

Latgolys garšys – nu asuškom leidz tiramisu

Jana Skrīva-Čevere

Latgališi jau izsenis zynomi ar sovu vīsmīleibu i boguoti kluotajim svātku goldim, tū, ka nivīns gosts natiks palaists nu sātys napacīnuots. Tok laiks īt iz prišku, i lari Latgolā leidztakus tradicionālajam kulinarajam montuojumam īnuok jaunys vāsmys, kas, īspiejams, kaidreiz tuolā nuokūtnē arī varātu tapt par sova veida kulinārū montuojumu.

Par tū itūreiz iz sarunu aicynuojū gon tradicionālūs iedīņu gatavuoťuojis nu Andrupinis lauku sātys Skaidrīti Pauliņu i Lilitu Šatilovu, gon influenceri i īdvasmuotuoju veseleigu soldonumu eksperimentim virtuvē Māru Ziemeļi.

Skaidrīte Pauliņa: «Cylvāks naieds navar baudeit ni kulturu, ni viesturi»



Skaidrīte Pauliņa – muzeja vadeituoja

Muzejā “Andrupenes lauku sēta” saimnikoj tuo vadeituoja Skaidrīte Pauliņa, bet golvonuo gordūs iedīņu gatavuoťuoja ir Lilita Šatilova. Ite ir īspieja pauraudzeit vysaidus interesantūs – dzierdātus vai varbyut i nadzierdātus – Latgolys kulinaruo montuojuma iedīņus, pīmāram, kļockys, kugieli, gulbešniķus, pancaku ar cymusu, asušks, siru, maizi i cytus.

Pastuoistī nadaudz par sevi i tū, kai suokot struođuot muzejā.

Skaidrīte: – Es pošā asu nu Andrupinis pogosta, bet dzymuse Kazimirovys cīmatā. Par vadeituoju iz muzeju atguojū 2003. godā – muzejs beja izcalts, pyrmuo vadeituoja puorsacēle iz Reigu, i pogosts meklēja jaunū. Tai kai maņ ciš patyka ituos vysys lītyš, pīsaiteiču i suoku struođuot.

Suokumā beju vīna pošā muzejā – leidz 2010. godam, tod pīsavīnova Lilita. Patīseibā jei ir tei muzeja saimīneica, kas vysu gatavoj, es vairs kai runuoťuoja. Gatavojam, prūtams, obys – puorsvorā jau Lilita, partū kai jei ir profesionals povuors ar diplomu i tei ir juos sirdslīta, bet es nu juos asu daudz kū īsaivceijuse.

Kai roduos interese par iedīņu gatavuošanu?

Skaidrīte: – Tys vysš beja jau nu muzeja pyrmuos dīnys. Mums tūreiz beja pogostvecs Jānis Brīls – ciš vīsmīleīgs cylvāks. Cīmeņi brauce apsavērt jaunū objektu voi itaipat iz pogostu, i jis vysod gībēja jūs pacīnuot. Tod nuoce īrūsnyuojums gatavuoť navys myusdīnu iedīņus, bet piec vacajom receptem, i tūlīk pyrmuo muzeja vadeituoja Valentīna Štopiene īrūsnyuo gasecīt gostus ar Andrupinis asuškom.

Kod Kruoslovā uzraksteja projektetu par Latgalis kulinaruo montuojuma atjaunuošanu, sagloubuošonu, povuorguomotys izveidoušonu, tod Taņa (*Kruoslovis TIC i projekta vadeituoja Tatjana Kozačuka – J.S.-Č.*) saceja, ka pyrmais, kas īguoja pruoťā, ite Andrupinis asušks, i recepte ir ari tīmā guomotā.

Tai vysš aizasuoe ar asuškom, kurys cytvīt Latgalē sauc ari par kļockom, i suokom vysa kuo pīduovuot.

Kū eisti nūzeimej tys vuords ‘asušks’?

Skaidrīte: – Nikur taida tulkuojuma eisti nav. Tei dūma varātu byut taida, ka cepieji sacepe tuos mozuos buļčenis nu ciš vīnkurošys rauga meiklis, jei varēja pat iz iudīneiša byut, i tod juos varēja padkalšt. A tod, kod grībējus juos ēst voi pacīnuot kū, kuodreiz senūs laikūs aplēja tikai ar svīstetu i silĶdeja cepeškruosnī. Par tū mož nu vuorda ‘ocы-шить’ – izkalĶeit, izkalĶst – varātu byut radīs nūsaukums.

Visi muzejā paraugamī iedīņi nuok nu Andrupinis pusis?

Skaidrīte: – Leidzeigi jau ir pa vysu Latgali, bet, pīmāram, pancakam ar cymusu tū nūsaukumu pošī izdūmujom. Principā tei ir uzlobuota grūbu putra – mes pi grūbom pīlikam kluot vuorūt skaltūs zierņus, apcauptu galeitī, apcauptus seipūlus, tod vysu savuořej, svīstu kluot i saīt breineīga, suoteīga putra.

Ari gulbešniķu capam, koč i mozuok – tū vairuok ap Aglyunu taisa, bet muna mameņa cepe sovā laikā. Mes tagad vairuok kugieli, cytus kaidūs kartupeļu iedīņus – kai i Latgalē – vysaidus bulbu sautiejumus i meiceitys, i bulņas ar bīzpiņu, šķvarčenis, skuobātus gurčus kluot, vysu vīnkurošī piec īspiejis. Muzejā ari pošī capam maizeiti, taidu īpašu – na rudzu maizi, bet taidu vīglū, myusdīneigu, uz dzēivū traugu, ar siekleņom, klijom.

Kas, jiusupruot, ir eisti tradicionals iedīns?

Skaidrīte: – Mes te tikķū šuĶin cepem kugieli. Lai ari varbyut tys eisti nav tai kai latgališu, vairuok lītvīšu voi pūļu, bet myusu pusē cišyn cepe kugielus kuodreiz, i tagad mes capam. Tys ir kartupeļu sacapums. Kuodreiz nalyka nikuo kluot – tikai kartupeļus, a mes tagad līkam seipuleņus, moltu galeitī, kriejumeņu pīduovojam kluot, i saīt ciši garšeigi. A Zīmysvātkūs goldā nūteiktī zierņim vajag byut, cepešam kaidam, dasom i garšeigim soldonim iedīņim.

I kas jiusim pošom līkās vysgorduokais?

Skaidrīte: – A vot kugieli lūbejam, trokai lūbejam.
Lilita: – Maņ otkon kļockys garšoj – ari tikķū pīsilĶejom.



Lilita Šatilova – muzeja darbīneica (ģūdu saimīneica)

Voi esit ari kaiduos kuozyos voi cytūs ģūdūs par saimīneicom bejušys?

Lilita: – Niu jau seņ naasu kluojuse kuozy goldus, bet vyspuor puors reizis ir kluots.

Agruok gatavuojom sovus iedīņus, centemēs mozuok kū veikālā pierkt – galis ruletis pošī taisejom, capumus – žagareņus i riksteņus, salāti beja vīnkurošī. Vysš beja vīnkurošai, bet lūti garšeigai. Pyrms kuozom vysod kuove teļu voi cyuku, i taisēja vysu nu sovīm produktīm. Kas napīcīšams lobai saimīneicai? Juobyut garšys izjiutai lobai. Nu, i vajag patikt gatavuoť. Ka tū dora ar taidu nagribiešonu, pīspīdu kuortā, nabyus tik garšeigi.

Skaidrīte: – Tiši tai. Maņ ir taidš stuosts nu tuo laika, kod mes vēl tai īpaši napīduo-vuojom tū iešonu. Cylvāki brauce iz muzeju, staiguoju ar jim pa ākom – myusim jūs ir daudz. Tai ar vīnu ģimeni ejam iz kļieteņu, jī, cylvāki, klausuos, kū es tī stuostu, i dzieržu, ka vīnam vāĶars lūti ryuc. Ir tai, ka cylvāks naieds navar baudeit ni kulturu, ni viesturi. Ir svareigi, ka cylvāks ir paieds, laimeīgs, prīceīgs, tik tod var vysu apsavēt i apsaruoñuot.

I nūslāģumā – kaidš vieliejums myusu laseituoĶim.

– Lai mīreigi, sylti, sirsneigi Zīmysvātki. Ar mīru sirdī.

Pancaks ar cymusu

Grūbys ber vuorušā iudīni, nūputoj, pīber suoli i vuorej vīnu stundi. Tod pīber skaltūs zierņus i vuorej iz lāņys ģuņš vēl apmāram divejis stundis. Beīguos pīvīnoj ‘cymusu’ – apcauptus seipulus kūpā ar žuovātu cyukgali, svīstu.

Andrupinis asušķys

Meikle: 500 ml pīna, 100 g cukra, 70 ml sylta iudiņa, paceņa sausuo rauga, 1 kg myltu, 200 g svīsta, čīpīersneits suola.

Mērcēi: 200 g svīsta, 100 g cukra, 500 g skuobuo kriejuma.

Uzsyldātā pīnā īmaisa cukru, suoli i svīstu, cikom svīsts izkuss.

Nalēlā traucēņā īber raugu, pīber ādamkarūtī cukra, puorlej ar syltu iudīni, samaisa i ļaun «atsadzeivuoť» syltā vītā 5–10 minotus.

Blūdā ber pusi myltu, pīvīnoj uzsyldātū pīnu, raugu i samaisa. Pakuopeniskai pīvīnoj puorejūs myltus, tik daudz, lai meikle atlāc nu rūku, ir vīndabeīga i speideīga, bet na par daudz cīta.

Meikli puorkluoj ar dvīleiti i līk ryugt syltā vītā aptuveni stundi.

Kod meikle izryuguse, iz myltīm nūbuorsteita golda sarullej meiklis desēņu i sagrīž ar osu nazi 2–3 cm garūs gabaleņūs.

Sakarsej kruosni leidz 200 grāĶim, līk meiklis picenis iz plāts, kas izkluota ar capamū papeiru, i cap aptuveni 15 minotus, cikom asušķys ir šmuki zaltainys.

Pa tū laiku gatavoj mērci. Katlēnā izkausej svīstu, jam pīvīnoj cukru, kriejumu i maisūt karsej, cikom cukrys izkuss.

Kod asušķys gotovys, līk ‘peilēļ’ voi cytā dziļā i korstumiztureīgā traukā, puorlej ar mērci i kruosnī voi iz plītyš zam vuoka sylĶa vēl 20 minotus.

Ar itū daudzumu tiks desmit āduojim.

Dažaidys Latgolys kulinaruo montuojuma receptis atrūnamys ite:

<https://www.kulinaraismantojums.lv/lv/receptes/>

<https://www.visitdaugavpils.lv/wp-content/uploads/2020/12/latgales-pavargamata-web.pdf>

Māra Ziemeļe: «Cilvēki novērtē to, ka esmu autentiska»



Foto nu Māras Ziemeles personīgā arhīva

Māra Ziemeļe – iedvesmo gatavot veselīgus saldumus

Māra Ziemeļe daudzīm nūteiktī lobuok zy-noma kai profila @edamskaisti radeituoja i veiduoťuoja vītņē *Instagram*, kura moto ir “Vese-līga uztura iedvesmas”. Zam breineigajom bīl-dem asūšuos receptis, dūmojams, īdvasmuos paraudzeit pagatavuoť kū jaunū i veseleigu ik-vīnu, partū ka Māra sovys receptis veidoj vīn-kuoršys i nu kotram pīejamīm produktīm.

Pastāstī nedaudz par sevi!

– Es nāku Preiļiem un dzīvoju Preiļos. Esmu digitālā satura veidotāja, kas veido receptes – gan vienkārši dalos ar tām, gan arī gatavoju vizuālos materiālus, to-starp sadarbojoties ar lielākajiem Latvijas uzņēmumiem, izmantojot viņu produkciju vai reklāmas materiālus. Paralēli tam visam esmu arī mājsaimniece, audzinu divus bērņus.

Vai ir nācies saskarties ar attieksmi – Instagram un influenceri – tas taču nav nopietni...

– Jā, protams, turklāt arī no gados jauniem cilvēkiem ir saņemti dažādi jautājumi, piemēram, vai mani draugi neko nesaka, kas es nekur nestrādāju. Bet tam es varu ļoti vienkārši un ātri oponent, ka šis darbs, tās nav astoņas stun-das vien. Ja tiek veidots saturs, manā gadījumā tās ir re-ceptes, tam visam apakšā ir patiešām liels darbs – lai iz-domātu recepti, visu sagatavotu, sapirktu, tad to gatavotu, turklāt nav garantēts, ka patiešām izdosies iegūt cerēto gala rezultātu. Pēc tam ir virsmas klāšana, bilžu fotogra-fēšana, to apstrāde, arī receptes sarakstīšana, gatavā ma-terīaļa publicēšana. Apakšā ir ļoti daudz pavadīenu, kas noved līdz tam gala rezultātam, līdz tai skaistajai bildei.

Arī cilvēki ir dažādi. Kāds negrib cept biskvītu vai vispār neēd miltu izstrādājumus, cits nedraudzējas ar želatīnu, un arī par viņiem vajag padomāt. Gan svētkos, gan ikdienā visiem gribas ko saldu, garšīgu, veselīgu un vien-laikus tādu, kas ir maksimāli vienkārši pagatavojams. Tad nu es prātoju, kas esmu produkts un kā var salikt kopā, lai viss izdotos, glīti izskatītos un stingri stāvētu. Mēģinu iz-mantot tikai viegli pieejamus produktus, jo pati esmu no mazpilsētas un nevaru dabūt, kā smiejs, *poniju spalvas* un *vienradžu asaras*. Tāpēc gatavoju no maksimāli vien-kāršiem, ikdienišķiem produktiem, kas lielākoties ir pie-ejami katrā mājā, lai rezultāts ir foršs un garšīgs.

Pastāstī, kā aizrāvies ar ēdiengatavošanu un izlēmi veidot savu Instagram profilu?

– Ēdiena gatavošana ir lieta, kas jādara gribot negribot, sākoties pieaugušo dzīvei – jāpabaro gan sevi, gan bērņus un vīru. Bet pirmās skaistākas kūkas sāku gatavot, kad piedzima pirmais bērns – katru mēnesi taisīju pa kūciņai kā mēneša atskaiti. Tā arī iepatikās gatavot.



Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

«Par projekta raksta «Latgolys garšys – nu asuškom leidz tiramisu» saturu atbild SIA «Vieteja»»

Kas, tavuprāt, ir galvenais lai ēdiens izdotos garšīgs un kur smelies iedvesmu aizvien jaunām receptēm?

– Galvenais, lai ir ļoti labs noskaņojums. Ja ir slikti noskaņojums un viss nepatīk, viss ir slikti, tad nemaz nav ko sākties, nesanāks.

Iedvesmu smeļos pārsvarā sezonālītātē – skatos, kas ir dārzā, laukos pieejams. Otra lieta, kas daļēji arī sasaistāma ar sezonālītāti, ir dažādi svētki, piemēram, Ziemassvētki un piparkūkas. Vēl nereti cilvēkiem dažādi produkti ir nopirkti, stāv mājās un skumst. Tie paši tumšie banāni, kas arī man mēdz sakrāties, vai piparkūkas pēc svētkiem stāv traukā, vai rozīnes plauktiņā – atliek vien izdomāt, kā tos pārstrādāt. Liela daļa recepšu tā arī top, ka tiek domāti varianti, kā iz-lietot to, kas ir palicis ledusskapī vai stāv plauktiņā.

Es ikdienā virtuvē nepavadu ļoti daudz laika, arī savas receptes mēģinu veidot tā, lai tās ir maksimāli ātras un ēr-tas, un nav jāsver līdz grama precizitātei, lai izdotos.

Un noslēgumā – novēlējums mūsu lasītājiem.

– Darīt savu darbu no visas sirds, jo, ja dari darbu ar prieku un no sirds, neko negaidot par to, tad tu dubultā sa-ņem atpakaļ.

Arī mana veiksmes stāsta pamatā ir tas, ka mans iekšējais mērķis, kas rada man gandarījumu, ir iespēja dalīties ar savām receptēm bez maksas – ikviens ir aicināts skatīties un gatavot. Ne katrs var aiziet uz grāmatnīcu un nopirkt grāmatu par 20 vai vairāk eiro. Es gribu, lai visiem ir prieks un visi var izmantot to, ko es daru. Un tā atgriezeniskā saite ir milzīga – katru dienu ir vairākas vēstules, svētku laikā parasti saņemu pat pa desmit vēstulēm dienā ar pateicības vārdiem, pēc manām receptēm pagatavoto ēdienu fotogrāfijām.

Tā, darot labu darbu un par to neko negaidot pretim, tas tiks novērtēts daudz vairāk, nekā darot ar nolūku gūt peļņu vai kādu citu labumu.

Biezpiena Tiramisu



180 g mitra biezpiena, 180 g krēmsiera, pāris ēdamk. bezpiedevu jogurta vai krējuma, saldīnātājs 2–3 karotiņš cukura/ stēviņas vai tml. un vaniļa (pēc gaumes), sauja ķiršu (vai citas sezonas ogas), 2 ēdamk. ievārījuma, ce-pumi “Dāmu pirkstiņi” (šīm izmēram bija nepieciešami 14 gabaliņi), tase stipras kafijas.

Blōdīņā uztaisa kafiju. Sagriež ogas. Sablendē krēm-sieru ar biezpienu un jogurtu vai krējumu, pievieno sal-dīnātāju un vaniļu, sagatavo desertu trauciņu.

Dāmu pirkstiņus pa vienam izmērcē kafijā un kārto pirmo slāni, pa virsu smērē daļu krēma. Uz krēma uztaisa gareniski iedobīti, tur liek ievārījumu un visu pārkausa ar ogām. Liek nākamo cepumu kārtu, tad atkal krēmu un ogas. Liek ledusskapī uz pāris stundām vai nakti un pasniedz.

Piparkūku siera kūka

400 g krēmsiera, 200 ml saldā krējuma vai auzu pu-tojamā krēma, 150 g riekstu sviesta (izmantoju zemes-riekstu ar riekstu gabaliņiem), 1 ēdamk. vārīta iebiezīnātā piena (nav obligāti), saldīnātājs – apmēram 4 ēdamk. stēviņas/ cukura (saldumu droši pierēgulē savām garšu izjūtām), piparkūkas (te jāskatās pēc formas, bet šīs apa-lās bija apmēram 120 g).

Kūkas veidni izklāj ar pārtikas plēvi vai cepamo pa-pīru. Blōdā sakul krēmsieru ar riekstu sviestu un saldīnā-tāju. Otrā blōdā sakul saldo krējumu vai auzu putojamo krēmu. Pie putukrējuma maīgi iecilā un izmaisa krēm-siera/ riekstu sviesta masu. Vienu trešdaļu krēma liek veidnē, vīrs tā kārto piparkūkas, tad atkal 1/3 krēma, pi-parkūkas un augšpusi izlīdzina atkal ar krēmu.

Pagatavoto kūku var likt saldētavā un pirms pasnieg-sanas 2–3 stundas paturēt ledusskapī vai arī uzglabāt tikai ledusskapī.