

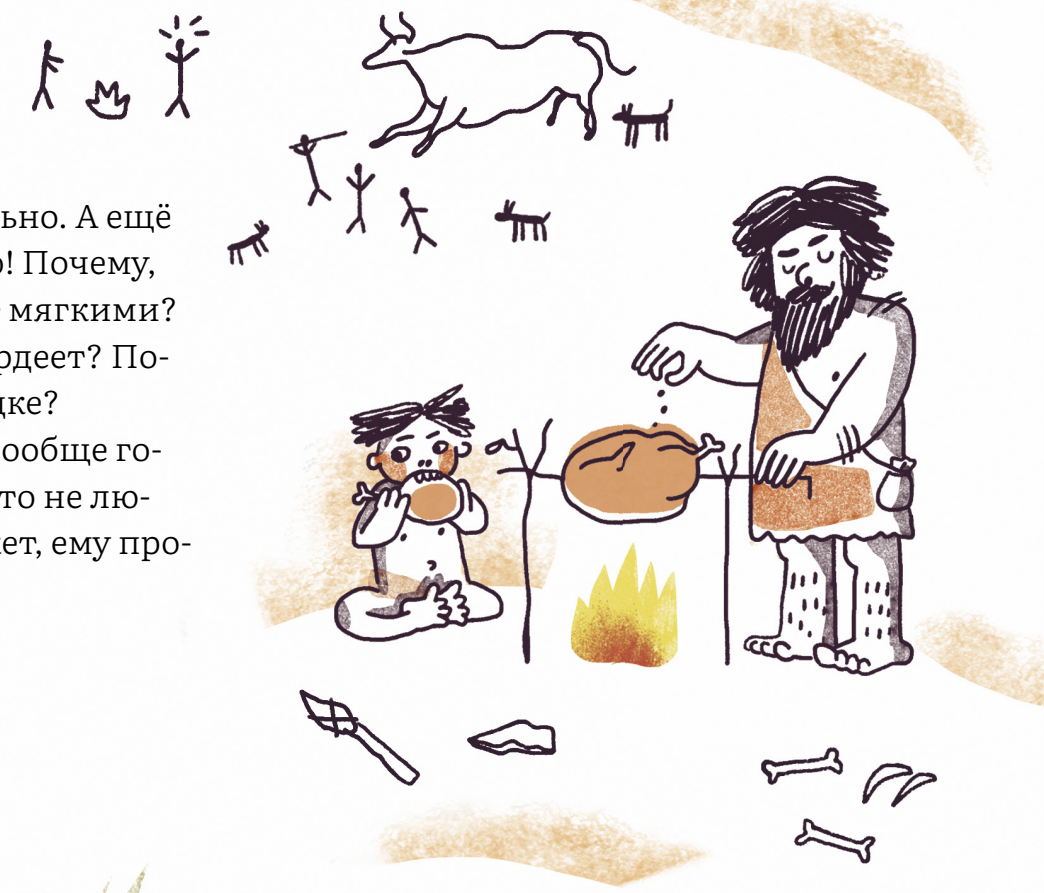


Готовить еду — очень увлекательно. А ещё в этом деле столько загадочного! Почему, если сварить овощи, они станут мягкими? А варёное яйцо, наоборот, затвердеет? Почему курица шипит на сковородке?

Ну а если задуматься, зачем вообще готовить еду? Предположим, кто-то не любит варить, жарить и печь. Может, ему просто есть всё сырым?



Готовить пищу разными хитрыми способами умеет только человек — животные почти всё едят сырым.

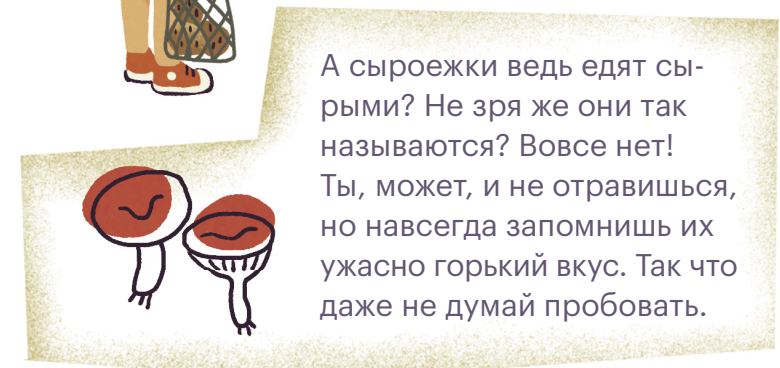




Конечно, многие продукты можно — и даже нужно — есть сырыми. Огурцы и помидоры, орехи и семечки, ягоды и мёд (и много чего ещё!) вкусны и полезны без всякого приготовления.



Но часто готовить еду просто необходимо! Многие сырые продукты не только невкусные, но и очень опасные. Например, в сыром мясе могут водиться бактерии, вызывающие серьёзные заболевания, а в сырой рыбе — личинки червей. Некоторые грибы, которые можно есть приготовленными, в сыром виде попросту ядовиты.



Бывает, что некоторые продукты в сыром виде не опасны для здоровья, но плохо перевариваются. Многие по себе знают: если наестся сырой капусты, то начинает пучить (фу-у!). Варёная капуста усваивается лучше.

Но приготовление не только делает продукты безопасными и помогает их усвоению — оно меняет вкус и аромат. Ведь еда

должна быть не только полезной, но и вкусной, не так ли? Представь себе, на это влияет даже нарезка продуктов! Когда мы режем, например, помидоры, высвобождаются особые вещества, **ферменты**, которые усиливают их аромат. А горчица становится жгучей, только если её семена как следует измельчить, — тут тоже работают выпущенные на волю ферменты.



И, наконец, мы готовим еду, чтобы она долго хранилась. Сами знаете: сырая малина или клубника быстро портится, а вот варенье из них может храниться много месяцев — если, конечно, его не слопать в первый же день.

М-м, пахнет астраханским помидором

