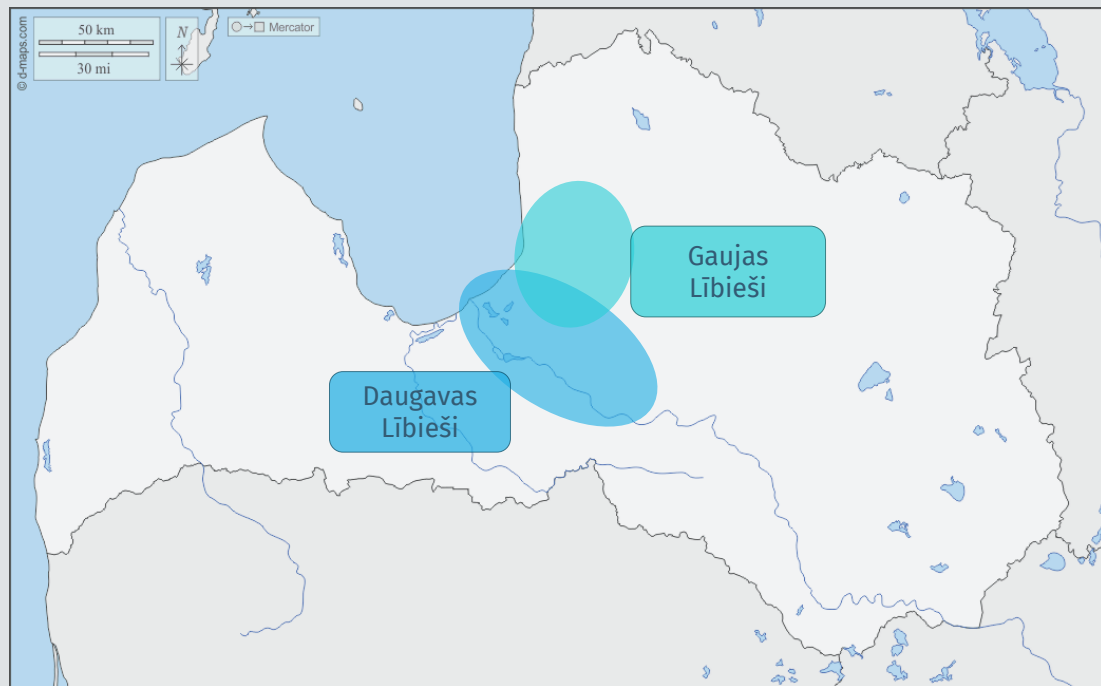


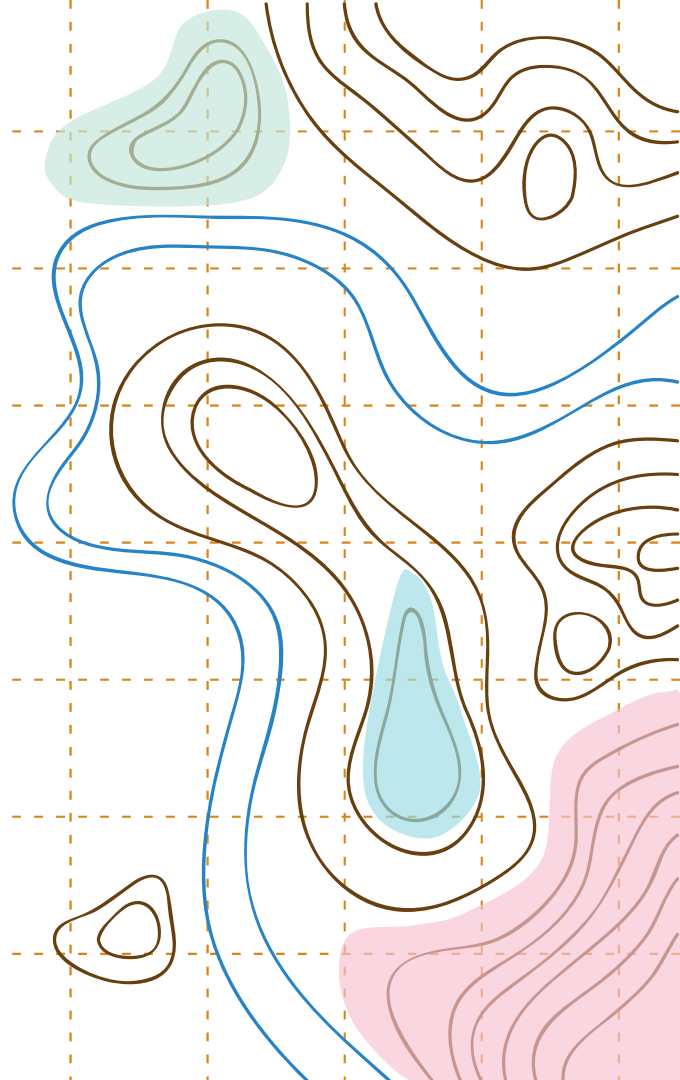
Atmiņa Lībiešu diētā

2025

Mg. Hist. Alise Gunnarssone



10.- 13.gs.



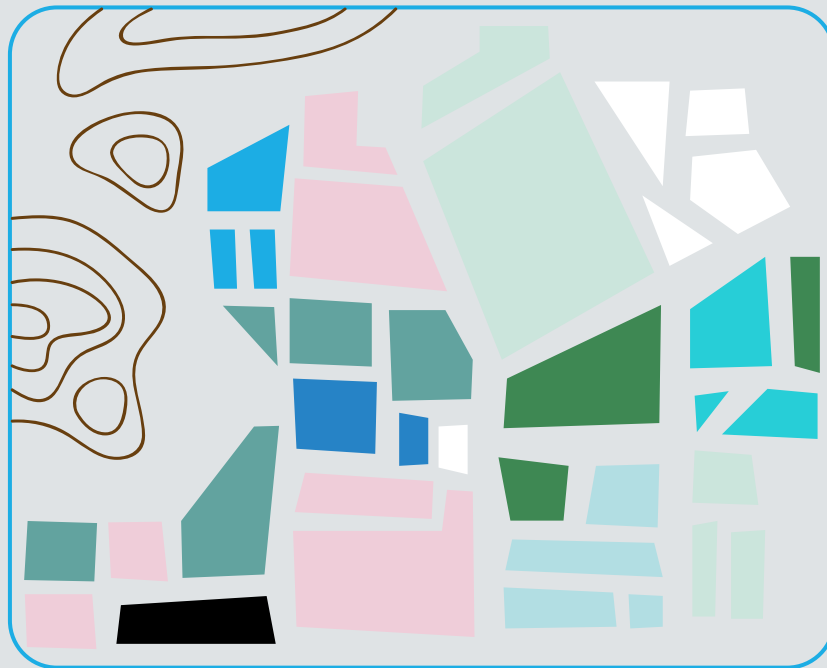
Kas paliek pāri???

KAULI

Dzīvnieki un
cilvēki

TRAUKI

Iesūkušies tauki
un piedegums



DEGUŠI AUGI

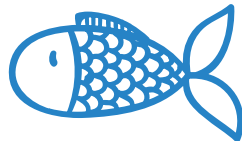
Lielākoties
graudaugi

PUTEKŠŅI

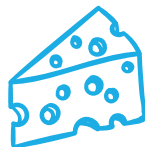
Kultivētie augi



Zālēdāji



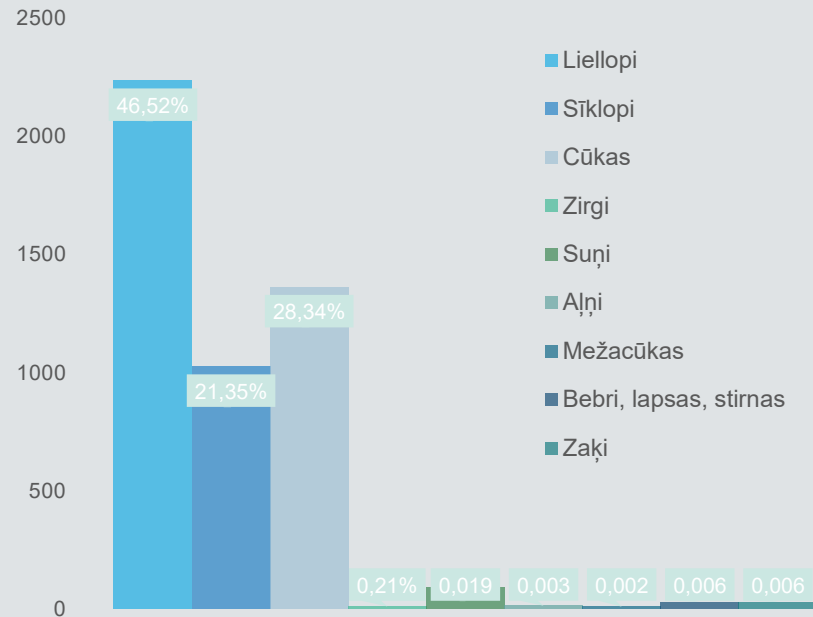
Zivis

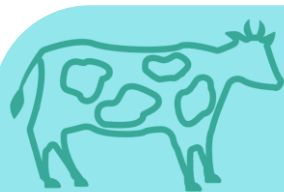


Piens

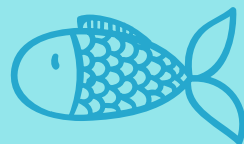


Graudaugi





Zālēdāji



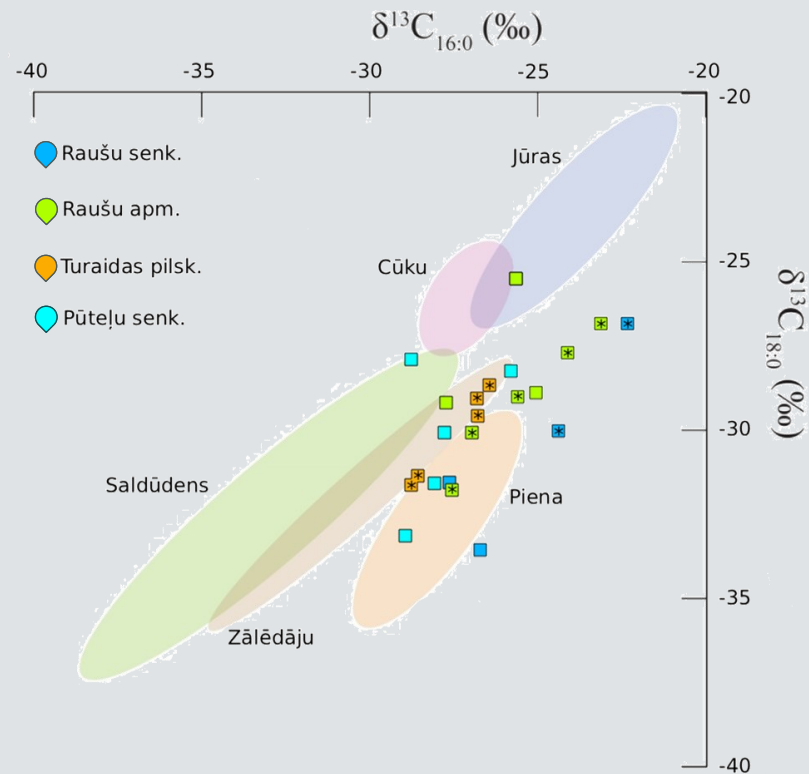
Zivis



Piens

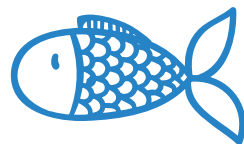


Graudaugi

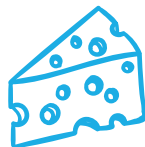




Zālēdāji



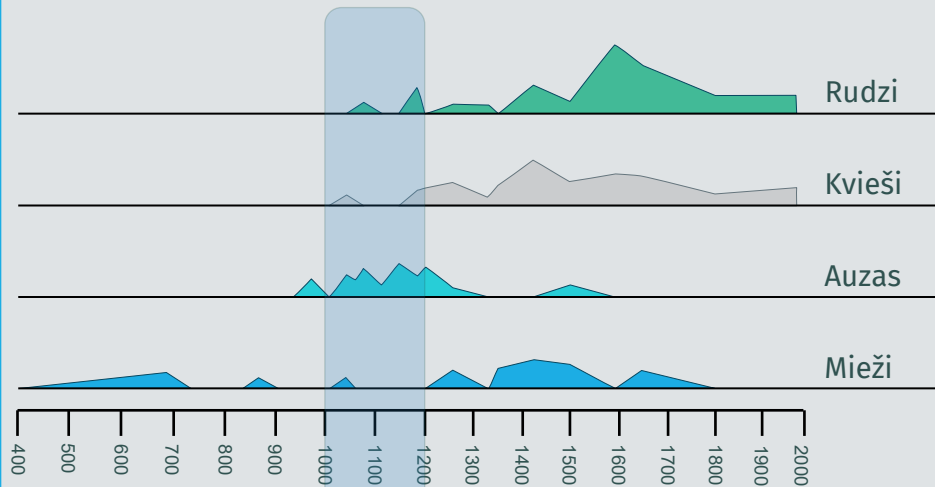
Zivis



Piens



Graudaugi

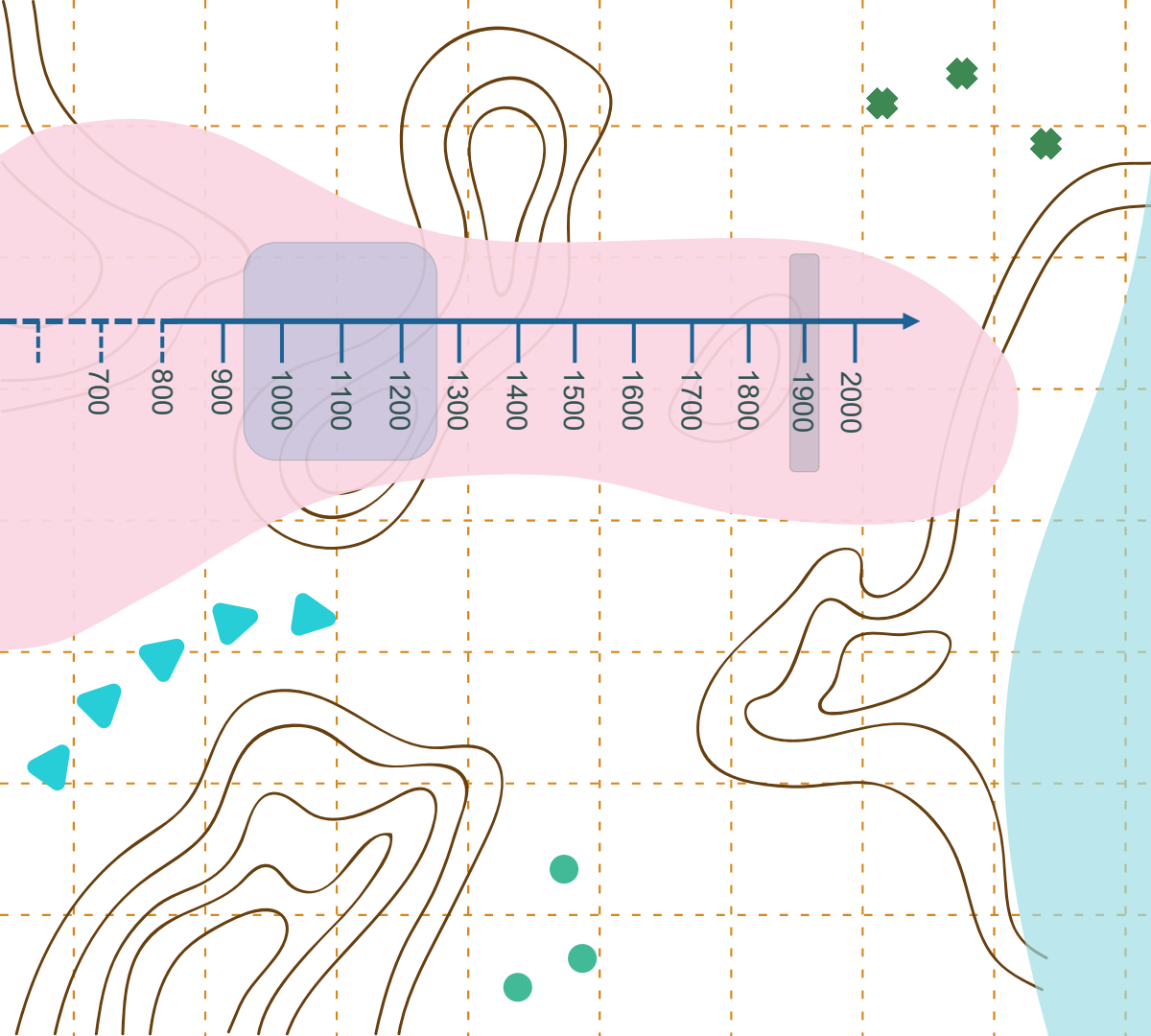


Gunnarssone, A., Stivriņš, N. et al. 2024

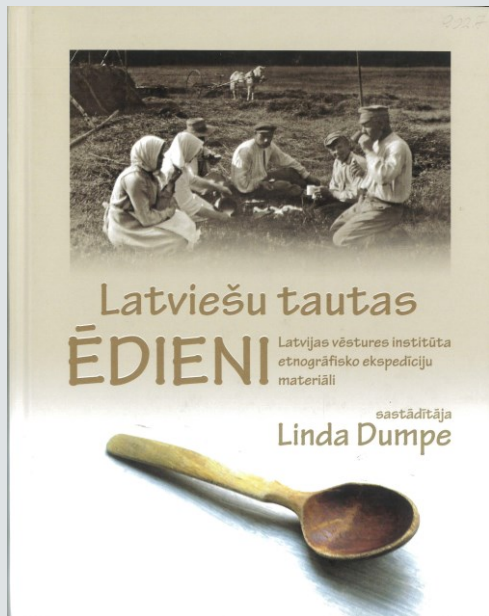
Auzas (<i>Avena sativa</i>)	2
Mieži (<i>Hordeum vulgare</i>)	2
Kvieši (<i>Triticum aestivum</i>)	2
Rāceņi (<i>Brassica campestris</i>)	2
Laukupupa (<i>Faba bona</i>)	1
Zirņi (<i>Pisum sativum</i>)	2

Rasiņš, A., Tauriņa, M., 1983

**Vai varam
saskatīt
līdzības
Lībiešu
19.gs.
ēdienos??**



Pierakstīta recepte



Cūku pupu biezputra: Mana māte no mazām cūku pupām vārīja biezputru. Pupas izvārīja, samala kartupeļus novārīja, sagrūda, lika klāt samaltām pupām, pielēja pienu. Biezputrai klāt ēda gaļas krikumiņus.

1957.g., Āsteres ciems, Galniekos

Zupas

Līdaku zupa: Aukstā ūdenī liek vārīties līdaku ar garšvielām – sīpoliem, pētersīļiem, lozberlapām un sāli. Kad līdaka gatava, izņem to no katla un zupā ielaiž klimpas. Zupai pielej pienu. Līdaku zupu vāra īsu – ar mazāku ūdens daudzumu, tad tā garšīgāka

1957.g., Stienes ciems, Dimzēs

Ceptas

Uz oglēm ceptas reņģes: Svaigas reņģes aplej ar nedaudz sāls. Dažas stundas patur, ... apstieņātās reņģītes lika maizes krāsnī. Kad maizes krāsnis izkurināta, izvilka ogles. Uz liesmas uzlika salmus un sienu un salika izķīķētas reņģītes. Lika 1-2 rindās ar galviņām uz vienu pusi un laida krāsnī. Salmi vēl drusku gruzdēja, reņģītes apdega un bija ļoti garšīgas

1960.g., Salacgrīvas ciems, Jasperos

Kūpinātas/ Žāvētas

Žāvēti zuši: Notīrītam zutim ap galviņu apmeta auklīņas cilpu un pakāra žāvētavā. Žāvēja 6 stundas, vairāk dūmos nekā ugunī.

*Daugavas muzeja
arhīva materiāli.
D.Lasmane, 2007*



ZIVIS

PIENS

Biezpiens uz maizes: Biezpienu samīcīja ar krējumu ziešanai uz maizes. Dažreiz lika klāt ķīmenes. Uz biezpiena maizes arī kaņepes lika. Dažreiz arī uz oglēm ceptas siļķes vai reņģes.

1957.g., Mērnietu ciems, Akotiņos

Skābais piens ar kunkulīšiem: Rūgušpienā iebirdināja biezpiena kunkulīšus un pieēda maizei klāt.

Citreiz rūgušpienam pielēja paniņas, saklapēja. Iebirdināja biezpienu un pieēda maizi klāt.

1957.g., Ārciema Lielupēs

Skābputra: Manai vīramātei bija divas lielas krūzes ar osām. Tajās stāvēja skābputra. Ar kausu pasmēla skābputru no krūzes. No ārpuses krūzes nebija glazētas, bet no iekšpuses gan. No liela skābuma glazūra lēca nost. Skābputrai bez rūgšpiena lika klāt krējumu.

1957.g., Augstrozes ciems, Jaunkrūciemā

GALA

Buljons

Kēkšas maize: Nem cūkas vai aitas gaļu, žāvētu vai svaigu, novāra mazā ūdenī mīkstu. Gaļas novārījumā iemīca miežu vai kviešu miltus. Cik vajag pievieno sāli. Izveido ar plaukstām lielos kunkuļus. Gaļas novārījumā izvāra. Izņem no katla.

Ēda ar novārīto gaļu vai zapti.

1957.g., Mērnietu ciems, Vīksnās

Asins maize: Rudenī, kad kāva lopus, daudz sacepuši asinis maizi un uzglabājuši. Stāvēt palika cieta. Cēpa no kviešu un miežu miltiem, labi lika klāt taukus un sīpolus. Kukuļus taisīja kā karašai. Izcepto asins maizi sagrieza šķēlēs un izvārīja tauku zupā. Ēda klāt pie zupas un gaļas.

1957.g., Mērnietu ciems, Akotiņos

Apcepta

Cūku putru biezputra: No mazām cūku pupām vārīja biezputru. Pupas izvārīja, samala, kartupeļus novārīja, sagrūda, lika klāt samaltām pupām, pielēja pienu.

Biezputrai klāt ēda gaļas krikumiņus

1957.g., Āsteres ciems, Galdniekos

Cepetis

Zoss zupa un šmorene: Par šmoreni sauc sautētu zosi. Sautē katliņā iepriekš apcepot. Sautē un cēp krāsnī.

1957.g., Stienes ciems, Dimzēs

GRAUDAUGI

Miežu karaša: Miežus samala ar visām sēnalām vai noskrotēja un tad samala. Ja mala neskrotētus miežus, tad pirms cepšanas miltus izsijāja. Miežu karašas cepa katru sestdienu.

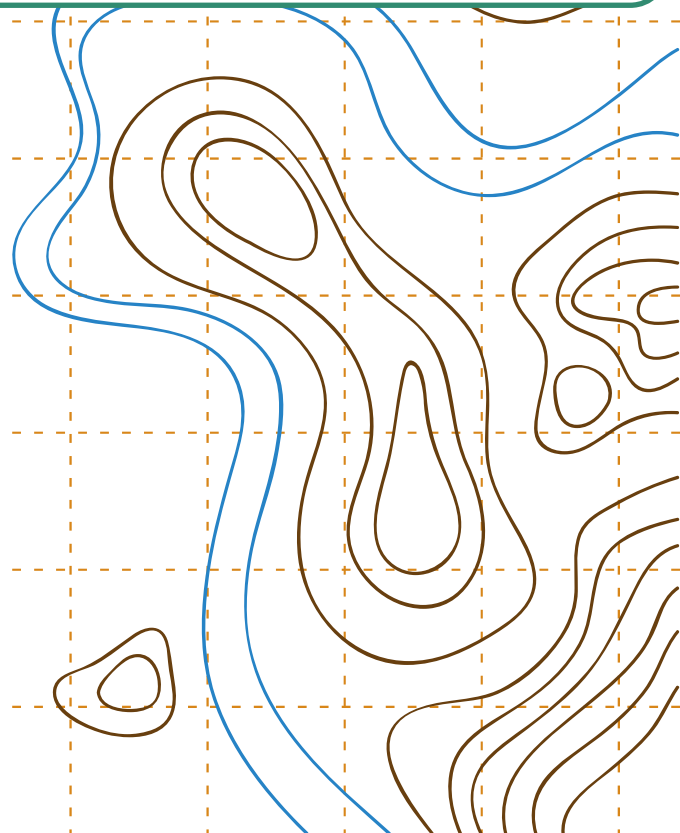
1957.g., Tūjas ciems, Ozolniekos

Auzu miltu cepumi: Cepšanai vajag auzu miltus, sviestu, olas, cukuru vai medu. Ar medu ir garšīgāki nekā ar cukuru. Olas ar cukuru vai medu sarīvē, pieliek sviestu un miltus. Samīca, izrullē, izspiež ar šņabja glāzi un cep.

1957.g., Vētrupes ciems, Meliņās

Kunkuļmozis: Klimpu mīklu gatavo šķidrāku, ar vairāk olām. Zupā lej ar karoti mazākas un lielākas klimpiņas. Šīs klimpiņas ļoti garšīgas.

1957.g., Vētrupes ciems, Meliņās





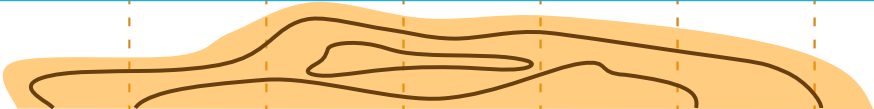
ZIRŅI – PUPAS

Zirņu un pupu pītis: Pītis gatavoja no zirņiem un pupām. Gatavoja kopā vai atsevišķi. Sacepa speķīti un lika klāt. Zirņus un pupas salsūdenī novārīja, pietā sagraūda, pielika taukus un gaļas krikumiņus. Sīpolus parasti nelika, tie pastāvot palika nelāgi. Kaņepes daudz klāt nelika, bet tajās apviļāja.

1957.g., Tūjas ciems, Ozolniekos

Skābie zirņi: Zirņus izvārīja kopā ar putraimiem zupā. Zupai piena vietā pielej paniņas, pakreimu. Vāra līdzīgi skābputrai, bet neskābē. Tos vārīja mana māte Lielstraupē

1957.g., Tūjas ciems, Ozolniekos



SAUVAĻAS AUGI

Nātru-Zirņu zupa: To vārīja mana māte (mirusi 1913.g.) pavasaros no lielām nātrēm, no mazām nē. Izvēra putraimu zupiņu, vāra ar kādu gaļu vai saceptiem gaļas krikumiņiem. Gatavai zupai pieliek atsevišķi novārītas cūku pupas. Bez cūku pupām nātru zupu nekad nevārīja

1957.g., Planču ciems, Imantās

Pīlādži un āboli ziemai: Pīlādžu ogas ziemai salauzuši ar zariem, uzlikuši uz istabaugšas, lai izžūst un izsalst. Ziemā lietoja izžuvušās ogas tējai un ķīselim. ... Arī mežābolus ziemā izlietoja. Tos salasīja, sabēra mucās, starpā salika sienu, kā arī sabēra sienā vai salmos uz istabaugšas. Ziemā izsalušos mežābolus deva bērniem. Sasalušie atlaidušie mežāboli bija ļoti garšīgi.

1957.g., Ārciema Lielupēs

Brūklenes un dzērvenes ziemai: Dzērvenes pa ziemu uzglabāja mucīnā ar ūdeni. Pa spundes caurumu sabēra mucīnā, pārlēja aukstu, tīru ūdeni. Aizbāza spundi priekšā. Dzērvenes uzglabāja arī sausā veidā tāpat grozā vai mucās.

1957.g., Ārciema Lielupēs

ĒDIENU IZVĒLE

Kad māte saimniekoja, katrai dienai bija savi ēdieni.

Pirmdien – miežu vai griķu plānputra.

Otrdien – kartupeļu zupā ar zirņiem vai citu.

Zupa bija piena vai gaļas.

Trešdien – biezputra.

Ceturdien – kāposti.

Piektdien – zirņi, pupas.

Sestdien – biezputra.

Svētdien – klimpas, cepeškāposti

1957.g., Mērnietu ciems, Upmaļos

Manā jaunībā galvenie ēdieni bija:

Zīdenis, putrainu biezputra, zirņi,

pupas, zirņu pītes, kartiņu grūslis,

ķinka, skābputra, skābie kāposti,

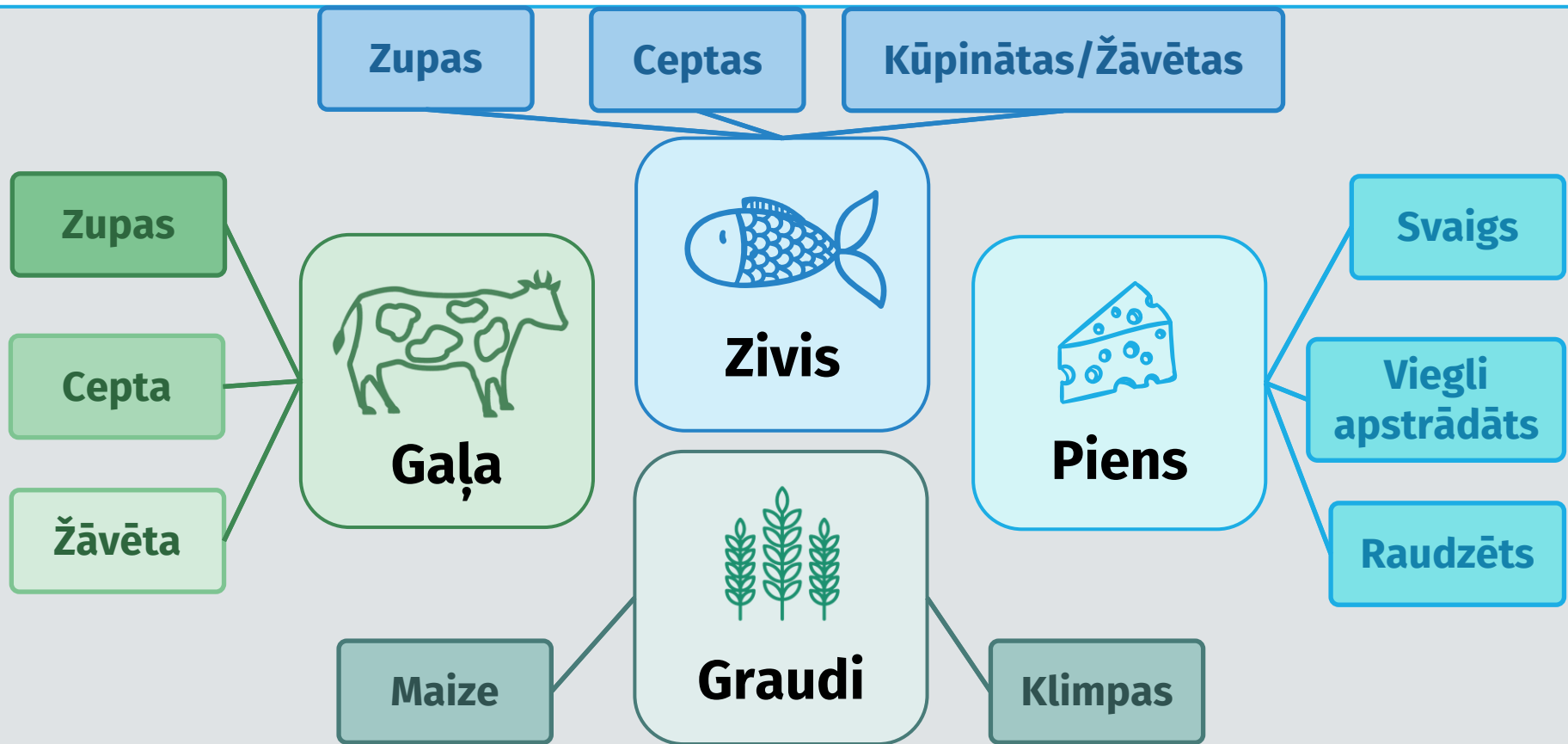
reņģes, plānputra, kunkuļi, rudzu

maize un miežu karaša, biezpiens,

skābpiens un sviests. Un tāpat dažāds

gaļas.

1957.g., Mērnietu ciems, Upmaļos



PALDIES PAR UZMANĪBU!!!

2025
Mg. Alise Gunnarssone

LATVIJAS
NACIONĀLAIS
VĒSTURES
MUZEJS
1869



Turaidas
muzejrezervāts



VALSTS
KULTŪRKAPITĀLA FONDS

 **slidesgo**