



Моята първа
СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ



Забавлявай се и учи със Свежите Супергерои

СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ

СВЕЖИТЕ СУПЕРГЕРОИ

на мисия

Kaufland мобилизира своя отбор от Свежи Супергерои, за да правят те всеки ден по-цветен, вкусен и полезен. Със своите суперсили те не само побеждават, но помагат и на нас да побеждаваме.

Тимът на Свежите Супергерои на Kaufland е наистина голям – ще ги познаеш по герба на техния суперотбор, който те гордо носят.

В тази и следващите брошури на Kaufland ще откриеш и ще можеш да събираш страниците на настоящата Суперенциклопедия, за да научиш повече за плодовете и зеленчуците.

Свежите Супергерои са тук, за да ни убедят, че си струва да се храним качествено. Те са част от усилията на Kaufland за един по-здравословен живот.



Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ

ЧИКО Банана

скорост —————
суперсила —————
знания —————

С екзотичен тропически произход, но световна слава, Чико Банана е здравенякът в отбора на Свежите Супергерои.

Една от суперсилите на Чико Банана и неговия отбор от банани е, че ни засищат за дълго време и са идеални за сутрешна или следобедна закуска, която да ни зареди със сили.

ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...



Учените смятат, че родината на банана е Малайският архипелаг в Югоизточна Азия. Там хората за първи път са култивирали плода и са разнообразявали с него предимно рибната си диета.



Бананите са едни от любимите плодове на европейците, но това невинаги е било така. Едва в началото на 20-ти век с развитието на хладилните камери те се превръщат от екзотичен и рядък плод в една от най-масовите храни на континента.



Най-разпространеният и познат за нас банан е именно жълтият, но е интересно да се знае, че Чико Банана има и червени, и розови братовчеди от други видове и сортове.

СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ



Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ

ХитрушА
КРУША

скорост
суперсила
знания

С бърз ум и хитра стратегия във всяка битка, Хитруша Круша е най-остроумният Свеж Супергерой, който ни разкрива пълния си потенциал всяка ранна есен.



Крушите са не само сочни, много вкусни, ароматни и месести, но и наистина полезни. Неслучайно хората са ги отглеждали и са им се наслаждавали още през Античността.



**ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...**



Крушите най-вероятно произлизат от днешен Китай, като там те и до днес се смятат за свещен плод, символ на безсмъртието. Може би затова именно Китай е най-големият производител на круши в света.

Хитруша Круша е пробила своя път и в културата и езика ни. Нейната забележителна форма е причината да наричаме лампата с нажежаема жичка „електрическа крушка“. Плодът намира място и в израза „Крушата не пада по-далече от дървото“, с който обясняваме понякога колко много децата приличат на родителите си.

Ето и един съвет: крушите ще узреят по-бързо, ако ги поставяте близо до бананите във фруктиерата.



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ
представят

ЯБЪЛКАТА ЧУДО

Царицата
на бързия
метаболизъм



Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ

ЯБЪЛКАТА
ЧУДО

скорост
суперсила
знания

Сладка и неустоима, но същевременно опасен и труден противник, Ябълката Чудо е най-бързата сред всички Свежи Супергерои.



Още отдавна хората са казвали „Една ябълка на ден пази доктора далеч от мен.“ Е, явно и те са осъзнавали какво истинско „чудо“ е този плод!



**ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...**

Много от полезните вещества в ябълките всъщност се крият в кората. Но никога не забравяй да измиеш плода преди консумация!

Като една от първите култивирани храни от човека, ябълката се е превърнала в една от най-отглежданите култури в света. Познати са над 7500 сорта ябълки, различаващи се по форма, цвят, големина, вкус и аромат.

От гледна точка на ботаниката ябълката принадлежи към същото семейство, към което спадат и ягодата, и крушата, дори и розата!



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ

Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ

ЕЛ КАРОТИНО

скорост
суперсила
знания

Най-проницателният от Свежите Супергерои е Ел Каротино, чиято суперсила се крие в перфектното му зрение, с което вижда дори слабостите на противниците си.

Морковът може да се похвали с редица положителни качества, но най-вече със страхотния си вкус, заради който го консумираме по всевъзможни начини, дори и суров.

ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...

- ★ Морковите, както и други жълти или оранжеви плодове и зеленчуци, дължат цвета си на бета каротина. Той е най-популярният сред каротеноидите, срещащи се в плодовете и зеленчуците.
- ★ Преди да се култивира и разпространи най-често срещаният днес оранжев морков, предците на Ел Каротино са били червени, бели, черни, жълти и лилави.
- ★ Митът, че кожата ни ще стане оранжева, ако хапваме много моркови, всъщност е верен. Оцветяването се забелязва най-вече по китките и ходилата, но дотам се стига чрез консумиране на почти невъзможни количества от оранжевия зеленчук.



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ

Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ

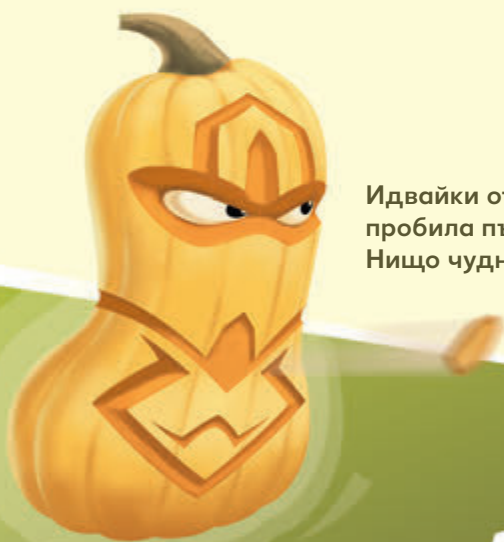
ТИКВАТРОН

скорост

суперсила

знания

Тикватрон е най-масивният и голям герой в тима на Свежите Супергерои, който ревностно пази гърбовете на съотборниците си във всяка битка.



Идвайки от Северна и Централна Америка, тиквата бързо си е пробила път на всички континенти, с изключение на Антарктида. Нищо чудно – тиквите са не само апетитни, но и полезни.



ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...



Според ботаниката тиквата спада към плодовете, защото съдържа семена в себе си, но в кулинарията се приема за зеленчук. Както и да я възприемеш, тя винаги ще е вкусна!



Най-голямата тиква в света е тежала близо 1200 кг! Рекордът е поставен от белгиеца Матиас Вилеминс през 2016 г. сред жестока конкуренция от други тиквени гиганти.



Тиквеният фенер е символът на Хелоуин, чиито традиции започват преди стотици години в Ирландия, когато фенерите са се правили от ряпа или картофи. Едва щом ирландските имигранти заселват Америка, те откриват тиквата и променят ритуала.



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ



Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ



С мек и топъл оранжев цвят, но бърз и проникателен поглед, Доктор Ориндж е Свежият Супергерой, който знае много добре как да използва своите витамини, за да побеждава враговете си.



Портокалът е сред най-известните цитрусови плодове у нас. Обичаме да ги похапваме сурови, в ястия или салати, както и да си ги пийваме, изцедени като вкусен портокалов сок.

**ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...**



- ★ Портокалът, мандарината, грейпфрутът, помелото, лаймът и лимонът са роднини. Всички те са цитрусови дървета и произлизат от един и същ източник и това е родът Citrus.
- ★ Етимологията на българското название на плода „портокал“ е свързана с португалците – хората, които са внесли плода в Европа.
- ★ В природата портокали не се срещат като диворастящи растения. Смята се, че те са хибрид, създаден от човека, между едрото и светложълто помело и малката оранжева мандарина.



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ

ЧИКО

Банана

Повелителят
на силата



Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ

РОКО
Броколито

скорост _____
суперсила _____
знания _____

Малък, но с голямо разнообразие от ценни вещества и витамини, Роко Броколито е един от най-силните в отбора на Свежите Супергерои.

Роко Броколито е тук, за да разбие мита, че децата недовлюбват зеления зеленчук. Ако го приготвим и поднесем както трябва, той бързо ще се превърне в любимец на малките лакомници.

**ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...**



Броколито произлиза от Средиземноморието и по-точно от Италия. Древните римляни са му се наслаждавали още от VI век преди новата ера.



Смята се, че думата „броколи“ произлиза от латинската дума „brachium“, която означава клон, израстък или ръка. Нищо чудно, че Роко Броколито има толкова силни ръце.



За да бъде наистина вкусно и полезно, броколито трябва да се сготви правилно. Най-добре е да се приготвя на пара, защото само така ще се запазят почти всичките му ценни хранителни вещества.



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ

Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ

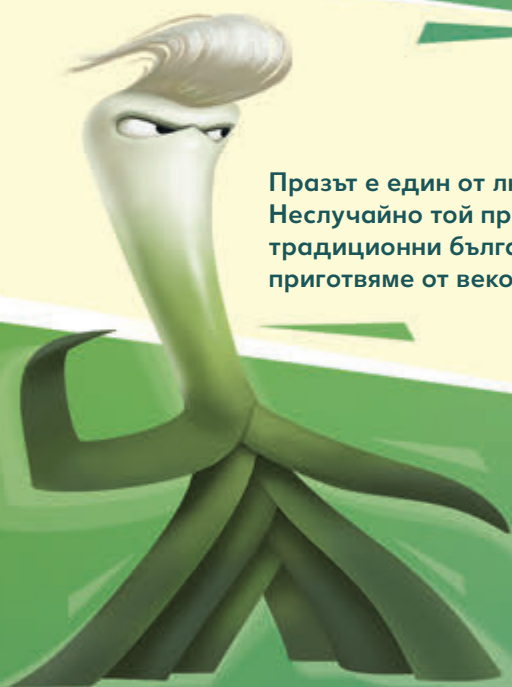


скорост
суперсила
знания

Бърз и атлетичен, Фрас Праз е най-гъвкавият Свеж Супергерой, който само с един или два удара успява да неутрализира своите врагове.



Празът е един от любимите ни зеленчуци. Неслучайно той присъства в много традиционни български рецепти, които приготвяме от векове.



ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...



Празът е от същото семейство, от което са и чесънът, и лукът. Той е познат още на древните гърци, римляни и египтяни, като за последните е бил част от основната диета.



По време на Римската империя хората са смятали, че чрез прازа се сдобиват с хубав и силен глас. Смята се, че именно заради това празът е бил любимата храна на император Нерон.



Празът е традиционен символ на Уелс. Зеленчукът е от такова значение там, че е в основата на герба на уелските гвардейци и част от декорациите по роклята на кралица Елизабет II при нейното коронясване.



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ



Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ



ЧЕРВЕНАТА
ГРАМАДА

скорост
суперсила
знания

Един от най-популярните Свежи Супергерои е Червената грамада – Доматът. Със своя имунен щит от витамини той може да се предпази и от най-опасния си враг.

Доматите неслучайно са незаменима съставка на всяка българска салата – те внасят ярък цвят, страхотен вкус и доза витамини във всяко ястие, от което станат част.

ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...



- ★ Плод или зеленчук? Съдбата на домата е решена чрез съдебно дело. През 1893 г. Върховният съд на САЩ приема, че доматиът е зеленчук, щом се използва главно за салати и основни ястия. Но от гледна точка на ботаниката доматиът е плод.
- ★ Голяма част от европейците дълго време са смятали домата за отровен, след като испанските колонизатори са го внесли от Южна Америка в Европа. По-късно те осъзнават достоинства на този зеленчук и той се разпространява широко в кухните им.
- ★ Освен за хапване, испанците използват доматиите и за... да се замерват с тях. Всяка година на фестивала Ла Томатина десетки хиляди души влизат в бой с домати.



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ

Моята първа СУПЕРЕНЦИКЛОПЕДИЯ

НЕВИДИМАТА А-ЗЕЛКА-А

скорост

суперсила

знания

Голяма, но същевременно лека и свежа, Невидимата Зелка е най-мистичният Свеж Супергерой, чиято суперсила е да изчезва толкова бързо, колкото се е и появила.



Зимата е сезонът на Невидимата Зелка. От векове хората се наслаждават на вкуса и полезните свойства на зелето през студените месеци.



ЗНАЕШ ЛИ,
ЧЕ...



Макар ние, българите, много да обичаме сармички и всякакви ястия с кисело зеле, Русия е първа в света по консумация на зеленчука.



Киселото зеле е изключително популярно в немската кухня, където го наричат Sauerkraut. Именно с това име е известно то и в англоговорящите държави.



Най-голямото ястие със зеле в света е тежало близо 3 тона! Внушителният рекорд е поставен през 2014 г. в Румъния и е организиран именно от Kaufland.



СВЕЖИТЕ
СУПЕРГЕРОИ