

Дізнайся більше



Цікаві факти про Різдво у різних країнах



Наближення Різдва стає помітним - по всьому світу проходять ярмарки, встановлюються ялинки, вулиці прикрашаються святковою ілюмінацією. Протягом багатьох століть у різних куточках планети формувалися свої різдвяні традиції та звичаї.

Різдво в Австралії

Напередодні Різдва австралійці розстеляють біля своїх будинків покривала і колядують. Святкують переважно на пляжі, готуючи гриль страви. Обдаровують один одного презентами, грають в крокет, пляжні ігри, купаються. Святкова традиційна вечеря - це холодні (в Австралії в цей час літо!) страви з морепродуктів, індичка, салат, десерт зі сметани, граната і полуниці.

Різдво в Америці

У США діти телефонують до святого Миколая і вірять, що він приїжджає на санях. Слід згадати, що вигляд Санта Клауса придумала компанія «Кока-Кола». Усміненого бородана в червоному вбранні цей концерн вперше використав для реклами своєї продукції в 1930 році. Американці святкують Різдво по-різному, адже в США живуть люди багатьох культур і традицій. Є тут і ялинки з ангелом на верхівці, прикрашені іграшками, гірляндами, а також багатий урочистий обід, подарунки. Різдяні пісні звучать з будинків, автомобілів.

Різдво у Великобританії

Британці готуються до свята з початку грудня, насамперед з пошуків подарунків, а також продуктів для святкового пудингу. Його слід приготувати перед 25 грудня, і він повинен містити 13 складових, які символізують Ісуса Христа і Його Апостолів. Діти шукають подарунки не під ялинкою, а в прикрашених шкарпетках біля каміна чи ліжка. Цікаво, що, пишучи листи до святого Миколая, діти кидають їх у камін і вірять, що дим піднімає їх до неба. Діти колядують за кілька днів до свята, а також ставлять спектаклі, подібні українським вертепам. Урочистий обід - смажена індичка з соком журавлини, святковий пудинг з фруктами, торт з твердим, як камінь, цукром. Квітку пуансетії британці дарують своїм близьким, називаючи її «Віфлеємською зіркою».

Різдво в Голландії

Святий Миколай приносить подарунки в день свого свята - 6 грудня. Голландці виставляють для цього свої чобітки. Білому коневі Миколи залишають сіно. У перший день Різдва голландці запалюють вогниці на ялинці. Після Служби сідають за стіл, який декорований білими, зеленими і червоними квітами. Головні страви для гостей - дичина, зокрема зайчатина, а також індичка або качка. Обов'язково має бути святковий хліб, а на десерт - різноманітні пудинги. Після цього голландці колядують і читають розповіді про Різдво.

Різдво в Ірландії

Святкування Різдва починається богослужінням. Дітям дарують адвентний календар, де під кожним грудневим днем заховані ласощі з шоколаду. На свята печуть деруни, тістечка, паштети з рубленого м'яса і пудинги. У багатьох районах зберігся звичай запалювати на вікні свічку, це символізує освітлення дороги Святій Сім'ї і стомленим мандрівникам, які заблукали

● ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ

Жизнь без сладкого пресная и скучная. Но не секрет, что многие сладости – это пустые калории и даже вред. Как же быть?

Ответ единственный и однозначный: правильно выбирать!

«Правильные сладости» очень полезны как детям, так и взрослым сладкоежкам, к тому же если ими лакомиться в «правильное» время суток и соблюдать меру, никакого вреда фигуре не будет. Какие же сладости полезны и чем именно?

Мед

Этот полезный продукт, подаренный самой природой, вполне может заменить сахар. Тем более, что в отличие от сахара, в котором из нужных организму веществ одна глюкоза, мед содержит до 70% полезных веществ: фолиевая и пантотеновая кислоты, витамины B2, PP, C, B6, E, K и H, а также магний, кальций, натрий, йод и железо. Кроме того, ферменты, содержащиеся в меде, улучшают пищеварение и улучшают аппетит, что дает пищу возможность усваиваться лучше. Диетологи рекомендуют употреблять в сутки до двух столовых ложек меда – это отличная профилактика многих заболеваний и никакого вреда для фигуры.

Сухофрукты

Захотелось конфетку? Съешь сухофрукт! Изюм, курага, чернослив – не только сладкие, но и очень полезные, особенно для сердца и сосудов, поскольку в них содержатся такие минералы как калий, натрий, железо. Сухофрукты богаты грубой клетчаткой, а потому не только утоляют голод, но и способствуют отличной работе ЖКТ.

Не стоит забывать и про «отечественные» сухофрукты – яблоки и груши. Например, яблочная сушка содержит много пектина, а груши обладают свойством выводить тяжелые металлы из организма. Рекомендованная норма любых сухофруктов – 30 гр. в день.

Черный шоколад

Эта сладость с горечью помогает регулировать артериальное давление при гипотонии, способствует укреплению сосудов, кроме того шоколад оказывает положительное воздействие на нервную систему и помогает справиться с депрессией. Незаменим он при

вночі. Діти вішають на свої ліжка шкарпетки або наволочки, щоб святому Миколаю було де покласти подарунки. 25 грудня після обіду приймають гостей, яких пригощають запеченою птицею, смаженою картоплею, шинкою, а на десерт подають пудинг з ромової підливою або сметанкою, печиво до чаю.

Різдво в Іспанії

Відзначати починають традиційною лотереєю. На Святий Вечір вся родина сідає за стіл. Типові іспанські різдвяні страви - смажене пороса, качка в апельсиновому соусі, запечена індичка, риба. Солодощі - подібні халві, тендітні тістечка. Після вечері правлять Богослужіння. Ялинка і різдвяний вертеп у іспанців також популярні. Подарунки діти отримують 6 січня - у день Трьох Царів. Іспанці вважають, що Волхви приїжджають на верблюдах, тому діти залишають для цих тварин воду та їжу в садах або на ганку. Чемні діти на наступний ранок знаходять порожні судини, а в черевиках - безліч подарунків. Для неслухняних Царі залишають «вугілля» (це спеціальне, істівне «вугілля» з цукру).

Різдво в Канаді

Подібно до того, як і в США, традиції і культури там переплітаються. Ця країна розділена на англійську і французьку частину, у французькій частині більше уваги приділяють Святий вечері. Близько опівночі, перед урочистою Літургією, в кожному будинку під ялинку ставлять ясла. Після Богослужіння сім'я сідає до святкового

умственных нагрузках – 50 гр и мозг справится с любым самым сложным заданием. Но переедать все же не стоит – шоколад достаточно калориен – суточная норма не более 30 гр.

Мармелад

В этой конфете содержатся полезные вещества пектины. Они снижают уровень холестерина в крови, выводят токсины, улучшают работу ЖКТ, и, что важно, пектин тормозит развитие раковых клеток.

Наиболее полезен мармелад из яблок, черной смородины, слив и абрикос. Очень важно научиться выбирать мармелад, ведь не весь он одинаково полезен. Остановите выбор на фруктово-ягодном мармеладе, кроме того на упаковке должно быть указано, что в состав продукта входят пектиновые соединения. «Полезная» норма – 20-30 гр. в день.

Желе, кисель

Прекрасная альтернатива мармеладу его родственник – желе. В нем присутствуют те же полезные вещества, но только в том случае, если вы научитесь готовить желе самостоятельно из натурального сока и желатина, а не из пакетированного порошка, содержащего сахар, искусственные красители и консерванты

То же относится и к древнейшей сладости славянского происхождения – киселю. Его можно варить из любых фруктов, а дополнительную полезность обеспечит мед, который можно добавить вместо сахара.

Зефир, пастила

Эти сладости полезными также делают пектины, без содержания которых зефир и пастила – пустые калории. Именно поэтому не забывайте читать информацию на упаковке, выбирая продукцию только проверенных производителей. Кстати, существует множество рецептов приготовления зефира и пастилы в домашних условиях. Попробуйте порадовать домашних собственноручно приготовленными сладостями, но пусть не забывают про чувство меры – до 50 гр. в день.

Мороженое, сорбет

Качественное сливочное мороженое в умеренных дозах снабдит организм кальцием, а вот фруктовое - идеальный вариант для тех,

столу, і його головною стравою є м'ясний пиріг. На десерт - шоколадний корж. Діти шукають подарунки у великих шкарпетках. Канадці англійської частини більше святкують 25 грудня. Франці обдаровують один одного подарунками, йдуть до обідні. Повернувшись, влаштовують святковий обід. Зазвичай це запечена індичка, волове м'ясо і пудинг.

**Різдво в Мексиці**

Основним атрибутом свят є вертеп. Люди, переодягнені в Пресвяту Марію, святого Йосипа, подорожують по домішках, просячи про нічліг для втомлених подорожніх. Урочисте святкування починається після обіду 25 грудня, діти отримують подарунки. Члени сім'ї поділяються так званим солодким хлібом. У деяких сім'ях діти отримують подарунки ще і 6 січня - у день Трьох Царів.

Різдво в Німеччині

Різдво є родинним святом і даниною традиції. Неодмінний атрибут прикраси

кто придерживается диеты. Альтернатива – легкий, витаминный сорбет. Многие его называют замороженным соком, это не совсем верно, но сути не меняет – фруктовый сорбет, богатый витаминами идеально полезный продукт, особенно в летнюю жару.

Цукаты

Ягоды, фрукты и даже овощи, сваренные в сахарном сиропе, а после подсушенные - цукаты - одно из старейших лакомств восточного происхождения. Поскольку цукаты варят в сахарном сиропе, то сахара в них достаточно много, но в них также содержится большое количество клетчатки, улучшающей пищеварение, много разных микроэлементов и витаминов. Поэтому если придерживаться нормы – 30 гр. в день, то цукаты, особенно домашнего приготовления, будут только полезны.

Выбор цукатов огромен, поэтому нужно правильно их выбирать. Яркий цвет продукта свидетельствует о том, что в цукаты добавлены красители (хорошо еще, если натуральные), поэтому лучше выбирать бледные цукаты – они более натуральные, а значит, и полезные.

Вагаси

Это японские пирожные, в составе которых только натуральные ингредиенты: пшеница, красная фасоль, агар-агар, рис, каштаны, разные травы и чай. Сахара в вагаси практически нет, и любителям традиционных пирожных они могут показаться на первых порах несладкими, поэтому чай с добавлением меда здесь будет очень кстати. Существует 25 разновидностей вагаси, каждое из которых – маленький кулинарный шедевр, а их приготовление – это вид кулинарного искусства.

Общий совет

Первая половина дня – время физических и умственных нагрузок – это лучшие часы для гурманов-сладкоежек, а покупая лакомства в магазине, обращайте внимание не только на срок годности, но и на состав продукта.

Анна Орёл
www.likar.info



будинку - це віночок з чотирма свічками. Ще перед Різдрвом, в кожен тиждень Адвенту (передріздвяного посту) запалюється одна зі свічок. Ялинка - незамінна для німців, саме від них звичай прикрашають ялинку поширився по всьому світу. Майже в кожному будинку німців є також дерев'яні ясла, в яких народився Ісус. У свято співають колядки, ласують за святковим столом, особливо люблять імбирні тістечка.

Різдво у Франції

Це свято сімейне, але відзначають його тільки один день. До святкового столу подають індичку, але найчастіше сім'я збирається не вдома, а в ресторанах. Традиційний французький десерт - це «різдвяне поліно» (рулет з кремом або морозивом, политий шоколадом), а також тендітні тістечка з родзинками і мигдалем. Найкращим подарунком під ялинку для французів є шоколад.

Різдво в Швеції

Це сімейне свято з ялинкою. Різдяний обід подають опівдні, і він аж ніяк не пісний: шинка печена, сушена риба, квасоля, рисова каша з молоком, мигдалем і корицею, медові пряники, гаряче вино з прянощами. Ввечері з-під ялинки кожен дістає свій подарунок. На наступний день - гості, бали, взаємні вітання. Святкування триває до 13 січня. У цей день усі танцюють навколо ялинки, знімають з неї прикраси і виносять з дому.

cikavo-znaty.org.ua