

Сказки о здоровом питании

ВИТАМИННАЯ КОПИЛКА



Иллюстратор

Автор

М. Скребцова

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.



Рецепт

Ладду из сухофруктов

- изюм (без косточек) - 150 г.
- орехи - 100 г.
- курага - 150 г.
- кокос (стружки) - 2 ст. л.

На сухой сковородке обжарить орехи. Измельчить орехи, изюм и урюк. Все перемешать, добавив при этом стружку кокоса. Полученную смесь слепить в шарики диаметром 3 см. Блюдо готово.



Приятного аппетита!

