

Street food: как выжить в путешествии

Уличная еда – отличный способ не только сэкономить, но и узнать культуру другой страны. Однако не весь стрит-фуд безопасен для нашего организма. Как избежать проблем с пищеварением? Делимся проверенными лайфхаками.

Отзывы



Мы уже не раз говорили, что к путешествию надо готовиться заранее: читать отзывы, искать информацию на форумах. Уличной едой той страны, куда вы собираетесь, также стоит поинтересоваться еще до поездки. Полистайте отзывы (TripAdvisor) или блоги популярных путешественников: так вы узнаете, где можно купить вкусный стрит-фуд.

Если у вас есть пищевая аллергия, проверьте ингредиенты популярных блюд, составьте список того, чего вам надо избегать. Переведите названия продуктов, которые вам нельзя есть: потом при необходимости скажите повару.

Вода



Во время путешествия обращайте внимание на воду, которую пьете. Отдавайте предпочтение бутилированным напиткам. Грязная вода – частая причина отравлений во время путешествий по субтропическим и тропическим странам. Местные жители могут пить воду даже из водопровода, и им ничего не будет. Потому что за годы, прожитые здесь, их организм привык к ней. Однако ваш желудок, возможно, не

сможет перенести подобный эксперимент без каких-либо последствий.

Время



В разных государствах люди едят в разное время. Например, в Южной Корее и США обедают обычно в 12:00, в Испании позже – в 14:00. Старайтесь есть вместе с местными: так у вас будет больше шансов купить свежую пищу.

Отличный способ найти вкусный стрит-фуд – узнать у аборигенов. Можно спросить совета у местных, и они охотно поделятся с вами излюбленными местами. Если не уверены в своих знаниях иностранного языка или просто стесняетесь, ориентируетесь по очередям. Чем длиннее очередь, тем вкуснее там готовят. Еще лучше, когда в ней стоят пожилые люди и мамы с детьми – продавцу можно доверять.

Открытые кухни



Во многих зарубежных странах полно стрит-фудов, и если вы решитесь перекусить блюдами оттуда, то лучше, если их будут готовить при вас. Во-первых, так надежнее: вы сами можете контролировать процесс готовки, выбирать более свежие продукты. Во-вторых, процесс приготовления уличной еды – это настоящее шоу, которое стоит увидеть. Выбирайте лотки, где предлагают всего несколько видов товара. Чем шире ассортимент, тем больше вероятность, что не все блюда готовят на месте, некоторые из них могут оказаться несвежими.

Приборы



Начнем с того, что стоит избегать лотков со стрит-фудом, где готовят в старой немытой посуде или на грязных поверхностях. Обычно вокруг таких торговых точек летают мухи и другие насекомые.

Не доверяйте столовым приборам, которые выдают в лотках или уличных кафе, даже если они выглядят чистыми. Скорее всего, их промыли руками местной водой, к которой ваш организм не привык. Поэтому всегда имейте под рукой дезинфицирующие салфетки. Перед тем как начать есть, протрите ими столовые приборы.

Избегайте:



1) Лотков, где продают блюда со льдом или водой. Жидкость может содержать бактерии, к которым ваш организм не привык.

2) Не пробуйте на улице фрукты и свежевыжатые соки, фрукты были вымыты проточной водой (если их вообще помыли). Не ешьте не до конца проваренную или прожаренную пищу, даже если она аппетитно выглядит.

3) Соусов, которые не пользуются спросом, не зря же их аборигены не едят.

Фото из открытых источников

Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР 👁 7370 04.06.2018, 00:17 📄 1172
URL: <https://babr24.com/?ADE=177256> Bytes: 3625 / 3315 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Виктория Британская**, обозреватель.

На сайте опубликовано **581** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)