

От къде идват
зеленчуците?



<http://biotifulfarm.bg/>



Както може би вече знаеш, какво ядеш не е без значение. Храната служи за гориво на тялото, също както бензина за колата. Ако сложим некачествен бензин, колата няма да върви. Същото е и с тялото – ако искаме да сме здрави, силни и енергични, трябва да избираме качествена храна за себе си, която е от добри източници.

Едни от най-полезните храни за всички нас са растенията или както ги познаваш ти – плодовете и зеленчуците. Наричат се растения, защото растат. Всички плодове и зеленчуци, които толкова много обичаш да похапваш – и морковчето и ябълката и даже динята са започнали живота си като едно малко семенце, което е пораснало, развило се е и е дало плод.

Днес ще ти разкажем от къде идват зеленчуците в твоята чиния, от какво се нуждаят и какъв път изминават, за да се превърнат от семенце в пълна с енергия храна за нас.

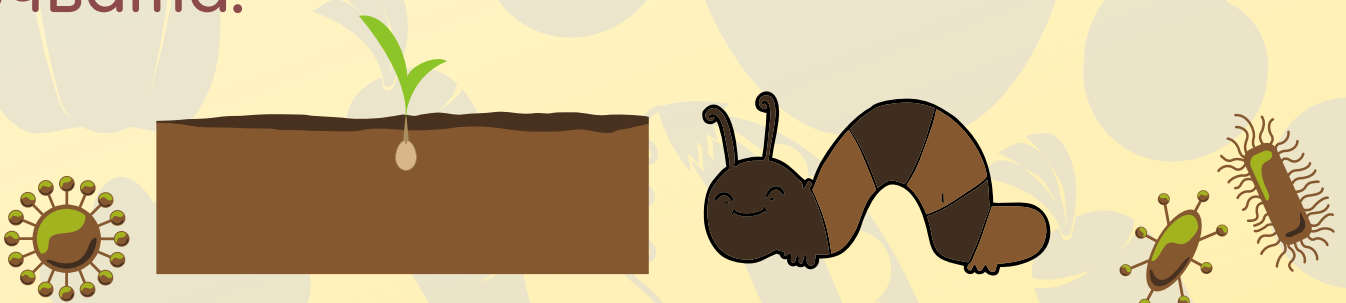
За да поникне едно семе, то се нуждае на първо място от вода. Водата омекотява твърдата обвивка на семето, която има за цел да го съхрани и предпази и животът в него започва. Можеш да видиш това чудо, ако наkisнеш някакви семена, които имаш вкъщи – боб, леща или слънчоглед са много подходящи за целта, защото не се нуждаят от много време и още след 2-3 дена ще видиш нежното стъбълце нов живот да се подава от семето. Това е кълн – имаме си вече бебе растение. Ако оставиш кълна за още няколко дена, ще забележиш, че от семето се показва и коренче.



Сега вече водата не е достатъчна за нашето растение, то има нужда и от храна, както и от сигурна и топла среда, за да порасне – точно както бебето се нуждае от мляко и майчина грижа. За растението тази роля изиграва почвата.

Почвата храни и предпазва растението, благодарение на нея то расте и се развива и колкото по-жива и по-богата е тя, толкова по-здро, силно и издръжливо на болести и неприятели ще стане нашето растение. В почвата живеят много буболечки, микроорганизми и червейчета, които помагат на растението да расте, затова е много важно да се грижим за нея и да не унищожаваме живота в нея.

Така нашето малко растение пораства все повече и вече подава глава над почвата.

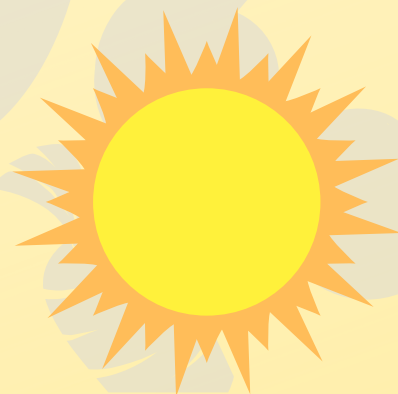


Сега то се нуждае от още нещо, за да порасне голямо и това е слънцето.

Слънчевите лъчи помагат на растението да усвои храната, която получава от почвата. Ако оставиш едно растение на тъмно, без никаква слънчева светлина, то ще умре, колкото и плодородна да е почвата в която расте.

Ето, че вече знаеш от какво се нуждае едно растение, за да порасне – от слънце, почва и вода.

Ако продължим да се грижим за нашето зеленчуково растение – поливаме го редовно, грижим се да има достатъчно светлина и хранителна почва, то ще порасне голямо, голямо и един ден ще се случи истинско чудо – то ще цъфне. Жълто, бяло, оранжево, лилаво - всеки зеленчук цъфти в различен цвят, но всички са много красиви.



Щом цъфне, нашето растение се нуждае от още някой. Сега на помощ идват пчелите – те кацат от цвят на цвят, за да събират цветен прашец и по този начин опрашват растенията. Понякога тази работа върши и вятърът, но пчелите я вършат много по-добре. Ако нито една пчеличка не кацне върху цветче на зеленчуково растение, няма да се образува плод и няма да имаме реколта. Това показва, каква огромна роля имат пчелите в природата и колко много трябва да ги пазим.

Когато цветчето се опраши от пчелата, не след дълго ще забележим, че на мястото на цвета вече имаме оформено зелено, малко плодче. Единственото, което ни остава сега е да почакаме плодчето да наедрее и узрее под слънчевите лъчи и да се обагри в пъстрите цветове на дъгата.



Домати, чушки, краставички, тиквички и патладжан – имаме си вече вкусна изобилна реколта, която само чака да оберем и вкусно да похапнем. И ако се вгледаме внимателно ще забележим, че всички тези зеленчуци са пълни с малки семенца, които ако вземе и съхраним можем отново да превърнем с помощта на природата във вкусни зеленчуци, като повторим всичко, което разказахме до тук отначало. Така животът се върти и всичко се повтаря – от семето се ражда зеленчук, от зеленчука – семе.

Разбира се не всички зеленчуци берем от стъблата. Някои като морковите, картофите, репичките и цвеклото изравяме изпод земята, защото за храна ползваме корените на растението.



Други като марулята, спанака и салатите не чакаме да цъфнат и завържат плод, а ядем докато са млади, защото ползваме техните листа за храна. За каквито и части да отглеждаме зеленчуците обаче, винаги е прекрасно да ги наблюдаваш как растат и се променят, особено ако ние сами се грижим за тях.

Сега вече знаеш защо зеленчуците са толкова полезна храна за нас. Полезни са, защото растат и през целия си живот събират полезни вещества, слънчеви лъчи, любов и грижа от хиляди малки същества в природата. После ние получаваме всички тези прекрасни неща, които хранят нашето тяло и правят така, че здравето вътре в нас също да расте.

