***Рецепт дикорастущей ягоды Сахалина.***

***Парфе из морошки***

***Понадобится:***

 250 г морошки.

8 ст. л. Сахара.

треть стакана воды.

350 г жирных сливок.

0.5 ч. л. ванилина.

***Рецепт:*** Промыть морошку, засыпать 4 ст. л. сахара, долить воду и варить 8–10 мин. Остудить, взбить блендером в пюре и продолжать варить до загустения и получения мармеладной массы. Пять желтков, по 4 ст. л. сахара и воды взбить на паровой бане до густоты, дать остыть и смешать с сливками, взбитых в пену миксером, добавить корицу на кончике ножа, 0,5 ч. л. ванилина, перемешать. Добавить мармелад из морошки, все хорошо размешать миксером, чтобы сливки не осели, переложить в форму и заморозить, как обыкновенное мороженое.

Морошка, растертая с сахаром или медом, – отличное общеукрепляющее средство. При авитаминозе силы восстановит ягодное пюре. А при простуде – варенье или отвар из листьев.

***Рецепт***: Залейте листья кипятком (2 ст. л. на стакан), настаивайте пару часов, перемешайте, процедите и добавьте немного меда (лучше морошкового). Принимайте по четверти стакана четыре раза в день. Настоянная на плодоножках морошки водка обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим действием.

А хранить ягоды можно в собственном соку до 1,5–2 месяцев, и они не сквасятся. Потом их хорошо использовать для приготовления киселей, компотов, варенья, желе, наливок, мармелада, вина, начинок для пирожков и ватрушек. Очень вкусны и ароматны сладкие каши с морошкой – чтобы не мешали крупные косточки, вместо самой ягоды можно добавить выжатый из нее сок. Смешав 1 л процеженного сока, 4 ст. л. крахмала и сахар, вы получите оригинальный соус. Если взять больше сахара – для сладких блюд, меньше – для мяса. Довести до кипения, хорошенько помешивая.

**ПОПРОБУЙТЕ!**

Осенью, на зиму можно заготовить витаминный напиток из антоновских яблок. Рецепт: положите промытую спелую морошку в стеклянные банки с широким горлышком, добавьте нарезанные яблоки, залейте холодной водой и поставьте в холодильник на 2–3 месяца (на 1 кг морошки – 1/4 яблока, 10 л воды, 0,5 стакана сахара). Напиток подают холодным, добавив сахар по вкусу.

**КСТАТИ**

В 100 г морошки содержится в 3–4 раза больше витамина С, чем в среднем апельсине