

سبزیجات عجیب



شلغم

● **گفتم:** شلغم جان، چرا وقتی که مریض می‌شوم باید تو را بخورم؟ مگر تو دارو هستی؟
گفت: نه، دارو نیستم. ولی مثل دارو دشمن میکروب‌ها هستم. اگر مرا بخوری، همیشه سالم می‌مانی.

فهمیدم: شلغم هم از سبزیجات است. ریشه‌ی این گیاه، پُر از موادی است که میکروب‌ها را از بین می‌برد، دُرست مثل آنتی‌بیوتیک!



تربچه

● **گفتم:** سلام تربچه نقلی، لپِ قرمزی، پیرهن گلی! با این دست و پای گلی، کجا می‌روی؟
گفت: می‌روم لب آب، خودم را بشویم. بعد می‌روم سر سفره، وسط بشقاب سبزی خوردن می‌نشینم.

فهمیدم: تربچه ریشه‌ی گیاهی است که زیر خاک رشد می‌کند. ریشه و برگ این گیاه را می‌خوریم، تا غذایمان بهتر هضم شود. تربچه‌ها فقط قرمز نیستند، سیاه و صورتی هم هستند.



چغندر

● **گفتم:** آهای چغندر! تو چه قدر سفتی. برگ‌هایت هم کلفت است. راستش را بگو، تو اصلاً خوردنی هستی؟
گفت: معلومه که هستم. خیلی هم شیرین و خوش مزه‌ام. اگر مرا پیزی، نرم نرم می‌شوم، لبوی داغ داغ می‌شوم.

فهمیدم: چغندر، سبزی پُر فایده‌ای است. ریشه‌اش را می‌پزند و می‌خورند. با برگ‌هایش هم آش درست می‌کنند. از این گیاه، قند و شکر هم به دست می‌آید.



پیاز

● **گفتم:** آقا پیازه! تو که نرم و نازکی، سفید و نازی، چرا ما را به گریه می‌اندازی؟
گفت: من دوست ندارم اشک کسی را در بیاورم. تقصیر خود شماست که من را می‌برید.

فهمیدم: پیاز، موادی دارد که چشم را می‌سوزاند. اما همین مواد، غده‌ی اشکی چشم را هم تقویت می‌کند.