Рацыён

ВІТАМІНЫ З-ПАД ПЛОТА

Як сучасны чалавек шукае новыя смакі

Нашы бабулі і прабабулі называлі ежай толькі нешта вельмі каларыйнае — макарону з катлетай, смажаную бульбу, пюрэ са свінінай. Нават сала з хлебам звалася перакусам. Іншымі словамі, права звацца ежай заслугоўвала толькі тое, чым сапраўды можна наесціся.

У пакалення, якое перажыло галодныя 1930-я, вайну і пасляваенныя гады, спажываць у якасці асноўнай стравы зеляніну і гародніну-садавіну лічылася несур'ёзным. Кіслая капуста ці салёныя агуркі? Усяго толькі дадатак да бульбы або макароны. «Хлеб — усяму галава», «Даядаем усё, што на талерцы», «Ежу не выкідваем», «Пакуль тоўсты сохне, худы здохне» і іншыя ісціны «савецкай дыеталогіі»... Усё гэта нядзіўна: хлеб з лебядой 1930-х і «блакадная норма» Ленінграда для тых пакаленняў, якія звалі цяперашніх 45-гадовых «унукам» або «ўнучачкай», былі перажытым і прачулым.

Нашы бацькі памятаюць талоны на цукар, каўбасу і масла з 1990-х і таксама нярэдка ставяцца да ежы ў першую чаргу як да крыніцы калорый. У чалавека сучаснага, чыё жыццё праходзіць у антуражы гіпермаркетаў і шматлікіх устаноў грамадскага харчавання, якія настойліва запрашаюць перакусіць практычна ўсюды, куды б ён ні адправіўся, падыход да прадуктаў харчавання ў корані іншы. Цяпер задача — змясціць у як мага большы аб'ём ежы (каб не адчуваць голаду) як мага меншую колькасць калорый (каб не павялічваць масу цела). У прадуктах харчавання недахопу няма, і калорыі больш не трэба назапашваць «на чорны дзень» на баках і жываце: здаровы чалавек — чалавек з нармальнай вагой, сцвярджаюць дыетолагі. У вырашэнні гэтай задачы ключавую ролю адыгрываюць якраз зеляніна і некрухмалістая гародніна, нават садавіна часам здаецца ўжо занадта каларыйнай. А некаторыя апантаныя прыхільнікі правільнага харчавання ідуць яшчэ далей (ад такога моднага павеву нашы бабулі-прабабулі прыйшлі б у жах: навошта такое есці, калі «нармальных прадуктаў» дастаткова?): асвойваюць у якасці крыніц вітамінаў вясновыя дзьмухаўцы або крапіву. Гатуюць з пустазелля супы, салаты, запяканкі і нават пякуць з імі хатні хлеб. Што гэта? Чарговая блазнота сучаснага чалавека, які «з тлушчу шалее» (як, напэўна, сказала б старэйшае пакаленне) або рацыянальны падыход да сілкавання, ухвалены сучаснай дыеталогіяй?

Альтэрнатыўныя крыніцы

У прынцыпе, няма нічога крамольнага ў спажыванні ядомых «дзікаросаў». Першабытны чалавек мільёны гадоў жыў не толькі паляваннем, але і збіральніцтвам, дзікарослыя зёлкі складалі значную частку яго рацыёну, а пара-тройка тысяч гадоў цывілізацыі, як адзначаюць фізіёлагі, органы і сістэмы нашага арганізма практычна не памяняла. Ды і крапіва, дзьмухаўцы, снітка — пустазеллі з таго ж «падзелу», што і шчаўе, якое многія і сёння лічаць пустазельнай травой, а іншыя вырошчваюць спецыяльна, купляюць або прадаюць нараўне з ліставой салатай і зялёнай цыбуляй. Іншая справа, што сёння ўсе гэтыя «дзікаросы» могуць утрымліваць «хімію» з навакольных палёў і цяжкія металы з аўтатрас, гербіцыды з пестыцыдамі. І трэба вельмі ўдумліва выбіраць месцы, дзе іх збіраць. У цэлым, прынцып — як пры зборы грыбоў: не ўздоўж трас і не побач з сельгасугоддзямі. З той толькі розніцай, што падобныя «дзікаросы» ўпарта і жыццелюбіва, не дзякуючы, а насуперак нашым намаганням, растуць у агародзе. І калі вы для вырошчвання гародніны і ягад хіміі не выкарыстоўваеце, то і пустазелле будзе апрыёры чыстае.

Пустазелле ў талерцы

Пачнём з **крапівы**. Хутка выгляне вясновае сонейка, і маладыя лісцікі гэтай расліны вырастуць уздоўж любога плота. Яна, мабыць, самая вядомая з ядомых пустазелляў. Змяшчае масу мікраэлементаў: калій і кальцый, ёд і марганец, натрый, медзь і хром, а па колькасці жалеза пераўзыходзіць многія аптэчныя бады. Лічыцца, што яна карысная для печані, нырак, мочавыдзяляльнай сістэмы, умацоўвае сценкі сасудаў і прадухіляе ўнутраныя крывацёкі. А таксама падтрымлівае імунітэт і стымулюе выпрацоўку інтэрферонаў, рэгулюе работу падстраўнікавай залозы і змяншае ўзровень цукру ў крыві. Дыетолагі пішуць, што крапіва — крыніца вітамінаў А, Е, С, К, групы В і арганічных кіслот. Акрамя таго, у ёй бялку не менш, чым у бабовых. Таму вясновую крапіву так любяць коткі: крапіва двухдомная — каштоўная харчовая расліна. Што з ёю рабіць? Можна сушыць і дадаваць у гарбату. А са свежай гатаваць салаты і лёгкія вясновыя супчыкі. Толькі ў супе варыць доўга яе не варта, інакш уся карысць знікне. Для класічнага супу спатрэбіцца морква, пара бульбін, цыбуля і два яйкі. Варым супную нарыхтоўку з гародніны: моркву з цыбуляй можна папярэдне абсмажыць у алеі. Крапіву старанна мыем і заліваем кіпенем на 10 хвілін, пасля чаго прамываем халоднай вадой і здрабняем нажом. Варым суп 5-8 хвілін і дадаём яйкі, вараныя ці свежыя ўзбітыя, а пры падачы — смятану. Замест вады можна ўзяць мясны булён — будзе больш каларыйна, але смачна.

У крапівы ёсць супрацьпаказанні: не варта ўжываць яе пры павышанай згушчальнасці крыві, варыкозе і тромбафлебіце, а яшчэ яна павышае тонус маткі.

Але крапівой на стале нікога не здзівіш. Затое пачаставаўшы гасцей **лебядой**, вы адназначна трапляеце ў разрад экстравагантных гаспадынь. Калі вас гэта не палохае, можна паспрабаваць дадаць гэтае пустазелле ў вясновы рацыён. На хвалі цікавасці да страў правільнага харчавання высветлілася, што дадзеная трава адносіцца да ліку лекавых і харчовых раслін. Больш за тое, ёсць не толькі дзікая лебяда (яна зялёная, можа быць горкай і нават атрутнай), якую мы выполваем у агародзе, — селекцыянерамі выведзена лебяда садовая (белага колеру), і некаторыя прыхільнікі здаровага ладу жыцця вырошчваюць яе спецыяльна (да таго ж, расце яна як пустазелле!). Мноства відаў лебяды ядомыя, але недасведчанаму сучаснаму чалавеку лепш не эксперыментаваць са збіральніцтвам: дадзеная траўка — наймацнейшы алерген. Спажываць у ежу варта толькі лебяду садовую, спецыяльную расліну для салаты. Самая простая салата — з маладой вясновай капустай, у суадносінах 2:1. Запраўляецца маянэзам, смятанай ці грэчаскім ёгуртам.

Калі пагугліць вегетарыянскія рэцэпты з лебядой, інтэрнэт проста заваліць варыянтамі. Сярод нескладаных — амлет: абсмажваем на раслінным алеі цыбулю, памідоры і, адпаведна, дробна парэзаную лебяду, усё заліваем яйкам. Знакаміты гісторык рускай кухні Вільям Пахлёбкін прапаноўваў такі рэцэпт дыетычных катлет: «200 г дробна пасечанага лісця белай лебяды, 50 г цыбулі, 30 г аўсяных круп або геркулесу, 10-15 г тлушчаў (алею або сала), перац, часнок і яйка на паніроўку. На выхадзе — дзве катлеты па 150 г». **Дзьмухавец** — яшчэ адна альтэрнатыўная крыніца вясновых вітамінаў. Кожная частка гэтай расліны ядомая, але сцёблы і лісце на смак горкія, так што іх вымочваюць у салёнай вадзе, хвілін 15. Багатая расліна фосфарам, жалезам, кальцыем, магніем і каліем, вітамінамі А, С, К, мінеральнымі солямі і тлустымі алеямі. Зрэшты, ёсць у яе нямала супрацьпаказанняў. Напрыклад, гастрыт і іншыя захворванні страўнікава-кішачнага тракта, і, вядома, не варта захапляцца такімі эксперыментамі алергікам. Мабыць, самая вядомая вясновая салата з дзьмухаўцоў — з курыцай. Абсмажанае або адваранае курынае філе рэжуць брускамі, дадаюць яйкі ўкрутую і папярэдне вымачанае ў салёнай вадзе і парэзанае лісце дзьмухаўца. Для запраўкі злучаюць соевы соус, лімонны сок і аліўкавы або рапсавы алей. Можна пасыпаць нашу салату грэцкімі арэшкамі.

Яшчэ адно наватарства нашага часу — **снітка**, травяністая парасонавая расліна, лісце якой калісьці ўжывалі ў ежу, а сёння вегетарыянцы і веганы адкрываюць нанова. Супрацьпаказанняў для ўжывання сніткі няма, але ёсць індывідуальная непераноснасць. І яшчэ — небяспека пераблытаць нявінную снітку з яе атрутнымі «братамі»: у сямействе парасонавых звышдастаткова атрутных раслін. Так што калі не ўпэўнены — не эксперыментуй з незвычайнымі крыніцамі вясновых вітамінаў, лепш купі на рынку шчаўя. А наогул снітка багатая аскарбінавай кіслатой, іншымі вітамінамі, мінераламі і амінакіслотамі. Змяшчае жалеза і кумарын, што чысціць сасуды ад халестэрынавых бляшак, а яе эфірныя алеі нармалізуюць работу нервовай сістэмы. На смак гэтае пустазелле нагадвае ліставую салеру, і яго рэкамендуецца дадаваць у халаднікі і запякаць у пірагах у якасці начыння, а салаты са сніткай — спалучаць з мясам, мяккімі і цвёрдымі сырамі або (для строгіх вегетарыянцаў) са стравамі з агародніны.

— Лекавыя прэпараты сніткі ўжываюць у якасці дапаможных да асноўнай тэрапіі. Снітку рэкамендуюць гастраэнтэролагі для паляпшэння работы страўнікава-кішачнага тракта, узмацнення дэтаксікацыйнай функцыі печані; рэўматолагі — для нармалізацыі салявога абмену і спынення запаленчых працэсаў; дэрматолагі — пры лячэнні грыбковых захворванняў скуры, пры рожыстых запаленнях, эксудатыўным дыятэзе, — тлумачыць валеолаг Лілія Кацер. — У якасці меры засцярогі перад яе выкарыстаннем неабходна пракансультавацца з урачом. Ёсць невялікая верагоднасць узнікнення алергічных рэакцый.

Маладыя парасткі сніткі збіраюць у канцы красавіка, а лісце — у канцы мая. Дарэчы, цікавы гістарычны факт: у 1942—1943 гадах, у цяжкія ваенныя часы, у сталовых Масквы і іншых гарадоў лісцікі і парасткі сніткі шырока выкарыстоўваліся для гатавання розных страў: ад супоў да салатаў. Гэта дадавала вітаміны ў рацыён, а часам і ратавала людзей ад голаду.

З пункту гледжання здаровага сэнсу

«Мам, а давай увесну прыгатуем суп з крапівы? Ну, або салату з дзьмухаўцоў?» — сказала дачка-падлетак адной маёй сяброўцы. Маўляў, у інтэрнэце пішуць, што карысна і смачна. У інтэрнэце пішуць шмат усяго-ўсякага, і далёка не ўсяму трэба верыць. Але калі ўжо падыходзіць да пытання ўдумліва, можна звярнуцца да навуковых крыніц. Напрыклад, да падрабязнай брашуры «Выкарыстанне ў ежу дзікарослых ядомых раслін», складзенай прафесарамі А. У. Траецкай і Л. М. Піневіч. Выйшла кніга ў Ленвыдаце ў 1942 годзе.

— Тады Акадэмія навук СССР выпускала шмат строга абгрунтаваных навуковых «інструкцый» па вырошчванні сельгаскультур для людзей, раней з аграрнай дзейнасцю не звязаных: накарміць народ ва ўмовах вайны было найважнейшай, першачарговай задачай. А калі ўжо вы нічога не здолелі вырасціць, гаворыць кніга, то хаця б збярыце тое, што расце само, — тлумачыць **намеснік дырэктара Прэзідэнцкай бібліятэкі Рэспублікі Беларусь Ала ПЕНДА.**

«Галоўнае Упраўленне Ленінградскіх сталовых, рэстаранаў і кафэ Наркамгандлю СССР, карыстаючыся кансультацыямі буйных спецыялістаў — батанікаў і ўрачоў, правяло шэраг эксперыментаў па вырабе страў з дзікарослых раслін. Работа гэта была праведзена дасведчанымі кулінарамі і пабудавана на навуковай аснове. Правядзенне дэгустацый з прыцягненнем урачэбных арганізацый і грамадскасці Ленінграда дало станоўчую адзнаку», паведамляецца ў прадмове.

Брашура алічбаваная, і яе можна знайсці ў інтэрнэце ў свабодным доступе. Іншая справа, што нават да інфармацыі, якая змяшчаецца ў гэтай кнізе, варта падыходзіць з вялікай асцярожнасцю. Улічваючы, што яна складалася для значна больш паўночнай тэрыторыі, і некаторыя віды адной і той жа расліны там у ежу прыдатныя, а ў нашым, больш цёплым клімаце, растуць іншыя віды, і есці іх не варта. Зрэшты, складальнікі так і пішуць: «Акрамя дзікарослых раслін, якія можна ўжываць, сустракаецца шмат такіх, якія атрутныя і прынясуць шкоду. Таму пры зборы трэба добра ведаць і ўмець распазнаваць расліны. Усе асобы, якія збіраюць харчовыя расліны, абавязкова павінны знаёміцца з імі падчас інструктажу, ці на выставах такіх раслін, ці па добра складзеных кнігах з малюнкамі». Значная частка брашуры прысвечана рэцэптам, праўда, сёння такія рэцэпты зацікавяць толькі самых строгіх веганаў — настолькі яны аскетычныя. Напрыклад, салата з дзьмухаўца: на 100 г маладога лісця — паўтара грама цукру, тры грамы солі, 5 г расліннага алею, воцат і адзін грам зеляніны кропу або пятрушкі. А на суп з крапівы — ні бульбы, ні булёну, ні смятаны (якая смятана ў блакадным Ленінградзе?), а толькі 3 г мукі і 5 г тлушчу.

Абагульнім: калісьці крапіву і дзьмухаўцы людзі елі ад голаду, сёння — ад багацця выбару і для разнастайнасці. Прытрымлівацца ці не прытрымлівацца моднага павеву — вырашаць вам. Адважуся выказаць здагадку, што бяспечней, мабыць, усё ж спыніцца на больш звыклых варыянтах вясновых вітамінаў — зялёнай цыбулі, кропе, пятрушцы, ліставой салаце... Тым больш што недахопу ў іх цяпер няма: можна купіць на рынку ці ў краме, можна вырасціць на падаконніку. Але калі ўсё ж вам цікавыя новыя смакі і нязвыклыя крыніцы вітамінаў — падыходзьце да пытання ўдумліва і разумна.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.