**Лопуны, отлученцы и затолочка, или Что едят смоляне**

Смоленская кухня стала темой очередного выпуска ток-шоу о еде «Научный холодильник», который прошёл в творческом кулинарном пространстве GASTROGARAGE 28 апреля. Организатор мероприятия – Информационный центр по атомной энергии (ИЦАЭ) Смоленска.

«Научный холодильник» – научно-популярное ток-шоу сети ИЦАЭ, на котором эксперты рассказывают об определённом продукте питания или национальной кухне. Обычно шоу сопровождается дегустацией или мастер-классом по приготовлению блюд из обсуждаемого продукта.

Почему в пищу лучше употреблять продукты своего региона икаким должен быть оптимальный баланс компонентов в продуктах, объяснила кандидат химических наук, доцент, преподаватель Смоленского государственного университета Татьяна Анисимова.

«Известно, что нет более полезного питания для человека, чем то, что произрастает и водится на земле, где живет он сам, и где жили его предки. Правильное соотношение основных компонентов пищи и её калорийность настолько важны для нашего здоровья, что во многих странах разработаны научно обоснованные нормы дифференцированного питания», – утверждает эксперт.

 Географический принцип питания состоит в том, что основная часть (70-80%) продуктов, которые используются в повседневной жизни, должна быть произведена из растительного или животного сырья, выращенного в том месте, где в данный момент проживает человек.По словам Татьяны Анисимовой, этосвязано ещё ис тем, что экосистема, в которой каждый из нас находится здесь и сейчас, в основном, эндемична. И, придерживаясь географического принципа питания, люди адаптируют свою микрофлору к экосистеме.

«В организме каждого человека живёт примерно 1 кг бактерий. Это наша микрофлора (микробиом), участвующая в жизненно важных процессах.Естественно, что в разных природных условиях состав микрофлоры должен отличаться количественно и качественно. Питаясь местными продуктами, мы меняем свой микробиом и приводим его в соответствие с местными условиями. Например, микробиомы смолянина и сибиряка будут значительно отличаться», – объяснила химик.

Предпочтение к той или иной пище сформировано и на генетическом уровне, считает эксперт.

Местная пищане только помогает успешно бороться с инфекциями и паразитами, но и укрепляет здоровье, приспосабливая организм к определённым жизненным условиям.

«Пищевой рацион любого этноса зависит от его хозяйственно-культурного типа. Например, в русской кухне состав употребляемых для приготовления пищи продуктов определяется ярко выраженным зерновым характером земледелия. Поэтому в повседневном питании россиян преобладают мучные и крупяные продукты, прежде всего хлеба. И по исследованиям учёных, обычная хлебная закваска является природным антибиотиком», – аргументировала Татьяна Анисимова.

Если обратиться к кухне Смоленщины, то на её особенностях сказывается близость Белоруссии и влияние Польши. О блюдах, характерных для разных районов Смоленской области, исторических предпосылках к появлению тех или иных типов продуктов, рассказала краевед, директор издательства «Свиток», автор книги «Кулинарная Смоленщина» Ирина Флиманкова.

«Когда мы стали изучать данные о смоленской кухне, я для себя открыла, что в наших районах сохранились блюда древних кривичей. Кстати говоря, в исследовании смоленских рецептов нам очень помогла семья Юрия Гагарина. В кулинарии даже есть официально признанное блюдо – "гагаринская уха"», – рассказала краевед.

А вообще смолян называли крупенниками, потому что в их рационе всегда было большое разнообразие каш. На Смоленщине хозяйки даже миксовали крупы – пшеницу, гречку, овёс – для их приготовления. Но основным продуктом для смолян была гречка, которую добавляли даже в десерты.

А ещё смоляне издревле использовали специи, ведь через смоленские земли шёл путь из варяг в греки.

Среди смоленских блюд наиболее известны кардымовская каша, которая делается из перловки с картофелем, покачевники – картофельная котлета с гречневой начинкой, затолочка – суп с протёртой свининой.

«Наши предки нам подарили и заложили в нас уникальный материал. Учитывая, что Смоленский регион – это пограничная территория и к нам пришли блюда из других стран и национальностей, то кухня обогатилась ещё больше, и, что самое главное, все рецепты до сих пор живут. Для меня формула смоленской кухни – творчество плюс традиции и местные продукты», – завершила выступление эксперт.

Что такое «лопуны» и с чем их едят, рассказала и показала кулинарный эксперт, исследователь местной кухни Наталья Космачёва. Лопунь – это блюдо древних кривичей, которые всегда готовилиего на праздники в большом количестве и обязательно в форме ромба как символа женского начала.

Наталья Космачёвапоказала, как готовить это традиционное смоленское лакомство, которое участники «Научного холодильника» смогли тут же продегустировать. Лопуны готовятся из творога, манки и яйца с добавлением льняных семечек. «Перед тем, как отправить в духовку, их нужно смазать сметаной. Очень важен температурный режим, их нужно выпекать при температуре 150 градусов», – рассказала шеф-повар.

Другим лакомством «Научного холодильника» стали «отлученцы» –печенье из мёда, сухарей и тыквенных семечек. Всё это гости запивали вкусным травяным чаем и брусовником – морсом из брусники.

По традиции, авторы лучших вопросов получили в подарок научно-популярные книги от ИЦАЭ Смоленска.

Запись ток-шоу можно будет посмотреть ВКонтакте в группе ИЦАЭ Смоленска: <https://vk.com/myatom>

