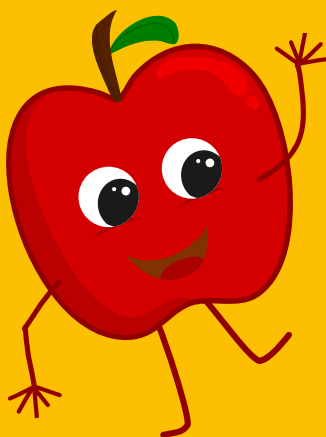
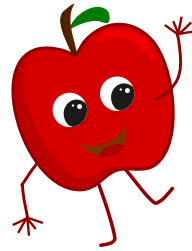


Μια περιπέτεια για τη φρουτοπαρέα





Λούλης



Λίνα



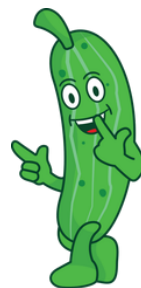
Νάνα



Άκης



Λίντα



Λάκης

Συγγραφή: Στάλω Πάπουτσου, Μαρίνα Κάφουρου
Σχεδιασμός / Επιμέλεια: Μαρίνα Κάφουρου
Copyright ©2026



Ένα ανοιξιάτικο πρωινό οι φίλοι μας τα φρούτα και τα λαχανικά ετοιμάζονται να κάνουν πεζοπορία και να ανακαλύψουν τη φύση. Με σύμμαχο τις υπερδυνάμεις τους όλοι μαζί ανυπομονούν να ζήσουν μια νέα περιπέτεια.



Ο Λούλης ξύπνησε πρωί - πρωί για να ετοιμάσει την εκδρομική του τσάντα και πρώτα έβαλε μέσα τον αγαπημένο του φρουτο-οδηγό, ένα καπέλο και ένα μπουκάλι νερό. Τελειώνοντας, κάθισε για να πάρει το πρωινό του, το «σούπερ» γεύμα, όπως συνηθίζει να το αποκαλεί, αφού χωρίς αυτό δεν μπορεί το μυαλό του να υπολογίσει ούτε και την πιο απλή μαθηματική πράξη.

Έφαγε με όλη του την όρεξη μια φέτα πολύσπορο ψωμί με μέλι και ήπια ένα γεμάτο ποτήρι γάλα. Ο σούπερ Λούλης είναι πανέτοιμος για περιπέτειες, αναφώνησε! Πι ... πι... ακούγεται ο χαρακτηριστικός ήχος του κόκκινου καμπριολέ αυτοκινήτου της Λίνας.

Λίνα: Έλα Λούλη μας περιμένουν οι υπόλοιποι πάμε!

Πηδάει αμέσως ο Λούλης, στο αυτοκίνητο και σε χρόνο ρεκόρ φθάνουν στον προορισμό τους.

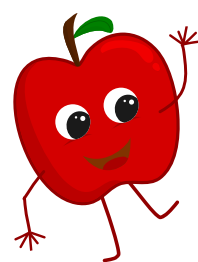
Νάνα: Γεια σας αγαπημένοι μου! Φαίνεστε να είστε όλο χαρά και ζωντάνια!

Λίνα: Ναι, είμαστε! Ειδικά όταν προλαβαίνουμε να τρώμε το πρόγευμά μας, πριν από κάθε μας δράση! Πρόλαβα ακόμη να φτιάξω σνακ για όλους μας, δηλαδή νοστιμότητα σάντουιτς με φύλλα από σπανάχι χι, χι, χι!

Λάκης: Γιούπι! Τα απολαμβάνω πάντοτε γιατί είναι δυναμωτικά χα, χα, χα!

Λίνα: Άντε τα λέμε στη διαδρομή ... έτοιμοι για τη νέα μας περιπέτεια!

Όλοι μπαίνουν στο κόκκινο αυτοκίνητο της Λίνας και ξεκινούν για μια νέα φρουτο-περιπέτεια!



Νάνα: Πω, πω, τι ωραία που είναι η φύση αυτή την εποχή, όλα ανθισμένα, πράσινα, κόκκινα και κίτρινα, σαν παλέτα ζωγραφικής. Είμαι κατενθουσιασμένη!



Άκης: Ακριβώς όπως τα λες! Το ξέρεις Λίτσα ότι όλες οι βιταμίνες στα φρούτα και τα λαχανικά κρύβονται στα χρώματα; Όσο πιο έντονο χρώμα τόσο περισσότερες βιταμίνες. Άχου, μου άνοιξε κιόλας η όρεξη! Έχω φέρει μαζί μου κομμένο μηλαράκι που θα μας χορτάσει στη στιγμή. Ποιος θέλει;

Λίτσα: Γιάμι, ναι θα ήθελα εγώ λίγο μηλαράκι, γιατί η κοιλίτσα μου άρχισε από τώρα να γουργουρίζει!

Λούλης: Παιδιά, φτάσαμε! Να, εδώ δεν είναι που μας είπαν να πάρουμε το μονοπάτι «Φρουτο-περιπέτειες»;

Νάνα: Ναι... ναι Λούλη εδώ είναι! Σταμάτα. Όλα φαίνονται τέλεια. Πρώτα-πρώτα καθαρός αέρας, ηρεμία και μια καταπληκτική θέα... Θαυμάσια!

Λούλης: Πριν ξεκινήσουμε την περιπέτειά μας στο μονοπάτι λέω να ορίσουμε έναν αρχηγό ομάδας.

Άκης: Ναι, συμφωνώ. Ποιος θα ήθελε;

Λάκης: Πιστεύω ο Λούλης είναι ο πιο κατάλληλος σε αυτό τον ρόλο, συμφωνείτε;

Άκης: Μα ναι, καλύτερος δεν υπάρχει! Αφού είναι ο δυνατότερος από όλους μας!

Λούλης: Ευχαριστώ πολύ παιδιά, με κάνετε να θέλω να είμαι διπλά προσεκτικός για την ασφάλεια όλων μας. Οι οδηγίες που θα σας δώσω είναι ότι θα πάρουμε το μονοπάτι «Φρουτο-περιπέτειες» και κάνοντας αυτή τη διαδρομή θα ανακαλύψουμε διάφορα είδη φρούτων και λαχανικών, έτσι όπως μεγαλώνουν στη φύση τους, “farm to fork”, όπως λέμε!

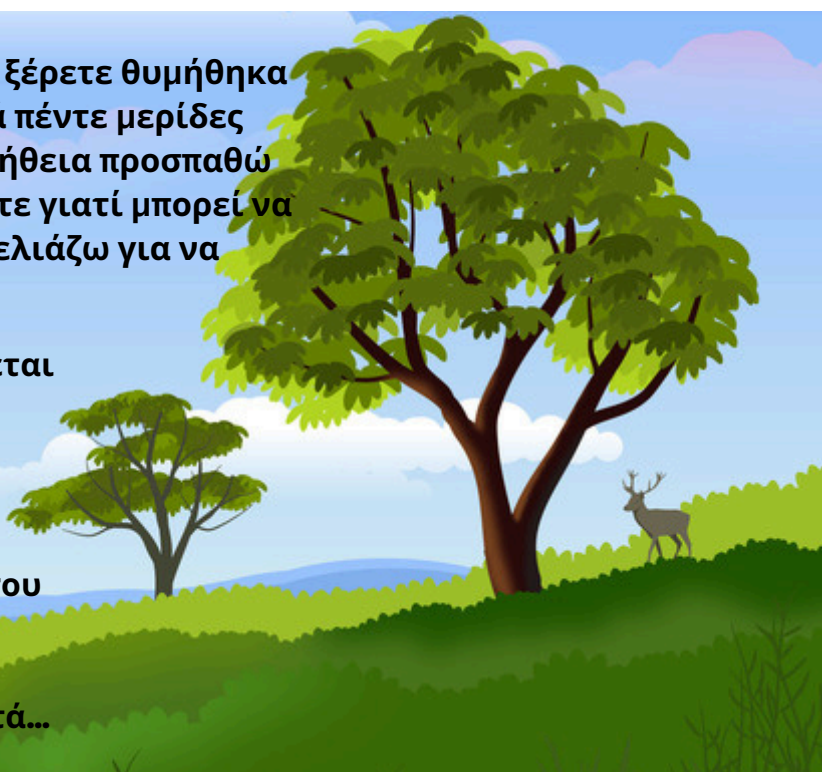
Λίτσα: Είσαι μοναδική φιλενάδα, δώσε πέντε!

Λίνα: Ωω, δεν το πιστεύω ακόμη ότι φάνηκα τόσο τολμηρή και σας ακολούθησα σε αυτή την περιπέτεια!

Άκης: Τώρα που είπατε για να δώσετε πέντε, ξέρετε θυμήθηκα ότι οι ειδικοί μας λένε να τρώμε καθημερινά πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά. Εγώ, για να πω την αλήθεια προσπαθώ αλλά δεν το κάνω πάντα είτε γιατί ξεχνώ, είτε γιατί μπορεί να μην τα βρω φρέσκα στο ψυγείο ή γιατί τεμπελιάζω για να καθαρίσω ένα φρούτο και να το φάω.

Λίνα: Μμμ... αυτό ισχύει για πολλούς! Χρειάζεται καλός προγραμματισμός για να το τηρούμε καθημερινά και εμείς ως φρουτο-ήρωες θα πρέπει να ακολουθούμε αυτή τη σύσταση.

Λούλης: Για σταθείτε ρε παιδιά, κάτι βλέπω που μου φαίνεται λίγο παράξενο, ίσως και λίγο περίεργο. Για να δω καλύτερα. Βλέπω πολύ σκούρο μωβ χρώμα εκεί κάτω. Ελάτε πιο κοντά...



Άκης: Άνοιξε τώρα τον οδηγό που έφερες Λούλη και κοίταξε στο μωβ.

Λούλης: Ελάτε όλοι πιο κοντά. Παιδιά, ... αυτά είναι χιλιάδες, εκατοντάδες μούρα και μύρτιλα.

Λίντα: Άκουσε κάποιος κάτι;

Λίνα: Α ... μπα, τίποτα δεν είναι, μάλλον ο αέρας.

Λίντα: Τι είναι ακριβώς τα μούρα;

Λούλης: Τα μούρα θεωρούνται από τις πιο «σουπερ-τροφές» και είμαστε πολύ τυχεροί που τα βρήκαμε. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C και E, φυτικές ίνες και μας ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Όλα είναι γραμμένα εδώ στον φρουτο-οδηγό! Ακόμη λέει ότι μας προφυλάσσουν από πολλές ασθένειες.

Άκης: Να μαζέψουμε λίγα;

Λίντα: Και τι θα τα κάνουμε;

Λούλης: Μα, φυσικά θα τα προσθέσουμε στο φρουτογιαούρτι μας ή ακόμη θα φτιάξουμε σπιτική μαρμελάδα! Έχω μια συνταγή που όλοι θα λατρέψετε.

Λίντα: Έχει πολύ πλάκα το μάζεμά τους και κόβονται τόσο εύκολα από τους θάμνους. Πήραμε όμως αρκετά. Ας προχωρήσουμε πιο κάτω.

Άκης: Τι να έχει εδώ άραγε, κάτι κοκκινίζει;

Λίνα: Το σίγουρο είναι ότι δεν είναι μήλα!

Λούλης: Τι μπορεί να βγαίνει αυτή την εποχή;

Άκης: Μα φυσικά ναι, το βρήκα είναι φράουλες!

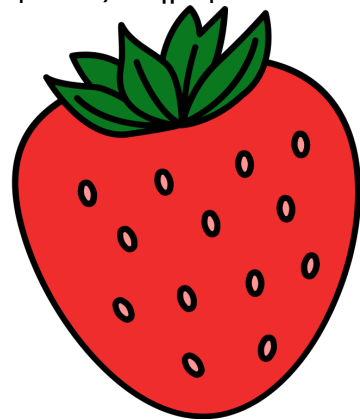
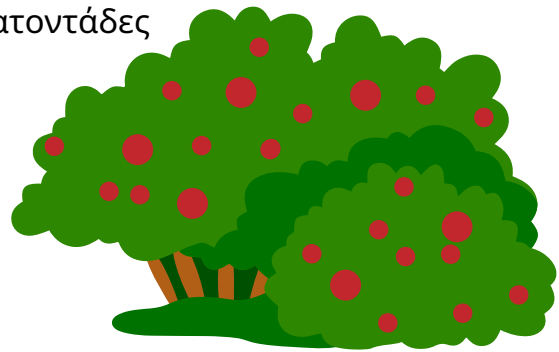
Νάνα: Γιάμι, γιάμι είναι καλοψημένες και κατακόκκινες φράουλες! Σηκώστε τώρα μανίκια και ξεκινήστε μάζεμα στα καλάθια σας.

Λίντα: Μα, δεν μας λες Λούλη οι φράουλες και τα μούρα ανήκουν στην ίδια οικογένεια φρούτων;

Άκης: Και πού μας βοηθούν οι κόκκινες αυτές κυρίες;

Λούλης: Ας ψάξουμε στον οδηγό. Οι **φράουλες** περιέχουν πλήθος από **βιταμίνες** όπως επίσης ενισχύουν την απόδοση της μνήμης μας και προστατεύουν τον οργανισμό από τις **διάφορες λοιμώξεις** και **ιώσεις**. Ιδιαίτερα δε οι φράουλες περιέχουν **βιταμίνη C** που μας προστατεύει από τα κρυολογήματα.

Λίνα: Δύο καλάθια φράουλες, μας φτάνουν;



Λούλης: Μας φτάνουν! Πάμε παρακάτω. Άκηγη μα πού είσαι; Προχώρησες πολύ μπροστά!

Λάκης: Βοήθεια, βοήθειααα!!! Χιλιάδες ποντίκια κρέμονται απ' τα δέντρα!

Λούλης: Ποντίκια; Να κρέμονται απ' τα δέντρα; Για να δω. Βρε Λάκη, αυτά δεν είναι ποντίκια. Είναι ακτινίδια! Είναι γκρι και χνουδωτά από έξω αλλά μέσα είναι καταπράσινα και βοηθάνε πάρα πολύ στη δυσκοιλιότητα!

Άκης: Έχουν δηλαδή τη δική μου υπερδύναμη;

Λούλης: Ω ναι !!! Και με το παραπάνω! Τα ακτινίδια είναι κολλητά φιλαράκια μάλιστα με τα δαμάσκηνα! Ένα δαμάσκηνο και ένα ακτινίδιο την ημέρα και το εντεράκι πάει άδειασε! Ξέχνα τη δυσκοιλιότητα!

Λάκης: Έχουμε ακόμη να μάθουμε κι' άλλα! Βλέπω κάτι πρασινωπό να μας πλησιάζει, μάλλον θα είναι κάτι σε λαχανικό. Τι όμως;

Λίντα: Πλησιάστε προσεκτικά.

Λίνα: Μια ομάδα από μπρόκολα είναι μπροστά μας.

Λίντα: Πάντα ήθελα να δω από κοντά πώς είναι τα μπροκολάκια!

Νάνα: Φαίνονται σαν ανθισμένα λουλούδια. Ο οδηγός άραγε τι λέει;

Λούλης: Έλα Λάκη πάρε και διάβασε.

Λάκης: Μα ναι, ένα λεπτό, για να δω, ναι στη σελίδα 57. Ακούστε: εκτός από τις βιταμίνες, **τα μπρόκολα** είναι πλούσια σε **ασβέστιο, μαγνήσιο** και **κάλιο** και βελτιώνουν την πνευματική λειτουργία του εγκεφάλου μας.

Άκης: Για ξαναπές αυτό που είπες για τον εγκέφαλό μας;

Λάκης: Με απλά λόγια εννοεί ότι ο εγκέφαλός μας μπορεί να συκρατήσει πολλές πληροφορίες!

Άκης: Πολύ καλό αυτό, γιατί εγώ πολλές φορές ξεχνώ ακόμη και τι έφαγα την προηγούμενη ημέρα!

Νάνα: Άντε, μάζεψε μπρόκολα για έναν μήνα και μετά θα μπορείς να θυμάσαι ακόμη και για το πότε πήγε για πρώτη φορά ο άνθρωπος στο φεγγάρι!

Άκης: Αστεϊάκια;

Νάνα: Έλα βρε φιλαράκι, μια πλάκα έκανα!



Λούλης: Λοιπόν παιδιά συγκεντρωθείτε, υπάρχουν ακόμη και άλλα που μας περιμένουν.

Άκης: Τι λέτε τώρα για ένα μίνι σνακ με λίγα αγγουράκια, έτσι για να δροσιστούμε λιγάκι!

Λούλης: Νομίζω είναι κατάλληλη ώρα για ένα μικρό διάλειμμα.

Όλοι μαζί: Κρατς ...κρουτς ...κρατς...

Λάκης: Σηκωθείτε όλοι πάνω, γιατί δεν μας βλέπω να προλαβαίνουμε.

Λούλης: Μμ ... κάτι ξεδιπλώνεται μπροστά μας και μοιάζει με τον προηγούμενο πράσινο θάμνο, με τη διαφορά ότι αυτός είναι άσπρος. Το βλέπετε;

Λίνα: Μα φυσικά, φαίνεται κάτι που μοιάζει με λουλούδια.

Άκης: Βρε, βρε, λείπει ο Μάρτης από την Σαρακοστή! Πώς δεν το καταλάβαμε τόση ώρα; Τα άσπρα λουλούδια είναι τα κουνουπίδια!

Λάκης: Δεν τα συμπαθώ πολύ και ό,τι και να μου πείτε δεν πείθομαι για το αντίθετο!

Λούλης: Άκου πρώτα και μετά αν θέλεις βγάλε τα συμπεράσματά σου. Το κουνουπίδι είναι πλούσιο σε ευεργετικές για την υγεία μας ουσίες όπως η σουλφοραφάνη, η οποία προστατεύει τα τοιχώματα του στομάχου και το κάνει πιο ανθεκτικό στα βλαβερά βακτήρια.

Άκης: Πώς λέγεται αυτή η ουσία; Φάνη;

Λούλης: Χι, χι κοντά έπεσες! Σουλ – φο – ρα - φά - νη λέγεται και μπορώ ακόμη να σας πω ότι αυτή η ουσία παρέχει ισχυρά οφέλη για την υγεία και έχει αντικαρκινικές επιδράσεις.

Λάκης: Εγώ, που κάποτε πονάω λιγάκι το στομαχάκι μου, θα το έχω υπόψη μου. Ίσως το βάλω σε σουππα ή μπιφτέκια λαχανικών! Γιάμι, γιάμι, σκέφτομαι τώρα τα μπιφτέκια και μου τρέχουν τα σάλια!

Άκης: Ναι, ναι μην το ξεχάσεις!

Λούλης: Λοιπόν, τι λέτε; Βλέπω πολύ πρασινάδα προς τη δεξιά μεριά, να πάμε προς τα 'κει;

Για τρέξτε όλοι να δούμε! Μα ρε παιδιά που είναι η Λίντα; Λίνταααα;

Λίντα: Εδώ είμαι. Μην προχωράτε τόσο γρήγορα! Έχουν κουραστεί τα ποδαράκια μου απ' το πολύ περπάτημα σήμερα. Πω, πω τρέμουν τα καημένα!

Νάνα: Για πάρε μια μπανάνα και να δεις που θα μπορέσεις να συνεχίσεις το περπάτημα.

Λίντα: Μμμ ... νόστιμο, γρήγορο και εύκολο σνακ και το πιο σημαντικό, ξεφλουδίζει στη στιγμή! Ήδη νοιώθω καλύτερα!

Λάκης: Παιδιά δείτε! Πράσινο παντού!

Άκης: Καταλάβετε τι είναι;

Λούλης: Ας πλησιάσουμε ακόμη πιο κοντά, δεν απειλούμαστε από τίποτα, ούτε έντομα, ούτε ερπετά. Δεν είναι μαγευτικό αυτό το μέρος;

Λίνα: Κάτι περισσότερο. Ονειρεμένο θα έλεγα!

Λίντα: Ε παιδιά, αυτό που βλέπουμε είναι μπιζέλια!

Άκης: Εννοείς τις πράσινες μπαλίτσες;

Λάκης: Ωχ σήμερα, όλο για τέτοια θα ακούω!

Λίντα: Σταματήστε λίγο μεταξύ σας!

Λούλης: Τι συμβαίνει, Λίνα τα μάτια σου κοκκίνισαν;

Λίνα: Νομίζω αρχηγέ, κάτι έχουν τα ματάκια μου και άρχισαν να θολώνουν!

Λάκης: Αγαπητή μου Λίνα, μην σκέφτεσαι τίποτα! Πάρε τρία μπαστούνια καρότο και μιλάμε σε λίγο.

Λίνα: Χλαπς... χλαπς...χλαπς

Λούλης: Ε, παιδιά, για να μη ξεχνιόμαστε κιόλας. Λέγαμε για τα μπιζέλια που είναι εδώ μπροστά μας. Ο οδηγός συστήνει ότι μπορούμε να τα τρώμε με πατάτα, καρότο ή ακόμη να τα κάνουμε συνοδευτικό πουρέ.

Άκης: Τι είναι το πουρέ;

Λίντα: Πουρέ καλέ μου είναι όταν λειώσεις τα μπιζέλια και πάρουν μια λεία υφή σαν κρέμα. Μπορείς να προσθέσεις πατάτα και καρότο στον πουρέ και αμέσως γίνεται ακόμη πιο νόστιμο! Το έχω δοκιμάσει και σας το προτείνω.

Άκης: Τι άλλο ευεργετικό έχουν τα μπιζέλια, γιατί αισθάνομαι ότι θα δυσκολευτώ να βάλω στο πιάτο μου, πράσινες μπαλίτσες για φαγητό.

Λούλης: Ακούστε, τα μπιζέλια ή ο αρακάς που είναι το ίδιο λαχανικό έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και ίνες και βοηθούν στην καλή πέψη του στομάχου.

Λάκης: Κάτι δυνατό ακούγεται από μακριά. Ακούτε και εσείς αυτή τη βουή;

Άκης: Ναι, την ακούμε



Λίνα: Άντε πάλι οι ενοχλητικοί μας βρήκαν! Να, τους βλέπω, μας πλησιάζουν οι επεξεργασμένες τροφές!

Λούλης: Τι θέλουν πάλι. Μπελά που βρήκαμε! Θα παραμείνουμε ενωμένοι με σύμμαχο τις υπερ - δυνάμεις μας και μην ανησυχείτε για τίποτα.

Γαριδούλης: Βρε, βρε, να τους φίλους μας τα φρούτα και τα λαχανικά!

Λούλης: Συνεχίζετε να μας παρακολουθείτε;

Γαριδούλης: Ε, ναι αφού μας δυσκολεύετε τη ζωή! Έχετε πείσει σχεδόν την πλειοψηφία ότι είστε καλύτεροι από εμάς! Χα, χα, χα...

Λούλης: Αναρωτηθήκατε γιατί συμβαίνει αυτό;

Γαριδούλης: Δεν μας απασχολεί. Γνωρίζουμε ότι είμαστε νόστιμες και γρήγορες τροφές που χαρίζουν απόλαυση στα παιδιά και αυτό μας αρέσει!

Λούλης: Γι' αυτό δεν είμαι και πολύ σίγουρος!

Γαριδούλης: Τι ψάχνετε εδώ;

Λούλης: Δεν θα σας δώσουμε αναφορά για τις δικές μας κινήσεις. Τι ζητάτε από εμάς;

Γαριδούλης: Μια υπαίθρια πάλη;

Λούλης: Εντάξει, λοιπόν, εμείς είμαστε έτοιμοι! Εσείς από εδώ και εμείς από εκεί.

Γαριδούλης: Όχι, καλέ μου. Θα συμμαχήσουμε εμείς οι δύο.

Λούλης: Πολύ καλά!

Πρώτος, ο Λούλης δίνει μια μπουνιά στον Γαριδούλη και αμέσως πέφτει στο έδαφος. Τα φρούτα και τα λαχανικά ζητωκραυγάζουν. Ο Γαριδούλης ζαλίστηκε και οι υπόλοιποι της παρέας του κοιτούν ο ένας τον άλλον σαν χαμένοι.

Λούλης: Από ότι κατάλαβα, δεν νιώθεις και πολύ καλά, σωστά;

Γαριδούλης: Έχασα για λίγο τις δυνάμεις μου, αλλά δεν σημαίνει πως δεν είμαι καλά! Σηκώθηκα, πάμε πάλι.

Ο Γαριδούλης παίρνει φόρα και δίνει αυτός τώρα μια μπουνιά στον Λούλη. Ο Λούλης ούτε που νιώθει τίποτα και τον αναποδογουρίζει αμέσως στο έδαφος. Μετράει 1, 2, 3 και ο Γαριδούλης δεν μπορεί να σηκωθεί.

Ακούγονται μουρμουρητά από την ομάδα του Γαριδούλη.

Εμείς δεν νιώθουμε πολύ καλά εδώ, υπάρχει πολύ πράσινο, χόρτα και δέντρα και δεν μας κάνει να νιώθουμε συναρπαστικά. Αχ, τρέμουν και τα ποδαράκια μας...



Λούλης: Άιντε δρόμο, φύγετε από 'δω. Δεν έχετε βιταμίνες μέσα σας γι' αυτό και είστε αδύνατοι και σκυθρωποί. Που να αντέξετε σε ένα τέτοιο καταπράσινο και όλο ζωντάνια περιβάλλον!

Γαριδούλης: Κλαψ, κλαψ αποτύχαμε!

Λίνα: Είμαστε πανευτυχείς αρχηγέ που τα κατάφερες για άλλη μια φορά! Είσαι πολύ δυνατός γι' αυτό και εμείς πάντοτε θα σε ακολουθούμε!

Γαριδούλης: Ε... παιδιά... μήπως να μας δώσετε κάποια συμβουλή για να γίνουμε δυνατοί σαν και σας;

Λούλης: Μα να τρώτε φρούτα και λαχανικά φυσικά!!!

Γαριδούλης: Αν κάνω ότι και ο ξάδερφος μου ο Γλυκοπατατούλης που μπήκε και ψήθηκε στο φούρνο και έγινε σπιτικό σνακ γλυκοπατάτας, δηλαδή αν γίνω σπιτικό σνακ από φρούτα και λαχανικά θα είμαι πιο δυνατός;

Λούλης: ΑΜΕ! Και πιο νόστιμος! Θα σε αγαπάνε μικροί και μεγάλοι! Και θα μπορείς να κάνεις και παρέα μαζί μας!

Γαριδούλης: Σας ευχαριστώ καινούργιοι μου φίλοι!

Λούλης: Παιδιά, εμείς ας περπατήσουμε ακόμη λίγο.

Λάκης: Καλή μου Λίνα, πώς είναι τα μάτια σου τώρα;

Λίνα: Πολύ καλύτερα!

Λάκης: Τα καρότα είναι πλούσια σε βιταμίνη, γι' αυτό και βοηθούν τα μάτια σου.

Σκέψου να τρως κάθε μέρα λίγο καρότο πόσο θα σε βοηθά.

Λίνα: Τελικά, θα το σκεφτώ φίλε και θα βάζω κομμάτια από καρότο στα φασόλια μου ή ακόμη να το τρίβω στη σαλάτα μου!

Λούλης: Η ομάδα είναι έτοιμη και δυνατή; Δεν άκουσα!

Όλοι μαζί: Ναααααι!!!

Άκης: Κάτι πρασινίζει πάλι, αλλά είναι αδύνατο να καταλάβω από αυτή την απόσταση!

Λίνα: Είναι φυτά, αλλά δεν καταλαβαίνουμε τι καρπό κρύβουν!

Λούλης: Βρε παιδιά μόλις βρήκαμε ένα από τα πιο «διάσημα» όσπρια στον κόσμο.



Άκης: Δηλαδή, υπάρχουν και «διάσημα» όσπρια;

Λούλης: Μα φυσικά! Νομίζεις πως μόνο τα φρούτα είναι διάσημα και έχουν σουπερ-δυνάμεις;

Άκης: Έ... ε... έτσι πίστευα!

Λίνα: Μάθε ακόμη κάτι!

Άκης: Για ποια όσπρια μιλάμε τελοσπάντων;

Λούλης: Μα για τις φακές, που τρώγονται με χίλιες δυο συνταγές!

Λίνα: Να μαζέψουμε;

Νάνα: Ναι, ναι θέλουμε αρκετές για να τρώμε, έστω και μία φορά την εβδομάδα.

Λούλης: Ενώσω μαζεύτετε θα σας διαβάσω μερικά από τα οφέλη τους. Πρώτον, μειώνουν τη χοληστερόλη, δεύτερον ενδυναμώνουν την καρδιά, τρίτο βοηθούν στη σωστή κυκλοφορία του αίματος και τέταρτο μας ενισχύουν για να έχουμε ένα υγιές δέρμα!

Λίνα: Πώ... πω πέρασε η ώρα και πρέπει να φύγουμε γιατί το βράδυ έχουμε φρουτο- παράσταση!

Λάκης: Έχει δίκαιο. Κάναμε τόσα πράγματα που δεν καταλάβαμε πώς πέρασε η ώρα. Τι λες Λούλη, είναι ώρα για αποχώρηση;

Λούλης: Εντάξει φίλοι μου, είμαστε όλοι καλά και σουπερ δυνατοί και επιστρέφουμε πίσω μέχρι την επόμενη φρουτο-περιπέτεια!

