

Таня и Савва вместе с родителями отправились на прогулку в парк. Они покатались на велосипедах, поиграли в бадминтон и собрали много красивых листьев для гербария. А теперь устроились на скамейке, чтобы немного отдохнуть.



Давайте
перекусим!

А что у нас?
Бутерброды?

Нет, сегодня у нас
орехи. Причём самые
разные.

Орехи — любимый перекус туристов, спортсменов, водителей и даже пилотов самолётов. Всё потому, что это очень полезная и сытная еда. И ещё орехи удобно носить с собой, ведь они мало весят и долго не портятся. Так делали и древние путники: кочевники, купцы и путешественники. Люди давно поняли, в чём сила ореха.



Ещё их удобно прятать!

У каждого орешка в большой семье орехов свой характер и вкус. Но кое-чем все они похожи друг на друга. Во-первых, орехи твёрдые, а во-вторых, покрыты крепкой защитной бронёй — скорлупой.



Смотрите, какое интересное дерево. И на нём тоже... орехи?

Да это же лесной орех!

Всё самое вкусное спрятано внутри!



Лесной орех, или лещина, растёт в лесу. А тот, что люди выращивают в своих садах, называется фундуком.

А давайте поищем
деревья с кешью?
Или с миндалём!

Было бы здорово!
Но в нашем климате
они не растут.

ГДЕ РАСТУТ ОРЕХИ

Ух ты!
Так много стран, где
растут орехи!

США,
Мексика

Пекан

Италия,
Испания,
Франция

Каштан

Тропические
страны обоих
полушарий

Кокос

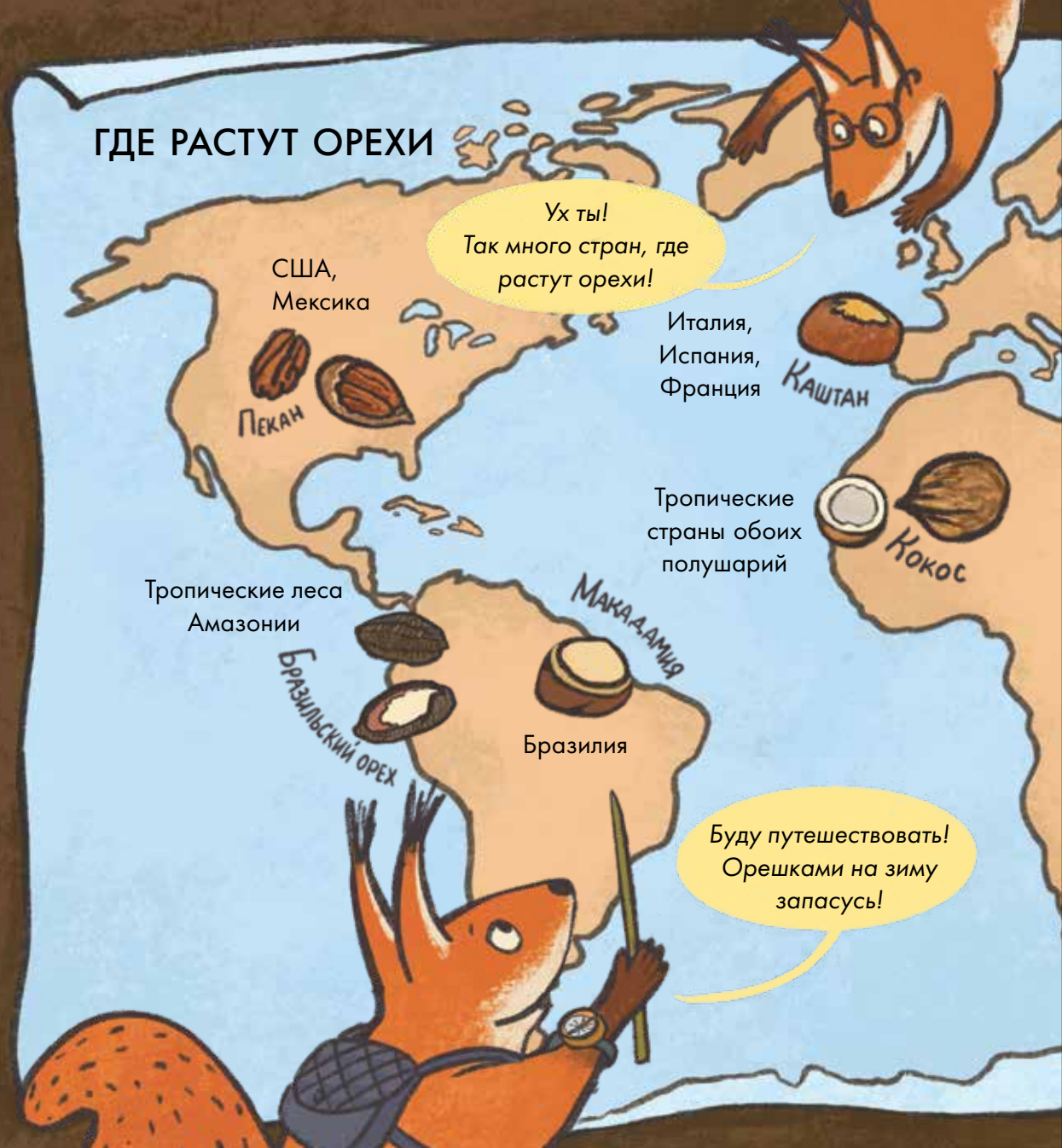
Тропические леса
Амазонии

Бразильский орех

Макадамия

Бразилия

Буду путешествовать!
Орешками на зиму
запасусь!





КЕДРОВЫЙ ОРЕХ

Леса Сибири, Алтая,
Урала и Дальнего
Востока

Турция, Италия,
Азербайджан, южные
регионы России

ЛЕСНОЙ ОРЕХ

ФИСТАШКА

Средняя Азия,
Иран

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Центральная
Азия, Китай,
США, южные
регионы России

Индия, Бразилия,
страны Африки
и Азии

КЕШЬЮ

США, страны
Средиземного моря,
Иран, Австралия

МИНДАЛЬ

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ОРЕХИ

МИНДАЛЬ



Рекордсмен среди орехов по количеству витамина Е, который помогает тебе меньше болеть. Кстати, дерево миндаля очень красиво цветёт!

ФУНДУК



Содержит много витаминов и магния, который укрепляет кости и мышцы.

КАШТАН



Тоже орех! Хорошо утоляет голод и богат витамином С. В Европе его едят жареным.



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



Поможет тебе легко всё запомнить и быстро думать: в нём много жиров, полезных для работы мозга.

ФИСТАШКА



Настоящий орешек счастья. Содержит минералы и витамины, улучшающие настроение.



Укрепляет сердце. Это близкий родственник грецкого ореха, но с более мягким и сладким вкусом.



Богат селеном, который укрепляет иммунитет. Дерево бразильского ореха — настоящий гигант: его высота равна высоте 17-этажного дома.



Содержит вещества, которые помогают лучше спать. Орешки прячутся в шишках кедровой сосны, а не кедра, как многие думают.



Внутри ореха плещется вкусная кокосовая вода. А мякоть кокоса помогает пищеварению — в ней много клетчатки.



Источник энергии. Этот орех легко узнать по изогнутой форме. Растёт он не внутри плода дерева кешью, а снаружи.

