

## Ăn, một nhu cầu thiết yếu, cũng giống như thở hay ngủ vậy

Cách chúng ta ăn uống thay đổi tùy thuộc vào văn hóa, tôn giáo, đạo đức, sức khỏe và cả điều kiện cho phép nữa.

Rồi còn tùy vào khẩu vị của chúng ta!

Có nhiều điều thú vị phát sinh từ nhà bếp hay bàn ăn như là việc chia sẻ kinh nghiệm, trao đổi cách nấu ăn, truyền đạt bí quyết và khám phá những hương vị mới. Đó là niềm vui tụ họp gia đình hoặc bạn bè. Ăn uống cùng nhau hay ăn một mình. Việc ăn uống kết nối và tập trung chúng ta lại cùng nhau.





## Kiểm ăn, một trong những hoạt động chính trong thời kì đồ đá cũ

Vào thời đại đồ đá cũ, con người phụ thuộc vào nguồn tài nguyên thiên nhiên. Người du mục liên tục di chuyển, tùy vào thể lực của mình, họ ăn khi đói và khi có thể! Họ ăn những gì kiếm được: rau, rễ cây, côn trùng, quả chín hoặc mật ong. Đôi khi họ cũng săn bắn thú, chim hoặc bò rừng. Dần dần, các công cụ của họ được hoàn thiện và họ trở thành những người thợ săn thực thụ







### **Nấu thức ăn nhờ vào việc làm chủ được lửa**

Chính ở Trung Quốc, người ta tìm được những dấu vết của lò lửa đầu tiên, có niên đại cách đây 400.000 năm.

Nấu chín thịt hoặc rễ cây giúp loại bỏ một số bệnh tật. Thực phẩm được nấu chín dễ tiêu hóa và bổ dưỡng hơn. Chúng sẽ thúc đẩy nhanh sự phát triển của loài người. Lửa còn mang lại hơi ấm, ánh sáng và bảo vệ con người khỏi động vật hoang dã.

