



# Iedvesmai nav Vecuma

# MAF

Mediju atbalsta fonds

2026. GADA 17. APRĪLIS

## Dzīve aicina mainīt virzienu. Jebkurā vecumā

Novadnieces **Ritas Meilunas** vārds laikraksta lappusēs bijis lasāms vairākkārt – visbiežāk, piedaloties Tautas lietišķās mākslas studijas «Durbe» izstādēs. Taču divreiz viņa sniegusi savus padomus mūsu praktisko darbu pielikumā – pavisam nesen par senu tekstilizstrādājumu glabāšanu un kopšanu, bet pirms desmit gadiem, gaidot Rožu svētkus, Rita laikraksta lasītājiem mācīja, kā izgatavot rožu vainadziņu.

Taču šoreiz stāsts būs par viņu pašu. Un lai tas kalpo par iedvesmu kādam, kas ir nozīmīgas izvēles priekšā – Rita aicina nebaidīties un izmēģināt arī ko tādu, kas ir pavisam nezināms, jo to nu viņa ļoti labi zina – mācīties jau nekad nav par vēlu.

### Bērnības un jaunības laiks

**Rita:**

– Par bērnību daudz runāt pat negribētos, jo tā nav bijusi tāda, par kuru saka, – saulaina un bezrūpīga... Manas ģimenes saknes aizved uz Latgali, no kurienes nāca abi vecāki – Lonija un Rūdolfis, bet viņi ātri izšķīrās. Piedzimu Dobelē. Atceros, mamma ļoti daudz slimoja, un, tā kā viņas vecāki jau sen kā bija miruši, mani audzināt palīdzēja mammas māsa Valija, kas dzīvoja Degoles pagastā. Viņai pašai bērnu nebija, un līdz ar to arī nebija tādas bērnu mīlestības... Un tā nu es bērna gados biju gan pie mammas, gan pie tantes, bet lielākoties – dažādās skolās...

Kad paliku vecāka, labāk mammu sapratu – arī to, ka dzīve viņai nebija viegla. Iespējams, tā bija depresija, kuras dēļ viņa jutās slikti, bet tolaik tā vispār netika uzskatīta par slimību; par ko tādu ne runāja, ne arī to ārstēja. Patiesībā man pat mammas bija žēl...

**– Un kura bija jūsu pirmā skola?**

– Pirmā skola bija Zantē, bet pēc tam līdz 8. klasei mācījos Kandavas vidusskolā un dzīvoju internātā Štempeļos. Atceros, internātā bija daudz krievvalodīgo, tāpēc tur iemācījos krievu valodu.

Mācījos labi, un pēc 8. klases bija jādomā, ko darīt tālāk. Tā kā man nebija neviena, kas pateiktu, kādu profesiju labāk izvēlēties, abas ar draudzeni Anitu devāmies uz Liepāju un iestājāmies profesionāli tehniskajā vidusskolā, kur sagatavoja šuvējas fabrikai «Lauma». Tagad jāsaka, ka kaut ko jau no šūšanas un modelēšanas skolā iemācīja, bet lielākoties strādājām fabrikā – šuvām apakšveļu. 1980. gadā pabeidzu vidusskolu, bet vēl bija trīs ga-

di kombinātā jānostrādā, taču toreiz nāca gaismā, ka meistari bija jauniešus izmantojuši – mums nesamaksāto prakses naudu viņi bija piesavinājušies. Paņēmtās summas bija lielas, tāpēc Rīgā bija tiesa, bet... mēs tāpat neko neatgūvām. Tikai šīs nepatīkamās situācijas dēļ izlēmām pamest darbu kombinātā; aizbraucām uz Rīgu un pieteicāmies darbā Rīgas modeļu namā – bijām šuvējas. Lai gan arī tas bija konveijera darbs, darba vieta tolaik skaitījās prestiža. Gadu es tur nostrādāju, un tad no armijas atgriezās mans draugs Aleksis...

**– Pa kuru brīdī iepazināties?**

– Ar Aleksī bijām pazīstami no bērnības – Degolē dzīvojām kaimiņos. Mana tante sākumā dzīvoja «Rasaiņos», vēlāk – «Stūrīšos», bet nedaudz tālāk bija Alekša ģimenes mājas. Viņi uz Degoli 60. gados bija pārcēlušies no Lietuvas. Vīramātes māsa Stefānija jau dzīvoja «Vidžos», bet «Lagzdiņas» turpat blakus nopirka mana vīra mamma Jūlija. Agrāk šo vietu sauca par Rasaiņu ciemu, un tur bija ļoti daudz māju, taču padomju laikā pēc meliorācijas palika tikai dažas. Protams, bērnībā, kad kopā kā bērni daudzījāmies, es par pušiem nedomāju; zināju, ka ir jāmacās, turklāt tolaik bijām katrs savā skolā. Aleksis iemācījās Praviņu pamatskolā, pēc tam Rīgā ieguva celtnieka profesiju un līdz armijai strādāja kolhoza celtniecības brigādē.

Es tolaik vēl mācījos Liepājā, kad viņš no armijas sāka man rakstīt vēstules. Tādu īpašu uzmanību tam nepievērsu, tikai pa kādai atbildei uzrakstīju, bet viņš rakstīja cītīgi. Pēc tam Aleksis stāstīja, ka jau bērnībā esot viņam patikusi. Un tā sagadījās, ka viņš atgriezās no armijas, bet es, beigusi skolu, braucu pie tantes, un autobusā abi satikāmies



Rita un Aleksis Meiluni kāzu dienā

un palikām kopā. Kad izdomājām, ka jāprecas, no darba Rīgā atgriezās Degolē. 1981. gadā apprecējāmies – šogad paliek 45 gadi, kopš esam kopā. Un tā sākās kolhoza dzīve.

### Lauku darbu laiks

**– Gan jau ka gluži sveša šī lauku dzīve jums nebija...**

– Nē, nē. Kad dzīvoju pie tantes, visu bērnību vasarās strādāju dažādus lauku darbus, lai nopelnītu naudu un varētu skolai sapirkt drēbes. Pat slaucu govīs un devu vecajām slaucējām atvaļinājumus.

**– Cik jums bija gadu?**

– 15. Piena pieņēmeņa esot teikusi, ka viņa nav tādu bērnu redzējusi, kas tik rūpīgi, tīri un kārtīgi visu darītu.

**– Kas jums to iemācīja?**

– Es nezinu. Tante ilgus gadus bija nostrādājusi lauku brigādē un ļoti darīja savu darbu. Droši vien arī es gribēju, lai par mani nesaika, ka slikti strādāju... Un man arī patika visu izdarīt kārtīgi... Ar tādu pašu attieksmi strādāju, kad piedāvāja kolhoza direktora sekretāres amatu. Tur gan nostrādāju īsu laiku, jo devos dekrētā. Sākumā dzīvojām pie vīra vecākiem, bet kolhozs mums piedāvāja dzīvokli «Kanneniekos», kur bija lopu ferma, un tas nozīmēja, ka pie mājām bija arī darbs. Bērni bija mazi, un tā bija iespēja viņus pieskatīt. Darbs fermā bija ļoti smags darbs, jo bulļu tur bija pāri simtam; bija divas grupas – vienu kopu es, otru – kaimiņiene. Vīrs strādāja celtniecībā, vēlāk mežizstrādē, bet pēc tam jau abi strādājām fermā. Kad 1997. gadā to visu likvidēja, izveidojām savu zemnie-



Rita Meiluna šī pavasara siltākajā dienā Durbes pils pagalmā

ku saimniecību – audzējām cūkas, govīs, dažādus mazos zvērus. Darba, protams, bija daudz, gāja smagi, bet iztikt varējām – mājās taisījām krējumu, biežpienu, sviestu un vedām tirgot. Tas bija tāds laiks.

**– Atceros, ka jūs taisījāt sieru...**

– Tas jau bija Degoles pienotava. Kad šī pienotava atvērās, uz turieni vedām pienu, un 2001. gadā man piedāvāja tur pastādāt. Sākumā biju mazgātāja – mazgāšanas cehā mazgāju spaiņus un traukus, bet tad lēnā garā sāku uzdienēties. Pēc tam strādāju par fasētāju, bet, kad pienotava paplašinājās un izveidoja siera ražotni, kļuva par siera meistari. Daudz bija jāmacās, lai varētu šo darbu darīt, bet visu, ko vajadzēja, apguvu, un man arī patika. Nostrādāju 17 gadus – līdz pienotavu slēdza.

**– Pienotavas likvidēšana daudziem bija liels šoks...**

– Tā notika tāpēc, ka nomainījās īpašnieki. Kamēr vēl īpašnieks bija Eduards Kurnosovs, mums gāja ļoti labi. Viņš bija stingrs, prasīgs, ļoti rūpējās, lai viss tiktu kārtīgi izdarīts. Bet – viņš aizgāja pensijā un pārdeva pienotavu. To nopirka Irina Drozdova no Rīgas, kurai galvenais bija nauda. Viņa nevienā neieklaušijās – ne darbiniekos, ne meistaros; ņēma kredītu, uzcēla ēkai otro stāvu un palīgelpas. Sākumā gāja ļoti labi. Par ķimeņu sieru izstādē ieguvām Zelta medaļu, bet vairākām siera šķirnēm bija piešķirta kvalitātes zīme «Zaļā karotīte», taču kaut kā tas viss aizgāja pašplūsmā – kļuva arvien sliktāk un sliktāk. Tad sāka nemak-

sāt – mums algas un piena piegādātājiem par pienu. Kad pienotava darbību izbeidza, tā palika parādā darbiniekiem un ļoti daudziem zemniekiem, un tā arī līdz šim nekas nav samaksāts...

**– Un kas tagad šajā ēkā notiek? Šķiet, to pārdeva...**

– Viss ir tukšs, tā arī ēka stāv ar visām iekārtām, no kurām tolaik daļa bija labas – tās vēl no Čehijas brauca uzstādīt. Runā, ka pienotava esot pārdota, bet neviens tur nesaimnieko.

**– Palikt bez darba laukos nav nekāda joka lieta. Ko darījāt?**

– Tā kā mums pašiem bija sava zeme un saimniecība, tāda liela uztraukuma nebija, bet zināju, ka darbs jāmeklē, tāpēc aizgāju uz bezdarbniekiem un izmācījos par biroja administratori.

### Darbs Tukuma muzejā

– Tukuma muzeja administrācijā pieteicos praksei. Pēc tam direktore Agrita Ozola uzrunāja – vai nevēlos muzejā strādāt, un es nedomājot piekritu. Nodomāju – nu labi, iešu uz muzeju un gan jau kaut ko darīt iemācīšos, un tā arī bija. Liels paldies kolēģiem, kas, atnākot uz krājumu, man palīdzēja un, kur vajadzēja, – pamācīja... Bet sākumā bija grūti. Pienotavā darbs bija apjomīgs, fizisks un ātrs, bet muzejā tieši pretēji – ir pedantiska precizitāte, viss jā dara lēnām, nesteidzoties. No sākuma nevarēju apstāties – tādā kā skrējienā visu darīju, un tad meitenes vienmēr aicināja nesteigties. Protams, bija kļūdas, bet tās centos izlabot. Bet es arī no dabas esmu ātra, un visus darbus daru ātri.

# Dzīve aicina mainīt virzienu. Jebkurā vecumā



Rita Meilūna Džūkstes tautas tērpā un Brīvdabas muzeja gadatirgū kopā ar kolēģi Dinu Zīriņu



Ar bērniem Vitu, Laimu un Artūru

## ► 7. lpp.

### – Citiem grūti turēt līdzī?

– Mans vīrs ir vēl ātrāks. Tad, kad mēs ravējam dārzu, viņš ir man priekšā, protams, otra lieta – cik kārtīgi ir izravēts (smejas)...

### – Kā jūs spējat sevi apturēt restauratora darbā, kur katrā šķiedriņa audumā jāizpēta?

– Ar gadiem. Nu jau muzejā rit astotais gads – četrus nostrādāju krājumā – aprakstīju tekstila kolekciju, kopā ap 3600 priekšmetu. Un tagad ir restaurācija, kuru vēl mācos. Apmeklēju visus iespējamus kursus, kurus rīko Restauratoru biedrība, jo tas apjoms, kas jāapgūst, ir milzīgs. Bet, pateicoties muzeja direktori, kas mani uz to rosināja, esmu šajā procesā iekšā. Droši vien tas, ka man nekad nav bijuši sveši rokdarbi – esmu šuvusi, adījusi, tamborējusi – arī palīdzēja man nenobīties, bet mācīšanās kopā ar mani ir bijusi visu dzīvi. Tik daudz ko esmu darījusi.

### – Mēs pirms desmit gadiem satikāmies Tukuma Audēju darbnīcā. Laikraksta arhīvā atradu, ka tajā esat vismaz no 2014. gada...

– Jā, tas bija vēl pienotavas laikos, kad pa sestdienām braucu uz Audēju darbnīcu mācīties aust, un darot rodas interese. Gribējās iemācīties vienu darbiņu, otru – segas, divēļus, sagribēju savu tautas tērpu... Aud, aud un pat nezini, kas galā sanāks, bet, kad ieraugi, ir milzīgs prieks. Turklāt ar ausānu ir tā – gribi vai negribi, iesāktais jānoauž, jo stellēs vienlaikus ir vairāku audēju darbi. Un, kad vajadzēja no noaustā auduma ko sašūt, pati varēju to izdarīt.

### – Visas prasmes dzīvē noder – šķiet, ka latviešiem rokdarbu zināšana ir asinīs!

– Noteikti, jo man nekad nav bijis vecmāmiņas, kas iemācītu rokdarbus – visu to esmu pati iemācījusi. Un arī dzīve liek daudz ko iemācīties un darīt –

šuvu bērniem svētku tērpus, blūzītes, adīju zeķes.

### – Bet audēju darbnīca pavēra plašāku skatu uz radošo? Jūs esat piedalījusies daudzās izstādēs un arī modes skatēs...

– Jā, jā, kad Zane [Neilande-Sieradzka] strādāja par vadītāju, viņa izveidoja modes skates, kuras man ļoti patika. Es sev uzšuvu kostīmu no pašas austa auduma. Šīs modes skates bija tāds dzinulis! Tad gribējās darīt vēl un vēl; pat iesāku somas šūt, un, galvenais, noaudu un sašuvu Džūkstes tautas tērpu.

### – Kāpēc tieši Džūkstes?

– Degoles pagastam sava tautas tērpa nav, bet Džūkste ir tepat kaimiņos – tur dzīvo mana meita, turklāt man patika Džūkstes krāsas. Katru gadu maijā braucam uz Rīgu un ejam tautas tērpu gājienā. Tautas tērpā darbojos Brīvdabas muzeja gadatirgū, kur braucu gan kaut ko pārdot, gan palīdzēt Audēju darbnīcas meiteņēm, jo ne jau visas audējas uz turieni var aizbraukt. Un, galvenais, tur var redzēt tādas darbus, ka mute paliek vaļā – šķiet, nu jau vairs tādas prasmes nav, kas tagad netiktu lietota...

### Kad bērniem ļoti labi vecāki

– Mums ir trīs bērni – Artūrs, Vita un Laima. Tā kā mans vīrs ir lietuvietis, mēs bērnu vārdus izvēlējāmies tādus, lai tie derētu gan latviešiem, gan lietuviešiem. Tikai uzvārdu gan izvēlējās latvisku – negribēju kļūt par Meilūneni, kā tas būtu lietuviešiem...

Tagad visi bērni ir Latvijā, bet savu laiku katrs nodzīvoja un nostrādāja Skotijā. Vita ar vīru Jāni uzreiz pēc vidusskolas aizbrauca uz Skotiju piepelnīties un nodzīvoja tur 17 gadus. Bija pat īpašumu iegādājušies, bet reiz, pastaigājoties pie kāda dārza, pamanīja grozā saliktus ābolus – sajutu-

ši šo ābolu smaržu, kas tik ļoti atgādinājusi par mājām, ka izlēma atgriezties. Jau trīs gadus viņi ir Latvijā un dzīvo Džūkstē. Viņu ģimenē aug divi dēli – Kristiāns un Otis.

Dēls Artūrs, kas kopā ar ģimeni dzīvo Piltenē, arī astoņus gadus nodzīvoja Skotijā. Viņiem ir trīs bērni Daniels, Markuss un Estere, un, atgriežoties Latvijā, bija bažas, kā viņiem klāsies skolā. Bet, pateicoties vedeklai Aigai, kas ir pedagogs, un Piltenes skolai, bērni ātri iejutās un mācībās guva ļoti labus panākumus. Arī mana jaunākā meita Laima dažus gadus nostrādāja Skotijā, bet tagad ir mājās – kopā ar vīru Aldi audzina mazo Regnāru un atjauno veco Degoles pirti.

### – Sanāk laika arī vecmāmiņas pienākumiem?

– Mani mazbērni ir mana laime un prieks. Ar lielāko prieku gaidu tos mirkļus, kad meitas piezvanīs un palūgs jaunākos pieskatīt, jo šobrīd vēl viņiem vecmāmiņa ir vajadzīga. Tad mēs spēlējam paslēpes, lasām grāmatīņas, un redzu, ka viņiem tas patīk.

### – Meitām arī esat rokdarbu iemācījusi?

– Jā, viņām patīk rokdarbi, viņas tamborē, ada un arī šuj, un spēj radīt ikdienā vajadzīgas lietas, un, ja nepieciešams, arī es palīdzu – šuju tērpus, maskas; mazmeitai Esterai nopirku šujmašīnu, jo viņa ļoti gribēja šūt.

### – Jūs zināt arī lietuviešu valodu...

– Jā, un, laikam jau mīlestībai pateicoties, to iemācījos. Ja tu mīli un cieni otru cilvēku, tu iemācies viņa valodu. Kad vīrs ar mammu runāja lietuviski, vienmēr teicu, lai tā runā arī ar mani, lai varu iemācīties. Trīs mēnešu laikā to arī izdarīju.

### – Bērni arī runā?

– Dēls vienīgais runā ļoti labi, jo viņš pirmais piedzima, un viņa vecaistēvs Leons, kad brau-

ca uz Lietuvu pie radiem, ņēma mazdēlu līdzī.

### – Jūs stāstījāt, ka bijāt restauratoru kursos Kauņā – lietuviešu valoda tur lieti noderēja?

– Noteikti. Pagājušajā gadā uzrakstīju projektu un ar Kultūrkapitāla fonda atbalstu divas nedēļas mācījos restaurāciju Kauņas Kara muzejā. Dzīvoju Kauņā pie krustdēla. Saikni ar vīru radiem joprojām uzturam. Vīra māsiņa Daļa katru vasaru brauc uz Latviju un dzīvo vīramātes mājā – viņai te ļoti patīk. Turklāt mums notiek arī radu salidojumi – gan Lietuvā, gan 2024. gadā – Latvijā, pie meitas Vitas Džūkstē. Lietuviešiem tik ļoti patika, ka viņi atkal grib tikties Latvijā – meitas tik ļoti bija visu noorganizējušas!... Un, kas interesanti, kad aizbraucu uz Lietuvu, jūtu, ka arī manas saknes ir Lietuvā, jo es tur jutos kā mājās.

### – Iespējams, tāpēc, ka vīra ģimene kļuva par jūsējo...

– Tur es, iespējams, apjautu, kādai jābūt ģimenei. Daudz ko no vīramātes iemācījos. Kad piedzima dēliņš, viņa ļoti palīdzēja ar padomiem, ko un kā darīt.

### – Minējāt, ka šogad abi ar vīru varēsiet svinēt 45 gadu kopā būšanu. Kā jums tas ir izdevies?

– Man ar vīru ir ļoti paveicies, jo viņam ir ļoti labs raksturs, bet – ko ir izdomājis, to darīs. Viņš ir Vēzis, es – Zivs pēc horoskopa un kā tūdens zīmēm mums ļoti sapas. Vīrs vienmēr ir atbalstījis visu, ko daru, – gan radošajā darbībā, gan, piemēram, puķu dārzā. Vīram arī patīk puķes, un viņš sataisa dažādas puķu kastes. Viņa pārziņā joprojām ir saimniecība – audzējam cūkas un putnus: tītarus, vistas. Bez mums ir vēl trīs ģimenes, un ēdāju pietiek, un kaut

ko arī pārdodam. Un vīrs ļoti labi gatavo ēst – viņš ir tāds pavārs! Jau no bērnības bija pieradis cept maizi – «Vidžos» bija liela maizes krāsns, un, kā mamma teica, – ja Aleksis bija mīcījis maizi, tā vienmēr ļoti ļoti rūgusi... Pavāra prasmes viņam iedzimtas no mammas, kas jaunībā bijusi saimniece kāzās un bērēs. Arī manas meitas cep maizi un visi trīs mūsu bērni ļoti gatavo. Bērni vienmēr saka, ka viņi ir ļoti izdevušies, bet es saku, ka viņi ir izvēlējušies labus vecākus (smejas).

### – Jums ir kopīgi vaļaspriekšī?

– Mēs abi kopā maksšķerējam. Citreiz es vienkārši pie jūras pastaigājos, bet reizēm maksšķerēju, un zinu, ka šis process var ievilkot un aizraut. It īpaši, kad noķer zivi, tad uzreiz gribi censties vairāk. Un ir jau arī svarīgi vienam otru atbalstīt – jau teicu, ka vīrs atbalsta mani manā darbā un es atbalstu viņu.

### – Rezumējot, jūs taču ar visu savu dzīvi pierādāt, ka grūta bērnība nav zīmogs uz mūžu?

– Noteikti nē, bet tas nozīmē, ka pašam jācīnās. Jā, bērni man vienmēr ir prasījuši: nu kā esmu izaugusi un kā neesmu no ceļa nogājusi? Bet man ir palaimējies, ka apkārt vienmēr ir bijuši ļoti cilvēki. Katrs, kas preti ir nācis, kaut ko labu iemācījis. To jau toreiz es nesaprātu, bet tagad zinu. Tāpat kā to, ka ar neatlaidību un mācīšanās var visu jauno apgūt jebkurā vecumā. Nekad neesmu ne darbu, ne pulciņus īpaši meklējusi – tie paši kaut kā pie manis ir atnākuši. Un esmu šos izaicinājumus esmu ar pateicību pieņēmusi.

AGITA PUĶĪTE

# Ar iedvesmu – sākt visu atkal no jauna!

Šis gads sācies ar diezgan vērienīgām pārmaiņām tepat Tukuma pievārtē, Šlokenbekas muižā, kur ilggadējai krodziņa komandai pievienojies plaši pazīstams sava aroda meistars – pavārs **Ingmārs Ladīgs**. Savulaik atzīts par mūsdienu latviskās garšas visprasmīgāko uztaustītāju, viņš var lepoties ar 40 gadu pieredzi savā profesijā un industrijā kopumā. Un nu Ingmārs ir iedvesmots ķerties klāt jauniem izaicinājumiem tieši mūsu pusē.

## Kāpēc štovēts kāposts, kāpēc – speķa pīrāgs?

“Man bija sajūta, ka kaut kas dzīvē jāmaina un tā radikāli – par 180 %. Un sapratu, ka gribu doties ārpus Rīgas, kur teju visu savu darba mūžu esmu strādājis,” vaļsirdīgi atzīst Ingmārs. Šim lēmumam sekojis arī pavisam konkrēts solis – pavārs sācis meklēt vietu laukos, prom no pilsētas burzmas, kur būtu, piemēram, kāda muiža un visu varētu sākt veidot no paša sākuma. Misija gan paliekot tā pati. “Es vairāk atbalstu tieši mūsu tradicionālās latviešu vērtības – stāvu un krītu par latvisko virtuvi. Te gan jāņem vērā, ka tiek izdalīts tas, kas ir mūsdienu latviskā virtuve, un kas – tradicionālā. Un tradicionālā būtībā ir tas, ko ikdienā visbiežāk lietojam savā uzturā,” skaidro Ingmārs.

Protams, šādā virtuvē ir daudzas dažādu vēstures periodu ietekmes un tāds kā smagnējums. Un tomēr – pavārs atzīst, ka viņu tieši tas arī interesē, proti, kāpēc tad latvietim tā garšo tie štovētie kāposti, kāpēc – speķa pīrāgs? “Kāpēc, atlidojot no ārēmēm, tas pirmais, ko viņš prasa, ir rupjmaize ar biežpienu? Tie ir tie atslēgas vārdi, kas man visu laiku neliek mieru. Tāpēc sapratu, ka man jānododas ārpus pilsētas

un savas komforta zonas – pie cilvēkiem, pie tautas,” savu izvēli par labu Šlokenbekai skaidro pavārs.

## Būt klātesošam

Tas, kas noris šo mēnešu laikā, – tiek pārrādīta ēdienkarte un lielā mērā arī pats krodziņa koncepts. Ingmārs uzsver, ka, viņaprāt, cilvēkiem, kuri nāk uz krodziņu pusdienot un vakariņot, ir būtiski, kurš viņam gatavo. Tādēļ pavārs jau pēc būtības nevar būt tik tā – “ar vienu kāju” procesā, viņam it visā ir jābūt klātesošam. Un tāpēc Ingmārs ikdienā šobrīd izmanto ērto vilciena savienojumu Rīga–Milzkalne. “Ir jau gan pasaulē arī tādi trendi, kad pie sienas pilnā augumā pielikta šefpavāra bilde, un tu viņu nemaz isti nekad neredzi. Tomēr, manuprāt, ... – būsim godīgi – cilvēki iet tieši pie kaut kā. Viņiem vajag savu frizieri, savu šuvēju, apavu meistaru, ja tāds maz vēl ir. Vajag maiznieku, jo patīkami taču, kad tevi atpazīst, zina un atceras dažādus knifus, piemēram, ka tev negaršo sīpoli vai, tieši otrādi, tu tos parasti gribi, lai liek klāt. Tās ir tās lietas, ar ko, manuprāt, tāds mūsdienu krodziņš tieši var izdzīvot.”

Turpinot par krodziņa būtību, Ingmārs skaidro, ka arī tas bijis viens no viņa mērķiem – atrast tādu vietu, kur atdzīvināt krodziņa tradīciju. Tāds uzskatāms piemērs, viņaprāt, ir bijis Dzirnava krodziņš pie Igates pils. “Sievās krodziņā bija smuki sapucējušās – kā uz godiem. Tu aizbrauc, un arī tas estētiskais baudījums spēj radīt svētku sajūtu, priekšstatu par latvisko vidi. Tā nav vienkārši dzeru, kur, nezinu, pasniedz trīslitriņu alus kausu. Krodziņš ir daudzu lietu kopums.” Šī doma jeb koncepts viņu pašu allaž nelicis mierā, tādēļ ko noskaņā līdzīgu centīšoties izveidot arī Šlokenbekā. “Krodziņš ir kā tautas dvēsele!” ir pārliecināts Ingmārs.



Šī mēneša laikā Šlokenbekas krodziņš pamazām piedzīvos arī vizuālas pārmaiņas. Šefpavāra Ingmāra Ladīga vadībā pārtop arī ēdienkartes, kur uzsvars – atgriezāties pie it kā vienkāršām, bet labām lietām. Savukārt muižas saimniece Vija Ozoliņa sola, ka drīzumā atgriezīsies arī dzīvās mūzikas vakari un citas formas pasākumi, tostarp meistarklases

## Vai gribam sliktu “degvielu”?

Turpinot par latvisko krogu tradīciju, kas tomēr ir ar savām atšķirīgajām niansēm, ja to salīdzina ar krogiem kaut kur citviet pasaulē, Ingmārs zina stāstīt vēsturi. “Savulaik tikai muižās varēja dzīt spirtu, gatavot brāgu, un attiecīgi kaut kur tuvumā obligāti bija krogs. Uz to gāja pēc baznīcas, citās svētku dienās. Un tikai mukižkungs bija tas, kurš varēja noteikt, kur nodarbosies ar krodzniecību, kur – nē, kurš tirgos, kurš – nē.” Savā ziņā tas saglabāties arī līdz mūsdienām... Un vēl kas šo mēnešu laikā Šlokenbekā jau novērots – cilvēki labprāt svin krodziņa svētkus, meklē vietu, kur pabūt kopā, kopā atpūsties. Ingmārs uzskata, ka tieši tas arī būtu jākultivē daudz vairāk – jādara lietas, kas mūs var un arī paceļ vīrs ikdienības. “Tieši reģionos, manuprāt, tas arvien ir saglabāts – var galvu droši celt gaisā,” skaidro pavārs.

Tajā pašā laikā ne mazāk būtiskais aspekts, ka tieši ārpus lielajām pilsētām un nereti lielās steigas cilvēki daudz vairāk ir iemanījušies turēties pie dabiskā. “Reizēm jau tā doma ir tāda, ka neviens jau tāpat isti neredz, kas mums vēderā, un tad var būt vienai ko. Bet man tad ir salīdzinājums – vai tu savā automašīnā lej sliktu degvielu? Nu nē taču! Un tas pats ir ar ēdienu. Esam tā iekārtoti, ka mums jāēd pēc iespējas tas, kas ir dabīgs, nevis jau rūpnieciski ražots produkts, kas jebkurā gadījumā par labu mums nenāk,” atgādina pavārs. Par šo problēmu – kā nāciju padarīt pēc iespējas veselīgāku –, protams, tiek domāts daudzās valstīs. Un izaicinājumi arvien ir. Piemēram, kā veselīgu ēdinu padarīt arī pieejamu. Ingmārs neslēpj, ka tieši tādēļ viņš iestājas pret tā saukto lielveikalu kultūru, kur mēs bieži vien veiksmīga marketinga dēļ pārkam to, ko mums nemaz isti nevajag, un turklāt tādā dau-

dzumā, kas izdevīgs pārdevējam, ne pircējam. Pretstatā ir, piemēram tradīcija, kad nopēkam krējumu no kanniņas un tieši tik, cik mums ir nepieciešams. “Būtu labi, ja pie tā atgrieztos, kad bija šīs piemājas saimniecības un cilvēki gatavoja, piemēram, sagataves ziemai, jo tobrīd jau isti izvēles un lielveikalu nebija. Jā, tas varbūt nebija kas ļoti īpašs, bet tāpat – veselīgāka un dabīgāka izvēle.”

## Ne tikai restorānu ēdiens

Paturpinot par ēšanas tradīcijām, pavisam pašsaprotams šķiet fakts, ka Ingmārs Ladīgs ir arī Latvijas *slow food* šefpavāru aliansē. “Bāze šai starptautiskajai aliansei ir Turīnā, Itālijā. Savukārt Latvijā vairāk pulcējamies ap Straupes *slow food* tirdziņu, kas ir tā sauktais “earth market” jeb zemes tirgus, kas kopā ar vienu līdzīgu vietu Igaunijā ir tādi vienīgie Baltijā. Tā būtība ir, ka te satiekas cilvēki, kas paši audzē, rada produktus, nedarot pāri dabai. Pašu *slow food* uz Latviju atveda, un tas, protams, saistās ar Mārtiņu Rītiņu. Bet, ja iedziļināties, tad arī mūsu pašu tradicionālā ēšana tāpat ir *slow food*. Tas ir lēnām gatavots ēdiens un nav kādā pretrunā ar dabas likumiem, proti, netiek pārmērīgi pievienoti kādi konservanti. Nu, piemēram, arī labas kotletes var būt *slow food*, ja ir laba cūka gaļa, labi zini recepti, pagatavo garšīgi ar vāriem kartupeļiem un sēņu mērcīti,” principu skaidro Ingmārs.



Pavasara biežpiena salāti, FOTO: Māris Zemgalietis



Muižas maizes apriķa – šķēle, kas griezta no maizes klaipa, ar muižas zaļumu pesto

# Ar iedvesmu – sākt visu atkal no jauna!

►9. lpp.

Kļūda kaut kādā brīdī bijusi, ka cilvēki to sāka sasaistīt tikai ar augsto restorānu piedāvājumu, kur tiek pasniegts kaut kas maziņš un ļoti smalks. Bet šobrīd atkal notiek pretkustība. "Piemēram, ja pieskaramies *Micbelin* standartiem, tā jaunā kustības ir, ka viņi meklē un atrod vietas, kur svarīgākais, ka ēdiens ir prātīgi pagatavots un, protams, garšīgs."

Tad pavisam likumsakarīgi Ingmārs ir arī bioloģiskās pārtikas vēstnesis. Savulaik viņš kopā ar raidījuma «Ēdiena daba» veidotājiem apbraukāja teju visu Latviju, skatot, kur tad tiek ražoti bioloģiskie produkti. Viens no galvenajiem secinājumiem šajā procesā bijis, ka "tā lielākā vērtība ir cilvēki, kas to dara, jo viņiem visiem ir pārlicība par to, ka ir svarīgi, kas paliks aiz viņiem, kad būs aizgājuši no šīs pasaule. Ir svarīgi, cik liela būs tā viņu bērniem atstātā ekoloģiskā pēda."

## Atgriezties pie saimes galda

Vēl par plānīem Šlokenbekas krodziņā. Neskaitot to, ka tiek pārādīta ēdienkarte, palēnām, pamazām pārtaps arī pats krodziņš. "Piemēram, mēs gribam, lai būtu viens liels galds, pie kura sēdēt visiem kopā. Manuprāt, tas ir brīnišķīgi, ka cilvēki tā var sasēsties, un savā ziņā varbūt tā ir arī iespēja lauzt to stereotipu, ka



Muižas smalkmaizītes un garais galds

tu atnāc uz krogu tikai apēst savu karbonādi, un viss. Tā ir arī tikšanās vieta! Mēs uzzinām jaunākās ziņas, varbūt arī baumas – sarunājami, nevis ritinām sociālos tīklus, kur tu nevari zināt – to radījis cilvēks vai tomēr... mākslīgais intelekts. Gribas atgriezt cilvēcību un cilvēcīgās sajūtas," ideju skaidro šefpavārs.

Bet, lai pirms tam varbūt kādu jau priekšlaikus nenobiedētu, Ingmārs uzsver, ka vēl viena plā-

notā atgriešanās, kas jau procesā, – pie vienkāršības. Lai arī savā ilggadējā pieredzē viņš ir gatavojis gan omārus, gan klaburčūskas un citus ekskluzīvus produktus, kur katram ir arī sava objektīvā cena, nu ir radusies pārlicība par to, ka ne jau visur to tiešām vajag. Labas lietas jeb garšīgu ēdienu var pagatavot arī par pavisam draudzīgām cenām. "Piemēram, pirmais, ko, atbraucot uz Šlokenbeku, izdarīju – ie-

viesu istās kartupeļu pankūkas. Kas tas ir? Proti, ja jūs tādas pasūtāt, tad mēs uzreiz tās sarīvējam, nospiežam kartupeļu sulu un uzreiz izcepam uz pannas, mazliet pieliekot sāli – neko citu! Tā ir tā istā garša, kad tev ir īsts kartupelis, īsta pankūka, kurai varam pēc tam pielikt klāt vai nu zivi, vai brūkleņu ievārijumu. Un, kas ne mazāk svarīgi, ar to var kārtīgi paēst. Latvietim neviens neatņems kartupeļu pankūkas!" – vienu no daudzajiem piemēriem min šefpavārs, piebilstot, ka tas mērķis ir būtībā novākt uzslānoto kultūrlāni un atgriezties pie „tīrās mantas“ jeb vietējā kolorīta, pie labi pazīstamām sajūtām.

## Mums te, reģionā, – labi!

Ingmārs pats smejojies atzīst, ka pēc 40 gadiem virtuvē gan jau te arī paliks. Pat ja ir bijis viens otrs mēģinājums izbaudīt kādu citu jomu, tomēr beigu galā tāpat atgriezies pie pazīstamā. Šajā profesijā esot sava līdzība ar šahu – allaž jāvērtina domāt vairākus gājienus uz priekšu. "Nu, piemēram, pēkšņi atnāk uz krodziņu 50 cilvēki, – kā tu viņus pabarosi, kur dabūsi produktus?! Par šādiem un līdzīgiem izaicinājumiem ir pat filmas uzņemtas! Un tas mūsu uzdevums ir it kā domāt cilvēka vietā, kā tad viņš taps paēdis un apmierināts. Tas ir jautājums par organizāciju un viesmīlību," skaidro šefpavārs.

Jāpiebilst, ka ne mazāk būtisks fakts, ka savas zināšanas viņš labprāt nodod arī tālāk, piemēram, virtuvē viņš arī apmāca jaunus, topošos pavārus. Tāpat perspektīvā Šlokenbekā tiks plānotas kādas meistarklases, jo vieta un telpas to pilnībā pieļauj.

Savukārt, atbildot uz jautājumu par to, vai mazliet nebiedē tas, ka reģionos cilvēki varbūt nemaz nav tik ļoti atvērti, Ingmārs uzsver vēlreiz – viņaprāt, mums jāatceras, ka dzīvojam unikālā vietā un valstī. "Tāpēc jau Latviju sauc par Dievzemīti, par ko vēstīts pat mītos. Piemēram, Zevs, kad bija sakāvis savu tēvu, bija pārcēlies tālu uz ziemeļiem, un varbūt tur ir arī savs skaidrojums, kāpēc bieži vien esam stalta auguma, zilām acīm, atšķirīgi no apkārtējām tautām... Ja jau tāda maza tauta laikmeta griežos ir izdzīvojusī, tad acimredzot mums ir tas savs kods iekšā!" min Ingmārs un šo līdzību turpina arī attiecībā uz garšu. Nu, piemēram, ir taču tā, ka tieši pašu zemenes neizkūst kāpēc garšo labāk un tamlīdzīgi? Ir svarīgi pie tā atgriezties un ar to lietīties. "Arī par dzīvi reģionā. Ko tad mēs te un tā? Nē, tieši pretēji – jāsaka: "Pie mums te ir labi – brauciet ciemos!" Turam augsti paceltu galvu!"

LIENA TRĒDE

## MOŽS UN VESELS

# Visa mūža garumā – tik svarīgās olbaltumvielas

Aizvadītās nedēļas nogalē biedrības «Irlavas interešu klubīņš» projekta «Mācies. Dari. Iedvesmo» dalībniekus uzrunāja uztura speciāliste **Evija Sosāre**. Sarunā īpaša uzmanība tika pievērsta premenopauzes un menopauzes periodam – laikam, kad sievietes ķermenis piedzīvo būtiskas pārmaiņas. Tika runāts par emocijām, fiziskajām sajūtām un ikdienas izaicinājumiem, kā arī par veidiem, kā mazināt simptomus un saglabāt iekšējo līdzsvaru. (Par šo tēmu plašāk varēsiet uzzināt kādā no nākamajām publikācijām. – Red.) Savukārt šoreiz īpaši izceļam kādu būtisku, bet bieži nenovērtētu aspektu – olbaltumvielu nozīmi uzturā.

## Olbaltumvielas – organisma būvmateriāls

Olbaltumvielas (proteīni) palīdz veidot muskuļus, atjaunot audus, stiprina imunitāti, kā arī nodrošina svarīgus procesus organismā un ir vienas no trim galvenajām uzturvielām līdzās taukiem un ogļhidrātiem. Tās jāuzņem katru dienu ar uzturu – gan no dzīvnieku, gan augu produktiem.



Olbaltumvielas veidotas no mazākām daļiņām – 20 dažādām aminoskābēm, ko organisms izmanto kā celtniecības materiālu. Tās sastopamas visās ķermeņa šūnās un piedalās gandrīz visos dzīvības procesos – no kustības līdz imunitātei.

Olbaltumvielas ir būtiskas muskuļu veidošanai un uzturēšanai, ādas, matu un nagu veselībai, bojātu audu atjaunošanai (piemēram, pēc traumām). Organismā tās darbojas kā **enzīmi**, kas paātrina ķīmiskās reakcijas; kā **hormoni**, kas regulē procesus (piemēram, augšanu), kā **antivielas**, kas palīdz cīnīties ar infekcijām.

Kas svarīgi veselīga uztura jomā, – tieši olbaltumvielas palīdz justies paēdušam – tās rada ilgāku sāta sajūtu un attiecīgi palīdz izvairīties no pārēšanās. Ja uzturā trūkst olbaltumvielu, organisms sāk zaudēt nevis taukus, bet gan muskuļu masu – un tas var notikt arī ar iekšējiem orgāniem. No malas šķiet, ka svārs samazinās veiksmīgi, taču patiesībā ķermenis kļūst vājāks. Turpretī pietiekams olbaltumvielu daudzums palīdz saglabāt muskuļus, rada sāta sajūtu un mazina vēlmi nepārtraukti našķoties.

Kad organismā trūkst olbaltumvielu, tas ātri kļūst pamanāms – mati sāk izkrist, nagi kļūst

trausli, āda zaudē veselīgu izskatu.

## Cik daudz olbaltumvielu nepieciešams?

Vidēji pieaugušam cilvēkam nepieciešams apmēram 0,8–1 g olbaltumvielu uz kilogramu ķermeņa svara dienā. Aktīviem cilvēkiem vai sportistiem šis daudzums var būt lielāks – **~1.6 g/kg**.  
*Piemērs: cilvēka svārs ir 60 kg, tātad dienā jāuzņem aptuveni 60–72 g olbaltumvielu.*

Jāuzsver – ja olbaltumvielas tiek uzņemtas lielā daudzumā un pārāk strauji, ķermenis var apjukt – var pietrūkt kuņģa skābes un fermentu, kas nepieciešami, lai olbaltumvielas pilnvērtīgi sašķeltu un izmantotu.

## Praktiski padomi ikdienas uzturam

**Brokastis** – grieķu jogurts, olas vai auzu pārslas ar piedevām.

**Pusdienas/vakarīnas** – liesa gaļa, zivis vai pākšaugi kā galvenais proteīna avots

**Uzkodas** – rieksti, sēklas, biezpiens vai proteīna kokteilis

**Pēc treniņa** – olbaltumvielas 30–60 min laikā palīdz muskuļu atjaunošanai.

## Labākie olbaltumvielu avoti

**Dzīvnieku izcelsmes:** gaļa, zivis (lasis, forele), olas, grieķu jogurts, biezpiens, citi piena produkti

**Augu izcelsmes:** pākšaugi (lēcas, pupiņas, zirņi), tofu, tempeh (fermentēts sojas produkts), rieksti, sēklas, pilngraudi.

Ieteikums: kombinēt olbaltumvielu avotus – apvienojiet dzīvnieku un augu valsts produktus, lai nodrošinātu pilnvērtīgu aminoskābju spektru.

**Turpmāk vēl.**

BAIBA REINSONE

Projekts tapis par valsts budžeta līdzekļiem sadarbībā ar laikrakstu «Saldus Zeme», «Druva», «Stars», «Rīgas Apriņķa Avīze», «Rīgas Vilņi» un žurnāla «Patiesā Dzīve» izdevniecībām.

**MAF**  
Mediju atbalsta fonds