

«Калі жонка не адказвае ўзаемнасцю, прыгатуйце ёй страву з хрэнам»

Пра 65-ы памер, кнігу са сметніцы і яечню на сале

Усё пачалося з бліноў прабабулі. У гонар апошняй мяне і назвалі — Аленай. Яна цудоўна гатвала. А вось матуля — не. Лёгка навучыць дзіця гатаваць, калі сам добра гэта робіш. А вось як навучыць, калі сам ненавідзіш стаяць каля пліты? Што рабіла мая маці? Яна адкрывала кулінарную кнігу ці брала выразку з газеты: «Ну што, дачушка, давай мы з табой спячом пірог. Вазьмі шклянку мукі, дадай тры яйкі...»

Малодшая сястра маёй матулі — па прафесіі кухар. Прычынам такі, як мае быць, 65-га памеру. Нейкі раз цётка кажа: «Даражэнькая ты мая пляменніца, вельмі добра падумай: што для цябе важнейшае — тонкая талія ці прафесія кухара». Пасля гэтых слоў я свой дыплом кухара роўненка паклала на паліцу. І пайшла вучыцца на дызайнера верхняга мужчынскага адзення. Паралельна атрымала яшчэ адну адукацыю — эканамічную, якая дапамагае мне паспяхова весці свой бізнес.

Гадоў 17 таму я выпадкова знайшла кнігу. Валялася яна каля сметніцы, без вокладкі, з абпаленымі старонкамі. Мяне вучылі, што з хлебам і з кнігай так абыходзіцца нельга. Таму я падняла яе. Кніга была выдадзена дзесьці ў 1950-я гады. А ў ёй — рэцэпты 1860 года. Так пачалося маё знаёмства са старажытнай беларускай кухняй.

Якое было маё здзіўленне, калі зразумела, што старажытная беларуская кухня ніяк не шкодзіць фігуры. Я гатвала, ела і не папраўлялася. І я стала вывучаць, капаць глыбей. Ёсць пяць відаў беларускай кухні: сялянская, гарадская, карчомная, шляхецкая і каралеўская. Але большасць ведаюць толькі першую. Галоўная яе мэта — хутка і высокакаларыйна накарміць вялікую колькасць людзей. Таму і ўзнік міф, што беларуская кухня тлустая і ад яе папраўляюцца. Але ж усе забываюць, што калі нашы продкі гатавалі тую ж яечню на сале, то рабілі гэта выключна раніцай, каб былі сілы працаваць. А мы паелі — і на канапу... Таму, калі вы прыехалі ў вёску, то смела ешце на сняданак дранікі, сала, яйкі, тлустую мачанку з тоўстымі блінамі — і ідзіце дапамагаць бабулі на агародзе. І тады, паверце, ніякіх лішніх кілаграмаў не будзе. А ўвечары бабуля адварыць бульбы і паставіць свежага малака...

Я — сава, мая актыўнасць прыпадае на другую палову дня. Як і адкрыла сваё атэль менавіта таму, што мне цяжка рана ўставаць. Хацела прачынацца тады, калі я хачу. І працаваць, калі хачу. Калі паступіла ў інстытут, і разу не прыйшла на першую пару. Нават калі экзамен ставілі ў 8 гадзін раніцы, я здавала яго з іншай групай. Лічу, што не варта ламаць сябе. Лепш мяняць абставіны пад сябе.

Пра антыдэпрэсанта, кавун для Хадоркі і іней на дрэвах

Калі раптам будзеце ўвечары ў раёне вуліцы Прытыцкага ў Мінску (я там жыю)... Ідзе дождж ці снег, і ўсе, незадаволеныя, спяшаюцца дадому, а адна вар'ята бязьчы, не сумняваюцца — гэта я.

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар. «СГ».)



Фота Сяргея Нікановіча

Бегаю ўжо гадоў 15, як мінімум тры разы на тыдзень. Спачатку гэта было для фігуры. А цяпер — больш для мазгоў.

Калі вы прыехалі ў вёску, то смела ешце на сняданак дранікі, сала, яйкі, тлустую мачанку з тоўстымі блінамі — і ідзіце дапамагаць бабулі на агародзе. І тады, паверце, ніякіх лішніх кілаграмаў не будзе.

Праца кухара вельмі стрэсавая. Нервы трэба вельмі моцныя. А калі яшчэ, як у маім выпадку, свой рэстаранны бізнес... Сяброўка прыехала з Амерыкі і здзіўляецца: «Ты штодзень такія сур'ёзныя пытанні вырашаеш, і пры гэтым такая спакойная! Каліся, што ты п'еш, якія антыдэпрэсанта?» Бег — мой антыдэпрэсанта. Бяжыш, любуешся прыродай, дыханне роўнае, думкі чыстыя-чыстыя... Калі не магла вырашыць нейкае пытанне, то на 7—8-ым кіламетры ўсё вырашаецца.

У нас у родзе ўсе жанчыны жывуць доўга. Адною маёй прабабулі было 92 гады, калі яна пакінула гэты свет. Другой — Хадорцы — 102. У яе не было ніводнага сівога валаска. Адноўчы яна сказала: «Усё, дзеткі, мне надакучыла жыць, усе мае сяброўкі памерлі, я таксама хутка памру». Прабабуля вельмі любіла кавуны. Таму мы хуценька пабеглі на Камароўку і знайшлі самы прыгожы і сакавіты. Прывезлі, яна паела: «Ну добра, — кажа, — яшчэ год праживу».

Сакрэт доўгажывучасці — не толькі ў здаровым харчаванні. Перш за ўсё ў любові да жыцця, аптымізму, актыўнасці. Маёй матулі 63 гады. Дык у яе раскладзе яшчэ час трэба знайсці. Лазня, шэйпінг, тэатр, сустрэчы з сяброўкамі, лячэбная гімнастыка... Пры гэтым яна яшчэ працуе. Ідзе вельмі рана на работу. Нейкі ўзімку ўбачыла іней на дрэвах і тэлефануе. «Мама, я сплю», — бурчу незадаволеная. — «Ты не разумееш, якая тут прыгажосць!»

У мяне ёсць добрая сяброўка — Альбіна Пажаева. Ёй — 77. Сем гадоў таму яна разам з іншымі актыўнымі бабулямі запісалася на танцы. Знайшоўся харэограф, таксама пенсіянер. Я іх не так даўно да сябе ў рэстаранцы запрашала танцаваць. Гэта нешта неверагоднае! Мая ж матуля кажа: я яшчэ занадта маладая, крыху папрацюю, а ў 70 гадоў таксама пайду танцаваць.

Мама другі раз замукам. Ведалі б вы, як я радавалася, калі бацькі разышліся! Мне тады было 14. У мяне цудоўныя адносіны як з маці, так і з татам. Самая вялізная памылка дарослых, якія больш не кахаюць адно аднаго, — працягваць жыць разам выключна дзеля дзіцяці. Мала таго, што малеча ба-



чыць няправільную схему адносін, дык яны яшчэ і самі пакутуюць.

Пра майстра спорту па джыу-джыцу, «так не бывае» і сына Ванечку

Калі вы заўважылі, у мяне ў інтэрнэце няма ніводнага здымка з маёй сям'ёй. Нічога асабістага. Усё толькі прафесійнае. Адзінае, што я сабе дазволіла апошнім часам: расказала, што ў мяне ёсць прыёмная дачка. Мы ўжо засвяціліся ў свецкай хроніцы. Нават блізкае кола не ведала пра гэта. «У цябе дачка ёсць?» — пытаюцца. 6 гадоў яна ў мяне. Я лічыла, што для Галюні будзе дрэнна, калі пра яе даведаюцца. Трэба, каб дзіця расло сціплым. У маі даччэ спюніцца 18, я яе ўжо два разы брала на афіцыйныя мерапрыемствы, каб яна больш упэўнена сябе адчувала, вучылася размаўляць з незнаёмымі людзьмі. Галя ведае, што не родная нам. Калі была маленькая, казала: «А можа, ты мяне нарадзіла і забылася?» Цяпер для яе вельмі важна, каб я перад грамадскасцю пацвердзіла, што яна мая дачка.

На адным дабрачынным мерапрыемстве мне пашчасліла пазнаёміцца з дырэктарам Ашмянскай школы-інтэрната. Абаянна ў яго (Уладзіміра Бізюка. — Аўт.) — вышэй за жаночкае. Як казаў Жванецкі, «так не бывае». Кажа: «Мы для нашых дзетак зрабілі маленькія куханькі, але ж яны не ўмеюць гатаваць. Не мне ж вучыць: я нават яечню прыгатаваць не магу. Прыедзьце, навучыце». Так з'явіўся дабрачынны праект «Кулінарыя плюс». Ён жыве ўжо 6 гадоў. Мае бацькі далучыліся. Мы ездзім у Ашмяны кожны месяц з нейкай цікавай праграмай. І кожны раз штосьці разам з дзеткамі гатуем.

Пакуль мы гатавалі, прыбілася да мяне 11-гадовая дзяўчынка.

Не адыходзіла ні на крок. Я аформіла дакументы і запрасіла Галюню да сябе ў госці на выхадныя. Потым яна праводзіла ў нас кожныя канікулы. Зараз Галя вучыцца ў Мінску, жыве ўжо з намі.

Галюня не першая дзяўчынка, якая мяне выбрала. Да яе была Анюта. Ёй было 16, калі мы пазнаёміліся. Яна пастаянна да нас прыязджала. На выпускны я падарыла Ганульцы сваю самую прыгожую сукенку. Мой гартэрчык даўно ўжо перакачаваў у Ашмяны (усміхаецца). Я ніколі не была для Анюты мамай, мы з ёй, як сястрычкі. Яна так і называе мяне. Калі яна выходзіла замуж, усе госці былі ўпэўнены, што я — яе родная сястра, а мае бацькі — бабуля з дзядулем.

Пра тушонку з чорным хлебам, аўсяны кісель і афрадызіяк

Майму мужу абсалютна ўсё роўна, што есці. Калі я з'язджаю ў камандзіроўку, ён ідзе ў краму і купляе тушонку. Уплятае яе з чорным хлебам — і шчасце яго бязмернае. Дачка ж любіць паласавацца, але я ўжо гляджу, каб яна сама гатвала. Таму далікатэсы я гатую для сябе ў першую чаргу. Вельмі часта адпрацоўваю на сабе новыя рэцэпты, новую падачу.

Я ніколі не куплю чыпсы, мянэз, кетчуп, каўбасу... Часта езджу ў кулінарныя экспедыцыі. Дык пасля каўбас пальцам пханых, якія гатуюць бабулі, каўбасу з крамы есці проста немагчыма. Навошта набываць тыя ж тарты, булчкі, пірожныя, калі я раблю смачнейшыя? Ніколі не спакушуся на салодкія газаваныя напоі. Навошта марнаваць грошы на хімію? Тым больш, што можа быць карыснай за самаробны морс з журавін з лімончыкам і карыцай ці жывы кісель на аўсянай заквасцы?!

Аўсяны кісель нашы продкі елі часта і з задавальненнем. Але сучасны чалавек, калі пакаштуе чысты яго смак, скажа: «Ну і брыдота! Як гэта можна есці?» Таму я распрацавала кактэйль на аснове аўсянага кісялю, калі да яе дадаюцца вяршкі, мёд, карыца і мята. Гэты напоі надзвычай карысны для скуры, паліпшае абмен рэчываў у арганізме.



Першы мой муж — добры чалавек, але ён не прыняў чужое дзіця. Як і мой дабрачынны праект. Увогуле лічыў гэта марнаваннем часу і сродкаў, што няма сэнсу ў гэтых дзятэй укладаць. Кожны пайшоў сваім шляхам. А з другім мужам я пазнаёмілася пасля разводу. Ён быў удзельнікам майго дабрачыннага праекта. Тэмай чарговай паездкі былі ўсходнія адзінаборствы. І я шукала спартсменаў. Сябры параілі: «Ёсць добры хлопец, майстар-спорту па джыу-джыцу, трэнер, псіхолаг. Ён табе не адмовіць паехаць да дзятэй, правесці майстар-клас». Сапраўды, не адмовіў (смяецца). І Галя прыняў адразу. Мы яе не прымушалі, яна сама татам яго стала называць.

Нядаўна прыбіўся яшчэ хлопчык. Ванечка. Галя адобрыла. Вось на днях аформілі на яго дакументы. Першы раз паедзе да нас у госці. Мы ўсёй сям'ёй селі і вырашылі, што дзяўчынак у нас дастаткова ў сям'і. Трэба хлопчык. Мне вельмі падабаецца, што дзятэй разбіраюць. За 6 гадоў многіх усынавілі.

Таму, калі хтосьці хоча пахудзец, — абавязкова раю. Таксама ён добры пры застоллі: калі шмат ежы, выпіўкі, апошнім падайце кісель — тады ў вас і вашых гасцей ніколі не будзе адчування цяжкасці ў страўніку. Мая мара — выпускаць аўсяны кісель і прадаваць яго як пітны ёгурт.

Хрэн — вельмі моцны афрадызіяк. Калі яго пастаянна ўжываць, гэта добра як для мужчын, так і для жанчын. Нават у старажытных кнігах напісана: калі жонка не адказвае вам узаемнасцю, прыгатуйце ёй страву з хрэнам. У XIX стагоддзі нашы продкі яго выкарыстоўвалі, як мы зараз моркву. Ва ўсе стравы дадавалі. Паспрабуйце надзерці хрэн на буйной тарцы і пасмажыць. Самы смачны варыянт — на топлёным сметанковым масле.

Я — фанат беларускай кухні. Бачу за ёй вялікую перспектыву. Мне радасна, што паступова яна робіцца папулярнай і моднай. Гэта, як рэлігія. Варта адзіна раз пакаштаваць сапраўды добрую беларускую кухню — і ты робішся яе адэптам.

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.
nadzieja@vziavda.by