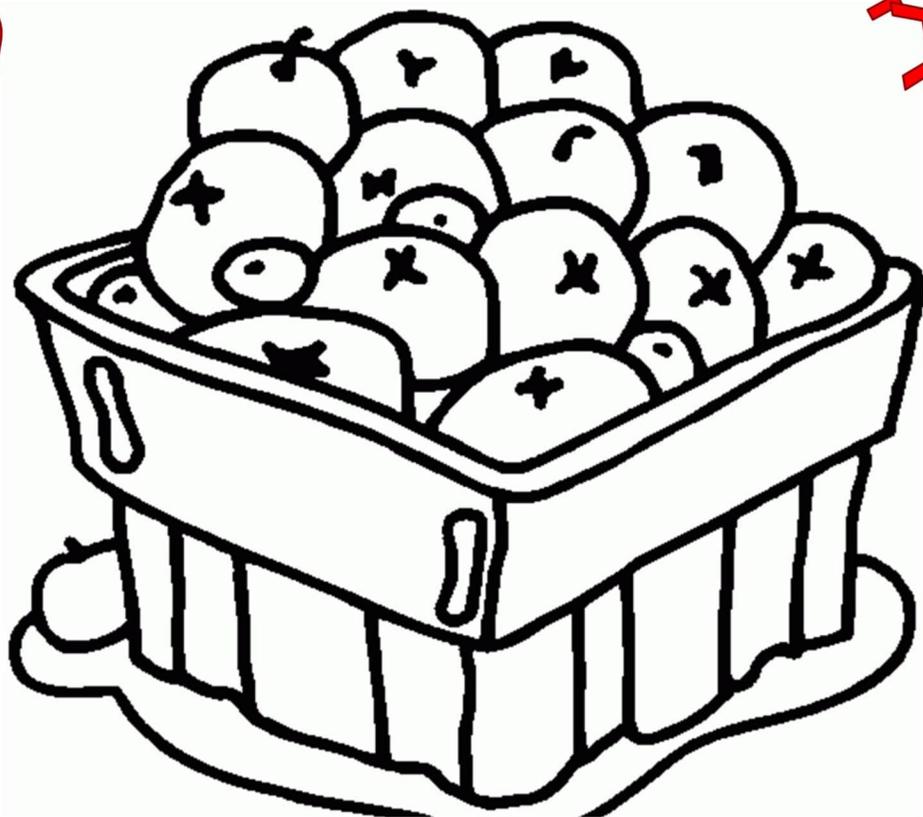


Сказки о здоровом питании

ВОЛШЕБНАЯ ЯГОДА



Иллюстратор

Автор

М. Скрецова

Завтракали на маленькой террасе, залитой ярким солнцем. Деревья росли так близко, что казалось, находишься прямо в лесу.

— Отведайте моего волшебного напитка, — сказала бабушка, разливая по чашкам красную жидкость. Андрейка отошел от стола подальше.

«Подумаешь, волшебный напиток! Одни неприятности от него. Парное молочко козы Даши намного вкуснее».

Темно-красный напиток с приятной кислинкой был душистым и прохладным.

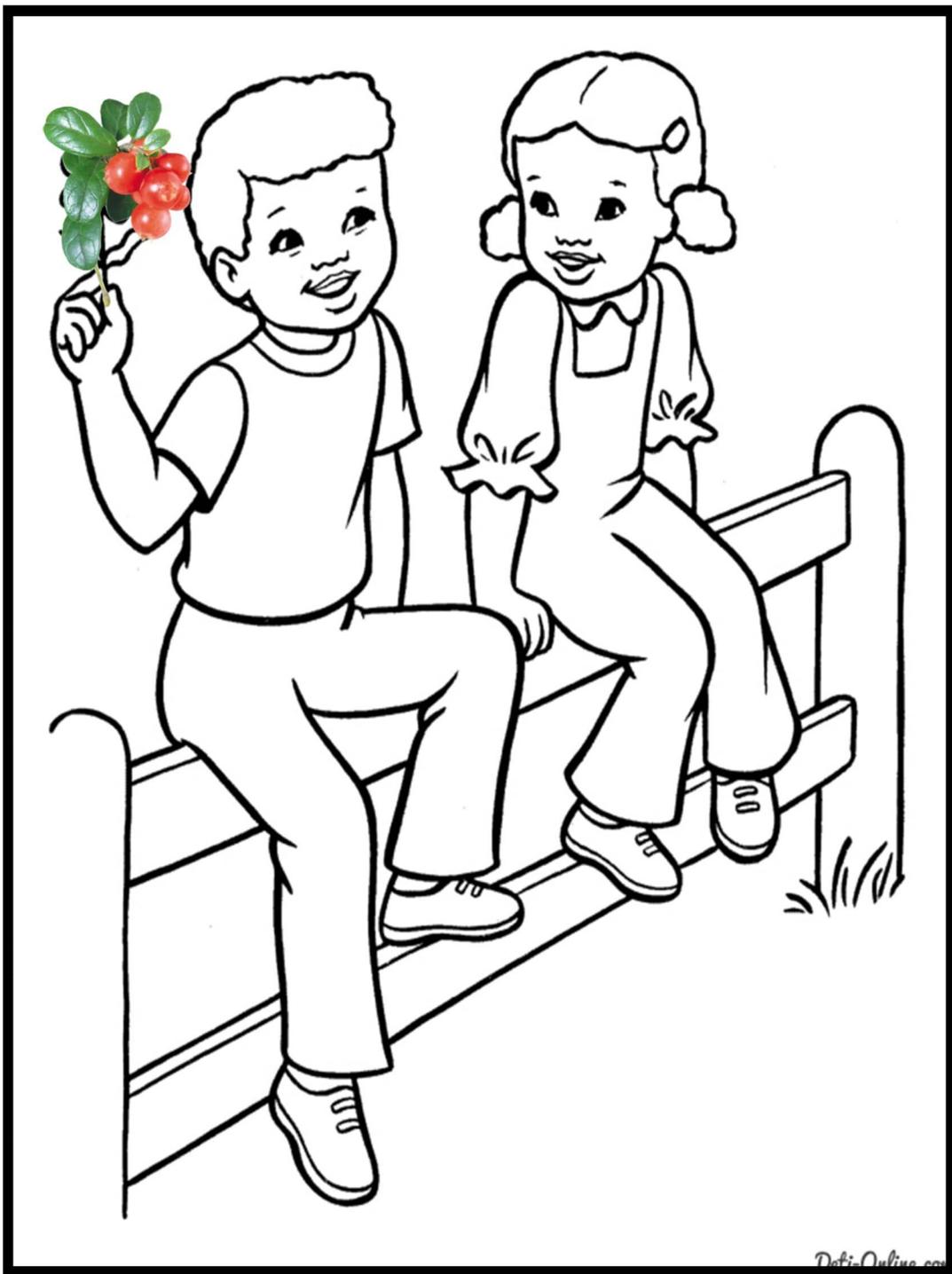
— Вкуснее, чем лимонад и соки, которые нам мама покупала, — сказала рассудительная Аня.

— Бабушка, а почему этот напиток волшебный? — спросила Машенька.

Потому что приготовлен из волшебных ягодок клюквы. Мы клюкву, царицу болот, каждую осень на болоте собираем, уж очень она нас выручает. Подскочит у меня давление, я его мигом клюквенным соком снижаю. Дедушка однажды от воспаления почек слег, так я его через неделю клюквенным соком подняла. Если бы в магазинах вместо лимонада клюквенный сок продавали, люди бы о простудах забыли, — объяснила бабушка.

В клюкве что, таблетки спрятаны? — удивилась Аня.

— Не таблетки, а волшебный эликсир, под названием аскорбиновая и лимонная кислота. В моей ягодной аптеке эта ягода первое место занимает, — с гордостью сказала бабушка.



— Бабушка, у тебя есть ягодная аптека? Ты нам ее покажешь? — затормошили бабушку сестрички.
— Конечно, покажу, голубушки. Всему свое время.

— Вот бы посмотреть, как она растет. А цветочки у нее бывают? — мечтательно сказала Машенька.

— Сходим с вами на торфяное болото, тогда и познакомитесь с клюквой поближе. Чтобы ее разглядеть, надо наклониться пониже над моховой кочкой.

Только тогда заметишь тонкую паутинку клюквенных веточек. А темно-розовые крохотные цветочки у нее очень изящные, — ответил дедушка.

— А листочки у нее тоже крохотные? — не унималась Машенька.

— Да, очень мелкие и кожистые. Они у клюковки вечнозеленые, как иголки у елок. А ягоды, будто арбузы на бахче, не висят на веточках, а лежат на мху. Клюква — ягода удивительная. Она в свежем состоянии всю зиму хранится. Поэтому ее и весной собирать можно, — продолжал объяснять дедушка.

Пока дедушка рассказывал, **девочки ели вкусную тыквенную кашу, запивая ее клюквенным морсом.** Андрейка попил молочка и мурлыкал: «Вы пьете волшебный напиток, а я им даже умылся утром. Теперь ко мне ни один микроб не пристанет...» Девочки не обращали на Андрейку никакого внимания. Одна Алиса подошла к коту и дружелюбно лизнула его. Она ведь была самой умной собакой на свете.



Рецепт

Мусс клюквенный

- клюква - 2 стакана
- манная крупа - 0,5 стакана
- мед - 1 стакан.

Клюкву размять, добавить 0,3 стакана воды, отжать сок через марлю. Выжимки залить 2 стаканами воды, кипятить 5 мин и процедить. Поставить отвар на огонь, постепенно всыпать в него манную крупу и кипятить 20 минут. Добавить мед, сок и взбить до густой пены. Когда масса увеличится в 2 раза, разлить ее в вазочки и поставить в холодильник до загустения.



Приятного аппетита!

