

PAULA FREIMANE

*Zelta sastāvdaļa*



PAULA FREIMANE

*Felta sastāvdaļa*



ZVAIGZNE ABC

641(035)  
Fr 430

Grāmatā izmantotas *Paulas Freimanes* un *Uģa Nagliņa* fotogrāfijas  
Vākam izmantota *Romāna Jegorova* fotogrāfija

ATRUNA: Autore un izdevējs neuzņemas atbildību par grāmatā iekļautās informācijas nepareizu interpretāciju vai jebkuru citu nelabvēlīgu ietekmi, zaudējumu vai kaitējumu, kas var rasties, izmantojot šeit atrodamo informāciju.  
Neviens no viedokļiem, kas izteikti šajā grāmatā, neaizstāj medicīnisku konsultāciju.  
Autore apliecina, ka grāmatā ir publicētas oriģinālas un pārbaudītas receptes.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Paula Freimane, 2019  
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,  
Apgāds Zvaigzne ABC, 2019  
ISBN 978-9934-0-8571-0

# SATURS



## BROKASTIS . 11

- Maizītes ar avokado un olu Benedikta gaumē • 13
- Auzu pārslu cepumi ar žāvētām dzērvenēm • 15
- Auzu pārslu pankūkas • 17
- Biezpiena plācenīši • 19
- Auzu pārslu groziņi • 21
- Mājās gatavots muslis • 23
- Trīs veidu enerģijas “bumbas” • 25
- Mušļa batoniņi • 27
- Liesie siera salāti • 29
- Sulīgi sātīgā brokastu pankūka • 31
- Pārlocītā omlete • 35
- Auzu pārslu putra ar ceptu banānu • 37
- Auzu pārslu putra ar svaigām avenēm • 39
- Olu mafini • 41
- Mandeļu piens • 43
- Mandeļu sviests • 45

## PUSDIENAS . 47

- Mutē kūstošais liellops • 49
- Tītara gaļas frikadeļu zupa • 51
- Tropiskā kvinoja • 53
- Kokosriekstu un sēņu risoto • 55
- Skotu olas • 57
- Ķirbju biezzupa • 59
- Gaiļu un tītara gaļas kotletes • 61
- Kokosriekstu piena un garneļu zupa • 63
- Pupiņu zupa • 65
- Fitnesa soļanka • 67
- Saldo kartupeļu salmiņi • 69
- Kāpostu tīteņi • 71
- Šķeltie zirņi ar žāvētu vistas krūtiņu • 73
- Cukīni lazanja • 75
- Ananasu rīsi • 79
- Pildītas paprikas ar kvinoju • 81
- Mans īpašais sautējums • 83
- Pilngraudu vrapī • 85
- Mājās gatavots pesto ar brūno rīsu nūdelēm un laša gabaliņiem • 87
- Mango, avokado un garneļu tartars • 89
- Mammas liesā aukstā zupa • 91

- Suši vraps • 93
- Spēka burgers • 95
- Mana šašlika marināde • 97
- Svaiga tomātu mērce ar pilngraudu pastu • 99

- Veģetārie baklažāni • 101
- Ātrā lavaša pica • 103
- Gaiļeņu grūbas • 105

## VAKARIŅAS • 107

- Kailais burgers ar vistas gaļu • 109
- Kailais vegānu burgers • 111
- Ātrie eksotiskie liellopu gaļas salāti • 113
- Ziedkāposta un vistas gaļas krēmzupa • 115
- Cukīni un siera pankūkas • 117
- Nost ar rasolu! • 119
- Garneļu un mango salāti • 121
- Tītara filejas salāti • 123
- Paipalu oliņu un vistas gaļas salāti • 127
- Biezpiena sacepums • 129
- Pildīts lasis ar sparģeļiem • 131
- Garneļu tako ar ķiploku gvakamoli • 133

- Pildītas vistas filejas • 135
- Ziedkāposta pamatnes pica • 137
- Pavasara rullīši • 139
- Vistas nageti ar burkānu salmiņiem • 141
- Cīsiņi • 143
- Turku zirņu un biešu salāti • 145
- Cukīni nūdeles ar gaļas bumbiņām • 147
- Zaļo zirnīšu biezzupa • 149
- Zivju pirkstiņi • 151
- Grilēts jūras asaris • 153
- Cepti ziedkāposti ar tahini • 155
- Tītara gaļas picas • 157

## DESERTI, TORTES UN UZKODAS • 159

- Brauniji • 161
- Banānmaize • 163
- Sorbets • 165
- Svaigā laima un avokado torte • 167
- Raffaello* kūka • 169
- Indijas riekstu un melleņu torte • 171
- Slavenā 18. novembra kūka • 173
- Mango torte • 175
- Persiku un biezpiena kūka • 177
- Citronu tarte • 178
- Tiramisu • 181

- Šokolādes un apelsīnu torte • 183
- Ābolu plātismaize • 185
- Biezpiena sieriņi • 187
- Zemeņu zupa ar biezpienmaizi • 189
- Liesā zemeņu un jogurta torte • 191
- Banānu pudiņš • 193
- Čia sēklu un mango pudiņš • 195
- Pistāciju našķis • 197
- Burkānkūka • 201
- Liesā siera kūka • 203
- Vēl liesāka siera kūka • 205

- Slaidā biezpiena un citrusaugļu kūka • 207  
*Snickers* kūka • 208  
 Ananasu ravioli • 211  
 Biezpiena un zemeņu rulete • 213  
 Zemeņu *raffaello* • 215  
*Nutella* • 217  
 Upeņu putiņas ar mandeļu pienu • 219  
 Cepti bumbieri ar banānu un vaniļas  
 saldējumu • 221  
 Vegānu šokolādes siera kūka • 223  
 Gardākais un veselīgākais *Bounty* • 225  
 Rīsu galešu našķi • 227  
 Piparkūku kūksniņi • 229  
 Zemeņu un jogurta kūka bez cepšanas • 231  
 Skudru pūznis • 233  
 Vārītā krēma un persiku deserts • 235  
 Ābolu rozītes • 239
- Aveņu *panna cotta* • 241  
 Ātrā ogu maize • 243  
 Cielaviņa • 245  
 Ķirbju un zemesriekstu sviesta cepumi • 247  
 Melleņu kūksniņi • 249  
 Franču krepju Napoleons • 251  
 Cepti pildīti āboli • 253  
*Aquafaba* jeb turku zirņu bezē • 255  
*Aquafaba* šokolādes pudīnš • 257  
 Vasaras viltotā arbūza kūka • 259  
 Rabarberu un zemeņu pīrāgs • 261  
 Mandeļu maize • 263  
 Ķirbja pīrāgs • 265  
 Lauku torte • 267  
 Rabarberu un biezpiena saldējums • 269  
 Uz kodu plate filmu vakariem • 271  
 Kraukšķīgie turku zirņi • 273

## DZĒRIENI • 275

- Bezalkoholiskais mohito • 277  
 Karstā šokolāde • 279  
 Imunitātes šoti • 281
- Kivi un melones smūtijs • 283  
 Ātrais saldējuma kokteilis • 285  
 Greipfrūta, apelsīna un kokosriekstu ūdens • 287

### IZMANTOTO APZĪMĒJUMU SKAIDROJUMS



Porciju skaits



Kaloriju daudzums vienā glāzē



Daudzums (gabaliņi, šķēles, cepumi u. c.)



Kaloriju daudzums vienā ēdamkarotē



Kaloriju daudzums vienā porcijā vai gabalā



Vegānu

Kaloriju daudzums var atšķirties atkarībā no izmantotajiem produktiem un porciju lieluma.





# IEVADS

Iepazīsimies – esmu Paula Freimane, fitnesa trenere, un šī ir mana pirmā pavārgrāmata.

Mana aizraušanās ar ēdienu sākās pavisam nesen. Kad gāju skolā, pratu tikai uzvārit pelmeņus un brokastīs pagatavot tostermaizi ar desu un sieru. Kā jau noprotat, arī veselīgam dzīvesveidam pievērsos salīdzinoši nesen. Līdz 17 gadu vecumam, kad sāku nodarboties ar fitnesu, samērā bieži iegriezos ātrās ēdināšanas iestādēs, bet ēdiena gatavošanai mājās veltīju vien 10–15 minūtes dienā.

Tomēr arī sportošana sākumā nedeva cerētos rezultātus. Kad sāku meklēt iemeslus, kādēļ tā, sapratu, ka treniņiem bez pareiza un sabalansēta uztura patiesībā nav nekādas jēgas. Tad arī aizdomājos par to, ko ikdienā ēdu. Meklēju visu iespējamo informāciju – izlasīju vairākas grāmatas par veselīgu uzturu, konsultējos ar profesionāliem sportistiem un fitnesa treneriem, daudz informācijas atradu tīmekļa vietnēs par veselīgiem produktiem un dzīvesveidu. Sāku izvēlēties produktus atbilstoši sezonai – jo tieši tad tie mūsu organismam ir visnoderīgākie un sniedz vērtīgākās uzturvielas. Rezultātā pēc uztura plāna sakārtošanas un sev atbilstošas treniņprogrammas izstrādāšanas pusgada laikā nometu 12 kilogramus svara. Bija mainījies ne tikai mans ķermenis, bet arī domāšanas veids.

Arvien vairāk laika sāku atvēlēt gatavošanai. Ja vien zini, kā gatavot pareizi, arī ierastāko ikdienas maltīti var pārvērst īstā garšas baudījumā. Sākumā daudz eksperimentēju, miksējot dažādus produktus un cenšoties atrast ideālo kombināciju. Tomēr lielākais izaicinājums bija iemācīties izcept kūku tā, lai tās gabaliņā būtu nevis 500 kcal, bet tikai 150 kcal.

Vai tas vispār ir iespējams? Izrādās, ir. Es vēl aizvien ēdu savu iecienītāko desertu – siera kūku, bet ierasto krēmsieru ar 40 % tauku satura esmu aizstājusi ar krēmsieru, kurā ir tikai 5 % tauku. Cukura kaudzi esmu aizstājusi ar dabisko saldinātāju stēvijū. Nav jāatsakās no saviem iemīļotajiem ēdieniem, tikai jāiemācās tos pagatavot tā, lai tie netraucētu galvenajam mērķim – būt veselākiem un izskatīties labāk.

Kad sāku ar savām receptēm dalīties sociālajos tīklos, tās izpelnījās lielu popularitāti. Īpaši jau “Slavenā 18. novembra kūka”, kuru pagatavoju par godu Latvijas simtgadei karoga krāsās no saldētām ogām un krēmsiera. Ar šo recepti padalījos nedēļu pirms valsts svētkiem, un 18. novembrī to savās mājās bija pagatavojuši simtiem cilvēku. Tieši tobrīd sapratu, ka laiks savai pirmajai pavārgrāmatai.

Visas receptes, ko esmu šeit apkopojusi, ir manis pašas izdomātas un praksē pārbaudītas. Esmu tās sadalījusi piecās grupās – brokastis, pusdienas, vakariņas, deserti, tortes un uzkodas, kā arī dzērieni. Katrā receptē esmu izcēlusi vienu īpašu produktu – zelta sastāvdaļu – un sīkāk aprakstījusi tā vērtību. Pagatavojot vienu ēdienu no katras grupas, tiek nodrošināta sabalansēta ēdienkarte visai dienai. Porciju lielums jāizvērtē katram pašam atkarībā no izvirzītā mērķa.

Vienmēr esmu teikusi, ka no sviesta un cukura kaut ko gardu spēj pagatavot ikviens. Bet vai bez tā tu proti?

Tāpēc es izaicinu tevi sākt gatavot neparastāk un veselīgāk. Izaicinu tevi katrā ēdienā atrast savu zelta sastāvdaļu!

Lai labi garšo!

Paula



# BROKASTIS

Nespēju iedomāties savu rītu bez kārtīgām brokastīm. Vislabprātāk brokastīs ēdu auzu pārslu putru ar pašas gatavotu mandeļu sviestu un svaigām ogām. Pēc šādām brokastīm jūtos enerģijas pilna jaunai dienai un gaidāmajiem treniņiem.

Ja no rīta netiek paēstas kārtīgas brokastis, līdz pusdienlaikam organisms ir izbadējies, un tieši šī iemesla dēļ pusdienās mēdzam apēst pārāk daudz. Ja esam kārtīgi pabrokastojuši, spējam labāk koncentrēties un darboties pilnvērtīgāk. Ēdiens ir degviela organismam – tas stimulē vielmaiņu un kaloriju dedzināšanas procesu, it īpaši, ja dienas laikā pagūstam nodarboties arī ar fiziskām aktivitātēm.

Veltiet brokastīm vismaz 15–20 minūtes, lai uzsāktu dienu enerģiski. Brokastu recepšu piedāvājums ir gana plašs, un katrs atradīs kaut ko savai gaumei.

Lai brokastis turpmāk ir jūsu iemīļotākā ēdienreize!



# Maizītes ar avokado un olu Benedikta gaumē



## S A S T Ā V D A Ļ A S

- 2 šķēles “Ķelmēnu” rupjmaizes
- 1 avokado
- 2 olas
- ½ ķiploka daiviņas
- sāls un melnie pipari pēc garšas

## P A G A T A V O Š A N A

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 150 °C temperatūrai. Rupjmaizes šķēles grauздē aptuveni 15–20 minūtes.

Katlā liek vārīties ūdeni. Kamēr ūdens vārās, glāzē vai krūzē ieklāj divās kārtās salocītu pārtikas plēvi tā, lai plēve sniegtos pāri glāzes malām. Plēves “maisiņā” iesit olu, uzber nedaudz sāls un piparu. Plēves malas saņem kopā, veidojot sainīti, un sasien ar diegu. Kad abi olu sainīši sagatavoti, tos liek verdošā ūdenī un vāra aptuveni 5–6 minūtes. Olas nedrīkst pārvārīt, lai dzeltenumi nekļūtu cieti. Sainīšus izņem no ūdens, uzmanīgi atsien un olas noliek malā, lai atdziest.

Tikmēr bļodiņā ar dakšiņu saspaida nomizotu avokado, pievieno sasmalcinātu ķiploku, pieber sāli un piparus. Gatavo masu ziež uz maizītēm.

Virsū liek atdzisušās olas un pasniedz.

## ZELTA SASTĀVDAĻA

### AVOKADO

Kaut arī avokado reizēm tiek dēvēts par “trekno” augli, daudzo kaloriju dēļ, tik un tā tas ir viens no maniem iecienītākajiem produktiem, jo palīdz samazināt svaru. Pārsteidzoši, vai ne?

Avokado ir ļoti veselīgs, jo satur vairāk nekā 25 cilvēka organismam svarīgas barības vielas, tostarp vitamīnu A, B, C, E un K, kā arī varu, dzelzi, fosforu, magniju, kāliju un citus mikroelementus un minerālvielas. Tā sastāvā ir arī vērtīgais lecitīns, kas regulē vielmaiņu un pasargā aknas no tauku uzkrāšanās. Un kur nu vēl vērtīgā augu eļļa un olbaltumvielas! Un pats svarīgākais, ka šajā auglī ir ļoti maz cukura!