

# ЕСЕННА КАРТИНА НА ЗАРАВЕТО

Благо и Даря ентусиазирано отброяваха ежедневните си плодометри, записваха всеки ден и виждаха как напредват. Беше чудесно, че се включиха и техните родители, така се получи семейна плодометрия и всички взаимно си помагаха и подкрепяха. Трапезата в семейството на двете деца беше много природно пъстра - имаше тиква, моркови, цвекло, карфиол, броколи, а с това се натрупваха и плодометри.

Един ден Благо и Даря получиха писмо от господин Плодоноско. В него той им благодареше за ентусиазма, който имат, пожелаваше им да са здрави, да имат успехи и накрая, за изненада на двете деца, писмото завършваше със следния въпрос:



*А според вас есента може ли да бъде зелена?* 

Благо и Даря погледнаха навън и видяха повече оранжеви, жълти и червени листа, отколкото зелени. Беше нормално, денят беше станал по-малък от нощта, времето - студено и листата - с есенна премяна.

- Господин Плодоноско може да се шегува с нас или да иска да открием как есена може да бъде зелена - каза Благо.

- Сигурно е загадка - отвърна Даря.

Двете деца решиха да проверят какво все още е зелено в природа и е устойчиво на студа. Вероятно това щяха да са много силни растения. На следващия ден Благо и Даря получиха нова пратка от господин Плодоноско. Тя съдържаха една необикновена картина, от която сякаш щяха да изскочат различни растения. Имаше и допълнителна информация на отделен лист, на който пишеше.









Здравейте, Благо и Даря, тези картини ще ви помогнат да разберете как есента може да е зелена не навсякъде, но вашата трапеза. Има зеленолистни растения, които са много силни. Справят се със студа, с вятъра, натрупват в себе си полезни витамини и минерали. Когато ги консумираме, получаваме всичко това от тях и тялото ни става по-силно и устойчиво на болести. Опитвали ли сте кейл, манголд? Това са есенни суперхрани, от които стават чудесни супи и салати.

А от кейла може да се приготви хрупкав печен чипс. В картината има спанак, рукола, копър, магданоз. Всичко е зелено, свежо и пълно с много полезни вещества.

### Може ли да откриете кое растение какво е?

Ако се затрудните, използвайте тези подсказки:

-  Кейлът е най-къдрав от всички.
-  Копърът има най-тънките връхчета.
-  Руколата прилича малко на елха.
-  Манголдът има по-дебела дръжка, която е червена и червени линии в листото.
-  На спанака листенцата са заоблени.
-  Магданозът има няколко листенца едно до друго



Благо и Даря се загледаха в картината и започнаха да обсъждат. Беше забавно да познаят кое листенце какво е, а после планираха да оцветят картината, защото им хареса идеята с нея да украсят кухнята и по този начин да си напомнят за есенните зелени суперхрани.

Когато майка им видя картината, тя веднага планира да направи крем супа от спанак и да проучи как се прави печен чипс от кейл. Зарадва се, че есенната трапеза може да бъде толкова зелена. Беше щастлива, че може да приготви нови вкусни неща и че децата ѝ ще получат много витамини, които ще спомогнат всички да бъдат по-здрави. Не на последно място това бяха нови плодометри - сезонна храна, произведена в България и много полезна.

---

*Ако и до вас е достигнала картината на господин Плодоноско, може да опитате да познаят кое растение какво е, да оцветите и украсите кухнята с тази интересна картина. И най-важното - да опитате от тези зелени дарове на есента за здраве и много сили.*

