



HUERTA
CHEF.com

EL ARCO IRIS DE HUERTA CHEF

CUENTOS

PLAN DE CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA EN LAS ESCUELAS 2015/2016

¡VAMOS A LEER!

Hacía frío, y el **frutero** que siempre había en la encimera de la cocina de Mariano, estaba lleno de polvo. Llevaba mucho tiempo sin contener frutas dentro, con lo buenas que eran en todas las épocas del año, y allí no había ninguna.

Mariano estaba preocupado por ese polvo del frutero, y comenzó a pensar en una forma de darle un cambio a su cocina y darle un poco de color, ya que simplemente con unas mandarinas, su cocina cambiaría de color, tendría una excusa para quitarle el polvo al frutero y el estado de ánimo de la familia sería diferente.

Un domingo al despertarse y asomarse a la ventana, vio que hacía un sol espléndido. A pesar de estar en pleno mes de diciembre, Mariano salió a la calle con su abrigo de plumas y se dirigió al mercado de su ciudad. Estaba dispuesto a darle alegría a su cocina y a su familia.

Primero echó un vistazo a todos los puestos de frutas y verduras, y después comenzó a pensar en una idea...

Cuando llegó a casa se metió en la cocina, y les dijo a todos que estaba preparando una sorpresa, que cuando él lo dijera fueran a la cocina. Mariano estuvo casi una hora trabajando en su idea. Cuando acabó, salió y dijo:

“Desde este momento en esta casa, vamos a pensar en colores, porque nos hará sentir mejor. Os voy a enseñar lo que he hecho! Un arco iris de frutas y verduras”.

Cuando todos vieron lo que había hecho Mariano, se dibujó en sus caras una amplia sonrisa de felicidad, era precioso ese arco iris.

El color blanco esta formado por el interior de un melón, algunos ajos y una coliflor. El amarillo tenía una mazorca de maíz, plátanos y piña. El naranja lo formaban mandarinas, zanahorias y una calabaza, que al ser de un naranja más oscuro parecía rojo, y se mezclaba con los tomates y las granadas.

FINANCIA



Unión Europea



Región de Murcia
Consejería de Agua, Agricultura
y Medio Ambiente

COLABORA



FECOAM

Página N° 1

www.HuertaChef.com

Se unía ese granate de las granadas con kiwis y aguacates marrones, que poco a poco se tornaban de color verde con manzanas golden, peras, brócoli y algunas hojas de **espinacas**, que de tanta intensidad, se mezclaba con el color azul morado de berenjenas, moras y uvas.

El arco iris era precioso, la cocina adoptó una luz y una alegría que daban ganas de estar en ella a todas horas, y lo más importante, la familia de Mariano estaba siempre de buen humor.

Todos comenzaron a comer frutas y verduras, que les hacían sentirse más felices y sanos, y se preocupaban porque hubiera siempre color y alegría en la cocina. Ya no les gustaba ver el frutero vacío!

FINANCIA



Unión Europea



Región de Murcia
Consejería de Agua, Agricultura
y Medio Ambiente

COLABORA



FECOAM

Página N° 2

www.HuertaChef.com