

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 13**

Сборник кулинарных рецептов  
и полезных советов для здорового питания  
учеников средней общеобразовательной школы № 13  
г. Сургута

## **«Клюквенное варенье»**

Варенье из клюквы – это один из самых вкусных и полезных десертов. Клюква – это ягода, которая содержит много полезных веществ, таких как антиоксиданты, витамины и минералы.

Варенье из клюквы можно использовать в качестве гарнира к мясным блюдам, добавлять в каши и супы, использовать в качестве начинки для пирогов и тортов.

Несмотря на то что клюква – это ягода, она имеет кислый вкус. Поэтому для приготовления варенья ее необходимо смешивать с сахаром и добавлять лимонную кислоту или ванильный экстракт.



Варенье из клюквы – это отличный способ употребления ягоды, который не только вкусен, но и полезен для здоровья.

Варенье из клюквы можно использовать в качестве гарнира к мясным блюдам, добавлять в каши и супы, использовать в качестве начинки для пирогов и тортов.

Несмотря на то что клюква – это ягода, она имеет кислый вкус. Поэтому для приготовления варенья ее необходимо смешивать с сахаром и добавлять лимонную кислоту или ванильный экстракт.

**Автор: Высоцкая Арина**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 13

г. Сургут, улица Мира, 13  
Телефон: +7 (3622) 22-11-11

Электронная почта: [s13.surgut@mail.ru](mailto:s13.surgut@mail.ru)

Сайт: <http://s13.surgut.ru>

**г. Сургут, 2015 год**

## «Клюквенное варенье»

I. Где-то далеко от Сургута, а может быть совсем близко, в тайге, жил маленький народ. Звали они себя Клюквики. Может быть потому, что дома их находились на болотах под клюквенными кочками. А может быть потому, что они очень любили клюквенное варенье.

Никто и никогда не видел этот народ. Они умело скрывались от человеческих глаз подо мхом, кочками, грибами. Но иногда люди, собирая клюкву на болотах, удивлялись, что ягоды быстро исчезали с кочек, не успеешь оглянуться!

Жили клюквики дружно. Летом они чинили свои жилища, собирали ягоды и грибы, следили за порядком на болоте. А вот осенью у них начиналась важная пора. Все, дружно, тащили спелые ягоды клюквы в свои домики и варили душистое варенье! Это варенье получалось у клюквиков необычайно вкусным и полезным! Если кто-нибудь заболевал в холодные зимние дни, стоило только съесть ложечку этого варенья, простуда мигом отступала.

Никто, кроме клюквиков, не знал секретного рецепта этого варенья. Все что они туда добавляли – было тайной. Но от варенья иногда пахло свежей хвоей сосны, кедровыми орешками и даже ягелем!

Зимой крохотный народец тихонечко сидел по домам и редко выходил на улицу. Всё-таки сибирские морозы давали о себе знать.

Была у клюквиков еще одна удивительная способность. Один раз в своей жизни каждый человечек мог совершить чудо! Они берегли этот дар до особого, очень важного случая. Ведь воспользоваться чудом можно было только один раз!

II. Опять наступила зима. Все летне-осенние дела были сделаны, и клюквики тихонечко пережидали холода в своих домишках.

Но вот однажды Малыш и Малышка устали сидеть дома. Они решили подышать свежим воздухом и поглядеть на зимнее солнце. Человечки вылезли на занесенную снегом болотную кочку. Внезапно задул сильный ветер. Он оказался такой силы, что подхватил клюквиков и понес в неизвестном направлении. Они только и успели схватиться за руки и крепко держались изо всех сил, чтобы ветер их не разъединил. Порой перехватывало

дыхание, и невозможно было определить, где небо и земля. Натерпелись же малыши страху!

Внезапно ветер стих и клюквики попали в центр города Сургута. Конечно, они этого не знали. Про больших людей, об огромных домах и чудных машинах малыши слышали от старых клюквиках, и думали, что это сказки. Каково же было их удивление, когда вместо таежной тишины они оказались среди городского шума и суеты. Так бы и пропали маленькие человечки в неизвестном месте, если бы не случай. Ветер занес клюквиков в Парк. Огромная елка стояла посередине площади и сверкала разноцветными огнями. Кругом возвышались ледяные фигуры, напоминающие клюквикам родную тайгу (ведь там тоже снег на деревьях ложится причудливыми формами). Но самым удивительным для клюквиков были люди! Большие и маленькие, они смеялись, играли в снежки и запускали в небо разноцветные огни. Маленькие человечки прижались к огромной куче снега и, дрожа от страха, наблюдали за всем происходящим.

Снежная куча находилась в самом центре парка. Это была горка. Дети непрерывной вереницей поднимались на нее и с восторгом скатывались вниз. Никто и не замечал маленьких человечков, прижавшихся друг к другу. Никто. Пока Вероника не обронила варежку на снег. Она наклонилась ее поднять и увидела необычных куколок. «Ой, какие хорошенъкие», - подумала Вероника и, подняв клюквиков, засунула их в карман.

Еще немного девочка покаталась на горке и стала собираться домой. Холодное сибирское солнце уже клонилось к закату, и короткий зимний день заканчивался.

Вероника прибежала домой и первым делом вынула «кукол» из кармана. Девочка стала рассматривать находку. И вдруг заметила, что ее «игрушки» внимательно и настороженно на нее смотрят. Она чуть не выронила их на пол от удивления.

- Кто вы такие? – спросила Вероника.

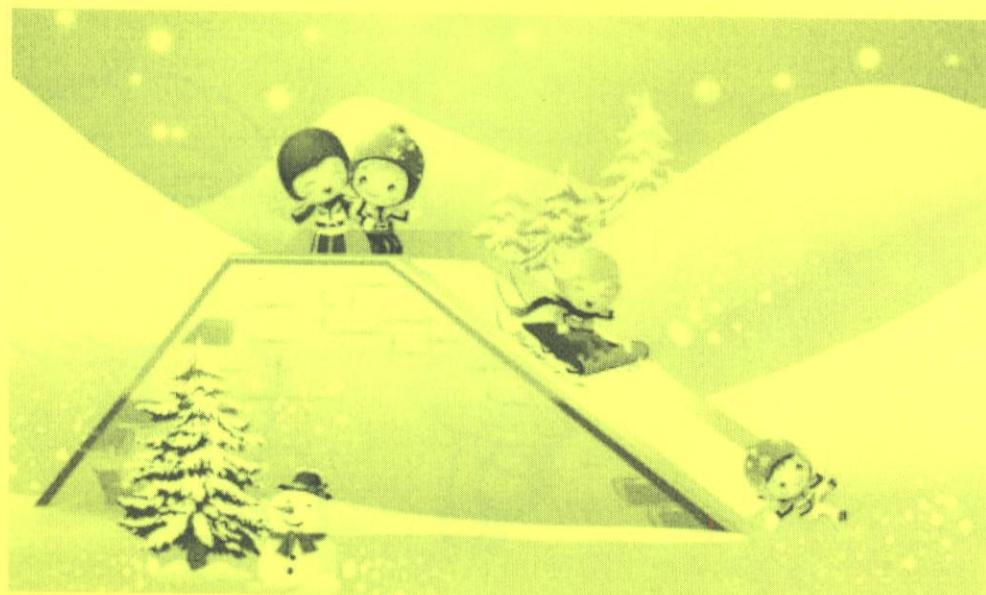
- Мы клюквики, - сказали малыши и зарыдали. Они так были напуганы и так сильно хотели домой, что слезы ручьем текли по их маленьким щечкам.

Веронике стало жалко человечков. Она, как могла, успокаивала их: тихонько гладила пальцем, говорила добрые слова. В конце концов, девочка предложила клюквикам чай с вареньем. Она налила чай в кукольные чашечки, принесла варенье, и это успокоило малышей. Пока пили чай, они

рассказывали о себе и своих приключениях. Вероника не верила своим глазам и ушам. Ведь не у каждой девочки есть маленькие живые человечки! Так началась дружба обыкновенной девочки десяти лет и маленьких, необыкновенных клюквиков.

III. Прошла Новогодняя ночь. Вероника не отходила от своих новых друзей и часами играла с клюквиками. Она устроила их в кукольном домике, угостила любимыми конфетами, читала интересные книжки. Но девочка не забывала и о катании с горки. Ведь это любимое занятие всех детей зимой! Клюквиков она иногда брала с собой. И тогда Малыш и Малышка немного выглядывали из кармана, куда Вероника их сажала, и получали огромное удовольствие от стремительного спуска.

Но вот однажды девочка слишком долго гуляла на улице, и ночью ей стало плохо. Поднялась температура, болела голова. И с каждым часом Веронике становилось все хуже и хуже.



Клюквики загрустили. Они искренне привязались к девочке и очень хотели, чтобы она выздоровела. Человечки, спрятавшись под подушкой больной, рассказывали ей сказки, смешные истории, пели тихонечко песенки. Но ничего не помогало. Даже лекарства, которые давали ей взрослые, не приносили пользы. Тогда клюквики вспомнили о своем чудесном варенье. Но как же достать его в Сургуте?

И тогда человечки решились!

Они выбрались на улицу в открытую форточку. Потом по веткам деревьев спустились на землю и побежали. Бежали они долго, пока не устали. Остановились отдохнуть. И тут малыши заметили человека в

красивой, вышитой бисером одежде. Его-то они часто видели в тайге. Этот человек жил недалеко от них, собирал ягоды и грибы, ловил рыбу, охотился и разводил оленей.

Клюквики улучшили момент и запрыгнули ему в карман. Им был привычен такой способ передвижения. Так, в кармане Ханта, малыши добрались до сибирской тайги. Ну, уж, а в лесу они были дома! Вскоре нашли клюквики свою кочку, и зашли в домик. На полочках стояли баночки с клюквенным вареньем. А что же теперь? Как сделать так, чтобы Вероника получила полезное лекарство? И тут клюквики решили потратить свое чудо!

Где-то, в далеком Сургуте, на столике с лекарствами в комнате девочки Вероники, вдруг появилась баночка необычного варенья. И уже на утро больной стало гораздо лучше. Никто не знал, почему. И только Вероника догадывалась, что это подарок ее новых друзей.



Конец!