

Суши

**для здоровья
и долголетия**

и другие
целительные рецепты
японской
кухни



Катерина Сычева
**Суши для здоровья и долголетия и другие
целительные рецепты японской кухни**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6137426*

*Суши для здоровья и долголетия и другие целительные рецепты японской кухни/ Катерина
Сычева.: АСТ; Москва; 2011
ISBN 978-5-17-071784-2*

Аннотация

В последней четверти XX века Америку и Европу захлестнул настоящий бум здорового образа жизни, немыслимого без употребления блюд японской кухни. В нашей стране о суши и сусими, мисо и васаби заговорили на пару десятилетий позже, однако очарование этих блюд мало кого оставило равнодушным.

Но это новое увлечение породило и бурные споры о пользе такого питания. Преимущества японской кухни были доказаны быстро и бесспорно – эти легкие блюда одновременно являются питательными, полезными и вкусными, а их регулярное употребление заметно улучшает состояние здоровья, продлевает жизнь и помогает сохранять красоту на долгие годы.

В этой книге вы найдете информацию о пользе блюд японской кухни, способах употребления и режиме питания, а также многочисленные рецепты, использование которых поможет сохранить здоровье и достичь японского долголетия.

Содержание

Введение. Секрет активных и здоровых долгожителей	4
Здоровое питание лежит в основе культуры и философии Японии	7
Основа и принципы японской кухни	8
Четыре основы красоты, которыми руководствуется повар: саби, ваби, сибуй и юген	8
Основополагающий принцип искусства приготовления и употребления пищи: умеренность	8
Каждая калория несет только пользу	9
Секрет правильного питания по-японски не только в том – что нужно есть, но и в том – как это делается	10
Немного истории	10
Искусство владения хаши	11
Японский этикет	13
Продукты японской кухни	14
Главная еда: рис	15
Виды риса	16
Полезные свойства риса	16
Мясо и птица	20
Рыба и другие обитатели моря	21
Полезные свойства рыбы	22
Полезные свойства морепродуктов	26
Незаменимые овощи и фрукты	31
Полезные свойства традиционных японских овощей	31
Приправы и специи незаменимы для здорового питания	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Катерина Сычева

Суши для здоровья и долголетия и другие целительные рецепты японской кухни

Введение. Секрет активных и здоровых долгожителей

Япония влекла и очаровывала меня задолго до того, как мне посчастливилось ступить на землю одного из ее островов. Мне были интересны все стороны жизни этой удивительной страны, ее культура и традиции, искусство и язык.

В детстве я с удовольствием изучала искусство составления изящных японских букетов и складывала чудные фигурки оригами, постигала мастерство владения тонкими деревянными палочками и, конечно же, пыталась выучить японский язык.

Судьба моя сложилась так, что Япония из мечты превратилась в реальность – замужество привело меня в маленький японский городок, в котором свято чтут национальные традиции.

И я стала учиться завязывать замысловатый узел пояса кимоно и часами сидеть, подогнув под себя ноги, я постигала все тонкости японского этикета и привыкала к строгой сдержанности окружающих меня людей.

Но больше всего открытий ждало меня в той области японской жизни, которую я считала достаточно хорошо изученной – в японской кухне. До приезда в Японию я была уверена в том, что познакомилась если не со всеми, то с очень многими тонкостями традиционной кулинарии этой островной страны. Однако очень скоро выяснилось, что на самом деле я не знаю практически ничего.

Каждый день открывал мне все новые секреты кулинарного искусства и философии питания Страны восходящего солнца. Многие вещи поначалу казались мне удивительными и даже забавными – например, огромная любовь японцев к супам, которые они готовы есть даже на завтрак, или ритуальная фраза «Итадакимас!», которую произносят перед началом любой трапезы (перевести ее на русский можно примерно, как «Приступаю к еде с Вашего позволения!»).

Однако самым замечательным открытием оказался секрет здоровья, долголетия и красоты жителей этой маленькой страны.

В первые же месяцы своего пребывания в Японии я обратила внимание на то, что никто из местных жителей не жалуется на здоровье, не ведет разговоры о недомоганиях, врачах и лекарствах, как это принято на моей родине.

Сначала я относилась это на счет прославленной японской деликатности, но постепенно поняла, что, как это не удивительно, жители Страны восходящего солнца в большинстве своем действительно не имеют претензий к собственному здоровью. Все, даже глубокие старики (а здесь их очень много), выглядят бодрыми и жизнерадостными.

Привыкнув же к внешности местного населения, я стала обращать внимание на то, что японцы удивительно красивы. Красивы той красотой здорового человека, которая пленяет нас больше, чем правильность черт лица.

Сначала я не могла понять – в чем же тайна? Какие секреты известны жителям этой загадочной страны? Что позволяет им жить долго, сохраняя до самого преклонного возраста бодрость духа, красоту и здоровье тела?

На этот вопрос я смогла ответить, когда стала замечать изменения, происходящие во мне. Разглядывая себя в зеркало, я заметила, как изменились мои волосы и кожа, двигаясь, я стала ощущать непривычную легкость и гибкость, какие-то мелкие недомогания, беспокоившие меня на протяжении последних лет, прошли...

И постепенно я поняла, что все перемены, произошедшие во мне, вызваны теми изменениями в моем питании, которые оказались неизбежны при переезде в Японию.

Заинтересовавшись этой темой, я стала ближе общаться с местными поварами, искала статьи диетологов и врачей (в том числе – американских и европейских), посвященные исследованию традиций здорового питания жителей японского архипелага...

Оказалось, что многие секреты традиционной японской кухни были раскрыты задолго до меня и число поклонников традиционной японской кулинарии во всем мире огромно.

Пожив некоторое время в Японии, я заметила, что в традиционной кулинарии этой страны вообще не используются продукты, вредящие здоровью человека. (Конечно, знатоки японской кухни могут возразить – а как же ядовитая рыба фугу? Но блюда из этой рыбы отнюдь не входят в повседневное меню японцев, а считаются, скорее, достаточно экстремальным увлечением. К тому же, полезна ли эта рыба или вредна, – вопрос открытый.)

Все продукты, входящие в состав удивительных японских супов или любимых всеми суши – от риса и рыбы до приправ и соусов, обладают свойством благотворно воздействовать на здоровье человека.

В этих продуктах содержатся полезные вещества, без которых наш организм не может нормально функционировать и противостоять разрушающему действию болезнетворных микроорганизмов, выдерживать большие психологические и физические нагрузки.

Ароматные водоросли и маленькие белые зернышки риса, красная и белая рыба, моллюски, креветки, и другие дары морских глубин – все они являются для каждого из нас прекрасными поставщиками огромного количества витаминов, аминокислот, макро- и микроэлементов.

Питая организм человека, такие продукты одновременно и оздоравливают его, предотвращая риск развития заболеваний щитовидной железы и сердечно-сосудистой системы, укрепляя иммунитет, повышая стрессоустойчивость.

И, конечно же, традиционные блюда японской кухни – это самое настоящее питание для красоты. Ведь каждое из них содержит целый комплекс полезных веществ, заботящихся о состоянии наших волос, ногтей и кожи, а также помогающих нормализовать вес.

В этой книге я уделила особое внимание одному из старейших блюд японской кухни – и наверняка самому известному японскому блюду за пределами Страны восходящего солнца – суши. Удивительно, но эти маленькие кусочки рыбы и риса, приправленные острой пастой васаби и завернутые в хрустящие полоски высушенных морских водорослей, и есть залог здоровья и процветания.

Однако секрет исключительной пользы питания по-японски не только в уникальном составе пищи жителей островов. Все, что связано с приготовлением и употреблением пищи, сервировкой стола и украшением блюд – имеет для каждого японца глубокий философский смысл.

Известно, что жизнь в гармонии с Вселенной – лучший залог долголетия и здоровья. Такие отношения с миром свойственны людям, занимающимся творчеством, искусством, умеющим видеть красоту этого мира и понимать истинные законы его устройства. Такие отношения с миром свойственны и большинству японцев. Именно поэтому эта нация во

всем мире пользуется славой долгожителей, обладающих отменным здоровьем. В чем же секрет? В отношении японцев к приему пищи как к искусству.

Тайна особого питания, перерождения физической материи пищи в чистую энергию, связывает трапезу с духовной, скрытой от глаз, стороной мира, наполняет ее особым смыслом и философией. Такое отношение к этой стороне жизни (которая, с точки зрения жителей большинства других стран, совершенно не заслуживает столь пристального внимания) и порождает то особое состояние сознания, свойственное жителям Страны восходящего солнца и определяющее весь их образ жизни.

Приготовление и употребление пищи, воспринимаемое как вид искусства, делает из любого человека, соприкоснувшегося с тайнами японской кухни, настоящего художника. Творчество для японца начинается с момента выбора продуктов для предстоящей трапезы и продолжается во время виртуозной нарезки рыбы, обмахивания веером свежесваренного риса для суши, смешивания ароматных соусов... Глубокий философский смысл лежит в основе сервировки стола по-японски, использования посуды определенного цвета и глубины, украшения блюд и порядка их подачи. А владение хаси – тонкими палочками для еды – и соблюдения строгих норм японского этикета довершает картину гармоничного питания по традициям Страны восходящего солнца.

Здоровое питание лежит в основе культуры и философии Японии

Страна восходящего солнца – огромная загадка для жителя Америки или любой европейской страны, загадка притягательная и до сих пор неразгаданная.

Японские обычаи чаруют и завораживают – будь то японский театр кабуки, искусство составления букетов икебана, изящные штрихи иероглифов или же японская кулинария.

Кухня стран Востока с глубокой древности манила европейцев – изысканные сладости, аромат диковинных пряностей, необычные способы приготовления блюд, их вид и форма, используемые продукты и способы подачи... Однако японская кулинарная традиция своими уникальными особенностями заметно выделяется среди кухонь других азиатских стран.

Основа и принципы японской кухни

Четыре основы красоты, которыми руководствуется повар: саби, ваби, сибуй и юген

Кулинария в Японии стоит в одном ряду с другими видами искусства, поэтому к качеству и естественному виду продуктов в традиции этой страны предъявляются высокие требования.

Повар в Стране восходящего солнца – это не просто специалист по приготовлению продуктов питания, это настоящий мастер с душой поэта, вся деятельность которого проникнута глубочайшим уважением к каждому дару природы. Таково и в целом отношение японцев к миру и жизни в нем, такова и национальная религия этой страны – синтоизм.

В отличие от китайской кулинарной традиции, которой свойственно приготовление блюд замысловатыми способами по сложным рецептам, японские мастера кулинарного дела огромное значение придают сохранению настоящего вкуса и вида всех используемых продуктов, будь то овощи, фрукты или рыба.

В основе философии японской кулинарии – поклонение природе, приобщение к ней и следование ее законам.

В древних трактатах, посвященных искусству кулинарии этой страны, можно встретить упоминание о четырех основах красоты: *саби*, *ваби*, *сибуй* и *юген*. Саби, ваби и сибуй – это понятия, свойственные философии дзэн, юген же напрямую связано с синтоизмом.

Саби можно описать, как воплощение красоты природного и естественного, и понимание некрасивости искусственного, не свойственного живой природе, неестественного. В целом это понятие связано с пониманием и восприятием красоты вечности, старины.

Ваби связано с красотой простой, неброской, невычурной. Это представление об очаровании обыденного.

Сибуй обозначает сочетание «саби-ваби», которое является одной из важнейших категорий эстетики этой восточной страны. Название этого сочетания на русский нередко переводится как «скромная красота» – в нем воплощается слияние красоты простого и красоты естественного.

Так, в искусстве кулинарии сибуй обозначает красоту предмета, минимально обработанного человеком, в кулинарии – красоту блюда, практически не подвергавшегося кулинарной обработке. Именно это, по мнению жителей Страны восходящего солнца, и является воплощением хорошего вкуса.

Очарование невысказанного до конца, тайны, едва угадываемого намека – это **юген**, воплощение красоты, скрытой в глубинах, чудо незавершенности.

Слияние загадочности и эстетичности делает кулинарию Японии настоящим искусством. Изящество его выражается во всем, от выбора цвета овощей до сервировки стола.

Красота естественного отражается и в том многообразии продуктов, которые применяют японские повара для приготовления своих изысканных блюд.

Основополагающий принцип искусства приготовления и употребления пищи: умеренность

Европейские и американские диетологи на протяжении последних десятилетий разработали множество диет, основанных на принципах питания жителей Страны восходящего

солнца. И интерес к японской кухне вполне оправдан – японцы недаром считаются нацией, отличающейся здоровьем и долголетием.

При этом очень интересно то, что сами японцы не пользуются никакими рекомендациями диетологов – здоровое питание лежит в основе их культуры, национальной традиции и философии.

Основополагающий принцип искусства приготовления и употребления пищи в Японии – это **умеренность**. Умеренность соблюдается абсолютно во всем – количество приготовленной и поданной на стол еды всегда вполне достаточно для того, чтобы человек ощутил чувство приятного насыщения и удовольствия от нескольких, тонко сочетающихся между собой вкусов.

Жители Европы, впервые наблюдающие за японской трапезой, нередко сравнивают ее с дегустацией пищи – в этом одно из основных отличий самого подхода к приему пищи в Японии.

Согласно сложившейся традиции, застолье в европейских странах, как правило, выстраивается вокруг одного-двух основных блюд, прочие же воспринимаются как дополнительные.

Во время японской трапезы каждое из множества подаваемых блюд, сервированных на небольших тарелках, в какой-то момент превращается в основное.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Древние памятники письменности Страны восходящего солнца сохранили упоминания о трапезах японской аристократии, которая состояла из нескольких десятков разнообразных блюд.

Каждая калория несет только пользу

Поклонники японской кухни нередко говорят о ее оздоравливающем эффекте, связывая его с низкой калорийностью подаваемых блюд.

Однако это не совсем верно, ведь и грибы, и соевые бобы, и мясо рыбы – продукты, которые лежат в основе большинства блюд японской кухни – содержат достаточно большое количество калорий.

Но их высокая энергетическая ценность приносит организму одну только пользу, и это благодаря все тому же принципу умеренности – многие продукты подаются на стол нарезанными тончайшими ломтиками и мельчайшими кусочками, а большое количество овощей, зелени и риса способствует их полноценному усвоению.

Еще один секрет пользы японской трапезы – рисовый уксус, сакэ, различные соусы и приправы, которые заметно ускоряют расщепление белков и усвоение их организмом человека.

Каждая калория, содержащаяся в продуктах классической японской кухни, несет только пользу.

Не секрет, что в основе сохранения красоты и здоровья на долгие годы лежит полноценный синтез белков в организме человека. Этому способствует большое количество витамина Е и редких аминокислот, которые в избытке содержатся в мясе рыбы и других морепродуктах, традиционных для кулинарии Страны восходящего солнца.

Секрет правильного питания по-японски не только в том – что нужно есть, но и в том – как это делается

Сейчас я открою вам еще одну тайну красоты и здоровья жителей Страны восходящего солнца – секрет правильного питания по-японски не только в том – что нужно есть, но и в том – как это делать.

Огромное значение для полноценного усвоения пищи имеют традиции сервировки японской трапезы, когда на крошечных тарелочках подаются маленькими порциями самые разные блюда, последовательность смены блюд, и – самое главное – столовые приборы японцев – *хаси*, или палочки.

Неспешность трапезы, во время которой происходит насыщение гораздо меньшим количеством пищи, чем при перекусах на бегу, а также небольшие кусочки пищи (а взять большой кусок при помощи палочек вам вряд ли удастся), которые будут вами тщательно пережеваны и, соответственно, прекрасно усвоены организмом, – все это является весомым аргументом в пользу использования хаси при организации своего питания согласно японским традициям.

Немного истории

Первые палочки в Японии, по мнению историков, появились в XII веке под влиянием Китая. Такие хаси изготавливались из не до конца расщепленного стебля бамбука. В те времена хаси были окутаны множеством легенд. Так, например, они считались принадлежностью императоров и богов.

Со временем стали изготавливать отдельные палочки, однако долгое время они были принадлежностью аристократии.

Сейчас палочки для еды используют жители Японии, Китая, Вьетнама и Кореи. До XIX века хаси широко применялись и в Таиланде, однако после того, как король Рама V ввел в обиход европейские приборы, палочки используют только для употребления супов и лапши.

В древние времена при дворе китайского императора существовали специальные палочки из серебра – с их помощью пытались выявлять яды в подаваемых кушаньях. Сейчас на востоке пользуются не только бамбуковыми палочками – вы можете увидеть здесь хаси, изготовленные из самых разных пород деревьев (кипариса, клена, сливы, сосны, сандала), а также из кости (в том числе – и слоновой), и, конечно же, из пластика. Форма палочек также очень разнообразна – существуют хаси с квадратным и круглым сечением, кончик которых представляет собой конус или пирамиду.

Постепенно палочки в Японии превратились в произведения искусства – их расписывают разными узорами и покрывают лаком, наносят на них искусную резьбу, делают перламутровые инкрустации.

В ресторанах японской и китайской кухни с конца XX века обычно используются одноцветные палочки *варибаси*, которые изготавливают из дешевых пород дерева или пластика. Они подаются посетителям в упаковке из бумаги (*хаши букуро*), украшенной различными рисунками или эмблемой заведения, и нередко бывают соединены между собой. В этом случае перед началом трапезы следует, разломив, отделить палочки друг от друга.

Однако в быту японцы традиционно пользуются *нурибаси* – многоцветными палочками. И хаси считаются таким же личным предметом, как, например, зубная щетка, – их использует только владелец.

Искусство владения хаси японцы осваивают с самых юных лет – ведь это умение не только приобщает юных жителей Страны восходящего солнца к традиционной культуре их народа, но и благотворно сказывается на их умственном и общем развитии. Мелкие движения кисти и пальцев стимулируют работу головного мозга и ускоряют развитие речи. Исследования подтвердили, что те японские дети, которые сменили ложку на палочки в возрасте одного года, развиваются лучше и быстрее, чем их сверстники, пользующиеся европейскими столовыми приборами.

Однако палочки в Японии – это не только приспособление для еды, это еще и **о-хаси** – древний священный символ. Согласно восточным верованиям, хаси одаривают своего хозяина удачей, обеспечивают ему успех во всех делах и наделяют здоровьем и долголетием. Поэтому палочки для еды считаются в этой стране одним из лучших подарков, олицетворяющих пожелание счастья и долгих лет жизни.

Палочки, подаренные молодым супругам в день свадьбы, выражают пожелание любви и неразлучности на всю жизнь. В свой сотый день жизни каждый японский малыш получает в подарок первые палочки – ведь именно в этот день он впервые попробует немного риса. Существуют также красиво оформленные наборы хаси, которые преподносят в подарок всей семье.

Специальные палочки изготавливают для праздничной новогодней трапезы, для использования во время приготовления пищи (специальные удлиненные хаси), для угощения сладостями и особые палочки, созданные в далекие времена самим основателем чайной церемонии Рикё.

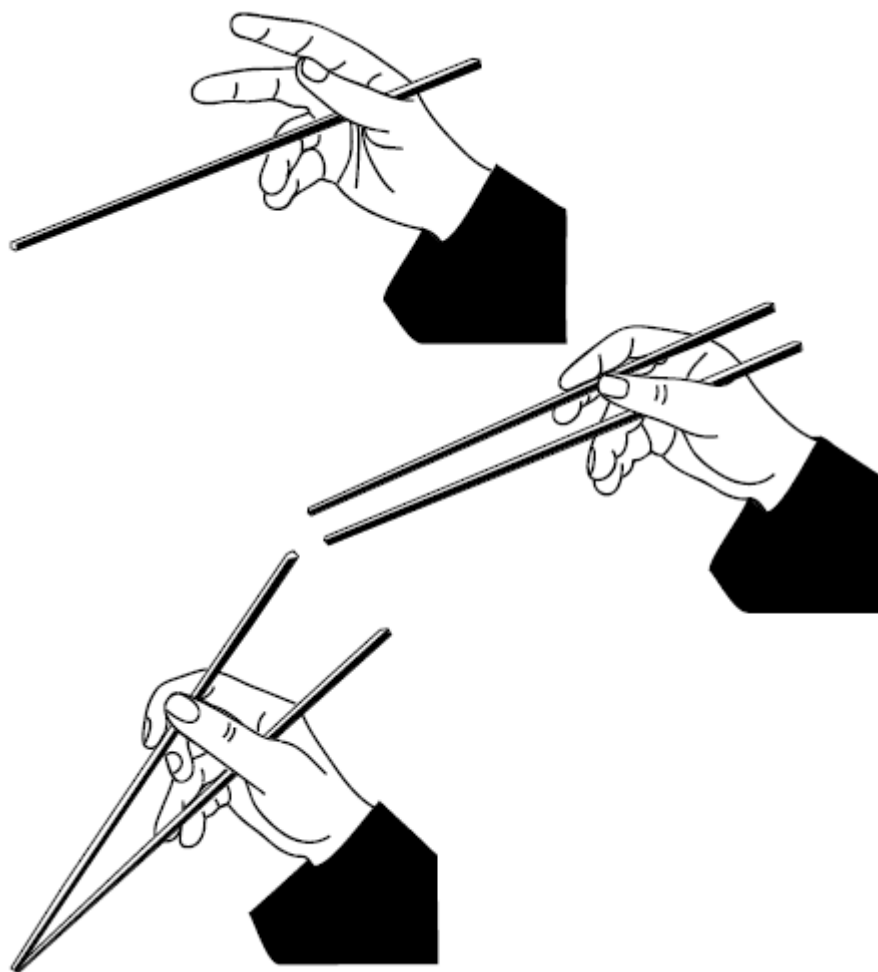
Интересно, что, согласно древним японским традициям, вся посуда, в том числе и палочки, на столе жителей Страны восходящего солнца представлены в двух вариантах – мужском и женском.

Искусство владения хаси

Если вы хотите ощутить весь колорит японской трапезы, то вам обязательно следует научиться использовать хаси. Это не так сложно, как кажется на первый взгляд, и вы быстро овладеете искусством отделения и удерживания кусочков пищи, а также помешивания соуса.

Прижмите друг к другу мизинец и безымянный палец правой руки (если вы правша). Средний и указательный палец немного разведите и выпрямите. Большой палец отведите по направлению к себе (см. рисунок).

Возьмите первую палочку и уложите ее в углубление между указательным и большим пальцем так, чтобы утолщенный конец на $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ выступал за пределы кисти. Тонкий конец палочки должен опираться на верхнюю фалангу безымянного пальца. Зафиксируйте ее, чуть прижав основанием большого пальца.



Возьмите вторую палочку и уложите ее параллельно первой на нижнюю фалангу указательного пальца и верхнюю фалангу среднего. Придерживайте палочку кончиком большого пальца, примерно так, как вы держите ручку при письме.

Захватывая кусочки пищи с тарелки, не двигайте нижней палочкой – в процессе участвует только верхняя. Аккуратно выпрямите указательный и средний пальцы – концы палочек разойдутся. Согните эти пальцы, и вы сможете ухватить палочками кусочек.

Не совершайте самой распространенной ошибки начинающих пользоваться японскими палочками – не напрягайте руку. Поверьте – чем меньше вы будете прилагать усилий для удержания кусочка пищи, тем более надежно он будет удерживаться кончиками хаси. Расслабьте кисть и двигайте пальцами спокойно и легко. А для тренировки используйте мелкие предметы, например зеленый горошек или зернышки арахиса.

Существуют и другие способы удерживания палочек в руке – например, когда тонкий конец нижней палочки фиксируется между мизинцем и безымянным пальцем.

При наборе персонала на заводы по сборке микросхем или изготовлению жидкокристаллических мониторов претенденты проходят такой тест: за короткий промежуток времени они должны собрать рассыпанный перед ними на столе бисер. Естественно, что пользоваться при этом можно только палочками. Это помогает работодателю быстро и эффективно проверить уровень координации движений будущих работников.

Японский этикет

Сервировка стола в японском стиле предполагает и наличие специальной подставки для палочек – *хасиоки*. Согласно вековой традиции, палочки укладывают на эту подставку, тонкими концами направив их влево. Однако вы можете класть палочки и на край тарелки – это позволено нормами японского этикета, если на столе нет специальной подставки.

Традиционно в Японии сложились определенные правила пользования палочками, без знания которых легко попасть впросак.

Так, например, всегда следует помнить о том, что палочки – это столовый прибор, и использовать их нужно только для того, чтобы перемещать кусочки пищи – со своей тарелки в рот или с общего блюда на свою тарелку.

Не сжимайте хаси в кулаке – в японской традиции такой жест ассоциируется с угрозой.

Не стоит постукивать палочками по посуде или столу, чертить их кончиками по столу или тарелке или выводить замысловатые рисунки. Не размахивайте палочками и не используйте их для указания направления.

Если во время застолья возникла необходимость передвинуть блюдо, делайте это только руками – применять для этого палочки неприемлемо.

Дурным тоном считается перебирать кусочки еды на общем блюде – всегда берите тот кусочек, который лежит ближе к вам. Выберите его заранее и, коснувшись палочками, уже берите только его.

Никогда не накалывайте кусочки пищи на палочки и не потряхивайте ими, чтобы остудить горячую пищу.

Положив кусочек в рот, сразу же отодвигайте палочки от лица – облизывать их не принято.

В то время, пока вы не пользуетесь палочками, они должны лежать тонкими концами влево.

Не принято передавать кусочки еды другому человеку при помощи палочек – ни в палочки, ни в тарелку. Дело в том, что, согласно японской традиции, именно так во время погребальной церемонии после кремации близкие родственники усопшего перекладывают в урну его кости. Понятно, что за столом такие жесты совершенно не уместны.

Никогда не втыкайте хаси в еду на тарелке – так поступают только с ритуальной порцией риса, которую подают на похоронах для умершего.

Если вы хотите получить еще одну порцию риса, прежде чем вы обратитесь с такой просьбой, обязательно положите палочки.

Закончив трапезу, не кладите хаси поперек миски или тарелки – уложите их на хасиоки, на край тарелки вдоль края стола или же просто на стол.

Продукты японской кухни

В основе японской кухни лежат продукты, известные на островах с древнейших времен – это, конечно, рыба и другие дары моря, а также овощи и фрукты, злаки.

Первой зерновой культурой, распространившейся в Японии больше двух тысячелетий назад, был рис. С этого момента ученые и ведут историю самобытной японской кухни, основой которой на долгие века стали блюда из риса.

Влияние Китая, которому подверглись японские острова в VII–VIII веках н. э., сказалось и на кулинарном искусстве этой страны. В это время Япония познакомилась с китайским зеленым чаем и соевыми бобами, без которых сейчас немыслима японская кухня. Из китайской кухни в японскую пришла и знаменитая восточная лапша.

Яйца и молочные продукты традиционно не применяют в классической японской кухне, однако в наши дни эти продукты вполне можно использовать в европейских вариантах японских рецептов.

Мясо животных в японской кулинарии также практически не применяется – дело тут и в небогатых животных ресурсах страны, и во влиянии философии буддизма, одним из основополагающих принципов которой является почитание всех форм жизни.

Поэтому в японской кухне наиболее часто используются овощи, рис и рыба.

Несмотря на такой небогатый набор основных компонентов, кухню этой страны трудно назвать однообразной – и все это благодаря многочисленным приправам и соусам, которые могут быть поданы отдельно или же включены в состав блюда.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Один из принципов, который для японского повара определяет выбор продуктов для приготовления того или иного блюда, это так называемый принцип сезонности. Согласно ему, каждый продукт наиболее полно раскрывает свои вкусовые и питательные качества только в определенное время года – и именно в это время он и должен быть использован.

Главная еда: рис

Для жителя Японии рис имеет такое же большое значение, как хлеб для русского человека. Известно, что в старину наши предки нередко использовали слово «хлеб», для обозначения еды вообще. У японцев же словом «гохан» может быть названо не только блюдо, приготовленное из риса, но и другая пища.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слово «гохан» (белый рис) с японского языка переводится как «главная еда».

Согласно древним японским традициям, трапеза без блюд, приготовленных из риса, считается незавершенной.

Считается, что история культивирования риса началась не менее четырех тысяч лет назад. По мнению археологов, эта зерновая культура проникла на острова японского архипелага через Китай и Корею, однако самим японцам больше по душе легенды о появлении риса на их земле, которые складывались на протяжении столетий.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Инари-сама – Бог Риса – похитил маленькие белые зерна у жителей далеких земель и принес их в Японию, спрятав в посох, изготовленный из стебля тростника.

Много веков назад в Японии бытовало поверье, что рис, как и любое другое существо, обладает душой. И те люди, которые небрежно относятся к своей пище насущной, рискуют прогневить эту душу. И тогда случится страшное – оскорбившись, дух Рис покинет людей, обрекая их на голодную смерть.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Древняя легенда повествует о японском крестьянине, в один год получившем огромный урожай риса. И вот, развлекаясь, он начал стрелять из лука, установив вместо мишени лепешку из рисовой муки. Как только стрела коснулась священного блюда, оно превратилось в птицу с белым оперением, стремительно скрывшуюся в облаках. И вместе с птицей покинула крестьянина удача – рис на его поле больше не рос.

Одна из древних традиций, бытовавших в японских селениях на заре цивилизации, была очень жестока. Так, для того чтобы снискать благосклонность рисового бога, поле начинали засеивать только после того, как в него была закопана красивая молодая девушка.

Интересно, что и в наши дни во многих крестьянских семьях Японии девушки во время высаживания рисовой рассады мажут грязью с поля подола платьев и лица – такое своеобразное посвящение рисовому богу, согласно поверью, помогает получить хороший урожай.

Очень долго рис в Японии считался не только продуктом для приготовления пищи, но и средством для оценки уровня благосостояния человека.

Маленькие белые зерна использовали для уплаты налогов и податей, а также в качестве вознаграждения за проделанную работу.

Когда-то рис был самым дорогим злаком, поэтому регулярно он мог появляться на столе только в состоятельных семьях – чаще всего у воинов и торговцев. Простой люд же довольствовался блюдами из ячменя и проса, используя рис для приготовления обрядовой и праздничной пищи.

Виды риса

В традиционных японских рецептах предполагается использование именно японского риса.

Давайте разберемся, чем же виды этого злака отличаются друг от друга.

В мировой кулинарии обычно применяют рис одного из трех видов.

Продолговатые, вытянутые зерна, рассыпчатые после отваривания – это **индийский рис**.

Яванский рис – это длинные зерна, имеющие как бы сплюсненную форму. В традиционной кулинарии стран Европы этот злак практически не применяется.

У зерен **японского риса** форма округлая, при варке он образует комковатую массу, которую очень удобно есть при помощи палочек, а также использовать для приготовления суши.

Использование риса в традиционной японской кухне весьма разнообразно – с его помощью готовят самые разные приправы, используют этот злак и для приготовления кондитерских изделий и напитков.

Из риса готовится широко известная японская водка сакэ – национальный напиток островов японского архипелага, кстати, не очень крепкий – около 18 градусов.

Готовят из риса и пиво – *бакусю*, а также более крепкую, чем сакэ, водку – *сётю*, не говоря уже об укусе и огромном количестве соусов и паст.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Рис в Японии используется не только для приготовления пищи и напитков. В старину из рисовой соломы крестьяне делали обувь и одежду, крыли ей крыши домов и храмов. А тончайшая рисовая бумага и в наши дни известна по всему миру.

Полезные свойства риса

В странах Европы рис появился только к началу XI века н. э., Англия же познакомилась с этой культурой в период царствования королевы Елизаветы. Во времена Средневековья рис, привозимый из дальних стран, был очень дорог, поэтому его использовали только для приготовления лакомств, подаваемых на стол в самых богатых домах.

Со временем он вошел в обиход. Однако традиция приготовления риса, которая сложилась в европейских странах, существенно отличалась от традиции азиатской. Повара Европы допускали смешение зерен риса с другими продуктами, поэтому среди них (особенно среди кулинаров Испании и Италии) большим спросом пользовались те сорта риса, зерна которых обладали способностью хорошо впитывать вкус и аромат других ингредиентов блюда.

В России рис появился всего несколько веков назад. Сейчас рис выращивают в некоторых северных регионах страны, а также в Ростовской и Астраханских областях, Ставропольском и Краснодарском крае. Часть риса, ставшего в нашей стране очень популярным, завозят из других государств.

Рис недаром считается прекрасным диетическим продуктом – его полезные свойства заслуживают отдельного разговора. В этих белых зернышках содержится огромное количество веществ, оказывающих на слизистую желудка и кишечник обволакивающее действие.

Именно поэтому рис исключительно полезен для тех людей, которые страдают от повышенной кислотности желудочного сока. Помогают блюда из риса и при гастрите и язве желудка, а включение в свое меню рисовых отрубей существенно снижает риск развития раковых заболеваний желудочно-кишечного тракта. Благоприятно воздействует на стенки кишечника и содержащийся в рисе олигосахарид.

Слизистый отвар, получаемый при разваривании риса, входит в состав щадящих диет, назначаемых при нарушении работы пищеварительного тракта.

Крепящие свойства этой зерновой культуры известны с древнейших времен – и сам рис и его отвар очень хорошо помогают людям при неосложненной диарее.

Достаточно высоко содержание в рисе витаминов, особенно – группы В. Это витамин В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₃ (ниацин), В₆ (пиридоксин). Все витамины этой группы необходимы для нормального функционирования нервной системы. Не менее важны они и для тех, кто заботится о своей внешности – именно витамины группы В во многом определяют здоровье и красоту ногтей, волос и кожи.

Эти витамины играют большую роль в обменных процессах, происходящих в организме человека – например, в процессе получения из пищи энергии, необходимой для нормальной жизнедеятельности.

В рисе также содержатся каротин, витамин Е и витамин РР.

Кроме витаминов, рис включает в свой состав 8 аминокислот, без которых невозможно создание новых клеток.

Рис – это важный источник белка, ведь этого вещества в нем содержится около 8 %.

Недаром блюда из риса составляют значительную часть меню спортсменов, заинтересованных в увеличении мышечной массы.

При этом рис совсем не содержит растительного белка глютена, который нередко становится причиной аллергической реакции. Поэтому блюда из риса можно есть тем людям, которым приходится отказываться от ряда других злаков.

Лецитин, который содержится в рисе, считается одним из лучших активаторов работы мозга, поэтому рис исключительно полезен для тех, кто испытывает повышенную умственную нагрузку.

Для качественной работы мозга, улучшения его познавательной способности, а также для защиты нервной системы от перегрузок человеку необходим химикат GABA, который содержится в рисе. Это вещество может оказывать также антидиабетическое действие, что делает диеты, основанные на рисе, исключительно полезными.

Ученые из Национального института агробиологии Японии не так давно объявили о том, что ими выведен новый сорт риса, воздействие которого на организм человека подобно воздействию инсулина (гормона, регулирующего уровень сахара в крови). Фумио Такаива, руководящий этими исследованиями, считает, что через некоторое время люди, страдающие от инсулинозависимого диабета, смогут заменить ежедневный прием инсулина блюдами из этого риса.

Так же на базе института проводится выведение сорта риса, способного помочь тем, кто страдает от аллергических реакций, в том числе – от сенной лихорадки.

Необходим рис и людям, страдающим от нестабильности артериального давления – гамма-аминомасляная кислота, входящая в состав рисовых зерен, помогает им значительно улучшить состояние здоровья.

Рис содержит ряд жизненно необходимых человеку макро– и микроэлементов. Лидирующее положение среди них занимает калий. Это вещество необходимо для поддержания нормального солевого баланса в организме и нейтрализации излишков соли, получаемых человеком с пищей. В самом рисе соли практически не содержится.

Известно, что соль задерживает в организме жидкость, что приводит к увеличению объемов тела, в независимости от жировых отложений. Поэтому такие свойства риса весьма полезны тем, кто заботится о своей фигуре. Большое значение это имеет и для людей, страдающих от заболеваний суставов, – регулярное употребление риса улучшает состояние при артритах и подагре.

Присутствует в рисе кальций, йод, цинк, фосфор, селен и железо.

В 100 г риса содержится: 6,4 г белка, 0,9 г жира, 72,5 г углеводов, 70 мг калия, 104 мг фосфора, 38 мг магния, 30 мг кальция.

Огромное количество диет для похудения и оздоровления организма, в основе которых лежит регулярное употребление риса, говорит о том, что этот продукт считается одним из самых полезных для поддержания здоровья и хорошей физической формы. Действительно, в этом злаке не содержится веществ, возбуждающих секрецию желудка, поэтому небольшое количество риса прекрасно насыщает и надолго подавляет чувство голода. Питательность риса обеспечивает и высоким содержанием в нем крахмала, при этом умеренный прием блюд из риса не вызывает чувства тяжести в желудке.

Присутствие в рисе сложных углеводов (к которым и относится крахмал) делает его прекрасным источником энергии, в которой нуждаются все органы и ткани человеческого организма, в особенности – клетки мозга.

Вред излишнего употребления углеводов известен всем, однако далеко не каждый знает, что недостаток этих веществ может стать губительным для организма.

Истощившиеся запасы гликогена (вещества, обеспечивающего поступление к крови глюкозы в перерывах между приемами пищи) приводят к тому, что в клетках этого жизненно важного органа начинает откладываться жир. Через некоторое время может начаться жировое перерождение печени. Понятно, что в таком состоянии этот орган не сможет нормально выполнять свои функции.

Живой организм не может существовать без источника энергии. Лишившись «подпитки» в виде углеводов, он начинает синтезировать энергию из белков и жиров, что нарушает нормальный ход обменных процессов. Активный распад жировых соединений приводит к кетозу – образованию большого количества кетонов (в том числе ацетона), что нередко вызывает серьезные нарушения здоровья.

Поэтому наиболее здоровыми диетологи признают диеты, основанные на достаточном употреблении естественных углеводов.

Доказано, что диеты, основанные на регулярном потреблении риса, способствуют улучшению цвета лица, помогают избавиться от неприятного запаха изо рта, а также снижают раздражительность и устраняют проблемы со сном. Рис полезен при заболеваниях почек и мочевого пузыря, а так же для быстрого восстановления организма человека после тяжелой болезни или вынужденного голодания. Женщины с глубокой древности используют эту культуру для усиления выработки грудного молока и для первого знакомства младенцев с «взрослой» пищей.

Исследователи из японского Университета Мэйдзио (г. Нагоя) провели ряд опытов, позволивших доказать благотворное влияние риса на состояние интеллекта.

Разделив на группы белых мышей, ученые кормили одних животных обычным кормом, других – кормом с добавлением риса. Через некоторое время мышей опускали в емкость с водой, в которой плавал устойчивый плотик, и засекали время, за которое подопытные животные будут добираться до него.

Оказалось, что мыши, в корм которых добавляли рис, находят выход из этой ситуации гораздо быстрее, чем их собратья, не получавшие риса. При этом при проведении повторных опытов эти мыши достигали своей цели с каждым разом все быстрее – очевидно, что питание на основе риса заметно сказалось на свойствах их памяти.

В ходе дальнейших исследований было выяснено, что мозг таких животных становился более устойчив к воздействию протеина, разрушающего его клетки и вызывающего у людей болезнь Альцгеймера.

Одним из уникальных свойств риса считается его способность оказывать на человеческий организм очищающее действие – гораздо более выраженное, чем при применении множества из тех средств, которые сейчас заполнили аптечные прилавки.

При вымачивании структура зерен риса становится подобна пустотелым гранулам, в которые собираются шлаки и токсины – весь «внутренний мусор», скопившийся в пищеварительном тракте.

Рис также считается хорошим средством для профилактики атеросклероза – содержащиеся в нем вещества снижают уровень холестерина в крови и препятствуют образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов.

Мясо и птица

Сейчас блюда, приготовленные из свинины и говядины, из мяса утки и курицы, в японской кухне довольно разнообразны. Однако так было не всегда. На протяжении столетий Япония была закрытой страной, и до начала тесных контактов с жителями Европы ее кухня сохраняла свою самобытность и уникальность.

Отсутствие мяса в классическом меню японцев объяснялось отчасти скудостью природных ресурсов островов, не позволявших широко развиваться скотоводству. Однако не менее важным было и влияние философии буддизма, веками царившей в стране.

Как известно, монахи, населявшие буддийские монастыри, проповедовали вегетарианство, отказываясь от использования в пищу любых продуктов животного происхождения.

Постепенно, под влиянием европейцев, а также нового религиозного направления – синтоизма, потеснившего буддизм к началу XX столетия, японские кулинары обратили свои взоры в сторону неосвоенных ими продуктов – мяса, дичи, молока и яиц.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Первый закон, запрещающий использовать мясо млекопитающих в пищу, был издан в Японии в 675 г.

Официальное разрешение для поваров на изготовление блюд из мяса вышло только в 1872 г.

В течение XX века большую популярность в Японии завоевало блюдо из кусочков говядины *сукияки*. Мясо для этого кушанья нарезается в лучших традициях японских кулинаров – тончайшими ломтиками, после чего опускается в кипящий соевый соус, смешанный с сахаром, обмакивается в сырое яйцо, перемешивается с кусочками овощей, приправляется сакэ и соевой пастой...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Один из самых дорогих во всем мире видов мяса – так называемая японская «мраморная говядина». Этот продукт производится из мяса *вагю* – особой породы коров, разводимых в японских областях Кобэ и Хиогэ. Прожилки нежного жира придают каждому куску говяжьей вырезки этого сорта сходство с куском мрамора.

Стандарты оценки этого мяса очень строги, поэтому технология выращивания скота в производящих его хозяйствах уникальна.

Всех коров кормят по специально составленной диете, если же они теряют аппетит в жаркую погоду, то его стимулируют при помощи солидных порций пива.

Тесные стойла не дают животным активно двигаться, а регулярный массаж делает их мясо особенно нежным.

Отварное мраморное мясо используют в Японии для приготовления блюда под названием *сукияки набэ*, а также для *сябу-сябу* – кусочков мраморного мяса, на несколько секунд опущенных в кипящую воду.

Одним из самых распространенных блюд, приготовленных из куриного мяса, считается японский шашлык. Кусочки куриного филе или шарики, скатанные из рубленого мяса, нанизываются для жарения на тонкие шампуры из бамбука. Оригинальный соус придает этому блюду уникальный вкус и аромат.

Рыба и другие обитатели моря

Рыба и морепродукты занимают в традиционной кухне Японии второе по важности место после риса. Искусные повара Страны восходящего солнца создают самые разнообразные блюда из рыбы всех сортов, а также из других обитателей как соленых, так и пресноводных водоемов: мидий и кальмаров, трепангов и осьминогов, крабов и устриц, морских гребешков и креветок.

Среди самых популярных видов рыб можно встретить не только хорошо известных европейцам тунца, леща, горбушу, сельдь, угря, скумбрию, но и представителей таких экзотических видов, как летучая рыба или морской черт.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Пожалуй, одним из самых оригинальных способов употребления рыбы и морепродуктов является блюдо *одори* – при его приготовлении используют живых окуней, креветок и кальмаров, облитых кипятком и приправленных соусом.

По традиции, в японской кулинарии чаще всего используется сырое мясо рыб и других даров моря, поэтому жители этой островной страны предпочитают свежайшие продукты, которыми каждое утро наполняются рынки японских городов.

Понятно, что мясо морских обитателей – наиболее естественная пища для жителей островов. Однако это не умаляет ценности этих продуктов – ведь в мясе морской рыбы содержится огромное количество жизненно необходимых каждому человеку веществ, которые помогают сохранить не только здоровье, но и красоту.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Наверняка очень сложно будет найти человека, который никогда бы не слышал об одной из легенд японской кухни – ядовитой рыбе фугу и блюде, приготовленном из нее – *фугусаши*. В мясе, икре и печени иглобрюха (как еще называют рыбу фугу) содержится сильнодействующий нервнопаралитический яд. Этот яд смертельно опасен для человека, даже в очень малых дозах. Однако множество поклонников японской кухни с восторгом описывают ощущение онемения, возникающее в языке и губах после употребления этого блюда, и то чувство опьянения, схожее с наркотическим, которое вызывают микроскопические дозы яда.

При этом жизнь человека, заказавшего себе столь экзотическое угощение, находится целиком в руках повара – ведь только от его опыта и мастерства зависит, какое количество яда останется в ломтиках фугу или супе, приготовленном из мяса этой рыбы.

Из соображений безопасности многие жители Европы и Америки предпочитают готовить традиционные для Японии суши и сашими из рыбы, прошедшей предварительную кулинарную обработку – засоленной, отваренной или обжаренной. Однако жители Страны восходящего солнца считают, что лучше всего организм человека усваивает именно сырую рыбу.

Поэтому перед тем как нарезать нежное филе тончайшими ломтиками, японский повар только на несколько минут опустит его в маринад, приготовленный на основе рисового уксуса, после чего немедленно примется за разделку.

Однако и жареная, и отварная, и копченая и маринованная рыба занимает на столе японцев достойное место. Не обходится японская трапеза и без бульонов и супов, приготовленных из свежего, соленого или высушенного мяса рыбы.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Интересна история одного из блюд, которое в наше время считается неотъемлемой частью традиционной японской кухни. Речь идет о «темпура» – смеси из нарезанных кусочками овощей, рыбы, мяса, запанированных и обжаренных в растительном масле. Сейчас вы можете заказать его в любом японском ресторане.

Если же мы обратим свой взор на несколько веков назад, мы с удивлением обнаружим, что до эпохи позднего Средневековья такого блюда в меню жителей Страны восходящего солнца не существовало. Таким образом готовили себе пищу миссионеры из Португалии, в те времена нередко высаживающиеся на берегах островов архипелага.

Конечно, постепенно и рецепт и способ приготовления этого блюда заметно изменились, приобретя типичные для восточных стран особенности.

Полезные свойства рыбы

Во всем мире морская и пресноводная рыба ценится как один из лучших источников питания для человека. Ее необходимо включать в свое меню каждому человеку, особенно полезна она людям, страдающим от дефицита фтора и йода в организме, при различных нарушениях обменных процессов, при ишемической болезни сердца и атеросклерозе, а также склонности к повышению артериального давления.

Самое полезное в этих продуктах – это белок и жир морской рыбы, содержащий витамины А и Д. Рыбий жир по своему составу близок к человеческому, поэтому все полезные вещества из него практически полностью усваиваются нашим организмом.

В отличие от сливочного масла, содержащего большое количество холестерина, рыбий жир препятствует накоплению излишнего холестерина в организме человека.

Уникальное свойство морской рыбы – это высокое содержание в ней незаменимых аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот омега-3.

К этому семейству относятся ряд полиненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для жизни человека. Поскольку наш организм не приспособлен к самостоятельному синтезированию этих веществ, для поддержания нормальной жизнедеятельности каждому из нас необходимо регулярно употреблять содержащие их продукты.

Одним из самых важных свойств этих жирных кислот считается их влияние на уровень холестерина в крови. Снижая его, они обеспечивают нормальное функционирование головного мозга, оберегают сердце и сосуды от атеросклероза, снижают свертываемость крови, предупреждают развитие опухолевых заболеваний, продлевают жизнь. Необходимы омега-3 и для хорошего зрения.

Эти вещества – незаменимые участники межклеточных процессов. Их противовоспалительные свойства помогают человеческому организму бороться с болезнями и ускоряют заживления любых повреждений кожи и слизистых.

Исследования, проведенные на базе медицинской школы Гарвардского университета, позволили выяснить, что те пожилые люди, которые регулярно включают в свое меню запеченную рыбу, страдают от аритмии сердца гораздо реже своих ровесников, предпочитающих другое питание.

Лучший источник кислот омега-3 – свежая морская рыба жирных сортов. Это скумбрия, форель, палтус, тунец, сельдь, лососевая рыба. Полезнее всего мясо рыбы, обитающей

в холодных морях, – в условиях низких температур ей приходится вырабатывать большое количество именно пластичных некристаллизующихся ненасыщенных жирных кислот.

Кислоты, относящиеся к омега-3, содержатся и в некоторых растениях – например, источниками этих веществ являются орехи и семечки подсолнечника. Однако по своим полезным свойствам растительные кислоты уступают омега-3 животного происхождения.

Каждому из нас необходимо около 3 г полиненасыщенных жирных кислот омега-3 в неделю, особенно это важно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями или перенесших инфаркт.

Среди других жирных кислот, присутствующих в морской рыбе, особого упоминания заслуживает комплекс, называемый витамином F и состоящий из линолевой, линоленовой и арахидоновой кислот. Эти кислоты человеческий организм также не способен производить самостоятельно, поэтому большое внимание следует уделить их полноценному усвоению из продуктов питания.

Даже жирная морская рыба гораздо полезнее других жиросодержащих продуктов. Дело в том, что жиры бывают разных видов – есть те, которые способны очень быстро испортить вашу фигуру, а без других ваш организм просто не сможет нормально существовать – ведь именно они обеспечивают эластичность стенок сосудов, полноценное питание клеток, поступление энергии к головному мозгу.

В отличие от белка, содержащегося в мясе домашних и диких животных, белок морской рыбы может быть усвоен человеческим организмом на 98 %. Это имеет большое значение, так как белок морской рыбы и других морепродуктов исключительно богат таурином.

Таурин – это та аминокислота, без которой невозможно нормальное питание мышечной ткани и сохранение эластичности и тонуса сосудов. Самая высокая концентрация таурина в человеческом организме в нервной системе, белых кровяных клетках, скелетной мускулатуре и сердце. Без таурина невозможен нормальный синтез множества аминокислот, а также протекание обменных процессов с участием калия, натрия, магния и кальция.

Достаточное количество таурина в организме помогает тканям сердца удерживать необходимое количество калия и предотвращает развитие ряда нарушений сердечного ритма.

Это вещество также является одной из важной составляющей желчи – физиологического секрета, участвующего в переваривании жиров, способствующего полноценному усвоению жирорастворимых витаминов (таких, как А, Е и D), нормализующего уровень холестерина в крови.

Питание, богатое таурином, необходимо при склонности к отекам и повышению артериального давления, при нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы и диабете.

Многолетние исследования подтвердили – даже одно блюдо из рыбы в неделю уменьшает риск смерти от внезапной остановки сердца в 2–3 раза.

Пять порций рыбы в неделю уменьшат риск инсульта более чем на 50 %, 2–4 порции – на 25–30 %, 1 порция – на 20–22 %.

Больше всего таурина в тунце, треске и морском окуне.

Кроме рыбы и морепродуктов, таурин содержится в мясе домашних и диких животных, молоке и яйцах. Растениями же эта аминокислота не синтезируется.

Морская рыба – прекрасный источник витаминов А, D и Е, которые в самой большой концентрации присутствуют в печени тресковых рыб. Достаточно этих витаминов и в мясе рыбы, в котором также содержатся витамины группы В.

Жирорастворимые витамины участвуют в регулировании полноценного обмена веществ в организме, активизируют его очищение от шлаков и токсинов, служат для профилактики онкологических заболеваний.

Французские ученые доказали, что те люди, основу меню которых составляет рыба, гораздо мене подвержены развитию рака толстого кишечника, чем те, кто отдает предпочтение мясным продуктам.

Мясо морской рыбы содержит также большое количество жизненно необходимых человеку микроэлементов, таких как медь, марганец, фосфор, цинк, йод, бром, фтор, железо, калий, натрий и сера.

Пресноводная рыба зачастую оказывается такой же полезной, как и морская, однако доказано, что такие элементы, как бром и йод в ней не встречаются.

Форель (разновидность лосося саке)

Форель относится к пресноводным рыбам – обитателям рек, озер и прудов. Эта рыба из семейства лососевых, пожалуй, пользуется наибольшей популярностью среди других представителей рыб этого вида.

Форель удобно готовить – у этой рыбы мало костей, а блюда из нее получаются питательными и низкокалорийными.

Лосось (саке)

Эта мигрирующая рыба большую часть своей жизни проводит в соленых океанических водах, однако на нерест приходит в реки. Спрос на мясо лосося во всем мире очень велик, поэтому в ряде стран его разводят на специальных фермах.

Красный цвет мяса этой рыбы приобретает из-за большого содержания каротина в панцирях морских рачков, служащих пищей лососю.

Из вкусного мяса этой рыбы можно приготовить множество самых разнообразных блюд, лосося отваривают на пару, жарят, запекают...

Для суши никогда не применяется сырой лосось (в Японии эту рыбу называют «морской свиньей»), поэтому вы можете использовать немного подкопченное мясо, замаринованное в сахаре, смешанном с солью, или же просто малосоленое филе.

Суши, в состав которых входит лосось, чаще всего не обмакивают в соевый соус, однако нередко сдабривают небольшим количеством майонеза и зеленого лука.

Тунец (магуро)

Красное мясо тунца (рыб из семейства скумбриевых) называется *аками*, нежная жирная мякоть из брюшка рыбы – *торо*.

Эта крупная рыба живет в поверхностных слоях океана.

Вкус ее мяса после отваривания похож на вкус нежного куриного мяса. Филе тунца плотное и сладковатое.

Тунец очень полезен, так как его мясо содержит большое количество ненасыщенных жирных кислот, витамина А, витаминов группы В и железа. При этом железа в этой рыбе значительно больше, чем в морской рыбе других сортов.

Тунец – по-своему уникальная рыба. Ни у одной другой рыбы нет такой системы кровеносных сосудов, несущих кровь к мышцам в боковых частях тела тунца. Красные мышцы этой рыбы имеют не только своеобразное строение, но и удивительный вкус.

Из мяса тунца традиционно готовят суши и сашими разных видов, а также тушеные и жареные блюда, и салаты, заправленные уксусом.

Семга (разновидность лосося саке)

Семга, благородный лосось – один из видов лососевых рыб. Мясо семги окрашено в ярко-розовый цвет. Диетологи утверждают, что эта рыба обладает свойством не накапливать в своем мясе никаких вредных веществ, поэтому ее можно есть без ограничений.

Кроме жирных кислот омега-3, продлевающих молодость и стимулирующих активность всего организма, в семге содержатся витамины группы В, витамины А, D, С, РР, а также магний, кальций, хлор, сера и другие микроэлементы.

Мерлан (разновидность трески тара)

У этой рыбы из рода тресковых мясо имеет очень нежный, нередко пикантный вкус.

Треска (тара)

Треска – рыба с белым мясом, обладающим приятным вкусом и содержащим мало жира. Треску в Японии готовят самыми разными способами – обжаривают, запекают, солят, коптят, используют для суши и супов.

Желтохвостик (хамачи, бури)

Эту рыбу также называют *лакедра* – она родственница ставридам, а ее нежное мясо считается настоящим деликатесом.

В Японии лакедру считают животным, приносящим удачу.

Мясо этой рыбы обжаривают в соусах и запекают, а также используют для приготовления сашими, нигири-дзуси и маки-суши.

Красный морской лещ (тай)

Нежирное мясо этой рыбы обладает нежным вкусом. Наиболее полно его вкусовые качества раскрываются в запеченном и жареном виде. Эту рыбу можно использовать не только для суши, но и для приготовления супов, часто в Японии именно из мяса этой рыбы готовят праздничные блюда.

Тай в Японии считается священной рыбой – «королем морских рыб» – недаром у фигурки бога Эбису (покорителя морей и рыб) в руках всегда пойманный лещ.

Морской угорь (анаго)

Эта рыба несколько тоньше, чем пресноводный угорь, а его мясо требует обязательного отваривания. Вкус этой рыбы хорошо сочетается с соевым соусом.

Пресноводный угорь (унаги)

Мясо пресноводного угря в Японии не принято отваривать – его запекают на открытом огне и подают в смеси бульона, сахара и соевого соуса, или же коптят.

Морской черт (анко)

Эту рыбу, пожалуй, можно назвать одной из самых популярных в Стране восходящего солнца. Часто ее мясо тушат и жарят – оно достаточно плотное и сохраняет свою структуру и после приготовления. Блюда из анко нередко готовят прямо за столом.

Скумбрия (саба)

У этой рыбы довольно плотное мясо и выраженный вкус морской рыбы. Скумбрию, как правило, перед использованием солят и маринуют. Можно готовить блюда из жареной

саба, но не темпура – выраженный аромат этой рыбы будет мешать воспринимать вкус и запах других продуктов.

Для суши и сашими вы можете использовать все виды скумбрии, однако, чем меньше размер тушки, тем более вкусным будет мясо рыбы. Крупная рыба нередко оказывается сухой.

Вкус скумбрии хорошо сочетается с соевым соусом и натертым имбирем.

Морской окунь (судзуки)

Мясо этой голубовато-серой рыбы белое, с розоватым оттенком, и блестящее, а вкус его очень мягкий. Нарезанное филе морского окуня используют и для суши, и для сашими, которым комковатая структура этого мяса придает особый привкус. Его мясо очень нежное, поэтому из судзуки не готовят жареных блюд, однако его можно тушить и отваривать в соусах, включать в состав супов и рагу.

Макрель (разновидность скумбрии саба)

Эта рыба очень полезна людям, страдающим от заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как содержание полиненасыщенных жирных кислот в ней очень высоко. Однако из-за большого количества витаминов мясо макрели следует с осторожностью людям, склонным к аллергии.

Морской судак (татакин)

Рыбаки, промысляющие в Тихом океане, нередко используют морского судака как наживку при ловле крупной рыбы. В Японии жирноватое мясо этой рыбы чаще всего идет на приготовление сашими.

Полезные свойства морепродуктов

Огромная польза всех морепродуктов связана с тем, что они практически полностью состоят из белка, богатого таурином, они очень питательны и при этом практически не содержат жира. Больше всего таурина содержит мясо креветок и кальмаров.

Сейчас таурин нередко включают в состав капель для глаз, так как это вещество обладает способностью благотворно влиять на состояние роговицы, сетчатки и мышц глаза.

Блюда из морепродуктов пользуются большой популярностью во многих странах, потому что их легко готовить, они хорошо перевариваются и полноценно усваиваются организмом.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, входящие в их состав, помогают регулировать уровень холестерина в крови и предотвращать развитие различных сердечно-сосудистых заболеваний.

Одним из несомненных плюсов морепродуктов, позволяющим считать их настоящим диетическим блюдом, является низкая калорийность креветок, моллюсков, крабов и кальмаров.

В 100 г мяса мидий содержится не более 3 граммов жира.

В 100 г мяса креветок – 2 грамма.

В 100 г мяса кальмара – 0,3 грамма.

Средняя калорийность морепродуктов – около 80 ккал на 100 г.

Сравните: в 100 г телятины содержится около 300 ккал.

Белок, входящий в состав морепродуктов, исключительно легко усваивается организмом человека. Так, для того, чтобы переработать белок, полученный из мяса домашних или диких животных, желудочно-кишечному тракту человека нужно усиленно работать на протяжении 5–6 часов. Морепродукты же будут усвоены за 2–3 часа. Диетологи объясняют это тем, что мясо морских обитателей практически не содержит соединительной ткани, настолько грубой, как у сухопутных животных.

Регулярное употребление даров моря помогает поддерживать в норме щитовидную железу. Ведь эти продукты содержат большое количество йода – вещества, в котором испытывает дефицит практически каждый житель удаленных от моря районов.

Согласно медицинской статистике, в Стране восходящего солнца только 1 человек из сотен тысяч страдает от нарушения работы щитовидной железы.

Организм человека не может самостоятельно синтезировать этот элемент, поэтому все потребности организма в йоде должны удовлетворяться за счет пищи с его высоким содержанием. Например, 50 г крабового мяса или креветок обеспечат вас суточной дозой этого вещества. Продукты же, в которые йод добавляется искусственно – хлеб, соль или молочные продукты, практически бесполезны, так как кислород и солнечные лучи разрушают этот микроэлемент.

Врачи обращают наше внимание на существование двух видов йода – органического и неорганического.

В органической форме йод содержится в природных продуктах и больше всего его в мясе морской рыбы, морской капусте и других дарах моря.

За усвоение этого вещества из пищи отвечает наша печень. Если организм испытывает недостаток йода, то этот орган образует определенные ферменты, активизирующие усвоение этого элемента. В том случае, если йода в организме достаточно для поддержания нормальной жизнедеятельности, выработка этих ферментов прекращается, и весь излишек йода, поступающий с продуктами питания, просто выводится из организма.

Искусственно добавленный в продукты йод, а также йод, входящий в состав медицинских препаратов, это йод неорганический. Его усвоение никак не регулируется организмом. поэтому при избыточном поступлении этого элемента с пищей может развиваться заболевание щитовидной железы – гипертериоз.

Питание, включающее в свой состав большое количество морепродуктов, исключительно полезно и для вашей нервной системы. Именно дары морей и океанов позволяют жителям прибрежных стран справляться с эмоциональными перегрузками и всегда сохранять оптимизм и хорошее расположение духа.

Объяснить это явление можно высоким содержанием в мясе морских обитателей таких веществ, как медь и магний, витаминов группы В и витамина РР, – все они исключительно полезны для нормального функционирования вашей нервной системы. А входящий в состав морепродуктов фосфор помогает всем витаминам группы В полноценно усвоиться человеческим организмом.

Издавна морепродукты пользуются славой сильнейших афродизиаков – продуктов, способных возбуждать желание. Высокий уровень тестостерона, так называемого «гормона страсти», в организме обеспечивают содержащиеся в дарах моря селен и цинк.

Цинк не только благотворно воздействует на работу репродуктивной системы человеческого организма, но и стимулирует иммунитет.

Содержащаяся в морепродуктах медь влияет на работу сердца и сосудов, помогает предотвратить развитие варикозного расширения вен, а также участвует в обменных процессах.

Крабы

Высокое содержание меди и цинка в мясе этих морских животных поможет вашей иммунной системе работать без сбоев. Блюда, приготовленные с использованием этого продукта, – настоящее лекарство, помогающее противостоять любым инфекционным заболеваниям.

А полиненасыщенные жирные кислоты очень полезны людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Лангусты и лангустины

Мясо этих обитателей морских глубин ценится в первую очередь за низкую калорийность при высоком содержании белка.

Большое количество фосфора, содержащееся в лангустах, делает их исключительно полезными для активной работы мозга.

Омары

Медь, цинк и калий – вот то, что делает мясо омаров осенью и зимой прекрасным профилактическим средством для предупреждения простудных заболеваний.

А весной и летом эти вещества помогают вашему организму сохранять бодрость и молодость на долгие годы.

Белок и все полезные микроэлементы, которые содержатся в омарах, сконцентрированы в шейке животного, в клешнях их содержание несколько ниже.

Мидии

Величайшие красавицы древности знали о том, как добиться прекрасного, здорового цвета лица и великолепного состояния кожи. Для этого необходимо регулярно включать в свое меню блюда из мидий.

В мясе мидий содержится совсем мало жира, однако в них много витамина Е, необходимого для нормальной работы организма и обеспечивающего здоровое состояние кожных покровов.

Морские улитки

Регулярное употребление мяса этих животных сделает вас неуязвимым для стрессов – магний, содержащийся в нем, защитит вашу нервную систему от перенапряжения, поможет справиться с раздражением и избежать волнений.

Большинство продуктов, служащих источником этого вещества, обычно высококалорийны. Морские улитки выгодно отличаются от них – содержание калорий в этом продукте минимально.

При этом вам обеспечено полноценное усвоение всех полезных веществ, содержащихся в этом продукте, – об этом позаботится витамин В₆.

Устрицы для приготовления суши никогда не применяются, так как их вкус плохо сочетается со вкусом риса.

Морские гребешки

За этим забавным названием скрывается еще один моллюск, мясо которого не менее питательно, чем у других обитателей моря, а по содержанию нескольких аминокислот оно обгоняет даже мясо рыб.

Во времена античности и мясо и сок этого животного высоко ценились как лекарственное средство от множества болезней. И это не удивительно, ведь в нем содержится большое количество необходимых человеку минеральных веществ: сера, калий, кальций, фосфор, железо, натрий.

Кальмары и осьминоги

Мясо этих морских животных содержит огромное количество белка, в нем много воды и мало жира.

Экстрактивные вещества, содержащиеся в их тканях, не только придают своеобразный вкус блюдам, приготовленным из этих продуктов, но и усиливают секрецию желудочного сока, что улучшает переваривание пищи и усвоение из нее всех полезных веществ.

Кальмары и осьминоги – источник витаминов группы В, С и целого ряда микроэлементов.

В Китае и Японии мясо кальмаров употребляют во всех видах – его сушат, варят, жарят, запекают, маринуют, и даже едят сырым. Существуют блюда, в состав которых входят глаза и присоски кальмаров, предварительно особым образом высушенные.

Креветки

Мясо креветок прекрасно утоляет голод, ведь в нем очень много белка, а низкое содержание в нем жиров и сахаров делает этот продукт замечательным компонентом диет.

Блюда, приготовленные из креветок, не только очень вкусны, они еще и удивительно полезны для хорошей работы нервной системы и полноценной выработки гемоглобина – в этом вашему организму помогает витамин В₁₂, в большом количестве содержащийся в мясе этих морских рачков.

Креветки обогатят ваш организм также магнием и кальцием, серой, алюминием, фосфором, железом и рядом других необходимых ему веществ.

Для того чтобы получить дневную порцию магния, меди, йода, селена и цинка, обогатить свой организм высококачественным белком, и при этом не отяготить его лишними калориями, вполне достаточно съесть небольшую порцию салата из морепродуктов.

Трепанги

За свою необычную форму эти животные получили так же название «морской огурец», однако червеобразное тело трепанга может изменять свою форму. Испуганное животное способно превратиться практически в шар.

По содержанию белка мясо этого морского обитателя несколько отстает от мидий и морского гребешка, но его огромная ценность – в высоком содержании минеральных веществ. Медь, йод, марганец, железо, кальций и фосфор, витамины С и В, а также сернистые и хлористые соли – все это делает мясо трепангов очень полезным для человека.

В мясе трепанга содержится:

в 1000 раз больше химических соединений железа и меди, чем в мясе морской рыбы.

в 10 000 раз больше йода, чем в мясе домашнего скота, и в 100 раз больше, чем в мясе других обитателей морей и океанов.

Недаром трепанги на Востоке называют «морской женьшень» и применяют для восстановления организма после перенесенных заболеваний, повышенных физических и психоэмоциональных нагрузок.

Суrimi

Суrimi – это основа для «крабовых палочек». Понятно, что к крабовому мясу этот продукт не имеет никакого отношения. Из чего же он сделан на самом деле?

Суrimi изготавливают из мяса белой рыбы семейства тресковых, очень часто – минтая. В измельченное и промытое холодной водой филе рыбы добавляют определенные вещества, которые превращают мясо в желеобразную массу.

Отваривание на пару делает эту белую массу более плотной. При этом суrimi теряет специфический рыбный вкус и запах, однако все полезные свойства мяса белой рыбы остаются неизменными.

Икура

Это красная зернистая икра лососевых рыб. Икуру используют для приготовления закусок и суши, которые подаются на стол с соевым соусом и натертой японской редькой.

Уни

В японской кухне используется икра этого колючего существа, обитающего в соленых водах, – морского ежа. Ее добавляют в закуски и суши, а также используют для приготовления кляра при запекании на гриле некоторых видов морепродуктов.

Масаго

Эта мелкая икра японской мойвы, окрашенная в ярко-оранжевый цвет, – настоящий деликатес восточной кухни. Соленую икру масаго используют для приготовления суши и соусов.

Тобико

Икра летучей рыбы – одна из визитных карточек японской кухни. Эти икринки несколько крупнее, чем масаго, консистенция их более плотная и упругая. Ее добавляют в закуски и широко применяют при приготовлении самых разных видов суши.

Секрет ее приготовления уже несколько веков передается в японских семьях из поколения в поколение.

Тарако

Это ястычная икра трески, которую используют при приготовлении различных японских закусок и норимаки-суси. Сама по себе тресковая икра имеет красноватый цвет, а для того чтобы сделать ее более яркой, нередко применяют естественные красители из овощей.

Незаменимые овощи и фрукты

Археологи, занимающиеся изучением древней истории островов японского архипелага, утверждают, что культивировать некоторые овощные культуры на этой земле люди начали более 5 тысячелетий назад.

На протяжении веков овощное меню японцев обогащалось не только за счет культур, произраставших на их родной почве, но и за счет ввозимых из других краев.

Ближайшие соседи – китайцы – одарили жителей Страны восходящего солнца репой, редькой и морковью, а также съедобным корнем дикорастущего лопуха. Из Китая были завезены в Японию баклажаны и дыни, огурцы и горчица.

Кабачки и картофель, сладкий красный перец и лук попали на острова из Европы. Жители континента познакомили жителей Японии и с капустой, помидорами, спаржей, кукурузой, а также с листовым салатом и зеленым перцем, спаржевой капустой, арбузами и клубникой.

Все овощи и фрукты, а также корни и зелень самых разных растений быстро прижились на кухне Японии. И это не удивительно – ведь традиция использовать в пищу преимущественно продукты растительного происхождения была основой кулинарии этой страны на протяжении долгих столетий.

Искусные японские повара очень быстро изучили свойства новых продуктов и открыли способы их приготовления в лучших традициях японской кулинарии – сохраняя красоту, неповторимый вкус и аромат каждого растения.

В состав множества типично японских кушаний были включены новые растительные компоненты, и можно с уверенностью утверждать, что кухня Страны восходящего солнца от этого только выиграла.

Однако «иноземные пришельцы» не потеснили такие привычные для японцев продукты, как ямс, васаби, гобо, ростки бамбука, клубни конняку, корни лотоса, удивительные японские грибы, редьку и редис разных сортов.

Полезные свойства традиционных японских овощей

Дайкон

Европейцы часто именуют этот овощ, название которого переводится на русский язык как «большой корень», «японской редькой», но на самом деле дайкон – это одна из разновидностей редиса.

Он и в самом деле выглядит как большой корень белого цвета, достигающий в длину от 15 до 50 см.

Древнейшие трактаты хранят упоминания об огромной пользе этой «редьки» для здоровья человека. Современные исследования подтверждают наблюдения древних мудрецов Востока – некоторые ферменты (вещества, без которых невозможно нормальное переваривание и усвоение пищи человеческим организмом), входящие в состав этого овоща, практически идентичны тем, которые обеспечивают оптимальную работу пищеварительной системы человека. Поэтому дайкон является одной из самых лучших добавок к любой пище.

Жители Европы привыкли к корнеплодам достаточно небольших размеров, однако в Японии обычным явлением считается дайкон весом около 2–3 кг. Есть сведения и о редьке длиной до 1.5 метров и весом около 40 кг.

В отличие от привычной для европейцев горьковато-острой редьки, вкус дайкона более мягкий, сладковатый. Самый сладкий вкус у средней части дайкона – около корней этот корнеплод приобретает остроту.

Кулинарная традиция Японии изобилует рецептами блюд, в состав которых входит этот овощ, как в свежем, так и в отварном, маринованном или сушеном виде. Не оставлены без внимания корни и листья дайкона – их также нередко используют в пищу.

В японской кулинарии дайкон используется для приготовления пикантных салатов, тонко нарезанный – применяется в качестве гарнира и украшения самых разных блюд. Смешанные с соусами кусочки этого корнеплода прекрасно дополняют вкус жареной рыбы. В отваренном виде дайкон входит в состав овощного блюда *одэн* – одной из разновидностей японского рагу. Применяют дайкон также в соленом и маринованном виде.

Выбирая дайкон, обратите внимание на то, чтобы корнеплод был плотным и крепким. Кожица этого редиса должна быть гладкой и блестящей, без видимых повреждений.

Не забывайте о том, что тереть свежую «редьку» дайкон следует непосредственно перед подачей на стол, так как большая часть полезных свойств этого овоща на открытом воздухе быстро утрачивается.

В странах Европы и в России сейчас дайкон продается повсеместно.

Особенно важно это для тех, кто следит за своей фигурой – дайкон в суши обеспечит наиболее полное усвоение белка из каждого кусочка рыбы, а поданный к блюду, содержащему растительное масло, он поможет получить из жиров все необходимое для организма, но предотвратит их отложение.

Улучшают работу пищеварительной системы и входящие в состав дайкона пектиновые вещества и клетчатка. Полезен этот продукт как источник каротина, кальция и витаминов С, РР и группы В.

Большое количество солей калия, содержащихся в этом редисе, помогает организму человека избавляться от излишков жидкости, что очень важно для людей, склонных к отекам, и тех, кто заботится о сохранении стройности фигуры. Содержание калорий же в этом корнеплоде минимально – почти на 99 % он состоит из воды.

Некоторые белковые вещества, которыми богата «японская редька», обладают свойством губительно воздействовать на ряд болезнетворных бактерий.

В отличие от редьки, этот корнеплод не включает в свой состав горчичных масел, поэтому не обладает возбуждающим действием. Именно этот факт позволяет сделать блюда, приготовленные с использованием дайкона, очень полезными для людей с нарушениями работы сердечно-сосудистой системы.

В Японии считается, что дайкон помогает человеческому организму избавляться от радионуклеидов. При этом сам овощ во время своего роста практически не накапливает вредных веществ – радиоактивных элементов и солей тяжелых металлов.

Медики рекомендуют обязательно включать дайкон в свое меню тем, кто страдает от нарушений работы пищеварительной системы, заболеваний почек, печени и желчного пузыря, а также для лечения и профилактики простудных заболеваний. Удивительные свойства этого растения позволяют заметно облегчить состояние больных почечнокаменной болезнью и очистить печень от камней, токсинов и шлаков.

Гобо

Так называется корень дикорастущего лопуха, который пригоден для использования в пищу.

Гобо можно есть в сыром виде, включая в состав салатов, а можно тушить в растительном масле. Его аромат напоминает запах кунжута. Сырой корень немного горчит, но после

тушения или варки этот привкус пропадает. Для того чтобы избавиться от горечи, можно опустить очищенный гобо на 15 минут в холодную воду.

В Японии готовят удивительные блюда с корнем этого растения – например своеобразный «плов» и печенье с гобо.

При подготовке гобо к употреблению очищайте его очень осторожно, так как большая часть витаминов и минералов находится практически под самой кожурой.

Интересно, что это растение встречается и на континенте, да и познакомили жителей Страны восходящего солнца с ним китайцы. Произошло это очень давно, еще в первом тысячелетии нашей эры. Однако практически нигде, кроме Японии, его не используют в качестве продукта питания.

И совершенно напрасно, так как огромное количество минеральных веществ и витаминов группы В, которые содержатся в гобо, делает этот низкокалорийный продукт настоящей кладовой здоровья и долголетия.

Сейчас гобо все чаще используется в самых разных оздоровительных диетах, особенно диетах похудения.

Ямс

Ямс нередко называют «сладким картофелем», однако на самом деле это растение (научное название которого *Dioscorea*) не имеет с картофелем ничего общего.

Внешне плоды ямса больше похожи на редьку, но пресный вкус его мякоти и самом деле чем-то напоминает картофель.

Европейцам нужно привыкнуть к клейковатой консистенции этого овоща.

Ямс очищают от кожуры и используют как в сыром, так и в тушеном или отваренном виде.

Сырой ямс добавляют к соевому соусу или мисосиру для получения оригинального японского новогоднего соуса тороро. В состав этого блюда могут входить также высушенные водоросли, яйца и кусочки скумбрии.

Если ямс нарезать тонкими ломтиками и обжарить в растительном масле, а после сбрызнуть раствором соли, то можно получить блюдо, напоминающее по вкусу чипсы.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В японской кулинарной традиции на протяжении веков сырой ямс считался «пищей для мужчин» – официальная медицина в последние десятилетия подтвердила его стимулирующие свойства.

Корень лотоса

Этот продукт – настоящий деликатес кухни Востока. Нежный вкус, которым обладает корень лотоса, делает его неотъемлемой частью множества блюд, приготовленных из жареных овощей.

Чаще всего корень лотоса тушат или маринуют. Нарезанный тончайшими кружочками, этот овощ используют для придания блюдам изысканного внешнего вида.

В кулинарии и медицине Востока используют не только корни, но и цветы, семена и листья этого растения. Так, семена лотоса считаются прекрасным источником растительного белка.

Цветки хризантемы

Еще одна особенность японской кухни, которая кажется удивительной жителям Европы, это широкое использование в пищу некоторых цветов. Да-да, любовь жителей Страны восходящего солнца к цветам выражается не только в развитии искусства икебаны, но и в приготовлении из них изысканных блюд.

Один из самых популярных цветков в Японии – это хризантема. И это не удивительно, ведь хризантема издавна считается гербом императорского дома этой страны. Хризантема по-японски называется «кику» – «солнце», а древняя легенда гласит, что не зря японский народ называется ямато – «народ солнца».

Легенда о Японии

Много-много веков назад правил Китаем жестокий император. И ничего на свете он не боялся – кроме старости. И сотни лекарей пытались изобрести эликсир, который бы продлил ему молодость. И вот в столице появился заезжий лекарь, который сказал, что возвращающий молодость напиток можно изготовить только из лепестков волшебных цветов, которые растут за морем, на востоке, на далеких островах...

И приказал император немедля доставить ему эти цветы. Но хитрый лекарь лишь улыбнулся:

– Сорвать те цветы и приготовить напиток может любой, но волшебные свойства эликсир приобретет лишь в случае, если делать это будет человек с чистым сердцем.

Император понял, что никто из его придворных не сможет выполнить это условие. И тогда он приказал собрать из разных деревень 300 девушек и 300 юношей, посадить их на корабли и отправить на далекие острова за волшебными цветами – хоть кто-нибудь из них, да удовлетворит условие.

И вот корабли отправились через бурное море. И на одном из дальних островов был обнаружен прекрасный цветок – желтый, как солнце.

– Я не знаю, годится ли этот цветок для эликсира, – воскликнул лекарь, – но нет никаких сомнений, что он радует сердце и согревает душу!

И начал он совещаться со своими спутниками: «Император коварен и жесток, он убьет всех нас, как только получит эликсир – чтобы никто, кроме него, не знал секрета вечной молодости». Посовещавшись, они решили не возвращаться обратно, а основали новое государство, сделав чудесный цветок – солнечную хризантему – его символом.

Еще в глубокой древности существовала традиция в качестве пожелания счастья и долголетия угощать человека сакэ в крошечных чашечках, усыпанным мелкими лепестками.

С давних времен в кулинарной традиции Японии хранится и рецепт настоя, приготовленного из рисового отвара, стеблей, цветков и листьев этого священного растения.

Приправы и специи незаменимы для здорового питания

Васаби – лекарь многих болезней

Корень многолетней японской травы, растущей в чистых и холодных водах горных ручьев – васаби, придает пресным блюдам японской кухни тонкую остроту. Эта приправа известна жителям Страны восходящего солнца с IX–X веков.

На Востоке васаби высоко ценится не только как пищевой продукт, но и как лекарственное средство – этот корень обладает высокой противогрибковой и антибактериальной активностью.

Интересно, что верхняя часть корня «японского хрена» более острая, чем нижняя.

Характерный запах этой приправе обеспечивает летучее соединение – изотиоцианат. Этот компонент способен оказывать губительное воздействие на бактерии кишечной палочки и золотистого стафилококка. Тот тип изотиоцианата, который присутствует в васаби, оказывается прекрасным средством для защиты от нескольких десятков штаммов бактерий, плесени и грибов. Также васаби помогает предотвращать пищевые отравления.

Врачи утверждают, что активные вещества, содержащиеся в корне васаби, могут помочь человеку при астме и анафилактическом шоке. В японской медицине препараты из васаби применяют для лечения диабета и диареи, кариеса и заболеваний сосудов, а также как средство от угревой сыпи.

Острый аромат «японского хрена» хорошо помогает при простудных заболеваниях, особенно синуситах, поражающих придаточные пазухи носа.

Настоящий васаби – «хонвасаби», выращенный в ледяной воде ручья, – продукт недешевый. Дело в том, что корень этот растет очень медленно – не более, чем на 3 см в год. Можно выращивать васаби и на обычной грядке, но вкус у его корней будет несколько иным.

Для того чтобы сделать суши более дешевыми, во многих ресторанах японской кухни по всему миру применяют имитацию пасты васаби из смеси острых специй или же жгучий васаби-дайкон.

Некоторые вещества, содержащиеся в «японском хрене», снижают риск тромбообразования в кровеносных сосудах. Эфирное масло, которое обнаруживается в корне, корневище, листьях и черешках васаби, оказалось сильным антикоагулянтом.

Это свойство японской приправы используют при лечении больных с последствиями инфаркта. Действие васаби слабее, чем, например, действие аспирина, однако, в отличие от продукта фармацевтической промышленности, эта приправа действует моментально.

Ряд ученых работает над созданием на основе васаби препаратов для борьбы с онкологическими заболеваниями. Множество исследований доказали эффективность применения порошка васаби для предотвращения развития рака пищеварительного тракта и появления злокачественных новообразований в молочной железе. Считается, что такие свойства этой приправе придает вещество глутатион, считающийся одним из сильнейших антиоксидантов.

Эту приправу за ее острый вкус и сильный запах часто называют «японским хреном», хотя на самом деле используемый в пищу корень относится к семейству капустных. Натертый на акульей коже васаби разводят водой и используют в виде пасты.

Эту нежно-зеленую массу включают в состав практически всех блюд японской кухни, нередко – в смеси с соевым соусом. С тонкой полоской васаби на слое риса или водорослей готовятся и суши.

Стебли и цветы васаби используют при приготовлении некоторых видов темпуры.

Если вам повезет достать целый корень васаби, то использовать его нужно таким образом: очистив верхнюю часть корня, на мелкой терке натереть небольшое количество, которое будет немедленно использовано в пищу, а оставшуюся часть плотно завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник. В холоде эта приправа может сохранять все свои вкусовые качества и полезные свойства не меньше месяца.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.