

Витаминная Копилка

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.

⋮

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?
- Напишите сказку о том, как все жители земли стали лечить свои болезни фруктами.

⋮ ⋮ ⋮

Люкюлю - фруктовое суфле из персиков, абрикосов и бананов

- абрикосы (пюре) - 200 г.
- персики (пюре) - 200 г.
- бананы (пюре) - 200 г.
- сахар - 150 г.

- яйцо (белок) - 8 шт.

Приготовить пюре из персиков, абрикосов, бананов. Взбить белки до образования густой пены.

Несколько кусочков фруктов, мелко нарезать и прибавить к пюре в то время, когда его смешивают со взбитыми белками. Готовую смесь выложить в маленькие огнеупорные вазочки и выпекать до готовности.