogas, sēnes



dzīvnieku valsts

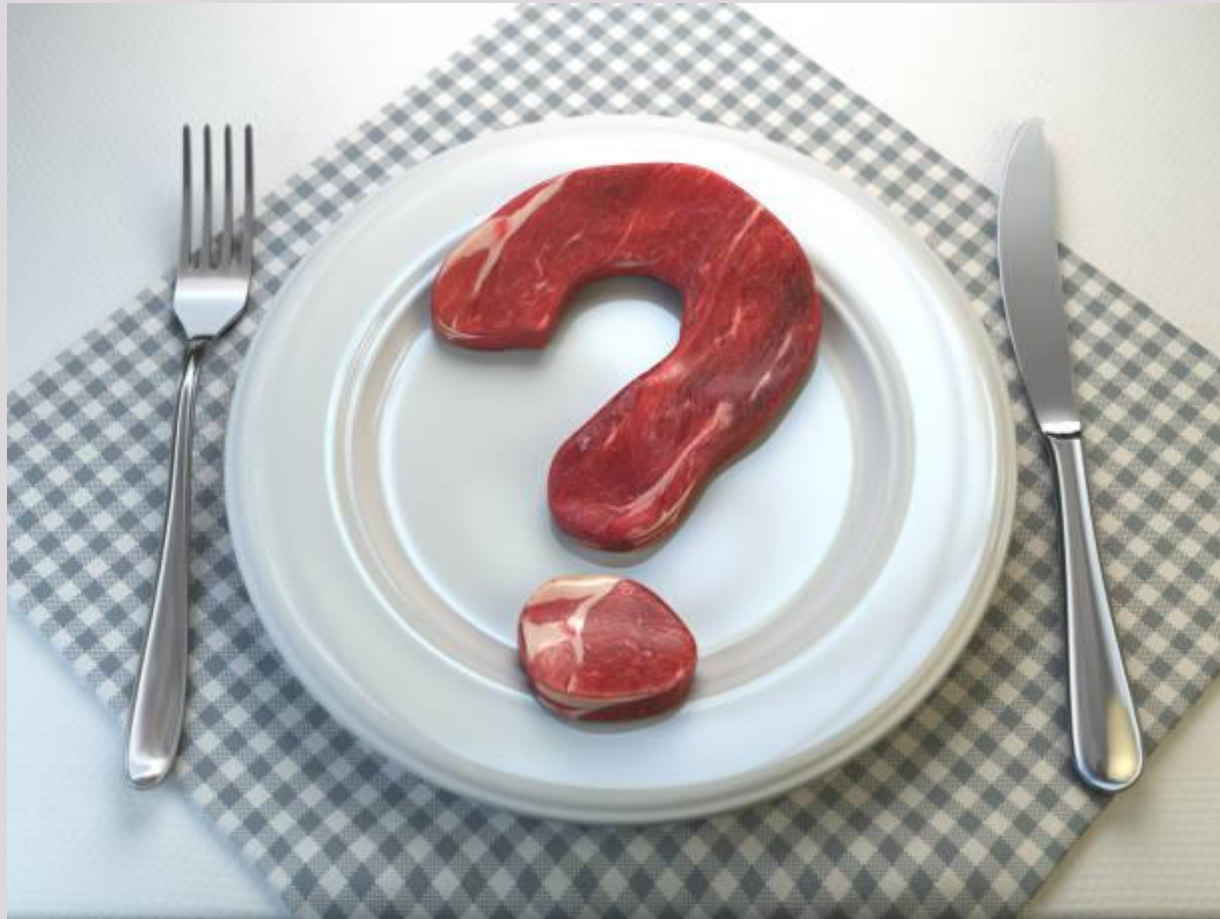
piena (skābpiena)
produkti,

zivis (brētliņas)

olas,

cūkgaļa

Kādus Latviešu nacionālos ēdienus varat nosaukt?



LATVIEŠU TAUTAS NACIONĀLIE ĒDIENI

Nr.p. k.	Ēdienu nosaukums	+ jā, zinu - nē, nezinu	17.	Pladas	
			18.	Pūtelis	
1.	Bačiņu putra		19.	Asinsdesa jeb putraimdesa	
2.	Biguzis				
3.	Cūkas šņukurs		20.	Slokatnis	
4.	Kaņepju plācenis		21.	Staks jeb steņķis	
5.	Kupiņas		22.	Stuķis	
6.	Kluči		23.	Sklandarauši	
7.	Koča jeb kūča		24.	Zirņu pikas jeb pinkas jeb topši	
8.	Kosu putra				
9.	Ķēpa jeb drupenis		25.	Vārītas cūku pupas	
10.	Ķepēns		26.	Taukšķēti zirņi	
11.	Grūdenis		27.	Skābputra	
12.	Jāņusiers		28.	Ziediņi	
13.	Jaunpiens, sacepts		29.	Pentogi	
14.	Nātru putra jeb šauti		30.	Spudiņš jeb drebulis	
15.	Paltes		31.	Kamu milti	
16.	Pigarica		32.	Taukotnis	

LATVIEŠU TAUTAS NACIONĀLIE ĒDIENI

Nr.p.k.	Ēdienu nosaukums	Ēdiena gatavošanas raksturojums
1.	Bačiņu putra	Jaunās biešu lapiņas+piens+taukv.+putraimi+kartupeļi = sautē
2.	Biguzis	Rupjmaize+ogu sula vai dzērvēnes+medus=dažas h ievilks!
3.	Cūkas šņukurs	Kūpināts vai sālīts= vāra + cepti dārzeņi
4.	Kaņepju plācenis	Cep no pušķidras, raudzētas rupju kviešu miltu mīklas + grauzdētu, maltu kaņepju miltiem
5.	Kupiņas	Sauss sadrupināts biezpiens + sk. krējums un paniņas = ēd ar kartupeļiem, siļķi vai medus maizi
6.	Kluči	Miežu milti +ūdens+sāls= cieta mīkla =>veltni griež 5- 6 cm = vāra +piens = ēd ar sviestu
7.	Koča jeb kūča	Apgrauzdētas grūbas + ūdens +speķis +sīpoli= sautē cepeškrāsnī
8.	Kosu putra	Jaunas, cietas kosu galviņas, izloba =>vāra pienā, var pietumēt ar miltiem
9.	Ķēpa jeb drupenis	Saldā vai rūgušpienā vai paniņās iedrupināta rupjmaize
10.	Ķepēns	Ar rūgušpienu vai krējumu pārlieti rutki vai rāceņi, kas iepriekš apbērti ar sāli
11.	Grūdenis	Kūpināta cūkgaļa +grūbas +cūku pupas vai zirņi +sīpoli
12.	Jāņusiers	Piens +sviests+olas DZ +ķīmenes
13.	Jaunpiens, sacepts	Jaunpiens 1:1 ar pienu = sacepts
14.	Nātru putra jeb šauti	Vāra no plaucētām, sasmalcinātām nātrēm (vai balandām vai usnēm vai skābenēm)
15.	Paltes	Svaigas asinis + rupjie milti =>mīkla=>kukulīši= vāra=>sagriež šķēlēs+sīpoli=> taukos apcep no abām pusēm
16.	Pigarica	Skābēta miežu zupa=> siltā vietā raudzē = maize+ūdens+medus=> kā saldaiss ar pienu vai kā atspirdzinošs dzēriens

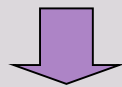
LATVIEŠU TAUTAS NACIONĀLIE ĒDIENI

Nr.p.k.	Ēdienu nosaukums	Ēdiena gatavošanas raksturojums
17.	Pladas	Ieraudzē rupjo rudzu miltu mīklu=> izveltnē 1 cm=> veido apaļus plāceņus=> liek uz plāts=>vidū iespiež sviestu, pārziež ar rūgušpienu = cep cepeškrāsnī
18.	Pūtelis	Dažādas graudaugus mērcē=>izkaltē=> samaļ + piens vai krējums+> var ieraudzēt
19.	Asinsdesa jeb putraimdesa	Miežu putraimu biezputra +svaigas asinis => pilda iztīrītās zarnās=> cep uz pannas vai cepeškrāsnī
20.	Slokatnis	Izraudzēta rudzu maizes mīkla=>plāceņi, kuru vidū speķis + sīpoli = cep cepeškrāsnī
21.	Staks jeb steņķis	Ziežama masa no spiestām, sagrūztām, taukšķētām kaņepēm + sāls+ūdens
22.	Stuķis	Kartupeļu biezputra + biezpiens = uzkarsē
23.	Sklandarauši	Rupjo rudzu miltu mīklas plāceņi, kas pildīti ar saldinātu kartupeļu biezputru, vārītu burkānu masu
24.	Zirņu pikas jeb pinkas jeb topši	Vārīti zirņi= >samalta masa + apcepts speķis un sīpoli=>veido apaļus izstrādājumus – var ēst karstas vai aukstas
25.	Vārītas cūku pupas	Ar visu mizu vārītas cūku pupas = izloba +krējums, ēd ar sālītu siļķi
26.	Taukšķēti zirņi	Mērcēti zirņi => saber uz cepešpannas=>karsē cepeškrāsnī kamēr tie pārplīst
27.	Skābputra	Miežu putraimus vāra ūdenī + rūgušpiens (lai ir kunkuļi!) => atdzesē + pārējais rūgušpiens +> 24 h ieskābst + piens
28.	Ziediņi	Sauss biezpiens => sadrupina + auksts piens= ēd ar medus maizi
29.	Pentogi	Asins + kviešu un rudzu milti (1:1) =>cep taukvielās= ēd ar brūkleņu ievārījumu
30.	Spudiņš jeb drebulis	Jeb galerts (no teļa gaļas)
31.	Kamu milti	3 daļas pupu, 3 daļas zirņu, 2 daļas miežu graudu, 1 daļa rudzu graudi, 1 daļa kviešu graudi, 1 daļa auzu graudi => pākšaugu 12 h mērcē => notecina + pārējie graudaugi=> krāsnī apgrauzdē brūnu=>samaļ=> izsijā
32.	Taukotnis jeb svilpene jeb bukstiņu putra	Kārtojums => apcep gaļu – kartupeļi (šķēlēs) – putraimi=>uzvāra - nesamaisot= sautē cepeškrāsnī

Latviešu tautas nacionālās virtuves raksturīgākās ēdienu grupas

Rupja maluma milti:

- maize – rudzu, kviešu un miežu karaša, rauši, pīrāgi, plāceņi, griķu maize
- ēdieni un dzērieni



PUTRAS



Latviešu tautas nacionālās virtuves raksturīgākās ēdienu grupas

Raudzēti ēdieni – rūgušpiens, skābputra u.c.

nav raksturīgas zupas, saldie ēdieni

19. gs. b. un 20. gs. – II ēdieni - vienkārši

2/3 no latviešu nacionālās virtuves aizņem – aukstie ēdieni (19.gs. b.) – vienkārši; 20. gs. – aukstie ēdieni interesantāki, daudzveidīgāki

Dārzeni uzturā lietoti svaigi vai vārīti (cepti – retāk)

Ēdienreizes vasarā = 4 – 5; ziemā = 3

Neizmanto garšvielas, ēdieniem raksturīga

produktu dabīgā garša

Ēdienos dominē pelēcīgi – brūngani toņi

Nacionālās virtuves ēdieni- kalendāra loma uzturā



Latviešu tautas nacionālās virtuves ēdieni

Saistās ar saulgriežu svētkiem

- **Jāņi** – (*galvenais nav ēšana!*) miežu putra, jāņusiers, pīrāgi, medus, alus, raudzētas bērzu sulas

- **Miķeļa diena** (*pļauja svētki*) – cep lielus maizes klaipus ar Jumja zīmi, karašas, raušus, vāra biezas putras, vārītus pākšaugus, mazāk gaļu

- **Mārtiņa diena** (*lauku darbu nobeigums*) - kāva mājdzīvniekus - subproduktu ēdieni, no asinīm gatavoti ēdieni – putraimu desas, pentogi, saceptas asinis u.c., par godu Mārtiņam - kāva gaili vai vistu, pākšaugu pikas, no kaņepēm – vārīja stenķi



Latviešu tautas nacionālās virtuves ēdieni

- **Ziemassvētki** – bagātīgi klāts galds ar ēdieniem, kuriem ir simboliska nozīme – koča, vārīti zirņi, pupas, kūpināts cūkas šņukurs, asins desas, sautēti skābie kāposti, siltalus (piens : alus 1:1), saldajā ēdienā – biguzis
- **Metenis** (*sākas meža darbi*) – ēdieni sātīgi - zīdenis, sautēti kāposti ar cūkas gaļu, taukotnis, slokatnis, kaņepju plācenis



*Nāc , māsiņ ciemoties
Ziemassvētku vakarā:
Būs pupiņas, būs zirnīši,
Būs cūciņas šņukurīts.*



Latviešu tautas nacionālā virtuves ēdieni

- **Māras diena** (*dabas atmodas laiks*) - nedrīkst ēst kāpostus; lai raža vasarā neizdegtu – gatavoja nevārītus ēdienus – kupiņas, ziediņus, pigaricu, drupeni, spudiņu - Lieldienu laiks – olas!!!
- **Ūsiņa diena** (*apsējības laiks*) - cūkas aste – lai vārpas būtu garas, ēdienus vārīja biezus, kunkuļainus – lai labība labi sadīgtu, tika kauts gailis, kuru ēda tikai vīrieši



Latviešu tautas nacionālā virtuves ēdieni

Cilvēka dzīves gājuma dažād
notikumi jeb godi

- Kristības
- Kāzas
- Bēres



Latviešu gadskārtas ēdieni

Ja ikdienā tradicionāli latviešu virtuvē gatavoja vienkāršākus ēdienus, tad svētdienās un svētkos galds bija bagātīgi klāts:

- Mārtiņdiena
- Ziemassvētki
- Lieldienas
- Līgo/ Jāņu diena



Aizsargātie Latvijas nacionālie ēdieni

2013.gada 11.oktobrī tika pieņemta EK REGULA (ES) Nr. 978/2013, ar ko ieraksta nosaukumu Garantēto tradicionālo īpatnību reģistrā - **Sklandrausis**

2014.gada 8.janvārī tika pieņemta EK REGULA (ES) Nr. 12/2014, ar ko ieraksta nosaukumu Garantēto tradicionālo īpatnību reģistrā - **Salināta rudzu rupjmaize**. *ES ~ 40 produkti*

2015.gada 13.februārī EK pieņēmusi regulu Nr.269/2015, ar kuru ieraksta produktu „**Carnikavas nēgi**” ES Aizsargātu ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu reģistrā. ES ir reģistrētas vairāk nekā 500 aizsargātas ģeogrāfiskās izcelsmes norādes.

2015.gada 9.oktobrī tika pieņemta EK REGULA (ES) 2015/1939 par nosaukuma ierakstīšanu Aizsargāto cilmes vietas nosaukumu un aizsargāto ģeogrāfiskās izcelsmes norāžu reģistrā - **Latvijas lielie pelēkie zirņi**

2015.gada 13.novembrī tika pieņemta EK REGULA (ES) 2015/2045, ar ko ieraksta nosaukumu **Garantēto tradicionālo īpatnību** reģistrā - Jāņu siers

Info: <https://www.zm.gov.lv/partika/statiskas-lapas/kvalitates-politika>

Latviešu nacionālā garša novados!

Populārākie ēdieni novados



NOVADA
GARŠA

L A T V I J A

Latgales nacionālie ēdieni



Guļbešņiki

Šis latgaliešu tradicionālais, sātīgais ēdiens ir ar kūpinātu cūkgaļu un rīvētu sieru pildīti veltnīši, ko gatavo no vārītiem kartupeļiem (guļbim), guļbešņikus vārot eļļā.



Aulejas Kļockas

Latgaliešu tradicionālais saldo ēdienu- kļockas, gatavo no rauga mīklas un pildījumam galvenokārt izmanto saldinātu biezpienu (tam pievienojot cukuru un iebiezināto pienu), tās cepot krāsni, kur pēcāk tās vēl nepieciešams pavārīt iepriekš uzkarsētā pienā.



Skābais auzu ķīselis

Lai šo tradicionālo latgaliešu paēdienu pagatavotu, nepieciešams auzu pārslas pārliet ar siltu ūdeni un, pārklātas ar drāniņu, uz pāris dienām atstāt, lai tās uzrūgtu. Tad tās izkāš, atkal pielej ūdeni, pievieno sāli un vāra, līdz šķidrums uzmet burbuli. Šo gardumu var ēst gan ar sviestu (kad tas ir silts), gan ar pienu, kad auzu ķīselis ir atdzisis.

Kurzemes nacionālie ēdieni



Sklandrausis

Tradicionāls kurzemnieku ēdiens, kas gatavots no rupjajiem rudzu miltiem, kartupeļiem un burkāniem. Sklandrausim raksturīga patīkama, saldena rudzu maizītes un burkānu garša.



Pūtelis

Senlatviešu ēdiens karstajās vasaras dienās, gatavots no sagrauzdētas un samaltas labības (rudziem, kviešiem, griķiem, zirņiem), uz miltiem uzlejot rūgušpienu un ļaujot rūgt, kamēr milti atmiekšķējušies mīksti.



Bukstiņputra

Viens no Kurzemes tradicionālajiem ēdieniem ir arī bukstiņbiezputra – kārtīgs, sātīgs, dūšu piesienošs paēdiens, ko gatavo no miežu putraimiem, kartupeļiem, žāvētas gaļas un sīpoliem.

Vidzemes nacionālie ēdieni



Koča

Ļoti gards un sātīgs cepeškrāsnī cepts ēdiens (apcepta putra), kas tika un vēl arvien tiek gatavots no grūbām, sīpoliem un speķa ir koča jeb kūķis. Tradicionāli koču gatavoja Vidzemes pusē, un tā ierasti likta galdā, kad svinēti Ziemas saulgrieži, bet vēlākos laikos – Ziemassvētki.



Kartupeļu klimpas

Kartupeļu klimpas īpaši labi garšo ar kūpinātās vai maltas gaļas mērci, bet tās var aizdarīt arī ar kausētu sviestu, skābu krējumu un pat brūkleņu ievārījumu.



Kaņepju sviests

Kaņepju staks jeb kaņepju sviests ir apgrauzdētas un samaltas kaņepju sēklas, un tā eļļainā, biežā konsistence ir laba aizdara priekšnosacījums; kaņepju staks īpaši gards ir kopā ar pilngraudu rudzu maizi. To var lietot kā piedevu arī novārītiem kartupeļiem, biezpienam, biezputrām un citiem ēdieniem.

Zemgales nacionālie ēdieni



Kūgelis

Kūgelis ir sātīgs un ļoti garšīgs rīvētu kartupeļu un kūpinātas cūkgaļas sacepums jeb pīrāgs, ko zemgalieši mēdza gatavot rudenī un ziemā. Kūgeli cep cepeškrāsnī, līdz garoziņa kļuvusi zeltaini brūna. Tas bija un vēl arvien ir kā radīts, lai būtu vakariņu galda galvenais ēdiens, ar kuru iespējams pabarot veselu saimi, turklāt – diezgan vienkārši pagatavojams.



Virteņi

Viens no tradicionāliem, seniem un gardiem zemgaliešu ēdieniem ir virteņi – sālsūdenī vārītas klimpas ar biezpienu, žāvētas cūkgaļas un zaļumu pildījumu. Lai gan pēc izskata tie atgādina pelmeņus, pildījums ir atšķirīgs. Virteņus pasniedz kopā ar skābo krējumu.



Škvarkas

Ēdiens, kas raksturīgs tieši Sēlijā, ir škvarkas – grūbu biezputra ar saceptu speķi (ko starp citu, dēvē arī par circeni). Zemgaliešu virtuvē ļoti iecienīta ir ne tikai škvarka, bet arī visdažādākās biezputras.

Refleksija

Latvijas nacionālā ēdiena nosaukums

1.

2.

3.

4.

5.

6.

1.



4.

2.



5.

3.



6.

Kopsavilkums

Latviešu nacionālā virtuve = zemnieciska virtuve

- veidojusies dažādu vēsturisku notikumu gaitā
- “pieliekamā” virtuve
- ēdienos dominē pelēcīgi – brūngani toņi
- specifiskas ēdienu gatavošanas tehnoloģijas
- ēdieni saistīti ar nacionālajiem svētkiem, godiem

Izmantotā literatūra

1. nacionālā virtuve Latvijā, skatīts: [tiešsaistē], 2022.gada 10.janvārī, pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/4980-nacion%C4%81l%C4%81-virtuve-Latvij%C4%81>
2. Latgales pavārgrāmata
3. Ņ.Masiļūne, Latviešu nacionālie ēdieni 2010, Rīga
4. Garantēto tradicionālo īpatnību un Aizsargātu ģeogrāfiskās izcelsmes ēdieni, skatīts: [tiešsaistē], 2022.gada 20.februārī, pieejams: <https://www.zm.gov.lv/partika/statiskas-lapas/kvalitates-politika#jump>
5. Latviešu nacionālo ēdienu termini. LLU mag.cyb.hyg Gita Krūmiņa-Zemture, 2010,Jelgava