ФГОУ СПО Ижевский торгово-экономический техникум

Реферат по дисциплине

«Товароведение продовольственных товаров»

Тема: «10 интересных фактов о пищевых продуктах окружающих человека»

Выполнила: студентка гр. БСБ-08-3

Айдарова Альбина Николаевна

Проверила: преподаватель

Подгорных Елена Анатольевна

# 2010

# 10 самых полезных, 10 самых вредных продуктов

вредный продукт рацион полезный

Каких только продуктов нельзя найти сейчас на прилавках наших магазинов! Их ассортимент увеличивается с каждым годом, а вот качество зачастую по-прежнему оставляет желать лучшего. Какие продукты можно считать самыми опасными, а какие — самыми полезными для здоровья? Как не ошибиться и выбрать не только вкусные, но и качественные? Попробуем разобраться в этом вместе.



**10 самых вредных продуктов, которые стоит есть как можно реже или отказаться от них совсем.**

Чтобы не рисковать здоровьем, диетологи советуют отказаться от продуктов, которые содержат большое количество искусственных пищевых добавок, сахара, соли, жиров, а также тех, что приготовлены с использованием технологий копчения, гриля или фритюра.

**Рафинированный сахар**

Рафинированный сахар, который получают в результате переработки свеклы и сахарного тростника, не зря считают одним из самых вредных продуктов: в нем нет ни витаминов, ни минеральных веществ, ни пищевых волокон, и в то же время он содержит много калорий. Сахар провоцирует развитие целого букета заболеваний: эндокринных (сахарный диабет, ожирение), сердечно-сосудистых (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз), желудочно-кишечных, органов дыхания, почек и, конечно же, зубов — от элементарного кариеса до пародонтоза, и снижает сопротивляемость организма различным инфекциям.

**Соль**

Здоровому взрослому человеку требуется всего 5 г соли в день. Мы же, как правило, съедаем значительно больше – 10-15 г соли! Вместе с тем избыточное ее потребление вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, болезней почек, накопление токсинов и, соответственно, появление злокачественных опухолей. Людям пожилого возраста, а также тем, кто страдает заболеваниями сердца и почек, нужно съедать не больше 2 г соли в день, а лучше совсем не солить пищу.

**Колбаса**

В колбасах, сардельках, сосисках много жиров, в том числе так называемых скрытых, искусственных пищевых добавок и соли. В их состав также входят растительные производные риса или сои, значительное количество которой (до 85%!) выращивается сейчас с использованием технологий генной инженерии. Копчености содержат и большое количество канцерогенных веществ. А вкус колбасам, сарделькам и сосискам придает … глутамат натрия, который, по мнению некоторых ученых, вызывает наркотическое привыкание и развитие многих заболеваний. Кроме того, если есть такие продукты постоянно, есть риск основательно расстроить нервную систему.

**Маргарин**

Маргарин — это вовсе не аналог сливочного масла, как считают многие. Этот продукт — самый настоящий суррогат: он содержит гидрогенизированные, синтетические жиры и обильно «сдобрен» консервантами, эмульгаторами и красителями. Содержащиеся в маргарине трансжиры очень калорийны, токсичны и имеют обыкновение накапливаться в организме. Стоит добавить, что этот опасный продукт используется во многих видах выпечки: печенье, кексах, коржиках и т. п., которые продаются в магазинах.

**Майонез**

Майонез содержит большое количество жиров, в том числе насыщенных, и углеводов, а также натрий, уксус и всевозможные искусственные добавки — вкусовые заменители и красители. В некоторых случаях этот продукт может храниться в течение полугода и более, — можете себе представить, насколько опасным для здоровья может оказаться такой «деликатес»! Заболевания сердца и сосудов, желудка и кишечника, нарушения обмена веществ и ожирение — вот далеко не полный перечень побочных эффектов, которые дает привычка сдабривать пищу майонезом.

**Бульонные кубики, лапша и супы быстрого приготовления**

Эта «быстрая еда» состоит из сплошной химии: в состав бульонных кубиков, лапши и супов входят пищевые добавки — усилители вкуса и аромата (в том числе глутамат натрия), регуляторы кислотности, красители и большое количество соли. Вы действительно быстро… сможете «посадить» с их помощью свою печень, а заодно и почки, ведь такие продукты содержат и выделяют множество токсических веществ, особенно, если вы заливаете их кипятком прямо в пластиковой упаковке.

**Фаст-фуд (гамбургеры, чизбургеры, картофель фри, чипсы и т. п.)**

О вреде фаст-фуда сказано и написано немало. Такие продукты содержат большое количество жиров, в том числе синтетических, соли, искусственных добавок, канцерогенных веществ и вызывают столь опасные заболевания, как атеросклероз, инфаркт головного мозга, рак, артриты, нарушения гормонального баланса, бесплодие, ожирение, а также необратимые изменения иммунной системы. Еще один минус — привыкание, ведь со временем фаст-фуд начинает вызывать у детей и взрослых зависимость, подобную наркотической.

**Консервы**

Привычка постоянно заменять свежие натуральные продукты консервированными ничего хорошего нашему здоровью не сулит. Ведь столь любимые многими деликатесы в стеклянных и жестяных баночках содержат много вредных веществ: консерванты, усилители вкуса, ароматизаторы, красители и др., большое количество соли и сахара. В процессе обработки продуктов их структура и вкус значительно изменяются, теряются многие полезные вещества, в том числе некоторые витамины. А если технология производства нарушена, консервы могут вызвать отравления, причем достаточно тяжелые.

**Газированные напитки**

В состав колы, пепси, различных лимонадов и прочих «быстрых утолителей жажды» входит большое количество сахара, искусственных добавок (консервантов, подкислителей, подсластителей, ароматизаторов, эмульгаторов, ароматизаторов, пищевых красителей), различные кислоты, сода, а также канцерогенные вещества. Некоторые напитки содержат кофеин, экстракт листьев коки и другие небезопасные стимуляторы. Достаточно вреден и газ, который оказывает раздражающее воздействие на слизистую оболочку желудка.

**Алкоголь**

О вреде спиртного знают все, но тем не менее потребление его с каждым годом только увеличивается. Алкоголь является третьей после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний причиной смертности населения, он значительно повышает риск различных травм, в десятки раз — вероятность совершения самоубийств; кроме того, в состоянии опьянения совершается около половины убийств. Спиртное оказывает повышенную нагрузку на различные органы и системы организма: почки, печень (что может привезти к циррозу), сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт (что приводит к гастриту, язвенной болезни) и другие.

**10 самых полезных продуктов, которые стоит включать в рацион как можно чаще**

Созданные самой природой чудо-продукты содержат целые биологически-активные комплексы полезных веществ, необходимых для поддержания и восстановления нашего здоровья. Конечно, список таких продуктов можно продолжить, включив в него многие виды злаков, овощей, фруктов и ягод.

**Рыба**

Если постоянно — не менее трех раз в неделю — включать в меню рыбу вместо мяса, можно значительно снизить риск развития и обострения заболеваний сердца (атеросклероза, ишемической болезни и других), а также уровень холестерина в крови. При этом по своим пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу (она содержит много полезных для организма человека веществ — от 13 до 23% белков, а также жиры, экстрактивные и минеральные вещества), а по легкости усвоения белков даже превосходит его.

**Хлеб из ржаной муки, муки грубого помола, зерновой**

Именно такой хлеб составлял основу рациона наших предков. Хлеб из ржаной муки, муки грубого помола, зерновой содержит не только витамины и минеральные вещества, но и большое количество клетчатки. О ее чудесных свойствах известно многое: клетчатка снижает уровень холестерина в крови и артериальное давление, стимулирует пищеварение, ускоряет обмен веществ, выводит из организма шлаки и токсины, способствует обновлению клеток и даже помогает сохранить молодость. Но не забывайте, что все хорошо в меру: слишком большое количество клетчатки может вызвать метеоризм и другие неприятные последствия.

**Яблоки**

Из 15 витаминов, необходимых человеку, в яблоках были обнаружены 12 – это витамины группы В, С, Е, Р, каротин, фолиевая кислота и другие. Много в них и минеральных веществ (калия, фосфора, натрия, магния, йода, железа), сахаров (фруктозы, глюкозы, сахарозы), а также пектина и пищевых волокон. Если каждый день есть яблоки, можно значительно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Ведь эти фрукты очищают организм от шлаков и токсинов и снижают уровень холестерина. А кроме того, они богаты антиоксидантами, которые защищают клетки от старения.

**Морковь**

В морковке много витаминов: А (каротина), который называют также витамином красоты, В1, В2, В3, В6, С, Е, К, Р, РР, минеральных веществ (калия, кальция, натрия, магния, железа, меди, йода, фосфора, кобальта и др.), она также содержит ферменты, фруктозу, глюкозу, лецитин, аминокислоты, белки и крахмал. Ее рекомендуют есть при заболеваниях сердца, печени, желчного пузыря, почек, высокой кислотности желудка, нарушениях солевого обмена и различных воспалительных процессах. А еще морковь предотвращает развитие онкологических заболеваний, улучшает кроветворение и очень полезна для зрения.

**Тыква**

Тыкву без всяких оговорок можно назвать идеальным овощем для диетического питания. Недаром ее рекомендуют включать в рацион при многих заболеваниях: сердца, сосудов, желудка, кишечника, печени, почек, а также простудных. Тыкве нет равных среди овощей по содержанию железа, поэтому она показана при лечении анемии. Благодаря большому количеству витаминов — С, группы В, каротина, Е, РР, К, Т — она укрепляет волосы, ногти, защищает кожу от старения и препятствует появлению лишних килограммов. А еще в тыкве много пектиновых веществ и природных антиоксидантов, которые выводят из организма токсины, снижают уровень холестерина и укрепляют иммунитет.

**Черная смородина**

Эта чудо-ягода превзошла все остальные по содержанию полезных веществ. В ней много витамина С (чтобы получить его суточную дозу, взрослому человеку надо всего 30–60 г этих ягод) и витамина Р (в 100 г ягод — от 5 до 10 его суточных доз), минеральных веществ (железа, магния, марганца и др.), содержатся дубильные, пектиновые вещества и органические кислоты. Черная смородина укрепляет стенки сосудов, улучшает процессы кроветворения, снижает кровяное давление и является прекрасным средством для лечения и профилактики инфекционных заболеваний. А еще она улучшает обмен веществ, препятствует появлению лишнего веса и поэтому рекомендуется при лечении ожирения.

**Шиповник**

Шиповник не зря считают средством от сорока болезней. Он занимает первое место среди плодовых и ягодных растений по содержанию витамина С. Много в нем и других витаминов (Р, К, группы В, каратиноидов), а также минеральных веществ (фосфор, калий, кальций, магний, железо, марганец, цинк, молибден, кобальт, хром), содержатся сахара, яблочная и лимонная кислоты, дубильные и пектиновые вещества. Настои, отвары, чаи из плодов шиповника предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, повышают сопротивляемость организма к различным инфекциям и оказывают общеукрепляющее и тонизирующие действие.

**Сухофрукты**

Курага, урюк, сухие абрикосы, чернослив, изюм, инжир, финики, сушеные яблоки и груши могут служить прекрасной заменой сахара и всевозможных сладостей с искусственными добавками. Сухофрукты, которые содержат витамины, минеральные вещества (большое количество калия, фосфор, кальций, железо) и органические кислоты рекомендуют включать в меню при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, легких, бронхиальной астме, анемии, простудах. Кроме того, сухофрукты служат прекрасным средством для укрепления нервной системы, стимулируют кроветворение и хорошо очищают кишечник.

**Зеленый чай**

Зеленый чай, который содержит множество витаминов (А, К, РР, С, группы В) и минеральных веществ (калий, цинк, фтор, йод и другие), гораздо полезнее черного. Этот напиток улучшает работу сердца, почек, печени, поджелудочной железы и повышает иммунитет. А еще зеленый чай нормализует давление, укрепляет стенки сосудов, улучшает пищеварение, нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от шлаков, уменьшает риск развития сердечных заболеваний и рака и замедляет процессы старения организма. Еще одно свойство этого напитка — антимикробное действие, которое усиливается после настаивания его в течение 2-3 дней.

**Мед**

Мед необычайно полезен: он повышает устойчивость организма ко многим инфекциям и обладает бактерицидными свойствами. Его рекомендуют принимать при лечении заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания и др. Этот замечательный природный продукт содержит множество витаминов (С, К, Е, Р, группы В), ферментов, органических кислот и протеинов, а в числе микроэлементов — целую таблицу Менделеева: калий, кальций, марганец, хром, натрий, никель, кремний, магний, железо, медь, серебро и другие.

# 10 интересных фактов о кофе

**1. К ответу!**

В Неаполе судили кофе. Обвинителями выступили фармацевты, дали показания 12 свидетелей. Одной из статей обвинения было то, что якобы кофе-брейки ухудшают производительность труда. Но к счастью, кофе по всем статьям оправдали самые строгие и опытные юристы итальянских университетов. Фармацевтам напомнили, что кофе стимулирует мозг и центральную нервную систему, помогает справиться с усталостью и производительность труда таким образом, наоборот, повышает.

**2. Кофе в постель**

Кофеин стимулирует участок мозга, ответственный за половое возбуждение. Поэтому кофеманы впридачу к повседневному удовольствию от любимого напитка получают еще и эротическую силу. Обнаружено, что те, кто часто пьет кофе, и сексом занимаются чаще тех, кто кофе не любит. Они и удовольствие получают острее.

**3. Ой…**

Оказывается, самый дорогой и вкусный кофе добывают, как бы это сказать… из навозных кучек. Но разумеется, не из каждой кучки, а только из тех, что оставляет чрезвычайно редкий зверек по имени лювак, живущий только на островах Ява и Суматра. А и что тут такого? В желудке лювака все стерильно – ведь питается он исключительно кофе. Причем, заботясь о производителях кофе, лювак выбирает только самые хорошие плоды, обрабатывает их уникальным желудочным соком, и – готовьте ваши денежки, гурманы! Потому что 450 граммов такого кофе, называемого Kopi Luwak, стоят $75 – рекордная цена для и без того дорогого напитка.

**4. Можно в нем даже мыться**

Точнее, конечно, принимать ванну с кофе. Так поступают в Японии. Там специальную кофейную массу в бассейнах или ваннах нагревают до 60 градусов. 20 минут в такой ванне вернут бодрость даже самому уставшему человеку. А в «кофе-сауне» в Токио в бассейн помещается 13 тонн разогретой кофейной массы.

**5. Кофе для гения**

Настоящим злоупотреблением была любовь к кофе Оноре де Бальзака, который выпивал около 60 чашек ежедневно. Такая доза не могла не сказаться на его здоровье. Но поскольку это помогало ему творить, писатель никак не мог отказаться от кофе, хотя и признавал на склоне лет, что все его недуги – от любимого напитка. Немного отстал от него и Вольтер, который, считается, выпивал в день 50 чашек кофе. Большим любителем кофе был Бетховен. Создавший великие произведения маэстро, говорят, всегда заваривал кофе из равного количества кофейных зерен – 64 на чашку. Надо сказать, довольно крепкий кофе любил Бетховен. Для сравнения: на чашку эспрессо уходит 42 зерна кофе.

**6. Приготовить кофе – супружеский долг араба**

Кофейная состоятельность была критерием успешной семейной жизни для древних арабов. Супруг должен был уметь приготовить для супруги кофе и быть способным оплатить ее кофейные нужды. Если муж оказывался не готов к таким минимальным, но самым важным требованиям, супруга могла получить из-за этого развод вполне законно.

**7. Кофе спас братьев от смертной казни**

Братьев-близнецов неминуемо казнили бы отсечением головы, если бы королю Густаву III не вздумалось изобрести для них другой способ казни. Он решил на их примере проверить, как два одинаковых организма отреагируют на чай и на кофе. Этот славный эксперимент должен был показать наконец-то, какой же из двух напитков вреднее. Поэтому близнецам ежедневно давали по 3 чашки: одному – чая, другому – кофе. Но увы, королю так и не удалось дождаться того момента, когда вредные напитки убьют подопытных преступников. Король погиб в бою. А потом пришел черед и врачей, наблюдавших за близнецами. А они все жили и жили. Тот, чьим напитком был чай, умер в 83 года, а его брат, потреблявший кофе – несколькими годами позже. Так, благодаря чудо-эксперименту прожили братья долгие годы, хоть и в пожизненном заключении, зато наслаждаясь напитками ежедневно.

**8. Кофе служит против надмений**

По крайней мере, так его рекомендовал русскому царю Алексею Михайловичу Самюэль Коллинс, его придворный медик. Было это в 1665 году, с этого времени и начинается история кофе в России. Благородный напиток был прописан царю в качестве средства «против надмений, насморков и главоболений». А на Востоке с помощью кофе издавна лечили глазные болезни, цингу и подагру. Там же заметили, что кофе «ускоряет мысль и веселит сердце».

**9. За кофе – спасибо козам**

Произошло в это XI веке в местности Каффа, что на юго-западе Эфиопии. Поедающие листья с кофейного дерева козы были в таком восторге, что даже пастухи заметили это. Они решились попробовать листья сами, чтобы понять секрет козлиного счастья. Потом уже придумали употреблять в пищу его зерна. Так и появился всемирно любимый напиток.

**10. Сухие факты**

Ежегодно на планете потребляется более 500 биллионов чашек кофе. В кофейной индустрии занято больше 25 миллионов человек. Кофе – один из двух самых потребляемых в мире товаров. По статистике, больше чем кофе, человечество покупает только нефти.

**10 интересных фактов о чае**

1) Все сорта черного и зеленого чая делаются из растения Camellia Sinensis.

2) Долгое время в Европе считали, что различные сорта чая производятся из разных растений. Китай же упорно сохранял тайну его изготовления вплоть до XIX века.

3) Заваривать чай кипятком стали во время династии Минг (XIV-XVII века). Таким образом, употребление чая в современном смысле началось менее 700 лет назад.

4) Охлажденный чай был изобретен в 1904 году. Автором изобретения считается Ричард Блечинден. С тех пор в США до 80 процентов чая продается в виде готового охлажденного напитка.

5) Кто изобрел чайный пакетик? Легенда гласит, что поставщик из Нью-Йорка Томас Салливан обнаружил, что доставка чая в металлических банках обходится неоправданно дорого, поэтому в начале XX века он начал продавать чай в бумажных пакетах. Один из клиентов случайно уронил пакет в воду и обнаружил, что получается… тот же чай.

6) Стандартная технология изготовления чая предусматривает несколько этапов. Верхние листья Camellia Sinensis собирают вручную и сушат в течение суток. Затем для улучшения и усиления аромата их прокатывают между металлическими валиками и оставляют на открытом воздухе для окисления. После чего листья нагревают и высушивают окончательно.



7) Чем отличается технология изготовления зеленого и черного чая? В листьях Camellia Sinensis содержится большое количество энзимов, которые при окислении придают им черный цвет и знакомый «чайный» вкус. При производстве зеленого чая чайный лист перед окислением обрабатывается паром, чтобы уничтожить энзимы. По статистике, около 75 процентов чайного листа в мире превращается в черный чай, оставшаяся четверть — в зеленый.

8) Самые обширные чайные плантации находятся в Китае, Индии, Шри-Ланке (чаще называемой Цейлоном), Японии и Тайване.

9) Чай содержит множество антиоксидантов, при умеренном потреблении улучшает иммунную систему, помогает в профилактике рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

10)Чашка чая содержит в два раза меньше кофеина, чем чашка кофе. Причем до 80 процентов его можно удалить из напитка, если залить чайные листья кипятком, через 30 секунд слить жидкость и заварить снова.

**10 интересных фактов о яйцах**

1. В самом большом курином яйце было пять желтков, а охват по вертикали был 31 см. Самое тяжелое яйцо в мире весило 454 грамма - примерно в шесть раз тяжелее среднего куриного яйца.

2.Курица несушка приносит между 250-300 яиц в год и ей требуется 24-26 часов, чтобы снести яйцо. Через 30 минут она начинает снова.

3. Чтобы сделать подпрыгивающее яйцо, положите его в стакан с уксусом. Через 2-3 дня уксусная кислота растворит твердую кальциевую скорлупу. После такой процедуры яйцо не сломается после падения с 10-12 см.

4. Вам понадобится пять перепелиных яиц, чтобы получить все всю питательность одного среднего куриного яйца.

5. Самый большой омлет в мире был сделан в Мадриде шефом Карлосом Фернандез. Его сделали из 5000 яиц, и он весил 599 кг.

6. Если яйцо случайно уронят на ковер, обильно посыпьте это место солью, чтобы его легче было очистить.

7. На поверхности средней яичной скорлупы 17000 крошечных пор. Через них яйцо впитывает запахи. Если хранить их в коробке, они дольше остаются свежими.

8. В китайской культуре яйцо - символ жизни. Про объявлении о рождении ребенка семья окрашивает яйца в красный цвет, цвет счастья. Считается, что это приносит удачу новорожденному.

9. По сравнению с куриным яйцом утиные яйца крупнее, в них больше жира и больше вкуса. Они хорошо подходят для выпечки и суфле.

10. Исследование показало, что люди со здоровой диетой могут съедать по яйцу в день, и уровень холестерина в крови не поднимется.

**10 интересных фактов о рисе**

1. В Китае выражение "разбить миску риса" означает уйти с работы.

2. Рис возделывают более 5000 лет. Он был одной из первых культур, которые когда либо начали возделывать.

3. Более 1 миллиарда людей во всем мире активно вовлечены в выращивание риса. Употребляет рис 3 миллиарда людей.

4. 50% риса в мире съедается в радиусе 12 км от места выращивания.

5. В Японию рис попал где-то в 100 веке д.н.э. из Китая или Кореи.

6. Дикий рис не является ни рисом, и даже не является зерном - это водяная трава.

7. Японские ученые выяснили, что неочищенный рис не просто полезен для здоровья, но также повышает память и интеллект.

8. Существует более 7000 разновидностей риса.

9. Рис - один из самых питательных продуктов: в нем мало калорий, жира, нет натрия и холестерина и он предоставляет много энергии. В половине стакана белого риса содержится 82 ккалории, а в таком же количество коричневого риса содержится 89 ккалорий.

10. На свадьбах принято посыпать рисом новобрачных, чтобы пожелать им плодовитого замужества.

**10 интересных фактов о шоколаде**

1. Какао бобы использовались ацтеками в качестве платежных средств.

2. На протяжении Первой Мировой войны королева Анна высылала шоколад солдатам и морякам.

3. Саддам Хусейн любил шоколадные батончики «Bounty»

4. Первый шоколадный батончик (в современном понимании) был произведен в 1847 Джосефом Фраем (Joseph Fry & Sons).

5. Папа Клемент XIV был убит в 1774 с помощью яда, добавленного в горячий шоколад.

6. Швейцарцы потребляют больше всех шоколада в мире.

7. На день Святого Валентина в Японии женщины дарят мужчинам шоколад.

8. Шоколад очень вреден собакам и лошадям. Содержит токсические для них элементы.

9. Майя в 250-900 н.э. выращивали, ферментировали и жарили какао-бобы, мололи, перемешивая с водой и употребляли как шоколадный напиток.

10. Самому старому шоколаду, сохранившемуся до наших дней, почти 107 лет. Это коробка с коронации Эдварда VII – 1902 год.

**10 интересных фактов о сыре**

Зажмите нос, вооружитесь аппетитом и любопытством и читайте о сыре. Даже обычный бутерброд с сыром будет казаться чем-то большим.

1. Чтобы приготовить килограмм сыра, понадобится около 10 литров коровьего или козьего молока. Но готовится он не только из молока: существуют сыры из сои, гороха, из печени теленка или свиньи, из сметаны и даже сахара со льдом.

2. Следы присутствия сыра были найдены в египетских пирамидах времен первой династии (3000 - 2800 до н.э.). Гомер упоминает о том, как производили сыр в Одиссее. Сыр был важным продуктом торговли для древних греков и римлян.

3. Голландцы первыми пошли по пути коммерции и начали производить огромные круги твердого сыра в XIV веке. И это до сих пор является одним из важных продуктов.

4. У некоторых народов Кавказа сыр, обладающий сильным запахом, считается возбуждающим средством. Поэтому он всегда присутствует на свадебном столе.

5. В Великобритании ежегодно проводится чемпионат по катанию сыра.

6. Сыр Чеддер окрашивается семенами аннато уже более 200 лет. Также для окраски сыров используется морковный сок и лепестки календулы.

7. Британской королеве Виктории (1837- 1901) в качестве свадебного подарка подарили огромное колесо сыра Чеддер весом чуть более 500 кг.

8. По легенде когда философ Заратустра ушел от мирской суеты и поселился в пустыне, более 20 лет его рацион состоял практически из одного сыра.

9. Когда готовится сыр, движение бактерий вызывает газ. Когда газ освобождается, пузырьки с газом оставляют в сыре дырки. Специалисты называют их "глаза".

10. Говорят, именно мягкий сыр Камамбер способствовал рождению знаменитой картины Сальвадора Дали "Текучие часы". Однажды, попробовав за ужином этот сыр, художник присел перед неоконченным полотном, погасил свет и стал размышлять о замечательном вкусе Камамбера. Именно тогда ему и явилось чудесное видение «растекшегося времени».

**10 интересных фактов о пиве**

1. Многие люди коллекционируют пиво и всяческие его атрибуты, например, этикетки, пробки, бутылки или подставки под пиво. Ян Солберг из Осло является обладателем самой большой коллекции этикеток от пива в мире. Его собрание насчитывает 350 тысяч этикеток, а вот житель Вены Лео Пискер пиво не любит, но это не мешает ему быль владельцем самой большой коллекции подставок под пиво – 140 тысяч штук из 155 стран мира.

2. Пиво обладает множеством полезных свойств. Например, пивные ванны помогают регулировать потоотделение, а пивные дрожжи используют для лечения таких болезней, как фурункулез, диабет, инфекционные заболевание. Пиво полезно пить при гастритах, нервных расстройствах и даже камнях в почках. Пиво можно использовать и для наружного и для внутреннего применения, что, несомненно, самая приятная процедура.

3. Реклама – двигатель торговли. Вот и придумали в пивном баре японского города Матсуширо завлекать посетителей необычной вывеской, которая гласит, что при при силе землетрясения до трех баллов (по японской шкале) клиент получает бесплатную кружку пива. Вот так тряхнет раза три и можно отлично с друзьями бесплатного пивка попить.

4. Вот уже 117 лет пиво закрывают не деревянной пробкой, а металлической крышкой.

5. Есть в мире и самые большие пивные кружка. Одна из них высотой 2 метра хранится в немецком городе Фюрберг с 1820 года. А самая большая пивная кружка в мире была изготовлена фирмой «Селангор Пьюта» в Куала-Лумпур, Малайзия. Ее представили 30 ноября 1985 г. Высота «кружечки» составляет 198,7 см, а объем - 2796 литров.

6. Существует множество состязаний, посвященных пиву. Самые простые, это потребление пива на перегонки, но и силовые или смешные турниры. Например, в английском Грейт-Харвуде очень популярны соревнования по бегу с колясками на 5 миль. Бегут только мужчины, толкая перед собой коляску. Изюминка соревнований в том, что на дистанции располагаются 14 пабов, в каждом из которых конкурсанты должны выпить по кружке пива.

7. В некоторых странах пивные вопросы решаются на самом высшем уровне, например, в Норвегии. Там в 1980 году решили понизить содержание алкоголя в пиве Пилснер с 4,5 до 3,2%. Возмущение поклонников этого пива было настолько сильным, что в дело пришлось вмешаться парламенту страну.

8. Кто бы мог подумать, что литр пива можно выпить менее, чем за две секунду. Но ничего невозможного нет, особенно для Стивена Петросино, который 22 июня 1977 года выпил 1 л пива за 1,3 секунды. Рекорд был установлен в Карлисле, штат Пенсильвания, США.

9. Доктор Холт Хансен из Копенгагенского университета вывел идеальное сочетание музыки и пива, в результате которого вы получите море удовольствия. Он выяснил, что крепкие темные пива лучше пить под музыку высокой тональности, а легкие светлые сорта - под мелодии низких тональностей.

10. Есть и грустные истории, связанные с пивом. Джек Манакау из Новой Зеландии умер в возрасте 33-х лет, когда пытался поставить мировой рекорд по количеству выпитого пива. Его организм не выдержал 77 кружек пива (не пытайтесь это повторить).

**10 интересных фактов о квашеной капусте**

1. Примета такая была: если будешь квасить капусту в плохом настроении, она обязательно горчить будет. А еще, по народным приметам, засолкой капусты лучше всего заниматься на 5-6 день после новолуния. Если в полнолуние заквасить, то она быстро испортится, будет мягкой и излишне кислой. А чтобы капуста не перекисала, в нее клали осиновую ветку или поленце.

2. Кстати о витаминах, ими квашеная капуста чрезвычайно богата. В первую очередь это витамины С и К, а также витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В12). Кроме того, квашеная капуста содержит целый ряд минеральный веществ: калий, натрий, кальций, железо, фосфор, сера, кремний, цинк, бор, медь. Во время брожения капуста также обогащается органическими кислотами (молочная, уксусная).

3. Целители рекомендуют употреблять квашеную капусту и ее сок при любых недомоганиях, начиная от обычной простуды, и заканчивая такими тяжелыми заболеваниями, как эпилепсия и бронхиальная астма.

4. Чрезвычайно полезна она для мужчин. Считается, что ежедневное употребление квашеной капусты может значительно повысить потенцию и сохранить ее до преклонных лет.

5. Женщинам она пригодится для косметических целей. Маска из квашеной капусты придаст свежесть и бархатистость коже лица, обесцветит пигментные пятна, а также поможет избавиться от угревой сыпи.

6. По народным приметам, сны о капусте всегда предвещают неприятности.

7. Из-за высокого содержания органических кислот она противопоказана людям с повышенной кислотностью желудочного сока, при заболеваниях поджелудочной железы, почечной недостаточности, камнях в желчном пузыре и гипертонии.

8. Квасят капусту во многих странах мира, но мало где она употребляется в таких количествах, как в Украине.

9. Капитан Джеймс Кук, открывший Гавайские острова, приписывает успех этого открытия... кислой капусте, - ежедневная порция ее спасла моряков от цинги.

10. Проведенные немецкими учеными исследования показали, что тот, кто хотя бы дважды в неделю ест кислую капусту, существенно снижает риск заболевания раком кишечника.

**10 интересных фактов о маргарине**

1. Маргарин появился на свет благодаря императору Наполеону Третьему.

2. А название появилось в 1813 году, когда Мишель Эжен Шеврёль открыл «маргариновую кислоту» (от др.-греч. margarites, жемчужные отложения жирных кислот).

3. В царской России маргарин долго не жаловали. Во-первых, отдавали предпочтение коровьему маслу. А во-вторых, опасались подделки, ведь недобросовестные производители наловчились фабриковать маргарин из жира дохлых и больных животных.

4. Первый русский маргарин был советского производства. Его выпустили одновременно два завода - «Фритюр» в Ленинграде и «Стеол» в Москве в 1930 году.

5. Больше всего искусственное масло пришлось по душе американцам. США буквально завалили Европу маргарином. А когда в той же Америке один маргариновый фабрикант назначил приз в тысячу долларов тому, кто отличит искусственное масло от натурального, увы, ни один из экспертов разницы не нашел...

6. Специалист по вопросам питания Джо Энн Карсон из Юго-западного медицинского центра США отметила, что для тех, кто следит за своим здоровьем, но не может отказаться от бутербродов с маслом, лучшим решением будет заменить сливочное масло мягким маргарином.

7. Современный маргарин может производиться из различных видов растительных жиров, как рафинированных, так и дополнительно гидрированных, возможен также ввод животных жиров.

8. Для придания высоких вкусовых качеств в его состав вводят различные вкусовые добавки: сухое молоко, сыворотку, соль, сахар, ароматизаторы и другие пищевые добавки.

9. Любители маргарина более склонны к развитию **стенокардии, инфаркта миокарда, аритмии и сердечной недостаточности**.

10. Ранее на территории СССР, в быту было распространено мнение, что маргарин производят из нефти, но реальных фактов под собой такое мнение не имеет и вызвано, вероятнее всего, публикацией «химических» составляющих маргарина.

**10 интересных фактов о вине**

1. Самая большая бутылка вина в мире имеет высоту 1,8 метра и вес 585 кг. Ее наполнили пять австралийских виноделов вином из винограда сорта Шираз. Продукт назвали «Пять добродетелей». Большую бутылку закупорили пробкой из пня дерева, оцененной в 3,5 тысячи долларов. Если заполнять эту бутыль вином из обычной тары, то потребуется 387 бутылок вина.

2. Чудодейственные свойства вина доказали многочисленные примеры исцеления, вот некоторые из них. Во время эпидемии чумы в Австрии болезнь не затронула людей, употребляющих местные вина, которые славились своими антибактериальными свойствами. А в XIX веке вино признали лучшим средством борьбы с холерой. В 1840 году насчитывалось 164 названия лечебных вин.

3. Вино в Библии упоминается 450 раз. Святой Павел в одном из своих посланий советовал Тимофею поправить здоровье вином.

4. В Китае при раскопках в городе Сиань археологи обнаружили вино двухтысячелетней выдержки. Бронзовый кувшин в форме головы феникса с рисовым хмельным напитком бережно извлекли и теперь вино хранится в стеклянном пятилитровом сосуде. Предположительно, что вино было изготовлено еще при династии Хань, которая правила Китаем между 206 г до н.э. и 24 г н.э.

5. По названиям вин можно изучить географию всей Европы. Французская провинция Шампань дала название знаменитым игристым винам, а небольшие города Коньяк и Кагор - одноименным маркам вина, Малага и Херес – в Испании, портвейн назван в честь португальского города Порту, вино сорта мадера происходит от названия острова Мадейра.

6. Слово «вино» произошло от санскритского слова «вена», что означает «любить».

7. Красное вино способствует укреплению организма, снижает вредный эффект от курения, предотвращает появление атеросклероза, оказывает антитромботическим действие, и это еще не конец длинному списку полезных свойств красного вина.

8. Французские виноделы создали новый сорт белого вина, который обладает всеми свойствами красного. Оно производится из специального сорта винограда и уровень полифенолов в нём повышен в четыре раза, что, прежде всего, свойственно красным винам. При его изготовлении используются уже известные технологии, но с несколькими нововведениями, которые держатся в секрете. Пьер-Луи Тейседер, автор нового вина, утверждает, что оно было создано специально для диабетиков, но также полезно людям со слабым сердцем, так как позволяет поддерживать давление на нормальном уровне и способствует стабильному кровообращению. Специалисты считают, что ежедневное употребление оного-двух бокалов вина снижает уровень антиоксидантов в несколько раз. В тоже время они напоминают, что вином не следует злоупотреблять, а есть больше овощей и фруктов.

9. В древней Греции вино всегда смешивали с морской водой. Специальный сосуд, предназначенный для этого, назывался кратером.

10. Обычно к рыбе подают белое вино, а к мясу - красное. Тунец - единственная рыба, к которой подают красное вино.

**10 интересных фактов о молоке**

1. По всей видимости, молоко животного человек впервые стал употреблять в пищу в 8-9 тысячелетии до нашей эры, когда народы, населявшие Средний Восток, сумели одомашнить овец и коз. В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров, таким образом получив в свой рацион один из наиболее популярных современных продуктов.

2. Согласно археологическим данным, в период неолита люди еще не могли пить молоко животных – в их организме отсутствовал ген, необходимый для усвоения лактозы. Эта способность пришла к нашим предкам позже, ввиду генетической мутации, однако даже сейчас сравнительно немало людей теряет способность усваивать молоко во взрослом возрасте.

3. Вторая жена Нерона Поппея, слывшая большой красавицей, всегда брала с собой в путешествие 500 ослиц, чтобы иметь возможность принимать молочные ванны, улучшающие кожу.

4. Коровье молоко является наиболее потребляемым видом молока – его ежегодное производство превышает 400 млн. тонн!

5. Древняя примета, свидетельствующая о том, что в грозу молоко киснет быстрее, действует и сейчас, когда условия производства и хранения молока изменились кардинальным образом. Биохимики полагают, что виной тому длинноволновые электромагнитные импульсы, однако причины этого явления до сих пор не изучены.

6. Самые жирные виды молока – молоко тюленей (содержание жиров в нем превышает 50%) и китов (до 50% жиров). Наименее жирное молоко дают ослицы и кобылицы.

7. Из соевых бобов производится так называемое соевое молоко, которое употребляется в пищу или используется в кулинарии так же, как и коровье. В нем содержатся полезные аминокислоты, витамины и минералы, однако содержание кальция в нем невелико. В связи с этим производители часто насыщают соевое молоко кальциевыми солями, однако следует помнить, что из соевого молока организм усваивает на 25% меньше кальция, чем из коровьего.

8. Из всех растительных белков белок миндаля наиболее близок к белку материнского молока, в связи с чем его часто используют для производства молочных смесей для детей. Домашним животным, чье молоко по своему составу наиболее близко к человеческому, является ослица.

9. Молоко неслучайно рекомендуют включать в ежедневный рацион – оно доставляет в наш организм кальций, фосфор, рибофлавин (витамин B2), витамины A, D и B12, а также пантотеновую кислоту (витамин B3). Кроме того, употребление молочных продуктов снижает риск остеопороза, рака толстой кишки, высокого давления и диабета 2-го типа. Впрочем, существуют исследования, доказывающие, что польза молока для здоровья весьма спорна…

10. 250 мл молока содержат 300 мг кальция. Это столько, сколько содержится в 7 сардинах (вместе с костями), 2,5 стаканах сырой капусты брокколи, 3 стаканах арахиса или 4 стаканах черной фасоли.

**10 интересных фактов о овсянке**

1. Лошади – животные не только красивые, они еще умные и выносливые – совсем как мы. А потому если вы живете в большом городе и при этом работаете как лошадь, то овес вам жизненно необходим, ведь он выводит из организма токсины и соли тяжелых металлов, улучшает работу мозга и придает бодрости.

2. В овсянке содержатся много витаминов (В1, В2, В6, каротин, К, Е), а также калий, магний, фосфор, железо, хром, марганец, никель, фтор, йод, аминокислоты и эфирные масла. По количеству же белка овсянка занимает второе место после гречки.

3. Помимо этого овес приятно удивит вас цинком и кремниевой кислотой – по содержанию этих веществ он настоящий лидер. Высокое же содержание кремния наделяет овсянку, как чемпиона по этому минералу, статусом отличного противотуберкулезного средства: палочка Коха ненавидит овсянку, ведь кремний в ее составе не позволяет вредной палочке проявить свои смертоносные свойства.

4. Овес весьма полезен диабетикам – при употреблении овсянки снижается уровень сахара в крови и выводится избыточная жидкость. Овсянку назначают при обострении язвенной болезни желудка, гастритах, панкреатитах, колитах и даже при отравлениях, не говоря уж про запоры и поносы.

5. Для очищения организма и снижения веса врачи-диетологи советуют употреблять овсяный отвар: на три стакана промытого овса три литра воды, кипятить на слабом огне в течение 20 минут, тщательно укутать (или переложить в термос) и оставить на сутки. После процедить через салфетку, добавить в отвар 100 г меда, закрыть крышкой и дать вскипеть. В остывший отвар добавить свежий сок лимона и убрать в холодильник.

6. Отвар от повышенного давления и для защиты сердечно-сосудистой системы: один стакан зерен овса вскипятить в одном литре воды – до тех пор, пока вода не выкипит наполовину, процедить и пить ежедневно ежедневно по полстакана.

7. Для укрепления костей и зубов: просто замочить в холодной воде геркулесовые хлопья и оставить их на три часа. После чего хлопья сварить и съесть. Чем больше, тем лучше.

8. Ну как, вы уже вспомнили, что такое овсяная каша? Прекрасно. Значит, с вашей памятью еще все хорошо, а уж овсянка сохранит ее вам до самой глубокой старости. Ведь благодаря содержащемуся в ней инозитолу (его еще называют витамином Вс – без него не могут работать мозг, поджелудочная и щитовидная железы, печень, почки) овес нормализует уровень холестерина и избавляет от сосудистых бляшек. Поэтому вы наверняка надолго запомните, что, хотя родиной овса считаются Северо-Восточный Китай и Монголия, больше всех на свете овсянку любят шотландцы.

9. В Великобритании ежегодно проходит чемпионат овсянки. Повара-островитяне собираются в Каррбридже и удивляют судей своим мастерством. Оценивается внешний вид блюда, его вкус и способ приготовления. Победителю вручается награда – золотая мешалка. И победу нередко одерживают шотландцы. К слову, знаменитый поридж (porridge) – на самом деле не английская, а традиционная шотландская каша, приготовленная из овсяной муки крупного помола.

10. На Руси издавна ценили овес, правда к его употреблению подходили без гастрономических изысков: овсяное зерно не мололи, а попросту толкли и называли такую муку толокном. Из толокна делали все те же хлеб и кашу, а еще замешивали с квасом, да так и ели в прихлебку.

**10 интересных фактов о конфетах**

**1. Слово «конфета» переводится с латыни как «приготовленное снадобье».** Самые первые появились в Египте. Поскольку сахар в то время еще не был известен, вместо него употребляли финики и мед. На Востоке конфеты делали из миндаля и фиги, а в древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом. У нас тоже было что-то вроде конфет: в Древней Руси их делали из кленового сиропа, патоки и меда.

2. **Самые несправедливо обвиненные конфеты - шоколадные.** В Европе, в XVI веке, во время повального увлечения шоколадом, ему приписывались магические и лечебные свойства. Естественно, ожидания не оправдались и тогда его стали считать источником буквально всех бед. Одна молодая особа писала подруге: "Советую тебе больше не есть шоколада. Моя знакомая ела его во время беременности и родила на свет совершенно черного ребенка".

3. **Самые романтические конфеты.** Это конфеты с клубничной начинкой, так считают немецкие психологи. Кстати, решительные люди предпочитают вишневую начинку, застенчивые - ореховую, а творческие - кокосовую.

4. **Самые искушающие конфеты.** В начале XIX века даже самые богатые и знатные барыни, будучи на званых приемах, незаметно прятали в редикюли конфеты. Объяснялось такое непристойное поведение просто: в России не было кондитерских фабрик, и каждый кондитер для каждого званого обеда готовил конфеты по собственному рецепту, который хранился в строжайшей тайне

5. **Самые знаменитые конфеты - это пралине.** Они были изобретены в 1663 году. Повар приготовил их специально для французского посла в Германии, и пралине до сих пор удерживают рекорд продаж в Германии и Швейцарии.

6. **Самая большая коробка конфет.** Компания «Мастер Фуд» изготовила ее для всемирного кулинарного шоу. В короб шириной 1,5 и длиной 2,5 метра вошло 800 кг шоколадных конфет!

7. **Самая большая конфета.** Это мишка по прозвищу «Хаги-Бой» высотой в 1,68 метра и весом 633 килограмма.

Его сделали кондитеры фирмы «Gummi Bear Factory». Для отливки медведя понадобилась специальная форма весом 4 тонны. Залитая в форму фруктовая масса сохла около двух недель, после чего ее вынули и отполировали до блеска.

**8. Самая космическая конфета** В 1995 году российские космонавты на станции «Мир» попросили отправить им с Земли конфеты. В ЦУПе было решено, что самыми безопасными в невесомости будут конфеты «Чупа-Чупс». Космонавтов с чупа-чупсами сняли на видео, и рекламный ролик принес компании Chupa Chups славу единственной в мире конфеты, популярной не только на Земле, но и в космосе.

9. **Что же касается самых необычных в мире конфет.** Это - финские и китайские конфеты. Финны делают их кислыми (без сладкого привкуса), солеными (к пиву) и даже со вкусом, похожим на нефть! А китайцы делают конфеты из сладковатого, вымоченного в специях мяса!

10. **Самая Российская конфета - знаменитый набор «Птичье молоко».** Изначально это был торт, и готовили его на предприятии «РОТ ФРОНТ». Секретом изготовления был агар-агар - студень, который добывают из морских водорослей. Он, кстати, применяется также для отделки тканей.

**10 интересных фактов о сахаре**

1. **Уровень сегодняшнего потребления.** Сегодня средний американец употребляет 2-3 фунта сахара каждую неделю. В то время как в конце 19 века средний американец потреблял только 5 фунтов в год.

2. **Постоянный рост.** За последние 20 лет употребление сахара в США выросло с 26 фунтов до 135 фунтов на человека в год.

3. **Скрытые причины**. Употребление сахара растет и из-за включения высоко рафинированных сахаров во многие продукты, которые мы едим (хлеб, соусы, приправы и т.д.).

4. **4 класса**. 4 класса простых сахаров (сахароза, фруктоза, мед и солод) считаются вредными для долговременного употребления из-за превышения нормы употребления углеводов, которая составляет 15% от употребляемого объема калорий. Сложные углеводы (овощи, бобовые цельные злаки) позволяют держать эту цифру ниже 15%.

5. **Вопросы здоровья**. Доказано, что простые сахара вызывают и/или усугубляют проблемы со здоровьем, такие как: астма, расстройства настроения, умственные заболевания, нервные расстройства, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию и артрит.

6. **Влияние инсулина.** Сахар повышает уровень инсулина, подавляющего выработку гормонов, что ухудшает иммунную систему. Кроме того, избыток инсулина приводит к накоплению жира, поэтому, при употреблении сахара, мы быстро набираем вес и получаем риск сердечно-сосудистых заболеваний.

7. **Дегенеративные заболевания.** Сахар не имеет реальной питательной ценности (минералов, витаминов и волокон) и в результате этого оказывает отрицательное влияние на эндокринную систему. Поэтому употребление сахара является одной из трех главных причин дегенеративных заболеваний.

8. **Причины раковых заболеваний.** Оказывается, что самым лучшим топливом для раковых клеток является глюкоза. Контроль уровня глюкозы в крови может быть очень важным для курса лечения рака.

9. Употребление излишнего количества сахара может привести к появления морщин из-за того, что сахар откладывается про запас в коллагены кожи, делая ее менее эластичной. Хорошая новость – если уменьшить потребление сахара, то этот процесс обращается вспять.

10. Сахар - фактически самый дешевый продукт питания на рынке. Судите сами: со времен СССР цены на молоко в абсолютном исчислении выросли в 50 раз, на хлеб - в 30 раз, на мясо - в 25 раз. Сахар подорожал меньше всего: лишь в 17 раз за 10 лет. Таким образом, в наши дни сахар стал гораздо доступнее населению, нежели в 80-е гг.

**10 интересных фактов о хлебе**

1. В мире съедают более 9 000 000 буханок хлеба каждый день. Этого достаточно‚ чтобы сделать 90 миллионов бутербродов.

2. Самый большой в мире хлеб был испечен в Акапулько. Буханка длиной 9200 метров была испечена в январе 1996 года.

3. В цюрихском музее выставлен хлеб‚ возраст которого - 6000 лет.

4. Около 50% всего хлеба идет на бутерброды. Самый популярный в Англии бутерброд с сыром‚ а в Америке - с ветчиной.

5. "Сэндвичи" названы в честь графа Сэндвича - известного картежника. Именно он придумал класть мясо между двумя кусками хлеба‚ чтобы не испачкать руки за игрой.

6. Древнее суеверие говорит‚ что перевернутый коркой вниз хлеб приведет к неудаче. Также нельзя оставлять один кусок не съеденным. Кроме того‚ говорят‚ что хлеб‚ испеченный на Рождество‚ никогда не заплесневеет.

7. В хлебе есть все необходимые для питания человека вещества: белки‚ крахмалы‚ жиры‚ углеводы‚ витамины и минеральные соли.

8. Лавры приготовления самой быстрой булочки принадлежат пекарям из Wheat Montana Farms and Bakery‚ рекорд которых был занесен в книгу рекордов Гиннеса в 1995 году. Они пожали пшеницу в поле‚ смололи ее в муку‚ а потом замесили‚ сформировали буханку и испекли ее за 8 минут 13 секунд.

9. По закону Мэрфи хлеб всегда будет падать маслом вниз.

10. Скандинавская легенда гласит‚ что если молодой человек и девушка откусят от одной буханки‚ они обязательно влюбятся друг в друга.

**10 интересных фактов о чесноке**

1. Сернистые вещества в чесноке дают ему его уникальный сильный запах. Чтобы освежить дыхание после чеснока, пожуйте веточки петрушки, семена кардамона или корицы.

2. Ожерелье из зубчиков чеснока отпугнет не только вампиров, но и некоторые инфекции.

3. Десять грамм чеснока содержит 0.06 г жира и 2.97 г углеводов.

4. Чеснок разжижает кровь, это натуральный антибиотик, укрепляет иммунную систему и очень вкусный.

5. В Южной Азии употребляют больше всего чеснока.

6. Японцы не переносят чеснок в кулинарии, но используют в медицинских целях.

7. Ресторан Garlic в Сан-Франциско подает своим посетителям более тонны чеснока каждый месяц. В десертное меню входит мороженое с чесноком, а в списке вина значится "Chateau de Garlic". Их девиз: "Мы приправляем наш чеснок едой!".

9. Город Чикаго получил свое название благодаря индейскому слову, означающему "дикий чеснок" "chicagaoua".

10. Чеснок и лук - старейшие культивируемые продуктовые растения. Их кулинарное, медицинское и религиозное использование началось еще 6000 лет назад.

**10 интересных фактов о креветках**

1. Креветки – это ракообразные, которые широко распространены по всему миру. Они встречаются как в соленых, так и в пресноводных водоемах, как в диком виде, так и на специальных фермах. В нашей стране креветки наиболее распространены в морях Дальнего Востока, где водится более 100 их видов.

2. Креветки, которые растут на воле, питаются водорослями и рачками. Благодаря этому они имеют более насыщенный аромат и прочные панцири, а также более плотное мясо из-за того, что они больше времени проводят в движении. В числе экологических опасностей, связанных с отловом диких креветок, называют большое количество прилова, причем в сети нередко попадают и черепахи. С другой стороны, фермы, на которых выращивают креветок в теплых водах, потребляют огромное количество корма, и уничтожают коралловые рифы и мангровые болота.

3. Самая крупная креветка в мире – черная тигровая. Представители этого вида достигают 36 сантиметров в длину и веса 650 граммов! Как правило, самки весят больше, чем самцы.

4. Креветки – низкокалорийный продукт, чрезвычайно богатый кальцием и протеином, и легко перевариваются. Креветки также содержат много холестерина, однако в них практически не содержится насыщенных жиров, которые становятся причиной повышения уровня холестерина в крови.

5. Удивительно, но не все знают, что замороженные креветки с панцирем оранжевого или красного цвета продаются уже вареными. Такие креветки обычно имеют маркировку “в/м” (варено-мороженые) и требуют не повторного отваривания, а лишь разморозки и, если нужно, разогрева. Другая полезная маркировка на упаковке выглядит как “21/25″, и означает, что в фунте креветок их будет от 21 до 25 особей. 21/25 – очень крупные креветки, и чем больше число на маркировке, тем они мельче.

6. Некоторые креветки имеют очень тонкий или мягкий панцирь, однако это означает лишь то, что они были собраны почти сразу же после линьки. Креветки постоянно линяют, меняя ставший тесным панцирь на более просторный, и те креветки, что обитают в теплых тропических водах и достигают больших размеров, делают это особенно часто.

7. Креветки сумели завоевать весьма заметное место в устном и письменном творчестве. Так, например, в английском языке аналогом нашего “когда рак на горе свистнет” выступает выражение “when shrimps learn to whistle”. Про знаменитое “креведко” йа уж и не говорю.

8. С английским языком связывается еще один креветочный казус, а именно одновременное употребление слов prawn и shrimp в качестве обозначения героя нашего рассказа. Единого мнения о том, какое из этих слов “более правильное”, и в чем же различие, нет. Интересующиеся могут ознакомиться с обширным материалом об этимологии этих слов, остальным же достаточно знать, что и то и другое означает “креветка”, причем в меню ресторанов shrimp, как правило, относится к более мелким креветкам, а prawn – к более крупным. Еще одна жертва двойственного употребления названий креветок – слово scampi. С одной стороны, это итальянское слово означает просто “креветка”, с другой – блюдо, состоящее из креветок, приготовленных с вином, маслом, чесноком и лимонным соком.

9.Креветки популярны по всему миру, а если говорить об экскурсе в историю, то снова не обойдется без греков с римлянами и Апиция. Последний, живший, если верить легенде, в городе Минтурно, что на реке Лирис, был весьма охоч до местных креветок, которые были крупнее креветок из Смирны (современный Измир, Турция) и даже александрийских лобстеров. Плиний Младший, в свою очередь, гордился превосходными креветками, добываемыми в море рядом с его виллой Лаврентинум. Примечательно, что античные кулинары чаще всего жарили или пекли креветки, а не варили их.

10. Правильно приготовленные креветки – мягкие, однако их очень легко превратить в резину. Чтобы этого не произошло, не следует подвергать креветки тепловой обработке дольше нескольких минут, и нужно снимать их с огня сразу же после того, как мясо из полупрозрачного станет белым.

**10 интересных фактов о картофеле**

1.Первыми культивировать картофель начали перуанские индейцы в Андах более 4 тысяч лет назад. На высоте свыше 3 тыс. км. над уровнем моря они сумели вывести более 200 разновидностей этого корнеплода.

2. Несмотря на то, что картофель появился в Европе уже в 1550 (по другим данным – в 1565) году, встретили его более чем прохладно: в Библии он не упомянут, к тому же ненавистники картошки распускали слухи о том, что ее употребление ведет к проказе, рахиту и туберкулезу. Впервые картофель стал популярным в Европе лишь в конце XVIII века, когда Мария-Антуанетта дополнила свой наряд на балу цветками картофеля. Впрочем, другой венценосный апологет картофельной диеты, король Пруссии Фридрих II Великий, поступал проще: он пригрозил отрезать уши и носы тем земледельцам, которые отказывались высаживать картошку.

3. В Северной Америке картофель впервые появился еще позже, чем в Европе – в 1621 году, когда губернатор Бермудских островов Натаниэль Батлер отправил губернатору Вирджинии Фрэнсису Вайатту груз картофеля. При этом он проделал долгий путь: после того, как испанцы привезли картофель к себе на родину, через Италию он попал в Северную Европу, а уж оттуда – на Бермудские острова.

4. Во времена Золотой лихорадки в Аляске картофель ценился почти на вес золота – прежде всего, за высокую питательную ценность и содержание витамина C.

5. Шутливое подтрунивание над Белоруссией как страной, населенной большими любителями картофеля, статистически обосновано: она прочно удерживает первую позицию в мире по производству картофеля на душу населения!

6. Содержание воды в картофеле – порядка 80%, в зависимости от сорта. Лишь немногим меньше, чем в молоке.

7. Для того, чтобы уменьшить время запекания картофеля, можно вставить в него гвоздь (этим вы сэкономите 15 минут) или отварить его в соленой воде в течение 10 минут перед закладкой в разогретую духовку.

8. Если приготовить картофель в мундире, это позволит сохранить большую питательную ценность. Перед подачей кожуру лучше счистить – есть ее не рекомендуется: полезных веществ в ней немного, зато токсины и пестициды, если им было откуда взяться, переживут и мытье, и термообработку.

9. Вопреки распространенному мнению, картофель не очень калориен, в одной порции содержится 110 калорий, зато одна столовая ложка сливочного масла удвоит калорийность картофеля, поэтому следите за тем, что и в каких количествах вы добавляете в картофельные блюда.

10. Помимо высокого содержания витамина C – 45 процентов от дневной нормы в одном среднем клубне – картофель также весьма богат калием (21% дневной нормы) и клетчаткой (12% дневной нормы). А ирландцы, большие любители картофеля, к тому же утверждают, что этот корнеплод – отличный афродизиак.

**10 интересных фактов о водке**

1. По сравнению с другими алкогольными напитками водка является самым чистым напитком в мире, так как содержит меньше сивушных масел.

2. Фирменная водочная бутылка «Московская Особая» была запатентована в 1894 году.

3. Литр водки весит 953 грамма.

4. Постановление Государственного Комитета Обороны № 56200 о знаменитых «фронтовых ста граммах» было принято 22 августа 1941 года.

5. Перед употреблением водка должна быть обязательно охлаждена до 8–10 градусов по Цельсию. Более холодная водка скрывает вкус, поэтому иногда в кафе подают слишком холодную водку, если она низкокачественная.

6. Прообраз водки (Аква-вита) был завезен в Россию итальянцами в 1429 году.

7. Во времена Екатерины II водка считалась самым элитарным напитком в мире.

8. До 1885 года водка продавалась на вынос только ведрами (12,3 л.)

9. Ошибаются те, кто говорит, что водка не портится. Срок хранения водки составляет 12 месяцев.

10. 31 января 1865 Менделеев защитил докторскую диссертацию «О соединение спирта с водой».

**10 интересных фактов о яблоках**

1. В среднем яблоке примерно 80 калорий.

2. В яблоках нет жира, натрия и холестерина.

3. Яблоки были любимым фруктом древних греков и римлян.

4. Самая длинная полоска кожуры была срезана Кати Мадисон 16 октября 1976 года в Рочестере, Нью-Йорк. Ее длина составляла 52 метра.

5. Для приготовления 3 литров яблочного сидра нужно 36 яблок.

6. Количество семечек в яблоке зависит от здоровья дерева. Различные сорта имеют различное количество семечек.

7. Большинство цветов яблок сначала розовые, а потом, когда открываются, они постепенно становятся белыми.

8. Самое тяжелое яблоко в мире весило 1,3 кг.

9. В доисторических поселениях в Швейцарии были найдены обугленные плоды яблок.

10. Яблоки принадлежат к семейству розоцветных.

**10 интересных фактов о клубнике**

Клубника, вполне привычная ягода. В сезон мы можем употреблять ее как десерт ежедневно, даже не задумываясь о полезных, практически целебных свойствах этой уникальной ягоды.

Итак, коротко о главном!

1.Научно доказано, ежедневное употребление укрепляет иммунную систему!

2. Клубника прекрасный антисептик и противовоспалительное средство. Клубника подавляет развитие вируса гриппа.

3. Наличие в составе клубники йода компенсирует его недостаток в повседневной пище и питьевой воде.

4. Клубника обладает сахаропонижающим действием. Поэтому ее включают в рацион, страдающих сахарным диабетом.

5. При проблемах с мочевыводящей системой почек и мочевых путей рекомендуется весь сезон употреблять ягоды клубники. Лучше есть каждый день не менее 400 граммов.

6. Клубника – естественное мочегонное средство!

7. Салициловая кислота, содержащаяся в этой уникальной яголе, способствует снижению боли в суставах!

8. Клубника позволяет восполнить дефицит железа при малокровии. В 200 г свежей клубники сдержатся: 60 калорий, 4.6 г клетчатки, 0 г жира, 1.2 г белка, 14 г углеводов, 28 мг кальция, 0.8 мг железа, 20 мг магния, 38 мг фосфора, 54 мг калия, 1.4 мг селена, 113.4 мг витамина С, 35.4 мкг фолиевой кислоты, 54 МЕ витамина А.

9. Маски из клубники хорошо подсушивают и залечивают угревую сыпь, сужают поры.

10. Ароматный сок свежей клубники - самый лучший лосьон! Это чудодейственное средство для удаления пигментных пятен и веснушек.

Клубника очевидно богата целебными свойствами, но их так же легко потерять, как и получить. Поэтому вопросы хранения клубники актуальны как никогда!

Во-первых, важно помнить, что клубнику нельзя долго хранить в холодильнике. Дело в том, что клубника, которая вполне может быть выращена с участием нитратов превратиться в водное, канцерогенное месиво. В принципе клубнику лучше не хранить вовсе. Специалисты советуют съедать ее в течение двух суток после сбора урожая. Если же все-таки необходимость в хранении ягоды в холодильнике существует, то не стоит мыть клубнику перед хранением.

**10 интересных фактов о мёде**

1. Древние египтяне и римляне использовали мед вместо золота для выплаты налогов.

2. В столовой ложке меда на 18 калорий больше, чем в ложке сахара.

3. что от употребления меда рододендронов можно получить отравление. Иногда его называют "пчелиным бешенством" и длится оно не более 24 часов. Отравление нельзя получить от покупного меда, так как при производстве огромного количества меда, токсичный мед слишком сильно разбавляется.

4. Один килограмм меда представляет из себя 4 миллиона полетов пчел к цветам.

5. Наполеон использовал пчелу как символ его империи после коронации в 1804 году. Пчела символизировала трудолюбие, продуктивность, эффективность, а также была эмблемой бессмертия и воскресения и была призвана привязать новую династию к истокам Франции. Золотые пчелы были обнаружены в 1653 году в гробнице Хильдерика I (отца Кловиса) и считаются старейшей эмблемой французских монархов.

6. Мед может храниться в шкафу неопределенное время. Его не нужно хранить в холодильнике. В сухом кухонном шкафу при комнатной температуре он никогда не испортится. Мед, найденный в гробнице царя Тута, до сих пор съедобен.

7. Медом назывался старинный хмельной напиток - медовое вино. Он изготовлялся почти всеми древнейшими народами Европы: пиктами и валлийцами в Британии и Шотландии, древними германцами и скандинавами, древними греками и литовцами времен Гедимина, славянами, мордвой.

8. Мед - один из самых безопасных продуктов - большинство вредных бактерий не могут существовать в нем.

9. Чтобы собрать 500 г меда пчелы облетают вокруг света более одного раза.

10. За свою жизнь одна пчела собирает 0.8 грамм меда.