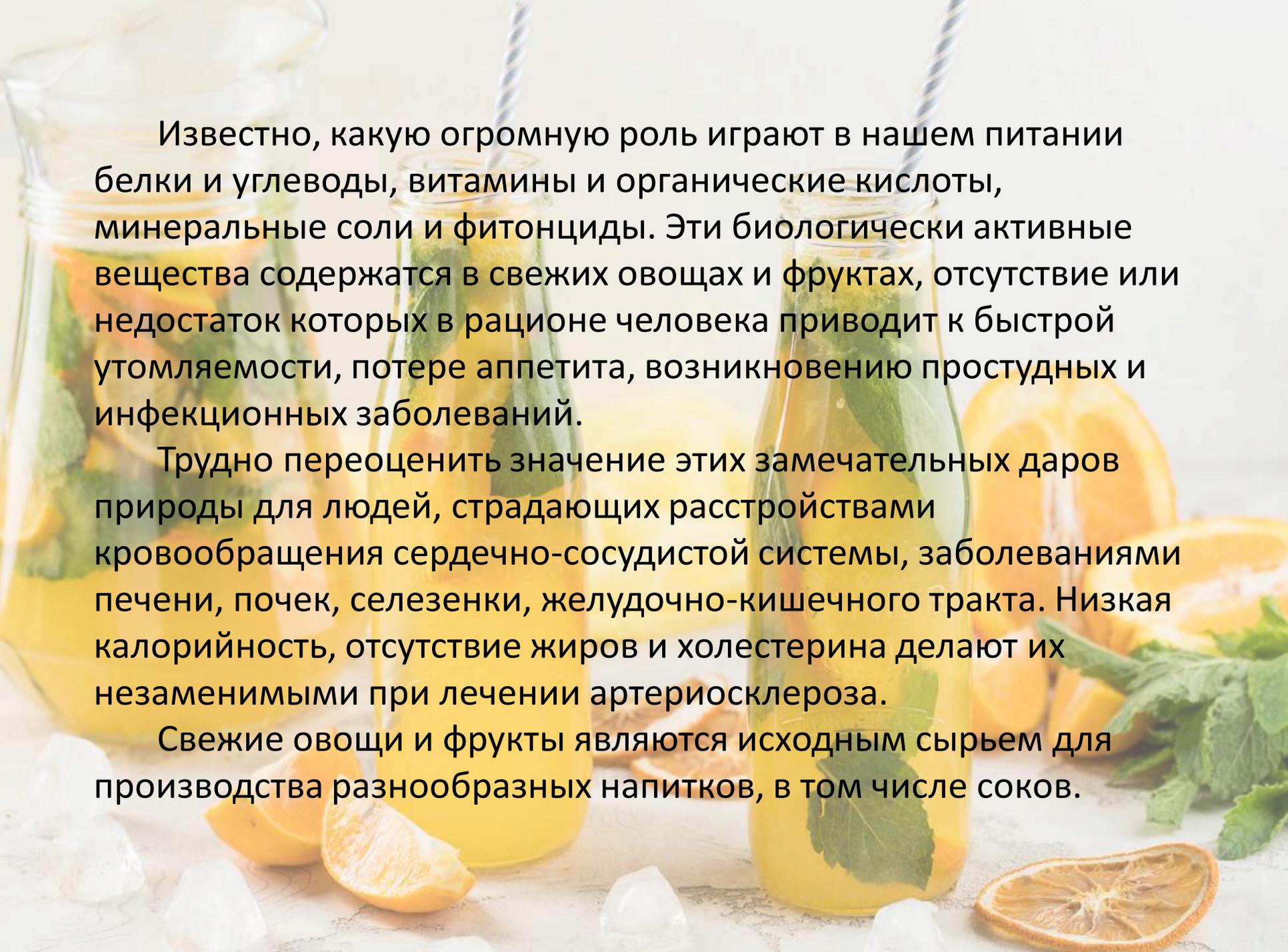


# Целебные напитки

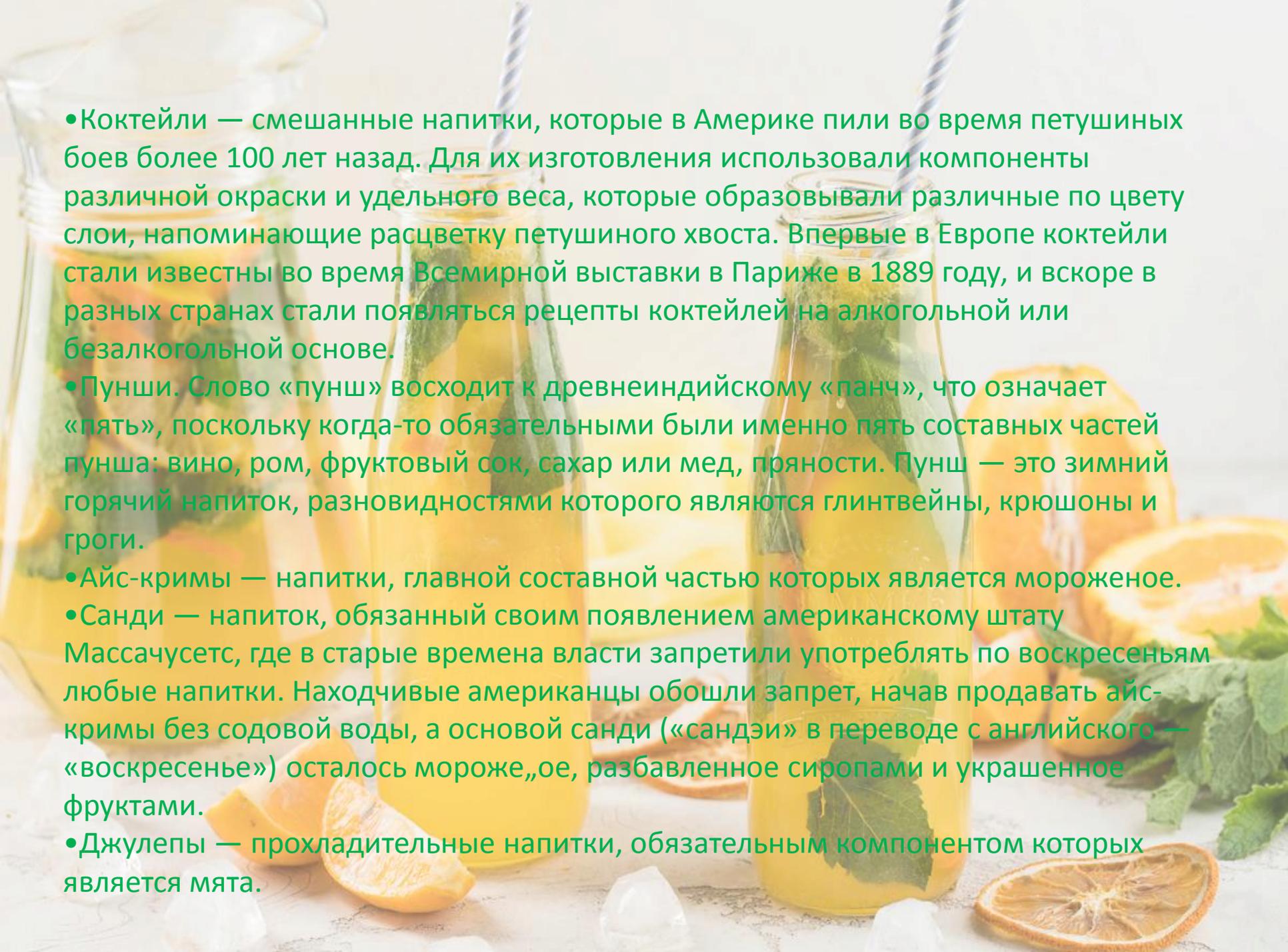




Известно, какую огромную роль играют в нашем питании белки и углеводы, витамины и органические кислоты, минеральные соли и фитонциды. Эти биологически активные вещества содержатся в свежих овощах и фруктах, отсутствие или недостаток которых в рационе человека приводит к быстрой утомляемости, потере аппетита,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