

Традиции под крышккой



В Ульяновской области возродили производство полбы. За незнакомым многим названием – злак, который когда-то удивлял наших прабабушек и пользой, и вкусом приготовленных из него блюд. Памятуя о том, что многие наши читатели соблюдают пост, мы решили разузнать побольше о новом старом продукте.

Из времен Пушкина



Выращивать злак и производить из него муку, крупу и другие продукты начали недавно в Сенгилеевском районе – в селе Шиловка. "Вестник" встретился с Дмитрием Шишковым, молодым предпринимателем, наладившим это производство. Он рассказал, что тамошние места сами подсказали идею.

– У отца была мельница в Сенгилеевском районе, я помогал ему с делами. Помню, как, проезжая по окрестностям, не мог не остановиться и не выйти из машины, чтобы полюбоваться природой. Один из красивейших уголков Ульяновской области вдохновляет на то, чтобы вернуться к своим корням. Мы изучали старинные традиции сельского хозяйства и узнали о полбе.

– Какими свойствами полба отличается от других сельскохозяйственных культур? И как происходит ее переработка?

– Полба – очень древняя культура. Помните у Пушкина "Сказку о попе и работнике его Балде"?

*"Буду служить тебе славно,
Усердно и очень исправно,
В год за три щелка тебе по лбу,
Есть же мне давай вареную полбу".*

Все, что отличает полбу от других культур, заложено в ее строении. Если взять из колоса зерно и начать шелушить руками, то отпадет около сорока процентов внешних слоев. Эти внешние слои – просто катастрофа для сельского хозяйства, из-за чего, вероятно, и было принято решение в советское время больше не возделывать полбу. Когда сорок процентов урожая уходит на мусор – это крах для сельскохозяйственного производителя. Но, тем не менее, такая многослойная оболочка позволяет полбе сохранять все полезные свойства. При выращивании всегда встает проблема борьбы с вредителями, их нужно

как-то отпугивать. А в случае с полбой необходимость обработки пестицидами и прочими химическими реагентами, которые используются в сельском хозяйстве, просто отпадает – она надежно защищена. Я читал о том, что после катастрофы на Чернобыльской АЭС полба, которая росла в тех местах, была проверена и оказалась не заражена.

...Когда мы проводили на ярмарке дегустацию, многие, пробуя полбу, говорили, что помнят ее вкус из детства. Но это практически невозможно, ведь в то время культура не возделывалась массово в нашей стране. Мы пришли к выводу, что вкус полбы, возможно, на подсознательном генетическом уровне заложен в память человека.

Весь рацион в одном зерне

– Сами сразу оценили вкус и пользу?

– Хлебопекарным промыслом наша семья занималась давно, а в этом году нам в руки впервые попала полба. Решили поэкспериментировать – перемололи ее в муку, из которой потом сделали макароны, выпечку. Летом я каждый день ел изделия из полбы. Понравилось, и мы решили заняться выращиванием этой культуры – в сентябре собрали первый урожай.

Полба представляет собой особый сорт пшеницы, по вкусу это роднит крупу с перловкой. Но все же вкусовые оттенки другие. Злак является отличным сырьем для получения высококачественной крупы. К слову, сейчас полба очень популярна на Западе, откуда к нам обычно приходят все новые веяния в здоровом питании. Там ее называют спельта и едят не только в виде каши, гарнира, но и добавляют в супы, салаты.

В зернах содержится больше протеина, чем в обычной пшенице. Вот откуда взялись силы у Балды! В полбе в почти идеальном сочетании содержатся необходимые для

человеческого организма витамины, минеральные вещества, микроэлементы, белок, углеводы и жиры. Белка здесь в процентном отношении больше (от 27% до 37%), чем в куриных яйцах. Полба содержит практически все питательные вещества, в которых нуждается человек, – и не только в оболочке зерна, а равномерно во всем зерне. Это означает, что она сохраняет питательную ценность даже при самом тонком помоле. Крупа рекомендована для диетического и диабетического питания.

Сейчас мы изготавливаем из полбы крупу, муку и макаронные изделия. В планах – изготовление дробленой крупы. Дело в том, что обычно полбу варят примерно 40 минут. Дробленая готовится в два раза быстрее – около 20 минут. Потом хотим сделать хлопья, мюсли, спагетти.

Кто рано встает...

– Несмотря на сельский бизнес, деревенским жителем вы не стали. Почему живете в Ульяновске, а не в районе?

– Вся моя основная работа – организация поставок, разработка новых видов продукции – в офисе, в Ульяновске. Поэтому в Сенгилеевском районе удается пожить только пару недель летом на даче.

...Люди в селах живут по-другому. Когда в Ульяновске все еще только просыпаются, чтобы отправиться на работу, тот, кто ведет свое хозяйство в селе, уже успел сделать множество дел. А спать там зачастую ложатся в восемь-девять часов вечера.

Потенциал села не оценен, не реализованы его возможности. Существуют страны, в которых есть сельскохозяйственные ресурсы и нет нефти; страны, в которых есть нефть и



Готовим из полбы

Чтобы зернышки полбы не слипались и были рассыпчатыми, предварительно перед варкой необходимо замочить их в холодной воде или молоке на два-три часа. Можно оставить на всю ночь, чтобы зерна могли хорошо пропитаться. Солить стоит в конце варки.

Классический рецепт русской каши из полбы



Вам понадобится: полбяная крупа – 2 ст.; 4 ст. воды; сливочное масло; сахар, соль.
Насыпьте полбу в дуршлаг и тщательно промойте. Налейте в небольшую кастрюлю воды, доведите ее до кипения и высыпьте полбяную крупу.
Варите на небольшом огне полчаса. В конце добавьте соль или сахар.
Перед подачей на стол, положите в полбяную кашу кусочек сливочного масла. Если поститесь, сливочное масло замените растительным.

Каша с фруктами в мультиварке

Вам понадобится: полбяная крупа – 400 г; 2 ст. молока; 0,5 ст. ягод – малины или смородины или др.; два банана; яблоко; пакетик ванильного сахара; мята.
Налейте на дно кастрюли мультиварки теплое молоко, постепенно вводите полбяную крупу. Включите режим "Каша" на 30 минут. Готовую теплую полбу посыпьте сверху ванильным сахаром. Остудите и сформируйте на тарелке из полбяной каши "горку" с отверстием посередине. Яблоко и ягоды измельчите в пюре в блендере. В подготовленную "горку" налейте полученный фруктовый микс, сверху украсьте листиком мяты.

Постная каша с грибами

Такое блюдо можно использовать в пост как самостоятельное кушанье, а в обычное время подавать в качестве гарнира к мясу.

Вам понадобится: полбяная крупа – 500 г; грецкие орехи – 200 г; шампиньоны – 300 г; одна головка репчатого лука; морковь среднего размера; растительное (или сливочное) масло – 100 г; соль, красный молотый перец; петрушка, базилик.

Лук и шампиньоны нарежьте кубиками, морковь потрите на крупной терке. Грецкие орехи измельчите. На дно жаровни налейте масло. Обжарьте вместе лук, морковь, грибы и орехи, посыпав их красным перцем. К обжаренной смеси добавьте крупу, посолите, перемешайте. Залейте тремя стаканами воды. Готовьте как плов до выпаривания жидкости. Готовое блюдо украсьте зеленью.

Армянский салат

Вам понадобится: чечевица – 0,5 ст., полба – 0,5 ст, горсть стручковой фасоли, помидор, брынза, пол-лимона, зелень, соль, растительное масло.
Чечевицу и полбу отварить согласно инструкции на упаковке, фасоль бланшировать в кипящей воде до готовности. Все остудить, смешать, добавить нарезанный кубиками сыр, помидор, зелень, посолить, поперчить, заправить маслом и лимонным соком.

Запеканка с соусом болоньезе

Вам понадобится: мясной фарш – 300 г, вино красное сухое – 50 мл, томатное пюре – 2 ст. л., сливочное масло – 50 г, сыр твердый – 100 г, луковичка, сливки – 300 мл, оливковое масло – ст. л., мясной бульон – 100 мл, полба – 200 г.

Полбу отварить. Разогреть масло и обжарить на нем фарш с луком, добавляя бульон. Когда бульон выкипит, влить вино и выпарить, добавить томатное пюре и немного еще обжарить фарш. Можно добавить любимые специи. В форму выложить мясной соус, на него – полбу, залить сливками и посыпать тертым сыром. Отправить в разогретую духовку на 10-15 минут.

нет сельского хозяйства. А в России есть и то, и другое. Но почему-то богатейший потенциал отрасли не реализован полностью. Можно, конечно, во всех неудачах ссылаться на государство, но государство – это люди. Очень жаль, что молодежь сегодня не хочет работать на земле. А ведь это – реальное дело для пользы других людей, и ты видишь конкретный продукт своего труда, а не сидишь за бумажками в скучном офисе.

Мы выращиваем полбу недалеко от Шиловки, на поле, с которого открывается живописнейший вид на Волгу. В сельском хозяйстве техника, опыт и природные условия – это все. В прошлом году мы получили первый опыт выращивания полбы – увы, из возможных ошибок, которых можно в перспективе избежать, большинство совершили. К тому же во время посадки была засуха. Но, тем не менее, руки не опускаем и, наученные трудностями, будем стремиться к лучшему результату. Сельским хозяйством не занимались бы во всем мире, если бы это не было перспективно и выгодно.

Наш ответ

ягодам годжи

– Вы говорите о проблемах, с какими вы столкнулись, как удалось их решить?

– Самая большая сложность – незнание людей. Всем приходится объяснять, что такое полба. Вот про новомодные ягоды годжи, которые "пришли" с Запада, все сразу узнали и поверили. А свое не ценим.

Большинство стартапов, начинаний заканчивается на мысли: "У меня, наверное, не получится". В предпринимательстве человек ежедневно сталкивается с пугающими проблемами. И вот здесь очень важно относиться к ним как к должному, не отчаиваться, твердо идти по своему пути. И работать, работать. В России в понедельник люди приходят в себя после выходных, а уже во вторник ведущие по ТВ и радио настраивают нас, что осталось всего три дня до субботы. Но пять дней даны не для того, чтобы ждать двух дней отдыха!

Я убежден, что любое занятие должно быть направлено на самосовершенствование, иначе не стоит тратить времени. Будь это творчество или физические действия – все должно развивать потенциал человека и его способности. Предпринимательство – тоже творчество. И здесь важна идея. Богатая история полбы, ее полезные свойства сами продиктовали нам, что это будет "здоровое" производство. Придумали экологичную упаковку, оформление, сейчас пытаемся выбрать среди местного населения в Сенгилеевском районе лицо марки.

Хотя, несмотря на моду на здоровый образ жизни, полезное питание у нас пока продвигать трудно. Помню, первое мое начинание было связано с производством ржаных макарон, но продукт оказался достаточно сложным для местного потребителя, "черные" макароны не все восприняли так, как мы ожидали, несмотря на то, что они обладают полезными свойствами.

Тренд здорового питания только начинает укрепляться в сознании ульяновского покупателя, и я надеюсь, что экономические сложности не будут тормозить этот процесс, а, наоборот, приведут к каким-то новым решениям, возможно, касающимся сельского хозяйства. Есть еще один интересный традиционный, ныне забытый продукт, к которому мы присматриваемся. Но секрета пока не раскрою. Русская история и традиции таят немало подсказок.

Олеся ТУРЧЕНКО.