

Мята перечная

Травянистое растение, вид рода Мята семейства Яснотковые.



Мята перечная – многолетнее травянистое растение с горизонтальным ветвистым корневищем и тонкими мочковатыми корнями.

Стебель прямостоячий, 30–100 см высоты, полый, четырехгранный, прямой, ветвистый, густолиственный, голый или с редкими короткими прижатыми волосками.

Листья накрест супротивные, продолговато-яйцевидные, короткочерешковые, заостренные, с сердцевидным основанием и остропильчатым краем.

Цветки мелкие, обоеполые или пестичные, светло-фиолетового цвета, собраны на верхушках побегов полумутовками, образующими колосовидные соцветия (тирс).

Венчик пятичленный, слегка неправильный (неясно двугубый), розоватый или бледно-фиолетовый. Цветет с конца июня до сентября.

Плод – ценобий, состоит из четырех орешков. Плоды образуются редко.

Родина мяты перечной – Англия, откуда ее завезли на европейский континент, в страны Азии и Америки. Именно этот вид мяты не растет в диком виде.

Перечная мята является гибридом мяты водяной и колосковой. Надо сказать, что этот вид очень популярен в Британии, входит во многие рецепты напитков, пудингов, соусов. Любимые многими

молочные коктейли можно делать с мятой.

Культивируют повсеместно в садах и огородах. В России селекционные сорта мяты перечной в промышленных масштабах выращивают в Краснодарском крае и Воронежской области.

Использование мяты перечной в кулинарии

Листья мяты, придающие блюдам освежающий вкус и аромат, популярны в качестве специи у кулинаров всего мира. Разновидностей растения множество, самой популярной считается мята перечная (*Mentha piperita*), обладающая наилучшим составом полезных веществ с идеально мятным вкусом и запахом.

Общеизвестно использование мяты в чае – специя передает напитку множество полезных свойств, делает его освежающим.

Свежую мяту в качестве зелени добавляют в овощные и мясные салаты. Популярно ее использование во фруктовых салатах, а также в десертах – начиная от мятного мороженого и шербета, заканчивая листочком свежей мяты, венчающим абсолютно любое сладкое блюдо.

Специя мята используется в первых блюдах – ею приправляют овощные, мясные, куриные супы и бульоны.

Во многих странах мяту используют для приготовления мясных блюд из баранины и говядины.

С давних времен известно сочетание мяты с дыней и копченым мясом.

Мятные соусы практически к любым блюдам – хит английской кухни. Также англичане любят шоколад с мятой. Ее часто добавляют в сыры и блюда из творога. Специя – прекрасный ингредиент пирожных начинок. Мяту можно встретить в маринованных баклажанах, квашеной капусте, вареньях.

В современной кухне можно обнаружить мяту даже в рыбных блюдах. Традиционно в русской кухне ее используют в квасах, сбитнях, медовухе, пряниках, леденцах. До сих пор считается, что добавление листочков мяты в свежее молоко предупреждает его прокисание.

В Узбекистане свежую мяту используют в салатах, на ее настое готовят тесто для лепешек.

Мята – любимица кулинаров при приготовлении сладких напитков: компоты, морсы, джулепы, ликеры, настойки, крюшоны, мохито...

В восточной кухне мята также очень популярна. Например, может служить гарниром в смеси с другими травами или овощами. Она встречается среди других трав, добавленных к иудейскому пасхальному ягненку, или подается с йогуртом, зеленью, огурцами. В южно-европейских странах мята часто сочетается с тестом и сыром (пасты, сыры).

Растение встречается в составе смесей специй. Лучше всего применять свежую мяту, но можно высушивать и хранить в стеклянной, плотно закрытой посуде в темном месте.

Рецепт

Мусс из клубники с перечной мятой

Клубника 200 грамм

Сахар 70 грамм

Молоко 250 грамм

Манка 4 столовых ложки

Для соуса

Сахар 3 столовых ложки

Для украшения

Клубника по вкусу

Мята по вкусу

1. Молоко перелить в кастрюлю, довести до кипения.
2. Всыпать тонкой струйкой в кипящее молоко манную крупу, постоянно помешивая.
3. Добавить сахар, варить на малом огне при кипении 8 минут. Дать остыть.
4. Клубнику измельчить в блендере.
5. Клубничное пюре переложить в охлажденную манную кашу и взбить миксером.
6. Разложить клубничный мусс по креманкам, остудить в холодильнике часа два.
7. Для карамельного соуса сахар растопить на сковородке, залить половиной стакана холодной воды и растопить получившуюся карамель.
8. На тарелку налить немного карамельного соуса, сверху выложить замороженный мусс и украсить ягодами клубники и листиками мяты.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 3,75 гр

Жиры 0,94 гр

Углеводы 6,89 гр

Калорийность: 70 кКал

Содержание витаминов: А – 212 мкг, В1 – 0,082 мг, В2 – 0,266 мг, В3 – 0,338 мг, В6 – 0,129 мг, В9 (фолиевая кислота) – 114 мкг, С – 31,8 мг, РР – 1,706 мг.

Содержание макро- и микроэлементов: К (калий) – 569 мг, Са (кальций) – 243 мг, Mg (магний) – 80 мг, Р (фосфор) – 73 мг, Na (натрий) – 31 мг, Fe (железо) – 5,08 мг, Mn (марганец) – 1,176 мкг, Zn (цинк) – 1,11 мг, Cu (медь) – 329 мкг.

В мяте содержится большое количество эфирного масла (в листьях – до 2,75 %, в цветках – до 6 %), являющегося источником ментола. Кроме того, в ее состав входят эстрогены, дубильные вещества, жирные кислоты, аргинин, бетаин и фитостерины.

Использование мяты перечной в медицине

Благодаря содержащимся в мяте активным компонентам, это растение обладает массой полезных свойств, широко используемых как в традиционной, так и в народной медицине. Кроме того, мята благотворно действует на кожу, делая ее упругой и мягкой, увлажняя, очищая и снимая воспаление, поэтому ее успешно применяют и в домашней косметологии.

Интересно, что некоторые свойства растения способствуют снижению веса, что делает его популярным среди лиц, желающих нормализовать свой вес.

Одним из наиболее ярко выраженных эффектов мяты является седативный. Она входит в состав различных успокоительных средств (валокордина, капель Зеленина), а сторонниками народной медицины используется в составе мятного чая. Считается, что мятный чай снимает стресс и раздражение, расслабляет, улучшает сон.

Мята нормализует работу пищеварительного тракта, оказывая спазмолитический и желчегонный эффекты, устраняя вздутие кишечника и запоры.

2 ст. л. измельченных листьев мяты необходимо залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 30 минут. Принимать по трети стакана трижды в день за 15 минут до еды. Можно добавить в настой 1 ст. л. цветков календулы – этот компонент поможет уменьшить боль в желудке.

Устранить тошноту и рвоту также можно при помощи мяты. 1 ст. л. измельченных листьев этого растения залить 200 мл кипятка, укутать на 40 минут, процедить. Употреблять внутрь при тошноте по 1 ст. л., при рвоте – по полстакана каждые 3 часа.

Мята улучшает функционирование поджелудочной железы, поэтому рекомендуется для приема лицам, страдающим сахарным диабетом.

3 ч. л. листьев мяты и 1 ч. л. тщательно измельченного корня одуванчика залить 200 мл воды, прокипятить в течение 6–7 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 50 мл перед едой 3 раза в день.

Известны также и антисептические свойства этого растения. При простуде высокой эффективностью отличается травяной чай из мяты, тысячелистника и бузины в равных соотношениях. Мята, благодаря высокому содержанию фитонцидов, продезинфицирует, бузина снимет отек с дыхательных путей, а тысячелистник нормализует температуру тела.

Избавиться от навязчивого кашля можно с помощью ингаляций эфирного масла мяты.

Свежие листья мяты, приложенные ко лбу, помогут снизить интенсивность головных болей.

Данное растение обладает свойством снижать повышенное артериальное давление.

Приготовить настой из 1 части мяты, 1 части ромашки и половины части валерианы, принимать его внутрь по трети стакана 1 раз в день.

Устранить неприятный запах изо рта можно при помощи следующего настоя:

1 ст. л. мяты залить 0,5 литра кипятка, 2 часа настоять, процедить. Полоскать полость рта по мере необходимости.

Используя мятный отвар, также легко можно уменьшить неприятные проявления климакса.

2 ч. л. измельченных листьев мяты залить 500 мл горячей воды, вскипятить. Употреблять по 0,5 стакана 3 раза в день.

Вылечить грибковые поражения пальцев ног можно мятой, перемешанной с солью. Накладывать эту смесь между пальцами ежедневно на 1 час до полного исчезновения симптомов заболевания.

Обезболивающий и противовоспалительный эффекты мяты позволяют использовать ее местно при невралгиях, артритах и миозитах.

Благодаря содержанию эстрогенов мята способствует повышению полового влечения у женщин.

Противопоказания

Употребление мяты противопоказано определенным категориям людей и при некоторых состояниях:

- Дети до 6 лет.
- Пациенты, проходящие курс гомеопатических процедур (нельзя совмещать с фитопрепаратами).
- Индивидуальная непереносимость.
- Аллергические реакции.
- Длительное применение без перерыва и на ночь может вызвать бессонницу и нервное перевозбуждение.

Использование мяты перечной в эзотерике

Мята перечная известна с древних времен людям и богам. Имя мята перечная получила благодаря римской богине, чье имя было Мента. Богиня олицетворяла разум, человеческий разум. Существует миф, связанный с мятой перечной. А суть мифа состоит в том, что Плутон, римский бог, долго и старательно добивался благосклонности нимфы Менты, а его ревнивая жена Персефона преследовала бедную нимфу, и ее ревность дошла до того, что она просто втоптала Менту в землю. Но Плутон, который продолжал любить Менту, превратил ее в замечательное растение – мяту перечную.

Венками из мяты любили украшать древние жители головы во время пиров, основываясь на том, что она обладала дезинтоксигирующими свойствами. А также в древние времена как люди, так и боги любили добавлять листочки мяты в нектары и вино.

В отличие от древних греков, у иудеев мята перечная считалась достаточно сильным афродизиакон, а поэтому повсеместно включалась в состав духов и различных ароматических вод.

Существует поверье, что мята перечная является женской травой, а поэтому очень во многих косметических средствах используется вытяжка или сама трава. Есть еще одно поверье, которое уходит своими корнями в древние времена. Еще в древнее время хозяйки напигывали полы и столы в доме мятой перечной, тем самым создавая радостное настроение как для себя, своей семьи, так и для приходящих в гости друзей. Также в средние века на головы студентам, которые сдают экзамены, возлагали венки, тем самым улучшая умственную работу.

Использование мяты перечной в косметологии

В сфере косметологии мята не так распространена, как другие эфирные масла. Часто используется для быстрого снятия раздражения кожи после соприкосновения с травмирующими факторами или веществами. В сочетании с маслом лаванды (1:1) мята борется с воспалением и раздражением на коже, в том числе успокаивает ее и снимает сильный зуд вследствие аллергии, укусов насекомых или ожогов от ядовитых растений. Также хорошо действует против угрей и прыщей, а местное применение данной смеси эффективно в отношении псориаза и экзем.

Главным же свойством масла мяты при использовании для кожи лица является повышение защитных функций кожного покрова. Его применение при уходе за кожей стимулирует кровообращение и делает цвет лица более однородным (ровным).

Данное ароматическое масло эффективно справляется с сосудистыми рисунками на поверхности кожи, борется с акне, причем более эффективно на ранних стадиях.

Масло не забивает поры, полезно для любого типа кожи, особенно для жирной и проблемной, склонной к акне.

Добавление масла мяты в средство по уходу за кожей (на одно применение достаточно 1–2 капель) придаст ему антисептические свойства.

Избавит от покраснений, воспалений такое средство: соединить по 1 ч. л. масла жожоба и витамина Е, добавить 2 капли масла мяты. Состав наносить на проблемные участки на ночь. Средство идеально подойдет тем, кому не подходит масло чайного дерева.

Масло мяты перечной

Масло мяты перечной, наверное, самое известное и популярное из эфирных масел в мире наряду с лавандой. Трудно представить, что им не лечат и от чего оно не может помочь.



Эфирное масло мяты используется в ароматерапии и медицине: оно охлаждает, снимает воспаление, успокаивает нервы, облегчает боль в мышцах при местном, наружном применении. Также оно имеет антимикробные, противовирусные, противогрибковые, антиоксидантные свойства, устраняет неприятный запах изо рта и пищеварительные проблемы. Масло мяты перечной – первое средство при тошноте, спазмах и болях в желудке. Итак...

Масло мяты:

- уменьшает боли в животе;
- успокаивает пищеварительные проблемы;
- освежает дыхание;
- снимает головную боль;
- обладает противомикробными свойствами;

- улучшает умственную концентрацию;
- очищает дыхательные пути;
- повышает энергию;
- снимает напряжение с мышц.

- 13 способов использовать эту невероятную траву:

- Мышечные боли. Эфирное масло мяты является очень эффективным натуральным мышечным релаксантом и обезболивающим. Оно особенно полезно при головной боли напряжения.

- Боль в горле и ангины. Местное орошение раствором в воде масла мяты перечной помогает снять боль и воспаление в горле. Принятое внутрь эфирное масло немедленно прочистит ваш нос и бронхи. Оно действует как отхаркивающее и может обеспечить облегчение при простудных заболеваниях, кашле, синусите, бронхиальной астме, бронхите.

- Боль в суставах и мышцах. Когда ваши суставы болят, применение масла перечной мяты, смешанного с маслом лаванды, охладит мышцы, снимет с них напряжение и успокоит боль.

- Сокращает аппетит. Попробуйте нанести несколько капель эфирного масла на виски или грудь или просто понюхать ватку с несколькими каплями масла перед обедом. Скорее всего, ваш аппетит уменьшится.

- Мята – природный энергетик. Возьмите с собой эфирное масло мяты перечной в длинную автомобильную поездку, в школу, на работу или в любое другое место, где вам нужно быть бодрыми и полными сил. Для тех, кто столкнулся с синдромом хронической усталости, масло мяты перечной – просто находка, оно может улучшить внимание и концентрацию. Несколько капель масла капните на рубашку вашего ребенка, прежде чем он пойдет в школу или начнет учить уроки дома – это улучшит его концентрацию и бдительность.

- Антизудное. Масло мяты прекрасно снимает зуд от укусов комаров и крапивницы. Особенно если его смешать с маслом лаванды, такая смесь, несомненно, успокоит любой зуд.

- Снимает лихорадочное состояние. Перечная мята – отличное природное средство для того, чтобы сбить жар, особенно у детей. Просто смешайте масло перечной мяты с кокосовым или оливковым маслом и намажьте им шею ребенка и нижнюю часть ног, чтобы снизить температуру вместо аспирина или других препаратов.

- Мята – это природный репеллент. Комары, муравьи, пауки, тараканы, мыши и мухи ненавидят аромат масла перечной мяты.

- Мятное масло для здоровья кожи. Оно действует успокаивающе на воспаленную кожу. Можно смешать масло перечной мяты с лосьоном для тела для ощущения охлаждения и приятного аромата. Эфирное масло мяты, смешанное с лавандовым, при применении наружно улучшает состояние кожи при экземе и псориазе. По данным медицинских исследований, оно, благодаря своим антимикробным свойствам, прекрасно помогает при угрях и прыщах.

- Головная боль. Масло мяты перечной имеет свойство расслаблять напряженные мышцы, поэтому оно эффективно помогает при головной боли «напряжения». Для этого его нужно втирать на лбу и висках.

- Эфирное масло мяты для роста и здоровья волос используется во многих дорогих продуктах высокого качества по уходу за волосами. Такое средство можно приготовить дома и сэкономить. Просто добавьте немного масла мяты в ваш обычный шампунь или ополаскиватель и наслаждайтесь красотой и ароматом волос после мытья, а заодно вы остановите потерю и истончение волос. Утром же эта процедура

не только стимулирует и оздоровит кожу головы, но и заставит вас окончательно проснуться и активизирует ваш ум! Также масло мяты перечной, обладая мощным антисептическим свойством, избавит вас от перхоти и вшей, если они есть.

- Масло мяты при вздутии живота и расстройствах желудка – природная альтернатива таблеткам, таким как Бускопан, например. Просто заварите чай с мятой или добавьте 1 каплю масла мяты перечной в воду и примите до еды.

- Мятное эфирное масло является отличным средством для облегчения зубной боли, в том числе когда режутся зубки у детей. Просто смешайте масло перечной мяты с оливковым в соотношении 1:1 и втирайте в области десен.

А теперь отправимся в путешествие на родину мяты перечной – в Англию...

Великобритания

Это одно из крупнейших государств Европы, ядерная держава, постоянный член Совета Безопасности ООН. Наследница Британской империи, крупнейшей в истории и существовавшей в XIX – начале XX веков.



Государство располагается на Британских островах (остров Великобритания, северо-восточная часть острова Ирландия, а также большое количество более мелких островов и архипелагов, среди которых Гебридские, Оркнейские и Шетландские острова, Англии, Арран, Уайт) в Атлантическом океане. Омывается Северным, Ирландским, Кельтским и Гебридским морями. Юго-восточное побережье располагается всего в 35 км от северного побережья Франции, которые разделены проливом Ла-Манш.

Южное побережье соединено с континентальной Европой через евротоннель длиной 50 км (из которых 38 км – под водой). Это самый длинный подводный тоннель в мире. Северная Ирландия имеет 360-километровую сухопутную границу с Республикой Ирландия, и это единственная сухопутная граница Великобритании.

Население – 65 млн чел. Столица государства – Лондон.

Государственное устройство

Великобритания – конституционная монархия (но формально конституция отсутствует, существует ряд основных законодательных актов). Глава государства – королева. Законодательная власть осуществляется королевой и двухпалатным парламентом (Палата лордов и Палата общин). Исполнительную власть возглавляет премьер-министр – лидер партии, получившей большинство голосов на выборах в палату общин и формирующей правительство. Великобритания возглавляет Содружество (Commonwealth), включающее 53 страны.

Государство состоит из четырех административно-политических частей (исторических национальных областей): Англии (39 графств, 6 метрополитенских графств и особая административная единица – Большой Лондон), Уэльса (8 графств), Шотландии (12 областей: 9 районов и 3 островные территории) и Северной Ирландии (26 округов).

Остров Мэн и Нормандские острова – самостоятельные административные единицы. Владения Великобритании: в Европе – Гибралтар, в Америке – Ангилья, Бермудские острова, Виргинские острова (Британские), Каймановы острова, Монсеррат, Теркс и Кайкос, Фолклендские (Мальвинские) острова, в Африке – остров Святой Елены, в Океании – остров Питкэрн.

История

Историю Великобритании принято отсчитывать с момента захвата этой земли римскими легионами. В тот момент крупнейшим поселком на островах был город Лондиниум, который сегодня называется Лондоном и является столицей этого государства. В 5-м веке Римская империя погибла, и на острова вторглись племена англов и саксов. Первые и дали название целой стране – Англия.

Ключевой поворот в истории Великобритании произошел в 1080 году с Нормандским завоеванием. С тех пор государство стало своего рода противовесом для власти Папы Римского во времена, когда в Европе правила церковь. Ссоры дошли до того, что Англия ввела собственную церковь и официально отсеклась от Святого Престола.

В 1801 году борьба между Англией и другими государствами на Британских островах завершилась объединением Уэльса, Англии, Шотландии и Ирландии. Британия к этому моменту обзавелась огромным количеством колониальных владений и стала одной из ключевых сил на европейской политической арене. Английский флот долгое время был самым могущественным в мире, чем страна и пользовалась в конфликтах с Испанией.

К началу XX века Великобританию называли торговой империей, и это было недалеко от истины, однако к 1960-м годам, после того как две мировые войны ослабили позиции Великобритании, она лишилась практически всех своих колоний.

Экономика

Великобритания, один из лидеров мировой торговли и финансовый центр, является третьей по величине экономикой в Европе после Германии и Франции. За последние два десятилетия правительство сильно уменьшило долю государственной собственности в экономике страны и реализовало программы социального обеспечения.

Сельское хозяйство является интенсивным, чрезвычайно механизированным и соответствует европейским стандартам, обеспечивая приблизительно 60 % потребностей страны в продовольствии при занятости менее чем с 2 % рабочей силы.

Великобритания располагает большими запасами угля, природного газа и нефтяными ресурсами, но запасы нефти и природного газа уменьшаются, а страна стала импортером нефти и газа в 2005 году.

Сектор услуг, особенно банковское дело, страхование и деловые услуги, считается самой большой составляющей ВВП Великобритании, в то время как доля промышленности продолжает уменьшаться. Во время восстановления после кризиса в 1992 году британская экономика росла на протяжении самого длительного периода в истории, и этот рост во многом опередил развитие большей части Западной Европы.

В 2008 году, однако, глобальный финансовый кризис поразил экономику страны особенно сильно по причине важности финансового сектора. Резко уменьшающиеся цены на внутреннем рынке, большой потребительский долг и мировой экономический кризис – основные британские экономические проблемы, из-за которых в Великобритании во второй половине 2008 года произошел спад.

Кризис побудил тогдашнее правительство Бруна осуществить много мер стимулирования экономики и стабилизировать финансовые рынки; они включали частичную национализацию банковского сектора, сокращение налогов, повышение расходов на государственные нужды и капитальные проекты.

Столкнувшись с увеличением дефицита бюджета и высоким уровнем долга, правительство Д. Камерона в 2010 году начало реализовывать пятилетнюю программу по сокращению расходов, которая направлена на снижение бюджетного дефицита страны с 10 % ВВП в 2010 году до 1 % к 2015 году. Государственный банк Англии периодически координирует шаги по изменению процентной ставки с ЕЦБ, но Великобритания остается вне европейского Экономического и Валютного союза (ЕВС).

В настоящее время ведущим сектором британской экономики является сфера услуг (74 % ВВП). Лидирующее положение в ней занимает ее финансовая составляющая (27,7 % ВВП), определяющая специализацию страны в системе международных экономических отношений. На транспорте (7,8 % ВВП) рост составил 2,9 %.

Вторая по значимости отрасль британского хозяйства – промышленность (18,6 %), она представлена двумя подотраслями: горнодобывающим производством и обрабатывающей промышленностью. На сельское хозяйство, которое удовлетворяет порядка двух третей внутренних потребностей в продуктах питания, приходится всего лишь 1 % ВВП.

Страна импортирует в шесть раз больше промышленных товаров, чем сырья. Самым значительным ее экспортером являются США. Семь из десяти ведущих поставщиков товаров в Великобританию – страны ЕС.

Туризм

Великобритания располагает развитой индустрией туризма. В ней занято 2,1 млн чел. В этой сфере работает 8 % малых компаний. В 2001 страну посетили 22,8 млн иностранцев. Ее доля в мировом туризме составляет 3,4 %. По этому показателю она находится на 7-м месте в мире. Наибольшее число посетителей – из США, Франции, Германии, Ирландской Республики, Нидерландов.



Великобритания – родина современного туризма как формы проведения культурного досуга. Еще в 1840 г. проповедник Кук из английского городка Мельбурн основал первую в мире туристскую фирму. Через год фирма организовала для пятисот членов Общества трезвенников поездку по пригородам Лондона, а в 1844–1846 гг. – экскурсии по разным частям Англии и Шотландии.

В конце XIX в. туристические путешествия по своей стране и за рубежом приобрели в Великобритании массовый характер и вышли за пределы Европы. В 1860–1870-е годы проводились туристические поездки в США, а в 1878 г. на Всемирную выставку в Париж из Великобритании прибыло 75 тыс. человек.

Достопримечательности

1. *Биг-Бен*, возможно, самая известная достопримечательность Лондона. Хотя часто под названием «Биг-Бен» подразумевают часовую башню Вестминстерского дворца, официальное название которой «башня святого Стефана», на самом же деле Биг-Бен – самый большой колокол из шести расположенных в башне. Строительство башни святого Стефана было завершено в 1858 году, а в сентябре 1859 года был запущен часовой механизм, который до сих пор ведет отсчет времени. Часовая башня имеет интересные архитектурные и символические детали, например, на всех четырех циферблатах, которые кроме времени указывают и на стороны света, высечена надпись «Боже, храни королеву Викторию!», а на самой башне рядом с часами надпись «Хвала Господу». Для обеих надписей используется латынь.

2. *Вестминстерское аббатство* является одним из символов Британской монархии – здесь происходят коронации, и здесь же находятся захоронения умерших правителей Великобритании. Аббатство представляет собой один из ярких примеров готической средневековой архитектуры. Столетиями к нему совершали паломничество пилигримы. Однако и в настоящее время аббатство пользуется огромной популярностью у туристов. Церковь является действующей – в ней каждый день проходят мессы и литургии.

3. *Букингемский дворец* – самый большой дворец в мире, а также один из самых узнаваемых символов Великобритании. Дворец является официальной резиденцией действующих монархов, поэтому большую часть времени закрыт для посещения, однако с августа по сентябрь королева покидает Букингем, и его могут посетить все желающие.

Первоначально был построен Букингем-хаус, а затем достроены еще три похожих здания, которые в плане образуют квадрат. Интерьеры здания, как и полагается, поражают роскошью – преобладают кремовые тона и позолота, многие комнаты обставлены в китайском стиле. Здесь собраны коллекции антиквариата, мебели, картин и фарфора, а среди 775 комнат имеется бассейн, собственный кинотеатр, почта, бальный и концертный залы. И все это доступно для глаз посетителей. Особым шоу является смена королевского караула, которая в летнее время проходит ежедневно, а в зимнее – через день. Полк гвардейской пехоты, облаченный в красные мундиры и медвежьи шапки, – едва ли не самое популярное зрелище, на которое приезжают посмотреть тысячи туристов.

4. *Площадь Пикадилли* является крупным транспортным узлом и знаменитой площадью в западной части Лондона в районе Вестминстер. Ее построили в 1819 году по проекту Джона Нэша. Слово «пикадилли» означает ситуацию, когда в конкретном месте собирается очень много людей, поэтому площадь и получила такое название. Достопримечательностью и символом Пикадилли является фонтан Шафтесбари, установленный в память о благотворительной деятельности лорда Шафтесбари. Он был сооружен в 1893 году. Крылатая обнаженная фигура Антэроса, бога «бескорыстной любви», на вершине памятника символизирует благотворительность графа.

На площади также находится подземный Критерион-театр на 600 мест, построенный по проекту Томаса Верити. Лондон-павильон – музыкальный холл, кинотеатр и торговый центр, построенный в 1859 году. После соединения здания с Трокадеро-центром павильон стали называть Лондон Трокадеро.



5. *Виндзорский замок* – главная загородная резиденция британских монархов с 11-го века, один из самых старинных замков, непрерывно использующийся и поныне. Замок является самым большим и самым старым жилым сооружением такого типа в мире. Он был основан Вильгельмом Завоевателем в 1066 году. С тех пор был неоднократно перестроен и расширен. Последняя реставрация была произведена в 1992 году. Замок до сих пор используется королевской семьей для встреч и церемониальных визитов. Большая часть замка открыта для посетителей, где они могут наблюдать торжественную смену караула. Внутри можно увидеть величественные залы, украшенные антикварной мебелью, различной декоративной отделкой и произведениями искусства из Королевской коллекции. Рядом с замком находится Большой Виндзорский Парк, украшенный красивыми скульптурами, и часовня Св. Георга, в которой находятся гробницы многих английских монархов.

6. *Монумент Нельсона* – башня, возведенная в честь адмирала Горацио Нельсона на вершине Кэлтон-Хилл в Эдинбурге. Она была построена между 1807 и 1815 годами в ознаменование победы Нельсона над французским и испанским флотами в битве при Трафальгаре в 1805 году, во время которой он и погиб. Монумент был построен на самой высокой точке Кэлтон-Хилл: 171 метр над уровнем моря. Строительство началось в 1807 году и завершилось только в 1816 из-за смерти главного архитектора и проблем с финансированием.

Башня была также использована как сигнал-мачта, на первом этаже которой могли жить моряки. Здесь впоследствии жили смотрители памятника.

Высота монумента составляет 32 метра, на самом его верху находится панорамная галерея. А под

мемориальной доской, над входом в башню, вырезано изображение корабля, захваченного Нельсоном в битве при мысе Сент-Винсент в 1797 году. На вершине башни в 1853 году был установлен «шар времени» – механическое устройство, помогающее морякам сверять хронометры. Он работал на протяжении 150 лет, пока не был поврежден бурей в 2007 году. В 2009 году он был реставрирован и снова введен в эксплуатацию.



7. *Замок Лидс* расположен на двух островах на реке Лен, считается одним из самых прекрасных замков в мире. Первая крепость была построена на этом месте из дерева в 957 году. Место было выбрано с учетом возможности доставки припасов по реке в случае осады замка. С 1278 года принадлежал королевской семье и часто посещался ее членами. Также на протяжении своей истории территория замка служила складом вооружений, тюрьмой. Во время Второй мировой войны здесь располагалась больница.

Ныне замок является памятником истории и архитектуры, пользуется популярностью у туристов. В его зданиях собраны коллекции картин, керамики, мебели, гобеленов и китайского фарфора периода XVIII века. Также здесь можно увидеть восстановленные интерьеры в духе XV века, парк и прилегающие к нему благоустроенные территории, вольер с экзотическими и редкими птицами и музей собачьих ошейников с экспонатами периода XV–XVII веков.

8. *Исторический центр Эдинбурга* – Старый город, поражает величиим средневековых зданий и строений периода шотландской Реформации. Его становление было начато еще в XII веке, после того, как Давид I перевел в Эдинбургский замок королевский двор и возвел поблизости церковь Святого Распятия. Столетие спустя именно здесь был создан Парламент Шотландии. А в XV веке Эдинбург окружили крепостные стены, которые в настоящее время очерчивают исторический центр города.

Этот район включает в себя две главные улицы – The Royal Mile и Princess Street, а также живописные переходы, мосты и узкие мощеные улочки длиной всего в несколько метров. Большинство зданий исторического центра сохранили первоначальный облик после многочисленных реконструкций.

Среди главных достопримечательностей – собор Святого Джайлса, знаменитый Эдинбургский замок, Национальная галерея, Национальная портретная галерея, музей писателей и восхитительный Музей детства. В Старом городе находится множество небольших магазинчиков, продающих традиционные виски Шотландии, килты и всевозможные сувениры.

9. В доме, где родился Шекспир, сейчас музей, в котором полностью воссоздана атмосфера времен великого английского драматурга и поэта. Этот дом был построен в XVI веке на улице Хенли-Стрит. В те времена здание считалось очень богатым, и его могли себе позволить только зажиточные люди. На первом этаже находится гостиная с камином, большой зал и мастерская отца Шекспира, а на втором – три спальни. Кухня была пристроена к дому позже. Шекспир получил дом по наследству, но поскольку у него уже был свой дом, то этот он сдавал в аренду. Этот факт не мешает туристам посещать дом, в котором родился и умер Шекспир.

Не меньшими достопримечательностями здания являются оставленные автографы Чарльза Диккенса, Томаса Карлайла и Вальтера Скотта. В книге почетных гостей – автографы Байрона и Теккерея.

10. Один из знаменитых колледжей Оксфорда был основан в 1264 году сэром Уолтером де Мертоном, канцлером Англии и стал первым зданием, предназначавшимся специально для того, чтобы в нем жили и обучались студенты. На большой территории колледжа имеется все необходимое, чтобы можно было сосредоточиться на учебном процессе, не становясь при этом монахом или заключенным.

Многие строения Мертона очень древние – 13-й век. Не все сохранилось здесь в первоначальном виде, но большинство построек не просто дышат насыщенной историей, но и весьма интересны в архитектурном смысле. Здесь находится одна из самых старинных действующих библиотек мира, где хранится ценнейшая коллекция старинных и редких книг. Самые старые из них датированы 9-м веком. Небезынтересно, что с 1945 по 1959 год в колледже на должности профессора английского языка и литературы работал Толкиен. Поклонникам его литературы будет приятно увидеть окно его бывшего кабинета.

Национальная кухня

За британской кухней утвердилась репутация не слишком утонченной, но уделяющей внимание качеству ингредиентов, которые обычно местного производства. Соусы и приправы традиционной британской кулинарии также сравнительно просты, и их используют, чтобы подчеркнуть естественный вкус пищи, а не изменить его.



В эпоху расцвета Великобритании как колониальной державы, британская кухня подверглась сильному влиянию кулинарии «заморских» стран, в первую очередь Индии. Так, например, англо-индийское блюдо из курицы – *tikka masala* – считается настоящим британским «национальным блюдом». За британской кухней утвердилась стигма «лишенной воображения и тяжелой», она получила международное признание только в качестве полноценного завтрака и традиционного Рождественского обеда. Такая репутация особенно укрепилась в периоды Первой и Второй мировых войн, когда в Великобритании правительство вводило тратционирование продовольствия. Традиционными британскими блюдами являются рыба и картофель фри, картофельная запеканка с мясом и пюре.

Британская кухня имеет ряд национальных и региональных вариантов, например, английская кухня, шотландская, валлийская, гибралтарская и англо-индийская, каждая из которых разработала свои собственные региональные или местные блюда, многие из них получили названия по местам происхождения продуктов: сыр Чешир, йоркширский пудинг и валлийские гренки с сыром.

Утро в Соединенном королевстве начинается с традиционного английского завтрака, который включает в себя яичницу, сосиски и/или бекон, хлеб, томаты, грибы, фасоль в томатном соусе, омлет, овсяную кашу, паштет, хлопья, яйца всмятку. К еде подают крепкий черный чай с молоком или кофе.

Обед в Великобритании представляет собой сэндвичи с начинками, например, тунец с кукурузой и майонезом, ветчину с сыром, курицу с соусом или яйцо с майонезом.

Знаменитая британская традиция пить в 5 часов вечера чай (five o'clock tea), к которому подаются булочка с изюмом наподобие пасхальных пирогов, а также джем и сливочный крем, сегодня мало кем соблюдается. На ужин в Соединенном королевстве предпочитают овощные супы-пюре (например, томатный), к которым подают кусочек хлеба с маслом. Из вторых блюд британцы любят стейки из говяжьей вырезки разных вариантов прожарки, гарниром к которым выступают картофель или овощи. Соусы в английской кухне практически не используются. В мире известна английская горчица.

Кроме того, у британцев существует традиция воскресного обеда Sunday Roast Carvery, которая также распространена в Австралии, Новой Зеландии, США и Канаде. Обычно в рамках такой трапезы подают жареное мясо с овощами, картофелем или йоркширским пудингом.

В список популярных английских блюд входят рыба (зачастую жареная треска) и чипсы, которые продаются в магазинах fish and chips, а также:

- *Cornish pasty* – небольшой овальный печеный пирог из теста, нередко слоеный, со всевозможными начинками; классическим считается вариант с картофелем, луком и кусочками говядины. Также популярны пироги с сыром, курицей и свининой.

- *Scotch egg* – вареные яйца, которые обмазывают мясным фаршем, а после обжаривают в панировочных сухарях.

- *Cottage pie* (или *shepherd's pie*, «пирог пастуха») – запеканка из картофельного пюре, начиненная говяжьим фаршем.

- Крэкеты сыром.

- *Ростбиф* – большой кусок говядины, который запекается в духовом шкафу.

- Яблочные пироги.

- Помимо этого, в разных регионах Великобритании имеются свои деликатесы:

- Уэльс – *ягненок под мятным соусом*.

- Шотландия – *овсяная каша с мясом и специями*.

- Англия – *стейки*.

- Северная Ирландия – *форель*.

Это интересно...

Говоря о национальном характере англичан, многие авторы учебников отмечают следующие черты: консерватизм, гордость, трепетное отношение к своему дому и домашним животным.

Собственно, англичане являются продуктом смешения многих этнических групп – древнейшего иберийского населения с народами индоевропейского происхождения: племена кельтов, германские племена англосаксов, фризов, ютов, в некоторой степени скандинавов, а впоследствии и франко-норманнов.

От крестьянской природы англосаксов английский характер унаследовал склонность ко всему естественному, простому, незамысловатому в противовес всему искусственному, показному, вычурному: прозаическую деловитость, ставящую материальную сторону жизни выше духовных ценностей; приверженность традициям при недоверии ко всему необычному, непривычному, тем более иностранному; пристрастие к домашнему очагу как символу личной независимости.

Скандинавские викинги (профессиональные мореходы) внесли в английский характер еще одну существенную черту – страсть к приключениям. В душе домовитого англичанина всегда чувствуется манящий зов моря, романтическая тяга к дальним берегам.

Итак, в английском характере воплотились англосаксонская практичность с кельтской мечтательностью, пиратская храбрость викингов с дисциплиной норманнов.

Первая и наиболее очевидная черта этой нации – стабильность и постоянство характера составляющих ее индивидов. Они меньше других подвержены влиянию времени, преходящим модам. Любознательность англичан позволила им познакомиться с лучшим из того, чем обладают другие народы, и все-таки они остались верны своим традициям.

Восхищаясь французской кухней, англичанин не станет имитировать ее у себя дома. Являя собой воплощение конформизма, англичане в то же время сохраняют индивидуальность. Нельзя утверждать, будто англичане никогда не менялись. Перемены происходят постоянно, но эти различия, столь заметные внешне, не затрагивают нации. Хорошо это или плохо, но исконные черты английской природы по-прежнему остаются неким общим знаменателем, оказывают глубокое влияние на национальный характер и общий стиль жизни.

Англичане тяжелы на подъем, склонны обходить острые углы, им присуще желание быть вне посторонних взглядов, порождающее культ частной жизни.

Современные англичане считают самообладание главным достоинством человеческого характера. Слова: *«Умей держать себя в руках»*, – как нельзя лучше выражают девиз этой нации. Чем лучше человек умеет владеть собой, тем он достойнее. В радости и в горе, при успехе и неудаче человек должен оставаться невозмутимым хотя бы внешне, а еще лучше, если и внутренне. Считая открытое, раскованное проявление чувств признаком невоспитанности, англичане подчас превратно судят о поведении иностранцев, точно так же как и иностранцы нередко превратно судят об англичанах, принимая маску невозмутимости за само лицо или же не сознавая, зачем нужно скрывать свое подлинное душевное состояние под такой маской.

Англичанина с детства приучают спокойно сносить холод и голод, преодолевать боль и страх, обуздывать привязанности и антипатии.

Англичане отличаются умеренностью, о которой они не забывают как во время труда, так и в наслаждениях. В англичанине почти нет ничего показного. Его природе свойственны любовь к порядку,

комфورتу и стремление к умственной деятельности. Он любит хороший транспорт, свежий костюм, богатую библиотеку.

Никакой шум и крик не собьют его с толку. Он ни на минуту не остановится. Где нужно, он непременно посторонится, свернет с тротуара, никогда не выразив на своей важной физиономии ни малейшего удивления или испуга.

Англичане простого сословия чрезвычайно дружелюбны и услужливы.

Никто не умеет так строго распределять свое время и деньги, как англичанин. Он чрезвычайно много работает, но всегда находит время и отдохнуть. В часы труда он работает, не разгибая спины, напрягая все умственные и физические силы, в свободное время он охотно предается удовольствиям.

Англичанин очень тщеславен. Он уверен, что в его отечестве все идет лучше, чем у других. Поэтому он смотрит на иностранца высокомерно, с сожалением и нередко с полным презрением. Этот недостаток у англичан развился вследствие отсутствия общительности и преувеличенного сознания своего превосходства над другими.

Деньги – кумир англичан. Ни у кого богатство не пользуется таким почетом. Каково бы ни было общественное положение англичанина, будь то ученый, адвокат, политический деятель или священнослужитель, прежде всего он коммерсант. На каждом поприще он уделяет много времени добыванию денег. Его первая забота всегда и везде – нажить как можно больше. Но при этой необузданной алчности и страсти к наживе англичанин вовсе не скуп: любит жить с большим комфортом и на широкую ногу.

Англичане много путешествуют и всегда стараются узнавать больше фактов, но совсем мало сближаются с народами стран, которые посещают. Сближаться на чужбине с иностранцами им не позволяет этикет, гордость, непонимание чужих обычаев и презрение к ним.

Дом служит англичанину крепостью, где он способен укрыться не только от непрошенных посетителей, но и от надоевших забот. За порогом своего жилища он полностью освобождается не только от повседневных дел, но и от постороннего нажима. Англичане умеют чувствовать себя дома, словно в ином мире, и в то же время уважать домашнюю жизнь других людей.

Англичанин любит жить в окружении хорошо знакомых вещей. В убранстве дома, как и во многом другом, он прежде всего ценит старину и добротность. Когда в семье речь заходит об обновлении обстановки, то имеется в виду не смена мебели, а ее реставрация. Каждый американец в первую очередь норовит показать гостю свой дом. У англичан же редко увидишь что-либо кроме комнаты, где принимают гостей.

Садоводство – национальная страсть англичан, ключ к пониманию многих сторон их характера, отношения к жизни. Благодаря умеренному влажному климату в Англии круглый год зеленеет трава, и почти всегда что-то цветет, так что садовод долгое время может трудиться на свежем воздухе и любоваться плодами своего труда. Розы и хризантемы продолжают цвести в открытом грунте почти до Рождества, а уже в начале марта о приходе весны напоминают бутоны крокусов и нарциссов. Физический труд в саду, практические навыки в этом деле одинаково чтимы во всех слоях британского общества. В саду англичанин отбрасывает свою сдержанность. Его вкусы, его поведение здесь говорят о его личности и характере гораздо правдивее, чем любая автобиография.

Еще одна страсть, в которой проявляются личностные качества англичанина, – домашние животные. Здесь поразительно велико число людей, которые разводят собак, кошек, лошадей, коров, овец или свиней. Лондонские парки по праву можно назвать краем непуганых птиц и животных. Последние несколько не боятся человека: гордые лебеди устремляются со всех концов пруда к случайному

прохожему, воробьи и белки беззастенчиво кормятся прямо из рук человека. Любая живность в Англии привыкла видеть в человеке друга и благодетеля. Нигде в мире собаки и кошки не окружены такой заботой, как здесь, среди слывающих бесстрастными англичан. Собака или кошка для них – самый любимый член семьи и часто, кажется, самая приятная компания.

Парадоксально, но в английских семьях домашние животные явно занимают более высокое положение, чем дети. Это проявляется и в материальном, и в моральном плане, поскольку именно собака или кошка служат центром всеобщих забот.

В глубине души англичане убеждены, что родителям по отношению к своему ребенку лучше быть чересчур строгими, чем мягкими. Здесь еще бытует поговорка: «Пожалеть розгу – значит испортить ребенка». В Британии принято считать, что наказывать детей – это не только право, но и обязанность родителей. Англичане считают, что неумеренное проявление родительской любви и нежности приносит вред детскому характеру. В их традициях – относиться к детям сдержанно, даже прохладно. Это наставляет родителей обуздывать свои чувства, а детей – волей-неволей свыкаться с этим. Дисциплинирующее воздействие родителей оказывается на детей еще с малого возраста.

Таким образом, в Великобритании больше, чем в любой другой европейской стране, сохранилась приверженность к установившимся традициям, быту, привычкам.