

## „Draugas“ ir šeimininkės

Nijolė Nausėdienė

Jau daug metų „Draugo“ laikraštyje vedamas skyrelis tokiu pavadinimu. Kažkada, kai „Draugo“ laikraštis leido moterims skirtus puslapius, kuriuos sumaniai ir gražiai redagavo Stasė Semėnienė, tada juose dažnai savo receptais su skaitytojais pasidalindavo garsioji mūsų kulinarė ir maisto žinovė Stefanija Stasienė. Gaila, bet jos jau nebėra tarp mūsų. Paskui ilgą laiką tokio skyrelio nebuvo. Jį vėl atgaivino buvusi „Draugo“ vyr. redaktorė Danutė Bindokienė. Pradžioje skyrelį vedė Adelė Lietuvninkienė, kurią visi žinome kaip gerą kulinarę. Jai atsisakius šį skyrelį ėmė ruošti pati Danutė Bindokienė, pasivadavusi „Julija K“. Pasikeitus vyr. redaktorėms šeimininkių kertelė vėl buvo išnykusi.

Kai sulaukiau pasiūlymo vesti šį skyrelį, ilgai negalvodama sutikau, nes mėgstu ir virti, ir valgyti. Dar daugiau mačiau, kai žmonės kenčia dėl neteisingos mitybos, tad galvojau, jog bus puiki proga padėti kitiems suprasti, kaip svarbu teisingai maitintis.



▲ Nijolė Nausėdienė prie šeimininkės kampelio

Gebėjimas tinkamai maitintis – didis menas! Žinoma, nepakanka skaniai virti ar kepti, reikia išmokti tinkamai valgyti, vystyti skonio pojūčius. O augalijos ir gyvūnijos pasaulis pateikia žmogui milžinišką maisto įvairovę. Pagrindinė problema yra išsirinkti iš tos visos įvairovės tai, kas iš tikrųjų yra būtina ir naudinga. Labai svarbu atkreipti dėmesį į tai, ką mes valgome ir kas ėda mus. Pats gyvenimo tempas mus verčia skubėti, nors ir nereiktų, bet tą skubėjimą mes patys sukuriame. Skubame galvoti, šeimininkė ieško receptų, kad tik būtų greitai, sėdėd prie stalo skubame valgyti, o reikėtų pačiam savęs paklausti – kodėl aš turiu skubėti? Kas mane veja? Reikia vadovautis patarle: „Paskubėsi – pralaimėsi“.

Žmogaus troškimas viską „pagerinti“, atskirti „reikalingą“ nuo „nereikalingą“ privedė prie to, kad dauguma produktų tapo rafinuoti, t.y. dirbtiniai. Biznis, reklama daro viską, kad tik mums tas prekes įsiūlytų. Manau, nėra prasmės aiškinti skirtumą tarp dirbtinės rožės ir natūralios, kurią išaugino gėlininkas. Jas sieja tik išorinis panašumas. Panašiai yra ir su natūraliais bei sintetiniais vitaminais, sviestu, margarinu ir t.t. Dar geresnis pavyzdys yra runkeliai ir cukrus, kuris iš jų gaunamas. Runkelis yra natūralus augalinis produktas, turintis daug vitaminų, mineralinių druskų, fermentų, hormonų. Iš cukrinių runkelių gautas cukrus yra kruopščiai išvalomas, kristalizuojamas. Įgyti baltai spalvai masė apdorojama kalcio chloridu – nuodu! Į mūsų skrandį cukrus patenka gryna chemine medžiaga – sacharozė, kuri neturi vitaminų, mineralinių druskų, biologiškai aktyvių medžiagų. Štai kodėl didžiulė klaida yra pratinti vaiką prie saldumynų. Tokios klaidos paskui nepavyks atitaisyti visą gyvenimą. Nepadeda vaikui sveikai augti tos mamos, kurios jį pradeda maitinti dirbtiniu maistu iš stiklainių. Ne taip sunku pačiai išvirti sveiko maisto, pertrinti daržoves, o juk dabar tam yra visokių aparatų, tad viskas palengvėjo ir nesunkiai galime pasiekti, kad vaikas augtų sveikas, stipria imunine sistema ir būtų atsparus bet kokiai alergijai, ligoms.

Taigi „Šeimininkės kampelyje“ aš nesiruošiu teikti receptų iš makaronų, spageti, picų ir t.t. Tiesa, gaminu pati juos retkarčiais namuose prie vištienos, labai mėgstu juos su jūros gėrybėmis, pasigaminu savo koldūnų, bet tai valgau tik retkarčiais ir po to balansuoju kitą maistą. Labai svarbu išmokti balansuoti maistą. Rytų išmintis skelbia: „Dievas sukūrė maistą, o velnias – virėją“. Maiste esančios vėžį sukeliančios medžiagos paprastai nepriklauso greitai veikiančioms, todėl palengva kasdien nuodija organizmą. Didysis Hipokratas sakė: „Tavo vaistais privalo tapti maistas!“

Mano patarimas visoms senoms ir jaunoms šeimininkėms – pribrendo laikas sugrįžti į virtuvę, sugrįžti į tuos senus laikus, kai močiutės, dainas dainuodamos, virdavo mums košytes. Pradėti gaminti pačioms, atmesti tuos gražiai uždažytus ir persaldintus produktus. Tik tada mes būsime sveikos ir auginsime sveiką atžalyną.