

Как пережить жару: рецепты разных стран

Лето в городе - это духота, жара и пот градом. Как справиться с этим пеклом? Можно остаться дома, включить кондиционер или вентилятор и не выходить «из комнаты». Можно рвануть на дачу, налить воды в бассейн и представить, что ты отдыхаешь на заграничном курорте. Отличный вариант, в условиях пандемии. Еще можно заменить домашний бассейн прохладным озером.

А что делать, если нет ни бассейна, ни озера, ни кондиционера? Рассказываем, как справляются со зноем в жарких странах.

Южная Корея



Летом в Южной Корее невыносимая жара. Самое пекло начинается в середине июля, высокая температура держится до сентября. А в 2021 году показатели термометра зашкаливали уже с мая. Поэтому местные стараются проводить как можно больше времени в зданиях. Если такой возможности нет, с собой всегда есть карманный вентилятор или охлаждающие пакетики.

Некоторые еще завязывают на шею охлаждающий платок. «Работает» аксессуар по принципу грелки только наоборот. Сначала внутрь наливают воду, затем кладут в морозилку на несколько часов. И готово. Когда выходят на улицу, просто повязывают платок на шею. Охлаждающий эффект на ближайшие пять часов гарантирован. В особенно жаркие дни плитку не используют, корейки готовят холодный суп на основе соевой пасты, туда же добавляют мелко нарезанные овощи и лед. Еще с жарой борются с помощью мороженого и холодного десерта пинсу. Причем последнее едят чаще. Пинсу - смесь из ванильного мороженого и измельченного льда. В качестве топпинга используют нарезанные фрукты, сладкую бобовую пасту и йогурт. Перед началом жаркого месяца принято есть наваристый куриный суп, местные считают что его бульон придает сил.

Китай

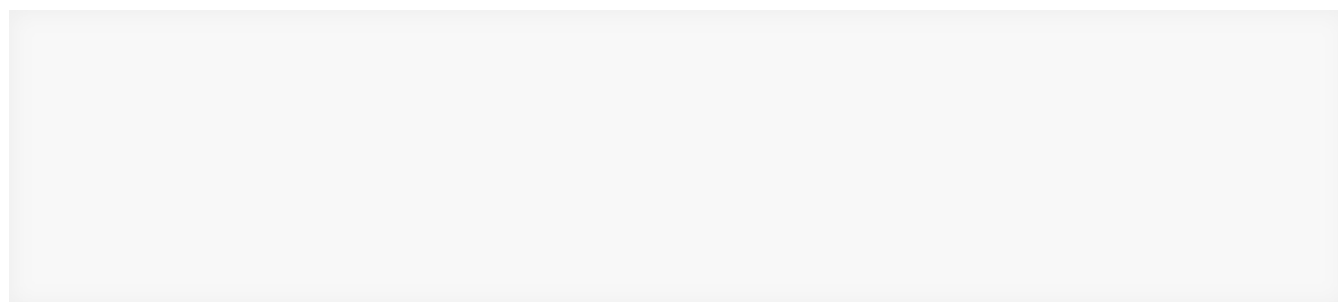
В Китае помимо вееров и зонтиков в жару



справляются зеленым чаем. Пьют его тут повсеместно и в больших количествах. Есть даже специальные стаканы-контейнеры, чтобы удобнее было носить с собой и заваривать, когда надо. А не использовать лишней раз пластиковую посуду. Еще тут едят сорбенты, мороженое и железные десерты в том числе и из зеленого чай.

В июле этого года в Поднебесной придумали охлаждающую футболку. Изобретение не только отражает тепло, но и забирает его у тела и отдает во внешнюю среду. В качестве ткани разработчики использовали полилактид с наночастицами диоксида титана, чтобы сделать материал более прочным. Футболка успешно прошла испытания. Сейчас американские ученые проверяют, эффективность новой ткани при занятии спортом. А китайцы ищут фабрику, которая сможет пошить их изобретение. Производители обещают, новые футболки будут немногим дороже обычных.

Шри-Ланка



Главный способ борьбы с жарой во многих азиатских, латиноамериканских и средиземноморских странах - сиеста (послеобеденный отдых).

Например, В Шри-Ланке с 12:00 до 16:00 закрываются все магазины. Люди разбредаются по домам (чаще всего спать). Из еды в знойное время года едят арбузы, дыни, огурцы, мяту, кабачки, капусту и другие «охлаждающие» продукты. В питьевую вод добавляют лайм, а вот лед не кладут. В обеденное время местные жители пьют кокосовое молоко. Говорят, хорошо освежает. Наверное поэтому, некоторые специально высаживают у себя рядом с домом пальмы вместо цветов.



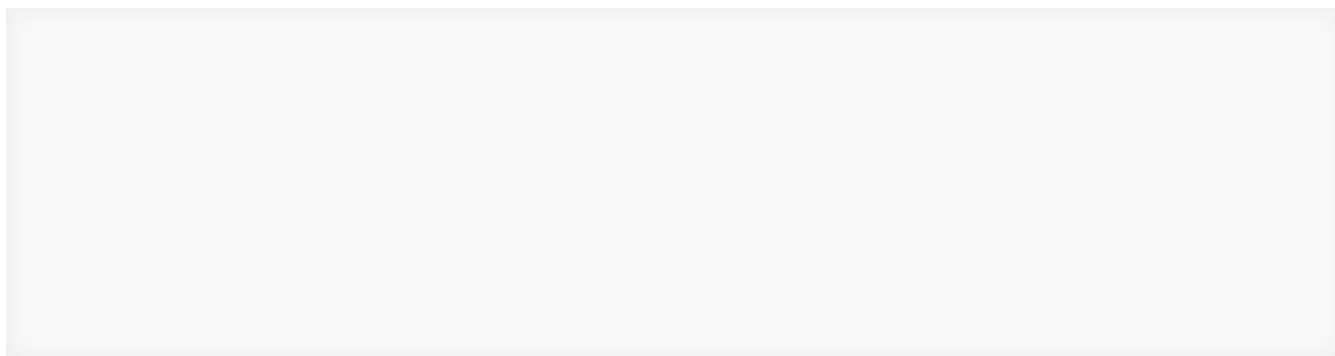
Мьянма



В этой стране от солнечных лучей защищаются не кремом с SPF, а самодельной косметикой танатхар. Делают ее из опилок местного дерева танака. Причем приготовить может любой желающий. Берут опилки, растирают их в пыль, заливают водой, - получается своеобразная паста (внешне очень похожа на глиняные маски).

Пасту наносят на лицо. Маска быстро застывает, но ее не смывают, а используют в качестве защиты от солнца. Она не стягивает кожу, наоборот, охлаждает ее. Такая паста спасает от опасного воздействия ультрафиолета.

Индия



Индийская кухня богата блюдами со специями: приправленная еда помогает интенсивному потоотделению. С жарой тут борются по-своему. Например, в некоторых семьях пьют нимбу пани - воду с лимонным соком или ласси - взбитым дахи (натуральный сладкий йогурт).

Но самым популярным способом борьбы со зноем долгие годы остается домашний освежающий манговый коктейль. Готовят такой напиток из неспелого фрукта манго, он хорошо спасает от жары.

Фото: открытые источники



Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР 👁 11724 13.07.2021, 15:39 📌 1139
URL: <https://babr24.com/?ADE=216250> Bytes: 4758 / 4131 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](https://t.me/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](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: kraasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/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](#)