



*zivju*  
ĒDIENI



## Saturs

IEVADS .....	6
KĀ IZVĒLĒTIES ĪSTO ZIVI? .....	8
Kā atrast un sagatavot kvalitatīvu zivi .....	15
Apstrāde pirms ēdiena gatavošanas .....	22
Daži kulinārijas "knifīni" .....	28
RECEPTES .....	30
Uzkodas .....	32
Zivju zupas .....	58
Ēdienu receptes no Latvijas novadiem .....	66
Ceptas zivis .....	88
Vārītas zivis .....	104
Sautētas zivis .....	128
Zivju sacepumi .....	141
Malto zivju izstrādājumi .....	165
Mīklas izstrādājumi ar zivju un zivju produktu pildījumu .....	179
MĒRCES UN GARŠVIELAS .....	202
Mērces un sviesta maisījumi .....	204
Garšvielas .....	216
Piedevas .....	218
ZIVJU ALFABĒTISKAIS RĀDĪTAJS .....	222







# Receptes

ZIVIS UN CITI JŪRAS PRODUKTI IR PIEMĒROTI  
VISDAŽĀDĀKO ĒDIENU PAGATAVOŠANAI.  
NO TIEM TOP IZSMALCINĀTAS UZKODAS, AROMĀTISKAS  
ZUPAS, SPĒCINOŠI PAMATĒDIENI...  
GARŠIGI UN VESELĪGI!



## UZKODAS

Uzkodu gatavošanai lieto gan dažādu veidu zivis (vārītas, sautētas, ceptas, marinētas, sālītas, kūpinātas, kaltētas, konservētas, zivju galertu), gan jūras veltes (austeres, garneles, krabjus, mīdijas).

## SVIESTMAIZES

- Izplatītas uzkodas ir sviestmaizes. To pagatavošanai lieto ne tikai gastronomiskos zivju produktus, bet arī ceptas un vārītas zivis. Biežāk sviestmaizēm izmanto baltmaizi, bet dažas zivis, piemēram, silķes vai ķilavas, ieteicams likt uz rupjmaizes un saldiskābmaizes.
- Zivis un to produktus var izmantot gan parasto sviestmaižu, gan sendviču, gan kanapē gatavošanai.
- Sendviči ir sevišķi garšīgi, ja tos apziež ar viegli saputotu sviestu, kas atkarībā no pamatprodukta (zivs) ir sajaukts vai nu ar sinepēm un cieti novārītu olu dzeltenumiem, vai arī ar sarīvētiem mārrutkiem u. tml. Piemēram, gatavojot sendvičus no vārītām vai karsti kūpinātām zivīm, baltmaizes šķēlītes ieteicams apziest ar sviestu, kas sajaukts ar sarīvētiem mārrutkiem. Savukārt sendvičus ar karsti kūpinātiem jūrasasariem vai ceptiem nēģiem var apziest ar sviestu, kas sajaukts ar sinepēm.
- Īpaši garšīgas būs sviestmaizes no rupjmaizes ar ķilavu vai sālītu reņģu fileju un sālītu vai kūpinātu silķu gabaliņiem, ja sviestu, ar kuru apziestas maizes šķēlītes, sajauc ar cieti novārītu olu dzeltenumiem.
- Mazo uz kodu sviestmaižu – kanapē – gatavošanai lieto visdažādākos zivju produktus. Tās var rotāt ar pētersīļu zaļumiem, sīpollociņiem, olīvām, sakapātiem cieti novārītu olu dzeltenumiem, citronu, kaperiem, svaigiem āboliem, marinētu papriku u. c. Kanapē var glīti rotāt, izspiežot uz sviestmaizes no konditorejas tūtiņas majonēzi vai sviestu.





## ZUŠU ZUPA

1 kg zušu, 1 pētersīļa sakne, 1 selerijas sakne, 1 sīpols, 2½–3 glāzes svaigu zaļo zirnišu, 6–8 pipargraudi, 1 vai 2 lauru lapas, sāls pēc garšas.

Sagatavotu zuti sagriež porciju gabalos un apkaisa ar sāli. Sagatavo novārījumu: verdošā ūdenī liek kubiņos sagrieztas pētersīļa un selerijas saknes, kā arī sīpolu, lauru lapas, pipargraudus, svaigos zaļos zirnišus. Rūpīgi nosmeļ putas un verdošajā novārījumā ieliek zivis. Vāra, līdz zivis gatavas. Zutis ir jāvāra ilgāk nekā citas zivis (apmēram 50 minūtes). Lai zuša gabali neizjukt, tie jāapkaisa ar sāli 1 stundu pirms vārīšanas.

## HEKA ZUPA

800 g zivju, 150 g olīveļļas, 3 sīpoli, 1 pētersīļa sakne, 3 puravi, 2 ķiploka daiviņas, 2 ēdamk. tomātu biezeņa, 4 kartupeļi, 1 lauru lapa, 3 melnie pipargraudi, sāls pēc garšas.

Sagatavotas zivis sagriež porciju gabalos, apkaisa ar sāli un noliek aukstumā. Galvas (bez žaunām) un astes pārlej ar aukstu ūdeni, pieber sāli, pieliek lauru lapas un pētersīļa sakni. Buljonu vāra apmēram 1 stundu un pēc tam izkāš.

Katlā sakarsētā olīveļļā mazliet apcep sagrieztus sīpolus un puravu balto daļu. Cepšanas beigās pieliek tomātu biezeni un ar sāli saberztu ķiploku. Pārlej ar buljonu, uzvāra un pieliek sloksnītēs sagrieztus kartupeļus un zivju gabalus. Vāra apmēram 20 minūtes, pārkaisa ar pētersīļu un dilļu zaļumiem un pasniedz.

## LĪDAKU ZUPA AR DĀRZEŅIEM

700 g dzīvu zivju, 4 kartupeļi, 1 biete, 1 burkāns, 1 sīpols, 1 pētersīļa sakne, sāls un sviests pēc garšas.

Zivis notīra, izķidā un sagriež porciju gabalos. Galvas (bez žaunām), astes, ikrus un pieņus liek katlā, pieliek šķēlītēs sagrieztas bietes, burkānus, sīpolus, pētersīļa sakni un sāli. Pārlej ar aukstu ūdeni. Vāra vismaz 1 stundu, līdz zivju atliekas pilnīgi savārās. Gatavo buljonu izkāš, vēlreiz uzvāra, ieliek tajā kartupeļus un zivju gabalus. Vāra vēl aptuveni 20 minūtes. Zupā ieliek sviestu un pirms pasniegšanas pārkaisa ar pētersīļu zaļumiem.





Viss sākās ļoti vienkārši – ar kotletēm! Kurzemiece Indra Kviotkovska reiz pagatavoja saviem Rīgas radiem pavisam vienkāršas zivju kotletes. Taču tās bija tik gardas un sulīgas, ka radinieki ne tikai slavēja prasmīgo saimnieci, bet arī ļoti vēlējās uzzināt Indras īpašo recepti. Diezgan ilgu laiku pavadījuši neveiksmīgos minējumos, viņi atklāja, ka receptē nav nekā sarežģīta. Vajadzīgas vien zivis, olas, milti, garšvielas un dārzeņi (!), un tieši dārzeņi piešķir šīm kotletēm īpašu garšu. Tātad vienkārši pagatavojams un veselīgs ēdiens no Latvijas produktiem!

Indra jau ilgu laiku dzīvo Kurzemes jūrmalā, Mērsraga pusē, kur katrai saimniecei ir savas īpašas zivju ēdienu receptes. Viņa stāsta: “Kurzemes jūrmalniece jau ar receptēm neplātās. Prasi, kā tad bija. Smaida un nesaka.”

Indras māšai Vijai šis notikums bija pamudinājums jaunam projektam – grāmatai par zivju ēdieniem, kurā būtu iekļautas arī oriģinālas receptes no dažādiem Latvijas novadiem. Tik daudzviet Latvijā top brīnišķīgi zivju ēdieni no vietējiem produktiem, un būtu lieliski, ja par tiem uzzinātu pēc iespējas vairāk ļaužu.

Tā nu šī projekta veidotāji devās ciemos pie sirsnīgiem un dzīvesgudriem cilvēkiem dažādās Latvijas malās un ar prieku smēlās viņu zināšanas un pieredzi zivju ēdienu gatavošanā.





Salaspils novadā, apmēram 20 minūšu braucienā no Rīgas, atrodas Doles sala. Senajā Doles muižas kungu mājā iekārtots Daugavas muzejs, kurā ikviens ir laipni gaidīts. Tā ekspozīcija vēsta, ka Daugavā iepretim Ikšķīlei kādreiz ķerts tik daudz lašu, ka muižas ļaudis gājuši kungam žēloties, lai nedod tik bieži laša gaļu. Kungs solījis to nedot vairāk par divām reizēm nedēļā.

Bet kādā rudens pēcpusdienā Daugavas krastā tiek vārīta *riktīga* dolēniešu zivju zupa.

Darbojoties pie ugunsкура, prasmīgā saimniece Ilze Salna, konditorejas un kulinārijas entuziaste no Ikšķīles, zina stāstīt:

«Pie Doles galvenais peļņas avots bija zivju ķeršana un dzīvo zivju vešana uz tirgu.

Nēģus gan reti veda uz tirgu, tos apstrādāja uz vietas. Nēģu presešana – galvu pie labās rokas, asti pie kreisās un tik liek, līdz kubliņš pilns. Pārdeva ar visu kubliņu. Pircējs kubliņus nesa atpakaļ, jo tie bija marķēti. Nēģi jāizcep tik brūni, lai nav jāliek klāt ne tēja, ne kafija.

Zivis dolēniešiem bija pamatuzturs. Ar tām bieži baroja lopus.

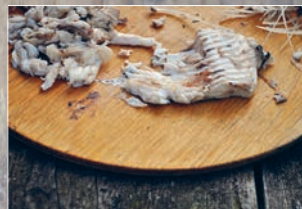
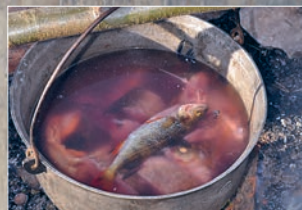
Zvejniekiem 76 laši virs 10 kg – tas bija loms. Dolēnieši smiknā par makšķerniekiem.»



## Doles zupa

NO BREKŠIEM, ASARIEM, LAŠA PALIEKĀM

Zivis, burkāni, kartupeļi, sīpoli, fenhelis, sāls, pipari,  
lauru lapas, piens.



Zivis jāliek vārties aukstā ūdenī, ja liek karstā –  
tās izjūk. Tīrot izņem žaunas un acis, lai buljons  
būtu dzidrāks.

Līdz brīdim, kamēr  
zupa būs jānoputo, tīra  
kartupeļus un burkānus.



Sagriēž kartupeļus,  
burkānus un pārējās  
sastāvdaļas.  
Zupu vairākas reizes  
noputo.







Lubāna pašā krastā Īdeņas ciemā atrodas *Zvejnieku* mājas, kurās saimnieko Jānis Macāns un viņa sieva Anna, kas gatavo gardus ēdienus no ekoloģiski tīrām "īzejvielām" – pašu makšķerētām zivīm, no pašmāju dārziņā audzētām saknēm, bet medību sezonā no pašu nomeditām pīlēm.

Jāņa ikdienas darbu moto ir šāds: aktīva atpūta pie lielā Lubāna. Atpūta tiek piedāvāta ciemiņiem, kas še sabrauc no visām pasaules malām un ar skaudību vērtē, kā te, Latvijā, var katru dienu svaigas zivis ēst.

Jānis ir talantīgs stāstnieks, un ciemiņi vispirms tiek iepazīstināti ar Īdeņas vēsturi: neviens nevar izsprukt, neuzzinājis, ka Lubāna mitrājs bija pirmā apdzīvotā vieta Latvijas teritorijā pēc ledāja atkāpšanās, tā sacīt, viņu ciems bijis apdzīvots vēl pirms seno grieķu civilizācijas.

Ir liecības, ka šeit bijis atrodams dzintars; pat tik daudz, ka piekrastes sievas varējušas rētāties ar dzintara krellēm trijās kārtās.

"Jā, jā, te viss liecina, ka Lubāns reiz ticis par jūru godāts," Jānis ir lepns par sev tik tuvo senču zemi. "Redz, pat zvejnieku sētas izvietojušās gar ezera seno krastu, ne gar ceļu – kā parasti Latgales sādžās. Un dažām mājām – niedru jumti."

Arī Jānis savai prāvajai, pašā rokām celtajai kūpinātavai uzlicis niedru jumtu.

"Apakšā kurtuve, virs tās apmale – tai virsū koka vāks," Jānis izrāda apaļas formas žāvētavu. "Zivis kūpināšanai saliku uz kārklu vai vītolu klūgām, redz, sapītas iznāk gluži vai grila restes."





## Gatavo Anna un Jānis Macāni

– Daba mums iedevusi pašu galveno – Lubāna ezeru. Es katru rītu pasaku Lubānam paldies par to, ka mani baro. Tā darīja arī mana mamma...



Notīrītai zivij pārgriež muguru, izņem iekšas, apsāla un vairākas stundas atstāj vēsumā *ievilkties*.

Tad noskalo un liek uz sieta karstā žāvētavā, kuru kurina ar alkšņa malku. Pēc 1,5–2 stundām zivis būs gatavas pasniegšanai.





## Plaužu frikadelu zupa

burkānus, bet, kad burkāni pavārījušies, tad pievieno kartupeļus. Kad dārzeņi izvārījušies, atpakaļ zupā liek nolobītās zivis (vai citā variantā – no samaltiemi plaužiem pagatavotas frikadeles).

Beigās pievieno sasmalcinātas dilles un lociņus, un zupu var pasniegt.

*Frikadelēm: 500 g maltās plaužu masas, 1 šķēle baltmaizes, 1 ola, 1 karote piena vai saldā krējuma, sāls, malti melnie pipari.*

Plaužus notīra, izņem iekšas, nogriež astes un galvas, liek aukstā ūdenī, pieber sāli un lēnām vāra, līdz buljons gatavs. Tad no buljona izņem astes un galvas un ieliek burkānus, vēlāk – kartupeļus. Kad dārzeņi gandrīz gatavi, pieliek frikadeles un vēl nedaudz pavāra, līdz tās gatavas.

## Plaužu kotletes

*1 kg samaltu plaužu (sk. iepriekš), gabaliņš speķa, 1 vai 2 olas, 2 ēdamk. skābā krējuma, dažas šķēles baltmaizes, ko izmērcē karstā pienā vai ūdenī, sāls, pipari, augu eļļa cepšanai. Parasti pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un "zaļajiem" salātiem (gurķi, tomāti, lapu salāti u.c.).*







Brīvdienu mājas Vējavas atrodas Svētupes krastā Salacgrīvas novadā un saviem viesiem piedāvā vērot nēgu zveju Svētupē.

Kad smuidrā un smaidīgā Vējavu saimniece Evija Klēviņa satinusi nule kā uz grila saceptos nēgus segā, dodamies cauri mežiņam uz Svētupi, lai apskatītu nēgu taci. Nēgu zveja Svētupē notiek no 1. augusta līdz 1. februārim.

Nēgu tacis ir īpašas konstrukcijas laipa, kas būvēta no egļu kārtīm. Tās sastiprina, neizmantojot ne skrūves, ne naglas. Balstus upes gultnē iedzen ar 16 kg smagu kurķi – lielu veseri, tāpēc saka nevis būvēt taci, bet iesist taci.

Lai upes dzelmē varētu ērti iegremdēt murdus, tača virspusē ierīko 30–40 cm platu dēļu laipu, pa kuru staigāt zvejniekam.

Svētupē nēgu zvejai lieto mazos murdus – tādi ir piemēroti ikdienas zvejai. Murdus ieliek vakarā un izņem rītausmā.

Kaut gan nēgi ir īpaša delikatese, nēgu zveja pasaulē ir maz izplatīta, tāpēc nēgu tači piesaista lielu tūristu interesi.

Nēgis patiesībā nemaz nav zivs. Zinātnieki atklājuši, ka nēgi ir par zivīm senāki dzīvnieki un atšķirībā no zivīm tiem nav nedz mugurkaula, žokļu un ribu, nedz arī zvīņu.







## Vejavu Vēžu zupa

Zivju buljonam: zivis 500 g (vislabāk jūrasasaris, zandarts vai taimiņš), sīpols, ķiploka daiviņa, smaržīgie pipari, melnie pipari.

Zupai: 12 vēži (dzīvi vai saldēti vārījuma marinādē), 2 burkāni, 4 kartupeļi, 3 tomāti, 50 g ingvera, 5 laima lapas, 3 laima šķēlītes, 200 g 35% saldā krējuma, dilles, loki, pētersīļi.

Uz lēnas uguns vāra zivju buljonu, kuram pievienotas visas sastāvdaļas. Vāra vismaz 30 minūtes. Kad buljons gatavs, to nokāš. Zivis iztira no asakām un pievieno buljonam.

Buljonu turpina karsēt uz lēnas uguns, tam secīgi pievienojot kubiņos sagrieztus burkānus, kartupeļus, laima lapas un rupjākās šķēlītēs sagrieztu ingveru, – lai tad, kad buljons sasniedzis mums vēlamo asumu, varam to izzvejojot ārā. Vāra, līdz kartupeļi un burkāni mīksti. Tad pievieno atkausētus vai svaigus vēžus. (Svaigie vēži pirms likšanas zupā rūpīgi jānoskalo aukstā ūdenī.) Turpina vārīt uz lēnas uguns 10–15 minūtes. Tad pievieno saldo krējumu un karsē vēl 5 minūtes. Zupu noņem no uguns, pievieno 6 daļās (daivās) sagrieztus tomātus, laima šķēlītes, zaļumus.

Pie zupas pasniedz grauzdētu maizi un sviestu. Sviestu var gatavot pikantāku, tam pievienojot sojas mērci.





ālants	135, 136, 160
anšovs	38, 101, 213, 215
asaris	72–73, 96, 109
āte	87
breksis	sk. plaudis
brētliņa	102, 103, 201
bute	34, 51, 87, 93, 99, 106, 115, 116, 117, 131, 133, 150, 154, 200
forele	51, 62, 90, 124, 197, 201
heks	34, 38, 42, 51, 65, 90, 95, 120, 121, 133, 145, 148, 149, 150
jūrasasaris	34, 35, 38, 42, 83, 99, 100, 101, 119, 122, 132, 133, 152, 153, 155, 166, 182
jūrasvėdzele	110
karpa	46, 48, 52, 92, 97, 98, 106, 107, 108, 109, 116, 134, 138, 155, 156, 157, 158, 159, 161
karūsa	96, 97, 110, 135, 159
lasis	72–73, 86, 93, 122, 123, 184, 196, 198, 201
līdaka	44, 45, 46, 47, 48, 65, 93, 94, 99, 101, 108, 112, 113, 114, 118, 122, 134, 136, 139, 145, 155, 160, 177, 182, 185, 198
līnis	48, 98, 99, 106, 113, 125, 131, 134, 136, 138, 160
lucītis	34, 64, 91, 109, 125, 147, 150
lufars	91, 125
makrele	sk. skumbrija
menca	34, 35, 38, 42, 43, 47, 50, 63, 93, 99, 100, 101, 106, 111, 112, 114, 115, 116, 119, 129, 130, 133, 138, 147, 148, 151, 152, 153, 155, 161, 162, 166, 172, 175, 182, 187, 196, 199, 201, 214
muksuns	162
nēģis	53, 82
nototēnija	126
paltuss	92, 93, 99, 100, 101, 118, 119, 129, 131, 133, 147, 148, 150, 153, 154, 155, 166, 185
pelamida	121, 146
pelede	124
pikša	sk. šelzivs
plaudis	35, 50, 72–73, 78–79, 87, 98, 99, 157, 158, 161, 197
plekste	sk. bute
reņģe	35, 38, 52, 101, 102, 103, 129, 137, 148, 175, 184, 199, 200





repsis	43
saira	148
salaka	52, 68–69, 100, 101, 102, 103, 137, 163, 164
salate	159
sams	45, 46, 47, 48, 52, 63, 106, 108, 111, 112, 118, 120, 122, 129, 136, 138, 139, 144, 145, 147, 150, 152, 154, 155, 161, 182, 185
sardīne	94, 102, 147
sīga	127, 136, 162, 164, 185
siļķe	35, 38, 40, 41, 55, 148, 149, 160, 167, 174, 176, 186, 214
skumbrija	94, 95, 121, 135, 145, 147, 151, 160
spoguļkarpa	160
stavrida	95, 129, 135, 160
store	45, 60, 61, 90, 106, 107, 141, 142, 182, 183, 185
šelzivs	101, 111, 112, 115, 129, 130, 133, 151, 152, 162
taimiņš	83, 92, 125, 163
taukzivs	91
tuncis, tunzivs	35, 101, 132, 133
vēdzele	45, 47, 48, 64, 101, 112, 114, 131, 136, 138, 144, 145, 146, 162
vimba	87
zandarts	45, 77, 83, 87, 93, 95, 111, 112, 125, 138, 139, 143, 144, 155, 161, 178, 182, 185
zobenzivs	162
zutis	43, 65, 93, 126, 134, 144

#### J Ū R A S V E L T E S

garneles	36, 37, 53, 55, 187, 193, 196
jūras ķemmītes	36, 37, 55, 56, 194
kalmāri	37, 38, 57, 167, 168, 171
mencu aknas	42, 49, 149, 209, 215
mīdijas	54, 57, 192, 195, 196
vēži	36, 54, 83, 140, 187, 193, 194, 214