

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПРАВИЛА И ТРАДИЦИИ



Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом.
Л. Толстой

«Ты ешь то, что ты ешь» – о смысле этой крылатой фразы Гиппократ, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье, не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Даже ярые поклонники фастфудов в глубине души осознают, что рацион неплохо бы поменять...

Сектор редких изданий Национальной библиотеки Республики Адыгея предлагает вашему вниманию краткую информацию о Дне здорового питания. Также в данной презентации использованы книги по кулинарии из фонда сектора.

День здорового питания – это достаточно молодой праздник, отмечаемый 2 июня. Люди знают о «Дне финансов», но мало осведомлены о «Дне пищевой грамотности». Употребление вредной еды становится актуальной проблемой современного человека, поэтому стоит уделить внимание популяризации Дня здоровой пищи.

Полное название праздника – День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Особой, фантастической истории возникновения у этого дня нет. Появился праздник благодаря интернету. В 2011 г. группа энтузиастов решили дать ответ американскому Дню свободной еды. Российские любители здоровой пищи объединились, проведя акцию, которая была направлена на популяризацию правильного питания, а также отказа от излишества в еде. Целью создания этой даты было не только информирование о полезной пище, но и о вреде переедания.

На планете только 44 % жителей при выборе продуктов питания руководствуются соображениями здоровья. Остальные 66 % выбирают продукты исходя из их стоимости.

Наше здоровье неразрывно связано с тем, что мы едим. У всех народов в старину существовали традиции питания, проверенные опытом многих поколений. Однако мы давно уже питаемся не так, как прежде. Сегодня, когда даже специалисты не всегда могут договориться, какая пища действительно идет человеку на пользу, а какая – во вред, разумно было бы снова обратиться к народным традициям.

Здоровое питание – это и есть исконно русское питание с его многовековыми традициями, которые передавались из поколения в поколение. Сущность здорового питания в том, что пища должна быть вкусной, полноценной, разнообразной. Есть надо досыта, но без излишеств. Здоровое питание – это радостное питание. Такой подход характерен для национальной культуры, неотъемлемой частью которой является русская кухня.

По свидетельству историков, еда русских людей в старину была крайне неприхотливой: ржаной и ячменный хлеб, щи, лук, чеснок, капуста, редька, брюква, огурцы, горох, мясо домашних животных и птиц, рыба, грибы... и каши.

Каша была и остается русским национальным блюдом. «Каша – матушка наша, а хлеб ржаной – отец родной», – гласит русская пословица. Каши варили и из крупы одного сорта, и из смеси круп (например, пшена, гречки и риса). Ее можно было готовить с овощами, добавлять травы и коренья.



По популярности в мире среди продуктов на первом месте находятся макароны, на втором и третьем - мясо и рис.

К древнерусским кушаньям нужно отнести овсяные, ржаные, пшеничные кисели, упомянутые еще в «Повести временных лет». В наше время зерновые кисели практически забыты. Им на смену пришли ягодные кисели на крахмале, которые почти на 900 лет моложе.

В древний период появились на Руси и жидкие горячие блюда, которые тогда назывались «варево» или «хлебово». Из напитков были распространены квасы, меды, отвары из лесных ягод, а также сбитни (горячий напиток с пряностями). Пили также слабоалкогольные напитки: сброженные меды и ягодные соки. К сожалению, многие из этих блюд ушли из нашего привычного рациона.

Начиная с Петра I, русская кухня стала развиваться под значительным влиянием западноевропейской кулинарии. Появились бутерброды, салаты, бифштексы, кремы, соусы. Многие исконно русские блюда стали называться на французский манер. Например, русская закуска из вареной свеклы и картошки с соленым огурцом стала называться винегретом от французского «винегр» - уксус. В XVIII в. получил распространение картофель, в XIX – помидоры. Произошло резкое изменение в характере питания: рацион стал основываться на животной пище, что привело к дефициту пищевых волокон. Злаки – основа основ питания людей – стали употребляться в основном в виде выпечки, в значительной степени лишенной клетчатки и витаминов. А дальше еда «цивилизованного» человека стала все больше превращаться из дара природы в продукт промышленного производства, содержащий всевозможные химические добавки.

Врач и философ Гиппократ пришел к мысли, что болезни в организме происходят из-за нарушения питания.

Азаматова, М. З. Адыгейские блюда / М. З. Азаматова. - Майкоп : Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства, 1971. - 75, [1] с. : ил.

На протяжении многовековой истории адыги, как и другие народы, выработали своеобразный и довольно богатый ассортимент национальных блюд. С древнейших времен они занимались скотоводством, птицеводством и земледелием. Это, естественно, оказывало влияние на подбор и особенности народных блюд.

В книге представлены наилучшие рецепты адыгейской кухни. Блюда разнообразны - это и мясные, и молочные, и овощные рецепты, каши также широко использует адыгейская кухня. Рецепты с фото подскажут, как готовить традиционную выпечку, которая часто делается из слоеного теста.



Питание школьника / ред. В. Н. Лядова ; худож. Б. М. Фридкин. - Москва : Госторгиздат, 1959. - 222, [1] с. : ил.

Под обыденным названием скрывается самая настоящая, красочно оформленная энциклопедия! Здоровье детей, их рост и развитие зависят от питания. Давно и бесспорно доказано, что школьнику надо есть четыре раз в день, в одни и те же часы и понемногу. И поэтому понятно, какое большое значение в жизни детей имеют школьные столовые и буфеты.

В книге подробно описаны режим питания детей, правила поведения за столом как в школе, так и дома, подробно даны сведения о витаминах. Она содержит исторические экскурсы, описание мебели для школьных столовых, тщательно отобранные рецепты для всех видов блюд и полезные советы. Неудивительно, что первое издание, вышедшее в 1959 г., было стремительно раскуплено и понадобилось второе издание, вышедшее в 1961 г.

С каждым годом на российском рынке возрастает показатель продаж фастфудов, соленых и сладких продуктов для быстрого и простого утоления чувства голода.

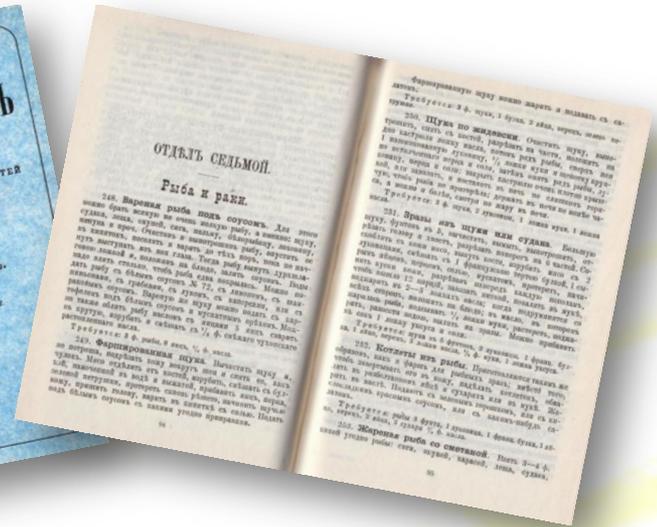


Полезную морковь сначала выращивали не ради сладкого корня, а для получения ароматных зерен и зелени, которые использовались как специи и лекарства. В Европе этот корнеплод считается овощем и фруктом одновременно. Португальцы, например, производят и продают морковный джем.



Дешевый домашний стол : скоромный и постный : кушанья для больных и для детей : различные советы по домоводству / сост. Л. П. Шелгунова, Е. Е. Михаэлис. - 2-е значительно доп. изд. - [Репринт. воспр. изд. 1887 г.]. - Санкт-Петербург : Гиппократ, 1993. - 246, [1] с.

Репринтное воспроизведение издания 1887 года. В книгу включены рецепты бульонов, супов, вторых блюд, пудингов, десертов, выпечки. Отдельные главы посвящены домашним заготовкам, диетическому питанию больных и детей. Приводятся образцы меню на каждый месяц. Даются советы по домоводству - косметика, уход за вещами, избавление от грызунов и т.п.



Ануфриев, В. М. Кулинария / В. М. Ануфриев, Ф. П. Никашин, Г. М. Скрипкин ; под ред. Д. И. Лобанова. - Изд. 2-е, доп. - Москва : Госторгиздат, 1946. - 334 с. : ил.

Настоящее издание предназначается для поваров. Вступительные разделы книги рассказывают об основах рационального питания, о создании новых вкусов, о необходимости дальнейшего развития кулинарного искусства.

В последующих разделах описаны предприятия общественного питания и оборудование, собрана в наиболее полном виде основная часть кулинарной рецептуры, а также приведены необходимые сведения о пищевых продуктах применительно к их кулинарному использованию.



Каждый день мы принимаем в среднем 100 решений, связанных с едой. Если 90 из них будут в пользу здоровых полезных продуктов, 10 вполне могут быть в пользу ваших слабостей. Потому что еда – это не просто полезные вещества, но и обязательно удовольствие.

Подарок молодым хозяйкам, или советы к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве / сост. изд. Е. Молоховец. - [Репр. воспр. изд. 1901 г.]. - Москва : Поликом, 1991. - TV, 638, XLII, 681-785, 239, XX, [6] с. : ил.

Елена Ивановна Молоховец (1831–1918) — классик русской кулинарной литературы, автор знаменитой книги «Подарок молодым хозяйкам или средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве», содержащей около 1 500 (в последнем издании их около 4 500) рецептов и описаний способов приготовления различных блюд.

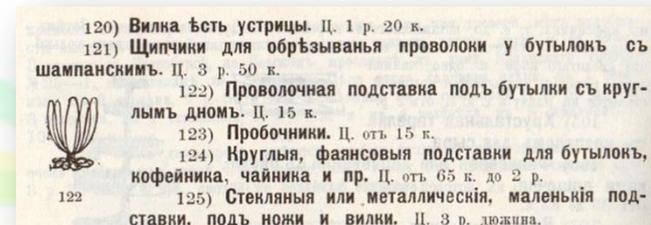
При жизни автора эта книга выдержала 29 изданий общим тиражом около 300 000 экз. и стала одной из самых читаемых русских книг XIX в. «Подарок» представляет большой практический интерес и содержит опыт почти двухвековой русской кулинарной истории. Книга эта – отличное пособие по ведению домашнего хозяйства и в наше время, ее советы и кулинарные рецепты с достоинством выдержали проверку временем.

Книга «Подарок молодым хозяйкам» поможет и в наши дни любой девочке, девушке, женщине стать замечательной хозяйкой: щедрой и хлебосольной и, в то же время, экономной, научит следить за семейным бюджетом, правильно выбирать и хранить продукты, сервировать стол и, конечно, вкусно готовить.



С. 237

Вероятно, нож для устриц или лопаточку для создания шариков из масла большинство читателей видело. А как насчет специальной пилочки для лимона или щипчиков для обрѣзыванья проволоки у бутылочкѣ съ шампанским? Так же на страницах этой книги можно встретить изображения редкой посуды и кухонной утвари.



С. 238

Литература

1. Ануфриев, В. М. Кулинария / В. М. Ануфриев, Ф. П. Никашин, Г. М. Скрипкин ; под ред. Д. И. Лобанова. – Изд. 2-е, доп. – Москва : Госторгиздат, 1946. – 334 с. : ил.
2. Питание школьника / ред. В. Н. Лядова ; худож. Б. М. Фридкин. – Москва : Госторгиздат, 1959. – 222, [1] с. : ил.
3. Подарок молодым хозяйкам, или советы к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве / сост. изд. Е. Молоховец. – [Репр. воспр. изд. 1901 г.]. – Москва : Поликом, 1991. – IV, 638, XLII, 681-785, 239, XX, [6] с. : ил.

*Презентацию подготовила
библиограф сектора редких изданий
Дидичева З. Р.*

