



Slow Food® Straupe

Kālis *ir* brālis

CEĻAM GALDĀ LATVIJAS 'ĀBOLU DZELTENOS'



Senais
un gardais



Kālis nav populārs!
*Kāpēc popularitātes ziņā
kālis ir zaudējis kartupelim?*





**Kartupeli, kartupeli,
Kā sauc tavus brāļus?
Kartupeļi, kartupeļi,
Ne jau kāļi!**

/V.Ļūdēns

Gribas ticēt, ka šo vārdu autors Vitauts Ļūdēns neizjuta īpašu nepatiku pret kāļi, bet caur šīm rindām antireklāma tomēr ir notikusi. Turklāt netaisnīga! Lai gan senāk kāļis tika uzskatīts par trūcīgo ļaužu ēdienu, tas satur daudz tāda, kas šodien uzskatāms par veselīgu un ir noderīgs mūsu ēdienkartē.

Tāpēc biedrība *Slow Food Straupe* sadarbībā ar Dārzkopības institūtu un Latvijas *Slow Food* pavāru aliansi mēģinās atgūt kāļa reputāciju un atjaunot tā labo vārdu, atkal radot interesi par šo pieticīgo dārzeni. Īpaši tāpēc, ka Latvijā gandrīz uz izzušanas sliekšņa nonākusi mūsu pašu kāļu šķirne 'Ābolu dzeltenie'.

Kāļis, dēvēts arī citos vārdos – **sprūts, sprūte, sprūta, grieznis, griezinis, griezenis**, ir senākais sakņaugšs Latvijā, tāpat kā rutks un rācenis. Rakstu avoti liecina, ka Latvijas teritorijā kāļi auguši jau senajos viduslaikos. Kāļu priekšrocība bija tā, ka tie varēja ilgāk glabāties, un saimniecībās, kas pārtika no pašu audzētiem dārzeņiem, tā bija liela priekšrocība.

Interesanti, ka kāļi, gluži tāpat kā kāposti, tika skābēti. Un tie, kuri nogaršojuši skābētu kāļi un skābētus kāpostus, priekšroku pavisam noteikti devuši kāļim. Kāļis ir universāls, jo tika cepts un vārīts, skābēts un marinēts, bet cituviet, krusteniski sagriezts, pārliets ar medu un krējumu un sautēts maizes krāsni, ticis pasniegts kāzās kā saldaiss ēdiens. Tomēr, līdz ar kartupeļu izplatīšanos Latvijas zemnieku sētās 19.gadsimtā, kāļu nozīme uzturā strauji samazinājās. Kartupelis "izspieda" kāļi, kopā ar labību kļūstot par visplašāk audzēto laukaugu.



Jāsaprot, ka katra Latvijas šķirne ir saglabājama, jo tā ir mūsu kultūrvēsturiskā vērtība. Ja kādu šķirni pazaudēsim, atjaunot to vairs nebūs iespējams.

Viens no iemesliem, kāpēc zaudējam senās šķirnes, ir komerciālā ražošana un tai piemērotā sēklu atlase. Tāpēc jo lielāks ir prieks, ka mūsu biedrības mazās zemnieku saimniecības interesējas par veco šķirņu audzēšanas iespējām, reizēm atsaucot atmiņā sentimentālas bērnības garšas. Tā caur Dārzkopības institūta zinātnieces Līgas Lepses rokām pie mūsu zemniecēm Ilgas Cābules un Aijas Grobiņas nokļuva astoņus gadus vecas, savu izsēšanas dienu gaidījušas 'Ābolu dzelteno' kāļa sēkliņas. Ar īpašu rūpību abas saimnieces iesēja tās zemē, loloja, un iegūtā raža pirmajā gadā bija vien tik liela, lai šefpavārs Ēriks Dreibants varētu pārliecināties par šīs šķirnes labajām īpašībām – maigi saldeno garšu bez kālim raksturīgā sūruma. Tagad ir jau iegūtas sēklas, kas aizceļojušas arī uz bioloģisko zemnieku saimniecību „Eicēni”, un kāļi saudzēti tādā vairumā, lai Latvijas *Slow Food* pavāru alianses biedri varētu pagatavot kaut ko baudīšanai.

Cerēsīm, ka šefpavāru piedāvātās receptes uzrunās katru un mudinās vēlā rudenī uz kāļa meklējumiem *Slow Food Straupe* tirdziņā, lai ļautos jaunām, tīkamām garšas sajūtām un noskaņām. Gluži kā dzejolī, ko Aleksandrs Čaks ir veltījis kālim.

Astrīde Rozīte,

Biedrības "Slow Food Straupe" valdes priekšsēdētāja



*Preču vagonā iemests un atvests
Tas no Kurzemes tālās caur Sloku,
Kur gar ceļiem iet ozolu gatves
Dievam vakaros skūpstīt roku.*

*Vēl ap miesu tam smiltis turas,
Pilnas smaržu un spīdumu sārtu;
Bet viņš neredz vairs mākoņu spuru
Un to, ka ceļš tur vīrs sevis vārtus.*

*Dziļi pārsteigts, ar aizrautu elpu
Kaudzes virsotnē garo viņš bikli.
Apkārt tīrgus betona telpa,
Jumtā debesis tēlo stikli.*

*Lemts tur nav viņam ilgi gaidīt:
Drīz to paņems par santīmiem dažiem
Jaunas meitenes pirksti slaidie
Un to atdos virtuves nažiem.*

*Naži iegrimis līdz galam elpā.
Tad kā kūpoša mute nāks katls.
Tikai mirkli atmirdzēs telpā
Kālim mīesa kā dzeltēns atlass.*

/ A. Čaks

Kālis – kam viņš ir brālis?

Kāļi (*Brassica napus* subsp. *rapifera* Metzg., lietots arī *Brassica napus* subsp. *napobrassica* (L.) Rchb.) un rāceņi pieder pie vissenākajiem Eiropas kultūraugiem. Tie bijuši pazīstami jau bronzas laikmetā. Kāļus uzturā lietojuši senie romieši un grieķi, vien neizdalot tos kā atšķirīgus augus.

Šobrīd vēl nav skaidrs, vai kāļi dienvidos nonāca no ziemeļiem, vai ziemeļos no dienvidiem. Varētu domāt par ziemeļiem kā to iespējamo izcelsmes vietu, jo tie ir radniecīgi pie mums savvaļā sastopamajiem lauka kāpostiem (lauka rāceņiem) *Brassica campestris* L., un kāļu audzēšanas un vēsturiskās izplatības reģions ir galvenokārt Skandināvijā un ap Baltijas jūru. Tomēr daudzviet literatūrā minēts, ka šo dārzeņu izcelsme meklējama Vidusjūras kāpostaugu rados. Lai būtu kā būdams, saskaņā ar rakstiem kāļi “par mūsējiem” ir uzskatāmi vismaz no 14. gadsimta, bet, domāju, ka īstenībā noteikti vēl agrāk.



Sēklu sēšana

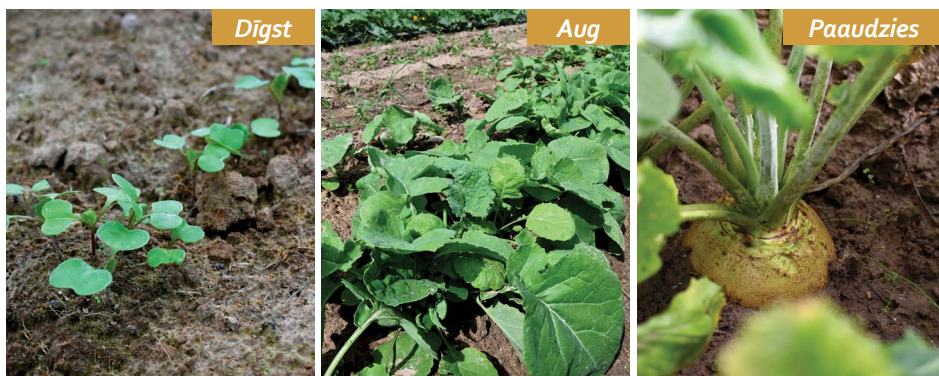
Kā mēs satikāmies?

Par to, kā kāļi ienāca Latvijā, arī ir vairākas teorijas – viena, ka tos iveda vikingi, otra – tie ieceļoja no austrumiem, ziemeļaustrumiem pa sauszemes ceļiem. Varētu nosliekties vikingiem par labu, jo kāļu nosaukums latviešu valodā ir ļoti līdzīgs dāņu un zviedru *kålroe*, *kålrotter*.

Kāļiem bijusi ļoti ievērojama nozīme Ziemeļeiropas tautu uzturā. Pirms Kolumbs atveda uz Eiropu kartupeļus, kāļi bija viens no pamata ēdieniem, pateicoties to uzturvērtībai un spējai izveidot kvalitatīvu sakni salīdzinoši īsā veģetācijas periodā, kas labi glabājas ziemas periodā. Turklāt Baltijas reģiona klimatiskie apstākļi ir ļoti piemēroti kāļu audzēšanai. Varbūt tāpēc kālis nav plaši izplatīts dārzenis Centrālajā un Rietumeiropā. Uz ziemeļiem un austrumiem piemērotāki apstākļi ir rāceņu, savukārt uz dienvidiem – kolerābju audzēšanai.

1940-tajos gados Pauļa Gailīša grāmatā “Dārzeņu lielražošana” (1946.g.) minēts, ka kāļi ir bijuši laucinieku iecienīts ēdiens, un tie ir patērēti vairāk par citiem dārzeņiem. Savukārt pilsētnieku ēdienkartē pārsvaru ņēmušas bietes un burkāni. Tika lēsts, ka Latvijā vidēji kāļu patēriņš bijis līdzīgs burkānu un biešu patēriņam.

1970-tajos gados kāļi aizņēmuši 13% no sakņu dārzeņu platībām. Savukārt 2023. gadā LAD maksājumu pieprasījumos deklarēti vien 73 ha galda kāļu. Kā mēs esam tik tālu nonākuši (gribētos teikt – zemu krituši)? Vai tiešām mums būtu jau jāšķiras?... Negribētos!



Kā esam nonākuši līdz šim?

*Kāpēc kāļi no sava "ziedu laika" pirms 100 gadiem nu ir kļuvuši par **bioloģisku (saimniecisku) retumu?***

Visticamāk, ka to ir ietekmējusi virkne dažādu apstākļu. Tajā skaitā brīvība iegādāties visas pasaules sēklas un piekļūt visas pasaules informācijas avotiem dārzkopībā un kulinārijā. Pie mums ienāca daudzi jauni dārzeņi, augļi un produkti, kas pamazām izspieda no mūsu ikdienas "vienkāršo zemnieku" – kāļi. Arī sēklaudzēšanas sistēmas maiņa pēdējos 30 gados ir veicinājusi mūsu vietējo 'Ābolu dzelteno' kāļu (arī saukta par tauku kāļi) lēno izzušanu.

Tomēr kāļi vēl nav pazuduši pavisam – nelielos apjomos, spītējot visādiem laikiem, tie tika uzturēti Pūres Dārzkopības izmēģinājumu stacijā un sēklaudzēšanas uzņēmumā "Kurzemes Sēklas", kur par tiem rūpējās agronoms Māris Grīnvalds. Tagad šo darbu turpinām mēs – Dārzkopības institūta darbinieki. Šo kāļu sēklas ir ievietotas arī Latvijas Kultūraugu gēnu bankā, kur tie tiek glabāti dziļi aizmiguši un sasaldēti, bet dzīvi. Drošībai 'Ābolu dzelteno' kāļu paraugs ir nogādāts arī Svalbāras sēklu krātuvē, kas atrodas aiz polārā loka, stabilā temperatūrā, ko nodrošina ledāji.

Tomēr mainīgā klimata apstākļos nekas nav drošāks par regulāru sēklu ieguvu un ataudzēšanu. Šis ir darbiņš, kas nav atliekams un ir visiem kopā paveicams!

Šobrīd kāļu šķirne 'Ābolu dzeltenie' nav reģistrēta Latvijā, līdz ar to 'Ābolu dzelteno' kāļu sēklaudzēšana oficiāli nav iespējama. Ja jautāsi – kāpēc neviens neregistrē un neaudzē sēklas, tad īsā atbilde ir – komersantam tas nav izdevīgi, jo darbs un tehniskais aprīkojums pie kāļu sēklas ieguves lielos apjomos ir salīdzinoši liels, līdz ar to izmaksas ir augstas. Savukārt pieprasījums pēc kāļu sēklām ir par niecīgu, lai tas būtu ekonomiski izdevīgi (Latvijā tirgus ir mazs, bet ārzemēs pēc mūsu kāļiem pieprasījuma nav).

Tomēr jebkurš interesents var izaudzēt sēklas sev un draugiem. Vien nedaudz ir jāpāpēta, kā to darīt, un tas izdosies. Pie reizes būs paveikts svētīgs darbs – kāļi tiks uzturēti mainīgā klimata apstākļos, līdz ar to iegūstot un uzturot plastisku, apstākļiem piemērotu vietējo kāļu materiālu.

Kā veidojās un radās vietējie, Latvijā ilgstoši audzētie 'Ābolu dzeltenie' kāļi?

Tā kā kāļi Latvijas teritorijā ir audzēti ļoti sen, ilgstoši veidojies arī kāļu daudzveidības "musturis". Tomēr līdz savam vārdam un nosaukumam tika tikai viena kāļu forma, ko, salīdzinot ar citām, kā labāko, izdalīja Pūres Dārzkopības izmēģinājumu stacijā 1940-tajos gados. No kā tad šī forma veidojusies?

Kā jau minēju, Latvijas teritorijā tika audzēti daudzveidīgi kāļi – gan Skandināvijas, gan Krievijas cilmes. Krievijas izcelsmes kāļi galvenokārt tika izmantoti cilvēku pārtikā kā dārzeņi, bet Skandināvijas – lopbarībai. Gadsimtiem ilgi veicot tautas selekciju, izlases ceļā iegūta vērtīgā un garšīgā kāļu šķirne 'Ābolu dzeltenie'. Nozīmīgs apstāklis tik ilgai šī genotipa uzturēšanai ir tas, ka 'Ābolu dzeltenie' kāļi arī ļoti labi glabājas. Tas ir svarīgi ne tikai pārtikas nodrošināšanai ziemas periodā, bet arī mātesaugu saglabāšanai – vieglāk un drošāk iegūt sēklas. 'Ābolu dzeltenie' kāļi ir ļoti līdzīgi Krasnoseļskas kāļiem. Līdz ar to, visticamāk, tiem ir kopīga izcelsme ar Krievijā, Ļeņingradas apgabala Krasnoseļskas ciemā audzētajiem kāļiem. Kuri bija pirmie, to tagad grūti pateikt. Vienīgā atšķirība ir tā, ka Krasnoseļskas kāļi ir plakanāki un garāku veģetācijas periodu, bet 'Ābolu dzeltenie' ieapaļāki un agrināki par Krasnoseļskas.



Novākta raža



2. gada dīgsti



2. gada ziedi

Kā tikt pie kāļu sēklām?

Kāļi ir divgadīgi augi, kas nozīmē to, ka pirmajā gadā augs izveido paresninātu sakni jeb bumbuli (to kāļa daļu, ko mēs ēdam), kurš pārziemojot nākamajā gadā veido ziedus un sēklas.

Tas būtu tieši tik vienkārši, ja kāļi nebūtu svešapputes augi. Tā kā kāļu ziedam "patīk" cita auga putekšņi, lai veidotu sēklas, tad ir jāuzmanās, lai ziedošu kāļu tuvumā nebūtu ziedošs rapsis, zvērene, turnepši, Ķīnas kāposti. Lai nenotiktu nevēlama saziemešanās un līdz ar to kāļu īpašību pasliktināšanās.

Ja tuvumā aug šie nevēlamie augi, ar ko kāļi saziemas, tad ziedošie kāļu augi ir jānorobežo ar insektu tīkla vai agrotīkla būri (izolatoru), kas neļautu kukaiņiem iekļūt pie kāļu mātesaugiem un uznest citu, nevēlamu augu putekšņus. Vienā būrī būtu jāaudzē kādi 15-20 kāļu mātesaugi, lai veidotos kvalitatīvs, šķirnei atbilstošs gēnu komplekts.

Kāpēc kāļi mums kā brāļi?

Kāļiem ir ļoti augsta uzturvērtība – tie satur mums tik ļoti nepieciešamās šķiedrvielas un, kā jau visi kāpostu dzimtas dārzeņi, diezgan daudz sēra savienojumus, glukozinolātus, kas lieliski cīnās ar dažādiem parazītiem mūsu organismā un piešķir kāļim sīvo piegaršu. Kāļos esošais samērā augstais cukura saturs dod tiem patīkami saldeno garšu, kas kopā ar pārējām sastāvdaļām veido kāļu unikālo garšas buketi – tie ir saldeni sīvi. Lai arī tie nav skābeni, tomēr satur samērā daudz C vitamīna.

Īpatnējais bioķīmisko vielu savienojums veido kāļi par tik īpašu un neaizstājamu. Ļoti daudziem cilvēkiem kāļi saistās ar vienu no labākajām bērniības garšu atmiņām. Un tas nav tikai sentiments – mūsu 'Ābolu dzelteno' kāļu garša ir maiga, saldena un viegli "kāpostaina". Ja teiksiet, ka jums kāļi šķiet sīvi, tad nav paveicies ar šo kāļu audzēšanas vietu vai apstākļiem.

Kā audzēt kāļus?

Kāļi ir mitrumu mīloši augi – sausā augsnē auguši, tie būs sīvāki un stiegraināki. Augsnes auglības ziņā kāļi nav ļoti prasīgi, bet atkal – jo auglīgākā augsnē tos audzēsīm, jo kvalitatīvākas saknes iegūsim. Skābās augsnēs labu kāļu ražu neiegūsim.

Kāļus agrākam patēriņam sēj aprīļa beigās - maija sākumā, atkarībā no tā, cik agri iestājas pavasaris. Savukārt glabāšanai kāļi sējami ap Jāņiem, reizē ar Jāņu burkāniem.

Sēja jāveic 1,5-2,5 cm dziļumā atkarībā no augsnes – smagākā augsnē seklāk, bet vieglākā – dziļāk.

Izvietojums dobē vai laukā piemērojams augsnes apstrādes tehnikai, bet starp rindām būtu labi ievērot 45-50 cm attālumu. Rindas var izvietot vienādā attālumā vienu no otras vai grupēt vairāku rindu slejās. Starp augiem rindā jāatstāj aptuveni 12-15 cm.

Ražu novāc līdz salnu iestāšanās laikam. Kvalitatīvas ražas izveidošanai jāērķina 90 līdz 115 dienas. No viena kvadrātmetra varam iegūt 3 līdz 5 kilogramus kāļu.

Novācot kāļu saknes patēriņam, lapas nogriež līdz saknes pieri, to netraumējot, un notīra augsni no saknes. Kāļu saknes nedrīkst mest un dauzīt, tās ir trauslas. Ja saknēs veidosies mikroplaisas, tās var bojāties.

Kāļi labi glabājas pagrabā, kur temperatūra ir stabila un nepārsniedz 4°C, bet var glabāt arī stīrpās uz lauka.

Dr. agr. Līga Lepse,

Dārkopības institūta vadošā pētniece

IV-VI

Sējas laiks - aprīlis, maijs, jūnijs

1.5-2.5 cm

Sēšanas dziļums

45-50 cm

Attālums starp rindām

90-115 d.

Ražas izveidošanās laiks

3-5 kg/m²

Ražas apjoms

4°C

Uzglabāšanas temp.



Un sēkla tika iesēta...



Daļa no Dārkopības institūtā iegūtajām sēklām 2021. gada vasarā caur Astrīdes Rozītes rokām nonāca pie Cābulīšiem jeb Fizālīšiem – tā abas māsas, Ilgu Cābuli un Aiju Gobiņu mīļi dēvē *Slow Food Straupe* tirdziņa kolēģi. Sēklu bija vien kāds simts, un pirmajā gadā iegūtie kāļi tika noglabāti nākamajam gadam pavairošanai. Nu labi, pa kādam tika neatlaidīgajiem kāļu ražas gaidītājiem (arī man), lai varētu apjūsmot vecā kāļa brīnišķīgās garšas īpašības.

2022. gada pavasarī sākās darbs pie pirmo sēklu iegūšanas. Lai ātrāk tiktu pie sēklām, agri pavasarī kāļu mātesaugi tika sastādīti podos un nolikti siltumnīcā. Vasaras vidū jau pirmās pašu iegūtās kāļu sēklas tika iesētas uz lauka un sagaidīta raža. Vesels gads apsteigts. Kālis bija nonācis īstajās rokās!

Arī nākamajā gadā sēklas materiāls tika iegūts siltumnīcā. Uz lauka kāļi var patraucēt ne tikai citi augi, ar kuriem kālis gribētu saziņoties, bet arī kukaiņi, kuriem dikti garšo kāļa lapas un ziedkopas.

Māsas apsaimnieko nelielu zemes gabalu Priekuļos, kur tieši vieta dažādībai – pētersīļiem, selerijām, pastinakiem, mārrutkiem, daudz un dažādiem salātiem un garšaugiem. Nu jau tiem piepulcējušies 'Ābolu dzeltenie' kāļi. Vēl nevar nepieminēt māsu *fīrmas* zīmi – fizāļus un bezgala gardo fizāļu ievārījumu. Tas viss nonāk Straupes tirdziņā, Līgatnes Pavāru mājā pie *Slow Food* šefpavāra un mājas saimnieka Ērika Dreibanta un *Slow Food* šefpavāra Valtera Zirdziņa restorānā "B7".

2022. gadā sēklas nonāca pie Straupes bioloģiskās saimniecības "Eicēni" saimniekiem, arī *Slow Food Straupe* biedriem. Elita un Jānis Reinhardi vada saimniecību jau teju 40 gadus un, izrādās, ar 'Ābolu dzeltenajiem' kāļiem viņi ir pazīstami jau sen – vēl pirms tie pazuda aizmirstībā, Latvijas tirgū ienākot lielražotāju piedāvātajām sēklām. Nu kālis lēnām piepūcēsies daudziem citiem bioloģiskiem dārzeņiem, salātiem un zaļumiem, kas tiek vesti uz Rīgas veikaliem – *Rimi Klēts* un *Bioss*, tiešās pirkšanas entuziastiem un uzņēmumam, kas ēdina mazus rakarus Rīgas bērnu dārzos. Visiedvesmojošākās piegādes tomēr ir "pārtikas grozs no laukiem". Grozā ir tieši tas, kas tajā brīdī izaudzis un nogatavojies. Bez iepriekšējas saskaņošanas un pasūtījuma pieņemšanas – ar uzticēšanos.

2024. gada agrā pavasarī, kad top šī grāmata, "Eicēnu" siltumnīcā dzen asnus loki, spināti un citi zaļumi, un kālis gaida sasilstam zemi, lai gādīgas rokas to iestādītu un varētu briedināt sēklas.

Es nezinu, vai citām tautām arī ir šāds teiciens, bet latvieši saka "sirds darbs". Tas ir darbs, ar kuru nevar nopelnīt, bet kurš sniedz gandarījumu. Kālis laimīgi nokļuvis sirds darba darītāju rokās.

Baiba Smilga,

Biedrība "Slow Food Straupe"



Slow Food kustības viens no pamatuzdevumiem ir saglabāt bioloģisko daudzveidību.

Pretstatā industriālajai lauksaimniecībai, kurā tiek audzēti tikai tie augi, kas nes peļņu.

Tieši to dara mūsu mazās saimniecības un *Slow Food* šefpavāri – ļauj piedzīvot, izgaršot un izsmaržot mūsu zemē izaudzētos dārgumus, ne tikai mīlētos un lolotus, bet arī aizmirstos un teju zudušos.



RECEPTE
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | **Baiba Smilga**



BAIBA SMILGA

Zīmola "Pupas kundze" vegāno produktu ražotāja, *Slow Food Latvija* Pavāru alianšes biedrs



Kāļu zupa

PAGATAVOŠANA

- 01.** Ķiplokus, selerijas un ingveru ļoti smalki sakapā un turpat katliņā apcep eļļā, pievieno pusripiņās sagrieztus burkānus, pacep vēl.
- 02.** Pārlej ūdeni, apmēram 1 litru, uzvāra, nogriež mazāku uguni un vāra, līdz burkāni pusmīksti.
- 03.** Pa to laiku sagriež šķēlītēs kartupeļus un kāļus un pievieno burkāniem, pievieno arī novārītas pupiņas un sāli.
- 04.** Kad zupa gatava, pievieno saldo krējumu.
Gatavs!

SASTĀVDAĻAS

- 200g kāļu
- 200g burkānu
- 120g kartupeļu
- 140g vārītu balto pupiņu
- 15g ķiploku
- 15g seleriju lapu vai kātu
- 10g ingvera
- Viena šļuciņa rafinētas rapšu eļļas
- Sāls pēc garšas
- Pipari pēc garšas
- 120g saldā krējuma



Bērniņā kāļu zupa nebija mans mīļākais ēdiens, šķīta, ka garša tāda saldēna, pliekana. Tagad, gatavojot kāļus, šādus stāstus nākas dzirdēt atkal un atkal.
Bet kālim tolaik pietrūka tikai garšvieliņas. Ar tām arī jāsāk!



RECEPTĒ
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | **Baiba Smilga**



BAIBA SMILGA

Zīmola "Pupas kundze" vegāno produktu ražotāja, *Slow Food Latvija* Pavāru alianšes biedrs

Kāļu biezenis ar grauzdētām pupiņām

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāļus, sīpolus, ķiplokus, ābolus un rozmarīnu sagriež palielos gabalos, kārtu uz cepešpannas, aplaka ar eļļu un liek cepties iepriekš uzkarstētā krāsni uz 200°C apmēram 25 minūtes.
- 02.** Pa to laiku uzkarstē pannu, uzlej eļļu apmēram 1 ēdamkaroti, pa šķipsniņai uzber garšvielas un kaņepju sēklas un maisot izkarstē, līdz sāk kārtīgi smaržot.
- 03.** Ieber pupas un maisot, tāpat uz lielas uguns, ātri apgrauzdē.
- 04.** Krāsni ceptos dārzeņus sablenderē, tik glītākos kāļa gabaliņus atstājot servēšanai.

SASTĀVDAĻAS

- 200g kāļu
- 110g sīpolu
- 40g ķiploku
- 50g ābolu
- 1 zariņš rozmarīna
- Rafinēta rapšu eļļa cepšanai
- Aptuveni 3g sāls
- 200g vārītu mazo miltaino pupiņu
- 20g kaņepju sēklu
- Kumīns
- Koriandrs
- Pipari
- Sāls pa šķipsniņai



PASNIEGŠANA

Uz šķīvja kārtu biezeni, kāļus, pārber ar pupām un vēl kādu zaļumiņu. Ēdiens piemērots vegāniem, bet neviens jau neliedz tur pievienot sulīgu tītara cepeša šķēli ar zeltainu maliņu.



RECEPTE
4 personām





INGMĀRS LADIGS

"Gastronome" šefpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Kāļi ar siera uzpūteni

PAGATAVOŠANA

- 01.** Svaigo sieru sakuļ virtuves kombainā, pievieno krēmsieru un izmērcētas želatīna plāksnes un ierīvē muskatriekstu. Masu izmaisa, liek ledusskapī uz pāris stundām, lai sabiezē. Sakuļ saldo krējumu un pievieno sastingušo siera masu, visu kopā uzputo mikserī.
- 02.** Kāļi nomizo, sagriež ļoti plānās šķēlītēs. Ābolu sulu kopā ar garšaugiem uzvāra, liek sulā kāļi un vāra, līdz šķēlītes mīkstas. Uzglabā ābolu sulas novārījumā.



PASNIEGŠANA

Šķīvī liek uzputoto siera krēmu, pāri klāj kāļa šķēlītes, pārber ar riekstiem un pielej bērzu sulas sīrupu.

SASTĀVDAĻAS

- 2 nelieli kāļi
- 0,5 litri ābolu sulas
- 1 zvaigznīte anīsa
- 1 standziņa kanēļa
- 2 smaržīgie pipari
- 2 krustnagliņas
- 2 šķēlītes svaiga ingvera

Siera uzpūtenim

- 100g svaigā krēmsiera
- 300g svaigā siera (mocarellas tipa)
- 3 plāksnes želatīna (6g)
- 1 neliela šķipsniņa muskatrieksta
- 2 ēd.k. saldā krējuma uzputošanai
- 4 tēj.k. bērzu sulas sīrupa
- 1 ēd.k. apceptu lazdu riekstu



RECEPTE
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | Ingmārs Ladīgs



INGMĀRS LADIGS

"Gastronome" šefpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Palijas fileja cepta ar cūkgaļas cauraudi un kāļu biezeni

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāļus nomizo, sagriež nelielos gabaliņos, ietin cepampapīrā un liek cepeškrāsnī 160°C temperatūrā, cep apmēram 2 stundas.
- 02.** Lauku sviestu liek čuguna traukā, pievieno ķiploku, timiānu un vāra 40 minūtes, līdz sviests sabrūnē. Nokāš sviestu caur sietu un uzglabā pasniegšanai.
- 03.** Kūpināto cūkgaļas cauraudi smalki sagriež un kopā ar sagriezto sīpolu nedaudz apcep, liek palijas filejas uz cūkgaļas cauraudža un apcep zivi no abām pusēm, līdz tā gatava. Pievieno garšvielas (sāls, piparus).
- 04.** Ceptos kāļus saspaida (vai sakuļ virtuves procesorā), līdz veidojas biezenis.

SASTĀVDAĻAS

- 4 nelielas palijas filejas
- 4 šķēles kūpināta cūkgaļas cauraudža
- 1 neliels sīpols
- 2 ēdamkarotes eļļas cepšanai
- 4 vidēji kāļi
- 2 zariņi timiāna
- 2 daiviņas ķiploka
- 300g lauku sviesta



PASNIEGŠANA

Liek visas sastāvdaļas uz šķīvja, kāļu biezeni pārlej ar karstu brūnināto sviestu.



RECEPTĒ
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | Ēriks Dreibants



ĒRIKS DREIBANTS

"Pavāru mājas Līgatnē", "3 pavāru restorāna "Tam labam būs augt"" saimnieks,
Slow Food Latvija Pavāru alianses biedrs

Kālis ar Burtnieka zandarta seviči

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāļus nomizo un sagriež plānās šķēlēs, no šķēlēm izspiež 4cm diametra aplīšus vai katru šķēli sagriež četrās daļās.
- 02. MARINĀDE:** Traukā ielej cidoniju sulu, laima sulu, cidoniju sīrupu un sakapātu koriandru. Visu rūpīgi samaisa. Sāli pēc garšas.
- 03. ZANDARTS:** Zandarta fileju sagriež plānās, nelielās šķēlēs, zilo sīpolu sagriež plānos salmiņos, kāļa atgriezumus sagriež salmiņos.
- 04. PIRMS PASNIEGŠANAS:** Marinādē pievieno zandartu, sīpolu, kāli un visu rūpīgi samaisa. Ieliek ledusskapī uz 30 minūtēm.

SASTĀVDAĻAS

- 1-2 kāji
- 300g zandarta filejas
- 70ml cidoniju sulas
- 20ml cidonijas sīrupa
- 70ml laima sulas
- 3 svaiga koriandra zariņi
- 1 zilais sīpols
- Olīveļļa
- Sāls



PASNIEGŠANA

Uz šķīvja liek kāļa šķēlītes, uz tām kārtā zandarta seviči un pa virsu kāļa šķēlītes. Pasniedzot uzlej nedaudz olīveļļu.



RECEPTE
8 personām





ĒRIKS DREIBANTS

"Pavāru mājas Līgatnē", "3 pavāru restorāna "Tam labam būs augt"" saimnieks,
Slow Food Latvija Pavāru alianses biedrs

Pavāru mājas sklandrausis

PAGATAVOŠANA

01. MĪKLA:

Uzbriedina raugu, visas sastāvdaļas rūpīgi samaisa kopā, apsedz ar dvieli un raudzē mīklu.

02. PILDĪJUMS:

Kāļus un kartupeļus veselus cep cepeškrāsnī, atdzesē, noņem mizu un sastampā. Katliņā uzsilda sviestu, saldo krējumu un ķimeņus. Atstāj uz 1 stundu ievilkties ķimeņu garšai, tad nokāš un atkal uzsilda, bet nevāra.

Kuterī (virtuves kombaina traukā) liek kāļus, kartupeļus un blendējot pievieno saldo krējumu ar sviestu. Visu blendē, līdz izveidojas viendabīgs biezenis.

03. Kad mīkla gatava, veido groziņus formītēs un cep 200°C temperatūrā 10 minūtes, iepilda masu un cep vēl 10 minūtes.

SASTĀVDAĻAS

Mīklai

- 0,5kg rupju kviešu miltu
- 15g rauga
- 60g sviesta
- 0,25l piena
- Sāls

Pildījumam

- 4-6 kāļi
- 100g kartupeļu
- 0,2l saldā krējuma
- 100g sviesta
- 1 ēd.k. ķimeņu
- Sāls
- Bērzu sulas sīrups
- Rapšu eļļa



PASNIEGŠANA

Sklandrausim virsū liek marinētu kāli un pasniedz ar bērza sīrupu un rapšu eļļu.



RECEPTĒ
4 personām





JURIS DUKAĻSKIS

"Pavāru mājas Līgatnē" šefpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianšes biedrs

Kāļu cidoniju sula ar liepziedu saldējumu

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāļus nomizo, sagriež mazākos gabalos un izspiež sulu. Kāļu sulai pievieno cidoniju sīrupu un uzvāra. Ūdenī izšķīdina kartupeļu cieti un iebiezina kāļu un cidoniju sulu.
- 02.** Savāra stipru liepziedu tēju, atdzesē.
- 03.** Sakuj olas ar cukuru un saldo krējumu ūdens peldē un, lēnām maisot, uzkarsē līdz 68 grādiem.
- 04.** Tad pievieno liepziedu tēju, degvīnu, glikozi un citronu sulu. Visu samaisa viendabīgā masā un liek saldējuma mašīnā.

SASTĀVDAĻAS

- 1kg kāļu
- 100ml cidoniju sīrupa
- 1 tējķ. kartupeļu cietes
- 70g ūdens
- 300ml liepziedu tējas uzlējuma
- 200g saldā krējuma
- 7 olas dzeltenumi
- 100g cukura
- 50g degvīna
- 1/2 saujas glikozes
- 50g citronu sulas





RECEPTE
4 personām





JURIS DUKAĻSKIS

"Pavāru mājas Līgatnē" šefpavārs, *Slow Food* Latvija Pavāru alianšes biedrs

Kāļu krokete ar marinētu kāli un pētersīļu eļļu

PAGATAVOŠANA

01. KĀĻU KROKETE:

Kāļus nomizo, sagriež mazākos gabalos, pārlej ar pienu un vāra, kamēr tie mīksti. Nokāš, pievieno sviestu, sāli, muskatriekstu un citrontimiāna lapiņas un visu samīca viendabīgā masā, atdzesē.

No iegūtā biezeņa veido bumbas. Olu sakul, kāļa bumbas iemērc sakultajā olā un apvīdā rīvmaizē, un cep lielā eļļas daudzumā zeltaini brūnas.

02. MARINĒTS KĀLIS:

Koriandra un fenheļa sēklas apgrauzdē, pārlej ar ūdeni, pievieno ābolu etiķi, cukuru, sāli un visu uzvāra, atdzesē.

Kāļus nomizo, sagriež 1mm plānās šķēlēs un noblanšē. Tad pārlej ar aukstu marinādi un atstāj vismaz uz 24h, lai savelkās.

03. PĒTERSĪĻU EĻĻA:

Garšaugus noblanšē. Eļļu sablendē kopā ar garšaugiem, ķiploku, cukuru, sāli un etiķi. Tad izkāš caur kafijas filtru.

Kāļu kroketei

- 800g kāļu
- 2 citrontimiāna zariņi
- 50g sviesta
- 800g piens
- 2 olas
- 100g rīvmaizes
- Muskatrieksts
- Sāls
- Eļļa cepšanai

Marinētajam kālim

- 400g kāļu
- 50g cukura
- 70g ābolu etiķa
- 1g sāls
- 2 koriandra sēklas
- 2g fenheļa sēklas
- 100g ūdens

Pētersīļu eļļai

- 200g pētersīļu
- 100g diļļu
- 10g ķiploku
- 200g olīveļļas
- 50g ābolu etiķa
- 10g cukura
- 1g sāls



RECEPTĒ
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | Māris Jansons



MĀRIS JANSONS

Restorāna "Kest" saimnieks, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Kāļa tartars ar jogurta mērci

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāli nomizo un sagriež plānās šķēlēs 5mm. Liek vārīties uz 1 stundu cukura sīrupā, līdz gatavs. Nosusina un kaltē 1 stundu cepeškrāsnī pie 80°C temperatūras. Sagriež ābolu kubiņos kā tartaram, pievieno lokus, Šalotes sīpolus, laima sulu, etiķi. Sāli un piparus pēc garšas. Jogurtam pievieno rīsu etiķi un sāli, citrona sulu pēc garšas.
- 02.** **RIEKSTU KRĒMS:** Indijas riekstus liek katliņā, pārlej ar ūdeni un pavāra 5 minūtes, nokāš. Liek riekstus blenderī un pievieno visas sastāvdaļas, sablendē līdz krējuma konsistencei. Atdziest līdz pasniegšanai.
- 03.** **GARŠAUGU EĻĻA:** Eļļu uzsilda līdz 80°C, kopā ar garšaugiem liek blenderī un sablendē, izkāš caur smalku sietu, atdziest līdz pasniegšanai.

Kāļa tartaram

- Mazgāts, 5mm šķēlēs sagriezts kālis
- 3x3mm kubiņos sagriezts zaļais ābols
- 2 ēd.k. laima sulas
- 1 ēd.k. balzamiko etiķa
- 10g smalki grieztu maurloku
- 20g smalki kubiņos sagriezti Šalotes sīpoli
- Sāls, pipari

Kāļa sīrupam

- 1200ml ūdens
- 200g cukura

Jogurta mērcei

- 200 ml jogurta
- 10g rīsu etiķa
- Sāls, citrona sula

Riekstu krēmam

- 200g Indijas riekstu
- 260ml ūdens
- 3 tēj.k. galda etiķa
- 2 tēj.k. citrona sulas
- Sāls

Garšaugu eļļai

- 40g maurloku
- 50g diļļu
- 150g augu eļļa



PASNIEGŠANA

Dekorēšanai

- Plāni grieztas (2mm) kolrābja ripas
- Diļļu zariņi

Kāļa tartaru liek formiņā uz šķīvja, dekorē ar kolrābja ripām un uzspiež riekstu krēmu no konditorejas maisiņa. Dekorē ar diļļēm. Pasniedzot pie 100ml jogurta pievieno 2 ēdamkarotes garšaugu eļļu, mazliet iecilā to un lej apkārt tartaram.



RECEPTĒ
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | Māris Jansons



MĀRIS JANSONS

Restorāna "Kest" saimnieks, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Kāļu saldējums un topinambūra putas

SASTĀVDAĻAS

- 180g nomizots, smalki šķēlēs sagriezts kālis
- 250ml piena

Topinambūra putām

- 300g mizoti, smalki griezti topinabūri
- 150g smalki sagriezti Šalotes sīpoli
- 300g mizota, smalki griezta sakņu selerija
- 15g smalki griezti ķiploki
- 0,5l piena
- 0,5l saldā krējuma
- 7g cukura
- 8g želatīna

Saldējumam (lai sanāk 1kg)

- 300g saldā krējuma
- 3 olu dzeltenumu
- 220ml piena
- 20g gliukoze
- 120g cukura
- Šķipsna sāls

PAGATAVOŠANA

- 01.** Uz lēnas uguns vāra pienā kāli, līdz tas mīksts
- 02.** Uz lēnas uguns katlīnā olīveļļā sasautē sīpolus, ķiplokus, pievieno seleriju un topinambūrus, sautē 30 minūtes, tad pielej pienu un saldo krējumu, pievieno sāli un cukuru, izkāš. Tad pievieno uzbriedinātu želatīnu. Pilda sifonā un pievieno 2 baloniņus, pasniedz atdzesētu līdz istabas temperatūrai.



PASNIEGŠANA

- 80g grauzdētu lazdu riekstu
- 200g ogas un augļi pēc izvēles (smiltsērķšķi, mellenes, mango)
- 20g rīveta cietā siera (Parmezāna tipa)
- Dekorēšanai zaļumi

Šķīvī kārto ogas un drupinātus lazdu riekstus, pūš no sifona balona putas, dekorē ar rīvētu sieru un zaļumiem.



RECEPTE
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | **Pāvels Skopa**



PĀVELS SKOPA

"3 pavāru restorāna "Tam labam būs augt"" šefpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Kāļi cidoniju glazūrā ar brūkleņu mērci

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāļus nomizo un sagriež daivās. Katlā uzvāra ūdeni, tam pievieno sāli un kāļus. Kāļus vāra, līdz tiem var izbakstīt cauri ar zobu bakstāmo, apmēram 10 minūtes. Kāļus nokāš un atstāj uz sieta.
- 02.** Katlā vai pannā, kuras izmērs ir piemērots visu kāļu apjomam, izkausē sviestu. Kad sviests veido putas, tam pievieno sakapātu rozmarīnu un apacep to kādu minūti. Kad sviests sāk karamelizēties, tam pievieno medu, cidoniju sīrupu un visu kopā karsē dažas minūtes, kamēr šķidrums kļūst biežāks. Pievieno apvārītos kāļus un tos maisa, lai glazūra vienmērīgi apņem kāļus. Turpina kāļus karsēt, līdz šķidrums pietiekami izgarojis un glazūra apņēmusi sakneņus. Kāļus pārber uz cepamās paplātes, vienmērīgi izklāj un liek cepeškrāsnī 190°C temperatūrā uz 25-35 minūtēm. Kāļu stūrīšiem jāsaķepdeg un vietām, kur kāļi piespiedušies pannai, jābūt zeltainām.
- 03. BRŪKLEŅU MĒRCE:** Katlā karsē cukuru, līdz tas izkūst un sāk karamelizēties. Kad cukurs pārtop melnās tējas krāsā, tam pievieno rozmarīnu un dažas sekundes to izmaisa. Nākamās pievieno brūklenes, portvīnu un ļauj masai no jauna uzvārīties, lai sastingusī karamele atkal izkustu. Vāra uz mazas uguns 10 minūtes. Masu blendē lielās jaudas blenderī un izkāš caur smalku sietu.

SASTĀVDAĻAS

- 1kg kāļu
 - 30g sviesta
 - 10g rozmarīna
 - 30g medus
 - 60g cidoniju sīrupa
- Brūkleņu mērcei**
- 80g cukura
 - 3g rozmarīna
 - 300g brūkleņu
 - 300g portvīna
 - Svaigi malti melnie pipari

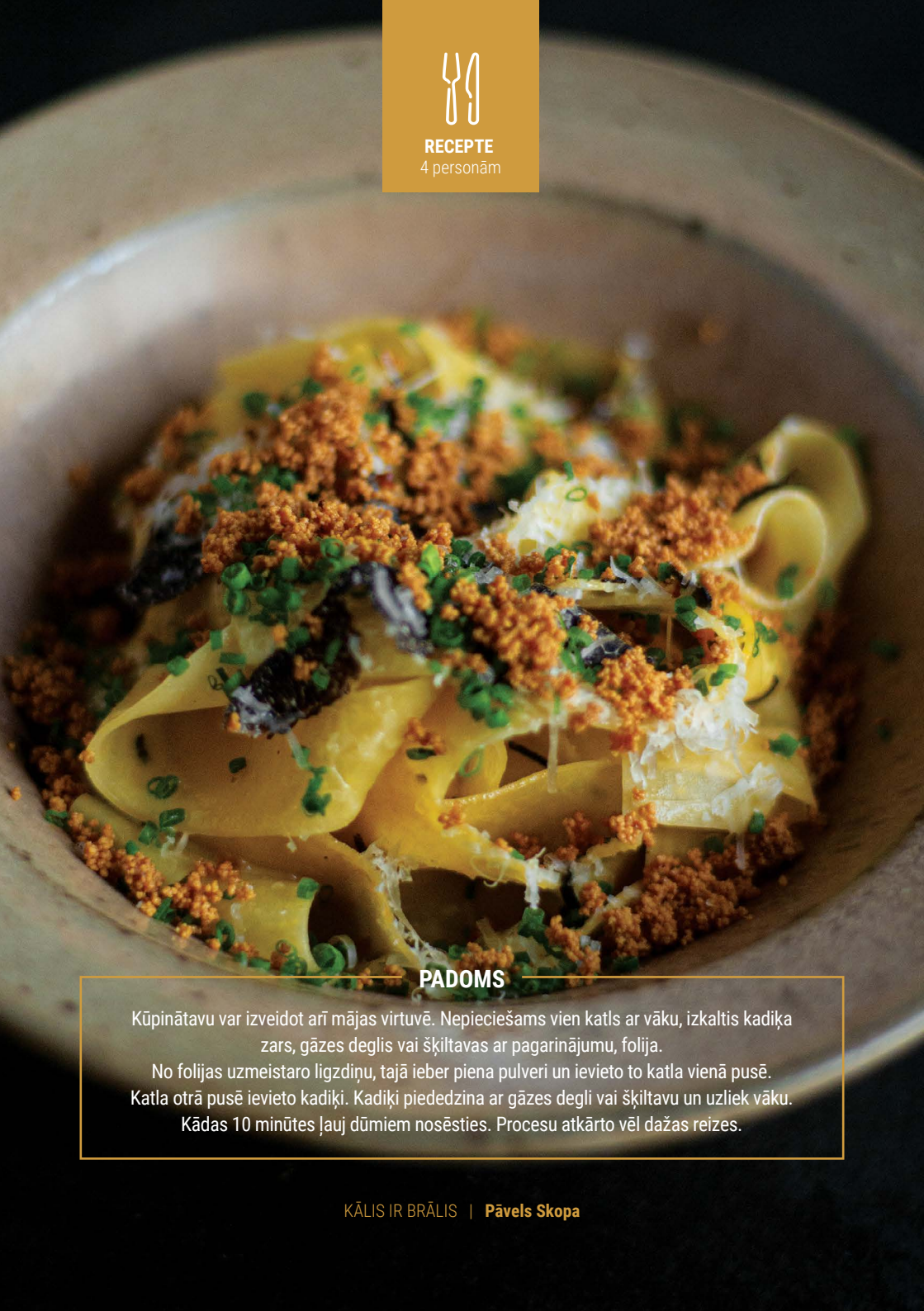
PASNIEGŠANA



Kāļus pasniedz kopā ar brūkleņu mērci. Šī būs lieliska piedeva medījuma gaļai, jēram vai pīlei.



RECEPTĒ
4 personām



PADOMS

Kūpinātavu var izveidot arī mājas virtuvē. Nepieciešams vien katls ar vāku, izkaltis kadiķa zars, gāzes deglis vai šķiltavas ar pagarinājumu, folija.

No folijas uzmeistaro ligzdiņu, tajā ieber piena pulveri un ievieto to katla vienā pusē. Katla otrā pusē ievieto kadiķi. Kadiķi piededzina ar gāzes degli vai šķiltavu un uzliek vāku.

Kādas 10 minūtes ļauj dūmiem nosēsties. Procesu atkārto vēl dažas reizes.

Kāļu nūdeles ar trifeli un kūpinātu piena pulveri

PAGATAVOŠANA

- 01.** Pannā savieno kāļa nūdeles ar krējuma mērci un karsē. Kad mērce sāk sabiezēt, pannu noņem no uguns. Pievieno trifelu eļļu, rīvētu cieto sieru un izmaisa. Kāļus kāрто bļodā. Tos apber ar kūpinātu piena pulveri, kapātiem maurlokiem un rīvētu cieto sieru.
- 02. KĀĻU NŪDELES:** Kāli kārtīgi nomazgā, nomizo un pataupa atgriezumus buljonam. Mizotu kāli spirālveida dārzeni griezējā sagriež garās, plānās loksņēs. Loksnes kāрто vienu otrai virsū un ar nazi sagriež nūdeļu formā. Nūdeles uz 1 minūti ievieto verdošā sālsūdenī. Tad tās nokāš un atdzesē ledainā ūdenī. Visus atgriezumus saglabā buljonam.
- 03. KRĒJUMA MĒRCE:** Karamelizētā sviestā apcep sasmalcinātu sīpolu, ķiploku un timiānu. Tiem pievieno sagrieztus burkānus, selerijas kātu un turpina cept, līdz dārzeni mīksti. Tiem pievieno sāli, svaigi maltus piparus un cep vēl dažas minūtes. Dārzeni pievieno baltvīnu un pilnībā to novāra. Nākamo pievieno saldo krējumu ar kāļu buljonu un vāra uz lēnas uguns 10 minūtes. Mērci sablendē un izkāš caur sietu.
- 04. KĀĻU BULJONS:** Kāja atgriezumus sasmalcina, ievieto katlā. Tiem pievieno nedaudz eļļas un apcep. Pievieno ūdeni tik daudz, lai kāļi būtu gandrīz nosegti. Vāra uz lēnas uguns 30 minūtes, izkāš.
- 05. KŪPINĀTS PIENA PULVERIS:** Sviestu ievieto katlā un karsē uz vidēji straujas uguns. Kad sviests izkusis, tam pievieno piena pulveri un, nemiīgi maisot, turpina karsēt sviestu. Karsē, līdz piena pulveris sviestā ir zeltainā krāsā. Piena pulveri izkāš, iegūstot divus produktus – karamelizēto sviestu un pulveri. Izkāsto pulveri izklāj uz papīra salvetes, lai atdziest. Karamelizēto piena pulveri pārvieto uz kūpinātavu un kūpina 2h.

SASTĀVDAĻAS

- 200g kāļa nūdeļu
- 100g krējuma mērces
- 10g trifelu eļļas
- 30g rīvēta cietā siera
- 3g smalki sagrieztu maurloku
- 10g kūpināta piena pulvera

Krējuma mērcei

- 50g karamelizēta sviesta (skat. kūpināta piena pulvera pagatavošanu)
- 50g Šalotes sīpolu
- 10g ķiploka
- Daži zariņi svaiga timiāna
- 50g burkāna
- 50g selerijas kāta
- 50g baltvīna
- 200g kāļu buljona
- 200g saldā krējuma

Kūpinātam piena pulverim

- 50g piena pulvera
- 200g sviesta



RECEPTE
2 personām





RENĀRS PURMALIS

"Gatavo dabā" konceptpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Kāļu salāti

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāli nomizo un sagriež plānās šķēlēs. Griešanai vislabāk izmantot dārzeņu mizotāju. Sagrieztās šķēles aplej ar verdošu ūdeni un notur tās karstajā ūdenī 10 minūtes. Pēc tam šķēles noskalo ar aukstu ūdeni.
- 02.** Ar dārzeņu mizotāju satrin burkānu un sagriež redīsu plānās šķēlītēs. Bļodā samaisa kāli, burkānu, dzērvenes, aplej ar ābolu sīrupu un kaņepju eļļu, skābumam vēl var nedaudz pieliet aveņu etiķi, citronu vai cidoniju sulu.

SASTĀVDAĻAS

- 1 kālis
- 1 burkāns
- 5 redīsi
- Sauja dzērveņu
- Pavāru mājas ābolu sīrups*
- Kaņepju eļļa
- Sāls

* Ābolu sīrupu var aizstāt ar kļavu sulas sīrupu, bērzu sulas sīrupu vai veikalā atrodamu balto Balzamico krēmu, kas ir skābensalds. Protams, katram šiem sīrupiem ir cita garša, bet pievienot vajag pavisam nedaudz, lai izceltu produktu kraukšķīgās nianšes.



PASNIEGŠANA

Ja salātus plānots ēst uzreiz, pieber sāli un servē bļodās.

Ja plānots servēt uz galda kopējā traukā, tad ieteiktu sāli pārbērt pa virsu, lai salāti pārāk neatsulotos.



RECEPTE
2 personām





RENĀRS PURMALIS

“Gatavo dabā” konceptpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Kāļa steiks ar sarkanvīna mērci

PAGATAVOŠANA

- 01.** Svarīgākā pagatavošanas daļa sākas jau iepriekšējā dienā – kālis ir jāsasaldē. Kāļa struktūra kļūs mīkstāka un garša saldenāka.
- 02.** Pāris stundu pirms gatavošanas kāli izņem no saldētavas, atstāj, lai atkūst. Tad nogriež biezu kāļa šķēli. Pārējo kāli kopā ar burkānu, sīpolu un ķiploku apcep katlā, līdz tie kļūst tumši brūni. Tad aplej ar sarkanvīnu, pielej vēl puslitru ūdens, pieliek garšaugus un vāra stundu.
- 03.** Pa to laiku pannā liek 100g sviesta un uz pavisam mazas liesmas cep kāļa šķēli no abām pusēm, ik pa laikam to apgrozot. Svarīgi cept lēni, lai sviests nesadeg, un kālis sviestā kļūtu smaržīgs un riekstains.
- 04.** Tad buljona katlā pāris reizes iebrauc ar rokas blenderi un daļu dārzeņu sablendē, lai mērci padarītu biežāku, izmantojot tam daļu dārzeņu mīkstumā. Mērci nokāš caur sietu citā katlā un tur pievieno brūno sviestu, kurā cepts kālis. Sviestu lej lēnām, mērci kuļot ar kuļamo slotiņu. Pieliek klāt šokolādi, tējkaroti cukura, nedaudz sāli un izveido vēlamu biežumu. Ja mērci grib biežāku, to var sabiezināt ar miltiem.

SASTĀVDAĻAS

- 1 liels kālis
- 1 burkāns
- 1 sīpols
- 1 ķiploks
- 1l sarkanvīna
- 100g sviesta
- 3 gabaliņi melnās šokolādes
- Melnie pipari, lauru lapa, rozmarīns buljonam

PASNIEGŠANA



Kāli servē uz šķīvja, pārber ar sāli un pārlej sarkanvīna mērci.



RECEPTĒ
4 personām





VALTERS ZIRDZIŅŠ

Restorāna "B7" saimnieks un šefpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Krāsni cepts kālis ar *Satay* mērci, avotkresēm un kazas sieru

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāļus nomazgā un ar visu mizu liek cepties cepeškrāsni 180°C temperatūrā 25 minūtes. Pēc cepšanas atdzesē, nomizo, sagriež palielos neregulāras formas kubiņos.
- 02.** Kazas sieru savlaicīgi ieliek plastmasas kastītē saldētavā.
- 03.** Katlīnā ielej kokospienu un vāra uz lēnas uguns. Pievieno sagrieztu vai salauztu citronzāli, tad sojas mērci, čili pārslas, laima lapu un zemesriekstu pastu. Vāra minūtes 10-15, līdz mērce kļūst biezāka un tonis vidēji brūni-sarkans. Izkāš caur sietu.

SASTĀVDAĻAS

- 4 nelieli kāļi
- 100g kazas siera
- 80g avotkrešu

Satay mērcei

- 500ml kokospiena
- 1g čili pārslu
- 50g citronzāles
- 50g zemesriekstu pastas
- 1 ēd.k. gaišās sojas mērces
- 1 laima lapa



PASNIEGŠANA

Uz šķīvja pirmo servē mērci, tad siltus kāļus, dekorē ar avotkresēm un uz smalkas rīves rīvētu, saldētu kazas sieru.



RECEPTE
4 personām





VALTERS ZIRDZIŅŠ

Restorāna "B7" saimnieks un šefpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianšes biedrs

Pērļu kuskuss ar ceptu kāli un austrumu garšu mērci

PAGATAVOŠANA

- 01.** Kāļus nomazgā un liek cepties cepeškrāsnī 180°C temperatūrā 25 minūtes. Atdzesē, nomizo un sagriež smalkākos kubiņos.
- 02.** Apcepot sīpolus, burkānus, šampinjonus, pievieno 800ml ūdeni, vāra dārzeņu buljonu, vēlāk pievieno seleriju kātus.
- 03.** Pērļu kuskusu pārlej katlīnā ar ūdeni un, uz lēnas uguns vienmērīgi apmaisot, vāra minūtes 15, līdz tas gandrīz gatavs. Pievieno nedaudz sāli, nokāš un noskalo.
- 04.** Katlīnā lej baltvīnu, novāra uz pusi, pievieno dārzeņu buljonu, garšvielas (Garam masala, citronzāli, harisas pastu, sāli), vēlāk pievieno saldo krējumu un novāra, līdz mērce kļūst biezāka, izkāš caur sietu. Gatavā mērcē iecilā kāļus, nomizotu un kubiņos sagrieztu mango, pēdējā brīdī ieliek arī sagrieztas cigoriņu lapas, uzvāra un servē.

SASTĀVDAĻAS

- 4 nelieli kāļi
- 200g pērļu kuskuss
- 150g dažādu krāsu cigoriņu salātu
- 1 nogatavināts mango

Austrumu garšu mērci

- 1 sīpols
- 1 burkāns
- ½ selerijas kāta
- 100g šampinjonu
- Sāls pēc garšas
- 50g citronzāles
- 4g harisas pastas
- 3g Garam masala
- 150ml sausa baltvīna
- 300ml salda krējuma
- 10g maurlociņu



PASNIEGŠANA

Pasniedz ar sakapātiem maurlokiem.



RECEPTE
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | **Jānis Sproģis**



JĀNIS SPROĢIS

Restorāna "Jāņoga" saimnieks un šefpavārs, *Slow Food Latvija* Pavāru alianses biedrs

Kāļu kroketes ar miso pastu un burratas siera putām

PAGATAVOŠANA

- 01. KĀĻU KROKETES:** Kāļus nomazgā, liek folijā, nedaudz uzlej eļļu un sāli, ietin un cep 180°C 45 minūtes. Tad nomizo, liek visas sastāvdaļas blenderī, kārtīgi samaļ viendabīgā masā.
- 02.** Uz pannas cep mazas pankūkas. Visērtāk tam izmantot dāņu pankūku pannu, kuru sakarsē, katrā iedaļā ielej eļļu un tad, izmantojot plastmasas pudelīti ar nelielu uzgali, katrā iedaļā iepilda kāļu masu. Cep uz mazas uguns. Līdz ko masa sāk apcepties brūna, ar koka irbulīti to apgriež, lai veidotos bumba. Ja vajag, tad tukšajās vietās piespiež vēl klāt masu. Cep apmēram 4 minūtes.
- 03. BURRATAS SIERA PUTAS:** Burratas sieru liek blenderī, pievieno sāli un uzbriedinātu želatīnu, kas nedaudz pasildīts, blendē, tad masu pārlej sifonā un ar 2 gāzes baloniem uzgāzē. Ieliek sifonu ledusskapī uz 20 minūtēm.

SASTĀVDAĻAS

Kāļu kroketēm

- 300g/400g kāļu
- 180g ūdens
- 30g miso pastas
- 2 olas
- 240g miltu
- 30g kukurūzas cietes
- 3g sāls

Burratas siera putām

- 2 pac. (2 pac.=200g) burratas siera
- 10g želatīna
- 3g sāls



PASNIEGŠANA

Kārto uz šķīvja kāļu kroketes un malā uzziež burratas siera putas. Uz putām var uzbērt tomātu pulveri vai biešu pulveri.



RECEPTĒ
4 personām



KĀLIS IR BRĀLIS | Jānis Sproģis

Marinēts kālis ar melno ķiploku krēmu un lazdu riekstiem, pekorīno sieru un kaņepju krējumu

PAGATAVOŠANA

- 01. MARINĒTS KĀLIS:** Kāli nomizo, sagriež plāni uz dārzeņu griezēja (slaisera). Uzvāra marinādi, ieliek tajā kāli, pavāra kādas 3-4 minūtes.
- 02. DAŠI BULJONS:** Katlā uzvāra daši buljonu no tunča pārslām, kombu un ūdens, pavāra 5 minūtes. Ļauj atdzist, tad izkāš un pievieno visas pārējās sastāvdaļas, pavāra 6 minūtes. Tad pārlej lēzenā traukā, ļauj atdzist. Sablendē un liek konditorejas tūtā.
- 03. KAŅEPJU KRĒJUMS:** Skābo krējumu ieliek marlē un notecina 12 stundas. Tad iemaisa kaņepju pavalgu un sāli, liek konditorejas tūtā.



PASNIEGŠANA

Uz šķīvja kārtu marinētu kāli, uzspiež melno ķiploku krēmu, tad kaņepju krējumu, uzber grauzdētus lazdu riekstus un uzrīvē pekorīno sieru. Labu apetīti!

Marinētajam kālim

- 2 kāji
- 200g baltvīna etiķa
- 100g cukura
- 10g sāls
- 300g ūdens
- 4 kanēja standziņas
- 5 anīsa zvaigznes
- 1 tējķ. koriandra sēklu

Melnajam ķiploku krēmam

- 60g sojas
- 120g tīrīta melnā ķiploka
- 4g agara
- 80g suši etiķa
- 105g cukura
- 420g daši

Daši buljonam

- 420g ūdens
- 20g tunča pārslu
- 1 neliels kaltētu jūraszāļu kombu gabals

Kaņepju krējumam

- 1kg skābā krējuma
- 100g (1 paciņa) kaņepju pavalga
- 8g sāls

Spēles ar kāli brāli

Kālis nav tikai vienmuļi zaļš un dzeltens. Mēs atradām 7 krāsas. Cik jūs?

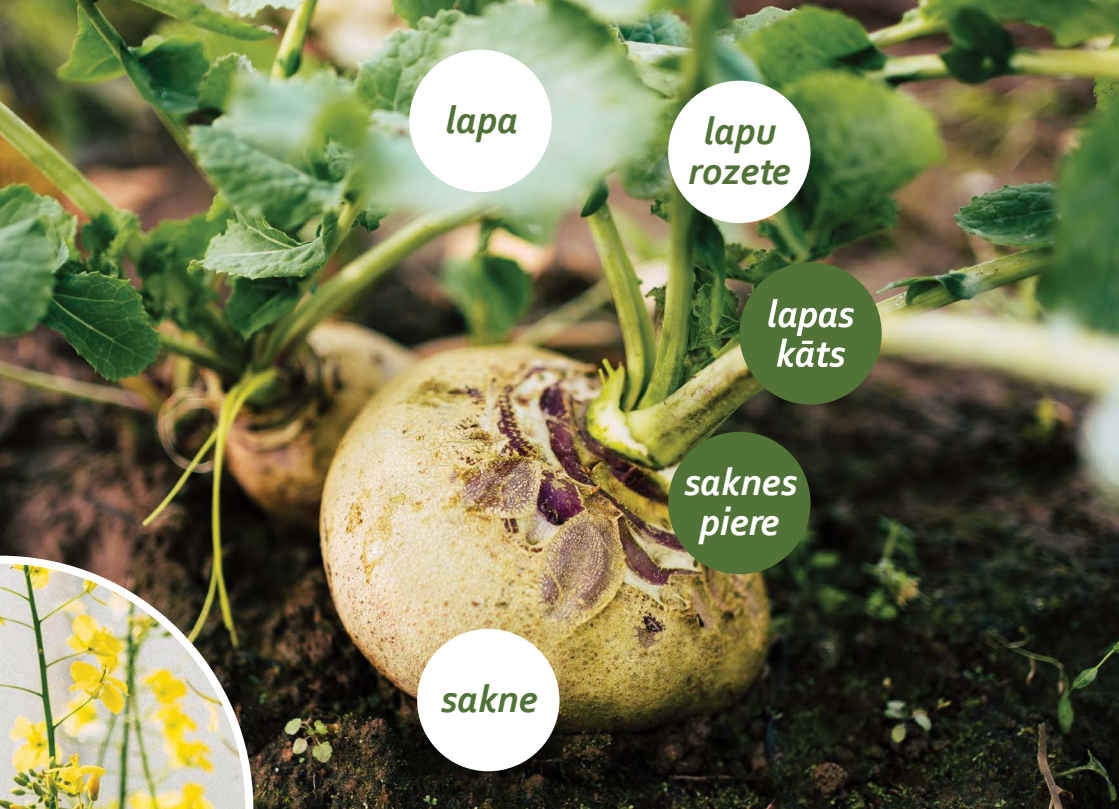


zieds

MŪSU ATBILDE IR:
suliņi zaļš (lapas), zaļš ar violetu nokrāsu (lapas kāts),
gaiši zaļš (lapu rozete), pelēkzaļš, violetš (saknes piere),
dzeltens (sakne), koši dzeltens (ziedi).

Tautas- dziesma

Ķekatā, Ķekatā!
Lēksim kāļu dārziņā:
Lai aug kāļi, kāpostiņi
Apaļām galviņām,
Apaļām galviņām,
Rūtainām lapiņām!



lapa

lapu
rozete

lapas
kāts

saknes
piere

sakne

Te ir vieta jūsu izdomātajai mīklai!

Atmini mīklas

Zaļa bārda, pelēka galva. (kāl̥s)

Auns kūtī, ragi ārā. (eḃe | kāl̥s doḃe)

Uz dobi iet kā putraims,
uz mājām kā cāl̥is. (kāl̥s)

(Mīklas no Dainuskapis.lv, e-biblioteka.lv, kā arī pašu izdomāta)

Kālis *ir* brālis

Grāmatiņa veltīta Latvijā kādreiz plaši audzētajai kāļu šķirnei 'Ābolu dzeltenie', kas atrodas uz izzušanas sliekšņa. Tā iepazīstina ar šķirnes izcelsmi, vērtīgajām īpašībām, audzēšanas vēsturi Latvijā, sniedz padomus, kā tos izaudzēt piemājas dārziņā, iegūstot arī sēklas. *Slow Food* Pavāru alianses Latvijā biedri piedāvā 18 dažādas receptes, lai palīdzētu 'Ābolu dzeltenajiem' kāļiem atgriezties uz pusdienu galda.

Izdevums tapis "Slow Food Negrone Week Fund" atbalstītā projekta ietvaros.

 /Slow Food Straupe /Slow Food Straupe tirdziņš

 www.straupestirdzins.lv

Teksts: Astrīde Rozīte, Līga Lepse, Baiba Smilga

Receptes un ēdieni: Baiba Smilga, Ēriks Dreibants, Pāvels Skopa, Juris Dukaļskis, Ingmārs Ladīgs, Māris Jansons, Renārs Purmalis, Jānis Sproģis, Valters Zirdziņš

Foto: Justīne Kalēja, Līva Cābule, Jānis Zilvers

Dizains: Linda Meire

Redaktore: Rudīte Vasiļe

Projekta vadītāja: Ieva Dreibante

Projekts "Returning of Apple Swede variety in local food system"

(Latvijas 'Ābolu dzelteno' kāļu šķirnes atgriešanās vietējā pārtikas sistēmā)

Izdevējs: Biedrība *Slow Food Straupe* | 2024



ISBN978-9934-38-057-0



9 789934 380570