



AUGI & DRAUGI

ZALŠ

— gurķis —

v i r t u v ē



SVEIKS, DŽĪVNIEKU DRAUG!

Augu valsts virtuve – tie ir trīs burkāni ar vienu rāvienu. Pirmkārt, tās ir rūpes par dzīvniekiem. Otrkārt, rūpes par vidi. Treškārt, rūpes par sevi.

Mēs vēlam Tev gardas maltītes un patīkamu gatavošanu. Tāpēc šajā ceļvedī esam apkopojusi receptes, kas ir vienkārši pagatavojamas (pārbaudīts!) un kuru produkti ir viegli pieejami. Vari stingri turēties pie instrukcijām vai eksperimentēt – galvenais ir gūt prieku no procesa un garšīgā rezultāta. Lai labi garšo!





CEPTS AVOKADO, CEPTI PUĶĶĀPOSTI



2 personām

1 vidēji ciets avokado
1 neliels puķķāposts
Sāls
Pipari
Karijs
Kajennas pipari (ja vēlies pikantu maltīti)
Sula no ½ citrona
1 ēdk. mārrutku

Avokado pārgriez uz pusēm, izņem kauliņu un ar ēdamkaroti izgreb mīkstumumu. Avokado sagriez strēmelītēs, bet puķķāpostu sadali rozetēs, un abus liec bļodā. Pārber ar sāli, pipariem, kariju un Kajennas pipariem, pievieno citrona sulu un mārrutkus, samaisi un atstāj 10 minūtes, lai iemarinējas. Apcep uz pannas, līdz zeltaini, un pasniedz ar mīļāko mērci.

ŠAMPINJONU MĒRCE



2 personām

8 svaigi šampinjoni, sagriezti strēmelītēs
100 g kviešu miltu
Karijs
Sāls
Buntīte lociņu, sakapātu

Uz vidējas uguns apcep šampinjonus, pievieno miltus, kariju un sāli. Kad milti apbrūnējuši, lēnām, nepārtraukti maisot, pievieno 150 ml ūdens (vairāk, ja vēlies šķidrāku mērci, mazāk - ja biezāku). Karsē, visu laiku maisot, līdz uzmet burbuli. Noņem no uguns un iemaisi lociņus.

SEZONAS DĀRZEŅU MĒRCE AR MAGOŅU SĒKLIŅĀM



2 personām

1 brokolis, sakapāts mazos gabaliņos
1 burkāns, sarīvēts
Buntīte spinātu, sakapātu
1 ēdk. sinepju
Sāls

Brokoli un burkānus liek verdošā ūdenī un vāra 10-15 minūtes, līdz mīksti. Dārzeņus nokāš un liek uz sakarsētas pannas, pievieno spinātus, sinepes un sāli un sautē, līdz spināti mīksti. Pievieno 150 ml ūdens un sautē vēl 5 minūtes.

PUPIŅU UN TOMĀTU MĒRCE



2 personām

3 tomāti, sagriezti gabaliņos
2 ķiploka daiviņas, sakapātas
Sāls
Pipari
Kajennas pipari, ja vēlies pikantu mērci
250 ml konservētu pupiņu

Tomātus un ķiplokus cep uz pannas uz vidējas uguns, līdz tomāti kļūst mīksti un izšķīst, apmēram 10 minūtes. Pievieno sāli, piparus un Kajennas piparus, ja vēlies. Pievieno konservētas pupiņas, samaisi.



ĶIRBJU KRĒMZUPA AR ĶIPLOKIEM



2 personām

1 riekstu ķirbis (apmēram 600g)
4 ķiploka daiviņas
Buntīte diļļu
Sāls

Nomizo ķirbi, izņem sēkliņas un sagriez gabalos. Ķiploka daiviņas nomizo un sakapā sīkos gabaliņos, liec uz sakarsētas pannas un apcep kopā ar ķirbi. Sakapā dilles un liec klāt pannā, sautē visu apmēram 15 minūtes. Pēc tam visu, kas pannā, liec katlīnā, pielej 300 ml ūdens un vāri vēl 15 minūtes, pievieno sāli. Noņem katliņu no uguns un sablenderē līdz viendabīgai konsistencei.



CEPTI RĪSI AR KUKURŪZU UN PAPIRIKU



2 personām

250 g rīsu
1 sarkanā paprika
120 g konservētas kukurūzas
½ sīpola
Sāls
Pipari
Buntīte lociņu, sakapātu

Rīsus noskalo, liec katlīnā ar ūdeni vārīties uz paciņas norādīto laiku. Tīkmēr sīki sagriez papriku un sīpolu un liec cepties kopā ar kukurūzu uz vidējās uguns, līdz apbrūnējuši, – apmēram 5 minūtes. Pievieno izvārītos rīsus, nedaudz visu apcep, pieber sāli un piparus. Pasniedz ar lociņiem.



LĒCU UN CUKINI SALĀTI

1 neliels cukīni
½ sarkanās paprikas
1 tomāts
4 ēdk. eļļas
1 salātgalviņa vai liela sauja spinātu
1 glāze vārītu un atdzesētu brūno lēcu
½ tējķ. malta muskatrieksta
Sāls
Pipari



2 personām

Cukīni un papriku sagriez strēmelītēs, tomātu – daivās. Liec klāt lēcas un salātlapas, samaisi, iecilā eļļu un garšvielas.



SPAGETI AR BAZILIKA PESTO UN PUPIŅĀM

50 g svaiga bazilika
1 ķiploka daiviņa, sakapāta
50 ml olīveļļas
Sula no ½ citrona
250 g spageti
250 ml konservētu sarkano vai balto pupiņu
Sāls
Pipari



2 personām

Pagatavo bazilika pesto: liec blenderī baziliku, ķiploku, olīveļļu, citrona sulu, sāli un piparus, kārtīgi sablendē. Vāri arī iegādāties veikalā jau gatavu pesto (pieejams lielveikalos).

Verdošā ūdenī liec spageti un vāri uz paciņas norādīto laiku. Tikmēr uz pannas apcep pupiņas. Kad spageti izvārījušies, liec tos klāt pupiņām un pievieno arī pesto. Samaisi, pagaršo un, ja nepieciešams, pievieno vēl sāli un piparus.



TURKU ZIRŅU KOTLETES AR BIETĒM



2 personām

250 g konservētu turku zirņu
2 vārītas bietes
100 g auzu pārslu (vai kviešu miltu)
20 ml eļļas
Sāls
Pipari

Turku zirņus sablenderē kopā ar bietēm (ja nav rokas blendera, vari turku zirņus samīcīt un pievienot sarīvētas bietes). Iemaisi auzu pārslas vai kviešu miltus. Masai pievieno sāli, piparus un eļļu, kārtīgi samaisi un veido plācenītšus. Cep uz sakarsētas pannas no abām pusēm, līdz viegli apbrūnējuši.

RĪSU KOTLETES AR ĶIPLOKIEM UN PAPRIKU



2 personām

100 g rīsu
4 ķiploka daiviņas, sakapātas
2 paprikas, sagrieztas mazos gabaliņos
Sāls
Pipari
100 g auzu pārslu (vai kviešu miltu)
20 ml eļļas

Rīsus noskalo un vāri uz iepakojuma norādīto laiku. Kamēr rīsi vārās, apcep papriku kopā ar ķiplokiem, līdz dārzeņi kļuvuši mīkstāki. Pievieno sāli un piparus. Kad rīsi gatavi, nokās lieko ūdeni, ja nepieciešams, un ļauj atdzist. Kad rīsi vairs nav karsti, pievieno apcepto papriku un ķiplokus, tad iemaisi auzu pārslas vai miltus un eļļu. Cep kotletes uz sakarsētas pannas no abām pusēm, līdz zeltainas.

GRIĶU KOTLETES AR SĪPOLIEM



2 personām

200 g griķu
2 baltie sīpoli, sakapāti gabaliņos
Sāls
Pipari
100 g auzu pārslu (vai kviešu miltu)
20 ml eļļas

Griķus noskalo un vāri uz iepakojuma norādīto laiku. Tīkmēr apcep sīpolus, līdz tie kļuvuši zeltaini, pievieno sāli un piparus. Kad griķi gatavi, nokās lieko ūdeni, ja nepieciešams, un ļauj atdzist. Kad griķi vairs nav karsti, pievieno apceptos sīpolus, tad iemaisi auzu pārslas vai miltus un eļļu. Cep kotletes uz sakarsētas pannas no abām pusēm, līdz zeltainas.

KARTUPEĻU SALĀTI AR OLĪVĀM



4 personām

8 lieli kartupeļi
2 sīpoli
2 garie gurķi
400 g melno olīvu
500 ml vegāniskās majonēzes
Sāls
Pipari

Izvāri nomizotus kartupeļus. Sīpolus, gurķus, olīvas smalki sakapā; kad kartupeļi atdzisuši, arī tos sakapā smalkos gabaliņos. Sajauc kopā, pievieno majonēzi, sāli un piparus pēc garšas. Pasniedz ar svaigiem zaļumiem.

BURKĀNU RISOTTO AR CEPTIEM SĪPOLIEM



2 personām

250 g rīsu
4 burkāni, sarīvēti
2 sīpoli
Sāls
Pipari
Cukurs
Buntīte pētersīļu, sakapātu

Rīsus noskalo un liec katlīnā kopā ar burkāniem, pārlej ar ūdeni un vāri uz paciņas norādīto laiku. Kad gatavs, pievieno sāli pēc garšas. Kamēr vārās rīsi, sakapā sīpolus un apcep pannā brūnus, tad pievieno šķipsniņu cukura, sāli un piparus. Rīsus pasniedz ar apceptajiem sīpoliem un pētersīļiem.





ZAĻO ZIRNĪŠU UN 'BURKĀNU SAUTĒJUMS



2 personām

2 burkāni, nomizoti un sagriezti gabaliņos
2 svaigas ķiploka daiviņas, sakapātas
500 g zaļo zirnīšu, svaigu vai atlaudinātu
Sāls
Pipari

Katliņā liec sautēties burkānus, tad pievieno ķiploku. Kad burkāni kļūst nedaudz mīksti, pieber zirnīšus un turpini sautēt, līdz zirnīši mīksti. Pieber šķipsnu sāls un maltu piparu, samaisi un pasniedz.

ZAĻO ZIRNĪŠU KRĒMZUPA AR PIPARMĒTRU



2 personām

500 g zaļo zirnīšu, svaigu vai atlaudinātu
Sāls
Buntīte svaigas piparmētras
2 laimi

Zirnīšus liec katliņā, pievieno 300 ml ūdens un vāri aptuveni 15 minūtes, līdz tie kļūvuši mīksti. Pievieno sāli, piparmētru un divu laimu sulu. Pavāri vēl 5 minūtes un sablenderē zupu līdz viendabīgai konsistencei.

APCEPTU BIEŠU UN ĶIRBJU SĒKLIŅU SALĀTI



2 personām

200 g vārītu biešu
30 g ķirbju sēkliņu
1 ķiploka daiviņa, sakapāta
Sāls
100 g salātlapu
20 ml eļļas

Sagriez bietes kubiciņos un kopā ar ķirbju sēkliņām un ķiploka daiviņu apcep uz sakarsētas pannas. Pievieno sāli un cep, līdz ķirbju sēkliņas kļuvušas kraukšķīgas. Saplūkā salātlapas, pievieno tām apceptās bietes un sēkliņas, pārlej ar olīveļļu.

MAIZĪTES AR HUMOSU UN CEPTIEM SĪPOLIEM



8 maizītēm

Puse maizes kukuliša pēc izvēles
3 sīpoli, sagriezti salmiņos
Sāls
Pipari
Buntīte diļļu, sakapātu
1 iepakojums humosa
(nopērkams lielveikalos; ja vēlies, vari to pagatavot pats – recepti skatīt 27. lpp.)

Sagriez maizi šķēlēs – vari tās apcept, ja vēlies kraukšķīgas. Sīpolus apcep uz karstas pannas, pievieno sāli un piparus. Kad sīpoli zeltaini, pievieno dilles un samaisi. Uz maizītēm biežā kārtā smērē humosu, pa virsu liec ceptos sīpolus.



ĀBOLU SALĀTI AR SELERIJAS KĀTIEM



2 personām

2 āboli, sarīvēti
2 selerijas kāti, sagriezti kubciņos
½ burciņas vegāniskas majonēzes
(piemēram, "Sojalīta")
Sāls

Ābolus sajauc ar seleriju, pievieno
majonēzi un sāli, samaisi.

KARTUPEĻU KRĒMZUPA AR DILLĒM UN CEPTIEM ŠAMPINJONIEM



2 personām

6 lieli kartupeļi
2 sīpoli
12 šampinjoni
1 tēj.k. ķiploku pulvera
Sāls
Pipari
Buntīte diļļu

Kartupeļus un sīpolus nomizo, sagriez mazos gabaliņos. Katliņā uzkarsē mazliet eļļas, ieber sīpolus un apcep zeltainus. Ber klāt kartupeļus, cep vēl 3 minūtes, ik pa laikam tos apmaisot. Pārlej ar ūdeni tā, lai tas nosegtu dārzeņus, un vāri, līdz kartupeļi pavisam mīksti, apmēram 20 minūtes. Tīkmēr sagriez šampinjonus un apcep uz pannas viegli zeltainus, pieber ķiploku pulveri, piparus un sāli, apmaisī. Kad kartupeļi mīksti, sablenderē zupu krēmīgā konsistencē, pēc garšas pievieno vēl sāli un piparus. Pasniedz ar ceptajiem šampinjoniem un sakapātām dillēm.

PLĀNĀS PANKŪKAS AR BURKĀNU UN SĪPOLU PILDĪJUMU

200 g kviešu miltu
1 tējķ. sodas
1 ēdk. cukura
Šķipsna sāls
100 ml ūdens
1 sīpols, sagriezts salmiņos
1 burkāns, sarīvēts



2 personām

Blodā sajauc miltus, sodu, cukuru un sāli. Pamazām iemaisi ūdeni, kārtīgi izmaisi, lai mīkla ir viendabīga un nav kunkuļu. Pildījumam sīpolu un burkānu apcep pannā, līdz dārzeni kļuvuši nedaudz mīkstāki, bet vēl joprojām ir kraukšķīgi. Cep plānās pankūkas uz sakarsētas pannas un pēc tam pildi ar pildījumu.

PLĀNĀS PANKŪKAS AR BANĀNU UN KAKAO KRĒMA PILDĪJUMU

200 g kviešu miltu
1 tējķ. sodas
2 ēdk. cukura
Šķipsna sāls
100 ml ūdens
1 banāns
1 ēdk. kakao



2 personām

Blodā sajauc miltus, sodu, cukuru un sāli. Pamazām iemaisi ūdeni, kārtīgi izmaisi, lai mīkla ir viendabīga un nav kunkuļu. Pildījumam sablenderē banānu ar kakao. Cep plānās pankūkas uz sakarsētas pannas un pēc tam pildi ar pildījumu.



SOLANKA

3 sīpoli, sakapāti
2 burkāni, sīki sagriezti
4 ķiploka daiviņas, sakapātas
½ tējķ. melno piparu
1 ēdk. olīveļļas
8 mazi kartupeļi, kubiciņos
1 sarkanā paprika, kubiciņos
2 lielas lauru lapas
2 buljona kubiņi
4 l ūdens
500 g konservētu pupiņu
6 ēdk. tomātu pastas
2 marinēti gurķi, kubiciņos
Olīvas
Sāls



4 personām

Katlā liec sīpolus, burkānus, ķiplokus, melnos piparus, pārlej ar olīveļļu un apcep, līdz sīpoli kļūst mīksti un caurspīdīgi. Pievieno kartupeļus, papriku, lauru lapas un buljona kubiciņus, nedaudz apcep un lej klāt ūdeni. Vāri 15 minūtes, tad pievieno pupiņas, tomātu pastu, gurķus un olīvas, uz mazas uguns vāri vēl 10 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl sāli.

BIEŠU UN ŠAMPINJONU SALĀTI



4 personām

500 g vārītu biešu
500 g vārītu kartupeļu
200 g marinētu šampinjonu
2 sarkanie sīpoli
250 ml vegāniskas majonēzes
(piemēram, "Sojalita")
Sāls

Bietes, kartupeļus un sīpolus nomizo un sagriež mazos gabaliņos. Šampinjonus sagriež šķēlītēs un liec visu lielā bļodā. Pievieno majonēzi, samaisi un pagāršo – ja vēlies, pievieno vēl sāli.





PĪRĀDZIŅI AR SOJAS UN PAPRIKAS PILDĪJUMU



2 personām

Kārtainā mīkla (piemēram, "Latvijas maiznieka" vai "Tešla" mīkla, saldēta)
90 g sauso sojas granulu
1 sarkanā paprika
1 sīpols
Buntīte diļļu
Sāls

Vismaz stundu iepriekš izņem no saldētavas kārtaino mīklu. Tad ieslēdz krāsni uz 180 grādiem. Sagriez papriku un sīpolu smalkos gabaliņos. Dilles sakapā un kopā ar papriku un sīpoliem apcep uz pannas, līdz dārzeņi mīksti, – apmēram 10 minūtes. Sojas granulas vāri sālsūdenī 10 minūtes, tad pievieno dārzeņiem un cep vēl 5 minūtes. Klāj pildījumu uz kārtainās mīklas plātnes, otru pārkļāj pāri un sagriez 6 trijstūros. Katram trijstūrim aizloki maliņas, lai pildījums cepot neiztek laukā. Cep 180 grādos 15 minūtes.

PIKANTĀ PUPIŅU ZUPA AR TOMĀTIEM UN HUMOSU



2 personām

250 g konservētu pupiņu
3 tomāti
1 ķiploka daiviņa
2 kartupeļi
Humoss (vari izmantot veikalā pirkto vai pagatavot pats – recepte 27. lpp.)
Sāls
Pipari

Kartupeļus sagriez gabaliņos un vāri 300 ml ūdens apmēram 10 minūtes, līdz kartupeļi mīksti. Sagriez tomātus gabaliņos un uz pannas sautē kopā ar pupiņām un ķiploka daiviņu 10 minūtes. Pievieno sāli un piparus. Pievieno sautēto masu kartupeļiem katliņā, vāri vēl 5 minūtes. Pasniedz ar humosu.



MAKARONU ZUPA AR DĀRZEŅIEM



2 personām

100 g makaronu
3 lauru lapas
100 g saldētu vai svaigu dārzeņu pēc izvēles
Sāls
Pipari
Maza buntīte diļļu

Katlā liec makaronus, pārlej ar 300 ml ūdens, pievieno lauru lapas un vāri 5 minūtes. Pievieno dārzeņus, sāli un piparus un vāri 5 minūtes. Pasniedz ar sakapātām dillēm.

PASTA AR BOLOŅAS MĒRCI



4 personām

700 g makaronu (piemēram, spageti)
100 g sojas granulu
1 liels sīpols, mazos gabaliņos
1 selerijas kāts, mazos gabaliņos
3 ķiploka daiviņas, sakapātas
100 g sēņu pēc izvēles (šampinjoni, meža sēnes, austersēnes), sagrieztas šķēlītēs
400 g konservētu tomātu, gabaliņos
1 tējķ. saldinātāja (cukurs, kļavu sīrups, agaves sīrups u.c.)
2 tējķ. kaltēta bazilika
2 tējķ. kaltēta oregano
Sāls
Pipari

Aplej sojas granulas ar karstu ūdeni un atstāj uzbriest uz pāris minūtēm, pēc tam ūdeni nokās. Pannā apcep sīpolu, pievieno selerijas kātu un sēnes, cep 2-3 minūtes, tad pievieno ķiploku un tomātus. Ļauj mērcei vārīties uz lēnas uguns 7-10 minūtes. Tomātu mērcei pievieno uzbriedinātos sojas gabaliņus un garšvielas, vāri vēl 5 minūtes. Pasniedz kopā ar pastu (piemēram, spageti).

PICA AR ŠAMPINJONIEM, SĪPOLIEM UN TOFU SIERU



Saldēta picas pamatne
250 g tomātu mērces
100 g šampinjonu
1 sīpols
150 g tofu

Vismaz stundu pirms gatavošanas no saldētavas izņem picas pamatni. Uzsildi krāsni līdz 180 grādiem. Sagriez šampinjonus plānās šķēlītēs, nomizo sīpolu un sagriez salmiņos. Sagriez tofu kubiciņos. Apsmērē picas pamatni ar tomātu mērci, noklāj to ar šampinjoniem, sīpoliem un tofu. Ja vēlies, pārkaisi ar mīļākajām garšvielām. Cep 180 grādos 20 minūtes.



RASOLS

4 kartupeļi
4 burkāni
1 sīpols
4 marinēti gurķi
250 g konservētu zaļo zirnīšu
1 tējķ. sinepju
Viena burciņa "Sojalita" majonēzes (vai citas
vegāniskās majonēzes)
Sāls
Pipari
Ja vēlies, vari pievienot vegānisku desu.



4 personām

Vāri kartupeļus un burkānus, līdz mīksti, – apmēram 30 minūtes (vari mizot pirms vārīšanas vai vārīt ar visu mizu un nomizot, kad dārzeņi gatavi). Kad dārzeņi mīksti, atdzesē un sagriez mazos gabaliņos. (Ja vēlies salātus pagatavot ļoti ātri, dārzeņus vari novārīt jau iepriekšējā dienā un uzglabāt ledusskapī, un pasniegšanas dienā tikai sagriezt un sajaukt ar pārējām sastāvdaļām.) Sagriez arī sīpolu un marinētus gurķus mazos gabaliņos, sajauc kopā ar dārzeņu gabaliņiem, pievieno zirnīšus, sinepes, vegānisko majonēzi (un vegānisko desu, ja izmanto), samaisi. Pagaršo un pievieno sāli un piparus pēc savām vēlmēm.

MAIZĪTES AR PUPIŅU PASTĒTI



8 maizītēm

Puse maizes kukuliša pēc izvēles
250 g konservētu sarkano pupiņu
2 ķiploka daiviņas, sakapātas
50 ml eļļas
Sāls
Pipari
Sula no ½ citrona

Sagriez maizi šķēlēs – vari tās apcept, ja vēlies kraukšķīgas. Pupiņas apcep uz pannas kopā ar ķiploku, pievieno sāli, piparus un citrona sulu. Ar stampu vai dakšiņu samīci pupiņas viendabīgā masā kopā ar eļļu. Gatavo pastēti uzsmērē uz maizītēm.





PLĀNĀS PANKŪKAS AR CUKĪNI UN PAPRIKAS PILDĪJUMU



2 personām

200 g kviešu miltu
1 tējķ. sodas
1 ēdk. cukura
Šķipsna sāls
100 ml ūdens
1 neliels cukīni, sarīvēts
1 paprika, sagriezta kubciņos
1 sīpols, sagriezts salmiņos

Blondā sajauc miltus, sodu, cukuru un sāli. Pamazām iemaisi ūdeni, kārtīgi izmāsi, lai mīkla ir viendabīga un nav kunkuļu. Pildījumam cukīni, papriku un sīpolu apcep pannā, līdz dārzeņi kļuvuši nedaudz mīkstāki, bet vēl joprojām ir kraukšķīgi. Cep plānās pankūkas uz sakarsētas pannas un pēc tam pildi ar pildījumu.

LĒCU UN TOMĀTU ZUPA



2 personām

100 g lēcu
2 kartupeļi, kubciņos
250 g konservētu tomātu
1 sarkanais sīpols
Sāls
Pipari

Katliņā liec kartupeļus un lēcas, pārlej ar ūdeni un vāri apmēram 15 minūtes, līdz kartupeļi ir mīksti. Tikmēr sagriez sīpolu mazos gabaliņos un apcep pannā zeltainu, kopā ar konservētajiem tomātiem pievieno kartupeļiem un lēcām katliņā un vāri vēl 5 minūtes. Pievieno sāli un piparus.



SILTIE LĒCU UN TOMĀTU SALĀTI AR ČILI PIPARIEM



2 personām

500 g lēcu
4 tomāti
1 čili pipars
1 ēdk. sinepju
Buntīte pētersīļu
50 ml eļļas
Sāls

Vāri lēcas uz iepakojuma norādīto laiku, līdz gatavas. Kamēr lēcas vārās, tomātus sagriez nelielos gabaliņos, bet pētersīļus un čili piparu sakapā. Kad lēcas gatavas, nokās tās un pievieno pārējās sastāvdaļas, samaisi un pēc garšas pievieno sāli.

CEPTI DĀRŽENI AR TOFU UN RĪSIEM

2 šalotes sīpoli vai sarkanie sīpoli
1 čili pipars, sakapāts
1 neliels burkāns
½ brokoļa
½ sarkanās paprikas
100 g Ķīnas kāposta
150 g cietā tofu, kubiciņos
3 ēdk. sojas mērces
½ citrona sula
1 tējķ. saldinātāja (cukurs, agaves sīrups, kļavu sīrups u.c.)
Eļļa cepšanai



2 personām

Sīpolus, papriku, kāpostus, čili piparu un burkānu sagriez plānās strēmēlēs, brokoli sadali kumosa lieluma ziedkopās. Uzksē pannā eļļu un apcep tofu gabaliņus; kad tie apbrūnējuši, pārlic citā traukā. Pannu liec atpakaļ uz uguns un uzksē vēl mazliet eļļas, kur pievieno sīpolus un čili piparu, apcep tos aptuveni 1 minūti. Tad pievieno pārējos dārzeņus un cep, līdz tie mīksti un apbrūnējuši. Pievieno dārzeņiem apceptos tofu gabaliņus, pārlej sojas mērci un citrona sulu, pievieno saldinātāju. Apcep pāris minūtes; ja nepieciešams, pievieno vēl garšvielas. Pasniedz ar vārītiem rīsiem vai rīsu nūdelēm.

PIKANTIE BURKĀNI MĪKLĀ



3 personām

Kārtainā mīkla (piemēram, "Latvijas maiznieka" vai "Tešla" mīkla, saldēta)

3 burkāni

Sāls

Pipari

Vismaz stundu pirms gatavošanas no saldētavas izņem pīcas pamatni. Uzsildi krāsni līdz 180 grādiem karstu. Burkānus sagriez aptuveni 5 cm garās standziņās. Liec katliņā, pārlej ar ūdeni un vāri 15-20 minūtes, līdz tie mīksti. Kad burkāni gatavi, apcep uz karstas pannas zeltainus, pieber sāli un piparus un atstāj burkānus mazliet atdzist. Kārtaino mīklu sagriez 5 cm garās standziņās un ietin tajās burkānus. Cep 180 grādos 15 minūtes.





SENDVIČS AR ZIRŅU FALAFELU UN BURKĀNU HUMOSU



2 personām

4 tostermaizes šķēles
1 bundžiņa turku zirņu
2 ķiploku daiviņas
1 burkāns
1 citrona sula
Sāls
Pipari
4 salātlapas
1 gurķis, sagriezts ripiņās
100 ml olīveļļas

Pagatvo falafelu: pusi turku zirņu, 1 ķiploka daiviņu, citrona sulu, sāli un piparus samīci kopā ar pusi olīveļļas. Izveido bumbiņas un apcep uz karstas pannas zeltainas no abām pusēm.

Pagatavo humosu: burkānu nomizo, sagriez mazos gabaliņos un apcep, līdz mīksts. Pievieno otru pusi turku zirņu, ķiploka daiviņu, sāli un piparus, mazliet apcep un pēc tam sablenderē kopā ar otru pusi olīveļļas.

Pagatavo sendviču: uz tostermaizes (ja vēlies, iepriekš to apgrauzdē) liec salātlapu, apsmērē ar burkānu humosu, liec virsū gurķa ripiņas un falafelu. Pāri liec otru tostermaizi un pārgriez sendviču pa diagonāli uz pusēm.

PĪRĀDZIŅI AR ĀBOLIEM, ROZĪNĒM UN KANĒLI



6 pīrādziņiem

Kārtainā mīkla (piemēram, "Latvijas maiznieka" vai "Tešla" mīkla, saldēta)
2 āboli
100 g rozīņu
1 ēdk. kanēļa
3 ēdk. cukura

Vismaz stundu iepriekš izņem no saldētavas kārtaino mīklu. Tad ieslēdz krāsni uz 180 grādiem.

Katliņā liec kanēli, cukuru un 20 ml (apmēram vienu ēdamkaroti) ūdens un vāri uz mazas uguns, līdz cukurs izkūst un veidojas stāipīga masa. Tikmēr nomizo ābolus, sagriez plānās šķēlītēs.

Uz kārtainās mīklas plāksnes pārklāj atdzisušo cukura un kanēļa masu, pa virsu kārtā ābola šķēlītes, pārber rozīnes. Pāri liec otru kārtainās mīklas plāksni un sagriez 6 trijstūros. Katram trijstūrim aizloki maliņas, lai pildījums cepot neiztek laukā. Cep 180 grādos 15 minūtes.



SĒŅU-KĀPOSTU TORTILJA AR HUMOSU


4 personām

1 sīpols, sakapāts
200 g sēņu, sagrieztu gabaliņos
¼ kāposta, sagrieztu gabaliņos
3 ēdk. sojas mērces
1 ēdk. etiķa
1 ēdk. cukura
1 tomāts, šķēlēs
1 gurķis, šķēlēs
4 ēdk. humosa (vari izmantot veikalā pirktu vai pagatavot pats – recepte 27. lpp.)
4 ēdk. iecienītākās mērces (majonēze, BBQ mērce, sinepes, tomātu mērce utt.)
Sauja salātlapu
4 tortiljas

Apcep sīpolu, līdz zeltains. Pievieno sēnes un kāpostu, cep, līdz viss ir mīksts. Pievieno sojas mērci, etiķi un cukuru. Pagaršo un, ja nepieciešams, pievieno vēl garšvielas. Noņem no uguns un ļauj atdzist.

Katrai tortiljai vidū liec karoti humosa, gurķus un tomātus, pārlej ar mīļāko mērci un virsū liec salātlapas. Pāri kārtu sēņu un kāpostu masu un tortilju rullē ciet. Lai sainīties labāk turētos kopā, vari apakšējo daļu ietīt folijā.

Variācijas. Vari izmantot lavašu vai tortiljas vrapus, kur iekšā vari likt visu, kas tīk. Sātīgākiem sainīšiem vari izmantot pākšaugus – pupas, lēcas, zirņus –, kā arī apceptu tofu, gaļas aizvietotājus vai sēnes.



TORTILJA AR KONSERVĒTĀM PUPINĀM UN CEPTŪ TOFU



4 personām

1 sarkanais sīpols, sagriezts salmiņos
1 sarkanā paprika, sagriezta strēmelītēs
250 g tofu, sagriezta kubciņos
250 g konservētu pupiņu
250 g konservētas kukurūzas
Sāls
Pipari
Maza buntīte pētersīļu
4 tortiljas

Sīpolu, papriku un tofu liec sakarsētā pannā, cep, līdz sīpoli kļuvuši mīkstāki, pievieno pupiņas un kukurūzu, pārkaisi ar sāli un pipariem, cep zeltainu. Smalki sakapā pētersīļus un pievieno pildījumam. Kad tas atdzisis, pildi tortiljās un, ja vēlies, vari tās vēl apcept uz pannas vai cepeškrāsnī (vajadzīgas 5 minūtes, lai tortilja kļūtu viegli kraukšķīga).

TOMĀTU KRĒMZUPA



2 personām

1 sīpols
3 ķiploka daiviņas
800 g konservētu tomātu
600 ml ūdens vai dārzeņu buljona
2 ēdk. balzamiko etiķa
Sāls
Pipari
1–2 tējķ. saldinātāja pēc izvēles
(cukurs, agaves sīrups)
150–200 ml augu krējuma
(rīsu, auzu, sojas, kokospiens u.c.)
Svaigs baziliks un grauzdiņi pasniegšanai

Sīpolu un ķiploka daiviņas nomizo, sagriez gabaliņos un apcep katlā zeltainus. Pievieno tomātus un ūdeni (vai buljonu) un vāri 10 minūtes. Pievieno balzametiķi, sāli, piparus, saldinātāju un vāri vēl 5 minūtes, tad pievieno augu krējumu un sablenderē viendabīgā masā. Pasniedz ar svaigu baziliku un grauzdiņiem.

LĒCU UN GRAUzdĒTU SĒKLIŅU PLĀCENĪ (BEZ GLUTĒNA)



2 personām

250 g zaļo lēcu
1 burkāns
2 ķiploka daiviņas
50 g (2 nelielas saujiņas) lobītu saulespuķu sēklu
200 g turku zirņu miltu (ja nav nepieciešama bezglutēna versija, var izmantot kviešu miltus)
½ laima sulas
Neliela buntīte diļļu
Sāls
Pipari

Novāri lēcas, saulespuķu sēkliņas apgrauzdē, burkānu sarīvē uz vidējas rīves. Divas trešdaļas no lēcām samal virtuves kombainā vai blenderī (ja nav pieejams virtuves kombains vai blenderis, vari samīcīt ar rokām). Pievieno atlikušās lēcas, rīvētos burkānus, apgrauzdētas sēkliņas, miltus, smalki sakapātu ķiploku, dilles un sāli, piparus, laima sulu pēc garšas. Visu samīci viendabīgā masā un cep uz pannas zeltaini brūnus plāceņus.

MARINĒTU GURĶU VEGĀNĒZE



2 personām

100 ml sojas piena
1 tējķ. melnā sāls (olu sāls)
½ laima sulas
1 tējķ. sinepju
2 ķiploka daiviņas
160 ml rafinētas rapšu eļļas
1–2 marinēti gurķi

Pienu, sāli, laima sulu, sinepes un ķiploku sablenderē viendabīgā masā. Kamēr blenderis ir ieslēgts, lēnām un pakāpeniski pievieno eļļu. Rezultātam ir jābūt majonēzes konsistencē. Beigās pievieno smalki sarīvētus marinētos gurķus.

Terapijas pavāre Līga Madlēna Ozoliņa





KRĒMĪGAIS HUMOSS


4 personām

250 g vārītu vai konservētu
turku zirņu
½ citrona sulas
2–3 ēdk. tahini (sezama pasta)
2 ķiploka daiviņas, izspiestas
4 ēdk. olīveļļas
1 tējķ. malta kumīna
Sāls, pipari, paprikas pulveris,
sasmalcināti pētersīļi

Sablenderē vārītos vai konservētos turku zirņus krēmīgā masā. Labāk zirņus vārīt pašam, pirms tam kārtīgi izmērcējot; ja ne, konservētos zirņus pirms blenderēšanas jānoskalo. Pievieno pārējās sastāvdaļas un visu kārtīgi sajauc. Ja nav gatavas tahini pastas, to var pagatavot pats, apgrauzdējot pannā sezama sēklas un sablenderējot tās ar dažām karotēm augu eļļas.

Humosa masai jābūt krēmīgas konsistences – ja nepieciešams, pielej mazliet ūdens; ja zirņi pašvārīti, var pievienot novārījuma ūdeni. Liec trauciņā pagatavoto humosu, pārlej ar olīveļļu, pārkaisi ar paprikas pulveri, kapātiem pētersīļiem un humosa vidū dekorē ar pāris nesasmalcinātiem turku zirņiem.

MĒS IESAKĀM

TERAPIJA

Terapeitiski augu ēdieni visdažādākajām gaumēm, izcīlas kūkas, saldumi un uzkodas. Pusdienu piedāvājums no 12:00 līdz 16:00, brīvdienās no 12:00 līdz 17:00 bagātīgs brančs. Terapija atrodas Bruņinieku ielā 69, turpat netālu – Aleksandra Čaka ielā 74 – atrodas “Saldā terapija” (kūkas, maizītes, vafeles un vēl, un vēl).



FAT PUMPKIN

Gardu vegānisku ēdienu restorāns Vecrīgas sirdī Grēcinieku ielā 11. Nesteidzīga atmosfēra, uzkodas, burgeri, zupas, salāti, pastas, deserti, kūkas un smūtiji. Ēdieni ir pagatavoti no vietējiem augstas kvalitātes produktiem. Pieejamas dažādas svaigēdāju opcijas. Baudījums gan vēderam, gan acīm un dvēselei.



BHAJAN CAFE

Izsmalcināti vegāniski ēdieni, kūkas un mierīga atmosfēra pašā Rīgas jūgendstila centrā. “Bhajan Cafe” ir vieta, kurā satiekas divas kultūras – Rietumu (ēdienos) un Austrumu (atmosfērā). Gardi ēdieni, uzkodas, kūkas un deserti, tējas un kafijas, svaigas sulas un smūtiji – nāc un izbaudi!



BIKI DESERTI

Brīnumgardi itāļu gelato saldējumi un sorbeti. Arī vafeļu konusi nesatur dzīvnieku izcelsmes produktus. Gardumnīca atrodas Mārupē, Zeltiņu ielā 16, bet saldējumus iespējams nogaršot arī “Innocent Cafe” Blaumaņa ielā 34, kā arī dažādos festivālos un tirdziņos.



MĒS IESAKĀM

DABAS STACIJA SPICEHOUSE

Visplašākā vegānisko produktu izvēle Rīgā ir veikalā “Dabas stacija” (Lāčplēša iela 17). Vegāniskas desas, siers, tempe, tofu, pastētes, augu pieni, šokolādes krēmi, jogurti... Tā ir tikai daļa no plašā produktu klāsta. Produkti pieejami arī internetveikalā – www.dabasstacija.lv.



Ģimenes uzņēmums, kas nodarbojas ar dabīgu un bioloģiski audzētu garšvielu tirdzniecību veikalā “SpiceHouse” Upīša pasāžā. Garšvielas nesatur garšas pastiprinātājus, krāsvielas un konservantus. “SpiceHouse” iespējams nopirkt melno sāli, kas piešķir ēdieniem olu garšu un smaržu, kā arī visu veidu kūpinātas paprikas, tofu garšvielas un citas vegāniskiem ēdieniem paredzētas garšvielas.



BUJUMS

“Bujums” vegāniskie pelmeņi ar bagātīgu baklažānu, kāpostu, burkānu un šķelto zirņu pildījumu neatstās vienaldzīgu nevienu šī ēdiena cienītāju. “Bujums” vegāniskos pelmeņus var iegādāties “Elkor Plaza”, “Stockmann”, “Sky”, lielākajos “Elvi” veikalos un veikalā “Idille”.



GOOD LIFE SOLUTIONS

Kvalitatīvas pārtikas ražotājs un importētājs, kura sortimentā ir vairāk nekā 300 vegānisku produktu. Tos var iegādāties veikalos “RIMI”, “TOP” un “Stockmann”, “Pasaules delikateses” (Rīgas Centrāltirgus), “Zaļais Zars” (Kr. Valdemāra iela 1, Sigulda), “Rudra” (Skolas iela 31, Rīga), Rāmkalni (“Vītiņkalni”, Inčukalna nov.), veikalos “Solo” Cēsīs, www.nuko.lv.



GOOD
LIFE
SOLUTIONS

LAINĒ RŪDOLFA



Par vegānismu pirmo reizi uzzināju no saviem klasesbiedriem, kas bija uzsākuši vegānisku dzīvesveidu, un nospriedu, ka tas nav domāts man. Turpināju dzīvot, kā ierasts, tomēr pēc neilga laika noskatījos video par kādu lopkautuvi, kurā redzētie skati mani mudināja rīkoties un no savas ēdienkartes izsvītrot gaļu. Pirmie mēneši bija diezgan sarežģīti, jo saskāros ar negatīvu attieksmi no ģimenes puses, īsti nezināju, ko ēst, un visi draugi man pārmeta šo uztura paradumu maiņu. Kopš tā brīža sāku iet uz sporta zāli, meklēju informāciju par uzturzinātni un mēģināju dzīvot veselīgāk. Veicot izpēti, uzzināju, kādu kaitējumu dzīvniekiem un veselībai nodara piena produkti un olas, un izlēmu atteikties arī no tiem. Tajā laikā sāku nopietni nodarboties ar svarcelšanu, un šobrīd tā jau kļuvusi par manu ikdienu. Esmu sapratis, ka augu valsts uzturs ir ārkārtīgi veicinājis manus sasniegumus sportā un tādējādi esmu spējjis gūt daudz lielāku spēku un muskuļu masu.

Par veģetārieti kļuvi pirms septiņiem gadiem, un tobrīd darīju to tikai veselības dēļ. Tomēr laika gaitā un daudzu dokumentālo filmu ietekmē sapratu, ka mans šķīvja saturs sevī nes gan milzīgu ietekmi uz vidi, gan ētiskas problēmas, tādēļ jau divus gadus esmu vegāne.

Pati nekad neesmu bijusi liela ēst gatavotāja, bet vegānisms mani "piespieda" pavadīt vairāk laika virtuvē un būt radošai. Procesā gadījās arī vegāniskas pankūkas, kuras uz pannas pārvērtās omeletē, gan vegāniskas kūkas ar notecējušu glazūru. Galu galā vairāk tomēr ir skaistu uzvaru un daudz gardu gala rezultātu, kuri lauž stereotipus, ka vegāni "grauž tikai burkānus".

Pirms diviem gadiem laidu pasaulē savu blogu "The Thriving Vegan", kurā dalos ar savām vegāniskajām un veselīgajām receptēm. Šo divu gadu laikā manas receptes ir publicētas arī citos blogos, piemēram, "BuzzFeed", kā arī žurnālos "Raw Food Magazine" un Liebrītānijas žurnālā "Vegan Food & Living". Paralēli blogam cepu vegāniskas kūkas, vadu meistarklases, bet ikdienā darbojos "The Beginnings" restorāna mārketinga komandā.



DANIĒLS ROGULIS

ESI DŽĪVNIEKU VARONIS UN PALĪDZI TIEM NENONĀKT UZ ŠĶĪVJA!

Ziedo un atbalsti dzīvniekiem draudzīga dzīvesveida izplatīšanu:
<https://atbalsts.dzivniekubrīviba.lv/>

“Dzīvnieku brīvība” strādā, lai izbeigtu dzīvnieku ciešanas rūpnieciskajā lopkopībā, kažokzvēru audzēšanā un izklaides industrijā. Mēs uzskatām, ka dzīvnieki ir pelnījuši cieņpilnu attieksmi un dzīvi bez ciešanām, tāpēc veidojam plašu kustību dzīvnieku aizstāvībai, kuras mērķis ir panākt ilgtermiņa sociālās pārmaiņas.

“Augi & Draugi” ir projekts, kura mērķis ir veicināt kvalitatīva augu valsts uztura pieejamību Latvijā. Mēs popularizējam restorānus un kafejnīcas, kas pasniedz vismaz trīs pilnvērtīgus augu valsts ēdienus, kā arī palīdzam ieviest šīs opcijas restorānos, kuros to vēl nav.

Vegan.LV vieno gan Latvijas esošos vegānus, gan ikvienu augu valsts uztura interesentu. Mēs iestājamies par vegānisma attīstību Latvijā, nodrošinot teorētisku un praktisku informāciju par dažādiem tā aspektiem.

Vairāk par mums:



www.dzivniekubrīviba.lv
www.facebook.com/DzivniekuBriviba
www.instagram.com/dzivnieku_briviba



www.vegan.lv
www.facebook.com/VeganLatvia



www.facebook.com/AugiDraugi
www.instagram.com/augidraugi

PAVĀRI:

Linda Astašova
Ieva Immure
Līga Madlēna Ozoliņa

RECEPTES:

Linda Astašova
Baiba Dakša
Laine Kokina
Maruta Rampāne

REDAKCIJA:

Ieva Immure
Jana Taperte

FOTO:

Valta Klints

DIZAINS:

Egija Ziediņa



AUGI & DRAUGI