

Inga Rubene

ELIJAS NAMA GARŠA











# SATURS

## IEVADS

10

## Mans Elijas nama stāsts

14

## ZIEMA

29

## Ziemas receptes

42

## PAVASARIS

75

## Pavasara receptes

88

## VASARA

117

## Vasaras receptes

130

## RUDENS

161

## Rudens receptes

176

## Ierosmes brokastīm un vakariņām

211

## Mērces

223

## Elijas nama tējas

230

## Pārdomas par ēšanu

241

## Noslēgums

250

## Alfabētiskais rādītājs

254





## IEVADS

Dzīve ir negaidītu un interesantu pavērsienu pilna. Tā piedāvā neticamas iespējas, tikai vajadzīga drosmē, lai tām atsauktos.

Pēc daudziem aktīviem Rīgas sabiedriskajā dzīvē pavadītiem gadiem un ilga pārdomu laika teicu “jā” kardinālam dzīves pagriezienam un kopā ar dzīvesbiedru daļēji pārcēlos uz dzīvi gandrīz mežā, nelielā (ne)apdzīvotā vietā Lūžņa, kopīgiem spēkiem strādājot pie sava sapņu projekta: izveidot klusuma namu cilvēkiem, kuri jūtas līdzīgi kā mēs – nedaudz noguruši, nedaudz iztukšoti – un ilgojas pēc piepildītas un dzīvas iekšējās pasaules.

Bijušajā libiešu ciemā Lūžņā mēs iegādājāmies vecas mežsarga mājas “Krūmkalni” un lēnām tās pārveidojām par meditācijas centru, kas tagad ir pazīstams kā Elijas nams.

Es šajā namā rūpējos par praktiskajām lietām, mans vīrs – par to, kā cilvēkiem palīdzēt apstāties ikdienas skrējienā un prast ieskatīties sevī, sastapt un kaut nedaudz iepazīt pašiem sevi.

Dažāda garuma retrītu noslēgumā neskaitāmi cilvēki lūdza man dalīties ar receptēm ēdieniem, kurus viņi baudīja klusuma dienās. Daudzi no tiem ir vienkārši, ātri pagatavojami un, manuprāt, garšīgi.

Meita Anna ieteica rakstīt blogu, taču tas man nešķīta saistoši. Tādēļ viņa izveidoja mājaslapu, kuru nosauca “manasmammasreceptes”, un mans pienākums bija fotografēt ēdienus, kurus esmu pagatavojusi, un sūtīt viņai, lai foto kopā ar recepti varētu ievietot mājaslapā. Jāatzīst, virtuves steigā ne vienmēr atcerējos nofotografēt pagatavoto ēdienu, un bildes sanāca nu tādas – kā jau ātrumā mēdz būt.



Tomēr tās bija pieejamas visiem, kuri mājās vēlējās pagatavot “kaut ko no Elijas nama virtuves”.

Piedāvājumu veidot grāmatu, kurā būt apkopotas Elijas nama receptes, iesākumā uztvēru ar lielu skepsi. Tomēr dzīve atkal piedāvāja kaut ko jaunu – darbošanos Integrālās izglītības institūtā Rīgā. Elijas nams pamazām piedzīvo transformāciju, lai atdzimtu jaunā kvalitātē, tādēļ šī grāmata man pašai ir kā atskaites punkts tam laikam – 10 gadiem –, kurā abi ar vīru mācījāmies vadīt un uzturēt šādu Klusuma centru.

Grāmatā apkopotas ne tikai receptes; drīzāk tā ir tapusi kā sava veida atskats uz šiem 10 gadiem, kuri mani ir mainījuši vairāk nekā visa līdzšinējā dzīve. Tas, ko esmu varējusi piedzīvot, saprast un ieraudzīt Lūžņā, nekad nebūtu iespējams, ja paliktu Rīgā un turpinātu ierasto darbošanos Lutera draudzē un skolotājas darbu.

Tādēļ grāmatas nosaukums ir “Elijas nama garša” – te ir apkopotas ne vien Elijas nama ēdienu receptes, bet arī sniegts ieskats, kā dzīve un darbošanās Elijas namā ir mainījusi mani – sajūtas, pieredzi un dzīves izpratni. Pierakstīju īpašo savas dzīves garšu, ko esmu te, meža vidū dzīvojot, sajutusi.

Esmu pateicīga par visām iespējām, grūtumu, nogurumu, prieku un mūsu Elijas nama viesu atbalstu, kas izteikts gan tiešā, gan netiešā veidā. Tas man ir devis gandarījumu par visu to, kas pie mums notiek, un apziņu, cik nepieciešams ir šāds nams.

Vislielākā pateicība manam dzīvesbiedram un mūsu lielajai ģimenei, kuras atbalsts un izpratne man ir ļoti svarīga. Un Lielajai Realitātei, kura mani nolikusi tieši šajā vietā un nav ļāvusi izvairīties no grūtās, bet ļoti skaistās un mani mainošās pieredzes!





MANS ELIJAS NAMA STĀSTS

Lietas un notikumus savā dzīvē cilvēki mēdz uztvert atšķirīgi, katrs no sava skatpunkta. Mēs nevaram tos nodalīt no domām, sajūtām, emocijām. Tāpēc divu cilvēku sniegts notikuma atstāsts vienmēr atšķirsies. Tā ir arī ar Elijas nama tapšanu un veidošanos, ar lēmuma pieņemšanu par tā atrašanās vietu. Man ir mans stāsts, bet manam vīram – viņa. Lai gan notikums ir viens un tas pats, tomēr katra sajūtās tas atstājis atšķirīgu nospiedumu.

2006. gada sākumā mēs sākām meklēt nelielu īpašumu, kuru varētu izmantot kā brīvdienu māju un kura, kā cerējām, patiktu arī mūsu bērniem. Vēlējāmies atrast lauku māju jūras tuvumā, jo tā mums abiem saistās ar bērnību – viņam ar Vecmilgrāvi, man ar Pumpuriem.

Aukstā, nemilīgā ziemas dienā devāmies uz Ventspils pusi, kur bijām sarunājuši apskatīties trīs mājas – Miķeļtornī, Ovišos un Lūžņā. Ar vienu māklēri apskatījām pirmās divas, un rezultātā mūsu cerības bija saplakušas. Īpašumi pat tuvu nelidzinājās tam, ko meklējām. Galvenais nebija māju izskats vai novietojums, bet gan sajūtas, ko šīs vietas raisīja. Pavisam skaidri sajūtām, ka redzētās mājas ar mums nerezonē.

Trešo māju, ko gribējām apskatīt, piedāvāja cita māklere. Bijām sarunājuši satikties uz Kolkas šosejas pie ceļa zīmes Lūžņā. Piebraucām tur norunātajā laikā, bet mūs neviens negaidīja. Kad beidzot izdevās māklēri sazvanīt, izrādījās, aukstuma dēļ viņa nav varējusi iedarbināt savu automašīnu un nu izmisīgi meklē kādu, kas viņu varētu aizvest līdz Lūžņai. Sākumā nodomājām, ka varbūt nav vērts tērēt laiku, brauksim atpakaļ uz Rīgu... Bet, ja jau esam tik tālu atbraukuši, varbūt tomēr pagaidīt?

Pēc pusstundas mazā sarkanā mašīnā piebrauca divas sievietes – viena iekāpa pie mums, lai rādītu ceļu un pastāstītu vairāk par mājvietu, otra brauca aiz mums.

Kad nokļuvām pie iebraucamajiem vārtiem un gaidījām, līdz tos atvērs, man tapa skaidrs – šī ir tā vieta! Taču likās divaini izsacīt savas izjūtas skaļi, vēl jo vairāk – sveša cilvēka klātbūtnē.

Iebraucām pagalmā, kurš tobrīd ļoti atšķīrās no tagad esošā. Lielākā daļa ēku bija pussabrukkušas, vietām varēja redzēt dažādu krāmu kaudzes.

Nedaudz pagrozījāmies, pagājām abi ar vīru malā un vienlaikus teicām viens otram: “Man te patīk!” Nebijām pat iegājuši dzīvojamā mājā, kad jau māklerei paziņojām: “Mēs pirksim.” Viņa neticīgi uz mums skatījās un pajautāja: “Vai nevēlaties vispirms ieiet iekšā mājā?”

Iegājām mājā un atkārtojām: “Mēs pērkam. Sāksim kārtot kredītu un, līdzko viss būs kārtībā, dosim jums ziņu.” Māklere nogrozīja galvu par tādu steigu, bet vairs neko neteica un kopā ar savu paziņu aizbrauca. Mēs vēl palikām, pastaigājām pa pagalmu, parunājāmies ar tur mītošo sargu Māri un tad braucām projām, būdami pārliecināti, ka šis ir pareizākais un labākais lēmums, kādu varējām pieņemt.

Jau janvāra beigās bijām “Krūmkalnu” māju saimnieki. Labi, ka dzīvojamā mājā bija nepieciešams tikai neliels remonts, lai tuvojošos vasaru jau varētu pavadīt pie jūras.

Šajā laikā mums jau bija doma, ka gribam ierīkot meditācijas vai klusuma namu, kur cilvēki varētu braukt, pavadīt vairākas dienas, mācīties... Pārliecība par šāda nama nepieciešamību mums abiem nelika mieru jau ilgāku laiku; tā virmoja gaisā, brīžiem pieņemdamā diezgan konkrētu tēlu, tad atkal izplēnēdama. Meklējām šādam namam piemērotu vietu un telpas klusā, skaistā vietā un pietiekami tālu no Rīgas, bet sākumā nesaistījām šo iecerī ar mūsu tikko iegādāto īpašumu.

Pēc gada kādā vasaras dienā, kad turpat pie mājas lasīju mellenes un abi ar vīru par šo un to runājāmies, viņš man jautāja: “Ko tu teiktu, ja mēs meditācijas namu ierīkotu šeit, “Krūmkalnos”? Tikai tad tev būtu jāuzņemas rūpes par cilvēku ēdināšanu. Vai nu mēs uzņemamies visus pienākumus divatā, vai arī šādu projektu uzsākt reāli nebūs iespējams. Mēs nezīnām, kā veiksies, un nevaram riskēt tajā iesaistīt citus cilvēkus.”

Mana pirmā reakcija bija: “Nē, nē un nē.” Bet šie vārdi nekādi nenāca pār lūpām; dziļi iekšienē kaut kas man teica: “*Nenoraidi. Padomā. Tev nav jādod atbilde tagad un tūlīt.*”

Nopūtos un atbildēju: “Es padomāšu.”

Es domāju apmēram pusgadu. Apsvēru visus “par” un “pret”. Es – virtuvē? Vai esmu gatava tādām darbam? Vai gribu pārcelties uz virtuvi un kļūt par virēju? Biju pieradusi pie cita veida dzīves. Ēdienu gatavot es māku, bet... Katrā ziņā iebildumu man netrūka.

Tomēr katru reizi, kad gribēju teikt “nē”, šis “nē” iesprūda kaklā un tur arī palika. Galu galā pēc ilgām iekšējām šaubām un cīņas ar sevi es pateicu “jā”.

Ar to brīdi uzsākām “Krūmkalnu” pārveidi, saskaņojām projektus, veicām uzlabojumus esošajās ēkās, remontējām un paplašinājām tās. Darbi noritēja ļoti raiti, bez aizķeršanās. Pēc gada – 2009. gada 26. novembrī – nams bija gatavs pirmo viesu uzņemšanai.

Uz Elijas nama iesvētīšanu bijām saaicinājuši daudzus cilvēkus, arī dažādu konfesiju augstākos vadītājus. Viesi sabrauca, Elijas nams tika iesvētīts, un nākamajā dienā sākās pirmais triju dienu retrīts. Uz to bijām uzaicinājuši draugus, par kuriem bijām droši – viņi mūs atbalstīs un sapratīs.

Tomēr joprojām bijām neziņā, vai cilvēkiem Latvijā šādi retrīti būs vajadzīgi. Mēs bijām gatavi strādāt, bet nezinājām, vai kāds vispār pie mums brauks, vai uzticēsies mums un tajā laikā svešādajam un aizdomas raisošajam vārdam “meditācija”. Tas bija laiks, kad liela daļa cilvēku īsti nesaprata, ko mēs Elijas namā piedāvājam un kāda nozīme meditācijas praksei varētu būt cilvēka garīgajā izaugsmē.

Latvijā šajā laikā darbojās nelielas meditāciju grupas katoļu Baznīcas paspārnē, saistītas ar Pasaules kristīgās meditācijas kopienu un tās

centrālo organizāciju Lielbritānijā. Tomēr meditācijas praksē ieinteresētu cilvēku skaits bija niecīgs.

Pirmos divus gadus strādājām ar nelielām grupām, 8 vai 9 cilvēkiem. Šajā laikā saņēmām daudz atbalsta no mūsu Šveices skolotājiem. Viņi brauca pie mums uz Elijas namu un vadīja retrītus, sarunājās ar cilvēkiem un iedrošināja mūs.

Vīrs lasīja lekcijas un vadīja meditācijas nodarbības, es darbojos virtuvē un rūpējos par mūsu viesu ērtībām. Darot mēs mācījāmies paši. Pirmajā gadā galvenokārt piedāvājām meditācijas ievadkursu, pamazām radās nepieciešamība ne tikai paplašināt tēmu loku, bet arī piedāvāt intensīvākus retrītus, kas ilga 5 vai 7 dienas, lai cilvēkiem, kuri pie mums ir bijuši, būtu iespējams iegūt jaunas zināšanas un padziļināt savu meditācijas praksi. Meditācijas ievadkursus aizvien biežāk nomainīja dziļākas tēmas, kas ved cilvēkus viņu iekšējās būtības plašumos, savukārt es papildināju zināšanas ēdienu gatavošanas jomā, pļavas augu iepazīšanā un zaļu tēju maisījumu veidošanā.

Tagad ir pagājuši 10 gadi, kopš darbojas Elijas nams. Šajā laikā nemitīgi esam mācījušies arī mēs paši – no skolotājiem, grāmatām un viesiem. Taču galvenokārt – no mūsu iekšējās pieredzes, no pārmaiņām, ko izraisīja intensīva garīgā prakse. Tie ir gadi, kas mūs abus veidojuši un mainījuši vairāk nekā visa iepriekšējā dzīve kopumā. Es nebaidos apgalvot: tie ir līdz šim dvēseli bagātinošākie un skaistākie gadi mūsu dzīvē. Esmu ļoti pateicīga visam, kas te ir noticis, jo iegūtā garīgā pieredze un zināšanas mani ir izveidojušas par to, kas šobrīd esmu.









LĪDZĀRĀ

PĀRĒJĀ 2

CIŠĀ



JŪRTAKA



Mana mamma ir gudra sieviete. Kad man bija 12 vai 13 gadi, viņa uzdeva jautājumu: “Ko tu labāk gribi – gatavot ģimenei ēdienu vai pēc ēšanas sakārtot virtuvi un nomazgāt traukus?” Viņa zināja, cik ļoti man nepatīk mazgāt traukus... Protams, es izvēlējos gatavot visiem vakariņas!

Katru dienu vismaz 10 reizes zvanīju mammai uz darbu, lai konsultētos, ko un kā vārīt un cept, lai ēdiens izdotos gards. Apbrīnoju viņas universitātes kolēģu pacietību, kārtējo reizi atkal un atkal saucot mammu pie telefona... Bet katru darba dienu plkst. 18.00, kad visi bija mājās, karstas vakariņas bija galdā.

Ar laiku zvani uz mamma darbu kļuva arvien retāki, jo es pamazām apguvu ēdienu gatavošanas mākslu.

Zinu, ka tajā laikā gatavoju garšīgus un daudzveidīgus ēdienus, tomēr garšvielu pasauli iepazinu krietni vēlāk.

Mūsu vecākais dēls skolēnu apmaiņas programmā gadu pavadīja Šveicē pie viesģimenes. Atbraucis mājās, viņš man jautāja: “Kāpēc tu tik maz lieto garšvielas?” Man nebija, ko atbildēt, jo es nezināju. Kā jau daudziem, man garšvielu eksotiskie nosaukumi šķita nedaudz biedējoši, tāpēc labāk tiem neķēros klāt. Bet Filips tagad zināja. Devāmies kopā uz veikalu, lai nopirktu daudzas un, manuprāt, nesaprotamas garšvielas, un sākām eksperimentēt. Rezultāts mani un pārējos ģimenes locekļus iepriecināja. Garšvielu bagātīgais aromāts pamazām atklāja savus noslēpumus.

Tad pienāca Elijas nama laiks. Atkal bija jauns izaicinājums – meklēt, eksperimentēt un gatavot veģetārus ēdienus. Ģimenē daudzu gadu garumā gavēņa laikā pirms Lieldienām neēdām gaļu, tomēr jutu, ka manas zināšanas par dārzeņiem un to pagatavošanas iespējām ir pārāk niecīgas. Piedāvāt pusaudžiem baklažānus, kāpostus vai ķirbi nozīmētu pateikt: “Šodien pusdienas nebūs!” Tādēļ tie mūsu ēdienkartē gandrīz neparādījās.

Toties tagad sākās aktīvs eksperimentēšanas un dažādu dārzeņu testēšanas laiks. Ģimene bija saprotaša un deva vērtīgus norādījumus, kas kādam no ēdieniem trūkst vai kā ir par daudz. Tā pamazām uzkrāju zināšanas un pieredzi arī šajā jomā.

Priecājos, ka varu savos atklājumos dalīties ar citiem – gandrīz visus šajā grāmatā iekļautos ēdienus pagatavot ir vienkārši. Arī izejvielas pārsvarā ir Latvijā audzētas. Protams, reizēm gribas arī šo to eksotiskāku, un tad receptēs parādās mango, ananass vai vēl kaut kas no dienvidzemju virtuves.











