

Дзюдзік на талерцы

Без гэтага прадукту,
як без вады, –
ні туды і ні сюды

«Еш сала, каб цела крапчала!» – гаварылі нашы продкі. Ці мелі яны рацыю і колькі, у якім выглядзе яго трэба ўжываць, каб «цела крапчала»? Як мянялася стаўленне беларусаў да сала, чаму мы і сёння жартам і ўсур'ёз называем яго стратэгічным прадуктам?



Каша са «швэдамі»

Навукоўцы сцвярджаюць: харчаванне з'яўляецца важнай часткай матэрыяльнай культуры кожнага народа. Каб высветліць, як змянялася жыццё людзей, неабходна вывучыць іх побыт, ежу і традыцыі харчавання.

Аснову беларускай кухні (перш за ўсё сялянскай) у XIX – першай палове XX стагоддзя складалі раслінныя прадукты, крупы. Калі не было посту, то прысутнічала і мяса, пераважна свініна. І гэтым наша кухня адрознівалася, напрыклад, ад рускай: там больш ужывалі ялавічыны і бараніны, свініна часцей з'яўлялася на стале толькі на святы. Беларусы і прымаўку склалі, якая сведчыць пра тое, чаму яны аддавалі перавагу: «Няма рыбкі смачней, як лінінка, а мяса – смачней, чым свінінка».

Свінагадоўля была вельмі распаўсюджана – у моцных сялянскіх гаспадарках маглі трымаць дзiesiąць і больш галоў. Калолі свіней найчасцей напрыканцы восені, каб лепш захаваць мяса і сала, а таксама каб было што паставіць на святочны стол. Пра гэта ёсць красамоўнае сцвярджанне ў коласаўскай энцыклапедыі сялянскага жыцця – паэме «Новая зямля»: «І кожны дворык, кожна хата, / Хоць і жыве не так багата, / Але Калядаў у адзнаку / Заколе хоць бы падсвінаку».

Да другой паловы XX стагоддзя і сам гэты дзень, калі разбіралі кабана, быў як свята: на свежаніну запрашалі сваякоў, суседзяў, мясам і салам дзяліліся з блізкімі (гэта мела і сваю назву – даваць «бонду» ці «сквярству»).

З мяса рабілі каўбасы, паляндвіцы, сала ўжывалі ў сырым, салёным, вараным, смажаным, вэнджаным выглядзе. Салёнае пакідалі надалей, каб хапіла на галодную

вясну і пачатак лета, на касавіцу. На сала смажылі бульбу, капусту, яечню, пяклі дранікі, аладкі, ім запраўлялі кашы, супы, клёцкі, дабаўлялі ў бабку, верашчаку або мачанку, тоўчаную бульбу. У печы рабілі топлены свіны тлушч, які разлівалі ў гліняныя гаршкі, пазней у слоікі. Ім залівалі смажаныя каўбасы, тушанае мяса і захоўвалі ў склепе. Высмажаны з сала тлушч, у якім заставаліся шкваркі (салец), таксама ахвотна выкарыстоўвалі пры гатаванні ежы.

Для нашых продкаў сала было важным прадуктам, без перабольшвання – стратэгічным.

У вёсцы Моталь Іванаўскага раёна, дзе дбайна захоўваюць мясцовыя традыцыі, у тым ліку гастронамічныя, і праводзяць міжнародныя кулінарныя фестывалы «Мотальскія прысмакі», такія шкваркі называюць «швэдамі». Доктар гістарычных навук, прафесар Тадэвуш Наваградскі падчас навуковай экспедыцыі пачуў ад мясцовых жыхароў і запісаў трагікамічную гісторыю, якая тлумачыць паходжанне гэтай назвы: «У час вайны са шведамі адзін іхні военачальнік унадзіўся да мясцовых прыгажунь. Выбраўшы чарговую ахвяру, ён пачаў дабівацца прымусам каханна. Маці гэтай дзяўчыны ў гэты час смажыла на патэльні шкваркі. Яна не вытрывала і з усёй сілы ўдарыла распаленай патэльні на твары гэтаму насільніку. З той пары печаныя шкваркі ў нас завуць „швэды“» (з кнігі «Эвалюцыя традыцый харчавання беларусаў у XIX–XX стст.» Т. Наваградскага).

Беларускі бутэрброд

Выдатны этнограф і фалькларыст Чэслаў Пяткевіч (1856–1936), вывучаючы матэрыяльную і духоўную культуру жыхароў Усходняга Палесся, так пісаў пра адметнасці і традыцыі харчавання палешукоў: «Пасля хлеба і солі першае месца ў палешука займае сала. Ядуць яго з усім іншым, часам толькі дома, у лесе, на полі, на лузе, на далёкім балоце падчас касавіцы, што цягнецца з 7 да 10 дзён, а нярэдка да двух тыдняў, і ва ўсіх падарожжах. Спажываюць сырым, гатаваным, смажаным на патэльні дома, печаным на ражончыку ў лесе і ў полі пры вогнішчы; ва ўсе баршчы, крупнікі і іншыя супы і кашы – расквараным...» (з кнігі «Рэчыцкае Палессе»).

Не толькі для палешукоў, а і для ўсіх нашых продкаў сала было важным прадуктам, без перабольшвання – стратэгічным. Сялянскія сем'і, як правіла, вялікія, жылі небагата, цяжка працавалі. Перад гаспадыняй стаяла



Самы незвычайны бутэрброд, якім частавалі эксперта беларускай і славянскай кухні Алену Мікульчык падчас кулінарных экспедыцый, – сала з хлебам і яблыкам

задача эканомна і сытна накорміць усіх. У гэтым плане сала было ідэальным прадуктам.

– Прынцып сялянскай кухні – тання і каларыйна. Сёння мала хто выкарыстоўвае высокакаларыйныя прадукты для таго, каб мала з'елі. Сама я добра ўсвядоміла прынцып такой эканоміі ў адной з кулінарных экспедыцый па Брэсцкай вобласці, калі наведвала аграгарадок Бездзеж, – расказвае эксперт беларускай і славянскай кухні, шэф-повар і аўтар кулінарных кніг Алена Мікульчык. – У гэтым рэгіёне традыцыйна вырошчвалі лён, і ў мясцовай кулінарыі ён таксама прысутнічаў, з яго рабілі «макуху»: ільняное семя падсушвалі ў печы, потым таўклі ў ступцы, трохі падсаліўшы. Гаспадыні расказвалі: раней, калі батракі прыходзілі на працу, іх трэба было спачатку пакарміць. Кожнаму давалі скібу хлеба з салам і ставілі міску з тоўчаным ільном, куды яны макалі сала. Надзвычай каларыйны, напрыклад, такі бутэрброд: хлеба грамаў 150 і сала грамаў 100 – і ўжо больш як тысяча кілакалорый. Плюс лён, які сам па сабе не каларыйны, але калі ў страўніку ён набрыняе, то стварае эфект сытасці на доўгі час. І гэта тое, што патрэбна было і гаспадарам – тання, і работнікам – шмат энергіі для цяжкай сялянскай працы...

Яшчэ адзін незаменны плюс сала – яно не псуецца нават у спякоту, калі трохі расплавіцца. Яго зручна браць у дарогу, а ператопленае – выкарыстоўваць у якасці кансерванту:

– Ператоплівалі не толькі свіное сала: традыцыйна ў сялянскай гаспадарцы было многа і гусей, і качак. Масавы забой пачынаўся позняй восенню (далей трымаць не было сэнсу, бо птушка толькі губляла вагу), з'есці

адразу было немагчыма і не эканомна, таму тушылі мяса ў печы, потым складвалі ў гаршкі, залівалі топленым тлушчам. Такія кансервы маглі захоўвацца да паўгода ў склепе. Многія старажытныя рэцэпты менавіта з гэтага і пачынаюцца: дастаньце са склепа мяса, зніміце зверху лішак тлушчу і пачынайце гатаваць, – працягвае свой аповед Алена Мікульчык. – Дарэчы, у традыцыйнай беларускай кухні, а таксама і ў еўрапейскай, смажанне амаль адсутнічала. Толькі ў 60–80 гады ХХ стагоддзя са з’яўленнем таннага расліннага алею гаспадыні пачалі больш смажыць. А раней такую раскошу дазваляла сабе толькі заможная шляхта. Мэта іх кухні была не хутка і танна накарміць, а здзівіць, нагатаваць як мага больш страў, каб госці падчас працяглага застолля абавязкова іх усе пакаштавалі.

Адразу згадваецца званая вячэра ў рамане «Дзікае паляванне караля Стаха» Уладзіміра Караткевіча, дзе гасцям падавалі і ласіныя губы ў воцаце, і бліны з мачанкаю, і «надзвычайныя штонікі з мясам», што «так і плаваюць у масле, святыя такіх не елі». Зразумела, што сала з «макухай» у такой кампаніі выглядала б недарэчна!..

«З усёй сілы ўдарыла распаленай патэльняй па твары гэтаму насільніку. З той пары печаныя шкваркі ў нас завуць „швэды“».

Да свята яшчэ было прынята жапакаць маладых парасят цалкам. І гэта страва часам натхняла нават... класікаў. Вось як, напрыклад, у паэме Ніла Гілевіча «Родныя дзеці» адзін з герояў з дасціпным гумарам і добрым апетытам ухваляе беларускую кухню ўвогуле і смажанае парся ў прыватнасці: «О, млечны дзюдзік на талерцы! / Цалком засмажаны ў духу! / Ягоны вобраз будзе ў сэрцы, / Пакуль не стлею на труху».



Урач, дыеталаг-нутрицыёлаг Іна Ражок лічыць, што сала не самы карысны прадукт, асабліва для тых, у каго ёсць праблемы са здароўем

Падтрымаць імунітэт, не нашкодзіць здароўю

Тыя змены, што адбываліся на працягу ХХ і на пачатку ХХІ стагоддзя ў нашай краіне ў палітычнай, эканамічнай і сацыяльнай сферах, грунтоўна паўплывалі і на культуру харчавання.

У сярэдзіне мінулага стагоддзя сала прызналі ўжо шкодным для здароўя прадуктам, ад яго сталі адмаўляцца. Пачалі абмяжоўваць і ўжыванне чырвонага мяса: медыкі раяць есці яго мала і не больш як два разы на тыдзень. Значныя перамены ў культуры харчавання адбываліся ў апошнія дзесяцігоддзі, калі ў нашым рацыёне з’явілася шмат экзатычных прадуктаў і мы сталі больш ужываць свежай гародніны і садавіны, якія можна набыць круглы год. Але мяса ў рацыёне беларусаў па-ранейшаму займае немалое месца – ужываем яго 99 кілаграмаў на кожнага чалавека ў год. Збольшага гэта мяса птушкі – таннейшае па кошце і менш каларыйнае, чым тая ж свініна. Сёння многія выбіраюць менавіта дыетычныя мясныя прадукты. Відаць, з гэтай прычыны сала ў харчовым рэйтынгу сучасных беларусаў далёка не на першым месцы. Але мяркую, у многіх знойдзецца ў халадзільніку хаця б невялікі «стратэгічны» шматок. Сала з чорным хлебам ды часнаком, а найлепей з зялёнай цыбуляй ці агурком – адзін з самых простых, сытных і, што ўтойваць, улюбёных перакусаў.

Успомнілі стратэгічны прадукт і падчас пандэміі. Медыкі рэкамендавалі хворым на кавід уключыць сала ў свой рацыён, каб падтрымаць імунітэт і працу лёгкіх. Інтэрнэт-сайты ахвотна падхапілі гэту тэму: пачытаеш, і

вось ужо здаецца, што сала – самы ўнікальны прадукт, багаты на вітаміны, мікра- і макраэлементы. У ім і вітамін D3, і селен, і такі карысны кампанент, як арахідонавая кіслата, неабходная для падтрымання здоровага ўзроўню халестэрыну, а таксама выпрацоўкі гармонаў і фарміравання новых клетак. Зрэшты, спецыялісты папярэджваюць: з'есці сала можна не больш як 30 грамаў на дзень, і яно не панацэя ад усіх хвароб, не абавязкова ўжываць яго штодня.

«Перш чым вызначыць карысць ці рызыку для здароўя, трэба разабрацца ў саставе прадукту».

Урач, дыетолог-нутрыцыёлаг Іна Ражок з Мінска нагадвае, што не існуе абсалютна шкодных ці, наадварот, ідэальных прадуктаў. Таму не варта пераўтвараць любы з іх, у тым ліку сала, у так званы суперфуд ці, горш за тое, дэманізаваць.

– Перш чым вызначыць карысць ці рызыку для здароўя, трэба разабрацца ў саставе прадукту. Толькі тады можна даць слушныя рэкамендацыі наконт ужывання, – мяркуе Іна Іванаўна. – Па-першае, сала – высокакаларыйны прадукт: больш як 700 кікалорый на 100 грамаў. Ён змяшчае збольшага насычаныя тлушчы і зусім сціпную колькасць ненасычаных тлустых кіслот і тлушчарастваральных вітамінаў А, D, E і мінеральных рэчываў, такіх як селен і інш. Па-другое, важнае значэнне мае нават не колькасць тых ці іншых кампанентаў на 100 грамаў

прадукту, а іх складнік на адзінку каларыйнасці. Абмяркуем, напрыклад, аргумент, што селен і вітаміны, якія ўтрымлівае сала, дапамагаюць імунітэту. Рэкамендаваная дзённая норма селену – 70 мкг, а ў стаграмовым кавалачку сала яго толькі 8. Значыць, каб атрымаць неабходную норму, трэба з'есці ажно 900 грамаў. Адужаеце? Ці яшчэ. Сучасная норма вітаміна D – 1000 ME ў суткі, у 100 грамах сала яго 122 адзінкі. Вось і палічыце, колькі яго трэба з'есці... Не магу не сказаць пра арахідонавую кіслату. Увесь інтэрнэт піша пра тое, што ў сале яе багата. Так, сапраўды, яе больш, чым іншых ненасычаных тлушчаў. Але, не прыніжаючы фізіялагічнай ролі гэтага рэчыва, адразу зазначу: арахідонавая кіслата – замяшчальная поліненасычаная амега-6 тлустая кіслата, і арганізм здольны яе сінтэзаваць. Акрамя таго, яна ёсць і ў іншых прадуктах, напрыклад яйках і рыбе (ласось, траска). І не ў меншай, а нават большай колькасці.

Дыетолог асабліва падкрэслівае, што ў нашу эпоху гіпадынаміі і яе наступстваў (залішняя вага, парушэнні абмену рэчываў, цукровы дыябет і іншыя хваробы) трэба больш уважліва падыходзіць да свайго рацыёну, не раўняць сучасны лад жыцця і магчымасці выбару з бытам нашых продкаў, якія цяжка працавалі фізічна і елі сезонныя прадукты, што маглі захаваць, тое ж сала:

– З улікам высокай каларыйнасці сала трэба ўжываць з асцярогай людзям з лішняй вагой і схільным да пайнаты. І лепш выключыць яго з рацыёну тым, у каго ёсць змяненні функцый печані, жоўцевага пухіра, а таксама пацыентам з парушэннямі ліпідаграмы ў



Сала на вогнішчы мае асаблівы смак: удзельнікі народнага абраду «Грамніць» з вёскі Новае Палессе Лельчыцкага раёна

біяхімічным аналізе крыві, – перасцерагае Іна Ражок. – Сваім пацыентам заўсёды раю мінімізаваць ужыванне сала ці ўвогуле адмовіцца ад яго. Ёсць больш здаровыя і менш каларыйныя прадукты з утрыманнем усіх тых нутрыентаў, якія ёсць у сала.

Звычайка ў спадчыну

Прадукты, якія дае прырода, экалагічна чыстыя, іх рацыянальнае ўжыванне – адна з асаблівасцей нашай традыцыйнай кухні. Яны найбольш карысныя для арганізма, несумненна. Гэта сцвярджаюць шматлікія навуковыя даследаванні апошняга часу.

Ці дзіўна, што многія вяртаюцца да вытокаў, аддаючы перавагу экалагічным прадуктам і традыцыйным нацыянальным стравам. Трымаюць дзеля гэтага ўласную гаспадарку ці купляюць фермерскую прадукцыю.

Алена Мікульчык згадвае, як у свой час, калі толькі пачынала займацца даследаваннямі, вырашыла цэлы год харчавацца паводле прынцыпаў традыцыйнай сялянскай кухні:

– Ужывала толькі сезонныя прадукты. Улетку і восенню гэта было блізка да вегетарыянства, бо больш расліннай ежы, а ў халодны перыяд – збольшага скаромныя стравы. Прытрымлівалася посту. І адчувала сябе выдатна, нават пахудзела за гэты час.

Мелася ў рацыёне кулінарнага эксперта і сала. Сёння яно таксама прысутнічае:

– У халады гэта добрая прафілактыка прастудных захворванняў, падтрымка імунітэту. Зімой, калі змерзнеш, дык добра разам з гарачым баршчом з’есці лустачку хлеба з салам, з часнаком альбо хрэнам – найлепшага мікста не прыдумаць! А ўлетку зручна ўзяць з сабой у паездку гэты самы ўніверсальны бутэрброд, – усміхаецца Алена. – Ведаю, што сала папулярнае сярод беларусаў. Больш як дзесяць гадоў падчас кулінарных экспедыцый наведваю розныя раёны краіны, і ў кожнай вёсцы, у кожнай бабулі абавязкова будзе сала, засоленае па асаблівым рэцэпце. Або вымачанае ў адмысловым расоле і адваранае, напрыклад, у шалупінні цыбулі – увогуле, спосабаў прыгатавання неймаверная колькасць. А з чым ядуць сала, ведаеце? Самае незвычайнае і класнае з таго, што мне давалося каштаваць, гэта сала з яблыкам і хлебам. А самым смачным салам у экспедыцыі мяне частавала гаспадыня, якая трымае сваю гаспадарку. Яно было нятлустае, мяккае, як кажуць, у роце растае! Спачатку жанчына не хацела выдаваць сакрэт, на маё пытанне паціскала плячыма: маўляў, нічога такога. Але потым усё ж падзялілася: аказалася, што яе свінкі ядуць



Сала абавязкова прысутнічае і ў абрадавых стравах, што гатуюць на Сёмуху. 2021 год

шмат гародніны і садавіны – бульбу, яблыкі, кабачкі і нават гарбузы. Таму і сала такое смачнае...

У кожнага гаспадара, зразумела, свае сакрэты. А увогуле, сцвярджаюць знаўцы, карміць свінак трэба і збожжам, і мукой, і камбікормам. І, як ужо даведаліся, садавіна-гародніна таксама не пашкодзіць, і сакавітыя травы прыйдучца даспадобы. Вядома ж, смачнае сала залежыць ад пароды, умоў догляду альбо, кажучы мовай спецыялістаў, тэхналогіі вырошчвання. Іх мноства – дацкая, бразільская, нямецкая, канадская, фінская ды інш.

Найбольш распаўсюджаныя пароды на вясковых падворках і ў фермерскіх гаспадарках – вялікая белая, ландрас, дзюрок. Нярэдкасць экзатычныя, такія як мангаліца, п’етрэн, мясныя пароды. Шмат хто выбірае гібрыдную, каб і мяса, і сала хапіла – у халадзільніку абавязкова павінен быць традыцыйны стратэгічны кавалачак. Гэту звычку, любоў да сала, мы атрымалі ў спадчыну ад нашых продкаў, і выціснуць яе з генетычнай памяці не здолеюць ніякія экзатычныя прысмакі.

Ганна МАСЛЯКОВА
Фота БЕЛТА і з адкрытых крыніц