

ZAĻĀS BURTNĪCAS · NR. 2

Sārmainā virtuve

90 augu receptes: sulas, smūtiji, salāti, zupas,
bļodas un saldumi — ar godīgām piezīmēm

90

AUGU
RECEPTES

Sārmainā virtuve

90 augu receptes: sulas, smūtiji, salāti, zupas, bļodas un saldumi
— ar godīgām piezīmēm par to, ko ēdiens tiešām dara



2

Porcijas vai cik iznāk



20 min

Aptuvenais laiks kopā

cepeškrāsnī

Kā gatavo: bez vārīšanas,
uz plīts, cepeškrāsnī,
blenderis, iepriekš

d1 · 0

Atsauce uz citu recepti: numurs un
lappuse

Padoms

Padoms: aizstājēji, uzglabāšana,
sezonas varianti



Godīgi: ko ēdiens tiešām dara un kas ir
tikai skaists stāsts

1. Rīta glāzes

2. Smūtiji

3. Salāti

4. Mērces un uz kodu pastas

5. Zupas

6. Bļodas un siltie ēdieni

7. Piedevas

8. Uzkodas

9. Saldumi

© 2026 SIA "Blusa Entertainment" (reģ. Nr. 40203726725) · Zaļās burtnīcas. Visas tiesības aizsargātas. Šī grāmata, tās receptes, zīmējumi un izdrukājamās lapas ir autordarbs. To aizliegts kopēt, pavairot, izplatīt vai publicēt pilnībā vai daļā bez autora rakstiskas atļaujas. Pārkāpējiem iestājas Autortiesību likumā paredzētā atbildība. Atļaujas: contact@blusa.eu. Izdrukājamās lapas drīkst drukāt tikai personīgai lietošanai. Grāmata neaizstāj ārsta vai uztura speciālista padomu.

Saturs

•	Priekšvārds		5
•	Sārmainais šķīvis		6
•	Krājumi un gadalaiki		8
•	Mazgāt, mērcēt, košļāt		10
1	Rīta glāzes	10 receptes	12
2	Smūtiji	12 receptes	23
3	Salāti	12 receptes	36
4	Mērces un uz kodu pastas	12 receptes	49
5	Zupas	10 receptes	57
6	Bļodas un siltie ēdieni	8 receptes	68
7	Piedevas	8 receptes	77
8	Uzkodas	8 receptes	82
9	Saldumi	10 receptes	88

- **Piecu dienu ēdienkarte** **99**

- **Noslēgums** **102**

- **Izdrukājamās lapas** **103**

- **Recepšu rādītājs** **106**

Priekšvārds

Šī ir virtuves grāmata tiem, kas grib uz šķīvja vairāk augu un galvā mazāk trokšņa. Tā izaugusi no sārmainās mācības — ēšanas veida, kura pamatā ir augļi, zaļumi, sulas un svaigs ēdiens un kas sola tīras asinis, bezgalīgu enerģiju un ķermeni, kas pats sevi dziedē. Daļa šo solījumu ir skaista dzeja. Daļa ir vienkārši labs padoms virtuvei. Šeit tu atradīsi virtuvi.

Katra recepte šajā grāmatā ir no veselīgiem augiem: dārzeņiem, augļiem, garšaugiem, riekstiem, sēklām, graudiem un pākšaugiem. Nekas nav jāmeklē īpašos veikalos, un nekas neprasa ierīci, kuras tev jau nav, izņemot blenderi glāzēm un smūtijiem. Daudzumi ir īsti, laiki ir godīgi, un katrs ēdiens uzrakstīts tā, lai to varētu pagatavot parastā darba dienas vakarā.

Katras receptes beigās ir divas īsas piezīmes. Padoms pastāsta, ar ko aizstāt, kā uzglabāt vai kā ēdienu pastiept. Godīgā piezīme pastāsta, kas par ēdienu karotē ir tiešām patiess un kur mācība saka vairāk, nekā spēj apstiprināt zinātne. Tu neatradīsi apgalvojumu, ka smūtijs maina asiņu pH. Toties atradīsi, ka lēcu zupas bļoda ir viens no labākajiem ēdieniem aukstā dienā.

Grāmata sākas ar četrām īsām nodaļām: kas ir sārmainais šķīvis, kas turēt skapī visos gadalaikos un kā mazgāt, mērcēt un košļāt. Tad seko deviņdesmit recepšu, piecu dienu ēdienkarte un trīs lapas, ko izdrukāt un piestiprināt pie ledusskapja. Šonedēļ pagatavo vienu ēdienu. Tad vēl vienu. Tā sākas katra laba virtuve.

Sārmainais šķīvis

Ko saka mācība

Sārmainā mācība sadala ēdienu divās nometnēs. Vienā pusē ir "sārmus veidojošie" produkti: gatavi augļi, lapu zaļumi, gurķi, melones, asni, garšaugi, avokado un kokosrieksts. Otrā pusē ir "skābi veidojošie": gaļa, zivis, olas, piena produkti, kafija, alkohols, rafinēts cukurs, rafinētas eļļas un viss, kas iznāk no rūpnīcas. Stingrākā versija iet vēl tālāk un atsakās arī no graudiem, pupiņām, riekstiem un gandrīz visa gatavotā ēdiena.

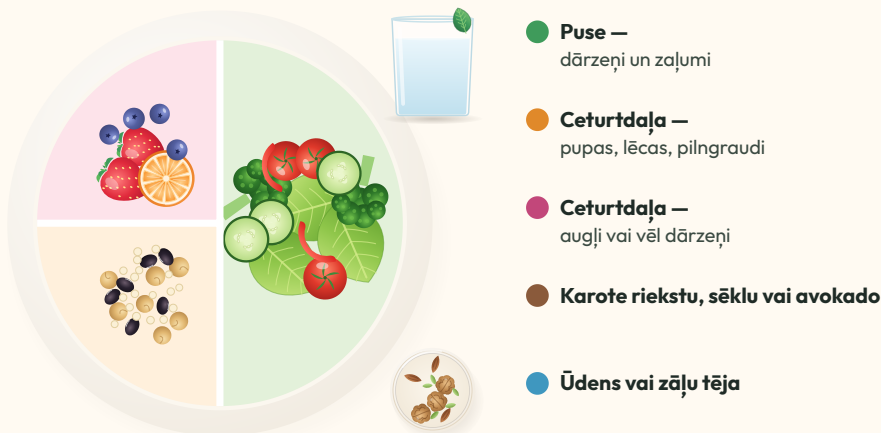
Ideja ir tāda, ka skābi veidojošs ēdiens atstāj ķermenī skābus atkritumus, ķermenis to neitralizēšanai ņem kalciju no kauliem, un ar laiku audi kļūst noguruši, iekaisuši un slimī. Sārmainais ēdiens, tā māca, atjauno līdzsvaru, atņir asinis un atdod enerģiju.

Kas ir patiesība

Tavām asinīm ir vienalga, ko tu ēdi brokastīs. Ķermenis visu dienu, katru dienu tur asiņu pH starp 7,35 un 7,45, un to dara plaušas un nieres. Ja ēdiens spētu to izbīdīt ārpus šīm robežām, tu atrastos slimnīcā, nevis virtuvē.

Ēdiens maina to, cik daudz darba ir nierēm, un maina urīna pH. Uztura zinātnieki to mēra ar skaitli PRAL — iespējamo skābes slodzi nierēm. Iedomājies to kā vienkāršu punktu tabulu. Olbaltumvielas un fosfors pieliek punktus, jo atstāj skābes, kas nierēm jāizvada. Kālijs un magnijs punktus atņem. Lielākajai daļai augļu un dārzeņu rezultāts ir negatīvs. Sieram, gaļai un olām — pozitīvs. Maize un rīsi ir nedaudz virs nulles, pupiņas — tuvu nullei. PRAL noder nieru ārstiem, bet veselam cilvēkam tas neko nepasaka par "skābām asinīm".

Un tomēr šķīvis, ko zīmē mācība, ir labs šķīvis. Cilvēkiem, kas ēd daudz dārzeņu, augļu, pākšaugu un pilngraudu un maz apstrādātas gaļas un cukura, retāk ir sirds slimības, 2. tipa diabēts un zarnu vēzis. Iemesls ir šķiedrvielas, kālijs, vitamīni un mazāk sāls, nevis pH. Rezultāts ir līdzīgs. Izskaidrojums ir cits.



Šķīvis, kas der katru dienu

Šīs virtuves septiņi noteikumi

1. ● Puse no katra šķīvja ir dārzeņi un augļi.
2. ● Ēdiens paliek pēc iespējas vesels: mizo tikai tad, kad jāmizo, un izvēlies īsus sastāvdaļu sarakstus.
3. ● Graudi un pākšaugi ir laipni gaidīti. Stingrā mācība no tiem izvairās, bet auzas, rudzi, kvinoja, griķi, lēcas, aunazirņi un pupiņas ir vieni no vislabāk izpētītajiem produktiem pasaulē.
4. ● Saldums nāk no augļiem, dateļu, medus vai kļavu sīrupa, nekad no rafinēta cukura.
5. ● Tauki nāk no olīveļļas, avokado, riekstiem un sēklām.
6. ● Gatavot drīkst. Karstums palīdz uzsūkt karotīnu no burkāniem un likopīnu no tomātiem, un tas padara pupiņas drošas ēšanai.
7. ● Ja ēd tikai augu valsts pārtiku, lieto B12 vitamīnu. Tam nav drošu augu avotu, un tā trūkums lēnām bojā nervus un asinis. Latvijas ziemās padomā arī par D vitamīnu, bet jodu ņem no jodētas sāls vai jūras aļģēm.

Krājumi un gadalaiki

Augu virtuve ir ātra, ja skapis ir pilns. Turi pamatu vienmēr pa rokai, un pārējo lai nosaka gadalaiks.

Skapī

- **Graudi:** auzu pārslas, kvinoja, griķi, brūnie rīsi, rudzu pārslas.
- **Pākšaugi:** sarkanās un zaļās lēcas, aunazirņi, melnās pupiņas, šķeltie zirņi un dažas bundžas steidzīgām dienām.
- **Rieksti un sēklas:** mandeles, Indijas rieksti, valrieksti, saulespuķu un ķirbju sēklas, kaņepju sēklas, čia sēklas, malta linsēklu, tahini.
- **Eļļas un etiķis:** neapstrādāta olīveļļa, auksti spiesta rapšu eļļa, kokosriekstu eļļa, ābolu etiķis.
- **Garšai:** jūras sāls, melnie pipari, malta kurkuma, ķīmenes kumīns, kanēlis, kūpināta paprika, čili pārslas, Dižonas sinepes, tamari, uztura raugs.
- **Saldumam:** dateles, medus, kļavu sīrups, kakao pulveris.
- **Dzērieniem:** kokosūdens un nesaldināts mandeļu vai auzu dzēriens.

Saldētavā

Saldētus augļus un dārzeņus novāc gatavus un sasaldē dažu stundu laikā, tāpēc vitamīni tajos saglabājas ļoti labi. Turi maisījumus ar meža ogām, mango, spinātiem, zirņiem, banānu ripām (nomizo pirms sasaldēšanas) un sasmalcinātiem garšaugiem. Saldēts banāns ir katra biezā smūtija un katras banānu saldējuma bļodas noslēpums.

Gadalaiki

Šī grāmata rakstīta Latvijā, kur gads mainās krasi. Gatavo no tā, kas ir svaigs un lēts tieši tagad.