Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №11 им. С.М.Жолоба

**ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ СТРАН АЗИИ**

*Индивидуальная исследовательский проект*

*Работу выполнила:*

*ученица 11 «А» класса*

*МБОУ СОШ 11 г. Анапы*

*Бородина Яна Романовна*

*Научный руководитель -*

*Плющ Юлия Игоревна*

*Консультант – учитель химии,   
Плющ Юлия Игоревна*

Анапа, 2024

**Содержание**

**Введение……………………………………………………………………………..3**

1. **Общие понятия (наиболее популярные блюда)…………………………….....4**
2. **Особенности питания жителей Азии……………………………………….......5**
   1. **Таиланд………………………………………………………………………..5**
   2. **Вьетнам……………………………………………………………………….6**
   3. **Япония………………………………………………………………………...7**
   4. **Китай………………………………………………………………………….8**
3. **Возникновения чая……………………………………………………………....9**
   1. **Классификация чая…………………………………………………………11**
   2. **Правила заваривания……………………………………………………….12**
   3. **Влияние чая на организм…………………………………………………...13**
   4. **Химический состав чая……………………………………………………..15**

**Результаты и выводы……………………………………………………………...18**

**Приложение………………………………………………………………………..19**

**Введение**

**Еда в жизни человека играет важную роль, и чтобы жить, человек должен питаться. Желательно вкусно и качественно.**

У разных народов имеются свои представления о питании. Одни предпочитают мясную пищу, другие - молочную, другие - растительную. В отдельных районах употребляют в большом количестве перец и другие пряности, по-разному хранят пищу, иногда допуская появление на ней плесени, у других употребляют много имбиря, употребляют только рис и рыбу.

Азиатская кухня включает в себя пряные и ароматные блюда вьетнамской, корейской, тайской, китайской, японской, филиппинской, малазийской кухонь.

Блюда азиатской кухни невозможно представить без традиционной лапши - у вас появится возможность попробовать ее в составе супов или салатов, заправленных, как правило, соевым соусом. Помимо соевого соуса, люди стран Азии любят дополнять свои блюда рыбным соусом, васаби, имбирем, приправой чили, пастой карри, сыром тофу.

Я хочу рассказать о питании жителей Таиланда, Вьетнама, Японии и Китая. Когда мы с родителями ездили в Таиланд и во Вьетнам, я заметила, что их пища очень отличается от нашей повседневной. Люди этих стран едят много риса, экзотических фруктов, рыбу, пьют зеленый чай, и при этом они не страдают лишним весом.

Поэтому **цель моей работы: изучить особенности питания жителей стран Азии, узнать особенности приготовления блюд, их состав, рассмотреть химический состав зеленого чая, доказать опытным путём его уникальности, провести опыт.**

**Для достижения цели я постараюсь решить следующие задачи:**

* изучить различные источники информации по теме исследования;
* **проанализировать блюда Азиатской кухни, узнать, в чем отличие и в чем сходство между блюдами Азиатской кухни;**
* **практическим путем узнать о полезных свойствах зеленого чая;**
* **вывести химическую формулу соединений.**

**Материалы и методы**

В процессе исследования мною было изучена и обработана информация о традициях и кулинарных предпочтениях Азиатской кухни (стран Тайланда, Вьетнама, Китая, Японии).

Также мною были использованы методы наблюдения, сравнения, и поставлен опыт с чаем, проведен эксперимент по выявлению полезных свойств зеленого чая.

1. **Общие понятия (наиболее популярные блюда)**

|  |  |
| --- | --- |
| https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcThlXocfhlRXdsCasr12qJUgIY53oxByoZmSOPyP9G5aJmmRgH6rA | **Суп Том Ян -** Это самый острый суп в мире, его готовят из морепродуктов, лайма, рыбы и красного перца. |
| http://thaihuts.files.wordpress.com/2012/11/khao-tom-moo.jpg?w=300&h=225 | **Рисовая каша (джок) - разваренная** рисовая каша с имбирем, кусочками свинины, зеленым луком и яйцом. |
| http://static12.insales.ru/images/products/1/678/40034982/Fish_sauce_750_ml-site.jpg | **Соус Ныок-мам – рыбный соус используется при приготовлении блюд из рыбы, мяса, птицы, овощей, заправки салатов с морепродуктами, заправки гарнира. Это традиционный соус, без которого не обходится практически ни одно блюдо вьетнамской кухни.** |
| https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/53/Pho-Beef-Noodles-2008.jpg/260px-Pho-Beef-Noodles-2008.jpg | **Суп Фо - крутой говяжий бульон с лапшей и кусочками говядины** |
| https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRH1P45h_ZR9fAWnKNlPF2_dnCAk3yq-fWK9rYhcww2DXEfTxkJTw | **Суп Мисо -** традиционное блюдо японской кухни, которое в Стране Восходящего Солнца столь же популярно, как у нас борщ, и даже больше: без него не обходится ни одна трапеза. Испокон веков подавать этот суп принято не только на обед и ужин, но даже и на завтрак. |
| Фото ингредиента | **Сыр Тофу -** Соевый творог тофу сам практически не имеет вкуса, зато позволяет раскрыться вкусам других продуктов. |

1. **Особенности питания жителей стран Азии**

**2.1. Таиланд**

В Таиланде применяются непривычные для нас методы кулинарной обработки. Кузнечиков, цикад, пауков, саранчу, личинок гусениц, шмелей жарят в масле - так они получаются калорийными и хрустящими. Водяных клопов готовят на пару. Муравьев и их яйца смешивают с рисом, жуков-навозников добавляют в карри. Наиболее любимой закуской считается зажаренная медведка. Но чаще всего насекомые играют в Таиланде такую же роль, как в России семечки, а в Америке - чипсы или орешки: солоноватая хрустящая закуска.

Неотъемлемая часть любой тайской трапезы - супы - как правило, едятся параллельно со всеми остальными блюдами. Визитной карточкой тайской кухни является острый суп Том Ям, его основные ингредиенты: кокосовое молоко, лимонная трава, имбирь, креветки, чили - этот суп никого не оставит равнодушным. А вот тайские напитки не слишком разнообразны. Кофе здесь предпочитают пить холодным, чай со сгущенным молоком. Запивают еду тайцы обычно ледяной водой или чаем со льдом.

Все регионы Таиланда сходятся в одном: важно, чтобы в пище соблюдался баланс вкусов. Остроту еде придает в первую очередь перец чили. Здесь его используют не только как вкусовую приправу, но и как лекарство. Народные целители за неимением других средств обрабатывают им открытые раны. Также его применяют при простудах, бронхитах, кашле. Как это ни удивительно, острым чили лечат желудочно-кишечные заболевания, включая язву.

К другим излюбленным приправам относятся чеснок, имбирь. Горький вкус достигается добавлением некоторых разновидностей баклажанов, сладкий - при помощи сахара, манго, ананаса, а кислый оттенок придают лимоны и лаймы.

**2.2. Вьетнам**

Вьетнамская кухня сложилась из традиций множества кухонь Франции, Китая, Японии, Индии. Отражение во Вьетнамской кулинарии найдется от каждой из перечисленных стран. Тем не менее, она остаётся легкой и вкусной. Связано это с тем, что в стране блюда не подвергают длительной термообработке.

Вьетнамцы не мыслят жизни без блюд, щедро посыпанных приправами: жгучий красный перец, нотки базилика, лимонника и корицы, содержатся во многих вкусностях национальной кухни. Некоторые запахи с непривычки могут даже отпугнуть, к примеру, соус ныок-мам, его подают к множеству блюд. Готовят его из рыбки, соли морской и воды, оставляя при этом соус на два дня в бочке для закваски. Несмотря на специфичный запах соуса, он весьма приятен на вкус. Во Вьетнаме во время войны лечили бойцов этим соусом. А также им лечат при простуде. Это отличный заменитель соли.

Молочные продукты в стране практически не встречаются, зато повсеместно можно увидеть всевозможные продукты из сои, начиная от молока, Главенствующей пищей на столе считают рис, его едят много и постоянно, он же является основой многих национальных блюд. Также частым гостем на вьетнамском столе является лапша, приготовленная на масле или решетке с добавлением разнообразных ингредиентов и приправ. Овощи почитаются в каждой семье, их выкладывают на стол и добавляют в блюда.

Самым популярным считают - суп фо, приготовленный на говяжьем бульоне с лапшой, лучком и говядиной. Супчик щедро осыпают имбирём, душистыми травами и соусом чили. Перед едой в горячий бульон добавляют лайм. Кулинарная экзотика, то это тоже во Вьетнам. Здесь предлагают покушать змей, улиток, крокодилов, крыс, червяков и даже кошек и собак!

После трапезы в стране пьют зелёный чай, также можно отведать кофе со сгущённым молоком.

**2.3. Япония**

Есть такая страна - Япония, где женщины почти не страдают от ожирения, живут дольше, чем жительницы других стран, редко болеют и при этом едят, ни в чем себя не ограничивая. Один из секретов японского здоровья и долголетия - кухня - вкусная, здоровая, заряжающая энергией и отличным настроением.

Временем рождения японской кухни считается момент, когда японцы стали возделывать рис. Рис, был всем: пищей и деньгами. Для большинства европейцев японская еда - это суши и роллы. Суши действительно одно из самых любимых блюд в Японии, но помимо него существует масса другой еды.

Япония - это бесконечный рисовый пир, который длится вот уже 1 300 лет. С рисом у японцев существует почти мистическая связь. Рисовым полям были посвящены картины и стихи. Долгое время рис был основной валютой страны. Рис - обязательный участник японского стола и постоянный спутник японца. Из рисовых зерен японцы готовят ритуальные и праздничные блюда, повседневную пищу, масло, уксус, саке.

Японцы очень любят рыбу. Ее едят на завтрак, обед и ужин, кладут на рисовые шарики, вовнутрь, едят сырой, копченой, запеченной, обжаренной, тушеной с приправами и просто так. Но среди тунцов, угрей и форелей у японцев есть любимая рыба - лосось и они придумали массу способов его приготовления. Страсть японцев к рыбе зародилась в VII веке, когда император - буддист издал указ, запрещающий убивать и есть любого, кто бегает по земле.

Японцы знают все об овощах. Они прекрасно разбирается в достоинствах и сортах лука, баклажанов, перца, помидоров, свеклы, батата и репы. Жители страны восходящего солнца обожают овощи.

Для японца немыслимо прожить день и не съесть блюдо из сои. В основном ее едят в виде супа мисо, кусочков тофу, соевого соуса.

Еще один эмигрант на японской кухне - лапша. Прибывшая в Японию из Китая, продукт быстро завоевал сердца и желудки жителей страны восходящего солнца. Лапша соба - из гречневой муки, лапша удон - из рисовой муки.

Зеленый чай - это символ Японии. Буддийский монах по имени Эйсаи привез чай в Японию из Китая в XII веке. Вскоре японская знать устраивала дегустации, где можно было встретить сотни разновидностей этого напитка. Монах, который завез этот напиток в Китай, писал, что «чай - это секрет долголетия. На горных склонах он расправляет свои листья, словно душа земли».

1. Конец формы

**2.4. Китай**

Китайская кухня чрезвычайно богата. В неё входят разнообразные продукты: крупы, овощи, мясо, рыба, водоросли, домашняя птица, побеги бамбука, рис. Большой популярностью пользуются изделия из муки: лапша, вермишель, пельмени, сладкое печенье.

Как и японцы, китайцы едят очень много овощей. Они научились готовить из овощей вкусные блюда. Из мяса предпочитают свинину, любят курицу и утку. Также едят яйца - утиные и куриные. Самым распространенным напитком в Китае - зеленый чай. О котором, я хочу рассказать. Зеленый чай вырабатывается из того же сырья, что и черный, но по специальным технологическим процессам. В Китае - употребляют чай без сахара, если добавить сахар в зеленый чай, он становится просто не вкусным. Я тоже люблю пить зеленый чай без сахара. Моя мама заваривает его на завтрак.

Зеленый чай с сухофруктами - отличный ужин для женщин, которые следят за своей внешностью и здоровьем. И это еще далеко не все полезные свойства зеленого чая.

**3. Возникновение чая**

**О возникновении чайного напитка сложено немало легенд. Одна из них приписывает рождение чайного дерева мудрецу Та-мо. По преданию, мудрец прибыл в Китай с религиозной миссией, согласно которой должен был в течение семи лет, не смыкая глаз молится во славу Великого Будды. Однако на пятом году молитвы сон всё же одолел мудреца. Проснувшись в гневе, он вырвал себе веки и бросил их на землю. На том месте вырос чайный куст. Та-мо распознал все свойства чайного растения, стал употреблять этот целебный, придающий бодрость и энергию напиток, вскоре открывшийся всему миру. Открытые чайного растения связывают еще с одним именем – легендарным героем китайского эпоса Шэнь Нуном. Китайский народ свято верит в то, что Шэнь Нун был Вторым императором Китая (2737 г. до н.э.), научившим человечество земледелию, растениеводству и медицине. Согласно одной из версий легенд, в поисках новых целительных рецептов император испытывал на себе действие ядовитых растений. Однажды, приняв в течение одного дня около ста ядов, он не совладал с возможностями своего организма и упал без сознания прямо под кроной чайного дерева. В этот момент с чайного листа скатилась капелька росы и, попав на губы императору, вернула его к жизни. С тех пор чай стали употреблять как универсальное средство.**

**Созданию чайного напитка мир обязан древней цивилизации Китая, ставшей географической культурной родиной этого волшебного напитка. Первые упоминания о чайном растении относятся к временам 5800- летней давности. А первая книга о чае под названием «Ча Цзин» («Чайный канон»), получившая одобрение и покровительство самого китайского императора, появляется уже в 780 г. до н.э. Автор этого знаменитого труда- китайский поэт и философ Лу Ю описывает сорта чая, способы его выращивания и приготовления, ритуал и традиции чаепития. Однако традиционное отношение к чайному напитку сформировалось далеко не сразу. По началу чайное растение используется как ритуальное и лекарственное средство, употребляемое буддийскими монахами в эпоху Чунь Цю (770 – 476 гг. до н.э.). Несколько веков спустя от позднего периода Чунь Цю до начала Западной Хань (206 г. до н.э. – 8 г. до н.э.) чайные листья начинают употреблять в пищу. Существовало множество рецептов блюд с использованием чайного растения, существенно отличающихся от современных представлений о чайном напитке. Так, согласно одному из самых известных способов приготовления, чайные листья сминались в своеобразные лепешки, подсушивались на огне, а затем заливались кипятком и смешивались со специями, рисом, солью и другими компонентами в зависимости от традиций. Результатом подобных экспериментов становится возникновение плиточного чая, который получает распространение в Китае с VII в. н.э. Плиточный чай представлял собой измельченный спрессованный в небольшие пилюли чайный лист, который в процессе приготовления разогревался над паром, растирался в порошок, а затем варился в подсоленной воде. На смену плиточному чаю в эпоху династии Тан (618 – 906 г.г. н.э.) приходит традиция порошкового чая. С данного времени чай приобретает статус элитного национального напитка и распространяется исключительно в кругу китайской аристократии. В этот же период Китай начинает вести чайную торговлю по Шелковому пути. Так о существовании чая впервые узнают жители Индии, Турции, Средней Азии.**

**3.1. Классификация зеленого чая**

|  |
| --- |
| https://about-tea.ru/wp-content/uploads/1/a/4/1a49f70a1d625ebd8f5ea32595feabfd.jpeg |

Название было дано напитку благодаря его естественному зеленому цвету. На самом деле различные сорта и степень заварки дают вариации от изумрудного до золотистого.

Основные различия между видами зеленого чая определяются:

* тем, где он был выращен;
* методом сбора урожая;
* способом обработки листьев.

Как правило, зеленый чай производят из первого сбора листьев, который проходит с начала до середины весны. Считается, что именно из этого урожая получают самые качественные и самые дорогие сорта.

**3.2. Правила заваривания чая**

Приготовлению чая в Китае всегда уделялось высокое внимание, что является неотъемлемой частью традиционных китайских чаепитий. К концу XIV века, в эпоху династии Мин, излюбленным чайным напитком семьи императора был чай, приготовленный из цельных сухих зеленых листьев. Чайная церемония — Гунфу-Ча или, как ее часто называют в Китае, Кунг-Фу чая, одна из многих, исторически сложившихся, китайских традиций, зародившихся несколько тысяч лет назад в древнем Китае. Китайская Гунфу-Ча — родоначальница всех чайных традиций, распространившихся по всему миру, представляющая собой отдельный ритуал восхищения вкусом чайного напитка, берущий свое начало из китайских провинций Фуцзянь и Гуандун.

Со временем изменялась посуда, в которой заваривали и из которой наслаждались чайными напитками. Так, к середине XV века появляется специальная чашка — гайвань, которая служит и заварником и чашкой одновременно. Гайвань — одна из немногих представительниц чайной утвари, которая используется в традиционном китайском чаепитии и по сей день. Посуда напоминает собой обычную чашку, объем которой может колебаться от 100 до 350 мл, без ручки, но с обязательным присутствием крышки и блюдца. Еще одно обязательное условие — наличие идентичного расписного узора на всех трех элементах посуды, которым, в средние века обозначали принадлежность к определенному статусу при дворе, а в последующем и — к семейному очагу. Классическая гайвань представляет собой модель мира, где блюдце — символизирует основу (землю), крышка — защиту (небо), а сама чашка — человека, уверенно стоящего на земле под защитой неба. Крышка обязательно прилегает к чашке неплотно — образуя щель, через которую пьется чай или разливается по чашкам в кругу семьи.

*Требования к воде Чаепитие Гунфу-Ча.* Лучшей водой для приготовления чая считается родниковая вода, которая берет свои истоки из самого сердца земли, оживляя чайный напиток. Воду для заваривания хорошо кипятить в отдельном котле, такой емкости, которой будет достаточно для всех участников чаепития. Нагревание проводится единожды — от холодной родниковой до необходимой температуры. Не допускается остывание и повторный нагрев — это повышает мягкость воды и убивает ее живые свойства. Только опытный чайный мастер может определить достаточный нагрев воды, в зависимости от сорта используемого чая, коих немного — для Гунфу-Ча используются всего два сорта чая: улун и пуэр. Для заваривания улуна температура воды должна достичь уровня 95 градусов, а для пуэра — 100. Определить готовность нагретой воды можно и самостоятельно, если нет под рукой термометра. Вода температурой 75-85 градусов образует пузырьки, как их называют китайцы — «глаза краба», размером около 3 мм, создавая при этом громкий, резкий, шипящий звук. При температуре 90-95 градусов, пузырьки размерами больше — около 8 мм, носят название «рыбьи глаза».

**3.3. Влияние чая на организм**

С давних времён чай славился своими целебными свойствами. Недаром изначально его использовали исключительно в качестве лекарственного средства, позже — как ритуальный напиток, и лишь потом он вошёл в повседневное употребление.

Результаты научных исследований позволяют предположить, что потребление чая снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

1. Употребление же чёрного чая, особенно крепкого, повышает давление и приводит к расширению сосудов, облегчая процесс кровообращения.
2. Во-вторых, чай обогащает кровь витаминами, делает стенки сосудов более упругими и эластичными и, кроме того, эффективно снижает уровень сахара и холестерина в крови.
3. Регулируя углеводный и холестериновый обмен, этот напиток уменьшает риск развития атеросклероза — одного из наиболее распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Чай снижает вероятность развития онкологических заболеваний. Чайные полифенолы подавляют процесс перерождения здоровых клеток и превращения их в злокачественные. В зелёном чае содержание чайных полифенолов значительно выше, чем в более ферментированных сортах.

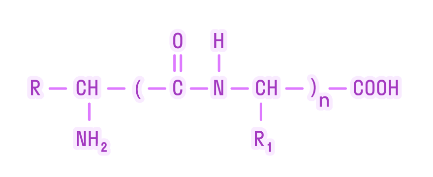
Чай стимулирует процессы пищеварения и способствует похудению. Чай усиливает активность пищеварительного тракта и нормализует микрофлору кишечника. Крепкий чайный настой очищает органы пищеварения — желудок, почки и печень — от различных вредных веществ. Особенно эффективны в этом отношении зелёный чай, улуны и пуэр.

Чай замедляет старение организма. Чай (в частности, зелёный), богатый витаминами С, Е и полифенолами, позволяет нейтрализовать вредоносное воздействие этих молекул и тем самым замедляет старение организма. В состав многих сортов чая (как чёрного, так и зелёного) входит особый вид веществ, которые повышают иммунитет — защитные функции организма и его сопротивляемость различным инфекциям. Полифенолы зелёного чая активно воздействуют даже на вирусы гриппа. Усилить целебный эффект чая могут травы, бальзамы и мёд.

Чайный напиток бодрит, поднимает настроение, повышает работоспособность и снимает усталость, способствует улучшению умственных способностей, внимания и памяти.

**3.4. Химический состав чая**

|  |  |
| --- | --- |
| https://avatars.mds.yandex.net/i?id=af88c230d0350a90975e71288d54647e-4534058-images-thumbs&n=13 | В зелёном чае присутствуют как основные микро и макроэлементы, так и уникальные сложные соединения. В зелёный чай входят: |

1) Белки (15-20% от сухого веса), ферменты которых составляют важную фракцию;  
2) Аминокислоты (1-4% сухой массы), такие как танин или 5-N-этилглутамин, глютаминовая кислота, триптофан, глицин, серин, аспарагиновая кислота, тирозин, валин, лейцин, треонин, аргинин и лизин:

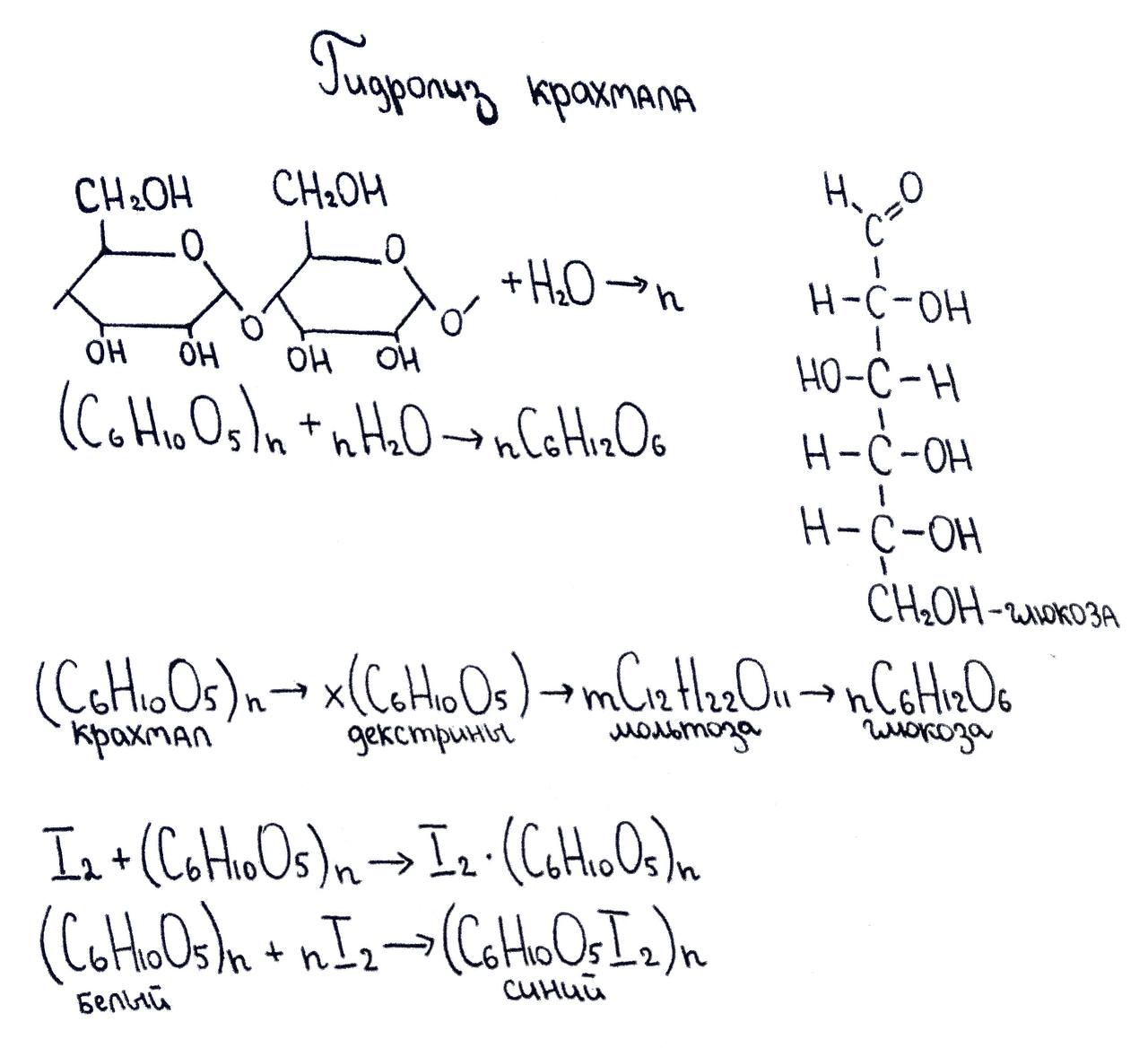
-Танин (C76H52O46) - аминокислота, полученная японскими учеными из чайных листьев, которое повышает работоспособность и умственную активность, улучшает память и дает творческую энергию. Танин — настоящий допинг для мозга. Он работает как активатор мозговой деятельности, но при этом не вызывает возбуждения нервной системы, а, напротив, позволяет сохранять спокойствие и ясность ума. Танин придает чаю тот неповторимый травяной вкус, к которому мы привыкли. Он также обладает массой положительных свойств, укрепляет сосуды, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и пищеварения, выводит из организма вредные вещества и даже уничтожает микробы.

3) Углеводы (C76H52O46) (5-7% сухого веса), такие как целлюлоза, пектины, глюкоза, фруктоза и сахароза;

4) Минералы и микроэлементы (5% сухой массы), такие как кальций, магний, хром, марганец, железо, медь, цинк, молибден, селен, натрий, фосфор, кобальт;

5) Разное количество липидов (линолевая и α-линоленовая кислоты), стиролов (стигмастерол), витаминов (В, С, Е), ксантиновых оснований (кофеин, теофиллин), пигментов (хлорофилл, каротиноиды) и летучих соединений (альдегиды, спирты), сложные эфиры, лактоны, углеводороды).

С помощью опыта с зелёным чаем, можно подтвердить его полезные свойства.

Почему китайцы пьют зеленый чай утром и вечером? Почему чай подают перед едой и после еды? Почему китайцы очень любят чайные церемонии?

Для нашего опыта возьмем горсть рисовой крупы, поместим ее в пиалу и зальем ее небольшим количеством воды, все перемешаем. Мы видим, что вода, которой залита рисовая крупа, помутнела. Я добавляю капельку йода - вода и рис всевозможные химические реакции. Можно представить, что мы съели рис и морскую капусту. Очень много йода содержится в морской капусте). Допустим, что такая реакция происходит в нашем желудке. Завариваем зеленый чай. Настаиваем 1-2 минуты, затем наливаем чай в пиалу с рисом и водой. И что мы наблюдаем: рис - побелел, вода из бурой приобрела оттенок чая (светло-желтый).

Можно предположить, что такая реакция происходит и в нашем желудке. Если мы пьем чай после еды, чай помогает правильно усвоить пищу.

Китайский зеленый чай является как пищевым продуктом, так и лечебным средством, оказывающим стимулирующее действие и благотворное влияние на организм человека. Выпивая всего лишь чашку зеленого чая, мы употребляем более 300 различных веществ. По содержанию витаминов зеленый чай превосходит многие овощи и фрукты. Одного только витамина С в нем в 4 раза больше, чем в цитрусовых. Все витамины практически полностью сохраняются, когда мы завариваем чай. Своим знаменитым омолаживающим эффектом зеленый чай обязан высокому содержанию антиоксидантов.

Антиоксиданты - это химические соединения, предотвращающие процесс окисления в клетках организма человека.

**Зелёный чай - полезнейший напиток. В его составе большое количество антиоксидантов и питательных веществ, которые оказывают сильное воздействие на организм. Это воздействие заключается в улучшении функции мозга, потере веса, снижении риска заболевания раком и во многих других невероятных преимуществах для здоровья.**

**Результаты и выводы**

Я узнала, сколько народов - столько и традиций. В странах Азии совершенно не пьют молоко, не едят борщ со сметаной, не готовят картофельное пюре, зато там очень много экзотических блюд. Жители этих стран могут просто есть рис, или готовить блюда из овощей на завтрак. Также на завтрак они едят супы, в отличие от нашей кухни. В некоторых странах Азии предпочитают, есть рыбу, в любом виде (сырую, жареную, вареную). Особенности жаркого климата и высокая влажность, заставляет жителей стран Азии употреблять в пищу большое количество перца, имбиря, лайма - для предотвращения кишечных инфекций.

В других странах пьют только зеленый чай. Зеленый чай - является как напитком, так и лекарством. Тайская кухня очень похожа с Китайской, в общих чертах две кухни характеризуются сочетанием сладкого и кислого вкусов на фоне острого. Таиланд и Вьетнам славится обилием произрастающих там фруктов, что нашло свое отражение в местных кухнях.

Япония является, пожалуй, единственной страной, которая смогла создать достаточно развитую гастрономическую культуру без присутствия мяса. Японцы получают все необходимые белки животного происхождения из рыбы и других даров моря, которые вместе с рисом образуют неповторимую и полезную для здоровья пищу.

Китайская национальная кухня приобрела всемирную известность благодаря разнообразию и твердому убеждению лучших китайских поваров, что практически все можно есть, надо только уметь это правильно приготовить.

*В Приложении 1* можно увидеть распространённые продукты, которые встречаются в странах Азии.

*В Приложении 2* можно увидеть экзотические продукты. Также мною создана памятка для туристов.

*В Приложении 3* можно увидеть мой опыт с зелёным чаем.

Я считаю, что нужно изучать кулинарные предпочтения многих стран, применять свои знания на практике. Правильно составлять свой рацион питания.

Не зря говорят: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто - ты!»

**Приложение 1**

**Таблица 1. Продукты, распространенные в странах Азии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Страна* | *Ежедневные продукты* | *Продукты экзотические* | *Продукты, которые не употребляют* |
| Тайланд | Рис, морепродукты, курица, рыба, овощи, кофе, апельсины, мандарины, клубнику, виноград | Жареные насекомые (кузнечики, скорпионы, пауки и т.д.),  Суп из черепахи, мясо крокодила.  Дуриан, джекфрукт, манго, личи, лонганы, рамбутан, папайя, мангостин. | Сливочное масло, кефир. |
| Вьетнам | Рис, кофе Лювак, овощи, рыба, морепродукты, курица, апельсины, мандарины, яблоки, виноград. | Мясо крокодила, мясо страуса, мясо питона, экзотические фрукты как в Тайланде. | Употребляют в малых количествах говядину. |
| Япония | Рис, соевые побеги, овощи, фрукты, морепродукты, лосось, зеленый чай. | Рыба Фугу, васаби, паста карри, сыр тофу, бобы натто, суп-паста Мисо, саке, грибы шиитаке. | Молочные продукты, говядину и свинину в малом количестве. |
| Китай | Рис, свинина, говядина, курица, кунжут, соевый соус, грибы, овощи, фрукты, зеленый чай. | Хризантема,  Бадьян, черный рис, куриные лапки. | Молоко, творог, кефир, сливочное масло. |

**Приложение 2**

**Памятка для туристов**

Всем тем, кто собрался путешествовать в страны Азии, обратите внимание на экзотические продукты:

|  |  |
| --- | --- |
| Японская кухня. Рыба фугу | Рыба Фугу - маленькая рыбка размером всего с ладонь, которая может плавать хвостом вперед. Вместо чешуи у нее тонкая эластичная кожа. Если фугу испугать, она мгновенно раздуется и примет форму шара, утыканного острыми шипами. В таком состоянии она в три раза превышает свои первоначальные размеры. Смертельный яд - тетродотоксин - содержится в молоках, икре, коже и в печени фугу. Это вещество обладает нервнопаралитическим действием. Оно примерно в 1200 раз опаснее цианистого калия. Смертельная доза для человека составляет всего один миллиграмм тетродотоксина. В одной рыбке этого вещества хватит, чтобы убить сорок человек. Противоядие не найдено. Те, кто пробовал рыбу говорят, что на вкус фугу - скорее цыпленок, чем рыба, и лишь отдаленный вкусовой намек указывает на то, что это продукт моря |
| Японская кухня. Грибы Шиитаке | Грибы шиитаки- это самый известный лекарственный гриб. Во всей Азии его выращивают для еды, т.к. он очень вкусный. |
| Необычные продукты питания из Китая | Черный рис - С древнейших времен черный рис выращивали в Китае, Корее, Японии, Таиланде, Индии и других азиатских странах. Черный рис отличается от других видов риса темной окраской верхней оболочки зерна, в нем вдвое больше белка. |
| http://flowersphoto.ru/_ph/72/1/409142116.jpg?1454584911 | Китайская хризантема - Этот цветочный чай обладает приятным вкусом, от него остаётся послевкусие. Он улучшает работу печени, выводит токсины и улучшает зрение. |
| Бадьян, фото | Бадьян -  ароматическая пряность с горьковато-сладковатым вкусом, богатым и сложным ароматом, раскрывающимся при нагревании. Идеально подходит для выпечки, приготовления маринадов, соусов, настоек, добавления в кофе и какао. Бадьян иначе называют: китайский анис, индийский анис, сибирский анис или анис звёздочный, хотя это растение не имеет отношения к анису и похоже на него лишь запахом. |
| Фото к рецепту: мясо крокодила на шпажках | Мясо крокодила - считается более полезным и здоровым чем мясо кур. В частности это касается содержания холестерина и жиров.  В крови крокодилов содержится натуральный антибиотик, позволяет убивать инородные бактерии. В связи с этим **крокодилы** практически не болеют инфекционными заболеваниями. |
| джекфрут | Джекфрукт. Плоды Джекфрута - самые большие плоды, произрастающие на деревьях: их вес, достигает 34кг. Внутри плода находятся несколько больших сладко желтых долек съедобной мякоти. Эти дольки и продаются уже очищенные, поскольку сами вы с этим гигантом не справитесь.  Мякоть имеет приторно-сладкий вкус, напоминающий дыню и пастилу. Она очень питательная: содержат около 40% углеводов (крахмала) - больше, чем в хлебе. |
| дерево, на котором растет этот экзотический фрукт | Дуриан. Король фруктов. Плоды очень большого размера: до 8 килограмм.  Фрукт, знаменитый на весь мир своим запахом. Почти все слышали о нем, некоторые чувствовали его запах, и очень немногие пробовали его. Его запах напоминает запах лука и чеснока. С данным фруктом из-за его запаха даже запрещено проходить в отели, транспорт и другие общественные места. Для напоминания о запрете в Таиланде, например, вывешивают таблички с перечеркнутым изображением фрукта. |
| Личи (Litchi) | Личи. Круглый плод красного цвета, до 4 см в диаметре. Замечательный, очень вкусный фрукт. Имеет в середине одну косточку. Похож на [Лонгон](http://nashaplaneta.net/fruits/fruits.html" \l "f8) по форме, фактуре и косточке, но с более насыщенным вкусом и ароматом. Очень сочный, сладкий, иногда с кислинкой. Кожура легко отделяется от бело-прозрачной мякоти. |
| Рамбутан (Rambutan) | Ранбутан. Круглые плоды красного цвета, до 5 см в диаметре, покрытые мягкими отростками наподобие колючек. Мякоть, покрывающая косточку, представляет собой прозрачно-белую упругую массу, приятного сладкого вкуса, иногда с кисловатым оттенком. Косточка довольно плотно соединена с мякотью, и съедобна. |
| Мангустин (Mangosteen) | Мангустин. Плоды размером с небольшое яблоко темно-фиолетового цвета. Под толстой, кожурой, находится съедобная мякоть в виде долек чеснока. Мякоть сладкая с кислинкой, очень вкусная. Как правило без косточек, хотя в некоторых плодах встречаются небольшие мягкие косточки, которые можно съесть. Кожура мангустина при вскрытии выделяет фиолетовый сок, который не отстирывается. |
| Лонган | Лонган. Небольшие плоды, похожие на мелкую картошку, покрытые тонкой несъедобной кожицей и одной несъедобной косточкой внутри.  Мякоть Лонгана очень сочная, имеет сладкий, очень ароматный, вкус со своеобразным оттенком. |
| Манго | Манго. По некоторым оценкам Манго считается самым вкусным фруктом в мире. |
| Нойна (Noi-Na) | Нойна. Еще один необычный фрукт, не имеющий аналогов и не похожий ни на один из привычных нам фруктов. Плоды Нойны размером с крупное яблоко, зеленого цвета, бугристые.  Внутри плода очень приятная на вкус, сладкая ароматная мякоть и много твердых косточек размером с фасоль. Недозрелый фрукт твердый по фактуре и совершенно не вкусный, похож тыкву |
| Глаз Дракона (Dragon Fruit) | **Глаз Дракона.** Это плоды кактуса. Глаз дракона - русский вариант названия этого фрукта. Довольно большие, продолговатые плоды красного, розового или желтого цвета снаружи. Внутри мякоть белого или красного цвета, усеянная мелкими черными косточками. Мякоть очень нежная, сочная, слегка сладкая, с невыраженным вкусом. |
| Маракуйя | **Маракуйя.**  Этот экзотический фрукт также называется Фрукт страсти, Пассифлора (Passiflora), Страстоцвет съедобный. Родиной является южная Америка, но можно встретить в большинстве тропических стран, в том числе в странах юго-восточной Азии. |

**Приложение 3**

**Опыт с зелёным чаем**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Для нашего опыта возьмем горсть рисовой крупы, поместим ее в пиалу и зальем ее небольшим количеством воды, все перемешаем. |
| C:\Users\User\Desktop\проект\DSC00454.JPG | Мы видим что вода, которой залита рисовая крупа, помутнела. |
| C:\Users\User\Desktop\проект\DSC00459.JPG | Я добавляю капельку йода - вода и рис стали темно-бурыми. (Когда мы едим, в нашем желудке происходят всевозможные химические реакции. |
| C:\Users\User\Desktop\проект\DSC00460.JPG | Можно представить, что мы съели рис и морскую капусту. Очень много йода содержится в морской капусте). Допустим, что такая реакция происходит в нашем желудке. |
| C:\Users\User\Desktop\проект\DSC00461.JPG | Завариваем зеленый чай. Настаиваем 1-2 минуты, затем наливаем чай в пиалу с рисом и водой. И что мы наблюдаем: рис - побелел, вода из бурой приобрела оттенок чая (светло-желтый). |
| C:\Users\User\Desktop\проект\DSC00464.JPG | Можно предположить, что такая реакция происходит и в нашем желудке. Если мы пьем чай после еды, напиток помогает правильно усвоить пищу. |