



Агульны інтарэс

ЭКАЛАГІЧНАЯ КАРТА ДЛЯ САЮЗНАЙ ДЗЯРЖАВЫ

Па ініцыятыве Маладзёжнай палаты пры Парламенцкім сходзе Саюза Беларусі і Расіі на базе Рэспубліканскага цэнтра экалогіі і краязнаўства дэпутаты Палаты прадстаўнікоў — члены Парламенцкага сходу Саюза Беларусі і Расіі абмеркавалі пытанні стварэння экалагічнай карты водных крыніц Беларусі, з вывучэннем біясферы азёраў Байкал і Нарач, экалагічнага стану розных тэрыторый Беларусі і Расіі.

Сустрэча была арганізавана Камісіяй па пытаннях экалогіі і прыродакарыстання Маладзёжнай палаты пры Парламенцкім сходзе Саюза Беларусі і Расіі. У мерапрыемстве ўзялі ўдзел дэпутаты, прадстаўнікі профільных міністэрстваў і ведамстваў. Распрацоўшчыкі прадставілі варыянт экалагічнай карты горада Кіраўска Магілёўскай вобласці. На ёй можна ўбачыць раёны зялёных насаджэнняў, месца знаходжання інвазійных відаў раслін, велаінфраструктуру, пункты збору адходаў. Да таго ж там паказваюцца звесткі аб ступені забруджвання паветра і іншая важная інфармацыя. Першы намеснік старшыні Маладзёжнай палаты пры Парламенцкім сходзе

Саюза Беларусі і Расіі **Аляксандр БУРДА** расказаў, што пілотны праект у хуткім часе будзе пашыраны: — У другім паўгоддзі бягучага года плануецца распрацаваць адзіную экалагічную карту двух рэгіёнаў Саюзнай дзяржавы. Імі будуць займацца члены Маладзёжнай палаты пры Парламенцкім сходзе Саюза Беларусі і Расіі сумесна з Міністэрствам прыродных рэсурсаў і аховы навакольнага асяроддзя і профільным навукова-даследчым інстытутам. У планах — правесці дэталёвае вывучэнне экалагічных пытанняў у Саюзнай дзяржаве і на аснове атрыманых даных стварыць лічбавую інтэрактыўную карту. Праект будзе прадстаўлены ў выглядзе мабільнай праграмы. Дзякуючы такому падыходу карысную, цікавую інфармацыю можна будзе атрымаць у любы момант. Намеснік старшыні **Камісіі Парламенцкага сходу па сацыяльнай і маладзёжнай палітыцы, навуцы, культуры і гуманітарных пытаннях, старшыня Пастаяннай камісіі па ахове здароўя, фізічнай культуры, сямейнай і маладзёжнай палітыцы Палаты прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Беларусі Людміла МАКАРЫНА-КІБАК** адзначыла, што гэты праект будзе

мець вялікае прыкладное значэнне, бо экалогія — вельмі важная сфера. — Усе тыя распрацоўкі, якімі займаецца моладзь, мы заўсёды падтрымліваем, — удакладніла парламентарый. — Асабліва калі гэта датычыцца экалогіі нашых дзяржаў. Тым больш калі мы гаворым пра водныя рэсурсы, іх ахову, аб крыніцах. Сумесныя праекты маюць вялікае значэнне для моладзі дзвюх краін. Расія і Беларусь умацоўваюць двухбаковыя сувязі па самым шырокім спектры пытанняў. Такое супрацоўніцтва варта пашыраць. Тэматычная карта, якую прадставяць маладзёжныя парламентарыі, дапаможа фарміраванню экалагічнай культуры, развіццю турызму ў Саюзнай дзяржаве. Па словах **першага намесніка міністра прыродных рэсурсаў і аховы навакольнага асяроддзя Баляслава ПІРШТУКА**, у Беларусі апошнім часам стаў вельмі папулярны экатурызм. «Такі від адпачынку трэба развіваць больш актыўна, важна абуджаць цікавасць да падарожжаў па Беларусі і Расіі», — дадаў ён. — Экалагічныя карты гарадоў апошнім часам становяцца найбольш актуальныя і запатрабаваныя, — расказала **начальнік**

галоўнага ўпраўлення экалагічнай палітыкі, міжнароднага супрацоўніцтва і навукі Міністэрства прыродных рэсурсаў і аховы навакольнага асяроддзя Таццяна КАНАНЧУК. — Перш за ўсё гэта даступнасць экалагічнай інфармацыі любога кірунку. Ужо сёння ў нашай краіне ёсць паспяховае праекты. Напрыклад, экалагічная анлайн-карта па Оршы і Аршанскім раёне, дзе змешчана інфармацыя па ўсіх кампанентах воднага асяроддзя: атмасфернае паветра, забруджванне зямель, палігоны для збору камунальных адходаў, жывёльны і раслінны свет і іншае. У сувязі са змяненнем клімату змяняюцца і водныя аб'екты, таму своєчасовае правядзенне навуковых даследаванняў сумесна з маладымі навукоўцамі, вывучэнне водных аб'ектаў на сёння вельмі важныя. Да таго ж трэба ўдзяляць вялікую ўвагу воднаму турызму, каб прыцягваць яшчэ больш турыстаў на ўнікальныя водныя аб'екты Беларусі. Больш падрабязна праект «Экалагічная карта Саюзнай дзяржавы» будзе разгледжаны восенню на пасяджэнні Камісіі Парламенцкага Сходу па сацыяльнай і маладзёжнай палітыцы, навуцы, культуры і гуманітарных пытаннях. **Дар'я ШЛАПАКОВА.**

СУПЕРФУД НАШЫХ ШЫРОТ

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

Зрэшты, пакуль што рапсавы алей па прычыне шматгадовай звычкі нашага кансерватыўнага спажываўца не складае сур'ёзнай канкурэнцыі сланечнікаваму і аліўкаваму. Хутчэй ён лічыцца экзотыкай для аматараў ЗЛЖ — у адным шэрагу з ім звычайна пералічваюць алей гарчычны, соевы, ільняны і г. д. Дык ужываць яго ці не? З гэтым пытаннем я звярнулася да спецыялістаў РНПЦ харчавання НАН пасля таго, як зноў пачула пра рапсавы алей. Пра яго згадаў у размове галоўны аграном адной з паспяховых гаспадарак, распавядаючы, што ў будучым годзе СВК збіраецца павялічыць пасевы рапсу:

— Часта купляю дадому рапсавы алей. Праўда, калі ў краму ходзіць жонка, яна па-ранейшаму выбірае сланечнікавы, — падзяліўся Іван Іванавіч. — У нас да рапсавага алею пакуль не прывыклі, а вось у Германіі, напрыклад, яму аддаюць перавагу перад аліўкавым і лічаць прадуктам здаровага харчавання.

Сапраўды, у еўрапейскіх краінах, высокаразвітых краінах Азіі і ў ЗША рапсавы алей лічыцца суперфудам — прадуктам, які валодае адмысловымі карыснымі ўласцівасцямі. А ў Беларусі з прычыны кліматычных умоў з усіх алейных культур лепш за ўсё расце менавіта рапс. Дарэчы, Беларусь экспартуе большую частку рапсавага алею. Геаграфія — Кітай, Ізраіль, краіны ЕС.

Што ў ім добрага?

Прадукт атрымліваюць з насення расліны сямейства капусных з ярка-жоўтымі кветкамі. — На сёння разам са сланечнікавым рапсавы алей з'яўляецца адным з найбольш спажываных у свеце раслінных алеяў, — распавядае **намеснік дырэктара Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтру НАН Беларусі па харчаванні Алена МАРГУНОВА**. — Ён характарызуецца збалансаваным спалучэннем насычаных, поліненасычаных і монаненасычаных тлустых кіслот, змяшчае вялікую колькасць вітаміну Е. Каштоўна тое, што гэты прадукт з'яўляецца крыніцай несаменных тлустых кіс-



лот сямейства амега-6 (лінолевая кіслата) і амега-3 (ліналенавая кіслата), якія спрыяюць умацаванню сценак сасудаў і зніжэнню ўзроўню халестэрыну ў крыві. Характэрна, што ён змяшчае ў дзесяць разоў больш амега-3, чым аліўкавы.

Дарэчы, рапсавы алей у Еўропе і ЗША называюць «паўночным аліўкавым» або «рускім аліўкавым», паколькі па змесце алеінавай кіслаты ён не саступае аліўкаваму, адзначыла спецыяліст. Багатае ўтрыманне амега-3-6-9 поліненасычаных тлустых кіслот у лепшы бок адрознівае яго ад сланечнікавага, у якім іх значна менш ці ўвогуле няма. Тлустыя амега-кіслоты зніжаюць у крыві ўзровень шкоднага халестэрыну, нармалізуюць стан крывянаснай сістэмы, умацоўваюць сценкі сасудаў.

— Памяншэнне ўтрымання халестэрыну ў крыві спрыяе прадукцыі сардэчна-сасудзістых захворванняў, — падкрэслівае спецыяліст.

Ёсць у рапсавага алею і яшчэ адзін плюс: ён істотна паскарае метабалізм, спрыяючы зніжэнню вагі. Гэта ўласцівасць усіх прадуктаў з высокім утрыманнем амега-тлустаў — яны эфектыўна ліквідуюць вастрыню пачуцця голаду. Бонус — паляпшэнне памяці і кагнітыўных функцый (што асабліва каштоўна для ўдарнікаў разумовай працы і людзей пасля 55—60 гадоў), рост прадукцыйнасці працы мозгу і моцныя косткі.

Пратакты даследаванняў рапсавага алею паказваюць, што суадносіны амега-3 і амега-6 у ім аптымальныя для засваення арганізмам. Ідэальным дыеталагі лічаць

баланс гэтых рэчываў у прапорцыі 1:4 і ніжэй. У рапсавым алеі гэта суадносіны 1:2. Для параўнання: у сланечнікавым — 0,1:199. Таму вытворцы брэндавых харчовых прадуктаў (у тым ліку для дзіцячага харчавання) у Еўропе сёння паўсюдна выкарыстоўваюць харчовы алей з рапсу, што не падвяргаўся геннай мадыфікацыі.

Што яшчэ дадаць да пераліку плюсаў? Вітаміны ў складзе: А аднаўляе зрок, В умацоўвае нервовую сістэму, F удзельнічае ў тлшчавым абмене, Е падтрымлівае імунітэт і не дае старэць.

— Рапсавы алей — крыніца такафералаў (вітаміну Е), якія валодаюць антыаксідантнымі ўласцівасцямі і перашкаджаюць акісленню ліпідаў, — адзначае спецыяліст.

Гэта значыць, прадукт спрыяе захаванню маладосці скуры, моцы і росту валасоў. І, нарэшце, нельга пакінуць па-за ўвагай нізкі кошт прадукту ў параўнанні з аліўкавым.

А як на конт крытыкі?

Адкуль ногі растуць у негатыўнага стаўлення да рапсавага алею? У гэтай культуры няпросты шлях да нашага стала! Многія стагоддзі рапс проста вышывалі як пустазелле. Радзімай рапсу лічаць краіны Міжземнамор'я. З часам культура была завезена ў Англію. У Расійскую імперыю трапіла ў XIX стагоддзі, у СССР да 1960-х вырошчвалася як тэхнічная. Справа ў тым, што пры адцісканні алею са старых гатункаў рапсу ў прадукце высокім было ўтрыманне шкоднай для чалавека эрукавай кіслаты.

Таму рапсавы алей ужывалі для вытворчасці мыла і выкарыстоўвалі ў тэкстыльнай галіне. Але ў 1961 годзе ў Канадзе быў выведзены гатунак рапсу «Канола», дзе гэты кампанент мінімальны. Сучасныя высокаўраджайныя гатункі, якія вырошчваюцца па ўсім свеце, даюць магчымасць атрымліваць рапсавы алей, дзе ўтрыманне эрукавай кіслаты — менш за 0,2 %. Дадайце сюды сучасныя тэхналогіі атрымання алею і сістэму кантролю якасці: утрыманне эрукавай кіслаты ў рапсавым алеі, які паступае ў харчовую прамысловасць і гандлёвую сетку, не павінна перавышаць 0,5 %. Так што небяспекі няма, а прадукцыйнасць засталася. Зрэшты, паступова яна сыходзіць у мінулае, і новы для многіх прадукт знаходзіць належнае месца ў рацыёне.

— Рапсавы алей рэкамендуецца ўжываць у кулінарыі для запраўкі салатаў і выкарыстоўваць для гатавання страў, — распавядае Алена Міхайлаўна. — Ён не мае ярка выяўленага паху і смаку, затое можа максімальна падкрэсліць смак прадуктаў. Лепш за ўсё выкарыстоўваць яго для запраўкі агароднінних салатаў, а таксама для марынадаў, соусаў і хатніх мянзаў, мясных, рыбных і крупяных страў.

Дарэчы, менавіта рапсавы алей ідэальны для гатавання страў у фрыцюрцы: кавалачкі атрымліваюцца залацістымі і апетытнымі, а сам алей не дыміць. Іншая справа, што гэты спосаб кулінарнай апрацоўкі наўрад ці можна назваць здаровым і карысным.

Кухары кажуць...

А цяпер звернемся да практыкі. На што звярнуць увагу, выбіраючы рапсавы алей? У першую чаргу, які ні банальна гэта гучыць, не палянуіцеся прачытаць інфармацыю на этыкетцы. Перш за ўсё вас павінна зацікавіць утрыманне эрукавай кіслаты — у ідэале 0,3 % і не вышэй. Колер прадукту павінен быць светла-жоўты, а ў бутэльцы не павінна быць асадку. Захоўваюць рапсавы алей у шкле, а прадаюць часцей у пластыкавых бутэльках. Значыць, дома пераліце алей з бутэлькі ў банку і шчыльна закрыйце. Захоўваць прадукт рэкамендуецца ў цёмным, сухім, халадзавым месцы і берагчы ад прамых сонечных

прамянёў: ад сонца алеі цямнее і губляе водар, а таксама вітамін Е, з-за якога прадукт лічыцца асабліва каштоўным.

Дыеталагі і фуд-блогеры раяць рапсавы алей з пазіцыі правільнага харчавання. Але што кажуць кухары?

— Я вельмі добра стаўлюся да рапсавага алею, — распавядае **Аляксандр ЧЫКІЛЕЎСКІ, кіраўнік Гільдыі кухараў і шэф-кухараў Беларусі**. — Прыкладна год таму я супрацоўнічаў з прадстаўніцамі кампаніі-вытворцы рапсавага алею, тады паспрабаваў гатаваць на ім і цяпер дома выкарыстоўваюць толькі гэты алей. Ён таннейшы за аліўкавы і сланечнікавы, а па сваіх якасцях не горшы, і гатаваць на ім — задавальненне! А які на рапсавым алеі атрымліваецца хлеб! Вядома, калі казаць пра смак, усё заўсёды вельмі індывідуальна, але асабіста мне і смак, і кулінарныя ўласцівасці рапсавага алею вельмі спадабаліся.

І напрыканцы прапануем чытачам просты рэцэпт, які прыйдзецца па душы і гурманам, і прыхільнікам здаровага харчавання.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.

Французскі сметанковы суп

Нам спатрэбіцца цыбуля-парэі, бульба, 200 мл вяршкоў, філе чырвонай рыбы (напрыклад, ласось), базілік і прыправы — у арыгінале насенне фенхелю і мускат. І рапсавы алей, зразумела (20—25 мл), бо гэта ўсё пра яго.

Цыбулю-парэі мыем і досыць дробна рэжам, бульбу наразаем кубікамі. У рондэлі разаграваем рапсавы алей і выкладваем у яго нарэзаную цыбулю і насенне фенхелю (зрэшты, без яго таксама смачна). Абсмажыўшы, дадаём 0,4 л вады і бульбу. Варым на маленькім агні паўгадзіны пасля закіпання і, злёгка астудзіўшы, узбіваем блэндарам суп да аднастайнасці, у працэсе ўліўшы ў яго сліўкі і дадаўшы соль ды мускатны арэх. Зноў ставім суп на агонь і кладзём у яго невялікія кавалачкі рыбы. Застаецца праз сем хвілін пасля закіпання ўсыпаць дробна нарэзаны базілік. Выключаем агонь, накрываем супчык і даём настаяцца.