

Это интересно

1) Раздельное питание. Его сторонники утверждают, что наш организм просто не в состоянии справиться с одновременным перевариванием белков, жиров и углеводов. На самом деле это конечно же, не так. В желудочно-кишечном тракте человека достаточно четко разделяются отделы, предназначенные для переваривания каждого из видов питательных веществ. Смысл раздельного питания – в другом. При раздельном питании сжигается гораздо больше съеденных продуктов, чем когда жиры, белки и углеводы смешаны в одной тарелке. А значит, при раздельном питании больше шансов похудеть.



2) Переедание. Один из французских королей очень любил блюда из яиц и питался преимущественно только ими. Однако это привело к тому, что король к 30 годам тяжело заболел и вскоре умер.

Русские цари всегда славились размахом пиршеств. Так в царствование Екатерины II ежедневный обед состоял из 80 блюд. Не отставали от них и поданные. Так, два брата-дворянина Боброва прославились своим обжорством. На обед братьям жарили три гуся, два поросенка, подавали десяток тарелок борща, гречневую кашу. После такого обеда один брат начинал тяжело вздыхать, а другой утешал его – «Не вздыхай, мы еще ужинать будем».

Многие люди страдают избыточным весом из-за того, что ежедневно переедают. Ученые доказали, что одной из причин переедания является наследственная предрасположенность.



3) Каша – еда наша. Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варили в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка готовилась «бабина каша» – крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы –

оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов отдал приказ – все варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «с ним каши не сваришь».

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тыс. лет. А вот рис и гречиху – всего 4 тыс. лет. Самая же «молодая» в это списке – кукуруза(3 тыс. лет). Наиболее популярной в рационе человека среди всех круп является пшеница, на втором месте – рис, на третьем – ячмень.



4) Плох обед, если хлеба нет. Ученые утверждают, что хлебу не менее 15 тыс. лет. Изобрели рецепт «кислого» хлеба (на дрожжах) египтяне. Одному из хлебопеков в Древнем Риме Марку Вергилию Эврикассу 2 тыс. лет назад был воздвигнут 13-метровый монумент, сохранившийся до сегодняшних дней.

400 лет назад на Руси на рынках и торжках дежурили специальные хлебные приставы, которые следили за тем, чтобы торговцы продавали высококачественный хлеб. Нарушившие правила подвергались телесным наказаниям.



5) Оно течет, но не вода.

Оно, как снег, бело всегда.

На вкус узнать его легко,

Ведь это в крынке...(Молоко)

Молоко очень полезно. У многих народов его название звучит одинаково млеко (польский, хорватский, чешский), мляко (болгарский), молоко (украинский, белорусский). В древнерусском языке «молокита» – болото.

Но из него также может быть приготовлено множество других вкусных и питательных напитков. Например, кефир. Он «родился» на Кавказе и рецепт этого напитка длительное время сохранялся в секрете. У горцев существовало поверье, что если кто-то из них расскажет о том, как готовить кефир, продаст или подарит кефирные грибки, это повлечёт за собой Божий гнев – погибнет вся закваска и целый народ лишится пищи.

Родиной йогурта считают Балканы. Среди мусульманских народов его называют катык, в Турции – айран (слегка подсоленный, приправленный мятой и разбавленный минеральной водой йогурт).

6) Чай. На Руси до чая пили разные напитки: капустный и огуречный рассолы, морс, квас, кисель. Первыми чай в России узнали в Сибири. И вскоре чай стал национальным напитком русских. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая – самовар.

Родиной чая является Китай. В Китае чай пьют уже 5000 лет. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они не проросли. За чай Россия расплачивалась с Китаем мехами и золотом. А называли на Руси чай «китайской травкой»

Разные народы по-разному готовят чай. Индусы любят чай с молоком и пряностями, гвоздикой, корицей, имбирем. Тибетцы крепко заваренный чай кипятят с молоком яка, заправляют маслом и солью. Монголы заваривают его на костном бульоне с рисом, мясом, пельменями, топленым жиром, луком, солью и пряностями. Калмыки варят прессованный чай в котле вместе с молоком и жиром, солят и едят ложками.

7) Сахар. В течение тысячелетий единственным подслащающим веществом был мёд. Сахар, получаемый из тростника, стали привозить в Европу из Индии. Сахар стоил очень дорого и был доступен только богатым. Но повара даже толком не знали, как его использовать. Оно заправляли сахаром мясо, рыбу, овощи, устрицы. В XVI веке сахар стали использовать как лечебное средство, считалось, что сахарная вода помогает от кашля и простуды, в виде порошка его засыпали в глаза, промывали раны. Врачи даже рекомендовали сахарный порошок для чистки зубов.

8) Как сделать запасы витаминов на зиму?

Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины.

Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своём пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

Квашеная капуста может стать и участником праздничного стола, если в неё добавить ягоды клюквы, брусники, или яблоки, свеклу.

Удовлетворить недостаток витаминов можно при помощи самых обычных продуктов. Так, мало кто из нас знает, что обеспечить наполовину суточную потребность в витамине С можно за счёт обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в свежесваренном картофеле. Однако последними исследованиями доказано, что витамин С хорошо сохраняется и в замороженном картофеле. Кроме того, в клубнях картофеля содержатся кальций, магний, калий, фосфор, витамины А и В.

Вкусные истории

Суп, который сейчас, как правило, едят в качестве первого блюда, в средние века завершал застолье. Ложками и столовыми приборами в средневековье не пользовались, потому что эти приборы применялись во время церковных служб. Поэтому за столом обходились только ножом. За столом действовала заповедь: «Бери руками и ешь».

Обед на Руси в XVII веке состоял из 5-ти блюд: холодное, похлёбка, жаркое, взвар(напоминает компот),пироги или пирожные. В Голландии в качестве гарнира обычно подавали вареники, которые называли «обезьяньими подопечными». 300 лет назад царь Пётр I привёз клубни картофеля в Россию. Но крестьяне отказывались выращивать его, называя «ведьминой ягодой». Крестьяне не знали, что съедобны клубни, и поэтому ели плоды картофеля – маленькие ягоды, содержащие ядовитые вещества. Из-за того, что картофель распространяли насильно, на Руси возникали «картофельные бунты». Теперь же его называют «вторым хлебом».

Во Франции картофель долго являлся не съедобным, а декоративным растением. Придворные дамы украшали свои платья букетиками из цветов картофеля.

Котлета в переводе с французского – ребрышко. Раньше котлеты готовили в серединке с ребрышком (косточкой) и ели, держась за него. И только 200 лет назад котлеты стали готовить в привычном для нас виде.

Винегрет – традиционное для нас блюдо, название произошло от французского слова «винегр» – уксус, которым французские повара обязательно заправляют этот салат.

Раскопки и летописи свидетельствуют о том, что люди умели делать сыр еще во времена фараонов. Самому старому из дошедших до нас рецептов – две тысячи лет.

Для изготовления одного килограмма сыра требуется десять литров молока. 90 г обеспечивает организм человека дневной нормой кальция, а молока для этого требуется 3 литра.

Макароны изобрели китайцы. В Европу их завез знаменитый венецианец Марко Поло.

Слово «макароны» происходит от древнегреческого «μακαρία» – счастье, благодать. В Италии создан музей макаронного дела.

Европейцы впервые познакомились с какао в XV веке. Они высадились на мексиканском побережье, где ацтеки угостили прибывших вкусным напитком.

Какао и шоколад получают из плодов тропического шоколадного дерева. Эти плоды имеют очень горький вкус, но люди научились приготавливать из них вкусное лакомство.

Шоколад содержит особые вещества – теобромин, кофеин, теофиллин. Они оказывают стимулирующее воздействие на организм, способны улучшать настроение человека.

С мороженым человечество знакомо уже более 3 тыс. лет. Во время похода Александра Македонского в знатных домах Персии и Индии великого полководца потчевали изысканным десертом – замороженным соком сладких фруктов с добавлением снега. В Европу мороженое проникло благодаря путешественнику Марко Поло. Настоящее сливочное мороженое изобрели при Наполеоне. Знаменитый пломбир родом из Франции (из провинции Пломбьер-ле-бем). В России издревле существовали рецепты своего мороженого. Еще в Киевской Руси к столу подавалось наструганное замороженное молоко.

Мёд известен человеку уже 50 тыс. лет, а пчёлы считаются самыми древними «домашними животными». В Древнем Египте мёд широко использовался для пропитывания пелен мумий, для консервирования продуктов, приготовления более 20 видов лекарств. В Древнем Риме мёд использовали для лечения облысения.

Соя пользовалась очень большим уважением у наших предков. Её приносили в жертву богам. Во время церемонии празднования весны сами китайские императоры, считавшиеся заместителями Бога на Земле, высевали первую борозду сои. За несколько тысячелетий кулинары изобрели более 12 тыс. рецептов блюд из сои и соевых продуктов.

Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не применяли в пищу лук – земное подобие луны.

В отличие от жрецов, рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество лука и чеснока, на покупку которого понадобилось 1600 талантов серебра, что, в переводе на наши деньги, составляет 2 миллиона рублей.

Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не пришёлся ко двору девушке.

Помидор родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотые яблоки». Капусту впервые попробовали в Испании. Там её называли «ащи». Возможно с тех пор попало в русский язык слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова»