

Biezpiens

Biezpiens ir garšīgs, ātri sagatavojams, vēlams visiem, kas grib būt veselīgi, un šis produkts latviešiem ir tik sen zināms kā pasaule.

Biezpiens ir unikāls piena produkts – viens no bagātākajiem olbaltumvielu, kalcija un minerālvielu avotiem uzturā.



Biezpiena sgatavošana senatnē

Latvijas lielākajā daļā rūgušpienu biezpienam sildīja katlā uz lēnas uguns. Pēc sildīšanas biezpienu notecināja, pakarot maisiņā, izberot uz sieta vai uz kāstuvē ieklātas drānas. Pēc tam biezpienu ar rokām samīcīja, pieberot pēc vajadzības sāli. Krājumam paredzēto cieši iestampāja spainītī, virsū uzlēja kausēta sviesta kārtiņu, ko pārsedza ar tīru drāniņu, noslogoja un pāri pārlēja sālsūdeni. Tā sagatavotu biezpienu vēsā vietā varēja glabāt vairākus mēnešus.



Senatnē biezpienu ēda, iedrupinot saldā pienā, pieberot pie karstas putrainu putras, arī ceptu ar vai bez sīpoliem, reizēm pārlejot ar karstiem taukiem, saberžot ar sīpollokiem, kā arī liekot uz rupjmaizes.

Daudzveidīgi biezpienu lietoja cepšanai. Godu mielastam tika cepti plāceņi ar biezpiena virsu. Izkuļot pirmos rudzus, cepa jaunrudzu karašu ar biezpienu.



Biezpiena ražošana

Biezpienu gatavo no pasterizēta pilnpiena vai vājpiena, ko ieraudzē ar pienskābes baktēriju ieraugu ar vai bez recināšanas fermentu pievienošanas. Raudzēšanas laikā piena olbaltumvielas veido recekli, raudzēšanas beigās recekli viegli apmaisa un silda, tad notecina sūkalas, iegūstot biezpienu. Ar sūkalām daļēji aizskalojas kalcījs, tomēr biezpienā koncentrētā veidā ir visas tās pašas sastāvdaļas, kas pienā.

Biezpienam ir tīra, pienskāba garša un aromāts, balta vai iedzeltena krāsa. Konsistenci un krāsu nosaka tauku daudzums: pilnpiena biezpiens ir mīksts un smērīgs, bet vājpiena biezpiens ir sauss, birstošs, dažreiz izdalās sūkalas.



Latviešu virtuvē biezpienu ierasts ēst
kopā ar kartupeļiem un siļķi



Biezpiena sacepums

1. Biezpienu samal gaļas mašīnā. Atdala olas dzeltenumus no baltumiem.
2. Sviestu saputo ar cukuru, vaniļas cukuru, pieliek olas dzeltenumus un puto, līdz cukurs izkusis. Pievieno biezpienu, iesijā miltus, cepamo pulveri un samaisa.
3. Saputo olu baltumus ar šķipsniņu sāls, iecilā biezpiena masā.
4. Masu liek ietaukotā veidnē, cep cepeškrāsnī 180C ~40 min.
5. Ēd ar skābu krējumu vai dzērveņu ķīseli.



Biezpienmaize

No margarīna, cukura, ūdens un miltiem izveido irdenu smilšu mīklu un izklāj veidnes apakšu. Sakuļ olas ar cukuru un vaniļas cukuru. Iemaisa biezpienu un krējumu. Pievieno cieti. Beigās iecilā rozīnes. Sakarsē cepeškrāsni līdz 180 grādiem. Pamatni cep 10 minūtes. Tad uzlej biezpiena maisījumu un cep vēl 35 minūtes.



Biezpienu var izmantot arī kā tautas medicīnas līdzekli: ja ir klepus, to siltu plānā kārtiņā jāuzklāj uz krūtīm un jātur apmēram pusstundu..

Biezpiens ir ikdienas ēdiens: samaisīts ar kefīru, jogurtu, krējumu, ar ievārījumu, medu, ielikts pankūkās. Un tas ir arī svētku ēdiens: biezpienmaize, kūciņas, torte, un tās nav treknas

