

Мудрая сказка о свекле. Рецепты с применением свеклы



Разновидности и ценности свеклы: в свекле есть белок бетаин — средство против опухолей, а свекольный сок с медом от головной боли. Вареная свекла оздоровит сердце, сосуды, печень и кишечник.

ТРИ СЕСТРИЦЫ

В одном подвале, где хранились овощи, в трех уютных отсеках поселились три сестры-свеклы: **кормовая, столовая и сахарная свекла**. Однажды люди погрузили всю сахарную свеклу в корзины и унесли. Осталась только одна свеклина, случайно забытая в углу. Выкатилась она к своим сестрицам и говорит им:

— Видите, меня уже забрали: сахарная свекла людям нужней всего, из нее сладкий сахар делают.

— Не думай, сахарная, что ты одна нужна. Без меня ни борщ, ни винегрет не сваришь, — откликнулась столовая свекла.

— Я не меньше вас людям нужна, — обиженно произнесла кормовая свекла.

— Хоть я не такая сахаристая, как сахарная, и не такая нежная, как столовая, зато по весу намного больше вас. Зимой коровы без меня молока людям не дадут.

Сестрицы чуть не поссорились, но в этот момент в подвал заглянула фея Плодородия. Зимой она иногда заглядывает в подвалы и хранилища, чтобы полюбоваться на труды своих рук. Услышала фея спор трех сестер и предложила им:

— Милые сестры, своей волшебной палочкой я превращу вас в девушек. Пусть каждая своим трудом докажет людям свою важность.

Фея Плодородия дотронулась волшебной палочкой до трех сестриц, и в ту же минуту они превратились в девушек. На самой старшей, крупной и угловатой, была простая крестьянская одежда. На средней — кругленькой и румяной — малиновый сарафан и зеленый кафтанчик. А младшую — самую стройную, с белым как сахар лицом, нарядила фея в малиновую шелковую юбку и белый полушубок.

Пошли три сестры по дороге и попали в богатый дом. Старшую сестрицу взяли на скотный двор работать, среднюю — в кухарки приняли, а младшую — присматривать за детьми.

Стала старшая сестрица коров кормовой свеклой кормить. Буренки с аппетитом уплетали по паре крупных корнеплодов в день да охапку соломы на закуску, и молоко лилось рекой. Куры тоже от свекольного угощения не отказывались, толкая друг друга, они выклевывали их сочную мякоть. Зимой хозяйские гуси без свежей зелени часто страдали от несварения, но стоило добавить им в корм рубленую свеклу, как они тут же выздоравливали.

Хозяин говорил довольно новой скотнице:

— У тебя, девушка, руки волшебные. В прежние зимы нам молока не хватало, а сейчас всего вдоволь: и молока, и сливок, и яиц.

— Эти чудеса делаю не я, а помощница моя — кормовая свекла, — ответила девушка и показала хозяину огромную грубоватую свеклу.

Новой кухарке семья тоже радовалась. Питались они раньше незатейливо: постными щами, кашей да репой, а новая кухарка стала всех душистыми борщами и вкусными винегретами кормить.

Кухарка не только угощать, лечить свеклой стала.

У хозяйки, женщины тучной, часто голова болела. Однажды, когда она не могла шевельнуться из-за боли, кухарка принесла ей чашку свекольного сока с медом, и боль мало-помалу прошла.

— Что за чудесное лекарство ты мне дала? — спросила хозяйка у девушки.



— *Это сок столовой свеклы. Вареную свеклу при вашей тучности нужно есть как можно чаще. Она вам оздоровит сердце сосуды, печень и кишечник,* — объяснила девушка.

— Может, ты и сестру мою свеклой полечишь? — спросила хозяйка. — Выросла у нее на груди опухоль. Знахарь заговаривал — не помогло, бабки парили — не прошло. Доктор сказал, что опухоль нужно отрезать, да она боится. Сестра моя злющая, не знаю, в кого такая уродилась, да все равно жалко ее.

— *Не обещаю, но попробую. В свекле моей есть белок бетаин — верное средство против опухолей,* — сказала девушка и отправилась к сестре хозяйки.

Стала она больную свекольным соком отпаивать, а к опухоли, для размягчения, кашицу из сырой свеклы прикладывает. Велела она ей каждый день свеклу отваривать в кожуре и с хвостиком. Третью часть вершка отрезать, как бесполезную, а всю остальную тут же съесть, пока теплая.

— Отстанешь ты от меня, наконец, со своей противной свеклой? — хныкала больная.

— Если хотите поправиться, то должны меня слушаться. *Свеклу-целительницу* не ругать, а благодарить нужно каждый день, чтобы лечение ее помогло, — спокойно объяснила кухарка.

Трудно было больной из себя благодарность выдать, да уж очень ей умирать не хотелось. Через несколько месяцев, когда дело на поправку пошло, стала она впервые за многие годы приветливо улыбаться. Оказалось, что *свекла не только болезни вылечивает, но и характер исправляет.*

Собрались крестьяне на деревенский сход и решили на огородах свеклу столовую посадить. Больше всего поразило крестьян, что свекла времени не боится. К весне морковь и репа дряблыми становились, капуста кочанная уже никуда не годилась, только *свекла* лежала свеженькая.

Самая младшая свекольная сестрица тоже постаралась. Дети души в ней не чаяли. Заметила хозяйка, что за послушание новая нянька награждает детишек какими-то белыми кусочками, и спросила:

— Чем это ты детей угощаешь?

— Сахарком балую, — отвечала девушка. — Мед вы детям только по праздникам да по болезни даете, а малышам хочется сладкого.

— Откуда у тебя сахар? — поразилась хозяйка. — Сахарные головы дорого стоят, говорят, их за морем из сахарного тростника делают. Мы люди не бедные, а такую роскошь не можем себе позволить.

— Денег у меня нет, и за морем я не была, а *сахар я сама из сахарной свеклы сделала*. Попробуйте, он ничуть не хуже заморского, — предложила девушка, протянув хозяйке кусочек сахара.

Хозяйка попробовала и обо всем мужу своему рассказала. Пошел тогда крестьянин на деревенский сход и предложил крестьянам несколько полей выделить под сахарную свеклу, а потом сахарный заводик построить, чтобы иметь свой сахар. Крестьяне сначала сомневались, но когда попили чай с сахарком из *сахарной свеклы*, сразу же свое согласие дали.

Так и не решили сестры, кто из них для людей важнее, потому что все они людям понравились, и все им до сих пор служат.

Вопросы и задания к сказке о свекле:

- Какие блюда из **свеклы** готовят в вашей семье?
- Какая из трех сестриц вам понравилась больше, и почему?
- Что вы узнали о трех видах **свеклы** из этой сказки?
- Кому в вашей семье **свекла** нужнее всего?
- Нарисуйте **свекольных** сестриц и расскажите о том, как они с помощью своей свеклы чудеса делали.
- Дети делятся на три группы. Одна группа пишет хвалебный гимн **столовой свекле**, другая — **кормовой**, а третья — **сахарной**.
- Один из детей — фея **свеклы**. Дети встают в круг и по очереди говорят фее что-то хорошее **освекле**. В ответ она должна «подарить» каждому какой-либо **свекольный** подарок. (Витамин, целебное свойство, блюдо из **свеклы**). Затем дети рисуют свои **свекольные** подарки.
- Расскажите сказку о том, как **свекольные** сестрицы пригласили вас на свекольный пир.

Салат из свеклы и яблок с сыром

- свекла - 1 шт.
- яблоки - 2 шт.
- сыр - 100 гр.
- сметана - 200 гр.
- зелень, сахар или мед по вкусу.

Свеклу отварить. Яблоки очистить. Свеклу, яблоки и сыр натереть на крупной терке, полить сметаной, перемешать. Посыпать зеленью петрушки. Сахарный песок или мед добавить по вкусу.

Свекольное печенье

- свекла - 3 шт.
- мука - 100 гр.
- сметана (сливки) - 300 гр.
- сахар или мед - 3 ст. лож.
- ванилин - 0,5 ч. лож.
- корица - 0,5 ч. лож.
- сода - 0,5 ч. лож.

Свеклу отварить, очистить и натереть на терке. Смешать со сметаной, корицей, ванилью, мукой, содой и сахаром. Замесить тесто и положить на 1 час в холодильник. Противень смазать сливочным маслом и десертной ложкой выложить на него тесто одинаковыми порциями. Печенье выпекается в духовке 20 минут.