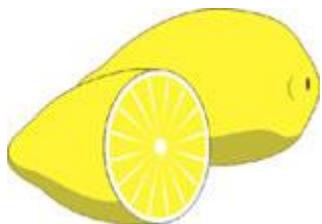


Фрукты детям. Апельсины и грейпфруты

ЦИТРУСОВОЕ КОРОЛЕВСТВО

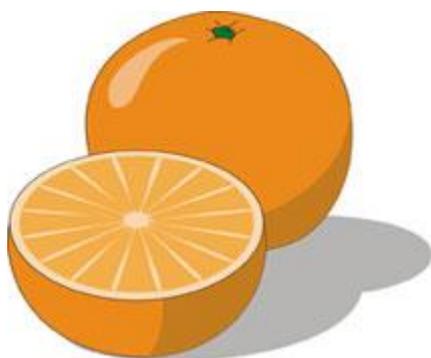
Л. Скребцова



В 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.



В 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 цитrusового 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.



Самым 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.



Вопросы и задания к сказке:

- Почему жители Мандаринии были счастливее и веселее жителей других цитрусовых графств?
- В каком из трех цитрусовых графств вы предпочли бы жить, и почему?
- Разделите детей на три группы. Одна группа — мандарины, другая — лимоны, третья — апельсины. Каждая группа рассказывает о себе, не называя себя, например: какие витамины они содержат; какого цвета, вкуса и запаха бывают и т.д. По рассказам друг друга дети угадывают, о ком идет речь.



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 пузырьчатые 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 о цитрусовых:

- 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.
- Представьте себя жителем цитрусового королевства и напишите сказку о своей жизни в нем.



Полезные свойства грейпфрута

ЧУДЕСНЫЙ ГРЕЙПФРУТ

Л. Скребцова

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 цитрусовые, 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 быstroногом 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 знатым 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.



Наш английский проект [Fruits for Kids](#)

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.
- Расскажите, как садовник и его жена правили грейпфрутовым графством.

∴

Цитрусовый мармелад

- грейпфрут - 1 шт.
- лимон - 2 шт.
- апельсин - 1 шт.
- мед (сахар) - 500 г.
- вода - 2.5 стакана.

Фрукты вымыть, разрезать пополам, удалить зернышки и выжать сок. С кожуры снять цедру и мелко порезать. Положить кожуру, сок и воду в миску. Зернышки и цедру завернуть в марлечку и тоже положить в миску. Поставить миску в духовку на 20 минут при температуре 100°C. Затем вынуть марлечку с цедрой из миски. В смесь добавить сахар и оставить в духовке еще 25 минут. Разлить смесь в формы и остудить.

∴

Апельсиновая маска

Нарезать апельсины тонкими кружочками и положить на лицо на 15 минут. Затем ополоснуть лицо настоем из апельсиновых корок. Такая маска витаминизирует кожу и придает ей свежесть.

∴

Средство от моли

Высушенные апельсиновые корки разложить в местах хранения одежды. Моль не выносит их запаха.

∴

Медовый апельсин

- апельсин - 2 шт.
- мед - 1 ст. л.

- вода - 1 ст. л.
- орехи - 1 ст. л.

Мед развести водой и нагреть на огне 1 минуту. Апельсины очистить, разделить на ломтики и выложить на тарелку. Дольки посыпать орехами и залить медовой массой.

...

Фаршированные лимоны

- лимоны (большие) - 6 шт.
- оливки - 30 шт (6 для украшения).
- отварная рыба без косточек - 200 г.
- яйца (сваренные вкрутую) - 3 шт.
- майонез, петрушка, соль по вкусу.

Оливки, яйца и рыбу измельчить и перемешать. Срезать у лимонов верхушку, аккуратно извлечь внутренности, удалить из мякоти кожицу и косточки и добавить в полученную смесь. Положить в салат петрушку, соль, перец и майонез по вкусу. Все уложить обратно в лимоны. Сложить на блюдо, украсить верхушку оливками и зеленью. Перед подачей на стол охладить в холодильнике.

... : ... : ...