Консультация для родителей ДОУ. Аппетитное разноцветие

Оформление пищи — это необозримая часть культуры, которая не менее важна, чем собственно вкус

Появлению аппетита способствуют аромат, вкус и даже цвет еды. Прекрасный и эстетичный внешний вид блюда благотворно действует на настроение, а значит, и на пищеварение того, кто собирается его съесть.

Слово „аппетит" в переводе с латинского означает „желание". Желание или, точнее, позыв на еду. Русский ученый и кулинар Вильям Похлебкин писал: „Как и голод, аппетит — явление физиологическое. Но в отличие от голода не инстинктивное и бессознательное, а вызываемое специальными факторами. Поэтому аппетит — понятие, относящееся более к кулинарии, чем к физиологии.

Еще в античные времена, в эпоху эллинизма, когда возникло само понятие и термин „аппетит", строго различали „желание вентикулярное" (т.е. желудочное), или голод, от „желания языкового", то есть аппетита в современном значении, или желания кушать, не будучи голодным, а лишь от одного привлекательного вида или запаха еды. Сам термин „аппетит" возник исторически как сугубо классовый в рабовладельческом обществе. Раб мог испытывать только голод, сытый же рабовладелец мог иметь толь-ко аппетит. Обычай устраивать в патрицианской среде обеды, тянувшиеся подчас 8-10 часов, во время которых, надо было сохранять желание есть, в то время как оно утрачивалось, и возник термин „аппетит".

Чтобы его вызвать, применялись различные средства, воз-действующие на эмоциональную сферу, — музыка, выступления танцовщиц, поражающие воображение, украшения блюд... Когда эти средства не помогали, то — извержение пищи при помощи как рвотных, так и слабительных. Таким образом, аппетит в античные времена возбуждался искусственно. Позднее же под аппетитом стали понимать лишь естественное проявление желания есть у здорового, не голодного человека".

Эстетика стола

Платон некогда говорил, что утолить голод можно по-разному. Можно пищу рвать грязными руками, запихивая ее в рот, и, чавкая, глотать куски непережеванными. А можно то же блюдо подать на изящно сервированный и украшенный цветами стол, еду вкушать не спеша, тщательно пережевывая каждый кусочек, наслаждаться его вкусом и ароматом. В первом случае — слепой инстинкт, животное начало; во втором — своего рода искусство. Если инстинктом нас наделяет природа, то владению искусством мы обязаны знаниям. Все знают, как приятно сесть за красиво убранный стол и лицезреть блюда, которые напоминают настоящее произведение искусства.

В японской кухне, например, оформлению и даже названиям подаваемых к столу блюд придают колоссальное значение. Бывает, какое-нибудь необычное, симпатичное название блюда заставит всех улыбнуться. Так повышают настроение и отвлекают от насущных проблем кулинарные произведения с названиями „Облака репы" или „Родители и дети". Жареные каракатицы здесь именуются „Сосновые шишки". Мясное блюдо в фольге — „Серебряные лодочки". Соус для спагетти — „Рай для кухни". Для украшения стола годятся и травы, и цветы.

А можно просто украсить блюдо произведениями собственного творчества. Для этого в японских семьях, например, используются полоски зеленой бумаги, напоминающие зеленые водоросли, и бутончики цветов. Сезонность у японцев проявляется в обязательном украшении блюд сим¬волами того или иного времени года. Например, летом, в жаркие дни, белая холодная лапша оформляется красными листьями периллы. Это создает некоторое ощущение прохлады и при этом возбуждает аппетит. Осенью блюда украшаются красными листьями клена и сосновыми иглами, цветками хризантемы. Морковь и редьку японцы также в это время года нарезают в форме листьев осеннего клена. Часть кулинаров здесь даже специализируется именно на изготовлении морковных и редисочных цветков. Из обыкновенной тыквы, из кусочков моркови и редьки создаются настоящие шедевры, ирисы и розы, которые выглядят как живые.

Каждый сезон представлен своими фруктами, овощами и рыбой. Зима — это мандарины, осень — хурма, лето — форель. На протяжении веков складывался непростой ритуал сервировки стола. Никакой случайности вы здесь не встретите. Блюда невероятно красиво раскладывают на тарелочках разного калибра, на блюдцах, в чашечках. В сервировке стола японцы также склонны подчеркивать сезонность. Например, в осенние и зимние месяцы на столах расставляются мисочки с мелкими камешками. А в них установлены маленькие красочные соломенные или бумажные зонтики. Это напоминание о стихии, бушующей за окном, и о том, как японский крестьянин использует накидки из рисовой соломы и раскрывает зонты в непогоду.

Рассматривая это напоминание о сезонных переменах погоды и о быстротечности всего сущего, человек во время обеда настраивается на особый лад. Это как раз то, чего и добиваются японцы, — отойти от проблем и суеты, задуматься о вечном, приблизившись к природе.

Кстати, именно в Стране восходящего солнца родилось крылатое: „Человек — это то, что он ест".

Бывает еда, которая что-то дает организму, и еда, которая отбирает — энергию, способности, возможности...
Выбираем еду — по цвету?
Ученые однажды провели любопытный эксперимент. Они осветили аппетитно накрытый стол светом через специальные фильтры, так что цвета кушаний резко изменились. Мясо в этом освещении выглядело серым, салат — фиолетовым, зеленый горошек превратился в „красную икру", молоко стало фиолетово-красным, яичный желток — красным. Гости, только что пускавшие слюнки в предвкушении богатого пира, были не в силах попробовать столь странно окрашенную пищу. А тем, кто во время опыта попытался все-таки съесть что-либо, стало дурно...
Диетологи советуют для улучшения аппетита сервировать приготовленные блюда на тарелках с рисунком теплых цветов (желтым, оранжевым, красным) и при хорошем освещении. Тем, кто хочет похудеть, для снижения аппетита рекомендуют есть с тарелок синего цвета и при неярком освещении.
Психологи утверждают, что не только витаминный состав, но даже цвет блюд влияют на здоровье и настроение чело¬века. Например, морковь, апельсины, облепиха, персики, абрикосы, дыни, оранжевые кабачки и тыквы наполняют энергией, укрепляют иммунную систему, улучшают циркуляцию крови. Оранжевый цвет излучает радость и избавляет нас от негативных эмоций, делает общительными и творческими людьми. А после потребления зеленых овощей или фруктов возникает ощущение гармонии и покоя.
Медики же считают, что цвет еды имеет опосредствованное влияние на организм человека. Именно поэтому рацион должен быть разнообразным: чем больше продуктов мы включаем в него, тем лучше. В овощах и фруктах, например, содержится огромное количество полезнейших для здоровья веществ. Вы намного улучшите свой ежедневный рацион, если будете использовать цвет как основной индикатор того, сколь¬ко овощей и фруктов вы употребляете в пищу. Чем больше различных природных цветов на вашей тарелке (в вашем ежедневном рационе), тем лучше для вашего организма
Оранжевый
Оранжевая пища способствует пищеварению, усвоению полезных веществ и очищает организм от вредных продуктов. Она также повышает аппетит, помогает освободиться от навязчивых страхов. Оранжевыми продуктами являются апельсины, морковь, тыква, сладкая кукуруза и абрикосы. Сладкий картофель, морковь, манго, абрикосы и некоторые другие оранжевые (и желтые) фрукты и овощи богаты бета - каротином — антиоксидантом, укрепляющим иммунную систему.
Оранжевые фрукты и овощи снабжают организм витамином С и солью фолиевой кислоты, которые снижают риск развития сердечно - сосудистых заболеваний и предотвращают возникновение врожденных дефектов у плода.
Желтый
Желтые продукты очищают от шлаков. Желтыми являются сливочное масло, яичный желток, „зрелый" сыр, мед, пиво, грейпфрут, дыня, фрукты и овощи желтого цвета.
В желтых фруктах и овощах содержится очень много каротиноидов плюс витамин С и некоторые минералы. Горчица и куркума содержат куркумин — антиоксидант, обладающий антивоспалительными свойствами. Желтый цвет продуктов заряжает великолепным настроением, увеличивает скорость восприятия информации, положительно влияет на умственную активность.
Белый
Белая пища — отварной картофель, бананы, рис, молоко, сыр моцарелла, спагетти, мякоть кокоса, отварной белок куриного яйца, каштаны, цветная капуста. Важный нюанс: в белых продуктах много углеводов. Потому поосторожнее с ними, если не планируете полнеть. Белый цвет охлаждает — отдает энергию. Чеснок, лук и другие белые овощи содержат аллицин — фитохимическое вещество, которое не толь¬ко борется с вирусами и бактериями, но и помогает снизить кровяное давление и уровень холестерина, защищая сердце и сосуды. Другие фитохимические вещества, полифенолы, содержащиеся в грушах и белом винограде, способны снизить риск возникновения некоторых видов рака.
Зеленый
Зеленая пища избавляет от негативных эмоций и стресса, ослабляет возбуждение. Нормализует давление, стабилизирует пульс и дыхание, увеличивает остроту зрения, помогает при плохом сне. К зеленой еде от¬носятся пряные травы, различные овощи {ка¬пуста и огурцы, киви, авокадо),

зеленый чай, ревень, морская капуста. В овощах и фруктах зеленого цвета содержится самое большое количество витаминов, утверждают медики из Университета Техаса. Включение этих продуктов в ежедневный рацион питания помогает сохранить здоровье на долгие годы.
Прежде всего диетологи отмечают полезные свойства авокадо. Это прекрасный источник витамина Е и лютеина (естественного антиокислителя). Авокадо способствует улучшению зрения и снижению уровня „плохого" холестерина в крови.
Особо выделяют медики разные виды капусты. Брюссельская капуста богата витаминами С, А, калием и фолатами. Она также богатый источник хлорофилла и магния, не¬обходимых для нервов, мускулов и гормонального баланса. Не менее полезна и обычная капуста, в ней много витаминов К, С и бета - каротина.
Будучи бесценным источником различных витаминов (включая соль фолиевой кисло¬ты, входящей в состав витаминов группы В), зеленые овощи снабжают организм еще и минералами, а так¬же — клетчаткой. Некоторые зеленые овощи, включая шпинат, капусту и брокколи, содержат антиоксиданты. В частности, лютеин и цеаксантин, каротиноиды, препятствующие развитию катаракты и дистрофии желтого пятна сетчатки глаза.
Красный
Красные продукты помогут восстановить энергетический уровень, поднять жизненный тонус. А еще они избавляют от плохого настроения и депрессии, согревают и способствуют локализации воспалительного процесса.
К красной пище относятся мясо, свекла, перец, вино¬град и фрукты красных оттенков, красная фасоль, томаты, вишня, красная смородина, бастурма, красное сухое вино, красный сладкий перец, кайенский перец.
Помидоры, арбуз, папайя и красный виноград входят в число красных фруктов и овощей, содержащих ликопен. Этот мощнейший антиоксидант помогает организму бороться с сердечно - сосудистыми заболеваниями и некоторыми видами рака. Красный усиливает кровообращение, повышает мышечный тонус в три раза. Организм в таком же режиме тратит калории.
Голубой, синий и фиолетовый
Фиолетовая пища успокаивает, полезна при усталости и болях в глазах, поддерживает иммунную систему. Фиолетовый цвет замедляет обмен веществ, вызывает сонливость. Зато, если вас будут донимать колики, может подействовать как болеутоляющее. Фиолетовой едой принято считать баклажаны, виноград, ежевику и спаржевую капусту (брокколи).
Голубая еда помогает ослабить головную боль, вызванную стрессом. Голубой пищей являются голубика и сливы.
Синие продукты ослабят пульс, снимут мышечное напряжение, притупят боль. Такими продуктами считают виноград и черную смородину. Голубика, фиолетовый виноград, краснокочанная капуста, свекла и сливы своим цветом обязаны антоцианидинам — фитохимическим веществам, нейтрализующим канцерогенные факторы и предотвращающим сердечно - сосудистые заболевания.