

Начиная с раннего детства мы с нетерпением ждем новогодней ночи с ее сюрпризами и волшебством. В это время все мы снова становимся детьми, загадываем желания, которые обязательно должны исполниться, и ожидаем подарков. По традиции, в новогоднюю ночь надо радоваться, гулять, танцевать, наряжаться в маскарадные костюмы, поздравлять знакомых и незнакомых людей. Ну и, конечно же, устраивать застолье — такой же неперенный атрибут праздника, как елка и подарки



## В преддверии праздников: «философия» застолья

### ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ

С давних времен еда и питье, благочестивая благодарность богам за их покровительство и человеческая солидарность составляли единство — так возникла традиция совместной трапезы членов фамилии или общины. Действительно, застолье объединяет, и прежде всего речь идет о семейной консолидации. Кроме того, застолье укрепляет дружбу, а потому за столом могут оказаться не только родственники. Британский философ Р. Коллинвуд шутил: «В лучшем случае каждый из его участников ощущает, до чего же очаровательны все его сотрапезники, а в худшем — что они, в конце концов, не такие уж мерзавцы».

В свою очередь, пышное застолье является залогом благополучия и достатка года грядущего. При этом подходы к составлению новогоднего меню существенно отличаются у жителей разных стран.

### СИМВОЛЫ СЧАСТЬЯ

Главное блюдо новогоднего стола везде разное. Например, в Чехии, Польше, Германии, Австрии и Дании «звездой» застолья является рыбное блюдо — символ семейного благополучия и богатства. Как правило, речь идет о карпе, приготовленном разными способами. А вот в Венгрии рыба на столе в эту ночь — табу. Дело в том, что венгры искренне считают, что ее ни в коем случае нельзя «приглашать» к застолью, чтобы в будущем году счастье «не уплыло» из дома. Аналогичные суеверия связаны с птицей — чтобы счастье «не улетело». Примечательно, что чехи, ничего плохого не усматривающие в рыбе, полностью поддерживают венгров в «птичьем» вопросе.

А вот в Норвегии, наоборот, запеченный индюк с яблоками и изюмом является главным блюдом новогоднего стола. Такие же предпочтения характерны для жителей Греции, Великобритании, Ирландии, США.

Большое значение пище, которая приносит счастье, придает жителям Японии. Так, здесь с удовольствием едят икру сельди, символизирующую счастливую семью и множество детей, морскую капусту, дающую радость, вареную рыбу, сулящую умиротворение и оптимизм, жареные каштаны, приносящие успех в делах, бобы

и горох, являющиеся символом здоровья. Новогодняя трапеза монахов в японских храмах куда скромнее. Основное и единственное блюдо — лапша. Считается, что чем длиннее лапша, тем длиннее будет жизнь.

### «ЛАВРЫ ФИЛОКСЕНА»

Довольно часто новогодние праздники превращаются в настоящую застольную череду. Ожидание чуда и атмосфера волшебства пасуют перед обжорством. Конечно, современные чревоугодники не сравнятся с древнегреческим обжорой Филоксеном, который часами закалял свои пальцы, опуская их в почти кипящую воду. Так он всегда мог первым брать самые лакомые, еще горячие кусочки пицци (древние греки ели в основном руками).

Негативные последствия переизбытка очевидны, но стоит отметить, что привести к ним может не только регулярное употребление большого количества пищи, но и разовые праздничные объедания. При этом первыми принимают на себя «удар» печень и органы пищеварительного тракта. Изрядно достается и сердцу.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы не переизбыток, накладывайте себе столько, сколько виртуально помещается в сложенных лодочкой ладонях. Диетологи советуют использовать специальную посуду — например, тарелки маленького размера, которые не позволят съесть порцию большего объема. При этом вам покажется, что вы наелись, ведь вы и впрямь съели целую тарелку!

Можно также поэкспериментировать с цветом тарелок — так, в ходе исследований было доказано, что еда вызывает меньший аппетит, если ее подают в синей или черной посуде.

Не перегружайте новогодние блюда специями и избегайте усилителей вкуса, поскольку они в несколько раз усиливают аппетит, буквально вынуждая нас переизбыток.

Отправляясь в гости, напомните себе, что ваша главная цель заключается не в том, чтобы первым продегустировать все блюда на столе, а пообщаться с родственниками или друзьями.

Подготовила Александра Демецкая