

Отличные версии существуют по всему миру этого тонизирующего продукта из чашки.

В [бульон для души](#)». Эта ассоциация настолько распространена и так хорошо зарекомендовала себя в Штатах, что легко приписать эту теорию «куриного супа-как-лекарства» почти любой другой мясоедной культуре в мире.

«Это простой, скромный суп, который является своего рода краеугольным камнем многих различных кухонь», — говорит Дженн Луис, шеф-повар и автор книги «Манифест [хюгге](#) . Но посмотрите не только на птицу, и есть много других успокаивающих душу, суповых традиций, от которых мы можем извлечь пользу, особенно когда речь идет о бережливости и здоровье.

Например, в Японии одна из самых объективно здоровых кухонь в мире по многим показателям: у ее граждан самый низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения в мире, а также один из самых высоких показателей ожидаемой продолжительности жизни.

«Роль супа и бульона в Японии особенная, — говорит Элизабет Андох, автор нескольких кулинарных книг по японской кухне, в том числе «[Моя Корея: традиционные вкусы, современные рецепты](#) ». Он говорит, что курица и мясо в целом считались предметами роскоши до последних десятилетий, и даже когда он был маленьким ребенком и рос в Корее, курица была не очень доступна. «Так что история о том, что мама могла приготовить курицу дома, не существует, — говорит он.

Миёк-гук, суп из морских водорослей, является одним из наиболее традиционных супов, известных своим восстанавливающим действием в Корее, говорит он, — это суп, который подают молодым матерям после родов. В этом супе много листьев морских водорослей миёк (также известных в Японии как вакаме), которые при приготовлении даси употребляют внутрь, а не процеживают; морские водоросли богаты питательными веществами, от антиоксидантов до омега-3, и связаны с различными преимуществами для здоровья.

Другой суп, который, по его мнению, в Корее ассоциируется с комфортом, — это рисовая каша, или джук. Хотя есть некоторые куриные супы, известные своими

терапевтическими свойствами, потому что они наполнены традиционными лекарственными ингредиентами, такими как самгетанг, это скорее ресторанные традиции, чем домашние, говорит Ким. Однако это начинает меняться, и некоторые люди любят добавлять куриный бульон в свои традиционные супы, такие как миёк-гук.

«Корейцы современные и читали о всей магии куриного супа и его целебных свойствах, так что это что-то новое, и я это видела», — говорит Ким.

Как оказалось, эти целительные силы могут сводиться к магии дыма и зеркал. Исследования скудны, говорит Кристи Харрисон, магистр здравоохранения, дипломированный диетолог и автор книги « [исследование](#) », проведенное в 2000 году, показало, что куриный бульон может оказывать легкое противовоспалительное действие, что может объяснить его преимущества в лечении простуды, но оно проводилось на лабораторных крысах, а не на людях. Очень небольшое [Ганская кухня Зоу](#) о нкат нкван, остром супе на основе арахиса, в котором она выросла. «Земляная глубина вкуса, многослойное тепло и удовлетворяющая полнота каждой ложки — это то, что для меня невозможно превзойти».

Кроме того, то, как и где обычно готовится суп, безусловно, влияет на связанные с ним чувства. [Yolele! Рецепты из сердца Сенегала](#), что этой популярной уличной едой наслаждаются в Западной Африке от Нигерии до Сенегала, где ее пряный жар, как известно, помогает взбодриться любителям вечеринок по утрам. В его рецепте используется рыбный бульон, но [в этой](#) публикации, где она отмечает, что ключевым ингредиентом этого деликатеса в нигерийских семьях является кубик приправы «Магги». . «Этот суп также является отличным лекарством, когда вы плохо себя чувствуете или плохо себя чувствуете», — пишет она.

Если экономичность при ограниченных ресурсах является отличительной чертой комфортного приготовления супа, то, безусловно, достижение меньшего количества продуктов животного происхождения — замечательная цель. И если вы желаете иметь ароматный бульон, готовый к приправе к любой пище, то основные ингредиенты кладовой, такие как кацуобуси и комбу, для хранения которых даже не требуется холодильник или морозильник, и поэтому вам не нужно варить несколько часов. Вполне естественно восхищаться сходством одной кухни с другой и находить связи, которые укрепляют ваше мировоззрение — например, что куриный суп — это

самая комфортная еда. Гораздо сложнее выйти за рамки привычных техник, ингредиентов и формул, чтобы расширить свое представление о комфорте и пользе для здоровья.

Для Хорхе Карденаса из ресторана Их самой важной частью приготовления рецептов на основе майя является поджаривание цельных зерен и семян, таких как семена тыквы и кунжута, которые смешиваются с его бульоном.

«Это самая большая часть кухни майя — гораздо больше, чем мясо, которое вы используете», — говорит он.

Карденас также делает вегетарианский бульон в дополнение к своему куриному бульону, так что все те же пункты меню могут подаваться полностью веганскими.

«Кроме того, очень полезно есть цельнозерновые продукты и семена», — говорит он. «Приятно иметь, и вкусы действительно великолепны».

Знай свою курицу . Когда любимый белок Америки пересекает культуры и оказывается на сковороде, это победный куриный ужин. Кэти Эрвей навсегда вдохновлена коренастой, причудливой птицей и хочет, чтобы вы поставили ее в духовку и зажарили. Ее книга