

Senās sēļu receptes

Sēlijai raksturīgā kulinārā mantojuma
saglabāšana un popularizēšana
Jēkabpils novadā

Izdevējs- Jēkabpils novada pašvaldība
Rubenes kultūras nams
www.jekabpilsnovads.lv
Receptes pierakstīja un
materiālus apkopoja Inta Tomāne
Foto- Inta Tomāne, Kaspars Sēlis
Iespiests: SIA Erante
www.erante.lv

no Sēlijas karotes



Interesešu kopa "Gardēdis"

2018.gadā Latvijas valstij svinēsim 100 gadu jubileju. Mēs latvieši svētkos un saietos klājam svētku galdu, tāpēc ir īstais laiks izzināt seno sēļu ēdienu gatavošanas tradīcijas un pagatavot kādu

no senajiem smeķiem. Rubenes kultūras namā 5 gadus darbojas interesešu kopa "Gardēdis" 14 cilvēku sastāvā. Mūsu kopā ir godu saimnieces, palīgi, arī saimnieces, kas klāj galdus godiem šobrīd, un tūrisma objekta - sēļu lauku sētas "Gulbjī" saimniece Rita Skrējāne. Viņa nodarbojas ar lauku tūrismu un apmeklētājiem piedāvā tikai senos sēļu ēdienus. Šajā gadā esam iesaistījušās LATVIJAS VALSTS MEŽU ATBALSTĪTĀS ZEMGALES KULTŪRAS PROGRAMMAS 2016 PROJEKTĀ "Sēlijas raksturīgā kulinārā mantojuma saglabāšana un popularizēšana Jēkabpils novadā". Darbojoties projektā esam apkopājušas un pagatavojušas degustēšanai 14 ēdienu receptes ar specifiskiem nosaukumiem. Tās ir no 19.gs.beigām un 20 gs. sākuma.

Zināšanas par savu vietējo un visas valsts daudzveidīgo, bagāto un seno mantojumu stiprina mūsu sakņu sajūtu, kas spēj sniegt nenovērtējamu resursu iedvesmai, inovācijām un attīstībai. Ēdiens ir svarīgs ikvienai tautai kā arī mums katram personīgi. Līdz ar to senās saimnieču gudrības ir aktuālas un noderīgas arī mūsdienās.

Inta Tomāne, projekta vadītāja

Šmurgulis

Sastāvdaļas:

1 gab. cūku plaušas
200 – 300 gr.speķis
2 vidēji sīpoli
200 gr. sviests
2 glāzes gaļas buljons
Skābs krējums, sāls, pipari pēc garšas un vajadzības.

Pagatavošana:

Atdzesētas plaušas nomazgā, sagriež gabaliņos, liek katlā vārīties, speķi sagriež nelielos gabaliņos, liek otrā katlā vārīties. Gatavas plaušas un speķi samaļ kopā, piemaļ klāt sīpolus.

Katliņā ielej gaļas buljonu, pieliek sviestu, sāli un piparus pēc garšas. Visu savāra kopā kamēr sīpoli gatavi, beigās lej klāt skābu krējumu. Skāba krējuma vietā var izmantot saldo krējumu.

Ēd ar vārītiem kartupeļiem.

Recepte 12 porcijām.

(Gunta Vanaga, Slate)



Zacerka

Sastāvdaļas:

2 l ūdens
1,5 l piens
0,5 kg milti
1 ola
Sāls pēc garšas

Pagatavošana:

Katliņā ielej 2 l ūdens, pieber sāli un liek vārīties.

Bļodā ielej 0,5 l pienu, iekuļ olu, puto. Tad ber klāt miltus. Veido mazas pārsliņas vai klimpas, ber vārošā ūdenī un vāra kamēr uzpeld. Lej klāt atlikušo pienu, uzvāra.

Recepte 12 porcijām.

(Elza Zakarevskā, Rubeņi)



Abādu kāposti

Sastāvdaļas:

5 l ūdens
2 kg skābi kāposti
3 kg cūkas krūtiņas
(Dažas saimnieces liek arī gabaliņu aknu,
gabaliņu plaušu un nieri)
Sīpoli, ķiploki, sāls, pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Tikko nokauta cūka, katlā ielej 5 l ūdens, sadalītu gaļu liek augstā ūdenī un vāra. Kad rodas putas, gaļu noputo, pieliek klāt garšvielas un vāra kamēr gaļa mīksta. Tad gaļu ņem ārā un liek kāpostus, vāra kamēr gatavi.
Ēd ar vārītiem kartupeļiem.
Recepte 20 porcijām

(Gunta Vanaga, Slate)



Gulbišņiki

Sastāvdaļas:

1 kg vārītu kartupeļu
400 gr. sēņu vai sautētu kāpostu
2 sīpoli
1 burkāns
1 glāze milti
2 olas
Tauki cepšanai
Sāls, pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Kartupeļus samaļ, pieliek miltus, olas, sāli, piparus, samīca.
Apcep burkānus, sīpolus, sēnes. Ja kāpostu pildījums – sautē svaigus kāpostus.
Veido plaukstas lieluma plāceni liekot iekšā pildījumu un veido ovālu formu. Pannā izkausē taukus un apcep no abām pusēm zeltainus. Liek ietaukotā plātī un cept vidēji karstā cepeškrāsnī 15 minūtes.
Ēd ar krējumu vai krējuma mērci.
Recepte 6 porcijām.

(Rita Skreļjāne, Rubeni)



Meiceknis ar aizleju

Sastāvdaļas:

1,5 kg vārītu kartupeļu
50 gr.svieta
0,5 l piena
2 ēdamkarotes skāba krējuma
2 lieli sīpoli
300 gr. žāvētas gaļas (kārtainītes)
Sāls pēc garšas
Var iemaisīt meiceknī nedaudz zaļu rīvētu sīpolu.

Pagatavošana:

Nomizotus kartupeļus uzvāra, samīca lejojot klāt karstu pienu un sviestu. Uz plīts meicekņa masu karsējot sakuļ.
Atsevišķi sacep gaļas circeņus ar sīpoliem un iecilā putrā.
Ēd ar rūgušpienu un skābētiem gurķiem.
Recepte 6 porcijām.

(Rita Skrējāne, Rubeni)



Strebeklis

Sastāvdaļas:

2 kg dažādi dārzeņi
(kartupeļi, burkāni, ķirbji, kāļi, rāceņi)
2 – 3 sīpoli
0,5 glāzes gaļas buljons
0,5 glāzes saldaiss krējums
Tauki cepšanai
Sāls, pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Kāļu saknes vāra pienā, pārējos dārzeņus sālsūdenī. Visu nokāš, samīca, lej pienu klāt (kurā vaļīti kāļi), pielej klāt gaļas buljonu, saldo krējumu un sasmalcinātus, taukus saceptus sīpolus. Visu sakuļ ar koka karoti.
Ēd ar zaļumiem, skābu krējumu un saceptu ķiplokmaizīti.
Recepte 10 porcijām.

(Rita
Skrējāne,
Rubeni)



Popeli

Sastāvdaļas:

Mīklai: 0,5 l piena, 2 olas, milti – pēc vajadzības

Pildījumam: 0,5 kg malta gaļa, 300 gr.vārīti atdzesēti svaigi kāposti, 2 olas, sāls, pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Pienu un olas sakuļ, ber klāt miltus un pagatavo ne pārāk biezu mīklu, izrullē.

No maltās gaļas, kāpostiem, olām sagatavo pildījumu, liek klāt sāli un piparus.

No mīklas veido pīrādziņu formas, liek iekšā pildījumu, veido popeli, malas saspiež.

Gatavos popeļus liek katlā verdošā sālsūdenī, vāra kamēr uzceļas. Noņem no uguns un salej caurdurī lai notek.

Liek uz sagatavotas plātiņas kārstā cepeškrāsnī un cep kamēr brūni.

Ēd ar krējumu, buljona vai piena mērci.

Recepte 12 porcijām.

(Marija Vuškāne, Dunava)



Kumeļa ola

Sastāvdaļas:

3 kg kartupeļu

300 gr. maltas gaļas

2 olas

1 neliels sīpols

Milti, sāls, pipari

Pagatavošana:

Nomizo kartupeļus, sarīvē, nospiež. Nospiesto kartupeļu masai pievieno 1 olu, pāris karotes miltus, sāli. No maltās gaļas sagatavo masu pildījumam pievienojot klāt 1 olu, smalki sagrieztu sīpolu, sāli, piparus. Kartupeļu masā liek maltās gaļas pildījumu un veido olas formā. Gatavos izstrādājumus liek katlā verdošā sālsūdenī un vāra apmēram pusstundu. Var gatavot arī bez gaļas pildījuma. Ēd ar skābu krējumu vai piena mērci.

Recepte 6 porcijām.

(Inta Tomāne, Rubeni)



Tarkaunieks, Bāba, Kugelis

Sastāvdaļas:

2 kg kartupeļi
1 ola
150 gr. žāvēta speķa
1 liels sīpols
Sāls un cukurs pēc garšas

Pagatavošana:

Nomizo kartupeļus, sarīvē un samaisa ar olu un sāli.

1.variants.Liek ietaukotā veidnē, virsū saliek šķēlēs sagrieztu speķi. Cep 240 grādos apmēram 1 stundu 20 min.

2.variants. Nomizo kartupeļus, sarīvē.

Atsevišķi apcep speķi gabaliņos un sagrieztu sīpolu. Liek klāt kartupeļu masai, maisot pieliek sāli pēc garšas un nedaudz cukuru. Liek ietaukotā veidnē cep 240 grādos apmēram 1 stundu 20 min.

Ēd ar skābu krējumu.

Recepte 6 porcijām.

(Rita Skrējāne,
Rubeni)
(Gunta Vanaga,
Slate)



Ubaga zupa

Sastāvdaļas:

3 l ūdens
0,2 kg svaigas vai žāvētas cūkgaļas
4 burkāni
6 kartupeļi
1 glāze putraimi
2 lieli sīpoli
6 daiviņas ķiploki
Sāls, pipari

Pagatavošana: Liek katlu ar ūdeni vārīties, gaļu sagriež mazos gabaliņos un sacep. Kad gaļa sacepusies, šķēlēs sagriež sīpolus un ķiplokus. Visu ber katlā, pieliek klāt sagrieztus burkānus, sāli, piparus, pēc stundas ber putraimus un kartupeļus. Vāra, kamēr kartupeļi gatavi.

Recepte 12 porcijām.

(Gunta Vanaga, Slate)



Batviņu zupa

Sastāvdaļas:

0,3 kg jaunu sarkano bietīšu vai runkulīšu

0,5 l ūdens

0,5 l rūgušpiens vai kefīrs

1 gurķis

50 gr. redīsi

2 vārītas olas

Dilles

Sīpolu lociņi

Sāls

Pagatavošana:

Nelielas sarkanās bietītes vai runkulīšus nomazgā, notīra, sagriež kātiņus ar lapiņām un saknītēm, liek ūdenī un vāra 20 minūtes. Nolej caurduŗi un noskalo.

Blodā sajauc atdzesētu vārītu ūdeni ar rūgušpienu vai kefīru, samaisa un liek bietītes, sagrieztu gurķi, sagrieztus redīsus, sakapātas olas, dilles, lociņus, sāli. Visu samaisa.

Ēd ar maizi vai vārītiem kartupeļiem.

Recepte 4 porcijām.

(Inta Tomāne,
Rubeni)



Rāceņu zupa

Rāceņu skābēšana:

Rāceņus nomizo, uz nakti liek ūdenī nomērcēt. Tad mazliet apvāra, atdzesē, saliek 3 l burkā, aplej ar vārītu atdzesētu ūdeni, pieliek 2 ēdamkarotes sāls, uzliek vāku. Rāceņi gatavojas 2 nedēļas.

Pagatavošana:

Gatavā gaļas buljonā (3 litri) liek sarīvētus vai samaltus rāceņus (daudzums pēc zupas biežuma), vāra apmēram 15 minūtes.

Zupu ēd ar vārītiem kartupeļiem vai cūku pupām.

Recepte 12 porcijām.

(Agrita Kriškāne, Kaldabruņa)



Žāvētu ābolu zupa

Sastāvdaļas:

3 l ūdens
200 gr.žāvēti āboli
100 gr.rozīnes
100 gr. žāvētas plūmes
Cukurs pēc garšas
6 – 8 ēdamkarotes kartupeļu cietes

Pagatavošana:

Vārošā ūdenī ber ābolus, noskalotas rozīnes un plūmes. Vāra, kamēr mīksti. Pievieno cukuru. Kad cukurs izkusis, maisot lej ūdenī izšķīdinātu kartupeļu cieti. Vāra, kamēr uzsit pirmo burbuli.

Ēd atdzesētu ar pienu vai putukrējumu.

Recepte 12 porcijām.

(Ārija Vaska,
Slate)



Plaušu desa

Sastāvdaļas:

1 gab.plaušas
1 gab.sirds
1 gab.mēle
1 kg svaiga cūkgaļa
2 sīpoli
6 daiviņas ķiploki
Sāls, pipari

Pagatavošana:

Plaušas noskalo, liek katlā aukstā ūdenī un apvāra (apmēram 20 min.), izņem no katla, atdzesē. Visas sastāvdaļas samal gaļas mašīnā, pievieno sāli un piparus pēc garšas. Masu pilda tievajās zarnās, apvāra (apmēram 20 min., vārot desas sadursta ar adatu). Desas žāvē vai cep cepeškrāni kamēr brūnas. Ēd ar kartupeļu mīcekni un mērci.

(Marija Dage, Rubeni)



Stāsti no saimnieču dzīves

Kāzas “Pūpolos”. Vērienīgas kāzas ar 170 viesiem. Mielasts notika lielā teltī ar kārtīgu muzikantu Māri no Dunavas. Jautras, ar bagātīgiem galdiem, kāzu tradīcijām, saimnieču godināšanu.

Lustēja divas dienas, kā jau latviešiem pieņemts. Pirmā diena pagāja bez starpgadījumiem. Otrajā rītā saimnieces atstātas uz sēkļa- neviena katla, neviena galda piederuma. Lūdzām mājas saimniekiem un vedējiem palīdzību. Ar viņu iesaistīšanos meklējumos zagļi tika notverti. Par samaksu, kas tika prasīta, viss tika atdots un saimnieces varēja darboties.

Līdz pusdienlaikam viss ritēja normāli. Tad pazuda kāposti. Un kur? Kāpostu zagļus atpazīna, galvenajai saimniecei bija jāatrod kāposti, kurā mašīnā noslēpti? Apmēram 35 vieglās automašīnas. Palīdzēja smalkais saimnieces deguns. Meklēšana ilga pusstundu kamēr kāposti tika atrasti. Par saimnieces atraktīvo darbošanās kāpostu meklēšanā visi bija sajūsmā, nevajadzēja pat izpirkuma maksas. (*Gunta Vanaga, Slate*)

Irbītes. Gatavojot godu mielastu, saimnieces sadalīja gaļu pa veidiem, lai gatavotu dažādus gaļas ēdienus. Viens no ēdieniem- irbītes. Vajadzīgi diegi gaļas ietīšanai, jautājām mājas mātei. Iedeva iesāktu spolīti. Teicu palīgiem, lai pārāk garus pavedienus netin apkārt irbītēm. Tā kā gaļas bija jāsatin daudz, spolīte nebija pilna, diegi ātri beidzās. Gāju vēl pie mājas mātes prasīt diegus. Mājas mātes sašutusi: Vai tad visus diegus iztināt, nebūs ar ko iešūt pogas. Klāt bija arī viņas brālis. Viņš saka: Velns, kas tev pogas raus ārā! (*Elza Zakarevska, Sudrabkalns*)

Neveiksmīgā līgavas zagšana. Strādājām kāzās. Kāzas jautras, dancoja, dziedāja, lustējās. Nāca pusnakts, tuvojās mičošanas laiks. Nozaga līgavu. Līgavainis paņēma no saimniecēm izpirkšanas maksu un brauca meklēt. Aizbrauca līdz baznīcai, jo ienāca ziņas, ka līgava aizvesta uz Ancenes pusi. Līgavainis panāca zagļus, bet viņi nedevās rokās. Pēc stundu ilgas pakāpdzīšanās līgavainis meta mieru, brauca mājās un līda siena pantā gulēt. Zagļiem apnika braukāt, pārbrauc mājās arī viņi ar visu līgavu. Nu jāmeklē līgavainis. Par visiem beidzot atrada arī līgavaini un mičošana varēja notikt. Arī saimniecēm mierīgs prāts, jo varēja klāt galdus un kāzas turpinājās. Pāris dzīvo satīcīgi un laimīgi. Nesen nosvinēja zelta kāzas. (*Lucija Bohāne, Rubeņi*)

Neotikušās viesības. Sestdien pieteiktas svinības 10 cilvēkiem. Piektdien pašiem jābūt pasākumā. Ap pusnakti steidzos mājās un ap 2 naktī tapa torte. Pēc četrus stundu miega tika garnēta torte. Sāku gatavot siltās pusdienas, tad iedomājos piezvanīt un precizēt ierašanās laiku. Informēju, ka torte gatava un pusdienas top. Un tad iestājās pailgs klusuma brīdis un nopūta: Žēl, ka mēs dzīvojam Ventspilī, izklausās ļoti garšīgi, bet pusdienas mums ir pasūtītas otrdienai. Šodien bijām norunājuši sazvanīties un precizēt laiku.

Par laimi ieradās negaidīti radiņi un brīnījās, kā mēs zinājām par ciemiņiem un sagaidam ar tik greznām pusdienām. (*Rita Skrējāne, sēļu sētas “Gulbji” saimniece*)