



Есть такая страна...



...где люди живут на порядок дольше, а количество страдающих от ожирения ниже, чем в других государствах мира. И это притом, что люди здесь очень любят вкусно поесть и умеют получать наслаждение от кулинарии. Догадались, о какой стране идет речь? Правильно, о Японии.

Если статистика не обманывает, то японцы еще и меньше всех болеют.

В этой статье нам хотелось бы рассмотреть во всей красе японскую кухню, разгадать ее секреты. Как-никак самый низкий показатель ожирения говорит о многом. Итак, что же необходимо взять на вооружение жителям других государств? Секретов не так и много: не подавать блюда большими порциями; для каждого продукта – отдельная посуда (причем чем меньше, тем лучше); не наполнять тарелки до краев; подчеркивать естественную красоту продукта, обязательно украшая блюда; минимизировать количество соли; употреблять в пищу только свежие продукты.

Японская кухня основана на рисе, сое, овощах, рыбе и фруктах. Существует множество рецептов, которые японцы постоянно используют, поэтому привычные ингредиенты им никогда не надоедают. Островитяне съедают массу риса, сои и рыбы – ни в одной другой стране эти продукты не имеют такого почета. Рис у японцев заменяет хлеб (последний присутствует в рационе, но в очень малых количествах). Они также обожают овощи: баклажаны, редис дайкон, свежую зелень; особое место отводится крестоцветным, к которым относятся различные виды капусты – цветная, брокколи, белокочанная, кудрявая, брюссельская, кресс-салат. Японцы неравнодушны к водорослям, различные вариации которых представлены в их национальной кухне. Из макарон у них популярны лапша удон и гречишная соба, которые употребляются очень маленькими порциями. Мяса по сравнению с другими странами в Японии едят очень мало; оно также подается небольшими порциями и тонко нарезается.

Как правило, едят японцы долго. И дома, и в школе они приучаются пережевывать медленно, смакуя

каждый кусочек. Японские блюда отличаются завидной легкостью. Привычные для нас жарка и выпечка у японок заменяются готовкой на пару, гриле, варкой или быстрой обжаркой на среднем огне. Вместо сливочного масла – небольшое количество рапсового или даси (это бульон из рыбы и морских овощей).

В Японии при приготовлении любого блюда принято подчеркивать естественную красоту продукта, его вкус и цвет. Японские хозяйки очень аккуратно используют приправы и специи, а блюда не сдабривают жирными и сладкими соусами.

Японцы очень любят сладости: выпечку, пирожные, мороженое, шоколад, но в отличие от жителей других стран десерты едят гораздо реже и в очень маленьких количествах. Например, японское пирожное в три раза меньше нашего... При этом японские сладости могут быть изготовлены из самых необычных ингредиентов. Судите сами! Вы будете есть пирожные из фасоли или рисовые крекеры? Вряд ли. А для японцев это самое оно! Плюс ко всему они активно и много двигаются в течение дня: ходят пешком, ездят на велосипедах, поскольку хорошо помнят, что тонкая талия – это не только правильное питание, но и активный образ жизни!

И еще один интересный факт. Если у японца спросить, какой для него самый важный прием пищи, он, не задумываясь, ответит: завтрак. В Японии завтрак является самым большим приемом пищи, и состоит он обычно из чашки вареного риса, супа-мисо с тофу и луком, нескольких листиков водоросли нории, омлета, копченого лосося и зеленого чая. Столь плотный завтрак зарядит энергией на целый день. А дальше пешком, на велосипеде – за здоровым образом жизни!

Подготовила **Елена Николаева**