

Такая
красивая

Е

Д

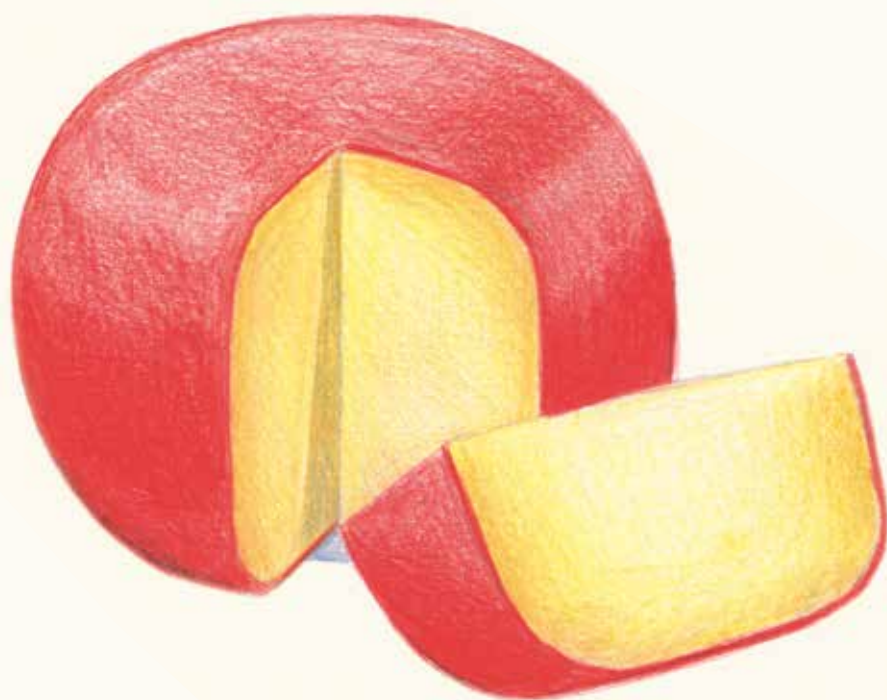
А

текст
ЛОРА ГЛЭДУИН

иллюстрации
ЗОИ
БАРКЕР



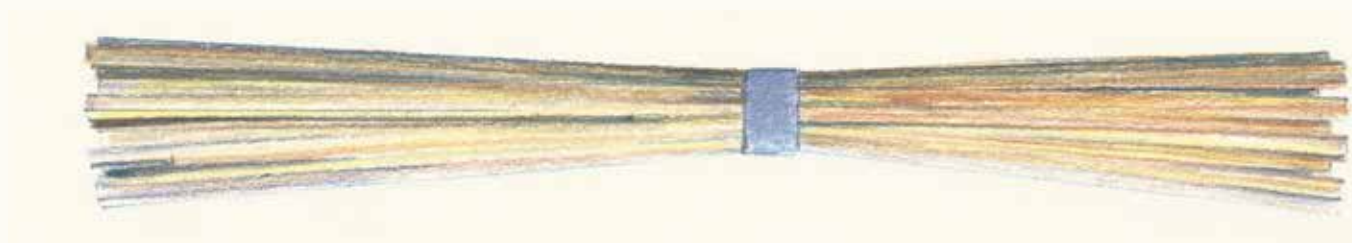
**Такая
красивая
ЕДА**



ПИРШЕСТВО ДЛЯ ЧУВСТВ



**Еда не только питание для тела.
Пробуя новые вкусы, мы стимулируем
чувства. Разделяя пищу с другими,
мы наполняем душу. Пробуя новые
кухни, мы путешествуем по миру,
знакомимся с новыми культурами
и традициями. Еда не только
поддерживает в нас энергию,
она приносит радость.**



Еду можно исследовать с помощью всех пяти чувств: зрения, обоняния, слуха, вкуса и осязания. Доводилось ли вам впиваться зубами в бархатистую кожуцу спелого персика и ощущать сладкий липкий сок, текущий по подбородку? Слушать, как хрустит солёный крекер на ваших зубах? Вдыхать тёплый запах свежеспечённого хлеба? Пробовать шелковистый и насыщенный мисо-суп с мягким упругим удоном или есть тёплый яблочный пирог с холодным ванильным мороженым?

Приём пищи даёт нам возможность провести время с людьми, живущими с нами, или пригласить гостей разделить трапезу – болтать, спорить, смеяться, решать проблемы. Еда в течение дня позволяет нам отвлечься, остановиться, перестать заниматься делами, чтобы дать пищу уму и телу.

ЕДА И НАШЕ ТЕЛО

Еда не только вкусна, она незаменимый источник жизни для нашего тела, так же как топливо для машин.

И всё же еда даёт нам больше, чем просто энергию. Она содержит особые элементы, питательные вещества, которые позволяют держать каждую частичку нашего тела в рабочем состоянии и помогают восстанавливаться.



УГЛЕВОДЫ

Растения хранят энергию в виде углеводов, самая распространённая форма которых — крахмал. Люди получают большую часть энергии из углеводов, которые попадают нам в организм с картофелем, пшеницей, рисом, кукурузой и другими растениями.



ЖИРЫ

Человеческому организму нужен жир. Тело может содержать довольно много жира, однако оно нуждается и в получении жиров из различных продуктов, и мы должны съедать небольшое его количество, чтобы усваивать витамины и получать необходимые жирные кислоты, которые не производит наш организм.



ВОЛОКНА

Волокна поступают в организм из частей растений, переварить которые непросто, например из шелухи и стеблей. Они содержатся во фруктах и овощах, бобовых и зерновых. Волокна важны, потому что помогают пище быстрее проходить через пищеварительную систему.



МИНЕРАЛЫ

Минералы — химические элементы, необходимые нам в крошечных количествах. Кальций, железо, фосфор, магний, калий, натрий и цинк нужны организму для выполнения множества различных функций. Например, чтобы поддерживать здоровье сердца.



БЕЛКИ

Белки — основные строительные блоки для всего растительного и животного мира, организму нужны для роста и восстановления. Белок, который производят растения, мы получаем с пищей в виде бобовых и сои. А животный белок — в виде мяса, рыбы и молочных продуктов.



ВИТАМИНЫ

В начале двадцатого века учёные обнаружили, что для некоторых функций организма, например зрения, и для предотвращения заболеваний необходимы особые вещества, которые мы получаем с пищей. Назвали эти вещества витаминами.

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ?

Чтобы сохранить здоровье, нужно максимально разнообразно питаться, не потреблять слишком много одного вида пищи. Это основа сбалансированного рациона.

Почему бы не поэкспериментировать, пробуя новую еду каждый месяц? Даже если сначала она нам не понравится, весьма вероятно, что с каждым разом будет нравиться больше и больше.

Лучше избегать большого количества переработанных пищевых продуктов, потому что часто в них содержится слишком много жира, сахара или соли. Переработанной считается любая еда, ингредиенты которой были преобразованы в другую форму. Это могут быть хлопья для завтрака, чипсы, печенье, соусы, консервы.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИЕТЫ

Некоторым людям становится плохо от определённых продуктов. Это может быть признаком аллергии или проблем с перевариванием пищи (что называется непереносимостью) и вызвать боль в животе.

Кто-то не ест некоторые продукты по религиозным соображениям. В иудаизме и исламе, например, запрещено есть свинину, а джайнизм (древняя индийская религия) предписывает вегетарианство, то есть нельзя употреблять в пищу мясо и рыбу.

Некоторые люди по своему желанию становятся вегетарианцами или веганами. Веганы едят только растительные продукты — ни мяса, ни рыбы, ни молочных продуктов. Веганство выбирают по различным причинам: кто-то из-за того, что употребление мяса слишком дорого обходится планете, другие считают неправильным есть животных или продукты животного происхождения.

ЕДА И ПЛАНЕТА

Производство достаточного для всех количества пищи имеет огромные последствия для планеты, а также для наших соседей – растений и животных.

Задействуются огромные участки земли, расходуется много воды, а большое количество техники вырабатывает углерод (выбросы углекислого газа накапливаются в атмосфере и приводят к постепенному повышению температуры Земли).

Транспортировка еды по всему миру, благодаря которой любые ингредиенты доступны где и когда угодно, также приводит к выбросам углерода. Например, бананы растут только в жарком климате, поэтому, чтобы их могли есть люди в Европе, бананы везут за тысячи километров на кораблях и самолётах.

Крупное сельское хозяйство (выращивание растений для производства продуктов питания) тоже влияет на планету. Химические вещества, уничтожающие сорняки и вредителей, могут плохо влиять на почву и живущих на ней существ. Вырубаются леса, чтобы освободить место для выращивания сельскохозяйственных культур. К примеру, масличных пальм, из которых делают пальмовое масло для производства многих переработанных пищевых продуктов.

Если станем внимательно относиться к тому, что едим, мы проявим заботу о Земле. Мы вполне можем сократить употребление мяса и молочных продуктов и есть больше продуктов растительного происхождения, произведённых в наших краях.

Если хотите пойти дальше, для начала узнайте происхождение вашей еды. Вы можете попробовать выбирать ингредиенты, которые выращивают и производят не слишком далеко от места вашего проживания. Можете найти органические продукты, для производства которых не применяют пестициды (средства от вредителей и болезней растений) и гербициды (средства от сорняков). Продукты без этих веществ говорят о лучших условиях для выращивания растений и содержания животных.

Конечно, найти такие продукты не всегда легко, а порой даже невозможно. Но мы сможем сделать что-то, что изменит ситуацию к лучшему.



МИР ИНГРЕДИЕНТОВ

Люди по всему миру едят самые разные продукты. Существует много способов хорошо и правильно питаться, получая достаточное количество основных питательных веществ — белков, витаминов и минералов.

Вид продуктов питания, которые может производить страна, зависит от её погодных условий и от типа почвы. Например, тропическим фруктам вроде манго требуется много солнечного света и влаги, поэтому выращивать их можно лишь в тёплых странах, где много дождей. Созревшие фрукты отправляют по всему миру.

В большинстве стран существуют основные продукты питания — растения, которые хорошо там растут и составляют значительную часть рациона людей. Например, кукуруза в США, рис в Китае и Японии, маниока в некоторых частях Африки и пшеница в Европе. Блюда, которыми наиболее известна страна, часто включают в себя её основной продукт: к примеру, сүши из риса в Японии, фуфү из маниоки и ямса в Западной Африке и чечевичный дал в Индии.

Большинство стран не могут производить всю необходимую им пищу, поэтому импортируют товары из-за границы. Но для сохранения окружающей среды гораздо правильнее употреблять местные продукты, которым не нужно далеко ехать, чтобы оказаться у вас на столе. Это поможет снизить выбросы углерода.

Знаете ли вы, откуда берутся и как производятся ключевые ингредиенты?

МИНДАЛЬ

Более половины всего миндаля в мире выращивают в Калифорнии в США. Остальной — в основном в Европе и на Ближнем Востоке. Производители миндаля используют современные промышленные методы, но по-прежнему зависят от пчёл, опыляющих миндальные деревья.



АВОКАДО

Деревья авокадо растут в тёплых странах, где зимой не слишком холодно, — в Мексике, Доминиканской Республике, Южной Африке и Индонезии. Авокадо собирают вручную с помощью длинного шеста с корзиной на конце.



ШОКОЛАД

Вероятно, из всего, что вы недавно ели, шоколад проделал к вам самый длинный путь. Большинство какао-бобов производится в Западной Африке, в Кот-д'Ивуаре и Гане. Также какао выращивают в Индонезии, в Центральной и Южной Америке. Сам шоколад в основном производят в европейских странах — Германии, Бельгии, Швейцарии, а также в США.



КОРИЦА

Корицу получают из высушенного внутреннего слоя коры коричневого дерева. Кору либо перемалывают в мелкий порошок, либо нарезают на полоски, которые при высыхании сворачиваются в трубочки. Больше всего корицы производят на Шри-Ланке, в Индии и Мьянме.



КУКУРУЗА

Кукуруза (также называемая маисом) растёт всюду, от России и Северной Канады до Южной Америки, но большую её часть, около 370 миллионов тонн в год, выращивают в США. В одном початке кукурузы бывает по 1000 зёрнышек!



ВИНОГРАД

Виноград выращивают во многих странах Южной Европы, Ближнего Востока и США, а также в Индии, Южной Африке и Чили. Чтобы ягоды сохраняли свежесть, пока мы их не съедим, виноградную лозу регулярно обрабатывают химикатами. Меньше всего приходится путешествовать европейскому винограду, лучшее время для его покупки — с августа по октябрь.



ЛИМОНЫ

Больше всего лимонов выращивают в Индии, Мексике и Китае.

Европейцы зимой чаще всего едят лимоны из Испании, Марокко и Израиля, а летом — из более дальних стран. Чтобы цитрусовые дольше хранились, их кожуру покрывают специальным воском.



ОВЁС

В отличие от многих других зерновых, овёс хорошо растёт в странах с прохладным и влажным климатом, а крупнейшие его производители — Россия, Европа и Канада. Существует много видов дикого овса,

но люди культивируют лишь четыре.



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Испания — крупнейший производитель оливкового масла. Оно не только важный ингредиент в кулинарии, но также используется для изготовления косметики, лекарств, топлива и мыла.

АРАХИС

Арахис растёт во многих странах, но самые большие урожаи собирают в Китае, Индии и Западной Африке. В Северной Америке и Европе в больших количествах производят арахисовое масло.



ЧЁРНЫЙ ПЕРЕЦ

Растёт на Малабарском берегу Индии и входит в число самых известных специй. Плоды перца собирают, когда горошины начали краснеть. Горошины помещают в кипящую воду, где они становятся

тёмно-коричневыми или чёрными, а затем сушат на солнце около четырёх дней. В кулинарии используют как молотый чёрный перец, так и горошком.



АНАНАС

Большинство ананасов, съедаемых в Европе и Америке, выращены в Коста-Рике на крупных ананасных плантациях, наносящих ущерб природному ландшафту. Ананасы также выращивают в Бразилии и на Филиппинах. Эти фрукты хорошо хранятся и не теряют свой сладкий островатый вкус.



КРЕВЕТКИ

Маленькие розовые креветки живут в холодной воде, ловят их в Северной Атлантике. Часто креветок готовят прямо в море, на судне. А затем на суше, на заводах, очищают и замораживают. Больших серых тигровых креветок разводят в тёплых водах, обычно в Таиланде и Индонезии.



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Предпочитает расти в тепле и на солнце, там его вкус становится более насыщенным.

Также сладкий перец круглый год растёт в теплицах с автоматической подачей воды и питательных веществ. Большая часть перца, которую едят европейцы, выращена в теплицах Нидерландов.



РИС

Рис — основа рациона почти половины населения земного шара. Рис выращивают более чем в ста странах, но больше всего производят Китай и Индия.



СОЛЬ

Морская соль производится путём выпаривания мелких бассейнов с морской водой до образования кристаллов.

Поваренную соль получают путём растворения солей, обнаруженных в подземных отложениях. Крупнейшие производители соли — Китай, Индия и США, но многие страны производят её самостоятельно.



САХАР

Сахар можно получить из двух разных растений: сахарного тростника и сахарной свёклы. Тростниковый сахар более распространён, а крупнейшие его производители — Бразилия, Индия и Китай. Большую часть свекловичного сахара производят в Европе.



БАТАТ

Батат называют сладким картофелем. Ему необходимы тёплые и сухие условия, поэтому основную массу батата выращивают в Китае, Республике Малави и Нигерии. Совсем недавно более холодные страны нашли способ выращивать собственный батат.



ТОМАТЫ (ПОМИДОРЫ)

Растут во многих солнечных странах, но главные производители помидоров — Китай, Индия, США и Турция. В более холодных местах, например в Великобритании, томаты выращивают в плёночных теплицах (длинных туннелях из полиэтилена, сохраняющих тепло).



◦ ФРУКТЫ ◦

Фрукты были ценным источником пищи ещё во времена первых людей. Сладкие сочные плоды, которые мы так любим, служат растениям контейнерами для семян и помогают их распространять. Удивительно, что природа придумала такие разнообразные ёмкости — от крошечной ягодки черники до огромных плодов дуриана. Опылённые цветки со временем превращаются в плоды всех возможных цветов, вкусов, текстур и запахов, и ими наслаждаются животные и люди.



ЦИТРУСОВЫЕ ФРУКТЫ

Цитрусовые фрукты на вкус кислые и сладкие, поэтому они годятся как в качестве ингредиентов для приготовления различных блюд, так и для употребления в свежем виде.

Сок лимона или лайма может преобразить пресное блюдо не хуже щепотки соли. Мало есть ароматов более приятных, чем аромат только что очищенного апельсина.

Первые цитрусовые появились задолго до первых людей.

Кожура плодов цитрусовых ярко окрашена. Тонкую наружную часть кожуры называют цедрой, она содержит ароматные эфирные масла, и её часто добавляют в самые разные блюда. Под цедрой находится более толстый белый слой.

Сочность плодам цитрусовых придаёт сок, заключённый в крошечные каплевидные пузырьки (везикулы), плотно сидящие внутри долек.

Цитрусовые деревья лучше всего растут в тёплых странах, некоторые виды цветут круглогодично, другие в определённое время года. Цитрусовые легко скрещиваются между собой. Когда пыльца одного дерева опыляет другое, получается новый сорт.

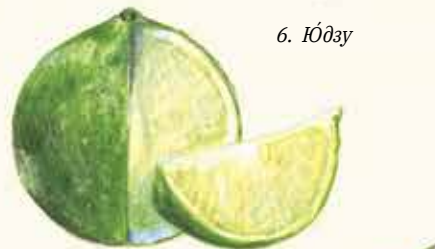
Существует множество разновидностей цитрусовых (они перечислены ниже), например каламондины, лаймкваты и танжело.



5. Бергамот



6. Юдзу



7. Лайм



1. Лимон



4. Апельсин



8. Кумкват



2. Цитрон



9. Мандарин



3. Грейпфрут



10. Помело

1. ЛИМОН

Лимоны обычно не едят просто так, но они незаменимы практически для любой кухни мира. Обратите внимание на особые сорта, такие как ароматные амальфитанские лимоны сфузато из Италии или более сладкие лимоны Мейера.

2. ЦИТРОН

Цитроны – первые цитрусовые, появившиеся в Европе. Их плоды очень большие, они могут вырасти до 30 см. В основном используется ароматная цедра цитрона, её уже много лет применяют в парфюмерии, при производстве лекарств, в религиозных и даже магических ритуалах.

3. ГРЕЙПФРУТ

Грейпфруты – самые горькие из всех цитрусовых, их можно есть сырыми (некоторые люди даже завтракают грейпфрутами), можно использовать в приготовлении разнообразных блюд, чаще всего десертов. Розовые грейпфруты чуть слаще.

4. АПЕЛЬСИН

Апельсины бывают сладких и горьких сортов. Сладкие, такие как «валенсия» и «навел», едят свежими и делают из них сок. Из горьких (например, севильских) делают джемы или добавляют их в различные блюда. У красных апельсинов (апельсинов корольков) сладкий вкус и глубокий рубиново-красный цвет.

5. БЕРГАМОТ

Это гибрид лимона и померанца (горького апельсина), выращивают его в Италии. Кожуру бергамота используют для ароматизации чая «Эрл Грей», а также в парфюмерии и косметике.

6. ЮДЗУ

Небольшой ярко-жёлтый цитрус с очень кислой мякотью. В японской кулинарии широко используются его цедра и сок.

7. ЛАЙМ

В Азии и Мексике лаймы применяют в кулинарии для придания блюдам аромата и кислинки. Иногда их используют сушёными, а ароматные листья тайского лаймового дерева сорта «макрут» (кафрский лайм) популярны в Юго-Восточной Азии.

8. КУМКВАТ

В действительности кумкват не цитрус, но относится к тому же семейству и выглядит как миниатюрный овальный апельсин. Кумкваты можно есть целиком с кожурой, из них часто варят варенья и джемы.

9. МАНДАРИНЫ

Так называют любые небольшие оранжевые цитрусовые плоды, например танжерины, клементины и мандарины «унциу». Они сладкие, сочные и вкусные. У гибридов, называемых easy peelers, легко отделяется кожура.

10. ПОМЕЛО

Это сладкий предок грейпфрута, большой цитрусовый плод с толстой кожурой. В основном его выращивают в Азии. Похожий фрукт, несправедливо прозванный «агли» (уродец), выращивают на Ямайке.