

|  |
| --- |
| **Книги о ценностях фруктовв виде сказок и витаминных рецептов** **Фрагмент из книги "Сказочный справочник здоровья"http://www.dobrieskazki.ru/2arrors.gif****НЕВЕСТА ВИШЕНКА**http://www.dobrieskazki.ru/images/cherry1.jpgВ давние времена вырастили феи в небесных райских садах плодовые деревья и решили подарить их людям. В прекрасный весенний день спустились одна из фей на землю и видит, девушка в белой фате слезы льет: «Была бы я деревцем, и горя не знала бы».— Отчего горюешь? — спросила фея девушку.— Посватался ко мне жестокий богач Антоний. Страшно мне с таким человеком жизнь связывать, да жить нам с матушкой не на что, — ответила невеста.— Не горюй, — исполню я желание твое, превращу тебя в деревце, — проговорила фея и дотронулась до девушки своей волшебной палочкой. В ту же минуту стала девушка Вишенка стройным деревцем.Стал Антоний свою невесту искать, с ног сбился, а ветер ему шелестит: «Иди в сад, увидишь там деревце в белой легкой фате, это и есть твоя невеста». Поспешил Антоний в сад, а белоснежное деревце найти не может. Кинулся он прочь, а ветер снова свистит: «Переоделась твоя Вишенка в шелковое светло-зеленое платьице из заостренных листиков».Еще раз вернулся Антоний в сад. Только листочки на вишневых веточках к тому времени потемнели, а меж ними засверкали красные ягоды, будто пуговки на бархатном темно-зеленом платье. Так и не нашел Антоний невесты. Говорит тогда ему ветер: «Видно душа твоя черства, раз любовь свою отыскать не можешь».Матушка Вишенки тосковала без дочки, но вскоре приснилось ей, что деревце, которое после исчезновения дочки выросло, разговаривает с ней голосом Вишенки. Утром подбежала матушка к деревцу и признала в нем дочку. Пожаловалась она ей:— Жила бы ты, доченька, в семье богатой, и мне бы кусок помягче достался. От грубой пищи разболелись у меня желудок и почки.— Не горюй, матушка, — отвечала Вишенка, — настой из моих веток залечит твой желудок, а сок моих ягод исцелит боли. С тех пор стала матушка снадобьями вишневыми лечиться.Однажды соседский мальчуган заболел желтухой. Вишенка посоветовала матушке отварить вишневые листья в молоке и поить ими больного. Вскоре мальчик поправился. Когда он совсем окреп, прибежал к Вишенке, погладил серо-бурый ствол и прошептал:— Спасла ты меня, Вишенка.— Почаще угощайся моими сочными вишнями. Они яды из организма выводят. После твоей болезни это особенно важно, — ласково ответило деревце.Вскоре выросла Вишенка выше пяти метров. В конце лета ее темно-зеленого платья не видно было под малиновыми ягодками. Со всех окрестных сел шли тогда к матушке Вишенки люди, и никому она не отказывала. Пришел однажды и слуга Антония:— Сударыня, помогите моему хозяину. Жар и жажда измучили его. Лицо и ноги у него опухли. Ничего не помогает. А сегодня носом кровь пошла и остановиться не может. Одна надежда на вас!Вишенка тревожно зашумела, но вдруг опустила ветку с самыми сочными ягодами и прошелестела: «Пусть твой хозяин съест их, а листья с этой ветки надо измельчить и вложить больному в нос».Листья остановили кровотечение, а вишни утолили жажду больного, и через неделю он поправился.После болезни Антоний попросил у матушки маленький росток вишенки и в кадку посадил. Болезнь смягчила его характер. Холил он свое деревце, слова ему нежные шептал. В Новый год вдруг зацвела маленькая вишенка всем на удивление. За окном мороз, а у Антония в избе белоснежная красавица.Л. Скребцова**:::****Вопросы и задания к сказке:**• Что нового о вишне вы узнали из этой сказки? • Почему ветер не смог помочь Антонию?• Что помогло Антонию измениться?• Собирали ли вы когда-нибудь вишни?• Кого напоминают вам вишневые деревца?• Нарисуйте Вишенку в разных нарядах.• Если бы вам предложили в течение одного дня побыть каким-либо фруктовым деревцем или фруктом, в кого из них вы хотели бы превратиться, и почему?::: |



# Фрагмент из книги "Сказочный справочник здоровья"http://www.dobrieskazki.ru/2arrors.gifВсе о ценных свойствах яблок + быстрые вкусные и питательные рецепты здоровья и молодости

**Сказка - притча
"ПРИНЦЕССА ЯБЛОНЬ"**

Л. 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 лекарей поставил страшный диагноз — ожирение сердца и печени. Принялись лекари 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 кашицу накладывайте на лицо. Каждый день отваром из яблоневых листьев полощите волосы. Если у вас появились ранки, особенно на губах, вам поможет кашица 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».





|  |
| --- |
| **МУДРАЯ ГРУША**М. Скребцоваhttp://www.dobrieskazki.ru/images/pear.jpgВо 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 пыльцой.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 шалуну, 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 пожала красивыми ветками и протянула мальчику самую сочную грушу.http://www.dobrieskazki.ru/ani/small_arr.gif |

**Фрукты детям. Апельсины и грейпфруты**

|  |
| --- |
| **ЦИТРУСОВОЕ КОРОЛЕВСТВО**Л. Скребцоваhttp://www.dobrieskazki.ru/images/lemons.jpgВ старину было на земле великое цитрусовое королевство, и правил им мудрый король — Цитрус Великий. Была у него дочь — красавица и умница. Цитрусовое королевство было поделено на три больших графства: Лимонию, Апельсинию и Мандаринию. Молодые графские сыновья славились по всему королевству как прекрасные охотники и танцоры. Но когда они посватались к принцессе, она отказала всем троим.— Красивы, да головы у них пусты: одна охота на уме да развлечения, — сказала она родителям.Самым богатым графством цитрусового королевства была Лимония. На огромных лимонных плантациях трудились тысячи крестьян. Старый граф очень гордился своими лимонными деревьями, которые зеленели, цвели и плодоносили круглый год. На этих удивительных деревьях можно было одновременно увидеть и бутоны, и цветки, и плоды. Воздух графства так пропитался лимонным запахом, что даже вода и земля в нем пахли лимонами. Погруженный в заботы о своих лимонных плантациях, старый граф почти не занимался воспитанием сына.http://www.dobrieskazki.ru/images/orange.jpgВ Апельсинии — втором по величине графстве цитрусового королевства, воздух был пропитан дивным апельсиновым ароматом. Невесты из Апельсинии делали к свадьбе из душистых апельсиновых цветков белые венки— символы чистоты и невинности, а возле дома молодоженов обязательно сажали апельсиновое дерево. В этом графстве апельсины были основным продуктом питания. Апельсиновую цедру добавляли в хлеб, творог, молоко и даже сметану. Самым изысканным деликатесом в Апельсинии считалось варенье из апельсиновых корок. В приготовлении этого лакомства соревновались лучшие повара графства. Жители графства, подобно жителям соседней Лимонии, никогда ничем не болели: горькие, сладкие и кисло-сладкие плоды прогнали из Апельсинии все вирусы. Однако граф Апельсинии также, увы, не смог привить своему наследнику любовь к апельсиновому делу.Однажды на приеме во дворце цитрусового короля граф Лимонии пренебрежительно отозвался об апельсинах. Граф Апельсинии стал оранжевым как апельсин и, в свою очередь, недоброжелательно отозвался о лимонах. С тех пор графы больше друг с другом не разговаривали и издали указы, запрещающие своим жителям употреблять в пищу любые другие цитрусы, кроме лимонов — в Лимонии и апельсинов — в Апельсинии.http://www.dobrieskazki.ru/images/mand.jpgСамым маленьким графством в цитрусовом королевстве была Мандариния. Мандарины там росли повсюду: в садах, на улицах и даже на крышах домов. Их оранжевые фонарики дарили жителям Мандаринии праздничное настроение. Граф Мандаринии, хотя и гордился своими мандаринами, не считал их лучшими на земле цитрусовыми плодами. В его графстве, помимо мандаринов, выращивали и лимоны, и апельсины, и даже другие фрукты. Поэтому людям жилось в Мандаринии свободнее, чем в соседних графствах, и отличались они приветливым нравом. Все жители Мандаринии обожали своего доброго графа, и он этим очень гордился. Однако и у него не хватало времени на своего сына.http://www.dobrieskazki.ru/ani/small_arr.gif |

## ****ВИТАМИН**** ****С****

Л. Скребцова

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»!





**Фрагмент из книги "Сказочный справочник здоровья"**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **БАНАНОВЫЙ ОБЕД**А. Лопатинаhttp://www.dobrieskazki.ru/images/banan.jpgВ 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.Посовещались 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 расчистили делянку возле леса и вскоре первые широкие листья банановых деревьев весело зашелестели под жарким ветром.**:::** |

 |



 