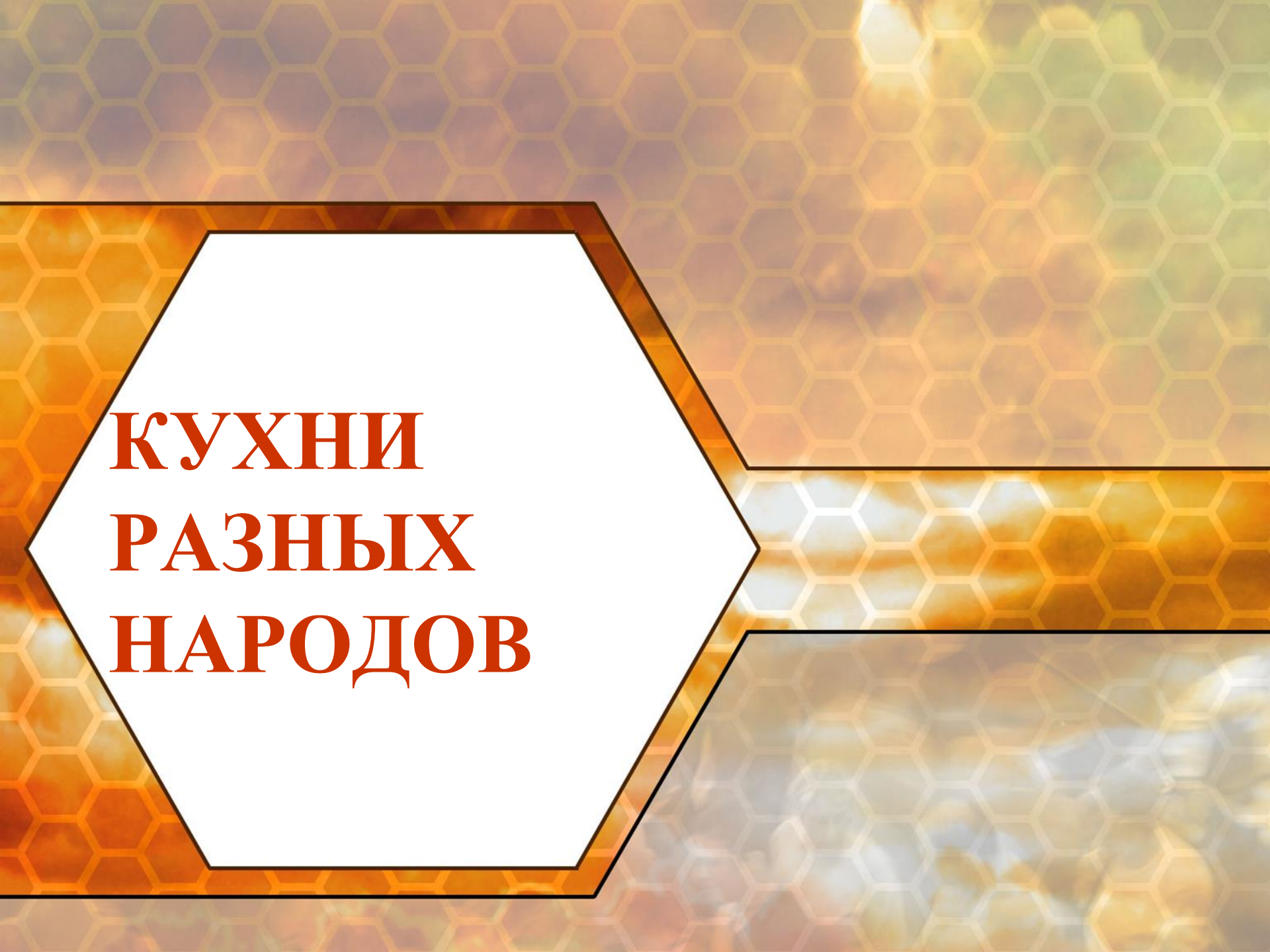


The background is a repeating pattern of hexagons in shades of orange, yellow, and light green. A large white hexagon is centered on the left side, outlined with a thick orange border. Inside this white hexagon, the title is written in a bold, red, serif font.

КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ

Традиционная кулинария

- **Традиционная кулинария** — одна из составляющих культуры любого народа. В ней отражаются его **самобытность, характер, история**.
- Несмотря на то что традиционные кухни у разных народов различаются, каждая из них формировалась в течение многих веков таким образом, чтобы **максимально полно обеспечить организм человека питательными веществами**, способствовать эффективному приспособлению к конкретным природным, климатическим условиям жизни.



Факторы, определяющие характер традиционной кухни

влияние
соседних стран

образ жизни
народа
(традиционный
вид занятий)

религиозные
верования

география
страны

климатические
условия

природные
ресурсы



Кухня кочевых народов

- В традиционной кухне народов, которые занимались скотоводством и кочевали (казахи, киргизы, буряты), много кисломолочных продуктов, есть сушеное, вяленое мясо.
- Кочевой образ жизни и жаркий климат не позволяют устраивать специальные приспособления («холодники», «ямы»), где можно хранить молоко и мясо при низких температурах.
- Скваживание молока, использование соли для мяса позволяли предотвратить порчу продуктов.



Русская кухня

- На Руси всегда было распространено использование «лесной пищи» — ягод, грибов, орехов, а также дичи. И этому не приходится удивляться, так как значительная часть территории Руси была покрыта лесами.



Японская кухня

- Своеобразие традиционной японской кухни, выражающейся в использовании нетрадиционных компонентов, во многом обусловлено отсутствием на островах обычных природных источников пищи. Поэтому жителям приходилось включать в свой рацион грибы, мхи, морские водоросли и т. д.
- Красивое оформление блюда — обязательный компонент японской кухни, искусство, которое осваивали японские женщины.
- Отсутствие термической обработки при приготовлении многих традиционных японских блюд обусловлено тем, что на островах был заметный дефицит топлива.



Китайская кухня

- Недостаток в топливе сыграл свою роль и при формировании особенностей китайской кухни — здесь традиционно очень мелко нарезают продукты, которые предстоит варить или жарить, так как небольшие кусочки быстрее готовятся.
- Обычно кусочки мяса или овощей заранее маринуются, что также сокращает время их приготовления.
- Блюдо на огне находится буквально несколько минут, это способствует наиболее полному сохранению ценных свойств продукта.
- Значимым компонентом китайской кухни является соя. Мясо в Китае было роскошью, и крестьяне крайне редко могли себе его позволить. Поэтому соя — «соевое мясо», стало для них прекрасным источником белка.



Кухня жарких стран

- Во многих странах с **жарким** климатом распространены **холодные супы**.
- Одним из символов испанской кухни является «гаспачо» — холодный суп из смеси черствого хлеба, чеснока, оливкового масла, соли и уксуса. Такой суп прекрасно спасал от изнуряющей жары, царящей летом в этой местности, — соединение соли с чесноком и уксусом не давало организму быстро растрачивать свой запас воды, а хлеб и оливковое масло насыщали его калориями.



Кухня Севера и Средней Азии

- В странах с **холодным климатом** традиционно много **калорийных, жирных блюд**. Такая кухня помогает согреться даже в самый холодный день.
- Однако обилием **жирных калорийных блюд** отличается и **кухня народов Средней Азии** — казахов, узбеков. Дело в том, что здесь резко континентальный климат. Днем, когда царит жара, не принято обильно и много есть. А вот к вечеру, когда температура резко снижается и необходимо восполнить потраченную за день энергию, на стол выставляются мясные калорийные блюда.



Культура, религия, кухня... Есть ли взаимосвязь?

- С помощью традиционной кухни можно проследить и историю народа. Так, в болгарской и греческой кухнях много сходства с турецкой. Это результат многовекового турецкого ига в этих странах. В традиционной русской кухне много блюд, пришедших от финно-угорских народов, после того как были освоены Урал и Сибирь.
- Географические открытия часто становятся и кулинарными открытиями, приводящими к заметному изменению традиций питания.
- Религия как часть жизни народа также находит свое отражение в традиционных кухнях, влияя на рацион и кулинарные обычаи.
- Во многих религиях существует традиция постов. Такие периодические ограничения в еде — «разгрузочные периоды» способны оказать благотворное влияние на организм.



Что лучше?

- При анализе особенностей традиционных кухонь и кулинарных обычаев нужно понимать, что среди них нет «более полезных» или «менее полезных». Каждая из них несет в себе **«здоровьесберегающий» потенциал**. При этом для каждого человека самыми предпочтительными оказываются блюда его **традиционной культуры**.
- Известный исследователь и знаток кулинарии — **И. С. Похлебкин** утверждал, что существует **три основных, фундаментальных принципа**, на основе которых следует вырабатывать для себя наиболее **рациональную систему питания**: на **первом** месте — блюда национальной кухни (прежде всего своей); блюда знакомые и любимые, традиционные для предшествующих поколений семьи; блюда, лично ценимые и приятные каждому (в том числе и относящиеся к другим кухням).



Важно обратить внимание на следующее:

- Различия традиционных кухонь, кулинарных обычаев и традиций связаны с **особенностями географического положения, климата, а также историей развития самого народа.**
- Несмотря на то что традиционные кухни разных народов могут очень сильно отличаться друг от друга, все они **обеспечивают организм человека необходимыми питательными веществами.**
- Кулинарные обычаи и традиции — часть общей **культуры народа.**

