



receptes



RUDZU
CEĻŠ



RUDZU CEĻA RECEPTĒS

Rudzu maizei latviešu galdā vienmēr būs īpaša vieta. Tas nav tikai ēdiens. Tā ir saikne ar mūsu senčiem, ar gadsimtiem senām tradīcijām, ticējumiem un rituāliem. Tas ir mūsu spēka avots. Vienlaikus rudzu maize ir ļoti garšīga. Tumšā, kraukšķīgā garoziņa iekļauj smaržīgu, mazliet mīklu mīkstumumu. Maizes garšas buķeti veido rudzi, labs ūdens, ķimeņu sēklas, sāls, cukurs un iesals. Katram cepējam ir sava unikāla maizes recepte.

Rudzu maizi ēdam brokastīs, pusdienās un vakariņās. Tā lieliski draudzējas ar dažādām piedevām: kūpinātu cūkgaļu un zivīm, sālītu siļķi, kaņepēm, lauku sviestu un biezpienu, dažādiem sieriem, dārzeņiem, zaļumiem, arī ar medu vai ievārījumu. Svētku galdā pasniedzam rudzu pirkstiņuzkodas, sklandraušus un rudzu speķa raušus. Bet pie kvasa vai alus kausa nav nekā labāka par smaržīgiem un kraukšķīgiem ķiploku grauzdiņiem.

Tautā ļoti iemīļoti ir saldīti ēdieni no rudzu maizes. Kūkas ar putukrējumu un meža vai dārza ogām, rupjmaizes kārtrojums no rudzu rīvmaizes, saldā maizes zupa ar žāvētiem augļiem un kanēli – visi šie ēdieni ir ne tikai ļoti garšīgi, bet arī ideāli atbilst mūsu dienās tik aktuālajam bezatkritumu dzīvesveidam. Šādi varam izmantot sakaltušu maizīti. Rudzu piparkūkas un pankūkas patiks visiem, arī veselīga dzīvesveida piekritējiem. Pie pēcpusdienas kafijas labi garšos rudzu pumpērņiķelis vai ķēksa šķēle. Karstās vasaras dienās veldzēsīm slāpes ar aukstu, putojošu rudzu maizes kvasu.

Šeit publicētās receptes izdosies pagatavot ikvienam. Rudzu ēdienus iespējams baudīt visos Latvijas viesu namos un krodziņos, iepriekš iepazīstoties ar tā brīža piedāvājumu. Rudzu noslēpumus var izziņāt gatavošanas meistarklasēs.

Augstākais meistarstiķis ir divas dienas raudzēta un īstā maizes krāsniņā cepta plaucētā rupjmaize. To nav iespējams izcept parastā mājas cepeškrāsniņā, tāpēc šeit nav šīs maizes receptes. Šādu maizi brauciet mācīties cept vai vienkārši baudīt lauku viesu namos pie prasmīgām saimniecēm, kurām ir koka abras, maizes lizes un īstās malkas krāsniņas. Un, protams, vislabākie rudzu milti. **Brauciet un nogaršojiet rudzu kakorku Latgalē, kaņepes ar rupjmaizi Vidzemē, sklandraušus Kurzemē, kvasu Zemgalē, bet ķiploku grauzdiņus, maizes zupu un rupjmaizes kārtojumu – visā Latvijā!**

www.celotajs.lv/rudzucels

“Lai saprastu cilvēku latvieti,
ir jāsaprot stāsts par viņa maizi.”

Ojārs Kalniņš,
latviešu diplomāts un politiķis



SĀTURS

- 2 RUDZU CEĻA RECEPTĒS
- 6 RUDZU PIRKSTIŅUZKODAS
- 9 ĶIPLOKU GRAUZDIŅI
- 10 RUDZU SPEĶA PĪRĀGI
- 12 RUDZU SAUSMAIZĪTES
- 14 SKLANDRAUŠI
- 17 RUPJMAIZES KĀRTOJUMS
- 18 MAIZES ZUPA AR PUTUKRĒJUMU
- 21 RUDZU PANKŪKAS
- 22 RUDZU PIPARKŪKAS
- 24 PUMPERŅIĶĒLI
- 26 RUDZU UN PĪLĀDŽU ĶĒKSS
- 29 RUDZU KŪCIŅAS AR ĶIRŠIEM
- 30 RUDZU RŪLETE AR MEŽA OGĀM
- 33 RUDZU MAIZES KVASS
- 36 PAR PROJEKTU “RUDZU CEĻŠ”

RUDZU IERAUGA FORMAS MAIZE



Diviem kukuļiem

~ 120 g dabīgā ierauga

850 g rudzu miltu

800 g vai mazāk silta ūdens

½ glāzes brūnā cukura

1 tējkarote sāls

2 ēdamkarotes sausā rudzu iesala

Sēkliņas pārkaisīšanai

Sviests formas ieziešanai un rudzu milti izkaisīšanai

Divas taisnstūra kūksa formas

Divi tīri kokvilnas vai lina virtuves dvieli un sega

1. Visas sastāvdaļas liek bļodā, pielej lielāko daļu ūdens un samīca vien-dabīgā, mīkstā mīklā. Ja vajag, ūdeni pielej vēl. Mīkla var līpt pie rokām, bet laba mīkla atlec no bļodas malām. Tai jābūt ne par biezu, ne šķīdru. Ja iezīmē rakstiņu, tam nevajag aizplūst.
2. Atliek burciņā mīklas ierauga tiesu nākamajai reizei, pārkaisa ar miltiem, aizskrūvē vāciņu un uzglabā ledusskapī līdz nākamajai cepšanas reizei, bet ne ilgāk kā 2 nedēļas.
3. Formu ieziež ar sviestu un izkaisa ar rudzu miltiem. Mīklu sadala divās daļās un liek formās tā, lai augšdaļā būtu brīva vieta rūgšanai. Nolīdzina kukuļa virsmu sākumā ar mīklas lāpstiņu, beigās ar slapju roku. Kukuļus pārkaisa ar sēkliņām un iezīmē rakstus, lai kukulis rūgstot neplaisātu.
4. Formas pārsedz ar tīru virtuves dvieli, liek siltā vietā uz 4–6 stundām, līdz forma pierūgusi pilna. Aptuveni trīs četrās stundās mīkla izrūgst līdz 40–50 °C temperatūrai uzkarstētā cepeškrāsnī.
5. Liek maizi krāsnī cepties 230 °C temperatūrā. Kad garoza apcepusies brūna, pazemina temperatūru līdz 180 °C un cep vēl kādu stundu. Pārbauda, pieklauvējot pie kukuļa apakšas. Ja maize ir gatava, skaņa ir dobja.
6. Kukuļus pārziež ar ūdeni, satin divos dviļos, pārsedz segu un atstāj atdzist līdz nākamajai dienai. Rudzu maizi nedrīkst ēst karstu.

Rudzu ierauga maizi mājās var izcept ikviens, kuram ir cepeškrāsns un kūksa forma. Ieraugu var palūgt kādam, kurš jau cep šādu maizi, vai arī sausā veidā nopirkt speciālos veikalos, arī internetā. Maize ilgi saglabājas svaiga un garšīga.



RUDZU PIRKSTIŅUKODAS



Mazas rudzu maizītes

1. variants

Kūpināta sama vai citas zivs fileja

Krēmam: krēmsiers, nedaudz piena, sāls, graudainās sinepes un citronu sula pēc garšas

Rotāšanai: mikrozaļumi pēc izvēles

2. variants

Mazas, svaigas bietes

Garšvielas marinādei:

baltvīna etiķis, koriandra sēklas, nedaudz olīveļļas, sāls, cukurs pēc garšas

Krēmam: mīksts kazas siers, sāls un citronu sula pēc garšas, nedaudz piena

Rotāšanai: mikrozaļumi, biešu pulveris pēc izvēles



Svētku galdā uz mazām maizītēm pasniedz daudzveidīgas, radoši gatavotas gardas uzkodas.



1. variants

1. Krēmsieru sablendē ar pienu, lai veidojas patīkami krēmīga masa. Krēmam jābūt gaisīgam. Beigās iemaisa graudainās sinepes, citronu sulu un sāli pēc garšas.
2. Krēmu caur turzu uzspiež uz mazām rudzu maizes šķēlītēm, pārliiek ar kūpinātās zivs gabaliņiem un rotā ar mikrozaļumiem.

2. variants

1. Bietes nomizo, ar mandolīnu vai mizojamo nazīti sagriež plānās šķēlēs, noblanšē un liek marinādē, kas sajaukta no ūdens, baltvīna etiķa, sāls, cukura, koriandra sēklām un nedaudz olīveļļas.
2. Krēmu gatavo līdzīgi kā 1. variantā.
3. Krēmu caur turzu uzspiež uz mazām rudzu maizes šķēlītēm, rotā ar biešu šķēlītēm, mikrozaļumiem un pārkaisa ar biešu pulveri.



ĶIPLOKU GRAUZDIŅI



½ rudzu formas maizes kukuļa

3–4 ķiploku daiviņas

Augu eļļa cepšanai

Rupjais sāls

Dažas loksnes papīra dvieļu vai salvešu

1. Maizi sagriež šķēlēs, ko pēc tam sadala aptuveni 1–1,5 centimetru platās strēmelēs.
2. Pannā uzkaršē nedaudz eļļas, maizes gabaliņus no abām pusēm apcep brūnus un saber uz papīra dvieļa, lai atbrīvotos no liekajām taukvielām. Tā sacēp visu maizi.
3. Maizes gabaliņus saber lielākā bļodā, pārkaisa rupjo sāli, pieliek nomizotas, caur ķiploku spiedi izspiestas ķiploku daiviņas un izmais.
4. Bļodu pārklāj ar šķīvi, un enerģiski sakrata maizes gabaliņus, lai tie vienmērīgi sajauktos ar sāli un ķiplokiem.
5. Grauzdiņus pasniedz ar kvasu vai alu, var papildināt ar siera plati vai citām pikantām uzkodām. Grauzdiņus slēgtā traukā var uzglabāt ilgāku laiku, bet visgaršīgākie tie ir silti.

Ja kādā krodziņā cep ķiploku grauzdiņus, burvīgo smaržu var sajust pa gabalu. Tādus grauzdiņus, kādus cep Latvijā, var baudīt tikai šeit, gatavotus no vietējās īpašās rudzu maizes.

RUDZU SPEĶA PĪRĀGI



300 g rudzu miltu	150 g kūpināta speķa
100 g kviešu miltu	150 g sālīta speķa
20 g svaiga rauga vai	1 liels sīpols
60 g dabīgā ierauga	Malti melnie pipari
3–4 ēdamkarotes cukura	Ķimeņu, saulespuķu, kaņepju
Šķipsniņa sāls	sēklas vai linsēklas pēc izvēles

1. Raugu ar karotīti silta ūdens un karotīti cukura sajauc krūzē un atstāj siltā vietā, lai atdzīvojas un sāk burbuļot.
2. Lielā bļodā sajauc miltus ar cukuru un sāli, pievieno putaino raugu vai dabīgo ieraugu un 250–300 ml silta ūdens. Lej pamazām un vērtē mīklas biežumu. Tas atkarīgs no miltu briedīguma. Ja piku saspiež dūrē un mīkla saglabā formu, kas neļūk ārā, bet nav cieta, tad mīkla būs laba.
3. Mīklu apkaisa ar rudzu miltu kārtu, pārklāj un apmēram stundu liek rūgt siltā vietā. Kad miltu kārtā rodas plaisas, tad mīkla gatava. Ja lieto ieraugu, mīkla rūgs ilgāk.
4. Sīpolus nomizo, gaļu un sīpolus sagriež mazos kubiņos, piejauc mazliet maltus melnos piparus un sajauc vienmērīgu pildījumu.
5. Kad mīkla gatava, ar mitrām vai ieeļļotām rokām ņem mīklas piciņu, maigi saplacina, liek vidū pildījumu, mīklu pārloka, maliņas savieno un veido pīrāga formu. Liek uz ietaukotas plāts ar pāris centimetru atstarpēm.
6. Pīrāgus pārkausa ar sēklām. Liek cepties vismaz 200 °C temperatūrā. Kad pīrāgus izņem no krāsns, tos vēl mazliet atstāj uz plāts, lai savielkas iztecējušie tauciņi.
7. Pīrādžiņi ir ar kraukšķīgu garozu. Var uzklāt tīru, mitru dvielīti vai ar otu apsmērēt pīrāgus ar ūdeni un pārklāt ar dvielīti, tad garoza būs mīkstāka. Pēc 10–15 minūtēm pīrāgus liek bļodā un pārklāj dvielīti. Rudzu pīrāgi būs garšīgi arī otrajā un trešajā dienā.



Ilze Briede rudzu speķa pīrāgus sauc par spēka raušiem. Mīklai var pielikt daļu miežu un auzu miltu, veģetārieši pīrāgus var cept ar biežpiena un sviesta maisījumu. Atšķirībā no kviešu rauga mīklas rudzu mīkla uzrūgst tikai vienreiz. Veidojot pīrāgus, ar mīklu apietas maigi un saudzīgi, lai tajā saglabātu burbulišus.

RUDZU SAUSMAIZĪTES



~ 400 g rudzu miltu + apkaisīšanai

50 g maltu linsēklu

100 g dažādu sēkliņu pēc izvēles

½ tējkarotes sāls

1 tējkarote brūnā cukura

½ tējkarotes dzeramās sodas

50 g augu eļļas

300 ml paniņu vai kefīra

Cepamā plāts un papīrs

1. Bļodā sajauc visas sausās sastāvdaļas, pielej eļļu un paniņas.
2. Samīca viendabīgu mīklu. Mīklai ir jābūt tik mīkstai, lai to var rullēt. Ja nepieciešams, pievieno vēl nedaudz paniņu.
3. Uzkaršē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai.
4. Mīklu uz plāts, kas izklāta ar cepamo papīru, izrullē ļoti plānu un sadursta ar dakšīņu. Ja vēlas, var izspiest vai izgriezt dažādas formas un pārkaisīt ar sēkliņām.
5. Maizītes cep aptuveni 15 minūtes. Ja mīklu cep vienkārši izrullētu, karstu to tūlīt sagriež. Atdzisušu var salauzt gabalos. Uzglabā slēgtā traukā.

Rudzu sausmaizītes ir kraukšķīga, garda un veselīga uzkoda. Patiks visiem, kuriem garšo čipsi. Maizītes var būt tāpat, arī pasniegt ar dažādām piedevām, zupu vai salātiem. Sausmaizītes ir ļoti piemērotas līdzņemšanai ceļojumā, tās ir vieglas un nebojājas.



Sklandraušus cep Kurzemē. Tas ir senākais mūsu raušu veids, agrāk tos cepa uz dzīvās uguns oglēm. 2013. gada 11. oktobrī sklandrauša recepte tika iekļauta Eiropas Savienības Garantētu tradicionālo īpatnību reģistrā.



SKLANDRAUŠI

15–20 raušiem

Mīklas pamatnēm

600 g rudzu miltu
40–60 g kviešu miltu
60 g margarīna vai sviesta
150–200 g ūdens
Šķipsniņa sāls

Kartupeļu pildījumam

0,8–1 kg kartupeļu
Šķipsniņa sāls garšai
150–200 g sviesta pēc izvēles
50–100 g krējuma pēc izvēles
1–3 olas pēc izvēles
Nedaudz mannas putraimu pēc izvēles
Nedaudz ķimeņu sēklu pēc izvēles



Burkānu pildījumam

1,5–2 kg burkānu
Sāls, cukurs pēc garšas
200–300 g skābā krējuma pēc izvēles
1–3 olas pēc izvēles
Nedaudz mannas putraimu pēc izvēles

Viršiņai

200–300 g skābā krējuma
Cukurs pēc garšas
1–2 olas pēc izvēles
Malts kanēlis pēc izvēles
Ķimeņu sēklas pēc izvēles

1. Miltus sajauc ar sāli un siltu ūdeni, kurā izkausēts margarīns vai sviests. Mīklai jābūt stingrai, labi veltnējama, bet ne cietai. Mīklu izveltnē 1,5–2,5 mm biežumā un izspiež apaļas pamatnes 10–14 cm diametrā. Mīklas pamatnes malas uzloka uz augšu aptuveni 1,5–2 cm augstumā, un šādi sagatavotas pamatnes liek uz cepamās plāts, kas ieziesta ar taukvielām.
2. Kartupeļus novāra un samaļ vai sarīvē viendabīgā masā, pievieno sāli pēc garšas un samīca. Masai var pievienot izkausētu sviestu vai krējumu, iešķīlt 1–3 olas un kā garšvielu pielikt ķimenes. Daļu vārīto kartupeļu var aizstāt ar nevārītiem rīvētiem kartupeļiem, kam nospiests šķidrums.
3. Burkānus novāra un samaļ viendabīgā masā, kam mīcot pievieno cukuru. Burkānu masai var piejaukt arī skābo krējumu, ja vēlas, iešķīlt 1–2 olas. Burkānu masai var izmantot arī nevārītus rīvētus burkānus, kam nospiesta liekā sula.
4. No rudzu miltiem izveidotajās pamatnēs klāj kartupeļu masu, tai virsū – burkānu masu. Pildījuma proporcijas veido kartupeļu un burkānu masa attiecībā 1:2 vai 1:1. Sklandraušus cep krāsnī 220–250 °C temperatūrā 15–30 minūtes, līdz mīklas pamatne kļūvusi sausa.
5. Gatavus sklandraušus pārziež ar skābo krējumu un uzkaisa cukuru. Var pārkaisīt maltu kanēli vai ķimenes.
6. Pārziešanai var izmantot arī krējuma, cukura un olas maisījumu. To pagatavo, skābo krējumu un cukuru sajaucot ar 2 olām. Tādā gadījumā sklandraušus vēl jācep karstā krāsnī vismaz 5 minūtes.



Rupjmaizes kārtojumu gatavo daudzus lauku viesu namos un krodziņos. Atkarībā no gadalaika un saimnieces gaumes to piedāvā ar dažāda veida ogu ievārījumiem – brūkleņu, dzērveņu, upeņu un citiem. Laikus veicot pasūtījumu un saskaņojot vēlmes, iespējams dabūt savu iecienītāko kārtojuma veidu.

RUPJMAIZES KĀRTOJUMS



10-12 ēdamkarotes rudzu rīvmaizes

Malts kanēlis, brūnais cukurs un sviests rīvmaizes apcepšanai

500 ml saldā krējuma

3 ēdamkarotes cukura putukrējumam + nedaudz ogām pēc garšas

0,5 l dzērveņu un zemeņu masas (1:1, var būt saldētas)

1 ēdamkarote vaniļas cukura

Dzērvenes un zemenes rotāšanai, var būt saldētas (var izmantot arī citu skābu ogu ievārījumu – brūkleņu vai upeņu)

1. Rudzu rīvmaizi ber uz pannas, kurā izkausēta piciņa sviesta, pieber mazliet brūnā cukura un kanēļa un maisot apgraudzē, līdz rīvmaize sāk smaržot. Noliek malā atdzesēties.
2. Dzērvenes un zemenes sablendē ar cukuru. Ja ogas ir saldētas, tās vispirms mazliet atļaidina.
3. Saldo krējumu sakuļ ar cukuru un vaniļas cukuru.
4. Lielās glāzēs, trauciņos vai lielākā bļodā gatavo kārtojumu. Trauka apakšējā kārtā liek saldo krējumu. Uzkausa rīvmaizi. Rīvmaizi neber biežā kārtā, bet tikai viegli pārkausa.
5. Pārļiek ogu masu, izlīdzina un uzkausa nedaudz rīvmaizes. Liek putukrējumu un atkārt kārtas.
6. Kārtojumu noslēdz ar saldo krējumu un rotā ar ogām. Ja kārtojumu pasniedz uzreiz, rudzu rīvmaize būs kraukšķīga. Ja vēlas kārtojumu pasniegt vēlāk, to pārklāj ar vāku vai pārtikas plēvi, liek ledusskapī un ļauj garšām savilkties. Rīvmaizes drupačas šādi kļūs mīkstas.

MAIZES ZUPA AR PUTUKRĒJUMU



6 šķēles rudzu rupjmaizes (der sakaltusi maize, garoziņas un galiņi)

100 g vai nedaudz vairāk cukura

Dažādi kaltētie augļi pēc izvēles – āboli, melnās plūmes, aprikozes, rozīnes – kopā pāris sauju

Šķipsna malta kanēļa

Nedaudz dzērveņu vai citronu sulas un citronu miziņas pēc izvēles

200 ml saldā krējuma 35%

1 tējkarote vaniļas cukura

1. Rudzu maizes šķēles cepeškrāsnī izkaltē un apgrauzdē brūnas, liek bļodā un aplej ar verdošu ūdeni. Atstāj mērcēties uz vairākām stundām vai ilgāk (var līdz nākamajai dienai) un pirms vārīšanas izberž caur sietu vai izmaļ caur gaļas maļamo mašīnu. Maizi nevajadzētu blendēt, lai tā saglabātu rudzu maizei raksturīgo struktūru.
2. Ūdeni, kurā maize mērcējās, lej katlā, pievieno noskalotus augļus, cukuru, maizes masu, kanēli un vāra, līdz augļi mīksti. Svarīgi zupu uzmanīt un maisīt, lai tā nepiedeg. Labāk vārīšanai izmantot katlu ar nepiedegošu virsmu vai biezu dibenu. Maize vāroties briedīs, zupa arvien sabiezēs.
3. Beigās, ja nepieciešams, pielej vēl ūdeni, lai zupa būtu vajadzīgajā biežumā. Tai jābūt mazliet krēmīgai, ne ūdeņainai. Pieliek cukuru un kanēli, pabeidzot veidot garšu. Ja vēlas, var pievienot nedaudz dzērveņu vai citronu sulas un citronu miziņu.
4. Zupu atdzesējot pārklāj ar vāku, lai tā nepārvelkas ar cietu garoziņu. Saputo saldo krējumu ar šķipsnu cukura un vaniļas cukuru. Auksto zupu lej trauciņos un pasniedz, rotātu ar dāsnu putukrējuma karoti un kanēļa šķipsnu.

Maizes zupu gatavo visā Latvijā. Kopš pasaulē arvien vairāk uzmanības pievērš taupīgam bezatkritumu dzīvesveidam, tā piedzīvo jaunu uzvaras gājienu. Daudzveidīgas augļu un ogu piedevas, kā arī kanēlis šo ēdienu no rudzu sausīņiem padara par īstu delikatesi.





RUDZU PANKŪKAS



100 g rudzu miltu
200–250 ml kefīra vai rūgušpiena
1 ola
1 ēdamkarote cukura
Šķipsniņa sāls
½ tējkarotes dzeramās sodas
Sviests un augu eļļa cepšanai

Pasniegšanai

Skābais krējums

Saldais variants

Mīļākais ievārījums

Sālais variants

Ceptas bekona šķēlītes, kūpināts
vai mazzālīts lasis pēc izvēles

1. Miltus sajauc ar sāli un cukuru. Pa daļām iemaisa kefīru, iešķiļ oļu, iejauc pabiezu mīklu un atstāj uz 15 minūtēm, lai milti uzbriest.
2. Mīkla būs kļuvusi biežāka. Ja vēlas, piejauc vēl mazliet kefīra. Mīklai jābūt pabiezai, skābā krējuma konsistencē. Pašu pēdējo iemaisa dzeramo sodu.
3. Pannā izkausē piciņu sviesta, pievieno nedaudz eļļas, un pannu uzkaršē. Ar karoti uz pannas liek mazas pankūciņas, ko cep no abām pusēm brūnas.
4. Pankūkas ēd nekavējoties. Rudzu pankūkas visgaršīgākās ir karstas.
5. Piedevās pēc izvēles var pasniegt skābo krējumu un apceptas kūpinātu bekona šķēlītes, kūpinātu vai mazzālītu lasi, saldajā ēd ar ievārījumu.

Salīdzinot ar kviešu miltu pankūkām, rudzu pankūkām maļiņas ir kraukšķīgākas, garša bagātīga, tās ir sātīgākas un ar lielāku uzturvērtību. Tās ir garšīgas gan ar sālām, gan saldām piedevām. Ja vēlas, rudzu pankūkas var cept kopā ar bekona šķēlītēm, tādā gadījumā papildu taukvielas cepšanai nav vajadzīgas.

RUDZU PIPARKŪKAS



350 g rudzu miltu
2 ēdamkarotes sviesta
200 g maisījuma no medus,
tumšā sīrupa un iesala ekstrakta
1 ola
100 g cukura
1 ēdamkarote kakao pulvera
Pa 1 tējkarotei dzeramās sodas un
cepamā pulvera
Pa 1 ēdamkarotei koriandra sēklu, kanēļa,
krustnagliņu un vaniļas cukura

Pa ½ tējkarotei smaržīgo
piparu un kardamona sēklu
Maziņš gabaliņš muskatrieksta
Šķipsniņa malta muskatziēda
pēc izvēles
Šķipsniņa sāls
Mizas skaidiņas no 1 apelsīna
Riekstiņi, mandeļu skaidiņas vai
sukādes rotāšanai
Taukviela pannas ieziešanai
1 ola piparkūku pārziešanai

1. Apelsīnu nomazgā, ar skrāpīti nokasa un sīki sagriež mizas skaidiņas.
2. Garšvielas samaļ kafijas dzirnaviņās (turpat ber arī tās, kas jau ir maltas, lai labāk sajauktos), izsijā caur sietiņu un mīklā izmanto smalko pulverīti.
3. Katliņā izkausē sviestu, cukuru, pielej sīrupu un maisot karsē, līdz cukurs izkusis. Pieliek garšvielas un apelsīnu miziņas, vēl dažas minūtes izkarsē, lai garšvielas sāk smaržot. Garšvielas labāk sākumā piebērt mazāk un papildināt, ja šķiet, ka garša par maigu.
4. Karstajā masā ber daļu miltu un labi samaisa, līdz masa kļūst bieza. Noliek to mazliet atdzist.
5. Uz galda izsijā lielāko daļu atlikušo miltu, kas sajaukti ar sodu, kakao un cepamo pulveri. Silto masu lej vidū, miltus no malām uz vidu iemīca mīklā, uzmanoties, lai rokas nesaskaras ar lipīgo masu. Novērtē, vai mīklai būs tik stingra, kādu būtu viegli izrullēt. Kad to noliks ledusskapī, tā kļūs cietāka, bet pēc atsilšanas un izmīcīšanas mīkla atkal kļūs mīksta.

6. Ja piparkūkas grib cept tajā pašā dienā, mīklas bumbu aplāj ar pārtikas plēvi, sasedz ar segu un atstāj uz vismaz divām stundām. Uz plāts, kas ieziesta ar taukvielu, izrullē un izspiež plānas piparkūkas. Cep 180 °C grādu karstā krāsnī tāpat vai pārziestas ar sakulstītu olu, rotātas ar riekstiem, sukādēm vai mandeļu skaidiņām pēc izvēles.
7. Mīklu var uzglabāt ledusskapī vairākus mēnešus un cept piparkūkas pēc vajadzības. Mīklu pirms cepšanas mazliet sasilda un izmīca.



Rudzu piparkūkas iecienījuši cilvēki, kuri rūpējas par veselīgu dzīvesveidu. Tās ir ļoti garšīgas, patiks pat visizsmaļcinātākajiem gardēžiem.

PUMPERNIĶEĻI



100 g mīksta sviesta	Madeiras vīns vai rums
200 g brūnā cukura	rozīņu mērcēšanai
3 ēdamkarotes iesala ekstrakta	1 ēdamkarote kakao
4 olas	1 ēdamkarote malta kanēļa
200 g rudzu miltu	1 tējkarote cepamā pulvera
100 g kviešu miltu	1 tējkarote dzeramās sodas
Šķipsna sāls	Sauja mandeļu, var likt arī
Mizas skaidiņas no 1 apelsīna	lazdu riekstus vai ķirbju sēklas
Sauja rozīņu	

1. Rozīnes aplej ar vīnu vai rumu un atstāj savilkties.
2. Sviestu, cukuru un iesala ekstraktu saputo kopā līdz viendabīgai konsistencei. Pie masas pievieno olas. Vairāk neputo, olas tikai iemaisa.
3. Apelsīna mizu noskrāpē ar speciālu skrāpi garenās strēmelītēs, bez baltās daļas. Ja skrāpja nav, oranžo miziņu plāni nogriež ar mizojamo nazīti un pēc tam uz dēļa sasmalcina ar nazi garenās strēmelītēs.
4. Mandeles rupji sakapā. Rozīnēm nolej šķidrumu.
5. Miltus sajauc ar citām sausajām sastāvdaļām. Sviesta un olu masai piejauca apelsīnu miziņas, mandeles un rozīnes.
6. Abas masas apvieno, sākumā jauc ar putotāju, bet mīcīt pabeidz ar rokām.
7. Uz ietaukotas vai ar cepamo papīru izklātas plāts izlej 2 garas mīklas strēmeles. Cep 160–170 °C grādu karstā krāsnī 20 minūtes. Tūlīt sagriež garenos gabaliņos, pumperniķeļi atdziestot kļūst cietāki.

Pumperniķeļi ir kārums ar senu recepti, bagātīgs garšās un smaržās. Ilgi saglabājas sveigs. Recepte ir vienkārša, izdosies arī iesācējiem. Vācijā ar līdzīgu nosaukumu speciālās formās cep īpatnēju melnu un sulīgu rudzu maizi.



RUDZU UN PĪLĀDŽU KĒKSS



170 g rudzu miltu
100 g kviešu miltu + mazliet
formas izkaisīšanai
3 olas
3 lieli burkāni
150 g sviesta + mazliet
formas ietaukošanai
200 g cukura
50 g cukurota ingvera
150 g saldētu pīlādžu,
rozīņu vai žāvētu aprikožu
pēc izvēles

1-2 tējkarotes malta kanēļa
1 tējkarote vaniļas cukura
Šķipsniņa sāls

Kēksa forma

Glazūrai

100 g pūdercukura
2 ēdamkarotes sviesta
Nedaudz citronu sulas

1. Burkānus nomizo un sarīvē uz smalkās rīves. Ingvera gabaliņus smalki sagriež. Kēksa formu ieziež ar sviestu un izkaisa ar miltiem.
2. Olas sakuļ ar sāli un cukuru, līdz tās ir gaišas un putasainas.
3. Uzkaršē pienu, izkausē tajā sviestu.
4. Olu masaī pievieno miltus, izkausēto sviestu ar pienu, pīlādžus, rozīnes un / vai aprikozes, ingvera gabaliņus un sarīvētos burkānus, samaisa viendabīgu mīklu un lej formā.
5. Uzkaršē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai, un kēksu cep apmēram 35-45 minūtes. Iedur koka iesmiņu – ja to izņem tīru, kēkss ir gatavs.
6. Kēksu mazliet atdzesē. Pūdercukuru sajauc ar kausētu sviestu un tik daudz citronu sulas, lai veidojas nedaudz plūstoša glazūra, ko nekavējoties pārlej kēksam, izlīdzina un ļauj sacietēt.

Rudzu miltus droši var izmantot arī kēksu receptēs, aizstājot lielāko daļu kviešu miltu. Šajā kēksā tradicionālām sastāvdaļām pievienoti saldēti Latvijas pīlādži.



Rudzu stiprā garša šajās kūciņās labi draudzējas ar Latvijas skābajiem ķiršiem un maigo putukrējumu. Ja kūciņas ēdīs tikai pieaugušie, tās var piesūcināt ar kādu stiprāka dzēriena lāsi.

RUDZU KŪCIŅAS AR ĶIRŠIEM



Biskvīta mīklai

150 g cukura
125 g labas rudzu rīvmaizes
200 g skābā krējuma
2 olas
1 tējkarote dzeramās sodas
1 tējkarote vaniļas cukura
1 tējkarote malta kanēļa
2 ēdamkarotes kakao pulvera
12 papīriņi un formiņas cepšanai

Pildījumam un rotāšanai

300 ml skābo ķiršu kompotā
1 ēdamkarote kartupeļu cietes
1 ēdamkarote cukura
200 ml saldā krējuma 35%
125 g krēmsiera bez sāls
1 paciņa putukrējuma cietinātāja
1 tējkarote vaniļas cukura

1. Olas kopā ar cukuru puto, līdz cukurs izkusis un masa kļūvusi bieza un gaiša. Rudzu rīvmaizi, ja daudzums atļauj, izsijā caur sietiņu, 125 g no smalkākās daļas ber bļodā, sajauc ar garšvielām, kakao un dzeramo sodu.
2. Uzkarstē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai. Rīvmaizes maisījumu uzmanīgi iecilā olu masā, pievieno skābo krējumu un sajauc vienmērīgu mīklu. To lej formās, atstājot brīvu vietu uzbriešanai, un liek cepties apmēram 20-30 minūtes. Gatavību nosaka, iedurot koka iesmiņu – ja mīkla tam nepielīp, biskvīts ir gatavs. Biskvītus noliek pilnībā atdzist.
3. Ja ķirši kompotā ir ar kauliņiem, tos iztīra. Divpadsmit ķiršu ogas atstāj rotāšanai, 60 ml sīrupa – mitrināšanai. Pārējo kompotu katliņā uzvāra. Kartupeļu cieti atšķaida ar 100 ml auksta ūdens. Kompotam piejauc cukuru, iemaisa atšķaidīto cieti, pagaida, līdz masa uzmet burbuli, un tūlīt ņem nost no plīts. Kūciņām nogriež virspusi, lai veidotos bedrīte, pārlej tējkaroti kompotā sīrupa un pilda ar karsto ķiršu masu. Uzliek biskvīta vāciņu un ļauj atdzist.
4. Saldo krējumu puto ar krēmsieru, vaniļas cukuru un putukrējuma cietinātāju līdz krēma konsistencei. Kūciņas rotā ar krēmu un ķiršu ogām.

RUDZU RULETĒ AR MEŽA OGĀM



Biskvītam

4 olas
4 ēdamkarotes izsijātas rudzu
rīvmaizes (smalkā daļa)
4 ēdamkarotes cukura
1 tējkarote malta kanēļa
1 loksne cepamā papīra
Sviests papīra ieziešanai
300 ml brūkleņu ievārījuma

Krēmam

200 ml saldā krējuma 35%
125 g krēmsiera bez sāls
2 ēdamkarotes cukura
1 tējkarote vaniļas cukura

Rotāšanai

Ogas – meža zemenes, melle-
nes, brūklenes vai dzērvenes
pēc izvēles, var būt saldētas
Nedaudz pūdercukura

1. Cepamo papīru ieziež ar sviestu un ieklāj cepamajā plātī. Uzkrāsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai.
2. Izsiļā rudzu rīvmaizi, 4 ēdamkarotes rīvmaizes no smalkās daļas kopā ar kanēli maisot uz pannas mazliet apgraudzē. Atstāj atdzist.
3. Olu dzeltenumus atdala no baltumiem. Olu baltumus saputo stingrās putās ar 2 ēdamkarotēm cukura, pēc tam citā traukā saputo olu dzeltenumus ar vēl 2 ēdamkarotēm cukura un iemaisa atdzisušo rīvmaizi. Abas olu masas maigi sacilā kopā, un mīklu izlīdzina uz cepamā papīra plātī. Liek uzkrāsušajā cepeškrāsnī un cep aptuveni 10 minūtes. Gatavību pārbauda ar koka iesmiņu – ja to iedur un izvelk tīru, biskvīts ir gatavs. Biskvītu ņem laukā, viegli satin un atstāj atdzist.
4. Saldo krējumu saputo ar krēmsieru, cukuru un vaniļas cukuru līdz krēma konsistencei. Biskvītu attin, pārklāj ar ievārījumu un krēmu, ārmalu atstājot brīvu. Biskvītu satin rullī, rotā ar atlikušo krēmu, ogām un pārkausa ar pūdercukuru.
5. Šādi var arī izcept torti. Tortei sastāvdaļas reizina ar trīs, cep trīs kārtas, liek tās citu virs citas, pildot ar ievārījumu un krēmu.

Rudzu biskvīta rulete vai torte ar meža ogu un putukrējuma pildījumu ir latviešu virtuves klasika. Atkarībā no gadalaika šādās kūkās izmanto meža vai dārza zemenes, mellenes, brūklenes, dzērvenes vai citas ogas.





RUDZU MAIZES KVASS



120 g rudzu sausiņu (der garoziņas, galiņi vai šķēlītes)

1,3 l ūdens

50 g brūnā cukura

3 g sausā vai 9 g svaigā rauga

1. Kvasam der sacietējusi, nobriedusi maize, ilgākā laikā sakrāti sakaltuši maizes galiņi vai garoziņas. Rudzu maizes šķēles apgraudzē cepeškrāsnī, līdz tās sāk smaržot, un liek lielākā traukā. Uzvāra ūdeni un pārlej maizes šķēlēm, trauku pārsedz un tā atstāj līdz nākamajai dienai.
2. Otrajā dienā šķidrumu caur sietiņu izkāš traukā, kurā ieraudzēs kvasu, pievieno un izmaisa cukuru.
3. Raugu krūzē samaisa ar nelielu cukuru un silta ūdens, atstāj, līdz sāk veidoties putaina masa. Uzrūgušo raugu pievieno kvasam un izmaisa.
4. Šķidruma virspusē veidosies putas. Šīs putas noplaks, un pēc dažām stundām sāks veidoties un celties augšup sīki burbulīši.
5. Tad kvasu pilda pudelēs ar stingriem korķiem un liek ledusskapī līdz nākamajai dienai.
6. Nākamajā dienā kvasu var sākt nogaršot. Pudelēs ir spiediens! Sagatavo glāzi un virs tās ļoti uzmanīgi atver korķi, pakāpeniski izlaižot gāzi.
7. Kvasu glabā un dzer atdzesētu. Nav paredzēts ilgstošai uzglabāšanai.

Kvas ir dzēriens ar senu vēsturi. Ikvienā mājā var sakrāt rudzu maizes doniņas, garoziņas un sakaltušas šķēlītes, pēc tam no tām pagatavot spirdzinošu dzērienu, bet no izmērcētās maizes izvārīt tradicionālo maizes zupu (recepte 18. lappusē).

“Rudzu ceļa” dalībnieki

“Rudzu ceļa” dalībnieki

- | | |
|---|--|
| 1 SMILTIŅU MAIZE | 27 VIENKOČU PARKS |
| 2 Kempings un brīvdienu māja ŪŠI | 28 Krodziņš VILHELMĪNES DZIRNAVAS |
| 3 Sklandrašu cepēja ELMA ZADIŅA | 29 SIA RAISKUMA LABUMU DARĪTAVA |
| 4 Lauku sēta BĒRZIŅI | 30 ĀRAIŠU VĒJDZIRNAVAS |
| 5 Maizes ceptuve, kempings IEVLEJAS | 31 Ceptuve CĒSU MAIZE |
| 6 ALEJAS MAIZES CEPTUVE | 32 Kafetērija-veikals VINETAS UN ALLAS KĀRUMLĀDE |
| 7 Rucavas tradīciju nams ZVANĪTĀJI | 33 Tūrisma saimniecība MAIZES MĀJA |
| 8 SIA SALDUS MAIZNIEKS | 34 Brīvdabas picērija VĪNKALNI |
| 9 PASTARIŅA MUZEJS | 35 VALMIERMUIŽAS ALUS DARĪTAVA |
| 10 Restorāns VALGUMA PASAULE | 36 RŪJIENAS SILDĒJUMS |
| 11 Ceptuve LĀČI | 37 Viesu nams AUSMAS |
| 12 Ģimenes restorāns IRBĒNI | 38 Kafejnīca KUKABURRA |
| 13 ILZE KUPČA, DABAS SALDUMU MAĢIJA | 39 Maizes ceptuve ĶELMĒNI |
| 14 Lauku sēta latviskām tradīcijām CAUNĪTES | 40 SIA SKRĪVERU SALDUMI |
| 15 AS TĒRVETES ALUS | 41 Maiznīca LIEPKALNI |
| 16 Kafejnīca MAMMADABA | 42 Ceptuve MADONAS MAIZNIEKS |
| 17 Ceptuve TĒRVETES MAIZE | 43 Z/S KOTIŅI |
| 18 Restorāns ROŽMALAS | 44 MALNAVAS DŽIĻU MAIZNĪCA |
| 19 AUSEKĻU DZIRNAVAS | 45 LATGOLYS ŠMAKOVKA |
| 20 Kafēja ALĪDA | 46 LUDZAS AMATNIEKU CENTRS |
| 21 SIA VULFAS KUNDZE | 47 Piemājas saimniecība BITES |
| 22 Atpūtas komplekss SAULESKALNS | 48 ARENDOLES MUIŽA |
| 23 SIA N. Bomja maiznīca LIELEZERS | 49 AGLONAS MAIZES MUZEJS |
| 24 BĪRIŅU PILS | 50 Lauku māja UPENĪTE |
| 25 Viesu nams MAURIŅI | 51 Viesu māja RUDZUPUĶES |
| 26 Zemnieku saimniecība INDRĀNI | 52 ZIRGU SĒTA KLAJUMI |





PĀR PROJEKTU "RUDZU CEĻŠ"

Projekts "Kulinārā tūrisma produkts "Rudzu ceļš"" (19-00-A01630-000002) ir lauku tūrisma uzņēmēju sadarbības iniciatīva ar mērķi izveidot un popularizēt nacionāla mēroga kulinārā tūrisma produktu "Rudzu ceļš", kas tematiski balstīts rudzu maizes un rudzu produktu tradīciju saglabāšanā Latvijā.

PROJEKTA PARTNERI:

- ◆ Latvijas Lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs"
- ◆ SIA "JS Caunītes"
- ◆ Vineta Cipe, "Āraišu vējdzirnavas"
- ◆ IK "Dzīles"
- ◆ ZS "Bērzīņi"
- ◆ ZS "Buliņi"
- ◆ ZS "Klājumi"



www.celotajs.lv/rudzucels

Recepšu kolekciju no projekta «Rudzu ceļš» dalībnieku un visu Latvijas novadu viesu namu saimnieču krājuma apkopoja Latvijas ģimeņu recepšu kolekcijas garsigalatvija.lv veidotāja Sandra Ošiņa.

Paldies par dalīšanos Ilzei Briedei, Skaidrītei Paulīnai, Vijai Kudiņai, Santai Rubenei, Marekam Reķim un Arturam Trinkunam!

Foto: Valdis Ošiņš / Dizains: Sandra Ošiņa

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds
lauku attīstībai

Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests.

Projekta nosaukums: Kulinārā tūrisma produkts "Rudzu ceļš".
Projekta numurs: 19-00-A01630-000002.



Lauku Ceļotājs

www.celotajs.lv

"Lauku ceļotājs" ir profesionāla lauku tūrisma asociācija, kas dibināta 1993. gadā un apvieno biedrus – dažādus lauku tūrisma uzņēmējus visā Latvijā. Mūsu birojs atrodas Rīgā. Ja jums nepieciešams padoms, plānojot brīvdienas Latvijas, Lietuvas un Igaunijas laukos, droši zvaniet, rakstiet vai nāciet uz mūsu biroju. Mūsu darbinieki pazīst naktsmītnu saimniekus un precīzi pārzina to piedāvājumu.

Kalneciema iela 40, Rīga, LV-1046
Tālrunis: +371 67617600
E-pasts: lauku@celotajs.lv