

Мария Кардакова

Я знаю, что я ем! СБОРНИК



альпина
.дети 3+

МИФ Детство

Мария Кардакова

Я знаю, что я ем! Сборник

«Альпина Диджитал»

2023, 2024

УДК 641
ББК 36

Кардакова М.

Я знаю, что я ем! Сборник / М. Кардакова — «Альпина
Диджитал», 2023, 2024 — (МИФ Детство)

ISBN 978-5-00-630843-5

«Кая и Мира – близнецы. Хотя они похожи внешне, но нравятся им разные вещи. Кая любит собирать конструктор, а Мира – рисовать, Кае нравятся собаки, а Мире – кошки. Но в одном они единодушны: макароны – самая вкусная еда на свете! Поэтому, когда их мама уехала в командировку, они решили, что будут питаться любимыми макаронами всю неделю...»

УДК 641
ББК 36

ISBN 978-5-00-630843-5

© Кардакова М., 2023, 2024
© Альпина Диджитал, 2023, 2024

Содержание

Я знаю, что я ем! Крупы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Мария Кардакова

Я знаю, что я ем! Сборник

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Научно-популярное издание для чтения взрослыми детям

Издано при содействии ООО «Умный ритейл»

Иллюстраторы: А. Умирова, С. Кочеткова, Л. Перельман, Е. Горелова

Редакторы: А. Марченкова, Ю. Агапова

Главный редактор «Альпина.Дети»: Л. Богомаз

Руководитель проекта: А. Марченкова

Дизайнер: А. Умирова

Арт-директор проекта: П. Плавинская

Корректор: З. Скобелкина

Компьютерная вёрстка: О. Макаренко

© Кардакова М., 2023, 2024

© ООО «Альпина Пабlishер», 2023, 2024

* * *

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Я знаю, что я ем! Крупы



Мария Кардакова

Я знаю, что я ем!

КРУПЫ



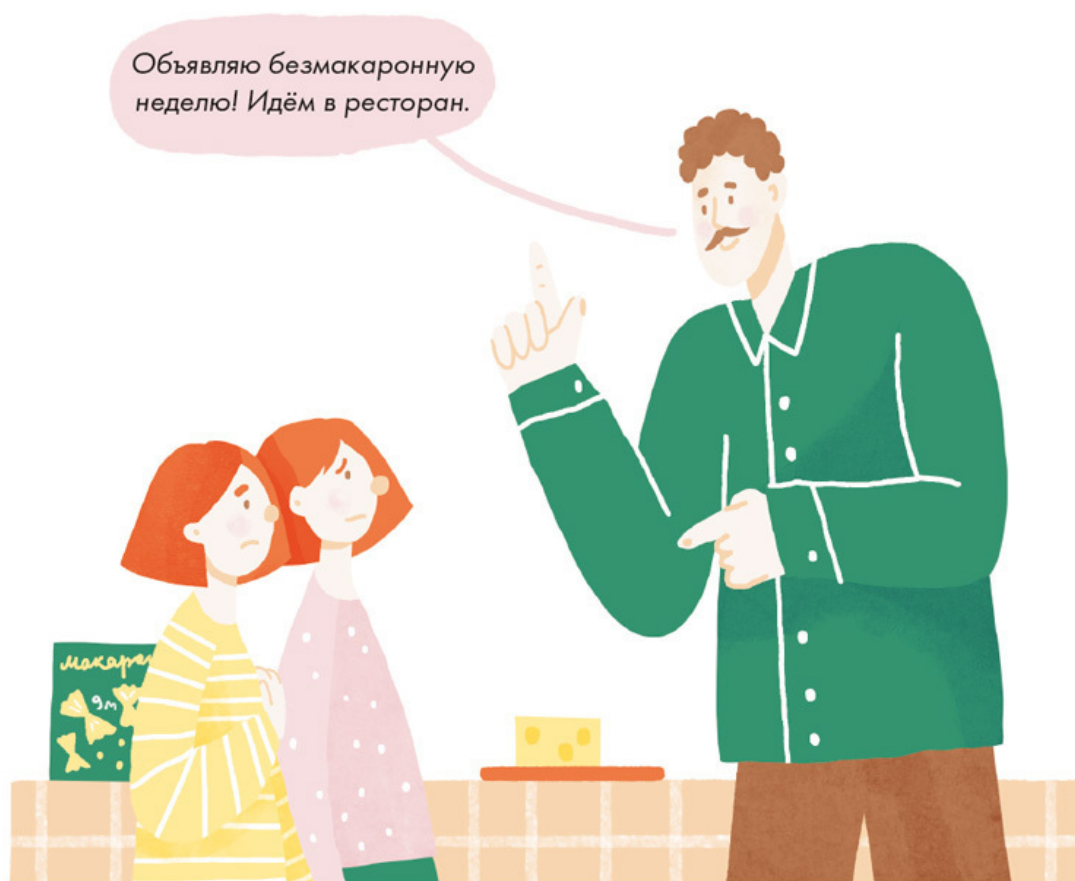
нарисовала
Алина Умирова

альпина
.дети

Кая и Мира – близнецы. Хотя они похожи внешне, но нравятся им разные вещи. Кая любит собирать конструктор, а Мира – рисовать, Каям нравятся собаки, а Мире – кошки. Но в одном они единодушны: макароны – самая вкусная еда на свете! Поэтому, когда их мама уехала в командировку, они решили, что будут питаться любимыми макаронами всю неделю.



Однако папа девочек думал иначе. Дело в том, что он работает самым настоящим поваром в ресторане. Поэтому он решил, что раз уж ему предстоит кормить дочек всю неделю, то нужно удивить их новыми продуктами и вкусами. Ведь они точно ничем не хуже макарон!



Папа привёл Каю и Миру не просто в ресторан, а на его кухню. Девочки впервые оказались у папы на работе. Здесь столько всего интересного! Огромные кастрюли, необычные инструменты, ряды холодильников... Больше всего девочкам понравились аккуратно расставленные банки с необычными разноцветными зёрнышками.





С доисторических времён люди занимались земледелием и выращивали зерновые и бобовые культуры. Благодаря тому, что древний человек начал сеять зерно, появились первые государства. Как и много лет назад, в наше время крупы — основной продукт в рационе человека. Это не просто питательная и доступная еда, но ещё и полезная!

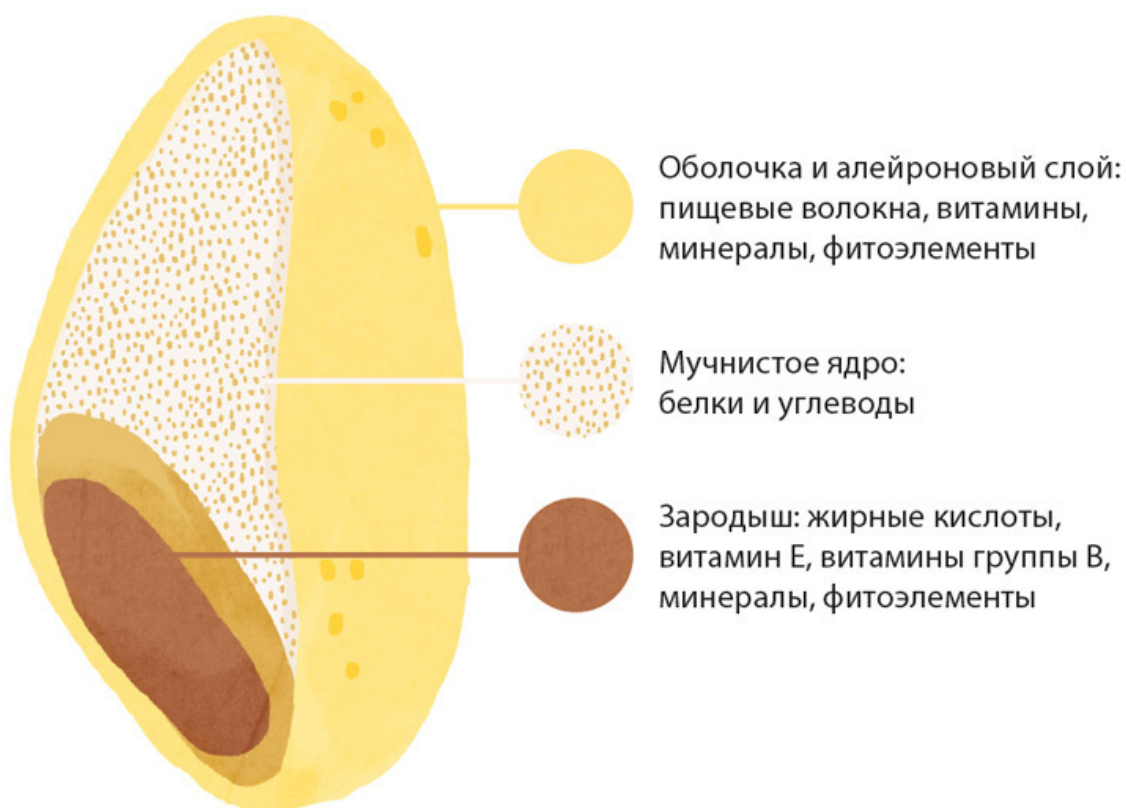


В древности зерно даже использовали вместо денег! Им платили за товары и услуги.



Польза круп заключается не только в развитии цивилизации. Папа рассказал Кае и Мире, что в каждом зёрнышке содержится очень много полезных веществ. Если есть крупы, организм будет получать практически всё, что необходимо для здоровья и энергии!

ЗЁРНЫШКО



Кая и Мира решили, что в их домашнее меню обязательно надо включить блюда из красивых и полезных круп. Нужно только выбрать из каких. Они попросили папу рассказать им о крупах и бобах подробнее.



Рис — одна из самых распространённых культур. Это особое зерно, которое растёт... в мутной воде! Фермеры сажают его на полях, похожих на большие лужи. Ростки риса растут, впитывая воду. Когда они созревают, люди собирают зёрна и высушивают. Готовый рис способен надолго снабдить тебя силами и энергией!



Кукуруза растёт на высоких стеблях с длинными листьями. У каждого растения есть початок со множеством зёрнышек. Кукуруза очень полезна для нашей кровеносной системы и сердца. Она возникла в Южной Америке.

Там же появилось ещё одно полезное зерно – киноа. Оно растёт даже в засушливом климате. Киноа – это растения с яркими листьями и мелкими семенами.

Гречка – это зерно, которое растёт на коротких зелёных стеблях. Фермеры собирают гречку, стряхивая её с растений, а затем очищают. Она очень полезна – в ней содержится более 50 ценных веществ, а ещё много белка. Белок помогает нам расти.

Овёс тоже содержит много белка. Он растёт на ещё более коротеньких стеблях с длинными травянистыми листьями. Из овса можно приготовить вкусную кашу и мюсли.



Нут – это маленькие круглые бобы. Они растут на небольших кустах – каждый боб в своей оболочке. Фермеры собирают бобы, когда они становятся сухими. Из нута можно приготовить вкусный хумус.

Фасоль – тоже разновидность бобовых. Она растёт в стручках. Если стручки высохли, значит, фасоль внутри созрела и её можно собирать.

Чечевица также является бобовой культурой и растёт в стручках. Когда она созревает, её собирают, осторожно встряхивая растение, чтобы освободить бобы из длинных домиков.

Бобовые очень полезны для здоровья, в них много железа и волокон, которые помогают нам хорошо ходить в туалет! А ещё с ними получают вкусные супы и салаты.



Пшеница – самый распространённый в мире злак. Она растёт на огромных полях, которые даже напоминают зелёное море! Фермеры используют специальные машины, чтобы скосить пшеницу и отделить зёрна от стеблей. Из зёрен пшеницы можно получить много продуктов в зависимости от того, как долго её перемалывать.

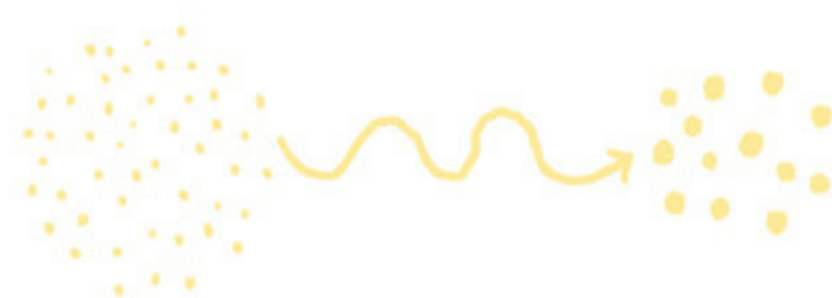
Если пшеницу не молоть, а просто раздробить – будет булгур.



Если размолоть в крошку – пшеничная крупа. Из неё получается вкусная каша.



Если перемолоть зёрна пшеницы до состояния порошка и скатать в небольшие шарики – можно приготовить крупу под названием «кускус». А сам по себе этот порошок не что иное, как манка!





Чем меньше мы обрабатываем крупы и чем целее зёрнышко и его оболочка – тем больше важных микроэлементов попадёт к нам в организм. Поэтому булгур полезнее, чем макароны. А ещё если есть только перемолотые зёрна, то есть продукты из муки, то наш организм обленится и не захочет перерабатывать цельные зёрнышки – ведь придётся потрудиться!

Пшеницу не только употребляют в пищу. Её используют как сырьё в промышленности, корм для животных и даже для изготовления лекарств.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.