

• SAVVAĻAS BRĪNUMI •

ZAUBES SAVVAĻAS RECEPTES

2021

ZAUBE
WILD
FOOD
FESTIVAL



Projekts nr.18-00-A019.333-000022

“Savvaļas brīnumi – Wild Wonders”

Zaubes savvaļas kulinārā festivāla tradīcijas šogad turpinājās tiešsaistes meistarklasēs, lekcijās un dažādās pastaigās dabā, jo pulcēties nevarējām. Šo festivāla laiku mēs atcerēsimies kā Covid-19 laiku, kad pasaulei piepeši bija jāapstājas.

Šis laiks visspilgtāk parādīja dabas nozīmi mūsu dzīvē. Latvijas lauki, dabas takas mežos un purvos piepeši piepildījās ar cilvēkiem. Tieši saikne ar savvaļas dzīvi daudziem palīdzēja pārdzīvot šo koronavīrusa laiku, neiekrist depresijā vai kādās citās nopietnās veselības problēmās.

Zaubes savvaļas kulinārā festivāla nemanīgā misija ir aicināt cilvēkus labāk izprast dabu, parādīt, kā izmantot savvaļas veltes, un skaidrot savstarpējās rūpēs balstītas cilvēka un dabas attiecības. Kulinārija ir visas puses vienojoša, ļoti interesanta un daudzveidīga platforma, kur aizsākt rosinošas sarunas, uzzināt jaunas lietas un kopā priecāties.

Šogad, skatoties gatavošanas meistarklašu sērijas, varējām mācīties, kā izmantot savvaļas produktus. Zināšanās ar mums dalījās Raitis Legzdīņš un Rasa Zeimula no mednieku un makšķernieku kluba "Zaube", "Istās latvju saimnieces" titula ieguvēja

Brantu muižas saimniece Ilze Briede, kā arī lieliski pavāri – Ingmārs Ladīgs, Toms Ritvars Logins, Oskars Freiborns un Ina Poliščenko. Par augu izmantošanu pārtikā, veselībā, skaistumā un mājas tīrības uzturēšanā četru lekciju ciklu vadīja augu eksperte Vaira Kārklīņa.

Vasaras sākumā Zaubes apkārtnes pļāvās maza grupiņa interesentu ar Evitu Lūkinu no saimniecības "Ozoliņi" devās izzināt augus, bet rudenī kopā ar mikrobioloģi Diānu Meieri mežā sēņoja un pēc tam krāsoja dzijas ar sēnēm neticami skaistās krāsās.

Šogad nevarējām aicināt ciemos projekta "Savvaļas brīnumi" starptautiskos partnerus no Skotijas Forth Valley un Lomond LEADER grupas, Lietuvas Utenas reģiona un Jonišķu rajona vietējās rīcības grupām, Saldus rajona attīstības biedrības un Somijas Vaara-Karjalan Leader grupas, taču šī mazā recepšu grāmatiņa tapusi savstarpējā sadarbībā un kopīgā ieinteresētībā par savvaļas veltēm un dabu kopumā.

Uz tikšanos Zaubes savvaļas kulinārajā festivālā!

Eva Koljera, festivāla kuratore

2021





ZALĀIS KOKTEILIS

Sastāvdaļas

Kefirs

Gārsas jaunās lapiņas

Pieneņu jaunās lapiņas

Nātru jaunās lapiņas

Dillu lapiņas

(var pievienot arī citus zaļumus pēc izvēles)

Medus

Citronu sula

Sāls, malti melnie pipari

Ķiploku daiviņa pēc izvēles

1. Lapiņas noskalo, nosusina.
2. Kefiru lej traukā, pievieno zaļumus, garšvielas, un visu sablendē.
3. Lej glāzē un bauda ļoti uzmundrinošu pavasara vitamīnu bumbi.

***Liena Zommera, Saldus attīstības biedrība
"Savvaļas brīnumi" (Latvija)***



“ZIEMEĻU KAPERI”

Sastāvdaļas

2 krūzes notīrītu pilādžogu
(krūzes tilpums 250 ml)

Sālījumam

2 ēdamkarotes jūras sāls
285 ml ūdens

Marinādei

285 ml etiķa
400 ml ūdens
2 ēdamkarotes cukura
2 lauru lapas vai
1 anīsa zvaigzīte pēc izvēles

1. Tīru 700 ml burku 10 minūtes izkarsē cepeškrāsnī 100 °C temperatūrā.
2. Pilādžogas rūpīgi nomazgā.
3. Ogas apmēram pāris minūtes novāra, nokāš un sāber burkā.
4. Katliņā lej ūdeni, karsējot izšķīdina sāli un pārlej ogām. Burkai aiztaisa vāku un atstāj to istabas temperatūrā uz trīs dienām.
5. Pilādžu sālijumu nolej. Katliņā uzvāra marinādes sastāvdaļas un tūlīt pārlej pilādžiem. Atdzesē.
6. Uzglabā ledusskapī. Lai garšas savilktoš, pirms ēšanas “kaperus” notur marinādē vismaz trīs dienas.

***Vaara – Karjalan LEADER VRG
“Savvaļas brīnumi” (Somija)***





PIKANTĀ DZĒRVEŅU MĒRCE

Sastāvdaļas

550 g dzērveņu

250 g sipolu

150 g cukura

50 ml etiķa

Šķipsniņa maltu melno piparu

1 tējkarote sāls

1 ēdamkarote sviesta

1. Sīpolus nomizo, sagriež plānās šķēlītēs un apcep sviestā viegli zeltainus.

2. Dzērvenes noskalo zem tekoša ūdens un nosusina uz papīra dvieļiem.

3. Katlīnā liek visu kopā, pievieno sāli, piparus, cukuru un etiķi, uzvāra un turpina vārīt uz vidēja karstuma apmēram 15 minūtes. Pikantā dzērveņu mērce ir lieliska piedeva gaļas ēdieniem.

***Jonišķu rajona un Utenas reģiona VRG
"Savvaļas brīnumi" (Lietuva)***



PIENEŅU LAPU UN TOMĀTU SALSĀ

Sastāvdaļas

0,5 litri mazu pieneņu lapīņu

2 tomāti

Zaļie lociņi

Oliveļļa

2 laimu sula

2 ķiploku daiviņas

Sāls

Malti melnie pipari

Gabaliņš svaiga čili pipara pēc izvēles

1. Pieneņu lapas noskalo, nosusina salātu žāvētājā un sīki sakapā.
2. Tomātus un ķiploku daiviņas sagriež mazos kubiņos, lociņus sasmalcina.
3. No laimiem izspiež sulu, to un oliveļļu pievieno maisījumam.
4. Ja vēlas, var pievienot mazliet sasmalcināta svaiga čili pipara.
5. Pievieno sakapātās pieneņu lapas.
6. Pēc garšas pievieno sāli un šķipsnu melno piparu.
7. Pirms pasniegšanas salsu liek ledusskapī slēgtā traukā un vismaz pusstundu ļauj garšām savilkties.

***Vaara – Karjalan LEADER VRG
“Savvaļas brīnumi” (Somija)***

SILTIE GAILEŅU SALĀTI

Sastāvdaļas

2–3 saujas gaiļeņu

Kolrābis

Dažas pašceptas maizes šķēles

4 jaunie sīpoli

Ķiploku dzinumī ar ziedpumpuru

Rozmarīna zariņš

200 ml buljona

100–150 ml baltvīna

Sviests, augu eļļa cepšanai

Nedaudz sinepju

Sāls

Cukurs

Pasniegšanai

Malti melnie pipari

Jaļumi pēc izvēles – skābenes, spināti

Smalcināti apcepti lazdu rieksti

Uz apceptām ķimeņu sēklām noturēta eļļa

1. Kolrābi nomizo, sagriež šķēlēs, 2 minūtes apvāra ūdenī ar mazu sāls un cukura piedevu. Tāpat dara ar ķiploku dzinumiem.

2. Gaiļeņem notīra gružus, ātri noskalo, saplucina gabaliņos. Uz uguns pannā uzkarsē nedaudz eļļas un sviesta, apcep sēnes.

3. Sīpolus nomizo, vertikāli sagriež gabalos, virs liesmas nedaudz apdedzina un pievieno gaiļeņem. Pievieno arī kolrābja gabalus.

4. Pannā pielej 100–150 ml baltvīna, ļauj novārtīties.

5. Bļodiņā sajauc nedaudz sinepju, 2 ēdamkarotes mīksta sviesta un buljonu, pievieno sēnēm un saknēm. Pieliek zariņu mazliet apdedzināta rozmarīna, mērci novāra, līdz tā sabiezē.

6. Uz oglēm liek restītes, no abām pusēm apgrauzdē maizes šķēles, blakus ātri apcep ķiploku dzinumus. Šķīvi liek maizes šķēli, tai virsū liek zaļumu lapiņas.

7. Karstās sēnes un saknes bagātīgi pārliet maizes šķēlēm, pārlej ar mērci, pārkaisa ar sāli, svaigi maltiem melnajiem pipariem un nedaudz apceptiem smalcinātiem lazdu riekstiem. Beigās pārslaka ar nedaudz eļļas, kas iepriekš noturēta uz apceptām ķimeņu sēklām. Pēdējos pārliet apvārtos un uz uguns apceptos ķiploku dzinumus.

Ingmārs Ladīgs, Re'Chef šefpavārs

**“Zaubes savvaļas kulinārais festivāls 2021”
(Latvija)**





NĀTRU ZUPA

Sastāvdaļas

3 lielas saujas nātru jauno lapīņu
(galotnītes)

2 sīpoli

Sviests vai olīveļļa cepšanai

1 litrs dārzeņu buljona vai ūdens

Garšvielas pēc izvēles

Kartupeļi, lēcas vai pākšaugi pēc izvēles

1. Katlā sviestā vai olīveļļā maigi apcep sasmalcinātus sīpolus, līdz tie kļūst zeltaini.

2. Pievieno 1 litru ūdens vai dārzeņu buljona un 3 lielas saujas svaigu nātru jauno lapīņu no galotnītēm.

3. Zupu lēni vāra apmēram 15 minūtes, tad sablendē ar rokas blenderi (nātres var arī pirms pievienošanas buljonam sagriezt ar šķērēm).

4. Pievieno garšvielas pēc izvēles, pasniedz un izbauda! Pēc izvēles sastāvdaļām pievienojot kartupeļus, lēcas vai pākšaugus, zupu var padarīt tumīgāku.

***Herbal homestead
Forth Valley & Lomond Leader VRG
"Savvaļas brīnumi" (Skotija)***





UGUNSPUĶU RISOTO

Sastāvdaļas

0,5 l ugunspuķu jauno dzinumumu

2 sasmalcināti šalotes sīpoli

2 sasmalcinātas ķiploku daiviņas

200 ml apaļgraudu rīsu

200 ml baltvīna

800–1000 ml dārzeņu buljona

50 g sviesta

Oliveļļa cepšanai

100 g cietā Parmas siera

Norīvēta 1 citrona miziņa

Melnie pipari pēc garšas

1. Ugunspuķu dzinumus noskalo, apmēram 15 sekundes noplaucē verdošā ūdenī un sagriež dzinumus mazākos gabaliņos, dažus atliek malā veselus.
2. Sīpolus un ķiplokus maigi apcep oliveļļā. Katlā ber rīsus, pievieno sīpolus un ķiplokus, maigi sautē. Pievieno baltvīnu un ļauj tam iesūkties, laiku pa laikam apmaisot.
3. Kad vīns ir iesūcies, pakāpeniski pa vienam kausiņam pievieno dārzeņu buljonu, visu laiku maisot. Pirms pievienot kausu nākamā buljona, ļauj rīsiem vārties un uzstāties šķidrums.
4. Tā turpina, līdz viss buljons ir izlietots un rīsi kļuvuši mīkstāki. Gandrīz gataviem rīsiem pievieno sakapātos ugunspuķu dzinumus. Pievieno sarīvētu Parmas sieru un sviestu, mazliet sviesta atstājot cepšanai.
5. Uzliek vāku un ļauj visam vēl mazliet savilkties. Veselus ugunspuķu dzinumus apcep sviestā. Risoto pēc garšas pievieno rīvētu citrona miziņu un šķipsniņu svaigi maltu melno piparu. Pēc izvēles pievieno sāli. Risoto pasniedzot rotā ar apceptajiem veselajiem ugunspuķu dzinumumiem.

**Vaara – Karjalan LEADER VRG
"Savvaļas brīnumi" (Somija)**





JAUNA ABERFELDI RUBEŅA KRŪTIŅA AR GAILENĒM UN MAIZES MĒRCI

Sastāvdaļas

1 rubeņa (jaunā putna) krūtiņa ar kaulu
Piciņa sviesta
Mazliet olīveļļas
Jūras sāls
Malti melnie pipari

Liela sauja gailēņu
Piciņa sviesta
Sula no 1/3 citrona
2 ēdamkarotes kapātu pētersīļu
3 estragona lapiņas
Sāls
Malti melnie pipari

Šerija etiķa mērcei

250 ml teļa tumšā buljona
75 ml portvīna
Timiāna zariņš
Šerija etiķis pēc garšas

Maizes mērcei

3 nomizotas un sasmalcinātas ķiploku
daiviņas
1 sasmalcināts šalotes sīpols
2 tējkarotes jūras sāls pārslu
1 tējkarote svaigi maltu melno piparu
100 g mājās ceptas tumšās maizes
150 ml piena
Šķipsniņa svaigi rivēta muskatrieksta
2 veselas krustnagliņas
Timiāna zariņš
2 ēdamkarotes olīveļļas
50 ml saldā krējuma 35%
2 ēdamkarotes šerija mērces

Pasniegšanai

Sauja pļavas ķērsu lapiņu
Jūras sāls un svaigi drupināti
melnie pipari

Rubeņa krūtiņa

1. Rubeņa krūtiņu ierīvē ar garšvielām.
2. Uzvarsē pannu, izkausē pičiņu sviesta un krūtiņu ātri apcep no visām pusēm.
3. Krūtiņu liek līdz 210 °C temperatūrai iepriekš uzvarsētā cepeškrāsnī un atkarībā no izmēra cep 5–7 minūtes.
4. Krūtiņu pārliek uz silta šķīvja 5 minūtes atpūsties.
5. Pannu paglabā mērces gatavošanai.

Gailenes

1. Gailenēm ar saru otu notīra gružus.
2. Uzvarsē vidēji karstu pannu, kur izkausē pičiņu sviesta. Pievieno gailenes, sāli un piparus, pētersīļus un estragonu. Piespiež nedaudz citronu sulas.

Šerija etiķa mērce

1. Pannā, kurā cepās rubeņa fileja, lej teļa buljonu un portvīnu, pieliek timiāna zariņu un vāra, līdz šķidrums novārijies par $\frac{2}{3}$ no sākotnējā tilpuma.
2. Pievieno nedaudz šerija etiķa, sāli un piparus pēc garšas. Izkāš un paglabā siltu līdz pasniegšanai.

Maizes mērce

1. Cepeškrāsnī sakarsē līdz 180 °C temperatūrai. Mazā cepamajā traukā liek ķiplokus, timiānu, sīpolus un mazos gabaliņos sagrieztu maizi, pārkausa ar sāli un pipariem, pārslaka ar olīveļļu, liek krāsnī cepties apmēram 7–10 minūtes, līdz maize kļūst zeltaina.
2. Pārliek visu pannā, pievieno pienu, rīvētu muskatriekstu un krustnagliņas. Uzvāra un turpina karsēt 5 minūtes, izņem krustnagliņas, visu sablendē kopā ar saldo krējumu un 2 ēdamkarotēm šerija etiķa mērces. Pagaršo, pēc vajadzības pievieno vēl garšvielas. Paglabā siltu līdz pasniegšanai.

Piedevas

Ķērsu lapiņas nomazgā aukstā ūdenī, maigi nosusina virtuves dvielī. Apkaisa ar sāli un pipariem. Pasniedz nekavējoties.

Pasniegšana

1. Fazāna krūtiņai atdala filejas.
2. Uz silta šķīvja uzklāj krietnu ēdamkaroti maizes mērces, uzliek fileju, pārliek dažas gailenes. Rotā ar ķērsu lapiņām, pārlej ar šerija etiķa mērci.

Herbal homestead
Forth Valley & Lomond Leader VRG
“Savvaļas brīnumi” (Skotija)



Foto: Kriss Volkers, unsplash.com



MEŽACŪKAS SAUTĒJUMS

Sastāvdaļas

Mežacūkas gaļa

Sīpoli

Ķiploki

Burkāni

Divu krāsu paprikas

Kartupeļi

Divu krāsu ķirštomātiņi

Sāls

Piecu piparu maisījums

Eļļa cepšanai

Zaļumi pasniegšanai

1. Mežacūkas gaļu sagriež gulašam piemērotos gabalos. Dārzenus nomizo. Kartupeļus un burkānus sagriež gaļai līdzīgos gabalos. Paprikām izņem sēklas un pākstis sagriež stenišos.

2. Uzkarsē kazanu, ielej eļļu, kad eļļa uzkarsusi, tad, izmantojot speciālu karoti garā kātā, ar eļļu aplaista arī kazana malas.

3. Eļļā apcep kartupeļus, līdz tie no ārpuses kļuvuši brūni.

4. No kazana izlej eļļu, kurā tika cepti kartupeļi. Ielej jaunu eļļu, uzkarsē.

5. Kad eļļa karsta, liek cepties gaļu. Kad gaļa apbrūnējusi, tai pieber sāli un piparus, pievieno lielos gabalos sagrieztus sīpolus, sagrieztu ķiploku. Kad sīpoli kļuvuši zeltaini, virs gaļas un sīpoliem kārto apceptos kartupeļus, papriku, tomātus un burkānus. Pārlej ar ūdeni un sautē apmēram 40 minūtes, līdz gaļa un dārzeni gatavi.

6. Kad sautējums gatavs, to kārto skaistā šķīvī, dekorē ar sakapātiem zaļumiem. Labu apetīti!

***Mednieku un makšķernieku klubs "Zaube"
"Zaubes savvaļas kulinārais festivāls 2021"
(Latvija)***

ZAUBES KARPA

Sastāvdaļas

Karpa

Sīpoli

Ķiploki

Dilles

Zivju garšviela (Santa Maria)

Majonēze

Sāls

1. Karpu iztīra un notīra zviņas. Liek uz folijas, iesmērē ar sāli un zivju garšvielu.

2. Zīvi pilda ar riņķīšos sagrieztiem sīpoliem, dillēm, ķiplokiem un majonēzi. Karpu apsmērē ar majonēzi arī no ārpuses.

3. Karpu ietin divās folijas kārtās, liek uz grila un cep apmēram 1 stundu.

***Mednieku un makšķernieku klubs "Zaube"
"Zaubes savvaļas kulinārais festivāls 2021"
(Latvija)***



SĀLĪ CEPTA FORELE AR KRĒMĪGU OLU KULTENI

Sastāvdaļas

1 kg rupjā sāls

6 lauku olas

2 foreles filejas ar ādu (no vienas foreles, asaku izmanto buljona pagatavošanai)

Sauja upeņu lapu

100 g sviesta

1 ēdamkarote skābā krējuma vai bezpiedevu jogurta

1 citrons

Sāls un pipari pēc garšas

Aukliņa sasiēšanai

1. Piecas olas sadala dzeltenumos un baltumos. Baltumus sajauc ar sāli, līdz izveidojas slapjām smiltīm līdzīga tekstūra.
2. Foreles filejas apber ar sāli un pipariem. Uz vienas klāj kārtu ar upeņu lapām, uzliek otru fileju tā, lai abas filejas būtu ar ādu uz ārpusi, un ar aukliņu sasien kopā.
3. Uz plakana akmens vai karstumizturīgā māla traukā klāj pusi sāls masas, izveido iedobi, ievieto foreli, un pārklāj pāri otru sāls masas daļu tā, lai nebūtu caurumu. Liek ugunsкура vidū un cep 10 minūtes. Izceļ no ugunsкура un ļauj atdzist 10 minūtes. Uzmanīgi sadauza sāls čaulu, un izceļ foreli.
4. Atdalītos olu dzeltenumus sajauc ar vienu veselu olu un viegli sakul, līdz masa kļuvusi viendabīga. Lej virs ugunsкура maigi sakarsētā katliņā un nepārtraukti maisa. Kad olas sākušas sarecēt, pievieno sviestu un turpina maisīt, ik pa laikam noņemot katliņu no uguns, lai kulteni nepārkarsētu. Kad izveidojusies kunkuļaina, bet krēmīga masa, katliņu ņem nost no uguns, pievieno 1 ēdamkaroti krējuma, sāli un piparus pēc garšas.
5. Foreles filejas liek uz šķīvjiem kopā ar olu kulteni.
6. Citronu pārgriež uz pusēm un liek ugunskurā ar pārgriezto pusi uz leju. Kad tas ir apdedzījis, ņem nost no uguns un uzspiež uz katras porcijas 1 ēdamkaroti dedzinātā citrona sulas. Bauda uzreiz!

Ritvars Toms Logins, Lantes muižas šefpavārs
“Zaubes savvaļas kulinārais festivāls 2021”
(Latvija)



AUZU KRAUKŠĶIS AR PĪLĀDŽU IEVĀRĪJUMU

Sastāvdaļas

400 g sviesta

350 g kviešu miltu

330 g auzu pārslu

300–400 g brūnā vai baltā cukura

0,6–1 litrs pīlādžu ievārījuma vai ogu
(var lietot arī citas skābās meža ogas –
dzērvenes, brūklenes, ievārījumā arī
kopā ar āboliem)

2 tējkarotes cepamā pulvera

Šķipsniņa sāls

1. Bļodā ieber visas sausās sastāvdaļas, sajauc, iekapā sviestu, ar rokām sastrādā drumstalās.
2. Veidni iesmērē ar sviestu vai izklāj ar cepamo papīru, liek virsū pusi drumstalu, tad pārziež ievārījumu vai uzber ogas, beigās uzber otru pusi drumstalu.
3. Cep krāsnī 40 minūtes 175 °C temperatūrā. Var pcept līdz 20 minūtēm ilgāk, tad cepums būs kraukšķīgāks.

***Vineta Cipe, “Āraišu vēdzirnavas”
“Savvaļas brīnumi” (Latvija)***





PIENEŅU UN APRIKOŽU TRIFELES

Sastāvdaļas

300 g žāvētu aprikožu

200 g pieneņu ziedu

300 g vai mazāk mandeļu vai mandeļu
miltu

1 ēdamkarote sezama eļļas

200 g kokosriekstu skaidiņu

1. Iepriekš izmērcētas aprikozes sablendē, pievieno pieneņu ziedlapiņas. Masai pievieno sezama eļļu.
2. Mandeles sablendē ar blenderi pulsējošajā režīmā vai samaj kafijas dzirnaviņās. Uzmanās, lai neizdalītos eļļa. Mandeļu vietā var izmantot mandeļu miltus. Aprikožu masai pamazām pievieno maltās mandeles un mīca, līdz masa kļūst pietiekami stingra, lai varētu veidot bumbiņas.
3. Ar rokām izveido mazas bumbiņas, ko apvārta kokosriekstu skaidiņās.
4. Pasniedzot rotā pēc izvēles.

***Jonišķu rajona un Utenas reģiona VRG
"Savvaļas brīnumi" (Lietuva)***



PLŪŠKOKA ZIEDU SĪRUPS

Sastāvdaļas

2 mazi citroni (ekoloģiski audzēti vai rūpīgi noberzti ar suku, lai notīrītu vasku)

50 g citronskābes

600 g cukura

12 plūškoka ziedu čemuri

1,5 litri vārīta ūdens

2 lielas ēdamkarotes medus

1. Citroniem norīvē miziņu, pēc tam tos sagriež šķēlēs.
2. Cukuru un medu liek lielā bļodā, pārlej ar uzvārītu ūdeni un maisa, līdz tie izšķīst.
3. Bļodā pievieno norīvētās citronu miziņas, citronu šķēles, citronskābi un ziedu čemurus.
4. Atstāj ievilkties 24 stundas, laiku pa laikam apmaisot.
5. Sīrupu izkāš cauri marlei, sapilda tīrās pudelēs, cieši aizskrūvē vāciņus. Sīrupu var uzglabāt sešus mēnešus, to var arī sasaldēt ledus kubiņu formiņās vai PET pudelēs (pudelēs jāatstāj brīva vieta, kur sīrupam sasaldstot izplesties).

"Herbal homestead"
Forth Valley & Lomond Leader VRG
"Savvaļas brīnumi" (Skotija)



PLĀVAS ZIEDU SĪRUPS

Sastāvdaļas

500 g plāvas ziedu (sarkanais āboliņš, ugunspuķes, vīgrīzes, pieneņu pēc izvēles)

1 litrs ūdens

1 kg cukura

Skāba sula vai citronskābe pēc garšas

1. Svaigus ziedus vāra aptuveni 15 minūtes, tad nokāš.
2. Iegūtajam šķidrumsam pievieno cukuru un vāra vēl aptuveni 20–30 minūtes.
3. Pirms vārīšanas beigām pievieno citronskābi vai skābu augļu sulu garšas uzlabošanai. Sīrups ir laba piedeva saldējumam, desertiem, pankūkām.

***Liene Margeviča, Z/S "Indrāni"
"Savvaļas brīnumi" (Latvija)***





SALDUS RAJONA
ATTĪSTĪBAS BIEDRĪBA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPAS INVESTĒ LAUKU APVĪDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds
lauku attīstībai



Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests



LEADER

Vaara-Karjala

Projekts Nr.18-00-A019.333-000022 "Savvaļas brīnumi – Wild Wonders" tiek īstenots Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai Latvijas Lauku attīstības programmas 2014.–2020. gadam apakšpasākuma 19.3 "Starpterritoriālā un starpvalstu sadarbība" ietvaros.

CĒSU NOVADA
AMATAS
APVIENĪBAS
PĀRVALDE

ZAUBE
WILD
FOOD
FESTIVAL
2021



www.wildfoodfest.lv

Foto: Valdis Ošiņš

Ēdienu stils / makets / dizains: Sandra Ošiņa