

პური და საქართველო

(ისტორიული ექსპურსი და თანამედროვე რეალობა)

პურეულ მარცვლეულს მიეკუთვნება - ხორბალი, ჭვავი, შვრია, ქერი და სიმინდი. ეს მარცვლეული კულტურები ბუნებაში ველური სახით არ არსებობს. მიიჩნევენ, რომ ისინი წარმოშობილი უნდა იყვნენ 10-15 სახის სხვადასხვა მცენარისაგან, რომელთა უმრავლესობა სადღეისოდ გადაშენებულია.

ატლანტოლოგები ვარაუდობენ, რომ ადამიანის მიერ ამ კულტურების გამოყვანა უნდა მომხდარიყო წარღვენამდე დიდი ხნით ადრე მითიურ “ატლანტიდაზე”. ქვემო ქართლში, არუხლოს არქეოლოგიურ ძეგლზე აღმოჩნდა ძველი წელთაღრიცხვით მეექვსე ათასწლეულში კულტივირებული ხორბლის ნაშთები - კულტურული ხორბლის ინიციალური სახეობები - კილიანები, მახა და ძველკოლხური ასლი, ერთმარცვალა და ორმარცვალა ასლი, სპელტა, შიშველმარცვლიანები: რბილი ხორბალი, ჯუჯა ხორბალი, ქერი, ფეტვი, ღომი, შვრია და კულტურულ მცენარეთა თანმზლები სარეველები და ჭვავი.

არ შეგუდგები იმის მტკიცებას, რაც ისედაც საყოველთაოდ ცნობილია, რომ საქართველო არის პურისა და ღვინის სამშობლო. ქართველები ოდითგანვე პურ-ღვინით ხვდებოდნენ ახალშობილს და პურღვინითვე კრძალვდნენ მიცვალებულს. ეს ორი პროდუქტი საკრამენტალურია. სათავე პრეისტორიულ წარსულში უნდა ვეძიოთ. შუმერისთვის პური “სიცოცხლის სათავეა”, რომელიც ადამიანმა “ზედის დასაზღვრით” მიიღო ღვთაებისაგან. “პურ” ფუძის სიტყვების სემანტიკა ინდო-ევროპულში ავლენს მსგავსება-იდენტურობას ხორბლის ქართულ სახელწოდებასთან. ინდოევროპულში “პურ” ფუძიანი სიტყვები ნიშნავს სუფთას, განწმენდილს, შეურყვნელს, დაუსვრელს, ნათელს, შეურეველს, ნაუბილწავს, უმნიკვლოს, გამჭვირვალეს; ძველბერძნულში - ცეცხლს, ციურ ცეცხლს, ალს, სამგლოვიარო ცეცხლს და ასევე - ხორბალს, ხორბლის მარცვალს (ნ. ბრეგაძე). ფუძე “პურ” ქართული წარმოშობისაა და არა ინდო-ევროპულიდან შეთვისებული (გ. როგავა).¹

ქართველთა პრეისტორიულ ნათესავს - ებრაულ ეთნოსს პურ-ღვინის მაღლი არასდროს დაუკარგავს. ძველ აღთქმაში მელქისედეგი ასრულებს პურისა და ღვინის საკრამენტულ რიტუალს, ახალ აღთქმაში ქრისტე წყალს ღვინოდ გარდასახავს, მისი ხორცი პურია, ხოლო სისხლი ღვინო.

1 ქართველი ხალხი ხორბალს იცნობდა ჯერ კიდევ ენეოლითის ხანაში და უკვე მოჰყავდათ ხორბლის რამდენიმე სახეობა (“იფქლი“, „ასლი“, „დიკა“, „მახა“, „ზანდური“, „დოლი“, „ხულოგო“). ხორბლის ამგვარი დიფერენცირებული სახეობრივი სახელწოდება არცერთი ქვეყნის ხალხს არ გააჩნია, რაც იმის დამადასტურებელია, რომ ხორბლის კულტურულ სახეობათა ფორმირებაში ქართველმა ერმა აქტიური მონაწილეობა მიიღო. აკადემიკოს ნ. ვავილოვის აზრით, ხორბლის ფორმათა წარმოქმნაში საქართველოს განსაკუთრებული ადგილი უკავია.

სადღეისოდ მსოფლიოში აღწერილი და რეგისტრირებულია ხორბლის ბოტანიკურ გვარში შემავალი 23 კულტურული და 4 ველური სახეობა. ამათგან საქართველოში წარმოდგენილია 14 კულტურული სახეობა. გარდა ამისა, ქართული ხორბლის სახეობებისაგან მიღებულია კიდევ 4 კულტურული სახეობა, რაც, ერთად აღებული, შეადგენს ხორბლის გვარში შემავალ სახეობათა 65%-ს. ქართულ კულტურულ ხორბალთა შორის აღწერილია 150-ზე მეტი სახესხვაობა და ჯიშთა დიდი მრავალფეროვნება (160-მდე). მათ წარმოქმნას და ჩამოყალიბებას ხელი შეუწყო საქართველოს ბიოგეოკლიმატურმა მრავალფეროვნებამ, ქართველი კაცის გარჯამ, შემოქმედებითმა უნარმა და ხალხურმა სელექციამ. ქართველ ერს ხორბლის მოვლა-მოყვანის დიდი ისტორიული გამოცდილება გააჩნია.



ვაჟა კოლუაშვილი

ეკონომიკის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი, საქართველოს სოფლის მეურნეობის მეცნ. აკადემიის აკადემიკოსი

ბუნებაში მონესრიგებულია სასიცოცხლო რითმი, ბიოსფერო ცვალებადობს დედამიწის გეოგრაფიული სარტყელების შესაბამისად. ეკოსისტემაში ადამიანის ადგილი მკაცრად განსაზღვრულია. ვთქვათ, ესკიმოსის კვება მათ ბუნებრივ სასიცოცხლო გარემოში მკვეთრად განსხვავდება იმ ადამიანის კვების ხასიათისგან, რომლებიც ცხოვრობენ ტროპიკებში. ესკიმოსისა და ევროპელის კვების რაციონის ურთიერთმეცვლა მათ ჯანმრთელობაზე კატასტროფულად აისახება.

საქართველოს სინამდვილეში, პურეულის მოხმარების თავისებურებებს ისტორიულად განსაზღვრავდა ეკოლოგიური და სამეურნეო პირობები. სხვა ხალხებისგან განსხვავებით, პურის მოჭარბებული მოხმარება ქართველთა ხასიათშია, პურზე მოთხოვნილების ეს განსაკუთრებული თავისებურება დასაბამს შორეულ წარსულში იღებს.

“ძველი მესოპოტამიის რაციონის სისტემების” (ი. ჰელბი) მიხედვით, შუმერელი მუშა ყოველდღიურად ჭამდა 1.4 კგ. პურს. ტყვე ქალს და შრომისუნარიან ბავშვს ყოველდღიურად აძლევდნენ 1კგ. პურს. აღმოსავლეთ საქართველოში მეცამეტე-მეცხრამეტე საუკუნეებში ერთი სული მოსახლის ყოველდღიურ საზრდოს შეადგენდა 0.9 - 1.4 კგ. პური.

ქართველთა პურის მოხმარების თავისებურებაში

ვლინდება ეროვნულ თვითშეგნებაში გამოხატული სასიცოცხლო უზრუნველყოფის კულტურის მემკვიდრეობითი ღირებულება. **პურნარმოების ეროვნულ გამოცდილებაში წარმოდგენილია ეკოლოგიური, სამკურნალო, გერონტოლოგიური, ეკონომიკური და კულტურულ-სამეურნეო მხარეები, რელიგიური და სოციალური ასპექტები.**

წინა აზიაში ხორბლის პური უმთავრესი, ყოველდღიური პროდუქტია. ისტორიულად ირანში გარდა ხორბლისა, პურს აცხობენ აგრეთვე ქერისგან, იშვიათად ჭვავისგან. გამონაკლისს წარმოადგენს ავღანეთის, ბადახშანისა და ნურისტანის მთიანეთი. ჩრდილოეთ ირანის მოსახლეობის ნაწილში პური არ ითვლება ძირითად საკვებად.

ინდოევროპელები ხორბალს გაეცნენ მცირეაზიის ახალსაცხოვრისი ადგილებიდან. ევროპაში ხორბალმა წინააზიიდან შეაღწა, შემდგომად, ინდოევროპელებმა პურცხობა ადგილობრივი მოსახლეობიდან შეისწავლეს.

არქეოლოგიური მასალა, რომელიც შვიდათასწლეულით თარიღდება, ადასტურებს, რომ შუამდინარეთში პურცხობა მაღალ საფეხურზე იდგა. შუმერელი ამაცობდა პურით - ცივილიზებული შრომის ნაყოფით. გილგამეშმა, ურუქის მეფემ, გადაწყვიტა ადამიანურ კულტურას აზიაროს ენქიდუ და გაუმასპინძლდა შუმერული შრომის ნაყოფით, პურითა და ღვინით. ენქიდუ, რომელიც მუდამ ნადირთა რძეს შეექცეოდა არ იცოდა პურს როგორ ჭამენ და როგორ სვამენ ღვინოს და გაცივებული უყურებდა მირთმეულ ძღვეს.

უძველესი ბერძნები პელასგებიდან ხორბალს ეზიარნენ, ხოლო პურცხობის ხელოვნება ეგვიპტელებისგან შეითვისეს. ძველი ბერძნები პურს აცხობდნენ სპეციალურ ქოთნებში "ქლიბანოსში". აქედანაა წარმოშობილი ძველგოთური სიტყვა "ქლაიბს", რომელიც მათგან მიიღეს ძველმა გერმანელებმა ("ხლაიბ") და სხვა ხალხმა (ესტონელებმა - "ლეიბ"), მათ შორის რუსებმა "ხლებ".

პურცხობის საქმეს რომაელები ბერძნებისგან ეზიარნენ, შემდეგ მისი გადაადგილება მოხდა ჩრდილოეთით.

ამრიგად, პურს - ცივილიზებული შრომის ნაყოფს, ევროპელები ეზიარნენ პროტოქართველებისაგან.

გასულ საუკუნეებში ევროპაში ხორბლის პურს გაცილებით ნაკლებად მოიხმარდნენ, ვიდრე ჭვავისას.

მაგალითად, 1893 წელს ჭვავისა და ხორბლის პურის მოხმარების შეფარდება იყო 67:33, ანუ ორჯერ მეტ ჭვავის პურს მოიხმარდნენ. ადრეულ პერიოდში სავარაუდოდ შეფარდება გაცილებით დიდი უნდა ყოფილიყო ჭვავის სასარგებლოდ. 1970 წელს ამ შეფარდებამ შეადგინა 25:75, ანუ ამ პერიოდში ევროპა ხორბლის პურს სამჯერ უფრო მეტს ჭამდა ვიდრე ჭვავისას. გერმანიაში 1800 წელს ერთ სულ მოსახლეზე გაანგარიშებით მოიხმარდნენ 300 კგ. პურს, 1910 წელს მხოლოდ 157 კგ., ხოლო 1970-1977 წლებში მხოლოდ 62 კგ.

ქვეყნის ეკოლოგიური და სამეურნეო პირობები განსაზღვრავს პურის მოხმარების თავისებურებებს. ამ მხრივ პურეულის მოხმარება მრავალფეროვანი იყო საქართველოში. მოხმარების თავისებურებებს განაპირობებს გეოგრაფიული გარემო. ხორბალი ხარობს შედარებით თბილ მხარეში, ჭვავი - შედარებით ცივში. ასევე, ნიადაგობრივი თავისებურებები განაპირობებს ფეტვისა და ღომის მოყვანას. **ამის გამო აღმოსავლეთ საქართველოს ბარის მოსახლეობაში დომინირებდა ხორბლის პურის მოხმარება; დასავლეთ საქართველოს ბარში - ღომი და მჭადი; აღმოსავლეთ საქართველოს მთაში ქერისა და ჭვავის ნაზავი პური; დასავლეთ საქართველოს მთაში - მჭადი და ქერის პური.** საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში აცხობდნენ: ხორბლის და ფეტვის ნაზავი ფეტვისგან "მჭადპურას", ქერისა და ხორბლის ნაზავით - "ქერჭრელას", ქერისა და ჭვავისგან - "ქერსვილს", ქერისა და დიკისაგან "ქერდიკას".

ხორბალში ზოგჯერ სოლონჯსაც ურევდნენ, რაც მეტ სურნელებას აძლევს პურს. **აღმოსავლეთ საქართველოში ერთი სული მოსახლე ჭამდა ყოველდღიურად 1.4 კილოგრამ პურს. პურზე მოთხოვნილების ეს თავისებურება დასაბამს იღებს პრეისტორიულ წარსულში, იგი შორეული წინაპრის შუმერულ-ქალდეური გენეტიკის კოდშია ჩანერგილი და ჩვენ ქვეცნობიერშია ჩაბეჭდილი?**

ადამიანი ნაყოფისმჭამელი არსებაა, მისი თავდაპირ-

2 სადღეისოდ პურის შემცველად მიღებულია კარტოფილი. მისი სამშობლოა პერუ, იგი ევროპაში იძულებით გაავრცელეს მეთექვსმეტე საუკუნის მეორე ნახევარში და შემდეგ გავრცელდა ყველგან, აზიასა და აფრიკაში. კარტოფილს მეცნიერება აფასებს მაღალკალორიულობის გამო, როგორც მასობრივი კვების საშუალებას. ამბობენ, რომ იგი „მეორე პურია“, სინამდვილეში საკითხი არ წყდება კარტოფილის სასარგებლოდ.

ძალეურობისებრთა ოჯახის წარმომადგენლები მომნამლავი მცენარეებია. მათ მიეკუთვნება: ლენცოფა, ბელადონა, ლემა, თამბაქო და კარტოფილი. შხამიან მცენარეებში ღრმადაა ჩაძირული ცხოველურ-მშენიერი არსი, რიც გამოც ნორმალურად არ წარიმართება ცილის წარმოქმნის პროცესი და შედეგად მცენარე გამოიმუშავებს ალკალიიდებს. კარტოფილის მიწისქვედა ნაწილში წარმოიქმნება ტუბერები - მცენარის სახეშეცვლილი ღერო, მას "პლანეტის ბნელი გონების ნაყოფს" უწოდებენ. კარტოფილის ტუბერის ინსოლიაციის (მზით დასხივება) შემთხვევაში წარიმართება ალკალიიდის წარმოქმნის პროცესი, ამ დროს ტუბერი მწვანდება და მასში გროვდება მომწამვლელი ალკალიოიდი სოლანიინი, რაც ადამიანის სიცოცხლისათვის მეტად საშიშია. ასევე, კარტოფილის ყვევილები და მიწისზედა ნაყოფი წარმოადგენს საშიშ მცენარეულ შხამს.

კარტოფილის უმთავრესი ნახშირწყალი - სახამებელი ლოკალიზებულია ტუბერებში, მისი მიკროსკოპული სურათი მეტად განსხვავებულია პურეული მარცვლეულის სახამებლისაგან. ამ ნახშირწყალის გადახარშვა ისე ადვილად არ ხდება, როგორც ხორბლის შემთხვევაში. ხორბლის პურის ჭამისას გადამუშავება ხდება კუჭსა და ნაწლავებში; კარტოფილის გადამუშავების პროცესის დასრულებაში მონაწილეობას იღებს თვით ტვინიც, განსაკუთრებით დაკავებულია შუა ტვინი. ეს არანორმალური გარემოება უჩვეულოა ჩვენთვის. კარტოფილით ცალმხრივი კვების შედეგად სამშვიწველ-სულიერი არასწორად იწვევება ადამიანის ფიზიკურ სხეულში, რის შედეგად შთამომავლობა იბადება ცხოვრებისეულად ნაკლებად მედეგი. თუ ეს სასიცოცხლო ხარვეზი განმეორდება რამოდენიმე თაობაში, დადგება დრო, როდესაც ადამიანი უძლური გახდება ებრძოლოს მზარდ დევენერაციას.

ბოლო წლების განმავლობაში საქართველოში შეინიშნება კარტოფილის მოჭარბებული მოხმარება. ქართველი ახალგაზრდობა ეტანება სწრაფი კვების ობიექტებში კარტოფილის არატრადიციულ ნაწარმს. ეს გარემოება საგანგაშოა.



ველი საკვები მარცვლეული და ხილი იყო. მარცვლეული და ხილი უნდა მივიჩნიოთ მთელი მცენარეული სამყაროს უმთავრეს ნარმომადგენლებად. ერთლებლიანი და ორლებლიანი არიან შროშანისებრთა და ვარდისებრთა ნარმომადგენლები, რომლებიც ქმნიან ადამიანის უმთავრეს მცენარეულ საკვებს. **შემთხვევითი არ არის, რომ ქალდეების, შეუმერების და იუდეველების უმთავრესი თავდაპირველი საკვები იყო შროსანისებრთა და ვარდისებრთა ნარმომადგენლები. ეს მცენარეები ალაგზნებენ ნივთიერებათა ცვლას და ნერვულ სისტემას, აწვდიან აზროვნებას.** შროშანისებრთა მონათესავენი არიან პურეული მარცვლეული კულტურები. ისინი გვკვებავენ მზისმიერი საკვებით - სახამებლით, მისგან ჩვენ ვიღებთ კოსმიურ ენერჯიას. პურეული მარცვლეული მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მცენარის ყველაზე მაღალ, მზისკენ მიმართულ ნაწილში. ამიტომ პურეული მარცვლეულის ყველა სახე, არის ადამიანის კვებაში უნივერსალური. "პური ჩვენი არსობისა" არის ადამიანის სამშენებლო საკვები და სულიერებასთან დამაკავშირებელი.

**ტრადიციული ქართული
პურის წარმოება საფრთხეშია!**

კლასიფიკაციის მიხედვით, სამი ბოტანიკური ოჯახიდან უმთავრესს წარმოადგენს პურეული მარცვლეული: **ხორბალი, ჭვავი, ქერი, შვრია, ფეტვი და სიმინდი.** ქართული გაგებით, პური მხოლოდ ხორბლის ფქვილის და საფუართან ერთად მოხედილი ცომისგან გამომცხვარი პროდუქტია. სხვა პურეული მარცვლის ნამცხვარს, მაგალითად, ფეტვისა და სიმინდის პროდუქტს, მჭადს უწოდებენ, ხოლო ხორბლისა და ქერის ნაზავს - "ქერჭრელას", ხორბლისა და სიმინდის ან ფეტვის ნაზავისაგან მიღებულ ნამცხვარს - "მჭადპურას" და "ქერსვილას" - ქერისა და შვრიის ფქვილის ნამცხვარს. **ამრიგად, მჭადი, ლომი (სიმინდის ან ფეტვის ფქვილის მოხარშული პროდუქტი), "ქერჭრელა", "ქერველა", "ქერდიკა" პურის ფუნქციას ასრულებდა ქართველთა კვების რაციონში. ეს კი ასახულია ხალხურ ლექსში:**

**„ჯავახეთში რა მიშავდა,
მთვარე იყო მზესავითა,
კალმახი და ქერის პური
წინ მეყარა ბზესავითა“.**

ჭვავის, ქერის და შვრიის ხორბალთან ნაზავი ფქვილისაგან გამომცხვარი პური უდავოდ დიეტური და სამკურნალო პროდუქტია. ნარსულში, "ქერჭრელას", "ქერსველას", "ქერდიკას" მთიელების მიერ პურად მოპზმარების აუცილებლობა გამომწვეული იყო ქერის, ჭვავისა და შვრიის კულტურების გეოგრაფიული განფენილობით და ხორბლის ნაკლებობით. **ამიტომ, ქართველ მთიელთა იერსახე, ხალისიანი და ოპტიმისტური განწყობა გვარწმუნებს, რომ მათი კვების რაციონი ამ მხრივ სანიმუშოა. ამგვარი პროდუქტით ხანგრძლივ მოხმარებას, ცხადია, დიდი გავლენა უნდა მოეხდინა ამ ხალხის მენტალიტეტზე.**

პურეული მარცვლეული კულტურების ცილები უმთავრესად მიეკუთვნება **პროლამინებს და გლუტამინებს.** ამინომჟავების შემცველობის მიხედვით, პურეული მარცვლეული ხასიათდება ამინომჟავების - ლიზინის, ტრიფტოფანის, ტრეონინისა და მეთიონინის ნაკლებობით. ამით ხსნიან პურის ცილების არასრულფასოვნებას. პურეული მარცვლეული შეიცავს არასახამებელ პოლისაქარიდებს (ცელულოზა, ჰემოცელულოზა, პექტინი), რომელთაც არასწორად ბალასტურ ნივთიერებებს უწოდებენ იმის გამო, რომ მათ ადამიანის ორგანიზმი ვერ ითვისებს.

არადა, ისინი დიდ გავლენას ახდენენ საჭმლის მონელებასა და ათვისებაზე. ეს ნივთიერებები ორგანიზმიდან გამოყოფენ მძიმე მეტალებსა და რადიაციულ ნივთიერებებს. ფიზიოლოგიურად აქტიურ ამ ნივთიერებებს თითქმის არ შეიცავს უმაღლესი სორტის ხორბლის ფქვილი. უჯრედინით (ცელულოზა) მდიდარია ხორბლის ცხვილი (1.9%), ჭვავის ცხვილი (1.8%) და ქერის ფქვილი (1.5%). ამრიგად, მაღალიფიზიოლოგიური ღირებულებით ხასიათდება ხორბლის მეორე და პირველი სორტის ფქვილისგან გამომცხვარი პური (ე.წ. "შავი" და "რუხი" პური), ჭვავის და ჭვავ-ხორბლის ნაზავი ფქვი-

№3 0360სი 2016

ლისგან გამომცხვარი პური.

ხორბლის ფქვილი შეიცავს მომეტებული რაოდენობით უჯრედინას, ცილებს (გლიადინი და გლუტელინი) - ნებოგვარას, B ჯგუფის ვიტამინებს, ფოსფორსა და მაგნიუმს, გამოირჩევა მაღალი შეთვისებითა და კალორიულობით. ხორბლის ცილები ცომის მოზელისას ორჯერ მეტ წყალს შეითვისებს და წარმოქმნის ნებოგვარას. ნებოგვარას მეშვეობით ცომი ხდება კარგი აირდამჭერი, ფოროვანი და რბილობის ნაზი ელასტიურობის მქონე.

ჭვავის ფქვილი გამოირჩევა პოლისაქარიდ B - გლუკანისა და ლორწოს შემცველობით. ხორბლისა და ჭვავის ფქვილი არსებითად განსხვავდებიან ცილოვან-პროტეინაზული და ნახშირწყალ - ამილაზური კომპლექსებით. შეუცვლადი ამინომჟავები ლიმითირებულია მხოლოდ ლიზინითა და ტრეონინით. ცილოვანი ნივთიერებანი ცომში პეპტიზირდებიან, გადადიან ბლანტ კოლოიდურ ხსნარში. ჭვავის ფქვილის მაღალმოლეკულური პეპტოზანები (ლორწო) - ნახშირწყალ - ამილაზური კომპლექსი, ხორბლისგან განსხვავებით, ხასიათდებიან შაქრის მაღალი შემცველობით, სახამებლის კლესტრაზაციის შედარებით დაბალი ტემპერატურით და ფერმენტ ამილაზის აქტიური ფორმით. ამიტომ, ჭვავის ფქვილის ლორწო ცომს აძლევს ძალიან მაღალ სიბლანტეს, რომელიც ცომის აფუების მთელ პერიოდში რჩება უცვლელი. პლასტიურობა და ნებოვანების უნარი, აქვს დაბალი დრეკადობა და ელასტიურობა. ჭვავის ფორიანობა, ხორბლის პურთან შედარებით (54-72%), გაცილებით ნაკლებია (45-55%). ჭვავის და ჭვავ-ხორბლის პურის მჟავიანობა (9-12 გრად.) გაცილებით მეტია, ვიდრე ხორბლის პურისა (3-7 გრად.).

სადღეისოდ ქერი და შვრია პურცხოებაში არ გამოიყენება. არადა, კვებაში დიეტურ და სამკურნალო თვისებებს განაპირობებს ქერში სილიციუმის და შვრიაში მაგნიუმის შემცველობა. სწორედ ამის გამო “ქერჭრელა” და “ქერსველი” დიეტური და სამკურნალო პროდუქტია.

პურცხოებაში ქერისა და შვრიის გამოყენების შესახებ ჩვენ უნიკალური მასალა მოგვეპოვება. ქართველები ჭვავის ნაწარმს პურს არ უწოდებდნენ, პური მხოლოდ ხორბლის ფქვილის ცომის აფუებით მიღებულ ნამცხვარს ეწოდებოდა, უფუარი ცომის ნამცხვარი ხშიადა.

საქართველოში ღვინისა და პურის, როგორც საკრალური პროდუქტების გაუნმიდურება (ფალსიფიკაცია, ტრადიციული ტექნოლოგიების ხელყოფა - გაუკუღმართება) წარმოუდგენელი იყო. ეს ტენდენცია საქართველოში შენარჩუნდა მეოცე საუკუნის პირველ ნახევრამდე. მეოცე საუკუნის ორმოცდაათიანი წლებიდან იწყება ჯერ ღვინის, შემდეგ კი პურის ტოტალური ფალსიფიკაცია. ეს ის პერიოდი, როცა დასავლური რაციონალიზმი და პრაქტიციზმი იმარჯვებს აღმოსავლურ სიბრძნეზე. სადღეისოდ,

არატრადიციული ტექნოლოგიების დანერგვამ საშიშროება შეუქმნა ქართველთა მოდემის არსებობას. არაერთხელ გვითქვამს, ყველა დაავადება გამონვეულია საკვებით და ზოგადად კვებით.

სახალხო ჯანმრთელობის წინაპირობად უნდა ვაქციოთ ადამიანის უმთავრესი საკვების, ყოველდღიური მოხმარების პროდუქტის – პურის გაკეთილშობილება (გაუმჯობესება-განახლება). პურცხოება უნდა ეფუძნებოდეს უძველეს ცოდნას და გამოცდილებას.

ცოდნა და გამოცდილება გვეკარნახობს, რომ პურცხოებაში ფქვილი გამოყენებული უნდა იყოს დაფქვიდან მოკლე ხანში. მარცვლის დაფქვისთანავე იწყება ფქვილის დაბერების პროცესი (სიცოცხლის მიწელება); მარცვლის დამცველი შრეები ცილდება ენდოსპერმს; ფერმენტები, რომელიც აუცილებელია ჩანასახის განვითარებისათვის, გამოთავისუფლდება და მათ არ შეუძლიათ საკმარისი ენერჯით მონაწილეობა მიიღონ სასიცოცხლო პროცესებში; ამასთანავე, ჟანგბადის აქტიური მოქმედებით მიმდინარეობს გარდაქმნები, რასაც მიყვავართ სიცოცხლის მიწელებამდე. ფქვილის შენახვისას ჩვენ არ უნდა ველოდოთ მაღალ ვიტალურობას.

ფქვილის წარმოებაში გამოყენებულია კლასიკური მრავალსაფეხურიანი დაფქვის მეთოდი. ამ მეთოდით ვლებულობთ ხუთი ხარისხის ფქვილს: **პიპკი (დუნსტი), უმაღლესი სორტი, პირველი სორტი, მეორე სორტი და ცეხვილი.** თანამედროვე ტექნოლოგიით - რთული დაფქვით, იფქვება ენდოსპერმი, ხოლო, მარცვლის გარსი, ალეირონის შრე და ჩანასახი გამოცალკევდება, რითაც მიღებული ხარისხობრივი ფქვილი ვიტალობას მოკლებულია, იგი “მკვდარია”. ხარისხობრივი ფქვილის ვიტალობის გაზრდის მიზნით, რიგ ქვეყნებში (განსაკუთრებით აშშ) ფქვილს უმატებენ რკინას და ვიტამინებს. ხშირად ცომში რბილი პურის მისაღებად უმატებდნენ ძლიერ ჰიდრირებულ ცხიმს. ამდაგვარი პური წააგავს პენოპოლისტიროლს. დასავლეთში ფიქრობენ, რომ რაც უფრო მეტ დანამატებს შეიტანენ პურში, მით უფრო გაკეთილშობილდება ნაწარმი³. სინამდვილეში, წვრილად დაფქვით (დაბალი დაფქვა), ერთჯერადი დაფქვით ვლებულობთ მაღალი ვიტალობის პროდუქტს. პური არ საჭიროებს ხელოვნურ გაკეთილშობილებას, იგი ბუნებრივი პროდუქტია. პურის, ისევე როგორც ღვინის, ხელყოფა მკრეხელობაა.

პურცხოებაში ტრადიციულად გამოიყენებოდა **ბუნებრივი საფუარი**. სუფთა ჰაერში ყოველთვისაა რძემჟავა ბაქტერიები, რომლებიც გარკვეულ პირობებში რძის შაქარს გარდაქმნის რძემჟავად. ხორბლის ფქვილთან შედარებით, რძემჟავური დუღილის პროცესი უკეთესად წარმართება ჭვავის ფქვილის ცომში. ოდითგანვე ქართველები ხორბლის ფქვილის ცომის ასაფუებლად იყენებდნენ ბუნებრივ საფუარს, რომლის დასამზადებლად იყენებდნენ სვიას, ქერის ალაოს და მშრალ ხაშს. ამდაგვ-

³ თანამედროვე პირობებში დაბალი ხარისხის (ნებოგვარა) გასაუმჯობესებლად ფართოდ იყენებენ ხელოვნურ გამაუმჯობესებელ-გლუტენს, რომელიც ადამიანის ორგანიზმში იწვევს საშიშ დაავადებას ცელიაკიას (ნივთიერებათა ცვლის მოშლას). **ააკად. ნუგ ზარ ბალათურის მიერ მიღებულ იქნა ყურძნის გადამუშავების წარჩენებიდან პურცხოების ნატურალური გამაუმჯობესებელი. მისი წარმოებაში დანერგვით პრაქტიკულად გამოირიცხება უცხოური ხელოვნური დანამატების გამოყენება. აღნიშნული ნატურალური დანამატი გამოცდილ იქნა ნიდერლანდებსა და საქართველოში. იგი აუმჯობესებს პურცხოების მაჩვენებელს (ამოსვლა) და ამავედროულად პურს ძენს ანტიოქსიდანტურ თვისებებს.**



რად მომზადებული საფუარისგან რძემჟავური დუღილით მიიღება რძემჟავა, სპირტული დუღილით - ნახშირორჟანგი და არომატული კომპონენტები, რომლებიც პურს აძლევს სპეციფიკურ სასიამოვნო გემოს და სუნს.

ბუნებრივი საფუარი წარმოადგენს ცოცხალ ორგანიზმს, რომელიც მიესადაგება საკვებ არეს და გარემომცველ პირობებს. ხაზგასმით უნდა ვთქვათ, რომ ნახშირწყლების რძემჟავად გარდაქმნა ზუსტად შეესაბამება ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ნივთიერებათა ცვლას (შაქრის გარდაქმნა რძემჟავად). ამით ტრადიციული პურცხოვა, ჯანმრთელობის თვალთახედვით, დიდი უპირატესობით გამოირჩევა, მაგრამ ინდუსტრიულ (ქარხნულ) მეთოდთან შედარებით მეტ დროს მოითხოვს.

დღეს გამოყენებული "სწრაფი საფუარი", "ხელოვნური საფუარი", სპეციალურად გამოყვანილი ძლიერი ლაქტობაქტერიები, საფუარის სოკოები და აქტიური ფერმენტები წარმართავენ ნივთიერებათა ცვლას, რომელიც რადიკალურად განსხვავებულია ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ნივთიერებათა ცვლისგან. ამასთანავე, კუჭნაწლავში ფქვილოვანი ნაწარმის "არასწორი მიმართულების" დაშლის შედეგად წარმოიშობა საგანგაშო სამედიცინო პრობლემა: სოკოვანი დაავადებები, მიკროზები. ორგანიზმისთვის განსაკუთრებით საშიშია "გაველურებული" საფუარის სოკო, რომელიც წარმოშობს რახის ზეთებს, დაბალვალენტოვან ცხიმოვან მჟავებს და მრავალსხვა ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც დამახასიათებელი არ არის ადამიანის ნივთიერებათა ცვლისათვის.

საერთაშორისო სტანდარტის განმარტებით, ხარისხი არის ობიექტის მახასიათებელთა ერთობლიობა, უნარი, დააკმაყოფილოს დადგენილი ან სავარაუდო მოთხოვნი-

ლებანი. ეს განმარტება ჩვენ შემთხვევაში გაუგებარია. გაუგებარია იმიტომ, რომ შენიღბულად აქ ლაპარაკია მოდიფიცირებულ მოთხოვნილებებზე, რომელიც ტექნოკრატიათ "ალზარდა" ადამიანებში. **ამასთანავე, ადამიანებმა უარყვეს პურცხოვის უნიკალური ტრადიცია და აღიარეს მეცნიერულ-ტექნიკური პროგრესის უნივერსალურობა. "ნაკლები ეკონომიკური დანახარჯებით მეტი პროდუქციის წარმოება" ტექნოკრატების უტოპიური ილუზია, ან გამიზნული ვერაგობაა. ინდუსტრიულ პურცხოვაში მომჭირნობა ვერ გაუტოლდება სხვადასხვა საშიშ დაავადებათა სამკურნალო ხარჯებს!**

მთელი პასუხისმგებლობით ვაცხადებ: დღევანდელ ქართველ მენარმეთა ერთი ნაწილი, მოსახლეობას სიბნელეში ამყოფებენ. ძველი ტექნოკრატები და ახალი ლიბერტარიანელები უნისონში არიან, არაფრად დაგიდებენ ადამიანთა ჯანმრთელობას, ოღონდ მიიღონ, რაც შეიძლება მეტი მოგება.

ჩვესსოვდეს: საკვები პროდუქტის ხარისხი განისაზღვრება მრავალი ასპექტით, მისი გაგება დამოკიდებული უნდა იყოს ქვეყნის ისტორიასა და კულტურაზე, ჩვევებსა და კვების ხასიათზე. ქართველთა კვების კულტურა უნიკალურია. ეს ყველაფერი, რაზეც ჩვენ ვისაუბრეთ, დიდი ექსპრესიით აქვს ნათქვამი ცნობილ ქართველ პოეტს **მურმან ლებანიძეს:**

„ქარხნის ცომ-პურა მომძულდა,
ვარ დედა-პურის ნატრული,
მოლურჯო პური მომსურდა
პური მომსურდა ქართული“.

პოეტი მოლურჯო პურში მახობლიან პურს გულისხმობს.