
Людмила Лыфарь
Тайна хрустящего королевства

Людмила Лыфарь

# Тайна хрустящего королевства

«Автор»
2026

**Лыфарь Л.**

Тайна хрустящего королевства / Л. Лыфарь — «Автор», 2026

Эта сказочная история показывает, как еда влияет на самочувствие и настроение, используя понятные ребенку образы: конфета -это фейерверк(вспыхнул и погас), а овощи, зелень и крупы -лучики, которые горят долго.

© Лыфарь Л., 2026
© Автор, 2026

# Людмила Лыфарь
# Тайна хрустящего королевства

Тайна Хрустящего Королевства

Сказка в восьми главах.

1. Соня и её сладкая тайна

Жила-была девочка Соня. Ей было шесть лет, и у неё были рыжие кудряшки, веснушки на носу и одна большая тайна.

Соня не любила овощи. Вообще. Никакие.

Она не любила помидоры, потому что они «слизкие». Не любила морковку, потому что она «твёрдая и скучная». Не любила капусту, потому что капуста «шуршит, будто старая газета». А про брокколи Соня говорила так: «Это не еда. Это маленькое дерево, которое потерялось в тарелке».

Зато Соня обожала конфеты. И печенье. И пастилу. И шоколадные вафли. И всё, что было сладким, липким и таяло на языке.

Каждый вечер Соня ужинала так: ковыряла вилкой кашу, делала вид, что ест, а потом шептала:

Мам, я не хочу. Я уже сыта.

И мама вздыхала. А Соня тихонько доставала из-под подушки конфету она всегда прятала их там, про запас и съедала.

Так прошёл весь октябрь. И весь ноябрь. И почти весь декабрь.

Соня стала бледной. Кудряшки потускнели. По утрам ей не хотелось вставать, а днём бегать. Она зевала на прогулке и говорила:

Я устала. Пойдём домой.

Однажды мама принесла с рынка огромный кочан капусты. Положила его на кухонный стол. Соня посмотрела на капусту. Капуста лежала и молчала. Но Соня могла поклясться: капуста смотрела.

Мам, — сказала Соня, капуста на меня смотрит.

Глупости, — ответила мама и ушла в комнату.

Соня осталась на кухне одна. И тут случилось странное.

Капуста зашуршала. Листочки у неё раздвинулись вжик, вжик, вжик и из капусты выскочил маленький зелёный человечек. Ростом с огурец. В шапочке из листика. С пухлыми щёчками. И он сказал:

Здравствуй, Соня. Меня зовут Капустин. И у меня для тебя плохие новости.

Соня открыла рот. Потом закрыла. Потом снова открыла.

Ты... ты кто?

Я-то? Я страж Хрустящего Королевства. А вот ты беда. Большая беда. Хрустящее Королевство гибнет. И, кажется, из-за тебя.

Глава 2. Великий Хруст

Капустин был серьёзный. Не страшный, а именно серьёзный. Он сел на край тарелки, болтал ножками и говорил.

Видишь ли, Соня, — начал он, есть на свете Хрустящее Королевство. Там живут все продукты: овощи, фрукты, каши, хлеб, молоко, рыба, мясо. Каждый из них живой. У каждого есть свой дом, своя работа и своя… ну, скажем так, суперсила.

Суперсила? — переспросила Соня. У морковки?

Именно! — Капустин гордо выпрямился. Морковка видит в темноте. Помидор бегает быстрее всех. Я, например, могу поднять в десять раз больше собственного веса. Потому что в капусте сила. Настоящая, крепкая, как ствол дерева.

А конфеты? — спросила Соня.

Капустин помрачнел.

Конфеты… это другое. В Королевстве есть Тёмный Карамелькин. Он был когда-то обычным мёдом сладким и полезным. Но потом он захотел стать ещё слаще, ещё ярче, ещё липучее. Он добавлял и добавлял сахар, пока от настоящего мёда не осталось ничего. Только сладость. Пустая, хитрая, липкая сладость.

И что он сделал?

Он украл Великий Хруст!

Что украли?!

Великий Хруст! — Капустин вскочил и замахал руками. Это сердце нашего Королевства. Хруст это когда морковка хрумкает на зубах. Это когда яблоко щёлкает. Когда хлеб подпрыгивает в духовке. Когда каша пыхтит на огне. Хруст это жизнь еды. Без Хруста еда становится серой, мягкой и… никакой. Как картон. Понимаешь?

Соня кивнула. Она вспомнила, как вчера ела суп и он был вроде бы суп, но будто бы и не суп. Безвкусный. Серый.

Так вот, — продолжил Капустин, Карамелькин украл Хруст и спрятал его в Чёрном Леденце. А Леденец запер на семь замков. Семь, Соня! И ключи от этих замков разбросаны по всему Королевству. Каждый ключ охраняет один житель и каждый отдаст ключ только тому, кто докажет, что понимает еду. По-настоящему понимает.

А я тут при чём? — спросила Соня.

Капустин посмотрел на неё очень внимательно.

Потому что Королевство внутри тебя. Оно живёт в твоём животе, в твоих мышцах, в твоих кудряшках. Когда ты ешь только конфеты, Королевство тускнеет. Когда ты не ешь овощи овощи слабеют. Когда ты пропускаешь завтрак каши засыпают и не могут проснуться. Ты наша хозяйка, Соня. И только ты можешь вернуть Хруст.

Соня посмотрела на капусту. На Капустина. На свои руки бледные и тонкие.

А как туда попасть?

Капустин улыбнулся. Достал из-под листика маленький хрустящий сухарик. Протянул Соне.

Съешь. И закрой глаза.

Соня взяла сухарик. Он был тёплый, пах хлебом и солнцем. Она откусила. Хрум! Глаза закрылись сами.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.