

Pelēkie zirņi ar speķi

Sastāvdaļas

500g pelēko zirņu

300-400g žāvētas krūtiņas vai jebkuru citu žāvētu gaļu

2 vidēji sīpoli

ūdens

garšvielas (sāls, pipari)

+ kefīrs

Pagatavošana: 120 min.

- 1) lai pelēkie zirņi ātrāk izvārītos, vēlams tos iemērkāt ūdenī vismaz uz 4-5h, labākajā gadījumā uz visu nakti;
- 2) katlā ielejam tīru ūdeni un beram iekšā pelēkos zirņus, lai vārās;
- 3) zirņi varētu vārīties vismaz 1,5h vai pat 2h, atkarīgs no zirņiem. Kad zirņi jau ir gandrīz gatavi, pievienojam sāli (kādu 1 ēdamkaroti), kā arī sagriežam kubciņos gaļu un sīpolus, visu liekam uz pannas apcepties. Eļļu neizmantojam, jo būs tauciņi no gaļas;
- 4) kad sīpoli un gaļa jau ir apbrūninājušies, pakaisam pa virsu maltus melnos piparus, visu samaisam un gaidam, kad līdz galam izvārīsies pelēkie zirņi;
- 5) kad zirņi ir gatavi, noņemam visu šķidrumu, kas katlā palicis caurduūrī vai sietā, zirņus beram atpakaļ katlā un ieberam iekšā arī apcepto gaļu un sīpolus, visu samaisam kopā, pasautējam uz izslēgtiem riņķiem pāris minūtes;



Latviešu lepnums un Ziemassvētku ēdiens Pelēkie zirņi

Daudzas tautas vairs mūsdienās pelēkos zirņus nepazīst vai, pareizāk sakot, ir aizmirsušas par tiem. Un, tā kā nav pieprasījuma, tad nav arī piedāvājuma. Tikai Latvijā jebkurā veikalā, vai tas būtu pilsētas lielveikals vai maza lauku bodīte, var atrast pelēkos zirņus. Kāpēc tas tā, var tikai minēt, bet viens no iemesliem varētu būt fakts, ka zirņi vienmēr ir skaitījušies nabagu un vienkāršo ļaužu ēdiens, un, augot labklājības un urbanizācijas līmenim, zirņu mērcēšana un ilgā vārīšana kļuvusi apgrūtināša. Bet varbūt iemesls ir cits – popularitāti ieguvuši citi zirņu pārstrādes veidi, un pelēkie zirņi tiek tikai un vienīgi kaltēti un uzglabāti.

Zaļie zirņi, turku zirņi, pelēkie zirņi – būtībā jau visus vieno tas, ka tie ir zirņi (viengadīgi tauriņziežu dzimtas lakstaugi), un atšķiras tikai šķirnes. Latvijā izplatītie dārza un sējas zirņi pieder pie L. Pisum sativum, savukārt pelēkie zirņi – pie L. Pisum sativum arvense. Pirmie ir pieejami gan svaigā, gan saldētā, konservētā un kaltētā veidā, turpretim pelēkie zirņi ir pieejami un tiek uzglabāti tikai kaltētā veidā.

Agrāk un tagad

Zirņi ir viens no pirmajiem cilvēka kultivētajiem kultūraugiem. Tie labi auga vēsāku laikapstākļu reģionos, turklāt tos varēja ilgi uzglabāt, veidot krājumus, kas tos padarīja par vēl vērtīgākiem (ne tikai augstās uzturvērtības dēļ).

Jau pašā pirmajā pavārgrāmatā „De re coquinaria” („Par pavārmākslu”), ko sarakstījis romietis Apicijs 4. gadsimtā senajā Romā, bija 9 receptes, kā ēst zirņus, bet Atēnas ielās tika piedāvāta silta zirņu zupa (fast food ēdieniem ir sena vēsture). Pašas senākās liecības par zirņu lietošanu uzturā ir atrastas Mjanmā un Taizemē un tiek datētas ar 9750. gadu pirms mūsu ēras, tajā laikā gan cilvēki zirņus nevis audzēja, bet vāca. Tikai no 5. gadu tūkstoša pirms mūsu ēras ir pierādījumi, ka cilvēki zirņus ir sējuši un audzējuši. No senajiem laikiem līdz viduslaikiem zirņi ir bijuši neaizvietojamais produkts cilvēka ēdienkartē.

18. gadsimtā zirņus sāka ēst svaigā veidā, un ar to varētu izskaidrot, kāpēc kaltētie zirņi kļuva arvien nepopulārāki (protams, jāmin fakts, ka Eiropa iepazīna kartupeļus), jo ar laiku sāka parādīties konservēti zirņi, vēlāk tos arī saldēja, un kurš gan grib zirņus stundām mērcēt un vārīt, ja pietiek ar bundžas atvēršanu un saldētu zirņu iemešanu ūdenī.

Lai vai kā zirņiem veicies pasaulē, Latvijā tiem vēl arvien ir pozitīva tagadne un nākotne – ja ne visi, tad liela daļa latviešu pelēkos zirņus mērcēt un vārīt grib.

Kaut kas līdzīgs, bet ne identisks pelēkajiem zirņiem atrodams arī Itālijā, Umbrijā, kur nedaudz mazāka izmēra pelēkus zirņus ar mazāk intensīvu garšu sauc par roveja.

Pelēkie zirņi kā latviešu nacionālais ēdiens

Ja visā pārējā pasaulē pelēkie zirņi ir aizgājuši pagrīdē un par tiem neviens vairs neatceras, tad par latviešiem tā teikt nevar. Mums Ziemassvētki nav iedomājami bez pelēkajiem zirņiem, vienalga, cik ēdienu būs uz svētku galda, viens no tiem noteikti būs – pelēkie zirņi, kuri katram jāapēd sauja, protams, ja ticam latviešu ticējumam, ka jāapēd visi zirņi, lai nebūtu jālej asaras nākamajā gadā. Var teikt, ka pelēkie zirņi ar speķi ir mūsu nacionālais ēdiens – pat tad, ja to ēdam tikai vienreiz gadā, uz Ziemassvētkiem.

Latvieši gadu simtiem ir ēduši zirņus. Jau pirms mūsu ēras zirņi kopā ar miežiem un pupām ir bijuši viens no galvenajiem ēdieniem, un savu nozīmi tie saglabāja līdz pat kartupeļu ēras sākumam 19. gadsimtā. Mūsdienās tūristu ceļvežos pelēkie zirņi ar speķi tiek piedāvāti kā īpaši latvisks ēdiens, ko ir vērts nobaudīt, ko

citās zemēs nemaz nav iespējams dabūt. Tomēr pat bez visiem svētkiem un tradīcijām, pasaules ietekmēm un ikdienas steigu jāatceras, ka zirņi bagātīgi satur vitamīnus – B, C, E, proteīnus un dažādas cilvēka organismam svarīgas minerālvielas. Pākšaugi organismam ir ļoti nepieciešami, jo satur daudz šķiedrvielu, ogļhidrātus un nepiesātinātās taukskābes.

Kā vārīt pelēkos zirņus?

Pelēkos zirņus pirms mērcēšanas ieteicams pārļasīt, atlasot bojātos zirņus un grūžus. Zirņus noskalo aukstā ūdenī un uz nakti pārlej ar vēsu ūdeni, atstājot, lai tie izmirkst. Otrā dienā ūdeni no zirņiem nolej, noskalo tos vēlreiz un liek katliņā ar tīru ūdeni, un vāra uz lēnas uguns 1,5–2 stundas. Sāli pievieno pašās beigās, apmēram 10–15 minūtes pirms gatavības, jo sāls zirņu (arī pupiņu) mizu padara cietāku, un tie vārīsies ilgāk.

Ūdenim, kurā vāra zirņus, var pievienot buljonu vai sīpolu, kādas garšvielas, īpaši iederēsies kāda krustnagliņa, zirņu garšu papildinās un vieglāk sagremojamus tos padarīs timiāns un rozmarīns, oregano un pat salvija. Te ir laiks un vieta eksperimentiem, jo patiesībā ar neredz izdomas un improvizāciju pelēkos zirņus var pārvērst brīnumgardā ēdienā ar jaunu raksturu un garšas niansēm.

Kā ēst pelēkos zirņus?

Klasiku klasika ir tradicionālais Ziemassvētku ēdiens – vārīti pelēkie zirņi, kurus pasniedz ar apceptu speķi un sīpoliem. Zirņus vāra atsevišķi un, kad tie gatavi, pannā mazos gabalos apcep speķi vai cauraugušu gaļu kopā ar sīpoliem. Ēd siltu.

Sens ēdiens, varētu pat teikt – našķis, ir taukšķēti zirņi. Izvārītus pelēkos zirņus saber vai nu uz krāsns pannā, vai arī liek cepeškrāsnī un apcep. Nedaudz atdzesē un ēd, var ēst arī aukstus. Veselīga uzkoda, kas var aizstāt čipsus un sālītus riekstīņus. Te arī ir gana daudz variācijas iespēju ar garšām un piedevām.

Zirņu pikas – izvārītus zirņus un vārītus kartupeļus vairākas reizes izmaļ caur gaļas mašīnu un no masas veido pikas, ko ēd, klāt piedzerot kefīru.

Zirņu kotletes – samaltus izvārītus zirņus sajauc kopā ar malto gaļu un cep kotletes.

Zirņus var pievienot zupām, biezzupām, salātiem – izmēģiniet tradicionālajam rasolam pievienot nevis zaļos konservētos zirnīšus, bet gan pelēkos zirņus. Parasti taču uz svētkiem mēs izvārām vairāk zirņu, nekā ir iespējams apēst, un šis ir labs veids, kā izlietot atdzisušus izvārītus pelēkos zirņus, – ceru, tas iedvesmos pelēkos zirņus iekļaut ne tikai svētku mielasta ēdienkartē.