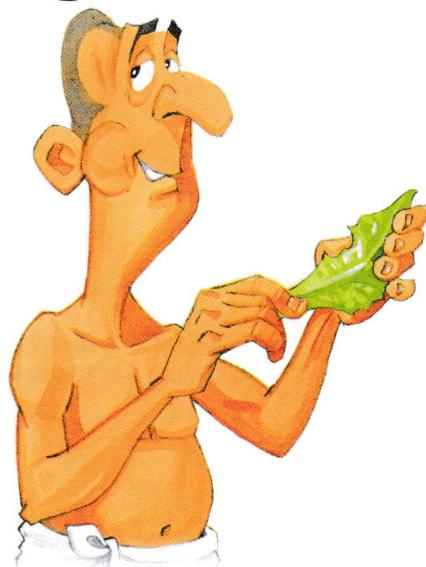


Nu ai vrea să trăiești fără **Legume!**

Autor
Alex Woolf

Ilustrator
David Antram



Serie creată de
David Salariya

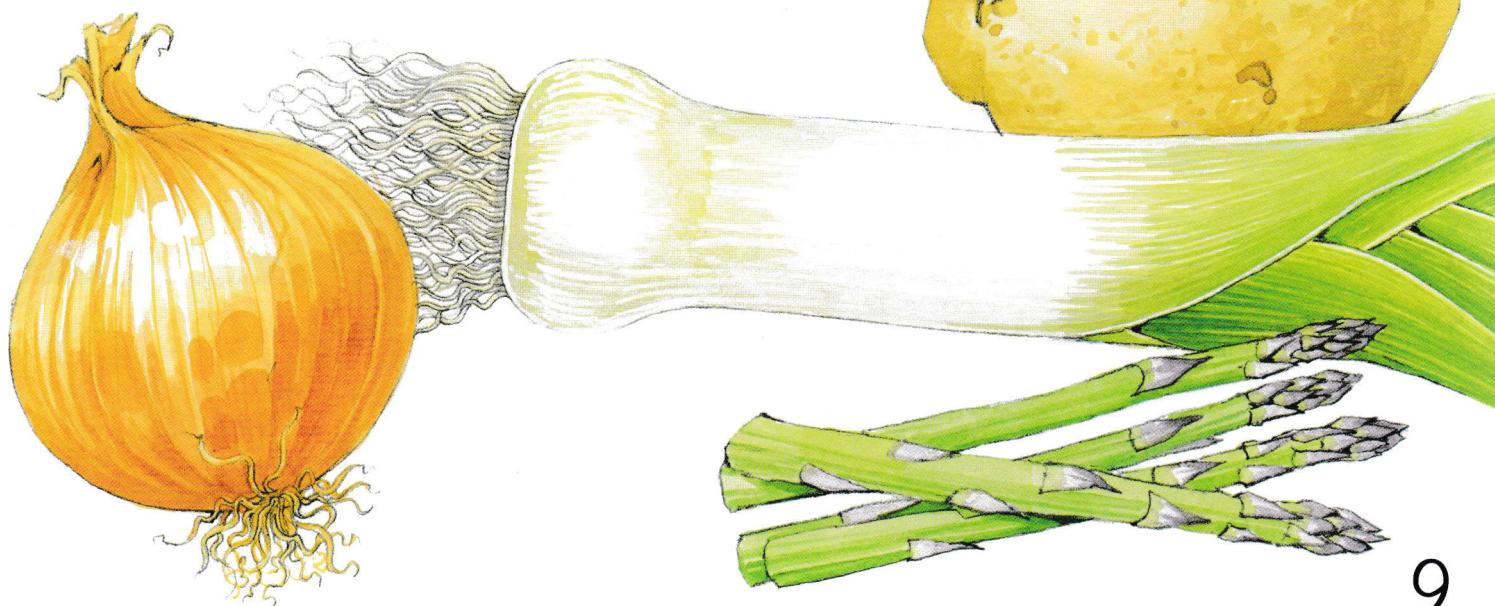
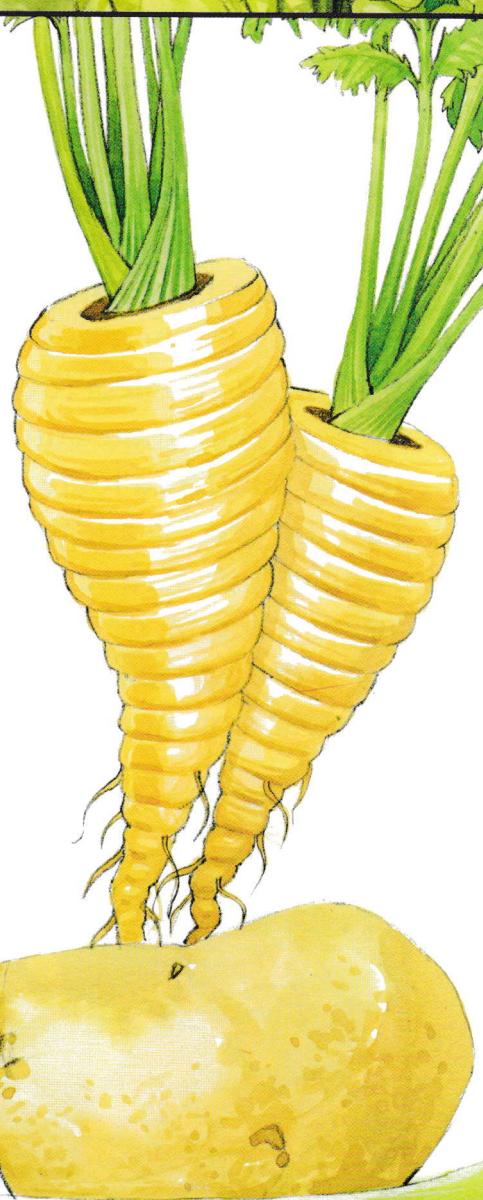
Traducere de
Irina Mihai

Cuprins

Introducere	9
Ce sunt legumele?	10
Cum erau cultivate legumele în trecut?	12
Legumele chiar ne ajută să fim mai sănătoși?	14
Care sunt originile cepei?	16
De ce suntem îndrăgostiti de cartofi?	18
Când am înnebunit după morcovi?	20
Care sunt atuurile lăptucii?	22
De ce suntem fascinați de varză?	24
Legumele sunt bune doar de mâncat?	26
Cum se cultivă și se conservă legumele?	28
Legumele afectează mediul înconjurător?	30
Ce se întâmplă cu legumele?	32
Glosar	34
Index	36

Introducere

Când cineva vorbește despre spanac, broccoli sau salata kale, tu îți spui în gând: CÂH? Când termini de mâncat, varza încă se află pe farfuria ta? Ce sunt aceste alimente pe care părinții vor să ne convingă să le mâncăm? De ce avem nevoie de ele și cum ar fi lumea fără ele? Mult mai frumoasă, nu-i aşa? Greșit! Am fi mult mai bolnavi. Legumele ne oferă vitaminele și mineralele esențiale care ne fac corpurile mai puternice și ne protejează de boli. Dacă sunt servite în moduri creative – de exemplu, cu un sos gustos sau prăjite cu puțin ulei de măslini –, acestea pot fi foarte gustoase. Legumele nu sunt numai alimente, ele pot fi folosite pentru a prepara vopsele, lotiuni sau adezivi. Așa că, data viitoare când vei bombăni înainte de a-ți mâncă legumele, amintește-ți că sigur nu ai vrea să trăiești fără ele.



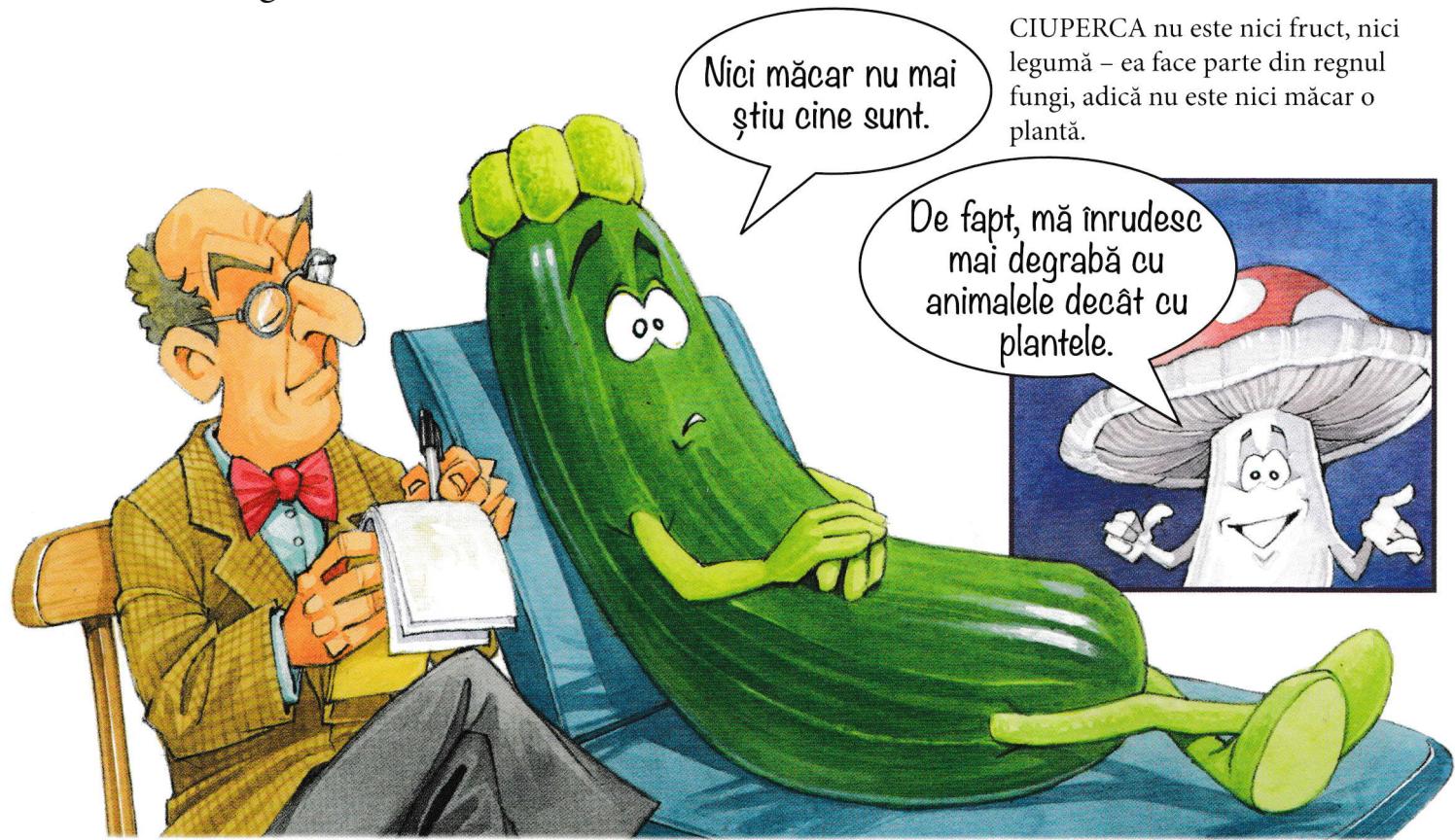
Ce sunt legumele?

ată o întrebare la care nu putem răspunde atât de ușor. Dacă crezi că știi totul despre ceapă, iată un test. Care dintre următoarele alimente sunt legume: vinete, avocado, dovleci, castraveți, mazăre, dovleci (bostani), roșii? Răspunsul: niciunul! Toate sunt fructe. Acest răspuns te poate deruata pentru că toată lumea le numește legume, dar definiția precisă a legumelor este: partea comestibilă a unei plante fără semințe. Toate alimentele de mai sus au semințe, de aceea sunt considerate fructe. Dar morcovul, ceapa, varza și cartofii sunt cu adevărat legume.

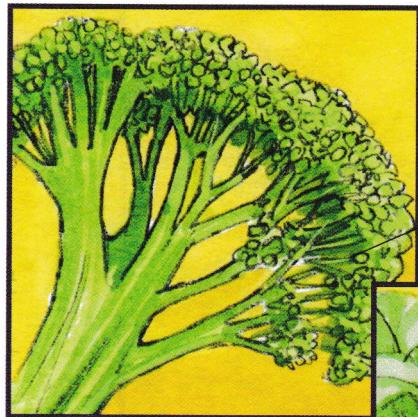


ROȘIA LA TRIBUNAL. În 1883, Curtea Supremă de Justiție a Statelor Unite a decretat că roșia este o legumă, nu un fruct, deoarece este consumată la felul principal și nu la desert.

CIUPERCA nu este nici fruct, nici legumă – ea face parte din regnul fungi, adică nu este nici măcar o plantă.

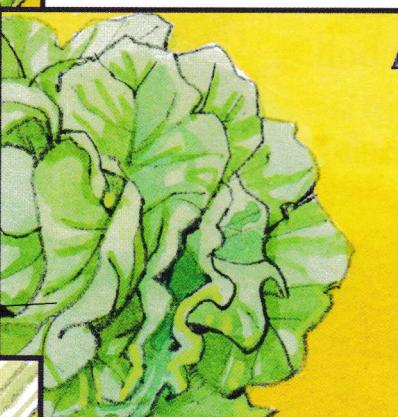


PĂRȚILE UNEI LEGUMĒ. Majoritatea plantelor au rădăcini, tulipină, frunze, flori și fructe. De la legume putem consuma oricare dintre aceste părți.



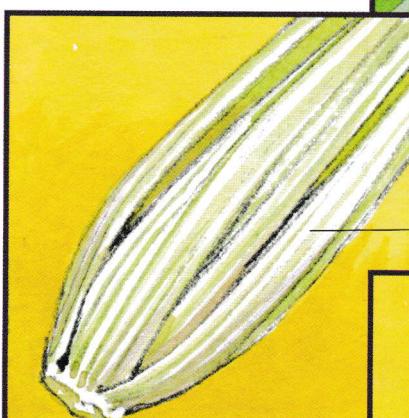
FLOAREA atrage polenizatori precum păsările și insectele.

Broccoli



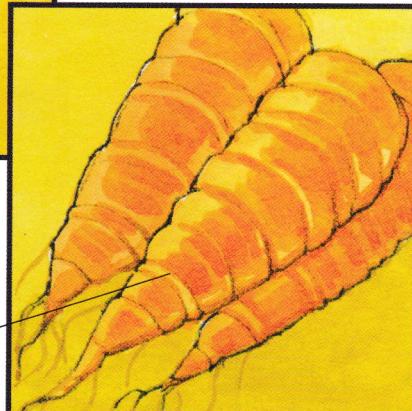
FRUNZELE colectează energia solară necesară plantei.

Salată



TULPINĂ susține greutatea plantei.

Țelină



RĂDĂCINA fixează planta în pământ.

Morcovi

Să tu poti face!

Spune care dintre următoarele alimente sunt legume sau fructe: țelină, porumbul, ardeiul, ridichea, spanacul, dovlecelul, rubarba.

Răspuns: I, f, f, f, I, I, f, I.



Mănâncă-ți legumele!



IARBA DE MARE, populară în multe dintre comunitățile care trăiesc în apropierea mărilor, este o algă, nu o plantă, deci nu este o legumă. Dar „alga de mare crocantă”, adesea servită în restaurantele chinezești, este o legumă – de fapt, o varză uscată care este prăjită!

Cum erau cultivate legumele în trecut?

La început, oamenii erau vânători. Ei vânau animale și mâncau plante sălbatice. De asemenea, încercau să mănânce fructele, tulpina, frunzele, florile și rădăcinile plantelor pe care le găseau în drumurile lor. Multe dintre plante au fost testate și apoi eliminate deoarece aveau un gust neplăcut sau provocaau boli. Dar câteva s-au dovedit a fi gustoase și comestibile, și au fost cultivate în zonele fără copaci. Așa a apărut agricultura, între anii 10 000 și 7 000 î.H.



Hercule, cum de
reușești să faci
acest lucru?

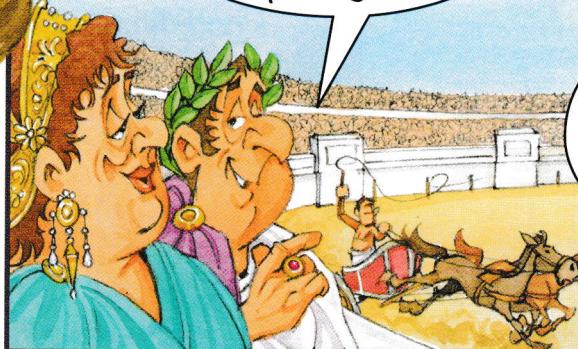


GRECII ANTIȚI serveau legumele ca garnitură, numită *opson* (sos sau murături). Alimentul favorit al puternicului erou Hercule nu era nici un zarzavat, nici un fruct, ci fasolea bătută. Fasolea este o plantă leguminoasă (semințele plantei cresc în interiorul unei păstăi lungi); în mod greșit, este considerată o legumă.

Pentru că mănânc
fasole bătută!



INVADATORII ROMANI au introdus multe legume în Anglia, precum usturoiul, ceapa, hașma, prazul, varza, țelina, napul și ridichea. Prazul a fost atât de popular încât mai târziu a devenit simbolul Țării Galilor.



ÎMPĂRATUL AUGUSTUS avea o slăbiciune pentru sparanghel, pe care îl mâncă puțin fierb. Acest fel de mâncare l-a inspirat în crearea expresiei pe care o utiliza pentru a descrie ceva rapid...

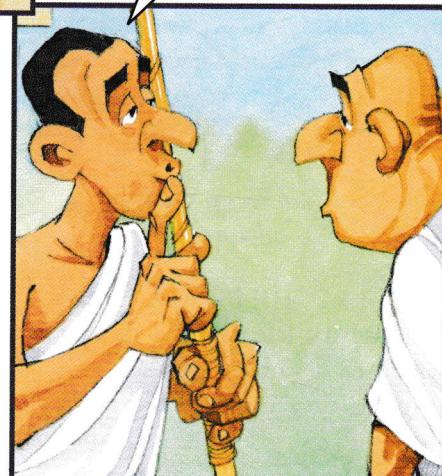
VEGETARIANISMUL. Mulți hinduși, budisti și jainiști sunt vegetariani deoarece nu sunt de acord cu uciderea animalelor pentru a fi consumate. Jainiștii încearcă să nu distrugă plantele, așa că evită să le consume rădăcinile.

Cum se face

De mii de ani, agricultura a urmat un ciclu anual care cuprinde: pregătirea solului, însămânțarea, îngrijirea lanurilor și recoltarea acestora.



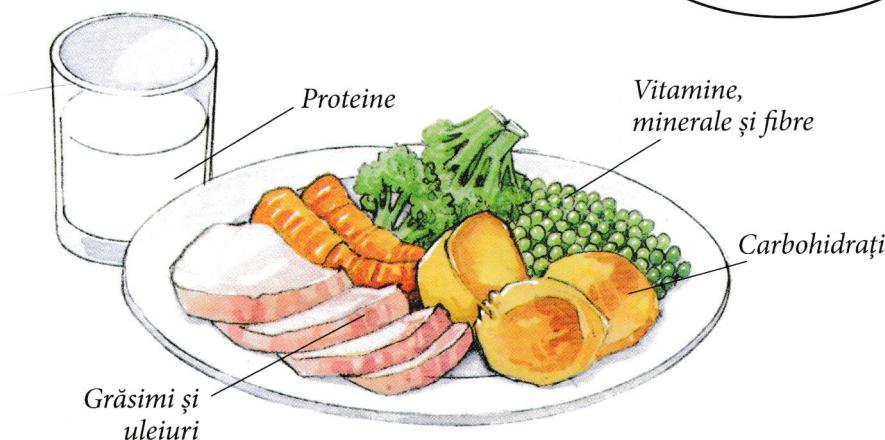
Dacă mănânci o frunză de varză, va crește alta. Dar scoate un cartof din pământ și moare toată planta.



Legumele chiar ne ajută să fim mai sănătoși?

Legumele au un rol important într-o dietă sănătoasă. Multe dintre ele conțin vitamine și minerale esențiale și foarte puține grăsimi. De asemenea, legumele conțin fibre alimentare, care ne ajută la digestie. Oamenii care mănâncă regulat legume sunt mai puțin predispuși la a avea cancer, accidente cerebrale și boli cardiovasculare (boli ale inimii sau ale vaselor de sânge). Pentru a avea o alimentație sănătoasă, mulți doctori recomandă să consumăm zilnic între cinci și nouă porții de fructe și legume.

O dietă echilibrată



O DIETĂ ECHILIBRATĂ conține toate substanțele nutritive de care ai nevoie ca să rămâni sănătos și activ. Principalele grupe sunt proteinele, carbohidrații, grăsimile și uleiurile, vitaminile, mineralele și fibrele.

Poate fi una dintr-cele cinci porții zilnice?



SCORBUTUL, o boală datorată lipsei de vitamină C în alimentație, era o problemă majoră a călătoriilor pe mare. În 1768, căpitanul James Cook a descoperit că adăugând legume în alimentația marinilor puteau preveni apariția scorbutului.

