СКРЫПЕНЬ: І ЕЖА, І НАПОЙ

У народзе скрыпень завуць «ласіным чаем» — бо яго парасткамі не супраць паласавацца ласі, алені, зайцы. З яго сцяблін рабілі вяроўкі, таму і звалі «дзікім ільном». Але ўсё ж больш вядомая нам гэтая расліна, як «іван-чай». З яе лісткоў і кветак у сялян атрымліваўся духмяны напой. Між іншым, паступова ён вяртаецца — сёння засушаны скрыпень можна набыць у магазінах ці на кірмашах. Але, калі гэта расліна расце побач з вашымі ўчасткамі, чаму не нарыхтаваць яе самім? І цяпер самы час! Зазірніце ў зараснікі, усыпаныя яркімі кветачкамі, шарганіце рукой уздоўж сцябліны — у ёй застанецца жменя лістоў.

Між іншым, каб у вас атрымаўся духмяны напой, мала проста сабраць лісточкі і засушыць. Заварыце такія і толькі абурыцеся — трава травой. Па старадаўняй тэхналогіі такі чай павінен «выспець», ці як цяпер кажуць, прайсці ферментацыю. А для гэтага кожны лісток трэба расцерці паміж далонямі, каб ён скруціўся ў трубачку. Каб сэканоміць час, я скручваю адразу некалькі лісткоў, а некаторыя людзі наогул прапускаюць іх цераз мясарубку. Масу, што пусціла сок, кладзем у слоік, прыкрываем і даем пастаяць суткі, не болей, ператрымаеце — закісне, чай з яе будзе гаркаваты і мутны. Пасля вытрымкі можна заўважыць, што лісточкі змянілі пах — ён стаў кветкава-салодкім. Самы час іх сушыць. Можна ў духоўцы, а я паспрабавала зрабіць гэта ў мікрахвалёўцы. Сухі чай трэба скласці ў слоік, шчыльна закрыць і яшчэ даць месяц выстаяць. Толькі пасля гэтага частуйцеся духмяным напоем, да таго ж карысным — дапамагае пры галаўным болі, праблемах са страўнікам, бессонніцах.

Але гэта яшчэ не ўсё: маладыя лісточкі расліны багатыя вітамінамі. Іх пускалі ў салаты, рабілі з іх пюрэ. Некалі скрыпень нават выратоўваў ад голаду. З засушаных каранёў рабілі муку і пяклі хлеб. Карэнне, дарэчы, можна есці, як сырым, так і вараным.

Вось некалькі правераных рэцэптаў салатаў ад мяне:

№1. Маладыя лісточкі апусціце на пару хвілін у кіпень, нашынкуйце, дадайце зялёную цыбулю, цёрты хрэн, соль. Запраўце смятанай, папырскайце лімонным сокам.

№2. Натрыце на тарцы карэнне скрыпеню, яблык, сыр і запраўце маянэзам.

Вольга Іванаўна, *г. Тураў.*

ЖЫВЫЯ ВІТАМІНЫ

У дзяцінстве я не любіла ягады. Пакуль не трапіла на канікулы да бабулі. На якія яна толькі хітрыкі не ішла, каб накарміць мяне вітамінамі. У выніку я ўпісвала нават чырвоныя парэчкі. А ўсяго толькі і трэба было — расцерці ягады з цукрам і на ноч паставіць у халадзільнік. Маса гусцела, застывала, мне падабалася «наразаць» яе лыжкай. Чарніцы і суніцы ішлі з малаком, маліны падаваліся з мёдам. Часта бабуля выціскала сок з ягад, а макуху залівала вадой, кіпяціла. Пасля іх змешвала, у выніку мы пілі «жывыя вітамінчыкі».

Пазней пачаліся эксперыменты з жэле. Бабуля награвала ягады з невялікай колькасцю вады, каб тыя пусцілі сок, які пасля цадзіла праз тканіну, дадавала цукар, кіпяціла і разлівала па слоіках. Мне, малой, цікава было назіраць, як яна змешвала сокі з розных ягад — малін, чорных і чырвоных парэчак. Безумоўна, жэле нарыхтоўвалася на бяз'ягадны перыяд, але для мяне спецыяльна налівалі крыху ў кубачак, каб астылую масу паставіць у лядоўню (там яна хутчэй гусцее).

Сёння ўжо я шукаю прыёмчыкі, каб прывучыць сваіх дзетак да ягад. Мы нанізваем суніцы на травінку. Малым падабаецца такі «шашлык». Не цікавіць неслухаў талерка з садавінай? Але праблема рашаецца, калі кавалкі яблыкаў, бананаў, ягады нанізаць на шпажкі.

Акрамя таго сама раблю для дзетак мармелад. Чорныя парэчкі на некалькі гадзін засыпаю цукрам (грам 800 на 1 кілаграм ягад). Калі ягады пачынаюць пускаць сок, вару на невялікім агні хвілін 20. Астуджаную масу пераціраю праз сіта. І зноў стаўлю на агонь на гадзіну. Застаецца толькі разліць масу па формачках і астудзіць.

Адзін з нашых любімых дэсертаў — айс-крэм. У кубачак кладу марозіва, ягады, фрукты (свежыя ці кансерваваныя), заліваю сіропам ці сокам. Айс-крэмы не размешваюцца і падаюцца з лыжачкай. Смачна есці!

Алена ВАЎЧКОВА, *г. Мінск.*

Даражэнькія гаспадары і гаспадыні, дзяліцеся і вы сваімі праверанымі часам рэцэптамі і парадамі. Хатнік чакае вашых лістоў.

■ Настальгія

Паскачам у «рызіначку» і пойдзем закопваць «сакрэцікі»

Мама двух сыноў адрадзіла гульні свайго дзяцінства

На прэзентацыі набораў для творчасці «Сакрэцікі» і «Рызіначкі» сабралася шмат маладых матуль з дзеткамі. Спачатку для разагрэву мастачка Ніка Сандрас правяла невялічкі майстар-клас. Хлопчыкі і дзяўчынкі малявалі панду — галоўнага казачнага персанажа праекта, які дапамагае ўспомніць правілы гульняў па інструкцыі. А пасля ўсе пайшлі ў двор скакаць у «рызіначку» і закопваць «сакрэцікі». Пакуль дарослыя «вярталіся» ў сваё дзяцінства і дзяліліся ўспамінамі з сыночкамі-дочкамі, мы пасакрэтнічалі з аўтаркай цудоўнай ідэі, мамай Марэка і Яна, журналісткай Ганнай Трубачовай.

У падарункавым наборы «Сакрэцікі» вы знойдзеце падрабязную інструкцыю, бяспечныя шкельцы і шмат чароўных дробязяў.

— Ганна, раскажыце, як нарадзілася ідэя падарункавых набораў для ўсёй сям'і?

— Аднойчы я гуляла ў двары са сваімі дзецьмі. І яны папрасілі мяне паказаць якую-небудзь гульню з майго дзяцінства. У той дзень мы зрабілі з імі наш першы сумесны «сакрэцік». Выкапалі ў зямлі неглыбокую ямку. Яе дно павінна быць плоскім, як палатно мастака. І паклалі туды свае чароўныя скарбы. У кішэнях Марэка і Яна якраз заваляліся некалькі гаечак і болцікаў, у мяне — ракавінка. Накрылі ўсё гэтае багацце кавалачкам шкла ад бутэлькі, прыціснулі, загадалі жаданне і закапалі свой «сакрэцік».

— Так, я таксама ў дзяцінстве рабіла такія «сакрэцікі». Памятаю, як старанна выбірала месца, каб, не дай бог, ніхто не знайшоў. А потым, пакуль сяброўка стаяла на варце, закопвала яго.

— Так, выбіраць месца для «сакрэціка» трэба з асаблівай асцярожнасцю — важна, каб ніхто не здагадаўся, для чаго вы капаеце ямку. Гэтак жа абачліва мы хавалі і гатовы скарб: замяталі зямлю галінкай, закідвалі лісцем. А яшчэ мы рабілі лжывыя «сакрэцікі»: сапраўдны скарб мы хавалі глыбей і засыпалі тонкім слоем зямлі. Зверху клалі ў ямку штосьці зусім нецікавае, накрывалі шклом, і ўжо тады закопвалі. І калі хтосьці ўсё ж такі дабіраўся да гэтага скарбу, ён раскопваў толькі верхні, ілжывы «сакрэцік»: бачыў, наколькі ён нецікавы, і не капаў глыбей.

«Сакрэцікі», як правіла, рабілі ў адзіноце ці, у крайнім выпадку, разам з вельмі надзейным і верным таварышам. А можна было падарыць сябру карту, на якой пазначана месца, дзе закапаны скарб. Так гульня для аднаго ператваралася ў вельмі займальную прыгоду — адшукаць «сакрэцік».

— Марэку і Яну спадабалася гэтая гульня?

— Вельмі. Менавіта таму я і падумала, а чаму б не нагадаць пра яе сучасным бацькам? Бо я, як мама, бачу, што эпоха спажывання негатыўна адбіваецца і на дзецях. Бацькі ўвесь час набываюць ім новыя цацкі. Многія з забавак звычайна ламаюцца ў той жа дзень і выкідваюцца... Не хачу гаварыць, што наша дзяцінства было бязвоблачным, але там былі вельмі цудоўныя моманты. Напрыклад, тое, што мы знаходзілі чым заняцца і ў што пагуляць без дарагіх цацак. Стваралі гісторыі і казкі пры дапамозе сваёй фантазіі і падручных матэрыялаў. Памятаю, ідзеш са школы, бачыш, прыгожы фанцік валяецца — раз-два і забацаў сабе «сакрэцік» дзесьці пад дрэвам. Сёння дзеці, на жаль, мала гуляюць на вуліцы, а пад выхаваннем у лепшым выпадку бацькі разумеюць выключна актыўнае наведванне гуртка.

Мне вельмі хочацца знайсці спосаб аб'яднаць сем'і, дзяцей паміж сабой. Мару, каб дзіцячыя галасы вярнуліся ў двары. Каб хлопчыкі і дзяўчынкі гулялі ў «плітачкі», «сакрэцікі», «класікі», «рызіначкі». Менавіта таму я і выпусціла наборы для сямейнага баўлення часу. Гэта — не замерлая цацка, а гісторыя, якую бацькі і дзеці змогуць працягнуць самастойна. І для гэтага не патрэбна шмат грошай. Усё можна знайсці пад рукой, на зямлі або ў кішэні. Дастаткова толькі падключыць фантазію. Тым больш, запытайцеся ў любога дзіцяці, што ён лічыць смеццем, і вы зразумееце, што для дзіцячага ўяўлення няма нічога, што можна было б выкінуць, не задзейнічаўшы ў гульню... Многія дарослыя падсоўваюць малым мяккіх мішак, а яны хочуць гуляцца з анучкамі, маміным чырвоным лакам для пазногцяў ці з татавымі шурупчыкамі. Гэта для іх самае цікавае. Яны бачаць чараўніцтва ў простых рэчах. Я заўважала гэта не раз па сваіх дзецях.

— Але ўсё ж маёй любімай гульнёй былі «рызіначкі». Памятаю, я, нават калі была адна, нацягвала гумку паміж двума крэсламі і скакала...

— ...і крэслы раз-пораз з грукатам падалі *(смяецца)*. Так, у часы майго дзяцінства таксама скакалі па адным і ўдваіх, замяняўшы гульца, якога не хапае, слупом, батарэяй або дрэвам. Але, як правіла, ахвотных пагуляць у «рызіначку» было процьма. Таму часцей скакалі ўтрох, учатырох і вялікімі кампаніямі, разбіўшыся на пары... Праўда, у нямногіх дзяўчынак была такая гумка (у часы дэфіцыту яе цяжка было купіць), таму не шчаслівая ўладальніца станавілася гераіняй двара — ёй дазвалялі пачынаць гульню першай.

— Раскажыце, што ўваходзіць у наборы «Сакрэцікі» і «Рызіначкі»?

— Бяспечныя шкельцы, вострыя краі якіх апляваў у печы мастак па шкле Сяргей Козыр, каб дзеці не парэзаліся. А таксама чатыры пакуначкі з пярынкамі, пацеркамі, ракавінкамі, пазламі, стужачкамі, кветкамі... Чароўныя дробязі для набораў «Сакрэцікі» збіраліся ўсёй нашай сям'ёй. Кожная ракавінка, каменьчык прывезены з розных мораў, манеткі — з розных краін. Кветкі мы з дзецьмі збіралі і сушылі. Пярынкі, абрэзкі паперы тварылі разам з намі нейкія вырабы. Кавалачкі канструктараў і пазлаў, запчасткі ад розных цацак і прыбораў, усялякія шарыкі-гузікі жылі з намі ў адной кватэры доўгія гады — і цяпер мы рады падзяліцца сваімі скарбамі, але, галоўнае, ідэяй стварэння «Сакрэцікаў» і прыкладам таго, як можна рабіць цуд з нічога.

Сёння дзеці, на жаль, мала гуляюць на вуліцы, а пад выхаваннем у лепшым выпадку бацькі разумеюць выключна актыўнае наведванне гуртка.

Фота Аляксандра ЖДАНОВІЧА.

Ганна Трубачова (злева) і Ніка Сандрас (побач) сцвярджаюць, што калі скачаш, заўсёды становіцца радасней.

У наборы «Рызіначкі» вы знойдзеце дзве гумкі: чорную і белую, класічных колераў. Менавіта пра такія, белыя, марыла кожная дзяўчынка майго дзяцінства. Чорных тады не было ў продажы. Але, шчыра прызнацца, у мяне ў дзяцінстве не было зусім ніякай. Гэта яшчэ адна прычына, чаму я вырашыла адрадзіць гульню — каб, нарэшце, пакласці ў кішэню сваю ўласную гумку, прытым любімага, чорнага колеру *(смяецца)*.

Акрамя таго, у наборах вы знойдзеце вясёлую інструкцыю па абыходжанні з чароўнымі дробязямі і правілы гульні ў «рызіначку», якія праілюстравала Ніка Сандрас.

— Інтуіцыя мне падказвае, што вы не збіраецеся спыняцца толькі на «рызіначках» і «сакрэціках»?

— Так, ёсць ідэя адрадзіць яшчэ некалькі забавак з нашага дзяцінства. Я вельмі шмат размаўляю з людзьмі, і высветлілася, што нават у розных частках таго ж Мінска гулялі ў зусім розныя гульні. Плюс у тых жа «рызіначак» ёсць яшчэ некалькі відаў правілаў. Яны ж былі папулярныя ва ўсім свеце. Планую ў будучым рабіць тэматычныя «сакрэцікі». Ведаеце, для мяне не так важна прадаць свае наборы, галоўнае — перадаць ідэю. Паказаць, што чараўніцтва і творчасць — яны абсалютна ўсюды, трэба толькі шырэй глядзець. Падавалася б, што тут такога, ідзі ды купі гумку ў краме. Менавіта да гэтага я і заклікаю бацькоў. Больш творча, з фантазіяй падыходзіць да выхавання.

Надзея ДРЫЛА. *dryla@zviazda.by*