

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КИТАЙСКОЙ ТЕОРИИ «5 СТИХИЙ» НА ПРИМЕРЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ АВТОРСКОГО НАПИТКА КОФЕ-ЭСПРЕССО «РАФ – 5 ВКУСОВ»

Подготовила **Монтотова Дарья**, студентка **ГАПОУ НСО «Новосибирский колледж питания и сервиса»**

Руководитель - преподаватель китайского языка **Клюева Ольга Юрьевна**

Актуальность

В современном мире наблюдается рост заболеваний, связанных с неправильным питанием. Нерациональное потребление пищи, злоупотребление фастфудом, сладкими газированными напитками, трансжирами и другими вредными продуктами приводят к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим нарушениям здоровья.

Теория «Пяти стихий и Пяти вкусов» актуальна в контексте китайской кулинарии и диетологии. Согласно этой концепции, каждой стихии соответствует один из пяти вкусов: **ОГОНЬ** - горький, **ЗЕМЛЯ** - сладкий, **МЕТАЛЛ** - острый, **ВОДА** - солёный и **ДЕРЕВО** - кислый. Считается, что здоровый и сбалансированный рацион должен сочетать в себе все пять вкусов. Переизбыток какого-то одного элемента может разрушить гармонию и привести к заболеваниям.



На основе китайской теории пяти вкусов в технологической лаборатории Новосибирского колледжа питания и сервиса была разработана рецептура напитка «Раф-5 вкусов». За основу взят рецепт приготовления кофе-эспрессо «Арахисовый Раф». Палитра вкуса совмещает в себе и сладость, и горечь, и кислоту. Паста арахис добавляет солёный привкус. Если добавить чуть Кайенского перца, появится острота. Обязательно добавить ваниль или сахар для сладости.

Под термином «сбалансированное питание» в китайской диетологии подразумевается именно равномерное использование всех пяти вкусов.

Технико-технологическая карта приготовления кофе-эспрессо «Раф 5 вкусов»

№ п/п	Наименование	Расход сырья на порцию
1	Натуральная арахисовая паста (без сахара)	15 грамм
2	Сливки 10%	215 грамм
3	1 шот эспрессо	18 грамм
4	Ванильный сахар	3 грамма
5	Розовая соль	щепотка
6	Цедра лимона	1,5 грамма
7	Кайенский перец	1 грамм

Выводы

Эта структура питания позволяет избежать многих «болезней цивилизации». Для того, чтобы организм был здоров, в организме необходимо присутствие всех пяти элементов. Применение теории «5 стихий» может помочь создать уникальные и разнообразные вкусы кофе-эспрессо «Раф — 5 вкусов».