**Что будем пить?**

Наталья Безъязыкова

Начнем с напитков, ведь без них праздничное застолье немыслимо. Сейчас в продаже много газировки с милыми детскими названиями, такими как «Буратино», «Колокольчик», «Фанта», не говоря уже о популярных кока-коле и пепси. Но как раз для детей многие из них и не подходят. (Статью о сладких газированных напитках читайте в «Здоровье школьника» № 8 за 2006 г.). А что если приготовить вкусные витаминные коктейли дома?

**Коктейль «Юнона»**

На 50 мл сока апельсина берется 50 мл сока грейпфрута, 20 мл ананасового сока, 10 мл лимонного сока, 10 мл сахарного сиропа, тонкий ломтик апельсина, 1 вишня для коктейля (можно из набора замороженных ягод), колотый лед. Приготовьте сахарный сироп, смешайте его с соками, несколько раз встряхните смесь вместе со льдом в шейкере и перелейте в бокалы для коктейля. Каждый бокал украсьте кружком апельсина и положите в него вишенку на шпажке.

**Коктейль «Золотая пена»**

Понадобится 80 мл морковного сока, 40 мл сока ананаса, 20 мл бананового сока, два узорных кружка моркови, несколько кусочков льда. Все соки тщательно перемешайте с помощью миксера или шейкера, добавьте несколько кубиков льда, перелейте в бокалы для коктейля. Украсьте край бокала кружочками или ромбиками из моркови.

**Коктейль «Фруктовый» с абрикосовым соком**

Понадобится 120 мл абрикосового нектара, 80 мл сока грейпфрута или апельсина, 10 мл лимонного сока, одна ягода вишни для коктейля (или пара замороженных вишен), несколько кусочков льда. Все компоненты смешайте, встряхните в шейкере, процедите и перелейте в бокал. Украсьте вишенками на шпажках.

**Коктейль «Новогоднее чудо»**

Понадобится 120 мл апельсино­­вого сока, 60 мл абрикосового нек­­тара, 10 мл лимонного сока, 10 мл гранатового сиропа, два тонких ломтика апельсина, 5-6 кубиков льда. Все компоненты встряхните в шейкере, процедите и перелейте в стакан. Украсьте края бокала ломтиками лимона. Подавайте с соломинкой.

**Эггног «В бананово-лимонном Сингапуре»**

Понадобится 1 яйцо, 20 мл лимонного сиропа, половина банана, 50 мл молока, 2 кубика льда. В миксере взбейте яйцо с сиропом до пышной массы. Затем очистите и нарежьте небольшими дольками половину банана и добавьте его вместе с молоком к взбиваемой смеси. Тщательно перемешайте. Готовый напиток налейте в бокал со льдом, предварительно украсив края сахарной пудрой.

**Напиток «Виноградно-клюквенный»**

Понадобится 500 г клюквы, 200 г виноградного сока, сахар по вкусу. Отожмите сок клюквы. Отжимки прокипятите в 2 литрах воды в течение 10 минут, затем процедите и остудите. Добавьте к отвару виноградный сок и сахар по вкусу. Подавайте в фужерах. Напиток получается необычайно вкусным, ароматным и полезным. Клюква, кроме уникального аромата и приятной кислинки, обладает свойством оздоровлять мочевыводящие пути. Она содержит три необычные для плодов кислоты: урсоловую, бензойную и хлорогеновую. Урсоловая сродни одному из гормонов надпочечников, она помогает бороться с воспалениями. Бензойная и хлорогеновая кислоты – антисептики, они прицельно бьют зловредных микробов. Клюква и клюквенный сок с успехом применяются для профилактики осложнений на почки при скарлатине, кори и других инфекционных заболеваниях. А виноградный сок обогащает напиток глюкозой и калием – веществами, которые благоприятно действуют на сердце.

**Крюшон «Бермуды»**

Понадобится 500 г ананаса, 200 г сахарного песка, 100 мл лимонного сока, 1 литр сильно газированной столовой минеральной воды, 10 кубиков льда.Ананас очистите и нарежьте мелкими кусочками, положите в кувшин, пересыпьте сахаром и поставьте на 1–2 часа в холодильник. Затем добавьте лед, лимонный сок и минеральную воду, осторожно перемешайте и разлейте по стаканам для коктейля. Этот витаминный крюшон прекрасно освежает, он придется по вкусу любителям газированных напитков.

**Коктейль «Банановый рай»**

Понадобится два спелых банана, 30 г малины (можно замороженной), 150 г ванильного мороженого, 100 мл сока тропических фруктов, несколько кусочков льда. Банан и малину по отдельности разомните в однородную массу. В глубокой посуде смешайте мороженое, фруктовую массу и сок, взбейте со льдом и налейте в бокал для коктейля. Украсьте ягодами малины и кусочками банана.

«Здоровье школьника»

**<http://www.za-partoi.ru/archive/?article=84&rub=6>**