

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Коя от следните култури съдържа
глутен? (избери един отговор)



А

Елда

Б

Просо

В

Лимец

Г

Овес

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Кой е основния продукт при правене на хумус?

А

Соя

Б

Нахут

В

Овес

Г

Сусам

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Как наричаме събирателно
месото, яйцата и рибата от
гледна точка на храненето?

А

Въглехидрати

Б

Протеини

В

Мазнини

Г

Фибри

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Коя е първата храна,
консумирана в космоса?

А

Яйца

Б

Картофи

В

Ябълков сос

Г

Месо

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Къде са “изобретени” пържените картофки, наричани на английски “French fries”?

А

Франция

Б

Германия

В

Белгия

Г

Италия

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Каква е причината за заболяване от скорбут или така наречената “болест на моряците”?

А

Липса на прием на месо

Б

Дефицит на Витамин Ц

В

Вирусна инфекция

Г

Липса на питейна вода

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Коя от следните храни никога не трябва да се дава на кучета?

А

Грозде

Б

Морков

В

Карфиол

Г

Краставица

Какво виждате на снимката?



А

Бадем

Б

Кайсия

В

Праскова

Г

Слива

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Какво може да срещнете като добавка в готовата настъргана моцарела?

А

Нитритна сол

Б

Яйчен прах

В

Гума гуар

Г

Целулоза

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Какво представлява усабито,
което масово се продава по
магазините?

А

Хрян

Б

Горчица

В

Ряпа

Г

Джинджифил

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Коя от следните храни е
продавана като лекарство преди
200 години?

А

Горчица

Б

Сироп от агаве

В

Кетчуп

Г

Кока-кола

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Кой е продукта, който никога не се разваля?

А

Соев сос

Б

Масло

В

Шоколад

Г

Мед

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

От какво се прави най-често червеният оцветител, който се използва за червила и бонбони?

А

Червено цвекло

Б

Червен пипер

В

Бръмбари

Г

Домати

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Кое от следните растения можете да откриете в дива форма?

А

Кейл

Б

Броколи

В

Карфиол

Г

Нито едно от трите

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Какво показва срока за годност,
отбелязан на минералната вода?

А

Годност на минералите

Б

Годност на капачката

В

Годност на опаковката

Г

Всичко изброено

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Кое от следните питиета свети под влиянието на UV лъчи?

А

Ред Бул

Б

Тоник

В

Вино

Г

Бира

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Кое от изброените е най-вредно
за зъбите ви?

А

Захар

Б

Вино

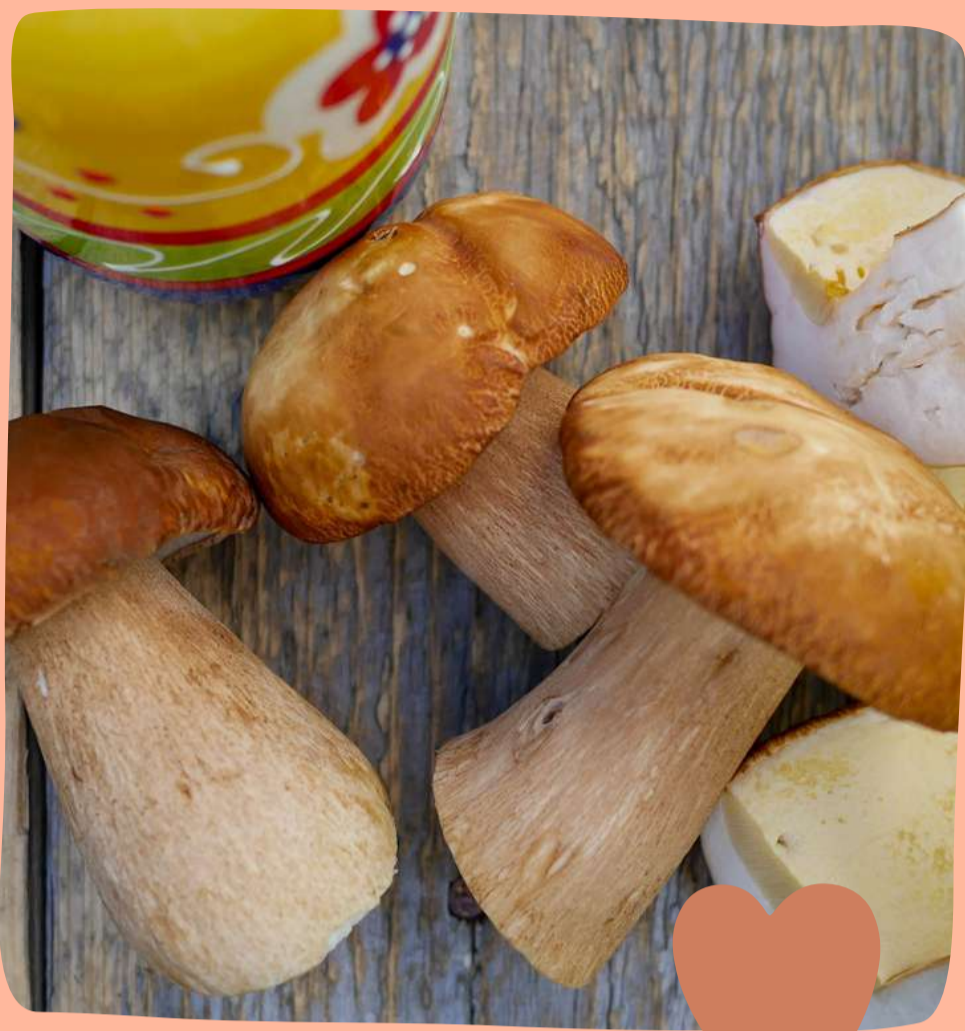
В

Крекери

Г

Кафе

Познайте гъбата от снимката



А

Манатарка

Б

Челядинка

В

Брезовка

Г

Сърнела

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Кое от следните питиета има
най-много въглехидрати?

А

Сангрия

Б

Бяло вино

В

Водка

Г

Уиски

ВЪПРОСИ ОТГОВОРИ

Коя е първата култура, отгледана
в космоса?

А

Зеле

Б

Картофи

В

Ягоди

Г

Детелина

Само лимеца съдържа глютен от изброените култури, въпреки дезинформацията в публичното пространство.

Ако страдате от установена глутенова непоносимост е важно да се гарантира чистотата на производствения процес на всеки продукт. Овеса, например, често се замърсява с глютен **по време на обработка и пакетиране.**

А Елда

Б Просо

В Лимец

Г Овес

Продължи напред





Някои рецепти за хумус включват и сусамов тахан, но **основната съставка е нахут.**

Рецептата идва от средния изток и често съдържа още зехтин, лимонов сок, чесън и червен пипер.

Б Нахут



Месото, яйцата и рибата, заедно с млякото, най-общо наричаме **протеини** или **белтъчини**.

Другите два основни типа макро-нутриенти наричаме въглехидрати и мазнини. Фибрите са просто въглехидрати, които не се метаболизират от организма и **не повишават кръвната захар**.

А Въглехидрати

Б Протеини

В Мазнини

Г Фибри



Юрий Гагарин е първия човек, напуснал земната атмосфера - това се случва през далечната 1961 година.

Той хапва пюрирано телешко и пастет от дроб директно от алуминиева тубичка, която изстискава в устата си.

А Яйца

Б Картофи

В Ябълков сос

Г Месо



Пържените картофи, познати като “French fries”, всъщност нямат **нищо общо с Франция**.

Просто думата “french” описва начина, по който са нарязани на Староанглийски. Оригиналната рецепта за хрупкавото лакомство произлиза от Белгия и датира още от 17-ти век.

А Франция

Б Германия

В Белгия

Г Италия



Фернандо Магелан и Вашку да Гама откриват по трудния начин защо е важно на борда на корабите да има адекватен запас от **пресни плодове и зеленчуци**. Аскорбиновата киселина, по-позната като Витамин Ц, не се синтезира в организма и трябва да се приема от външен източник. Хроничния дефицит води до заболяването “скорбут” и, при липса на адекватни действия, смърт.

А Липса на прием на месо

Б Дефицит на Витамин Ц

В Вирусна инфекция

Г Липса на питейна вода



Понякога е трудно човек да си представи точно колко различен е кучешкият организъм от нашия, заради дългото ни съжителство с тях. От изброените храни, **ВСИЧКИ ВИДОВЕ ГРОЗДЕ** са **ТОКСИЧНИ** за нашите космати любимци, дори и в малки количества. Същото важи и за деривативните продукти, като сок, мармалад, стафиди и така нататък.

А Грозде

Б Морков

В Карфиол

Г Краставица





Въпреки приликата с другите изброени отговори, растението на снимката е бадем 😊 Богати са на полезни мазнини, фибри, протеини, витамини и минерали. Намалят нивото на кръвната захар и налягане, както и холестерола.

A

Бадем



Дори и на опаковката да пише 100% сирене моцарела, голям процент от предварително настърганите сирена **се третира с целулоза**. Използва се за регулиране на влагата и срещу слепване на продукта. Тя е поли-захарид, изграждащ клетъчните стени на растенията, като се среща с най-голямо съдържание **в памука и дървесината**.

А Нитритна сол

Б Яйчен прах

В Гума гуар

Г Целулоза



Най-често в магазините ще откриете **уасаби “паста”**, която си е просто хрян с различни оцветители, за да прилича на истинско уасаби. То идва от Япония и представлява вид зелена горчица, използвана като подправка към суши. В оригинал, уасаби се прави от **японски хрян**, който просто е твърде скъп и неустойчив, за да се предлага глобално.

А Хрян

Б Горчица

В Ряпа

Г Джинджирил



Доматения кетчуп е продаван като лекарство през 30-те години на 19-ти век. Водело се е, че лекува проблеми като диария, лошо храносмилане и жълтеница. Впоследствие, формулата е продавана и под формата на “доматени хапчета”.

Мит е, че първоначално Кока-кола се появява на пазара, като лекарство, въпреки че е създадена от фармацевт.

А Горчица

Б Сироп от агаве

В Кетчуп

Г Кока-кола



Меда е единствения хранителен продукт, който никога не се разваля! Това се дължи на ниското му рН и високото захарно съдържание. Оценявайте всяка хапка, защото средно по **12 пчели работят** усилено цял живот, за да произведат 1 супена лъжица.

Черния шоколад също издържа години, но все пак деградира с времето.

А Соев сос

Б Масло

В Шоколад

Г Мед



E120 или така нареченият “кармин” всъщност е червен оцветител, който се извлича от определен вид бръмбар. Той се казва Кохинил и живее на повърхността на някои растения.

Познат е на човечеството от поне 1500 години, използван от жителите на древна Армения и индийците. Все още се влага масово в сладки, колбаси и много други.

А Червено цвекло

Б Червен пипер

В Бръмбари

Г Домати





Днешното зеле, заедно с кейла, броколито, карфиола и брюкселското зеле всъщност се появяват на бял свят чрез селективна селекция, отнела 2500 години, **от един общ прародител** - дивото зеле или *Brassica oleracea* (на снимката).

Г

Нито едно от трите



Водата всъщност няма как да се развали и съответно няма трайност. Срока на годност показва след колко време **пластмасата** започва да отделя опасни химикали в съдържанието.

Именно заради това е крайно **непрепоръчително** също да се преизползват пластмасови бутилки за еднократна употреба, освен натрупването на бактерии.

А Годност на минералите

Б Годност на капачката

В Годност на опаковката

Г Всичко изброено





От изброените напитки, единствено тоника реагира на UV лъчи, заради съдържанието си на хинин. Горчивата съставка се извлича от кората на определен вид дърво и е използвана за лечение на малария.

Б

Тоник



Всички изброени продукти всъщност влияят на здравето на зъбите ви под някаква форма. Въпреки това, крекерите безспорно влияят най-зле по редица причини.

Киселината разяжда емайла, а лепкавата консистенция на крекерите спомага за развитието на **бактерии**.

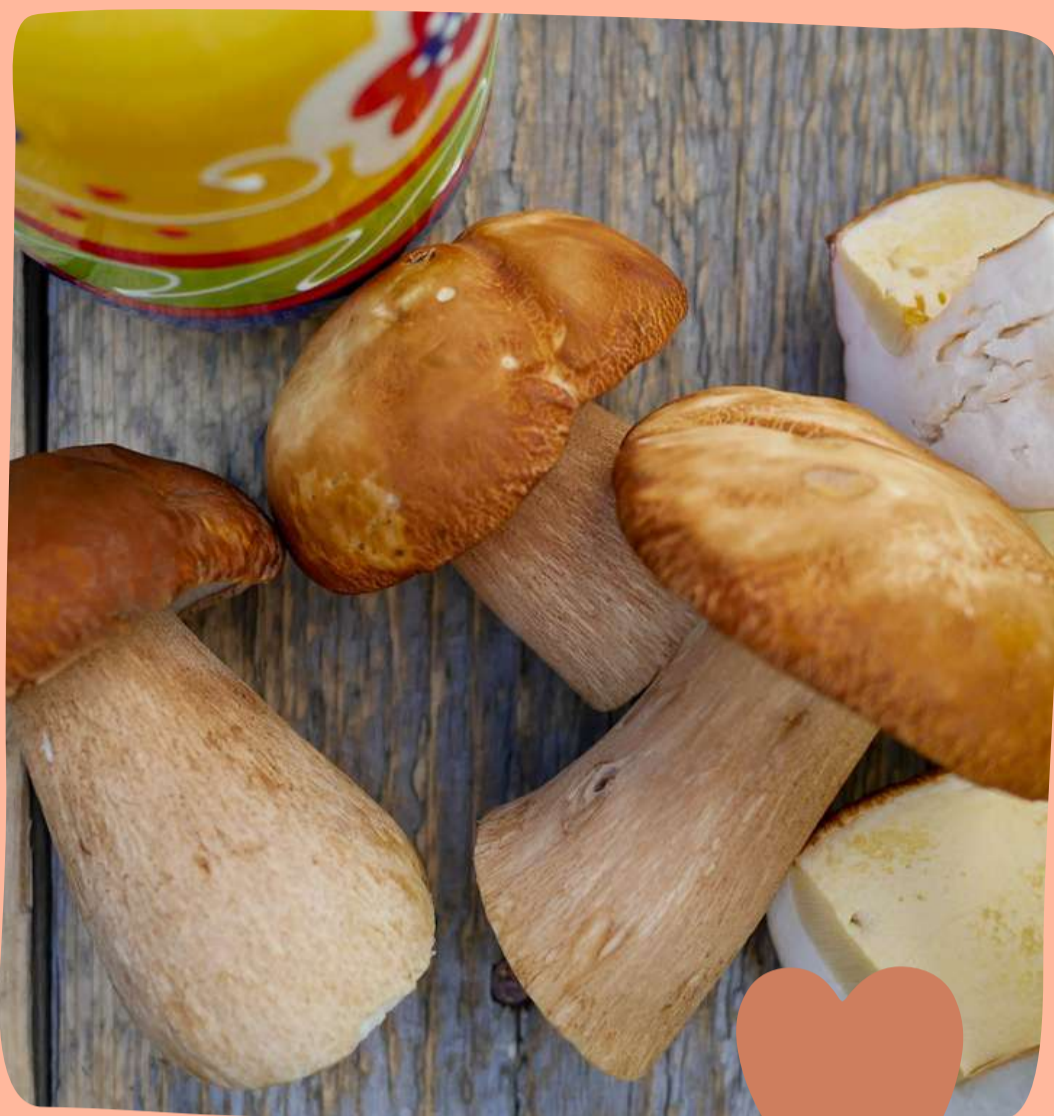
А Захар

Б Вино

В Крекери

Г Кафе





Можете да познаете манатарката по **издутото пънче**, липсата на **пръстен** и **гъбестата** структура на долната част на шапката.

Следете за **промяна на цвета** на гъбата след събиране, за да избегнете двойниците ѝ.

A

Манатарка



От всички изброени питиета, водката и уискито съдържат най-малко въглехидрати. Буквално **0 грама**, тъй като са чисти форми на алкохол. Ром, джин и текила също са вариант, ако следвате кето или нисковъглехидратен режим на хранене.

Бялото вино съдържа около 3-4 грама на 150 мл, докато **сангрията** има цели 20 грама за същото количество.

А Сангрия

Б Бяло вино

В Водка

Г Уиски



През 1995 година, **картофа** става първата култура, отгледана в космоса. Той е подбран заради ниската си необходимост от слънчева светлина и високата калорийна стойност, под формата на въглехидрат.

Впоследствие са отглеждани различни видове маруля, китайско зеле, горчица, кейл и други.

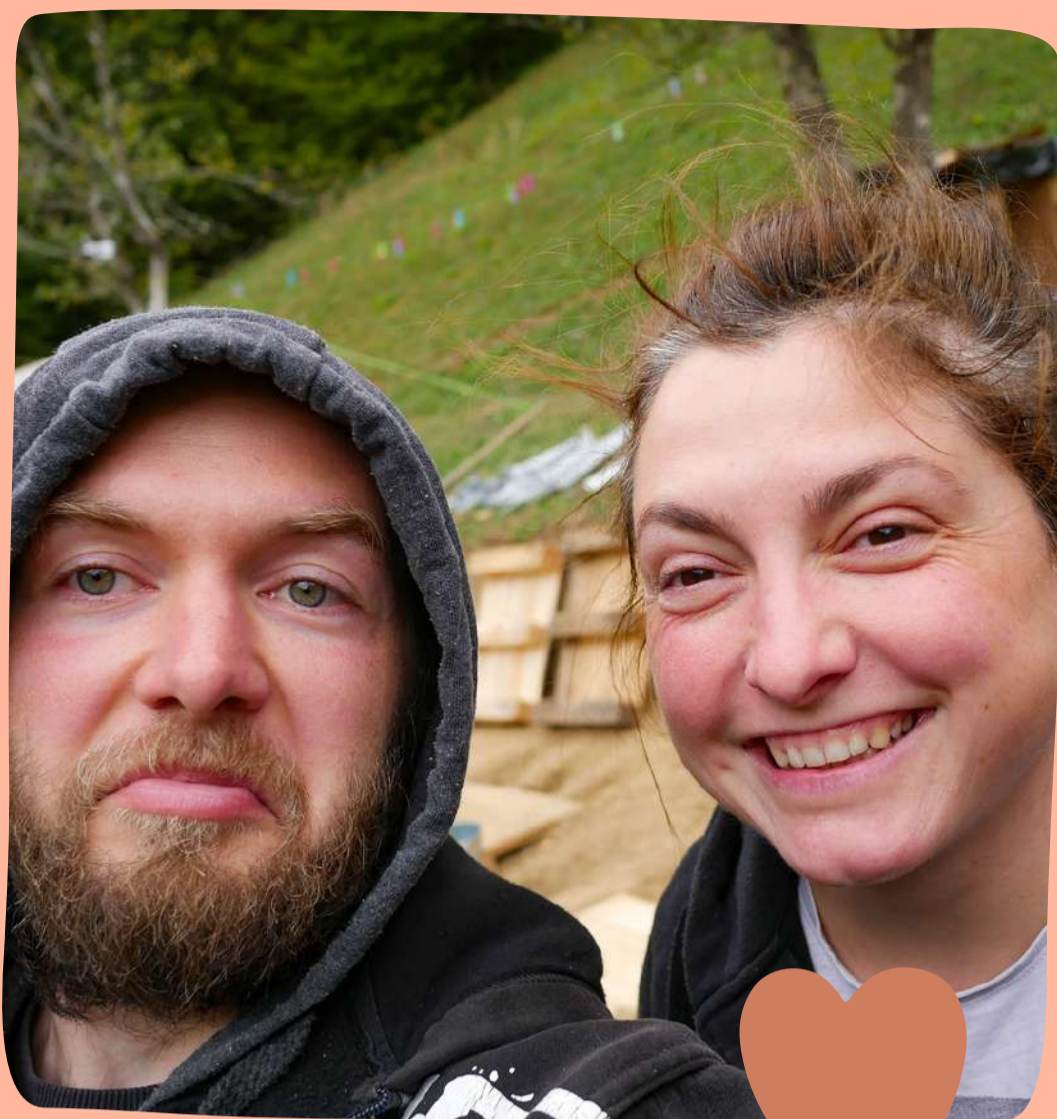
А Зелe

Б Картофи

В Ягоди

Г Детелина





Надяваме се да ви е било забавно и да сте научили нещо ново и интересно с нашата книга-игра ☺ Ще се радваме да ни споделите вашата обратна връзка, като ни пишете във Фейсбук или Вайбър.

Поздрави от мен, Любо, Гери, Тигър (и Веско) ♥

П.П. Снимката споделяме с доза чувство за хумор от периода, когато сглобявахме купола.