

Harapj
bele
a jóba!





LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, and DELHI

A fordítás alapja:

Are You What You Eat?

First published in Great Britain, 2015

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2015
A Penguin Random House Company

Fordította © Morvay Krisztina, 2015

Szakmai lektorok: Schmidt Judit, Gács Zsófia

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Szűcs Adrienn

ISBN 978-963-304-302-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2015

Felelős kiadó: Szauer Péter

hvg  **könyvek**
Junior

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: HVG Press Kft.

Felelős vezető: Tóth Péter

Nyomás: TBB, Slovakia



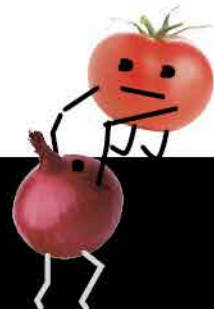
TESTépítés



Melyik
ÜZEMANYAG
legyen?

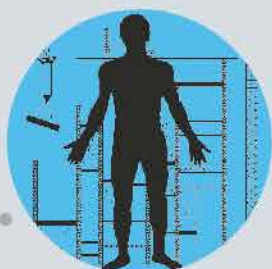


MIT és
MENNYIT
együnk?

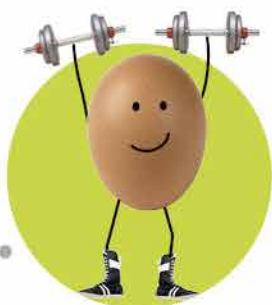


TARTALOM

A civilizáció szikrája.....8 A táplálkozás története10



Készítsünk embert!	20	A táplálék útja	28
Építőkövek	22	A test kémiai laborja	30
Testünk üzemanyaga	24	Üresjában	32
Éhségérzet	26	Tápanyagszükséglet életszakaszonként	34



Mit rejt az ételünk?	38	Mesés rostok	54
Energetizáló szénhidrátok	40	Agyeledel	56
Tökéletes fehérjék	42	Együnk szivárványt!	58
Esszenciális zsírsavak	44	Főzni vagy nem főzni?	60
Éltető vitaminok	46	Tényleg azok vagyunk, amit megeszünk?	62
Vitamintáblázat	48	Allergia	64
Együnk ásványokat!	50		
Fő ásványi anyagok	52		



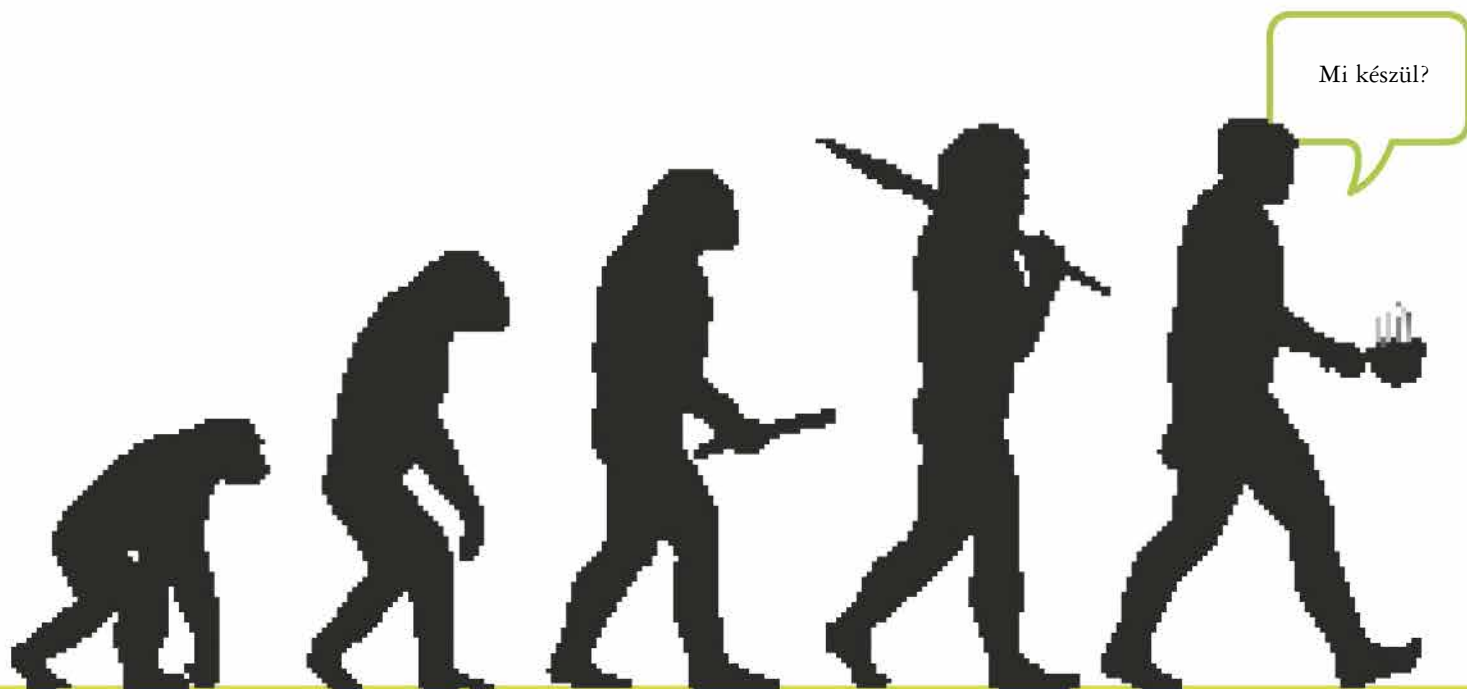
Használjuk fel!	68	Figyeljük a címkét!	78
Mi kerüljön a tányérunkra?	70	A nagyobb nem feltétlenül jobb... ..	80
Zöldség és gyümölcs	72	Hozzáadott extrák	82
Túl édes?	74	Legyen tartós!	84
Túl zsíros? Túl sós?	76	A jövő tápláléka	86


Kvízek	88	Tárgymutató	93
Fogalomtár	90	Megoldások	94

A civilizáció szikrája

*„Mondd meg, mit eszel,
s megmondom, ki vagy!”*

Jean Anthelme Brillat-Savarin





Minden élőlény táplálkozik, de az ember az egyetlen faj, amely meg is főzi a táplálékát. Gyakran marad figyelmen kívül ez a tény, holott valószínűleg ez az egyik kiváltó oka annak, hogy az emberiség kiemelkedett az állatvilágból. Őseink agya 2 millió évvel ezelőtt kisebb volt, gyomruk pedig nagyobb, energiájukat felemésztette az élelemgyűjtés, a rágás és az emésztés. Azt ették, amit találtak...

...majd felfedezték a tüzet.

A főtt ételtől az ősemberek *emésztőrendszere kisebb és hatékonyabb lett*. Az agytérfogatuk **megnőtt**, így új módszereket tudtak kitalálni az ételszerzésre: szerszámokat készítettek, sikerebben vadásztak, elkezdtek földet művelni és állatokat tartani, és teljesen új ételfajtákat alkottak.

A technikai fejlődéssel egyre jobb lett az ételekhez való viszonyunk, és ezzel párhuzamosan fejlődtünk mi, emberek is. *A főzés ma már életünk nélkülözhetetlen része,*
ami felveti a kérdést:

**TÉNYLEG AZOK VAGYUNK,
AMIT MEGESZÜNK?**

Az első felfedezések

A tűz felfedezése és a szerszámok megjelenése után sokkal könnyebb lett az élet. Őseink elkezdtek állatokat tenyészteni és olyan ételeket készíteni, amelyeket még ma is örömmel fogyasztunk: például a kenyeret vagy a teát.

Kr. e. 5000

A sajt készítés első fennmaradt bizonyítékai Lengyelország területéről származnak, de valószínűleg már korábban is készült sajt. Az őseink szervezete nem tudta megemészteni a tejet, azonban a sajtot és a többi, erjesztett tejterméket igen.

Kr. e. 30 000

A növények liszté őrölt gyökeréből és terméséből készültek az első lepények.



Kr. e. 6000

A Kaukázus déli lejtőin termesztett szőlő adta az első bort.



KR. E. 30 000

KR. E. 10 000

KR. E. 5 000

Kr. e. 10 000

Közép-Ázsiában házasították a kecskét.

Meeeee!

Kr. e. 12 000

Az ember elkezdte termeszteni az alakort (a legősibb, egyszemű búzát) és az első rizsfajtákat.

Kr. e. 7000

Szíriában gabonaféléket, Kínában rizst és kölest, Mexikóban pedig kukoricaserű növényeket termesztettek. A birkát Nyugat-Ázsiában, kutyák segítségével házasították.



Kr. e. 2700

A legenda szerint Sen-nung kínai császár véletlenül beleejtett néhány tealevelet egy forró vízzel teli kannába – így készült az első tea.



Kr. e. 1500

Egyiptomi papirusztekercsekből tudjuk, hogy ánizst, sáfrányt, mustárt, fokhagymát, petrezselymet, mákot és más fűszernövényeket gyógyászati célra is használtak az egyiptomiak.

Kr. e. 400

Hippokratész görög orvos az étel és az egészség kapcsolatát is tanulmányozta. Tőle származik a híres szállóige: „Ételed legyen orvosságod, orvosságod legyen ételed!” Az elsők között beszélt az ecetről és jótékony hatásairól.



KR. E. 3000 KR. E. 2000 KR. E. 1000

Kr. e. 3000

Az egyiptomi sírokban pálmaolajat és kalácsszerű, kelesztett kenyeret találnak. Ez utóbbi véletlenül, a levegőben lévő élesztőgombáknak köszönhetően kelt meg. A sírfestmények halastavakat és gyümölcsfákat is ábrázolnak.



Kr. e. 1900

A közép-amerikai civilizációk a kakaóból habos, de keserű csokoládéitalt készítették.



Kr. e. 500

Indiában megfőzték a cukornád szárát, majd az így kinyert és lehűtött léből jókora cukorkristályokat készítettek.



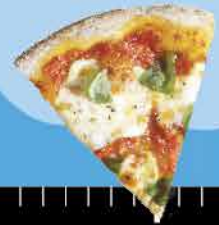
Új felfedezések

Az emberi civilizáció fejlődésével újfajta élelmiszerek kerültek az étrendünkbe, például a tartósított hal, a pizza vagy a mogyoróvaj. Ezek még ma is népszerűek, csakúgy, mint a szakácskönyvek – a legelső közel 2000 éves!

I 00 A legrégebbi ismert szakácskönyvet a Kr. u. 1. században élt római mesterszakács, Marcus Apicius Gavius írta. Annyira szerette az ételeket, hogy még ő maga is attól tartott, halálra eszi magát. Ekkor találták fel az első tésztagyúró gépet: egy falapáttal ellátott kőtálat, amelyet egy körbe-körbe járó számár működtetett.



I 000 A pizzáról legelőször az olaszországi Gaeta egyik írásos dokumentuma tesz említést. A paradicsomot ekkor még nem ismerték, így a feltét általában mazsola és méz volt.



KR. U. 100

500

1000



KÍNAI
LAZAC
VAGYOK...

700

Délkelet-Ázsiában egy haltartósítási eljárással feltalálták a szusi őst. A besózott halat főtt rizzsel borították be, majd néhány hónapra félretették erjedni. Ezt követően lekaparták róla a rizst, a halat pedig megették.

...ÉN PEDIG
SÓS VIKING
TŐKEHAL

I 000 Noha a tőkehalat a vikingek kezdték el besózni és szárítani, az eljárás egész Európában elterjedt, amikor a baszk tengerészek tőkehalban gazdag halászterületeket fedeztek fel, és elkezdték besózni a halat. A vallási törvény, amely tiltja a pénteki húsvést (kivéve a halat), népszerűvé tette a sózott tőkehalat, és megszületett a halvacSORA.

I 500-AS ÉVEK

Az aztékok péppé zúzták az olajos magvakat: megszületett a mogyoróvaj őse.

BURGONYÁT
ELŐSZÖR
PERUBAN
TERMESZTETTEK.

I 570 A burgonya megjelent Európában, a spanyolok, majd a britek közvetítésével. Sir Walter Raleigh brit felfedezőnek köszönhetően vált népszerűvé. Bár eleinte csak kis mennyiségben termesztették, a sorozatosan bekövetkező, rossz gabonatermő évek után ez lett a fő élelmiszernövény.

I 500

I 500-AS ÉVEK

Az arab világban megpörkölték és összezúzták a kávészemeket, majd az ebből készített főzettel gyomor-problémákat orvosoltak, de a narkolepsiát (kóros álomosság) is gyógyította. Az Arab-félszigeten a 16. században mindenféle kávézók nyíltak, a 17. századra pedig a „fekete” Európában is népszerűvé vált.

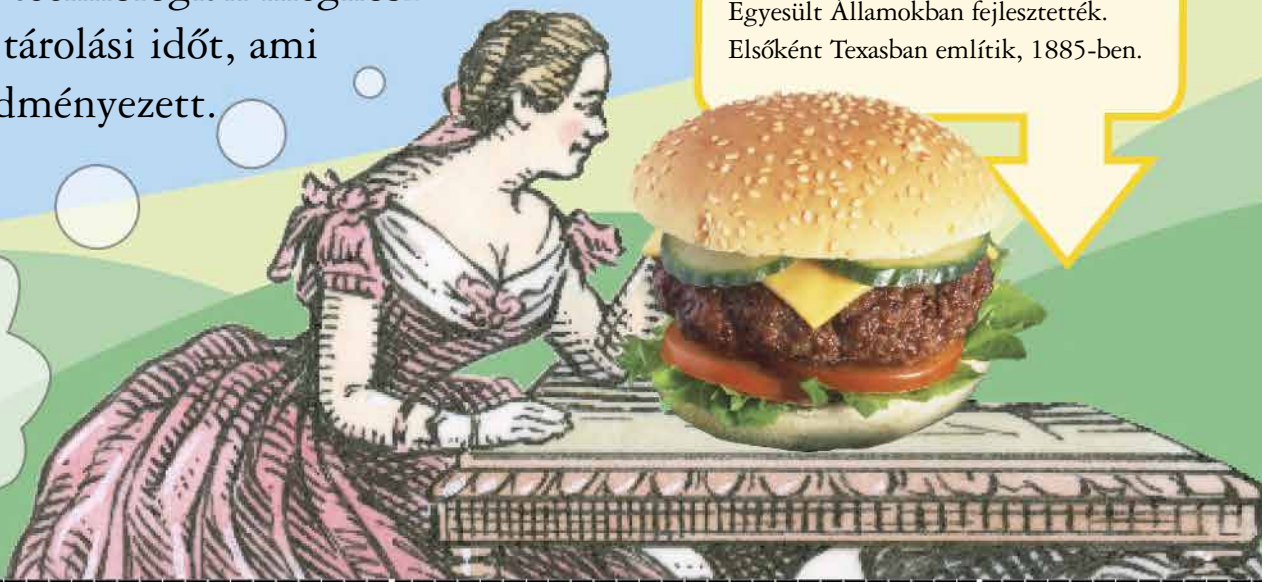
I 800 Joseph Priestly amerikai tudós felfedezte a karbonizálást (a szén-dioxid folyadékba juttatása), és hamarosan nagy lett a buborékos víz iránti kereslet. Napóleon hadseregének ellátása vezetett az üvegpalackok hőpecsétes lezárásának felfedezéséhez, amit később felváltott a törhetetlen fémdoboz. Sajnos az egyes dobozokban lévő ólom mérgezőnek bizonyult, a zománctefeleket azonban csak 1928-ban vezették be.

Haladunk tovább

A 19. század közepétől a tudósok újabb és újabb módszereket eszeltek ki a gazdálkodásra és az élelmiszer feldolgozására. A félkész ételek és a hatékonyabb technológiák meghosszabbították a tárolási időt, ami új ételeket eredményezett.

1885 Jóllehet a hamburgert a németországi Hamburg városában készítették el először, tökélyre már az Egyesült Államokban fejlesztették. Elsőként Texasban említik, 1885-ben.

DUNSZTOM
SINCS, HOGY
MI EZ,
DE JÓNAK
TÚNIK!



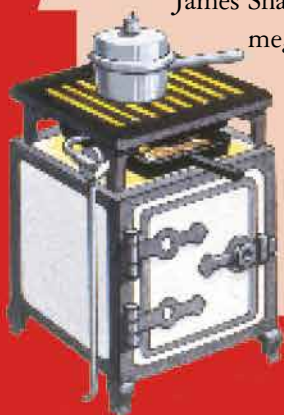
1830

1850

1880

1834

James Sharp brit feltaláló megalkotta az első otthoni gáztűzhelyt, ám beletelt néhány évbe, amíg népszerűvé vált és elterjedt.



1864

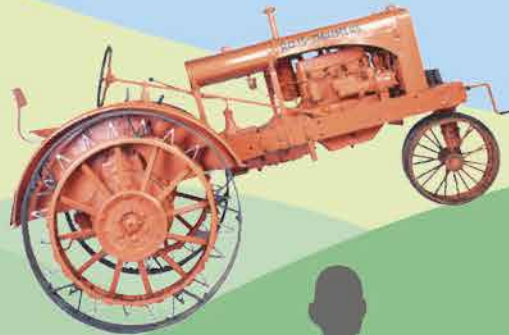
Louis Pasteur francia vegyész feltalálta a pasztőrözést, a tej, a sör és a bor tartósításának módját.



1886

Az amerikai John Pemberton Atlanta városában új orvosságot készített: a Coca-Colát®. Az eredeti recept kokaint is tartalmazott, amit csak 1903-ban vontak ki belőle. 2003 óta hivatalosan is megvásárolható a világ összes országában, Kuba és Észak-Korea kivételével. Nem hivatalosan azonban ezekben az országokban is kapható.





1904 A traktor és az új géptechnológia forradalmasította a mezőgazdaságot, így a gazdálkodók sokkal egyszerűbben és sokkal többet tudtak termelni.

EZEK A GÉPEK MEGKÖNNYÍTIK AZ ÉLETEMET.

1928 A pékségek higiéniai hiányosságai miatt az emberek elkezdtek félni az élelmiszerek okozta betegségtől – ez vezetett a gyári készítésű, feldolgozott élelmiszerek elterjedéséhez. Becsomagolták és eladták az első előre szeletelt kenyeret.

1890

1910

1930

1895 John Harvey Kellogg és öccse, Will Keith Kellogg egy konyhai baleset után alkották meg a kukoricapelyhet: a legenda szerint véletlenül a tűzön felejtettek egy adag búzát.



1910 Az I. világháború idején a világ számos országában csak élelmiszerjegggyel lehetett ételhez jutni. Egyre népszerűbb lett a konzervétel, a tudósok pedig sokat dolgoztak azon, hogy javítsák az ételek minőségét, növeljék a tárolási időt, és jobb táplálkozási lehetőséget teremtsenek a munkásoknak.



1912 Kazimierz Funk lengyel biokémikus felfedezte a vitaminokat, ezzel hozzásegített minket, hogy jobban megértsük az emberi test működését.

