

Солено месо од каче

1986 година. Недела. Вранче. Пелагонија

Надвор е тивко и магловито.

Такви се повеќето ладни денови тука. Зимски...

Денес е најкраткиот ден во годината. Зимски солстициум.

Време кога се спие, се одмара, тивко се битува.

Активни се само оние што мораат.

Да се нахрани добитокот, да се напои, да се испече леб, да се зготви ручек.

А помеѓу сè тоа – да се ужива во смиреноста на денот.

Да се направат планови за следната пролет.

Да се сумира претходната година.

Ме буди нежната рака на мајка ми.

Од чардакот се шири мирисот на доручекот.

Го слушам и татко ми во дворот.

Срцето ми е на место.

Овие денови ми се омилени уште од детството.

И денес, исто како тогаш, уживам во спокојот што го носат.

Се сеќавам, како во сон, на нашата голема соба.

Без разлика на уредувањето, таа беше највкусната соба во домот.

Таму се чуваа сите чудесии потребни за да се презими:

нижените суви пиперки, туршијата, ајварот, лутицата,

расолот – ммм, расолот,

мармаладите и слатката,

сокот од сливите џанки,

(сами ги собиравме, а од нив правевме магија во шише),

и во еден дел – месото во каче.

Едноставноста на неговото презервирање го правеше посебно.

Просто и вкусно.

Само сол и многу квалитетно месо.

Месо што го одгледувавме сами.
И од таа магија во каче, подоцна,
беше лесно да се направи добро јадење.
А кога се готви за најблиските –
се готви со многу љубов.
Мх. Мх. Мх.

Собата одамна ја покрива прашина.
Во ќошовите се насобрала пајажина.
Ги нема слатката, мармаладите и вкусотиите.
Само во меморијата останале миризбата
и на непцата – вкусот на едно време.
Време бавно. Спокојно.

А тоа што нè повикува,
секогаш вреди да се направи повторно.
Да се реконструира.
Да се обидеме да го вратиме уживањето со најблиските
во ова време брзо и стрмоглаво.
А има ли поубаво време за бавнување
од едно неделно попладне во декември?

Го нема качето.
Ама ќе се снајдеме.

И денес може да се направи солено месо, бавно и трпеливо, како што доликува.

За оваа подготовка потребен е еден килограм свинска удица. Месото се чисти и се сече на средно големи парчиња. Секое парче убаво се валка во крупна сол и се реди во чиста стаклена тегла. Се затвора и се остава во ладилник.

Наредниот ден, кога месото ќе пушти своја течност, одозгора се става мала тежина – колку месото да биде целосно потопено во сопствениот сок. Така се остава неколку дена, во тивко чекање. Вечерта пред подготовката, месото се вади, се плакне и се остава во ладна вода неколку часа, за да се отсоли.

Потребни состојки:

- 1 кг свинска солена удина
- 2 главици бучински кромид
- 4 суви пиперки
- маслиново масло

Начин на подготовка:

Месото се става во загреана тава на оган. Се додава маслиново масло и ситно сечканиот кромид. Се пржи додека добие златна боја и да пушти мирис – оној мирис што ја полни куќата и ги собира сите околу шпоретот. Кога е речиси готово, се додаваат ситно сечкани суви црвени пиперки и се остава уште кратко да се соединат вкусовите.

Како прилог, најубаво му прилега грубо испасирано пире од варени компири и моркови, со малку шарен бибер.

Нутриционистички осврт:

Ова јадење е пример како традиционалната кујна може да се прилагоди на современ начин на исхрана без да го изгуби својот карактер.

Свинското месо е богат извор на целосни протеини, витамин B12, цинк и железо – нутриенти важни за енергија и имунитет, особено во зима.

Процесот на солење овозможува подолга трајност, но затоа е важно добро отсолување пред подготовка за да се намали внесот на натриум.

Кромидот и сувите пиперки додаваат антиоксиданти и природни фитохемикалии кои ја олеснуваат дигестијата на месото.

Користењето маслиново масло наместо сало го подобрува липидниот профил на јадењето – внес на мононезаситени масни киселини со антиинфламаторно дејство.

Компирот и морковот обезбедуваат сложени јаглехидрати, растителни влакна и бета-каротен, создавајќи балансиран оброк. Ова е јадење што не се јаде секој ден, туку со мера, во зима, со време и со луѓе што ги сакаме. Хранливо, заситувачко и длабоко поврзано со сезоната и традицијата.

На здравје!