



100 ЛЮБОПИТНИ НЕЩА ХРАНАТА











100 любопитни неща
ХРАНАТА

© Издателство „Фют“, 2020

Текст Сам Баер, Рейчъл Фърт,
Роуз Хол, Алис Джеймс и Джером Мартин

Илюстрации Федерико Мариани и Парко Поло

Оформление Джейми Бол, Фрея Харисън, Ленка Хрехова,
Еймй Манинг, Алис Рийз, Вики Робинсън, Хейли Уелс

Превод Екатерина Митренцева

100 Things to know about FOOD

Copyright © 2017 Usborne Publishing Ltd.

Written by Sam Baer, Rachel Firth, Rose Hall,
Alice James & Jerome Martin

Illustrated by Federico Mariani & Parko Polo

Layout and design Jamie Ball, Freya Harrison, Lenka Hrehova,
Amy Manning, Alice Reese, Vickie Robinson & Hayley Wells

Food experts Jenny Chandler & Claudia Havranek

All rights reserved.

100
ЛЮБОПИТНИ НЕЩА

ХРАНАТА

Издателство „Фют“

20 По една дъга на ден...

и докторът стои далеч от мен!

Оцветяването си плодовете и зеленчуците дължат на съдържащи се в тях органични багрила (пигменти). Те са важни за доброто ни здраве. Затова е добре да приемаме разнообразни плодове и зеленчуци.

Ликопен – придава червения цвят на доматите, динята, чушките и др. Полезен за здравето на сърцето, мускулите, кожата.

Бета каротин – придава оранжевия и жълтия цвят на морковите, тиквата и др. Важен за здравето на кожата и очите.

В жълтите и оранжевите плодове се съдържа и **витамин С**. Той укрепва организма и го защитава от много болести.



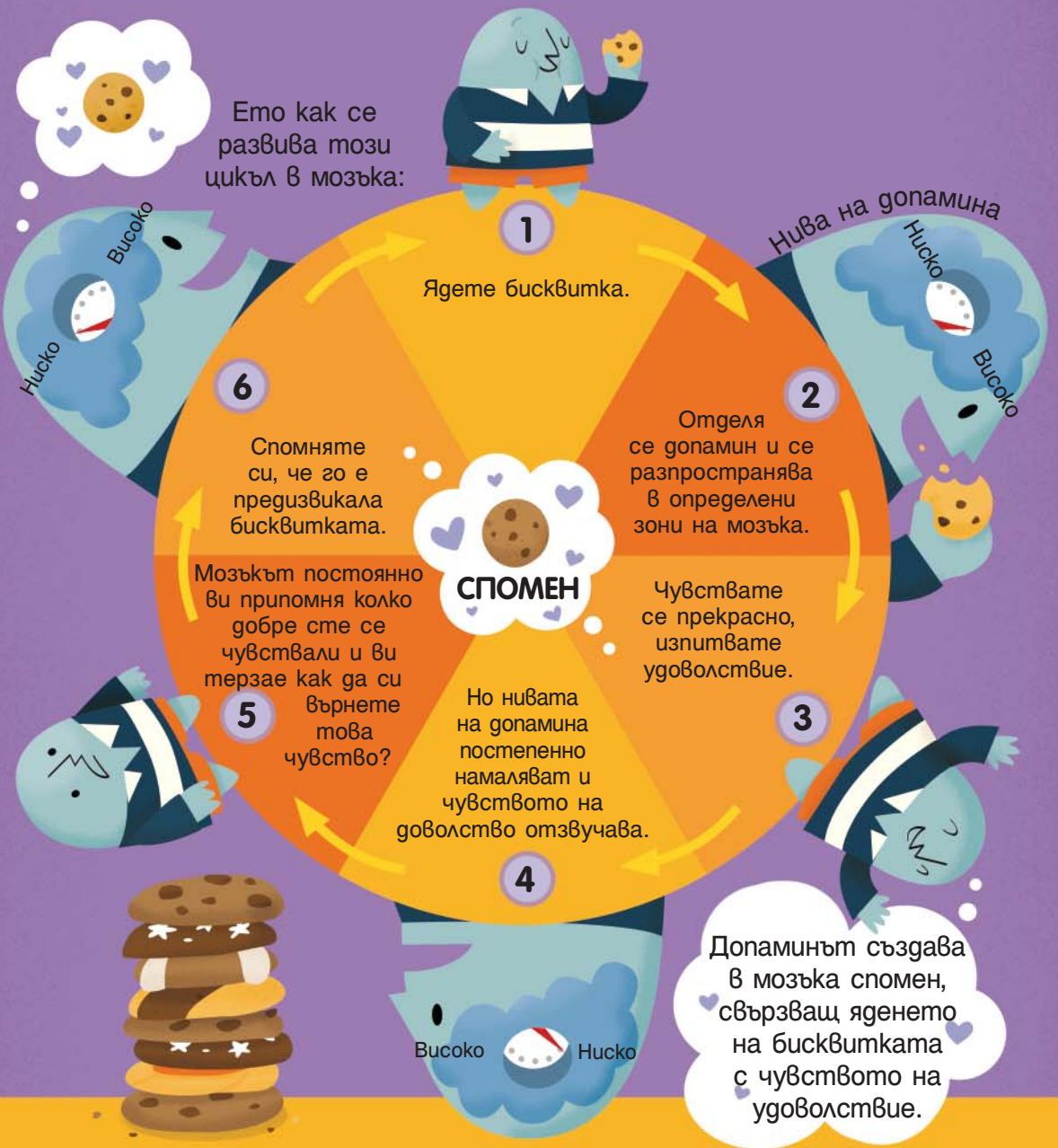
Лутеин – съдържа се в зелените храни. Предпазва очите. В зелените листни зеленчуци (магданоз, спанак, маруля) се съдържа и фолиева киселина, която е много важна за здравето. Спомага за размножаването и обновяването на клетките.

Антоцианите придават на плодовете и зеленчуците виолетов, червен или син цвят. Подобряват паметта и предпазват от сърдечни заболявания.

21 Пристрастяваме се не към храната...

а към яденето.

Когато се храним, в мозъка се отделя хормонът **допамин**, който създава усещане за удоволствие. Допаминът дава началото на повтарящ се цикъл: чувството на доволство отзвучава и ни обзема силно желание да го изпитаме отново и отново.



Не самата бисквитка предизвиква **пристрастяването**, а процесът на ядене и чувството на удоволствие, предизвикано от отделянето на допамина, и желанието това чувство да се изпита отново и отново. Този процес е известен като **наградна пътека**.

23 Енергията в бисквитките е повече...

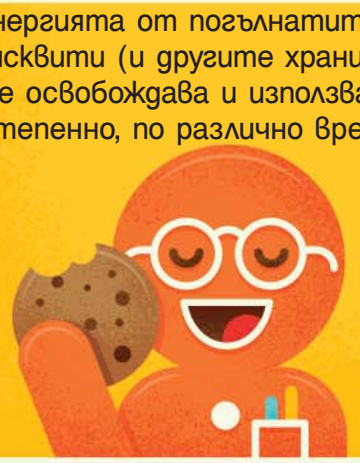
отколкото в експлозивите.

Без енергия не бихме могли да мислим, да се движим, да живеем. Нужната ни енергия се освобождава в клетките от храната. Количеството енергия се измерва в **калории** или в **джаули**.





Енергията от погълнатите бисквити (и другите храни), се освобождава и използва постепенно, по различно време.





Въпреки че притежава **по-малко енергия**, тротилът е експлозив, тъй като освобождава цялата си енергия наведнъж.

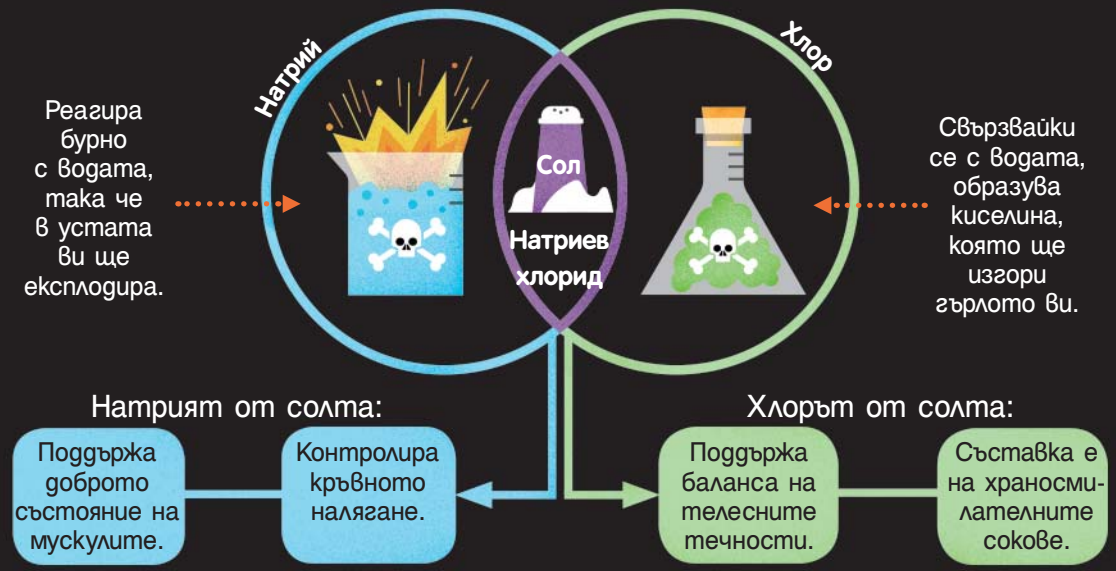




24 Два смъртоносни химични елемента...

са свързани в любимата на всички подправка.

Натрият и **хлорът** са прекалено опасни и в никакъв случай не стават за храна. Но свързвайки се, образуват безвредния натриев хлорид – познатата ни **готварска сол**.



25 Ананасът може да помогне...

на престъпници да останат неоткрити.

Ананасите съдържат мощния ензим **бромелаин**. При хората, обработващи ананаси в консервната индустрия, е възможно да се изтрият линиите по кожата на пръстите им, тоест няма да оставят пръстови отпечатъци.

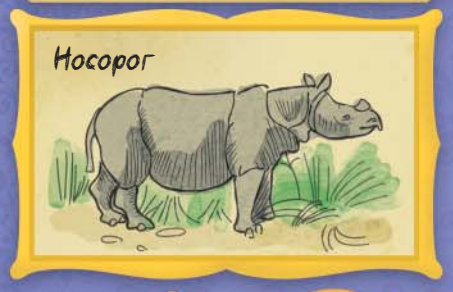


53 Мухите, печени на барбекю...

имат много по-противен вкус от мишка на фурна.

Британският геолог и палеонтолог Уилям Бакланд, живял през XIX в., останал в историята с това, че описал и наименувал първия открит динозавър. Малко хора знаят, че той бил твърде ексцентричен – поставил си за цел да изяде поне по едно от всички създания в животинското царство.

Галерия с изображенията на някои от необикновените и екзотични животни, чийто вкус пробвал Бакланд:







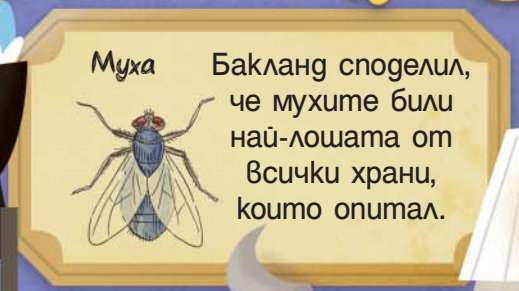


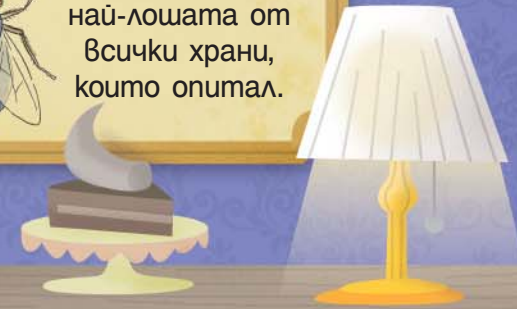












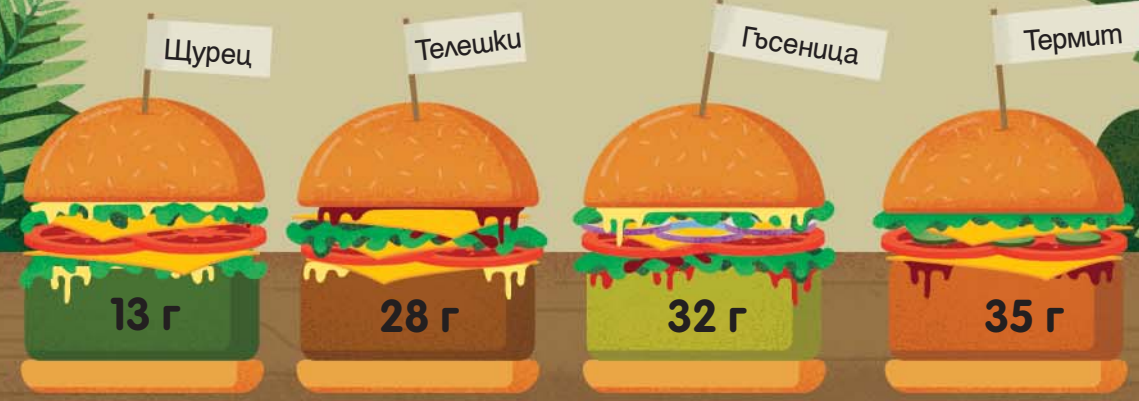
Запазени са записки за някои от ястията, по които Бакланд готвел и ядял животните. Сред тях били описани пай от носорог и мухи на барбекю.

54 Бургер от термити съдържа...

повече белтъчини от телешкия бургер.

В бъдеще може би ще отглеждаме масово насекоми за храна. Те съдържат много белтъчини, мазнини и минерали, а отглеждането им ще има не толкова вредно влияние върху природата, колкото отглеждането на други животни.

Съдържание на белтъчини в различни видове бургери.



Насекомите може да се смелят, за да се направят бургери. Ако сте с дух на авантюрист изследовател, може да използвате една от тези рецепти, които са обичайни за някои места по света.





Щурци
Поднесете ги печени със заливка от лайм, чесън и сол.

Гъсеници
Сварете в подсолена вода и изсушете на слънце, преди да ги изядете.

Термити
Изсушете ги на слънце, опушете ги или задушете на пара в листа от банан.

70 Повечето банани са клонинги...

и може да изчезнат, поразени от по-сериозна болест.

Има над 1000 местни сорта банани, но практически всички банани в Европа, Северна Америка, Китай са от сорта „Кавендиш“.

В продължение на десетилетия най-разпространени в света били бананите „Гро Мишел“, но през 50-те години на XX в. те били унищожени от фузариоза (панамската болест), причинявана от плесенните гъбички фузариум. Тогава производителите се обръщат към сорта „Кавендиш“, който издържа на транспортиране и може да расте в заразени с гъбичката почви.



Всеки банан „Кавендиш“ е клонинг, тоест всички банани от този сорт имат напълно еднакви гени. Така е, защото „Кавендиш“ нямат семена и се размножават **вегетативно** – от коренови издънки. А всички съществуващи днес растения са потомци на едно-единствено растение, култивирано преди около 150 години в оранжерията на херцог Кавендиш в Чатсуърт, Англия.

Всички бананови растения „Кавендиш“ са генетично еднакви и заразяване дори само на едно от тях с фатална болест може да се разпространи бързо и да ги унищожи.



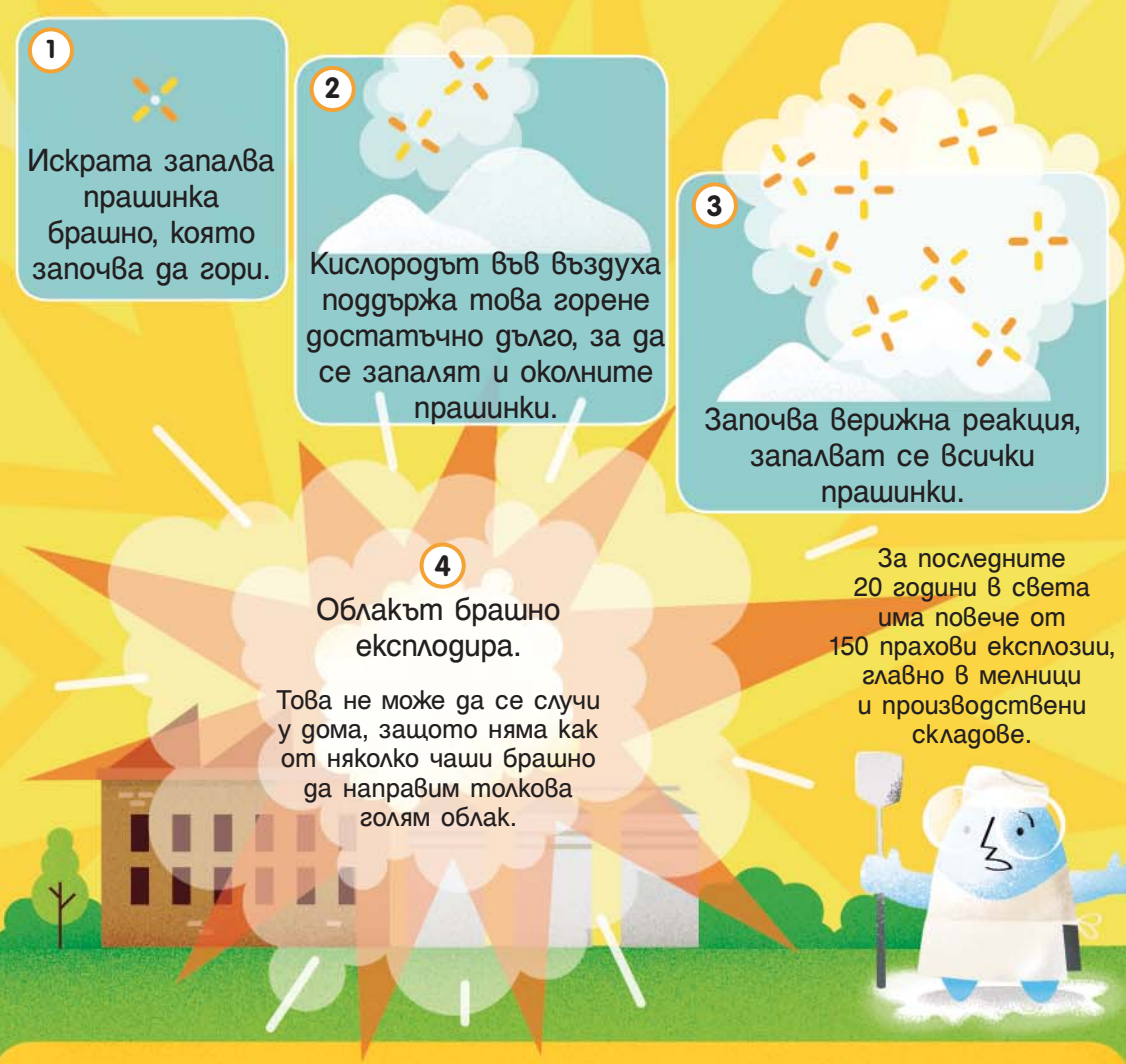


Но междувременно гъбичката е еволюирала и вече се разпространява нов щам, който може да убива и „Кавендиш“. Производителите вземат всички мерки да ограничат заразата, а генните инженери работят усилено за създаването на нов сорт – генетично разнообразен и устойчив на болести.

71 Облак брашно...

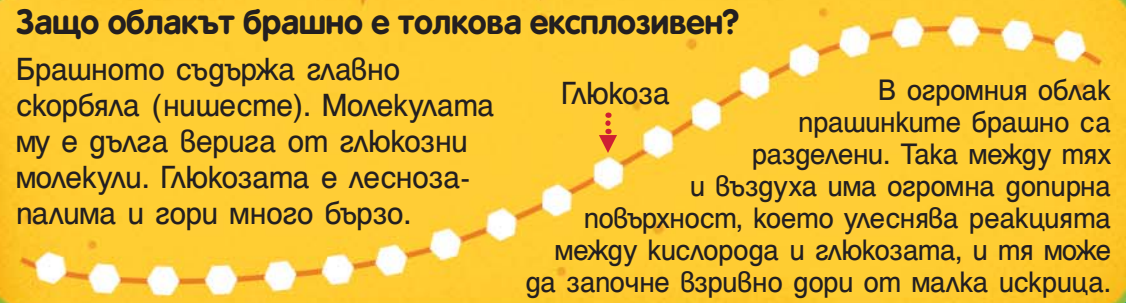
може да вдигне във въздуха цял хлебозавод.

Брашното, което ежедневно се използва в цял свят за производство на хляб, е силно експлозивно. Ако във въздуха се разпръсне голям облак брашно, дори малка искрица може да предизвика експлозия, която да взриви цяла сграда. Ето как.



Защо облакът брашно е толкова експлозивен?

Брашното съдържа главно скорбяла (нишесте). Молекулата му е дълга верига от глюкозни молекули. Глюкозата е лесно-запалима и гори много бързо.



В огромния облак прашинките брашно са разделени. Така между тях и въздуха има огромна допирна повърхност, което улеснява реакцията между кислорода и глюкозата, и тя може да започне взривно дори от малка искрица.