

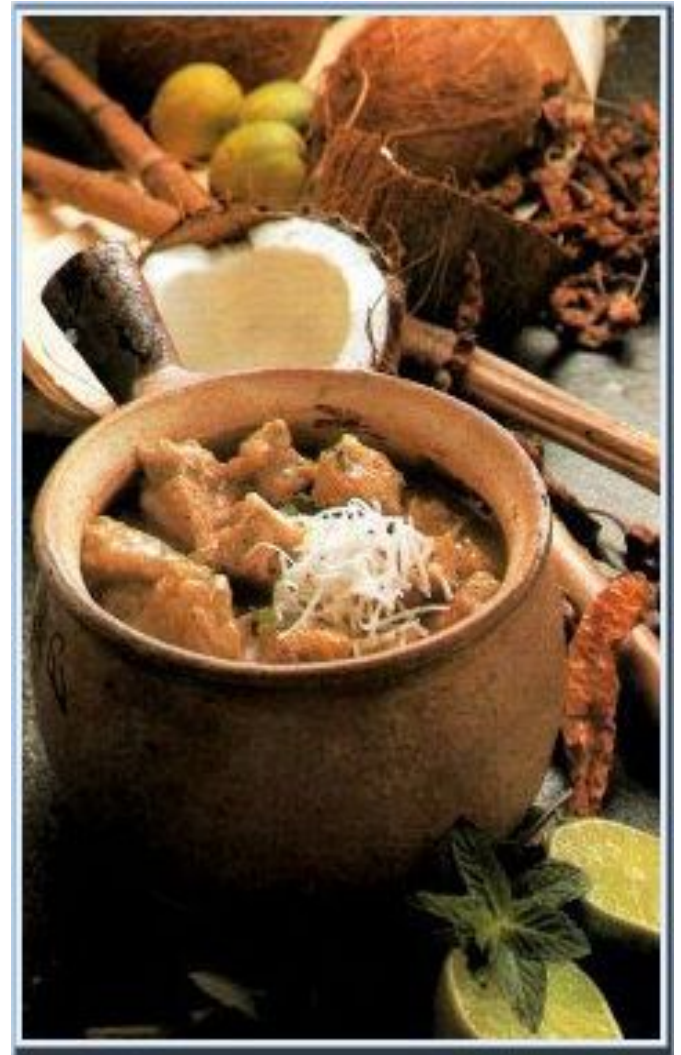
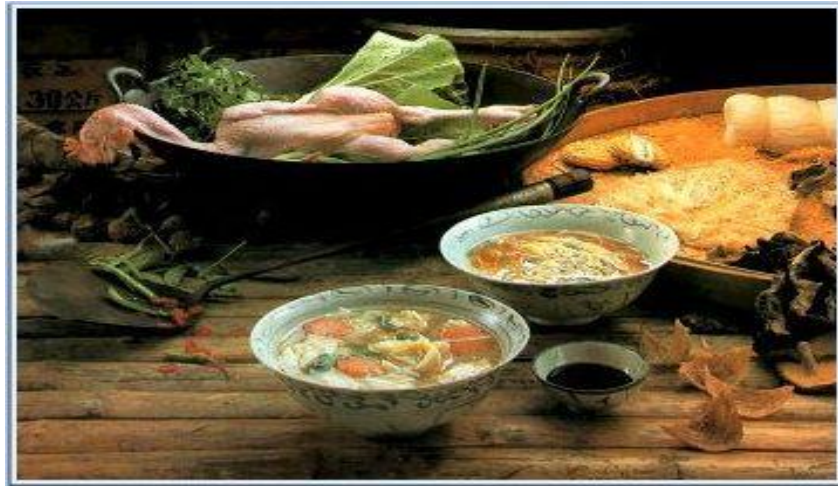
Scale: 1:100,000,000
Projection: Mercator
Date: April 2007
© National Geographic Society

География питания

Авторы: Файзиева Соня и Фенина Варя
Руководитель: Арефьева Г. Я.
Консультант: Хмелевская И.Н.

Scale: 1:100,000,000
Projection: Mercator
Date: April 2007
© National Geographic Society

Национальная кухня

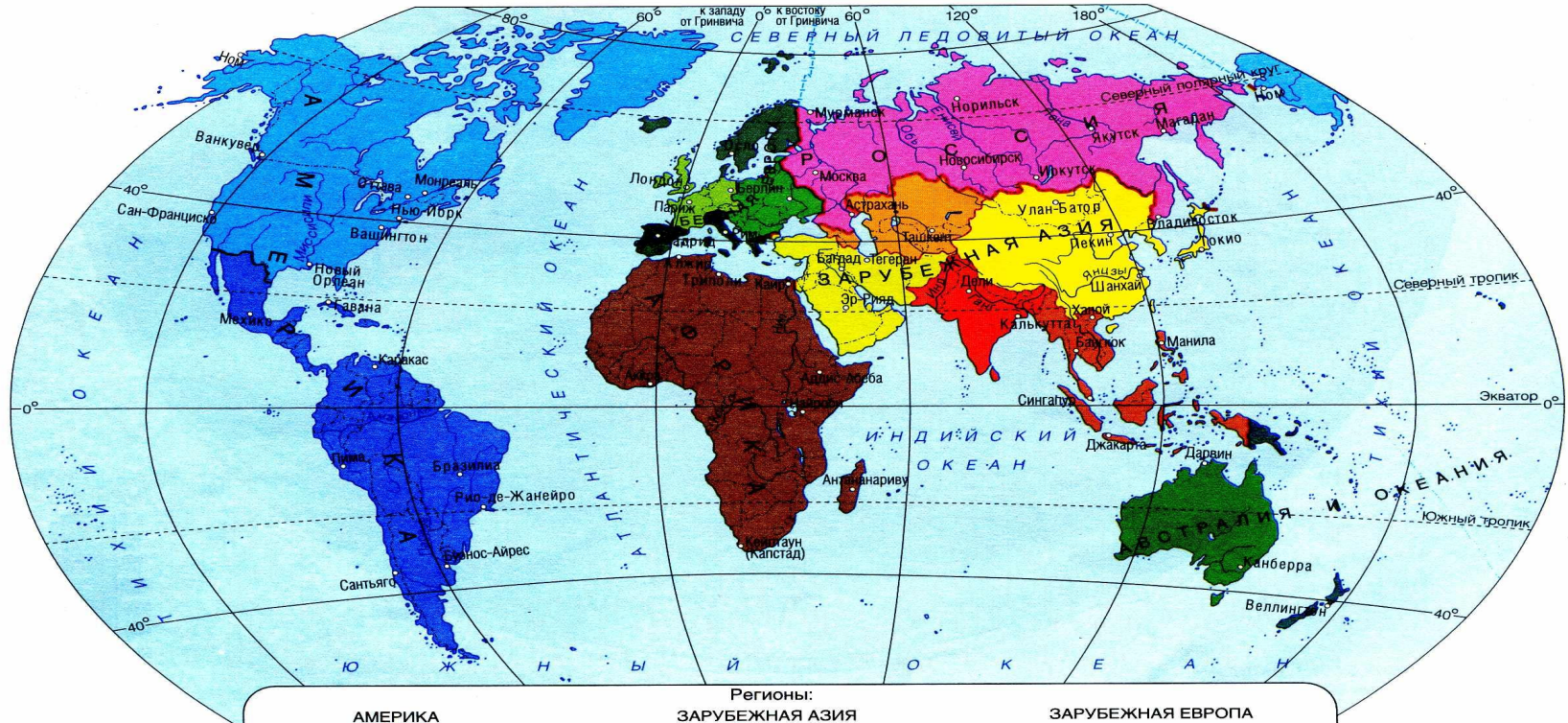


Природные условия регионов мира



Регионы мира

РЕГИОНАЛЬНОЕ ДЕЛЕНИЕ МИРА, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ В АТЛАСЕ



АМЕРИКА		Регионы: ЗАРУБЕЖНАЯ АЗИЯ		ЗАРУБЕЖНАЯ ЕВРОПА	
Субрегионы:		Субрегионы:		Субрегионы:	
■	Англо-Америка	■	Азиатские страны СНГ	■	Восточная Европа
■	Латинская Америка	■	Восточная Азия	■	Северная Европа
АВСТРАЛИЯ И ОКЕАНИЯ		■	Южная Азия	■	Средняя Европа
Субрегионы:		■	Юго-Восточная Азия	■	Южная Европа
■	Австралия	■	Юго-Западная Азия	■	РОССИЯ
■	Океания	■	АФРИКА		
—	Границы регионов	—	Границы субрегионов		

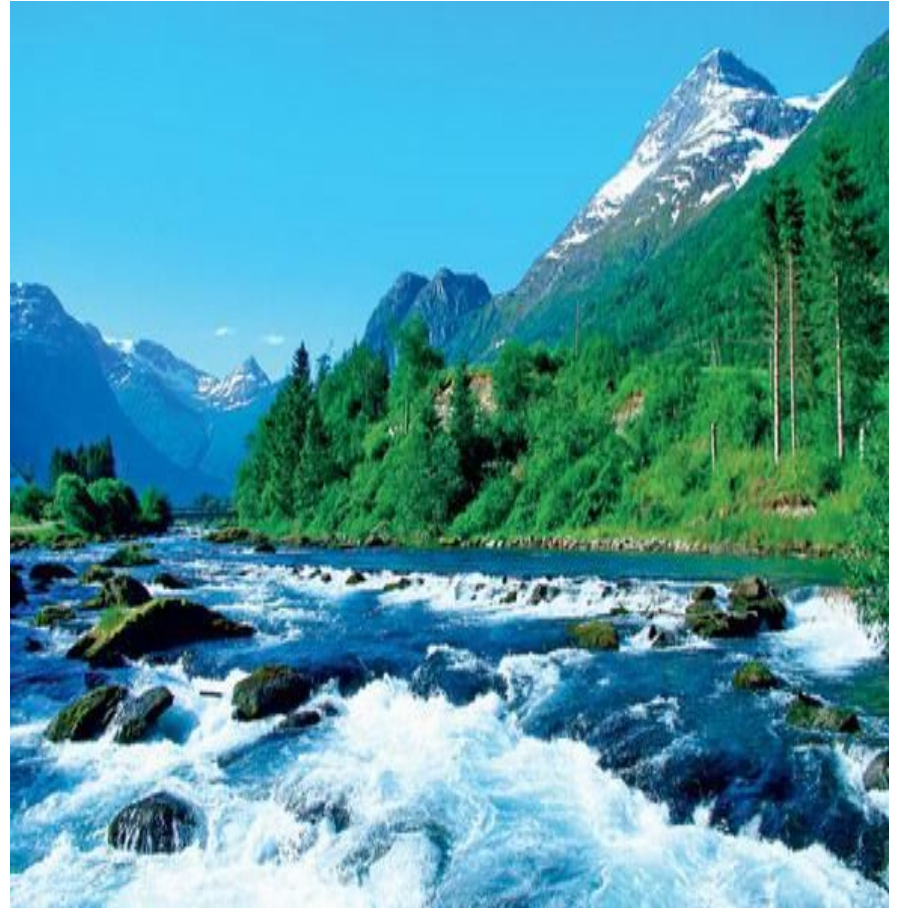
Масштаб 1 : 200 000 000

Цель проекта

Создание особой кулинарной книги с рекомендациями и приложением-сюрпризом:

- рецепты национальных блюд;
- природные условия и условия выращивания основных ингредиентов блюд;
- рекомендации для посещающих регионы;
- сценарии стилизованных вечеринок.

Северная Европа





Северная Европа

Основные ингредиенты национальных блюд:
МЯСО, РЫБА, БОБОВЫЕ, ОВОЩИ

Ингредиенты	Условия произрастания	Природные условия региона
Бобовые: фасоль, горох. Овощи	Относительно прохладно, влажно, суглинистые и супесчаные почвы.	Количество осадков от 3000 мм на западе до 250 мм на востоке, температура января 0+4° С . В июле средние температуры +14° +16° С и выше.
Мясо (корма: травы)	Прохладно, влажно, дерново-подзолистые почвы.	
Рыба	Норвежское, Балтийское и Северное моря.	Моря Сев. Ледовитого и Атлантического океана.

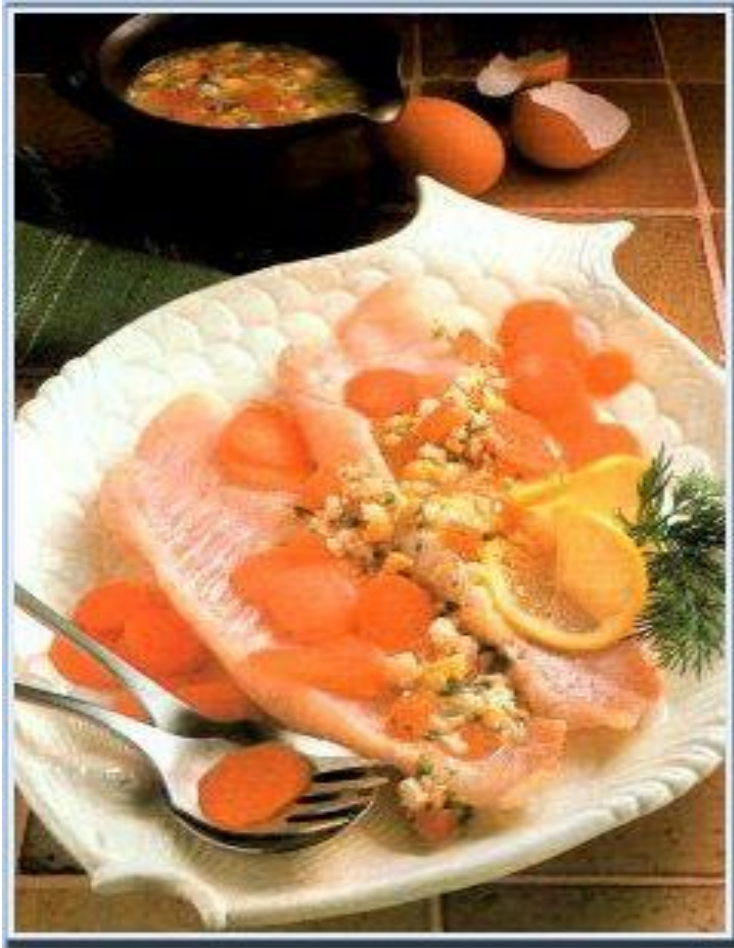


Северная Европа

Природные условия	Потребности людей в полезных веществах при определённых природных условиях	Полезные вещества в продуктах
Умеренный климат. Влажно и облачно; мягкая ветреная зима и прохладное лето.	Большие энергетические затраты, большая потребность в животных белках и жирах.	Мясо и рыба: животный белок и жиры. Бобовые: белок.

Северная Европа.

Рецепты блюд



Треска в яичном соусе

Ингредиенты: филе трески 1кг, лук 2 шт, яйца 3 шт, соль 0,5 ч.л.

Рецепт: В сотейник нальём воды на 10 см. Положим соль, очищенный лук и все специи, доведём воду до кипения. Убавим огонь, положим в воду филе рыбы и на медленном огне 5- 7 минут поварим, удаляя пену. Потом вынем рыбу из бульона, дадим стечь и отложим в тёплое место. Полчашки бульона отольём для соуса. Яйца очистим и порубим, помидор, сняв кожицу и удалив зёрна, порежем. В кастрюле растопим масло и разведём его бульоном из-под рыбы, добавим яйца, помидор, зелень петрушки и лук, посолим, поперчим и доведём до кипения. Морковь очистим, нарежем кружочками, польём лимонным соком и положим на треску.

Северная Европа.

Рекомендация для посещающих регион

После изучения 19 рецептов блюд Северной Европы можно сделать вывод, что основными ингредиентами являются:

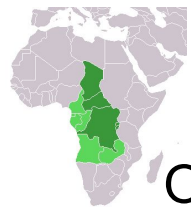
МЯСО, РЫБА, БОБОВЫЕ.

Если вы собираетесь отправиться в страны Северной Европы, то настройтесь на горячие блюда с мясом или рыбой и различные блюда из бобовых.



Центральная Африка





Центральная Африка

Основные ингредиенты национальных блюд: БАНАНЫ, БАТАТ, МЯСО.

Ингредиенты	Условия произрастания	Природные условия региона
Бананы	Жарко, влажно, плодородные почвы	Средние месячные температуры +25+28°C. Осадков выпадает много (до 2000 мм и более летом), плодородные почвы.
Батат, маниок	Жарко, влажно, плодородные почвы	
Мясо (корма:трава)	Тепло, влажно плодородные почвы	

Центральная Африка

Природные условия	Потребности людей в полезных веществах при определённых природных условиях	Полезные вещества в продуктах
Средние месячные температуры +25+28°С. Осадков выпадает много (до 2000 мм и более летом), плодородные почвы.	Малые энергетические затраты, небольшая потребность в животных белках и жирах, но потребность в витаминах и клетчатке.	Мясо: белки. Банан, батат, маниок: витамины, клетчатка, крахмал.

Центральная Африка. Рецепты блюд



Ндизи я на ньяма

Ингредиенты: говядина, кокосовое молоко, помидоры, незрелые бананы.

Рецепт: потушить мясо в кокосовом молоке, потом добавить туда нарезанные помидоры и тушить дальше. Потом добавить бананы и тушить до готовности.

Центральная Африка.

Рецепты блюд

Тигадегена



Ингредиенты: мясо 1 кг, овощи 1,5 кг (морковь, капуста, тыква, кабачок, цветная капуста, болгарский перец, помидоры, лук) растительное масло 0,5 ст., перец, кетчуп 0,5 ст., арахисовая паста, чеснок, соль, лаврушка, зелень.

Рецепт: к обжаренному мясу, добавить лук, помидоры, влить кетчуп, внести перец и соль и, разогреть все это в течение 2 минут на сильном огне, влить сверху равномерно арахисовую пасту, а затем тщательно перемешать все содержимое равномерно. Кипятить на умеренном огне, прикрыв неплотно крышкой хотя бы на первые пять минут. Сразу же после появления пленки всыпать остальные заранее подготовленные овощи, перемешать, чуть прибавив огонь. Затем сразу же влить горячей воды (кипяток) и кипятить от 6 до 10-12 минут на умеренном огне. Внести затем лавровый лист и чеснок и кипятить еще 6-10 минут до появления на поверхности продуктов прозрачного, блестящего масла. Затем прикрыть крышкой и выдержать перед подачей к столу 3-4 минуты. Посыпать петрушкой, укропом, базиликом.

Центральная Африка.

Рекомендация для посещающих регион

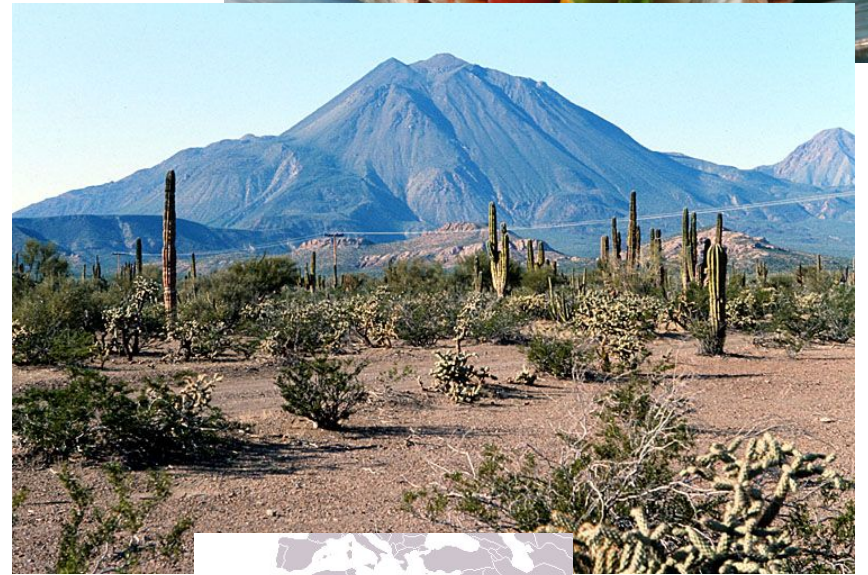
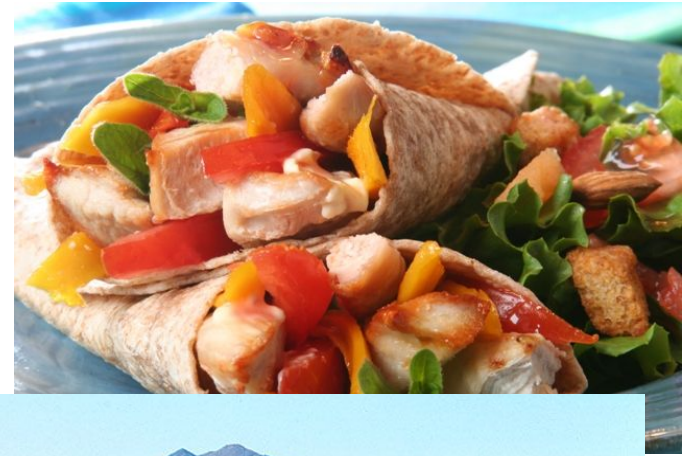
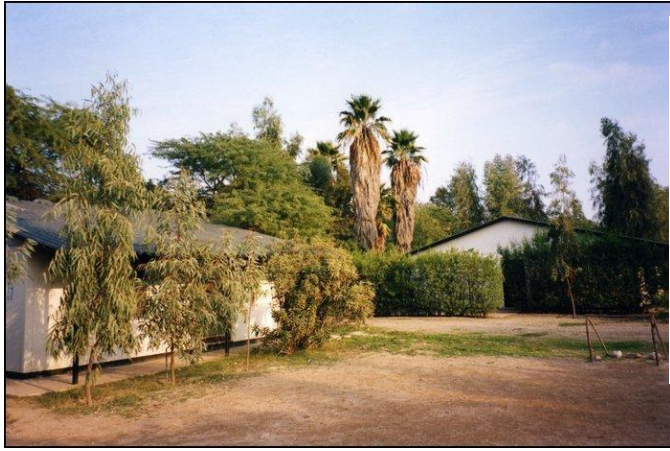
Проанализировав 21 рецепт блюд, можно сделать вывод, что основными ингредиентами являются: МЯСО, БАНАНЫ, БАТАТ, МАНИОК.

Если вы собираетесь отправиться в страны Центральной Африки, то настройтесь на блюда из мяса, бананов, батата и маниока.



Вечеринка в стиле малых народов Севера

- **Приглашения.** В виде силуэта северного оленя или снежинки.
- **Оформление.** Шкуры животных можно повесить на стены и постелить на пол. Вырезать снежинки и повесить к потолку.
- **Еда.** Тонко нарезанные кусочки вареной рыбы и вяленого мяса, приготовленных с минимумом специй, кофе-гляссе, мороженое.
- **Музыка.** Национальная музыка народов Крайнего Севера.
- **Игры.** Подвижные игры, например, дартс
- **Презенты.** Брелки или украшения из оленьих шкур.



Вывод

Желаем вам получать от питания удовольствие и пользу. И внесите разнообразие в вашу жизнь с помощью сценариев стилизованных вечеринок. Для этого воспользуйтесь нашей особой кулинарной книгой.

