Людмила Лыфарь



Тайна хрустящего королевства

Людмила Лыфарь

Тайна хрустящего королевства

https://litres.ru/74969672
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

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.