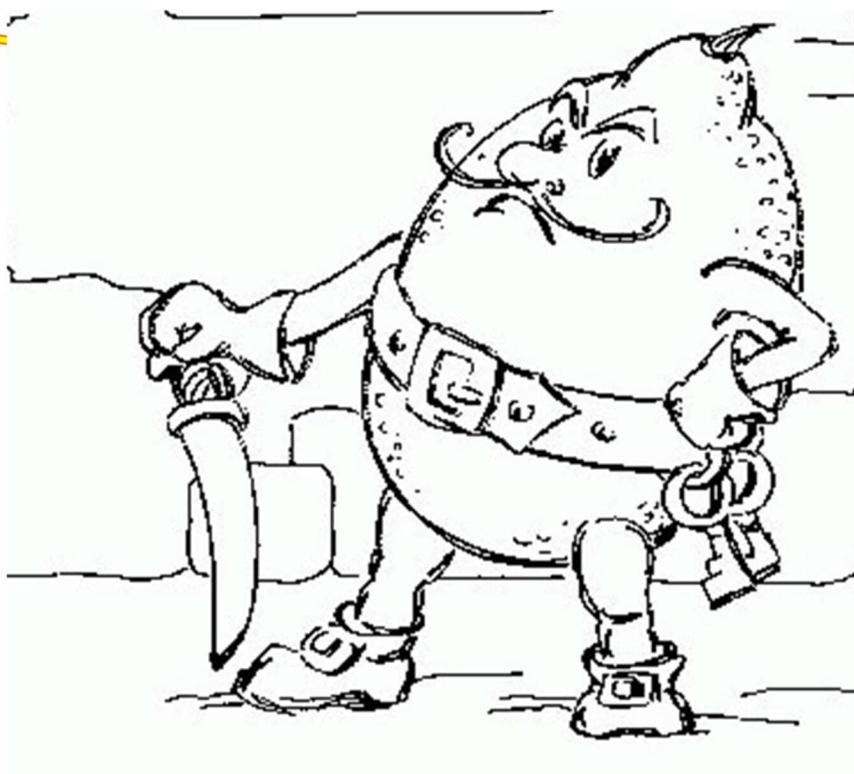


Сказки о здоровом питании

ЦИТРУСОВОЕ КОРОЛЕВСТВО



Иллюстратор

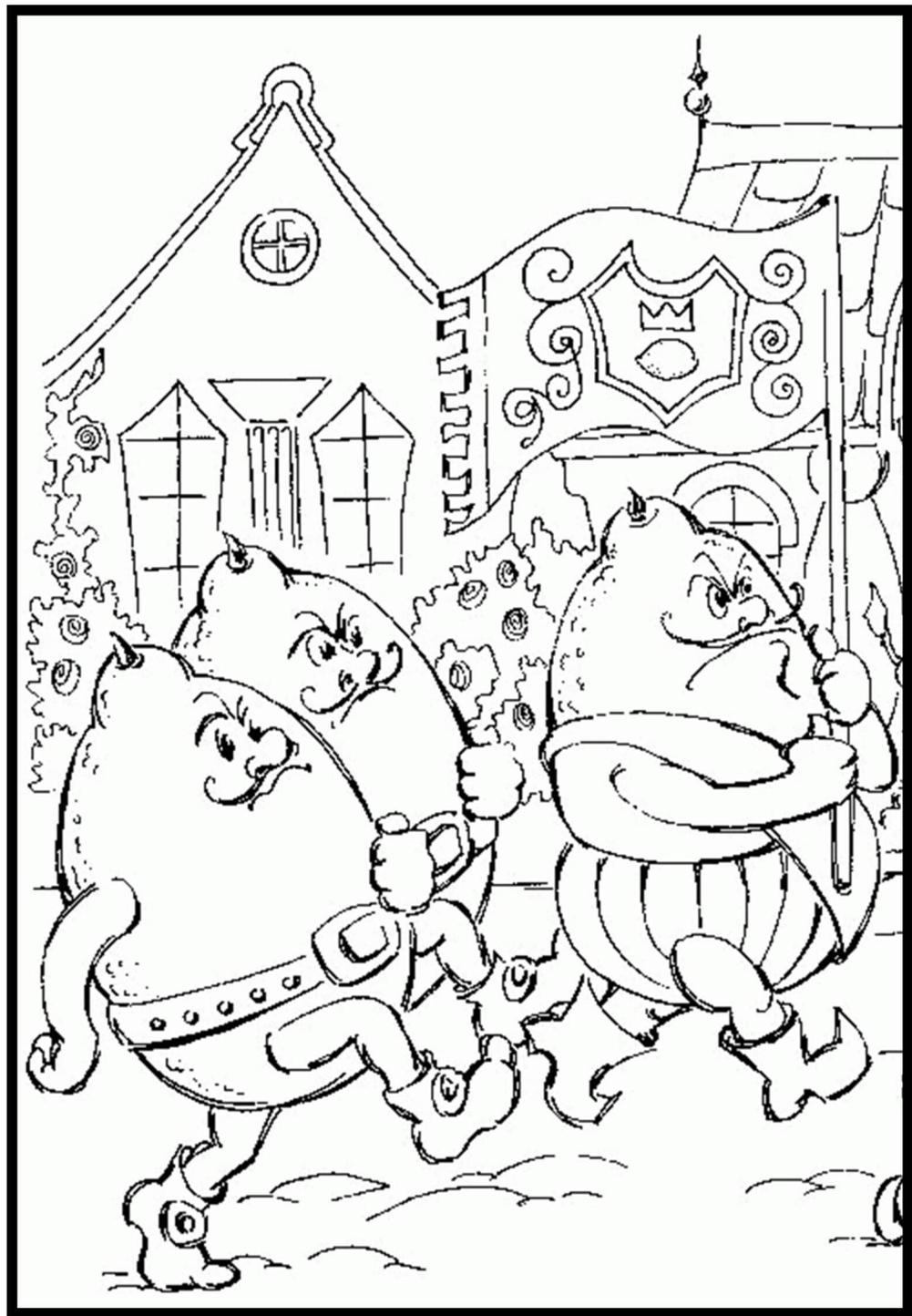
Автор

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.

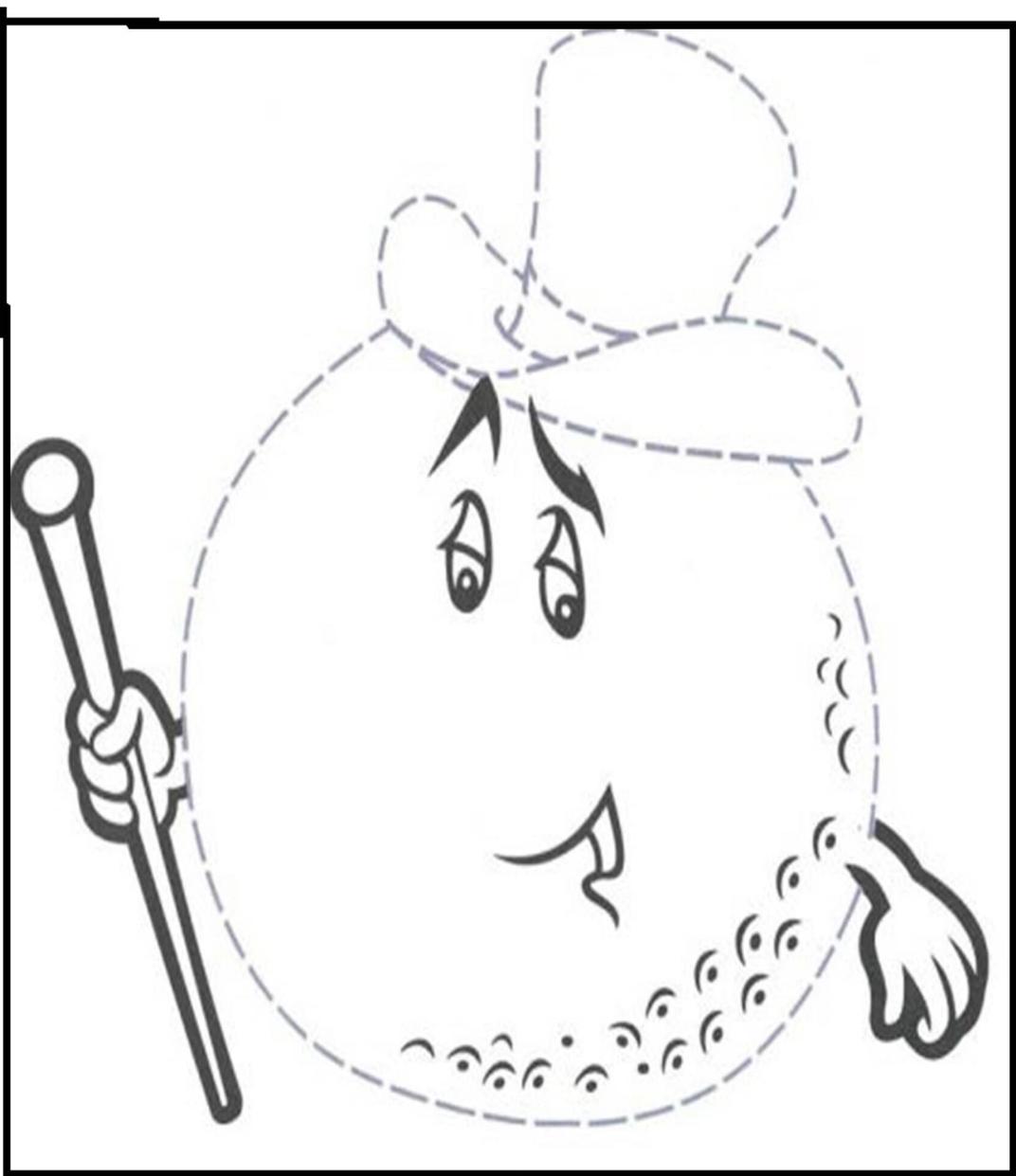
— Красивы, да головы у них пусты: одна охота на уме да развлечения, — сказала она родителям.

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.



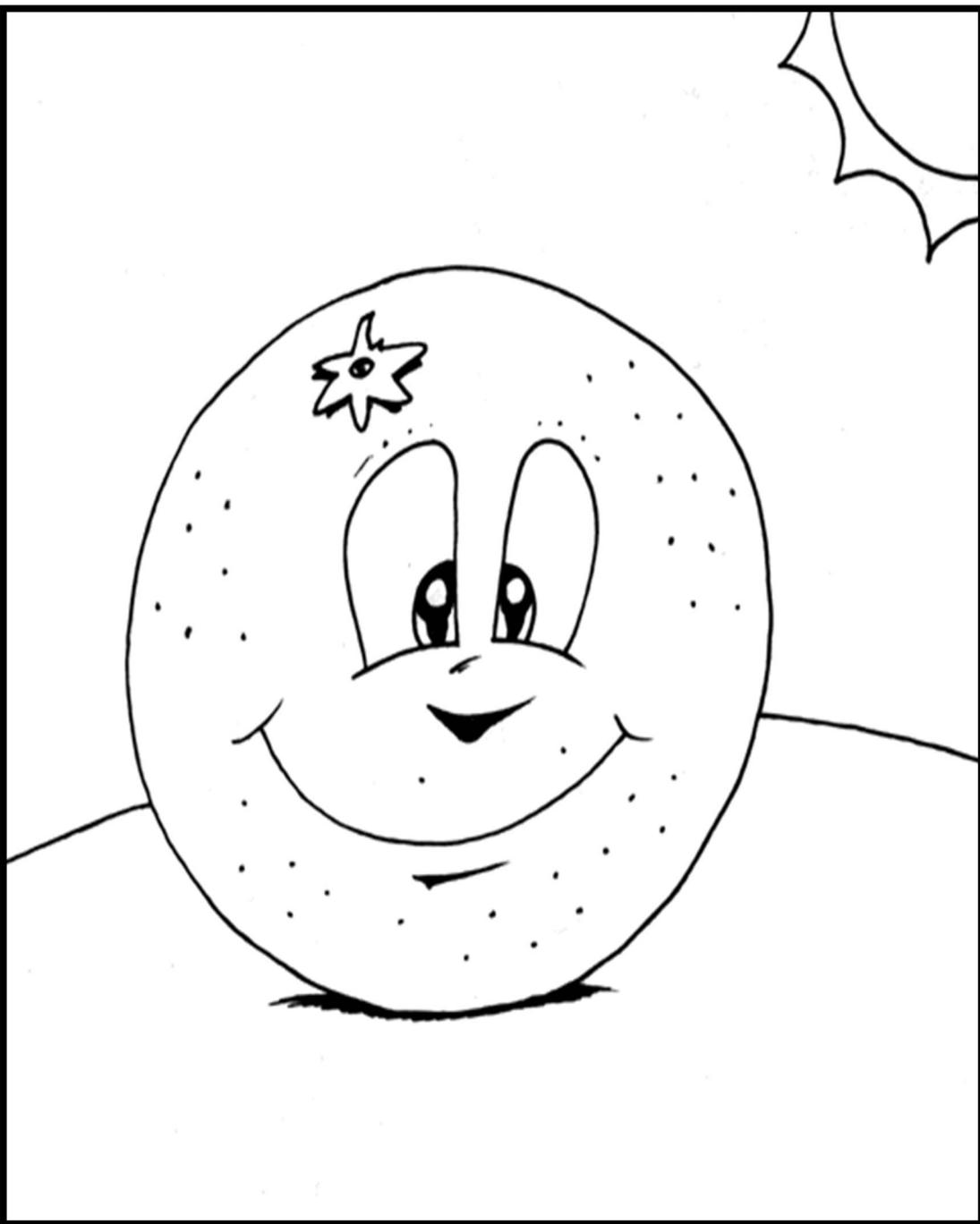
В Апельсинии — втором по величине графстве цитрусового королевства, воздух был пропитан дивным апельсиновым ароматом. Невесты из Апельсинии делали к свадьбе из душистых апельсиновых цветков белые венки — символы чистоты и невинности, а возле дома молодоженов обязательно сажали апельсиновое дерево. В 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 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.

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.



Рецепт

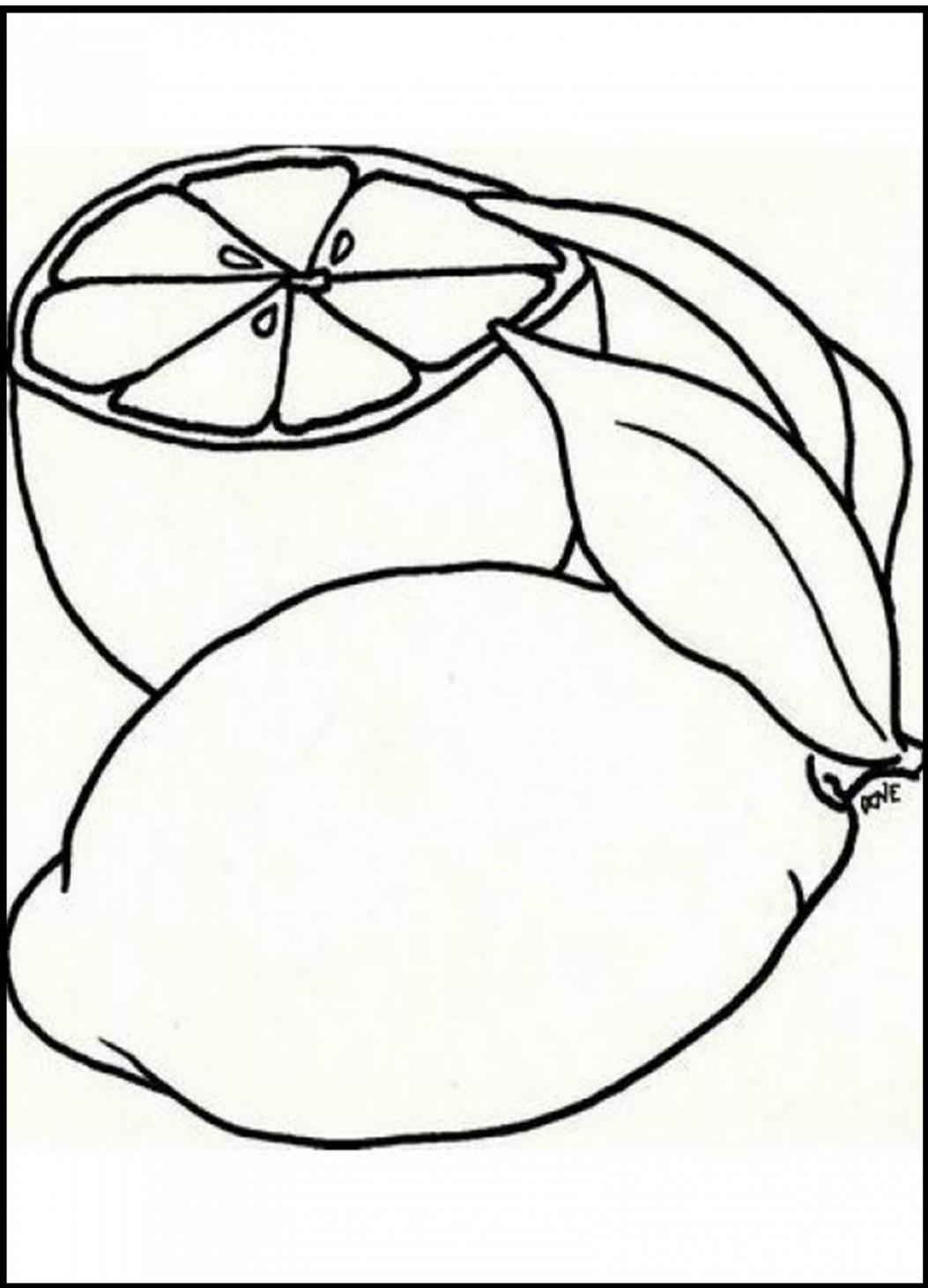
Фаршированные лимоны

- 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.



Приятного аппетита!



Рецепт

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.



Приятного аппетита!

