Напред кон традицијата

Националната гастрономија е важен дел од културата на еден народ и држава. Потребно е повторно да го откриеме нашето гастрономско наследство пред да биде заборавено и да ги раскажеме приказните за нашата храна


К'цана сол во Кратово, фото-кредит © The Recipe Hunters

Автор: Николче Николовски, претседател на националниот одбор на „Слоу фуд" – Македонија

Македонија е богата со разновидни земјоделски производи и храна, во голема мера благодарение на географската положба, каде што се судираат континенталните и медитеранските климатски влијанија. Свое влијание имаат и разиграниот релјеф и присуството на различни типови почва и водени ресурси. Населението што тука живее со векови, традиционалните занимања и економските активности, како и вкрстувањето на историските, културните и верските влијанија од европскиот континент и од Ориентот, исто така, се од исклучително значење за разноликоста на нашите трпези.

Гостите што нè посетуваат нè нарекуваат земја на сонцето, музиката, историјата и културата. Храната, гостопримството и природата се првите впечатоци што секој ги понесува како спомен од Македонија. Тоа што ги импресионира кај нашата храна се богатството од вкусови и автентичните производи.

Дали ја вреднуваме и почитуваме нашата храна?

Глобализацијата во последните децении ги пренагласува интензивното земјоделство, индустријата за храна и трговијата со храна, третирајќи ја како обична трговска стока. Како последица од тоа, нашиот однос кон храната станува површен, без да ѝ дадеме значење и суштина.

Сè поголем внес на празни калории што потекнуваат од сè помал број производи. Се губат вкусовите, затапуваат нашите сетила и се губи интересот за храната. Потценувачкиот однос кон нашата храна се гледа и во ресторанте и туристичките центри, на забавите и дружбите, во училишните и болничките кујни.

Тоа што вреди го имаме дома на трпезата, приготвено од нашите баби и мајки. Но, ја потценуваме традицијата, која треба да ни е основа за нашата култура на храна.

Култура на храна

Гастрономијата е култура на храна. Таа подразбира уживање со сите сетила на трпезата и е влез за реоткривање на хармоничниот ритам на животот.

Уште во 4 век пр.н.е. грчкиот филозоф Епикур ја основал школата во Атина, која ја нарекол „Градина", и на влезот поставил натпис: *Гостину, ќе ти биде добро овде, овде задоволството е најголемата среќа.* Епикур се смета за основоположник на хедонизмот како важен елемент во гастрономијата, која на ниво на теорија ја поставува Жан Антелм Брија-Саварен, француски правник и политичар. Тој се прославил како епикуреец и гастроном, кој во 1825 година ја издава „Физиологија на вкусот" каде што се поместени бројни размислувања на авторот за храната и за гастрономијата што денес често се цитираат и важат, како на пример: *„Ти си тоа што јадеш".*

Ако гастрономијата тогаш била привилегија на аристократијата, денес таа е култура на секојдневното живеење, одлика на секој од нас и на нашиот животен стил. Од елитистичка филозофија, денес станува свесност и одговорност за важните прашања поврзани со храната што се актуелни во општеството.

Преку едукација на консументите и тренинг на сетилата со дегустации се буди љубопитноста и се подигнува нивото на свесност. На тој начин се генерира отпор кон стандардизацијата, наметната со агресивните реклами за храна во диктирањето на трендовите за масовна консумација на високо процесирана индустриска храна.

Јадењето е земјоделски акт, рекол американскиот поет и фармер Вендел Бери, мислејќи на тоа дека секогаш кога правиме избор на храна, кога купуваме или јадеме, им даваме поддршка на производителите и готвачите. Кон ова би додал дека и *производството мора да биде гастрономски акт*, како повик за индивидуално освестување. Неопходно е луѓето да станат свесни дека можат да направат промени преку сопствено информирање, истражување и наоѓање начин за промоција на одреден автентичен производ.

Потрагата по автентични производи значи и навраќање кон традицијата. Тука се и одржливите практики на производство, кои се автентични и практични за луѓето на тоа подрачје и како такви се покажале низ историјата. Тие се новите трендови во гастрономијата, од кои се црпи инспирација.


Пиљте, желе од дуња од Валандово, фото кредит © Slow Food Macedonia

Во градењето на новата македонска гастрономија потребно е да почнеме со изборот на производите, нивното потекло и начинот на кој се произведени, а тоа е возможно само ако се остварува директен контакт со производителите.

„К'цаната сол" е обележје на Осоговието и на градот Кратово, каде што сè уште три семејства ја произведуваат според семејните рецепти, стари повеќе од 250 години. Тие ги користат локалните земјоделски производи како пченка, наут и пиперка, со 12 диви билки и морска сол, преработени во форма на зачинска смеса што ги дразни сетилата, го буди апетитот и останува долго запаметена во меморијата.

Одлична гастрономска приказна што фасцинирала голем број новинари за гастрономија и туризам што го посетиле Кратово, меѓу кои и момците од The Recipe Hunters.

Еко-гастрономија

Еколошката гастрономија ја нагласува хармоничната врска меѓу храната во чинијата и животната средина. Суровините мора да бидат произведени на одржлив начин, биодиверзитетот и локалните традиции во кујната и во производството мора да се зачуваат, но и да се нагласи одговорноста со изборот, преку едукација и градење свест за влијанието на изборот на храна врз животната средина, но и врз зачувувањето на локалните генски ресурси.

„Маринирана охридска белвица" е рецепт подготвен од шеф Дејан Карапеев. Презентацијата на рецептот вклучува и објаснување за потеклото на белвицата, периодот во кој може да се лови (од април до октомври), избегнување на периодот на мрестење и загрозувањето на нејзиниот опстанок. Се избираат примероци поголеми од 30 см, потешки од 0,5 кг, односно полово зрели единки што извршиле неколку репродуктивни циклуси и имаат потомство.

Неогастрономија

„Новата" гастрономија е концепт со мултидисциплинарен пристап кон храната, кој ги надградува врските на еко-гастрономијата со прашањата за квалитетот на животот и свесноста дека изборот на храна има директно влијание врз пазарот, а со тоа и врз производството на храна. Набавката од мали занаетчиски производители значи нивна поддршка, нивна интеграција и вклучување во современите текови на живеењето во урбаните центри и во економијата, како и нивна финансиска одржливост.

„Пиљте" е желе од дуња кое сè уште го произведуваат некои семејства во Југоисточниот Регион на Македонија. Како суровина се користат „отпадоците" од плодовите на дуњите, кората и средишниот дел, кои бавно се варат, процедуваат, се издвојува црвеникавата течност што содржи многу пектин и со ладење се желира. Овој производ е одличен пример за тоа какви гастрономски богатства сè уште може да се сретнат и колку знаење поседуваат домашните и занаетчиските производители. Сезонското производство, без употреба на конзерванси, без отпадоци и фрлање на храната, како и директната набавка од малите занаетчиски производители се значајни од аспект на неогастрономијата. Вистинско уживање беше кога првпат го послуживме во комбинација со 'ржан леб и козјо сирење.

Да почнеме...

Во градењето на новата македонска гастрономија потребно е да почнеме со изборот на производите, нивното потекло и начинот на кој се произведени, а тоа е возможно само ако се остварува директен контакт со производителите.

Нашите факултети имаат посебни студии на оваа тема, но ја запоставуваат како посебна наука, сведувајќи ја на „готвење и послужување на храна". Потребно е да се почне со едукација на гастрономи кои ќе бидат врската меѓу производителите, готвачите, новинарите и медиумите.

Примерот на револуцијата во современата нордиска кујна, која ја направи Рене Рецепи со ресторанот „Нома" во Копенхаген, е инспириран од едноставниот живот на село, локалните продукти и рецептите од неговата баба во Македонија. Тие спомени од детството му беа водилка во истражувањето на локалните природни ресурси и производите од локалните производители во нордиските земји.

Нешто што е иницирано од тука сигурно може и тука да профункционира. Да ја почнеме револуцијата со храна!

За организацијата:

„Слоу фуд" (Slow Food) е меѓународна, непрофитна организација со членови и подржувачи насекаде во светот, кои го поврзуваат задоволството и добрата храна со обврската кон заедницата и животната средина. „Слоу фуд Македонија" (http://slowfood.mk/) е национална организација на мрежата во земјава, чија мисија е преку едукација, кампањи и промоција, да се изгради гастрономската култура инспирирана од традицијата, разновидните земјоделски производи од локалните производители и знаењето на новите генерации за одржлив развој.


Маринирана охридска белвица, рецепт на Дејан Карапеев во неговата емисија „Сончева гозба". Фото кредит © Kitchen TV