

PIEREDZE

► SARMĪTE FREIMANE  
 ► ANDRIS TONE (foto)

DARĀM TĀ

● Kviešu un rudzu graudus attīrām no pelavām un citiem piemaisījumiem.



● Graudus beram katlā ar ūdeni, pievienojam šķipsniņu sāls un apmēram stundu vārām, palaikam apmaisot, līdz tie ir uzbrieduši un mīksti.



Ielāgo!

Ūdenim katlā jābūt tik daudz, lai graudi pirms vārīšanās būtu nosegti.

● Graudus nokāšam caurduři. Lieļākais ūdens daudzums gan vārīšanās laikā jau būs uzsūcies graudos.



● Graudus uzberam uz plāts un žāvējam cepeškrāsnī mērenā

siltumā (apmēram plus 40 grādu temperatūrā). Lai graudi izžūtu vienmērīgi, žāvēšanas laikā tos divas trīs reizes apmaisām.

Ielāgo!

Žāvējot graudus augstākā temperatūrā, aiziet bojā tajos esošā olbaltumviela.



Elma Zadiņa iesaka: graudu sausuma pakāpi vislabāk noteikt,



# Pūtelis

Visveselīgākie un garšīgākie graudaugu produkti top rudenī, kad jaunā raža tikko novākta no lauka. Viesojāmies Talsu rajona Dundagas pagasta "Jaunsniķeros" pie Elmas Zadiņas, kas savus mājīniekus un vīsus cienā ar pūtelī – senu kurzemnieku ēdienu, ko gatavo no skābpiena produktiem un spiestiem graudiem. Recepte Elmai zināma jau kopš bērnības, un viņa to netur zem pūra. "Pūtelis ir veselīgs un dabisks produkts, labākais zarnu darbības veicinātājs," piebilst Elma.





paņemot tos rokā. Izžuvuši graudi ir viegli, birstoši, neliņ pie rokām.



• Samaļam graudus elektriskajās vai rokas dzirnavās (der arī kafijas dzirnaviņas).

### Padoms

Rudenī pēc ražas novākšanas no jaunajiem graudiem varam pagatavot lielāku pūtelim nepieciešamo miltu daudzumu un uzglabāt hermētiski noslēgtos traukos līdz pat pavasarim. Brīnišķīgas sausās brokastis! Ja nav vēlēšanās vai iespēju pašiem gatavot pūteja miltus, varam tos iegādāties pie Elmas kundzes Dundagas tirgū.

### Ielāgo!

Malumam nevajadzētu būt pārāk smalkam.



### Uzmanību!

Veikalos nopērkamie rupjā maluma milti pūteja gatavošanai neder, jo graudus, no kuriem gatavo miltus maizes cepšanai, apstrādā citādi. Tādiem miltiem ir pavisam cita garša un struktūra.

• Tīrkultūrai pievienojam nelielu daudzumu saldā krējuma (ēdamkaroti uz glāzi). Samaisām.

### Ielāgo!

Tīrkultūras vietā varam izmantot jebkuru citu skābpiena produktu – rūgušpienu, kefīru, paniņas, rjažeņku u. c. Elma Zadiņa gan atklājusi, ka visgaršīgākais pūtelis iznāk tieši no tīrkultūras.



• Sajaucam sastāvdaļas: uz krūzi tīrkultūras un saldā krējuma maisījuma liekam trīs tējkarotes pūteja miltu. Pūteja konsistencei jāildzinās putrai (bet ne biežputrai!)



### Ielāgo!

Pūteja garšu varam dažādot, vasarā pievienojot svaigas ogas, piemēram, avenes, bet rudenī un ziemā – karoti medus vai ievārijuma. Pūteļi varam pārkaisīt ar kanēli.



# – veselīgs un gards

### Vai zināji?

• Pūtelis ir viegls, gana sātiņs un atspirdzinošs ēdiens. To var lietot uzturā gan kā vieglas vakariņas, gan kā vieglas, bet enerģētiski bagātas brokastis.

Tā milti, sajaukti ar skābpiena produktiem, pēc garšas nelielu daudzumu atgādina sacietējušu, sadrupinātu rupjmaizi, tomēr garšo citādi.

• Pūtelis senajiem latviešiem bijis iecienīts ēdiens gan uz Miķeļiem, kad tika svinēti ražas novākšanas svētki, gan vasarā – siena novākšanas laikā.

• Pūteja gatavošanai izmantotajiem produktiem piemīt organismu atīrošas īpašības. Tā lietošana ikdienas uzturā uzlabo zarnu darbību.

### Oktoobra recepšu konkurss

## “Garšīgākā plātsmaize”



Kad lasīsiet šo “Ievas Māju”, būsim saņēmuši visas konkursam iesūtītās receptes. Pirmā atsaucās Dace Krastenberga Limbažu rajonā, atsūtīt mums “Baltmaizes kūkas” recepti, ko savulaik par ļoti garšīgu atzinusi viņas vecvecmāmiņa, vecmāmiņa, mamma, bet tagad arī viņas divi – nu jau pieauguši – bērni. Konkursa “Garšīgākā plātsmaize” uzvarētājus paziņosim nākamajā numurā. Atgādinām: piecu interesantāko recepšu autori balvā saņems ķīniešu tējas ceremonijas baudīšanai atbilstošas tējas servīzes un tēju no firmas Apsara. Katra balva – Ls 30 vērtībā.