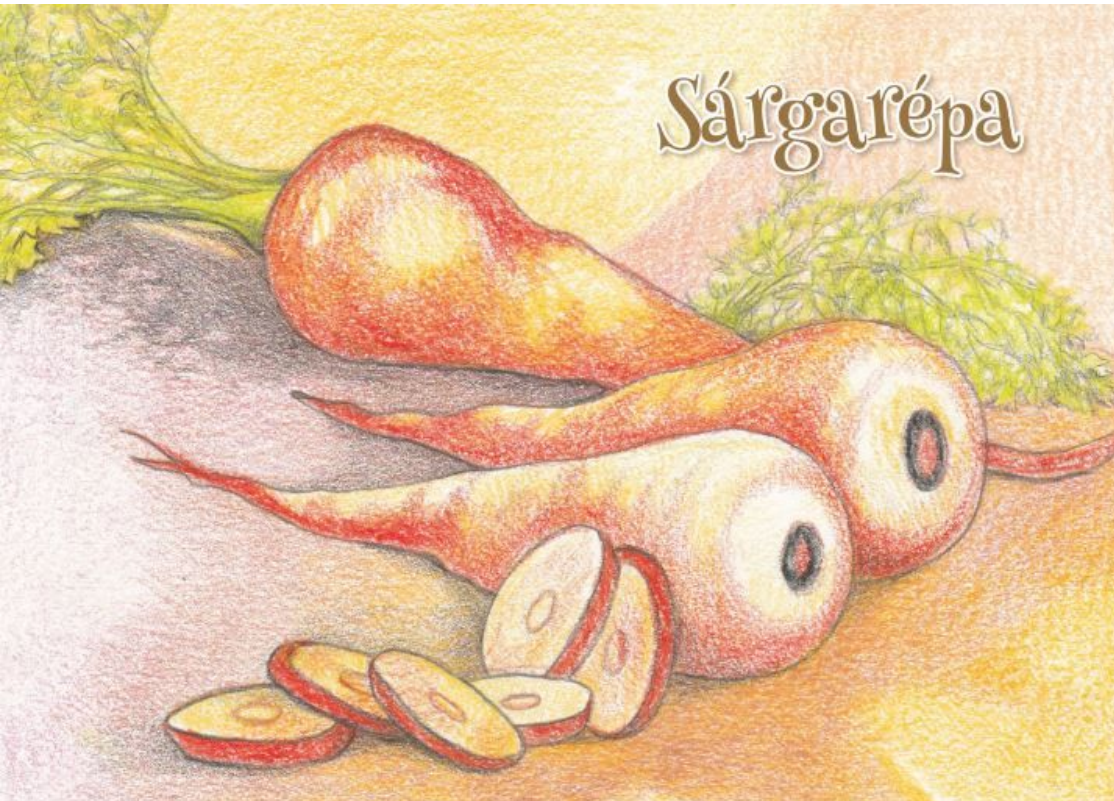


## TARTALOM

Új fejezet Beni és Kitti életében	8	Csicseriborsó, bab, lencse	52
Kukorica	10	Zeller	56
Gabonák	12	Cukkini	58
Cékla	16	Spárga	60
Karfiol	20	Fejes saláta	64
Paradicsom	24	Retek	66
Vöröshagyma	28	Spenót	70
Fokhagyma	32	Paprika	72
Vörös káposzta	34	Burgonya	76
Uborka	38	Brokkoli	80
Karalábé	42	Zöldborsó	84
Sárgarépa	44	Vitamin- és ásványianyag-kisokos	87
Padlizsán	48	Feladatlapok	96

# Sárgarépa



A téli szünet első napján pirosposzsgás arccal köszöntek be a gyerekek.

- Jó reggelt, gyerekek! Milyen korán keltetek ma! Mit szeretnétek vásárolni? - köszöntötte Marci bácsi Kittit és Benit.

- Képzeld, Marci bácsi, most volt a születésnapom, és kaptam egy hörcsögöt. Most neki szeretnék sárgarépát venni. És hátha mi is kedvet kapunk hozzá.

- Remélem, sikerül felkeltenem az érdeklődésedet! A répa egyrészt olyan, mint egy természetes fogkefe: segít eltávolítani a fogkövet, kitisztítja a fogak közül az ételmaradékokat. Erősíti a fogínyt és a nyáltermelést, ezzel csökkenti a lyukas fogak kialakulásának esélyét. Ásványi anyagai pedig elpusztítják a szájüregben található káros baktériumokat. Másfelől vitamintartalma segíti a haj erősödését és fényének növelését. Rendszeres fogyasztása nagyon jót tesz a hajnak: késlelteti az őszülést is, sőt segíti a haj növekedését.

Ugyan nektek nincsen bőrproblémátok, lehet, hogy nem is lesz, de magas A-vitamin-tartalma segíti a bőr egészségének megővését is. Segít megtisztítani a bőrt, sőt rostos levélvel a pattanások is eltüntethetőek. Fogyasztása elősegíti a bőrünk védelmét a káros napsugárakkal szemben.

- Azt hiszem, akkor még pár kiló répát tegyen hozzá a csomaghoz, Marci bácsi, én is együtt csemegézem majd a hörcsögünkkel - szölt közbe nevetve Kitti édesanyja.

Aznap répasaláta és fokhagymás pirítós volt a vacsora, így készítették el közösen:

Hozzávalók

- 1 kg sárgarépa
- 1 kis pohár tejföl (vagy növényi tejföl)
- 1 kis pohárnyi majonéz (akár tojás nélküli)





az immunrendszer megfelelő működéséhez járul hozzá. A nátrium kiegyensúlyozza a szervezetben található folyadékokat.

Ha szeretnéd, hogy több K-vitamin legyen a szervezetedben, egyél

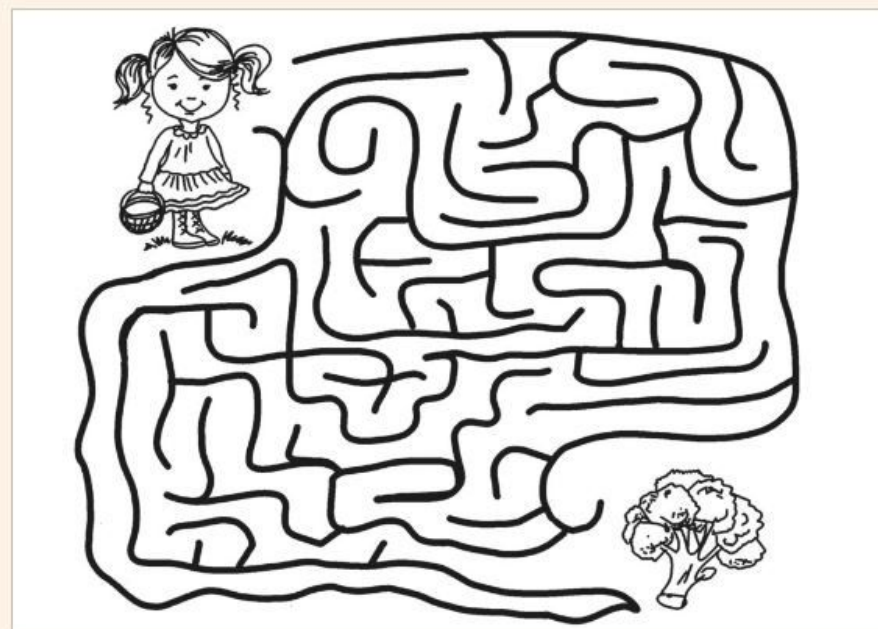


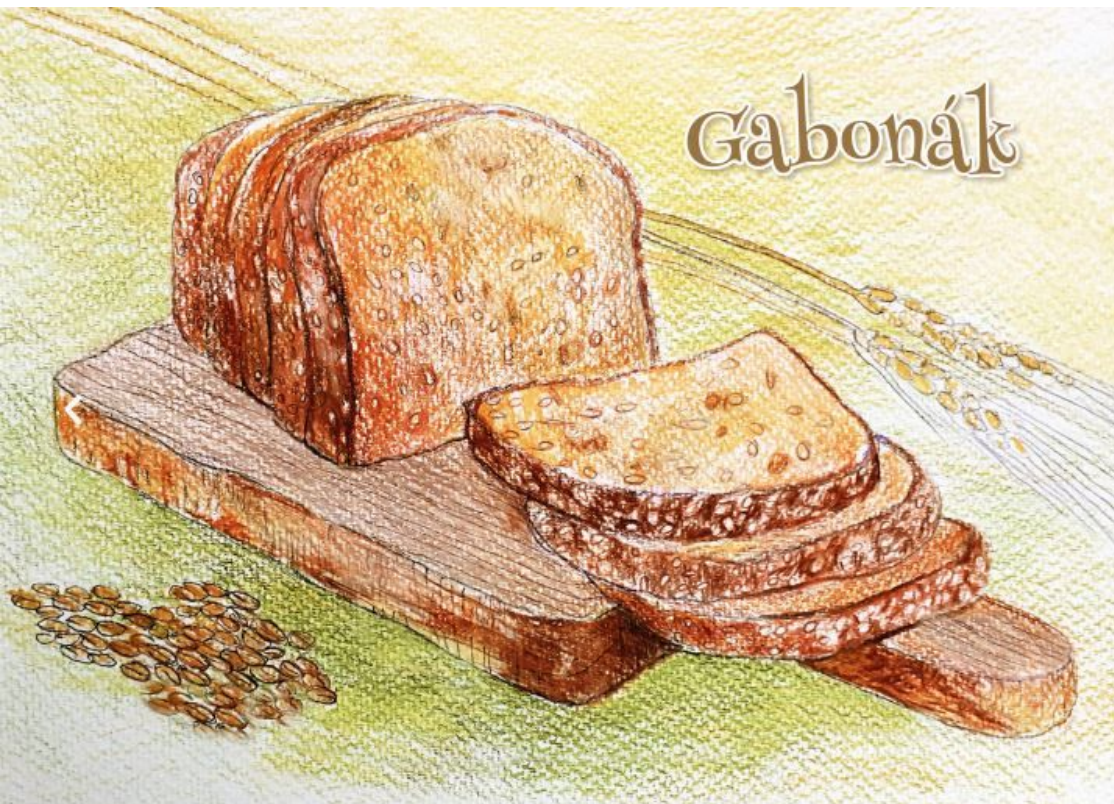
minél többször karfiolt a napi étkezések során. A K-vitamin létfontosságú a csontok fejlődésében is. Másrészt, ha nincs elég K-vitamin a szervezetedben, sérülés esetén erősebb a vérzés

is, mert a K-vitamin fontos szerepet játszik abban, hogy a véred megalvadjon, így a sebeid hamarabb begyógyuljanak.

- Ennyi minden! A felét nem is értem, illetve nem is tudom megjegyezni..., de nagyon örülök, hogy szeretem, és gyakrabban fogok karfiolt kérni anyától - felelte Beni, és jókedvűen indult hazafelé. Hiszen most megtudta, hogy a mai ebéddel is a szervezete erősödik majd.

Segíts Kittinek eljutni a karfiolig!





## Gabonák

- Nahát! - kiáltott fel Marci bácsi, mikor Beni és Kitti megállt a Vitamintár bejáratánál egy szép, napsugaras októberi napon. - Kis barátaim! Van kedvetek újra betérni az Egészség utcába?

- Ezért jöttünk! - ezt Kitti mondta, aki sokkal határozottabb és beszédesebb hölgy lett most, hogy iskolások lettek.

Marci bácsi nem sokat gondolkodott, máris kedvesen mutatta az utat egy érdekes illatú faladás sarok felé:

- Látjátok ezeket a faladákat?

Beniék buzgón bólogattak.

- Nem sok zöldséges boltban árulnak ilyeneket, de itt megtalálhatják a háziasszonyok a biobúzát, a rozst, a kölest, a zabot és a rizst. Tudjátok, hogy ma már egyre több családnak van otthon kézimalma? Otthon őrlik a hántolatlan gabonát, és otthon sütik meg a finom kenyeret. A nagy malmok a gabonaszemek legtöbbször erős csiszolásnak vetik alá. Ettől lesz szép hófehér a kenyér, a kifli, a zsemle és a kalács.

- De az nem egészséges... - kottyantott bele Kitti.

- Így van! Nagyszerű, hogy ezt tudjátok! - folytatta Marci bácsi. - És tudjátok azt is, hogy miért?

- Valami vitamin van a gabonák héjában... - szólalt meg Beni.

- Pontosan! Marad vitamin és ásványi anyag a hántolt és csiszolt gabonában is, de sokkal kevesebb, mint amennyit akkor ehetünk meg, ha teljes kiőrlésű búzát, rozst és egyebet eszünk. Van olyan gabonaféle, amit nem is kell megőrölni ahhoz, hogy finom ennyit készíthessünk belőle.

- Most csak a búzáról beszélek nektek, de remélem, lesz még alkalom, hogy a többi gabonáról is szót ejtsünk. A búzát eszi a legtöbb ember



székrekedés, a vörshagyma jó orvosság lehet erre is: rosttartalmának köszönhetően segíti ezt az emésztési problémát.

Úgy tudom, hogy mindkettőtöknek van kis-kertje. Érdekes hagymát ültetnetek. Legelőször majd a tavaszi szünetben, március végén tudtok dughagymát eldugdosni a földbe (a kis

gyökerével lefelé, 5-7 cm mély lyukakba, a lyukak 8-12 cm-re legyenek egymástól), de egész tavasszal és nyáron folyamatosan ültethetitek még, akár a többi zöldségnövény sorai közé. Ugyanis, képzeljétek, elriasztja a kártevőket! Ha például a sárgarépa mellé kerül egy sor vörshagyma is, akkor a sárgarépalégy azonnal továbbáll, mert utálja a hagyma szagát.

Ha megnöttek az első hagymáitok, hozzatok nekem is, szívesen megkóstolnám majd őket.



**Találd ki, mi ez!**

Kerek, de nem alma.

Piros, de nem rózsza.

Rétes de nem béles.

Kóstoltam, de nem édes.

(*πυρήν*)



Kösd össze a különböző hagymaféléket az árnyékaikkal!

