

(твое ім'я та прізвище)



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ

Я ЛЮБЛЮ ОВОЧІ І ФРУКТИ

Картопляні деруни, гарбузова каша, вареники з капустою чи пиріжки з яблуками – хто не любить ласувати цими домашніми смаколикami? А яке задоволення їсти свіжі груші, вишні чи полуниці! Багато з цих дарів природи українці вирощують на батьківщині, але чимало привозять із далеких екзотичних країн. Сьогодні такі тропічні фрукти, як апельсин, мандарин, ананас, манго нас уже зовсім не дивують. Але в світі є такі химерні та екзотичні рослини, про які ми знаємо дуже мало, адже вони ростуть тільки в певному регіоні. Можливо, вони здивують і вас 😊



Щоб дізнатися їхні назви, розшифруй головоломки.
Підказка: звертай увагу на забарвлення цих фруктів.



Фрукт, що має вигляд круглого баклажана –

КАМАТЛТНИРИГУСУТИКІШНА



Шоколадна хурма, на смак як шоколадний пудинг – чорна ГАСКШАПТРУОТЛОАТОВА



Екзотичний фрукт з огірково-бананово-динним смаком –

РАКГОШІІВНАНРІІОЙ



„Зоряний фрукт” – у розрізі має вигляд п’ятикутної зірочки –

КНАРОРАМЛАБОМЛА



„Фрукт дракона” – має „луску” на шкірці, схожу на шкіру дракона – ПВІТАРАЙЛІЯ



ФРУКТИ - КОРИСНІ ПРОДУКТИ

ОВОЧІ І ФРУКТИ

ЗАВДАННЯ 1

Щоб бути здоровим і насолоджуватися красою дарів природи, щодня їж фрукти та овочі з кожної групи кольорів. Згадайся, про які з них йдеться, і впиши назви у клітинки.

- Ягоди, сік з яких вживають для лікування простуди.

- „Король осені” зі смачним насінням.

- Фрукт, схожий на велику шишку, що росте із землі.

- Овоч, який використовували в давнину, щоб карати неслухняних учнів.

- „Вітамінна бомба”, родичка чорниці і брусниці.

- Гібрид терну та аличі.

ЗАВДАННЯ 2

Для того, щоб овочі та фрукти довше зберігалися, їх консервують. Розв’яжи головоломку і дізнаєшся, який овоч першим закрили у консервну банку.

ГОРА - А + О + АРТИШОК - АРТИ

ЗАВДАННЯ 3

Цей корисний овочевий салат дуже популярний в Україні. Його назва походить від французького слова *vinaigre*, що означає „винний оцет”. Основний інгредієнт салата – буряк. Згадались, яка це страва?

• АРКТИЧНИЙ ХРІН РОСТЕ У НАЙСМІЛЬНІШІ МОРОЗИ В ХОЛОДНІЙ ГРЕНЛАНДІЇ.

• „ФРУКТОВИЙ САЛАТ” – ЦЕ НЕ ЛИШЕ НАЗВА СТРАВИ, А ТЕПЕР ЩЕ Й НАЗВА ДЕРЕВА! НЕЩОДАВНО НАУКОВЦІ НАВЧИЛИСЬ ВИРОЩУВАТИ ДЕРЕВА, НА ЯКИХ РОСТУТЬ ВІД 3 ДО 7 ВИДІВ ФРУКТІВ.

• КІВІ (ФРУКТ ТА ОДНОЙМЕННА ПТАШКА) – СИМВОЛІ НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ.

ЗАВДАННЯ 4

Який овоч має таку саму назву, як і овочева страва?

ПЕРЕЙДИ ЗА QR-КОДОМ НА ВІДЕО ТА ПОДИВИСЬ, ЯК УЧНІ КИЇВСЬКОГО ЛІЦЕЮ № 144 ГОТУВАЛИ СМАКОВИТИЙ САЛАТ „ІЛЮЗІЯ”

• КАРТОПЛЯ – ЦЕ НЕ ЛИШЕ ОВОЧ, АЛЕ Й НАЗВА ПОПУЛЯРНОГО ТІСТЕЧКА.



ОВОЧІ-ПРИБУЛЬЦІ

Майже всі овочі та фрукти, які ми щодень бачимо на нашому столі, колись були для нас чужинцями. А потрапили вони в Україну із різних куточків нашої планети: картопля – з Перу, помідор – із Мексики, петрушка – з Греції, капуста – з Китаю, огірок – із Індії.

РОЗГАДАЙ КРОСВОРД ЗА МАЛЮНКАМИ

1. Помідор

2. Буряк

3. Огірок

4. Чорниця

5. Імбир

6. Петрушка

7. Картопля

8. Цибуля

9. Буряк

10. Капуста

11. Огірок

12. Буряк

13. Перець

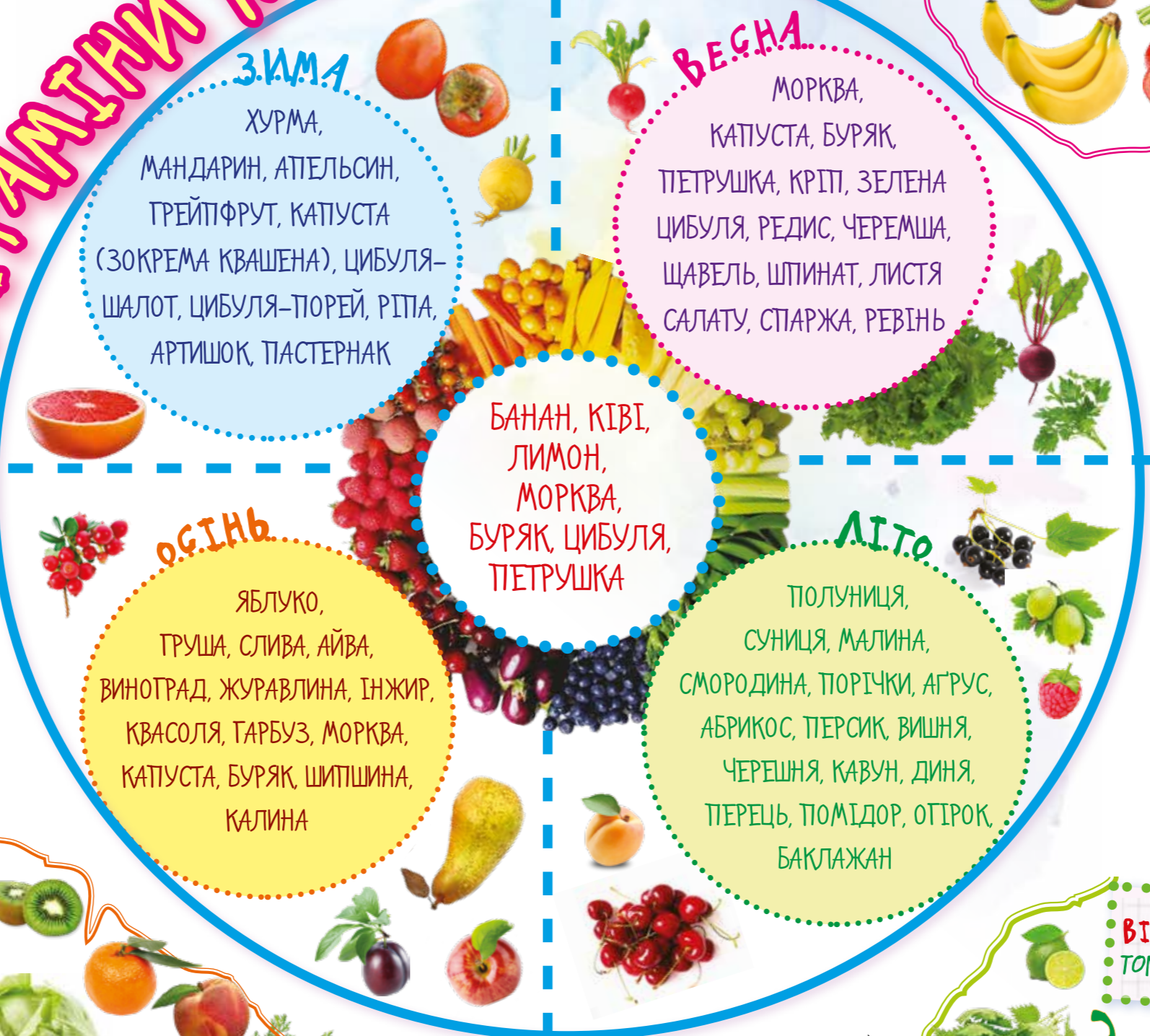
14. Огірок

ВІДПОВІДІ. 1. Малина, гарбуз, ананас, горох, лохина, слива. 2. Горошок. 3. Вінегрет. 4. Салат.

СЛОВО „ВІТАМІН“ походить від латинського слова „віта“ – життя. Основних вітамінів – аж 13. Вони потрібні для росту і розвитку нашого організму. Якщо вітамінів не вистачає, людина може захворіти. В організм вітаміни потрапляють з їжею, особливо багато їх в овочах, фруктах і ягодах.

- Найкраще вживати сезонні овочі і фрукти.
- Небезпечно їсти ранні овочі та фрукти (вони переповнені нітратами).
- Ягоди і фрукти найкорисніше вживати свіжими влітку.
- Кропива, кульбаба – чудові інгредієнти для ранніх весняних вітамінних салатів.
- Окрім вітамінів, овочі та фрукти містять потрібні для нас мікроелементи.
- Головні вороги вітамінів – світло і тепло. Тому тримайте свіжі овочі і фрукти у темних прохолодних місцях. Найкраще – у холодильнику.
- Помідори у холодильнику втрачають корисні властивості і смак.

ВІТАМІНИ КРУГЛИЙ РІК



ВІТАМІН С – ЗМІЦНЮЄ ІМУНІТЕТ І ЗАПОБИГАЄ ПРОСТУДІ.

ВІТАМІНИ ГРУПИ В – ВІТАМІНИ ДЛЯ ЕНЕРГІЇ. ПОТРІБНІ ДЛЯ РОЗУМОВОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПРАЦІ.

ГОРОХ, КВАСОЛЯ, БУРЯК, САЛАТ, КАРТОПЛЯ, СПАРЖА, КАПУСТА, ЗЕЛЕНИЙ ПЕРЕЦЬ, КІВІ, ПЕРСИК, БАНАН, КАВУН, ОЖИНА, СУНИЦЯ, ГРУША, ВИНОГРАД.

ВІТАМІН Е – „ВІТАМІН МОЛОДОСТІ“, ПОКРАЩУЄ СТАН ШКІРИ ТА ВОЛОССЯ, ПОЛІПШУЄ ЗІР.

ШПІНАТ, ГОРОХ, КВАСОЛЯ, СПАРЖА, АВОКАДО, БРОКОЛІ, ПОМІДОР, КІВІ, ОЖИНА, МАЛИНА, ЧЕРЕШНЯ, НЕКТАРИН, АБРИКОС, БАНАН.

ВІТАМІН А – ВІТАМІН РОСТУ ТА ДОБРОГО ЗОРУ.

ВІТАМІН К – ДОПОМАГАЄ ЗАСВОЮВАТИ КАЛЬЦІЙ, ТОМУ ПОТРІБНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я КІСТОК.

ЗАВДАННЯ

ЯКИЙ ФРУКТ МІСТИТЬ ВІТАМІНИ А, В, С, Е, К,

ВІДПОВІДЬ: КІВІ!

ТЕПЛИЧКА НА ПІДВІКОННІ

Незабаром настане сезон висаджування розсади овочів на грядки і квітів на клумби. У кожному домі після свят залишаються пакування для тортів чи іншої їжі із супермаркетів. Не поспішай викидати їх! Вони можуть знадобитися тобі для саморобної теплички, яка поміститься на підвіконнику.

Навіщо вирощувати розсаду, якщо садити насіння овочів можна просто в ґрунт? Розсада стійкіша до шкідників і перепадів температури, її не так легко заглушить бур'ян, і ти збереш більш ранній урожай. А якщо у твоєму регіоні літо коротке, то без розсади і поготів не зібрати урожаю.

Які овочеві культури вирощують розсадним способом? Кореневу селеру, болгарський перець, баклажани, базилік, петрушку, мангольд, огірки, помідори, білокачанну, пекінську і цвітну капусту, естрагон, мелісу, ісоп, майоран, гарбуз, патисони, кабачки.



У закритій тепличці вологість 100 %, яка підходить не всім рослинам. Тому треба робити вентиляцію. Вимогливі до тепла рослини, для яких комфортна денна температура 20–24 °С, а нічна 10–16 °С – баклажани, перець, огірки, гарбузи, кабачки і патисони, дині та кавуни, помідори, квасоля.



ЩО МИ ЗНАЄМО ПРО ОВОЧІ І ФРУКТИ?

Маленькі перчики у середині солодкого ПЕРЕЦЮ

ПЕРШИЙ ОВОЧ-КОСМОНАВТ

КАРТОПЛЯ – перший овоч, який випробував на собі невагомість. Її виростили на космічному кораблі „Колумбія” у жовтні 1995 року.



ЯКИЙ ФРУКТ НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ У СВІТІ?

Найпопулярнішим фруктом у світі є **ПОМІДОР**! Для тих, хто не знає, – помідори належать до фруктів, і вони майже повністю складаються з води.

ЯКІ ОВОЧІ НАСПРАВДІ ФРУКТИ?

Крім помідорів, у деяких країнах Європи фруктами вважають **БАКЛАЖАНИ, МАСЛИНИ, ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК, АВОКАДО, ОГІРОК, ТАРБУЗ, СОЛОДКИЙ ПЕРЕЦЬ І ЦУКІНІ**.

ЯК ВИБРАТИ СТИГЛИЙ КАВУН?

Для того, щоб вибрати стиглий соковитий кавун, треба звернути увагу на жовту пляму в його нижній частині. Якщо ця пляма білого або зеленуватого кольору, кавун, ймовірно, зірвали ще до повного дозрівання. Крім того, стиглі кавуни повинні мати темно-зелений колір і бути важкими, оскільки дозрілий і соковитий кавун містить більше води.

ПОЛУНИЦЯ – єдина в світі ягода, насіння якої розташовані зовні, а не всередині.

РІПУ колись сіяли з рота, бо насіння у неї дуже малесеньке. Відтоді навіть існує народна приказка: „**ЦЕ ВАМ НЕ РІПУ СІЯТИ**”.

БАНАН часто помилково називають деревом, але насправді – це гігантська багаторічна трав'яниста рослина із соковитим стеблом заввишки 5–8 м.



ПЕРИТРАВЛЕНІ СОЛЦЕМ

Яринова казка



ЯК НАБЛИЗИТИ ТЕПЛО?

- Сонечко світить, а мені холодно! – зітхнула Лапуня. – Так хочеться весни! Хлопці, вигадайте щось, щоб прикликати тепло та справжню весну!
- Можна сісти на балконі й засмагати, наче на пляжі! – запропонував Пустунчик.
- Згода! – зраділа Лапуня.
- Не вийде, – вгамував друзів Розумник.
- Чому? Поясни! Сонечко ж світить! І навіть гріє! Крізь скло гріє!
- Уявити себе на пляжі можна, а засмагати – ні, – наполягав Розумник. – Скло пропускає тепло, тому на балконі під сонечком тепло, наче влітку. Але воно затримує ультрафіолетові промені, а без них засмаги не дочекаєшся! І сонячний вітамін D не утвориться. А він сприяє засвоєнню Кальцію в організмі, пам'ятаєте? А якщо відчинити вікна, налетить холодний вітер! Який тут пляж?
- Сумно... – похнюпився Пустунчик. – Чому не можна отримати все одразу?!
- Тому, що наш балкон скляний, наче... Я знаю, що робити! – пожвавішав Розумник. – Придумав! Хочете швидше відчутти справжню весну? Обладнаймо тепличку! Маленький город на балконі!
- І там виросте зелень до столу? Дуже швидко? Поки на вулиці ще холодно? – зраділа Лапуня. – Свіжий весняний салат, петрушка, кріп? Нумо, друзі! Хочу власний город!
- Не лише зеленину, можна виростити будь-яку ярину! – солідно зауважив Розумник. – Аби лише добрий ґрунт та світло, тепла й вологи рослинам вистачить!



ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС 92405



В ГОСТЯХ У ЖУРНАЛУ



ВІТАМІННА БОМБА НА ПІДВІКОННІ

ЩО ТАКЕ ЯРИНА?

- А що то – ЯРИНА? – здивувався Пустунчик.
- Те саме, що городина, – сказала Лапуня. – Різні овочі... все, що росте на городі!
- А звідки така назва? Схожа на ім'я дівчинки – „Ярина“.
- Ярина – слово, пов'язане з сонцем, – розповів Розумник. – Наші пращури називали сонце Ярилом. Тобто й тоді сонце звали сонцем, але вважали, ніби воно має власне ім'я та характер, як жива істота. Ярило надсилає на землю світло й тепло, від яких залежить врожай і наш сонячний веселий настрій. Так вважали наші пращури, які не здогадувалися, що Сонце – далека гаряча зоря. Звідти походить ім'я „Ярослав“ – той, що славить сонце; „Ярина“ – сонячна; „ярина“ – те, що росте під сонцем; „ярова пшениця“ та „ярові культури“ – все, що зеленіє, коли сонечко пригріє!

ЯК ОБЛАДНАТИ ТЕПЛИЦЮ?

- Зрозуміло. Що будемо вирощувати? – азартно підстрибнув Пустунчик. – Балкон у нас великий! Багато чого можна посадити! Хоч пальму! Хоч банан! Хоча... ні, пальма не поміститься. Тобто поміститься, але тоді ростиме тільки вона, на інші рослини місця не вистачить. Шкода, шкода... Та дарма! Хай росте тільки ця, як її..? – Ярина!
- Розумнику, а як обладнати тепличку, якщо балкон не застелений? – запитала Лапуня.
- Можна на вікні. А можна обладнати теплицю на городі. Ділянку землі треба прикрити скляними рамами або навісом з поліетиленової прозорої плівки. Оце й буде теплиця! Там справді набагато тепліше, ніж у тропіках. Прозорий щит захищає паростки від холоду, снігу, пронизливого вітру і дощу, затримує вологу. Тому рослини ростуть і дозрівають швидше. Та все одно теплицю потрібно інколи провітрювати, а рослини регулярно поливати. Тому рами (або плівка) мають відкриватися. А найстрашніше для теплички – сильний буревій або град. Він пробиває скляні рами, рве плівку, нищить ніжні паростки та квіти. Теплички з оргскла міцніші та надійніші.
- Застелений балкон захищає від холоду та ще й провітрюється. Це найкраще місце для рослин! – вирішив Пустунчик. – Хочу в тропіки! Нумо саджати ярину!



ЩО САДИТИ У ТЕПЛИЦІ?

– Спочатку приготуємо родючий пухкий ґрунт, зволимо його, купимо насіння, щоб виростити розсаду... Лапуню, **що ти хочеш вирощувати?**

– Усе! Посадимо трохи картоплі, капусти, моркви, буряка, навіть гарбуз! І кабачок! І помідори! Й огірки, цибулю, і часник...

– Не хочу часнику, від нього пожежа на язичку! – заримував Пустунчик.

– Що за салат без цибулі та часничку? Хто їх їсть – не хворіє! Це дуже корисна гострота! – наполягала Лапуня. – Цибулі та часнику боїшся не тільки ти, а й всі мікроби! І навіть вампіри!

– Я не мікроб! – обурився Пустунчик. – І не вампір!

– То й добре! Не забути б петрушку, кріп, салат. І шпинат, бо в ньому багато Заліза!

– Так багато, що можна зуби зламати? – пожартував Пустунчик. – Розумнику, а які вітаміни ми отримуємо з ярини? Яка з неї користь, це ж не м'ясо!

– Усі вітаміни ми отримуємо, насамперед, з овочів і фруктів! Овочі – основне джерело вітаміну С. Найбільше його в капусті, картоплі, солодкому перці, зеленій та ріпчастій цибулі. Каротином нас забезпечує морква та помідори, вітамінів групи В найбільше у бобових – квасолі, гороху...

– Легко запам'ятати: В – у бобових! – втрутився Пустунчик. – А ще?

– Овочі містять багато мінеральних речовин, різні солі: калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза. А ще в них дуже корисна вода, їх можна вичавити та отримати сік! А те, що овочі багаті на вуглеводи, тобто на різні види цукру, ти, напевно, знаєш! А що поживніше, ніж вуглеводи? Наприклад, цукровий буряк – основне джерело цукру для України, як у тропіках – цукрова тростина.

– Так, я знаю... Але якщо овочі такі солодкі, чому тоді ми готуємо з них несолодкі страви: борщі, рагу, салати, а не їмо як фрукти?

– Пустунчику, це класне запитання! Складне і дуже цікаве! – зрадів Розумник. – Насправді, тут майже детективна історія!

– Яка? Розкажи! А в чому таємниця? – зацікавилися друзі.



ОВОЧ ЧИ ФРУКТ?

– Поділ на „овочі” та „фрукти” є у багатьох країнах і мовах, але це не наукові поняття! Ці слова означають те саме – плід рослини. І навіть не завжди рослини! Італійці всі їстівні дари моря – молюсків, креветок, лобстерів – називають „морськими фруктами”.

– Ха-ха! Як смішно! Хто не знає, замовить собі у кафе „Морське яблучко”, а йому принесуть здоровезні клешні! – засміявся Пустунчик.

– Отож! Фрукти – слово з латини, означає „плід”. А овочі, тобто „овошти” – давня слов'янська назва плодів рослин, не важливо, ростуть вони на деревах, кущах, чи на городі. Проте з часом люди розділили плоди та ягоди. Одні підходять до солодких страв (їх здебільшого смачно їсти сирими), інші, як ми тепер називаємо „овочеві культури”, – такі, що треба готувати, варити, маринувати, перш ніж їсти, і без додатку приправ їхній смак не такий яскравий, „овочевий”, як у картоплі чи в екзотичного авокадо, яке у нас не всі знають з чим їсти! Залежно від кулінарних смаків і рецептів у різних країнах той самий авокадо чи наш звичний помідор називають то „овочем”, то „фруктом”. І – будете сміятися – моркву теж! Португальці варять із моркви варення і вважають, що це дуже смачно!

– А я куштувала варення з гарбуза! – додала Лапуня. – І солодкі кабачки! Смак не гірший, ніж в ананаса! То що, гарбуз – це фрукт?

– Тримайтеся міцніше, друзі! З ботанічної точки зору, гарбуз... а також огірки, кавуни, дині, патисони – це **ЯГОДИ!** Соковиті плоди, в яких багато насіння, біологи називають ягодами. До речі, помідори – не овочі і не фрукти, а теж ягоди.

– Тепер я розумію, чому в гарбуза з дитячого віршика „Ходить гарбуз по городу, питається свого роду” так багато родичів! – зачудовано розтулив рота Пустунчик. – Це справді детектив! Як це збагнути?!

– Я вважаю, найзручніше називати за місцем, де росте. – сказала Лапуня. – Ярина, чи городина, – те, що росте на городі, а садовина – те, що збирають у садку. В українській мові є власні прості і зрозумілі слова!



ЯГІДНЕ СУДОКУ

Заповни схему так, щоби в кожному рядку, колонці і в малій схемі розмістились шість різних ягід.

1 СМОРОДИНА 2 АГРУС 3 ПОРІЧКА 4 ЧОРНИЦЯ
5 МАЛИНА 6 ОЖИНА

	1	5	4		
3					
6			4		
	5		3	1	
	2	4	3		6
	6		1		

– Круто! Це ж як гриби! – підхопив Пустунчик. – Ростуть під осиками, тому підосичники, під березами – підберезники, а печериці ростуть у вологих помрух „печерах“. Отже, щоби не плутати, краще казати „городина“ та „садовина“ замість усіх тих фруктів та овочів! Або уточнювати назвами: груші, банани, капуста тощо. Це буде науково?

– Майже, – засміявся Розумник. – Усе так, але що таке гриби? Вони не рослини, але їх готують здебільшого так само, як городину? Або суниця – це городина чи ні?

– Е... справді складно розмежувати, – визнав Пустунчик. – Принаймні ярина не підводить! Це все смачне, що росте на городі і потребує сонця для дозрівання! Гарбуз навіть схожий на сонце! Ой, але ж буває, коли їстівна частина не у листках, як у капусті чи салату, і сонця навіть не бачить! Адже коренеплоди ростуть під землею у темряві! Та що ж за плутанина! Як визначати?

– Не хвилюйся, Пустунчику, – заспокоювала Лапуня. – Разом з'ясуємо що та як! Я так вважаю: де росте їстівна частина – не важливо для ярини. Адже сон-

це потрібне для росту всієї рослини, насамперед, для зеленого листя, яке є і в буряку, і в моркві, а в картоплі навіть ростуть на кущику зелені отруйні ягідки, і треба знати, де ховається смачна поживна бульба! Щоправда, сирі бульби картоплі теж не їдять...

– Через те, що в бульбах багато-багато крохмалю. Тому вони смачні та м'які лише коли зваряться! – додав Розумник. – Це не означає, що коренеплоди буряка, селери, ріпи чи бульби картоплі не їдять сирими. Вони їстівні, корисні, з них роблять дуже дієтичні салати... але коли добре приготувати, все смачніше!

Отже, наша ярина росте на городі. Це трав'янисті рослини, бруньки, стебла, пагони, листки, суцвіття, плоди, коренеплоди, корені, цибулини – їстівні для людей! Оце найбільш наукове визначення!

– Запам'ятаємо, – пообіцяв Пустунчик. – Так багато видів, навіть не злічити! А це, наприклад у капусті, стільки різних сортів... ой, леле! От я спробую одразу назвати десяток яринових рослин, що вийде? Картопля, капуста, соняшник...

СОНЯШНИК - НЕ ЯРИНА

– Постривай! Соняшник тут ні до чого, це ж олійна культура, він не городина!

– Але ж соняшники ростуть на полях і городах! – здивувався Пустунчик. – І названі на честь сонця! Хіба ж це не ярина? Со-Соняшник їстівний! З його насіння роблять олію і навіть халву, я знаю!

– Рослини, які дають олію, це вже не ярина, – наполягав Розумник. – Оливкове дерево – маслина – також не ярина, хоча оливки їдять як овочі. Рости дерево може на городі, а для дозрівання, звісно, маслинам треба багато тепла та світла. Але... олійні культури дають олію, тому це окрема історія.

– А соя? – не здавався Пустунчик. – У сої – боби, отже, це бобові, як квасоля! Але буває соєва олія!



– А ще буває соєве молоко, – засміялася Лапуня. – А ще роблять арахісове масло, а арахіс – горіх, а не овоч. Соняшник – не ярина!

– Чому? – наполягав Пустунчик. – Як ти розрізняєш?

– Олійні – це олійні, а ярина – то ярина.

– Доведи, що це різне!

– Легко! Соняшник не поміститься у балконну тепличку, отже, він не ярина! – пожартувала Лапуня. Це подіяло, і друзі дійшли згоди.

– Без сонця життя неможливе, – додав Розумник. – Якщо шукати найбільш „сонячні” продукти, то, мабуть, це не соняшникова олія, а мед! Бо квітка не цвіте без сонця, і бджоли без нього не літають збирати нектар. Тому у світлого меду колір сонця! Але мед – солодкий продукт, зовсім особливий, не овочевий і не фруктовий, хоча і зроблений з нектару – солодкого соку різних рослин. А хіба виросте хліб без сонця? Пшениця теж росте під його променями!

– Ти, Пустунчику, частково маєш рацію. Насправді є бульбистий соняшник, у якого їстівні коренеплоди. Це – топінамбур. Його ще називають земляною грушею. Такий соняшник буде яриною, бо в нього є коренеплід, як у всіх городніх культур. Перелічи, що ростиме у нас в тепличці і яка частина кожного виду ярини їстівна?

– То почну з бульб! Картопля, оцей топінамбур і, кажуть, є ще солодка картопля, або батат, якого я не куштував, але хочу спробувати. Посадимо?

– Добре. Тільки треба дістати хоч шматок його бульби, щоб виростити.

– Ще їстівним у ярини буває листя. Як у капусти, салату, шпинату...

– І в зеленої цибулі! – додала Лапуня.

– Далі – коренеплоди: морква, буряк, редис, ріпа та інші.

– А ще – суцвіття та бруньки, – сказав Розумник. – Овочеві суцвіття цвітної капусти, броколі, артишоків, каперсів. І цибулини в цибулі та часнику.

– Цілі плоди їстівні у помідора, огірка, гарбуза, баклажана, кабачка, солодкого і гострого перцю... Бр! Тільки гострий перець насправді неможливо з'їсти!

– А ще насіння у бобових, і навіть молоді стручки, як у спаржевої квасолі, – згадала Лапуня. – Ба-

гато чого нам доведеться виростити, скажу я вам, хлопці! Чи вистачить місця?

– На столі і в моєму шлунку – вистачить! – запевнив Пустунчик. – Хай тільки виросте! Розумнику, а можна розрізняти ярину за кольором? Кажуть на всіляку стову зелень „зеленина”. Чому про інше так не говорять?

– Окремого слова нема, хіба що ти його вигадась! І років через сто це стане звичною назвою. Але залежність між кольором і вмістом поживних речовин справді є. Забарвлюють плоди різні пігменти. Зелений колір – від пігменту хлорофілу. Жовтий – від каротину та вітаміну А, якого багато в моркві. А щоб засвоївся каротин, треба додати до страви трошки олії, без неї не спрацює! Червоне або синє забарвлення надають антоціани – пігмент, який залежно від кислотності плода змінює колір. У кислому середовищі він червоний, як у буряка, а синій (аж до темно-фіолетового) при лужному балансі, у баклажана.

Як багато місця на нашому столі займає ярина, приправлена сонцем!

• Пригадай страви з самої лише ярини або вигадай свої, які тобі смакують! Вони мають бути з додаванням рослинної олії, приправ та води, без молочних продуктів чи м'яса.

• Вирости у тепличці на вікні щось весняне та яринове до свого столу!

А про хліб та інші зернові (вони теж – сонячний продукт), читай у наступному випуску газети „КОЛОСОЧОК”!

„Яринова казка” ілюстрована неймовірними картинками української мисткині Дарини Косар, малайзійки Саманти Лі, овочевими скульптурами австралійця Данієля Баррезі та стравами інших митців.



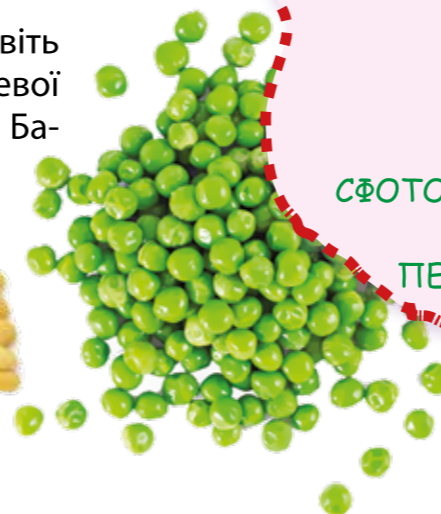
МОВНІ БАРВИ.
ЗБАТАЧУЙ СВОЮ МОВУ!

КОНКУРС ДЛЯ ДІТЕЙ І БАТЬКІВ МОЯ АРТ-СТРАВА

ОФОРМИ КРАСИВО СТРАВУ З ОВОЧІВ,
ФРУКТІВ ТА ІНШИХ ПРОДУКТІВ.
СФОТОГРАФУЙ ЇЇ І НАДІШЛИ НА АДРЕСУ ЕЛЕКТРОННОЇ ПОШТИ

• teacherkolosok@gmail.com

ПЕРЕМОЖЦЯМ - ПЕРЕДПЛАТА ГАЗЕТИ „КОЛОСОЧОК”.



SEEDY'S CLUB

КЛУБ ЗЕРНЯТ



I LIKE FRUITS AND VEGETABLES

Я ЛЮБЛЮ ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

YOUNG POETS

- Hello, cat,
What is your name?
- My name is Catty Tom.
- Where are you from?
- I'm from Ukraine.
- Oh, I'm from the UK.

Вірш і малюнок
Анастасії Дзюби,
м. Маріуполь, 3 клас



А ТИ МОЖЕШ
СКЛАСТИ ВІРШ
АНГЛІЙСЬКОЮ?
НАДІШЛИ
НАМ В РЕДАКЦІЮ.

APPLE	ЯБЛУКО
PEAR	ГРУША
LEMON	ЛИМОН
CHERRY	ВИШНЯ
ORANGE	АПЕЛЬСИН
APRICOT	АБРИКОС
CARROT	МОРКВА
POTATO	КАРТОПЛЯ
CABBAGE	КАПУСТА
TOMATO	ПОМІДОР
CUCUMBER	ОГІРОК
ONION	ЦИБУЛЯ
BEET	БУРЯК
EGGPLANT	БАКЛАЖАН

COOKING TIME!
ЧАС ГОТУВАТИ!



GRAMMAR
ГРАМАТИКА



Відповідь до Ягідного sudoku

2	1	5	4	6	3
3	4	6	1	2	5
6	3	1	5	4	2
4	5	2	6	3	1
1	2	4	3	5	6
5	6	3	2	1	4

Передплатний індекс 89454

Головний редактор:

Дарія Біда, тел.: (032) 236-71-24,

e-mail: dabida@mis.lviv.ua

Заступник головного редактора:

Наталія Лозинська.

Дизайн і верстка: Каріне Мкртчян-Адамян

Підписано до друку 27.02.20,

формат 60x84/8.

Друк офсетний. Наклад 12 000 прим.

Адреса редакції: 79038, м. Львів,

а/с 9838. Надруковано в друкарні

ТОВ "Видавничий дім „УКРПОЛ”.



Видання виходить за підтримки Львівської обласної державної адміністрації Львівської обласної ради