Автор: Broadweaver
29.08.2009 22:03 -

Вслед за тем, как российский продуктовый рынок оказался переполненным предложением фастфудной пищи, у населения появляется интерес к продуктам здорового питания. Люди стремятся компенсировать все недостатки жизни в мегаполисах путем снабжения организма необходимыми витаминами. Как известно, наибольшее количество таковых содержится в растительной, естественной пище. Поэтому отказываясь от «американской» кухни, люди находят выход в восточных рецептах.

Создаются огромные фирмы, предлагающие огромное многообразие меню из блюд востока. Доставка суши в офис, на природу, на дом в настоящее время является одним из наиболее распространенных услуг японских ресторанчиков. При заказе блюд из моепродуктов, люди могут быть уверены в полезности и диетичности пищи, содержащей минимальное кличество каллорий и богатой полезными ингредиентами.

Заказы таких блюд, как суши, роллы, мисо стали пользоваться спросом еще и благодаря самому подходу приготовления блюда. Япония верна своему традиционному укладу и в традиция приготовления пищи. Большинство рецептов современной японской кухни пришли от давних предков, причем ингредиенты остались без изменений.

Согласно традициям, в Японии принято употреблять пищу не более трех раз в день. Завтрак, обед и ужин не представиму ни одному японцу без «горстки» риса. Пища употребляется неспеша, небольшими порциями, чтобы в тарелке порция была всегда горячей.

На утро в пределах нормы съесть немного риса, разнообразив его различными соусами. Некоторые японцы не отказывает себе на завтрак в приеме порции супа мисо. В представлении японцев, обед не такой «плотный», как у европейцев (первое, второе, третье),- часто обходится опять одной горсткой риса. На ужин японцы могут себе позволить большего: рис с мясом, рыбные блюда, различные супы (мисосиру).

Как правило, блюдо приготавливается на растительном масле. Потребляемые продукты содержат по-минимуму животных жиров и крахмала. Зелень не подвергается никакой термообработки. Суп в представлении японцев – мисочка бульона без всякой «густой» консенсценции.

Автор: Broadweaver
29.08.2009 22:03 -

Каждый человек обязан позаботиться о своем здоровье и сделать верный выбор в сторону правильного питания.