MĪLI
SAVU
SIRDI

RECEPTES TAVAS SIRDS
VESELĪBAI

RECEPTES TAVAS SIRDS
VESELĪBAI

MĪLI SAVU SIRDI

INGRĪDA CIRCENE
Latvijas Republikas
Veselības ministre

[VESELĪGAS PUSDIENAS]

Pirms pusdienām – glāze ūdens.
Uzkodas – dārzeņu salāti (svaigi kāposti, gurķi, dilles no garšaugu dobes).
Galvenais ēdiens – uz grila cepts lasis ar uz iesma ceptiem dārzeņiem (sīpoliem, burkāniem, cukini, sparģeļiem, u.c.), klāt piekožot graudu maizi un uzdzerot glāzi svaigi spiestas sulas. Saldajā – dažādi augļi, piemēram, āboli, vīnogas, kā arī rieksti.

MĪLI SAVU SIRDI

ANDREJS ĒRGLIS
Kardiologs, asociētais profesors,
Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs
P. Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcā

[BRIEŽA GAĻAS CEPETIS]

Nepieciešams
Brieža gaļas karbonāde
Marinādei:
1/4 citrona sulas
3/4 balzamico etiķa
Dažādu piparu maisījums, ķiploku pipari
Čili pipari
Kadiķogas
Piedevas meža gaļai
(citas garšvielas pēc izvēles)
Cepšanai:
Sālīts speķis
Eļļa
Ķiploki

Pagatavošana
Gaļu apmēram 24 stundas notur marinādē. Sagatavoto cepeti vēlreiz pārkaisa ar dažādu garšvielu maisījumu, iespeķo ar dažām, sīki sagrieztām speķa šķēlītēm un ierīvē ar ķiploka daiviņām. Visu pārlej ar eļļas un garšvielu maisījumu, liek uz cepešpannas iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī 220°C.
Cep apmēram 2,5 – 3 stundas (atkarībā no cepeša biezuma un lieluma), ik pēc 20 minūtēm aplejot ar eļļas un garšvielu maisījumu.
Pasniedz ar sarkanvīnu Chateauneuf du Pape.

MĪLI SAVU SIRDI

IVETA MINTĀLE
Kardioloģe

[ZIVS ZAĻUMOS]

Nepieciešams

Iztīrīta, nesagriezta saldūdens zivs (karpa, zandarts, līnis u.c.)
Sīpoli
Burkāni
Tomāti
Seleriju kāti
Pētersīļi
Ķiploki
Garšvielas – melnie pipari, ķimenes, nedaudz sāls, lauru lapas, rozmarīns
Olīveļļa

Pagatavošana

Ietauko cepešpannu ar olīveļļu, ieliek tajā iztīrītu nesagrieztu zivi.
Atsevišķā pannā ielej olīveļļu un apcep zeltainus sīpolus, burkānus, seleriju kātus, ķiplokus, pievieno sagrieztus tomātus, pasautē 4-5 min.
Pievieno melnos piparus, ķimenes, nedaudz sāli, lauru lapu un, ja ir – rozmarīnu.
Šo mērci uzlej zivij, tad pannu liek cepeškrāsnī un, atkarībā no zivs lieluma, 25-30 minūtes gatavo.
Pirms pasniegšana pārkaisa ar biezu kārtu sasmalcinātu pētersīļu!

INGA ŠMATE
Slimību profilakses un
kontroles centra direktore

[GRILĒTU ŠAMPINJONU UN FETAS SIERA SALĀTI]

Nepieciešams
Šampinjoni
Fetas siers
Timiāna zariņš
1 ēdamkarote olīveļļas
Salātlapas

Pagatavošana
Vispirms uz vidēji karstas uguns 4-6 min jāgrilē šampinjoni, regulāri tos apgrozot. Šampinjonus servē uz šķīvja, pievienojot fetas siera gabaliņus, sasmalcinātas salātlapas, timiānu un pāri pārlej olīveļļu. Pasniedz siltu.

MĪLI SAVU SIRDI

SANTA LĪVIŅA
Veselības ministrijas Sabiedrības veselības departamenta direktore

[ĶIRBJU SAUTĒJUMS AR TOMĀTIEM]

Nepieciešams

200 – 300 g vistas filejas vai liesas cūkgaļas
1,5 kg ķirbja vai kabaču
3 lieli tomāti
1 ēdamkarote olīveļļas
Svaigi pētersīļi
2 ēdamkarotes skāba krējuma
Sāls
Malti melnie pipari

Pagatavošana

Pannā ielej olīveļļu, pievieno nelielos gabaliņos sagrieztu gaļu, uzliek vāku un cep uz lēnas uguns, līdz gaļa kļūst viegli brūna.
Cepto gaļu pārliek katlā, pievieno nelielos gabaliņos sagrieztu ķirbi, ielej nedaudz ūdens, lai nepiedeg pie katla dibena, un sautē 20 min. uz lēnas uguns. Tomātiem novelk vai noblanšē mizu, sagriež nelielos gabaliņos un pievieno sautējumam. Sautē vēl kādas 4-5 min., tad pašās beigās pievieno skābo krējumu, uzvāra, pievieno smalki sagrieztus pētersīļus un ēd ar baudu!
Ķirbja vietā var izmanot arī kabaci.

MĪLI SAVU SIRDI

LOLITA NEIMANE
Diētas ārste

[CUKINI BIEZZUPA]

Nepieciešams

Cukini (var ņemt arī kabačus,
taču cukini zupai būs zaļāka krāsa)
Sīpols
Vairākas ķiploka daiviņas
Piens

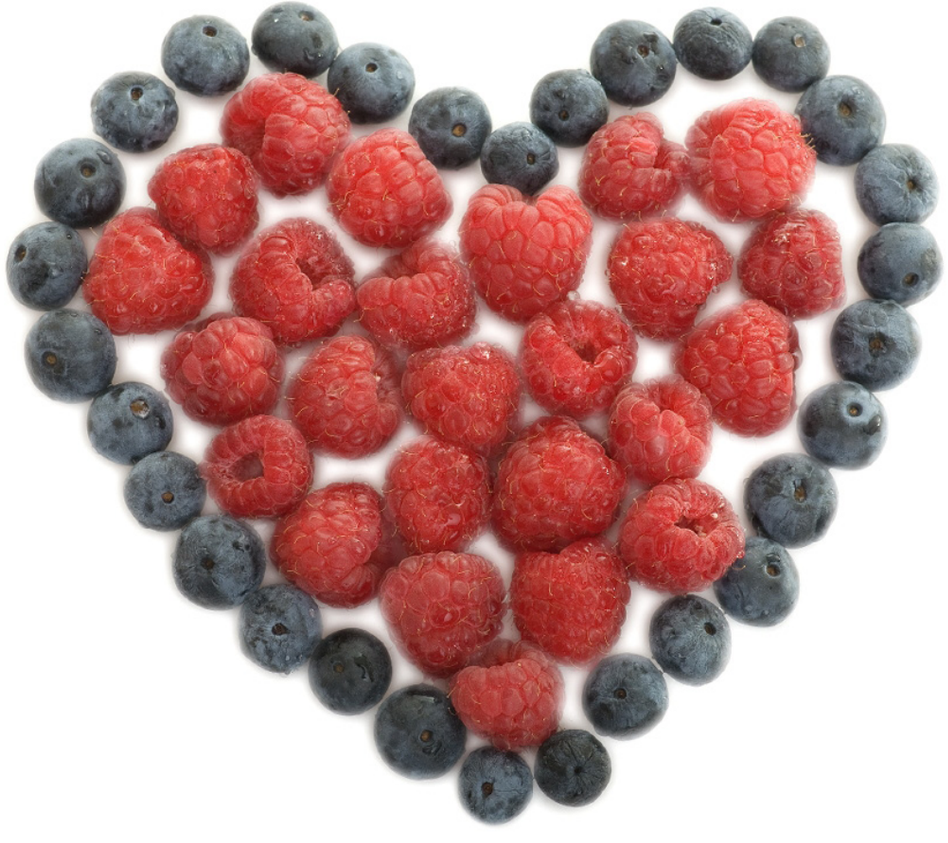
Piedevām

Zaļais siers vai garneles

Pagatavošana

Katlā sautē sasmalcinātu cukini kopā ar sasmalcinātiem ķiplokiem un sīpoliem. Kad dārzeņi un garšaugi ir gandrīz mīksti, tos sablenderē un pievieno tik daudz piena, lai veidotos patīkama konsistence. Zupu vēlreiz uzvāra. Sāli šai zupai neliekam, jo tas nav draudzīgs sirdij un asinsvadiem, pikantumu jau dos ķiploki un sīpoli.

Zupu pasniedzot, pēc vēlēšanās tai uzberam vai nu Zaļo sieru vai uzliekam dažas garneles.



MĪLI SAVU SIRDI

DAGNIJA BRŪVERE
„Sulu kūres" izveidotāja, veselīga dzīves veida piekritēja

[OGU ZUPA]

Nepieciešams

Sula, kas izspiesta no viena ābola
Divas glāzes melleņu (meža vai dārza)
Sauja mērcētu Indijas riekstu
(ideāli, ja mērcēsiet tos 8 stundas,
taču rieksti būs pietiekami
mīksti arī pēc dažām stundām)
Dažas piparmētras lapiņas

Pagatavošana

Ogas un riekstus ieblenderē ābolu sulā, ja vēlas īpašu garšu, pievieno piparmētras lapiņas vai medu. Lai zupai veidotos interesantāka konsistence, var iemaisīt arī nedaudz nesasmalcinātu ogu. Grezno ar piparmētras lapiņām!

MĪLI SAVU SIRDI

ANDIS BRĒMANIS
Diētas ārsts, Latvijas Diētas ārstu asociācijas priekšsēdētājs

Anda komentārs: šo ēdienu var lietot brokastīs vai pusdienās, tas lieliski remdē izsalkumu un dod enerģiju. Labs risinājums to ēst stundu pirms sporta zāles apmeklējuma, jo ēdiens ir viegls, taču nodrošinās nepieciešamo spēku un izturību. Auzu pārslās ir īpašas balastvielas – beta glikāni, kas samazina holesterīna līmeni asinīs.

[VESELĪGĀS AUZU PĀRSLAS]

Nepieciešams

3-4 ēdamkarotes pilngraudu auzu pārslas (ja nepieciešams, apjoms var būt lielāks, bet tad attiecīgi arī vairāk klijas, lai saglabātos proporcija 4:1)
1 ēdamkarote kliju
Pēc izvēles - saulespuķu, ķirbju sēklas, linsēklas, godži ogas, žāvētas aprikozes, plūmes, rozīnes u.c.
Karsts ūdens

Piedevām

Svaigas ogas (zemenes, mellenes, avenes u.c.) vasarā
Saldētas ogas, iecienītākais ievārījums vai medus ziemā

Pagatavošana

Auzu pārslas kopā ar klijām liek trauciņā, pievieno izvēlētās sēklas un kaltētos augļus. Visu pārlej ar karstu ūdeni un atstāj uz 20 minūtēm. Tad pievieno sasmalcinātas ogas vai ievārījumu pēc vēlēšanās un viss ir gatavs ēšanai!

MĪLI SAVU SIRDI

BAIBA KRANĀTE

Aktrise, jogas pasniedzēja

Baibas komentārs: spināti ir ne tikai sen zināms bagātīgs mikroelementu avots, bet arī fantastisks augs, kas palīdz atvērties sirdij. Ja runājam enerģiju līmenī, sirds krāsa vienmēr saistās ar zaļo. Spinātus var lietot dažādi - svaigā veidā salātos, cept pīrāgos, kā arī pievienot it visiem dārzeņu sautējumiem.

[SPINĀTU ZUPA]

Nepieciešams

Turku zirņi – 2 saujas
Divi nelieli kartupelīši vai viens burkāns
Viens blanšēts (bez mizas) tomāts
Daudz spinātu
Garšvielas: 1-2 lauru lapas, ½ tējkarotes saberzta kumina, ½ tējkarotes kurkuma
(šīs abas garšvielas ir labas asins sastāva uzlabotājas)
Ingvers pēc vēlēšanās

Pagatavošana

Uz nakti liek mērcēties turku zirņus, pēc tam tos vāra (pēc nepieciešamības, aptuveni 30 min.), var pievienot kartupelīšus vai 1 nelielu burkānu. Bet galvenais - liek daudz spinātus un 1 blanšētu tomātu. Vārīšanas laikā pievieno lauru lapas, pārējās garšvielas (kuminu un kurkumu) liek klāt pašās beigās. Var pierīvēt nedaudz svaiga ingvera vai ko citu pēc vēlēšanās.

MĪLI SAVU SIRDI

KRISTĪNE GARKLĀVA
LNT raidījuma
«900 sekundes» vadītāja

Kristīnes komentārs: mana diena sākas ļoti agri un dažkārt beidzas tad, kad jau klāt nākamā, tāpēc ļoti svarīgi ir izvēlēties produktus, kas dod pietiekami daudz spēka un enerģijas. Viens no maniem ikdienas mīļākajiem un vērtīgākajiem produktiem ir kinva (quinoa). Veģetārā uztura lietotājiem tas ir būtisks vitamīnu avots, jo satur vairāk olbaltumvielu un dzelzs nekā jebkurš cits graudaugs. Mūsdienās kinvu audzē Peru, Čīlē un Bolīvijā, strikti ievērojot ekoloģiskās prasības. Kinva, tāpat kā savvaļas rīsi, nav graudaugs, bet gan lapu dārzenis ar ēdamām sēklām, kuras lieto un pagatavo kā graudus. Savā ēdienkartē kinvu visbiežāk lietoju brokastīs vai pusdienās, parasti – salātu veidā.

[VESELĪGIE KINVAS SALĀTI]

Nepieciešams

Kinva (to vārot, uz vienu tasi graudu nepieciešamas divas tases ūdens)
Šalotes sīpols
Sauja valriekstu
Fetas siers
Šķipsniņa iecienītāko garšvielu
Zaļumi
Tomāts vai avokado

Pagatavošana

Izvāra kinvu, uz pannas apcep šalotes sīpolus kopā ar garšvielām. Sajauc kopā un atdzesē. Apgrauzdē sauju valriekstu. Sagriež gabaliņos fetas sieru. Ja ir vēlēšanās, var pievienot arī tomātus vai avokado. Visas sastāvdaļas saliek kopā, pārkaisa ar zaļumiem un gatavs! Piedevas katrs var mainīt un variēt pēc vēlēšanās!

LABU APETĪTI!

MĪLI
SAVU
SIRDI

www.vm.gov.lv
www.spkc.gov.lv
www.draugiem.lv/milisavusirdi

SPKC.gov.lv
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA