

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ БЕЛОРУССКОЙ ЛАПШИ**

Важнейшим социальным приоритетом государственной политики Республики Беларусь является повышение качества питания населения. Здоровый человек обеспечивает рост экономического потенциала страны. Современные тенденции в области здорового питания акцентируют внимание на важности употребления натуральных продуктов, выращенных в той местности, где проживает человек. Обращение к традициям питания наших предков может способствовать формированию устойчивых полезных пищевых привычек.

Белорусская народная кухня имеет общие черты с традициями питания стран, расположенных в умеренном климате. Для жителей таких регионов важно было обеспечить запас долгохранящихся продуктов на холодный период года. Основой рациона сельского жителя на территории современной Беларуси являлись продукты из муки и круп, грибы, ягоды, овощи, фрукты (в том числе ферментированные), яйца, молочные продукты.

Хлеб — своеобразная визитная карточка трапезы белоруса. Однако это не единственное блюдо, которое можно приготовить из муки. Мука — порошкообразный продукт, полученный при размоле зерна, который классифицируется по многим признакам. Для территории Беларуси была характерна мука из ржи, гречихи, овса, пшеницы. Ее можно было заготавливать впрок, а путем смешивания разных видов получать оттенки вкуса.

В XVIII в. в рацион питания местных жителей постепенно вошло новое блюдо — лапша. В приготовлении она более трудоемкая, но зато позволяет разнообразить традиционный стол. Кроме того, она отличается высокой калорийностью и усвояемостью. Во многом вкус и качество итогового продукта зависят от степени помола зерна.

Традиционная белорусская лапша изготавливается из ржаной либо пшеничной муки, чаще их смеси. Свойства ржаной муки определяют высокое содержание слизей в тесте, которые создают высокую вязкость. В ржаном тесте отмечается большее количество сахаров, меньшее количество белка и сероватый оттенок. Часто активность фермента амилазы муки настолько велика, что во время тепловой обработки из-за гидролиза крахмала под ее воздействием накапливается большое количество декстринов, вследствие чего тесто становится липким и плотным, что отлично подходит для приготовления лапши. Однако постепенно ржаная мука была полностью вытеснена пшеничной мукой мягких сортов. В последние десятилетия потребитель стал более взыскательным — на внутреннем рынке Беларуси отмечается увеличение продажи макаронных изделий более высокой стоимости из пшеничной муки твердых сортов.

Классическая рецептура домашней лапши включает следующие ингредиенты: мука ржаная, куриное яйцо, вода. Технология приготовления начинается со смешивания яиц с водой, а затем начинается подмешивание муки. Процесс

идет до тех пор, пока тесто не приобретет вид упругого комочка. Стол посыпается мукой и тесто раскатывается в тонкую лепешку. Пласт нарезается тонкими полосками, длинными или короткими. После подсушивания лапшу можно использовать для приготовления различных блюд.

Для приготовления супа в кипящий бульон или воду кладут пассированные морковь, лук и варят с момента закипания 5–8 мин, после чего добавляют подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности.

Таким образом, домашняя лапша имеет давние традиции употребления на территории Беларуси, является питательным и легкоусвояемым продуктом, что делает его подходящим для формирования здоровых пищевых привычек населения.