

SIRDS UN VIRTUVE

Latvijas Inovatīvās medicīnas fonds, 2010, Rīga

UDK 616.1+641(03)
S 810

SIRDS UN VIRTUVE

Andreja Ērgļa un Ivetas Mintāles redakcijā

Autoru kolektīvs: Iveta Mintāle, Andrejs Ērglis, Anete Dinne,
Iveta Bajāre, Andrejs Kalvelis, Gustavs Latkovskis, Sanda Jēgere,
Vilnis Taluts Dzērve, Ilja Zakke

Vāka noformējums: Liesma Lūsēna

Makets: Marta Grīnberga

Izdevējs: Latvijas Inovatīvās medicīnas fonds, 2010, Rīga.

Grāmata tapusi ar Latvijas Kardiologu biedrības
un Latvijas Inovatīvā medicīnas fonda atbalstu.



Solvay
Pharmaceuticals



ISBN 978-9984-39-964-5

Labdien, grāmatas lasītāj!

Esmu priecīgs, ka turat rokās šo grāmatu un vēl vairāk, ka lasāt ievadu.

2008. gadā mēs izdevām pirmo grāmatas „Sirds un virtuve“ izdevumu ar mērķi iepazīstināt kardiologus un ģimenes ārstus ar veselīga uztura un sirds veselības kopsakarībām. Grāmata iepatikās ne tikai ārstiem, bet arī mūsu pacientiem, tāpēc radās ideja pārstrādāt grāmatas sākumdaļu un pievienot vēl pārdesmit veselīgu ēdienu receptes, kuras gatavojuši gan ārsti un viņu ģimenes locekļi, gan trīs drosmīgi pacienti, ar kuriem iepazīsities grāmatas otrajā daļā.

Šī nav diētas grāmata tās tradicionālajā izpratnē, šī nav arī pavārgrāmata un arī ne grāmata par sirds slimībām. Šī drīzāk ir veselīga dzīvesstila grāmata.

Pirmā recepte jeb Kā ēdam, tā jūtamies!

Uzturs ir viena no svarīgākajām veselīga dzīvesstila sastāvdaļām. Ļoti laba man šķiet kāda reklāma par veselīgām brokastīm: jaunieši ieiet birojā, bet tur priekšā klerki ēd brokastis – treknas desmaizes – un visi saguruši jau no paša rīta. Ideja precīza – kā ēdam, tā jūtamies. Kāds teiks – vecmāmiņas un vectētiņi ēda spēki un dzīvoja daudzus gadus laimīgi. Pirmkārt, tie daudzie gadi bija savi 40, 50... Otrkārt, viņi strādāja no rīta līdz vakaram fizisku darbu...

Otrā recepte jeb Svaigs gaiss un fiziska slodze!

Veselīgam uzturam nav jēgas bez fiziskas aktivitātes. Šīs abas lietas ir dzīves nepieciešamība – gan darba kvalitātes, gan dzīves kvaitātes uzlabošanai. Ikvienam no mums ir jāatrod veids, kā nodarbināt savu ķermeni, jo, kamēr tas netiek kustināts un netiek trenēts, muskuļi atslābst un tiem līdzī arī svarīgākais no muskuļiem – sirds. Turklāt nav obligāti jāsporto profesionāli vai jāapmeklē sporta zāle. Var sākt ar garām pastaigām svaigā gaisā vairākas stundas vairākas reizes nedēļā.

Trešā recepte jeb Veselīgi dzīvot ir stilīgi!

Dzīvot veselīgi ir jāmācās, pie tā ir jāpierod, ir jāatsakās no slinkuma, daudziem kārdinājumiem un kaitīgiem ieradumiem. Īpaši uzmanība jāpievērš bērniem un jau no mazām dienām ir jāmāca, ka ēst veselīgi un uzturēties svaigā gaisā – tas ir stilīgi. Bērniem ir jāiemāca strādāt un atpūsties – gan garīgi, gan fiziski. Ir jāiemāca pareizi uzlādēt baterijas, un to varam izdarīt vienīgi mēs paši ar savu piemēru.

Ceturtdā recepte jeb Galvenais, lai nav garlaicīgi!

Viss sākas mūsu galvās. Viss ir tāds, kādu mēs gribam to saskatīt. Var piecelties no rīta, sakert galvu un vaimanāt, cik viss ir slikti, bet var arī tā nedarīt – uztvert katru jaunu notikumu kā izaicinājumu, kā jaunu, interesantu iespēju dzīvē. Un galvenais meklēt un darīt to, kas rada pozitīvo – labas sajūtas, prieku un laimi. Itālijā viņi visi ir apmierināti – un tam nav nekāda sakara ar saulaino dienu īpatsvaru gadā. Saule ir galvā!

Lai Jums izdodas!

*Ar cieņu,
asoc. prof. Andrejs Ērglis
Latvijas Kardiologu biedrības prezidents*

A handwritten signature in dark ink, consisting of a series of fluid, connected strokes that form a stylized representation of the name Andrejs Ērglis.

SATURS

I daļa

1. Kardiovaskulārās slimības (KVS) un riska faktoru izplatība Latvijā.....	7
2. KVS riska faktoru raksturojums un novērtēšana	9
2.1. Neietekmējamie riska faktori	9
2.1.1. Vecums un dzimums	9
2.1.2. Nelabvēlīga iedzimtība	10
2.2. Ietekmējamie dzīvesveida riska faktori.....	10
2.2.1. Paaugstināts asinsspiediens (AS) jeb hipertensija.....	10
2.2.2. Palielināta sirdsdarbības frekvence.....	12
2.2.3. Smēķēšana	13
2.2.4. Paaugstināts holesterīna saturs asinīs un dislipidēmija.....	15
2.2.5. Paaugstināts glikozes līmenis asinīs.....	17
2.2.6. Nepietiekama fiziskā aktivitāte.....	18
2.2.7. Palielināts ķermeņa svars	19
2.2.8. Neracionāls uzturs.....	21
2.2.9. Psihosociālie faktori.....	25
3. Multifaktoriāla riska mazināšana	27

II daļa

1. Veselīga uztura pamatprincipi	31
2. Daži gatavošanas <i>knifi</i>.....	32

3. Pārbaudītas patiesības	33
4. Ikdienā lietojamo pārtikas produktu vērtība	34
5. Garšu harmonija.....	39
6. Ieteikumi.....	44
7. Receptes	47
7.1. Uzkodas.....	48
7.2. Pasta un rīsi – Viva l'Italia!	63
7.3. Zivju diena.....	69
7.4. Gaļas ēdieni	81
7.5. Draugos ar medniekiem	95
7.6. Svētdienas rītam.....	103
7.7. Pārsteigums viesiem	105
7.8. Arī deserti var būt veselīgi.....	112
7.9. Pacientu ieteiktās receptes	117
8. Kas viņi ir?	129
9. Veselīga dzīvesveida pamatprincipi	141

I daļa

1. KARDIOVASKULĀRĀS SLIMĪBAS (KVS) UN RISKA FAKTORU IZPLATĪBA LATVIJĀ

Koronārā sirds slimība (KSS) ir nozīmīga veselības aprūpes problēma Latvijā un visā pasaulē. Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem katru gadu pasaulē no KSS mirst apmēram 7,2 miljoni cilvēku, un 2020. gadā šis skaitlis sasniegs 11,1 miljonu.¹ Pēc Latvijas Veselības statistikas un medicīnas tehnoloģiju aģentūras datiem Latvijā 56% gadījumu nāves iemesls ir sirds un asinsvadu slimības.

KSS pamatā ir aterosklerotiskas izmaiņas sirds vainagartērijās. Procesam attīstoties, var rasties nopietnas asinsrites slimības. KSS vieglākos gadījumos vai sākumā izpaužas kā stenokardijas sūdzības – sāpes krūtīs pie fiziskas slodzes. Smagākos gadījumos tas var būt miokarda infarkts.

KSS diagnozi nosaka, ņemot vērā pacienta anamnēzi, klīnisko stāvokli, dažādu izmeklējumu rezultātus. Svarīgākās neinvazīvās izmeklēšanas metodes ir elektrokardiogrāfija (EKG), fiziskās slodzes tests (veloergometrija vai tredmilla tests), ehokardiogrāfija (EhoKG), miokarda perfūzijas scintigrāfija (MPS), stresa ehokardiogrāfija. Atkarībā no iegūtajiem rezultātiem tiek noteiktas indikācijas koronāro artēriju invazīvai izmeklēšanai – koronārai angiogrāfijai, kas pašlaik ir precīzākā un objektīvākā sirds asinsvadu izmeklēšanas metode. Angiogrāfija ļauj ārstam izvērtēt koronāro artēriju stāvokli, anomālijas un precizēt diagnozi, kas nosaka turpmāko ārstēšanas stratēģiju.

¹ Mackay and Mensah, 2004

KSS ārstēšanas galvenie mērķi ir aizkavēt koronārās aterosklerozes progresēšanu, uzlabot pacienta prognozi, mazināt mirstību, likvidēt vai vismaz samazināt simptomus, tādējādi uzlabojot slimnieka dzīves kvalitāti.

Kardioloģija Latvijā attīstās ļoti strauji – pacienti tiek ārstēti gan ar medikamentiem, gan invazīvi – pielietojot asinsvadu paplašināšanu jeb angioplastiju, – gan nepieciešamības gadījumā veicot sirds operāciju. Pēdējos gados Latvijā ir izdevies stabilizēt KSS saslimstības rādītājus.

Tomēr gribam atgādināt, ka ne tikai ārsts cīnās ar slimību, arī pats pacients ir līdzatbildīgs un piedalās profilakses un ārstēšanas procesā. Lai justos vesels, izvairītos no slimības, cilvēkam tajā ir jāiegulda daudz darba – jāmaina savs dzīvesveids, jāatmet kaitīgie ieradumi, jāseko asinsspiedienam, holesterīna un cukura rādītājiem. Nevar sēdēt un gaidīt, ka viss būs labi pats no sevis.

Pēc Starptautiskā pētījuma *Euroaspire* datiem 2006 – 2007, kurā arī Latvija bija aktīva dalībniecē, joprojām konstatē procentuāli augstu kardiovaskulāro slimību riska profilu KSS pacientu vidū. Palielināts svars, augsts ķermeņa masas indekss, smēķēšana, kā arī paaugstināts holesterīns ir bieži izplatīti riska faktori, neskatoties uz uzsāktu KSS ārstēšanu. Lai arī pacientu zināšanas par holesterīnu kā „slepkavu Nr.1“ pieaug – pacienti apzinīgi seko holesterīna rādītājiem, lieto holesterīnu pazeminošus medikamentus –, „klupšanas akmens“ joprojām ir pareizs uzturs un pietiekama fiziskā aktivitāte, līdz ar to arī normāls ķermeņa svars.

2. KVS RISKA FAKTORU RAKSTUROJUMS UN NOVĒRTĒŠANA

Ir noteikti apstākļi, kas var izraisīt un veicināt KVS attīstību. Medicinā tos apzīmē ar terminu „riskā faktors” (RF). Riska faktors ir ikviens (fizikāls, ķīmiskais, bioloģiskais, sociāls, ekonomiskais, dzīvesveida vai ieraduma) faktors, kurš var nelabvēlīgi ietekmēt cilvēka fizisko vai garīgo veselību. Riska faktorus var iedalīt divās grupās – novēršamie jeb ietekmējamie un neietekmējamie riska faktori.

Riska faktori, kuri visbiežāk iedarbojas uz sirds un asinsvadu veselību un kuri ir novēršami:

- paaugstināts arteriālais asinsspiediens,
- smēķēšana,
- paaugstināts holesterīna saturs asinīs,
- palielināts ķermeņa svars,
- nepietiekama fiziskā aktivitāte,
- cukura diabēts,
- nepareizs uzturs.

Diemžēl nav iespējams ietekmēt tādus riska faktorus kā vecums, dzimums, iedzimtība.

2.1. NEIETEKMĒJAMIE RISKA FAKTORI

2.1.1 Vecums un dzimums

Sirds un asinsvadu slimību risks pieaug līdz ar vecumu. To saista gan ar atsevišķu riska faktoru (paaugstināta asinsspiediena, paaugstināta holesterīna, cukura diabēta) attīstību, mainoties vecumam, gan ar augošu

dažādu nelabvēlīgu ārējo un iekšējo faktoru ietekmi uz vielmaiņu, kas veicina audu novecošanos, endotēlija bojājumu un asinsvadu aterosklerotiskās pārmaiņas.

Sievietēm līdz noteiktam vecumam risks saslimt ar KVS ir zemāks nekā vīriešiem (riska starpība ir 10 – 15 gadi). Pēc menopauzes, it īpaši pēc ķirurģiskās, šī starpība pakāpeniski samazinās un aptuveni 70 gadu vecumā izlīdzinās. No dzimuma un vecuma viedokļa pieņemts uzskatīt, ka kardiovaskulāro slimību riska robežlielums ir: vīriešiem ≥ 45 g.v. un sievietēm ≥ 55 g.v.

2.1.2 Nelabvēlīga iedzimtība

Par ģenētiskajiem faktoriem var spriest, analizējot informāciju par ģimenes anamnēzi, – faktus par cilvēka vecāku un citu tuvu radnieku slimībām. Ģenētiskie faktori palīdz novērtēt agrīnas vai intensīvas terapijas nepieciešamību. Iedzimtību par nelabvēlīgu nosacīti pieņemts uzskatīt, ja 1. pakāpes radniekiem ir agrīni KV notikumi (miokarda infarkts, pēkšņa kardiāla nāve, insults) vecumā zem 55 g. vīriešiem un zem 65 g. sievietēm.

2.2. IETEKMĒJAMIE DZĪVESVEIDA RISKĀ FAKTORI

2.2.1. Paaugstināts asinsspiediens (AS) jeb hipertensija

Viens no būtiskākajiem riska faktoriem KVS izraisīšanā ir paaugstināts asinsspiediens. Ilgstoši paaugstināts un neārstēts tas var veicināt vai izraisīt koronāru sirds slimību, miokarda infarktu, kā arī insultu. Augsts asinsspiediens nelabvēlīgi iedarbojas uz asinssvadu sienām, līdz ar to negatīvi ietekmē svarīgu orgānu (miokarda, galvas smadzeņu, nieru, acu) funkcijas.

Pasaulē ar hipertensiju slimo vairāk nekā viens miljards cilvēku. Arī apmēram 40% Latvijas iedzīvotāju ir paaugstināts AS – virs 140/90 mmHg. Tā ir sevišķi nopietna problēma cilvēkiem vecumā virs 60 gadiem. Šajā grupā hipertensija ir 75% iedzīvotāju.

Paaugstināts AS bieži kombinējas ar citiem riska faktoriem, kas ievērojami paaugstina varbūtību saslimt ar KVS. No visiem reģistrētajiem hipertensijas gadījumiem sievietēm ar normālu ķermeņa masu hipertensija

ir 17,6%, savukārt sievietēm ar aptaukošanos – 72% gadījumu.² Cilvēkiem ar paaugstinātu AS daudz biežāk sastopams paaugstināts holesterīna un cukura līmenis asinīs.

Satraucošs ir fakts, ka cilvēki ar paaugstinātu AS, kuriem ārsts nozīmējis zāles, tās lieto neregulāri (52%) vai nelieto nemaz (25%). Tātad atbilstoši ārstējas tikai aptuveni 23% hipertensijas slimnieku, bet pārējie kādā brīdī ir zaudējuši nopietno attieksmi pret savu problēmu un tai vairs nepievērš vajadzīgo uzmanību, neskatoties uz iespējamajām sekām. Savam AS regulāri seko ap 28% iedzīvotāju ar normālu AS un 40% iedzīvotāju, kuriem AS ir paaugstināts.³

Lai gan ir pieņemts par normālu uzskatīt asinsspiedienu līdz 140/90 mmHg, normāls asinsspiediens ir tikai viens – 120/80 mm Hg. Pārsteidzoši ilgu laiku sistoliskā („augšējā“) AS paaugstināšanos veciem cilvēkiem uzskatīja par pašsaprotamu, galveno uzmanību pievēršot diastoliskā („apakšējā“) AS saglabāšanai. Latvijas ģimenes ārstu aptauja, kas tika veikta 2003. gadā, atklāja, ka aptuveni 28% ārstu uzskata, ka hipertensija jāārstē tikai tad, ja asinsspiediens ir virs 160/95 mmHg, kas nav pareizi. Ja sistoliskais asinsspiediens ir 140-159 mm Hg, tad mirstība no sirds un asinsvadu slimībām pieaug 2,5 reizes, sistoliskais AS, kas ir augstāks par 160 mm/Hg, visa veida mirstību paaugstina divas reizes, bet mirstību no KVS – trīs reizes.

Kā pareizi mērīt asinsspiedienu?

Hipertensijas pacientiem noteikti pašiem ir jāmēra asinsspiediens. Nav striktu norādījumu, cik bieži asinsspiediens būtu jāmēra. Parasti tas jādara vienreiz vai divreiz nedēļā, ne vairāk. Taču, ja ārsts ir izmainījis ārstēšanu, pašam spiediens jāmēra no rīta un vakarā.

Tāpat asinsspiedienu mājās izmērīt noteikti ir vērts, ja pacients jūt, ka, ejot pie ārsta, viņš ļoti uztraucas.

Ir pacienti, kuri mēra asinsspiedienu vairākas reizes dienā, apkārtējai situācijai kaut tikai nedaudz mainoties, un lieki uztraucas par katru izmaiņu niansi. Nav būtiskas nozīmes tam, ja dažādās mērīšanas reizēs asinsspiediens izmainās par 10–15 mm/Hg. Spiediens var svārstīties tāpat kā pulss.

2 Rīgas iedzīvotāju sirds un asinsvadu slimības un to riska faktori. Latvijas Kardioloģijas institūts, 2000. 48. lpp.

3 Turpat

Pusautomātisko un automātisko digitālo aparātu lietošana mājas apstākļos kļūst arvien pieejamāka un populārāka, tādēļ svarīgi izmantot tikai plašos klīniskos pētījumos pārbaudītus aparātus. Te padomu noteikti var dot ģimenes ārsts vai arī farmaceits. Mērot asinsspiedienu, ļoti būtiski ir, lai manšete atbilstu rokas augšdelma izmēriem. Manšetes gumijotajai daļai jāaptver apmēram 80% no augšdelma. Ja manšete aptver tikai 50%, tad tiek iegūts paaugstināts asinsspiediens, kas nav patiess.

Svarīgi ievērot, lai pacients AS mērītu sēdus stāvoklī pēc vismaz piecu minūšu atpūtas (lai novērstu orientācijas reakcijas izsaukto AS iespējamo pieaugumu).

Nav ieteicams lietot aparātus, kur AS tiek fiksēts pirkstā vai plaukstas līmenī, jo to mērījumu kļūdas iespējamība ir lielāka nekā aparātiem, kur AS tiek fiksēts augšdelma līmenī.

Par paaugstinātu asinsspiedienu uzskata AS, kas lielāks par 140/90mm Hg. Lai mazinātu asinsspiedienu, jāievēro pareizs dzīvesveids, jāatmet smēķēšana, kā arī pēc ārsta ieteikuma jāuzsāk medikamentoza ārstēšana. Ir kļūdaini pieņemt, ka, noteiktu laiku lietojot medikamentus, pacients ir izārstējies un var pārtraukt lietot zāles. Hipertensijas gadījumā ārstēšana ir ilgstošs process.

Kaut gan sirdsdarbības frekvence ir savstarpēji saistīta ar citiem faktoriem – arteriālo hipertensiju, insulīnu, lipīdiem, ķermeņa svaru – pēdējā laikā tiek atzīts, ka sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī ir neatkarīgs KVS riska faktors.⁴ Palielināta sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī (>80/min.) korelē ar artēriju elasticitātes zudumu un iespējamu pangs plīsumu.⁵

2.2.2. Palielināta sirdsdarbības frekvence

Zinātnieki ir pierādījuši, ka sirdsdarbības frekvence ietekmē cilvēka mūža ilgumu. Paātrināta sirdsdarbība vistiešākajā veidā saistīta ar hipertensijas, aterosklerozes un sirds un asinsvadu slimību rašanos. Šis atklājums var ievērojami palīdzēt sirds un asinsvadu slimību profilaksē, jo, laikus normalizējot pacienta sirds ritmu, palielinās iespēja, ka dzīves laikā viņš izvairīsies no tādām bīstamām asinsrites slimībām

⁴ Diaz A, 2005; Palatini P, 2006

⁵ Heidland UE, 2001

kā miokarda infarkts un insults. Samazinot sirdspukstu skaitu par 10 sitieniem minūtē, iespēja nomirt no sirds asinsvadu slimībām samazinās par 26%.

Sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī (SFMS) jānovērtē, cilvēkam atrodoties klusā telpā, komforta temperatūrā pēc piecu minūšu atpūtas (nosacījumi kā AS novērtēšanai). Ja pulss nepārsniedz 60 sitienus minūtē, tad viss ir kārtībā. Ja ne, tad jācenšas sirdsdarbības frekvenci mazināt.

Lai samazinātu sirdspukstu skaitu un tādējādi pagarinātu savu dzīvi, ieteicams regulāri nodarboties ar sportu.

2.2.3. Smēķēšana

Smēķēšana ir tabakas dūmu ieelpošana. Smēķēšana ir nopietna atkarība! Tā ir kaitīga gan pašam smēķētājam, gan apkārtējiem!

Mēs par maz novērtējam smēķēšanas ietekmi uz veselību. Cigarešu smēķēšana ir viens no nozīmīgākajiem ietekmējamajiem riska faktoriem kardiovaskulāro slimību – koronārās sirds slimības, smadzeņu insulta, perifēro artēriju slimības un sirds mazspējas attīstībā.⁶ Apmēram trešā daļa koronārās nāves gadījumu saistāmi ar cigarešu smēķēšanu, savukārt išēmiskā insulta risks smēķējot pieaug apmēram divas reizes.⁷ Smēķēšanas negatīvo ietekmi nosaka gan izsmēķēto cigarešu daudzums dienā, gan smēķēšanas ilgums. Nepārprotami, kardiovaskulāro notikumu risks ir augstāks, ja smēķēt sāk agrīnākā vecumā, it īpaši, pirms 15 gadu vecuma. Sabiedrības veselības aģentūras (SVA) sadarbībā ar dažādām starptautiskām orgnaizācijām 2007. gadā veiktais Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums 13–15 gadu vecu skolēnu vidū liecina, ka 82,2% no viņiem kaut reizi ir pamēģinājuši smēķēt cigaretes. 33,4% jauniešu ikdienas smēķētāju norādīja, ka smēķēt sākuši pirms 10 gadu vecuma.

Pēc literatūras datiem, smēķētāju skaits pasaulē sasniedz apmēram 1,3 miljonus, no kuriem 82% dzīvo attīstītajās valstīs.⁸ Pagājušajā gadsimtā cilvēku skaits, kuri ir miruši ar tabaku saistīto slimību rezultātā, sasniedzis 100 miljonus.

6 Bazzano LA, 2003

7 Ockene IS, 1997

8 Thun MJ, 2003

Lai gan Latvijā smēķējošo skaits samazinās, valstī 2008. gadā joprojām smēķēja 45% vīriešu un 15,6% sieviešu. Par to liecina SVA apkopotā informācija. Taču, kas ir vēl ļaunāk – koronārās sirds slimības pacientu vidū ir 21,6% smēķētāju.

Pastāvīgiem smēķētājiem ilgā laika periodā novēro zemu slāpekļa oksīda koncentrāciju asinīs, samazinās arī askorbīnskābes koncentrācija. Šie procesi veicina koronāro artēriju sašaurināšanos.⁹

Cigarešu dūmi satur nikotīnu, slāpekļa oksīdu, superoksīdu, oglekļa monoksīdu, darvu un lielu daudzumu citu ķīmisku (arsēns, niķelis, benzols, kadmijs) un pat radioaktīvu vielu (polonijs, rādijs, cēzijs). Pēc smēķēšanas samazinās antioksidantu koncentrācija plazmā, kas liecina par oksidatīvā stresa progresēšanu pēc katras izsmēķētas cigaretes.¹⁰ Oksidatīvais stress nozīmē, ka organisms nespēj tikt galā ar šūnu bojātājiem – brīvajiem radikāļiem. Šis stress var veicināt dažādu slimību – visbiežāk aterosklerozes un onkoloģisko saslimšanu – attīstību.

Cigarešu smēķēšanas rezultātā paātrinās sirdsdarbība, paaugstinās asinsspiediens, tiek bojātas artēriju sienas. Smēķētājiem ir desmit reizi lielāks perifēro artēriju slimības (kāju artēriju bojājumi) attīstības risks, kas ir galvenais kāju amputācijas iemesls. Latvijā ik gadu tiek izdarītas apmēram 1500 kāju amputācijas.

Sievietēm, kuras smēķē un lieto orālās kontracepcijas līdzekļus, būtiski pieaug trombožu risks, tāpēc 10 reizes paaugstinās stenokardijas, insulta vai citu sirds un asinsvadu saslimšanu risks. Minēto slimību attīstības iespējamība pieaug līdz ar vecumu.

Pārtraucot smēķēšanu, KVS risks divu gadu laikā samazinās uz pusi.

Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2006. gada aptaujas datiem katrs otrais respondents ir pakļauts pasīvai smēķēšanai mājās (54,9% sieviešu un 51,8% vīriešu). Pasīvās smēķēšanas upuriem ir izteikti paaugstināts plaušu vēža risks.

Nekad nav par vēlu atmet smēķēšanu, jo:

- gada laikā pēc smēķēšanas atmešanas KVS risks samazinās divas reizes un turpina samazināties, ilgākā laika periodā sasniedzot tik zemu KVS riska līmeni kā cilvēkiem, kuri nekad nav smēķējuši;

⁹ Primary prevention of CHD: guidelines

¹⁰ Turpat

- smēķēšanas atmešana pēc miokarda infarkta var uz pusi samazināt tā atkārtšanās risku;
- atmetot smēķēšanu, insulta risks ievērojami samazinās divu gadu laikā un pēc pieciem gadiem izlīdzinās ar nesmēķētāju riska līmeni.

2.2.4. Paaugstināts holesterīna saturs asinīs un dislipidēmija

Paaugstināts holesterīna līmenis asinīs un dislipidēmija jeb lipīdu vielmaiņas traucējumi pieder pie galvenajiem riska faktoriem, kas paaugstina KVS, īpaši KSS un perifēro artēriju slimības (PAS) risku, bet mazākā mērā insultu risku.¹¹

Organismā esošais holesterīns pārsvarā veidojas aknās, un tikai neliela daļa holesterīna organismā nonāk ar uzturu: treknu gaļu, olas dzeltenumu, jūras produktiem, sviestu, aknām, nierēm, u.c. Rekomendējamā norma ir ne vairāk kā 200 mg holesterīna dienā. Viens olas dzeltensums satur vairāk holesterīna nekā vienai dienai nepieciešams.

Katrs no mums var viegli noteikt savu holesterīna līmeni – to var izdarīt jebkuras medicīniskās iestādes laboratorijā, nododot asinis no vēnas. Parasti tiek noteikti četri rādītāji, pēc kuriem ir iespējams spriest par taukvielu (lipīdu) vielmaiņu: kopējais holesterīns, ABLH (augsta blīvuma lipoproteīnu jeb „labais” holesterīns), triglicerīdi (otrs taukvielu veids, kas atrodas asinīs, būtībā parastie tauki, kā mēs tos izprotam ikdienā) un ZBLH (zema blīvuma lipoproteīnu jeb „sliktais” holesterīns). Ja tiek noteikti visi četri rādītāji, tad to ieteicams veikt tukšā dūšā (neēst 12 stundas, t.i., no rīta pirms analīžu nodošanas un ne pārāk vēl iepriekšējā vakarā).

Kāpēc tāds iedalījums – „labais” un „sliktais” holesterīns? Zema blīvuma lipoproteīns pārnēs holesterīnu, kas pieķeras asinsvadu sienīņām un tur nogulsņējas, veidojot aterosklerotiskās plāksnītes, kas sašaurina asinsvadus un rada risku saslimt ar aterosklerozes izraisītām slimībām, to vidū ar stenokardiju, miokarda infarktu, insultu, kas ir viens no biežākajiem mirstības cēloņiem.

Jo augstāks ir kopējā holesterīna (> 5 mmol/l), triglicerīdu (> 1,7 mmol/l) un ZBLH (> 3 mmol/l) līmenis, jo lielāka varbūtība saslimt ar

11 *Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Circulation. 2002; De Backer Eur Heart J. 2003; La Rosa 1990*

sirds-asinsvadu slimībām. Savukārt ar ABLH ir otrādi – slimību risks ir lielāks, ja tas ir pazemināts, jo šīs daļiņas aiztransportē lieko holesterīnu no šūnām un asinsvadiem. ABLH uzskata par pazeminātu, ja tas ir < 1,0 mmol/l vīriešiem un < 1,2 mmol/l sievietēm.

Cilvēkiem ar lieko svaru (īpaši, ja tauki uzkrājas vēdera apvidū) parasti ir zems ABLH un augsti triglicerīdi, kamēr kopējais holesterīna līmenis var nebūt augsts. Šī kombinācija ir ļoti nelabvēlīga, tādēļ cilvēkiem ar lieko svaru ir īpaši svarīgi noteikt visus četrus rādītājus. Ja kopējais holesterīns ir ļoti augsts (virs 7 – 8 mmol/l), tad ļoti iespējams, ka to izraisa pārmantota vielmaiņas īpatnība, kas var iedzimt arī tuvākajiem radniekiem. Šādos gadījumos analīzes noteikti jāveic arī brāļiem, māsām un bērniem.

Izpratne par „augstu” holesterīna līmeni šodien ir ļoti mainījusies. Ja sešdesmitajos gados par paaugstinātu dēvēja līmeni virs 7,0 mmol/l, tad tagad par „normu” tiek uzskatīti 5,0 mmol/l. Tomēr jāuzsver, ka holesterīna „kaitīgums” un iespēja saslimt ar sirds asinsvadu slimībām ir ļoti atkarīga no citiem riska faktoriem! Vīriešiem, smēķētājiem un cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu vai ar agrīniem miokarda infarkta vai pēkšņas nāves gadījumiem tuvāko radnieku lokā holesterīns sāk izgulsnēties sirds artērijās pat pie nedaudz paaugstināta vai „normāla” holesterīna līmeņa!

Diemžēl neietekmējams šī procesa veicinātājs ir arī vecums – vīriešiem no 40 gadiem un sievietēm no 50 gadu vecuma tas notiek izteiktāk, un sirds slimību risks var pastāvēt pat pie šķietami „normāla” holesterīna līmeņa asinīs. Tādēļ vislabāk jau laicīgi konsultēties ar ārstu, lai izlemtu, vai esošais līmenis tomēr nav par augstu, pat ja tas šķietami atbilst laboratoriskām normām! Zinot visus riska faktorus, ārsts varēs noteikt, vai pastāv sirds slimību draudi. Jāpiebilst, ka īpaši bīstams holesterīns kļūst cukura diabēta gadījumā!

Ja sirds-asinsvadu slimība jau ir attīstījusies, holesterīna līmeņa samazināšanai jāpievērš pastiprināta uzmanība. Pirmkārt, jāmaina uztura paradumi, jāmazina liekais svars un jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm (tās saskaņojot ar savu ārstu). Otrkārt, obligāti ir jālieto ārsta nozīmētie medikamenti, kas pazemina holesterīna līmeni. Priekšstats, ka holesterīna līmeni ievērojami var samazināt tikai ar pareizu uzturu, ir maldīgs!

Zinātniski ir pierādīts – lai apturētu artēriju slimības progresēšanu (aterosklerozi), ir nepieciešams sasniegt ļoti zemu holesterīna līmeni, ko ar dzīvesveida izmaiņām vien nav iespējams panākt! Sirds artēriju slimību

(aterosklerozes) gadījumā ieteicamais ZBLH līmenis ir zem 1,8 mmol/l. To iespējams panākt, pateicoties jauniem, ļoti spēcīgiem un labi panesamiem medikamentiem, kas regulē holesterīna vielmaiņu.

2.2.5. Paaugstināts glikozes līmenis asinīs

Pēc pirmās cukura diabēta skrīninga programmas (DIA-screen) datiem Latvijas iedzīvotājiem ar paaugstinātu diabēta risku, (kuriem cukura diabēts agrāk nebija diagnosticēts), cukura diabēts tika atklāts 8,2% gadījumu¹². DIA-screen rezultāti ļauj izdarīt aplēses, ka patiesā saslimstība ar cukura diabētu Latvijā varētu būt vismaz 3,8%¹³. Tas nozīmē, ka bez reģistrētajiem apmēram 58 000 diabēta pacientu Latvijā ir vairāki desmiti tūkstoši cilvēku, kuri par savu slimību nezina.

Saslimstība ar cukura diabētu visā pasaulē strauji pieaug. Cukura diabēts kļūst par vienu no vadošajiem KVS veicinošajiem riska faktoriem. Pētījumi liecina, ka pacientiem ar cukura diabētu, salīdzinot ar pacientiem bez cukura diabēta, ir 2–4 reizes lielāks koronārās sirds slimības un cerebrovaskulāro slimību risks.

1. tipa cukura diabēts nozīmē, ka aizkuņģa dziedzera beta šūnas pārstāj ražot insulīnu. Tā ārstēšanai nepieciešamas insulīna injekcijas. Visaugstākā saslimstība ir bērnu un jauniešu vecumā, bet tas var attīstīties jebkurā vecumā.

90% no visiem diabēta pacientiem ir 2. tipa cukura diabēts. 2. tipa cukura diabēts nozīmē, ka insulīna ražošana aizkuņģa dziedzerī ir traucēta, organisma šūnas kļūst nejutīgas pret insulīnu un insulīns nedarbojas pietiekami efektīvi (attīstās t.s. insulīna rezistence). 2. tipa diabēta izplatības pieauguma cēloņi pasaulē un Latvijā ir saistīti ar aptaukošanos, mazkustīgu dzīvesveidu, neveselīgu uzturu, smēķēšanu, stresu, kā arī citiem faktoriem. 2. tipa diabētam raksturīga pakāpeniska attīstība, un tas bieži ilgstoši netiek diagnosticēts. Rezultātā diagnozes uzstādīšanas brīdī vairāk nekā pusei pacientu jau ir attīstījušās diabēta komplikācijas.¹⁴ 80% pacientu ar 2. tipa cukura diabētu mirst no kardiovaskulārām slimībām.

¹² Pirāgs et al., 2003

¹³ Turpat

¹⁴ Manley SM, Meyer LC, Neil HAW, Ross IS, Turner RC, Holman RR. Complications in newly diagnosed type 2 diabetic patients and their association with different clinical and biochemical risk factors. UKPDS 6. Diabetes Res 1990; 13: 1-11.

1. tipa cukura diabēta pacientiem paaugstinātais KVS, KSS un insulta risks gandrīz vienmēr ir saistīts arī ar diabētiskās nefropātijas attīstību.¹⁵ Turpretī 2. tipa cukura diabēta pacientiem visiem ir paaugstināts risks arī tad, ja nav attīstījusies diabētiskā nefropātija. Miokarda infarkta risks pacientiem ar 2. tipa cukura diabētu ir tikpat liels kā pacientiem, kuriem nav diabēta, bet kuri jau ir pārcietuši miokarda infarktu.¹⁶ Tā kā diabēts pats par sevi palielina KVS risku, tad papildu riska faktori palielina absolūto KVS risku vēl vairāk nekā pacientiem bez cukura diabēta.

Kāds ir normāls glikozes līmenis asinīs? Glikēmija tukšā dūšā < 5,6 mmol/l

Ja glikēmija tukšā dūšā ir izmainīta (> 7,0 mmol/l), nepieciešams precizēt diagnozi, veicot OGTT (orālais glikozes tolerances tests):

- glikēmija divas stundas pēc glikozes slodzes < 7,8 mmol/l – normāla glikozes tolerance;
- glikēmija divas stundas pēc glikozes slodzes 7,8 – 11,1 mmol/l – izmainīta slodzes tolerance;
- glikēmija divas stundas pēc glikozes slodzes > 11,1 mmol/l – cukura diabēts.

Cukura diabēta diagnozi apstiprina trīs savstarpēji neatkarīgi rādītāji:

1. cukura diabēta pamatsimptomi (poliūrija, polidipsija un neizskaidrojams svara zudums) un glikēmija > 11,1 mmol/l jebkurā diennakts laikā un neatkarīgi no ēšanas;
2. glikēmija tukšā dūšā > 7,0 mmol/l (šādiem skaitļiem jābūt vismaz divās pārbaudēs);
3. divas stundas pēc OGTT glikēmija > 11,1 mmol/l.

2.2.6. Nepietiekama fiziskā aktivitāte

Viens no labas veselības pamatnosacījumiem ir pietiekama fiziskā aktivitāte. Ar pārtiku uzņemtās enerģijas daudzums ir jāsabalansē ar patērēto enerģiju. Diemžēl mūsdienu cilvēkiem ir raksturīgs mazkustīgs dzīvesveids, kas šo līdzsvaru izjauc un veicina aptaukošanos, ievērojami

¹⁵ Borch-Johnsen and Kreiner, 1987

¹⁶ Haffner et al., 1998

palielinot priekšlaicīgas nāves un KVS risku.¹⁷ Netrenētiem cilvēkiem pēkšņs, smags fizisks darbs ievērojami palielina akūtu kardiālu notikumu risku. Turpretī labi trenētiem cilvēkiem, pateicoties adaptācijai darba stresam, tiek kavēta akūtu kardiālu notikumu attīstība.¹⁸

Regulāras fiziskās slodzes trūkums var izraisīt kardiovaskulāro slimību agrīnu sākšanos un progresēšanu. Tāpēc ir svarīgi veicināt regulāras fiziskās aktivitātes gan skolās, gan darba un atpūtas vietās.¹⁹

Regulārai fiziskajai slodzei ir pozitīva ietekme uz kardiovaskulāro sistēmu. Tai piemīt antiaterosklerotisks efekts – uzlabojas lipīdu spektrs, samazinās svārs, pazeminās asinsspiediens. Tāpat fiziskajām aktivitātēm ir antiīšēmiska, antitrombotiska un antiaritmiska iedarbība.

Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2004. gada aptaujas datiem no visiem respondentiem brīvajā laikā pietiekama fiziskā aktivitāte kopumā bija tikai 36,0% respondentu, no tiem 42,9% vīriešu un 31,1% sieviešu.

2.2.7. Palielināts ķermeņa svārs

Liekais svārs un aptaukošanās ir nozīmīgs KSS, kambaru disfunkcijas, hroniskas sirds mazspējas, insulta un aritmiju, kā arī cukura diabēta attīstības riska faktors. Mūsdienās palielināts ķermeņa svārs un aptaukošanās ir kļuvusi par vienu no pasaules nopietnākajām problēmām. Eiropā 20% populācijas ir adipozitāte jeb aptaukošanās (apmēram 150 miljoniem). Bērnu un jauniešu vidū tā ir 10%. Tikai nevajag jaukt divas dažādas lietas – liekais svārs un aptaukošanās nav sinonīmi! Ķermeņa masas indeksa (KMI) norma ir līdz 25 kg/m². Ja indekss ir no 25 līdz 30 kg/m², cilvēkam ir liekais svārs. Aptaukošanās sākas tad, ja cilvēka ķermeņa masas indekss ir lielāks par 30.

Pēc Latvijas iedzīvotāju (15 – 64 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2004. gada aptaujas datiem no visiem respondentiem normāla ķermeņa masa konstatēta 52,7%, liekā ķermeņa masa – 26,5%, aptaukošanās – 16,3% gadījumā. Tikai 55,5% aptaujāto vīriešu un 50,7% sieviešu ir normāla ķermeņa masa.

17 Blair et al., 1995; Folsom et al., 1997; Rosengren and Wilhelmsen, 1997; Wannamethee et al., 1998

18 Mittleman et al., 1993

19 De Backer et al., 2003

Aptaukošanās vairāk raksturīga sievietēm, turklāt līdz ar vecumu tā pieaug. Vidēji aptaukošanās ir 19,5% sieviešu, bet vecākajā grupā (55 – 64 gadu vecumā) – pat 36,2% sieviešu.

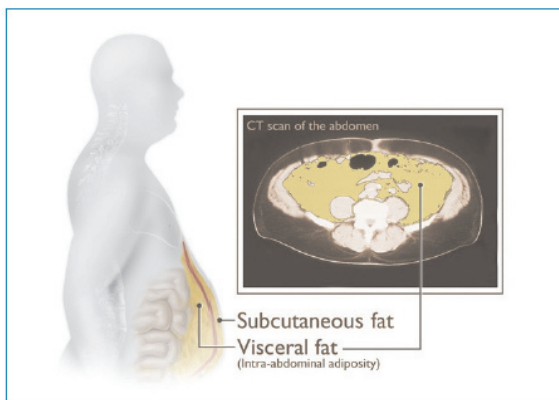
Kā aprēķināt ķermeņa masas indeksu?

$KMI = \text{svars (kg)} : \text{augums (m}^2\text{)}$

Tomēr palielināts ķermeņa svars nav vienīgā problēma. Pēdējos gados arvien lielāka uzmanība tiek pievērsta taukaudu sadalījumam uz ķermeņa. Izšķir divus tauku nogulsnešanās tipus: „bumbierveida“, ja tauki izgulsnējas uz gūžām un augšstilbiem, un „ābolveida“, ja tauki vairāk ir uz muguras un vēdera. Pētījumi liecina, ka ābolveida jeb abdominālā aptaukošanās rada nopietnākas veselības problēmas. Tieši viscelārie tauki – tauki, kas atrodas vēdera priekšējā sienā – paaugstina cukura diabēta, hipertensijas, aterosklerozes attīstības risku. Šie faktori savukārt veicina kardiovaskulārus notikumus – miokarda infarktus, stenokardijas, galvas smadzeņu un sirds asinsvadu triekas un, protams, arī nāvi.

Minēto iemeslu dēļ pēdējā laikā aktuāla kļuvusi vidukļa apkārtmēra mērīšana. Vēl kāda nianse: formāli cilvēkam svars var būt normāls vai arī indeksa 25–30 kg/m² robežās, bet vidukļa apkārtmērs – virs normas. Arī pie normāla svara var būt aptaukošanās, tas ir, normāls ķermeņa svars ar adipozitāti (aptaukošanos).

Vidukļa apkārtmēra mērījums ir vienkāršs, nepārprotams mērījums, ar kura palīdzību var precīzi noteikt abdominālās aptaukošanās apmēru. Vidukļa apkārtmēra mērījumi jāveic regulāri, tāpat kā asinsspiediena mērījumi.



Vīriešiem aptaukošanās risks, kas var radīt vielmaiņas traucējumus, pieaug, ja vidukļa apkārtmērs pārsniedz 94 cm, un risks ievērojami palielinās, ja šis skaitlis pārsniedz 102 cm. Sievietēm aptaukošanās risks, kas var radīt vielmaiņas traucējumus, palielinās, ja vidukļa apkārtmērs pārsniedz 80 cm, un risks ievērojami palielinās, šim skaitlim pārsniedzot 88 cm.

2.2.8. Neracionāls uzturs

Latvijā nav izkoptas veselīgas ēšanas tradīcijas – uzturā pārsvarā tiek lietota cūkgaļa, krējums, sviests, olas, desu izstrādājumi. Pārāk maz diētā tiek iekļautas zivis, svaigi augļi un dārzeņi. Pēdējā laikā nepamatoti populāras kļuvušas ātrās ēdināšanas iestādes.

Tāpēc īpaši svarīgi ir zināt pareizas diētas principus, nevēlamus uztura komponentus, kas spēj ievērojami ietekmēt kardiovaskulāro saslimšanu risku.

Svarīgākās KVS risku ietekmējošās uztura sastāvdaļas ir:

- taukskābes un holesterīns,
- dabīgie antioksidanti un flavonoīdi,
- Na, K un citi elektrolīti,
- olbaltumvielas un ātri asimilējamie ogļhidrāti,
- sintētiskie vitamīni un antioksidanti.

Taukskābes un holesterīns

Uztura lipīdi tiek iedalīti holesterīnā un triglicerīdos. Triglicerīdi savukārt iedalās trīs grupās atkarībā no taukskābēm (TS) to sastāvā: piesātinātās TS (PTS), mononepiesātinātās TS (MNTS) un polinepiesātinātās TS (PNTS). Taukskābes regulē holesterīna homeostāzi (organisma spēja dinamiski uzturēt salīdzinoši nemainīgu sastāvu un funkcijas) un asins lipoproteīnu koncentrāciju. Tāpat uztura taukskābes ietekmē citus riska faktorus – asinsspiedienu, hemostāzi (cilvēka organisma atbildes reakcija uz asinsvadu bojājumu un asiņošanu), ķermeņa svaru. Uzturā atrodamas gan PTS, gan MNTS, gan PNTS.²⁰

20 Kannel WB, 1972

Piesātinātās taukskābes (PTS)

Cilvēka uzturā PTS avots ir dzīvnieku valsts produkti (trekni gaļas un piena produkti), cepamās eļļas (arī palmu un kokosriekstu eļļa), tauki un margarīni. PTS paaugstina zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna (ZBLH) koncentrāciju asinīs. Diētas ar samazinātu PTS saturu ietekme uz asins lipīdu līmeni atkarīga no tā, ar ko piesātinātie tauki tiek aizvietoti (vēlams ar MNTS un PNTS, nevis ar ogļhidrātiem). Lietojot uzturā daudz treknas gaļas un tās produktu, kas ir PTS avots, palielinās KSS risks.²¹ Savukārt, samazinot PTS uzņemšanu, divu gadu novērojumos var konstatēt nozīmīgu mirstības samazināšanos.²²

Mononepiesātinātās taukskābes (MNTS)

Epidemioloģiskie dati par MNTS ir trūcīgi, taču pierādīts, ka KSS risks mazinās, aizvietojot PTS ar MNTS.²³ Ja diētā ogļhidrātus aizvieto ar MNTS, asinīs palielinās ABLH koncentrācija, taču nemainās ZBLH līmenis. Bez iepriekšminētajiem efektiem diēta, kas bagāta ar MNTS, pozitīvi ietekmē lipoproteīnu oksidāciju, koagulāciju, endotēlija funkciju, asinsspiedienu.

Dabīgs MNTS avots ir olīveļļa²⁴, rapšu eļļa, vairums riekstu (īpaši mandeles, lazdu rieksti, valrieksti) un avokado. MNTS mazākā daudzumā atrodamas arī vīnoņu kauliņu, sezama un kukurūzas eļļā.

Polinepiesātinātās taukskābes (PNTS)

PNTS iedalās divās grupās – omega-3 un omega-6 taukskābes. Omega-6 taukskābes visvairāk sastopamas augu eļļās (sojas, linsēklu, rapšu), savukārt, omega-3 taukskābes – zivīs, īpaši sālsūdens treknajās zivīs.

α-linolēnskābe (ALS), eikozapentaēnskābe (EPS) un dokozaheksaēnskābe (DHS) ir raksturīgākie omega-3 taukskābju pārstāvji.

Omega-3 taukskābes darbojas pret aritmijām, arī trombozi, pazemina triglicerīdu līmeni asinīs, kavē aterosklerotiskās plāksnes attīstību. Omega-3 taukskābes uzlabo endotēlija (šūnu slānis, kas izklāj asinsvadu, limfvadu,

²¹ Brunelli C., 1989

²² Yano K., 1984

²³ Kannel WB., 1972

²⁴ Anderson JL., 2000

sirds dobumu iekšējo virsmu) funkciju, tām piemīt viegla hipertensiju mazinoša iedarbība.

Omega-3 taukskābes organisms pats neražo, tāpēc tās ir jāuzņem ar uzturu. Cilvēkiem, kuri ēd 2–4 porcijas zivju nedēļā, samazinās kardiovaskulāro saslimšanu iespējamība.

Omega-3, tāpat kā minerālvielas un vitamīni ir fizioloģiski nepieciešamas uzturā, it īpaši maziem bērniem, pusaudžiem, pacientiem pēc miokarda infarkta, citām kardiovaskulārām saslimšanām un operācijām. Ir pierādīts, ka pirmo trīs mēnešu laikā pēc miokarda infarkta, lietojot vienu gramu omega-3 taukskābju etilestera dienā, kopējās mirstības relatīvais risks mazinās par 20% un pēkšņas nāves risks – pat par 45%. Sekundārajā profilaksē linolēnskābes grupas TS spēj 46 mēnešu laikā par 56% samazināt kopējo mirstību un par 65% – koronāro mirstību. Tāpēc īpaši ieteicama ir Vidusjūras diēta, kas ir bagāta ar PNTS.

PNTS pozitīvi ietekmē arī asinsspiedienu, regulē sirds ritmu, un, protams, asins lipīdu līmeni.

Transtaukskābes (TTS)

TTS ir PNTS un MNTS izomēri, kas radušies pārsvarā eļļu hidrogenizēšanas procesā (it īpaši karsējot). TTS sastopamas margarīnos un rūpnieciski sagatavotos gaļas produktos. Salīdzinot ar citām TS, TTS palielina ZBLH un samazina ABLH koncentrāciju asinīs.²⁵

Holesterīns

Uztura holesterīnam ir relatīva ietekme uz asins lipīdiem – samazinot diētā holesterīnu par 100 mg dienā, kopējais holesterīna līmenis asinīs samazinās tikai par 1%. Taču šī attiecība var nebūt lineāra, jo atsevišķās pacientu grupās novēro pozitīvu efektu, ja tiek lietota pārtika ar zemu holesterīna saturu.

Na, K un citi elektrolīti

Zināms, ka pārmērīga sāls lietošana uzturā var ietekmēt asinsspiedienu, līdz ar to radot arteriālās hipertensijas, insulta, KSS un sirds mazspējas risku. Sāls daudzums uzturā būtu jāsamazina līdz 5 – 6 g/dn. Taču asinsspiedienu pozitīvi ietekmē arī pietiekama K, Mg un Ca uzņemšana.²⁶

²⁵ Stampfer MJ., 1996

²⁶ Neatin JD., 1992

Ogļhidrāti

Ir divi ogļhidrātu tipi: cietes un cukuri. Pirmos sauc arī par polisaharīdiem jeb saliktajiem ogļhidrātiem. Tos var atrast graudaugos (kas ir arī bagātīgs šķiedrvielu avots), maizē, pastā, rīsos, kartupeļos, pākšaugos. Otrie – cukuri – iedalās iekšējos un ārējos. Iekšējie veido ēdiena struktūru, tie atrodami augļos un dārzeņos. Ārējie ir cukurs, medus, saldumi.

Ogļhidrāti ir galvenais organisma enerģijas avots, ar tiem tiek uzņemti vismaz 60% no kopējās nepieciešamās enerģijas.

Olbaltumvielas

Proteīni ir absolūti nepieciešami organismam – šūnu augšanai, attīstībai un atjaunošanai, kā arī ķermeņa funkciju regulēšanai. Katrs proteīna grams sniedz apmēram četras kalorijas. Dzīvnieku olbaltumi atrodami gaļā, pienā, olās, zivīs. Augu olbaltumi – vairāk pākšaugos un sojā. Olbaltumvielām ēdienkartē jābūt apmēram 10%.

Augļi un dārzeņi

Tas ir bagātīgs vitamīnu, šķiedrvielu un dabīgo antioksidantu avots. DASH pētījums parādīja, ka, uzturā regulāri lietojot augļus un dārzeņus, tiek samazināts gan sistoliskais, gan diastoliskais AS.

Lai gan nav precīzu pierādījumu par šādas diētas ietekmi uz KV notikumiem, ir zināms, ka atsevišķas vielas, kas atrodamas augļos un dārzeņos (flavonoīdi ābolos, sīpolos, tējā un sarkanvīnā, vai arī likopēns tomātos), var samazināt KSS un insulta risku.

Ikdienas augļu un dārzeņu devai būtu jābūt vairāk nekā 450g/dn (izņemot kartupeļus!).

Vitamīni un citi antioksidanti

E vitamīns ir spēcīgs antioksidants, taču nav pierādījumu par tā ietekmi uz KVS risku. Tomēr šis vitamīns nepieciešams omega-3 taukskābju pilnvērtīgai izmantošanai organismā, jo kavē PNTS oksidēšanos.

Visvairāk E vitamīna ir kviešu dīgstu eļļā, saulespuķu un kukurūzas eļļā. Tāpat joprojām nav pierādīta C vitamīna un beta karotīnu ietekme uz KV risku.²⁷

²⁷ Blake GJ, 2002

Alkohols

Alkohols organismā spēj palielināt ABLH un triglicerīdu līmeni, samazināt trombocītu agregāciju un aktivizēt fibrinolīzi. Tomēr pastiprināta alkohola lietošana draud ar aknu cirozi, pankreatītu, audzējiem, kardiomiopātiju, neiroloģiskām saslimšanām.

Optimāla alkohola deva, kas spēj samazināt KV mirstību, ir 1 – 2 alkohola vienības dienā (viena alkohola vienība ir 150ml vīna, 250ml alus vai 50ml spirtoto dzērienu). Sakarā ar alkohola metabolisma atšķirībām optimāla alkohola deva sievietēm ir zemāka nekā vīriešiem.

Lai arī daudz tiek pētīta antioksidantu flavanoīdu, kas atrodas sarkanvīnā, iespējamā ietekme uz KVS risku, nav konstatētas kāda alkohola veida priekšrocības.

Alkohols mazās devās pozitīvi ietekmē KVS riska faktoros, taču tas arī palielina AS gan sievietēm, gan vīriešiem.

Gan pozitīvā, gan negatīvā alkohola ietekme uz organismu ir ģenētiski noteikta.

2.2.9. Psihosociālie faktori

Psihosociālie faktori var palielināt kardiovaskulāro saslimšanu risku un pasliktināt slimības prognozi. Nozīmīgākā ietekme ir sliktiem sociāli ekonomiskajiem apstākļiem, sociālajai izolācijai, vientulībai, stresam, negatīvām emocijām, dusmām, trauksmei, depresijai. Šie psihoemocionālie faktori bieži ir savstarpēji saistīti, kā arī ietekmē citus RF, piemēram, ēdiena izvēli, smēķēšanu, fizisko aktivitāti. Psihoemocionālie faktori var nelabvēlīgi ietekmēt sirds ritma variabilitāti, asinsspiedienu, sirdsdarbības frekvenci, padarot sirds ritmu straujāku. Šie faktori var veicināt arī trombocītu agregāciju, iekaisuma reakciju (C reaktīvā proteīna un citokīnu izdalī), vielmaiņas disfunkciju.

Neskatoties uz psihosociālo faktoru neapšaubāmo ietekmi uz KV slimību attīstību, tie netiek pieskaitīti pamata riska faktoriem un parasti tos neizmanto kopējā KVS riska novērtēšanā. Taču šos riska faktoros noteikti jāņem vērā, izstrādājot un īstenojot individuālu riska mazināšanas programmu.

Rīgas iedzīvotāju riska faktoru epidemioloģiskā pētījuma ietvaros veikta aptauja, lai novērtētu t.s. *dzīves apstākļu radīto spriedzi*. *Dzīves apstākļu radīto spriedzi* jeb *Life Stress* (LS) novērtē nosacītās ballēs.

LS virs 10 ballēm uzskata par būtisku somatisko slimību, t.sk. sirds un asinsvadu slimību riska faktoru. Minētajā pētījumā uzskatāmi parādīts, ka visās vecuma grupās sievietēm biežāk ir paaugstināts *dzīves stress* nekā vīriešiem, sasniedzot izplatību 69,5% 40 – 49 gadu vecuma grupā. Pierādīta LS saistība ar smēķēšanu – smēķētājām sievietēm LS izplatība ir 67,1%, nesmēķētājām – 52,2%. Vīriešiem, pieaugot izglītības līmenim, palielinās apsekoto skaits ar paaugstinātu LS. Sievietēm šādu sakarību nenovēro.

3. MULTIFAKTORIĀLĀ RISKA MAZINĀŠANA

Tā kā aterotrombozes izcelsmi ietekmē vairāki faktori, arī profilaktiskie pasākumi pēc iespējas jāvērs uz visiem koriģējamajiem riska faktoriem. Nepietiek, ja cenšas izolēti ietekmēt, piemēram, tikai dislipidēmiju, asinsspiedienu, cukura diabētu vai kādu citu riska faktoru. Jāņem arī vērā, ka kardiovaskulāro slimību riska faktori ir savstarpēji saistīti. Tā, piemēram, aptaukošanās veicina dislipidēmiju, arteriālo hipertensiju un cukura diabētu, bet cukura diabēts, savukārt, palielina arteriālās hipertensijas un dislipidēmiju risku utt.

Veselīgs dzīvesveids ir galvenais KVS primārās profilakses pasākums. Taču par nopietnām, mērķtiecīgām dzīvesveida izmaiņām var runāt tikai tad, ja vienlaicīgi lieto sabalansētu, veselīgu uzturu, kāpina fizisko aktivitāti, atmet kaitīgos ieradumus. Tas viss prasa piepūli, bet cilvēks savā būtībā ir slinks. Tomēr jāuzdod sev jautājums – vai es esmu sev svarīgs vai neesmu?

Racionālam uzturam ir multifaktoriāls efekts – tas labvēlīgi ietekmē gan asinsspiedienu, lipīdus un lieko ķermeņa svaru, gan endotēlija funkciju un cukura diabēta gaitu. Arī fiziskajai slodzei ir multifaktoriāls labvēlīgs efekts uz lipīdiem, endotēlija disfunkciju, aptaukošanos, asinsspiedienu, psihosociāliem faktoriem, autonomo nervu sistēmu, insulīna rezistenci un cukura diabētu. Abu šo faktoru (racionāls uzturs un fiziskā aktivitāte) kopējais efekts nodrošina ievērojamu KV riska mazināšanu.

Arī cīņā ar adipozitāti nepieciešama multifaktoriāla pieeja – svarīga gan uzņemto kaloriju samazināšana, gan fiziskās aktivitātes palielināšana. Adipozitātes mazināšanai ir labvēlīgs efekts ne tikai uz lipīdiem, asinsspiedienu, cukura diabētu un insulīna rezistenci, bet arī uz kardiovaskulāro un kopējo mirstību.

Arī dažiem medikamentiem ir labvēlīgs multifaktoriāls efekts. Piemēram, statīni ne vien koriģē dislipidēmiju, bet arī uzlabo endotēlija funkciju, mazina iekaisumu, aterosklerozes progresēšanu, stabilizē pangu un palīdz koriģēt arteriālo hipertensiju. AKE inhibitori un ARB ne tikai samazina ainsspiedienu, bet arī labvēlīgi ietekmē endotēliju, uzlabo aterosklerozes gaitu, mazina insulīna rezistenci un samazina cukura diabēta attīstības risku.

Arī ilgas darbības kalcija kanālu blokatoriem bez antihipertensīvā efekta ir labvēlīgs efekts uz aterosklerozes gaitu.

Aspirīnam bez antitrombotiskā efekta piemīt arī iekaisumu samazinošs efekts, kas var labvēlīgi ietekmēt aterosklerozi.

Tātad sekmīgai kardiovaskulāro slimību riska mazināšanai pēc iespējas jālikvidē vai jāmazina visu koriģējamo riska faktoru nelabvēlīgā ietekme. Ir jālieto medikamenti ar multifaktoriālu labvēlīgu efektu uz aterosklerotisko procesu un klīniskajām izpausmēm.

II daļa

Pareiza ēšana – tas ir dzīvesveids! Tā ir pārlicība un zināšanas par to, ko ēdam, kā to sagatavojam, kā to baudām. Svarīga arī atbilstoša rīcība, jo runa ir par mūsu veselību.

Šī grāmatas daļa nepretendē uz īstas pavārgrāmatas nosaukumu – drīzāk tā domāta iedvesmai un drosmei sākt gatavot. Apjaust, ka tas ir viegli, ātri, veselīgi un radoši. Zināt, ka ēst veselīgi nozīmē ēst garšīgi. Visas receptes ir reālas un bieži lietotas. Ēdienu fotoattēli pārsvarā ir pašu autoru uzņemti gatavošana procesā, kas piešķir grāmatai unikalitāti.

Receptēs sastāvdaļu daudzums paredzēts 4 personām (atsevišķām receptēm ir minēts konkrēts personu skaits), dots arī aptuvenais gatavošanas laiks. Ēdiena kaloriju skaits ir aprēķināts vienam cilvēkam. Kā draudzīgs ieteikums dažās receptēs minēts arī piemērotākais vīns (pārsvarā nosaukts tikai reģions), tomēr atsevišķām receptēm ir pievienots konkrēta vīna nosaukums, kas likās īpaši labi kombinējams ar aprakstīto maltīti.

*Uz veselību!
Iveta Mintāle, kardioloģe*

1. VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI

Nepieciešamo kaloriju skaits nav konstants lielums – tas atšķiras no fizisko aktivitāšu intensitātes. Jāuzņem tik daudz kaloriju, cik var patērēt. Ja josta pamazām jāpārliet vaļīgāka, tad ir skaidrs, ka uzņemto kaloriju daudzums krietni pārsniedz nepieciešamo!

Par visveselīgāko kardiologi ir pieņēmuši tā saucamo Vidusjūras diētu, kuru ir viegli ievērot ilgstoši, jo pareiza ēšana nav īslaicīgs pasākums, tā ir veselīga dzīvesveida sastāvdaļa.

Ar Vidusjūras diētu saprotam dabīgu uzturu, kurā ir daudz dārzeņu, augļu, pilngraudu produktu, zivju un jūras produktu, kā arī liesa gaļa un piena produkti ar pazeminātu tauku saturu un augu eļļas.

Uzturam jābūt sabalansētam, tā pamatā ir attiecības starp nepieciešamajām uzturvielām – ogļhidrātiem, taukiem, olbaltumvielām, utt. Visuzmanīgāk uzturā jālieto tauki. Dienā ieteicams uzņemt 25 – 35% tauku, no tiem piesātinātos taukus ne vairāk kā 7%, bet transtaukskābes – ne vairāk kā 1% no kopējā dienā uzņemto kaloriju skaita.

Holesterīnam uzņemtajā pārtikā nevajadzētu pārsniegt 300 mg dienā. Pacientiem ar augstu ZBLH līmeni (arī tiem, kuri lieto holesterīnu pazeminošus medikamentus) uzņemtā holesterīna daudzums nedrīkst pārsniegt 200 mg dienā.

Jāuzņem arī 25 – 30 g šķiedrvielu dienā pilngraudu produktu, augļu un dārzeņu veidā.

Sāļi būtu jālieto ne vairāk kā 2,3 mg dienā. Pacientiem ar paaugstinātu holesterīnu sāļš patērētājs vēl vairāk jāierobežo – mazāk kā 1,5 g dienā.

Runājot par alkoholu, nedrīkstam ieteikt to lietot, taču varam atļaut 1 – 2 devas alkohola dienā (šāda alkohola deva var mazināt KV mirstību). Sievietēm optimālā alkohola deva ir zemāka nekā vīriešiem metabolisma atšķirību dēļ. Pēc Vidusjūras diētas ieteikumiem nelielās alkohola devas, vēlams, vīns, jāuzņem kopā ar pārtiku.

2. DAŽI GATAVOŠANAS KNIFI

CEPŠANA:	galvenais nepārcept (!), īpaši dārzeņus, citādi tie zaudē vitamīnus.
VĀRĪŠANA:	svarīgi nelielā ūdens daudzumā, ļaujot dārzeņiem palikt nedaudz kraukšķīgiem (dārzeņu buljonu var vēlāk izmantot citu ēdienu gatavošanai).
TVAICĒŠANA:	labāka nekā vārīšana.
GATAVOŠANA MIKROVIĻŅU KRĀSNĪ:	tikai uzsildīšanai!
CEPŠANA KRĀSNĪ:	bez taukvielām, labāk folijā vai cepampapīrā, jo karstums iznīcina vitamīnus!
“CASSEROLE”:	perfekta gaļas sutināšanai – tā paliek sulīga, nezūd vitamīni.
SAUTĒŠANA ŠĶIDRUMĀ:	atbrīvo gaļu no taukiem, it īpaši, ja pievieno sīpolus, kartupeļus, aromātiskos augus, mizotus tomātus, vīnu.
GRILĒŠANA:	ideāli, lai atbrīvotu produktu no taukiem! Galvenais – nesadedzināt!
FRITĒŠANA:	nav ieteicama!

3. PĀRBAUDĪTAS PATIESĪBAS

Gatavo kvalitatīvās pannās ar speciālu pārklājumu, lai var lietot mazāk taukvielu!

Izmanto svaigus un kvalitatīvus produktus!

Lieto daudz sezonas dārzeņu un augļu!

Nesaldē produktus vairākkārt!

Bez žēlastības pārskati ledusskapja saturu: izmet produktus ar pagājušu derīguma termiņu!

Lieto *extra virgine cold press* olīveļļu, kvalitatīvu saulespuķu, zemesriekstu vai kukurūzas eļļu!

Samazini uzturā dzīvnieku taukus: sviestu, speķi, olas dzeltenumu, treknos sierus, treknu gaļu, dzīvnieku *iekšas*.

Lieto uzturā vairāk šķiedrvielām bagātos produktus: dārzeņus, augļus, pilngraudu produktus, zaļumus.

Dod priekšroku pilngraudu produktiem: rupja maluma miltiem, pastām, neapstrādātiem graudaugiem, auzu pārslām.

4. IKDIENĀ LIETOJAMO PĀRTIKAS PRODUKTU VĒRTĪBA

ĀBOLI – palīdz pazemināt holesterīnu un apmierina izsalkumu vairāk nekā citi augļi.

AKNAS – satur dzelzi, proteīnus un daudz holesterīna, tāpēc jāizvairās lietot uzturā bieži.

ALKOHOLISKIE DZĒRIENI – alus un vīns, lietoti mazos daudzumos (viena glāze pie ēdiena), aizsargā no kardiovaskulārām slimībām. Sarkanvīnam, kas bagāts ar flavonoīdiem, ir īpaša kardioaizsardzība. Pateicoties antioksidanta efektam, tas paaugstina augsta blīvuma, *labo* holesterīnu.

ALKOHOLS – ātri uzsūcas un tiek izmantots organismā, tam ir tikai enerģētiska funkcija.

ANĪSS – satur daudz minerālvielu, tam ir atslābinošs efekts, var aizstāt karameles. Lietots pārāk lielos daudzumos, var izsaukt hipertensiju.

AUGĻI UN DĀRZEŅI – vajadzētu ēst 5 porcijas augļu un dārzeņu dienā. Jāievēro augļu dažādība. Dārzeņus labāk ēst svaigus, minimāli vārītus, vai tvaicētus.

AUZU PĀRSLAS – šķīstošas šķiedrvielas, var palīdzēt samazināt holesterīnu asinīs, dod enerģiju un palīdz novērst bada sajūtu.

AVOKADO – satur mononepiesātinātās taukskābes, bagāts ar E vitamīnu, dažādiem minerāliem.

BROKOĻI UN PUĶĶĀPOSTI – bagāti ar šķiedrvielām, antioksidantiem, C vitamīnu, beta karotīnu.

BURKĀNI – bagāti ar beta karotīnu, ar augstu antioksidantu līmeni, samazina vēža un kardiovaskulāro slimību risku.

CŪKGAĻA – satur vairāk taukus nekā liellopa gaļa, tā ir bagāta ar B vitamīnu, cinku un selēnu.

CŪKU PUPAS – bagātas ar šķiedrvielām, kas samazina holesterīnu. Satur vitamīnus, minerālvielas, flavonoīdus.

CUKURS – cukurniedru cukurs nesatur taukus, šķiedrvielas, tikai ogļhidrātus. Brūnais cukurs satur ļoti nelielu daudzumu vitamīnu un minerālvielu. Nelielu cukura daudzumu var atļauties iekļaut diētā.

DĀRZEŅI – spināti, ķirbji, pupas, sarkanā paprika satur daudz beta karotīnu, antioksidantus, minerālvielas un vitamīnus.

DESAS – satur daudz piesātinātos taukus un sāli, nav ieteicams lietot uzturā.

FRUKTOZE – augļu cukurs. Tajā ir gandrīz tās pašas kalorijas, kas cukuram, bet tā spēj daudz vairāk saldināt, tāpēc nepieciešama mazākos daudzumos. Lietota pārāk daudz, spēj izraisīt caureju, palielināt triglicerīdu līmeni.

GRANĀTĀBOLI – satur daudz cukura un C vitamīna, pazemina holesterīnu, pietiek ar 50ml sulas dienā, lai iegūtu granātābolu aizsargājošās īpašības.

GURĶI – neliels diurētisks efekts.

JĒRA GAĻA – arī liesā jēra gaļā ir daudz tauku. Piesātināto tauku saturs ir līdzīgs kā cūkgaļai vai liellopa gaļai, bet kopējais tauku daudzums ir gandrīz 2 reizes lielāks.

JOGURTS – satur daudz olbaltumvielu un kalciju. Jāizvēlas jogurts ar pazeminātu tauku saturu. Lielākā daļa naturālo jogurtu 100 g satur mazāk par 1g tauku. Uzmanību jāpievērš jogurtiem ar augļiem, tajos var būt daudz cukura! Pārbaudiet etiķeti!

KAFIJA – bez kalorijām, bet līdz brīdim, kad tai pievieno cukuru. Pārāk liels kafijas daudzums var izraisīt nogurumu, nevis enerģijas pārpilnību. Tasīte kafijas pēc ēdiena var veicināt gremošanu. Optimāli var lietot 2 – 3 tasītes espresso kafijas dienā. Dekafeinēta kafija nesatur antioksidantus, kas pasargā no sirds slimībām un vēža.

KAKAO PULVERIS – satur antioksidantus. Krūze kakao, atšķaidīta ar ūdeni vai zema tauku satura pienu der kā antioksidants sarkanvīna vietā.

KARTUPEĻI – satur vitamīnus, kāliju, šķiedrvielas, minerālvielas. Jaunie kartupeļi satur vairāk C vitamīna nekā vecie. Kartupeļus vajadzētu vārīt ar visu mizu, vai mizot tieši pirms to gatavošanas.

ĶIPLOKS – antioksidants, aizkavē trombu veidošanos.

KOKOSRIEKSTS – satur daudz piesātinātos taukus, kas ir labāki par dzīvnieku piesātinātajiem taukiem. Kokosrieksta *ūdenī* ir daudz vitamīnu un minerālvielu.

LASIS – bagāts ar omega-3 taukskābēm, maz piesātināto tauku.

MAIZE – vislabāk pilngraudu, daudz šķiedrvielu, augsta kalorāža.

MAJONĒZE – *aizliegtais* ēdiens. Ļoti bagāta ar taukiem un holesterīnu. Receptēs, kur jāizmanto majonēze, labāk to aizstāt ar sekojošu mērci: 1/2 tases baltā jogurta, viena karote aromātisku zaļumu un divi pilieni sojas mērces.

MANGO UN PAPIJA – bagāti ar E vitamīnu, beta karotīnu, šķiedrvielām.

MEDĪJUMS – brieža gaļa bagāta ar proteīniem, vitamīniem un minerālvielām, maz tauku.

MEDUS – augsts cukura līmenis, maz kaloriju, antiseptisks.

MIEŽI – bagāti ar šķiedrvielām, minerāliem un olbaltumvielām. Mieži, kas ir pārstrādāti (nolobīti) zaudē daļu savas vērtības.

OLAS – daudz holesterīna, bet arī B2 un E vitamīni, dzelzs. Olas baltumā holesterīna nav. Atļautas nelielos daudzumos.

PASTA – baltā pasta satur mazāk šķiedrvielu, mazāk minerālu un vitamīnu nekā pilngraudu pastas izstrādājumi. Tā ir ogļhidrātu avots ar nelielu tauku saturu.

PEPERONCINO JEB ČILLI PIPARI – veicina gremošanu un darbojas kā pretsāpju līdzeklis.

PIENS – govs piens satur daudz olbaltumvielu un kalciju. Pienā ir daudz piesātināto tauku, tāpēc cilvēkiem, kuriem ir problēmas ar holesterīnu, ieteicams lietot zema tauku satura pienu vai sojas pienu.

PĪLES GAĻA – daudz tauku, līdzīgi kā jēra gaļai. Piesātinātie tauki koncentrējas pīles ādā, tāpēc to labāk neēst, bet nepiesātinātie atrodas sarkanajā gaļā.

RIEKSTI – bagāti ar dzelzi, magniju, cinku un proteīniem, kas ļoti svarīgi diētai. Augstakalorāža, jo rieksti satur daudz tauku, lielākoties nepiesātināto. Brazīlijas rieksti palīdz izvairīties no kardiovaskulārām slimībām, vēža un ātras novecošanas. Pekanrieksti nostiprina imūnsistēmu.

RĪSI – vēlams lietot pilngraudu produktus, citādi samazinās vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu saturs.

SĀLS – pacientiem ar paaugstinātu asinsspiedienu jācenšas lietot pēc iespējas mazāk. Lai uzlabotu ēdiena garšu, jāizmanto dažādi zaļumi un garšvielas.

SĒKLAS – saulespuķu, sezama, ķirbju sēklas ir bagātas ar minerālvielām, olbaltumvielām, šķiedrvielām, antioksidantiem un E vitamīnu.

SELERIJA – samazina asinsspiedienu un holesterīnu.

SĒNES – satur maz ogļhidrātu, bagātas ar proteīniem un šķiedrvielām, maz kaloriju.

SIERI – parasti bagāti ar taukiem, holesterīnu un daži arī ar sāli. Cietie sieri satur daudz kalcija, vitamīnus B2 un B12, proteīnus. Lietojami nelielos daudzumos.

SĪPOLS – tādas pašas īpašības kā ķiplokam. Pazemina arī asinsspiedienu, šķīdrina asinis, samazinot trombu veidošanās risku.

SVIESTS – bagāts ar piesātinātiem taukiem, kas tieši saistīti ar holesterīna uzņemšanu. Nevajadzētu lietot.

ŠOKOLĀDE – piena šokolāde satur maz kakao, līdz ar to tai ir mazāk antioksidantu, nekā melnajai, kurā ir mazāk kaloriju. Kausētā šokolāde satur daudz kofeīna, dzelzi un magniju.

TAUKI – parasti ceptie tauki (apstrādātie) ir neveselīgāki par svaigajiem, taču nav ieteicams lietot ne vienus, ne otrs. To vietā labāk lietot olīveļļu vai saulespuķu eļļu.

TĒJA – gan zaļā, gan melnā satur daudz flavanoīdus, kas samazina vēža un kardiovaskulāro slimību risku. Tai ir līdzīgas īpašības kā kafijai, tomēr mazāk kofeīna. Tējai nav kaloriju.

TEĻA GAĻA – baltā gaļa ar nelielu tauku saturu un daudz olbaltumvielām.

TĪTARA GAĻA – bagāta ar olbaltumvielām, B vitamīnu, selēnu, satur maz taukus. Perfekta diētai.

TOMĀTI – bagāti ar likopēnu un antioksidantiem, kas palīdz izvairīties no kardiovaskulārajām slimībām un vēža. Satur arī beta karotīnu, C un E vitamīnus.

TRUŠA GAĻA – liesa baltā gaļa ar augstu olbaltumvielu saturu.

TUNCIS – maz tauku, bagāts ar E vitamīnu un omega-3, satur antioksidantus.

VĒŽVEIDĪGIE – maz tauku, bagāti ar minerāliem, vitamīniem un polinepiesātinātām taukskābēm. Satur daudz holesterīna, bet tādā formā, kas īpaši neuzsūcas organismā.

VĪNOGAS – sarkanās vīnogas tāpat kā sarkanvīns satur lielu daudzumu antioksidantu. Palīdz mazināt kardiovaskulāro slimību risku.

VISTAS GAĻA – maz tauku, daudz olbaltumvielu. Jāatceras noņemt ādu pirms gatavošanas.

ZIRŅI – satur vitamīnus, šķiedrvielas, minerālvielas.

ZIVIS – baltās zivis ir bagātas ar vitamīniem, minerālvielām un olbaltumvielām, tās ir ideālas diētai. Treknas zivis (lasis, āte, tuncis) satur omega-3 taukskābes. Samazina atkārtota infarkta un kardiovaskulāro slimību risku. Visās zivīs ir jods, fluors un kalcijs.

ŽĀVĒTAS PLŪMES – samazina holesterīnu, atslābinošs efekts.

5. GARŠU HARMONIJA

Māksla savienot garšvielas atkarīga no katra personīgas pieredzes, garšas izjūtām un gaumes. Kombinējot dažadas garšvielas iespējams dažādot un pat pilnībā izmainīt ēdiena garšu! Ar kādiem ēdieniem un kuras garšvielas lietot?

Piedāvājam dažus variantus:

ANĪSS – sieram, augļiem, gaļai, zivīm, maizei, dzērieniem

BAZILIKS – dārzeņiem, zupām, salātiem, olām, jūras veltēm, gaļai, medījumam, pastai, maizei, augļiem

CITRONMĒTRA – zupām, salātiem, gaļai, zivīm, augļiem, saldumiem, dzērieniem

DILLES – zupām, salātiem, mērcēm, maltai gaļai, putniem, zivīm, omletēm

FENHELIS – jūras veltēm, zivīm, gliemežiem, gaļai, zupām, omletēm, sieram, pastai, graudaugiem, maizei

KORIANDRS JEB KINDZA – lapas: mērcēm, salātiem, omletēm, zupām; sēklas: sautējumiem, zupām, marinēšanai, sieram, maizei, cepumiem

LAURU LAPAS – zupām, grilētai vai sautētai gaļai, zivīm, pupām, lēcām

MAJORĀNS – sautējumiem, gaļai, zivīm, omletēm, pastai, zirņiem, maizei, dzērieniem

OREGANO JEB RAUDENE – dārzeņiem, gaļai, zivīm, putniem, pastai, zupām

PĒTERSĪĻI – JEBKAM! – gaļai, zivīm, zupām, mērcēm, salātiem, omletēm

PIPARMĒTRA – zupām, mērcēm, salātiem, dārzeņiem, pastai, sieram, augļiem, dzērieniem, tējām

ROZMARĪNS – gaļai, putniem, zivīm, jūras veltēm, omletēm, zupām, dārzeņiem

SAFRĀNS – rīsiem, risotto, jūras zivju sautējumam, pastai, sieram, vistai, maizei, cepumiem, saldumiem

SALVIJA – putniem, cūkgaļai, pastai, graudaugiem, maizei, dzērieniem, tējām

SELERIJA – gaļai, putniem, zivīm, zupām, sieram, salātiem, uzkodām

TIMIĀNS – zupām, sautējumiem, mērcēm, salātos, grilētai gaļai, salātiem, maizei

Pavārmākslā ir pazīstami tradicionāli, pat zināmā mērā vēsturiski, garšvielu maisījumi, piemēram, *”bouquet garni”* – saišķītis, kas sastāv no lauru lapām, timiāna, pētersīļiem un rozmarīna vienādos daudzumos. Šo parasti lieto zupām un gaļas vai zivju sautējumiem.

Pazīstams ir *”herbes de Provence”* – sastāv no timiāna, lavandas, rozmarīna, majorāna, oregano un salvijas. Šis garšvielu maisījums ir īpaši labs putnu vai jēra gaļai, tāpat arī rīsiem, pastām, zupām, kartupeļiem, dārzeņiem, zivīm.

Vēl dažas pārbaudītas garšvielu kombinācijas:

FENHELIS + PĒTERSĪĻI + CITRONA MIZIŅA – zivīm

SALVIJA + MAJORĀNS + PĒTERSĪĻI – putnu gaļai

ANĪSA SĒKLAS + APELSĪNA MIZIŅA – kūka gaļai

BAZILIKS + OREGANO + TIMIĀNS – zivīm, putnu gaļai, rīsiem, pastai

TIMIĀNS + BAZILIKS + PĒTERSĪĻI – jūras veltēm

ROZMARĪNS + MAURLOKI + PĒTERSĪĻI + ĶIPLOKS – kartupeļiem, liellopa gaļai, vistas gaļai

PIPARMĒTRA + ĶIPLOKS + PĒTERSĪĻI – jēra gaļai, jūras veltēm, dārzeņiem

ROZMARĪNS + TIMIĀNS + OREGANO + MAJORĀNS + ĶIPLOKS – grilētai gaļai

BAZILIKS + PĒTERSĪĻI + MAJORĀNS + ROZMARĪNS + TIMIĀNS + SĪPOLS – sautētiem un vārītiem dārzeņiem

OREGANO + BAZILIKS + FENHEĻA SĒKLAS + DILLES + SĪPOLS – zivīm, putnu gaļai

Lai kombinētu garšvielas, jāsāk tās lietot nelielos daudzumos, lai izzinātu īsto garšu, kas ēdienam nepieciešama.

Žāvētām garšvielām ir izteiktāka garša (ja salīdzina žāvētās garšvielas ar svaigajām, garšas attiecība ir 1:3). Žāvētām garšvielām garša pieņemams spēkā, tās ilgāk sutinot, bet svaigās garšvielas ēdienam jāpievieno pašās gatavošanas beigās vai servējot uz galda.

Arī eļļai var pievienot garšvielas (aromatizēt). Kas gan var būt garšīgāks par grauzdētu graudu maizīti, pārlietu ar aromatizētu olīveļļu un pārklātu ar gatavu tomāta šķēļi un svaiga bazilika lapiņām!!!

Lai eļļa iegūtu vajadzīgo garšu, 2 krūzītēm eļļas jāņem 3 līdz 4 zariņi garšauga. Garšvielas var būt gan svaigas, gan žāvētas. Kombinēt tās var pēc sirds patikas. Vēlamo garšu eļļā, kurā ievietoti garšaugi, iegūs pēc 2 nedēļām, bet ja nevarat paciesties, to var lietot arī ātrāk. Šādu eļļu gatavo caurspīdīgā traukā, bet uzglabā tumšā vietā. Šādi var aromatizēt arī vīna etiķi – parasti baltvīna etiķi.

Augu eļļas

Vidusjūras diētas viena no svarīgākajām sastāvdaļām ir olīveļļa, kas jau kopš Hipokrāta laikiem lietota gan medicīniskos nolūkos, gan arī skaistumkopšanā. Olīveļļai piemīt pretiekaisuma efekts. Tā uzlabo zarnu trakta darbību, aizsargā kuņģa gļotādu un uzlabo žultspūšļa darbību. Olīveļļa satur antioksidantus.

Olīveļļa ietver 80% mononepiesātinātās taukskābes (vairāk nekā citas augu eļļas), 14% piesātinātās un 9% polinepiesātinātās taukskābes. Tā ir bagāta ar vitamīniem - A, B1, B2, C, D, E un K, polifenoliem, kā arī ar dzelzi.

Tā kā, mehāniski iegūstot olīveļļu (extra virgin), tās dabiskā struktūra netiek mainīta, iepriekšminētās substances paliek nesabojātas, padarot olīveļļu stabilu, pat karsējot. Līdz ar to – pretēji vispārpieņemtajiem uzskatiem, olīveļļa, karsējot vismazāk maina savu ķīmisko struktūru, salīdzinot ar citām eļļām. Sabiedrībā pastāv maldīgs uzskats, ka olīveļļu nedrīkst karsēt – karsējot tā nesasniedz pietiekami augstu temperatūru, līdz ar to nav piemērota produktu fritēšanai (dziļai vārīšanai eļļā).

Pēc kvalitātes izšķir šādus olīveļļas produktus:

Extra virgin – tā ir vislabākās kvalitātes olīveļļa. Pirmā mehāniskā spieduma nekarsēta eļļa no vislabākās kvalitātes olīvām.

Virgin – mehāniskā spieduma eļļa no II šķiras olīvām – nekarsēta.

Pure – olīveļļas "komercvariants" – zemas kvalitātes eļļa, ko iegūst olīvas izspiežot otrreiz - viss, kas paliek pāri pēc *virgin* eļļas iegūšanas no II šķiras kvalitātes olīvām. Šo produktu iegūst, karsējot un lietojot ķīmiskos šķīdinātājus. Beigās tiek pievienots neliels daudzums *virgin* eļļas, lai uzlabotu produkta krāsu un smaržu.

Light un extra light – šī eļļa ir pēdējā spieduma gala produkts, tā ir vēl vairāk rafinēta un vēl zemākas kvalitātes.

Neaizmirsīsim, ka olīveļļai piedēvētās augstvērtīgās īpašības pētas tikai, lietojot *extra virgin* – augstas kvalitātes olīveļļu.

Rapšu eļļā ir zems piesātināto taukskābju un augsts mononepiesātināto taukskābju saturs. To visbiežāk lieto cepšanai (zemas un vidējas temperatūras). Pēdējā laikā internetā parādījušies biedējoši raksti par to, ka rapšu eļļa ir kaitīga veselībai, pat toksiska! Tā varētu domāt, jo rapša sēklas satur ērudskābi, kas lielos daudzumos var būt toksiska cilvēka organismam. Šobrīd tiek audzētas krustotās rapša šķirnes, kurās ir ļoti zems ērudskābes saturs. Taču jāatceras, ka produkta kvalitāte atkarīga no audzēšanas tehnoloģijas un eļļas iegūšanas veida.

Saulespuķu eļļa ir zems piesātināto taukskābju līmenis un daudz E vitamīna. To var lietot gan salātos, gan cepšanai un fritēšanai.

Zemesriekstu eļļa ir ideāla eļļa ēdienu gatavošanai augstā temperatūrā, piemēram, VOK pannā, jo tai ir visaugstākā vārīšanās temperatūra.

Kukurūzas eļļa ir zems piesātināto un arī mononepiesātināto taukskābju līmenis, tāpēc tai ir zema uzturvērtība.

Sojas eļļa satur arī antioksidantus un tai arī ir pietiekami augsta vārīšanās temperatūra.

Palmu eļļa ir visaugstākais piesātināto taukskābju līmenis, kā dēļ šī eļļa netiek uzskatīta par augstvērtīgu, neskatoties uz augstu beta karotīna līmeni tajā.

Trifeļu eļļa netiek gatavota no trifelēm – tā ir augstvērtīga olīveļļa, kurai pievienots trifeļu ekstrakts, kas piešķir eļļai piesātinātu un stipru trifeļu garšu un aromātu. Taču ne vienmēr eļļai pievieno istas trifeles – bieži tas ir tioēteris – sintētiska viela (2,4 ditiapentāns), kas līdzīga tai, ko atrod trifelēs. Šajā situācijā atšķirību noteiks cena!

Šo eļļu jālieto ļoti nelielos daudzumos, lai nenomāktu pārējo ēdiena sastāvdaļu garšu un aromātu!

Eļļas jāglabā istabas temperatūrā tumšā, sausā vietā. Eļļas ar augstu mononepiesātināto taukskābju saturu var uzglabāt ne ilgāk par gadu (sekojiet līdzī derīguma termiņam, kad iepērkaties!), bet rafinētās eļļas var glabāt vairākus gadus. Kad eļļas pudele atvērta, to vajadzētu izlietot 6 mēnešu laikā.

Eļļas garšu var uzlabot un pilnveidot, to aromatizējot ar garšvielām.

Pirms lietošanas trauku vajadzētu sterilizēt, izžāvēt. Vēlams, lai trauks būtu matēts vai tonēts, lai neiedarbotos tiešie saules stari. Ja pudele ir caurspīdīga, to jāglabā tumšā vietā. Aromatizēšanai var izmantot jebkuras garšvielas dažādās kombinācijās. Pudelē ieliek garšvielas – svaigas vai žāvētas pārlej olīveļļu, iztur 2-3 nedēļas, tad tā ir gatava lietošanai. Lai turētu ilgāk, garšvielas jāizņem un eļļa jāfiltrē.

Pārbaudīta recepte aromātiskajai eļļai:

Rozmarīna zariņš, lauru lapa, 5 sarkano piparu graudi, 1 ķiploka daiviņa.

Uz tikko grauzdētas graudu maizes pāris pilieni šādas aromātiskās eļļas, un, pa virsu gatava tomāta šķēle! Hmmmm!

6. IETEIKUMI

Labie produkti

- Svaigi un vārīti dārzeņi
- Svaigi augļi
- Treknās jūras zivis – sardīnes, lasis, tuncis (arī konservēts), siļķe, vēžveidīgie
- Gaļa – labāk *baltā* – tītars, vista, trusis, teļš, arī medījums
- Piena produkti – piens, jogurts, siers ar samazinātu tauku saturu, skābpiena produkti
- Eļļas – olīvu, kukurūzas, zemesriekstu, sezama, saulespuķu
- Pākšaugi – pupas, zirņi, lēcas, soja
- Graudaugi – auzas, griķi, rīsi, kus kus
- Saldumi – mājās gatavoti, lai var kontrolēt tauku un cukura saturu!

Nav ieteicams!

- Visādu veidu desas!
- Cepti un grilēti produkti
- Gaļas konservi, pastētes, speķis
- Trekna gaļa – cūka, jērs, pīle, zoss, fazāns
- Pilnpiens, sviests, salds krējums, trekns siers
- Cietais margarīns
- Dzīvnieku *iekšas* – aknas, smadzenes, nieres
- Kaviārs
- Majonēze (veikalā pirktā)
- Piesātinātās eļļas – kokosriekstu, palmu
- Buljona kubiņi

- Šokolāde (piena, baltā)
- Konditorejas izstrādājumi (cepumi, smalkmaizītes, kūkas)
- Stiprie alkoholiskie dzērieni, aperitīvi, liķieri
- Saldinātās sulas, saldie gāzētie dzērieni

Produkti, kuros nav holesterīna

- Pasta
- Rīsi
- Pilngraudu maize
- Kartupeļi
- Olīveļļa
- Augu tauki
- Pākšaugi
- Svaigas sulas
- Augļi
- Zaļumi
- Olas baltums
- Medus
- Kakao

Dārzeņi ar augstu antioksidantu saturu

- Ķiploki
- Spināti
- Brokoļi
- Briseles kāposti
- Sarkanā paprika
- Avokado
- Baklažāni
- Saldie kartupeļi

Augļi ar augstu antioksidantu saturu (kas koncentrējas augļu mizā!)

- Visas ogas, īpaši mellenes
- Plūmes
- Apelsīni

- Sakanās vīnogas
- Ķirši
- Kivi
- Greipfrūti

Kas paaugstina augsta blīvuma lipīdu jeb *labo* holesterīnu?

- Fiziskās aktivitātes
- Sarkanvīns (1 – 2 glāzes dienā kopā ar ēdienu; ja tiek lietots vairāk, palielinās KSS un vēža risks)

Kas pazemina triglicerīdus?

- Treknas zivis
- Rieksti (pazemina arī C reaktīvo olbaltumu)
- Pilngraudu produkti

7. RECEPTES

7.1. UZKODAS

Nicas tunča salāti

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 4 lieli tomāti- 1 gurķis- 6 novārītas olas- 12 marinētas anšovu filejas- 1 sīpols- 1 paprika- 1 ķiploka daiviņa | <ul style="list-style-type: none">- melnās olīvas- pāris bazilika lapas- olīveļļa- sāls- pipari- vīna etiķis |
|---|---|

Sagriež dārzeņus, olas, visu saliek bļodā, pārlej ar olīveļļu, pieliek sāli, piparus. Garšai var pieliet arī mazliet vīna etiķi.

Gatavošanas laiks – 10 min
170 cal

Kūpinātas zivs salāti

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 500 g karsti kūpinātas jūras zivs (*āte, kapteinis, sviesta zivs u.c.*)
- 2 svaigi gurķi
- 1 sīpols
- maurlociņi
- 2 ēdamkarotes jogurta
- melnie pipari
- rupjmaize

Sagriež mazos gabaliņos zivi, gurķus, sasmalcina sīpolu un maurlociņus. Pievieno jogurtu. Pārkausa piparus. Sāli neliek, jo kūpinājumi parasti ir pietiekami sāļi.

Gatavošanas laiks – 5 min

320 cal

Laša tartars

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 300 g laša- 1 šķēle viegli kūpināta laša- 1 sīpols- 1 maza burciņa kaperu- sāls- rozā pipari | <ul style="list-style-type: none">- anīsa sēklas īpašai garšai- žāvēti pētersīļi- lauru lapa- citrons- 1 tējkarote olīveļļa- grauzdēta maize |
|---|---|

Sakapā ar nazi gan svaigo, gan kūpināto lasi, uzspiež citrona sulu, sakapā kaperus, pievieno sagrieztus sīpolus. Sasmalcina rozā piparus, anīsa sēklas, žāvētos pētersīļus, lauru lapas un iejauc laša maisījumā, pievieno 1 tējkaroti olīveļļas.

Pasniedz ar grauzdētu maizi. Šādi var pagatavot arī tunča vai jūras ķemmīšu tartaru.

Gatavošanas laiks – 15 min

Vīns – baltvīns *Muscadet*

180 cal

Ratatui jeb *Ratatouille*

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- baklažāns
- cukini
- 3 burkāni
- 2 dzeltenā paprika
- 2 sīpoli
- 2 daiviņas ķiploka
- 3 tomāti
- olīveļļa
- sāls
- pipari

Dārzeņus apcep atsevišķi pannā olīveļļā, tad liek katliņā, uzlej glāzi ūdens un sautē 20 – 30 min. Var ēst aukstu vai karstu – ar saldskābmaizi kā uzkodu vai kā piedevu karstam gaļas ēdienam (garšīgs arī nākamajā dienā).

Gatavošanas laiks – 1h

Vins – *Sancerre 2005, Chateau de Fontaine – Audon*

80 cal

Pikantie lapu salāti

Recepti piedāvā prof. Andrejs Kalvelis



- 2 salātu galviņas
- dilles (daudzums pēc vēlēšanās)
- lociņi (pēc garšas)
- svaigi gurķi
- 2 vidēja lieluma vārīti kartupeļi
- 1 vārīta ola

Sastāvdaļu daudzumu var variēt.

Sasmalcinātām salātu sastāvdaļām pievieno pikanto salātu mērci.

Pikantā salātu mērce:

- 100 – 150 g lakto (raudzēts piena produkts 2%)
- 100 – 150 g jaunā biezpiena 0,5% (Valmieras piena kombināts)
- sinepes (pēc garšas)
- 2 tējkarotes mārrutku
- sāls (ja ir nepieciešams un nav iebildumu pret sāls lietošanu uzturā)

Mērces konsistenci un īpatnējo garšu nodrošina jaunais biezpiens, bet pikantumu – galvenokārt mārrutki.

Gatavošanas laiks – 30 min

135 cal

Gazpacho

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 250 g maizes
- 1 kg nogatavojušies tomāti
- 1 zaļā paprika
- 1 ķiploku daiviņa
- 50 g gurķu
- olīveļļa
- 1 ēdamkarote vīna etiķa
- ūdens

Garnīram

- 1/2 gurķa
- 1/2 zaļā paprika
- 1 sarkanā paprika
- 1/2 sīpola
- 1 novārīta ola
- grauzdētas maizes kubiciņi

Maizi izmērcē pāris stundas. No tās izspiež ūdeni un samal virtuves kombainā kopā ar tomātiem, papriku, gurķi, ķiploku, eļļu, vīna etiķi, sāli, šķipsniņu cukura un mazu glāzi ūdens. Masai ir jābūt kā putrai. Ja sanāk pārāk biezs, pielej vēl nelielu daudzumu ūdens. Visus pārējos dārzeņus garnīram sīki sagriež un liek zupā. Atstāj visu atvēsināties ledusskapī uz 30 min. Pasniedz ar olu.

Var pievienot arī ķilavas.

Gatavošanas laiks – 20 min

120 cal

Tomātu un gurķu salāti

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 2 tomāti
- 2 gurķi
- paprika
- salātlapas
- saišķis rukolas
- maurlociņi
- 3 – 4 ēdamkarotes olīveļļas
- 1 ēdamkarote baltvīna etiķa
- parmezāna siers
- sāls
- pipari
- cukurs

Visu sagriež bļodiņā, pārlej ar olīveļļu, vīna etiķi, uzkaisa sāli, piparus, šķipsniņu cukura un pirms pasniegšanas pārber ar tikko rīvētu parmezāna sieru.

Gatavošanas laiks – 10 min
50 cal

Seleriju salāti

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 2 āboli
- 2 seleriju kāti
- 3 ēdamkarotes jogurta
- 1 citrona sula
- tējkarote majonēzes
- sāls

Sagriež seleriju un ābolus, ko apslaka ar citrona sulu, lai ābols nekļūtu brūns. Pārkausa ar sāli, pievieno jogurtu un majonēzi.

Gatavošanas laiks – 10 min

74 cal

Karstie kazas siera salāti

Recepti piedāvā Rihards Mintāls



- 160 svaigais kazas siers (biezpienveida masa)
- salātu lapas (vislabāk – romiešu salāti)
- 4 šķēles graudu maizes
- 2 ēdamkarotes baltvīna etiķa
- 1 tējkarote maigu sinepju
- 1 tējkarote medus
- malti melnie pipari
- olīveļļa

Uz graudu maizes šķēles kārto kazas siera ripiņas. Liek cepeškrāsnī un cep 5 – 7 min, līdz siers nedaudz pakusis.

Pannā uzkarsē nedaudz olīveļļas, medu, sinepes, melnos piparus, baltvīna etiķi. Mērcē iejauc saplucinātas salātu lapas.

Salātus kārto šķīvī, uz salātiem liekot grauздēto siermaizīti.

Gatavošanas laiks – 10 min

Avokado un garneļu salātiņi ar balzamiko etiķi

Recepti piedāvā doc. Gustavs Latkovskis



- 4 avokado
- 200 g tīrītu Ziemeļjūras garneļu
- vidēji liels violets sīpols
- olīveļļa
- balzamiko etiķis (*vēlams vecāks un saldenāks*)

Avokado sagriež palielos gabalos, pievieno garneles un smalki sagrieztus sīpolus. Pārlej ar olīveļļu un pievieno balzamiko etiķi pēc garšas. Pasniedz kā uzkodu pirms pamatēdiena.

Gatavošanas laiks – 15 min

Taizemes salāti

Recepti piedāvā Anete Dinne



- 200 g liellopu filejas,
- 1 paprika
- 1 gurķis
- 1 tomāts
- 2 seleriju kāti,
- saišķis koriandra (kindza)
- 1 ēdamkarote zivju mērces
- 1 tējkarote palmu cukura
- 1 laima sula

Filejas gabalu liek uzkarsētā pannā, apcep no abām pusēm zeltaini brūnu, tā, lai iekšā gaļa paliek nedaudz sārta. Noņem no uguns un ar asu nazi sagriež plānās šķēlēs. Kārto traukā kopā ar sagriežtiem dārzeņiem. Pasniedz pārlietu ar zivju mērci, pievieno cukuru, laima sulu un pārkaisa ar svaigu koriandru.

Gatavošanas laiks 15 min

170 cal

Cukini plācenīši ar gailenēm

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 1 liels cukini (500g)
- 200g gailenju (svaigas vai saldētas)
- 1 ola
- 2 daiviņas ķiploka
- 1/2 tējkarote ķimeņu
- milti
- sāls
- olīveļļa cepšanai

Uz rupjas rīves sarīvē cukini. Pievieno olu, saspiestu ķiploku, ķimenes un sāli. Samaisa. Izveido plācenīšus 6cm diametrā un cep uz pannas karstā eļļā. Cep līdz tie kļūst viegli zeltaini no abām pusēm.

Atsevišķi uz pannas eļļā sacep gailenes, kam pievieno tikai šķipsniņu sāls. Plācenīšus pasniedz ar gailenēm, tās kārto uz plācenīša kaudzītē.

Gatavošanas laiks – 20 min

250 cal

Vakariņu ķirbju piena biezzupa

Recepti piedāvā prof. Andrejs Kalvelis



- 500 g ķirbis (*labāk mazie oranžie Ushiki-Kuri vai karaliskie Hersonas riekstu ķirbīši*)
- 300 ml piens
- 1 l ūdens
- 3-4 ēdamkarotes piecgraudu putraimi vai auzu pārslas
- sāls

Katlā liek visu reizē - ielej ūdeni un pienu, pieliek sāli, ieber putraimus un sarīvētus ķirbjus uz rupjās rīves. Jo kvalitatīvāks ķirbis, jo garšīgāka zupa. Piena cienītāji var liet vairāk piena, būs tikai garšīgāk!

Lai nepiedegtu, rūpīgi visu maisa un vēro vārīšanās sākumu. Vāra ļoti īsu brīdi, apmēram minūti!

Katlam uzliek vāku un 10 minūtes ļauj zupai pastāvēt, lai putraimi uzbriestu un ķirbju skaidiņas kļūtu mīkstākas.

Var pasniegt kopā ar siļķi vai jebkuru citu zivi.

Gatavošanas laiks – 20 min

Grieķu salāti

Recepti piedāvā Marta Rudzīte



- 5 tomāti
- 2 saldās paprikas
- 1 garais gurķis
- olīvas
- Feta siers
- 1 ēdamkarote olīveļļa
- timiāns
- baziliks
- pipari
- sāls

Nomizo gurķi. Sagriež visus dārzeņus bļodā, pievieno piparus, nedaudz timiānu un baziliku, pārlej ar olīveļļu. Nelielos gabalos sagriež Feta sieru. Salātus pasniedz uz šķīvja, pāri pārberot sieru, olīvas un baziliku. Sāli var arī nepievienot, jo siers ir sāļš. Dekorē ar zaļumiem.

Gatavošanas laiks – 10 min
350 cal

Rukolas salātiņi meitenēm

Recepti piedāvā Sirds veselības veicināšanas projektu vadītāja Iveta Bajāre



- rukola
- ķiršu tomātiņi
- gurķi
- kāds no cietajiem sieriem (alternatīva – svaigs kazas siers)
- olas
- trifeļu eļļa
- balzamiko etiķis
- rupji malti pipari

Saliek lēzenā platā bļodā rukolu. Sagriež pārējās sastāvdaļas. Tomātiņus – uz pusēm, gurķus un olas – šķēlītēs, cieto sieru – ļoti plānās, gandrīz caurspīdīgās šķēlītēs (kazas sieru kubiņos vai arī kā sirds vēlas). Visu saliek bļodā. Pārlej ar eļļu. Viegli iecilā un ļauj 15 minūtes ievilkties. Ja garšo, salātus var pārliet ar balzamiko, tomēr iesaku to pievienot tikai tad, kad salāti uzlikti uz šķīvja. Klāt iesaku ciabatu vai graudu maizi.

Gatavošanas laiks – 20 min

7.2. PASTA UN RĪSI – VIVA L'ITALIA!

Pasta ar garnelēm un cukini

Recepti piedāvā Anete Dinne



- *tagliolini vai spaghetti*
- *ķiploks*
- *cukini*
- *svaigi vai saulē kaltēti tomāti*
- *saldētas garneles*
- *parmezāna siers*

Sālsūdenī vāra makaronus *al dente*. Pannā uzkarsē olīveļļu, liek šķēlītēs sagrieztus ķiplokus, rupji sarīvētu cukini, var pielikt sīki sagrieztus tomātus. Cep 5 min, tad pieliek garneles, nokāstus makaronus un sajauc. Pasniedz pārkaisītu ar parmezāna sieru (*parmiggiano*).

Gatavošanas laiks – 15 min

Vīns – *Pinot Grigio*

300 cal

Risotto

Recepti piedāvā Anete Dinne



- *risotto rīsi (2 saujas uz cilvēku)*
- *sīpoli*
- *vistas vai teļa gaļas buljons*
- *baravikas*
- *baltvīns*
- *parmezāna siers*
- *olīveļļa*

Olīveļļā apcep sīpolus, līdz tie kļūst zeltaini. Ieber *risotto* rīsus. Lēnām pa kausiņam lej klāt buljonu līdz tas apsedz rīsus. Kad rīsi kļūst sausi, atkal pievieno buljonu. 20 min laikā rīsiem jābūt gataviem (*al dente*). 5 min pirms beigām pievieno sīki sagrieztas baravikas. Pirms pasniegšanas pievieno 50 – 70 g baltvīna (sausā). Pārkausa ar parmezāna sieru.

Gatavošanas laiks – 25 min

Vīns – *Gavi*

320 cal

Murķeļi

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- *murķeļi*
- *tagliatelle makaroni*
- *ķiršu tomāti*
- *1 sīpols*
- *2 ēdamkarotes brendija vai konjaka*
- *100 ml 10% saldā krējuma*
- *sviests*
- *parmezāna siers*
- *olīveļļa*
- *sāls*
- *pipari*

Sēnes jānovāra 2 reizes. Pannā uzkarsē gabaliņu sviesta un 2 karotes olīveļļas, apcep sīki sagrieztu sīpolu, pievieno sagrieztas sēnes un apcep 10 min. Pielej brendiju, saldo krējumu, pievieno sāli, piparus, beigās pieliek uz pusēm sagrieztus tomātus.

Uzvāra *tagliatelle* makaronus *al dente*, pievieno sēņu mērcei. Pasniedz pārkaisītu ar parmezāna sieru.

Gatavošanas laiks – 30 min

Vīns – *Clos de Mouches Bourgogne*

190 cal

Makaroni ar tomātiem

Recepti piedāvā dr. Ilja Zakke



- 500 g makaronu
- 500 g svaigu tomātu
- rīvēts parmezāna siers
- šķipsniņa cukura
- sāls

Vieglā sālsūdenī uzvāra makaronus. Tikmēr blenderī sasmalcina tomātus, tad karsē pannā apmēram 30 – 40 min, līdz iegūst mērces konsistenci, pievieno sāli un cukuru. Gatavo tomātu mērci pārlej nokāstiem makaroniem, pārkausa ar svaigi rīvētu parmezāna sieru. Pasniedz karstu.

Gatavošanas laiks – 40 min

400 cal

Spaghetti ar tomātiem

Recepti piedāvā Anete Dinne



- 500 g spaghetti
- 8 – 10 ķiršu tomāti
- 3 – 5 šķēles saulē kaltētu tomātu
- saišķis rukolas
- 3 ķiploka daiviņas
- parmezāna siers
- olīveļļa

Uzvāra *spaghetti al dente*. Tikmēr pannā uzkarsē olīveļļu, apcep ķiplokus, liek sagrieztus tomātus, sautē 3 – 5 min, tad pievieno nokāstus *spaghetti*, sajauc, pārkaisa ar sagrieztu rukolu. Pasniedz ar svaigi rīvētu parmezāna sieru.

Gatavošanas laiks – 10 min

Vīns – sarkanvīns *Barbera d'Alba*

340 cal

Paelja

Recepti piedāvā Rihards Mintāls



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 6 vistas spārniņi- 100 g liesas cūkgaļas (var arī nelikt)- 1 luņķītis chorizo desas- 2 vidēja lieluma kalmāri- 300 g garneļu ar čaulu- 15 mīdijas- 2 glāzes rīsu | <ul style="list-style-type: none">- 1 liels tomāts- 1 citrons- 5 ķiploka daiviņas- 100 ml baltvīna- malti melnie pipari- safrāns- olīveļļa |
|--|--|

Novāra garneles. Buljonu atdzesē. Olīveļļā apcep vistas spārniņus, ķiplokus, cūkgaļu un chorizo. Pievieno rīsus un visu apcep. Tad pievieno sagrieztu tomātu, sāli, piparus, safrānu un pārlej ar buljonu, kurā vārītas garneles. Kad viss sāk vārīties, trauku liek cepeškrāsnī 180°C un karsē 20 min. Tad izņem trauku no krāsns.

Sagriež gredzenos kalmāru un apcep olīveļļā kopā ar garnelēm un mīdijām. Pārlej visu ar baltvīnu un pasautē apmēram 5 – 7 min. Tad visu iemaisa rīsos un patur cepeškrāsnī 100°C vēl 15 min, lai ievilkas un rīsi kļūst mīksti. Pasniedz, uzspiežot svaigu citriona sulu.

Gatavošanas laiks – 60 min

Vīns – sarkanvīns Côtes du Rhône

450 cal

7.3. ZIVJU DIENA

Sarkanās barbes grieķu gaumē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- barbes
- kukurūzas vai rīsu milti
- ķiploki
- 3 – 4 lieli tomāti
- 2 ēdamkarotes vīna etiķa
- rozmarīna zariņš

- olīveļļa
- sāls
- melnie pipari
- 1/2 ēdamkarotes cukura
- pētersīļi

Zivis notīra, atstājot galvu. Apviļā miltos, apcep no abām pusēm olīveļļā un noliek siltumā. Olīveļļā apcep ķiploku, pievieno sagrieztus tomātus, pievieno sāli, melnos piparus, vīna etiķi, 1/2 ēdamkaroti cukura, rozmarīna zariņu. Kad mērce sāk sabiezēt, pieliek barbes un sutina 5 – 7 min. Pārkausa ar pētersīļiem. Pasniedz ar rīsiem.

Gatavošanas laiks – 30 min

Vīns – *Sauvignon Blanc*

119 cal

Sarsuela zivju sautējums

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 400 g jūras zuša
- 200 g citas jūras zivs (jūras asaris, akmensasaris u.c.)
- 4 tīģergarneles
- 4 garneļvēži
- 4 jūras ķemmītes
- mīdijas, kalmāri (saturu var variēt)
- 4 daiviņas ķiploka

- 2 lieli tomāti
- čili
- 2 kartupeļi
- 1/2 paprikas
- baltvīns
- olīveļļa
- pētersīļi
- sāls
- pipari

Olīvēļļā apcep ķiplokus, tomātus. Kad sabiezē, zemā katlīnā liek zivis, 8 daļās sagrieztus kartupeļus, šķēlēs sagrieztu papriku, virsū tomātus ar ķiplokiem, sāli, piparus, čili, glāzi baltvīna un sutina 15 min, viegli maisot. Pievieno vēžveidīgos un gliemjus. Īpašai garšai var pievienot tējkaroti *pastis* (anīsa sēklas). Sutina vēl 7 min. Pirms pasniegšanas pārkausa ar svaigiem pētersīļiem.

Gatavošanas laiks – 30 min

Vīns – *Marqués de Riscal*

280 cal

Makšķernieka sapnis jeb līdakas kaps

Recepti piedāvā dr. Vilnis Taluts Dzērve

(sapnis tāpēc, ka lomi nesanāk bieži)

1. variants – upes vai ezera malā

- *tikko vai šodien ķerta līdaka (parasti 1 – 1,5 kg)*
- *2 – 3 vidēja lieluma kartupeļi*
- *3 – 4 vidēja lieluma burkāni*
- *1 sarkana paprika*
- *1/2 galviņas ziedkāposta (vai vairāk)*
- *1 tomāts*
- *1 gurķis vai gabaliņš kabača*
- *1 vidēja lieluma sīpols*
- *50 – 60 ml stipra alkohola (degvīns vai konjaks)*
- *olīveļļa vai sviests*
- *pētersīļi*
- *lociņi*
- *dilles*
- *sāls*
- *malti melnie pipari*

Sakur diezgan lielu ugunskuru, izkurina līdz paliek ogles un karsti pelni. Kamēr kuras ugunskurs, notīra līdaku un izgriež tās fileju vienā gabalā (1/2 puse no tīrītās līdakas bez centrālās asakas). Fileju uzliek uz folijas, kas ietaukota ar sviestu vai olīveļļu, fileju pārkausa ar neredz sālīs un pipariem. Zivi kārtā pārklāj ar kartupeļu šķēlītēm, burkānu ripiņām, gurķu (kabača) un tomātu šķēlītēm, ziedkāposta gabaliņiem, paprikas gredzeniem, sīpola šķēlītēm, pētersīļu lapām. Ja pie rokas ir vēl kādi citi dārzeņi, pievieno arī tos. Visu veidojumu pārlej ar 50 – 60 ml alkohola un ietin folijā. Tas tad ir tas līdakas kaps. No otras līdakas puses var izveidot otru tādu pašu porciju. Ievieto ugunskura oglēs un pelnos ar aprēķinu, ka lielais karstums pietiks 40 – 50 minūtēm, lai kaps izsutinātos. Dažreiz nepieciešams turpināt kurināt uguni virs līdakas kapa, lai nodrošinātu

karstumu. Pēc 40 – 50 min veidojumu izņem no ugunsкура, atver foliju, pārkausa ar sagrieztiem lociņiem un dillēm, sadala daļās atkarībā no ēdēju skaita (parasti 2 – 3). Servē kopā ar karstu tēju un pāris malkiem degvīna, konjaka vai groka.

2.variants – mājās

- šodien, vakar vai, vēlākais, aizvakar ķerta līdaka 1 – 1,5 kg (atdzesēta, nevis saldēta)

- pārējais tas pats, kas 1. variantā

Sagatavo līdaku un dārzeņus tāpat kā 1. variantā. Stiprā alkohola vietā var lietot 50 – 60 ml sarkanvīna. Cep cepeškrāsnī 40 min 200 – 220°C. Servē kopā ar baltvīnu.

Gatavošanas laiks – 1 h

300 cal

Cepts tuncis

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 800 g tunča
- olīveļļa
- sāls
- pipari

Uz karstas pannas uzkarsē olīveļļu. Tunci sagriež 1 cm biezās šķēlēs. Liek cepties uz karstas pannas ne vairāk kā 2 min no abām pusēm. Tuncim jābūt pusizceptam, tā, lai to pārgriežot būtu sārts vidus. Pasniedz pārkaisītu ar pipariem.

Gatavošanas laiks – 5 min

Vins – baltvīns *Muscadet*

272 cal

Bute ar dārzeņiem

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 800g butes
- 2 kartupeļi
- 2 burkāni
- 1 neliels pušķkāposts
- 1 neliels sarkanais kāposts (*radicchio*)
- 150g baltvīna
- 3 ķiploka daiviņas
- svaigi sagriezti pētersīļi

Buti nesagrieztu kārtā ar olīveļļu ietaukotā pannā. Butei pievieno daiviņās sagrieztus pušķkāpostus, burkānus, ķiplokus, kartupeļus un sarkanā kāposta lapas. Ātri apcep. Aplej ar baltvīnu, tad uzliek vāku un sautē 20 min uz nelielas uguns.

Pasniedzot pārkausa ar svaigiem pētersīļiem

Gatavošanas laiks – 30 min
Vīns – baltvīns *Pouilly-Fumé*
300 cal

Saganaki

Recepti piedāvā doc. Gustavs Latkovskis



- 600 g tīģergarneļu
- lieli tomāti (ziemā – 500 g sagrieztu konservētu tomātu)
- 1 tējkarote ouzo vai 2 anīsa zvaigznes
- 1/2 krūzīte olīveļļas
- 8 – 10 ķiploka daiviņas
- 1 liels vai 2 vidēji sīpoli
- saišķītis pētersīļu (~15 g)
- 1/3 tējkarotes sāls
- 1/2 – 1 tējkarote svaigi maltu melno piparu
- 150 – 200 g fetas siera (vēlams cietākas konsistences, oriģinālais no Grieķijas)
- pēc izvēles arī 1 čili pipars, sarkanās paprikas pulveris

Pamatam ņemta Grieķijā noskatīta recepte, bet ar dažiem papildinājumiem. Ja šķiet (tāpat kā man), ka anīsa garša nav tā patīkamākā, tad gribu iedrošināt – šajā receptē anīss būtiski uzlabo ēdiena garšu un specifiskā piegarša nemaz nav jūtama.

Vispirms noskalo garneles, rūpīgi notecina un ieliek karstumizturīgā traukā. Tad sagatavo tomātus – sagriež smalkos gabaliņos vai arī samal blenderī.

Pannā vai katlā uzkarsē olīveļļu, tajā ieliek divas anīsa zvaigznes (ja lieto

ouzo, tad to pievieno vēlāk kopā ar pipariem), pievieno sagrieztus, ne pārāk smalki sakapātus sīpolus un mazliet vēlāk – arī sīki sasmalcinātus vai caur speciālo spiedi izspiestus ķiplokus. Apcep, līdz sīpoli, kā arī ķiploki kļūst zeltaini un iegūst raksturīgo aromātu. Pievieno iepriekš sagatavotos tomātus, turpina karsēt, piemaļ melnos piparus, sāli. Var pievienot arī sarkano (vēlams ungāru) papriku un/vai čili piparu.

Kad mērce ir uzvārījies, tajā iemaisa sakapātus pētersīļus un visu masu uzlej garnelēm. Virspusē izkārtu rupjos gabalos sadrupinātu fetas sieru. Traukam uzliek vāku un liek krāsnī cepties 200°C uz 30 min. Pasniedz kopā ar ķiplokmaizi vai pastu.

Gatavošanas laiks – 40 min

240 cal

Jūras asaris Taizemes gaumē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- jūras asaris
- 2 – 3 daiviņas ķiploka
- 5 cm ingvera
- laksa vai zemesriekstu maisījums
- čili pipari
- citronzāle
- 250 g kokosriekstu piens
- zemesriekstu eļļa

Iztīra zivi, nogriež galvu, liek ugunsizturīgā veidnē, kas ietaukota ar zemesriekstu eļļu. Liek cepeškrāsnī un cep 10 min 200°C, tad uzlej virsū ķiploku, ingvera, laksas, čili, citronzāles un kokosriekstu piena mērci. Veidni liek atpakaļ cepeškrāsnī un sutina 15 min. Pasniedz ar rīsiem.

Gatavošanas laiks – 30 min

Vīns – *Puilly Fumé*

250 cal

Ceptas reņģes

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 600 g iztīrītu reņģu filejas
- 2 ēdamkarotes rīsu vai kukurūzas miltu
- olīveļļa vai zemesriekstu eļļa
- citrons
- sāls

Uzkarsē eļļu, miltos viegli apviļā zivis un cep zeltainas. Pasniedz karstas, uzspiež virsū citronu, uzkaisa sāli.

Gatavošanas laiks – 10 min

Vīns – baltvīns *Muscadet*

145 cal

Līnis citronos

Kristapa un Mārtiņa jeb Brāļu Ērgļu piedāvātā recepte



- svaigs līnis
- sīpols
- citronpipari
- garšvielu maisījums „Zivju ēdieniem ar dārzeņiem”
(individuāla izpausmes forma)
- citroni
- lauru lapa

Līni pārgriež vidū uz pusēm, pārkaisa ar citronpipariem un garšvielu maisījumu. Sīpolu sagriež ripiņās un kārto zivij „vēderā”. Izspiež svaiga citrona sulu un aplej visu zivi ar to. Pēc tam līni ietin folijā un cep sakarsētā cepeškrāsnī 200°C apmēram 30 minūtes. Dekorē ar zaļumiem.

Gatavošanas laiks – 30 min

Reņģes venēciešu gaumē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 600 g iztīrītu reņģu
- 2 lieli sīpoli
- 2 ēdamkarotes ciedru riekstu
- 1 – 2 ēdamkarotes miltu
- 1 ēdamkarote cukura
- 250 g baltvīna etiķa
- olīveļļa
- rozīnes
- sāls

Apviļā reņģes miltos, apcep eļļā zeltainas. Sagriež sīpolus ripiņās, viegli apcep olīveļļā caurspīdīgus, uzlej baltvīna etiķi. Kad tas sāk vārīties, noņem no uguns. Māla traukā kārto apceptās reņģes, sīpolu gredzenus, pārkausa sāli, riekstus. Var pievienot rozīnes. Uzliek slogu un liek aukstumā uz 2 dienām.

Gatavošanas laiks – 20 min (2 dienas jānotur)

Vīns – baltvīns *Pinot Grigio*

200 cal

7.4. GAĻAS ĒDIENI

Teļa vai jēra akniņas

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 800 g teļa vai jēra akniņas
- 1 sīpols
- rīsu vai kukurūzas milti
- 1 tējkarote aveņu balsamico (etiķis)
- 1/2 krūze ūdens vai buljona

Akniņas sagriež mazos gabaliņos un apviļā miltos. Īsu brīdi apcep un izņem no pannas. Pannā apcep sagrieztu sīpolu, pievieno akniņas, aveņu balsamico un ūdeni. Sautē 5 min. Pasniedz ar krāsni ceptiem kartupeļiem.

Gatavošanas laiks – 12 min

Vins – *St.Émilion, Bordeaux*

450 cal

Vistas fileja indiešu gaumē

Recepti piedāvā Rihards Mintāls



- 1 ēdamkarote sinepju graudu
- 1 ēdamkarote kumīna
- 4 sīpoli
- 6 kafīra laima lapas
- 5 cm ingvera
- 5 ķiploka daiviņas
- 2 Kenijas asie pipari vai svaigi čili
- 4 tomāti
- 1 kārba kokosriekstu piena
- vistas fileja
- laims

Elļā izkarsē sinepju graudus un kumīnu, tad pievieno virtuves kombainā sasmalcinātus sīpolus, kafīra laima lapas, ingveru, ķiploku, asos piparus, tomātus. To visu sutina, pievienojot kokosriekstu pienu, vok pannā uz mazas uguns. Citā pannā elļā apcep fileju, kas pirms tam apviļāta rīsu vai kukurūzas miltos. Visu apvieno, iespiež laima sulu. Pasniedz ar rīsiem.

Gatavošanas laiks – 20 min

Vins – *Riesling*

250 cal

Curry pasta

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 1 ēdamkarote koriandra sēklu
- 2 tējkarotes kumīna sēklu
- 1 tējkarote melno piparu
- 2 tējkarotes kaltētu garneļu pastas
- 1 tējkarote malta muskatrieksta
- 12 žāvēti vai svaigi asie sarkanie pipari
- 1 krūze sagrieztu šalotes sīpolu
- 2 ēdamkarotes eļļas
- 4 stabiņi citronzāles
- 12 mazas ķiploku daiviņas
- 1 krūze sasmalcināta svaiga koriandra (kinza)
- 6 kafīra laima lapas
- 1 rīvēta laima miza
- 1 tējkarote sāls
- 2 tējkarotes saspiesta svaiga ingvera
- 1 tējkarote maltas paprikas

Visu sasmalcina virtuves kombainā, ieliek slēgtā traukā, uzglabā ledusskapī. Lieto, gatavojot austrumu ēdienus.

Gatavošanas laiks – 10 min

Putnu gaļa ar dārzeņiem Taizemes gaumē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 400 g vistas vai tītara filejas (var lietot arī šķiņķīšu gaļu bez ādas, izņemot kaulu)
- 3 ēdamkarotes sojas mērces
- 2 burkāni
- 1 paprika
- 1/2 neliela ziedkāposta
- neliels cukini
- 200 g šitaki sēnes vai žāvētas melnās sēnes (*black fungus*)
- 1 – 2 ēdamkarotes curry pastas (skat. iepriekšējā lpp.)
- 1/2 glāze ūdens

Putna fileju sagriež gabaliņos, pārlej ar sojas mērci, atstāj marinēties. Sagriež dārzeņus gabaliņos. Vok pannā uzkarsē eļļu, apcep dārzeņus lielā karstumā (tikai nedrīkst pārcept). Dārzeņus nostumj maliņā, vidū liek cepties gaļu (3 – 5 min), tad visu sajauc, pieliek curry pastu, ūdeni, karsē vēl 5 min. Pasniedz ar rīsiem vai rīsu nūdelēm

Gatavošanas laiks – 15 min

Empanadillas ar tītara vai vistas fileju un *Guacamole*

Recepti piedāvā Anete Dinne



- 8 meksikāņu tortillas pankūkas
- 800 g tītara vai vistas filejas
- 2 burkāni
- 1 paprika

- 3 zaļie asie pipari
- 1 tējkarote paprikas pulvera
- kūstošs siers
- sinepju sēklas

Pannā uzkarsē eļļu, apcep tītaru, pievieno paprikas pulveri, sinepju sēklas, burkānus, papriku un asos piparus. Cep 5 min. Ņem meksikāņu tortillas, liek uz tiem tītaru un virsū sieru, malas aizloka un aizsprauž ar bakstāmo kociņu. Liek cepeškrāsnī uz 5 min. Pasniedz ar *guacamole*, asajiem *jalapeno* pipariem un skābu krējumu.

Gatavošanas laiks – 15 min

Alus – *Ice beer* vai *Corona*

250 cal

Guacamole:

- 2 avokado
- 1 tomāts
- 1 sīpols
- 1 laims
- 1 ēdamkarote olīveļļas

Visas sastāvdaļas sablenderē, pieberot nedaudz sāli. Ja ir vēlšanās, var pievienot arī čili pastu.

Gatavošanas laiks – 3 min

50 cal

Tom Kha Gai jeb vistas zupa taizemiešu gaumē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 225 g vistas filejas- 500 ml kokosriekstu piena- 2 glāzes vistas buljona- 1 citronzāles stabiņš- 12 šķēlītes ingvera (plāni sagrieztas)- 3 kafīra laima lapas- 2 ķiploka daiviņas- 1 tējkarote sāls | <ul style="list-style-type: none">- 1/4 tējkarotes svaigi maltu melno piparu- 225 g šampinjonu- 3 ēdamkarotes zivju mērces- 3 ēdamkarotes laima sulas- maurloki- 1 saišķītis koriandra (kinzas)- 2 svaigi čili pipari |
|--|---|

Uzkarsē 250 ml kokosriekstu piena un 2 glāzes buljona, pievieno nelielos gabaliņos sagrieztu vistu un vāra uz vidējas uguns. Pievieno sagrieztu citronzāli, ingveru, laima lapas, sagrieztu ķiploku, sāli un piparus. Uz mazas uguns sautē vēl 15 min. Pieliek sagrieztas sēnes un vāra 5 min. Pievieno atlikušo kokosriekstu pienu, sajauc, noņem no uguns, iemaisa zivju mērci, laima sulu, pārkaisa ar maurlokiem, koriandru un smalki sagrieztu čili.

Gatavošanas laiks – 25 min

100 cal

Sautēta cūkgaļa

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle (6 personām)



- 1,5 kg liesas cūkgaļas
- 1 kg burkānu
- 1 kg mazu jauno kartupelišu
- 1 citrons
- 1 kg tomātu
- 6 – 8 ķiploka daiviņas
- 2 glāzes sarkanvīna
- 2 lauru lapas
- 1 saišķītis pētersīļu
- olīveļļa
- sāls
- pipari

Cūkgaļu sagriež gabaliņos, nedaudz apcep olīveļļā, liek katlā, pievieno sagrieztus burkānus, kartupeļus, 3 šķēlītes citrona, sāli, melnos piparus un lauru lapas. Atsevišķi pannā olīveļļā apcep ķiplokus, pieliek sīki sagrieztus tomātus un sautē līdz tomāti sāk biezēt. Tad tomātus pievieno gaļai, pielej vīnu. Sautē 1 h.

Gatavošanas laiks – 1 h 20 min

Vīns – baltvīns *Riesling*

360 cal

Pīle ar ķiršiem

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 4 pīles kājas (stilbiņi)
- 1/2 kg ķiršu
- 1/2 ēdamkarote medus
- 2 ēdamkarotes portvīna (vai cita salda vīna)
- 4 ēdamkarotes balzamiko etiķa
- melnie pipari
- sāls

Sajauc medu ar divām ēdamkarotēm balzamiko etiķa. Ar maisījumu apsmērē pīli un atstāj marinēties 30 min. Atbrīvo ķiršus no kauliņiem. Uzkarsē pannu, apcep pīles kājas no abām pusēm, noņem no plīts un atstāj siltumā. Pannā, kurā cepta pīle, lej divas ēdamkarotes balzamiko etiķa, portvīnu un 100 ml ūdens, uzvāra. Tad pievieno ķiršus, sautē 5 min, pieliek sāli, piparus. Liek pīli atpakaļ pannā un sautē uz lēnas uguns, kamēr gaļa gatava. Pasniedz ar rīsiem.

Gatavošanas laiks – 1 h

Vīns – *St.Émilion, Bordeaux*

550 cal

Cepta pīles krūtiņa

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 2 pīles krūtiņas (800 g)

- sāls

- pipari

Ar asu nazi iegriež krusteniski pīles krūtiņas ādu, lai vieglāk iztek tauki. Liek karstā pannā un cep no katras puses 5 min. Noņem no pannas un atstāj siltumā, lai ievilkas. Pasniedz ar pastu (attēlā redzamā arī ir pasta) Pirms pasniegšanas apkaisa ar pipariem un sāli.

Gatavošanas laiks – 15 min

Vīns – *St.Émilion, Bordeaux*

820 cal

Tītara fileja ķīniešu gaumē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 500 g tītara filejas
- 4 burkāni
- 4 ķiploka daiviņas
- 1 dzeltenā paprika
- 1 zaļā paprika
- 1 čili pipars
- 1 ēdamkarote plūmju mērces
- 1 ēdamkatore Curry (skat. iepriekš)
- 1 krūze buljona
- 1 ēdamkarote zivju eļļas
- 1 tējkarote sezama eļļas
- 5 žāvētas melnās ķīniešu sēnes (15 min izmērcētas karstā ūdenī)

Visu sagriež sīkos gabaliņos. Karstā vok pannā sastāvdaļas atsevišķi apcep, pēc tam sajauc kopā, pieliek Curry, sezama eļļu un plūmju mērci. Kad viss ir gatavs, uzlej zivju mērci. Pasniedz ar risu nūdelēm.

Gatavošanas laiks – 15 min

170 cal

Gulašs

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 700 g liellopa mīkstuma
- 4 svaigi tomāti vai 1 bundža konservētu tomātu
- 3 sīpoli
- 1/2 tējkarote ķimeņu
- 1 ēdamkarote paprikas pulvera
- 1 glāze ūdens
- olīveļļa
- sāls

Gaļu sagriež apmēram 2 cm gabaliņos, apcep olīveļļā, liek katlā, pievieno sagrieztus tomātus, ķimenes, apceptus sīpolus, sāli, papriku. Sautē apmēram 40 min vai līdz brīdim, kad gaļa kļūst mīksta. Pasniedz ar kartupeļu biezeni.

Gatavošanas laiks – 50 min

Vīns – sarkanvīns *Côtes du Rhône*

600 cal

Jēra *ragout* jeb Jēra ragū

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle (4-6 personām)



- 800 g jēra mīkstuma
- 250 g sēņu (šampinjoni vai sālītās sēnes)
- 6 ķiploka daiviņas
- 3 sīpoli
- 2 paprikas
- 3,5 krūzes buljona
- 1 ēdamkarote tomātu pastas vai 2 lieli sagrieztu tomāti
- 1 ēdamkarotes sagrieztu pētersīļu
- garšvielas jēram (paprikas pulveris, melnie pipari, anīss, piparmētra, timiāns u.c.)

Elļā apcep jēra gaļu, liek katlā. Apcep sīpolus, ķiplokus, sēnes un arī liek katlā. Pievieno tomātus (vai pastu), buljonu, garšvielas, sagrieztu papriku. Visu uzvāra, uzliek vāku un sautē 40 min.

Noņem vāku un sautē vēl 30 min vai arī līdz gaļa ir mīksta un mērcē iebiezējusi. Pasniedz ar kartupeļu biezeni, pārkaisot ar svaigi sagriežtiem pētersīļiem.

Gatavšanas laiks – 1 h 20 min

Vīns – sarkanvīns *Haut-Médoc*

900 cal

Čilli ar gaļu (Chilli con carne)

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 1 kg maltas liellopa gaļas
- 2 glāzes izmērcētas sarkanās pupiņas vai 2 bundžas konservētas pupas
- 1kg gatavu tomātu vai 2 bundžas konservēto tomātu
- 2 sarkanās paprikas
- 2 sīpoli
- 5 ķiploka daiviņas

- 1 tējkarote citrona sulas
- svaigi pētersīļi
- romiešu ķimenes
- malta sarkanā paprika
- malti čilli pipari
- malti melnie pipari
- šķipsniņa cukurs
- šķipsniņa sāls
- oregano

Olīveļļā apcep sīpolus, ķiplokus, malto gaļu. Liek katlā, pievienojot tomātus. Sautē apmēram 30 – 40 min. Pievieno pupiņas, sautē vēl 15 min. Pārkausa ar sasmalcinātiem pētersīļiem, svaigu čilli piparu. Pasniedz ar guacamole, ko gatavo, sajaucot blenderī avokado, svaigu sīpolu, svaigu tomātu un tējkaroti citronu sulas.

Gatavošanas laiks - 1 h

(Var gatavot iepriekšējā dienā, jo uzsildot garša tikai uzlabojas!)

620 cal

Vista mednieku gaumē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 4 vistas šķiņķi
- 2 lieli sīpoli
- 1 glāze baltvīna
- 3-4 ēdamkarotes olīveļļas

Katlā ielej olīveļļu, liek cepties vistu uz lielas uguns līdz zeltainai garoziņai – vēlams negrozīt. Pievieno sasmalcinātus sīpolus, pielej baltvīnu un sautē apmēram 20 min līdz vista mīksta. Pasniedz ar risotto (skat. 64 lpp. risotto recepti).

Gatavošanas laiks – 30 min

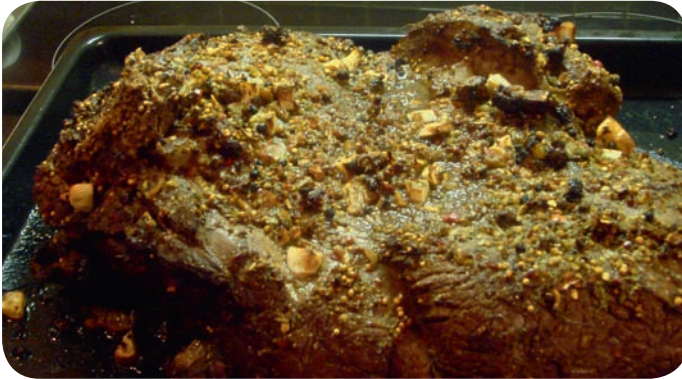
Baltvīns – *Chardonnay*

370 cal

7.5. DRAUGOS AR MEDNIEKIEM

Brieža gaļas cepetis

Recepti piedāvā asoc. prof. Andrejs Ērglis



- brieža gaļas karbonāde
- 3 ķiploka daiviņas
- 2 šķēlītes žāvētas gaļas

Marinādei:

- 1 citrona sula
- 5 ēdamkarotes balzamiko

- dažādu piparu maisījums
- žāvēti čili pipari
- 6 kadiķogas
- oregano
- rozmarīns
- timiāns

Sagatavo marinādi, pievienojot visas nepieciešamās sastāvdaļas. Gaļu liek marinādē. Marinē 24 stundas.

Gaļā iesprauž ķiploka šķēlītes, žāvētas gaļas gabaliņus un apsmērē ar olīveļļu. Gaļu vēlreiz pārkausa ar dažādu piparu maisījumu. Liek sakarsētā cepeškrāsnī 220 °C, cep apmēram 2,5 stundas (atkarīgs no cepeša biezuma un lieluma). Ik pēc 20 min aplej ar eļļas, ūdens un garšvielu maisījumu, kas izveidojies cepšanas procesā.

Gatavošanas laiks – 3 h

Vīns – sarkanvīns *Châteauneuf-du-Pape*

330 cal

Mežacūkas gaļas kotletes, sutinātas ar tomātiem

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 1kg mežacūkas gaļas mīkstuma
- 1kg svaigu tomātu
- 1 šķēle baltmaizes
- 1 ola
- 1 sīpols
- 1 glāze sarkanvīna

- 2 daiviņas ķiploka
- 1 glāze ūdens
- melnie pipari
- čili pipari
- šķipsniņa sāls
- olīveļļa

Samal gaļu, tai pievieno olu, ūdenī izmērcētu maizes šķēli, melnos un čili piparus, sīki sagrieztu sīpolu, sāli un 2-3 ēdamkarotes olīveļļas. Masu samīca. Liek ledusskapī uz 5 stundām.

Izveido plācenīšus 3 cm diametrā, pieplacina un liek sakarsētā olīveļļā. Apcep gaiši brūnus. Kārto karstumizturīgā traukā. Taisa mērci no sasmalcinātiem tomātiem, ķiplokiem, ūdens, vīna. Plācenīšus pārlej ar mērci. Cep cepeškrāsnī 200°C apmēram 50-60 min.

Tikmēr sagriež dārzeņus – burkānus un ziedkāpostus – un izkārto uz cepešpannas, apkaisa ar sāli, oregano un pārlej ar olīveļļu. Dārzeņus cep 15 – 20 min.

Gatavošanas laiks – 1 h 30 min

Vins – Pomerol

350 cal

Pasniedz ar gurķu salātiem

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 3 dārza gurķi
- 3 ēdamkarotes jogurta
- sāls
- melnie pipari
- dilles
- pētersīļi

Visu sagriež. Pievieno jogurtu, piparus un sāli. Pasniedz pārkaisītus ar dillēm un pētersīļiem.

Gatavošanas laiks – 5 min
100 cal

Mežacūkas casserole

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- mežacūkas gaļa mazos gabaliņos
- čili pipari
- kumīns (ķīmenes)
- kardamons
- 2 tējkarotes sinepju sēklu
- 2 bumbieri
- sarkanvīns
- olīveļļa
- oregano
- čili
- sāls

Gaļu apcep olīveļļā, liek katlīnā, pievieno sāli, čili, kardamonu, kumīnu, sinepju sēklas un bumbierus. Pielej ūdeni un glāzi sarkanvīna. Sutina uz vidējas uguns 1 h 30 min. Pasniedz ar krāsni ceptiem kartupeļiem, kas apkaisīti ar oregano.

Gatavošanas laiks – 1 h 50 min

Vīns – Pomerol, St. André

300 cal

Brieža gaļas sautējums

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 1 kg brieža gaļas mīkstuma
- 1 sīpols
- 1 burkāns
- 1 ķiploks
- ķīniešu pupas
- 1/2 glāze sarkanvīna
- paprika
- kukurūza
- basku pikantie pipari (piri piri vai čili)
- timiāns
- lauru lapa
- pētersīļi
- sāls

Gaļas mīkstumu sagriež mazos gabaliņos, apcep olīvēļļā, pieliek piparus, sāli un liek katliņā sautēties, pielej sarkanvīnu. Pannā apcep sagrieztu sīpolu, burkānu un liek pie gaļas. Sautē apmēram 1 h. Nelielā ūdens daudzumā liek sautēties ķīniešu pupiņas, pieliek nedaudz sāli un *bouquet garnis* (timiāns, lauru lapa, pētersīļi).

Gatavošanas laiks – 1 h 15 min

Vīns – sarkanvīns *Rioja*

348 cal

Buks sarkanvīnā

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 1 kg buka kājas mīkstuma
- 1,5 glāzes sausa sarkanvīna
- 2 seleriju kāti
- 2 sīpoli
- olīveļļa
- 1 ēdamkarote paprikas pulvera
- 5 kadiķogas
- 10 melnie pipari
- 2 zariņi rozmarīna
- 1 tējkarote sinepju graudu
- sāls

Buka kājai izņem kaulu, gaļu sagriež gabaliņos. Apcep eļļā. Katlīnā ielej eļļu, apcep sinepju graudus, sagrieztus sīpolus, selerijas, kadiķogas, pievienojot piparus, paprikas pulveri, rozmarīnu, sāli. Pievieno gaļu, uzlej vīnu un sautē 50 – 60 min. Ja mērce kļūst parāk bieza, pielej nedaudz ūdens.

Gatavošanas laiks – 1 h

Vīns – Bordeaux

400 cal

Mežacūkas sautējums itāļu gaumē

Recepti piedāvā Rihards Mintāls



- 800g mežacūkas mīkstuma
- 500g sagrieztu tomātu
- 1 sīpols
- 1 burkāns
- 2 glāzes sarkanvīna
- 1 selerijas kāts

- 2 ķiploka daiviņas
- 4 lauru lapas
- 4-5 kadiķogas
- 2 ēdamkarotes sarkanā vīna etiķa
- olīveļļa

Sagatavo marinādi no vīna, etiķa, sagriezta sīpola, burkāna, lauru lapām, kadiķogām.

Sagriež gaļu 2 cm gabaliņos, marinē 12-24 stundas.

Izņem dārzenus no marinādes un sasmalcina vēl sīkāk. Dārzenus apcep olīveļļā. Pievieno gaļu, sāli un melnos piparus. Sautējumam uzlej glāzi marinādes un samazina liesmu. Pievieno tomātus un sautē aizvākotā katlā uz lēnas uguns 2-3 stundas. Ja nepieciešams, laiku pa laikam pievieno atlikušo marinādi vai ūdeni. Pasniedz ar sautētām pupiņām, lēcām vai pastu.

Gatavošanas laiks – 3 h (12–24 h marinēšanai)

Sarkanvīns - *Barbaresco*

230 cal

Brieža gaļas cepetis ar dārzeņiem

Recepti piedāvā ārste, estētiskās dermatoloģijas speciāliste Māra Ērgle



- brieža gaļa
- burkāni

- kartupeļi
- brokoļi

1. Marinādes veids:

- kefīrs
- sojas mērce
- ķiploki
- kadiķogas
- garšvielu maisījums „Meža gaļai”
(individuāla izpausmes forma)
- dilles
- citroni

2. Marinādes veids:

- baltvīns
- balzamiko etiķis
- mazliet sojas mērces
- kadiķogas
- garšvielu maisījums „Meža gaļai”
(individuāla izpausmes forma)
- dilles
- citroni

Sagatavo izvēlēto marinādi, pievienojot visas nepieciešamās sastāvdaļas. Brieža gaļu marinē apmēram 12 stundas.

Gaļu ieliek cepamtraukā ar vāku un cep sakarsētā cepeškrāsnī 200°C apmēram 3 stundas. Beigās traukā pievieno burkānus, brokoļus un kartupeļus. Cep apmēram 15 minūtes. Pasniedz kopā ar dārzeņiem.

Gatavošanas laiks – 3 h

7.6. SVĒTDIENAS RĪTAM

Grieķu omlete

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 3 olas
- glāze piena
- 1 – 2 ķiploka daiviņas
- olīveļļa
- parmezāna siers
- sāls
- grauzdēta maize

Sakuļ olas, pielej pienu, pievieno sāli, piparus. Uz pannas uzkaršē eļļu, uzber sagrieztus ķiplokus un tomātus. Uz lēnas uguns sautē, līdz tomāti sāk “ķepēt”. Uzlej virsū olu ar pienu, palielina karstumu, strauji maisa, lai nepiedeg. Cep aptuveni 3 min, tad uzkaisa ēdamkaroti parmezāna siera. Pasniedz ar grauzdētu maizi.

Gatavošanas laiks – 10 min
69 cal

Vasarnīcas brokastis

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- vārīta lauku ola
- mazsālīts lasis
- biezpiens ar maurlokiem
- svaigs sīpols
- grauzdēta maize

Servē pēc patikas.

Gatavošanas laiks – 5 min

450 cal

Pekinas pīle

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| - 1 – 2 kg muskata pīle | - 1 ēdamkarote medus |
| - 3 ēdamkarotes sojas mērces | - 1 ēdamkarote sezama eļļas |

Pīli aplej 2 reizes ar verdošu ūdeni un liek nostāvēties vismaz 2 h ledusskapī, tad apsmērē ar sojas mērces, medus un sezama eļļas marinādi. Atstāj uz stundu. Atlikušo šķidrumu salej pīlei vēderā un to aizšuj. Liek cepeškrāsnī 1 h 30 min 180 – 200°C. Pīli pasniedz ar kus-kus.

Kus-kus:

- | | |
|------------------------|-------------|
| - 1,5 glāzes kus-kus | - pētersīļi |
| - sasmalcināti ķiploki | - olīveļļa |

Kus-kus aplej ar verdošu ūdeni un ļauj piebriest 5 min. lemaisa pētersīļus, ķiplokus, 1 ēdamkaroti olīveļļas.

Gatavošanas laiks – 3 h

Vīns – *Côtes du Rhône*

1000 cal

Nēgi sarkanvīnā

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| - 1 kg nēgi | - 1 ēdamkarote miltu |
| - 1 liels puravs | - 15 ml olīveļļas |
| - 2 lieli sīpoli | - 2 krustnagliņas |
| - 4 ķiploku daiviņas | - pudele sarkanvīna |
| - 200 g liesa kūpināta šķiņķa | - 70 ml brendija |
| - 1 lauru lapa | - šķipsniņa melnās šokolādes |
| - pētersīļi | - tējkarote cukura |

Aplej svaigus nēģus ar verdošu ūdeni. Nogriež galvas, sagriež 5 – 7 cm gabaliņos. Uzsilda vīnu, pievienojot 2 krustnagliņas, bet neļauj tam vārīties. Pārlej nēģiem un liek ledusskapī. Tālāk gatavošana iespējama arī nākamajā dienā.

Apcep eļļā sīpolus, šķiņķi, ķiplokus, uzkaisa miltus, samaisa, uzlej marinādes vīnu, liek sautēties uz mazas uguns. Tikmēr apcep eļļā nēģus. Pievienojot šķēlēs sagrieztu puravu, sāli, piparus un cukuru, liek sutināties mērcē 1 h. Tad pārkaisa ar rīvētu melno šokolādi un sutina vēl 10 min. Pasniedz ar grauzdētu graudu maizi.

Gatavošanas laiks – 1 h 30 min

Vīns – *Graves, Bordeaux*

600 cal

Coq au vin jeb Gailis vīnā

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- gailis
- 60 g sviesta
- 4 bekona šķēles, sasmalcinātas
- 375 g mazie sīpoliņi
- 2 ķiploka daiviņas, saspīestas
- 1 1/2 glāzes sarkanvīna
- 1 glāze ūdens

- 1 vistas buljona kubiņš
- 2 ēdamkarotes brendija
- 1 ēdamkarote tomātu pastas
- 250 g sēņu
- 1 ēdamkarote miltu
- 2 ēdamkarotes ūdens (papildus)

Gaili sagriež gabalos. Izkausē sviestu pannā, apcep gaļu līdz tā kļūst zeltaini brūna, izņem to no pannas. Pannā/katlā atstāj vienu ēdamkaroti tauku, kas palikuši, cep tajos bekonu, sīpolus, ķiplokus, līdz sīpoli kļūst brūni. Pievieno sarkanvīnu, ūdeni, buljona kubiņu, brendiju un tomātu pastu. Liek gaili atpakaļ pannā, uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, pēc tam, samazinot karstumu, uzliek vāku un sutina 30 min. Pievieno sēnes, sutina 10 min bez vāka līdz gailis kļūst mīksts. Pievieno miltus un papildus ūdeni, iemaisa un uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai. Vāra 1 min.

Gatavošanas laiks – 1 h

Vins – Burgundijas sarkanvīns *Vosne-Romanée*

380 cal

Trusis grieķu gaumē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle (6 personām)



- | | |
|----------------------|-----------------|
| - 1,5 kg truša | - 2 ēdamkarotes |
| - 1 krūze vīna etiķa | mandeļu skaidu |
| - 1 glāze salda vīna | - 2 lauru lapas |
| - sāls | - kanēlis |
| - melnie pipari | - muskatrieksti |
| - olīveļļa | - oregano |

Sagriež trusi gabaliņos, pārlej ar krūzīti vīna etiķa un nedaudz ūdens, noliek nostāvēties ledusskapī. Nākamajā dienā apcep trusi olīveļļā, pēc tam liek katlīnā, pārlej ar glāzi saldā grieķu vīna (*Imiglikos*), pievieno sāli, piparus, kanēli, muskatriekstus, lauru lapas, mandeles un 1,5 glāzes ūdens. Sutina uz mērenas uguns apmēram 1 h. Pasniedz ar krāsni ceptiem kartupeļiem ar mizu, kas pārkaisīti ar oregano. Itāļi trusi gatavo nedaudz citādi – karsē baltvīnā un nelielā daudzumā olīveļļas. Sutina tādā pašā veidā, bet vēl pievieno olīvas.

Gatavošanas laiks – 1 h 20 min

Vīns – sarkanvīns *Valpolicella*

425 cal

Jēra karbonāde ar kauliņu sinepju medus mērcē

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 13 jēra ribiņas (nesagrieztas)
- 1/3 krūzes medus
- 1/2 ēdamkarotes sinepju sēklu
- 2 ķiploka daiviņas (saspiestas)
- 1 tējkarote sojas mērces
- 2 tējkarotes laima

Marinādei sajauc medu, sinepju sēklas, ķiploku, sojas mērci un laima sulu. Gaļu apsmērē ar marinādi un liek ledusskapī (no 3 līdz 48 h).

Jēra ribiņas liek karstumizturīgā traukā ar vāku. Cep 200 °C apmēram 15 min. Noņem vāku, gaļu pārlej ar atlikušo marinādi un cep 20 min bez vāka. Pasniedz ar krāsni ceptiem dārzeņiem.

Gatavošanas laiks – 40 min

Vīns – sarkanvīns *Grand Fuedo, Reserva 2001*

200 cal

Cepta jēra kāja

Recepti piedāvā Rihards Mintāls (6 personām)



- 1,5 kg jēra ciskas
- 2 rozmarīna zariņi
- 8 ķiploka daiviņas
- malti melnie pipari
- 1,5 kg sarkanās pupiņas
- 3 burkāni
- 1 sīpols

- 1 krustnagliņa
- 1 lauru lapa
- 2 tomāti
- olīveļļa
- timiāns
- pētersīļi
- sāls

Sadursta jēra kāju ar asu nazi, griezumos ieliek rozmarīnu un ķiploku, apsmērē ar olīveļļu un melnajiem pipariem. Var atstāt ledusskapī līdz nākamai dienai vai gatavot uzreiz. Liek gaļu pannā un karstā cepeškrāsnī apcep 15 min, apliek ar foliju un cep vidējā karstumā vēl 1 h. Tikmēr izmērcētas pupiņas liek katlīnā, pārlej ar aukstu ūdeni, pieliek nesagrieztu sīpolu, kurā iesprausta krustnagliņa, sagrieztus burkānus un *bouquet garni* (viena lauru lapa, timiāns, pētersīlis). Lēnām sautē apmēram 1 h. Apcep sīpolus, sagrieztus tomātus, sautē 10 min, pievieno tos nokāstām pupām, pārkausa ar sāli un pipariem. Servējot pupas izvieto uz liela šķīvja un uz tām novieto jēra kāju.

Gatavošanas laiks – 1 h 30 min

Vīns – *St. Julien, Bordeaux*

550 cal

Krāsnī cepta pērļu vistiņa

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- burkāni
- paprika
- brokoļi
- sniega pupas
- fenheli
- cukini

Marinādei:

- 1 ēdamkarote olīveļļas
- 1 tējkarote medus
- timiāns
- 150g baltvīna
- spāņu pipari vai paprikas pulveris
- ķiploki
- sāls

Marinē 2 – 4 stundas, neliekot ledusskapī. Vai arī marinē, liekot uz nakti ledusskapī. Liek cepeškrāsnī, cep 200°C 40 – 60 min. 15 min. pirms cepšanas beigām pannā apkārt vistiņai liek dārzeņus – burkānus, papriku, brokoļus, sniega pupas, fenheli, cukini u.c.

Gatavošanas laiks – 1,5 h (bez marinēšanas)

Vīns – sarkanvīns *Bardolino*

7.8. ARĪ DESERTI VAR BŪT VESELĪGI

Kenijas deserts

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 1 ananāss
- 2 banāni
- 1 ēdamkarote brūnā cukura
- 1 tējkarote žāvētu čili piparu pārslu
- 25g sviesta

Nomizo ananāsu, sagriež 12 daiviņās, nomizo banānus, pārgriež uz pusēm. Augļus apviļā cukurā un čilli piparu pārslu maisījumā. Pannā izkarsē sviestu. Cep augļus, līdz tie kļūst zeltaini no abām pusēm. Pasniedz karstu.

Gatavošanas laiks - 10 min

145 cal

Prugne jeb Plūmes vīnā

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 300 g žāvētu melno plūmju
- 1 krūzīte madeiras (stiprināts salds vīns no Portugāles (var aizvietot ar sarkanvīnu + brendiju))
- 1 krustnagliņa
- kardamons
- kanēlis

Uzvāra vīnu ar garšvielām, pievieno plūmes, vāra 5 min. Atdzesē un liek ledusskapī līdz nākamai dienai.

Gatavošanas laiks – 7 min

71 cal

Bumbieri vīnā

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 4 bumbieri
- 500ml sarkanvīna
- 1 kanēļa standziņa
- 2 krustnagliņas
- apelsīna miziņa

Drumstalām:

- cukurs
- sviests
- milti

Vīnu uzsilda. Kad parādās tvaiki, tos uzmanīgi aizdedzina (virs katla nedrīkst būt lietas, kas var aizdegties!!!). Kad zilā liesma izzūd, vīnā liek nomizotas bumbieru pusītes un visas garšvielas. Sautē apmēram 15 min, līdz vīna daudzums mazinājies uz pusi.

Drumstalas gatavo vienādās daļās samaisot kopā cukuru, sviestu un miltus. Saberž kopā ar rokām. Bumbierus pasniedz karstus, pārkaisītus ar drumstalām.

Var gatavot iepriekšējā dienā un pasniegt aukstā veidā.

Gatavošanas laiks – 20 min

120 cal

Cepts ābols

Recepti piedāvā dr. Iveta Mintāle



- 4 āboli
- brūkleņu ievārījums
- 1 ēdamkarote medus
- rozīnes
- rieksti

Āboliem izņem serdi. Piepilda ābolu vidu ar medus, rozīņu un riekstu maisījumu un liek cepeškrāsnī cepties 15 min. Pasniedz karstus, pārlietus ar brūkleņu ievārījumu.

Gatavošanas laiks – 15 min
210 cal

Ķirbju kūka

Recepti piedāvā prof. Andrejs Kalvelis



- 500 g ķirbis
- 2 olas
- 100 g rozīnes
- 150 g žāvētas aprikozes
- 5 ēdamkarotes milti (ar kaudzi)
(var likt arī vairāk, ja vēlas
sausāku)

- 2 tējkarotes cepamais
pulveris
- rīvēta citrona miziņa
- 1 ēdamkarote cukura
(ar kaudzi)
- 1 ēdamkarote olīveļļas
- kanēlis

Ķirbi uz rupjās rīves sarīvē skaidiņās. Pievieno olas, rozīnes, aprikozes (neliek veselās, bet sagriež mazākās strēmelēs vai gabaliņos). Žāvētos augļus var pievienot arī vairāk – pēc vēlēšanās. Pievieno olīveļļu, pierīvē citrona miziņu, cukuru un samaisa. Cukuru var arī nelikt, jo saldumu dod rozīnes un aprikozes. Pēc tam masai pieber miltus, kuros ir iemaisīts cepamais pulveris.

Veidni (labāk būtu garena veidne) izklāj ar foliju, to ietauko ar olīveļļu un ielej tajā gatavo masu. Kūkai pa virsu uzkaisa mazliet cukuru un kanēli. Cep 200 °C apmērām 45 minūtes. Lai virspuse nebūtu pārāk apcepusies, cepšanas beigās kūku var pārklāt ar foliju.

Brīnišķīgs saldaiss ēdiens kopā ar kādu augļu sulu!

Gatavošanas laiks – 20 min

7.9. PACIENTU IETEIKTĀS RECEPTES

Kartupeļu biezputra Pavasaris

Recepti piedāvā režisors Jānis Streičs



„Pavasaris” tāpēc, ka uz šo laiku kartupeļi sāk mainīties, un ne jau uz labo pusi. To sevišķi jūt, ja grib pasniegt veselus vārītā veidā. Var, protams, cept, bet tas neesot veselīgi. Tāpēc iesaku šo biezputru, kurā var piesegt vienu vai otru kartupeļu pavasara vainu. Un ne tikai. Manējiem tā iegāršojās, ka lūdz gatavot visos gadalaikos.

Kartupeļus vāru kā parasti. Protams, notīrītus. Atsevišķi uz pannas apcepu smalki sagrieztus sīpolus. Kad tie jau vēlāmā izskatā, pievienoju uz rupjās rīves rīvētus burkānus un „kartupeļu garšvielu”, ko pārdod veikalos. Karsēju kopā, cītīgi maisot, lai sīpoli nepiedeg un garšviela brālīgi tiek visai masai. Tad pievienoju pienu, samaisu un karsēju, līdz šķidrums met burbulišus. Šo masu var pievienot vārītajiem kartupeļiem un kopā sastampāt, kā jau to parasti dara. Te katram vaļā rīkoties pēc savas gaumes. Var pievienot krējumu vai majonēzi, kaut gan pietiktu ar to, kas bija uz pannas. Kopš Portugālē uzzināju, ka rīsi ar kartupeļiem sader kā cimds ar roku, esmu izmēģinājis dažnedažādas kombinācijas un atzinis, ka tas ir lieliski! Kaut vai kartupeļu pankūkās. Arī šai biezputrai, to mīcot, var pievienot jau vārītus rīsus. Un tā bez gala. Iesaku!

Aukstā vasaras zupa Korrida

Recepti piedāvā režisors Jānis Streičs



Kad padzirdēju, ka aukstajām zupām par pamatu var izmantot dažnedažādus šķidrumus – rūgušpienu, kvasu, buljonu, paniņas –, nolēmu izmēģināt Cido Dārzeņu sulu, kuru var iegādāties veikalos. Un, ak tavu brīnumu! Sanāca kaut kas negaidīts, spilgts un bezgala spirdzinošs. Nosaukums radās pats no sevis.

Lielākā traukā ielej sulu, visu paku. Pievieno burciņu vai pusi burciņas Spilvas marinēto bietīšu (tikai ne tās, kuras pārdod ar nosaukumu „vasaras aukstā zupa”). Var ar marinādes šķidrumu, var tikai bietītes vien. Piegriež sarkanos tomātus, sarkanos saldus piparus, ēdamkaroti Ķīnas Saldskābās mērces, dilles, lociņus un... Labu apetīti!

Lietuvieši pie aukstajām zupām piekož vārītus kartupeļus. Var pievienot arī sasmalcinātas olas, saldo kukurūzu vai vēl ko citu. Pat krējumu, bet tad tā vairs nebūs traki uzmundrinošā asinssarkanā Korrida.

Maigie kāposti

Recepti piedāvā režisors Jānis Streičs



Katlā lieku kilogramu skābētu kāpostu un sautēju. Pieberu ķīmenes. Kad kāposti jau pusgatavi, pievienoju iepriekš uz pannas eļļā apceta sagriezta sīpola, rīvēta burkāna un sarkano piparu maisījumu. Papildu taukvielas nepievienoju, pietiek ar to, kas uz pannas. Pasautēju visu vēl nedaudz. Līdzīgi gatavoju arī skābu kāpostu zupu, tikai lieku vairāk ūdens.

Kartupeļu, rīsu un brokaļu sacepums Lisabona

Recepti piedāvā režisors Jānis Streičs



Tā varētu gatavot Portugālē. Tikai ar viņu garšvielām.

Pamatmasa: 3 – 4 uz rupjās rīves rīvēti kartupeļi, paciņa vārītu rīsu, divas olas, brokaļi. Sasmalcinātus brokaļu kātiņus un lapiņas pievieno pamatmasai.

Virskārta: Majonēze (mājās gatavota), siers (ar pazeminātu tauku saturu – ārsta piebilde), sarkanā paprika. Brokaļu ziedu čemuriņus liek beigās masas virspusē, kopā ar sarkano piparu dekorējumu. Pa virsu pāris zigzagi ar majonēzi un smalkais siers.

Pamatmasu izklāj jau ar eļļu sakarsētā pannā. Apakšā lieku kartupeļu rupjos, nesarīvētos gabaliņus. Izklāju ar tiem pirmo slānīti un tam virsū pamatmasu. Cep cepeškrāsnī.

Antona Čehova māmiņas Taganrogas salāti

Recepti piedāvā režisors Jānis Streičs



Kad Antons Čehovs ar vecākiem no Taganrogas pārcēlās uz Maskavu, pie viņiem ik vakaru pulcējās draugi. Katrs atnesa kādu cienastu dzeramā veidā. Tikai uzkožamais palika nemainīgs. Tie bija „Taganrogas salāti”, ko Antošas māmiņai pieprasīja rakstnieka draugi. Sastāvs ļoti vienkāršs: Auksti ar mizu vārīti kartupeļi, saulespuķu eļļa, olīves un sīpoli. Sagriež kartupeļus gabaliņos un sajauc ar eļļu, olīvēm un sasmalcinātiem sīpoliem. Meklējiet jums vēlamās proporcijas un ciemiņi lūgtin lūgs slavenos salātus gatavot vai katru reizi. Kā lūdz man. Tikai, tos kartupeļus nomizojiet!

Blēdīgais žuljens

Recepti piedāvā režisors Jānis Streičs



„Blēdīgais” tāpēc, ka ideja radās baraviku laikā, bet tirgū sēņu karalienes šaušalīgi dārgas. Bet, vai nevarētu tām pievienot kaut ko, lai sanāktu vairāk? Piemēram – ķirbi! Pamēģināju. Izdevās!

Līdz baraviku laikam vēl ilgi jāgaida. Bet veikali pilni ar šampinjiem. Izmēģināju arī tos salikt kopā ar dārzeņu karali. Un atkal izdevās! Apcepu pannā sīpolus. Kad tie rādās gatavi, pievienoju ķirbja gabaliņus un sautēju tālāk. Notīrītos šampinjonus apleju ar karstu ūdeni atsevišķā katlīnā, ļauju ievilkties un, kad tas noticis, tumšo šķidrumu leju nost. Sēnes noskaloju un lieku uz atsevišķas karstās pannas, lai apcepas. Tad noleju sēņu sulu un pārvietoju šampinjonus uz pannu, kurā sautējas ķirbji. Lai saradinās. Un, nu ir laiks tiem piepalīdzēt ar garšvielām. Ņemu Garšvielu kartupeļiem. Beigās pievienoju saldo vai skābo krējumu (ar pazeminātu tauku saturu – ārsta piebilde), vai gluži vienkārši mājās gatavotu majonēzi. Attēlā pannas saturs vēl bez aizdara. Baltajā bļodiņā jau pievienota majonēze.

Salāti Tuncis zaļumos

Recepti piedāvā režisors Jānis Streičs



Salāti kā salāti, tikai eļļas, krējuma, majonēzes vai speciālās mērces vietā lietoju konservus – Tuncis savā sulā vai Tuncis eļļā, ko pārdod mazās bundžiņās. Vēl iesaku salātiem pievienot rīsus, kas ir tik unikāls produkts, ka radoši un miermīlīgi sadzīvo ar pārējiem.

Brokastu maizīte

*Recepti piedāvā Paula Stradiņa Klīniskās universitātes
slimnīcas fotogrāfs Imants Prēdelis*



- maizes ceptuves „Dinella” graudu maizīte
- baltais Fetaki siers
- spināta lapiņa
- sarkanās paprikas gredzentiņš

Fetaki sieru sagriež šķēlītēs un kārtu uz maizītes. Pa virsu liek spināta lapiņu un sarkanās paprikas gredzentiņu.
Vai tad neizskatās apetelīgi un tik vienkārši?

Zivs pangasijas fileja ar Talsu siera rituli „ķiplociņš”

Recepti piedāvā Paula Stradiņa Klīniskās universitātes

slimnīcas fotogrāfs Imants Prēdelis



Atkausētu pangasijas fileju (parasti izvēlos lielās filejas, jo tās ir garšīgākas) uzliek uz cepeškrāsns pannas (vispirms uz pannas ieklāju foliju) likšanai cepeškrāsnī. Nedaudz (~15 min.) cep cepeškrāsnī 200oC temperatūrā. Var uzkaisīt mazliet citronpiparus. Pēc tam zivs filejas gabalus apgriež uz otru pusi. Uz zivs gabaliņiem uzliek virsū sarkanā sīpola ripiņas, cep kādas 15 min, tad uzliek virsū siera šķēles un cep cepeškrāsnī līdz siers ir izkūsis un pārklājis zivs fileju un sīpolu ripiņas. Pēc izņemšanas no krāsns, var uzkaisīt smalki sagrieztas dilles u.c. zaļumus.

(Lai pagatavotu šādu ēdienu, nelietoju nekādas taukvielas un sāli, jo pati zivs ir pietiekami sātīga.)

Dārzeni, ko var pasniegt kopā ar zivi pangasiju

*Recepti piedāvā Paula Stradiņa Klīniskās universitātes
slimnīcas fotogrāfs Imants Prēdelis*



Šī patiesībā nav recepte, bet ieteikums – ātri un labi. Kad vakarā pa ceļam no darba ir tikai lielveikals, tad kā piedevu zivju vai kādiem citiem ēdieniem nereti izvēlos saldētos dārzeņus, ko var arī sajaukt kopā ar svaigajiem dārzeņiem, ja tādi ir. Protams, ka nekas nav labāks par sviesta pupiņām vai kādiem citiem dārzeņiem no savas dobes! Tomēr, ja tādi nav, tad izvēlos DAUCY firmas saldētos dārzeņus – pākšu pupiņas, trīs dārzeņu maisījumu ar brokoļiem u.c. Rezultāts vienmēr ir labs.

Tādus pašus neatkausētus dārzeņus (daudzums atkarīgs no ēdāju skaita) ieberu karstuma izturīgā traukā, ko var likt cepeškrāsnī. Nedaudz dārzeņus pārleju ar olīveļļu. Trauku pārklāju ar foliju un lieku cepeškrāsnī sautēties 200°C temperatūrā. Gatavības pakāpi nosaku testējot, pēc apmēram 30 - 40 min. Kad dārzeņi ir izsautējušies, bet nav kļuvuši ļoti mīksti, noņem foliju. Ir divi varianti, kā rīkoties tālāk:

- 1) var dārzeņos iemaisīt bazilika pesto un uz apmēram 5 min atkal ielikt cepeškrāsnī grila režīmā, pēc tam uzkaisīt sarīvētu parmezāna sieru un dekorēt ar bazilika lapiņām;
- 2) dārzeņus pasniedzot uz šķīvja pārliet ar jogurta-ķiploku mērci, kuras pagatavošana ir ļoti vienkārša – var izvēties balto lakto vai jogurtu Kārums bez piedevām, tajā iemaisīt ķiplokus (izspiež caur ķiplokspiedi), pievienojot sāli un cukuru pēc garšas. Pārkausa ar zaļumiem – dillēm u.c. Kā rota ēdienam var būt arī dažas brūklenes (glabāju tās sasaldētas saldētavā).

Garšīgās grūbas

*Recepti piedāvā Paula Stradiņa Klīniskās universitātes
slimnīcas fotogrāfs Imants Prēdelis*



- 1/2 grūbas
- 200 grami dzelteno rozīņu
- 50 - 100 grami ķirbju sēkliņu
- kaltēti tomāti olīveļļā (pēc izjūtas, parasti izlietoju 1/2 burciņu 250gr.)
- bazilika pesto (arī parasti izlietoju mazo 1/2 burciņu)

Grūbas iemērc ūdenī jau iepriekšējā vakarā, lai ātrāk izvārītos. Pirms vārīšanas, tās noskalo. Pēc tam liek vārīties (ūdens tik daudz, lai pārsegtu grūbas). Tās vāra mīkstas uz ļoti lēnas uguns. Kamēr vēl nedaudz ūdens daudzums nav izvārijies, grūbām pieber rozīnes, ķirbju sēkliņas, pieliek sīki sakapātus kaltētos tomātus eļļā, pusi no burciņā esošās olīveļļas, kurā atradās kaltētie tomāti, pielej grūbām. Nedaudz pavāra, kamēr izvārās viss ūdens un rozīnes kļuvušas mīkstas (5-7 minūtes). Tad grūbās iemaisa bazilika pesto.

Mūsu ģimenei šis ēdiens ļoti garšo, lai tas garšo arī jums!

Brieža gaļas sautējums ar gailenēm

Recepti piedāvā pirmais atjaunotās Latvijas prezidents Guntis Ulmanis



- 1 kg brieža gaļas mīkstums
- 1 glāze dzērveņu sulas
- 1 glāze alus
- 4 šalotes sīpoli
- 2 burkāni
- 5 kadiķogas
- 2 saujas gailenes
- sāls
- ķimenes
- pipari

Sagriež nelielos gabaliņos gaļu, burkānus, sīpolus, aplej ar dzērveņu sulu, liek marinēties 2 stundas.

Apcep eļļā gaļu, liek katliņā, pievieno arī dārzeņus, uzlej pusi marinādes, pusglāzi alus, pieliek garšvielas, sāli, sautē 45 minūtes, laiku pa laikam pielejot atlikušo alu un marinādi. Apcep gailenes, pievieno gaļai un turpina sautēt, līdz gaļa mīksta.

Gatavošanas laiks - 1 h (2 h marinēšanai)

270 cal

8. KAS VIŇI IR?



Dr. Iveta Mintāle kulinārijas skolā Lionā

Dr. Iveta Mintāle

Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja

Patīk: ceļot, īpaši mīla ir Nica un Parīze

Garšo: labs vīns un svaigs tuncis

Iesaka: izlasīt Mireija Giljano „Francūzietes nekļūst resnas”



*Asoc. prof. Andrejs Ērglis
un Dr. Inga Narbute cilmes
šūnu transplantācijas laikā
2008. gada 18. septembrī*



*Asoc. prof.
Andrejs Ērglis, spēlējot
tenisu, 2009. gada oktobris*

Asoc. prof. Andrejs Ērglis

Latvijas Kardiologu biedrības prezidents,
Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs

Patīk: teniss, hokejs, medības, basketbols, kalni, literatūras klasika

Garšo: ēdieni, kas gatavoti no jūras veltēm, putrainu desa ar brūklenēm

*Iesaka: doties uz piesnigušu mežu - tik klusu, ka var dzirdēt, kā sniegs krīt
no eglēm; biežāk klausīties mūziku - tādu, lai trīc rokas un asaras birst;
lasīt Monteņa esejas*



Māra Ērgle

Ārste, estētiskās dermatoloģijas speciāliste

Patīk: sportiskas aktivitātes, teniss, pastaigas ar suni, dārzkopība, ceļošanas, pašizglītošanās, teātris

Garšo: dodu priekšroku interesantiem un vēl nebaudītiem ēdieniem

Iesaka: klausīties klasisko mūziku



Mārtiņš un Kristaps Ērgli

Patīk: sports (teniss, kikbokss, hokejs, basketbols), ceļošana, kino un teātris, lidošana

Garšo: labprāt izvēlas veselīgus ēdienus

Iesaka: Latviešu un citu valstu populāro mūziku



Kulinārijas skolā Taizemē (no kreisās: Kulinārijas skolas pavāre, Anete Dinne, dr. Iveta Mintāle)

Anete Dinne

Gastronomisko Zinātņu universitātes 1. kursa studente

Patīk: gastronomiskais tūrisms

Garšo: svaiga gazpačo zupa karstā vasaras dienā

Iesaka: nebaidīties pagaršot ko jaunu un interesantu, un improvizēt virtuvē



Iveta Bajāre ar mīlo krustmeitiņu Esteri 2009. gada 24. oktobrī

Iveta Bajāre

LU Kardioloģijas zinātniskā institūta

Sirds veselības veicināšanas projektu vadītāja

Patīk: zirgi, filmas, Itālija, Ņujorka un Himalaji

Garšo: Cēzara salāti, rukola, baziliks, grilētas garšvielas un sarkanvīns

*Iesaka: Trūmena Kapotes romāna ekranizāciju “Breakfast at Tiffany’s”,
George Michael koncertierakstu “Live in London”, restorānu “Vino Rosso”
Koknesē*



Prof. Andrejs Kalvelis

Rīgas Stradiņa universitātes Iekšķīgo slimību katedras profesors

Patīk: mežs, orientēšanās sports, darbs dārzā, braukt ar auto, apmeklēt Eiropas dienvidu zemes

Garšo: no salātiem - lapu salāti ar pikantu mērci, tomāti ar gurķiem, marinēti gurķīši; no otrajiem - pikanti gaļas ēdieni; no dzērieniem - glāze piesātināta sarkanvīna (piemēram, Syrah)

Iesaka: pēc iespējas būt vairāk kontaktā ar Dabu



Doc. Gustavs Latkovskis

Latvijas Kardioloģijas centra klīniskais un invazīvais kardiologs,
LU Medicīnas fakultātes docents

Patīk: klausīties mūziku, izbraukāt pasauli, satikt cilvēkus un izkustēties

Garšo: Malaizijas mango

Iesaka: nemelot sev



Latvijas Kardiologu biedrības kongresā 2008. gadā

Dr. Vilnis Taluts Dzērve

LU Kardioloģijas zinātniskā institūta vadošais pētnieks

Patīk: jaunas ziņas, mežs un zivju ķeršana, džezs

*Garšo, (bet neēd): cepta cūkas krūtiņa ar štovētiem kāpostiem;
garšo (un ēd): viegli grilēts lasis citronmērcē, mocarellas siers ar
baziliku un balzāma etiķi pamērcētas tomāta šķēlītes, labs konjaks*

*Iesaka: izlasīt Raiņa "Tālas noskaņas zilā vakarā" un Stefānijas Meieres
romānu "Krēsla"*



Dr. Ilja Zakke, uzrunājot cilvēkus Pasaules Sirds dienā, 2008. gadā

Dr. Ilja Zakke

Latvijas Kardioloģijas centra virsārsts

Patīk: dārzs

Garšo: labs steiks un tomāti

Iesaka: vairāk apmeklēt klasiskās mūzikas koncertus



Guntis Ulmanis Himalajos

Guntis Ulmanis

Pirmais atjaunotās Latvijas prezidents

Patīk: kalni, medības, skandināvu literatūra, piemēram, Knuts Hamsuns, politika, sports

Garšo: medījums, veselīgi ēdieni

Iesaka: saglabāt jauna cilvēka domāšanu visu mūžu

9. VESELĪGA DZĪVESVEIDA PAMATPRINCIPI

Ēd veselīgu sabalansētu pārtiku!

Uzņemto kaloriju daudzumu saskaņo ar to patēriņu!

Esi fiziski aktīvs – vismaz 30 min katru dienu!

Ēd daudz augļu un dārzeņu!

Izvēlies pilngraudu produktus!

Ēd zivis, īpaši treknās jūras zivis, vismaz 2 reizes nedēļā!

Izvairies no piesātinātajām un transtaukskābēm!

Izvēlies liesu gaļu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu!

Samazini produktus ar palielinātu cukura daudzumu!

Samazini sāls patēriņu!

Ja lieto alkoholu, tad – nelielos daudzumos!

Nesmēķē!

