

Секрет выносливости — в простоте

КОГДА ХЛЕБ БЫЛ ПИЩЕЙ

XX-XXI века – время технологий, новых открытий, неведомых ранее фаст-фудов, пепси-колы, джин-тоников, гамбургеров, пиццы и прочего. А чем же питались наши прадеды в ту пору, когда лучшим способом передвижения была езда на лошади? Что можно было приготовить в русской печи, кроме щей, каши и хлеба, если топили её один раз в сутки? Тем более что перечень продуктов был невелик: рожь, ячмень, горох, дары леса.

Я уроженка Вологодского края, из российской глубинки, поэтому о традициях русской кухни этих мест знаю не понаслышке. Раньше к еде относились очень бережно, так как она была добыта собственным трудом, ели то, что смогли сами вырастить, переработать, сохранить. Даже ребёнок знал цену хлебу, понимая, каким трудом этот хлеб получен.

Сегодня многое из того, что готовили в то время, забыто, и современный человек вряд ли предпочтёт ржаную лепёшку пшеничному караваю. Пища была очень



Готовили в русской печи, где пища варилась, тушилась, парилась, запекалась без контакта с открытым огнём

простой, но сытной и полезной, и энергии от неё хватало для восстановления сил и сохранения здоровья, несмотря на тяжёлый физический труд. Готовили в русской печи, где пища варилась, тушилась, парилась, запекалась без контакта с открытым огнём. Именно благодаря печи пища оставалась горячей в течение всего дня. Отсутствие бурления при варке и повторного разогрева сохраняло максимум питательных веществ. Ввиду отсутствия холодильников готовили столько, чтобы съесть за один день. Поэтому еда была всё время свежей.

В старину люди не знали о белках, но, благодаря разнообразию пищи из гороха, получали их в до-

статочном количестве. Это и гороховый кисель, гороховые сочни, «горошница». Очень интересно готовили гороховые лепёшки с метким названием «хлопунцы»: гороховую муку расхлapyивали со снегом для придания воздушности, на сковороде ставили в протопленную печь – получалась очень вкусная лепёшка.

И детям, и взрослым очень нравилась «каша-повалиха». Она очень проста в приготовлении, так как заваривалась из пшеничной или ячменной муки крутым кипятком из самовара. Ели эту сытную мучную кашу с топлёным маслом.

Широко использовалась ржаная мука. Настоящий ржаной хлеб – почти чёрного цвета, в

наше время его не пекут. А он намного сытнее пшеничного. Хлеб по питательной ценности и вкусу был другим, нежели сейчас. Для замеса теста для хлеба применяли дрожжи, приготовленные по старинному русскому рецепту: с использованием сусли из солода (после сложной обработки ржи), шишек хмеля и ржаной муки. Такой хлеб долго не черствел, был сытным. Про него и говорили: «Одним хлебом можно наесться».

Из ржаной муки кроме хлеба пекли сладкие лепёшки. При замесе с водой и настаивании в тёплом месте ржаная мука имеет свойство «солодеть» – приобретает сладкий вкус. Лепёшки на вид были чёрными как уголь, а на вкус – сладкими. Они воспринимались как лакомство, так как в ту пору сахара в деревнях не было. Очень любили «кислуху» – запеченную в крынке кашу из ржаной муки с добавлением брусники – полезно и вкусно.

У нас на Вологодчине и сейчас в печи пекут пироги – «бездушники» – из ржаного теста с начинкой из брюквы. Интересен процесс приготовления начинки: в середину мелко-порубленной брюквы клали раскалённый в печи камень, периодически перемешивали. Сколь мудры были наши предки в приготовлении пищи, имея лишь русскую печь! От таких пирожков в весе не прибавишь, и для здоровья они полезнее, в отличие от современной сдобы.

Очень широко использовался овёс. Сами делали толокно и овсяную муку по рецептам прадедов. Мешок овса замачивался на сутки, затем овёс сушили в протопленной печи, часто перемешивая. Мололи на мельнице на овсяную крупу и толокно. Ели овсяную крупу с молоком. И это было очень вкусно, так как после такой обработки овёс приобретал особый вкус. Щи (их называли «шти»), сваренные в русской печи на мясокостном бульоне с добавлением этой

крупы – сытное и ароматное кушанье, приводившее в восторг отведавших его.

На Вологодчине толокно ели не только с брусникой, простоквашей, но и готовили «сурюеху» – красную смородину толкли и перемешивали с толокном.

Люди жили в гармонии с природой и интуитивно находили способы, как справиться с весенним гиповитаминозом. Весной, после таяния снега, на полях после ржи собирали «пестики» – молодые побеги полевого хвоща – и жарили их на топлёном масле.

Варили крапивные супы. В конце мая снимали кору с молодой сосны и со ствола срезали балалаечной струной широкими лентами хрустящий ароматный сосновый сок.

Очень питательно и варёное в русской печи молозиво коровы, появляющееся у нее в первые два дня после отёла, – кладёзь витаминов. Сколь вкусна эта напоминающая омлет пища с воздушными пузырьками, как у голландского сыра! В деревнях варят его и сейчас.

Питание старались разнообразить: это и заварная капуста, и овсяный кислый кисель, гороховый кисель, «паренка» из брюквы, репы и моркови, различные блюда из грибов и выпечные изделия – всего и не перечислишь. Очень интересно заваривали капусту: в небольшую бочку клали разрезанные на несколько частей кочаны, заливали рассолом, в центр бочки клали раскалённые докрасна камни и покрывали сверху холстом.

Употребляя простую пищу, люди были крепкими, не знали, что такое аллергия, редко болели заболеваниями пищеварительного тракта, практически не встречалось ожирение. Многие доживали до глубокой старости, пережив голод, войну, сохранив физическую активность до преклонных лет. Пища была простой, здоровой и натуральной.

Не в этом ли секрет здоровья и выносливости?

Лина АКСЕНОВСКАЯ

Начни утро с каши!

Каша – самое распространенное русское национальное блюдо. Вопреки сложившемуся мнению, изначально каши – это не гарниры, а особый, совершенно самостоятельный вид блюд. Длительное время каша была любимым кушаньем в России. Первоначально она носила торжественный, обрядовый характер. Ее ели на пирах, свадьбах и крестинах. Само слово «каша» было равнозначно слову «пир». Древние славяне варили кашу и ели ее вместе с бывшими недругами при заключении мирных договоров. Отсюда пошло выражение о человеке, с которым «каши не сварить». Позже кашу стали есть во время совместной работы в поле. Поэтому артели называли еще и «кашами». Каша приобретает свой настоящий вкус после того, как ее «сдобрили», то есть приправили. Конечно, «кашу маслом не испортишь», однако для каждой каши существует своя приправа, с которой каша лучше всего сочетается.

Что может быть проще и полезнее каши на завтрак? При этом каши используют и в диетическом питании при различных заболеваниях.

Манка

Содержит: много крахмала (70%), белки, очень мало витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Манная крупа широко используется при болезнях ЖКТ, в послеоперационный период, при инфаркте миокарда и других заболеваниях, при которых требуются щадящие диеты с легко перевариваемыми блюдами.

Перловка

Содержит: много белка и крахмала, витамины группы В, витамины А, Е, D, железо, кальций, медь, йод, фосфор. Ещё одно достоинство перловой крупы – обилие лизина. Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, особенно в отношении микробов, вызывающих герпес и острые простудные инфекции.

Овсянка и «геркулес»

Содержит: белки, лецитин, линолевую кислоту, минеральные вещества (кальций, магний, калий, натрий) и витамины. Овсяная каша содержит меньше глютена, чем пшеница, в ней много клетчатки, помогающей уменьшить уровень холестерина в крови. Стимулирует ЖКТ, предотвращая риск различных видов рака в этой части организма, не дает прогрес-

сировать гастриту и язве желудка. «Геркулес» содержит меньше полезных веществ, чем цельная овсянка, но легче усваивается.

Рис

Содержит: много крахмала, белки, соли (К, Р, Mg, Na, Ca), незначительное количество витаминов. Белки риса по аминокислотному составу являются полноценными и приближаются к белкам животного происхождения, поэтому рис называют «вегетарианским мясом».

Гречка

Содержит: крахмал, белки, жиры, минеральные вещества, богата солями кальция, натрия, кальция, железа, витаминами группы В, также содержит витамин Е и лецитин. Гречка укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение и снижает уровень холестерина.

Кукурузная каша

Самая «пустая» каша. Пищевая ценность и кулинарные достоинства кукурузной крупы ниже других. В кукурузной крупе много углеводов и плохо усвояемого, бедного незаменимыми аминокислотами белка, мало витаминов и минеральных веществ. Зато кукурузная каша – самая малокалорийная и прекрасно успокаивает беспокойный живот у детей и взрослых.

Пшенка

Содержит: белки и углеводы, кремний, железо, магний, фосфор. Богатое содержание клетчатки обеспечивает работу ЖКТ, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. В диетическом питании каши из пшенной крупы рекомендуются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и нервной системы.

Бытует мнение, что от каши можно потолстеть. Люди не толстеют от каш и хлеба, это два незаменимых продукта, содержащих жизненно важные вещества. Их ни в коем случае нельзя выводить из рациона. Самые малокалорийные каши: гречка, рис, «геркулес» и кукуруза. Не добавляйте в кашу сахар, учитесь использовать специи и правильно ее варить, ешьте каши в светлое время дня – и вы никогда не потолстеете. С клетчатки невозможно поправиться, она, как жесткая метла, вымывает из организма все лишнее.

Не бывает еды вредной и полезной, бывает еда, которую употребляют неправильно. Разумное питание – залог здоровья.

Наталья ЧЕРКАСОВА