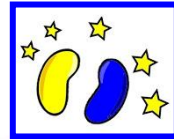


# Mr Bean, Mrs Lentil and their tiny peas celebrating the International Year of Pulses

2016



*Autor –Iuliana Ciubuc*

## *Fasolea*

Am păstaia curgătoare,  
Și vă spun, deocamdată,  
C-am o minunată floare  
Și sunt dicotiledonată.



Sunt o liană însemnată,  
Am, sau nu, tulpină agățătoare,  
De mă priviți, vedeți îndată  
Că mă remarc prin trup și floare.



Am floricele divers colorate,  
Umplu tufele cu fructe atârinate,  
Pe-arac i stau bine, ordonate,  
Păstăi grase, minunate.

Culege vara gospodina,  
tot ce produce gradina,  
pregătește și gătește,  
pe musafiri îi servește...



De mâncați boabele mele,  
Preparate cum poftiți,  
Ciorbă, iahnie, piure.....de doriți,  
bat toate legumele.  
Mâncați de nu vă mai opriți!



Sunt gustoasă, sățioasă,  
În farfurie-s arătoasă,

Sunt hrană foarte sănătoasă.

Și mâncare savuroasă!

Sănătatea îți păstrezi,

Stomacul ți-l protejezi,

Cel mai important e, să știi,

Cu mine te hrănești,

nu spun prostii!

Învață-i și pe copii!

Mazărea e sora mea,

La fel de bună e și ea.

E mai bogată-n clorofilă,

Iar pentru sănătate e foarte utilă.



### ***Mazărea***

-Eu nu cresc cât tine de înaltă,

Și nici nu am păstaia așa de lată,

Dar am multe vitamine,

Minerale, proteine,

Care-ți fac și ție bine!

### ***Fasolea, mazărea , lintea in cor:***

Noi, leguminoasele,  
Vă întărim oasele,  
În boabe sau în păstaie,  
Toate meniurile le „taie”!



### ***Lintea***

- Eu sunt lintea, nu mă știți?

Cu mine chiar vă hrăniți,  
Dacă știți să mă gătiți,  
Vă voi face fericiți.  
Eu vă ofer mai multe vitamine  
Și antioxidanți, și proteine,  
Dar și numeroase fibre alimentare,  
Ce cancerul previne.  
Și asta trebuie să știți, e foarte bine!

