

# No jūras dzelmes līdz pannai !

2009. gadā Pāvilostas novadpētniecības muzejs realizēja projektu „No jūras dzelmes līdz pannai !”, kuru atbalstīja Kurzemes kultūras programmas Valsts Kultūrkapitāla fonds, pašvaldība un vietējie uzņēmēji.

Pāvilostai, kā zvejniekciematam ir senas netikai zvejniecības tradīcijas, bet arī zvejnieku lomu – zivju gatavošanas tradīcijas. Daudzas no zivju sagatavošanas receptēm jau ir piemirsušās, vai aizgājušās nebūtībā, bet pāvilostnieki zivis ir lietojoši uzturā un lieto joprojām, kā arī cienā savas pilsētiņas viesus un iebraucējus.

Pāvilostas novadpētniecības muzejs vēlas apzināt vēl esošos vecos zvejniekus, viņu sievas un saimnieces, kas pielieto savā ikdienā, vai atceras senas, no senčiem mantotas zivju sagatavošanas receptes: gan zivju kūpināšanā, kaltēšanā, gan arī cepšanā, vārīšanā un marinēšanā u.c.

Tāpēc, lai uzsāktu šo pētniecību, minētā projekta īstenošanu **9. oktobrī plkst. 15.00** muzejā tika aicināti visi interesenti, kuri ir gatavi demonstrēt savas prasmes un dalīties ar zivju ēdienu receptēm. Atsaucība bija liela, sevišķi no Pāvilostas pensionāru apvienības puses. Kopumā ar savām receptēm pasākumā piedalījās 11 recepšu autores un divi kungi, kā arī Pāvilostas vidusskolas mazāko klašu audzēkņi mājturības skolotājas Intas Vīgantes vadībā apzināja savas vecāku un vecvecāku receptes.

## ZIVJU ĒDIENUS PREZENTĒJA

1. MAIJA ARĀJA
2. VALĒRIJA PĒTERMANE
3. LŪCIJA MATROZE
4. MIRDZA JANSONE
5. DZIDRA ZINGNIKA
6. VERONIKA ZAMARĪTE
7. ANDA BĒRZIŅA
8. INITA SPRŪDE
9. SANITA GRIGORJEVA
10. DAINA VASKOPA
11. LIDIJA REINHOLDE
12. HARALDS LUKŠEVICS
13. IRINA KURČANOVA



**Dzintara Zamarīša kūpinātās butes Pāvilostas gaumē**

## MENCAS VELTNIS

1 -1,5 kg menca

2 olas

2 olas cieti vārītas

1 šķēle baltmaize

100 gr siers

½ paprika

1 ēd. k. kartupeļu ciete

sāls pēc garšas

sīpols, ķiploks,

1 ēd k. kartupeļu ciete

var likt arī vārītus burkānus

Mencu notīra, izņem asakas. Tad fileju nogriež plānāku. Atgriezto gaļu samal gaļas mašīnā. Pievieno ķiploku, sīpolu, mērcētu baltmaizi, 1 ēd.k. krējuma, 2 nevārītās olas, kartupeļu cieti, piparus, sāli pēc garšas un samīca. Mencu fileju liek uz dēļa ar iekšpusi uz augšu, apkaisa ar sāli un virsū smērē samalto masu, tad liek virsū vārītu olu pusītes, paprikas sloksnītes un rīvētu sieru. Satin veltni un iešuj marlē un vāra buljonā apmēram 1 stundu. Gatavu nedaudz buljonā atdzesē un liek zem sloga.

Maija Arāja, Valērija Pētermane (09.10.2009.)



## PILDĪTA MENCA

1,5 – 2 kg mencas

2 olas

2 olas vārītas

100 gr pusvārīti rīsi,

1 vidēji liels vārīts burkāns

2-3 ēd.k. krējums

3 baltmaizes šķēles pienā mērcētas

2 ēd.k. kartupeļu cietes

Sāls, pipari, muskatrieksts, sīpols, dilles

Zivij nogriež galvu veselai novelk ādu. Gaļu atdala no asakām un kopā ar baltmaizi un sviestā apceptiem sīpoliem samaļ. Tad pievieno nevārītās olas, sāli, piparus, rīsus, muskatriekstu, rīvētu burkānu, krējumu un labi samaisa. Beidzot pievieno rupji sakapātas vārītās olas. Ar šo masu nepārāk cieši pilda zivs ādu, ja āda ir kaut kur pušu ar diegu sašuj. Ietin marlē liek aukstā buljonā (vārīts no zivs galvas un asakām) un vāra 1 stundu. Buljonam pievieno sāli, garšsaknes. Atdzesē buljonā.

Maija Arāja, Valērija Pētermane (09.10.2009.)



## MENCAS - BIEZPIENA TEFTEĻI ŽELEJĀ

400 gr mencas filejas

200 gr biezpiens

200 gr piena

1 ola

1 tējkarote maltas ķīmenes

1 tējkarote ķimeņu sēklas

1 ēdamkarote kartupeļu miltu,

sāls pēc garšas

Buljonam

2 l ūdens ,

1 burkāns,

selerijas sakne, dilles, lauru lapa.

6 smaržīgie pipari

6 melnie pipari

2 ēdamkarotes želantīna

Mencas fileju samaļ kopā ar svaigu biezpienu ( kas pagatavots šādi uzkarstētā pienā iemaisa biezpienu , kad tas atsulojies notecina un samaļ )

Pievieno olu, ķimenes, sāli, kartupeļu cieti. No masas veido tefteļus.

No mencas galvas izņem žaunas. Asaku, ādu un galvu kopā ar garšvielām vāra 30 min pusi buljona nolej želejas gatavošanai. Pārējā buljonā vāra tefteļus. Notecina un kārto traukā pa starpām liekot garšsaknes.

Želejai paredzētajā buljonā iemaisa izšķīdinātu želantīnu un pārlej tefteļiem.

Lūcija Matroze, Mirdza Jansone ( 09.10.2009.)



Mencas- biezpiena tefteļi bez želejas



Mencas- biezpiena tefteļi želejā

## LAŠA GALERTS

Laša galvu, taukspuras, asaku un asti liek katlā, ar tik daudz ūdens, ka tās pārklātas un apmēram 5 minūtes vāra. Pievieno garšvielas: apaļos melnos piparus, smaržīgos piparus, lauru lapu, muskatriekstu un sāls.

Pēc tam atdala laša gaļu no kauliem. Izkāš buljonu. Nelielā, aukstā traukā kārto vārīto laša gaļu un uzlej buljonu to apsedzot.

Buljonam var iejaukt uzbriedinātu želantīnu var arī bez tā.

Zivju buljons labi sarec.

Veronika Zamarīte ( 09.10.2009.)



## LAŠA KOTLETĪTES

Tai pašai vārītai laša gaļai pievieno olu, mazliet mannā un garšvielas. Samaisa un izveido mazas kotletītes, kuras cep uz pannas. Veronika Zamarīte ( 09.10.2009.)



## SILĶE KAŽOKĀ

1. Kārtā sīki sagriež mazzālītu siļķi
2. Kārtā sīpolus sagriezts
3. Ēdamkarote eļļa nedaudz esence pārlej pāri
4. Vārīts kartupelis sarīvēts
5. Pārlieta majonēze
6. Ola rīvēta
7. Pārlej majonēzi
8. Burkāns rīvēts
9. Pārlej majonēzi
10. Pēdējā kārtā vārīta biete

Pārlej pāri majonēzi. Lidija Reinholde ( 09.10.2009.)



## BRĒTLIŅAS MĀRRUTKU MĒRCĒ

Atdala brētliņu no galvas, ķīdām, pārlej ar sālsūdeni 3-4 ēdamkarotes, cukurs 1 karote, etiķi – esenci 1 deserta karoti. Notur 24 stundas.

Mārrutku mērce.

Sviests 40 gr

Milti 10 gr

Sāls garšvielas pēc garšas

Mārrutki pēc garšas

Cukuru ūdens pēc vajadzības

Brētliņas ieliek atdzesētā aukstā mārrutku mērcē. Dzidra Zingnika ( 09.10.2009.)



## BRĒTLIŅAS TOMĀTU SALĀTOS

Tomātu salāti- burkāni rīvēti uz sakņu rīves papriku, sīpoli, tomāti, tomātu mērci, garšvielas pēc garšas, cukurs, etiķu esence pēc garšas.

Visus dārzeņu eļļā apcep.

Sagatavotās brētliņas, kuras iztīrītas un izturētas 24 stundas sāls, etiķa, cukura, sāls marinādē. Pēc tam gatavās zivis ieliek tomātu salātos. Dzidra Zingnika ( 09.10.2009.)



## BRĒTLIŅAS VAI REŅĢU RULLĪŠI ŽELANTĪNĀ

Brētliņām atdala galvu, ķidas, asaku un ieliek sāls ūdenī uz 24 stundām. Pēc tam zivis izņem no sālsūdens, nosusina, novelk ādu un tin rullīšos. Zivs iekšpusē ieliekot blanšētu sīpolu.

Marināde

Želatīns 40 gr

Cukurs pēc vajadzības

Sīpols 1 liels

Etiķis pēc vajadzības

Ūdens 200 gr

Marinādi uzvāra vārošā ūdenī liek sīpolu, piparus, krustnagliņas, lauru lapu, pēc tam izkāš un pievieno uzbriedinātu želatīnu. Uzkarsē un atdzesē. Ko pēc tam pārlej rullīšiem, kuri ielikti nelielos trauciņos.

Rullīšus var gatavot no reņģu filejas. Dzidra Zingnika ( 09.10.2009. )



## MENCA ALUS MĪKLA

Mencas fileju sagriež 2 cm lielos gabaliņos, apkaisa ar sāli un pipariem. Mērc alus mīklā un liek vārīties eļļā. Tāpat sīpola gredzenus pagatavo. Labu apetīti! Alus mīkla. Anda Bērziņa ( 09.10.2009. )





## ŠPROTES HARALDA GAUMĒ

Svaigas brētliņas nokūpina kārstos dūmos. Nokūpinātai zivij nogriež galvas un astes. Pēc tam zivis kārtu 250 gr metāla kārbās. Pirmo rindu ar vēderu uz augšu, pārējās rindas ar muguru uz augšu.

Pievieno sāls, apaļos piparus, smaržīgos piparus, cukuru, lauru lapu, sasmalcinātu muskatriekstu un pārlej ar eļļu. Kārbas aizvāko un liek vārīt 35 minūtes ātrvāramā katlā.

Kārbas atdzesē un šprotes gatavas.

Haralds Lukševics ( 09.10.2009.)

## ZIVS KĀRTAINĀ MĪKLĀ

Svaigas mencas un laša fileju apkaisa ar pipariem un sāls. Uz vienu fileju liek sīki sagrieztas puravus un dilles. Pēc tam otro fileju uzliek virsū. Ietin kārtainā mīklā un cep cepeškrāsnī apmēram 25 minūtes.

Daina Vaskopa ( 09.10.2009. ), kafejnīca „Āķagals”



## BRĒTLIŅU ĶENCE

Sastāvdaļas

1. 0,5 litra piena
2. 250 gr svaigas , treknas brētliņas
3. 1 sīpols
4. 1 laura lapa
5. sāls, pipari pēc garšas
6. var pievienot krējumu vai sviestu, dilles

Pagatavošana 10 min. Brētliņām izņem iekšas( galviņas var atstāt ), vāra pienā kopā ar garšvielām, līdz zivis gatavas, bet nedrīkst pārvārīt, lai zivis neizjūk. Var pievienot skābu krējumu, lai gardāk. Pārkausa ar dillēm Galdā zivis var pasniegt ar atsevišķi.

Sena kurzemnieku recepte, ļoti gardi!

Sanita Grigorjeva ( 09.10.2009.)



### **PLAUCĒTAS JEB PLUCINĀTAS MENCAS**

Apžāvētas mencas novāra, līdz mīkstas, klāt liek sīpolus vai lokus. Var gatavajām mencām uzliet krējuma mērci un ēst ar kartupeļiem, var arī tās vēl apcept taukos un tad pievienot krējumu. Klāt dod kartupeļus ar visu mizu.

Irina Kurčanova ( 09.10.2009. )

### **UZ OGLĒM CEPTAS SIĻĶES**

Apsālītas siļķes noslauka, lai nav slapjas, ietin avīzē un krāsns mutē liek rindā uz gailošām oglēm. Kad avīze paliek brūna, ņem no krāsns ārā. Avīzi no izceptās zivs noņem līdz ar visu ādu. Ēd ar kartupeļiem, vai nu ar visu mizu vārītiem, vai blakus siļķēm uz oglēm ceptiem. Klāt dzer rūgušpienu. Var izceptās siļķes arī likt rūgušpienā un ēst ar kartupeļiem, kas cepti, pelnos ierušināti. Irina Kurčanova( 09.10.2009. )





Pāvilostas novadpētniecības muzeja vadītāja Irina Kurčanova un bijušais kapteinis Haralds Lukševics prezentē uz oglēm ceptas siļķes

### **Initas Sprūdes gatavotie zivju ēdieni**



