

Valsts SIA «Rīgas Tūrisma un radošās industrijas  
tehnikums»

Ēdināšanas pakalpojumi- Konditors  
EK20-3/4 grupas audzēknes  
Renātes Rēzijas Rasumas

Tēma «Tradicionālie Lieldienu ēdieni, raksturīgi  
dažādām reliģiskām konfesijām Latvijā»

Grupas audzinātāja - Līga Rugāja

Moto – Kurš pirmās Lieldienas rītā pirmais iziet  
laukā, tam tai gadā laba laime.

Rīga  
2021

# Kūka «Saulainā pūpolsvētdiena»





## Pūpolu svētdiena

---

Pūpolsvētdiena ir Klusās nedēļas pirmā diena.

Ticējumi vēsta, ka pūpoliem piemīt dziedinošas īpašības, tāpēc ar pūpolzariem ir labi pieskarties cilvēkiem, vēlot viņiem veselību; likt slimo cilvēku gultas galvgalī; likt pie sāpošajām vietām; pērt bērnus, lai viņi visu gadu neslimotu un augtu veseli.

Kāpēc pūpols? Tāpēc, ka cilvēki uzskata, ka tas ir visdzīvākais koks, kāds vien ir dabā atrodams. Cilvēki uzskata, ka pat, iespraužot zemē zaru kājām gaisā, tas pats ieņems pareizo stāvokli un sāks augt. Tāpēc arī pūpols spēj dot cilvēkam spēku, jo arī pats ir ļoti spēcīgs un izturīgs.



# Kūkas pagatavošana

# Sastāvdaļas

## Pamatnei:

- 300g cepumu (Cepumi Gullon Fibra Diet Nature Sin Azucares)
- 100g riekstu (Riekstu maisījums Rimi)
- 3 ēdam karotes eļļas (Olīveļļa Rimi Extra Virgin)



## Masai:

- 400g siers Philadelphia Light
- 50g jogurts (Grieķu jogurts)
- 200g mango (Svaigi vai saldēti)
- 25g želatīns
- 275g biezpiens (Vājpiena biezpiens 0,5%)
- 200g marmelāde klasiskā





Gatavošanas process

## 1. Uzbriedina želatīnu

Želatīnu ieber mazā trauciņā  
un aplej ar **aukstu** ūdeni!  
Noliek trauciņu malā, ļaujot  
želatīnam uzbriest.



## 2. Uzsildīt cepeškrāsni

Krāsni atbrīvo no liekā un  
uzsilda uz 180°C.



### 3.Sadrupina/sablenderē cepumus

Kad cepumi sasmalcināti, tiem  
pielej klāt eļļu un **kārtīgi** samaisa.



## 4. Cepumiem pievieno riekstus

Cepumu masā iemaisa riekstus.



## 5. Kūkas veidnē izklāj cepampapīru.

Ber iekšā cepumu un riekstu masu.

Masu ar karoti izlīdzina.



6.Cepumu un riekstu  
pamatni liek krāsnī uz  
**10min.**

Kad gatavs, liek malā atdzesēties.



## 7. Mango sablenderē

Kad mango sablenderēts,  
mazākā traukā ielej 1/3 no  
masas, lielākā traukā atlikušo  
masu.



## 8. Kūkas vidējā masa

Traukā sajauc:

- lielā trauka mango masu
- biezpienu
- Philadelphia Light
- grieķu jogurtu

Masu kārtīgi samaisa, līdz tā ieguvusi viendabīgu konsistenci.



## 9. Masai pievieno klāt marmelādi

Marmelādi sagriež mazos  
kubiciņos un pievieno klāt  
masai, kārtīgi visu samaisot.



## 10. Želatīna kausēšana

2/3 no želatīna masas, atsevišķā trauciņā jāpasilda karsta ūdens peldē un masa rūpīgi jāmaisā, līdz želatīns pilnībā izkūst. Turklāt jāiegaumē, ka želatīnu nedrīkst sildīt verdošā ūdenī, arī tieši uz uguns trauciņu nedrīkst likt. Želatīna sildīšanai un kausēšanai optimāla temperatūra ūdens peldei ir karstākais ūdens, kāds dabūjams no krāna.



## 11. Želatīnu savieno ar masu

Trauciņā ar izkausēto želatīnu ieliek dažas ēdamkarotes gatavās masas un kārtīgi izmaisa viendabīgā konsistencē. Tad šo želatīna masu iemaisa pārējā gatavajā masā.

Masu pārlej kūkas veidnē uz cepumu un riekstu pamatnes.



## 12. Kūkas veidni liek ledusskapī

līdz kūkas formu minimāli pakratot, masa tajā nekustās.

Tad atlikušo želatīnu izkausē tā pat kā iepriekš un pievieno atlikušajai, mazās bļodas mango masai.

No ledusskapja izņem sastingušo masu un aplej to ar atlikušo mango masu.

Liek atpakaļ ledusskapī uz vismaz 4h.



A close-up photograph of a cake decorated with white frosting, chocolate shavings, and a chocolate plaque. The cake is set against a yellow background with white chocolate decorations. The text is overlaid on the image.

Un kūka gatava!

Dekorē pēc paša vēlmes 😊

# Paražas

Nopērsi sevi vai kādu citu ar pūpolzaru – visu gadu būs veselība.

Šī, diemžēl, ir vienīgā paraža, kuru mūsdienās zina cilvēki. Vēl bez pēršanas cilvēki atceras, ka ir jāsaka kāds teiciens:

- ❖ Apaļš kā pūpols, apaļš kā pūpols, slimībā ārā, veselība iekšā!
- ❖ Audz apaļš kā pūpols, vesels kā rutks!
- ❖ Sveiks, vesels visu gadu, audz apaļš kā pūpols!
- ❖ Vesels, vesels, vesels! Apaļš kā pūpols, mīksts kā zīds, stiprs kā rutks!
- ❖ Apaļš kā pūpols, lunkans kā žagars, skaists kā lecoša saulīte! Slimība ārā, veselība iekšā!
- ❖ Ne es peru, pūpols per! Vesels, vesels, vesels!



Paldies par uzmanību!

---