

IZVA

IZDEVNĪCĪBA
ŽURNĀLS SANTA

2017. gada 13. decembrī
Nr. 50 (1049). Cena 1,20 €

ABONĒ!
SVĒTKU
CENAS
4.–17.
decembris

Ēriks Stendzenieks

«Ja sāktos karš, es
būtu gatavs cīnīties
un mirt.»

Kā ieslēgt savu jutekliskumu?

Atklāj romāna
«Saplēstās mežģīnes»
autore **Karīna Račko**

Vīra slepenā dzīve telefonā...

Mūsdienu viltīgie
sānsoli

Autisma neredzamā puse

Emocionālais
mammās stāsts

Vai sieviete
viena var
izaudzināt
labu dēlu?

«Iemīlēšanās
vienmēr ir skaista,
bet pa īstam mīlēt
ir jāamāk.»

Indra Briķe

Svētku dāvanu saiņošanas meistarklase



VIRTUVĒ VIENMĒR IR

Piens, gurķi, paprika, tomāti, zaļie salāti, dilles, loki (ziemā tā šķiet izšķērdība, taču pat viena tējkarote dienā nāk par labu veselībai, nerunājot nemaz par ēteriskajām eļļām, ko tie dod ēdienam), sīpoli, ķiploki, rīsi, dažādi pākšaugi – turku zirņi, pupiņas, zirnīši, lēcas –, kartupeļi, grūbas, bŭrkāni un citi dārzeņi. No augļiem – banāni, āboli.

«Mūsu ģimenē veģetāriete esmu tikai es. Vīrs un bērni bauda demokrātiju – ja gribas gaļu, tad arī ēd,» stāsta Inese. «Manuprāt, pats svarīgākais ir pamatuzturs. Ja tas ir sabalansēts un pilnvērtīgs, tad var pieļaut arī atkāpes. Mēs varam izvēlēties ēst arī to, kas ir garšīgs, kārdinošs, smuks un ko vienkārši gribas. Tāpēc, gatavojot mājās, es vienmēr piedomāju, vai ar ēdienu uzņemam pietiekami daudz šķiedrvielu, olbaltumvielu, labos taukus, vitamīnus, vai ēdam dārzeņus un augļus.

Tāpat vienmēr pārdomāju arī savu uzturu – vai esmu ēdusi visu grupu produktus, vai kaut kā nepietrūks. Tai skaitā – garšvielas.

Man patīk gatavot pēc ājurvedas principa – bāzējot ēdienu uz garšvielām, tas ir kā zāles mūsu organismam. Tāpēc garšvielas es izmantoju daudz, kad gatavoju, visa virtuve smaržo un arī ēdiens smaržo.

Un tas ir tik interesanti, vakar sev pusdienās pagatavoju biezpienu ar krējumu, uzklāju galdu, apsēdos un domāju – tik jocīgi, ēdiens ir, bet nekas nesmaržo...

Arī vēdiskajā astroloģijā uzskata, ka uzturs veido mūsu prātu, apziņu, domas, ķermeni. Katram produktam ir savas vibrācijas. Ja gribas būt viegliem, enerģiskiem un priecīgiem, mēs ēdam vieglu ēdienu, bet ir reizes, kad gribas būt stabiliem, saņemtiem un noteiktiem, un tad var ēst arī šķeltos zirņus. Tieši tā es arī domāju par ēdienu.»

Ēdam to, kas garšo

«Tā kā man ir divi dēli un vīrs, viņiem ir vajadzīgs – kā smeļos – garantētais uzturs. Tāpēc vienmēr ir jābūt brokastīm un vakariņām. Brokastīs mūsu mājās ir putra – griķu putra ar krējumu vai auzu pārslu putra ar ievārijumu. Mums ir divi iecienīti ievārijumi – zemeņu un ābolu.

Savukārt vakariņās bērniem garšo lielās pankūkas, tas pats rasols. Vīram – siļķe kažokā. Visiem garšo siera salāti, krabju salāti, biezpiena plācenīši, biežupas, aknu pastēte. Es gan klusībā šmaucos un dārzeņus pastētē lieku vairāk nekā aknas. Tie ir ēdieni, kas mūsu mājā iet pa apli. Ja, braucot no skolas, bērni mašīnā izdzird, ka vakariņās būs pankūkas, uzreiz

Kad dieviete ienāk virtuvē...

Vēdiskā astroloģe un *HennaGuru* saimniece **INESE DĀVIDSONE** šobrīd uz pilnu slodzi ir mamma pusgadu vecajai meitiņai Martai. Mājinieki ir laimīgi – vakariņu galds mājās vienmēr uzklāts.



ROŽU KŪKA

Inese: «Mana ātrā kūka, tā skaisti izskatās, ir viegli gatavojama un laužama pa daļām. Ļoti garšo maniem bērniem. Uzkožot marcipānu, mutē ir debešķīga garšas eksplozija. Kūka ir sātīga un garda.»

- SKY nesaldēta kārtainā mīkla
- Sveramais marcipāns (nopērkams Gemoss)
- Ābolu ievārījums
- Kanēlis
- Brūnais cukurs
- Ola

Mīklu izveltnē. Uzrīvē pa virsu marcipānu, uzsmērē ievārījumu, pārkaisa kanēli un nedaudz brūnā cukura. Satin mīklu desā un sagriež mazos gabaliņos. Ņem cepamo formu, ieklāj tajā cepampapīru un skaisti izkārto gabaliņus, pārsmērē ar sakultu olu. Cep, līdz gatava.

atskan – o, forši! Bet, ja stāstīšu – es šodien mēģināšu, redzēs, kā man sanāks –, tad tas viņiem izklausās diezgan biedējoši. (Smejas.) Man nepatīk, ja eksperimentu rezultātā ģimene paliek neēdusi... Es tā ļoti lēnām savējos pieradinu pie jaunām lietām, skatos, kas kuram garšo, kas tomēr ne. Un man patīk uzsvērt kā īpaši labu dienu tam, kuram tajā dienā ir viņa iemīļotās vakariņas.

Vīrs ir visneprognozējamākais – citreiz vēlu paēd pusdienas pilsētā un vakarā mājās saka, ka tikai uzkodīs, bet noēd visu. Ar bērniem vienkāršāk.

Gatavos veikala salātus mēs nekad nepērkam. Vai tad grūti uztaisīt? Piemēram, kartupeļu salāti (kartupeļi, sīpols, marinēti gurķi, majonēze) mājāsaimniecēm ir pat ļoti ērti. Saimnieciskāk jau, protams, būtu tos gatavot tad, kad kartupeļi paliek pāri no

MANAS GARŠVIELAS!

Garšvielu virtuvē nekad nevar būt par daudz! Turklāt man ir mode garšvielas ievākt arī pašai. Tā šobrīd virtuvē kaltējas Maltā no koka noplūktas lauru lapas un no Itālijas atvests rozmarīns un salvija.



INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

SVINI
skaistumu!

VISIEM
INSTITUT ESTHEDERM
PRODUKTIEM
DECEMBRĪ
LIELISKAS CENAS



Akcija spēkā Institut Esthederm tirdzniecības vietās: Institut Esthederm salonveikalā Berga Bazārā, Marijas ielā 13, lielākajās aptiekās, u/v Stockmann.

Inese: «Svaigi, dievišķi salāti, kurus, šķiet, ēdu katru dienu. Labs ēdiena sākums, labas ēdiena beigas, laba uzskoda un vienkārši ļoti labs ēdiens.»



MANI ZAĻIE SALĀTI

- Gurķis
- Tomāts
- Zaļās lapas – rukola, spināti, ledussalāti, romiešu lapas vai jebkuras citas zaļās salātlapas
- Sīpols vai sīpolloki
- Dilles
- Avokado
- Olīveļļa
- Sāls
- Pipari

Sagriez gurķus, tomātus, sīpolus vai sīpollokus, dilles, avokado. Pieliek zaļās lapas. Pārlej ar augstvērtīgu *extra virgin* olīveļļu, pārkaisa sāli un svaigi maltus piparus.

Allaž iespējamās variācijas un izmaiņas. Var pierīvēt burkānus vai svaigas sarkanās bietes, iebērt olīvas, piegriezt kinzu vai bazilika lapas. Var papildināt ar kazas sieru vai ciedru riekstiem.

pusdienām. Taču man ir laba karma uz produktiem, man nekas nepaliek pāri. Pat pēc jubilejām ne, par ko man dažreiz žēl, jo burzmā neesmu paguvusi paēst. Manai mammai, piemēram, vienmēr no pusdienām viss neapēstais salikts ledusskapī mazos katliņos. Tā kā manās mājās tā nenotiek, es visu salātiem nepieciešamo novāru iepriekšējā vakarā. Tā ir plānošana, kas man patīk. Šobrīd ņemu vērā Martas dienas režīmu, līdz ar to zinu, ka vienā viņas gulēšanas reizē varu visu samizot, nākamajā – sagriezt, sajaukt.

MANI VIRTUVES PALĪGI

- Mans universālais nazis, ar ko griežu praktiski visu!
- Miklas veltnis – neaizstājams, ja jāveltnē mīkla, lai taptu kas garšīgs mājiniem.

Vienkārši paēd! Daudz sliktāk ir staigāt badā, niknai un uz visiem dusmoties.

Man patīk savējos sagaidīt pie klāta galda – pati jau esmu pie tā apsēdusies, priecīga un smaidīga sagaidu mājniekus.

Vīra ģimenē jau paaudzēs siltu ēdienu ēd pulksten divos un pēc tam vairs neko siltu neēd. Savukārt, par bērniem runājot, domāju, ka viņiem vakarā ir nepieciešams silts ēdiens. Ja galīgi nav sanācis laika nekam citam, ātri uzvāru zupu. Smejos, ka to laikam varētu pagatavot pat no slotas kāta! Salieku visus dārzeņus, kas mājās, un vāru. Ājurvēdā ēdiens top gatavs ļoti ātri. To nedrīkst glabāt un arī otrreiz sildīt. Zupu sāk gatavot nevis ar to, ka liek vārīties gaļu un tad domā, kā dabūt garšu, bet vispirms ir sviests, kurā tiek atdzīvinātas garšvielas, pēc tam apcepti dārzeņi, un tikai tad klāt lej ūdeni.»

Obligātā prasība

«Tā kā mani vīriešiem vienmēr vajag kaut ko saldu, ikreiz pagatavoju arī kaut ko desertam. Virtuves kombains *KitchenAid* ir mans galvenais draugs virtuvē.

Īpaši vīram patīk jau no rīta pie kafijas apēst arī kādu gabaliņu kūciņas, plātsmaizītes, kādu mafinu, kēksiņu – viņam tas dod enerģiju. Visbiežāk cepu kaut ko no smilšu vai kārtainās mīklas.

Smilšu mīklu taisu pati – no bērniņas atceros, cik ļoti man tā garšoja, un vēlos, lai mīkla ir tieši tāda. Tāpēc ņemu miltus, cukuru un sviestu un visu ātri sastrādāju mīklā. Ja negribas tik iršanu, pievienoju olu. Tas ir tik vienkārši, ka grēks pirkt! Citreiz, lai apmānītu vīriešus, cepu šokolādes kūkas – tad varu likt klāt pilngraudu miltus, lai veselīgāk. Citādi – ierauga, ka mīkla tāda pelēcīgāka, un uzreiz neapmierināti. Tāpēc pielieku klāt kakao pulveri un saku – šokolādes kūka!

Vienīgā, ko pārku, ir kārtainā mīkla, turklāt tikai no SKY konditorejas. Manuprāt, kārtainā mīkla ir sarežģīta, un, ja tai ir zema cena, tas dara mani uzmanīgu.»

MASALA TĒJA

- 3 glāzes ūdens
- 6 tējkarotes cukura
- 5 tējkarotes melnās tējas
- 8 krustnagliņas
- 8 zaļā kardamona pākstis
- 50 g ingvera
- 1 tējkarote bazilika sēklu vai 10 svaiga bazilika lapiņas
- 1 glāze trekna piens

Inese: «Garšvielu tēja, kas silda sirdi un vēderu. Bagātīgā garšvielu buķete līdzsvaro organismu, nomierina prātu un sniedz laimi. Atgādina saulainus rītus Indijā. Var nebērt klāt cukuru, tad tēja ir mazāk salda, bet arī ļoti garda. Vislabāk klāt pieklost smilšu cepumu. Tā ir ideāla kombinācija.»

Katliņā uzkarsē ūdeni. Pieber cukuru un melno tēju. Piemā vai ar mīklas veltni saberž krustnagliņas un kardamona pākstis. Pievieno salmiņos sagrieztu ingvera sakni un bazilika sēklas (vai bazilika lapiņas). Uzvāra. Pielej pienu. Jo lielāks tauku procents, jo labāk – šis ir dievišķs dzēriens, kuram vajag būt pilnīgam. Visu kopā uzvāra un karsē vēl 2 minūtes. Izkāš caur sietiņu. Masala tēja ir gatava!





ŠKELTIE ZIRŅI AR KAZAS SIERU

Inese: «Mana veģetārā versija pelēkajiem zirņiem ar speķi. Tas ir ļoti sazemējošs ēdiens, kas rudens un ziemas sezonā dod sātigumu un pilnu vēderu.»

- Šķeltie zirņi
- Sarkanais sīpols, ko sagriež kubiciņos
- Kazas siers
- Sviests

Izmērcē dzeltenos šķeltos zirņus. Ja nepagūsti izmērcēt, nekas, vien vārīšanai jāreķina ilgāks laiks. Izvāra tos gatavus, bet ne sašķīdušus, lai var izbaudīt zirņu tekstūru un saulaino izskatu!

Uz pannas sviestā sacep sīpolu, bet tā, lai ir kraukšķīgi un jūtama tekstūra,

garšas nianse un skaistā krāsa.

Liek uz šķīvja zirņus, pārlej ar sviesta un sīpolu mērci, uzber kubiciņos sagrieztu kazas sieru.

Mana ēdienkarte

«Dārzenu un lapu salāti ir tie, no kā es pārtieku jau gadiem. Es neēdu ne pankūkas, ne plācenīšus, ne rasolus. Godīgi sakot, vakara burzmā arī nesanāk laika, un ar ēšanu es tiešām neaizraujos. Tā svišana pēc tam uz vingrošanas paklājina ir gana sūra, lai saprastu – tas nav tā vērts. Ēdu savus salātus un jutos piesātināta – ja cilvēkam nav bada sajūtas, tad viņš nenoraujas.

Es reti ēdu ārpus mājas, jo man visu laiku ir kāds mazs bērns. Man nepatīk apgrūtināt sevi, ar mazu bērnu mēģinot iespīlēties sabiedrībā, un man nepatīk, ja nezinu, no kādiem produktiem ēdiens gatavots un kas

to ir gatavojis. Varbūt šis cilvēks smēķē! Reizēm man šķiet, ka Taizemes pludmalē paēst kaut ko svaigi ceptu ir drošāk nekā pilsētas pagrabīnā silķi kažokā. Virtuve tomēr ir svēta vieta – gatavot vajag tad, kad jūties vesels un ir labi. Tāpēc man šķiet svarīgi pašai gatavot, nevis pirkt jau gatavu ēdienu.

Bet es arī neesmu nekāda radikāliste – ja esmu mājas režīmā, tad esmu priecīga, ka varu ēst mājās. Ja neesmu, tad, protams, ēdu tur, kur esmu. Daudz sliktāk ir staigāt badā, niknai un uz visiem dusmoties, nevis vienkārši paēst. Līdz ar to man tā pieeja ēdienam ir tāda plūstoša – paēd un dzīvo tālāk! Jo, kā jau teicu, svarīgs ir pamatuzturs.»



PIE MUMS

ZIVJU SEZONA

AKTUĀLĀ TĒMA – AUSTERES Jolie Mauger

(Spéciale Jolie Mauger)

SKY lielveikali ir uzsākuši sadarbību ar jaunu austeru audzētavu *Mauger*, kuras mājvieta meklējama Normandijā, Francijā.

Mauger uzsver, ka austeres tiek audzētas ar lielu rūpību, darbojoties augsti kvalificētai komandai. Tās tiek audzētas dabīgā vidē, līdz ar to saņem dabīgas un bagātīgas uzturvielas.

Francijas plūdmaiņas ir teicami piemērotas austeru audzēšanai. Austeres ir pieradušas pie mainīgiem apstākļiem – paisuma laikā austeres ir ūdenī, bet bēguma laikā – ārpus tā. Šī iemesla dēļ *Mauger* austeres ir kā trenēts muskulis. Jo spēcīgāka ir muskulatūra, jo patīkamāka un saldenāka ir austeru garša.

Īpašās *Jolie Mauger* austeres (*Spéciale Jolie Mauger*) tiek audzētas Normandijas reģiona komūnā *Saint Vaast la Hougue*, Lamanša ziemeļos. Šī vēsturiskā vieta piešķir austerēm riekstu garšas nianse. Manāma arī saldūdens ietekme – saldena garša, kura piemīt austerēm, kas augušas ūdens vidē, kurā bagātīgi aug austeru iemīļota barība – fitoplanktons.

Šo dažādo parametru apvienojums rada *Mauger* austeru garšu unikālu.

Lielveikals SKY aicina – ļaujieties neparastas garšas ceļojumam!

SKY lielveikalos austeres *Jolie Mauger* Nr.2 (*Spéciale Jolie Mauger*) cena- 1,19 eur/gb. Akcijas piedāvājums no 08.līdz 21.decembrim - cena 0,99 eur/gb

SKY lielveikalu adreses Rīgā: K.Ulmaņa gatve 122; Hipokrāta iela 28; Krasta iela 56; Dunties iela 19A (l/c Skj&More). Seko līdzī aktualitātēm veikalos: www.sky.lv; SkjVeikali