



# PIEKRASTES ZIVJU RECEPTES 2026

No Latvijas piekrastes zvejnieku un  
saimnieču krājumiem



# SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads	3	Viltotās austeres	22
<b>Ziema. Salaka</b>	<b>4</b>	Šprotu suši	23
Ceptas salakas	5	Zandarts	24
Lasis	6	Krāsni cepts	
Laša sacepums	7	zandarts ar dārzeņiem	25
Upes nēģis	8	<b>Rudens. Bute jeb plekste</b>	<b>26</b>
Cepti nēģi želejā	9	Cepta bute	27
Sīga	10	Menca	28
Grillētas sīgas	11	Liepājas mencīņš	29
<b>Pavasaris. Reņģe</b>	<b>12</b>	Taimiņš	30
Reņģes želejā	13	Taimiņa kaviārs	31
Brētliņa	14	Vimba	32
Grillētas brētliņas	15	Krāsni cepta vimba	33
Vējzivs	16	Plaudis jeb breksis	34
Cepta vējzivs	17	Breksis ķiploku	
<b>Vasara. Lucītis</b>	<b>18</b>	medus marinādē	35
Kūpināti lucīši	19	Zivju kūpināšana	
Asaris	20	Kurzemes tipa namiņā	36
Kūpināta asara salāti	21	Zvejas rīki	40

# IEVADS

Zivis ikdienas uzturā katram būtu jālieto krietni vairāk, nekā tas tiek darīts. Vairāk zivju, turklāt mūsu pašu – 498 km garajā Latvijas jūras piekrastē pieejamu –, palīdzēs baudīt šis recepšu krājums. Aicinām saņemt drosmi un izmēģināt ceptas salakas, laša sacepumu, grillētas brētliņas, viltotās austeres un šprotu suši! Lai arī piekrastē dzīvo nopietni un skarbi ļaudis, viņu humors un izdoma mudina ļauties garšu piedzīvojumam.

Šeit atradīsiet arī tik būtisku informāciju kā – kurā gadalaikā, kura zivs ir pieejama un, kā tiek nozvejota. Zināšanai: Latvijā oficiālo reģistrēto piekrastes zvejnieku skaits pēdējos gados ir vidēji 140, bet to, kuriem zveja ir ikdienas ienākumu avots, nav vairāk par 70.

Te arī atradīsiet informāciju, kā darbojas zivju kūpinātava, kuru daudzi pazīst kā Kurzemes tipa namiņu.

Būsim zinoši un baudīsim mūsu piekrastes zivis!

# ZIEMA

decembris, janvāris, februāris

Gada aukstākajos mēnešos piekrastē notiek pamatā **salaku**, kā arī **lašu** un **siģu** zveja, bet upju grīvās līdz 1. februārim atļauts zvejot **nēģus**. Senākos laikos, kad jūra vēl krietni aizsala, notika zemledus zveja. Mūslaikos zemledus zveja jūrā iespējama pavisam reti, biežāk tā notiek ezeros. Tomēr zvejnieki nesēž rokas klēpī salikuši – kad var, liek tīklus jūrā, bet lielāko daļu laika velta roņu saplēsto zvejas rīku remontam un jaunu rīku gatavošanai.

## **SALAKA, *Osmerus eperlanus* (L.)**

Salaku, Kurzemes pusē sauktu par stinti, daudzi uzskata par nedaudz gaišāku reņģi. Tomēr salaka ir īpaša. Pirmkārt – tā pārstāv **lašveidīgo zivju sugu**. Otrkārt – tās smarža nav sajauicama ne ar ko citu, ar aizvērtām acīm smaržojot, šķiet, ka tas ir svaigs gurķis, nevis zivs. Salakas var **cept, grillēt, marinēt, izmantot sacepumiem un zupām**. Lai arī salaka sastopama visā Latvijas piekrastē, īstā zvejas sezona sākas decembra vidū, pīķi sasniedzot janvārī. Zvejo pārsvarā Kurzemes piekrastē.



Zvejā ar reņģu tīkliem šai zivij lieguma nav.



## CEPTAS SALAKAS

### Sastāvdaļas

- 2 kg svaigu salaku
- 1 glāze miltu
- sāls, pipari
- eļļa cepšanai



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**4 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Salakas gatavo līdzīgi kā reņģes, tikai panēšanai neizmanto sakultu olu, jo salakai garša ir daudz smalkāka, un liekas garšas tai traucētu.

Lielā ūdens daudzumā nomazgā salakas, un iztīra tās. To izdarīt ir ļoti vienkārši – nogriež zivij galvu, un, to atdalot, izvelk iekšas. Ja ziviņai ir ikri, tos atstāj, jo tie ir ļoti gardi. Ja ir pieņi, tad tos var atstāt, bet var arī izņemt. Nolīrītās salakas vēlreiz kārtīgi nomazgā, arī vēderus izmazgā. Ja ir atstāti ikri, tad vēderus mazgā saudzīgi, lai tos pārāk neapspārdētu. Pirms cepšanas zivi var viegli apstrejīt, tas ir, nedaudz apkaisīt ar sāli un atstāt kādu stundiņu iesāļties. Var arī to nedarīt, tā teikt – gaumes lieta. Uzkaršē pannā eļļu, uzber uz šķīvīša miltus, tad salaku apvijā miltos un liek uz pannas cepties. Cep zeltainu, cenšoties nepārcept. Kad ziviņā apacepusies, pārkaisa sāli.

# LASIS

decembris, janvāris, februāris

## LASIS, *Salmo salar* (L.)

Lasis ir ceļotājzivis – uzturas pārsvarā viens, dzimst upē, dzīvo jūrā, bet nārstot dodas atpakaļ uz upi. Pieaudzis lasis diennaktī spēj pārvietoties līdz pat 100 km lielā attālumā. Dzīvo līdz 10 gadu vecumam. Zvejojot to atļauts tikai kā piezveju, ierobežotos daudzumos, un uz tā zveju attiecas nopietni liegumi. Lasis ir viena no iekārojamākajām zivīm roņiem, tādēļ lielākā iespēja to nozvejojot ir ziemā, kad roņu piekrastē ir mazāk, jo tie dodas “dzemdību atvaļinājumā” uz Igaunijas salām.



Zvejojot to atļauts tikai kā piezveju. Lasim, kā arī taimiņam, kas ir lašu dzimtas zivis, noteikts zvejas lieguma periods no 1. oktobra līdz 15. novembrim.



# LAŠA SACEPUMS

## Sastāvdaļas

- 1 neliela izmēra lasis (līdz 2 kg)
- 200 g skābā krējuma
- 200 g fetas siera
- 1 puravs
- 1 liels burkāns
- 1 mazā burciņa kaperu
- cietais siers pārkaisīšanai
- sviests veidnes smērēšanai
- sāls, pipari



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**4 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

## Pagatavošana

Iztīra lasi, izhlē, ar pinceti izņem mazās asakas, kas atrodamas gar mugurkaulu. Sagriež lasi nelielos gabaliņos, ko izkārtu ar sviestu iesmērētā cepamtraukā. Vēlams laša kārtu nelikt pārāk biezu. Nedaudz var pārkaisīt ar sāli un pipariem. Uz pannas sviestā apcep sarīvētu burkānu un sagrieztu puravu, līdz tie gatavi. Atsevišķā traukā sakul skābo krējumu kopā ar sadrupinātu fetas sieru, pievieno notecinātus kaperus, kas ēdienam iedos lielisku pikantumu. Laša kārtu pārklāj ar ceptajiem burkāniem un puraviem, tiem pārlej skābā krējuma un fetas maisījumu, izlīdzina. Pārkaisa ar rīvētu cietais sieru. Liek līdz 190 grādiem uzkarstētā krāsnī uz 20-25 minūtēm. Būtiski ir sacepumu nepārcept. Ja ir vēlme pēc apbrūninātas sacepuma virsas, pēdējās 5 minūtes krāsnij ieslēdz ventilatora režīmu (ja tāds ir). Atdzesē un pasniedz ar vai bez piedevām.

# UPES NĒĢIS

novembris, decembris, janvāris

## **UPES NĒĢIS, *Lampetra fluviatilis***

Nēģi uzskata gan par zīvi, jo tas dzīvo ūdenī, gan par apaļmutnieku jeb ūdens iemītnieku ar čūskveidīgu ķermeni. Mugurkaula vietā skrimšļa veidojums – muguras stiegra jeb horda. Latvijā bieži izplatīti ir upes un strauta nēģi, reti sastopami arī jūras un Ukrainas strauta nēģi.

Nēģim ir zutim līdzīgs ķermenis bez pāru spuras. Mute ir bez žokļiem, apaļa un līdzīga sūcējam, tikpat plata vai platāka par galvu; asie zobi ir izkārtoti daudzās koncentriskās apļveida rindās. Aiz acs ir septiņas zarnu vai žaunu atveres. Nēģa mugurējā un sānu ķermeņa daļas krāsa ir olīvdzeltena vai brūni dzeltena, ar melniem marmorējumiem, bet vēders ir gaišāks. Pieauguši nēģi var sasniegt līdz 120 cm garumu un 2,3 kg ķermeņa svaru.



Liegums piekrastes ūdeņos nārsta laikā no 1. februāra līdz 1. augustam Vidzemes piekrastē Salacā, Svētupē, Gaujā; līdz 1. novembrim Kurzemes piekrastes upēs.



## CEPTI NĒGI ŽELEJĀ

### Sastāvdaļas

- nēgi
- sāls, pipari
- smaržīgie pipari
- lauru lapas
- uzbriedināts želatīns



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**4 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Svaigus nēģus apber ar sāli, samaisa un atstāj uz 10-15 minūtēm. Pa šo laiku nēģi beidz kustēties. Tad nēģus izvelk caur pirkstiem, tādējādi notīrot lieko sāli, to no nēģiem var noslaucīt arī ar sausu lupatiņu. Nēģus cep uzkarstētā grillā, grilla restēs, 5-10 minūtes no abām pusēm. Cepšanas ilgums ir atkarīgs no nēģu lieluma, gatavi tie ir tad, kad salokot tie labi lokās, bet locījuma vietā neplīst. Pēc grillēšanas nēģus nedaudz pasautē, vislabāk – karstus kārtīgi sasedzot un atstājot uz kādu pusstundu. Kad nēģi apcepušies, katru saspiež vai nu starp diviem virtuves dēļiņiem vai vienkārši ar dakšiņu, tad kārtu tos traukā pamīšus. Liek pirmo kārtu, un tad nākamo krusteniski. Pārlej ar uzvāritu karstu sālsūdeni, ja garšo, var pielikt melno piparu graudus, pāris lauru lapas un pāris smaržīgos piparus. Atzdesē un liek ledusskapī, lai sarecē. Ja ir vēlme pēc noturīgākas nēģu želejas, sālsūdenim var pievienot nedaudz uzbriedināta želatīna.

# SĪGA

novembris, decembris, janvāris, februāris

## **SĪGA, *Coregonus lavaretus* (L.)**

Slaidas, skaistas formas zivs, ļoti augstvērtīga, pieder pie **lašu dzimtas**. Latvijas piekrastē mēdz sasniegt 40 cm, atsevišķi eksemplāri pat 50 cm garumu. Diemžēl viena no iecienītākajām zivīm arī roņiem, tādēļ zvejniekiem krietni jāpapūlas, lai tiktu pie loma. Piekrastes zvejā visvairāk tiek nozvejota Rīgas līča rietumu daļā.



Rīgas līcī piekrastes zvejas lieguma periods ir no 16. aprīļa līdz 15. maijam un no 1. oktobra līdz 15. novembrim.



## GRILLĒTAS SĪGAS

### Sastāvdaļas

- 4 sīgas
- 100 g sviesta
- 4 nelieli zariņi citrontimiāna
- sāls, pipari



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**4 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Ņem svaigas, vislabāk tikko no zvejnieka pirktas sīgas, jo tā ir ļoti delikāta zivs ar ļoti maigu gaļu, tādēļ ilgi saglabāt to svaigu nevarēs. Sīgu iztīra, pārgriežot vēderu un izņemot iekšas. Tad sīgas vēderā ieber nedaudz sāls, piparus, iesmērē ar kārtīgu piku mīksta sviesta, ieliek zariņu citrontimiāna. Ja tāds nav pieejams, var ievietot šķēlēs sagrieztu citronu. Ūdenī izmērcē cepampapīra loksni un ietin tajā pildīto sīgu, liekot cepties uz karsta grilla. Grillēšanas laiks atkarīgs no zivs izmēra, tomēr ļoti rūpīgi jāseko, lai to nepārgrillētu – pārceptas sīgas gaļa zaudē savu burvīgi maigo tekstūru un garšo pēc salvetes. Var servēt veselu, var nolobīt no asakas un pasniegt, sadalītu gabaliņos, kopā ar svaigiem dārzeņu salātiem.

# PAVASARIS

marts, aprīlis, maijs

Pavasaris zvejā nāk ar daudzveidīgāku zivju klāstu – martā un aprīlī var nozvejot slaiko **taimiņu**, kas ieceļo mūsu upēs, lai nārstotu, parādās **brekši** un **asari**, kā arī **brēliņas** un **reņģes**. Šis ir arī laiks, kad sākas **lucišu** zveja.

## **REŅĢE, *Clupea harengus***

Šī ir zivs, ko pazīst katrs latvietis, – neliela izmēra, sudraba krāsas zivs ar tumši zilu muguras daļu. Reņģe ir **nozīmīgākā zvejas zivs Latvijas piekrastē**, taču uz to arī var attiekties liegums, kas iestājas brīdī, kad sasniegts zvejas kopējais limits. Par nacionālo lepnumu šī zivs pasludināta arī mūsu kaimiņzemē Igaunijā, un ir nozīmīgs zvejas objekts visām Baltijas jūras valstīm.



Zvejā ar reņģu tīkliem lieguma nav. Ar tīkliem zvejo visu gadu, ar stāvvadiem pamatā pavasarī – no aprīļa līdz apmēram jūnija vidum.



## REŅĢES ŽELEJĀ

### Sastāvdaļas

- reņģu filejas
- milti
- sīpols, sagriezts plānās ripiņās
- eļļa cepšanai
- sāls, pipari
- cukurs
- etiķis
- uzbriedināts želatīns



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**4 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Piekrastē zivis gatavo pēc izjūtas, atkarībā no tā, cik daudz un kas trāpījies tīklos. Tādēļ šajā receptē, kas nākusi no Rojas Jūras zvejniecības muzeja krājumiem, sastāvdaļām nav mērvienību.

Iztīra reņģes, ar nazi izgriež asaku. Tikko no jūras nākušām reņģēm to izdarīt nebūs viegli, labāk, ja reņģes diennakti pastāv ledusskapī. Filejas apsāla, apviļā miltos un apcep uz pannas eļļā zeltaini brūnas. Gatavo marinādi: plāni sagrieztās sīpolu ripiņas aplej ar verdošu ūdeni, ļauj mazu bītiņu pastāvēt, tad pievieno sāli, etiķi, cukuru, visu pēc garšas, pievieno želatīnu. Parasti uz 1 litru ūdens ņem 120 ml 9 % etiķa, 3 ēdamkarotes cukura un 2 ēdamkarotes sāls. Galvenais, lai marināde sanāktu diezgan pikanta. Trauciņa apakšā lej dzidro marinādi, kārtu reņģes, atkal marinādi. Tā visu kārtām, kamēr trauciņš pilns. Pa virsu uzlej vēl marinādi. Liek ledusskapī, lai sažēle.

# BRĒTLIŅA

marts, aprīlis, maijs

## BRĒTLIŅA, *Sprattus sprattus*

Baltijas jūrā mājā viena no brētliņas divām pasugām – Baltijas brētliņa (*Sprattus sprattus balticus*) – maza auguma, sudrabainas zivtiņas ar tumšu, zilganzaļu, gandrīz melnu muguru. Brētliņas ir nozīmīgs zvejas objekts Baltijas jūras valstīm, tās izmanto **sālītas, kūpinātas, ceptas, vārītas** un sagatavotas dažādos **konservos**. Iecienītākie brētliņu izstrādājumi Latvijā ir **ķilavas** un **šprotes eļļā**.



Zvejas lieguma nav.



# GRILLĒTAS BRĒTLIŅAS

## Sastāvdaļas

- 2 kg svaigu brētliņu
- sāls, pipari

## Pagatavošana

Šai uzskoda vislabāk derēs svaigas, tikko no jūras nākušas brētliņas. Tādas no zvejniekiem var nopirkt vasaras sākumā, kā arī rudens pusē, kad zvejnieki izmanto iespēju tikt pie treknajām rudens reņģēm un brētliņām. Iekurina grillu, ļaujot oglēm kārtīgi uzkarst. Nomazgā brētliņas un veselas, nelīrītas, ar visām galvām kārtu uz grilla restēm. Liek uz grilla un karsē, kamēr tās kļūst skaisti brūnas. Apber ar sāli. Lieliska uzskoda pie alus – ēd veselas, atstājot galvas neapēstas, bet, ja nu kārojas, var ēst ar visām galvām.



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**4 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

# VĒJZIVS

maijs, jūnijs

## VĒJZIVS, *Belone belone*

Plēsīgajai vējzivij piemīt specifiska āriene un ātra daba. Piekrastes zvejas lomos tā sastopama tikai **īsu brīdi maijā vai/un jūnijā**, aptuveni divas nedēļas, kad tā ierodas uz nārstu lielos baros. Pagatavota tā maina asakas krāsu no pelēkas uz koši zaļganu. Nozvejot var maijā, jūnijā.



 Zvejas lieguma nav.



## CEPTA VĒJZIVS

### Sastāvdaļas

- 2 vējzivis
- 2-3 tomāti
- 100 g melno olīvu
- 2-3 sīpoli
- timiāns,
- pētersīļi, ķiploks
- olīveļļa
- sāls, pipari



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**2 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Zivi izkīdā, zvīņas nost neņem. Pie mugurkaula ir plēve, tā jāņem nost un jānotīra asinis, kuras tur ir. Liek zivi ar vēderu uz augšu, vēderā ieliek timiāna zariņus, pētersīļa lapiņas, saspiestu ķiploku, sāli, melnos piparus un olīveļļu. Atstāj zivi marinēties. Sīpolus un tomātus sagriež lielos gabalos, pievieno melnās olīvas, timiānu, sāli, melnos piparus, olīveļļu un visu samaisa. Cepešpannā liek vējzivi ar muguru uz augšu, bet asti ieliek tai mutē. Izveidojas tāds kā aplis, kurā liek sīpolus un tomātus. Cep 180 grādos apmēram 40 minūtes.

# VASARA

jūnijs, jūlijs, augusts

Vasaras sākums ir **lucišu laiks** – tad tie iegūst dzeltenu nokrāsu un ir gardi gan cepti uz pannas, gan kūpināti. Jūlijs līdz augusta vidum zvejniekiem ir izaicinošāki, jo karstā laikā zivis īsti nezvejojas, lomos gadās **asari**, **vimbas** un citas zivteles. Šajā laikā, kad atpūtnieku jūra pārpludina piekrasti, meklējama sīkāko zivteli, ko apēst, zvejnieku sievām jāliek lietā izdoma, kā pagatavot zivis, lai tos pacienātu un pārsteigtu. Tad talkā tiek ņemta pat necilā, bet iecienītā **rengīte vai mazā brētlīņa**, kuras pārtop jo smalkos ēdienos. Ar dažiem, kas jau baudīti “Mājas kafejnīcu dienās”, laipni padalījās Rojas Tūrisma informācijas centrā.

## LUCĪTIS, *Zoarces viviparus*

Lucītis ir viena no piekrastes pircēju iecienītākajām zivīm, kas raisa sentimentālas atmiņas un ir arī uzturvielu ziņā vērtīga – tās gaļā labi sabalansēts tauku un olbaltumvielu saturs. Uz lucīšu zveju attiecas garš lieguma periods, no novembra līdz aprīlim, jo tas ir laiks, kad dzimst to pēcnācēji – lucīši ir dzīvdzemdētāji. Lai arī piekrastē kļīst teikas, ka lucīši kādreiz bijuši gandrīz zuša lielumā, lucīša garums mūsdienās ir vidēji 30 cm.



Lieguma periods no 1. novembra līdz 31. martam.



# KŪPINĀTI LUCIŠI

## Sastāvdaļas

- 1 spainis lucišu vai cik var dabūt
- 1 sauja sāls

## Pagatavošana

Pirms kūpināšanas lucišus iztīra, nomazgā vismaz 3 ūdeņos, savel uz virbiem (iesmiem), izretina, lai tie kūpināšanas laikā nesaskaras un nesalīp. Virbus ar lucišiem saliek uz kūpinātavas (namiņa) rāmja, ko iestumj kūpinātavā. Zem lucišu virbiem uz kūpinātavas pamatnes sakrauj vairākus (vismaz 2 vai 3) nelielus ugunsukurus, izmantojot alkšņa malku un sausas priežu skuju (zaļas nedrīkst likt, tās dod rūgtumu). Lucišus vismaz 30 minūtes apžāvē, turot atvērtas namiņa durvis tā abās pusēs. Tādējādi lucišiem nožūst liekais mitrums, kas nodrošina to, ka tie kūpināšanas laikā, kad tiks paaugstināta temperatūru, nenokritīs no virbiem ugunī. Pēc 30 min. kūpinātavas durvis aizver un lucišus kūpina, ik pa laikam pievienojot alkšņa malku. Kūpināšana atkarībā no laikapstākļiem noris 1,5–2 stundas (ieskaitot apžāvēšanu). Kad luciši nokūpināti, tiem ļauj atdzist uz virbiem. Kad atdzisuši, tos ņem nost no virbiem, liek kastītē, pārber ar sāli. Lucišus ēd, atdalot sānu spuras un noņemot galvu. Pareizi nokūpināts lucišs viegli atdalās no vidējās asakas un ādas. Lucišiem ir raksturīga īpatnēja garša, ko izceļ pareizs kūpinājums.



Pagatavošana  
**3 līdz 4 stundas**



Uz cik personām  
**8 porcijas**



Sarežģītība  
**Jāprot kūpināt**

# ASARIS

maijs, jūnijs, jūlijs, augusts, septembris

## **ASARIS, *Perca fluviatilis***

Saldūdens zivs, kas dodas baroties jūrā piekrastes ūdeņos, tādēļ pieskaitāma piekrastes zivīm. Vizuāli tā ir ļoti skaista zivs zaļgani svītrotos toņos muguras daļā, gaišākos vēdera daļā un oranži sarkanu spuru un asti.



Rīgas līcī piekrastes zvejas lieguma periods ir no 16. aprīļa līdz 15. maijam un no 1. oktobra līdz 15. novembrim.



## KŪPINĀTA ASARA SALĀTI

### Sastāvdaļas

- 5 lieli kūpināti asari
- 3 vārītas olas
- 1 liels sīpols
- nedaudz kaperu
- majonēze, krējums pēc garšas
- sāls, pipari
- zaļumi



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**2 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Atdala zivs gaļu no ādas un asakām, saplucina mazos gabaliņos. Sīpolu nomizo, sasmalcina. Olas noloba un sakapā. Kaperus notecina un nedaudz sakapā. Liek bļodā visas sasmalcinātās sastāvdaļas, pievieno krējumu, majonēzi, sāli, piparus. Apmaisa. Var pievienot arī zaļumus – pētersīļus, maurlokus.



# VILTOTĀS AUSTERES

## Sastāvdaļas

- mazo reņģu filejas
- sinepes
- sāls
- etiķis
- austeru vāciņi
- citrons
- dilles



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**2 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

## Pagatavošana

Šis ēdiens būs lielisks tiem, kuri rauc degunus par ekskluzīvo austeri, bet labprāt bauda pašmāju zivis un gribētu celt galdā ko neierastāku.

Sajauc sinepes ar sāli un etiķi. Traukā kārtām liek mazās reņģu filejas, katru kārtu pārlejot ar sagatavoto sāls-etiķa maisījumu. Atstāj iemarinēties uz 24 stundām. Tad pa vienai filejai kārtu austeres vāciņā, pieliek nelielu šķēlīti citriona un dilles.





## ŠPROTU SUŠI

### Sastāvdaļas

- šprotes
- 1 garais gurķis
- bezpiedevu krēmsiers



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**2 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Viegli un ātri pagatavojama uzskoda svētkiem visa gada garumā, jo šprotes, kas tiek gatavotas no brētliņām vai mazajām reņģītēm, nopērkamas konservētas bez problēmām.

Gurķi nomizo un sagriež gareniskās sloksnēs. Katrai sloksnei pārsmērē krēmsieru, šproti liek pie gurķa malas un sarullē. Tad kārtu uz šķīvja, lai zivtiņu astes ir gaisā.

# ZANDARTS

jūnijs, jūlijs, augusts

## **ZANDARTS, *Sander lucioperca***

Liela saldūdens zivs, kas sastopama arī visā piekrastē saldūdens tuvumā – tuvu upju iztekām. Mugura tai ir zilganzaļa vai zilganpelēka, sāni un vēders tumši sudrabains. Uz sāniem 8–14 tumšas šķērsviļņas. Tās gaļa ir balta un augstvērtīga, taču ziemā zandarts vairs nav tik regulārs viesis lomos kā agrākos laikos. Latvijā tas pārsvarā tiek zvejots laikā, kad piekrastē ūdens ir vissiltākais. Lielākās zandarta nozvejas ir Liepājas un Pierīgas piekrastē.



Rīgas līcī piekrastes zvejas lieguma periods ir no 16. aprīļa līdz 15. maijam un no 1. oktobra līdz 15. novembrim.



## KRĀSNĪ CEPTS ZANDARTS AR DĀRZEŅIEM

### Sastāvdaļas

- zandarts (1,5-2 kg)
- sāls, pipari
- 1 saišķis pētersīļu un diļļu
- 1 sauja svaigu vai kaltētu salvijas lapiņu
- 1,5 citrona
- 3-4 ķiploka daiviņas
- 1 sīpols
- 1-1,5 kg sakņu (burkāni, kāļi, rāceņi, pastinaki, kartupeļi)
- 1 neliela sarkanā paprika
- 6-8 ķirštomātiņi
- dažī rozmarīna zariņi
- olīveļļa

### Pagatavošana

Zivij nokasa zviņas, izņem iekšas un žaunas, nomazgā, nosusina. Salvijas lapiņas sasmalcina, sajauc ar sāli, pipariem, 1 ēdamkaroti citrona sulas un 2 ēdamkarotēm eļļas. Ar šo maisījumu no ārpuses ierīvē zandartu. Pētersīļu un diļļu saišķi sakapā, sajauc ar sāli, pipariem, sasmalcinātiem ķiplokiem un nedaudz eļļas. Kopā ar šķēlītēs sagrieztu pusi citrona pilda zivs vēderā. Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 200 grādiem. Notīrītas saknes sagriež mazākos gabalos, liek cepampannā, pievieno arī daivās sagrieztu sīpolu un rozmarīna zariņus, pārlej nedaudz eļļas, pārlaista puscitrona sulu, pārkaisa sāli un piparus, liek krāsnī. Vienreiz apgriežot, cep 20 minūtes. Tad starp saknēm ierūmē sagatavoto zandartu, liek klāt arī tomātiņus un strēmelēs sagrieztu papriku, turpina cept vēl aptuveni 30 minūtes, līdz zivs ir izcepusies cauri un saknes mīkstas.

# RUDENS

septembris, oktobris, novembris

Pateicoties rudens vēsumam, vasarā izvairīgās zivis nu kļūst pieejamākas. Ne tikai zvejnieki, bet daudzi zivjūmīļi tieši rudenī dodas uz piekrasti ķert **butes**. Starp tiem arī Gunārs Binde – latviešu fotomākslas meistars, kura ceptās butes recepti aicinām izmēģināt brīdī, kad tiek at pie šīs zivs. Rudenī lielākā daļa zivju ir uzbarojušās un treknas, tādēļ gardas būs reņģes, vimbas, brekši un taimiņi. Jāatceras, ka no 1. oktobra līdz 15. novembrim Rīgas līcī ir zvejas liegums ar noenkurotiem žaunu tīkliem.

## **BUTE jeb PLEKSTE, *Platichthys flesus* (L.)**

Bute ir plakana zivs, kurai acis novietotas vienā ķermeņa pusē. Butes krāsa atkarīga no apkārtējās vides krāsām, iespējami daudzi brūnās un pelēkās krāsas toņi un nokrāsas. Bute ir viena no visbiežāk sastopamajām zivīm Latvijas piekrastē, pavasara–vasaras periodā dzīvo ļoti seklos ūdeņos pie paša krasta, tikai ziemot dodas dziļākos, aptuveni 60 m dziļos, ūdeņos.



Lieguma periods no 15. februāra līdz 15. maijam.



## CEPTA BUTE

### Sastāvdaļas

- bute
- mannas putraini
- sāls, pipari
- eļļa



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**2 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Buti iztīra, nogriež tai galvu, asti un spuras. Ja bute ir paprāva, tad bez šīs procedūras to nav iespējams uzlikt uz pannas. Fotomākslinieks gan atgādina: saceptas spuras tomēr ir ļoti garšīgas un kraukšķīgas. Ieberzē buti ar sāli un atstāj to uz kādam 20 minūtēm iesāļties. Tad uz pannas uzlej eļļu un uzber mannā putrainus. To dara tāpēc, lai bute nepiedegtu pie pannas. Cep buti no abām pusēm kādas 5 minūtes. Ja bute ir bieza, tad pēc cepšanas to ieliek 180 grādos sakarsētā cepeškrāsnī un cep vēl 5 minūtes.

# MENCA

septembris, oktobris, novembris

## **MENCA, *Gadus morhua callarias***

Lielākā zivju suga visā mencu dzimtā. Ķermeņa garums var sasniegt 200 cm, svars – pat 96 kg. Baltijas jūrā gan menca ir mazāka, tās ķermeņa garums var sasniegt 132 cm, svars – 25 kg. Sānu līnija gaiša, puslokā izliecas virs krūšu spuras. Muguras un galvas augšdaļas krāsa var būt no zaļganpelēkas līdz olīvzaļai ar daudziem tumšiem plankumiem. Sāni gaišāki, vēders balts vai netīri balts.

Kur vislabāk taujāt pēc receptes? Noteikti Dienvidkurzemē, kur mencas atklātās jūras piekrastē zvejo oktobrī un novembrī. Vēju pilsētā Liepājā menca celta pilsētas tradicionālo ēdienu godā – izmēģiniet arī jūs to pagatavot!



Specializēta zveja mencām nav atļauta. Dienvidkurzemē atklātās jūras piekrastē tās zvejo oktobrī, novembrī kā piezveju citu zivju sugu zvejā.



# LIEPĀJAS MENCIŅŠ

## Sastāvdaļas

- 200 g auksti kūpinātas mencas
- 5 vārīti kartupeļi
- 2 vidēji lieli sīpoli
- 220 ml saldā krējuma
- pēc garšas malti melnie pipari un dilles



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**2 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

## Pagatavošana

Sīpolus nomizo un apcep uz pannas kausētā sviestā, līdz tie ir zeltaini. Mencu attīra no ādas un asakām, sagriež gabaliņos. Dilles sakapā. Sakarsē krāsnī līdz 180 grādiem. Podiņos kārtām liek kartupeļus, mencas gabaliņus un ceptos sīpolus. Pēc tam podiņu saturu pārlej ar saldo krējumu, pievieno piparus. Sāli neliek, jo menca piešķirs ēdienam nepieciešamo sāļumu. Podiņus liek krāsnī uz aptuveni 10 minūtēm. Pirms pasniegšanas pārkaisa ar dillēm.

# TAIMIŅŠ

septembris, novembris, decembris

## TAIMIŅŠ, *Salmo trutta*

Lašu dzimtas zivju suga, kas pieder pie Atlantijas lašu (*salmo*) ģints. Angļu valodas ietekmē taimiņu bieži mēdz saukt par jūras foreli (*sea trout*). Dzīves paradumi taimiņam ir tieši tādi paši kā lasim, uzturas pārsvarā viens, dzimst un aug upē, dzīvo jūrā, nārstot atgriežas upē. Arī vizuāli šīs divas zivis daudz neatšķiras, tomēr ir pazīmes, pēc kā tās atšķirt – taimiņam astes spura ir ar mazāku liekumu nekā lasim, augšžokļa gals sniedzas aiz acs aizmugurējās malas, bet lasim sakrīt ar acs aizmugurējo malu, taimiņam uz ķermeņa ir vairāk tumšo plankumu. Lasis sasniedz lielākus izmērus nekā taimiņš. Uz taimiņa zveju attiecas tie paši ierobežojumi, kas laša gadījumā.



Zvejas lieguma periods no 1. oktobra līdz 15. novembrim.



## TAIMIŅA KAVIĀRS

### Sastāvdaļas

- 1 lašveidīgās zivs ikri (taimiņu, lašu, foreļu)
- daudz ūdens tīrīšanai
- 1 sīpols
- sāls un cukurs pēc garšas, attiecībā 2:1

### Pagatavošana

Uzmanīgi no zivs vēdera izņem ikrus, liek bļodā. Uzkaršē ūdeni līdz apmēram 70 grādiem un pārlej ikriem, lai tie būtu pilnībā nosegti. Atstāj uz apmēram 10 minūtēm. Karstā ūdens iedarbībā ikrus ieskaujošās plēves būs kļuvušas pelēkas un atdalījušās no pašiem ikriem. Noņem lielākos plēves gabalus. Sāk ikru skalošanu, lai atdalītu atlikušos mazākos plēvju krikšus. Lej bļodā ar ikriem ūdeni tik daudz, lai ūdens par 1 cm pārsniegtu ikru daudzumu, paskalina bļodiņu, lai plēvju atliekas uzpeldētu virspusē, nolej ūdeni kopā ar tām. Pielej vēl ūdeni, un turpina ikru skalošanu tik ilgi, kamēr visas plēvju atliekas izskalotas. Tam nepieciešams daudz ūdens un pacietības. Kad ikri tīri, un plēvju atlieku tajos vairs nav, tos ieber sietīņā un atstāj uz minūtēm 5 notecēt liekajam ūdenim. Uzber nedaudz sāls un cukura maisījuma attiecībā 2:1, un viegli apmais, vēlams to darīt ar rokām, jo ikri ir samērā trausli un necieš robustu apiešanos. Liek ikrus uz baltmaizes ar sviestu, pārkaisa ar mazu daudzumu sakapātu sīpolu.



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**3 porcijas**



Sarežģītība  
**Prasa pacietību**

# VIMBA

septembris, novembris

## VIMBA, *Vimba vimba*

Ēdāju vidū vimba populāra ar visasakainākās zivs titulu. Lai arī mājo upēs, galvenokārt uzturas jūrā, upju grīvās un to tuvumā, nārstot dodas upēs. Vimba ir vidēji liela zivs, kuras garums var sasniegt 60 cm, svars 3,6 kg, Latvijā vimba ir līdz 50 cm garumam un sver ne vairāk par 1,5 kg. Tās ķermenis ir samērā slaidis, mugura zilganpelēka, sāni un vēders sudrabains. Piekrastes zvejnieki atzīst – šī ir laba zivs, no kuras var saražot daudzveidīgu produkciju. Iespējams pat, ka nākotnē ar to varētu aizstāt importēto un aizvien dārgāko skumbriju.



Rīgas līcī piekrastes zvejas lieguma periods ir no 16. aprīļa līdz 15. maijam un no 1. oktobra līdz 15. novembrim.



## KRĀSNĪ CEPTA VIMBA

### Sastāvdaļas

- 2 vimbas
- 1 laims
- pāris pikas mīksta sviesta
- sāls, pipari
- citrontimiāns, ja ir



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**3 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Ņemam svaigu vimbu, "noskujam" zvīņas, nomazgājam, izķidājam. Atstājam vēderā tauku strēmeles, tās iedos savu smeķi.

Ņemam asu nazi, un cik vien iespējams smalki sagriežam abus zivs sānus. Ierīvējam ar laima sulu, sāli un mīkstu sviestu. Nedaudz sāls iebirdinām arī vēderdaļā. Ja ir pie rokas, turpat var ielikt arī zariņu citrontimiāna. Atstājam uz 20 min. vai vairāk savilkties garšām.

Liekam uz 200 grādiem uzkarstētā krāsnī cepties 25–30 minūtes. Puse laika – ar ventilatoru.

Recepte ir no mazjūrnieka un Saulkrastu Zvejnieku apmetnes saimnieka Edgara Zviedra ģimenes receptšu vāceles, pārbaudīta un akceptēta.

# PLAUDIS jeb BREKSIS

septembris, novembris

## PLAUDIS jeb BREKSIS, *Abramis brama*

Pieauguša plauža ķermeņa garums parasti ir 30–55 cm, svars 2–4 kg, bet tas var sasniegt arī 75 cm garumu un svērt vairāk nekā 6 kg. Plauža ķermenis ir sāniski saplacināts, tam ir augstu izcelts muguras kūkums. Zviņņas ir sudrabaini pelēkā krāsā, lai gan vecākas zivis iegūst bronzas krāsas toni, īpaši tās, kas dzīvo tīros ūdeņos. Spuras ir tumši pelēkas vai gandrīz melnas, tās nekad nav sārtas.



Specializētā zvejas lieguma jūras piekrastē nav. Rīgas līcī piekrastes zvejas lieguma periods ir no 16. aprīļa līdz 15. maijam un no 1. oktobra līdz 15. novembrim.



## BREKSIS ĶĪPLOKU MEDUS MARINĀDĒ

### Sastāvdaļas

- breksis (1-1,5 kg)
- 1 ķīploku galviņa
- 1 ēdamkarote medus
- sāls, pipari
- olīveļļa
- baltie un rozā pipari
- rīvmaize



Pagatavošana  
**1 stunda**



Uz cik personām  
**3 porcijas**



Sarežģītība  
**Viegli**

### Pagatavošana

Breksi pa muguru pārgriež uz pusēm, atver vaļā un iztīra vēderu. Zivi neskalo ar ūdeni, bet pēc tīrīšanas noslauka sausu ar papīra dvieļi. Bļodiņā ielej 1 ēdamkaroti olīveļļas, pievieno 1 ēdamkaroti medus un 3-5 saspīestas ķīploku daiviņas. Pieliek arī pāris ķīploku daiviņas, kuras sagrieztas ripiņās, un naža galu svaigi maltu melno piparu. Ar šo marinādi zivi iesmērē un atstāj uz 20 minūtēm iemarinēties. Cepešpannā ieklāj cepamo papīru un to iesmērē ar eļļu. Liek virsū zivi ar zvīnām uz leju. Pārkausa ar baltajiem un rozā pipariem un uzkaisa arī nedaudz rīvmaizes. Liek cepties cepeškrāsnī 180 grādu temperatūrā apmēram 50 minūtes. Cepšanas ilgums ir atkarīgs no zivs izmēra. Pēc izņemšanas no cepeškrāsns breksim uzkaisa sāli. Pasniedz veselu zivi uz šķīvja.

# ZIVJU KŪPINĀŠANA KURZEMES TIPA NAMIŅĀ

Kurzemes tipa namiņā tapušās gardās zivis, šķiet, pagaršojis ir katrs. Tomēr izrādās, ka garajā Kurzemes piekrastē namiņu, tas ir, kūpinātavu, uzbūve atšķiras, ja ne katrā ciemā, tad reģiona ietvaros gan, atzīst biedrības **“Mazjūras zvejnieki” vadītājs Andris Cīrulis**: “Kopš senču laikiem mūspusē – no Jūrmalas līdz Kolkai, namiņu būvē uz aptuveni pusmetru zemē ieraktiem betona pamatiem, tie var būt sakrauti arī no akmeņiem, kam virsū uzbūvēta koka mājiņa, kurai abi gali atverami.



Tajā liek zivis dažādos veidos – atvērtas uz rāmjiem vai uzvērtas uz virbiem (iesmiem), kurus saliek uz rāmja, ko iestumj kūpinātavā. Zem virbiem un/vai restēm uz kūpinātavas pamatnes sakrauj vairākus (vismaz 2-3, atkarībā no kūpinātavas izmēra) nelielus ugunsukurus, izmantojot alkšņa malku un **sausas priežu skujas, čiekurus**. Zaļas skujas nedrīkst izmantot, tās dod rūgtumu. Tikmēr tālāk Kurzemē – Ventspils, Liepājas apkārtnē – lieto slēgta tipa kastes. Kad zivis tajās saliktas, virsū uzliek vāku un kūpina. Savukārt Vidzemes pusē vairāk izmanto **kūpinātavas ar tuneļiem** – kurināšana notiek atsevišķi, bet dūmi līdz zivij nonāk pa tuneli. Jāatzīst, pirms ķēros pie piekrastes zvejnieku kopā savešanas, šo paņēmieni pat īsti nezināju.”



*Jaunuzbūvēts Kurzemes tipa kūpināšanas namiņš Bērziemā pie Tarotavas*

Izrādās, Kurzemes tipa namiņš ir labākais, piemēram, lucīšu kūpināšanai – tā kā lucītis esot cimperlīga zivs, pārlietu lielā karstumā tas varot vienkārši sakrist ugunī. Kurzemes tipa namiņā ir ērti veikt tik svarīgo, **vismaz pusstundu ilgo, zivju apžāvēšanu**, turot atvērtas namiņa durvis tā abās pusēs. Pēc 30 minūtēm kūpinātavas durvis aizver un zivis kūpina, ik pa laikam pievienojot alkšņa malku. Kūpināšana, atkarībā no zivs sugas un laikapstākļiem, **noris vidēji 1,5–3 stundas** (ieskaitot apžāvēšanu).



*Lucīšu kūpināšana Bērzciemā*

Interesanti, bet Kurzemes ļaudis un Vidzemes zvejnieki aizvien stingri pastāv katrs pie sava, kad lucītim sāls berama.

"Ir vidzemnieki, kuri saka, zivis sālsūdenī jāapsāla pirms kūpināšanas. Nu, mēs Kurzemē nekad to nav darījuš`! Kad lucītis nokūpināts, siltam pārber to sāļ, un viš paņem tik, cik tam nepieciešams!" skaidro Andris Cīrulis.

Kurzemes tipa namiņš nav domāts tikai zivju kūpināšanai – tajā, protams, **kūpina arī dažādus gaļas izstrādājumus kā ar auksto, tā karsto kūpināšanas metodi.** "Kūpināt var jebko, vien jāzina pareizās tehnoloģijas," uzsver A. Cīrulis. "Mūspusē kūpināšanā izmanto sausas priežu skujas ar čiekuriem, ja liesma par lielu – skujas samitrina."



# ZVEJAS RĪKI

**Piekrastes zveja** ir videi draudzīgākais zvejas veids, saukts arī par pasīvo zvejas veidu, un zivju ieguvei tiek izmantoti selektīvi zvejas rīki, kas ļauj nozvejot noteiktu sugu zivis pieaugušā izmērā.

Piekrastes zvejnieki zvejā dodas ar nelielām, 4–8 metru garām, atvērtām **laivām**. Vairākiem Baltijas atklātās jūras piekrastes zvejniekiem ir arī nelieli **kuģīši** līdz 12 metru garumam, jo atklātā jūra ir skarbāka par Rīgas līci, tai vajag nopietnākus kuģojamos līdzekļus. Piekrastes zveja notiek ne tālāk par divām jūras jūdzēm no krasta un dziļumā, kas nepārsniedz 20 metrus.

Zvejas rīki tiek nostiprināti zvejai uz grunts pārsvarā ar **enkuriem** vai **atsvariem**, netraumējot un nebojājot jūras grunti un tās floru. Enkurus pārsvarā lieto zvejas murdu un stāvvadu stiprināšanai pie jūras gultnes, atsvarus vairāk izmanto žaunu tīklu stiprināšanai, lai ūdens vijņošanās tos nesamet cilpās un neaiznes ar straumi.

Ar **murdiem** un **stāvvadiem** zvejots tiek no akmeņiem brīvos apgabalos, jo, ilgstoši atrodoties ūdenī, to linums var tikt uzberzts uz akmeņiem un tā sabojāts. Arī zvejai ar noenkurotiem žaunu tīkliem parasti izvēlas no akmeņiem tīru grunti. Ejot gar jūras krastu, var redzēt ievietotus zvejas rīkus, tie atpazīstami pēc **boju krellēm** un **mērķiem** ar peldošu **pludiņu**. Mērķis ir zvejas rīka sastāvdaļa – miets ar karodziņu, kas marķēts ar zvejnieka identifikācijas numuru. Tuvumā manāmas arī kajas, ko kārtīgs zvejnieks vienmēr pacienās, jo, kā Salacgrīvas pusē zvejnieki saka – kajās esot aizgājušo zvejnieku dvēseles, kas joprojām pieskata zvejas notikumus.

Zvejas vietas nav tālu no krasta, parasti ne vairāk kā 1-2 km. Piekrastes zvejnieki Latvijā zvejā parasti dodas **no krasta**, nevis no īpaši aprīkotām ostām vai piestātnēm, jo tādas mūsu zemē ir tikai pāris vietās. Visbiežāk zvejnieki iestumj laivu jūrā no krasta.



*Lucīšu murds*

**Ar ko tīkls atšķiras no murda vai stāvvada?** Vienkāršiem vārdiem runājot, tīkls ir vienas plaknes zvejas rīks, smejoties tas bieži tiek salīdzināts ar aizkariem. Žaunu tīklam noteikta acs izmēra linums (materiāls) ir uzstallēts uz atsvaru peldauklas.

Savukārt murds un stāvvads ir daudzu tā saukto apcirkņu konstrukcija ar tilpumu un var nozvejot lielu zivju apjomu. Tajos iepeldot, zivis atrodas tādā kā linuma baseinā, no kura nevar izkļūt un peld līdz brīdim, kad zvejnieks ierodas un tās izsmēļ.

Zvejots tiek visu gadu, kad to atļauj laika apstākļi, izņemot Latvijā noteiktos rudens un pavasara liegumu laikus.



*Reņģu tīklu tarošana Bērziemā*

Izdevums "Piekraustes zivju receptes 2026" tapis LR Zemkopības ministrijas atbalstītā projekta "Piekraustes zvejniecības attīstības mārketinga programmas īstenošana" ietvaros, ko realizē biedrība "Mazjūras zvejnieki". Programmas mērķis ir stiprināt Rīgas līča un Baltijas jūras piekraustes zvejniecību, gādāt par piekraustes ciemu un zvejnieku sētu saglabāšanu, piekraustes potenciāla izmantošanu tūrisma jomā un piekraustes zvejniecības pievienotās vērtības celšanu.

**Projekta LAD numurs: 25-00-S0TV09-000001**

**Izdevējs:** biedrība "Mazjūras zvejnieki"

**Sastādīšana un satura izveide:** Ilze Rūtenberga-Bērziņa

**Valodas korektūra:** Guna Kalniņa

**Dizains un makets:** Andra Eriņa

**Foto:** Iveta Tomsone, Andris Cīrulis, Aigars Jansons

**Buklets nodrukāts:** Dardedze hologrāfija

**Tirāža:** 2000 eksemplāri

Materiālu citēšanas gadījumā atsauce obligāta.  
Pārpublicēšanai jāsaņem izdevēja atļauja.



[piekrausteszivis.lv](http://piekrausteszivis.lv)

