

Корица

Вечнозеленое дерево, вид рода Коричник семейства Лавровые.



Ветви цилиндрические, к верхушке трехгранные.

Листья супротивные, на коротких черешках, овально-продолговатые, тупо или коротко заостренные, 7–18 см в длину, кожистые, с 3–7 главными жилками.

Цветы, собранные в метелки, зеленоватого цвета и с достаточно неприятным запахом.

Плоды представляют собой фиолетовые ягоды диаметром 1 см с единственным семенем.

Корицу выращивают в течение двух лет, а затем подрезают под корень. В течение следующего года образуются новые побеги. Затем с этих побегов срезается кора. Она просушивается. Используется только тонкий (0,5 мм) внутренний слой коры; внешний древесный слой удаляется, и остаются метровые коричневые полоски, которые при высыхании завиваются в длинные трубочки; каждая высушенная трубочка состоит из полосок от нескольких побегов. Эти трубочки затем для продажи разрезаются на куски 5–10 см длиной.

Родиной корицы являются Шри-Ланка, Бирма и Южное побережье Индии. Она также успешно культивируется в западной Индии, Бразилии, Суматре, Яве, Вьетнаме, Египте, Мадагаскаре и в других странах тропического пояса.

Жители Древней Греции прозвали корицу «безупречной пряностью», а уж они знали толк в стремлении к идеалу. Кроме греков поклонниками пряности были египтяне, включавшие ее в состав смеси для бальзамирования тел отходивших в мир иной фараонов. В восточных странах корица снискала популярность как ценный медикамент более 4000 лет назад, а европейцы до 19-го века применяли ее только в кулинарии и как подсластитель для горьких сладостей. Завоевавшем Цейлон португальцам корица пришлась по душе так сильно, что они обязали местное население выплачивать ею годовую дань.

Сегодня эта специя – полноценный компонент ароматных блюд и напитков, некоторых лекарственных средств, а также это нежный, теплый и естественный ароматизатор помещений.

Основным поставщиком корицы на международный рынок является Шри-Ланка. Есть несколько видов коричневого дерева, из которых получают корицу разных сортов и качества. Оптимальными условиями произрастания корицы являются тропические леса, где средняя температура на протяжении года колеблется от 26 до 27 градусов.

Древние египтяне знали *два вида этой* пряности: корицу настоящую (*Cinnamomum zeylanicum* Br.) и кассию (*Cinnamomum Cassia* Blume).

Корицу настоящую (цейлонскую) получают из коры коричневых деревьев, которые произрастают в субтропиках Индии и Цейлона на высоте от 1000 метров над уровнем моря. Культивируется она также в Индонезии и Малайзии. Коричневые деревья в этих краях представляют собой плотные низкорослые кустарники.

Сборщики срезают кору с побегов медными ножами, что является не столько данью сакральной традиции, сколько соблюдением технологии. Дело в том, что дубильные вещества, которые в больших количествах содержатся в коричневом дереве, окисляют все металлы, кроме меди, серебра и золота.

Дерево цейлонской корицы выращивают в течение 2 лет, после чего подрезают под корень. На следующий год образуется примерно десяток молодых побегов. С них и срезают кору, которую затем просушивают. Заготавливают ее в августе-сентябре, после завершения сезона дождей – в этот период кора легко отделяется от ветвей. Влага, впитавшаяся в дерево, делает корицу более ароматной, такая пряность ценится особенно высоко.

Корица настоящая имеет темно-коричневый цвет, тонкий аромат, сладковатый, нежный вкус и очень хрупкие, тончайшие стенки коричневых палочек. Лучшие сорта похожи на свернутый лист бумаги.

Родиной кассии, известной также под другими названиями (китайская, ароматная, простая, фальшивая корица, корица-кинель), считается Южный Китай. Ее также культивируют в Корее, Вьетнаме, Лаосе, Камбодже, Индонезии.

Китайскую корицу собирают с деревьев, достигших 8–10-летнего возраста. Внешний слой коры счищают, а нижний разрезают на полоски длиной 15 см и шириной 2 см. Сушат ее так же, как и цейлонскую корицу. Высыхая, кора приобретает вогнутую форму с шероховатой внешней, похожей на древесную кору, и гладкой внутренней поверхностью.

Кассия имеет красновато-коричневый оттенок, ее аромат более яркий, но менее изысканный, чем у корицы настоящей. Вкус у нее терпкий, сладковато-острый и слегка жгучий. Трубочки китайской корицы более плотные и толстые (2–4 мм), ломаются они с трудом. Иногда их продают не скрученными в трубочки, а сложенными в виде пластинок. Встречается и высокосортная кассия из Китая с тонкими стенками.

Различаются эти 2 вида корицы и по своему химическому составу. В кассии содержится много крахмала и кумарина (2 г/кг), оказывающего вредное воздействие на печень (поэтому использовать ее в больших дозах не рекомендуется). В цейлонской корице кумарин тоже присутствует, но в минимальных количествах (0,02 г/кг), что совершенно безопасно для здоровья.

Кассия дешевле, чем цейлонская корица, и в большинстве наших магазинов продают именно ее. Упаковки с кассией чаще всего маркируют как «Корица индонезийская» или «Корица фальшивая». В виде порошка чаще всего продают именно кассию, а не цейлонскую корицу.

Наличие в китайской корице большого количества крахмала позволяет провести ее идентификацию с помощью раствора йода. Если капнуть им на порошок кассии, он окрасится в темно-синий цвет, в то время как цвет цейлонской корицы изменится незначительно.

Корица настоящая и кассия – основные виды этой пряности. Но существует еще малабарская и пряная корица.

Малабарская корица (*Cinnamomum Tamala Nees*) известна и под другими названиями: бурая или древесная, а также кассия-вера. Она произрастает в южных районах Индии и Бирмы. Эта пряность имеет более грубую структуру, чем кассия, аромат у нее слабый, а вкус – вяжущий, резкий и горьковатый. Оттенок у палочек малабарской корицы коричневато-бурый.

Пряная корица, или кустарниковый циннамон (*Cinnamomum Culilawan Blume*), растет в Индонезии и

на плантациях Молуккских островов. В высушенном виде пряность представляет собой небольшие хрупкие кусочки тонкой коры вогнутой формы, бежевого оттенка снаружи и желто-красного внутри. Зернистые на изломе, они легко крошатся. Этот вид корицы обладает острым ароматом и пряным вкусом со жгучим оттенком.

Хотя малабарская корица и циннамон менее качественны, их часто добавляют в смеси готового коричневого порошка, которые продают в мелкой фасовке.

В продаже можно встретить корицу в виде трубочек и порошка. Чтобы быть уверенным в качестве пряности, рекомендуется приобретать именно трубочки, в таком случае совсем нетрудно определить ее вид. Отличить палочки китайской корицы от цейлонской просто: первые крупнее, толще, грубее, темнее по цвету и по виду похожи на свернутую древесную кору. Кроме того, трубочки настоящей корицы закручены с двух концов, наподобие бараньих рогов, они легко крошатся (в кассии при размалывании в домашних условиях обычно остаются отдельные волокна). Стоит цейлонская корица дороже китайской.

При покупке корицы следует обращать внимание и на производителя. Лучше всего приобретать пряность из Шри-Ланки или из европейских стран, в прошлом владевших колониями. Это Англия, Голландия, Франция. А вот покупать корицу из США, Германии и Израиля не стоит: эти государства не имеют ни собственного производства, ни исторически сложившихся торговых связей со странами – производителями корицы.

Многое зависит и от соблюдения правил хранения специй. Коричный порошок может сохранять свои свойства не дольше шести месяцев. А вот палочки не потеряют аромата и на протяжении целого года, если, конечно, держать их в сухом, прохладном месте. Хранить пряность (в любом виде) нужно в стеклянной емкости.

Использование корицы в кулинарии

Разные виды корицы употребляются главным образом в кондитерском производстве (в печенье, кексы, куличи, пряники, сладкие пироги с фруктовой начинкой), а в кулинарии – при приготовлении сладких блюд (пудинги, сладкие пловы, компоты, варенья, муссы, желе, кисели, творожные пасты).

В современной западноевропейской кухне корицу добавляют в различные виды фруктовых салатов и в некоторые овощные (шпинат, красная капуста, кукуруза молочно-восковой спелости, морковь), а также в холодные фруктовые супы из свежих и сушеных фруктов. Особенно хорошо сочетается корица с теми блюдами, в состав которых входят яблоки, айва, груши.

В восточной кухне, в том числе и в закавказской и среднеазиатской, корица употребляется при приготовлении холодных и горячих блюд из домашней птицы (индейка, курица) и вторых блюд из баранины (жареной, тушеной), а в Китае и Корее – при приготовлении жареной свинины. Корица улучшает, облагораживает вкус жирного мяса. Наконец, эта специя – обязательный компонент различных смесей сухих пряностей и смесей для фруктовых, грибных и мясных маринадов.

Корицу употребляют либо в целом виде (жидкие блюда), либо в молотом. Закладку производят за 7–10 минут до готовности блюда (супы, компоты, горячие блюда) или непосредственно перед подачей на стол (салаты, творожные пасты, простокваша). Нормы закладки корицы сильно колеблются. Особенно они высоки в восточной, индийской и китайской кухне; в среднем – от 0,5 до 1 чайной ложки на 1 килограмм риса, творога, мяса, теста или на 1 литр жидкости.

Порошок корицы входит во многие пряные смеси: марокканскую «рас-эль-ханут», тунисскую «галат-дагга» и эфиопскую «бербере». Корица вместе с мускатным орехом, гвоздикой и белым перцем часто включается в состав французской смеси *quatre spices* («четыре специи»), используемой в классических рагу из мяса, птицы и овощей, а также в некоторых супах, колбасах и паштетах. В индийской кухне цейлонская корица входит в состав знаменитых пряных смесей гарам-масала и служит одной из важнейших специй при приготовлении плова. Индийские повара обычно обжаривают кусочки корицы в растительном масле, пока они не развернутся (очень значимая деталь для раскрытия всей глубины аромата), а затем уже в благоухающем «коричном» масле жарят овощи или другие продукты.

Что касается европейской кухни, корицу используют для ароматизации маринадов, добавляют в овощные и фруктовые салаты, в блюда из птицы, свинины и баранины. Например, классически приготовленные фаршированные баклажаны или греческое рагу из ягненка просто немыслимы без корицы. В Закавказье ее добавляют в блюда из мяса, овощей и бобов, кладут в харчо и чихиртму, в плов из баранины.

В России с корицей традиционно готовили молочные супы, оладьи, каши и заливную рыбу, в Белоруссии сдабривали корицей моченую бруснику, а на Украине применяли при мариновании огурцов и засолке арбузов.

Любопытная деталь – в некоторых странах корицу часто добавляют в домашнее пиво. Нельзя не упомянуть о традиции угощаться на Рождество подогретым пивом или вином со специями. Так, например, делают шведы, подавая к рождественскому столу глегг (*glogg*) – разновидность глинтвейна из красного вина, водки или бренди, лимонной и апельсиновой цедры, сахара, непременно корицы, гвоздики, изюма и миндаля.

Рецепт



Ингредиенты/6 порций/Рождественский глинтвейн с белым вином и апельсинами

Белое вино 750 мл

Мед 1 столовая ложка

Вода 100 мл

Палочки корицы 6 шт

Гвоздика 6 шт

Апельсины 1 шт

1. В маленькой кастрюле смешать воду с пряностями и медом, добавить дольки апельсина и поставить на умеренный огонь.
2. Содержимое смешать, довести до кипения и процедить.
3. Смешать вино с приготовленным отваром и разогреть на умеренном огне, не доводя до кипения.
4. Подать горячим в прозрачных огнеупорных кружках.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 3,9 гр

Жиры 3,2 гр

Углеводы 79,8 гр

Калорийность: 261 кКал

Корица содержит большое количество полезных веществ, а также уникальное эфирное масло, являющееся эффективным природным тонизирующим средством.

В корице присутствуют витамины В1 (0,0022 мг), В2 (0,041 мг), В4 (11 мг), В5 (0,358 мг), В6 (0,158 мг), В9 (6 мкг), витамин А (15 мкг), С (3,8 мг), Е (2,32 мг), К (31,2 мкг), РР (1,332 мг).

Она содержит большое количество микроэлементов: кальций (1002 мг), магний (60 мг), железо (8,32 мг), цинк (1,83 мг), медь (339 мкг), марганец (17,466 мг), калий (431 мг), фосфор (64 мг).

В специи присутствует очень ценное вещество – холин, которое участвует в синтезе важнейшего нейромедиатора ацетилхолина, передатчика нервных импульсов.

Характерный аромат корице придает эфирное масло, содержание которого достигает в ней 2%. Масло состоит из альдегида коричной кислоты (до 65%), фелландрена и эвгенола.

Использование корицы в медицине

Одним из наиболее известных эффектов корицы является гипогликемический. Всего лишь 0,5 ч. л. этой пряности, добавленные в кофе, сок или хлопья и принятые утром, эффективно снизят уровень глюкозы в крови.

- Эта специя является мощным природным антиоксидантом. Ее действующие вещества выводят из организма свободные радикалы, замедляя процессы клеточного старения.

- Доказано, что корица обладает бактерицидными и противогрибковыми свойствами, особенно эффективна она в отношении грибка *Candida Albicans* и бактерии, вызывающей язвенную болезнь, – *Helicobacter Pylori*.

- Эта пряность поможет справиться с кашлем. Необходимо одну чайную ложку растворить в одном литре кипятка, добавить в раствор немного меда (по вкусу) и щепотку черного перца. Принимать по 100 мл каждые 4 часа.

- Обеспечить свежее дыхание на весь день можно при помощи утренних полосканий ротовой полости теплым раствором, содержащим корицу и мед (по одной чайной ложке обоих компонентов растворить в 200 мл теплой воды). Мгновенно ликвидировать неприятный запах изо рта также поможет эта специя, достаточно лишь пожевать небольшой кусочек палочки в течение нескольких минут.

- Лицам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, тоже приходит на помощь корица, снижая кислотность желудочного сока, устраняя тошноту, рвоту, уменьшая метеоризм, ликвидируя запоры и в то же время нормализуя консистенцию стула при диарее.

- Смесь корицы и меда эффективно снижает «плохой» холестерин, вследствие чего является отличным средством профилактики инфаркта. Необходимо ежедневно утром съедать кусочек хлеба, намазанный этой смесью (из 0,5 чайной ложки корицы и одной десертной ложки натурального меда). Регулярное долговременное употребление данной смеси не только будет держать в норме уровень холестерина, но и укрепит сердечную мышцу.

- Специя способствует улучшению циркуляции крови в сосудах головного мозга, она – отличное средство для профилактики и устранения мигреней и головных болей.

- При вдыхании эфирного масла корицы значительно повышается активность мозга: активизируется его познавательная функция, усиливается концентрация внимания, у человека проявляются творческие способности.

- Теплая ванна с добавлением 3–5 капель эфирного масла корицы поможет организму быстрее справиться с простудой. Необходимо принимать ее не менее 15 минут.

- Коричное масло является сильнейшим афродизиактом. Оно способно оживить отношения, придать им яркость и чувственность, усилить желание.

Большое количество корицы вызывает сокращения матки. Пряность помогает восстанавливаться в послеродовой период и увеличивает приток молока. Это традиционное индийское средство для уменьшения риска повторной беременности сразу после родов до 20 месяцев.

Предостережения

Корица содержит такое токсичное соединение, как кумарин, которое в высоких концентрациях может быть причиной повреждения печени и почек. Поэтому не стоит слишком увлекаться этой специей. Также следует быть осторожным при использовании масла корицы, так как в концентрированном виде оно может оказать неблагоприятное воздействие на кожу, возможна также аллергическая реакция. Стоит быть осторожным, употребляя корицу в сочетании с другими продуктами или лекарствами, разжижающими кровь, например аспирином. Следует также избегать этой приправы во время беременности.

Использование корицы в Эзотерике

Во все времена корица считалась наиболее мощной с магической точки зрения приправой и применялась не только лишь на кухне, но и в ритуалах на богатство, удачу, процветание. С астрологической точки зрения корица подчиняется стихии Пламени, и именно данный факт является определяющим в эзотерических качествах пряности. Говорят, что сама птаха Феникс возродилась из костра, сооруженного из листочков корицы. С точки зрения практикующих магов, корица является настоящим волшебным зельем: с ее использованием нереальное можно запросто сделать возможным!

Рассмотрим теперь более подробно, как использовать чудодейственную мощь корицы.

Корица для приумножения финансов

Чтобы ваш кошелек постоянно был полон, положите в него листочек мяты и немножко корицы. Благоуханный запах портмоне привлечет в вашу жизнь финансы.

Чтобы стать успешным в коммерции, примешивайте приправу в вашу утреннюю чашку чая. Аромат специи даст вам жизнерадостность и силу, усилит концентрацию на важных для вас вещах. Вы станете более уверенным в себе, сможете найти выход из любой ситуации. Для того чтобы привлечь финансы в свой дом, во время уборки добавьте в воду для мытья полов перемолотую пряность.

Корица – средство для удачи

Пряность, насыпанная в левый башмак, принесет вам везение в те сутки, в которые была насыпана. Для преподавателей, политиков и всех людей, которые часто выступают перед аудиторией, будет полезным такой совет. Перед докладом скушайте конфету либо выпечку с пряностью – вот увидите, вы станете более красноречивыми.

Мечтаете осуществить собственное желание? Выйдите поутру на улицу либо на лоджию, держа в левой руке немного перемолотой пряности. Закрыв глаза, подумайте о собственном намерении и сдуйте приправу.

Магические свойства корицы определяются ее принадлежностью к стихии Огня, поэтому неудивительно, что это: защита, исцеление, очищение, любовь, улучшение психического восприятия, прояснение сознания, обретение независимости, силы и уверенности в себе. Самый простой способ вернуть себе хорошее настроение, справиться с хандрой, побороться с подступающей депрессией и усилить творческие способности – это устроить себе сеанс ароматерапии.

Использование корицы в косметологии

Востребованность корицы в косметологии вызвана ее целебным воздействием на кожу лица и тела: она оказывает противовоспалительное действие, ускоряет обменные процессы в клетках кожи. Все это возможно благодаря наличию в составе пряности множества антиоксидантов и дубильных веществ. Под воздействием коричных масок для лица кожа обретает гладкость и эластичность, исчезают воспалительные процессы, разглаживаются мелкие морщины.

Маски для волос, в состав которых входит корица, помогают нейтрализовать последствия неправильного ухода, питания, которые делают локоны ломкими, тусклыми и безжизненными. Кроме того, корица способствует ускорению роста волос, применяют ее и в качестве натурального осветляющего средства.

Рецепт

Корица – уход за лицом

Существует действенное питательное средство, успокаивающее воспаленную кожу, нейтрализующее прыщи, – маска, состоящая из 1/3 банана, 2 столовых ложек сметаны и чайной ложки порошка корицы, можно добавить лимонный сок. Этой маской покрывают кожу лица и выдерживают 15 минут, после умываются слегка теплой водой и смазывают лицо кремом.

Улучшить состояние кожи, тонизировать ее и разгладить морщины поможет маска из корицы и меда. Компоненты берут в пропорции 1:2, смешивают и наносят на кожу минут на 10, затем смывают. Если кожа сухая, в маску можно добавить полторы столовые ложки любого растительного масла, если жирная – в рецепт включают белок куриного яйца, а если кожа нормальная или комбинированная – подойдет нежирная сметана (столовая ложка).

Корица – уход за телом

Сделать кожу гладкой и нежной можно, если приготовить скраб по следующему рецепту: оливковое масло (полстакана) смешивают со столовой ложкой сахара (желательно коричневого) и чайной ложкой корицы. Влажную кожу обрабатывают полученным скрабом, сочетая нанесение средства с массажем, затем смывают. Сухую кожу смывают водой без применения мыла или геля для душа, если кожа жирная, можно воспользоваться косметическими средствами.

Корица – уход за волосами

Корица в косметологии – один из продуктов, ускоряющих рост волос, поэтому полезно делать маску, включающую кефир, оливковое масло (по 2 столовые ложки), корицу, мед (по чайной ложке) и яйцо. Маску наносят на волосы обычным способом на 15 минут и тщательно смывают.

Благодаря своей способности осветлять волосы корица является альтернативой химическим окрашивающим средствам. Эффективна следующая маска: в стеклянной или керамической емкости смешивают кондиционер для волос (200 мл), жидкий мед (70 мл) и 3 ст. ложки молотой корицы. Однородную маску наносят на чистые, влажные (не мокрые) волосы, распределяя средство равномерно на каждую прядь. После волосы укутывают целлофаном, а через полчаса целлофан снимают, при этом маску оставляют на волосах как можно дольше, до 4 часов. Смывают теплой водой, можно использовать отвар ромашки. Такая маска, кроме осветления, способствует укреплению волос.

Масло корицы

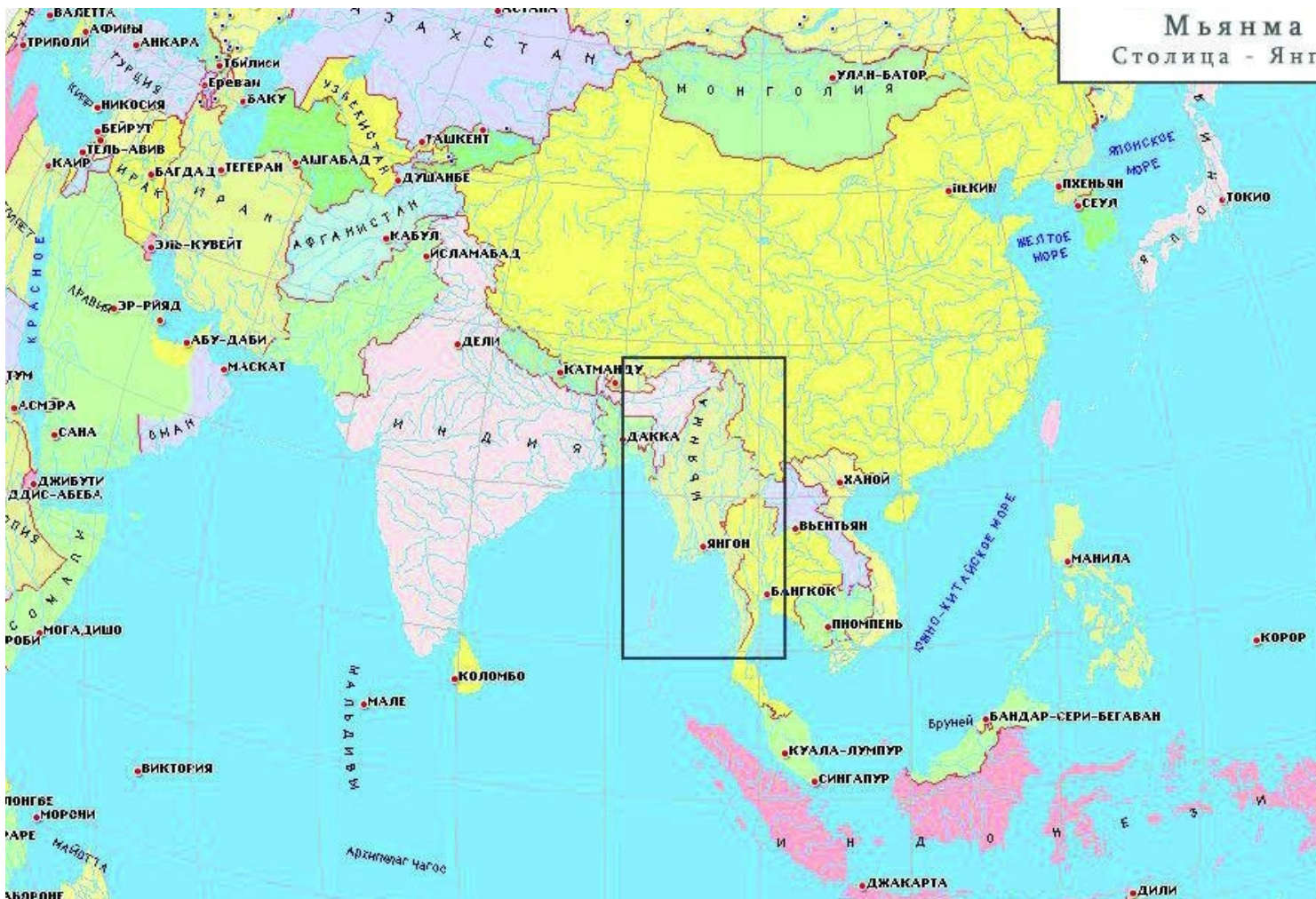
Эфирное масло корицы усиливает обмен веществ и кровоснабжение, препятствует образованию целлюлита, употребляется для гармонизации процессов пищеварения. Уменьшает проявления простудных заболеваний и гриппа. Используется в согревающих массажных составах. Служит средством от обмороков, головокружения и тошноты. Нейтрализует яды при укусах насекомых. Устраняет неприятный запах изо рта.

Эфирное масло у мужчин усиливает сексуальность, препятствует возникновению застойных явлений в половых органах. У женщин гармонизирует менструальный цикл, усиливает сексуальность, восприимчивость эрогенных зон. Хорошее психотропное средство при тревожных состояниях, страхах, депрессии, меланхолии, астении.

Антисептические и противовирусные свойства масла особенно используются для лечения гриппа, ревматизма, ревматоидного артрита, ларингита, трахеита, бронхита, пневмонии. Эфирное масло корицы стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и рекомендовано при поносе, желудочных и кишечных коликах, снижении аппетита, гипоацидном гастрите.

А теперь отправимся в путешествие на родину корицы – Бирму...

Мьянма (Бирма)



Мьянма – государство в Юго-Восточной Азии, расположено в западной части полуострова Индокитай. Граничит с Индией, Бангладеш на западе, с Китаем на северо-востоке, с Лаосом на востоке, Тайландом на юго-востоке. Столица – Нейпидо. Численность населения – 55,1 млн чел.

Государственное устройство

Мьянма – федеративная республика во главе с президентом, делится на 14 регионов, название которым дано по названию проживающих в них народностей. Законодательная власть представлена Народным собранием – однопалатным органом, члены которого избираются раз в 4 года.

Учитывая авторитарный режим управления и нестабильную обстановку в некоторых регионах, на должность главы правительства назначаются военные, из которых состоит подавляющее большинство как министров, так и представителей власти на местах.

История

Самый древний народ, который проживал на территории современной Мьянмы – моны, ведущие свою историю с III тысячелетия до н. э. К середине IX века с территории Китая в Мьянму пришли бирманцы, основав титульную нацию. История страны тесно связана с множеством народностей, так или иначе вносивших свой вклад в развитие или упадок региона. Основное влияние на формирование государства, в том числе и культурные особенности, оказали ближайшие соседи, а также частая оккупация Мьянмы.

Ближе к XIX веку господствующие в регионе англичане путем дипломатических и военных операций смогли оккупировать большую часть страны. Необходимо отметить, что они были хорошо встречены большинством местного населения.

Независимость Мьянма получила в 1948 году после избавления от жестокого японского протектората.

Экономика

Мьянма – преимущественно сельскохозяйственная страна. Около 65 % населения заняты в сельском хозяйстве, около 12 % – в промышленности, примерно 16 % – в сфере торговли и услуг.

Главная сельскохозяйственная культура – рис. По его выращиванию страна занимает 7-е место в мире. Другие важные культуры – табак, кукуруза, бобовые. Выращиваются садовые культуры – манго, цитрусовые, бананы, ананасы. В Сухом поясе, который проходит через среднее течение реки Иравади, нижнюю часть долины Чиндуина и северную часть долины Ситуана, возделывается хлопчатник, арахис, кунжут и т. д. Здесь проживает четверть населения страны.

В Мьянме развита пищевая промышленность – очистка риса, производство кофе, сахара, алкогольных напитков. Имеется большое количество консервных заводов, занятых производством рыбопродуктов.

Другая важная отрасль экономики – горнодобывающая промышленность. Мьянма обладает запасами нефти, газа, олова, сурьмы, цинка, меди, золота, драгоценных камней.

Здесь сосредоточено более 75 % мировых запасов тика. Согласно официальным данным, экспорт леса обеспечивает до 12 % валютных поступлений. Однако эксперты полагают, что реальные объемы продажи этого вида древесины значительно выше, поскольку в стране имеет место незаконная вырубка леса.

Энергетика Мьянмы базируется на собственных ресурсах, играя важную роль в экономике страны.

Металлургия и машиностроение недостаточно развиты.

Экономика Мьянмы является одной из наименее развитых в мире, страдая от десятилетий застоя, бесхозяйственности и изоляции. ВВП Мьянмы составляет 42,953 млрд долларов США, темп роста составляет в среднем 2,9 % в год – самый низкий показатель экономического роста в субрегионе Большого Меконга. Помимо прочего, США, ЕС и Канада ввели экономические санкции в отношении Мьянмы.

Исторически сложилось так, что Мьянма была основным торговым путем между Индией и Китаем с 100 года до н. э. Царство Мон в Нижней Бирме было важным торговым центром в Бенгальском заливе. После завоевания Мьянмы англичанами она стала самой богатой страной в Юго-Восточной Азии. Кроме того, она была крупнейшим мировым экспортером риса. На нее приходилось 75 % мирового объема производства тикового дерева, население характеризовалось высоким уровнем грамотности.

После формирования парламентского правительства в 1948 году премьер-министр У Ну начал политику национализации. Правительство также пыталось реализовать плохо продуманный восьмилетний план. К 1950 году экспорт риса упал на две трети, а экспорт полезных ископаемых – более чем на 96 %. За государственным переворотом 1962 года последовала экономическая схема, называемая Мьянманским путем к социализму, план по национализации всех отраслей. Программа оказалась катастрофой для Мьянмы, превратив ее в одну из самых бедных стран мира.

В 2011 году, после прихода к власти правительства нового президента Тейна Сейна, в Мьянме начались серьезные политические реформы, охватывающие борьбу с коррупцией, обменный курс, законы об иностранных инвестициях и налогообложении. Иностранные инвестиции увеличились с 300 млн долларов США в 2009–2010 гг. до 20 млрд долларов США в 2010–2011 гг. Большой приток капитала привел к укреплению курса бирманской валюты, кьята, примерно на 25 процентов. В ответ на это правительство ослабило ограничения на импорт и отменило экспортные налоги.

После завершения проекта по строительству глубоководного порта Тавой стоимостью 58 млрд долларов США Мьянма, как ожидается, станет крупным транспортным узлом, соединяющим Юго-

Восточную Азию и Южно-Китайское море через Андаманское море с Индийским океаном. Через нее будут проходить товарные потоки из стран Ближнего Востока, Европы и Африки, что будет содействовать экономическому росту в регионе АСЕАН.

Туризм

Растущая отрасль экономики Мьянмы.



Мьянма – это необыкновенное собрание древних ценностей и культурного наследия. Знаменитая пагода Шведагон, древний Баган, удивительное озеро Инле становятся популярными туристическими центрами. Курорты международного класса Нгапали и Нгве-Саунг могут сегодня смело соперничать с пляжами Таиланда и Индонезии, а красивейшая природа, сохранившаяся здесь в первозданном виде, привлекает в страну немало экотуристов. А еще здесь очень красивые, статные и скромные девушки, и все жители без исключения – и мужчины, и женщины – носят лоджии – длинные и легкие юбки, завязанные причудливым узлом.



Достопримечательности

1. *Янгон*, ранее известный как Рангун, был столицей Мьянмы, известен своей колониальной архитектурой, благодаря чему остается чуть ли не единственным примером британской колониальной столицы 19-го века. Уличные торговцы, традиционно одетые местные жители, велорикши и старинные автобусы Chevrolet превращают деловой центр Янгона в своеобразный живой музей.

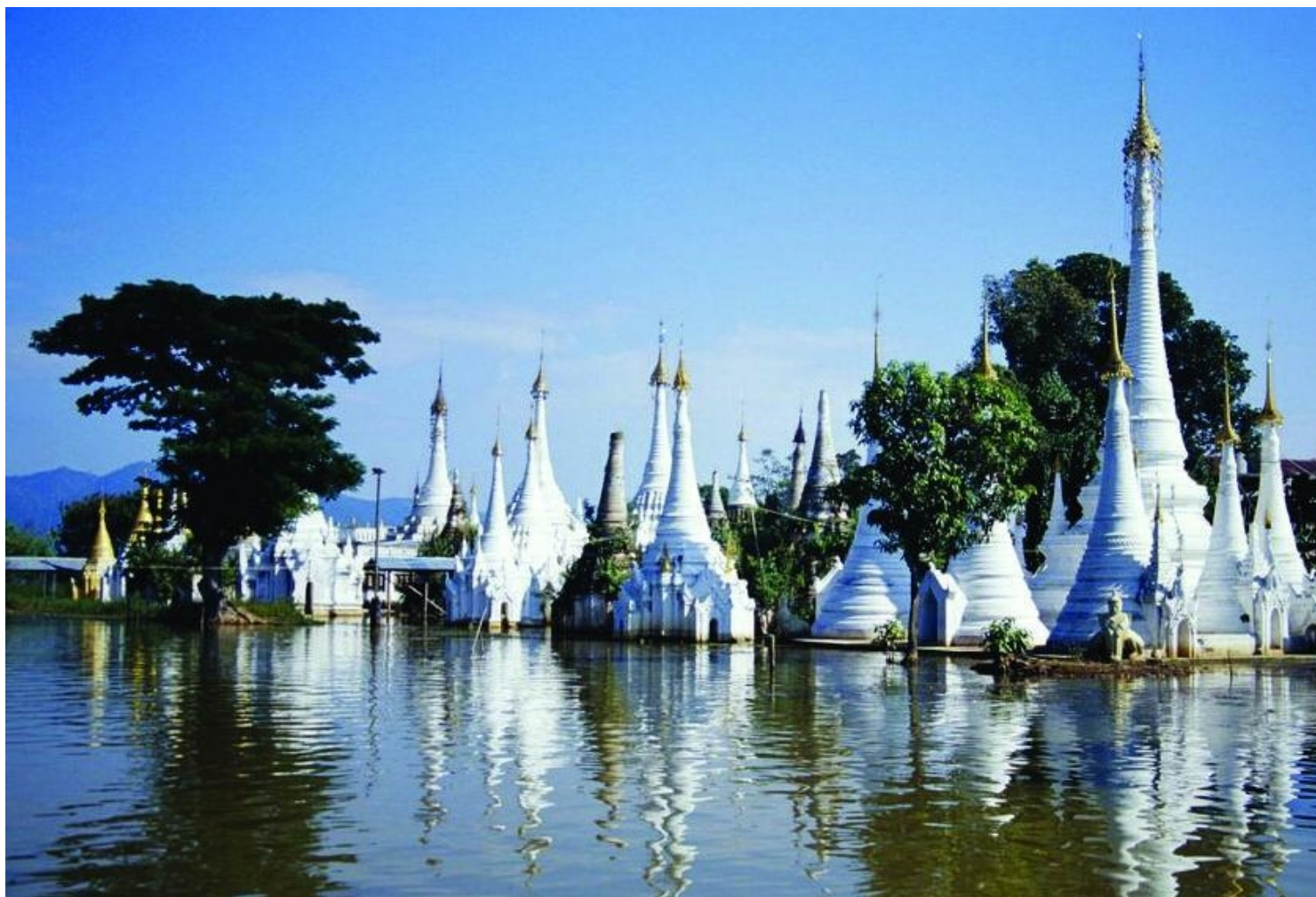
2. *Пагода Шведагон* является сердцем Янгона. Это самая почитаемая пагода в стране и во всей Юго-Восточной Азии, с интересной историей. Согласно легенде, Шведагон был построен во времена Будды, более чем 2500 лет назад, и внутри него находится священная реликвия – несколько волос Будды. Возвышаясь на высоту 100 метров над городом, Пагода Шведагон является известной достопримечательностью Бирмы, заметной на много миль отовсюду. Это чудо света и самая почитаемая пагода в Юго-Восточной Азии, и визитная карточка столицы Мьянмы.

3. *Баган* – первая и самая интересная в Мьянме достопримечательность. Это место самых интересных археологических раскопок в Азии, место древней архитектуры. Он расположен в верхней части Мьянмы на восточном берегу знаменитой реки Иравади и тянется на протяжении 42 квадратных километров. Он был когда-то столицей первой династии Мьянмы. Более 2000 храмов и ступ расположены в этой области. Здесь находятся великолепные ступы и пагоды красноватого цвета, религиозные памятники, которые были построены более 1500 лет назад. Баган – увлекательное место для всех путешественников с очень старыми буддийскими святынями.

Наиболее привлекательны из храмов Багана: Храм Ананда с четырьмя тиковыми Буддами, один из лучших, крупнейших, наиболее хорошо сохранившихся храмов, Позолоченная пагода Швезигон, храм Табинью – самая высокая пагода Баган. Экскурсию по Багану можно совершить на машине, повозке с лошадью, на велосипеде. Можно насладиться идиллическим закатом на реке Иравади, прокатившись на лодке. Этот древний город Бирмы по своему величию, красоте и загадочности вполне сопоставим с достопримечательностями известного всему миру камбоджийского храмового комплекса Ангкор.

4. *Гора Попа* расположилась неподалеку от Багана, на крутом пике бывшего вулкана, среди прекрасных лесных ландшафтов и изобильных видов флоры и фауны. Посреди засушливой зоны Мьянмы находится еще один храм, посвященный духам-натам.

5. *Мандалай* – экономический и культурный центр Верхней Бирмы и важная достопримечательность Мьянмы. Это второй по величине город страны. В нем много исторических зданий, храмов и пагод. Здесь находится Пагода Махамуни с четырехметровой золотой статуей Будды и пагода Кутодау Пайя со знаменитой каменной книгой, более чем на 700-х страницах которой выбиты буддийские тексты.



Это центр шелкоткачества, резьбы по мрамору, изготовления гобеленов. Около Мандалая расположены древние города Амарapura с тиковым мостом Бейн, Сагайн с гигантской куполообразной пагодой, Инва (Ава), Мингун.

6. *Озеро Ингле* является вторым по величине озером в стране. Ингле славится своей красотой, красочными местными рынками, плавучими островами с огородами. Это пресноводное озеро с деревьями по берегам, с красивейшими пейзажами, окруженное туманными горными хребтами. Посередине озера на сваях – Монастырь Прыгающих Кошек. Погода на озере Ингле отличается от погоды других мест в стране, здесь ощутимо прохладнее. Путешественники могут увидеть уникальный способ гребли ногой, которым пользуются местные рыбаки. Местные жители дружелюбны, охотно продают изготовленные своими руками красочные разнообразные сувениры.

7. *Кенг Тонг* – это город в восточном штате Шан Мьянма, колоритное место для знакомства с обычаями и культурой горных племен. Возле города проживает много различных этнических племен. Незабываемые пейзажи и уникальные культуры, живущих здесь людей.

8. *Золотая скала* – захватывающее дух и в то же время священное место для людей Мьянмы. Она расположена в штате Мон на вершине высокой горы, где балансирует на обрыве непонятно каким образом. Говорят, что это благодаря волосу Будды, заложенному в основание этой конструкции. Поездка занимает 4 часа езды от Янгона. Это третье по значимости место паломничества в Мьянме после пагоды Шведагон и пагоды Махамуни. Считается, что стоит человеку увидеть это игнорирование силы тяжести золотой скалой, как он немедленно обратится к буддизму.

9. *Монива* – маленький город, расположенный примерно в 140 км к северо-западу от Мандалая вдоль восточного берега легендарной реки Чиндуина. Именно на ее берегах где-то живут те самые племена нага. Ехать туда долго, примерно 3 часа. В окрестностях Монивы находится уникальный монастырь – пагода Танбодхи, словно ежик с иголками, усыпанная маленькими пагодками вокруг главной, и два необычных пещерных храма с невероятными каменными изгибами и настенными росписями. Есть там еще одно уникальное место, называемое «1000 деревьев Будд» – на самом деле деревьев баньяна здесь растет на порядок больше и под каждым – Будда. Очень сильное впечатление от этого множества одинаковых фигур, расположенных вокруг двух гигантских полых Будд, внутри которых изображены картины рая и ада. Стоящий Будда – высотой с 33-этажный дом, второй, лежащий – 90 метров. Увидев чудеса Монивы, вы не забудете о них долго, может быть, даже всю жизнь.

10. *Нгапали* – морской курорт, находится в штате Ракхайн и тянется вдоль Бенгальского залива. Знатоки утверждают, что пляж Нгапали один из лучших пляжей в Мьянме, с пологим спуском, ровным дном, достаточно уединенный. Он славится своей природной красотой и чистотой. Пляж тянется около 3 километров: мягкий белый песок, окаймленный шелестящими зелеными кокосовыми пальмами, ракушки причудливой формы под ногами, с шумом набегающие одна за другой бирюзовые волны. Великолепные солнечные ванны, синее, как бирманские сапфиры, небо, кобальтово-синее соленое море, слегка покалывающее, словно слабыми токами, тело, отсутствие опасных морских животных... Неподалеку рыбацкие деревушки с бамбуковыми хижинами... Это лучшее место для тех, кто устал от городской шумной жизни и ищет место, чтобы насладиться как самим пляжем, так и красотой природы возле него. Предлагающие сувениры местные жители скромны, ненавязчивы и приветливы.

11. *Лутао* – крохотный заштатный городишко, находящийся в штате Качин Мьянма в предгорьях Гималаев. Самый северный город этого штата. Отделенный от мира горами и лесами. Добраться до него можно только по воздуху, а по земле – только в летнее время. Прекрасная Мьянма, вообще-то, не числит его как достопримечательность, тем не менее он известен стал благодаря растущим в этом районе редчайшим орхидеям. Любители орхидей едут сюда в надежде найти «Черную Орхидею», которая встречается в горах поблизости.

Национальная кухня Мьянмы



Традиции национальной кухни Мьянмы впитали в себя культуру и традиции индийской и китайской кухонь, где господствует множество приправ, рис и соя.

Особенностью местных приправ, менее острых на вкус, является их большое разнообразие. В основу соусов входит перец, куркума, соя, финики, чеснок и лук, побеги молодого бамбука, кокосовое молоко, жареный горох и арахис. Особой популярностью пользуется паста из креветок – «нгапи», на вкус очень соленая, заменяет саму соль.

Страна, где основой религии является буддизм, поэтому из рациона питания практически исключено мясо говядины и свинины (запрет на свинину у ислама и говядину у буддистов). Блюда из мяса баранины, козлятины и птицы популярны, особенно на праздники, так как уровень жизни населения низкий, блюда из мяса в основном и готовятся на праздники.

Рис – это национальный продукт, который употребляется всеми слоями населения Мьянмы и по несколько раз в день. Из него готовятся различные блюда, он добавляется в салаты и десерты. О рисе складываются легенды, и его выращивание вошло в культ жителей Мьянмы. Художники рисуют бескрайние поля, засеянные рисом и уходящие за горизонт, а жители Мьянмы традиционно придумывают новые блюда из риса, подчеркивая его важность в рационе бирмской национальной кухни.

Одним из деликатесов в Мьянме считается соус *нгапи*. Эта древняя технология приготовления соуса

славится длинной историей его созревания, тухлым запахом, который сопровождает приготовление блюда на протяжении года, появлением опарышей, которые рыскают по всему содержимому киснувшей рыбы. Спустя год рыбная масса отваривается и, сдобренная перцем и куркумой, перетирается. Знаменитый соус нгапи, так обожаемый в Мьянме, готов. Это национальное блюдо страны, и вам решать – отведать ли его в компании друзей или воздержаться.

Еще одним популярным блюдом считается моинга – рыбный суп с вермишелью, сдобренный лимонной травой, кокосовым молоком, имбирем, чесноком, перцем, луком, куркумой, яйцами и кусочками бананового стебля.

Перед подачей блюда все ингредиенты перемешиваются, придавая рыбному бульону неотразимый вкус и аромат, а сухая рыбка, один из компонентов супа, похрустывает на зубах.

Чай почитают на Мьянме как один из божественных напитков. Разнообразие чаю придают различные специи, которые добавляют при его приготовлении. Принято также в чай добавлять молоко и сахар.

Туристы почитают сок из сахарного тростника, лимона и льда, он утоляет жажду и придает легкость организму. Что касается льда, то смотрите внимательно, в каких условиях он хранится.

Среди спиртных напитков популярностью пользуется пиво марок «Тайгер», «Бинтанг», «Мандалай», «Мьянма-Драут», «Дагон», «АВС-Стаут», «Сингха» и «Сан-Мигель», а также изготавливаемый на основе пальмового сока пунш «хта-ей» и пальмовый ликер «хта-айет». Джин, виски и ром продаются везде и по стоимости гораздо дешевле импортных напитков.

10 интересных фактов о Мьянме

1. Самый крупный город и бывшая столица – г. Янгон (Рангун).
2. Мьянма – многоконфессиональная страна: буддисты – 89 %, христиане – 4 %, мусульмане – 4 %, анимисты – 1 %, прочие – 2 %.
3. После Афганистана Мьянма занимает второе место в мире по производству опиума.
4. Разница во времени с Москвой – 2 часа 30 минут.
5. В Мьянме более 2,5 тысяч пагод, поэтому ее называют «Золотой страной».
6. В Амарapura самый длинный деревянный мост Бейн, созданный в 18-м веке. Протяженность его составляет 1200 метров.
7. Слово «Мьянма» означает «быстрый», «сильный» и перекликается со словом «Мья», имеющим значение «изумруд». Мьянма является страной, которая имеет историю более 2500 лет. Оригинальное название страны Мьянма было изменено англичанами на Бирму в 19-м веке и вновь восстановлено в 1989 г.
8. На метрическую систему мер официально перешли все государства в мире, за исключением трех: Мьянмы в Азии, Либерии в Африке и США.
9. Крупнейшая в мире книга находится в Мьянме. Она состоит из каменных плит, размещенных вертикально рядом с пагодой Kutodau. Эта книга из священных буддийских текстов имеет 1460 страниц. Страница книги является огромным куском полированного мрамора, на котором выгравированы сотни строк текста.
10. В стране живет племя, в котором у всех женщин специально длинная шея 25–30 дюймов. Племя называется padaung и имеет древнюю традицию – женщины на шею носят кольца. Первое кольцо надевается на шею девочки в пятилетнем возрасте, а остальные добавляются на протяжении всей жизни, пока их вес не достигнет 9 кг. В северной части Мьянмы, у подножия Гималаев, живет маленькая этническая группа под названием Тарон, их средняя высота около 130 см. Маленькая этническая группа обрекла себя на вымирание, так как рожденные дети страдают множеством отклонений.

Важный проект

Таиланд и Мьянма возобновили строительство специальной экономической зоны (СЭЗ) и глубоководного океанского порта Давей (Тавой). Об этом договорились лидеры двух стран в ходе визита премьер-министра Таиланда генерала Праюта Чан-Оча в столицу Мьянмы Нейпидо. Финансировавшийся Японией и Таиландом проект, приостановленный в 2013 году из-за политической нестабильности в Таиланде и выхода из него основного подрядчика – таиландской группы компаний Italian-Thai, возобновлен новой компанией Dawei SEZ Development Co, созданной специально для его осуществления.

По информации агентства, правительство Японии может вскоре возобновить программу инвестиций в специальную экономическую зону Давей.

Давей – один из самых глубоководных портов Юго-Восточной Азии, находящийся в Индийском океане. Приведение его к современным стандартам и строительство новых грузовых терминалов, а также СЭЗ в районе порта помогут выстроить важную для региона транспортную схему, связывающую Давей и таиландский порт Лемчабанг в Тихом океане через железнодорожные маршруты и автотрассы. Реконструкция порта также даст дополнительный импульс экономическому развитию Мьянмы и соседних с ней стран.

Для премьер-министра Таиланда визит в Мьянму – первая зарубежная поездка с его вступления в должность. Генерал Прают Чан-Оча отправился в первую поездку именно в Мьянму, так как страна в этом году председательствует в Ассоциации государств Юго-Восточной Азии (АСЕАН). Кроме того, между военными Таиланда и Мьянмы многие годы поддерживаются отношения дружбы и сотрудничества. Оба лидера – таиландский премьер Чан-Оча и президент Мьянмы Тейн Сейн – отставные генералы сухопутных войск.