



PIEREDZE

**Migrantu
sapņu
zeme -
Zviedrija**



TĒMA

**Ari ēšana
ir
jautājums
par brīvību**



TUVPLĀNA

Lelde
Neimane vāc
represēto
spēka stāstus

11.-16. NOVEMBRIS, 2016

SestDiena

Kopā būšana pie sveču
sienas - tradīcija, kas
Lāčplēša dienā mūs
vieno kopš atmodas

Liesmas mūsu dvēselēs



9 771407 131000

CENA 1,25 EUR

45



SESTDIENAS VAKARIŅAS

Sestdienā ar savām receptēm dalās personības, ar kurām arī mums pašiem gribētos pasēdēt pie vakariņu galda labās sarunās

Apzinātā ēšana

Katram ēdienam piemīt sava enerģija, un apzināta dzīvošana man nozīmē arī apzinātu ēšanu. Manā ledusskapī nav gatavu ēdienu, toties ir plašs svaigu un sezonālu produktu klāsts, no kuriem var pagatavot dažādu tautu ēdienus. Bieži ieklausos bērnu vēlmēs un uzticos viņu izvēlei, jo bērniem piemīt skaidra un vēl nesabojāta tīru garšu uztvere.



Inese Dāvidsone
vēdiskā astroloģe un Hennas māksliniece



Sķeltie zirņi ar sīpoliem

Tā ir mana veģetārā versija pelēkajiem zirņiem ar speķi – sātīgs ēdiens, kas skaisti izskatās, latviski garšo un palīdz «sazemēties», it īpaši rudenī un ziemā. No sviesta daudzuma nav jābaidās, jo taukvielas palīdz uzsūkties vitamīniem. Es izmantoju arī jeb dzidrināto sviestu, ko gatavoju īstajās mēness fāzes dienās vai naktīs.

Vajadzēs

- šķeltos dzeltenos zirņus
- sviestu
- sarkanos sīpolus
- kazas sieru

30 minūšu
(+mērcēšana)
PĒC VAJADZĪBAS
VIEGLI

Pagatavošana

1. Izmērcē zirņus un izvāra sālsūdenī, bet ne līdz izšķīst putrā – tā, lai katru zirni var redzēt un konsistence ir kožama.
2. Uz pannas palielā sviesta daudzumā apcep ripiņās vai gabalos sagrieztu sarkano sīpolu un atkal nepārcenšas – lai sīpoli paliek kraukšķīgi.
3. Liek zirņus traukos, pārlej ar sviestu un sīpoliem, pārber sadrupinātu kazas sieru un zaļumus pēc patikas.

54

SAGATAVOJIS – JĀNIS RONIS
FOTO – JĀNIS RONIS
F05

SESTDIENA, 11. NOVEMBRIS, 2016

SENA, 11. NOVĪS, 2016

Melnā kūka

Pati neesmu liela saldummīle, tāpēc piedāvāju bērnu mīlāko desertu. Abi mani dēli katru rītu dzer melno tēju ar pienu un labprāt piekož kādu saldu kumosu. Es neiebilstu, jo cukurs ātri dod enerģiju un, ņemot vērā fizisko slodzi, kas puikām ir treniņos, salds kumoss nekaitē.

15 minūšu+
laiciņš
ledusskapī
APMĒRAM 1 KG
VIENKĀRŠI



Vajadzēs

- 2 paciņas (apmēram 400 g) Selgas vai citu līdzīgu cepumu
- 1 bundžiņu iebiezinātā piena ar cukuru
- kakao
- apmēram 100 g sviesta

Pagatavošana

1. Sabirdina cepumus, bet ne drupačās – lai paliek mazi gabaliņi.
2. Katliņā sasilda sviestu, pieber tīru kakao (daudzums pēc patikas) un pievieno kondensēto pienu.
3. Klāt ber sadrupinātos cepumus un visu kārtīgi samaisa.
4. No gardās masas veido garenas formas desu, ietin sviestpapīrā un liek ledusskapī atdzesēties. Gatavs!