



Zu  as, kas vieno  
sarunām  
un darbiem

**Eiropas Komisijas pārstāvniecības Latvijā projekts  
Kurzeme | Latgale | Vidzeme | Zemgale  
Diskusiju cikla "ESi NĀKOTNE" zupas recepšu izdevums  
Zupas, kas vieno sarunām un darbiem**

**A Project of the European Commission Representation in Latvia  
Kurzeme | Latgale | Vidzeme | Zemgale  
Recipe Edition of the 'EU Future' ("ESi NĀKOTNE") Discussion Series  
Soups that Unite through Conversation and Working Together**

Izdevējs: Eiropas Komisijas pārstāvniecības Latvijā sadarbībā ar biedrību "Latvijas platforma attīstības sadarbībai"

Teksts: Biedrība "Latvijas platforma attīstības sadarbībai"

Attēli: Biedrība "Latvijas platforma attīstības sadarbībai"

Izdevums sagatavots izdevniecībā "Sava grāmata"

Rīga, 2023

ISBN 978-9934-625-04-6

**LAPAS**



Latvijas Platforma  
attīstības sadarbībai



**Eiropas  
Komisija** |

Šis nelielais zupas recepšu izdevums nav stāsts tikai par Latvijas garšu un zupu kā vienu no mūsu iecienītajiem ēdieniem. Tas ir stāsts par to, kā, sanākot kopā, runājot, kopīgi darbojoties, varam rast risinājumus un idejas mūsu ikdienai un labākai nākotnei. Kopīgi veidojam sabiedrību, kurai nav vienalga.

2022. gads tika aizvadīts Konferences par Eiropas nākotni un Eiropas Jaunatnes gada zīmē. Zupu receptes šajā grāmatā ir jauniešu izlolotas, dabā reāli izmēģinātas. Tās gatavojot, kopīgos pasākumos radušās arī idejas, kas jau tagad var palīdzēt veidot mūsu valsti, Eiropu un pasauli zaļāku, digitālāku un vienlaikus - iekļaujošāku. Lai jauniešu iedvesma spārno ikvienu šī izdevuma lasītāju - izmēģināt ko jaunu, dzīvot zaļāk un vairāk rūpēties vienam par otru!

This brief edition of soup recipes is not simply just a story of Latvian flavours and soups as one of our favourite meals. It is also a story about how by coming together, talking and working together, we can find solutions and ideas for our everyday lives for a better future. Together, we are shaping a society that cares.

The year 2022 was especially significant due to the Conference on the Future of Europe and the European Year of Youth. The soup recipes included in this book were developed by young people, and the recipes have been tried and tested. The ideas that evolved while preparing them can already help making our country, Europe and the world greener, more digitalised and more inclusive. May every reader of this book be inspired by the youth to try something new, to lead a greener lifestyle and to care more about one another!



Zane Petre,

Eiropas Komisijas pārstāvniecības Latvijā vadītāja  
Head of the European Commission Representation in Latvia



## Kā tapa zupu recepšu izdevums?

2022. gads pagāja Eiropas Jaunatnes gada zīmē, un gada sākumā biedrība "Latvijas Platforma attīstības sadarbībai" (LAPAS) kopā ar domubiedriem un ar Eiropas Komisijas pārstāvniecības Latvijā atbalstu rīkoja diskusijas "ESi NĀKOTNE" 20 Latvijas vietās. Diskusiju mērķis – uzklaut pēc iespējas daudzveidīgākus viedokļus par to, kā veidojama Latvijas un Eiropas nākotne, kas cilvēkiem rūp un kas viņus iedvesmo. Jauniešu un citu interesentu viedokļi tika apkopoti Konferences par Eiropas nākotni virtuālajā vietnē.

Jāteic, ka Latvijā raksturīgi tikties un draugus vai viesus pacienāt, jo tiekoties mēs apliecinām interesi par citiem cilvēkiem, izrādām solidaritāti, savu atbalstu un dalāmies idejās, zināšanās, lai kopā kļūtu stiprāki un labāki. Šoreiz katrā diskusijas vietā kopīgiem spēkiem notika grupai atbilstošas zupas gatavošana, kas vienlaikus gan deva papildsparu diskusijām, gan saliedēja pasākuma dalībniekus. Izdevumā apkopotas dažādu novadu gardāko zupu receptes. Izdevuma ilustratīvie fotoattēli tapuši pasākumu norises vietās.

## How did the soup recipe book come about?

The year 2022 was significant as the Year of European Youth; and at the beginning of the year, the association Latvian Platform for Development Cooperation (LAPAS), together with like-minded people and with the support of the European Commission's Representation in Latvia, held a series of discussions titled the 'EU FUTURE' ("ESi NĀKOTNE") at 20 locations in Latvia. The aim of the discussions was to listen to the largest possible range of opinions on how to shape the future of Latvia and Europe, what people care about and what inspires them. The opinions of young people and other interested parties were summarised on the website of the Conference on the Future of Europe.

It must be said that it is typical in Latvia to meet and treat friends and guests, because by meeting others, we show our interest in them, demonstrate our solidarity and support, and share ideas and knowledge in order to become stronger and better together. This time, at each discussion location, a soup that characterised the group was prepared - this gave both additional inspiration for discussions and united the participants of the event. The book contains a collection of soup recipes from various regions of the country. The illustrative images were made at the locations of the events.

# Saturs

<b>Kurzeme</b> .....	<b>8</b>
Liepājas sārtā biešu-kāpostu zupa.....	10
Grobiņas gardā pupiņu zupa.....	12
Liepājas siera-sēņu zupa.....	14
Aizputes skābeņu zupa.....	16
Nīcas šķelto zirņu zupa.....	18
<b>Latgale</b> .....	<b>20</b>
Soļanka "Brīvupes" gaumē.....	22
Dārzeņu, vistas un siera zupa.....	24
Vistas-dārzeņu zupa no Daugavpils.....	26
Preiļu Brīvās skolas siera zupa.....	28
Rēzeknes poļu skābo kāpostu zupa.....	30
<b>Vidzeme</b> .....	<b>32</b>
Purezera pupiņu zupa "Vai es to ēdu?".....	34
Skābeņu zupa ar gaļas bumbiņām.....	36
Limbažu vecpilsētas frikadeļu zupa ar kausēto sieru.....	38
Rūjienas sējēju zupa ar kūpinātu desu un cūkgaļas krūtiņu.....	40
Salacgrīvas zivju zupa "Kad zivis dārzā tusējas".....	42
<b>Zemgale</b> .....	<b>44</b>
Zupa "Rundālē viss bumbās".....	46
Zupa "Iecavā skrien zirņi".....	48
Zupa "Vecumnieku sārtā".....	50
Tukuma aukstā zupa.....	52
Zupa "Bauskas sātīgā".....	54
<b>Manu zupu receptes</b> .....	<b>56</b>
<b>Pateicības</b> .....	<b>58</b>

# Contents

<b>Kurzeme</b> .....	<b>8</b>
Liepāja's Pink Beetroot-Cabbage Soup.....	11
Grobiņa's Delicious Bean Soup.....	13
Liepāja's Cheese and Mushroom Soup.....	15
Aizpute's Sorrel Soup.....	17
Nīca's Split Pea Soup.....	19
<b>Latgale</b> .....	<b>20</b>
Brīvupe-Style Solyanka.....	23
Vegetable, Chicken and Cheese Soup.....	25
Chicken and Vegetable Soup from Daugavpils.....	27
Cheese Soup of the Preiļi Free School.....	29
Rēzekne's Polish Sauerkraut Soup.....	31
<b>Vidzeme</b> .....	<b>32</b>
Purezers' Bean Soup "Am I Eating This?".....	35
Sorrel Soup with Meatballs.....	37
Limbaži Old Town Meatball Soup with Cream Cheese.....	39
Rūjiena Seeders' Soup with Cured Sausage and Pork Brisket.....	41
Salacgrīva's Fish Soup 'When Fish are Partying in the Back Yard'.....	43
<b>Zemgale</b> .....	<b>44</b>
The 'It's All About the Balls in Rundāle' Soup.....	47
The 'Peas are on the Run in Iecava' Soup.....	49
The 'Pink Soup of Vecumnieki'.....	51
Tukums' Cold Soup.....	53
Bauska's Savoury Soup.....	55
<b>My soup recipes</b> .....	<b>56</b>
<b>Acknowledgments</b> .....	<b>59</b>



**KURZEME**

Pašā ziemas spelgonī, janvāra mēnesī, gardas zupas tapa, kā arī karstas diskusijas par Eiropu un ikviena lomu tās nākotnes veidošanā norisinājās Kurzemē – Grobiņā, Liepājā, Aizputē un Nīcā.

Klātienes diskusijas bija gluži kā svaiga gaisa malks pēc pandēmijas klusuma, un sarunas virmoja par izglītību un kultūru, dažādām jauniešu iespējām, migrāciju, digitalizāciju un veselību.

Jaunieši Kurzemes zupu katlos bēra arī tādas “papildu garšvielas” (lasīt – idejas) kā:

- veidot starptautiskas kampaņas par demokrātiju;
- rīkot apmaiņas nometnes Eiropas jauniešiem;
- sadarboties un piesaistīt jauniešus vēlēšanu procesu norisei;
- vairāk rūpēties par vides jautājumiem, piemēram, piesārņojuma mazināšanu jūrās;
- veiksmīgāk skolu mācību programmās integrēt digitālo pratību;
- stiprināt jauniešu un vietējo pašvaldību sadarbību.

In January, during the winter’s cold spell, delicious soups were made and intense discussions about Europe and everyone’s role in shaping its future were held in Kurzeme’s region – Grobiņa, Liepāja, Aizpute and Nīca.

Discussions in person felt like a breath of fresh air after the isolation brought about by the pandemic. Conversations were focused around education and culture, various opportunities for young people, migration, digitalisation and health.

The young ones added such ‘extra spices’ (i.e., ideas) to the soup pots of Kurzeme for how to:

- Shape international campaigns on democracy;
- Organise exchange camps for the youth of Europe;
- Cooperate and attract young people for conducting election processes;
- Care more about environmental matters – for example, reducing sea pollution;
- Integrate digital literacy more successfully into school curricula;
- Strengthen cooperation between the youth and municipalities.

# LIEPĀJAS SĀRTĀ BIEŠU - KĀPOSTU ZUPA

Veģetāra zupa,  
gatavota uz dzīvas uguns

1 sīpols  
Puravs  
2 burkāni  
1 selerijas sakne  
4 vidēja lieluma kartupeļi  
Vidēja lieluma kāpostgalva  
Sāls, pipari  
Laurlapas  
Garšvielas pēc izvēles  
500 g vārītu, rīvētu biešu  
1 paprika  
Ķiploks  
Dārzeņu buljona kubiņš  
(pēc izvēles)

Kad katls nedaudz uzkarsis, tajā ielej eļļu, pievieno sagrieztu sīpolu, puravu, burkānus. Visus dārzeņus vienmērīgi maisa un apcep, līdz tie kļūst zeltaini. Tad pievieno selerijas sakni, nedaudz pasutina. Katlā lej ūdeni, liek smalkās strēmelītēs sasmalcinātu kāpostu. Kad tie nedaudz pavārījušies, pievieno kartupeļus, sāli, piparus, laurlapas, dārzeņu buljona kubiņu (tas pēc izvēles – var likt, var nelikt), ķiploku ar miziņām un vāra, līdz kartupeļi gandrīz gatavi. Pievieno iepriekš izvārītas un sarīvētas bietes, papriku un vāra vēl aptuveni 10 minūtes. Papildina ar ūdeni un garšvielām pēc savas gaumes. Pasniedz ar skābo krējumu un zaļumiem.



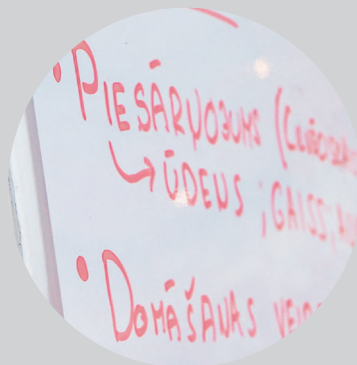


## LIEPĀJA'S PINK BEETROOT - CABBAGE SOUP

Vegetarian soup,  
cooked on an open fire

1 onion  
Leek  
2 carrots  
1 celery root  
4 medium-sized  
potatoes  
Medium - sized  
cabbage  
Salt, pepper  
Bay leaves  
Spices of choice  
500 g boiled beets,  
grated  
1 sweet pepper  
Garlic  
Vegetable stock  
cube (optional)

Heat up a pot slightly, add oil and diced onion, a leek and carrots. Mix all vegetables evenly and sear them until they become golden in colour. Then add the celery root, and sauté slightly. Add water to the pot, then add thinly sliced cabbage. When the ingredients have cooked slightly, add potatoes, salt, pepper, bay leaves, vegetable stock cube (optional – you can do without it), garlic with peel, and boil until potatoes are almost done. Add the previously cooked and grated beets and sweet pepper and continue cooking for approximately 10 more minutes. Add water and spices, if desired. Serve with sour cream and green herbs.







## GROBIŅAS GARDĀ PUPIŅU ZUPA

Veģetāra zupa,  
gatavota uz dzīvas uguns

400 g konservētu pupiņu  
2 sīpoli  
2 burkāni  
Puravi  
1 paprika  
Selerijas sakne  
Laurlapas  
Ķiploks  
4 vidēja izmēra kartupeļi  
Sāls, pipari  
Dārzeņu buljona kubiņš  
(pēc izvēles)  
Zaļumi  
Skābais krējums

Kad katls nedaudz uzkarsis, ielej eļļu, pievieno sasmalcinātus sīpolus, puravus, burkānus un apcep, līdz tie kļūst zeltaini. Pievieno selerijas sakni, nedaudz pasutina. Pievieno ūdeni, kartupeļus, sāli, piparus, lauru lapas, dārzeņu buljona kubiņu (var likt, var nelikt), ķiploku ar miziņām un vāra, līdz kartupeļi gandrīz gatavi. Pievieno papriku un vāra aptuveni 5–7 minūtes. Pēdējās pievieno pupiņas un vāra vēl aptuveni 10 minūtes, bet rūpīgi pieskatot, lai tās neizšķīst. Papildina ar ūdeni pēc nepieciešamības. Ja nepieciešams – pievieno garšvielas. Pasniedz ar skābo krējumu un zaļumiem.

# GROBIŃA'S DELICIOUS BEAN SOUP

Vegetarian soup,  
cooked on an open fire

400 g canned beans  
2 onions  
2 carrots  
Leeks  
1 sweet pepper  
Celery root  
Bay leaves  
Garlic  
4 medium-sized potatoes  
Salt, pepper  
Vegetable stock cube  
(optional)  
Green herbs  
Sour cream

Heat up a pot slightly, add oil and diced onion, a leek and carrots. Sear them until they become golden in colour. Add the celery root, and sauté slightly. Add water, potatoes, salt, pepper, bay leaves, vegetable stock cube (you can do without it), garlic with peel, and boil until potatoes are almost done. Add sweet pepper and cook for 5-7 minutes. Lastly, add beans and cook for another 10 minutes. Make sure to keep an eye on them so that they do not disintegrate. Add water if necessary. If needed, add spices. Serve with sour cream and green herbs.





## LIEPĀJAS SIERA-SĒŅU ZUPA

Veģetāra zupa,  
gatavota uz dzīvas uguns

200 g putrainu  
200 g sēņu pēc izvēles  
1 sīpols  
Puravs  
2 burkāni  
Sāls, pipari  
4 kartupeļi  
Laurlapas  
Kausētais siers  
Garšvielas pēc izvēles  
Zaļumi  
Skābais krējums

Kad katls nedaudz uzkarsis, ielej eļļu, pievieno sīpolu, puravu, burkānus un apcep, līdz tie kļūst zeltaini. Pievieno sēnes un turpina sutināt visas sastāvdaļas kopā. Pievieno ūdeni, kartupeļus, putrainus, sāli, piparus, laurlapas un vāra, līdz kartupeļi ir gandrīz gatavi. Kā pēdējo sastāvdaļu pievieno kausēto sieru un turpina vārīt, līdz zupa uzmet pirmo burbuli. Papildina ar ūdeni pēc nepieciešamības. Ja nepieciešams - pievieno garšvielas. Pasniedz ar skābo krējumu un zaļumiem.

Ja ir vēlme, tad šo zupu var papildināt ar gaļu pēc savas gaumes un rocības.

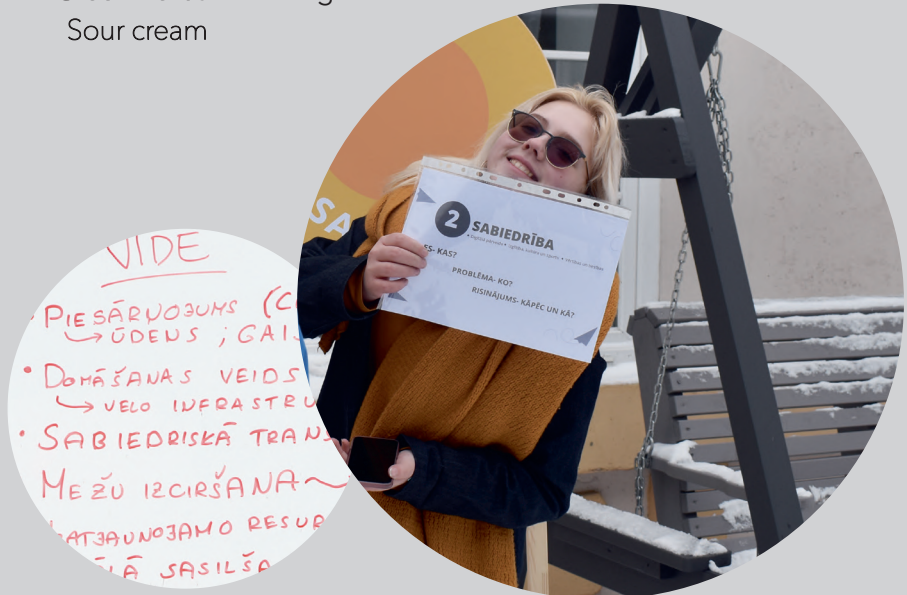
# LIEPĀJA'S CHEESE AND MUSHROOM SOUP

Vegetarian soup,  
cooked on an open fire

200 g groats  
200 g mushrooms of  
choice  
1 onion  
Leek  
2 carrots  
Salt, pepper  
4 potatoes  
Bay leaves  
Cream cheese  
Spices of choice  
Green herbs  
Sour cream

Heat up a pot slightly, add oil and onion, a leek and carrots. Sear them until they become golden in colour. Add mushrooms and continue to sear all ingredients together. Add water, potatoes, groats, salt, pepper and bay leaves. Continue cooking until potatoes are almost done. Lastly, add cream cheese and continue cooking until the soup starts to simmer. Add water if necessary. If needed, add spices. Serve with sour cream and green herbs.

If desired, add meat according to taste and budget.



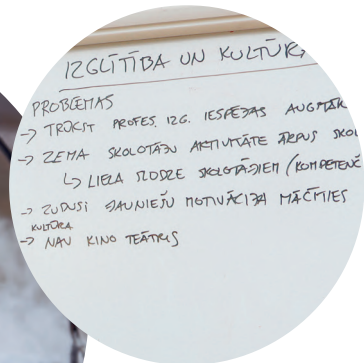
# AIZPUTES SKĀBEŅU ZUPA

Veģetāra zupa,  
kas īpašu garšu iegūst,  
gatavota uz dzīvas uguns

1 sīpols  
2 burkāni  
5 kartupeļi  
300 g skābeņu  
3 olas  
Sāls, pipari  
Laurlapas  
Garšvielas pēc izvēles  
Zaļumi  
Skābais krējums

Kad katls nedaudz uzkarsis, ielej tajā eļļu, pievieno sīpolu, burkānus un apcep, līdz tie kļūst zeltaini. Pievieno ūdeni un gaida, līdz tas sāks vārīties. Pievieno kartupeļus, sāli, piparus, laurlapas un vāra, līdz kartupeļi gatavi. Tad pievieno smalki sakapātas skābenes. Papildina ar ūdeni pēc nepieciešamības. Pirms pasniegšanas pievieno palielos gabaliņos sagrieztas, vārītas olas. Ja nepieciešams - pievieno garšvielas. Pasniedz ar skābo krējumu, zaļumiem.

Ja ir vēlme, tad zupai var pielikt arī gaļu, piemēram, sakapātu šķiņķi.





## AIZPUTE'S SORREL SOUP

Vegetarian soup  
that acquires a special flavour  
by being prepared on an open fire

1 onion  
2 carrots  
5 potatoes  
300 g sorrel  
3 eggs  
Salt, pepper  
Bay leaves  
Spices of choice  
Green herbs  
Sour cream

Heat up a pot slightly, add oil, onion and carrots. Sear them until they become golden in colour. Add water and wait until it starts simmering. Add potatoes, salt, pepper and bay leaves, and cook until potatoes are done. Then add finely chopped sorrel. Add water if necessary. Before serving, add roughly diced boiled eggs. If needed, add spices. Serve with sour cream and green herbs.

If desired, add meat - for example, chopped ham.



# NĪCAS ŠĶELTO ZIRŅU ZŪPA

Veģetāra zupa,  
gatavota uz dzīvas uguns

150 g šķeltu dzelteno  
zirņu (iepriekš mērcēti  
vismaz divas stundas)

Puravs

Sīpols

2 burkāni

2 kartupeļi

Zaļumi

Sāls, pipari

Garšvielas

Skābais krējums

Kad katls nedaudz uzkarsis, ielej tajā eļļu, pieliek sīpolu, puravu, burkānus un apcep, līdz tie kļūst zeltaini. Pievieno ūdeni, izmērcētus zirņus, kartupeļus, sāli, piparus un vāra, līdz kartupeļi un zirņi ir gatavi. Noņem provi, vai nepieciešams vēl papildināt ar garšvielām. Pasniedz ar skābo krējumu, zaļumiem.

Ja ir vēlme, tad šo veģetāro zupas versiju var papildināt arī ar gaļu.





## NĪCA'S SPLIT PEA SOUP

Vegetarian soup,  
cooked on an open fire

150 g split peas  
(pre-soaked in water for  
at least two hours)

Leek

Onion

2 carrots

2 potatoes

Green herbs

Salt, pepper

Spices

Sour cream

Heat up a pot slightly, add oil, onion, a leek and carrots. Sear them until they become golden in colour. Add water, pre-soaked peas, potatoes, salt and pepper, and cook until potatoes and peas are done. Taste the soup to see if additional spices are necessary. Serve with sour cream and green herbs.

If desired, supplement this vegetarian version of the soup with meat.





**LATGALE**

Martā jeb sērsnu mēnesī diskusijās un zupu vārīšanas piedzīvojumā metās latgalieši. Rēzeknē, Ludzā, Preiļos, Daugavpilī un Balvos vārījās zupas katli, virmoja sarunas, un gaisā radās idejas par to, kādu Latgali, Latviju un Eiropu latgalieši vēlas redzēt tuvāko 10 gadu laikā.

Diskusiju laikā jaunieši savām Latgales zupu receptēm pievienoja arī šādas sastāvdaļas:

- jauniešu izglītošana medijpratībā;
- iedzīvotāju uzticības palielināšana sabiedriskajiem medijiem un uzticamiem ziņu avotiem;
- atbalsta sistēmas veidošana tiem, kas vēlas dzīvot laukos;
- vienotas sociālā atbalsta programmas izveide ES līmenī;
- pieejamo energoresursu dažādošana;
- plastmasas izstrādājumu aizstāšana ar alternatīviem, izmantojot dabas materiālus, piemēram, aļģes, salmus u.c.;
- kopsaucēju meklēšana ar citiem Eiropas jauniešiem, kaut vai izmantojot tiešsaistes platformas;
- meklēt kopīgo, nevis atšķirīgo starp dažādām sabiedrības grupām.

In March, the month of frozen snow-crusts, Latgalians plunged into discussions and soup-making adventures. In Rēzekne, Ludza, Preiļi, Daugavpils and Balvi, soup pots were boiling, conversations were swirling, and ideas about what kind of Latgale, Latvia and Europe Latgalians would like to see in the next 10 years were in the air.

During the discussions, the young people also added the following ingredients to their Latgale soup recipes:

- Educating young people on media literacy;
- Increasing the population's trust in public media and reliable news sources;
- Creating a support system for those who wish to live in rural areas;
- Setting up a joint social aid programme at EU level;
- Diversification of available energy resources;
- Replacing plastic articles with alternatives using such natural materials as seaweed, straw, etc.;
- Finding common denominators with other young people in Europe, even if only through on-line platforms;
- Seeking for commonalities rather than differences between different groups in society.



# BRĪVUPE-STYLE SOLYANKA

Vegetarian soup

1 onion  
1 large carrot  
Garlic  
Tomato paste  
(tablespoon)  
2 small pickled  
cucumbers (optional)  
2-3 medium-sized  
potatoes  
1 can of canned beans  
Salt and pepper  
Bay leaves  
Olives  
Lemon  
Spices

Add oil and an onion to a heated frying pan. When the onion acquires a golden colour, add grated carrot and garlic, and decrease heat by two thirds. Make sure to stir regularly. Meanwhile, boil 1-1,5 l of water. When the carrots, onion and garlic have been searing on low heat for about 5 minutes, add them to the water. Turn up the pan to maximum heat, add the tablespoon of tomato paste, and sear it on the pan for two minutes; keep stirring. Add tomato pasta to the water together with potatoes cut into small cubes. Cook for 10-15 minutes, add spices of choice, then add beans and chopped pickles (optional). Turn down the heat and let the pot stand with lid on for about 5 minutes. Serve with eggs and thin slices of lemon.



## DĀRZĒŅU, VISTAS UN SIERA ZUPA

2 burkāni  
3 kartupeļi  
1 neliels puķkāposts  
1 paciņa kausētā krēmsiera  
Sāls, pipari pēc garšas  
Zaļumi  
Baltmaize, sagraudzēta  
kubiņos  
Vistu stilbiņi

Katlā liek vistas stilbiņus un vāra, līdz tie gatavi. Stilbiņus atkaulo. Sagrieztus burkānus un kartupeļus pievieno buljonam un vāra aptuveni 10 minūtes. Pievieno sadalītu puķkāpostu. Gatavā zupā iemaisa kausēto krēmsieru, smalki sagrieztu vistas gaļu (no stilbiņiem), kā arī garšvielas un zaļumus. Pasniedz ar baltmaizes grauzdiņiem, ko pārber zupai tieši pasniegšanas brīdī.





## VEGETABLE, CHICKEN AND CHEESE SOUP

2 carrots  
3 potatoes  
1 small cauliflower  
1 package of cream  
cheese  
Salt, pepper to taste  
Green herbs  
White bread, cubed  
and toasted  
Chicken drumsticks

Add chicken drumsticks to the pot and boil them until they are done. Remove bones from the drumsticks. Add chopped carrots and potatoes to the stock and cook for about 10 minutes. Add chopped cauliflower. Mix cream cheese, finely chopped chicken (from drumsticks), spices and green herbs into the soup. Add bread cubes while serving.







## VISTAS-DĀRŽEŅU ZUPA NO DAUGAVPILS

1 vesela vista  
2 kartupeļi  
1 sīpols  
2 burkāni  
1 ķiploks  
Laurlapas  
Sāls, pipari  
250 g mazo makaronu  
Zaļumi  
Garšvielas  
Skābais krējums

Vesela vistiņa tiek vārīta sālsūdenī uz dzīvas uguns lielā katlā. Pēc 20 minūtēm vārīšanas buljonam pievieno sagrieztus kartupeļus, sīpolu, burkānus, ķiploku un garšvielas (laurlapas, pipari u.c. garšvielas pēc izvēles). Kad vista ir gatava, tā jāizņem no katla, jāatkaulo. Vistas gaļu sagriež smalkos gabaliņos un ieliek atpakaļ zupā. Kad dārzeņi gandrīz gatavi, pievieno mazos makaronus un aromātiskas garšvielas, zaļumus (dilles, pētersīļus, lociņus). Krējumu pieliek, pasniedzot ēdienu šķīvī.

# CHICKEN AND VEGETABLE SOUP FROM DAUGAVPILS

1 whole chicken  
2 potatoes  
1 onion  
2 carrots  
1 garlic  
Bay leaves  
Salt, pepper  
250 g small-sized pasta  
Green herbs  
Spices  
Sour cream

Boil the whole chicken in salted water, in a large pot on an open fire. After 20 minutes, add chopped potatoes, onion, carrots, garlic and spices (bay leaves, pepper etc. spices of choice) to the stock. When the chicken is done, remove it from the pot and debone it. Cut the chicken into small pieces and add it back to the soup. When vegetables are almost done, add small-sized pasta and aromatic spices and green herbs (dill, parsley, spring onion). Add sour cream while serving.





# PREIĻU BRĪVĀS SKOLAS SIERĀ ZUPA

Selerijas sakne un  
selerijas kāts  
1 sīpols  
Fenhelis  
2 burkāni  
4 kartupeļi  
Brokoļi  
Pušķkāposts  
Garšvielas pēc izvēles (sāls,  
pipari, paprikas pulveris,  
muskatrieksts u.c.)  
Kausētais krēmsiers,  
Čedaras siers  
Zaļumi

Vāra dārzeņu buljonu. Aukstā ūdenī liek selerijas kātu, selerijas sakni, sīpolu, fenheli. Vāra uz mērenas uguns apmēram 40 minūtes. Atsevišķā katlā ielej nedaudz olīveļļas un apcep garšvielas: piparus, paprikas pulveri, sarīvētu muskatriekstu. Garšvielām pievieno smalki sagrieztu burkānu, apcep un pielej izkāstu buljonu. Tad pievieno dārzeņus pēc izvēles – sagrieztus kartupeļus, brokoļus, pušķkāposta ziedkopas u.c. Vāra apmēram 15 minūtes. Beigās garšai pievieno kausēto sieru. Jaunieši Preiļos izmantoja Preiļu kausēto sieru "Čedariņš". Pirms pasniegšanas papildus pievieno zaļumus un rīvētu Čedaras sieru. Visgardāk garšo kopā ar pašceptu maizi un mājās gatavotu sviestu.





## CHEESE SOUP OF THE PREIȚI FREE SCHOOL

Celery root and celery stalks  
1 onion  
Fennel  
2 carrots  
4 potatoes  
Broccoli  
Cauliflower  
Spices of choice (salt, pepper, sweet pepper powder, nutmeg, etc.)  
Cream cheese,  
Cheddar cheese  
Green herbs

Prepare vegetable stock. Add celery stalk, celery root, onion, and fennel to cold water. Simmer on medium heat for about 40 minutes. Add a little olive oil to a separate pot and sear the spices – pepper, sweet pepper powder and ground nutmeg. Add finely grated carrot to the spices, sear it and add strained stock. Then add vegetables of choice – chopped potatoes, broccoli, cauliflower florets, etc. Cook for about 15 minutes. Lastly, add cream cheese. The young people in Preiți used the Preiți cheese 'Čedariņš'. Add extra green herbs and grated cheddar before serving. The soup is most delicious when served with home-baked bread and home-made butter.



## RĒZEKNES POĻU SKĀBO KĀPOSTU ZUPA

500 g cūkgaļas ribiņu  
1 vidēja lieluma sīpoli  
150 g burkānu  
(apmēram 2 vidēji)  
Neliels gabaliņš purava  
(vēlams baltā daļa)  
1 pētersīlis  
Gabaliņš selerijas  
2 l auksta ūdens  
6 graudiņi smaržīgo  
piparu  
2 laurlapas  
350 g skābētu kāpostu  
125 g bekona  
2 vidēja izmēra tomāti  
500 g kartupeļu  
2-3 ēdamkarotes eļļas  
Sāls  
Malti pipari  
1 tējkarote majorāna

Nomizo sīpolu un augšpusē izveido krustiņu, nesagriežot sīpolu līdz galam. Gaļu noskalo, aplej ar 2 l auksta ūdens un uzvāra. Pievieno sīpolu, smaržīgos piparus, laurlapas un 1 tējkaroti sāls. Samazina vārīšanās temperatūru, zupu vārot apmēram 1,5 stundas. Nospiež sulu no skābētiem kāpostiem. Sulu saglabā. Pārlej kāpostus ar ūdeni un vāra bez vāka, līdz tie mīksti. Nomazgā un nomizo burkānus, pētersīli, seleriju un puravu. Uz rupjas rīves sarīvē burkānus un pētersīli. Puravu sagriež pusripiņās. Pannā uzkarsē apmēram 2-3 ēdamkarotes eļļas. Pievieno burkānus, pētersīli, seleriju un maisot apcep uz lielākas uguns (apmēram 5 min). Tad dārzeņus pārlej apmēram ar glāzi ūdens un, ik pa laikam apmaisot, 5-10 minūtes sautē, līdz dārzeņi mīksti. Tad pievieno puravu un vēl brīdi dārzeņus pavāra. Smalki sagriež bekonu un apcep. Tomātus blanšē, nomizo, sagriež ceturtdaļās, izņem sēklas un sagriež lielos gabalos. Kartupeļus nomizo un sagriež kubiņos. Izņem gaļu, sīpolus un garšvielas no buljona, to nokāš. Gaļu atkaulo un sasmalcina. Buljonam pievieno kartupeļus, apceptu bekonu un tējkaroti sāls. Vāra, līdz kartupeļi ir gandrīz mīksti. Tad pieliek jau saceptos dārzeņus, tomātus, nedaudz piparu, 1 tējkaroti majorāna un vāra, kamēr kartupeļi mīksti. Pievieno kāpostus ar visu šķidrumu un visu uzvāra. Pievieno kāpostu zupai no ribām atkauloto un sasmalcināto gaļu.

## RĚZEKNE'S POLISH SAUERKRAUT SOUP



500 g pork ribs  
1 medium-sized onion  
150 g carrots  
(approximately 2  
medium ones)  
Small piece of leek  
(preferably the white part)  
1 parsley root  
Piece of celery  
2 l cold water  
6 allspice corns  
2 bay leaves  
350 g sauerkraut  
125 g bacon  
2 medium-sized  
tomatoes  
500 g potatoes  
2-3 tablespoons oil  
Salt  
Ground pepper  
1 teaspoon marjoram

Peel the onion and cut into it crosswise, making sure not to cut it into quarters. Rinse the meat, add 2 l cold water and boil it. Add onion, allspice, bay leaves and 1 teaspoon of salt. Reduce heat, continuing to cook the soup for 1,5 hours. Press sauerkraut to remove liquid. Save the liquid for later. Add water to sauerkraut and boil in a pot without a lid until sauerkraut is soft. Wash and peel carrots, parsley root, celery and leek. Roughly grate carrots and parsley root. Cut leek into halves and then slice it. Heat approximately 2-3 tablespoons of oil in a frying pan. Add carrots, parsley root, celery and sear on higher heat while stirring (approximately 5 min). Then add approximately a glass of water to the vegetables and sauté them for 5-10 minutes until soft, stirring occasionally. Then add leek and continue sautéing vegetables. Cut bacon into small pieces and fry it on a pan. Blanch, peel and cut tomatoes into quarters, remove seeds and chop them into large pieces. Peel potatoes and chop them into cubes. Remove meat, onions and herbs from the stock, then strain. De-bone and cut meat into pieces. Add potatoes, fried bacon and a teaspoon of salt to the stock. Boil until potatoes are almost soft. Then add the pan-fried vegetables, tomatoes, a little pepper, 1 teaspoon of marjoram, and boil until potatoes are soft. Add cabbage with the liquid and bring to boil. Add de-boned and chopped meat to the cabbage soup.



**VIDZEME**

Arī Vidzemē marta mēnesī tika vārītas zupas un diskutēts par to, kā veidot savu nākotni. Limbažos, Salacgrīvā, Rūjienā, Purezerā un Gulbenē jaunieši sanāca kopā, diskutēja, un gaisā līdz ar zupu garaiņiem pacēlās daudz ideju. Limbažu, Purezera un Salacgrīvas diskusijās piedalījās arī Eiropas Parlamenta deputāte Dace Melbārde.

Vidzemē jaunieši savām zupu receptēm pievienoja arī šādas sastāvdaļas:

- vienoti izglītības standarti visā ES;
- ieviest nacionālās kultūras apguves nedēļu;
- veidot pieredzes apmaiņas programmas starp Latvijas pilsētu jauniešiem;
- rūpēties par laukos esošo mājāsaimniecību nodrošināšanu ar atkritumu šķirošanas iespējām;
- invazīvo sugu apkarošana dabā un vides daudzveidības saglabāšanas aktivitātes jauniešiem;
- valodu apguves veicināšana starp jauniešiem;
- tīras enerģijas iegūšanas iespēju paplašināšana.

In March, soups were made and discussions were also held on shaping the future in Vidzeme. In Limbaži, Salacgrīva, Rūjiena, Purezers un Gulbene, young people came together and engaged in discussions. Many ideas originated along with soup vapour. Discussions held in Limbaži, Purezers and Salacgrīva were joined by the EMP Dace Melbārde.

In Vidzeme, the young people also added the following ingredients to their soup recipes:

- Uniform education standards across the EU;
- Introduction of a week of learning the national culture;
- Establishment of exchange programmes between young people from different Latvian towns;
- Providing rural households with waste sorting options;
- Elimination of invasive species in nature and biodiversity conservation activities for young people;
- Promotion of learning languages among young people;
- Expanding the possibilities of obtaining clean energy.





## PUREZERA PUPIŅU ZUPA "VAI ES TO ĒDU?"

Pirms zupas vārīšanas, iepriekšējā vakarā, pupiņām pārlej ūdeni un mērcē tās līdz pat vārīšanas laikam. Gaļu liek katlā (ja izmanto filejas gabalu, to sagriež strēmelītēs), pievieno pupiņas, pārlej ūdeni un vāra. Jo lielāks gaļas gabals, jo ilgāk jāvēra – ribiņām pietiks ar pusstundu, stilbiņiem vajadzēs aptuveni stundu. Kad gaļa mīksta un pupiņas gandrīz gatavas, bet vēl ir nedaudz stingras, pievieno kubiņos sagrieztu burkānu un sīpolu, vāra 10 minūtes. Nomizo kartupeļus, sagriež kubiņos un pieliek zupai. Vāra vēl 5-10 minūtes. Pārbauda, vai visas sastāvdaļas ir mīkstas (jāseko līdzī pupiņu gatavības pakāpei, jo tās var viegli pārvārit). Ja zupa pārāk sabiezējusi, atšķaida ar ūdeni, pievieno sāli pēc vajadzības. Gaļu ņem ārā no katla, sagriež mazos gabaliņos un pievieno zupai. Pieliek zaļumus un šķipsniņu mīlestības.

300 g kaltētu pupiņu  
Žāvēta cūkgaļa  
(stilbiņš, ribiņas vai  
jebkura cita  
aromātiska liesa vai  
cauraugusi cūkgaļa)  
1 burkāns  
1 sīpols  
3-5 kartupeļi  
Puravs  
Kaltēti vai svaigi zaļumi  
Sāls, pipari  
Skābais krējums





## PUREZERS' BEAN SOUP "AM I EATING THIS?"

Soak beans in the previous evening before making the soup and continue soaking them until you start cooking. Add meat (if using fillet, cut it into strips) and beans to the pot, then add water and simmer. The larger the piece of meat, the longer it will need to cook - ribs will be done within 30 minutes whereas knuckle will need approximately an hour. When meat is soft and beans are almost done (but still a little firm), add cubed carrots and onions and cook for 10 minutes. Peel potatoes, cut them into cubes and add to the soup. Cook for another 10 minutes. Check if all ingredients are soft (keep an eye on the doneness of the beans as they can overcook easily). If the soup is too thick, add water and adjust salt to taste. Remove meat from the pot, cut it into small pieces and add to soup. Add herbs and a pinch of love.

300 g dried beans  
Cured pork (shin, ribs  
or any other aromatic  
lean or streaky pork)  
1 carrot  
1 onion  
3-5 potatoes  
Leek  
Dried or fresh herbs  
Salt, pepper  
Sour cream







## SKĀBEŅU ZUPA AR GAĻAS BUMBIŅĀM

250 g skābeņu  
200 ml 15 % saldā  
krējuma  
3 kartupeļi  
Sīpols  
1/2 tējkarotes čili  
pastas  
Sāls, pipari

### **Gaļas bumbiņām:**

500–600 g maltās  
gaļas  
3 daiviņas ķiploka  
2 ēdamkarotes  
balzamiko etiķa  
1 ēdamkarote  
Provansas garšvielu  
1/2 ēdamkarotes  
paprikas pulvera  
Sāls, pipari

Gaļas bumbiņu pagatavošana: maltajai gaļai pievieno sasmalcinātus ķiplokus, balzamiko etiķi, paprikas pulveri, sāli un citas garšvielas pēc garšas. Masu kārtīgi izmīca. No maltās gaļas mitrām rokām veido nelielas bumbiņas. Katlā ar biezu dibenu (kurā vārīsies zupa) bumbiņas apcep no visām pusēm, līdz tās kļūst zeltainas. Izņem no katla. Turpat katlā apcep sagrieztu sīpolu, līdz tas ir caurspīdīgs. Pievieno apmēram 2 l ūdens (var arī dārzenu vai vistas buljonu), nomizotus un sagrieztus kartupeļus, sāli un piparus pēc garšas. Vāra, līdz kartupeļi ir mīksti. Pieliek gaļas bumbiņas, saldo krējumu, čili pastu, sagrieztas skābenes un vāra 2–3 minūtes. Uguni izslēdz, katlam uzliek vāku un ļauj zupai ievilkties.





## SORREL SOUP WITH MEATBALLS

250 g sorrel  
200 ml 15 % double cream  
3 potatoes  
Onion  
1/2 teaspoon chilli paste  
Salt, pepper

### **For the meatballs:**

500–600 g minced meat  
3 garlic cloves  
2 tablespoons balsamic vinegar  
1 tablespoon Provence seasoning  
1/2 tablespoon sweet pepper powder  
Salt, pepper

Meatballs: add crushed garlic, balsamic vinegar, sweet pepper powder, salt, and other desired spices to the meat. Knead the mass thoroughly. Using wet hands, shape little meatballs. In a thick-bottom pot (that you will use for making the soup), sear the meatballs from all sides until they acquire a golden colour. Remove them from the pot. Add a chopped onion to the pot and fry it until it becomes translucent. Add approximately 2 litres of water (or vegetable or chicken stock), peeled and chopped potatoes, and salt and pepper to taste. Boil until potatoes are soft. Add meatballs, double cream, chilli paste, chopped sorrel and cook for 2–3 minutes. Turn off the heat, cover the pot with a lid, and let the soup's flavours intensify.



## LIMBAŽU VECPILSĒTAS FRIKADEĻU ZUPA AR KAUSĒTO SIERU

5 burkāni  
7 kartupeļi  
600 g maltās gaļas  
Kausētais siers  
Zaļumi – dilles un lociņi  
Garšvielas pēc izvēles

Nomizo kartupeļus un burkānus, sagriež tos gabaliņos. Vāra ūdenī, kamēr dārzeņi kļūst pumīksti. Pa to laiku sagatavo maltās gaļas bumbiņas. Tās gatavojot, garšvielas pievieno pēc izvēles. Bumbiņas iepeldina dārzeņu buljonā un vāra 10 minūtes. Tad pieliek 200 g kausētā krēmsiera, vāra 5 minūtes. Pasniedz ar dillēm un lociņiem.





## LIMBAŽI OLD TOWN MEATBALL SOUP WITH CREAM CHEESE

5 carrots  
7 potatoes  
600 g minced meat  
Cream cheese  
Herbs – dill and spring  
onions  
Spices of choice

Peel potatoes and carrots and chop them into pieces. Simmer them in water until the vegetables are semi-soft. Meanwhile, prepare meatballs. When making them, season them to taste. Float meatballs into vegetable stock and cook for 10 minutes. Then add 200 g cream cheese and cook for 5 minutes. Serve with dill and spring onions.





# RŪJENAS SĒJĒJU ZUPA AR KŪPINĀTU DESU UN CŪKGAĻAS KRŪTIŅU

100 g kūpinātas  
cūkgaļas krūtiņas  
100 g kūpinātas desas  
6 burkāni  
7 kartupeļi  
3 tomāti  
1 sarkanais sīpols  
Garie makaroni  
Garšvielas  
Pētersīļi

Katlā ielej ūdeni un pievieno garšvielas. Burkānus un sīpolu nomizo. Burkānus sarīvē uz lielās rīves, sīpolu sagriež kubiciņos, apcep uz pannas. Gaļu sagriež un nedaudz apcep tai pašā pannā. To visu liek katlā. Sagriež tomātus un arī tos pievieno zupai. Kartupeļus nomizo, nomazgā un sagriež kubiciņos, pievieno pārējiem dārzeņiem katlā. Vāra aptuveni 20 minūtes. Salauž sīki garos makaronus un pievieno pārējām sastāvdaļām, vāra vēl 5 minūtes, tad noņem no uguns un ļauj zupai ievilkties. Pasniedzot pieliek pētersīļus.





## RŪJIENA SEEDERS' SOUP WITH CURED SAUSAGE AND PORK BRISKET

100 g smoked pork  
brisket  
100 g smoked sausage  
6 carrots  
7 potatoes  
3 tomatoes  
1 red onion  
Spaghetti  
Spices  
Parsley

Add water and spices to a pot. Peel carrots and onion. Grate carrots on a grater with large-sized holes, chop onion into cubes, and pan fry them. Cut meat and sear it in the same pan as vegetables. Transfer the ingredients from the pan to a pot. Chop tomatoes and add them to the soup. Peel, wash and chop potatoes into cubes, and add them to the other vegetables in the pot. Cook for approximately 20 minutes. Break spaghetti into shorter segments and add them to the rest of the ingredients. Cook for another 5 minutes, then remove from heat and let the soup's flavours intensify. Add parsley when serving.



## SALACGRĪVAS ZIVJU ZUPA "KAD ZIVIS DĀRZĀ TUSĒJAS"

Gatavota uz dzīvas uguns

0,5 kg dažādu zivju (šajā  
receptē jūras grunduļi,  
2 vidēja izmēra līdakas,  
1 kg baltās zivs filejas)  
4 burkāni  
10 kartupeļi  
300 g svaigo zaļo  
zirnišu  
1 iepakojums Klasiskā  
kausētā siera  
Sīpolloki  
Dilles  
Pētersīļi  
Sāls, pipari  
100 g šmakovkas/  
degvīna

Notīra zivis. Līdakas izfilē, asakas pievieno grunduļiem un ietin marles saišķītī, liek verdošā ūdenī un uz lēnas uguns vāra 10 minūtes. Līdakas un baltās zivs fileju sagriež nelielos gabalos, noliek malā. Zivju saišķīti izņem un atdzesē, pēc tam zivis atbrīvo no ādas un asakām. Buljonā liek notīrītus un palielos gabalos sagrieztus burkānus. Vāra 10 minūtes, tad pievieno nomizotus un palielos gabalos sagrieztus kartupeļus. Kad tie jau gandrīz mīksti, pieber zivju gaļu, kas notīrīta no asakām, kā arī sagrieztos filejas gabalus un zaļos zirnišus. Vāra vēl 10 minūtes. Zupai pievieno kausēto sieru, sakapātus sīpollokus, dilles un pētersīļus, sāli, piparus, kā arī šķipsniņu mīlestības un smaida. Pirms pasniegšanas pielej šmakovku.

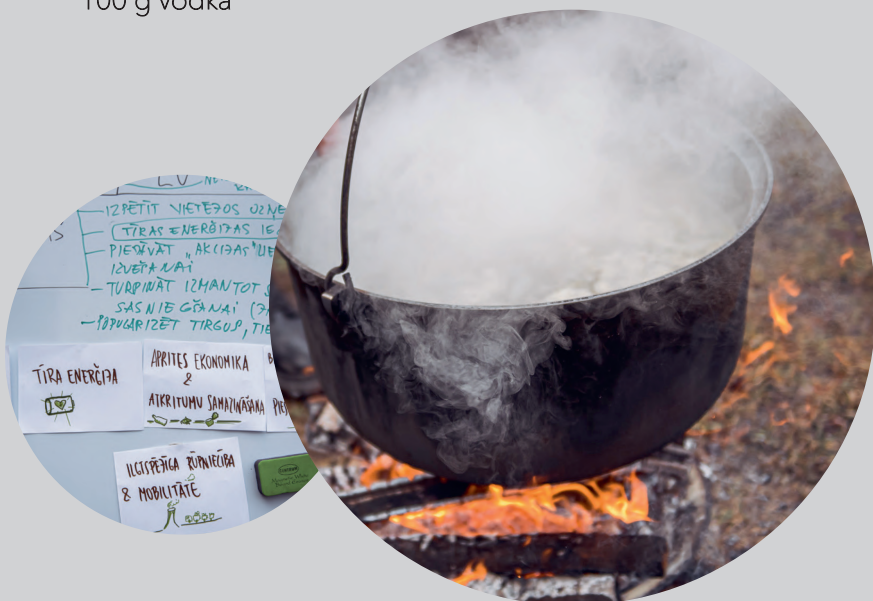


# SALACGRĪVA'S FISH SOUP 'WHEN FISH ARE PARTYING IN THE BACK YARD'

Cooked on an open fire

0.5 kg of various fish (goby fish, 2 medium-sized pikes, 1 kg of white fish fillet was used for this recipe)  
4 carrots  
10 potatoes  
300 g fresh green peas  
1 package of classic cream cheese  
Spring onions  
Dill  
Parsley  
Salt, pepper  
100 g vodka

Clean the fish. Fillet pikes, add bones to sea-gudgeons and wrap them in cheese cloth. Add to boiling water and cook on low heat for 10 minutes. Cut pike and white fish fillet into small pieces and set aside. Remove the cheese cloth with fish, then remove fish skins and debone. Add peeled and largely chopped carrots to the stock. Cook for 10 minutes, then add peeled and largely chopped potatoes. When the vegetables are almost soft, add deboned fish meat, white fish fillet pieces and green peas. Cook for another 10 minutes. Add cream cheese, chopped spring onions, dill and parsley, salt, pepper and a pinch of love and smiles. Add vodka before serving.







**ZEMGALE**

Maijā, ko latvieši uzskata arī par sējas mēnesi, diskusijas notika Tukumā, Rundālē, Bauskā, Iecavā un Vecumniekos. Pavasaris Zemgalē atnesa ne tikai siltāku laiku dēstu stādīšanai un lauku darbiem, bet arī jauniešu diskusijas par labāku, drošāku, zaļāku un iekļaujošāku sabiedrību Latvijā un Eiropā. Zemgales reģionā jaunieši savām zupas receptēm pievienoja šādas papildu sastāvdaļas:

- nepieciešamība pieredzes apmaiņai starp jaunatnes un kultūras darbiniekiem par ES sniegto iespēju apgūšanu;
- sabiedrības izglītošana par aprites ekonomiku un atjaunojamiem resursiem;
- pesticīdu samazināšana lauksaimniecībā;
- informācijas aprites nepārtrauktība starp skolām, jauniešu organizācijām un centriem;
- labāka pašvaldību un NVO sadarbība;
- vairāk informācijas par ES piedāvātajām iespējām novadu un pagastu mērogā.

In May, which Latvians consider to be the month of sowing, discussions were held in Tukums, Rundāle, Bauska, Iecava and Vecumnieki. Spring in Zemgale brought not only warmer weather for planting seedlings and farm work, but also youth discussions about a better, safer, greener and more inclusive society in Latvia and Europe.

In Zemgale region, young people enriched their soup recipes with the following additional ingredients:

- Necessity for exchange of experience between youth and cultural workers on learning about the opportunities provided by the EU;
- Educating the society about the circular economy and renewable resources;
- Reducing the use of pesticides in farming;
- Continuity of information flow between schools, youth organisations and centres;
- Better cooperation between municipalities and NGOs;
- More information on opportunities offered by the EU at regional and local level.

# ZUPA "RUNDĀLĒ VISS BUMBĀS"

Gatavota uz dzīvas uguns

500 g maltas cūkgaļas  
2 olas (vēlams – mājas  
vistu)  
4 burkāni  
6 kartupeļi  
1 ķiploks  
2 sīpoli  
Sāls, pipari  
Garšvielas pēc vajadzības  
Dilles  
Skābais krējums

Kad ugunskurs iekurināts un lielajā katlā vārās ūdens, sākam vārīt zupu. Maltai cūkgaļai pievieno sāli, divas mājas vistu dētas olas, maltus piparus, garšvielas un ķiploku. Veido gaļas bumbiņas. Vāra dārzeņu buljonu, pievienojot rīvētus burkānus, ķiploku un kartupeļus. Kad visi labumi kādu brīdi vārījušies, liek klāt gaļas bumbiņas, kuras veidotas dažādos lielumos. Labai garšai noderēs dažī nesagriezti sīpoli. Piemet vēl pagalītes, vāra, un pēc 10 minūtēm zupa gatava! Pirms pasniegšanas ber klāt sauju sagrieztu diļļu un pievieno skābo krējumu.





## THE 'IT'S ALL ABOUT THE BALLS IN RUNDĀLE' SOUP

Cooked on an open fire

500 g minced pork  
2 eggs (preferably from home-grown chickens)  
4 carrots  
6 potatoes  
1 garlic  
2 onions  
Salt, pepper  
Spices to taste  
Dill  
Sour cream

We start preparing the soup when the fire is going in the fireplace and water is boiling in the large pot. Add salt, two eggs laid by home-grown chickens, ground pepper, spices and garlic to pork. Shape meatballs. Prepare vegetable stock by adding grated carrots, garlic and potatoes to water. When all the goodies have cooked for a while, add different sized meatballs. A couple of whole onions will contribute to a great flavour. Add a couple more pieces of firewood to the fire, continue cooking, and the soup will be done in 10 minutes! Add a handful of chopped dill and some sour cream before serving.



## ZUPA "IECAVĀ SKRIEN ZIRŅI"

200 g šķelto zirņu  
(izmērcēti iepriekšējā  
vakarā)  
1 burkāns  
300 g žāvētas  
cūkgaļas  
4 kartupeļi  
2 sīpoli  
Sāls, pipari  
Garšvielas pēc izvēles  
Skābais krējums

Zupas pagatavošanai iepriekšējā vakarā liekam mērcēties šķeltos zirņus. No rīta nolej ūdeni, noskalo zirņus un ber karstā ūdenī, lai vārās. Rīvētu burkānu un sasmalcinātus sīpolus apcep sviestā un pievieno zirņiem. Žāvētu cūkgaļas gabaliņu sagriež kubciņos, mazliet apcep un pievieno katla saturam. Kartupeļus pievieno beigās. Šī zupa biežāk jāpamaisa, lai zirņi nepievārās pie katla dibena. Pievieno garšvielas pēc nepieciešamības un pie pasniegšanas – skābo krējumu.







## THE 'PEAS ARE ON THE RUN IN IECAVA' SOUP

200 g split peas  
(soaked from the  
previous night)  
1 carrot  
300 g cured pork  
4 potatoes  
2 onions  
Salt, pepper  
Spices of choice  
Sour cream

Soak split peas on the night before you plan to make the soup. Drain water in the morning, rinse peas, add them to boiling water and let them cook. Sear grated carrot and chopped onion in butter and add to peas. Chop cured pork into cubes, sear slightly and add to the pot. Add potatoes in the end. This soup requires frequent stirring to make sure the peas do not stick to the bottom of the pot. Add spices according to necessity; add sour cream when serving.



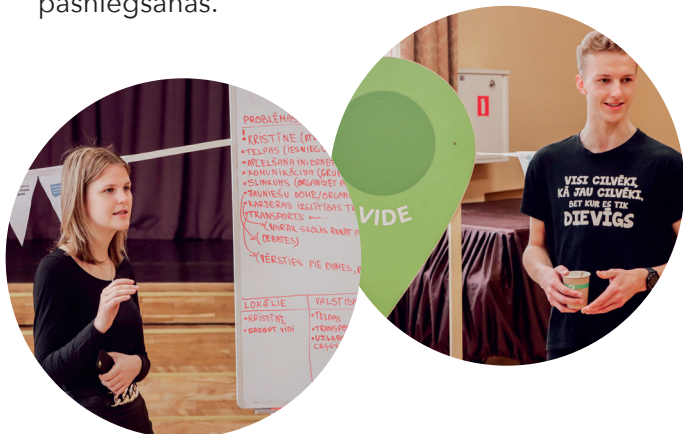


## ZUPA "VECUMNIEKU SĀRTĀ"

Šī ir viena no populārākajām zupām Bauskas pusē

4 sarkanās bietes  
 2 burkāni  
 500 g burciņa marinētu biešu  
 5 kartupeļi  
 200 g burciņa sīpolu salātu  
 Sāls, pipari  
 Garšvielas pēc izvēles  
 Ķiploks  
 Galda etiķis  
 Skābais krējums

Lai sanāktu garšīga un laba zupa, nepieciešamas sarkanās bietes, smalki sagrieztas un apceptas eļļā, rīvēti burkāni, burciņa marinētu biešu, sīpolu salāti, garšvielas, kāda šķipsniņa vegetas (universālas garšvielas) pēc garšas un, protams, kartupeļi (citviet tos sauc par buļbām, tupeņiem, pampāļiem, rāceņiem un vēl visādos interesantos vārdos). Zupas sārtajai krāsai un labai garšai noderēs nedaudz galda etiķa, garšvielas, ķiploks un tradicionālais skābais krējums pie pasniegšanas.





## THE 'PINK SOUP OF VECUMNIEKI'

This is one of the most popular soups in the Bauska area

4 red beets  
2 carrots  
500 g jar of marinated beets  
5 potatoes  
200 g jar of onion salad  
Salt, pepper  
Spices of choice  
Garlic  
Table vinegar  
Sour cream

In order for this soup to turn out delicious and great, you need red beets that are finely chopped and seared in oil, grated carrots, a jar of marinated beets, onion salad, spices, a pinch of Vegeta (universal seasoning) to taste and, of course, potatoes (elsewhere in Latvia called 'buļbas', 'tupeņi', 'pampāļi', 'rāceņi' and in other interesting names). A bit of table vinegar, spices, garlic and a dollop of traditional sour cream upon serving will enhance the soup's pink colour and great flavour.







## TUKUMA AUKSTĀ ZUPA

500 g marinētu biešu  
1 l 2 % kefīra  
400 g svaigu gurķu  
100 g sarkano redīsu  
2 vārītas olas  
Zaļie lociņi, dilles  
Sāls, pipari

Nomizo gurķus un sagriež mazos gabaliņos. Redīsus sagriež plānās ripiņās. Uzvāra olas. Nomizo olām čaumalu un sakapā gabaliņos (var sarīvēt uz rupjās rīves). Sasmalcina lociņus un dilles. Lielā bļodā lej kefīru un pievieno marinētas bietes, kā arī visas sagatavotās sastāvdaļas. Kārtīgi samaisa. Pārber ar zaļumiem. Pievieno sāli un piparus pēc garšas.

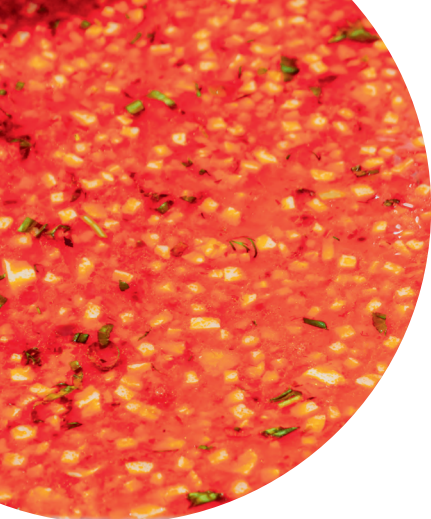


## TUKUMS' COLD SOUP

- 500 g marinated beets
- 1 litre kefir (2%)
- 400 g fresh cucumbers
- 100 g red radishes
- 2 boiled eggs
- Spring onions, dill
- Salt, pepper

Peel cucumbers and chop them into small pieces. Thinly slice radishes. Boil eggs. Peel eggs and chop them into pieces (you can also grate them on a grater with large holes). Chop spring onions and dill. Add kefir and marinated beets as well as all the prepared ingredients to a large bowl. Mix well. Add green herbs on top. Add salt and pepper to taste.





## ZUPA "BAUSKAS SĀTĪGĀ"

200 g kūpinātas gaļas  
200 g dažādas desas  
2 burkāni  
1 ķiploks  
1 sīpols  
5 marinēti gurķi  
5 kartupeļi  
Tomātu mērce un  
dažādas interesantas  
garšvielas (puravu  
lapas, olīvas, citrons)  
Pētersīļi, dilles  
Divas paciņas kausētā  
krēmsiera  
Skābais krējums  
(pēc izvēles)

Pirms zupas vārīšanas: gaļu, desas, kartupeļus sagriež; burkānus un gurķus sarīvē uz rupjās rīves. Visas sastāvdaļas apcep. Visu liek katlā, pielej ūdeni un vāra kādu brīdi. Kad "sātīgā" zupa gatava, pievieno klāt sagrieztus zaļumus – pētersīļus, dilles, puravu lapas un ķiploku. Zupai pievieno pāris paciņas kausēta krēmsiera, tomātu mērci un skābo krējumu. Klāt piekož maizīti. Var pievienot olīvas un citrona šķēlītes.



# BAUSKA'S SAVOURY SOUP

200 g cured meat  
200 g various sausages  
2 carrots  
1 garlic  
1 onion  
5 pickled cucumbers  
5 potatoes  
Tomato sauce and  
various interesting  
spices (leek leaves,  
olives, lemon)  
Parsley, dill  
2 packages of cream  
cheese  
Sour cream (optional)

Before making the soup: chop meat, sausage and potatoes; grate carrots and cucumbers on a grater with large holes. Sear all ingredients. Move all ingredients to a pot, add water and cook for a while. When the 'savoury' soup is done, add chopped herbs - parsley, dill, leek leaves and garlic. Add a couple of packages of cream cheese, tomato sauce and sour cream to the soup. Serve with a slice of bread. If desired, add olives and lemon slices.



## Manu zupu receptes / My soup recipes

## Manu zupu receptes / My soup recipes



## Pateicības

Kurzemes reģionā pateicamies par atbalstu projekta īstenošanā EUROPE DIRECT Kuldīga, EUROPE DIRECT Ventspils, attīstības platformai "YOU+", biedrībai "Radi vidi pats", Nīcas jauniešu centram, biedrībai "House of Hope", Aizputes Ideju mājai un Zentas Mauriņas Grobiņas vidusskolai un diskusiju vadītājam, māksliniekam un mūziķim Tomam Samsonam.

Latgales reģionā pateicamies par atbalstu projekta īstenošanā EUROPE DIRECT Dienvidlatgale, EUROPE DIRECT Austrumlatgale, EUROPE DIRECT Jēkabpils, Ludzas novada Bērnu un jauniešu centram, Rēzeknes nacionālo biedrību kultūras namam, Preiļu Brīvajai skolai un biedrībai "Preiļi izglītotai Latvijai", biedrībai "New East", atbalsta mājai "Brīvupes", kā arī diskusiju vadītājiem - Ērikam Zepam, Jorenam Dobkevičam un Agnesei Kašai.

Vidzemes reģionā pateicamies par atbalstu projekta īstenošanā EUROPE DIRECT Vidzeme, EUROPE DIRECT Gulbene, Limbažu novada pašvaldības aģentūrai "LAUTA", Burtnieku kvartālam, Salacgrīvas novada jaunatnes un uzņēmējdarbības iniciatīvas centram "Bāka", Gulbenes novada jauniešu centram "Bāze", Rūjienas jauniešu centram un diskusiju vadītājam - pasākumu un televīzijas raidījumu vadītājam Roberto Meloni.

Zemgales reģionā pateicamies par atbalstu projekta īstenošanā EUROPE DIRECT Jelgava, biedrībai "Laiks jauniešiem", Saulaines sociālajam centram, Bauskas novada jauniešu informācijas punktam, Iecavas jauniešu centram, Vecumnieku tautas namam, kultūras un mākslas centram "TUKKU MAGI" un diskusiju vadītājiem - mūziķim Idus Abra, Latvijas Nacionālā teātra aktierim Igoram Šelegovskim un YouTube platformas influencerim Edgaram FRESH.

## Acknowledgments

In Kurzeme region, we would like to thank EUROPE DIRECT Kuldīga, EUROPE DIRECT Ventspils, YOU+ Development Platform, Association Radi Vidi Pats, Nīca Youth Centre, Association House of Hope, Aizpute IDEA House, Zenta Mauriņa's Grobiņa Secondary School and to the discussion host, artist and musician Toms Samsons for the support in implementing this project.

In Latgale region, we would like to thank EUROPE DIRECT Dienvidlatgale, EUROPE DIRECT Austrumlatgale, EUROPE DIRECT Jēkabpils, Ludza Children and Youth Centre, Culture House of Rēzekne National Societies, Preiļi Free School and the Association Preiļi for Educated Latvia, Association New East, Support House Brīvupes and to discussion hosts - Ēriks Zeps, Jorens Dobkevičs and Agnese Kaša for the support in implementing this project.

In Vidzeme region, we would like to thank EUROPE DIRECT Vidzeme, EUROPE DIRECT Gulbene, Limbaži Municipal Agency LAUTA, Burtnieki Quarter, Salacgrīva Youth and Business Initiative Centre Bāka, Gulbene Youth Centre Bāze, Rūjiena Youth Centre and to the discussion host and event and TV show host Roberto Meloni for the support in implementing this project.

In Zemgale region, we would like to thank EUROPE DIRECT Jelgava, Association Laiks Jauniešiem, Saulaine Social Centre, Bauska Youth Information Point, Iecava Youth Centre, Vecumnieki Community Hall, Culture and Art Centre TUKKU MAGI and to discussion hosts - musician Idus Abra, actor of the Latvian National Theatre Igors Šelegovskis and YouTube influencer Edgars FRESH for the support in implementing this project.



Ja vēlies uzzināt vairāk par Eiropas Savienību, iesaistīties diskusijās, piedalīties dažādos pasākumos, satiec mūs Rīgā, Eiropas Savienības mājā, Latvijas novados un sociālo mediju platformās!

If you wish to find out more about the European Union, engage in discussions, take part in various events, then come see us at the EU House in Riga, in regions of Latvia and on social media platforms!



Eiropas Komisijas  
pārstāvniecība  
Latvijā



Eiropas  
Savienības māja



EUROPE DIRECT  
Austrumlatgale



EUROPE DIRECT  
Jēkabpils



EUROPE DIRECT  
Dienvidlatgale



EUROPE DIRECT  
Gulbene



EUROPE DIRECT  
Jelgava



EUROPE DIRECT  
Kuldīga



EUROPE DIRECT  
Ventspils



EUROPE DIRECT  
Vidzeme