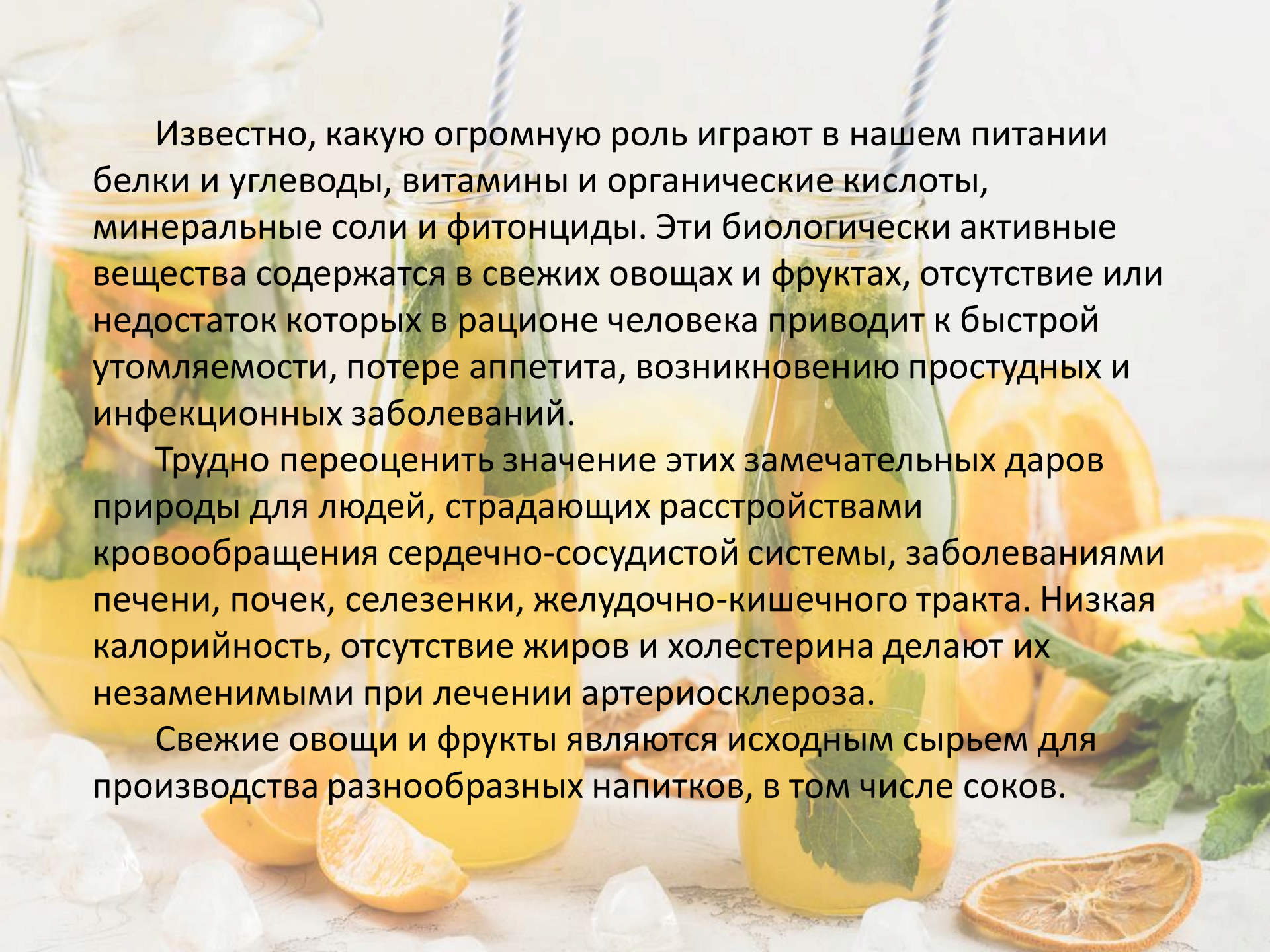


Целебные напитки

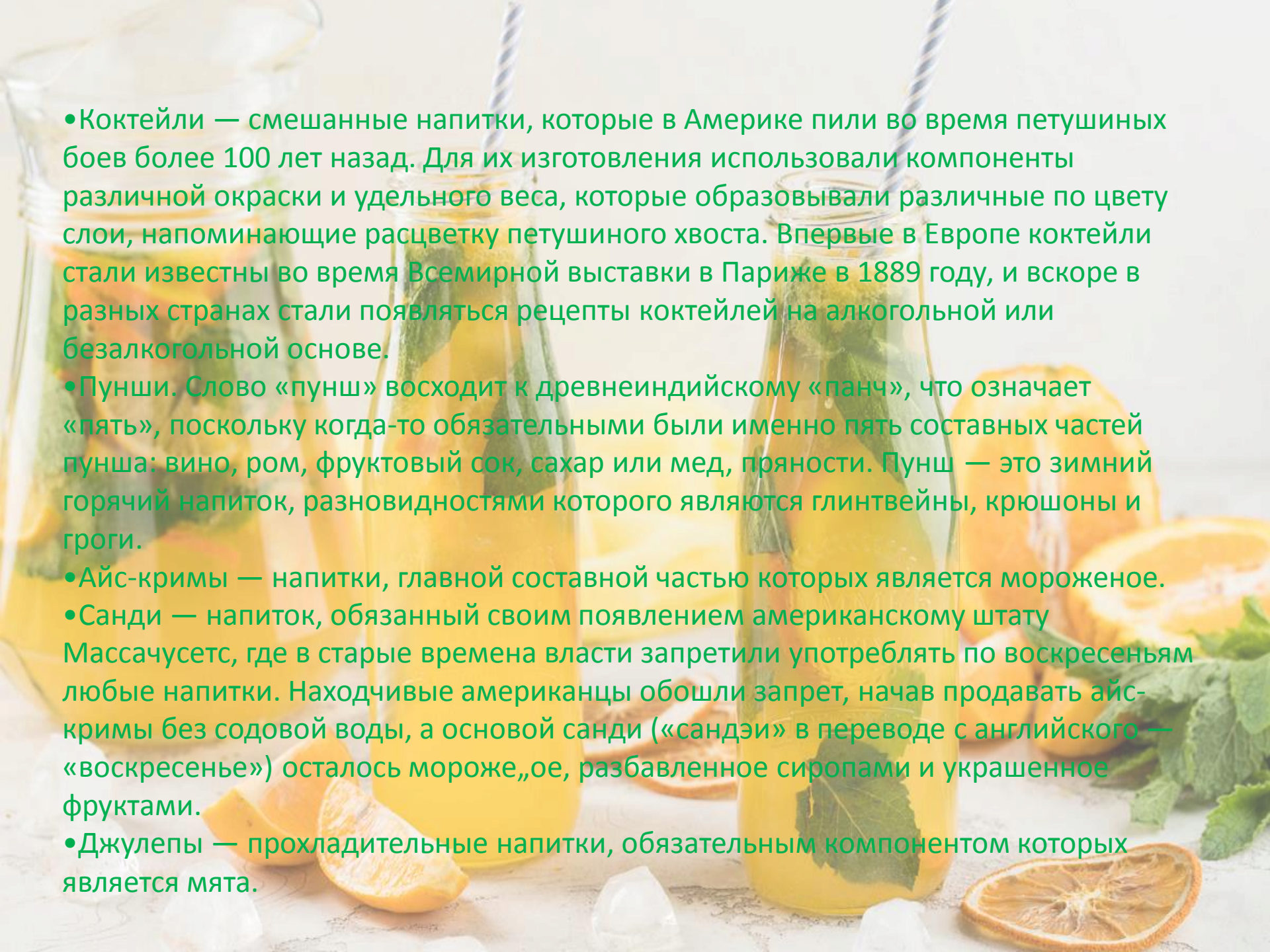


The background image shows three glass bottles filled with fresh orange juice. Each bottle contains several green mint leaves and is surrounded by ice cubes. Slices of oranges are scattered on the white surface around the bottles. The scene is brightly lit, creating a fresh and healthy atmosphere.

Известно, какую огромную роль играют в нашем питании белки и углеводы, витамины и органические кислоты, минеральные соли и фитонциды. Эти биологически активные вещества содержатся в свежих овощах и фруктах, отсутствие или недостаток которых в рационе человека приводит к быстрой утомляемости, потере аппетита, возникновению простудных и инфекционных заболеваний.

Трудно переоценить значение этих замечательных даров природы для людей, страдающих расстройствами кровообращения сердечно-сосудистой системы, заболеваниями печени, почек, селезенки, желудочно-кишечного тракта. Низкая калорийность, отсутствие жиров и холестерина делают их незаменимыми при лечении атеросклероза.

Свежие овощи и фрукты являются исходным сырьем для производства разнообразных напитков, в том числе соков.




• Коктейли — смешанные напитки, которые в Америке пили во время петушиных боев более 100 лет назад. Для их изготовления использовали компоненты различной окраски и удельного веса, которые образовывали различные по цвету слои, напоминающие расцветку петушиного хвоста. Впервые в Европе коктейли стали известны во время Всемирной выставки в Париже в 1889 году, и вскоре в разных странах стали появляться рецепты коктейлей на алкогольной или безалкогольной основе.

• Пунши. Слово «пунш» восходит к древнеиндийскому «панч», что означает «пять», поскольку когда-то обязательными были именно пять составных частей пунша: вино, ром, фруктовый сок, сахар или мед, пряности. Пунш — это зимний горячий напиток, разновидностями которого являются глинтвейны, крюшоны и гроги.

• Айс-кримы — напитки, главной составной частью которых является мороженое.

• Санди — напиток, обязанный своим появлением американскому штату Массачусетс, где в старые времена власти запретили употреблять по воскресеньям любые напитки. Находчивые американцы обошли запрет, начав продавать айс-кримы без содовой воды, а основой санди («сандэи» в переводе с английского — «воскресенье») осталось мороженое, разбавленное сиропами и украшенное фруктами.

• Джулепы — прохладительные напитки, обязательным компонентом которых является мята.

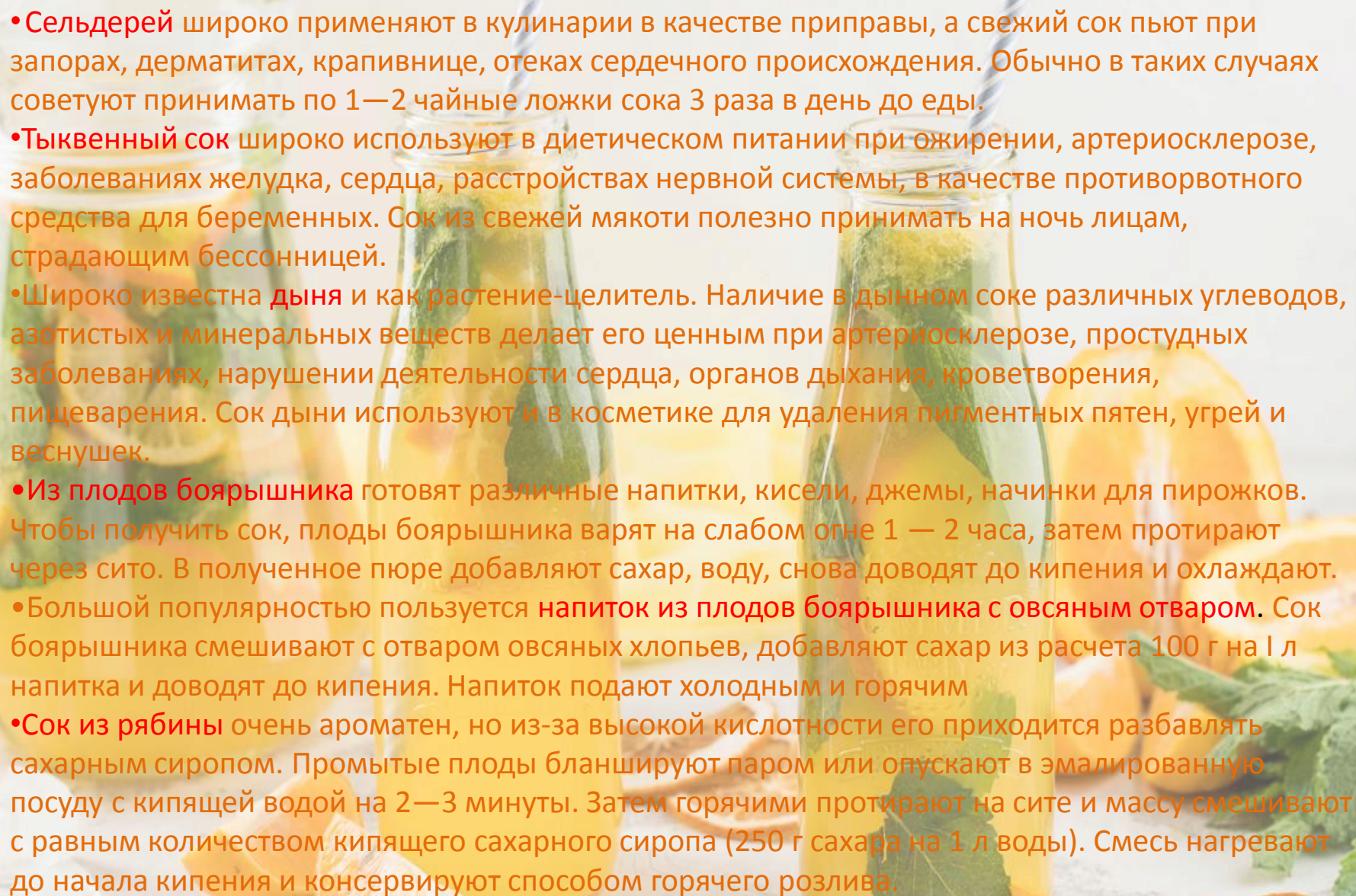


• **Из лука** также можно готовить полезные напитки. Приводим один из рецептов. Очистить репчатый лук, сельдерей, морковь и яблоки. В соковыжималке выжать из них сок по отдельности, затем смешать соки вместе и заправить по вкусу солью и сахаром. Перед подачей на стол в стаканчики с напитком можно положить сверху по тонкому кружочку репчатого лука и по чайной ложке сметаны. На 4 порции: 150 г лука, 100—150 г корешков сельдерея, 500 г моркови, 200 г яблок.

• **Напиток из ревеня** (на 1 л). 300 г промытого и очищенного от грубых наружных волокон ревеня нарезать мелкими кусочками, положить в кипящую воду (5,5 стакана) и варить в течение 15—20 минут. Настоять 25—30 минут и процедить. В отвар всыпать полстакана сахара и перемешать.

• **Освежающий напиток**. На 2 порции: 2 желтка, 3 столовые ложки сахара, 0,5 стакана клубничного, вишневого или малинового сока, 1 щепотка соли, 2 стакана холодного молока и 0,5 стакана холодной воды. Желтки растереть с сахаром. Добавить сок, соль, молоко и воду. Взбить смесь и ввести взбитые в пену белки. Подавать напиток хорошо охлажденным.

• **Клюквенный сок** употребляют в качестве жаропонижающего, витаминизирующего, общеукрепляющего и утоляющего жажду напитка. На его основе готовят морс и квас. Для приготовления морса промытые ягоды протирают или разминают пестиком, из измельченной массы отжимают сок, а оставшуюся мезгу заливают водой и варят при слабом кипении 15—20 минут. Полученную массу настаивают 30 минут, процеживают, в отвар добавляют сахар (около 1 кг на 1 кг клюквы) и клюквенный сок. В домашних условиях часто готовят и клюквенный квас. Ягоды заливают водой (2—3 стакана на стакан клюквы) и кипятят 10—15 минут, разминая их пестиком. Жидкость процеживают через полотняный мешочек, а ягоды отжимают. Сок и полученную жидкость смешивают, добавляют сахар (70—80 г на 1 л), лимонную корочку, доводят до кипения и охлаждают. Затем добавляют дрожжи, смесь оставляют для брожения и, после того как квас покроется пеной, его процеживают, разливают в бутылки из-под шампанского и выдерживают в холодном помещении.

- 
- **Сельдерей** широко применяют в кулинарии в качестве приправы, а свежий сок пьют при запорах, дерматитах, крапивнице, отеках сердечного происхождения. Обычно в таких случаях советуют принимать по 1—2 чайные ложки сока 3 раза в день до еды.
 - **Тыквенный сок** широко используют в диетическом питании при ожирении, атеросклерозе, заболеваниях желудка, сердца, расстройствах нервной системы, в качестве противорвотного средства для беременных. Сок из свежей мякоти полезно принимать на ночь лицам, страдающим бессонницей.
 - Широко известна **дыня** и как растение-целитель. Наличие в дынном соке различных углеводов, азотистых и минеральных веществ делает его ценным при атеросклерозе, простудных заболеваниях, нарушении деятельности сердца, органов дыхания, кроветворения, пищеварения. Сок дыни используют и в косметике для удаления пигментных пятен, угрей и веснушек.
 - Из **плодов боярышника** готовят различные напитки, кисели, джемы, начинки для пирожков. Чтобы получить сок, плоды боярышника варят на слабом огне 1 — 2 часа, затем протирают через сито. В полученное пюре добавляют сахар, воду, снова доводят до кипения и охлаждают.
 - Большой популярностью пользуется **напиток из плодов боярышника с овсяным отваром**. Сок боярышника смешивают с отваром овсяных хлопьев, добавляют сахар из расчета 100 г на 1 л напитка и доводят до кипения. Напиток подают холодным и горячим
 - **Сок из рябины** очень ароматен, но из-за высокой кислотности его приходится разбавлять сахарным сиропом. Промытые плоды бланшируют паром или опускают в эмалированную посуду с кипящей водой на 2—3 минуты. Затем горячими протирают на сите и массу смешивают с равным количеством кипящего сахарного сиропа (250 г сахара на 1 л воды). Смесь нагревают до начала кипения и консервируют способом горячего розлива.

5 полезных напитков для детей

Морс и компот — первые в рейтинге полезных домашних напитков.

Йогурты и молочные коктейли

Отлично подойдут в летнее время, когда пить хочется постоянно, а плотные обеды есть тяжело. Йогурт или коктейль лучше приготовить самостоятельно: Кисломолочные бактерии очень плохо уживаются с фруктовой начинкой. Кислота из ягод и фруктов для них губительна. Поэтому домашний йогурт будет намного полезнее, так как сохранит не только витамины, но и полезные микроорганизмы.

Детские чаи

Чай можно приготовить практически из любой высушенной и измельченной основы: шиповник, малина, яблоки, черная смородина.

Домашние лимонады

Настоящий кулинарный шедевр, несмотря на простоту приготовления. При этом Количество сахара в домашнем лимонаде в несколько раз меньше, чем в стандартных магазинных напитках.

Ягодную основу следует немного примять, чтобы выделилось больше сока, и добавить сахар. Смеси дают постоять 10-15 минут, затем доливают воды до полного объема.

Можно добавить немного целых ягод, дольки лимона или апельсина, листики мяты. Все это придаст напитку дополнительные вкусовые ноты и привлекательный внешний вид.

Подается охлажденным, по желанию можно бросить кубики льда.

Свежевыжатые соки и смузи

Соки можно выжимать практически из любых плодов. Если ягоды слишком кислые, то допускается немного разбавить сок водой и добавить чуть-чуть сахара.

Смузи — представляет собой густую массу из ягод, взбитых миксером или блендером.