

A06

Il volume è stato pubblicato con il contributo del Dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia – Università degli Studi di Cagliari, a valere sul Fondo Integrativo per la Ricerca (FIR).

La Longevità nel benessere: sfide presenti e future

a cura di

Roberto Pili
Donatella Rita Petretto

Contributi di

Gian Pietro Carrogu
Luca Gaviano
Sviatlana Kabacheuskaya
Julia Kolyago
Inna Petrashevich
Donatella Rita Petretto
Roberto Pili





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXX
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.giacchinoonoratieditore.it
info@giacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3454-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: agosto 2020

A Valerio Piroddi
13 November 1905 – 18 September 2017

Mature fias senex, ut maneat diu
Diventa presto vecchio, per vivere a lungo.

CICERONE, *De Senectute*

Indice

- 13 Prefazione
Roberto Pili, Donatella Petretto
- 17 Introduzione
Roberto Pili, Donatella Rita Petretto
- 27 Una breve storia dei modelli concettuali di invecchiamento attivo e di successo
Donatella Rita Petretto, Roberto Pili, Luca Gaviano
- 67 Rivoluzione demografica e invecchiamento
Luca Gaviano
- 95 Verso un modello dell'invecchiamento dinamico ed evolutivo
Roberto Pili, Luca Gaviano, Donatella Rita Petretto
- 107 Genetica della longevità: alcuni spunti
Donatella Rita Petretto, Roberto Pili

- 119 Invecchiamento e disabilità
Donatella Rita Petretto, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Roberto Pili
- 131 Nutri–Action l’importanza di un approccio inter–generazionale
Gian Pietro Carrogu
- 147 Verso la longevità attraverso il superamento dell’eccesso di cibo
Julia Kolyago
- 155 К активному долголетию через преодоление передания
Юлия Георгиевна Коляго
- 163 Aspetti razionali di una sana alimentazione nelle tradizioni culinarie nazionali della cucina bielorusa
Inna Petrashevich
- 171 Рациональные аспекты здорового питания в национальных кулинарных традициях белорусской кухни
Инна Петрашевич
- 179 Ballare come strada per la longevità attiva
Sviatlana Kabacheuskaya

- 187 Занятия танцами как путь к активному долголетию
Светлана Кобачевская
- 195 Le società che invecchiano
Roberto Pili, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Donatella Rita Petretto
- 209 Autori

Рациональные аспекты здорового питания в национальных кулинарных традициях белорусской кухни

Инна Петрашевич*

Необходимость правильной организации питания с целью сохранения здоровья и продления длительности жизни очевидна. Каждый, кто стремится правильно организовать свой образ жизни, задаётся вопросами – что можно почерпнуть из национальных кулинарных традиций кухни Беларуси, возможно ли их применить в собственной организации питания? Традиционную белорусскую кухню можно рассматривать сегодня как пример рационального и здорового питания. Национальные кулинарные традиции Беларуси включают питание, которое помогает предотвратить развитие различных заболеваний. Результатом наших размышлений на тему «Рациональные аспекты здорового питания в национальных кулинарных традициях белорусской кухни» видится выделение рациональных аспектов здорового питания в национальных культурных традициях белорусской кухни с целью их возможного акцептирования в повседневной жизни.

* кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры андрагогики ФДПО ИПКиП БГПУ.

Вначале следует определиться с понятием «белорусская кухня». Говоря о «белорусской кухне» мы имеем в виду, прежде всего, крестьянскую (сельскую) кухню, многие блюда из которой сохранились и по сей день. Но национальные кулинарные традиции не исчерпываются только крестьянской (сельской) кухней. Шляхецкая кухня, корчменная кухня восемнадцатом–девятнадцатом веках, кухня магнатов и королей также являются составляющими «белорусской кухни». Сведения о «белорусской кухне» мы находим и в старинных кулинарных книгах, в исторической и художественной литературе. Выделим некоторые характерные особенности «белорусской кухни» (до начала двадцатого века):

- Почти полное отсутствие «жарения» в приготовлении пищи. Продукты готовились в печи, долго томились. Позволить себе «жарение» могли лишь зажиточные семьи (на смальце или на топленом сливочном масле).
- Редкое использование пшеничной муки. (Пшеничная мука обрела популярность под влиянием русской кухни лишь к концу девятнадцатого века).
- Широкое использование в приготовлении пищи зерновых культур: рожь, ячмень, просо, гречиха, овёс. Это даёт основание предположить, что до двадцатого века белорусская кухня была диетической – десерты готовились из ржаной или овсяной муки и домашнего сахара на основе фруктов и (или) меда.
- Распространение льняного и конопляного растительных масел.

Перейдем к более подробному рассмотрению наиболее распространенных на территории Беларуси национальных кулинарных традиций. На протяжении многих столетий основу продовольственного благополучия белорусов составлял ржаной (житный, черный) хлеб – «когда хлеб был, да ещё и картошка, то бедными себя не считали» [1, с. 88].

О почетном месте хлеба свидетельствуют белорусские поговорки: «Хлеб – усяму галава», «Хлеб будзе, дык і ў сё будзе», «Хлеб і вада – няма голада», «Без хлеба няма абеда» [1, с. 88]. Бережное отношение к хлебу передавалось из поколения в поколение. «На столе никогда не оставалось ни одной крошки. Когда случалось, что кусочек хлеба падал на пол, его сразу же поднимали, целовали и клали на стол» [1, с. 89]. На территории Беларуси пекли ржаной хлеб, причём не на дрожжах, а на закваске. Это та же ржаная мука и немного воды. Иногда в хлеб добавляли пряности, травы, картофельное пюре. Выпекали ржаной хлеб на листьях клена, дуба, капусты. Здоровому человеку положено в день 150–200 г. ржаного хлеба, потому что это важный источник сложных углеводов. Если же такой хлеб сделан из не сеяной обойной муки, в нем есть полезная клетчатка и большое количество минералов. Поэтому ржаной хлеб на протяжении столетий оставался основой здорового питания. Популярными продуктами в национальных кулинарных традициях были овес, перловая крупа (способствует росту мышечной массы) гречка, пшено. Широкое распространение в белорусской кухне в девятнадцатого века (вплоть до настоящего времени) получили блины, известные на территории Беларуси с давних времён. Вкусовые качества блинов зависели от кулинарного мастерства, местных традиций, сорта муки.

Так, белорусский этнограф Никифоровский Н.Я. отмечал, что по виду блинов местный житель мог определить положение и благополучие семьи [2, с. 102]. Распространённым мучным блюдом является «затирка» (получила название от процесса, который использовали для её приготовления: ржаную, пшеничную или гречневую муку затирали ложкой или руками в миске, подливая немного воды). Иногда в тесто добавляли яйцо. Полученные после затирания рваные кусочки сыпали в кипяток и варили. После готовности затирку забеливали молоком или заправляли маслом или салом. Традиционное мучное блюдо также клёцки. Их готовили из пшеничной, гречневой, ржаной, ячменной муки или разные виды муки смешивали в различных сочетаниях. Сваренные клёцки забеливали молоком или зашкваривали. Молоко и молочные продукты остаются и сейчас традиционными белорусскими продуктами. Ранее свежее молоко или сливки сквашивали прямо в крынках – ставили их в чуть теплую печь и через пару дней получали простоквашу, ряженку или сметану. С молока снимали сливки для масла и сметаны. Оставшееся низкожирное молоко ели с хлебом, готовили молочные супы, каши, делали кислое молоко и простоквашу. Популярно топленое молоко, которое томили в печи, при сквашивании из такого молока получалась ряженка. Из сквашенного молока готовили творог и творожные сыры: в творог добавляли тмин, майоран, укроп, перец или даже мяту, помещали в клиновидный мешочек под пресс – получался знаменитый клинковый сыр. В более зажиточных хозяйствах делали твердый сыр с помощью сычужного фермента. Его получали из желудка животных, например, свиней, а в восемнадцатого–девятнадцатого веков покупали готовый. К дорогим молочным продуктам относится топленое масло. Оно идеально подходит для жарки, не вредит печени, хранится несколько месяцев даже без холодильника.

При приготовлении топленого масла вытапливается молочный белок, сахар, жидкость – остаётся чистый молочный жир. Растительные масла, льняное и конопляное, активно используемые и в современной национальной белорусской кухне являются идеальным источником витамина Е, омега-3 и омега-6 жирных кислот. Такие масла – отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Основу национальных кулинарных традиций составляют также сезонные овощи в большом количестве – редька, морковь, капуста, репа, бобовые, а также свежие и сушеные фрукты. Овощи – отличный источник клетчатки, витаминов, а бобовые – растительного белка. В прежние времена большинство населения строго соблюдали посты, которые, в том числе, предупреждали избыточное потребление мяса. «Панской болезни» (так в народе называют подагру – отложение солей мочевой кислоты в суставах, часто в результате избыточного употребления мясной пищи) у крестьян при описываемом подходе к организации питания никогда не было. На территории Беларуси широкое распространение получило блюдо под названием «капуста». Причём капустой называли любое первое блюдо, в составе которого капусты могло быть совсем немного. Капуста, как и хлеб, была наиболее употребляемым блюдом в крестьянской среде. «Без капусты живаты пусты», «Сем страў ды ўсё капуста», – говорили о ней в народе [3, с. 105]. Если капусту готовили в скоромные дни, то её заправляли салом, мясом, шкварками или просто жиром. В постные же дни – грибами, рыбой или конопляным маслом. Особое место в белорусской кухне занимает картофель. Известно около двух с половиной десятков блюд из картофеля, каждое из которых не похоже на другое. Природно-климатические условия Беларуси облегчали выведение и развитие высококрахмалистых, вкусных сортов картофеля. Картофель употребляли в отварном, печеном, жареном и тушеном виде.

Из картофельной массы готовили драники, галушки, бабку, клецки, картофельные блины. Из отварного толчёного картофеля делали «камь», коржи, картофельную яичницу, картофляники, гульбишники (бульбишники), маканину.

Из вышесказанного следует, что характерной особенностью белорусской кухни является способ приготовления пищи. Продукты (мясо, овощи, грибы и др.) дробят или растирают, превращая в рубленую массу (фарш, пюре, порошок и т.п.) еще до тепловой обработки. Из фаршеобразных и пюреобразных масс одного продукта (мяса, рыбы, картофеля) или сочетания основного продукта с небольшими примесями других готовят картофельные блюда (драники, цыбрики, гульбишники и т.п.), мясные (фляки, моканина, вантробки, колбасы), а также комбинированные (клецки, галки, зразы), получившие распространение и за пределами Беларуси. Для национальных кулинарных традиций белорусской кухни характерна традиционная полужидкая–полугустая консистенция не только овощных блюд, но и мясных, многочисленных полусладких блюд. Главное в традиционных национальных белорусских блюдах – не особый состав продуктов, а сам процесс обработки этих продуктов, использование простого, заурядного и притом одного единственного продукта, например, овса, ржаной муки, картофеля, подвергнутого довольно сложной, всегда длительной и часто комбинированной холодной и тепловой обработке.

Национальные особенности народа также определяют его вкусовые пристрастия. Белорусы – толерантная, терпимая и добродушная нация. В пище белорусов больше горячих блюд, приготовление которых требует длительной обработки продуктов и определенного состояния души. Национальные кулинарные традиции, национальная кухня, рецепты и традиции являются основой организации здорового питания, способствуют организации здорового образа жизни и ведут к долголетию.

Список литературы

- Изотова О. Кто живет в Беларуси / О. Изотова, Г. Касперович, А. Гурко, А. Бондарчик. – Минск.: Издат-й дом «Беларуская навука» 2012. – 800 с.
- Новгородский, Т.А. Традиционные блюда и напитки белорусов / Т.А. Новгородский // София: электрон. науч.–просветит. журн. 2018. – Н. 2. – С. 100–107.
- Этналогія Беларусі: традыцыйная культура насельніцтва ў гістарычнай перспектыве / Т.А. Наваградскі. – Мінск : БДУ, 2009. – 335 с.

Autori

GIAN PIETRO CARROGU, pedagogista e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

LUCA GAVIANO, psicologo e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

SVIATLANA KABACHEUSKAYA, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

JULIYA KOLYAGO, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

INNA PETRASHEVICH, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

DONATELLA RITA PETRETTO, dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia dell'Università degli Studi di Cagliari.

ROBERTO PILI, medico, specialista in Oncologia. Presidente della Comunità Mondiale della Longevità e di IERFOP (Istituto Europeo di Ricerca, Formazione ed Orientamento Professionale) Onlus.