

Γρέτσκα: ένα εξαιρετικό πρωινό με φαγόπυρο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φαγόπυρο με βούτυρο. Πηγή: Άννα Καρζέεβα

Δεν υπάρχει Ρώσος που να μην έχει γευτεί το κουάκερ φαγόπυρου, είτε ως πρωινό, είτε ως συμπλήρωμα σε μεσημεριανό γεύμα ή δείπνο, παρόλο που τα συστατικά αυτού του απλού πιάτου, δεν βρίσκονταν πάντα τόσο εύκολα!

Αυτή τη φορά λέω να φτιάξω ένα πρωινό με το οποίο είμαι πολύ εξοικειωμένη. Όλα τα παιδιά που έχω γνωρίσει έχουν μεγαλώσει με αυτό και είμαι σίγουρη πως δεν υπάρχει Ρώσος που να μην το έχει αγαπήσει, σε κάποια στιγμή της ζωής του. Πρόκειται για το λεγόμενο Γκρέτσκα, το πανταχού παρόν κουάκερ φαγόπυρου, που σερβίρεται όχι μόνο για πρωινό, αλλά και ως συμπληρωματικό πιάτο σε μεσημεριανό γεύμα ή δείπνο.

Πριν από το μαγείρεμα πρέπει να ξεδιαλέξουμε το φαγόπυρο. Όταν ήμουν παιδί το καθάριζα, βγάζοντας τους άχρηστους κόκκους του σιταριού. Θυμάμαι που καθόμασταν γύρω από ένα τραπέζι - γεμάτο με άψητο φαγόπυρο- μιλώντας με τη μητέρα, τη γιαγιά και τον αδελφό μου, καθώς το κοσκινίζαμε. Αυτή λοιπόν ήταν μια εμπειρία που συνέδεε κάθε σοβιετική οικογένεια.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι μαγειρέματος του φαγόπυρου. Αν κάποιος γνωρίζει καλά μια συγκεκριμένη μέθοδο παρασκευής, τότε θα επιμένει σε αυτή με θρησκευτική ευλάβεια, υποστηρίζοντας πως είναι και ο μοναδικός τρόπος. Το βιβλίο συνταγών προτείνει διάφορες προσθήκες στο φαγόπυρο, μεταξύ αυτών: το

μαγείρεμα με βούτυρο, αυγά, συκώτι, μανιτάρια, κρεμμύδι ή ακόμα και μυαλά. Αφού το ξεδιαλέγαμε, λοιπόν, στη συνέχεια έπρεπε να το τυλίξουμε με κουβέρτες και να το αφήσουμε σε ζεστό μέρος για λίγες ώρες. Συχνά η γιαγιά μου πριν από το πρωινό, ή το μεσημεριανό γεύμα εξαφανίζονταν στην κρεβατοκάμαρά της, απ' όπου εμφανιζόταν με ένα δοχείο-κατσαρολάκι με πόριτζ που ζέσταινε στο κρεβάτι της. Αν κάποιος ήθελε να πάρει έναν υπνάκο στο κρεβάτι της, έπρεπε πρώτα να ελέγξει αν υπήρχαν εκεί τα σχετικά κουζινικά – αυτό ήταν από τα λάθη που γίνονταν μόνο μία φορά.

Το φαγόπυρο στη σοβιετική εποχή

Σήμερα, σας προτείνω την απλούστερη εκδοχή της προετοιμασία του κουάκερ φαγόπυρου: Το λεγόμενο Γκρέτσκα με βούτυρο. Στην εποχή της Σοβιετικής Ένωσης όλα τα συστατικά του ήταν εύκολα διαθέσιμα, αλλά κυρίως μόνο στη Μόσχα. Ως τυπική Μοσχοβίτισσα, έχω την τάση να ξεχνώ την ύπαρξη της υπόλοιπης Ρωσίας, παρόλο που δεν είμαι περήφανη γι αυτό μου το γνώρισμα. Η μητέρα και η γιαγιά μου είναι, επίσης, από τη Μόσχα, αλλά ο πατέρας μου είναι από το Κουρσκ, μια πόλη περίπου 300 μίλια νότια της Μόσχας, όπου φτάνεις μετά από ολονύκτιο ταξίδι με τρένο. Η μητέρα του είχε γεννηθεί στη Μόσχα, αλλά έφυγε όταν η πόλη εκκενώθηκε κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, οπότε δεν μπορούσε να επιστρέψει πίσω, αφού μετά τον πόλεμο δεν δίνονταν εύκολα άδεια για να ζήσει κανείς στη Μόσχα.

Η ζωή των γονιών του πατέρα μου στο Κουρσκ ήταν πολύ διαφορετική από αυτή των γονιών της μητέρας μου στη Μόσχα. Οι παπούδες μου στο Κούρσκ δεν μπορούσαν εύκολα να πάρουν αυτά που ήταν βασικά για εμάς: βούτυρο, κρέμα γάλακτος ή σαλάμι. Έτσι, οι Μοσχοβίτες παππούδες πήγαιναν στο σταθμό του τρένου και έδιναν στον ελεγκτή ένα πακέτο με τρόφιμα, για να τα παραδώσει στους παππούδες μου στο Κούρσκ. Τα τρένα αναχωρούσαν από τη Μόσχα γύρω στα μεσάνυχτα και έφταναν στο Κουρσκ νωρίς το πρωί. Αυτή η μεταφορά τροφίμων απαιτούσε αρκετή προσπάθεια και από τις δύο πλευρές, προκειμένου να έχουν το βούτυρο στο πρωινό τους με κουάκερ φαγόπυρου.

Μπορώ να φανταστώ τον παπού μου, μέσα στο σκοτεινό χειμωνιάτικο ξημέρωμα να παίρνει το λεωφορείο για το σταθμό του τρένου, για να παραλάβει το φαγητό πριν πάει στο τοπικό πανεπιστήμιο, όπου δίδασκε ιατρική. Πιθανότατα, το βούτυρο διατηρούνταν σε κάποιο ψυγείο στο χώρο της δουλειάς του, μέχρι να το πάει στο σπίτι.

Συνολικά, η διανομή των τροφίμων σ' ολόκληρη την Σοβιετική Ένωση ήταν άθλια: «Υπήρχαν τουριστικά λεωφορεία γεμάτα ανθρώπους από άλλες πόλεις που

προσποιούνταν ότι ενδιαφέρονταν για το Κρεμλίνο και την Κόκκινη Πλατεία», έλεγε η γιαγιά μου. «Όλοι έρχονταν στη Μόσχα για να ψωνίσουν τρόφιμα – σαλάμι, λουκάνικα, τσάι, τα πάντα. Όλα όσα δεν μπορούσαν να πάρουν από εκεί που έμεναν. Εμείς οι ντόπιοι ενοχλούμασταν όταν οι κάτοικοι άλλων πόλεων έπαιρναν και το τελευταίο ίχνος κρέατος από το κατάστημα που πηγαίναμε».

Επίσης κυκλοφορούσε και ένα ανέκδοτο εκείνη την εποχή, ότι ο Πρόεδρος των ΗΠΑ Τζίμι Κάρτερ ρώτησε κάποτε τον ηγέτη της Σοβιετικής Ένωσης Λεονίντ Μπρέζνιεφ, για το πώς διανέμονται τα τρόφιμα σε μια τέτοια μεγάλη χώρα, και ο Μπρέζνιεφ υποτίθεται ότι απάντησε: «Εύκολα. Εμείς απλά τα φέρνουμε στη Μόσχα και στη συνέχεια οι άνθρωποι έρχονται εδώ και τα διανέμουν οι ίδιοι».

Το Γκρέτσκα που έφτιαξα αποδείχθηκε πολύ καλό, αν και όχι τόσο όσο αυτό της γιαγιάς μου. Δεν είχα το χρόνο να αφήσω το φαγόπυρο να ...γίνει μέσα σε ζεστά σεντόνια. Χρειάζεται πράγματι πολύ βούτυρο, αλλιώς γίνεται πολύ ξηρό. Ευτυχώς, παρά τις κυρώσεις, μπορώ ακόμη να αγοράσω γαλλικό και φινλανδικό βούτυρο σε μερικά καταστήματα της Μόσχας, οπότε δεν χρειάζεται να πάω στο σταθμό για να περιμένω το τρένο από το Ελσίνκι- τουλάχιστον προς το παρόν!



ТОЛОКНО

Толокно — русский народный продукт, издавна хорошо известный и широко распространенный в нашей стране. Его выработывали в дореволюционной России в Вятской, Вологодской, Костромской и других северных губерниях кустарным способом: овес в течение суток мочили в воде (мешок овса опускали в яруд или в реку), потом его толкли в русской печи, затем разбухшее и сильно нагретое зерно, получившее приятный солодовый запах, сушили так, чтобы оно слегка зарумянилось, после этого либо молотли его на мельницах, либо вручную толкли в ступах, просеивали на ситах и превращали в ароматную пушистую овсяную муку — толокно.

Теперь толокно выработывают пищевые комбинаты на современных машинах-автоматах, и человеческая рука не затрагивается до продукта ни при его изготовлении, ни при упаковке. Поэтому, что высокотехнологичное производство, тщательный лабораторный и технико-химический контроль, использование новейших данных науки о питании намного повысили качество, питательные свойства и ценность толокна — этого превосходного и, вполне можно сказать, лечебного диетического продукта.

Толокно, выработываемое пищевой промышленностью, содержит до 15% хорошо усваиваемых белков и до 7% жира, в котором имеется вещество (лецитин), способствующее лучшему усвоению белков.

Врачи рекомендуют толокно при болезнях желудочно-кишечного тракта, при малокровии, при нервом переутомлении, а также кормящим матерям и истощенным, нуждающимся в увеличении веса, а также детям для укрепления их здоровья.

Из многих способов употребления толокна приведем лишь некоторые.

(Отмечено на следующей странице)

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ

В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую подсоленную воду засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения в течение 15–20 минут. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить на 3–4 часа для упревания.

На 2 стакана гречневой крупы — 1 чайную ложку соли, 3 стакана воды и 2 ст. ложки масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ

На сковороде поджарить 1 ст. ложку масла, растопить его и всыпать крупу. Сковороду поставить на плиту (на слабый огонь) или в духовку. Крупу, часто помешивая, надо держать на огне до тех пор, пока она не поджарится. В кастрюлю влить 3 1/2 стакана воды, посолить ее и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать крупу и, изредка помешивая, варить до загустения. После этого кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить упревать на 1–1 1/2 часа.

В русской печи каша готовится несколько иначе.

Крупу, не поджаривая, засыпают в горшок, заливают 3 стаканами кипятка, солят, кладут 1 ст. ложку масла и ставят в печь к огню. Когда каша загустеет, ее нужно промешать, накрыть горшок крышкой и поставить в закрытую печь для упревания на 3–5 часов. Горячую кашу перед подачей на стол нужно хорошо размешать и поджарить в нее 1–2 ст. ложки масла.

На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 1 чайную ложку соли, 2–3 ст. ложки масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ

Сварить рассыпчатую гречневую кашу и хорошо ее охладить. Холодную кашу разложить в тарелки и залить молоком.

На 2 1/2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 2 л молока, 1 чайную ложку соли.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО ШПИГОМ И ЛУКОМ

Сливой шпиг нарезать мелкими кубиками и прожарить вместе с нарезанным репчатым луком. Поджаренный шпиг с луком поджарить в готовую гречневую кашу и размешать.

Πόριτζ φαγόπυρο

Η συνταγή από το [“Σοβιετικό βιβλίο μαγειρικής”](#), σελίδα 228.

Βάλτε σε μια κατσαρόλα αλατισμένο νερό να βράσει. Κατόπιν προσθέστε το φαγόπυρο και ανακατέψτε το μέχρι να πήξει- περίπου 15-20 λεπτά. Όταν το μίγμα γίνει παχύ, σφραγίστε την κατσαρόλα με το καπάκι της και βγάλτε τη από τη φωτιά. Αφήστε την σε ζεστό μέρος για 3-4 ώρες και προσθέστε το βούτυρο πριν από το σερβίρισμα.

Για 2 φλιτζάνια ωμό φαγόπυρο, χρησιμοποιήστε 3 φλιτζάνια νερό, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο.

Άννα Καρζέεβα

Πηγή: gr.rbth.com