

# Vegānu uztura piramīda

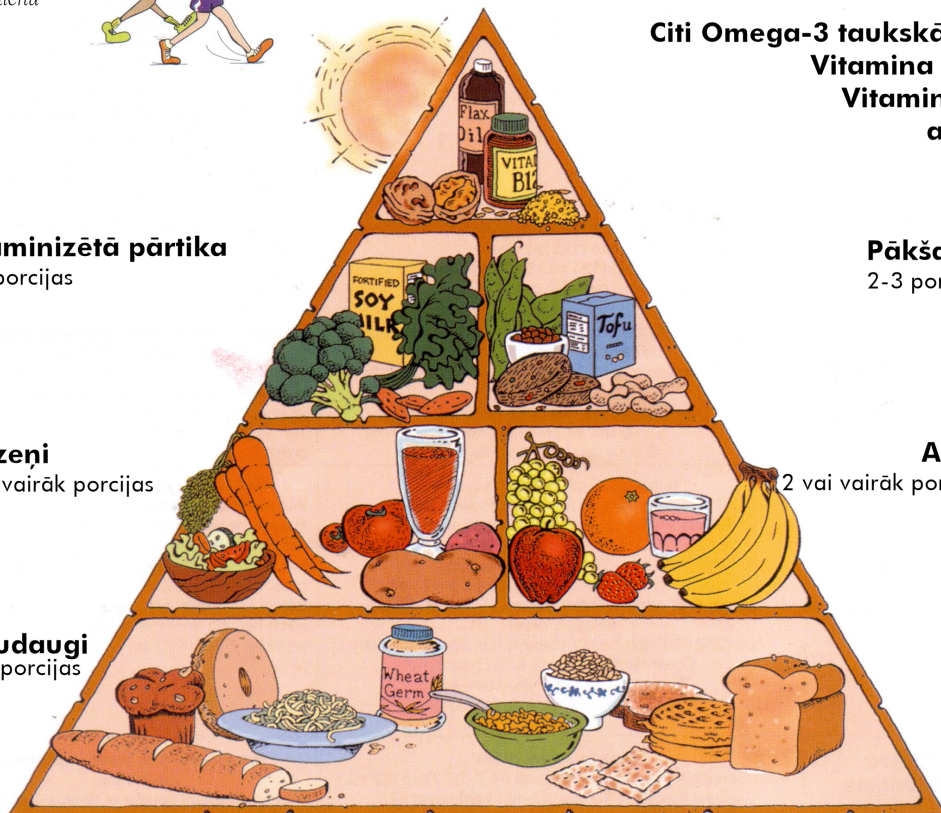
Fiziskās aktivitātes -  
vismaz 60 minūtes  
katru dienu



**Vitaminizētā pārtika**  
6-8 porcijas

**Dārzeņi**  
3 vai vairāk porcijas

**Graudaugi**  
6-11 porcijas



**Citi Omega-3 taukskābes  
Vitamina B12  
Vitamina D  
avoti**

**Pākšaugi**  
2-3 porcijas

**Augļi**  
2 vai vairāk porcijas

Artwork by Dave Brousseau

Ēdiet daudzveidīgus ēdienus no katras pārtikas grupas.  
Dzeriet 6-8 glāzes ūdens vai/un citu šķidrumu katru dienu.  
Ierobežojiet koncentrētās taukvielas, eļļas un pievienotos cukurus pārtikā.



# VEG-AMM!

nr.1 ziema 2007



vegānisko recepšu ziņš



## ZĪNA PIRMAIS NUMURS IR KLĀT!



Šis zīns ir domāts ne tikai vegāniem – bet visiem, kam patīk garšīgi un veselīgi paēst!

Ceru, ka zīnos savāksu dažādas vegāniskās receptes, kur minimāli izmantota sojas produkcija. Man personīgi nav nekā PRET soju, taču liekas, ka soja kļūst bez maz vai neaizvietojamam produktam vegānu virtuvē, kas, manuprāt, ir jocīgi, jo ir taču tik daudz dažādu citu dārzeņu un augļu, kurus var pagatavot tik interesantos veidos! Pie tam, doma ir izdot šo zīnu arī angļu un krievu valodās, taču sojas produkcija stipri atšķiras dažādās valstīs.



Kaut arī aiz zīna ir cilvēks, kas saliek visas receptes un rakstus kopā, zīnu veido visi cilvēki, kas sūta receptes un raksta šos rakstus. Tāpēc aicinu visus, kam ir ko teikt vai ir ar ko padalīties vai pat pajautāt, sūtiet e-pastu uz [veg\\_am@dos.lv](mailto:veg_am@dos.lv)!

Šī numura temats ir bērnu grāmatas, jo dažreiz tajās var atrast TIK foršus zīmējumus – it īpaši saistītus ar ēšanu!

## Vegāniskie pīrādziņi

Milti – 4 glāzes  
Paciņa sausa rauga  
Cukurs – 2 ēdamkarotes  
Sāls – ½ tējkarotes  
Olīveļļa – 2,5 ēdamkarotes  
Pildījums – pēc garšas

Ieberam miltus lielā bļodā un uztaisām bedrīti pa vidu. Atsevišķi izšķīdināt sausu raugu ¼ krūzē siltā ūdens. Tad bedrītē liekam cukuru, sāli, olīveļļu un iegūto raugu un sākam maisīt. Maisam, maisam un kad samaisām – ieliekam kādā siltā vietā uz 2-3 stundām, lai mīkla uzbriest. Tad izrullējam iegūto mīklu līdz tā ir apmēram mazā pirksta bieza. Ņemam kādu smuku krūzi (vai glāzi) un ar tās palīdzību izgriežam riņķītšus – tos izmantosim lai iekšā likt pildījumu! Kā pildījumu var izmantot daudz un dažādas lietas – piemēram, zapti, vārītus kartupeļus ar sēnēm, protams, arī soju! Pīrādziņu gatavošanas veidi ir 2 – uz pannas un krāsnī. Uz pannas vajag uzliet lielu eļļas daudzumu un cept līdz pīrādziņi zeltaini no katras puses. Krāsnī 200 grādu temperatūrā vajag cept apmēram 25-30 minūtes.



LOOK AT THE COOK. HE IS A GOOD COOK.  
HE IS MR. SMOOTH. MR. SMOOTH CAN COOK GOOD FOOD.  
MR. SMOOTH IS COOKING SO-P.  
THE SO-P IS GOOD. THE COOK IS GOOD, TOO.

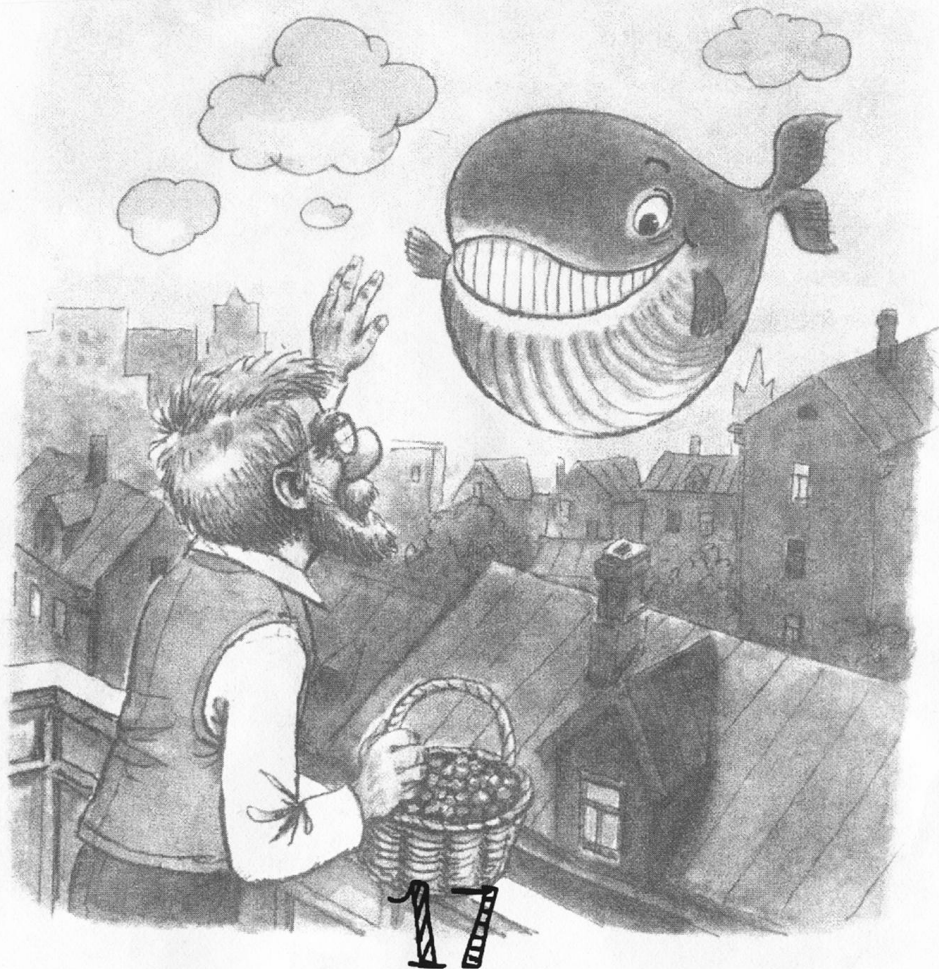
## Ābolu pīrāgs

Cukurs – 1 glāze  
Vegāniskā majonēze – 1 glāze  
Milti – 1 glāze  
Cepamais pulveris – 1 paciņa

Āboli  
Eļļa  
Kanēlis!

Samaisām cukuru, majonēzi, miltus un cepamo pulveri. Iegūstam mīklu pēc konsistences līdzīgu biežam krējumam – tā uzreiz gatava cepšanai! Sasildām krāsni līdz apmēram 200 grādiem. Ābolus nomizojam un sagriežam plānās daiviņās. Smuki uzliekam ābolus uz cepešpannas, kuru pirms tam labi ieeļļojam. Un aplejam ābolus ar mīklu. Liekam krāsni uz apmēram 40 minūtēm.

Kad pīrāgs gatavs, apgriez un apbērt ar kanēli.



## KAS IR VEGĀNISMS?

Tā kā šis ir zina pirmais numurs, vajadzētu uzrakstīt dažus vārdus arī par vegānismu. Iespējams, ka Tu, kas tagad lasi šo foršo zinu neesi vegāns, bet Tev ĻOTI gribās uzzināt, kas tas tāds ir vai arī kāpēc tas ir vajadzīgs? Tad saksim ar vienkāršāko: VEGĀNISMS ir tāds dzīves veids, kur cilvēks (t.i. VEGĀNS) izslēdz dzīvnieku ekspluatāciju no savas dzīves/patēriņa. Citiem vārdiem, vegāns neēd, nenēsā mugurā vai citā veidā neizmanto dzīvniekus.

Cilvēki kļūst par vegāniem dažādu iemeslu dēļ. Visbiežāk tie ir ētiski, ekoloģiski iemesli, un (jo mūsu sabiedrība ir tik ĻOTI aizrauta ar perfekcionismu) arī diētas. Pank-kultūrā populārs iemesls ir arī dzīvnieku ekspluatējošās industrijas boikots. Jo viena no galvenām DIY kultūras idejām ir patērēt tikai tik daudz, cik tiešām ir nepieciešams, un ja ir iespējams tikpat labi dzīvot arī bez dzīvnieku produktiem, tad priekš kam tas vispār vajadzīgs? Ētiskos iemeslus izskaidrot ir daudz grūtāk, jo ētikas jēdziens atšķiras kultūru līmenī, pat individu līmenī. Bieži, cilvēkam nelielas ētiska dzīvnieka nāve kā tāda - saprotot, ka gaļa ir dzīvnieku liķis. Ekoloģiskus iemeslus pamato ar faktu, ka lopkopība, salīdzinot ar zemkopību, daudz vairāk ietekmē apkārtējo vidi, izraisot zemes eroziju, piesārņojumu ar fosforu, slāpekli un citiem piesārņotājiem, kā arī izraisa arī netiešu piesārņojumu (piemēram, trokšņa). Pierādīts, ka augu produktu diēta daudz mazāk piesārņo vidi un patērē mazāk enerģijas.

Protams, izslēdzot dzīvnieku produktus no savas sadzīves var likties ļoti ekstrēmi, jo mūsu kultūrai ir ļoti raksturīga dzīvnieku izmantošana ikdienā. Taču īstenībā tas nav grūti, ja, protams, esi gatavs tērēt nedaudz vairāk laika ēdiena pagatavošanai un pārtikas izvēlei. Vegāniskais dzīves veids mūsdienās kļūst populārāks, un tāpēc ir pieejamas arī dažādas ātras ēdināšanas vegāniskās alternatīvas, taču patiesība vienmēr būs tāda, ka jo dabīgāks ir produkts un jo vairāk tu zini par tā izcelsmi, jo pārliecinātāks vari būt, ka šis produkts ies tev par labu. Taču ar vegānisma popularitāti aug arī vegānisko produktu skaits veikalos un arī vegāniskā virtuve. Dabūt apģērbus, kurš ir ražots bez dzīvnieku izmantošanas, arī ir samērā viegli, pat Latvijā un citās ziemeļu valstīs – galvenais zināt ko ražo no dzīvniekiem un kur iespējams iegādāties vegāniskus apavus un apģērbus, vienmēr pastāv arī iespēja kaut ko uzšūt pašam. Tāpat ir ar kosmētiku, sadzīves ķīmiju un pat zālēm. Ar laiku saproti, ka nekā ekstrēma šādā dzīves veidā nav, drīzāk cilvēki ir ekstrēmi pieraduši pie stereotipiem un pie tā, ko teica senči. Kaut arī varbūt dažādi arī nezina, ka pirmie cilvēki nemaz neēda gaļu!



Ja gribi būt veselīgs vegāns, nav nepieciešams rīt vitamīnus vai raizēties par to, kā pietrūkst, ja variē savu diētu un esi aktīvs – braukā ar riteni, skeito, vai kā savādāk aktīvi pavadi laiku. Galvenais nesēdēt mājās skatoties televizoru un ticot tam ko tev saka no ekrāna!

Ja esi ieinteresēts/a, tad noteikti paķer arī nākamos numurus – mēģināšu atrast cilvēkus, kuri rakstīs par vegāniska dzīves veida pieredzi!

**GO VEG\*N!**



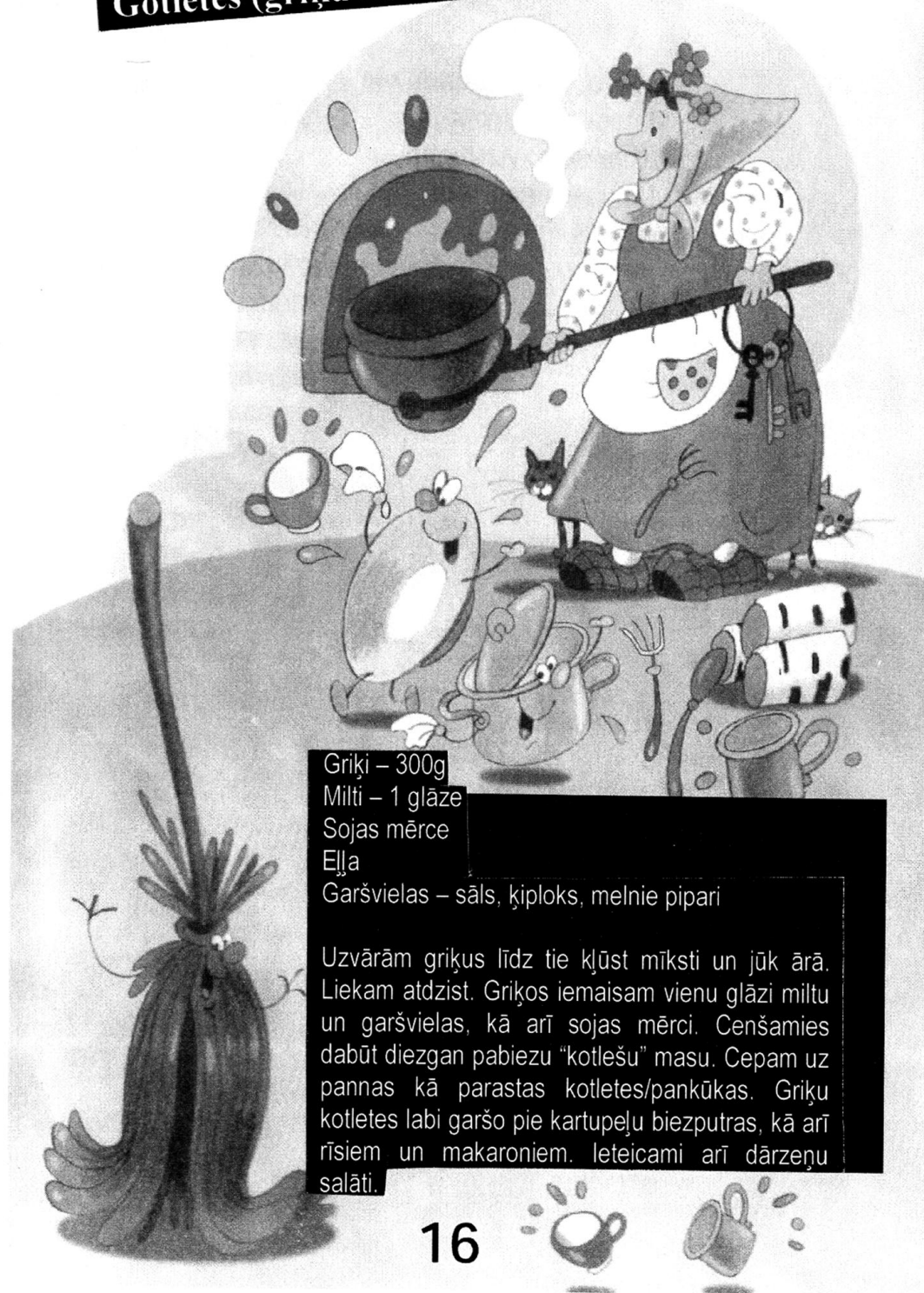
# ČEMPIONU BROKASTIS

- 1 paka auzu pārslu (200g)
- 1 paka griķu pārslu (200g)
- Ciedru rieksti - 30g
- Rozīnes - 50g
- Žāvētas aprikozes - 50g
- 1 paciņa ķirbjus sēklu
- 1 paciņa sēmeņu
- Sojas piens ~ 0,6 l

Uzvāram sojas pienu, pieliekam auzu un griķu pārslas un vāram pāris minūtes. Kad gatavs, liekam klāt žāvētus augļus un riekstus. Ja ir, var pielikt arī sojas jogurtu un kanēli!

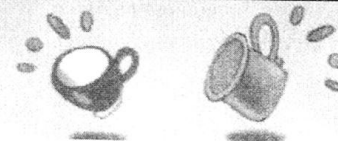


## Gotletes (griķu kotletes)



- Griķi - 300g
- Milti - 1 glāze
- Sojas mērce
- Eļļa
- Garšvielas - sāls, ķiploks, melnie pipari

Uzvāram griķus līdz tie kļūst mīksti un jūk ārā. Liekam atdzist. Griķos iemaisam vienu glāzi miltu un garšvielas, kā arī sojas mērci. Cenšamies dabūt diezgan pabiezu "kotlešu" masu. Cepam uz pannas kā parastas kotletes/pankūkas. Griķu kotletes labi garšo pie kartupeļu biežputras, kā arī rīsiem un makaroniem. Ieteicami arī dārzeņu salāti.





## STILĪGIE DRANIKI (KARTUPEĻU PANKŪKAS)

Uz rupjas rīves sarīvējam kartupeļus. Pieberam miltus. Te, iespējams, jāskatās pēc gaumes, galvenais, lai pankūkas neizjūktu uz pannas. Samaisām un liekam klāt garšvielas. Labi iederās garšviela kartupeļiem, citronpipari vai arī dārzeņu buljona kubiciņa puse. Tad uzkarsējam pannu ar lielu daudzumu eļļas un smuki sataisītās pankūkas liekam uz pannas. Cept, kamēr pankūkas nepaliek zeltaini brūnas. Pasniegt ar vegānisko majonēzi.

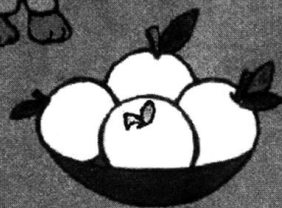
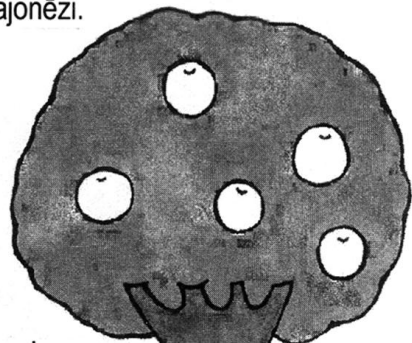


Lai pagatavotu 1 porciju

(~8 pankūkas) vajag:

2 lielus vai 3-4 vidējus kartupeļus

½ glāzes miltu  
garšvielas



## Polu siers (picas/lazanjas paštaisītais siers)

Milti – 3 ēdamkarotes  
Eļļa – 4 ēdamkarotes  
Ķiploku sāls vai malti ķiploki  
Sinepes – 2 tējkarotes  
Kurkuma – ½ tējkarotes  
Raugš – 1 paciņa(mazā)

Šī recepte tika ieviesta Latvijā Jāņa Pāvella II mācekļu vizītes laikā.

Uz pannas uzlejām eļļu un pievienojām kurkumu ar ķiploku sāli vai maltiem ķiplokiem, nedaudz apcepam. Pēc tam pievienojām miltus un visu laiku maisām izveidojušos masu līdz tā sāk uzpūsties. Pēc šī svaigā procesa lejam klāt ūdenī izšķīdināto raugu (aptuveni vienā glāzē ūdens) un maisām, kamēr veidojas viendabīga masa. Pašas pēdējās pievienojām sinepes un arī izmaisām kārtīgi un ņemam pannu nost no uguns. Siers ir gatavs!

Lai iegūtu īsta siera garšu ieteicams pievienot rauga pārslas (ja ir), ja tādu nav, tad var arī iztikt bez tām. "Siera" taisīšanas process ilgst pāris minūtes, nepārcentieties. Ja "siers" sanācis pārāk šķidr, tad pievienojām vairāk miltus, ja pārāk biezs, nedaudz ūdens.

"Siers" pēc būtības ir bieza mērce, kuru var izmantot picu un lazanju taisīšanā.



## Tahini

Šī recepte ir samērā viegla un svarīga, ja gatavojam austrumu ēdienus kā humusu un falafelus. Tahini var izmantot arī zemesriekstu sviesta vietā.

Lai pagatavotu apmērām 4 glāzes:  
Sesamu sēklas – 5 glāzes  
Eļļa 1 ½ glāzes (vislabākais olīveļļa)



Saslīdam krāsni līdz 175°C un ieliekam sezamu sēklas. Apcepam sēklas apmērām 5-10 minūtes bieži maisot, tā, lai sēklas nepaliek brūnas. Ļaujām atdzist apmērām 30 minūtes. Blenderī sasmalcinām sēklas kopā ar eļļu, kamēr iegūstam biezu masu. No eļļas daudzuma atkarīga tahini konsistence. Glabāt kādā burkā ledusskapī.

5

## SoPa (sojas pupiņu pastēte)

Sojas pupiņas iemērcam uz nakti. Pupiņas vāram lielā ūdens daudzumā līdz paliek mīkstas. Sagriežam smalki ķiplokus. Bļodā samaisām pupiņas ar ķiplokiem, eļļu un garšvielām un sablenderējam viendabīgā masā. Ja masa ir par biezu, pieļejam ūdeni. Ļaujām masai atdzist. Šāda recepte darbojas arī ar citiem pākšaugiem (piemēram, turku zirņiem – „humuss“, zirņiem, pupiņām).

Sojas pupiņas – 400g  
Ķiploks – 1gab  
Eļļa – 2 ēdamkarotes  
Garšvielas pēc izvēles



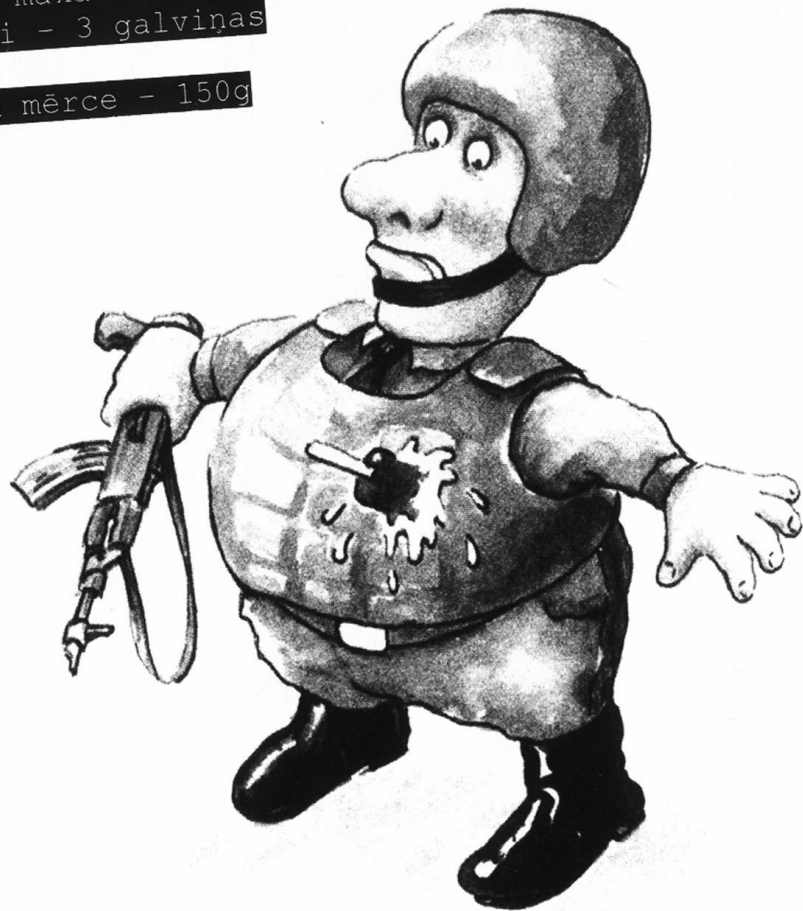
14



## Makaroni studentu gaumē (makaroni ar ķiplokiem)

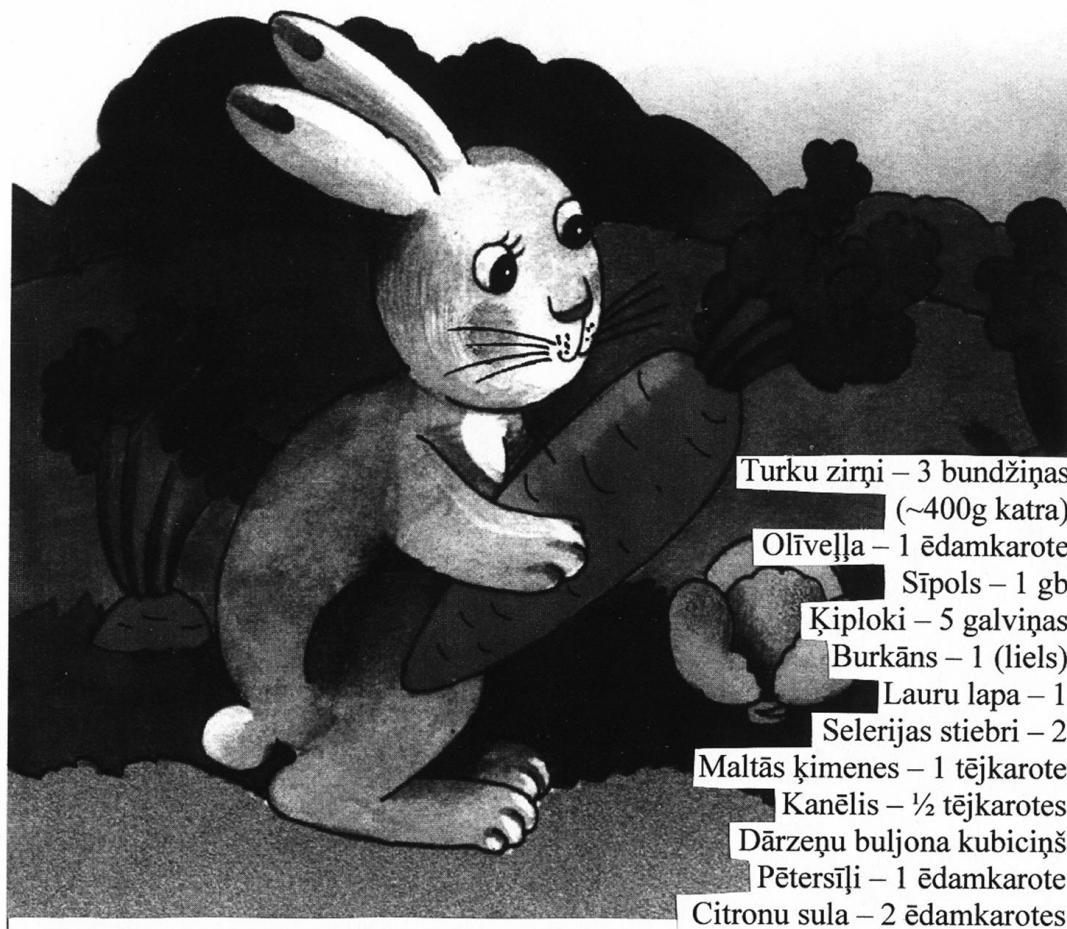
Makaronus uzvāram nokāšam un atliekam malā. Sagriežam ķiplokus vidējos gabaliņos. Uz pannas cepam ķiplokus lielā eļļas daudzumā, kamēr paliek zeltaini. Pievienojam uzvāritos makaronus, samaisam. Beigās pielejām tomātu mērci izmaisām un cepam vēl 2-3 min. Ēdiens gatavs.

Paciņa makaronu - 500g  
Ķiploki - 3 galviņas  
Eļļa  
Tomātu mērce - 150g



13

## TURKU ZIRŅU ZUPA



Turku zirņi - 3 bundžiņas  
(~400g katra)

Olīveļļa - 1 ēdamkarote

Sīpols - 1 gb

Ķiploki - 5 galviņas

Burkāns - 1 (liels)

Lauru lapa - 1

Selerijas stiebri - 2

Maltās ķimenes - 1 tējkarote

Kanēlis - ½ tējkarotes

Dārzeņu buljona kubiciņš

Pētersīļi - 1 ēdamkarote

Citronu sula - 2 ēdamkarotes

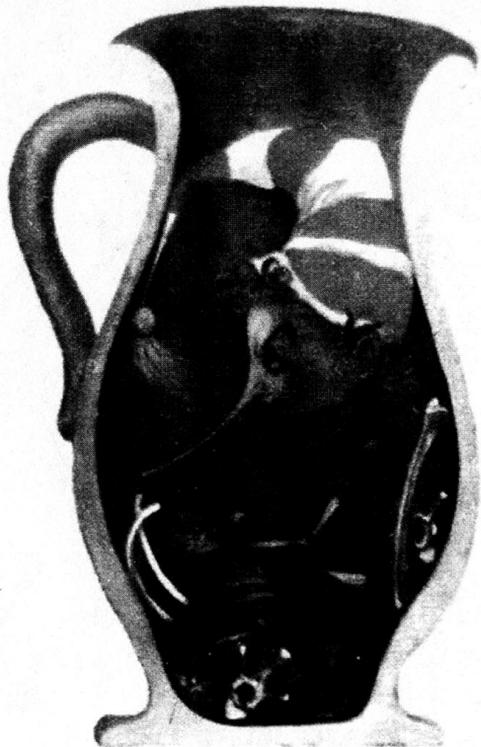
Smalki sagriezt dārzeņus. Uz pannas apacept sīpolus, kamēr tie paliek zeltaini brūni. Pievieno ķiplokus, burkānu, lauru lapu un seleriju un cep, kamēr dārzeņi paliek mīksti. Pievieno ķimenes ar kanēli un cep vēl pāris minūtes. Uzvāra ūdeni (~2 litri), pievieno dārzeņu buljonu, apaceptus dārzeņus un turku zirņus. Uzliek vārīties uz mazas uguns un ļauj vārīties apmēram stundu. Tad izņem lauru lapu un sablenderē zupu. Pievieno zaļumus, citronu sulu un ta-daa! Ideāli ar sausiņiem.

6

## B88 biezzupa (zirņu-kartupeļu biezzupa)

Zupas zirņi – 500g  
Kartupeļi – 1kg  
Burkāni – 500g  
Pušķāposts – 1gab  
Dārzeņu buljons – 3 kubiciņi  
Garšvielas – sāls, ķiploku sāls, zaļumi

Uzvāram zupas zirņus un sablenderējam. Liekam vārīties ūdenī apmēram 2l, pievienojam garšvielas buljona kubiciņus. Liekam smalki sagrieztus kartupeļus, burkānus un pušķāpostus. Vāram, kamēr dārzeņi ir mīksti, pēc tam blenderējam. Liekam klāt sablenderētos zirņus un vāram vēl pāris minūtes. Zupa gatava. Ieteicams dekorēt ar svaigiem zaļumiem vai ķiploku grauzdiņiem.



7

12

## Vieglie falafeļi

Turku zirņi – 1 bundžiņa (450g)

Milti – 2 ēdamkarotes

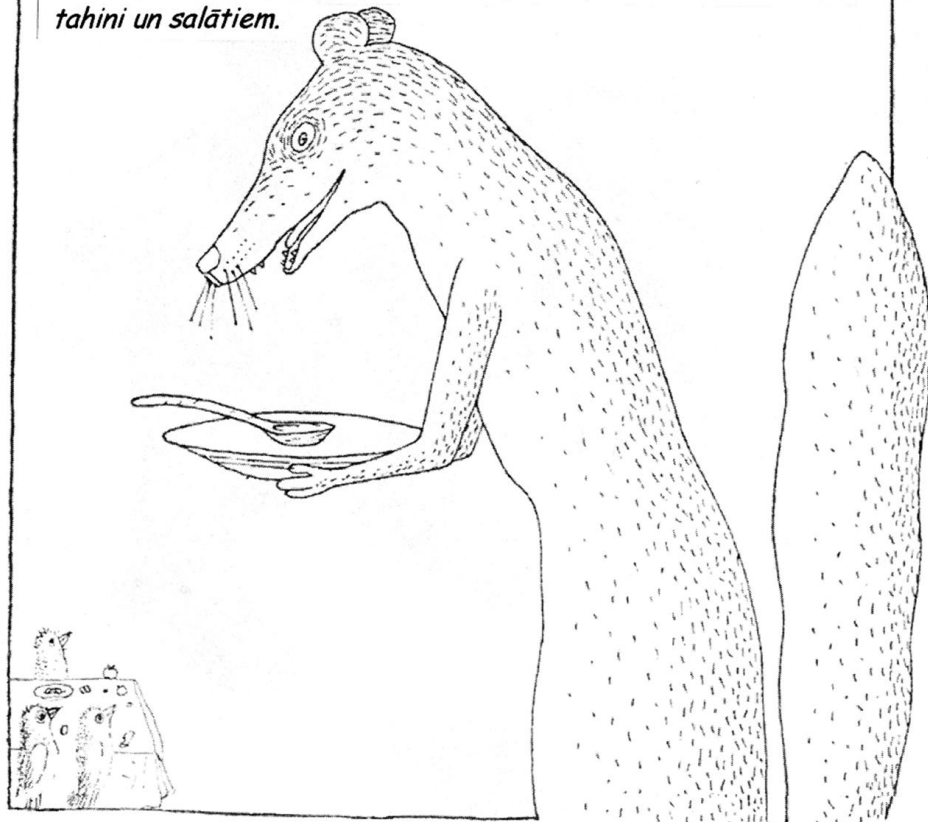
Ķiploki – 2 galviņas

Sīpols – viens

Eļļa

Garšvielas – pētersīļi, ķimenes, koriandrs, citronu pipari.

Nosusināt turku zirņus un pāris reizes izlaist caur gaļas mašīnu (jīr-hāā!). Tas liekas vieglāk nekā blenderēt, taču tā var būt alternatīva gaļas mašīnai. Pēc tam izlaižam arī pētersīļus cauri gaļas mašīnai (vai sablenderējam) un samaisām ar zirņu masu. Pieliekam garšvielas, smalki sagrieztu sīpolu un ķiplokus – vai ķiploku sāli. Tad liekam klāt miltus. Var pielikt arī vairāk, nekā 2 ēdamkarotes, galvenais lai no iegūtas masas būtu iespējams uztaisīt falafeļu bumbiņas. Bumbiņas vajag nedaudz saplacināt un cept uz pannas lielā eļļas daudzumā. Kad falafeļi paliek zeltaini brūni, tie ir gatavi. Pasniegt ar pitas maizi vai lavašu, tahini un salātiem.





**B88 - 46 ūberpica****Mīklai:**

Milti - 2,5 glāzes

Eļļa - 1 ēdamkarote

Raugš - 10g

Tomātu sula - 1 glāze

Sāls

**Ko liksim uz picas? :**

Tomātu pasta - 150g

Sēnes - 100g

Marinēti gurķi - 2 gab

Tomāti - 2 gab

Neliels baklažāns

Picas/lazaņas paštaisītais siers

Olīves

Garšvielas - raudene(oregano), baziliks, sāls

**Mīklas pagatavošana:**

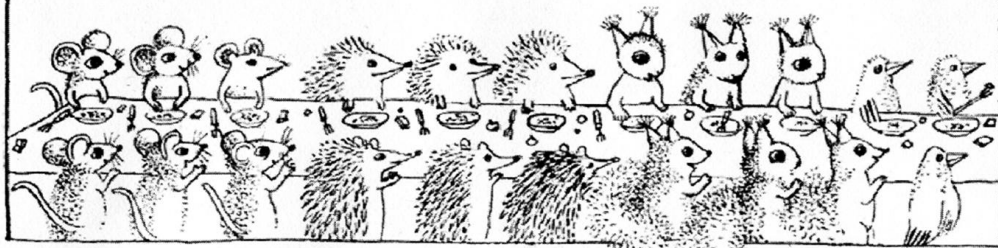
Raugu izšķīdinām nelielā ūdens daudzumā un pieliekam klāt miltiem ar eļļu un samaisām. Ūdens vietā pievienojam tomātu sulu, izmaisam, pievienojam sāli pēc vajadzības. Izmīcam mīklu vismaz 10min un noliekam siltā vietā, pirms tam aplājot bļodu ar dvieli, lai mīkla uzbriest. Briedinām mīklu 20-30min.

Kad mīkla uzbriedusi varam sākt veidot picas pamatni, noklājot galdu ar miltiem(nedaudz, lai nelīp pie galda). Ja nav speciālā mīklas ruļļa var izmantot vīna pudeli(jebkādas šķirnes). Picas pamatni izrullējam pēc iespējas plānāku.

**Pārējās lietas:**

Uz picas pamatnes uzklājam tomātu pastas kārtu. Uzberam sāli, baziliku un raudeni. Liekam plānās šķēlēs sagrieztu baklažānu, tomātus un sēnes. Pašas pēdējās liekam olīvas ar ripuļos sagrieztiem marinētajiem gurķiem. Pārklājam ar "sieru". Liekam cepeškrāsnī. Process ilgst apmēram 10-15min, atkarībā no picas pamatnes biezuma.

Picu obligāti ēst draugu kompānijā dzerot tradicionālo kvasu(parasti pārdodas 5l pudelēs) un runājot muļķības!

**Pacman kūka (šokolādes-riekstu-augļu kūka)**

Milti - 3glāzes

Cukurs - 1 glāze

Kakao - 4 ēdamkarotes

Eļļa - 6 ēdamkarotes

Soda - ½ tējkarote

Ūdens - tik cik vajag

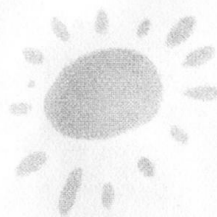
Žāvētas aprikozes - 50g

Žāvētas papaijas - 50g

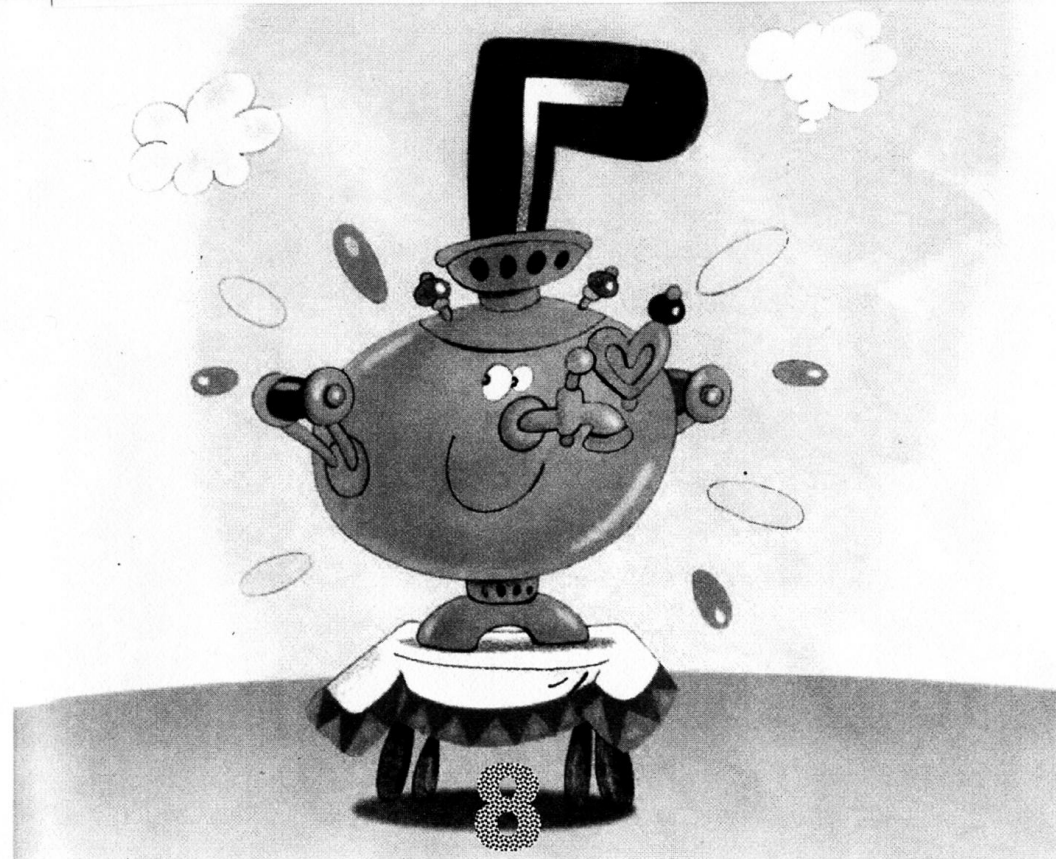
Žāvētas melones - 50g

Lazdu rieksti - 50g

Melnā šokolāde - 100g



Bļodā liekam un samaisām visas sastāvdaļas(milti, cukurs, eļļa, soda), pēc tam lejam klāt ūdeni pēc vajadzības un izmaisām, lai izveidojās viendabīga masa(nedrīkst būt pārāk šķidra vai pārāk bieza). Pašus pēdējos liekam žāvētos augļus, riekstus un sasmalcinātu šokolādi. Masu lejam cepamajā formā, ja nav formas, tad uz cepampapīra, dekorējam ar riekstiem un sasmalcinātu šokolādi. Liekam uzsildītā krāsnī. Cepam aptuveni 15-20 min, pārbaudām ar sērkokciņu(iedurot kūkā, protams) vai kūka ir izcepusies. Pasniedzam ar rokām un labu garastāvokli.



# ĀRPRĀTĪGIE DĀRZEŅI



Kartupeļi – 2kg  
Burkāni – 1kg  
Sīpoli – 500g  
Neliels kabacis  
Ķiploki – 3 galviņas  
Eļļa, sojas mērce  
Garšvielas pēc izvēles

Nomazgājam dārzeņus, sagriežam vidējos gabaliņos, gan kartupeļus gan burkānus, gan kabaci, gan sīpolus. Notīrām ķiplokus, sadalām daiviņās, bet negriežam. Liekam visus dārzeņus kopā ar ķiplokiem lielā bļodā un liekam klāt nedaudz eļļas, sāli, garšvielas un nedaudz sojas mērci. Ļaujam ievilkties 10min. Sasildām krāsni, ieeļļojam paplāti un liekam iekšā visu bļodas saturu. Cepam 15 – 25 minūtes, ja kartupeļi ir mīksti, tad var ņemt dārzeņus ārā. Ieteicami ar tomātu mērci un ābolu sulu.

# VEGĀNA ATRIEBĪBA (LAZAŅJA)



Lazaņas plāksnes (bez olu piedevām)  
Baklažāns  
Cukini vai kabacis  
Spināti – 100g  
Tomātu pasta – 1 burciņa  
Poļu "Siers"  
Eļļa

Sojas granulas – 200g (uzbriedinātas ar garšvielām)  
Garšvielas – raudene(oregano), baziliks, sāls

Sagriežam dārzeņus vidējos gabaliņos un kopā ar spinātiem cepam eļļā uz pannas, pieliekam nedaudz sāls, raudeni un baziliku. Kad dārzeņi ir izcepušies, tad pievienojam tomātu pastu, atšķaidītu ar ūdeni(1:2) un sautējam vēl pāris minūtes. Lazaņas pildījums ir gatavs. Lazaņas traukā ielejam nedaudz eļļu un varam sākt izklāt plāksnes. Lazaņu taisām kārtās, kārtas noklājam ar pildījumu un "sieru", pamīšus pieliekam arī sojas granulas. Pildījumam ir pilnībā jānoklāj plāksnes! Pēdējā kārtā uzklājam vairāk "siera" un dekorējam pēc izvēles ar zaļumiem(ja ir). Cepeškrāsnī cepam aptuveni 15-30min. Pasniegt karstu ar kvasu vai bezalkoholisko alu!