

O TYM JAK PUTWORY POZNAJĄ NIESAMOWITE WARTOŚCI WARZYW

-Brrr! Ale zimno-Kromka wystawiła łapkę spod kołdry i natychmiast ją cofnęła. Pajdek i Okruch oddychali miarowo pogrożeni we śnie. Kromka jeszcze przez moment wylegiwała się w ciepłym pościelonym. Delikatny promień słońca przesuwający się po parapecie zachęca ją do oderwania pyszczka od poduszki. Wstała i podeszła do okna.

-Ach jak pięknie -szepnęła. Za szybą budził się do życia jesienny dzień. W powietrzu unosiła się delikatna mgła, a w słońcu mieniły się kropelki rosy przyczepione do trawy i gałęzi niskich krzewów. Ciepłe kolory żółci, pomarańczy i czerwieni, w których tonął świat ogrzewały chłodny poranek.

-Dzień dobry!

Kromka poruszyła uszami na dźwięk znajomego głosu. Pajdek i Okruch ziewali i przeciągali się, wydając przy tym putworne odgłosy.

-Szkoda dnia, który jest już coraz krótszy!

W kuchni czeka na was niespodzianka -powiedział Antoni, który stał w drzwiach pokoju Putworów

Poranna toaleta zajęła stworkom kilka sekund. Wpadły z impetem do pomieszczenia i zastygły w bezruchu rozczarowania. Na środku stołu piętrzyły się dynie, obok nich stał talerz z obranymi marchewkami.

-Nie o takiej niespodziance marzyłem -westchnął Okruch.

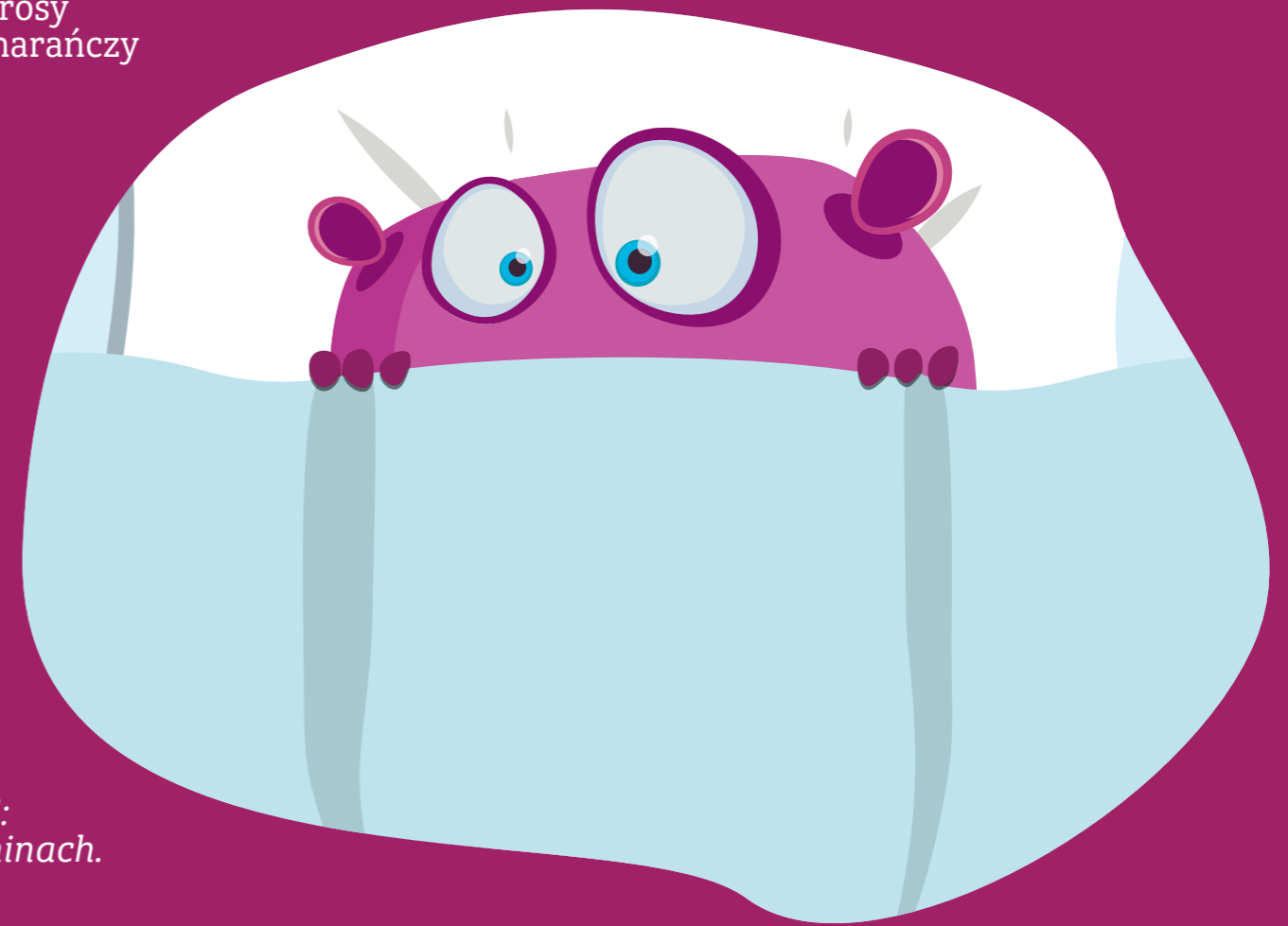
-Antoni, czy to jest nasze śniadanie? - Zapytała Kromka i zrezygnowana usiadła na swoim miejscu.

-Surowa marchewka na pewno wam nie zaszkodzi, a wręcz przeciwnie. Czy wiecie, skąd pochodzi marchewka?-Antoni wpatrywał się w Putwory w oczekiwaniu odpowiedzi.

-Oczywiście, że wiemy. To jest warzywo, rośnie na polu -odparł nadąsany Pajdek. Antoni parsknął śmiechem.

-Masz rację, ale miałem na myśli jej rodowód - odpowiedział i wyjaśnił:

-otóż wartości odżywcze marchewki doceniano już w starożytnych Chinach.



Wówczas najbardziej znana była odmiana w białym kolorze, pomarańczową marchewkę wyhodowali Holendrzy. Jest ona niezwykle cenna dla organizmu, zawiera bowiem beta-karoten, który odpowiada za piękny wygląd skóry, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku i wzmacnia odporność. Chyba nie muszę wam przypominać, jak ważne jest dbanie o odporność szczególnie w okresie jesiennym i panoszącego się nadal paskudnego wirusa?

-Nie jest taka zła -skomentował Pajdek, który podczas opowieści Antoniego pochłonął pół marchewki.
-Jest słodka -odparła Kromka i wygładziła futerko, jakby spodziewała się natychmiastowego działania odpowiedzialnej za urodę witaminy A, której w marchwi nie brakuje.

-Antoni czy dynię też mamy zjeść?-Zapytał zaintrygowany, kolorem i kształtem nieco zbliżony do królowej jesieni, Okruch.

W tym samym momencie nosy Putworów zwęszyły niezwykle apetyczny, delikatnie korzenny zapach.

Do kuchni wszedł kierowca z kartonikiem jeszcze ciepłego ciasta.

-To jest niespodzianka. Ciasto Dyniowe prosto z naszej cukierni. Dynia to istny pomarańczowy cud, który choć zwyczajowo nazywany jest warzywem, w istocie jest owocem. Do Europy trafiła z Ameryki i rozgościła się na dobre. Dynia, podobnie jak marchew, zawiera beta-karoten oraz dużą ilość witamin, dodatkowo ma wyjątkowo dobroczynny wpływ na układ pokarmowy, czyli na wasze puchate brzuchy -opowiada! Antoni.

Putwory zachwyciły się łagodnym smakiem ciasta i doszły do wniosku, że nie tylko dynię można jeść na okrągło. Równie pysznie smakuje ciasto z marchewki oraz wiele innych cennych dla organizmu, upieczonych lub ugotowanych warzyw.



Krzyżówka z nagrodą

1. Obok owoców są zdrowym elementem diety;
2. Czekała na Putwory w kuchni;
3. Przywiózł je kierowca z cukierni;
4. Ma słodki smak;
5. Kontynent, z którego pochodzi dynia;
6. Jako pierwsi docenili walory odżywcze marchewki;
7. Wyhodowali pomarańczową marchewkę;
8. Kolorem i kształtem przypomina ją Okruch.

