

# Суши

**для здоровья  
и долголетия**

**и другие  
целительные рецепты  
японской  
кухни**



Катерина Сычева

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

«Издательство АСТ»

2011

## **Сычева К.**

Суши для здоровья и долголетия и другие целительные рецепты японской кухни / К. Сычева — «Издательство АСТ», 2011

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.

© Сычева К., 2011

© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Введение. Секрет активных и здоровых долгожителей	5
Здоровое питание лежит в основе культуры и философии Японии	8
Основа и принципы японской кухни	9
Четыре основы красоты, которыми руководствуется повар: саби, ваби, сибуй и юген	9
Основопологающий принцип искусства приготовления и употребления пищи: умеренность	9
Каждая калория несет только пользу	10
Секрет правильного питания по-японски не только в том – что нужно есть, но и в том – как это делается	11
Немного истории	11
Искусство владения хаши	12
Японский этикет	14
Продукты японской кухни	15
Главная еда: рис	16
Виды риса	17
Полезные свойства риса	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# 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 глубине, 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.

### Основопологающий 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 одноразовые палочки *варибаси*, которые изготавливают из дешевых пород дерева или пластика. Они подаются посетителям в упаковке из бумаги (*хашии 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* – многоразовыми 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.

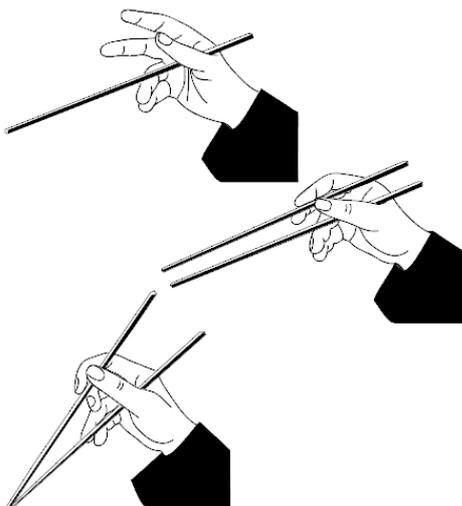
Интересно, что, согласно древним японским традициям, вся посуда, в том числе и палочки, на столе жителей Страны восходящего солнца представлены в двух вариантах – мужском и женском.

## **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 скрывающуюся 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 кислот-

ности 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 В<sub>1</sub> (тиамин), В<sub>2</sub> (рибофлавин), В<sub>3</sub> (ниацин), В<sub>6</sub> (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.

Лицитин, 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 ГАБА, 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 нор-

мального 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.

## **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.