

Е. С. Шишина, В. О. Сычева

Японская диета



**Елена Сергеевна Шишнина
Вероника Олеговна Сычева
Японская диета**

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6003088
Японская диета: Научная книга; 2013*

Аннотация

Каждая женщина, даже та, которая не показывает виду, мечтает о красивой фигуре. Это факт. Немаловажное значение играет не только наличие совершенных пропорций, но и их сохранность на долгие годы. Ведь часто бывает так, что некогда безупречная фигура спустя определенный интервал времени превращается в нечто непонятное и пугающее... Чтобы не допустить подобного, воспользуйтесь японской диетой, которая отражает лучшие японские традиции в плане кулинарии.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Секреты рационального питания японцев	6
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Японская диета

Введение

Появление слова «диета», означающего образ жизни, режим питания, в словаре современного человека неслучайно. Население планеты неуклонно толстеет. Поскольку наше здоровье, продолжительность жизни, современные представления о красоте связаны с таким понятием, как «вес», то понятно, почему все мы время от времени стараемся подобрать для себя какой-то более строгий и подходящий режим питания.

Статистика утверждает, что на сегодняшний день уже зарегистрировано более 28 000 всевозможных диет. Более того, 65 % американок, особо заиклиенных на поиске наиболее действенных способов похудения, ежегодно выбирают для себя новые способы сжигания веса. Не отстают от них и россиянки. Если века два назад в понятие о красоте русских женщин входило такое определение, как «быть в теле», то сегодня мы скорее мечтаем о преисловутых стандартах 90–60–90, а потому с такой завистью наблюдаем за миниатюрными женщинами Востока, пытаясь разгадать секреты их стройности, молодости, долголетия и прекрасного самочувствия. И конечно, особое внимание представляет для нас самая развитая страна восточного мира – Япония, славящаяся своей древней культурой, национальными традициями, высокими технологиями, оригинальной кухней, выдающимися достижениями в традиционной и альтернативной медицине.

Давно известно, что человек сам созидает свое тело, используя то, что потребляет в пищу, и потому качество «строительного» материала так и или иначе определяет нашу жизнь. Соблюдение национальных традиций в подборе продуктов и приготовлении пищи так или иначе помогает человеку сохранить завидное здоровье до глубокой старости. Вероятно, именно поэтому островное государство бьет все рекорды по продолжительности жизни населения, славится красотой своих женщин и светлой мудростью своих стариков.

В свою очередь японские врачи считают, что образ жизни населения Западного мира ошибочен, а следовательно, и питаются они неправильно: слишком увлекается пищей жирной, содержащей чересчур много углеводов. Действительно, на Востоке редко встретишь человека, страдающего от избытка веса, в то время как в США, по статистике занимающих первое место по количеству людей, страдающих ожирением, каждый третий является обладателем лишних килограммов. С каждым годом растет число чересчур полных людей в Европе, в том числе и в нашей стране.

Связано это прежде всего с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Наш век называют стремительным и парадоксальным. Стремительность проявляется в быстрой смене высоких технологий, обилии информации, однако парадокс в том, что мы становимся рабами собственных достижений, поскольку все больше проводим времени, сидя на «пятой точке». Гиподинамия – наш бич, и значит, сколько бы мы ни сидели на диетах, талии не станут тоньше. И потому стоит обратить внимание на японскую систему ценностей, образ жизни и питания японцев.

Многих здесь ожидают сюрпризы и неожиданности: в отличие от представителей западного мира большинство японцев не признают диеты как способа отказа от еды или ее ограничения. Возможно, потому что энергетическая ценность рациона среднестатистического жителя страны почти вдвое ниже, чем у европейца или американца. Кроме того, образ их жизни, питание, внимание к собственному здоровью, правила поддержания самочувствия – все зиждется на многовековых традициях, которые передаются из поколения в поколение. Так, они предпочитают не лечить болезни, а поддерживать здоровье. Обо всем этом можно узнать из этой книги.

Надеюсь, что знакомство с традициями японского питания и поддержания самочувствия поможет вам отказаться от дурных привычек в питании, и вы найдете силы, чтобы заняться своим здоровьем, а заодно расстаться с лишними килограммами.

Глава 1. Секреты рационального питания японцев

Секрет грациозной невесомости японок предельно прост: это рис, соя, сырая рыба и морепродукты. Это подтверждает статистика. Взглянув на цифры, не приходится удивляться стройности женщин Страны восходящего солнца. Японская барышня потребляет в 50 раз больше рыбы, в 17 раз больше риса и в 3 раза больше злаков, чем, например, француженка. Дневной энергетический рацион жителя Японии составляет в среднем 1200 калорий против 2400 калорий в Европе. Перейдя на новый режим питания, можно за месяц без особых усилий избавиться от 4–5 лишних килограммов. Если вы любите японскую кухню и хотите похудеть, приготовьтесь к бесконечному экспериментированию на собственной кухне и научитесь виртуозно владеть палочками.

Принципы питания

Рис отлично заменяет хлеб. Сделайте выбор в пользу коричневого и тайского риса и разнообразьте свой рацион рисовыми крекерами, рисовой пастой (мисо) и японской лапшой.

Не ограничивайте себя в рыбе, креветках, красной икре, морских гребешках.

Соя в виде зерен, растительного масла, йогурта, бифштекса или тофу представляет собой великолепный источник протеинов – настоящий продукт здоровья. Специалисты считают, что лучшего профилактического средства в борьбе с раковыми и сердечно-сосудистыми заболеваниями не найти.

Компенсируйте недостаток молочных продуктов минеральной водой с высоким содержанием кальция.

Будьте осторожны с солью – морепродукты и так содержат ее в достаточном количестве.

Ежедневно съедайте по два фрукта, чтобы восполнить недостаток витаминов, и одну порцию молочных продуктов для возмещения дефицита кальция.

Примерное меню в домашних условиях

Завтрак: маленькая чашка салата из морских водорослей и огурцов, 8 суши или шираки (большая чашка риса, перемешанного с кусочками сырой рыбы), или кусочек рыбы.

Ужин: большая чашка японского супа с лапшой (в избытке есть в любом супермаркете) и омлет с грибами или суки-яки – японское жаркое (репчатый лук, капуста и травы с маленькими кубиками говядины).

На десерт – фруктовый салат или йогурт.

Сегодня о многочисленных достоинствах зеленого чая знают все. Зеленый чай богат антиоксидантами, витаминами С и Е. Он замедляет процесс старения и предупреждает некоторые виды рака и сердечно-сосудистые заболевания. А тонизирующие, жиросжигающие, мочегонные и дезинтоксикационные свойства делают его главным козырем в азартной игре под названием «похудание».

Такая диета поможет быстро сбросить лишний вес, не лишая себя необходимой энергии и витаминов. Однако при этом нужно следить за своим самочувствием, особенно на

первых этапах перехода к новому режиму питания, поскольку относительный недостаток овощей в сочетании с рисом может привести к запору. Кроме того, страдающим от избытка холестерина не следует употреблять креветки чаще одного раза в неделю.

Процесс питания в Стране восходящего солнца, имеющей свои давние, идущие из глубины веков традиции, похож на многоголосую симфонию, где каждая звуковая линия имеет особое магическое значение, а все вместе они творят настоящие чудеса. И японская кулинария преподает нам настоящий урок премудрости омоложения и оздоровления организма через пищу.

Японский режим питания позволяет повысить выносливость, укрепить расшатавшееся здоровье, забыть о возрасте (которого у японок попросту нет).

Японская кухня сохраняет свою специфику. Рацион отличается от западного рациона питания прежде всего по уровню калорийности, потреблению белков и жиров, а также по своей структуре. В японской кухне растительные белки преобладают над животными, причем существенная доля животного белка потребляется за счет рыбных продуктов, важное место занимает рис. В целом рацион менее калориен, чем в большинстве стран.

Медики давно призывают всех здравомыслящих людей употреблять меньше жиров животного происхождения, продуктов, содержащих холестерин, соль и сахар, а вместо этого обратить внимание на еду, содержащую большое количество клетчатки. Японская кухня во многом отвечает именно этим рекомендациям.

Однако мало остановить свой выбор на японских блюдах. Необходимо уяснить и стараться придерживаться правил, которые соблюдают жители Страны восходящего солнца.

Первое правило – небольшой объем порций.

Любой из нас может съесть достаточно много и быстро, в результате чего порой бывает сложно осознать, а что, собственно, он съел и какой вкус имела пища. Жадно глотать неразжеванные куски пищи, потом еще и еще – до полного опьянения. Отчего же мы так неразумны, и за что грех чревоугодия в конце концов приводит нас к страданиям? Невоздержанность превращает в смертельный яд пищу, назначенную для сохранения жизни.

То, что японцы едят маленькими порциями, по-видимому, приносит немалую пользу не только их организму, но и их эстетическому чувству. И первый шаг, который можно сделать к правильному питанию, – это всего лишь сменить привычные необъятные тарелки на более миниатюрные. В маленькую посуду вы просто физически не сможете положить большую порцию.

Затем действуем таким образом. В первую неделю уменьшаем количество порции на 1/6, в следующую – на 1/5, затем на 1/4. Таким образом, через 4 недели можно без особых для себя усилий уменьшить привычную порцию вдвое. Когда порция большая, зачастую по инерции, без особого аппетита, человек поглощает такое количество еды, которое организму совершенно не требуется. Более того, это вредит ему. Умеренность – основа хорошего здоровья. Умение мало есть – это важный способ избавиться от некоторых болезней, появляющихся от перенасыщения и отравления организма.

Второе правило – свежесть и соответствие пищи сезону и времени года.

Чем более свежий продукт используется для приготовления блюда, тем больше в нем полезных и нужных организму веществ. Как известно, японцы весьма трепетно относятся к свежести продукта, из которого собираются приготовить блюдо.

По наличию на японском столе того или иного продукта можно безошибочно определить время года, не заглядывая в календарь, поскольку вкусы японцев находятся в полной гармонии с природой. Они, как правило, употребляют только ту пищу, которая считается наиболее сочной и, соответственно, свежей для данного конкретного времени года. В Японии все знают, что в конце весны особенно хороши молодой зеленый чай, ростки бамбука и лосось. А осенью лучше всего выставлять на стол блюда с макрелью и первыми грибами мацутаке.

Ни для кого уже не секрет, что используемые овощи по сезону гораздо полезнее для здоровья. В Японии выбор пищи во многом определяют сезон и время года. Обычно в ходу именно то, что в это время созревает в поле и на грядках. К примеру, мало кто из японцев купит тепличную землянику, прекрасно понимая, что в сезон она гораздо вкуснее и полезнее. Кроме того, они стремятся употреблять именно ту рыбу, которая только что выловлена.

Япония тянется огромной дугой с северо-востока на юго-запад. И климатические условия задают японской кулинарии не только сезонные, но и местные факторы. На севере, например, нельзя возделывать рис, но там замечательные условия для выращивания кукурузы и картофеля, а также для разведения животных.

Пища для северян, по мнению японцев, должна быть более калорийна, поэтому типичная для всей Японии лапша «рамэн» на Хоккайдо подается с щедрым куском масла. По той же причине – повышенные энергозатраты – в префектурах Северной Японии весьма популярна похлебка о-набэ, сваренная из крабов, ракушек и горбуши в одном котелке.

Свои особенности имеет кухня и в регионах Канто с центрами в Токио, Иокогаме, а также кухня регионов Кансай и островов Рюкю. Например, вкус и цвет соевого соуса в Канто заметно отличается от соуса из Кансай. Также весьма принципиальные для японца различия существуют в форме и вкусе маринов, суши и сладостей.

В Киото существует изысканная кухня, рецепты которой были созданы тысячелетия назад поварами императорского дворца. Нагоя славится пшеничной лапшой «удон» и сладким рисовым желе. Паломники в буддистских храмах на острове Сикоку пробуют иваси, мандарины и местную лапшу. А остров Кюсю известен своим чаем, морепродуктами и фруктами. Здесь чувствуется особенное влияние китайской кулинарии.

На выбор пищи в Японии, кроме сезонности, климатической зоны, еще влияет и погода. В летние жаркие дни японцы стараются употреблять такую пищу, которая принесит ощущение прохлады. А ощущение свежести, по их мнению, дают такие деликатесы, как угорь, осьминог и морские моллюски. Кроме того, охлаждающе действуют на них и различного вида желе. Осенью японцы предпочитают поглощать жареные каштаны, лапшу из гречневой муки и грибы. В предзимье они отдают предпочтение сашими – нарезанной полосками сырой рыбе и подогретому до температуры 36,6 °С sake. В холодную зимнюю пору любят употреблять согревающий набэ. Эту похлебку-суп они едят непосредственно во время готовки, наливая его себе прямо из кипящей кастрюли. В жаркие летние дни островитяне едят холодную разновидность набэ под названием сябу-сябу.

Таким образом, в зимний холод принято ставить на стол мясо, рыбу супы и согревающие напитки, а в летний зной – холодные супы, освежающие виды морской живности, холодную лапшу рамэн и салаты.

За последние полвека японская кухня, конечно, обогатилась самыми разными вариантами фаст-фуд. Это гамбургеры и чипсы, попкорн и быстрорастворимые супы. Разумеется, истинные ценители национальных традиций выступали против этого процесса американизации. Но все же отгородиться от малопитательных, а порою и малополезных для здоровья вариантов фаст-фуд японцам не удалось. Но они со свойственной им архаической мудростью попытались хоть в какой-то степени «японизировать» заокеанские блюда. Так появи-

лись картофельные чипсы с приправами из водорослей, спагетти с привычной для вкуса островитян тресковой икрой и мороженое с добавлением зеленого чая.

Третье правило – близость к натуральному исходному виду.

Японская кухня отличается от европейской и даже от азиатской (например, китайской) тем, что проявляет несказанное уважение к первоначальному внешнему виду продуктов, которые при этом должны быть наисвежайшие и по возможности высочайшего качества.

Местные повара стремятся сохранить внешний вид рыбы и овощей, чтобы даже после приготовления они визуально остались самими собой, создав иллюзию, как будто они не подвергались тепловой или любой другой кулинарной обработке.

Четвертое правило – сохранение витаминов и минеральных веществ.

Очень важно, как мы готовим продукты. От этого во многом зависит, насколько энергетически наполненной будет пища и сколько она принесет пользы.

Японцы готовят таким способом, что витамины и минеральные вещества хорошо сохраняются. Тут важен правильно выбранный температурный режим.

Важна и особая нарезка, к примеру, овощей. Кулинары умеют так их нарезать, что овощи не только выглядят привлекательнее, но и готовятся быстрее. Как известно, чем меньше затрачено времени на варку, тем больше витаминов и минеральных веществ сохраняется в продукте.

Всем известны полезные стороны вегетарианского стола. Клетчатка, витамины – все это жизненно необходимо нашему организму. И все это весьма доступно практически каждому человеку, какого бы достатка он ни был. Многообразие японского вегетарианского стола удивляет разнообразием и изобретательностью. Тут и салаты из редьки дайкон, и огуречно-морковные скульптуры на столе. Употребляют жители Страны восходящего солнца дикорастущие растения, такие, например, как корень лопуха «гобо», травы, водоросли, приносящие организму витамины и минералы. Словом, у них есть чему поучиться.

Одно из главных правил японцев, связанных с питанием, гласит: на столе обязательно должно быть что-то с гор и что-то с моря. Условно горной продукцией можно назвать рис и многочисленные овощи по сезону. Это, разумеется, соевые бобы, а также их производные – тофу (соевый творог), мисо (ферментированная соевая паста для приготовления супов и приправ) и соевый соус сею. Морская составляющая поистине неисчислима в Стране восходящего солнца. Это практически все виды рыбы, китообразные, моллюски, водоросли, морская капуста и даже медуза.

Мяса они едят чрезвычайно мало. И это, как видно, весьма благотворно влияет на их организм. Продолжительность жизни на островах самая высокая по сравнению со всеми другими народами.

Рис – это здоровье

Вон по холоду мальчик босой прибежал
Попросить хоть горсточку риса
Для посева весной.

Оги Исико.

Рис является самым распространенным и основным кушаньем в Японии. Там его едят два-три раза в день, чаще всего без приправ. Японцы свято верят в то, что рис сохраняет здоровье. Безусловно, он прекрасно действует на организм и препятствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Статистика доказывает, что японцы гораздо реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Вероятно, у европейцев, любящих погрызть свиную ножку или проглотить быстро и не разжевывая бифштекс с кровью, больше шансов заболеть атеросклерозом, чем у островитян, которые каждый божий день отправляют в свой желудок по несколько рисовых лепешек. Если японцу не подали за столом рис («гохан»), то он считает трапезу незавершенной. Более того, даже слово «гохан» у них обозначает не только рис, но и просто еду.

Если верить легенде, священный рис в эту страну принесло божество «Инари-сама». В Древней Японии верили, что рис, как и человек, имеет душу, и если относиться к нему с неуважением, то за это можно поплатиться. Рис не просто аналог нашего хлеба. Из него готовят напитки sake (рисовую водку), сетю (японский самогон), мирин (сладкое sake), бакусю (особый вид пива), уксус, соусы, пасты, кондитерские изделия и приправы. Даже шелуха, солома и отруби от этой культуры не пропадают зря. Из соломы в старину делались одежда и обувь, накидки, плащи, сандалии, и даже крыши, причем не только домов, но и храмов.

Какое-то время назад, в связи с нашествием западной цивилизации, рис в Японии вдруг начал сдавать свои позиции. Особенно это стало заметно во вкусах молодого поколения. Но и заболевания сердечно-сосудистой системы так же резко повысилось именно среди молодых. Как оказалось, не так уж безобидно отказываться от кулинарных заветов предков. И уже с 1980-х годов все стало возвращаться на круги своя. В периодической печати появились убеждающие научные статьи о пользе риса. В рекламных роликах, в средствах массовой информации заговорили о важности употребления риса как продукта, необычайно полезного для здоровья. Рис стал массированно вводиться в школьные завтраки. И даже популярные блюда японцы сумели соединить с традиционной культурой. При приготовлении одного из видов гамбургеров булочка стала выпекаться из рисовой муки, а в начинку стали добавлять фасоль и соевый соус. Таким образом, широко известному европейскому блюду японцы придали восточный колорит.

Японцы предпочитают использовать рис, выращенный на их родине, как самый полезный и вкусный. Он даже гораздо дороже привозного, индийского или тайского. Наиболее близким по вкусовым качествам к отечественному считается рис, привозимый из Калифорнии. В неурожайные годы его закупают в огромном количестве. Но все же свой рис любимее и желаннее...

Искусство приготовления риса

...Хорошо еще, коль купишь
Хоть привозный рис дешевый,
А в иных домах не будет
Даже и такого!

Оги Исико.

Культ риса породил крайне строгие каноны его приготовления. Его варят без масла, без соли и без специй. Но самое главное – соблюдение пропорций объема. Оптимальным считается добавлять к одному стакану риса 1,25 стакана воды. Только в этом случае блюдо получится таким, каким любят его японцы – «пушистым», как только что вылупившийся цыпленок, и влажным, как морской песок. Перед тем как готовить рис, его моют в большом количестве воды, добиваясь, чтобы вода, промывающая его, стала совсем прозрачной. Затем оставляют на 30 минут летом и на 1 час зимой, чтобы он набух в достаточной степени. После трепетно перекалывают его в кастрюлю, добавляя положенное количество воды, и плотно закрывают крышкой, которую во время варки ни в коем случае не открывают до конца готовки. По этому поводу есть в Японии старинный детский стишок о том, что, даже если ребенок плачет от голода, крышка не будет снята, пока рис не сварится.

Рис широко используется для приготовления ритуальной пищи. В первые дни нового года японцы обязательно угощаются жидкой рисовой кашей с приправой из семи растений, диких и культивируемых – крапивы, репы, редьки, петрушки, сушеницы, мокричника и пастушьей сумки. В этих растениях много железа и белка. Крапива и сушеница, как известно, хорошо влияют на регулирование кровяного давления. А репа и редька благоприятствуют пищеварению. Такая каша с семью приправами – народное средство от многих болезней и используется японцами круглый год.

Конечно, сложно полностью последовать хитроумной японской диете, но что мы можем точно сделать и, надо сказать, с огромной пользой для себя, так это научиться по-японски бережно варить «божественный» рис. Мало того что сам по себе рис является энергетически богатым продуктом, но если его еще готовить верно, следуя старинным японским традициям, то он станет полезным вдвойне. Сваренный по японским правилам рис не только вкусен и привлекателен на вид, он отличается от риса, приготовленного обычным способом, гораздо большим сохранением нужных организму веществ.

Известно, что в странах Юго-Восточной Азии рис варят по-разному. У японцев существуют свои секреты.

Во-первых, рис нужно замочить.

Замачивают рис от 30 минут до 1 часа в зависимости от времени года. Зимой рис требует большего замачивания. Что это дает? Рис размягчается, и его намного меньше приходится варить. Вследствие этого продукт остается более энергетичным, и в нем сохраняется намного больше полезных веществ.

Во-вторых, рис и воду берут в соотношении 1:1,25.

Рис в таком случае получается именно той консистенции, какой нужно: «пушистый» и без лишней жидкости.

В-третьих, во время варки риса нельзя открывать крышку.

Это важный момент, так как основной принцип готовки риса в Японии – именно приготовление его на пару. Если крышку открыть, то часть необходимого пара для готовки риса тут же улетучится, и варка уже пойдет совсем по иному пути.

Крышку нельзя открывать еще и в течение 10 минут после того, как рис уже готов. В этот момент рис доходит до нужной кондиции.

В четвертых, рис варят на слабом огне.

После того как рис во время варки закипел, огонь уменьшают и варят на слабом, а затем еще более уменьшают и доваривают уже на совсем слабом огне.

В-пятых, во время варки в рис не добавляется соль.

Рис в Японии любят употреблять с соевым соусом. Часто он подается с предварительно поджаренными овощами и зеленью. Одним словом, добавленные к рису после его приготовления продукты обогащают блюдо вкусом и совсем не оставляют его пресным, несмотря на то что рис готовился без соли.

Рыба вместо мяса

Старый колодец в селе,
Рыба метнулась за мошкой...
Темный всплеск в глубине...

Бусон.

Японцы используют в пищу всякую рыбу – морскую, речную и озерную. В их прибрежных водах, по свидетельству ихтиологов, водится около 3500 видов рыб, моллюсков и морских животных (для сравнения: в водах, омывающих Европу, их менее 1500). Ассортимент этот чрезвычайно богат: палтус, угорь, макрель, тунец, лосось, морской окунь, акула, карп и т. д. На стол рыбу подают в отварном, припущенном, жареном и даже сыром виде.

Ни для кого не секрет, что приобретение белков за счет морепродуктов очень благотворно сказывается на организме и на здоровье. Рыба, вылавливаемая японцами, дает им, кроме белков, весь необходимый набор витаминов и минеральных элементов. В сырой рыбе (сашими), которую любят употреблять островитяне, набор микроэлементов и витаминов сохраняется гораздо лучше. Белки из рыбы несравнимо более полезны, чем содержащиеся в мясе. В рыбе меньше холестерина и больше полезных организму веществ. Рыба менее калорийна и легче переваривается организмом. Также особи, живущие на воле, выловленные и съеденные человеком, гораздо полезнее для организма, чем «горемычные твари», которые выращивались в загоне.

Невероятно широкий ассортимент рыбных продуктов дает японцам прекрасную возможность почти не есть мяса. Горбуша, тунец, морской лещ, креветки, кальмары, осьминоги, моллюски, каракатицы, трепанги, устрицы и крабы – все это великолепие вы можно запросто отыскать на прилавках любого японского рыбного магазина. Товар тут наисвежайший. В Токио, к примеру, продавцы встают рано утром и между 4 и 7 часами загружаются на оптовом рынке рыбой, только что выловленной в океане промысловиками. Тысячи рыболовецких судов ежедневно выгружают на берег после бурной ночи все мыслимое и немыслимое разнообразие рыбной живности. В Японии повсюду огромное количество рыбных магазинов, в основном мелких. В Токио их около 10 000. Многие из продавцов владеют мастерством поистине виртуозной разделки рыбы, так как довольно часто морская живность продается уже разделанной и даже очищенной от чешуи. В магазине можно предварительно заказать какой-нибудь вид рыбы, и она на завтра будет закуплена на оптовом рынке. Как правило, предупредительный продавец всегда даст совет, как хранить рыбу, морепродукты и как их готовить.

Самые популярные рыбные блюда в цивилизованной Японии делаются из сырой рыбы, только что отловленной в океане. Сасими, или, по-другому, сашими – ломтики сырой рыбы разных сортов, которые изощренные японские повара привлекательно располагают на тарелочке в декоративной аранжировке овощей. Чаще это блюдо делают из тунца и креветок. И обычно такой изысканный натюрморт поглощается с отрезвляющей восточной горчицей, с неизменным соевым соусом сею и с хреном. Это блюдо богато живой энергетикой и полезно тем, что содержит много нужных организму веществ. Тут есть белки (протеин), жиры, фосфор. При этом нужно быть внимательным и осторожным. «Сасими» – это ведь, как уде было сказано, сырая рыба, так что специалисты рекомендуют употреблять это блюдо только в ресторане, где его готовят знающие свое дело мастера.

В Японии существует множество способов приготовления самых разных блюд из рыбы. Ее отваривают в соевом соусе, жарят на открытом огне и на сковороде. Местные жители любят готовить рыбу на вертеле и в кипящем масле. Они делают рыбу даже в виде колбасок и миниатюрных сосисок. Кроме того, там можно встретить и сушеные рыбы хлопья, называемые «кациобуси». Хранить их можно несколько лет. Известно, что засушенными кусочками рыбы питались еще самураи в дальних походах. И в их дорожных сумках, кроме засушенных водорослей и сваренного риса, всегда были кусочки сушеной рыбы.

Как уже говорилось, среди истинно японских блюд из рыбы на первом месте стоит сасими, очень свежая нарезанная сырая рыба. Кусочки ее положено макать в жидкую смесь из соевого соуса с японским хреном – васаби, который растет в холодных и чистых водах горных рек. В сыром виде очень популярны тунец, семга, политый уксусом трепанг, а также лангуст, мясо которого в сыром виде гораздо полезнее, чем приготовленное иным способом.

В Европе и нашей стране ныне необыкновенно популярно японское блюдо суши, или сушими – своеобразные рисовые котлетки, покрытые сверху кусочками свежей сырой рыбы, креветками или другими морепродуктами и политые соевым соусом.

Суши бывают самыми разными, и купить их можно прямо на улицах Японии, поскольку это одно из самых распространенных ежедневных блюд. Наиболее почитаемая разновидность – нигиридзуси. Блюдо состоит из какого-то морепродукта (такого как сырая рыба, креветки, кальмар, моллюски, икра морского ежа), высушенных водорослей и вареного риса. На слегка вытянутый рисовый колобок, сбрызнутый подслащенным уксусом, кладется немного хрена, поверх – кусочек рыбы. Иногда суши обматывают ленточкой из сушеных водорослей. Взяв такой колобок, принято обмакнуть его в соевый соус и отправить в рот целиком.

Что касается остальных морепродуктов – кальмаров, мидий, креветок, морских гребешков и прочей живности, то на японских рынках их не сосчитать. Особенность подобных рынков состоит в том, что они работают только с четырех до шести утра, а потому продукция здесь наисвежайшая.

Одним из наиболее употребляемых в Японии блюд считается темпура – смесь, состоящая из мяса крабов и креветок с овощами. Она опускается в тесто, приготовленное особым образом, и жарится в кипящем кунжутном масле. Темпуру подают с приправой из сои и японской редьки.

Очень популярны в японской кухне различные виды морских водорослей. Японские врачи еще в VIII веке называли их морским женьшенем и использовали для профилактики различных заболеваний.

Морские водоросли являются отличным источником минералов, содержат йод, кальций, фосфор, витамины А, С, D, В₁, В₂, В₁₂, В₁₂ и др. В магазинах можно приобрести не только популярную в нашей стране ламинарию (морскую капусту), но и ульву, аларию, ундарию, порфиру, норию (красные водоросли), хиджику. Из морских водорослей готовят не слишком сложные, но очень вкусные блюда. С непривычки своеобразный запах морских водорослей может отпугнуть, поэтому полуфабрикаты сначала обрабатывают, добавляя специальные специи.

В Японии насчитывается несколько сотен наименований закусок, первых, вторых и третьих блюд из водорослей, которые местные жители приравнивают к самым изысканным деликатесам. Так, большим успехом пользуется блюдо под названием кобу, которое готовят, опуская сухие водоросли в слабый раствор пищевой краски, после чего некоторое время кипятят, сушат и шинкуют. Блюда из морских водорослей обычно употребляют в сыром виде

(например, в салатах) или вареном – с мясом или рисом, часто их едят с ростками бамбука и грибами.

Широко известная водоросль агар-агар применяется для изготовления японской пастилы и зефира. К тому же она содержит мало калорий и идеально подходит для диетического питания.

Соя, спасающая от голода и побеждающая болезни

Соя была завезена на острова из Маньчжурии. Она так хорошо здесь прижилась, что до сих пор не известно, кто у кого спланировал ее использование в питании и оздоровлении – японцы у китайцев или китайцы у японцев. Не следует воспринимать растение как панацею, но для многих соевое питание является огромным подспорьем в борьбе с опасными заболеваниями.

Так, соя содержит полноценные белки, которые по аминокислотному составу идентичны белкам животного происхождения. В 100 г бобов содержится 40 г белка и 20 г жира. Растение по количеству белка превосходит рыбу, говядину и яйца. Соевые белки на 90 % растворимы в воде, и потому легко усваиваются. Страдающим аллергией на молоко и производные из него продукты полезно заменять их соевыми.

В плодах сои содержится до 20 % практически полностью усваиваемого человеком масла, которое отличается высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот и сапонинов. Оба вещества снижают уровень холестерина в крови и выводят его из организма. Соевое масло, насыщенное лецитином (фосфолипидом особой структуры), участвует в обмене жиров и холестерина. Этот лецитин регулирует всасывание жиров и способствует их сгоранию, уменьшая накопление жиров в печени.

Совсем недавно в соевых бобах обнаружены вещества, подавляющие рост опухолей и защищающие организм от развития онкологических заболеваний. Их присутствие объясняет тот факт, что в Японии, где соевые продукты – неотъемлемая часть традиционного рациона, рак груди встречается в 4–6 раз реже, здесь также в 30–40 раз меньше, чем в Европе, наблюдается рак предстательной железы. В климактерический период у японок практически не наблюдаются приливы, бессонница и раздражительность. Исследования ученых подтвердили – пережить климакс женщинам помогают фитоэстрогены, содержащиеся в сое.

В сое найдены особые соединения – фитаты, благотворно влияющие на иммунную систему, а также способные вывести из организма радионуклиды и ионы тяжелых металлов. Японский врач Азиказуки в 1945 году высказал гипотезу, что его пациенты и сотрудники не испытывали на себе последствий атомной бомбы в Хиросиме, поскольку использовали для приготовления пищи соевую пасту мисо. Впоследствии это предположение было подтверждено.

Способы приготовления блюд из сои

Бобы нужно тщательно промыть в нескольких водах, а затем вымочить в воде 8–12 часов. Набухшие бобы выложить в кастрюлю с толстым дном, залить водой: на 1 стакан набухших бобов взять 2,5 стакана воды и медленно довести до кипения. Варить на слабом огне 2–3 часа, прикрыв крышкой и не давая сильно кипеть. За полчаса до конца варки соевые бобы можно посолить.

Сваренные соевые бобы можно употреблять как обычную кашу или заправить соевым маслом, зеленью, чесноком, соевым и томатным соусами, грецкими орехами, жареным луком. Подавать лучше всего со свежими овощами.

Соевые бобы можно прорастить, и это займет 5–7 дней. В соевых ростках содержится около 10 % белка, а также множество биологически активных веществ. Ростки полезно использовать для приготовления салатов. Из бобов можно приготовить так называемые соевые орешки.

Из сои изготавливают национальные продукты, которые по питательным свойствам не уступают, а иногда и превосходят мясо, рыбу и хлеб. Это мисо, соевое молоко и продукты из него, прежде всего – тофу, соевая окара, а также соевое мясо – фарш, гуляш, азу, бифштексы и т. д.

Мисо – это полужидкий заквашенный на дрожжах продукт из вареных и раздавленных соевых бобов. Густая соевая паста служит как для приготовления супов – мисосиру, так и для заправки. Разновидностей мисо много. У каждой из них свой цвет, особый аромат и своеобразный вкус.

В мисо содержатся 10 % белка, важные для организма аминокислоты, витамин В₁₂ и минеральные вещества. При этом паста малокалорийна и содержит низкое количество (около 6 %) жиров.

В домашних условиях приготовить мисо практически невозможно, так как для закваски потребуется не менее 1,5 лет. Однако пасту можно приобрести в японских магазинах или ресторанах японской кухни. В качестве приправы и как основу для приготовления домашнего соуса к мясу, рыбе и блюдам из круп следует растворить 1 ч. л. пасты в 1–2 стаканах воды. Остальные ингредиенты подбирают по вкусу. В качестве концентрата для бульона мисо можно использовать для приготовления супов: 2 ст. л. мисо развести в 1 л воды и полученным бульоном заправлять любое блюдо.

Многие японцы начинают свой день не с затяжки сигареты, не с кофе или манной каши, а с мисосиру. Суп из мисо иногда едят с вермишелью из пшеничной или гречневой муки с добавлением мяса и зелени. Кроме того, в суп кладут строганую сушеную рыбу. Такой суп значительно снижает уровень холестерина, ощелачивает кровь, нейтрализуя при этом эффекты от курения и загрязнения атмосферы. Японцы давно уже поняли, что, употребляя блюда из мисо, они могут оградить себя от ряда заболеваний. Вот почему уже спозаранок они наливают себе тарелочку полезного ароматного супа.

Соевое молоко по пищевой ценности, кулинарным свойствам и консистенции почти не отличается от обычного коровьего молока. стакан соевого молока содержит около 7 г белка. Молоко из сои не содержит лактозы и холестерина, к тому же не вызывает аллергии. Оно богато витаминами группы В, D и E, в виде легко усваиваемых соединений в нем представлены кальций, железо, фосфор, и в оптимальном соотношении – аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты. В качестве заменителя коровьего молока соевый продукт полезен при лактазной недостаточности, аллергии на молочные белки, атеросклерозе, болезнях печени, его следует использовать при дефиците железа, а также избыточном весе. У свежего соевого молока сладковатый, поначалу непривычный вкус, который исчезает при добавлении его в кофе, какао и чай.

Путем выпаривания из жидкого молока можно получить сухое соевое молоко – порошок кремового цвета с легким ореховым ароматом, а также сливки, которые практически лишены бобового привкуса.

Свежее соевое молоко можно приготовить из бобов в домашних условиях.

Для этого промытые бобы надо замочить на 12–14 часов, и, когда они набухнут, несколько раз пропустить через мясорубку. Кашицу нужно оставить на 2–3 часа, после чего кипятить 30 минут. Проваренную кашу процедить, слегка отжимая, через полотно.

Кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ряженка и йогурт – содержат полезные молочные бактерии и ферменты, которые помогают усваивать пищу и нормализуют микрофлору кишечника. Сбраживают соевое молоко различными заквасками. Кисломолочные продукты из сои благотворно воздействуют на секреторную функцию, повышают аппетит. По диетическим свойствам они превосходят исходное соевое молоко, а по вкусу практически не отличаются от аналогов из коровьего. Немаловажно то, что калорийность сквашенных изделий не превышает 45 ккал на 100 г продукта, вот почему они полезны в борьбе с избыточным весом.

Тофу – настоящий белковый концентрат, японский соевый сыр или творог, приготовленный из соевого молока, путем осаждения сухих веществ пищевыми кислотами. В 100 г тофу содержится около 10 г белка и 5 г жира.

Вкус у него – пресный, нейтральный, структура – губчатая, по внешнему виду сходная с брынзой. Если он сухой и твердый, его надо замочить и дать набухнуть, а если свежий и влажный, то его можно использовать сразу.

Из тофу готовят всевозможные блюда – салаты, супы, вторые блюда и десерты. Поскольку тофу богат легкоусваиваемым белком, его полезно включать в меню пожилых и больных в период реабилитации.

Соевая окара представляет собой жмых, оставшийся после фильтрования соевого молока. По виду это рассыпчатая масса, не имеющая вкуса и практически лишенная запаха, состоит из нерастворимой части проваренных и измельченных соевых бобов. Цвет окары – кремовый или бледно-желтый.

Как и тофу, она весьма ценна по своему составу: содержит много растительных волокон и фитовеществ.

Соевая окара – отличная добавка к тесту, особенно песочному. Изделия получаются нежным, хрустящим и долго не отсыревают. В Японии окару примешивают к мясным фаршам, из которых готовят котлеты, пельмени и голубцы, и тогда они получаются сочнее и нежнее.

Соевое мясо (фарш, гуляш, азу, бифштекс и т. д.) делают из частично обезжиренной соевой муки методом термопластической экструзии. По текстуре продукты из соевого мяса напоминают мясные. Порция такого мяса содержит около 20 г белка. Поскольку все соевое мясо продается в сухом виде, то его на 20–30 минут замачивают в кипящей воде, в которой растворен бульонный кубик. После набухания соевое мясо можно готовить как обычное. Поскольку вкус у соевых продуктов мясного типа слабовыраженный, то подавать их лучше с острыми и пряными соусами, пикантными салатами и большим количеством зелени.

Овощи, фрукты, зерновые и бобовые

Разнообразные овощи неизменно присутствуют в японской традиционной кухне. Больше всего японцы любят использовать баклажаны, бобовые культуры, тыквы, кабачки, батат, имбирь, множество различных травок и специй. Широко распространены блюда из зеленого салата, сельдерея, шпината, лук, проросших зерен и побегов бамбука. Воистину национальным блюдом считается японская редька – дайкон. Салаты из дайкона пользуются у японцев огромной популярностью, а сам овощ употребляют не только в сыром, но и в вареном, квашеном, тертом и других видах. Благодаря большому количеству клетчатки дайкон помогает очистить организм от токсинов. Общий объем потребления японской редьки равен объему потребления всех других овощей, вместе взятых. Европейцы все чаще стали использовать дайкон для похудения и очищения организма от шлаков.

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.