



СКАЗКИ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
для детей и взрослых



Сказка-притча «Принцесса яблонь»

авторы: А. Лопатина, М. Скребцова



Жила на свете принцесса Помелла. Она никогда не капризничала, как другие принцессы, а целыми днями трудилась в саду. Прекрасный сад Помеллы был царством яблонь. Осенью по ее приказу за ограду сада выносили

огромные корзины яблок, и ими угощались все жители королевства. Однако король недовольно спрашивал:

– Разве королевское дело за садом ухаживать?

– Ах, папочка, я мечтаю вырастить яблоньку, которая не будет бояться засухи, мороза и фруктовых вредителей: тли да плодожорки. Чтобы яблочки на ней были румяные, сочные и хранились целый год, – отвечала принцесса.

– Фу, – морщился король, – почему у тебя голова занята грубыми яблоками, а не сладчайшими блюдами, достойными королевского стола?

Король каждый день устраивал во дворце роскошные пиры. Огромные торты, пирожные и конфеты едва помещались на столах.



После этих пиров все страдали от болей в желудке. Но через день боли забывались, и король с королевой снова бодро отдавали распоряжения поварам.

Король с каждым днем толстел и походил на настоящую бочку. С кровати его поднимали несколько слуг. Вскоре он серьезно заболел. Консилиум знаменитых врачей поставил страшный диагноз – ожирение сердца и печени. Принялись врачи лечить короля сильными лекарствами, от которых у него началась чесотка. Тут у королевы резко подскочило давление, и министры начали болеть один за другим. К тому же у всех начался сильный авитаминоз, потому что в течение многих лет во дворце не ели ни овощей, ни фруктов.

Управлять королевством стало некому. Тогда юная принцесса решительно посадила короля и весь его двор на строгую яблочную диету.

С утра она диктовала королевскому повару меню: «Завтрак – яблочный сок, обед – пюре из сырых яблок и яблочный чай, ужин – печеные яблоки». Король с королевой так ослабели, что у них не было сил возражать дочери, а министры во всем подражали королю. Помелла лечила больных отборными яблоками из своего сада, и через неделю король с королевой почувствовали себя лучше: прошли головные боли и отеки, снизилось

давление, исчезли боли в сердце и печени. Королева со своими фрейлинами повеселели. Их тонкие талии и ножки снова шаловливо замелькали в королевских залах.

Яблочное меню помогло и министрам. Они помолодели и радовались непривычной легкости в теле.

Все поправились, но яблоки продолжали есть на завтрак, обед и ужин. Помелла обучила королевских поваров готовить из яблок самые разнообразные блюда. Из кислых яблок делали салаты и варили супы; кисло-сладкие – шли на компоты и соки; из сладких – готовили желе, пудинги и джемы. Помелла научила поваров даже печь яблочный хлеб.

Принцесса каждый день проводила яблочный совет, на котором рассказывала о чудесных свойствах яблок: «Сварите яблоки в молоке, растолките их и получившуюся кашу накладывайте на лицо. Каждый день отваром из яблоневых листьев полощите волосы. Если у вас появились ранки, особенно на губах, вам поможет каша из яблок с жиром. При первых признаках простуды заварите чай из яблоневых лепестков и пейте по стакану каждый час».

Фрейлины старательно записывали каждое слово принцессы и тут же бежали исполнять ее советы. Скоро во всем королевстве не осталось ни одной женщины с увядшим лицом. Король тоже с восхищением слушал свою мудрую дочь и издал указ: «Объявляю яблоню священным деревом нашего королевства и приказываю всем подданным посадить ее возле своего дома».



Вопросы и задания к сказке:

- *Какие яблоки вам больше всего нравятся?*
- *Принесите несколько яблок разных сортов и попросите детей рассказать о яблоках все, что они знают.*
- *Что изменилось в характерах короля и королевы, после того как яблоки помогли им выздороветь?*
- *Представьте себя директором яблочного кафе. Разработайте меню из яблочных блюд.*
- *Нарисуйте яблоню, о которой мечтала Помелла, и расскажите о ней.*

Банановый обед

В одной бедной семье родился мальчик. Это был пятый ребенок, а родители и четырех не могли прокормить. Задумался отец, а затем позвал старшего сына и сказал: «Придется тебе самому себе искать пропитание. Возьми три лепешки и иди, куда хочешь».

Сделал мальчик лук и пошел в лес за дичью. Подкрался к кустам и слышит, кто-то скулит. Раздвинул осторожно кусты, а это медвежонок лапу прищемил в расщелине и вынуть не может. Пожалел мальчик медвежонка. Вытащил его лапу и лепешку дал, потому что медвежонок от голода ослаб.



Пошел мальчик дальше, вышел на каменную осыпь, а там олененок лежит, споткнулся о камень и ножку вывихнул. Пожалел мальчик олененка, выправил ему ножку и целебные листья к ней привязал. Пришлось олененку вторую лепешку отдать – уж очень оголодал олененок.



Спустился мальчик к реке воды попить, а там орленок пищит, со скалы свалился. Взял мальчик орленка и полез на скалу. Еле долез, а когда посадил орленка в гнездо, видит, от голода птенец чуть жив. Пришлось третью лепешку птенцу скормить.

Попил мальчик воды из речки и уснул на траве. Просыпается, а возле него медведь, олень и орел сидят. Испугался мальчик, а они ему говорят.

– Ты детей наших спас. Проси, что пожелаешь.

– Мне бы хлеба да овощей, – отвечает мальчик.

Посоветовались медведь, орел и олень и говорят:

– Знаем мы, где растет то, что тебе надо, да только путь туда долгий. По очереди тебя понесем.

Три дня и три ночи несли олень, медведь и орел мальчика. Наконец, принесли его в диковинную рощу. С причудливых пальм гроздьями, размером с мальчика, свисали продолговатые желтые плоды.

– Какие чудо - пальмы! – воскликнул мальчик.

– Мы бананы, а не пальмы, – зашелестели деревья огромными разорванными листьями.



– Черешки наших листьев обхватывают друг друга и образуют ложный ствол, так что мы трава, а не деревья.

– Ничего себе трава, ростом до небес, – удивился мальчик и спросил с любопытством: – Эти желтые грозди – ваши зерна?

– Не зерна, а ягоды. У них внутри сладкая мякоть с мелкими семенами, – объяснили бананы.

– Лучше попробуй сначала, – прервал беседу мальчика орел и положил перед ним самый большой

банан. Мальчик съел банан и, почувствовав приятную сытость в желудке, воскликнул:

– Вот это да, словно пообедал!

– Еще бы, – тут же откликнулись бананы. Наши плоды по калорийности даже рыбе не уступают. В них много сахара, крахмала и необходимого для жизни белка. Поэтому бананы сразу прибавляют силы.

– Да, я это почувствовал. То-то все обрадуются, когда я принесу домой такое чудо.

– Ты откуда взялся, малыш? – неожиданно раздался голос за спиной у мальчика.

Это в рощу за бананами пришли люди. Мальчик рассказал им, что он издалека, и попросил разрешения взять бананов для своей семьи и для посадки.

– Для еды бери, – разрешили люди, – а в землю их сажать бесполезно: у бананов семена недоразвитые, их саженцами надо размножать. Пойдем с нами в деревню, мы тебе саженцев дадим.

– Вы, наверное, совсем голода не знаете, раз у вас такие плоды растут? – спросил мальчик по дороге.

– Это верно, – ответили люди, – бананы нам вместо хлеба, картофеля и мяса. Староста нашей деревни еще в молодости привез из южной Азии – родины бананов, первый саженец. Поначалу мы смеялись над ним, но когда он бананами детишек наших от кишечных расстройств вылечил, а старикам немощным силы вернул, мы смеяться перестали.

Обратная дорога пролетела мигом. Поблагодарив друзей, мальчик, сжимая в руке корзину с бананами,

радостно вбежал в хижину. Увидев сына, отец сурово спросил: «Зачем вернулся? В доме нет ни крошки. Мать твоя ослабла после родов и кашляет».

Мальчик протянул отцу большой желтый банан:

– Попробуй этот плод бананового дерева, папа.

Отец недоверчиво откусил кусочек. По мере того как он ел, лицо его прояснялось, и он воскликнул:

– Что за чудесные плоды, я словно праздничный обед съел из овощей и мяса!

Мягкие и питательные бананы смягчили кашель матери мальчика, и через два дня ей стало легче.

Мальчик рассказал всем о своих приключениях и показал бережно завернутые в мешковину саженцы. Отец, вместе с сыном, расчистил делянку возле леса и вскоре первые широкие листья банановых деревьев весело зашелестели под жарким ветром.

Вопросы и задания к сказке:

- *Почему мальчик пожалел орленка, олененка и медвежонка?*
- *На чем растут бананы? В каких странах они основная пища?*
- *Дети встают в круг. Один получает банан и передает его своему соседу, назвав при этом какое-либо свойство банана. Сосед повторяет то, что сказал о банане предыдущий человек, называет еще одно свойство банана и передает банан дальше. Последний в круге должен повторить все, что сказали до него. Если ничего не забудет, то получает право съесть банан.*
- *Придумайте несколько рецептов блюд из бананов и запишите их. С чем по калорийности можно сравнить бананы?*
- *Как изменится жизнь семьи мальчика, после того как он с отцом вырастит банановую рощу?*

Красный жгучий перец



В ней рассказывается о мальчике с индийского племени, который выходил двух голубей. Те стали его друзьями и спасли все племя от страшной болезни.

Этот мальчик учился у голубей, какие нужно есть ягодки, семена,

но он никак не мог понять, зачем его пернатые друзья клюют красный перец. Со временем, когда продовольственные запасы племени оскудели из-за неурожая овощей, злаков и люди стали ослабевать, жалуясь на опухшие десна, суставы, в вигвам к мальцу залетели голуби. В клювах они держали стручки перцев. Мальчик решил съесть этот горький дар, запив его водой. Через время паренек скушал второй перчик и уснул, а когда проснулся, то почувствовал, что ему стало легче.



Мальчик вылезился и начал угощать перцем соплеменников, а чтобы те не привередничали, он смешивал растертый камнями перец с мясом. Со временем все люди вылечились благодаря мальчику и голубям, которые без отдыха носили перец. Там, где падали семена растертого перца, выросли новые плоды, которые добавляли в пищу, брали с собой на охоту и клали возле младенцев, чтобы охранять их от болезней.

Перечное Зернышко

В этой сказке речь пойдет о черном перце. Одно зернышко перца мать дала сыну - дровосеку, который ежедневно ходил за хворостом, чтобы то при случае выручило ее кровиночку из беды. И когда дровосек уснул, он услышал, как зернышко с кем-то разговаривает. Утром дровосек сам заговорил со своим хранителем, назвал его братцем и попросил появиться перед ним. Зернышко оказалось маленьким черным мальчиком. Он рассказал, что на дереве, где спал юноша, имеется лиана черного перца. Также братец Зернышко поведал, что там находятся его родичи, которых уже пора собирать и сушить.



Из высушенных и размолотых в порошок зернышек получилось отличное лекарство для царя, который потерял аппетит и постоянно мучился желудком. Сначала он боялся есть посыпанную порошком пищу, но все же огромное желание вернуть здоровье победило излишнюю осторожность царя-батюшки. Излеченный царь, несказанно обрадовавшись вернувшемуся аппетиту и налаженному пищеварению, назначил дровосека главным поставщиком перца, одарив его золотом. Перечное Зернышко помогал и дальше названному братцу искать перец. С этого времени и до конца дней дровосек с матерью жили в достатке и не могли нарадоваться дружбе с Перечным Зернышком.

Два соседа и грецкий орех

"Нет друзей крепче, чем Теодор да Феофан! - говорили в деревне и добавляли, - хотя удивительно, как могут дружить такие разные люди".

Теодор был человеком угрюмым, и только приветливый Феофан не обижался на его постоянное ворчание.

Однажды поехали Теодор и Феофан на ярмарку продавать овощи. Продали всё и пошли покупать гостинцы. Теодор вернулся с корзиной фруктов, а Феофан - с корзиной орехов.



- Смотри, какие груши я деткам купил, сладкие, словно мед. Продавец говорил - витаминов в них видимо-невидимо, - похвастался Теодор и добавил укоризненно:

- А ты, друг, не умеешь детей радовать: ни красоты в твоих орехах, ни сладости.

- Мал горшочек, а кашка вкусна, - спокойно сказал в ответ Феофан. - Купец говорил, что пять таких орехов целому обеду по сытости равны, а еще они память улучшают и при болезнях живота помогают.

- Расхвастался! - буркнул Теодор, - много ли пользы принесет одна корзина орехов?

- Тут ты прав, - согласился Феофан. - У купца, что орехи продавал, есть обычай: родился ребенок - посади

ореховое дерево. Вот и я решил посадить во дворе для деток своих грецкий орех.

- Уж лучше фруктовое дерево посадить, чем заморский орех. Да и что не посади, дети твои мигом затопчут. Ведь у тебя свободен только пяточок возле забора, а они там играют, - проворчал Теодор.

- Может, ты и прав, - примирительно ответил Феофан, - но давай проверим. Ты посади фруктовые деревья, а я орех. Посмотрим, чьи деревья больше пользы принесут.

Так оба друга и сделали. К удивлению Теодора, дети соседа не затоптали орех, а наоборот, огородили его и заботливо поливали. "Папа сказал, что ядра этого ореха на мозг человека похожи, поэтому он любому ума, силы и памяти прибавляет", - объясняли дети своим друзьям, но те только смеялись над маленьким прутиком с серповидными листьями. Незаметно пролетели десять лет, и молоденькое дерево принесло первые плоды. С каждым годом грецкий орех становился все выше. Его крона уже пол двора у Феофана закрывала, да и часть соседского сада тоже. Семья Феофана больше не голодала, наоборот, делилась своими орехами с соседями, а часть урожая на базаре продавала. Но чем выше и раскистее росло ореховое дерево, тем сердитее и угрюмее становился Теодор.

- Может, у тебя болит чего, сосед? - участливо спрашивал Феофан. - Поешь моих орехов, они пожилым особо полезны, а ведь мы с тобой уже состарились.



В ответ Теодор еще больше мрачнел. И вдруг как гром среди ясного неба облетела всю деревню новость: Теодор подал на своего соседа Феофана в суд за то, что раскидистое ореховое дерево соседа весь его сад затеняет, и там плохо растут фрукты.

"Теодор просит судью, чтобы приказали срубить твое дерево, говорит, один вред ему от него", - рассказывали Феофану "услужливые" односельчане. А тот в ответ только плечами грустно пожимал. Ко дню суда оба соседа приготовились тщательно. Теодор взял с собой в суд старшего сына, который к тому времени сельскохозяйственную школу кончил, и большую корзину фруктов.

Феофан тоже пришел со своим старшим сыном, окончившим школу врачей, и с большой корзиной орехов.

- Недостаток солнца губителен для фруктов. От этого в них уменьшаются сладость и количество витаминов! - важно начал свою речь сын Теодора.

- Если уж говорить о витаминах, то витамина С в грецких орехах, особенно в его листьях, больше, чем в лимонах и апельсинах в целых 50 раз. Недаром врачи лечат детей отваром из листьев ореха от простуды и диатеза, - тут же перебил сын Феофана.

Все сельчане удивлялись столь умным речам и никак не могли решить, кто же прав.

- Суд закрывается на совещание. Продолжение через два часа, - объявил судья, выслушав все доводы, и ушел, приказав слуге отнести обе корзины к себе на кухню.

- Испробует судья дары ваши и решит по справедливости, - предположили сельчане, но оба друга лишь мрачно молчали.

Наконец, судья вернулся в суд. За ним его слуга и повар внесли обе корзины. По залу суда разнесся такой аромат, что у всех присутствующих слюнки потекли. А Теодор с Феофаном сразу вспомнили, что утром в спешке даже не успели позавтракать.

- Итак, я попросил повара испечь из ваших плодов пироги. Все присутствующие попробуйте их и решите сами, что вкуснее и питательнее: орехи или фрукты? - объявил судья.



С минуту в зале суда слышались лишь причмокивания и одобрительные восклицания.

- Не думал, что орехи могут придать фруктам такой вкус, - первым хмуро проговорил

Теодор.

- Да ведь и я не знал, что фрукты так украшают вкус орехов, - с улыбкой ответил ему Феофан.

Соседи обнялись и, вернувшись домой, решили на пустыре за деревней, где много солнца, посадить новый фруктовый сад, а ореховое дерево во дворе Феофана не трогать. Вскоре жены их стали печь пироги из орехов и фруктов, и прославились эти пироги на всю округу.



Теодор и Феофан ореховое дерево своим детям завещали. Всего у них десять детей выросло, и каждый в своем деле стал мастером. Когда люди благодарили их за работу, они отвечали, улыбаясь: "Это грецкий орех нам память укрепил и выучиться помог, его и благодарить надо".

Много столетий прожило ореховое дерево и выросло выше десятиэтажного дома. Все потомки Теодора и Феофана только по одной ветви могучего орехового дерева в наследство получали, но орехов хватало всем, потому что дерево давало более 100 тысяч орехов ежегодно.

Вопросы и задания к сказке:

- *Как вы думаете, если бы не мудрое решение судьбы, помирились бы когда-нибудь соседи?*
- *Какое решение вы приняли бы на месте судьбы?*
- *Запишите рецепты пирогов из фруктов и грецких орехов, которые испекли по приказу судьбы.*
- *Придумайте сказку о грецком орешке, который давал всем мудрые советы.*
- *Кого или что вам напоминает грецкий орех?*
- *Какие еще деревья люди сажают в честь новорожденных?*
- *Кто в вашей семье больше всего грецкие орехи любит?*
- *Из скорлупок грецких орехов сделайте поделку и подарите ее своему другу.*

Волшебная тыква

Добрые феи часто используют тыквы для исполнения желаний людей с чистым сердцем. Золушке фея сделала из тыквы золотую карету; на полях самых трудолюбивых людей иногда вырастает тыква, полная золотых монет. Я расскажу про тыквы, которые выросли в Лаосе, возле маленького домика.

В этом домике жил одинокий старик. Тыквы были главным убранством его комнаты: по углам висели на плетях чалмовидные тыквочки, переливающиеся красками, словно новогодние игрушки; на полке над очагом лежали глазастые бородавчатые тыквочки, а посреди комнаты свисала с потолка большая золотистая тыква.



Давным-давно бабушка оставила старику в наследство этот домик, горсть семян и совет: «Посади возле домика тыквы. Только тыквы могут вырасти на такой бесплодной земле, и они прокормят тебя».

Старик послушался совета бабушки и не жалел об этом. Тыквы росли отлично. Они могли храниться год и даже два, и всегда в доме был запас еды.

Однажды старик просил Бога послать ему новый урожай тыкв. Вдруг золотистая тыква на потолке открылась, и оттуда спустилась златокудрая девушка в оранжевом, как огонь, платье. Она подала старику сосуд, полный тыквенных семечек, и сказала: «Фея жизни просила

передать тебе эти семена. Вырасти из них новые тыквы и исцеляй ими людей».

Прекрасная девушка исчезла, и больше старик ее не видел. Однако с тех пор он всегда спрашивал у тыквы совета, и она мелодичным голосом объясняла ему, как найти выход из любой беды. Из семечек, которые дала златокудрая девушка, старик вырастил новые тыквы, и каждый день с корзиною тыкв стал обходить деревню.

— Скушайте, бабушка, эти волшебные тыквы, — уговаривал он одинокую немощную старуху. — Посмотрите на меня, я ел тыквы и помолодел вдвое.

— Ничто не вернет мне молодость. Мне бы хоть еще разок подняться с постели, — мечтала бабушка. Через неделю, встретив ее у колодца, старик говорил:

— Видите, а вы не верили, что мои тыквы поднимут вас на ноги.

Счастливой матери, которая благодарила его за рождение сына, он объяснял:

— Не меня благодарите, а тыкву, которой вы питались целый год! Это она с помощью своего чудесного витамина Е спасла вас от бесплодия. Советую вам и впредь есть побольше тыквы. Она и от воспаления вас предохранит, и младенцу косточки укрепит, и молоко ваше сделает обильным.

Однажды зашел старик в хижину бедного дровосека. Дерево задело его, и рана на ноге загноилась.



— Я не доктор, но моя волшебная тыква не хуже доктора. Сейчас промою рану соком свежей тыквы и сделаю повязку с тыквенной кашцей, чтобы прошло нагноение. А эти тыквы скушай: в них огромное количество цинка, полезного для заживления ран, — объяснил старик.

Вскоре дровосек принес старику вязанку свежих дров и сказал с благодарностью:

— Я вам, дедушка, всегда дров бесплатно принесу. Посмотрите, от моей раны и следа не осталось.

— Не меня благодари, а волшебную тыкву, — отвечал старик, — да возьми с собой еще парочку. Кроме цинка в тыкве много меди и железа, это прекрасное средство для укрепления организма.

Деревенским красавицам с помощью маски из мякоти тыквы старик помогал сохранять свежий цвет лица. Даже местному богатей, страдавшему от ожирения, волшебная тыква помогла избавиться от лишнего веса и растворила камни в почках.

Когда все поля в округе выгорели от страшной засухи,



тыква на огороде у старика зеленела, как ни в чем не бывало. В эту пору она одна снабжала нектаром пчел. Оранжевые, огромные цветки кормили нектаром сразу по несколько пчелок, и у старика уродились

необыкновенно вкусные тыквы.

Однажды рано утром маленькая дикая пчелка разбудила старика и прожужжала:

— Мы приготовили для тебя мед в благодарность за нектар и пыльцу с цветков твоих тыкв.

— Спасибо, — сказал старик, — но это я должен благодарить вас. Чтобы цветок тыквы хорошенько опылился, вы славно потрудились.

На следующий год все лето лили дожди, и урожай на полях вымок. Волшебная тыква посоветовала старику повесить тыквы на подпорки, чтобы их продувало ветерком. Урожай удался на славу, и всю деревню старик своими тыквами кормил.

Тогда старейшины из пяти деревень округи пригласили старика на совет и сказали:

— Наши поля истощились, и люди голодают. Говорят, у тебя есть волшебная тыква, которая дает мудрые советы. Пусть посоветует, как нам дальше жить.

— Тут и совета спрашивать не нужно, — отвечал старик, — просто посадите тыкву: она ни засухи, ни дождя не боится, и урожай дает превосходный. Нужно только следить, чтобы сорняки не заглушили всходы, а потом тыква сама себя защитит своими крупными листьями.

Послушались старейшины и посадили повсюду семена тыквы, которые им старик дал. От этих самых семян разошлись по земле тыквы с удивительными целебными свойствами. С тех пор в Лаосе и Китае тыкву называют королем овощей и символом возрождения, а ее семечки считаются пищей бессмертия.

Первые плоды земли

В глубине пещеры горел огонь. Охота была неудачной, и люди племени голодали. Хуже всего приходилось старикам, женщинам и детям. Им еды совсем не доставалось. В углу на подстилке из травы лежала старая женщина. Она хрипло дышала и тяжело кашляла. Маленькая девочка подошла, обняла старуху, протянула ей корешок и прошептала:

— Бабушка, не умирай, съешь этот корешок.

— На двоих нам все равно не хватит еды. К тому же я больна. Ты живи, а мне пора уходить в подземный мир, — ответила старуха и закрыла глаза.

Девочка выбежала из пещеры, надеясь найти съедобные корни, но ничего не нашла. Тогда она подняла руки к небу и взмолилась: «Солнышко, подари мне сладких корешков, а то моя бабушка умрет от голода».

Девочка так горячо просила, что ее просьбу услышала фея инжира в небесных райских садах. Она подумала: «Странно, с самого сотворения мира я вырастила на земле



смоковницу. Ее сладкие плоды содержат все необходимые для организма минеральные элементы и витамины, но люди используют лишь ее листья, не обращая внимания на плоды».

Фея спустилась из небесного сада на землю и сказала девочке: «Иди за мной, малышка». Девочка побежала за ней в ближайший лес. Отыскав там инжировое дерево, фея

быстро наполнила корзинку девочки его плодами и исчезла. Не чуя ног от радости, малышка вернулась в пещеру. Она осторожно вложила один плод в рот бабушке и та, съев его, сразу открыла глаза и спросила слабым голосом:



— Откуда ты взяла эти сладкие плоды, внученька?

— Мне подарила их фея, которая спустилась с небес, — ответила девочка.

Съев еще несколько плодов, старая женщина почувствовала, что к ней вернулись силы, и боль в груди исчезла. Услышав, что девочка нашла вкусные плоды, люди велели ей показать, где они растут. Племя во главе с девочкой отправилось в лес. Когда они подошли к фиговому дереву, вождь воскликнул:

— Не трогайте эти плоды. В начале лета я попробовал их, но внутри был горький белый сок.

— Ты прав, — поддержал вождя один из охотников. Однажды я тоже хотел попробовать эти плоды, но увидел, как маленькая злая оса заползла внутрь. Я испугался, подумав: «Это жилище ядовитых ос. Если я съем его, они ужалют меня изнутри, и я умру».

Люди со страхом посмотрели на смоковницу и ушли, не тронув ее плодов. Старуху вместе с маленькой девочкой изгнали из пещеры, решив, что они злые колдуньи. Бабушка и внучка построили шалаш под смоковницей и больше не знали голода. У бабушки даже перестали болеть

сердце и грудь. Кашель, который мучил ее целый год, исчез без следа.

Девочка часто разговаривала с феей инжира, когда та прилетала навестить свое любимое дерево.

— Почему вождь сказал, что твои плоды горькие? — спросила однажды девочка фею.

— Они горькие от белого млечного сока, который есть в незрелых плодах, — объяснила фея.

— А это правда, что в плодах инжира иногда живут ядовитые маленькие осы? — снова спросила девочка.

— Конечно нет, — засмеялась фея, — эти маленькие фиговые осы — друзья инжира, они переносят пыльцу с мужских цветов на женские, без этого из них не вырастут сладкие плоды.

— А фиговое дерево всегда будет нас кормить? — беспокоилась девочка.

— Конечно, — успокоила ее фея, — инжир живет двести лет, и за это время можно развести целый сад. Осенью фея прилетела попрощаться до весны.

Девочка грустно сказала:

— Прощай фея, я больше не увижу тебя. Зимой плоды не растут, и мы с бабушкой умрем от голода, — проговорила сквозь слезы девочка.

Фея так звонко засмеялась в ответ:

— Разве ты не заметила, что плоды инжира похожи на мешочки с вареньем? Когда мои плоды высыхают, они покрываются белым налетом глюкозы и становятся еще слаще.



Всю зиму ели бабушка с внучкой сушеный инжир и даже подкармливали им других детей. Но вождь, узнав об этом, запретил детям ходить к колдуньям.

Девочка и бабушка очень расстраивались: люди голодали, а от сладких плодов отказывались.

— Пожалуйста, объясни людям, что плоды инжира сладкие и полезные, — умоляла девочка фею. Фея инжира посоветовалась со своими сестрицами в райских садах, и решили они подарить людям разные фруктовые деревья, которые весной цветут чудесными цветами...

Прошло много лет, и вокруг инжирового дерева зацвели персики, апельсины и сливы. Когда люди увидели прекрасные белоснежные, розовые, ярко-красные одеяния фруктовых деревьев, в их сердцах растаяло недоверие: злые колдуны не смогли бы вырастить на земле такую красоту!

Вопросы и задания к сказке:

- Почему люди боялись пробовать плоды инжира?
- Если бы вы были на месте девочки, как бы вы доказали людям, что плоды инжира сладкие и целебные?
- Где у инжира находится цветок?
- Нарисуйте домик осы внутри плода инжира.
- Придумайте легенду о том, почему цветы инжира прячутся внутри его плодов.
- Почему люди полюбили фруктовые деревья, когда увидели, как они цветут?

Чудесный грейпфрут

Больше всего на свете принцесса любила сладкие апельсины. Однажды она съела целую гору этих плодов. После этого у нее поднялась температура, и все тело покрыла сыпь. Обеспокоенный король запретил принцессе есть citrusовые, а королева молила Бога, чтобы ее дочь исцелилась, но с каждым днем девушке становилось все хуже. Цитрус Великий созвал совет мудрецов. Три дня и три ночи читали они древние книги о цитрусах и пришли к выводу: «У принцессы — цитрусовая аллергия. В древних книгах описан целебный фрукт, сочетающий одновременно качества и лимона, и апельсина. Он спасет принцессу».

По всему королевству в поисках чудесного фрукта разъехались королевские гонцы. В Лимонии и Апельсинии его не нашли, ведь там росли только лимоны и апельсины. В Мандаринии тоже никто не мог сказать, где он растет.

Весть о болезни принцессы достигла, наконец, одного молодого садовника, жившего в горной деревушке на самой окраине Мандаринии.

У него в саду на грейпфрутовом дереве как раз и рос

этот необыкновенный фрукт. Грейпфрут — в переводе означает Виноградный плод. Назвали его так, потому что плоды росли на нем гроздьями и напоминали кисть винограда. Не



дожидаясь королевских гонцов, молодой садовник срезал самую большую гроздь плодов и поскакал на своем быстроногом скакуне спасать принцессу. Целую неделю не слезал он с коня и, наконец, прибыл во дворец.

— Ваше Величество, вот плоды, которые исцелят принцессу, — сказал он, с поклоном протягивая королю желтые с красным румянцем грейпфруты.

Серебряным ножом король разрезал один тяжелый плод, и из его розовой мякоти во все стороны брызнул ароматный сок. Принцесса съела несколько долек и восхищенно воскликнула: «Какой изысканный фрукт: с горчинкой, но сладкий и сочный!»

Вскоре аллергия прошла. Принцесса приказала позвать своего спасителя и спросила его: «Милый юноша, как удалось вам вырастить этот чудо-плод?»

Голубые глаза юноши засияли, и он рассказал:

— Однажды в нашей деревне появился изможденный странник. Я привел его в свою хижину и целый месяц кормил фруктами и овощами. Уходя, странник подарил мне семечко и сказал: «Вырасти из этого семечка грейпфруты. Они принесут тебе счастье».

Когда появились первые плоды грейпфрутового дерева, я понял, что это настоящее чудо природы. Хранятся они больше полгода и вкуса своего не теряют. Аллергии от них никогда не бывает. Если утром съешь грейпфрут, весь день будешь



бодрый; если вечером — спать будешь спокойно; если перед едой — пищеварение улучшится.

Разве это не чудо?!

— Вы просто влюблены в свои грейпфруты, — засмеялась принцесса.

— Вы тоже их полюбите, когда узнаете получше, — горячо продолжал юноша.

— Это не плоды, а настоящие доктора. Конечно, кожура у них горькая, но если замочить ее в воде, получится прекрасный напиток с витамином Р. Я этим напитком всем старикам в нашей деревне зубы и десны вылечил. У старых людей масса проблем со здоровьем: и давление, и сердцебиение. Но они быстро поняли, что грейпфруты помогут им справиться с этими проблемами получше любых таблеток.

— Вы меня убедили, что нет на свете фрукта лучше грейпфрута. Оставайтесь еще на денек, я хочу записать то, что вы рассказали, — попросила принцесса.

Юноша с радостью согласился. Прошел денек, потом другой... Время летело незаметно. Садовник и принцесса были неразлучны. Тогда мудрый король позвал их к себе и сказал:

— Дорогие дети, если вам хорошо друг с другом, почему бы нам не сыграть свадьбу?

На свадьбу были приглашены все графы цитрусового королевства. Король вручил им по корзине грейпфрутов и сказал:

— Пусть отныне эти дивные плоды, сочетающие в себе все

ценные свойства апельсина и лимона, станут плодами примирения между теми, кто ссорится.

Графы Апельсинии и Лимонии покраснели и обнялись, а король тем временем продолжал:

— А знатным юношам советую оставить глупые забавы и вместе с почтенными отцами всеми силами укреплять славу великого цитрусового королевства.

Через некоторое время в цитрусовом королевстве образовалось грейпфрутовое графство, которым мудро и умело управляли садовник и его жена.



Вопросы и задания к сказке:

- *Чем садовник, выращивающий грейпфруты, отличался от сыновей цитрусовых графов?*
- *Что изменится в жизни Лимонии и Апельсинии, после того как они помирятся?*
- *Как называется белая кожура цитрусовых, которая окружает их мякоть?*
- *Почему цитрусы маслянистые на ощупь?*
- *Какие вещества содержатся в корках цитрусов?*
- *Какой цитрусовый не вызывает аллергии?*
- *Что в переводе обозначает слово «грейпфрут»?*
- *Какие цитрусовые сохраняются лучше и хранятся дольше других?*
- *Как растут плоды грейпфрута? Когда лучше есть цитрусы, и почему?*
- *Как из грейпфрута получить витамин Р? Для чего человеку необходим этот витамин?*
- *Листья какого цитруса содержат эфирные масла с сильным запахом?*
- *Сок какого цитруса справляется с вирусами дизентерии, тифа и холеры?*
- *Соком какого цитруса смягчают воду?*
- *Соком какого цитруса чистят зубы, и почему?*
- *Нарисуйте сад того или иного цитрусового графства. По рисункам друг друга дети угадывают, в каком графстве он растет.*
- *Напишите сказку о том, как сыновья графов Лимонии, Апельсинии и Мандаринии стали мудрыми садовниками.*

Витамин «С»

Все три графства поставляли королю цитрусового королевства великое множество своих чудесных фруктов, которые в хрустальных вазах утром, днем и вечером подавались к королевскому столу. Когда в залах никого не было, фрукты разговаривали между собой, а иногда даже спорили.



Толстокожие лимоны любили похвастаться:

— Смеем всех заверить, что мы, лимоны, — самые целебные фрукты из всех цитрусовых. Благодаря нам наш король Цитрус Великий всегда

здоров и свеж. Лимонный сок убивает не только вирусы гриппа, но и возбудителей самых страшных болезней: дизентерии, тифа и холеры. Надеюсь, вы заметили, что каждый день король съедает по целому лимону, и всегда ест его с цедрой. Да что тут говорить! Он нашим соком водопроводную воду смягчает и зубы чистит, чтобы белее были.

— Чересчур ты расхвастался, братец лимон, — прерывал его золотистый апельсин.

— Мы, апельсины, тоже не лыком шиты. Король нас съедает побольше, чем вас, по три-четыре апельсина в день, а принцесса и



того больше. Разве может ваша кислота сравниться с нашей сладостью?!

— Ничего подобного, милейший, мы кислые, когда незрелые. Зрелый лимон имеет тонкий и приятный вкус, — отпарировал обиженный лимон.

— Хватит вам спорить, — неожиданно перебил спорщиков звонкий голос.

Фрукты удивленно переглянулись, но не поняли, кто произнес эти слова.

— Не ищите меня, все равно не найдете. Я — витамин С и говорю из вас обоих. Вы, дорогие мои, относитесь к одному великому семейству цитрусов, которое может гордиться своим витамином С.

— Даже мы? — спросили скромные мандарины, которые никогда не вступали в спор.

— Конечно, вы тоже, уважаемые мандарины. Хоть и малы вы весом, однако витаминами не беднее других цитрусов. А из ваших корок можно готовить полезные напитки, варенье, цукаты и даже туалетную воду.

— Сравните, насколько моя кожура толще мандариновой, и вы поймете, где больше витаминов, — гордо сказал лимон.

— Не стоит хвастаться. У тебя толстая кожура, потому что ты оставался на родном дереве два года. Если лимоны до зимы не срезать, к весне они снова зеленеют, а летом их



кожура утолщается. Жаль только, что целебные свойства ко второму году жизни у вас уменьшаются, — объяснил мудрый витамин С.

Лимон хотел что-то возразить, но в этот момент в зал вошли король с принцессой, и все замолчали. Принцесса жалобным голосом проговорила:

— Папа, у меня пальчик опух и покраснел.

— Не печалься, дитя мое, — весело сказал Цитрус Великий, взял с блюда толстокожий лимон и проделал в нем дырку.

— Суй скорее сюда свой пальчик — лимон мигом воспаление снимет.

— Видите, какой я полезный, раз обо мне вспомнили, — прошептал повеселевший хвастунишка.

Пока принцесса держала свой палец в лимоне, король рассказывал ей любопытные вещи:

— Знаешь ли ты, что все цитрусовые состоят из волосков, а волоски эти рождаются из цедры. Во время созревания они превращаются в сочную мякоть этих фруктов. Цедра, окрашенная снаружи в желтовато-оранжевый цвет, содержит пузырчатые мешочки. В них и накапливается целебное эфирное масло, выступающее по поверхности плодов.

— Вот почему лимоны на ощупь такие маслянистые! — воскликнула принцесса.

Витамин С, внимательно наблюдавший за этой сценой, восхищенно произнес: «Да, король в цитрусах не хуже меня разбирается, а в цитрусовом деле я смыслю немало»!

Вопросы и задания к сказке:

- *Если бы витамин С был королем цитрусового королевства, какие законы он издал бы?*
- *Педагог раздает детям карточки, на которых нарисованы разные цитрусовые. Один человек — витамин С. Он дотрагивается до кого-либо из детей. Тот, до кого дотронулись, должен сказать о себе что-либо, не называя себя. Например: «Я желтого цвета и небольшого размера, у меня толстая кожа, я сам не опадаю с дерева, моя кожура содержит витамин Р, я очень полезен людям преклонного возраста». Витамин С должен догадаться, какой цитрус на карточке у этого человека. Если он угадывает, то получает эту карточку. Если не угадывает, то витамином С становится тот человек, карточку которого не угадали, и игра продолжается.*
- *Если бы вы работали поваром в цитрусовом кафе, какие бы цитрусовые блюда вы в нем готовили? Разработайте рецепты этих блюд.*

Сухофрукты

Король гневно прервал доклад главного мудреца: — Это я уже слышал сто раз! Вы не говорите главного, что нам делать?! За три года не выпало ни капли дождя. Высохли водоемы и реки, погибли посевы. Люди умирают от голода, а вы рассуждаете о том, заслужили мы такое наказание от Бога или нет?!

В это время первый министр доложил:

— Прибыла делегация из соседнего королевства.

— Мне нужно спасти людей, а не устраивать приемы для чужестранных послов, — буркнул король, но делегация уже входила в зал приема.

Члены делегации подходили к королю, кланялись и ставили перед ним корзины с курагой, черносливом и изюмом. У всех присутствующих слюнки потекли, а король с изумлением воскликнул:

— Ваши дары для нас дороже золота! Но разве у вас нет засухи?

— Конечно, есть, но все голодные раз в день получают сухофрукты из королевских хранилищ. Наш правитель десять лет тому назад выстроил огромные хранилища для сушки и хранения сухофруктов. Каждый год фермеры свозили туда фрукты, и мы сушили их. Сухофрукты долго не портятся, и сейчас они пригодились. Узнав о вашем тяжелом положении, наш правитель сказал: «В дни испытаний соседи должны



помогать друг другу», и приказал послать вашему народу в дар тысячу корзин сухофруктов».

— Воистину, мудрое решение, — признался король. —

Я прикажу раздать ваши дары голодным.

— Ваше Величество, тем, кто совсем плох, лучше давать курагу или урюк. В них много веществ, необходимых для жизни: йода, железа и калия. Людям хватит нескольких штук в день, чтобы не умереть, — сказали на прощание послы.

Ко дворцу потянулись вереницы людей. Они ели сухофрукты, посланные соседями, и поднимались на ноги. Вскоре пошли благословенные дожди, земля напиталась влагой, и на ней снова зазеленела трава.

Вопросы и задания к сказке:

- Как называются сухие абрикосы? Сохраняются ли в них витамины?
- Как вы думаете, что вызывает засуху и голод?
- Что может спасти людей от голода в засушливые годы?
- Каким был король соседнего королевства?



Мудрая груша

Во дворе школы росло одинокое грушевое дерево. После летних каникул груша с нетерпением поджидала детей с урожаем сладких желтых груш. Скамейка под грушей редко пустовала. По утрам на ней сидели мамы с младенцами, а по вечерам встречались влюбленные, и груша замирала, слушая их нежные признания.



В майские деньки, нарядившись в воздушное белое платье, груша весело встречала пчелок:

— Угощайтесь на здоровье моей пылью.

Одна маленькая пчелка застенчиво рассказала:

— Вчера сильный ветер занес меня высоко в горы. Я спаслась в цветке маленького деревца, росшего из трещины в скале. Конечно, я сразу поняла, что это груша: ваши милые цветы ни с чем не спутаешь. Я поблагодарила ее за приют и спросила:

— Как ты не боишься, маленькая грушенька, расти в таком неподходящем месте?

— Я не вышла ростом, потому что трудно расти среди камней, но я не маленькая, мне уже пятьдесят лет, — ответило деревце. — Своим мощным стержневым корнем я достаю воду с большой глубины. Благодаря ему мы, груши, можем жить на любой почве. А листочки у меня, как видишь, перистые, словно у рябины. В сухих и жарких

горах такие листочки тратят драгоценной влаги меньше, чем цельные листья садовых груш. Одна беда: в прошлом году цветы мои никто не опылил, и они уродились мелкие и без семян.

— Скорее собери мою пыльцу и опыли ей твою спасительницу, чтобы у нее выросли такие же крупные плоды с семенами, как у меня, — ласково попросила груша, и проворная пчелка принялась за дело.

Когда пчелка улетела, груша подумала: «Наш грушевый род даже в горах всем помогает».

Из задумчивости ее вывели чьи-то всхлипывания. На скамейке плакала молоденькая учительница.

— Кто вас обидел? — встревожилась груша.

— Ах, грушенька, дети меня не уважают. Сегодня я сделала замечание одному рыжему, вихрастому шалунишке, а он в отместку обозвал меня прыщавой.

— Не плачь, милая. Шалуна этого я знаю. Непоседа он, но меня за сочную грушу всегда благодарит и про животных своих любит мне рассказывать. Дома у него кошка, собака и попугай живут. Как-то я ему ссадину на лбу вылечила: груши мои лучше всякой зеленки ранки заживляют. С тех пор он, пробегая мимо, всегда меня по стволу гладит. Так может делать человек только с добрым сердцем. Он сказал глупость, не подумав, а кожу на лице привести в порядок нетрудно. Сорви мой самый сочный плод, разомни его и приложи к лицу, а через пятнадцать минут смой теплой водой. Несколько раз так сделаешь, и станет лицо твое чистым, — объяснила груша, и молодая

учительница, постепенно успокоившись, побежала в класс к ученикам.

После уроков на скамейку под грушей плюхнулся рыжий мальчик и растерянно сказал: «Знаешь, груша, сегодня я обидел нашу учительницу. Думал, что она приведет директора, но она подошла ко мне и... сказала, что была не права, а затем спросила про моих питомцев. Интересно, откуда она про них узнала?»

Груша лишь пожалала красивыми ветками и протянула мальчику самую сочную грушу.

Вопросы и задания к сказке:

- Долго ли живет грушевое дерево?
- За что люди любили мудрую грушу, и в чем проявилась ее мудрость?
- Кем станет рыжий мальчик, когда вырастет?
- Покажите детям два рисунка: с большим яблоком и большой грушей. Дети делятся на две команды. Сначала каждая команда перечисляет черты сходства между грушей и яблоком, а затем черты различия. Побеждает команда, которая найдет больше сходств и различий.
- Нарисуйте грушу, которая росла в горах, и придумайте историю об ее жизни.
- Напишите сказку о волшебной груше, которая приносила людям счастье.

Как крестьянин гречиху растил

Решил как-то крестьянин посадить в поле гречиху. По обычаю предков сварил он на новый год горшок гречневой каши, чтобы урожай добрым был, а весной засеял свое поле гречихой. Да вот беда: то ли он посеял ее слишком рано, то ли земля его тощей оказалась, только принесла гречиха скудный урожай. Перед самой уборкой сильный ветер погнул сочные гречишные стебли со стреловидными листочками, и многие зернышки оказались на земле.

— Что-то не помог мне горшок каши, или я не вовремя сеял да убирал, — решил крестьянин.

На другой год крестьянин снова обычай предков выполнил и снова гречиху посеял. Как увидел он, что начали созревать гречишные зерна, решил, не откладывая, приступить к уборке. Однако, приглядевшись получше, заметил, что не вся гречиха созрела: на некоторых растениях еще только бутоны завязались, а другие цвели белыми нежными цветочками.

— Видно, устарели старые обычаи, не помогают больше. Не знаю, что делать: собирать урожай или ждать, пока вся гречиха созреет? — задумчиво проговорил крестьянин.

Зашелестела гречиха листочками и говорит:

— Посмотри, сколько на мне цветочков: на каждом растении их до трех тысяч. Однако многие из них не опылились и цветут напрасно. Вот если бы каждый мой

цветочек принес зернышко, собрал бы ты с поля громадный урожай.

Разыскал крестьянин на поле пчелку и просит:

— Милая пчелка, опыляй побыстрее мою гречиху, я тебя за это сиропом угощу.

— Не надо мне угощения, для меня нектар с цветочков гречихи — лучшее лакомство. К тому же собирать его легко, потому что он совсем не густеет. Из него мы целебный мед делаем. Только далеко твое поле, нам пчелкам не добраться. Если бы пасечник поставил свой улей на краю гречишного поля, тогда у гречишных цветочков родилось бы намного больше зернышек, а мы собрали бы душистый и целебный гречишный мед.

Как услышал крестьянин слова умной пчелки, со всех ног к пасечнику побежал и стал его уговаривать перенести улей на край гречишного поля. Согласился пасечник: знал он, что из гречихи самый целебный мед получается.

Целым роем засуетились трудолюбивые пчелки над гречихой. Гречиха от счастья все бутоны свои раскрыла, а на месте цветочков стали один за другим появляться коричневые зернышки.



Снова пришел на поле крестьянин и спрашивает:

— Ну теперь, гречиха, легче тебе созревать? Пчелки тебя опыляют, да и место я для тебя выбрал посветлей да посуше, от лесной сырости подальше. Уж очень ты, гречиха капризная: рано тебя

посеешь, ты от заморозков гибнешь; запоздаешь с севом, цветочки твои начинают сохнуть от летней жары.

— Не так уж я капризна, крестьянин. К почве я неприхотлива, только засуху не переношу, потому что родом я из лесных влажных тропиков. Вот ты выбрал место от леса подальше, а я лес люблю: рядом с лесом воздух влажнее и целебнее для меня.

— Как же ты, бедная, здесь растешь, вдали от леса?

— Нелегко мне приходится. Однако и вдали от леса я расти могу, если, например, рядом со мной высокую рожь посеять: из всех зерновых она больше всего влаги испаряет и делает воздух влажным. Рожь — культура озимая, весной она рано поспевает и утепляет почву. Рядом с ней я будто в парнике. Вместе с рожью меня можно сеять дней на десять раньше.



Кроме того, как созреет рожь, и ее уберут, образуется на поле широкий коридор, по которому сквознячок гуляет и сушит мои зреющие зернышки.

На следующий год посеял крестьянин рядом с гречихой рожь и собрал гречихи втрое больше.

С тех пор крестьянин нужды не знал. Из гречневой крупы варила его жена вкусную гречневую кашу, а из гречишной муки пекла блины, которые с душистым темным гречишным медом во рту таяли. Стал крестьянин в свой дом соседей звать на гречишные кушанья и всякий раз гостям повторял:

— Не страшен мороз, что на дворе трещит, когда гречневая каша в печи стоит.

Вопросы и задания к сказке:

- Кто гречихе расти помогает?
- Какого цвета гречишный мед?
- Продолжите предложения:
- Если в поле с гречихой посеять рожь...
- Если у поля с гречихой поставить улей...
- Если возле поля с гречихой вырубить лес...
- Дети делятся на пары. Один человек в паре — пчелка, другой — гречишный цветок. Каждая пара разыгрывает сценку-диалог между пчелкой и гречихой.
- Напишите сказку о том, как рядом росли две сестрицы — рожь и гречиха.
- Нарисуйте, как из горшка с гречневой кашей, которую крестьянин под новый год сварил, появилась фея гречихи.

Луковая семья

В воскресный день пошла хозяйка на базар за луком, да никак не могла выбрать, какой же лук ей лучше купить. В конце концов, она купила на пробу все луки, которые продавались в тот день на базаре. Так попали в одну корзинку братья луки из разных луковых семей. Вечером, когда все ушли с кухни, луки разговорились.

— Не расскажите ли, братцы, что-нибудь интересное о себе, — подал голос Репчатый лук с зелеными перьями на макушке. — Скучно лежать молча.



— Да, действительно, жизнь у тебя скучная и вкус горький, — откликнулся Лук-слизун, гордо расправив свои светлые и темно-зеленые длинные листья. Вот мой вкус гораздо более приятный. Когда распускаются



мои белые и фиолетовые шары-соцветия, огород превращается в прекрасный сад. Из всех луков я самый красивый и самый урожайный. Ты, Репчатый, — тихоня: по пять лет растешь и всего одну луковицу выращиваешь; а один мой

двухлетний куст дает до тридцати луковиц. Дети меня просто обожают. У одной девочки я даже вылечил малокровие.



— Вот расхвастался, — откликнулся Шнитт-лук. — Как будто ты один красив и целебен. У меня листья тоже очень нежные, а ярко-красные и фиолетовые соцветия до того хороши, что глаз не оторвать.

— Все-таки мы, луки, не цветами должны гордиться, а луковицами, — вступил в разговор Многоярусный лук. — Ты, Лук-слизун, хоть и выращиваешь много луковиц, да они у тебя не настоящие, а ложные, как, впрочем, и у Шнитт-лука. Ваши так называемые луковицы — просто небольшие утолщения в нижней части пера. Я же на своем цветочном стебле выращиваю настоящую прикорневую луковицу и множество маленьких деток-луковичек. Представляете, как удобно: не надо ждать, когда семена прорастут — сразу готовые луковички. Они у меня идут на размножение, а прикорневые луковицы едят.

— Братцы, главное в нас не только то, как выглядят наши цветы и луковицы, — примирительно сказал Лук-порей, взмахнув веером своих длинных листьев, — главное, что все мы служим людям нашими витаминами. Особенно мы богаты витамином С, как вы все знаете. Я,

например, научился даже в зимний период его не расходовать, а, наоборот, накапливать. Мои молодые листья и стебли в свежем, вареном, сушеном и консервированном виде необыкновенно вкусны и питательны, и укрепляют человеку голос.

Долго братцы-луки своими достоинствами друг перед другом хвастались, пока не устали. Один Репчатый лук все время молчал, будто язык проглотил.

— А ты что молчишь? — обратились к нему братья.

— Да что говорить: обо мне и так все известно, — скромно произнес Репчатый лук. — Вы на огородах — редкие гости, а меня в каждом огороде полным-полно. Не смотря на мой горький характер, люди давно взяли меня к себе на службу, и я помогаю им всем, чем могу.

В эту минуту в кухню вошли хозяйка и ее дочка.

— Ой, как больно, — плакала девочка. — Зачем эта злющая оса ужалила меня? Посмотри, мама, у меня рука опухает.

— Подожди, не плачь, — сказала хозяйка, доставая из корзины репчатый лук. Она разрешила луковицу пополам и велела дочке:

— Скорее натри больное место половинкой луковицы. Старайся, чтобы на укус попало как можно больше лукового сока.

Девочка натерла луком больное место, и боль прошла, а от опухоли и следа не осталось.

— Видишь, как быстро помог тебе репчатый лук, — сказала мама. — Всегда с ним дружи. Когда у нас с твоим



папой свадьба была, нам сплели огромный золотистый венок из репчатого лука, на счастье.

— Разве счастье от лука зависит? — засмеялась девочка.

— Счастье, может, и не от лука зависит, но древние обычаи не зря придуманы, — задумчиво сказала мама. — Помню, дедушка рассказывал нам о страшной чуме, которая полгорода убила. Однако в те дома, где лук был ежедневным гостем, чума не посмела заглянуть. А бабушка рассказывала, как она свою любимую корову от страшной эпидемии спасла. Повесила ей на шею луковый венок, и буренка ее осталась жива, когда другие коровы падали одна за другой. Наши предки не глупее нас были, не зря они детям на грудь луковки вешали, как талисман от всех бед и болезней. Если ты, доченька, каждый день будешь съедать, хотя бы по луковке, никакие болезни тебе не страшны.

— Как хорошо, что у нас есть такой защитник, — ласково сказала девочка и вышла вместе с мамой из кухни.

— Вот, оказывается, какой удивительный наш братец, Репчатый лук, — уважительно сказал Лук-порей. — Долго растет, да много пользы приносит.

— Тише едешь, дальше будешь, — тихо прошептал Лук-слизун, и все луки почтительно склонили зеленые листья в сторону своего Репчатого собрата.



Три сестрицы

В одном подвале, где хранились овощи, в трех уютных отсеках поселились три сестры-свеклы: кормовая, столовая и сахарная свекла. Однажды люди погрузили всю сахарную свеклу в корзины и унесли. Осталась только одна свеклина, случайно забытая в углу. Выкатилась она к своим сестрицам и говорит им:

— Видите, меня уже забрали: сахарная свекла людям нужней всего, из нее сладкий сахар делают.

— Не думай, сахарная, что ты одна нужна. Без меня ни борщ, ни винегрет не сварить, — откликнулась столовая свекла.

— Я не меньше вас людям нужна, — обиженно произнесла кормовая свекла. — Хоть я не такая сахаристая, как сахарная, и не такая нежная, как столовая, зато по весу намного больше вас. Зимой коровы без меня молока людям не дадут.

Сестрицы чуть не поссорились, но в этот момент в подвал заглянула фея Плодородия. Зимой она иногда заглядывает в подвалы и хранилища, чтобы полюбоваться на труды своих рук. Услышала фея спор трех сестер и предложила им:

— Милые сестры, своей волшебной палочкой я превращу вас в девушек. Пусть каждая своим трудом докажет людям свою важность.

Фея Плодородия дотронулась волшебной палочкой до трех сестриц, и в ту же минуту они превратились в девушек. На самой старшей, крупной и угловатой, была

простая крестьянская одежда. На средней — кругленькой и румяной — малиновый сарафан и зеленый кафтанчик. А младшую — самую стройную, с белым как сахар лицом, нарядила фея в малиновую шелковую юбку и белый полушубок.

Пошли три сестры по дороге и попали в богатый дом. Старшую сестрицу взяли на скотный двор работать, среднюю — в кухарки приняли, а младшую — присматривать за детьми.

Стала старшая сестрица коров кормовой свеклой кормить. Буренки с аппетитом уплетали по паре крупных корнеплодов в день да охапку соломы на закуску, и молоко лилось рекой. Куры тоже от свекольного угощения не отказывались, толкая друг друга, они выклевывали их сочную мякоть. Зимой хозяйские гуси без свежей зелени часто страдали от несварения, но стоило добавить им в корм рубленую свеклу, как они тут же выздоравливали.

Хозяин говорил довольно новой скотнице:

— У тебя, девушка, руки волшебные. В прежние зимы нам молока не хватало, а сейчас всего вдоволь: и молока, и сливок, и яиц.

— Эти чудеса делаю не я, а помощница моя — кормовая свекла, — ответила девушка и показала хозяину огромную грубоватую свеклу.



Новой кухарке семья тоже радовалась. Питались они раньше незатейливо: постными щами, кашей да репой,

а новая кухарка стала всех душистыми борщами и вкусными винегретами кормить.

Кухарка не только угощать, лечить свеклой стала. У хозяйки, женщины тучной, часто голова болела. Однажды, когда она не могла шевельнуться из-за боли, кухарка принесла ей чашку свекольного сока с медом, и боль мало-помалу прошла.

— Что за чудесное лекарство ты мне дала? — спросила хозяйка у девушки.



— Это сок столовой свеклы. Вареную свеклу при вашей тучности нужно есть как можно чаще. Она вам оздоровит сердце, сосуды, печень и кишечник, — объяснила девушка.

— Может, ты и сестру мою свеклой полечишь? — спросила хозяйка. — Выросла у нее на груди опухоль. Знахарь заговаривал — не помогло, бабки парили — не прошло. Доктор сказал, что опухоль нужно отрезать, да она боится. Сестра моя злющая, не знаю, в кого такая уродилась, да все равно жалко ее.

— Не обещаю, но попробую. В свекле моей есть белок бетаин — верное средство против опухолей, — сказала девушка и отправилась к сестре хозяйки.

Стала она больную свекольным соком отпаивать, а к опухоли, для размягчения, кашичку из сырой свеклы прикладывать. Велела она ей каждый день свеклу отваривать в кожуре и с хвостиком. Третью часть вершка

отрезать, как бесполезную, а всю остальную тут же съесть, пока теплая.

— Отстанешь ты от меня, наконец, со своей противной свеклой? — хныкала больная.

— Если хотите поправиться, то должны меня слушаться. Свеклу-целительницу не ругать, а благодарить нужно каждый день, чтобы лечение ее помогло, — спокойно объяснила кухарка.

Трудно было больной из себя благодарность выдать, да уж очень ей умирать не хотелось. Через несколько месяцев, когда дело на поправку пошло, стала она впервые за многие годы приветливо улыбаться. Оказалось, что свекла не только болезни вылечивает, но и характер исправляет.

Собрались крестьяне на деревенский сход и решили на огородах свеклу столовую посадить. Больше всего поразило крестьян, что свекла времени не боится. К весне морковь и репа дряблыми становились, капуста кочанная уже никуда не годилась, только свекла лежала свеженькая. Самая младшая свекольная сестрица тоже постаралась. Дети души в ней не чаяли. Заметила хозяйка, что за послушание новая нянька награждает детишек какими-то белыми кусочками, и спросила:

— Чем это ты детей угощаешь?

— Сахарком балую, — отвечала девушка. — Мед вы детям только по праздникам да по болезни даете, а малышам хочется сладкого.

— Откуда у тебя сахар? — поразились хозяйка. — Сахарные головы дорого стоят, говорят, их за морем из

сахарного тростника делают. Мы люди не бедные, а такую роскошь не можем себе позволить.

— Денег у меня нет, и за морем я не была, а сахар я сама из сахарной свеклы сделала. Попробуйте, он ничуть не хуже заморского, — предложила девушка, протянув хозяйке кусочек сахара.



Хозяйка попробовала и обо всем мужу своему рассказала. Пошел тогда крестьянин на деревенский сход и предложил крестьянам несколько полей выделить под сахарную свеклу, а потом сахарный заводик построить, чтобы иметь свой сахар. Крестьяне сначала сомневались, но когда попили чай с сахарком из сахарной свеклы, сразу же свое согласие дали.

Так и не решили сестры, кто из них для людей важнее, потому что все они людям понравились, и все им до сих пор служат.

Вопросы и задания к сказке о свекле:

- *Какие блюда из свеклы готовят в вашей семье?*
- *Какая из трех сестриц вам понравилась больше, и почему?*
- *Что вы узнали о трех видах свеклы из этой сказки?*
- *Кому в вашей семье свекла нужнее всего?*
- *Нарисуйте свекольных сестриц и расскажите о том, как они с помощью своей свеклы чудеса делали.*