Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Реферат. В статье структурировано и описано более 60 безалкогольных и алкогольных напитков, с описанием полезных и опасных свойств каждого вида. Приведена также истории создания и интересные факты о напитках, тонкостях их приготовления и употребления.

Ключевые слова: напитки, алкогольные напитки, безалкогольные напитки, слабоалкогольные напитки, соки

Абсент

Абсент (фр. *absinthe* – полынь) – это крепкий алкогольный напиток (от 70 до 86 об.), настоянный на полыни и смеси других трав. При настаивании, полынь отдает главный компонент абсента – наркотическое вещество *туйон*.

Впервые абсент был изготовлен в Швейцарии в конце 18 в. как панацея от всех болезней. Он стал настолько популярен, что было запущено его массовое производство и продажа во всей Европе.

Солдатам французской армии абсент выдавали как профилактическое средство от дизентерии и малярии, а также в качестве дезинфицирующего средства для питьевой воды. Потребление абсента настолько выросло, что к началу 20 в. составляло 36 млн. литров в год.

В погоне за наживой, многие недобросовестные производители стали использовать в технологии производства абсента технический спирт. Таким образом, себестоимость снизилась в 7-10 раз, а напиток превратился в яд. Массовое употребление абсента привело к увеличению количества случаев психических расстройств и ухудшению здоровья населения Европы.

В результате в 1905 г. этот напиток был запрещен. Такой запрет продлился почти 100 лет. На сегодняшний день производители абсента должны придерживаться определенных требований и

ограничений, установленные Европейским союзом. Главным ограничением является норма максимального содержания туйона в напитки (не более 10 мг/кг).

Традиционный рецепт производства абсента состоит из трех этапов:

1-й этап: настаивание на спирту полыни, семян аниса, фенхеля, мяты, мелисы, лакрицы, кориандра [55], ромашки, петрушки и других трав в течение недели. Для настойки отбираются только самые свежие и зеленые листья и соцветия. Потемневший и пожелтевший лист может придать напитку излишнюю горечь и грязный цвет;

2-й этап: двойная дистилляция настойки до образования бесцветного дистиллята с нежным ароматом;

3-й этап: окрашивание и усиление вкуса напитка с помощью сухих трав: римской полыни, иссопа и мелисы.

Чаще всего абсент имеет изумрудный цвет, отчего получил прозвище «Зеленая фея». Но также может иметь желтый, синий, красный, черный и коричневый цвета, либо быть совершенно бесцветным.

Польза абсента

Полезных свойств абсента гораздо меньше, чем вредных и опасных. В основном лечебным эффектом обладают растительные добавки. Полынь и ее настойка в малых дозах издавна считалась отличным средством при лечении желтухи, ревматизма, анемии и болезней женской половой системы [1]. Экстракт полыни в абсенте является прекрасным средством, стимулирующим выработку пищеварительного сока в желудке и улучшающим аппетит. Петрушка, как афродизиак, обладает возбуждающими свойствами [2]. Наличие в абсенте трав мяты и мелисы оказывает расслабляющее и успокаивающее действие. [3,4]

При бронхите хорошо помогает смесь из 100 мл молока, чайной ложке меда и 30 г абсента. Все ингредиенты необходимо тщательно перемешать и употреблять по столовой ложке после еды. Такой состав обладает смягчающим эффектом для горла и отхаркивающим для верхней части бронхов.

При болях в суставах можно сделать компресс, состоящий из 100 мл теплой воды, 50 г абсента и чайной ложки растопленного бараньего жира. Полученной жидкостью необходимо смочить марлю и приложить к суставу. Сверху обернуть полиэтиленом, теплой тканью и оставить на 30 минут. Абсент в компрессе создаст согревающий эффект, а бараний жир защитит кожу от чрезмерного пересыхания. Такой же компресс можно использовать для ороговевшей кожи на пятках. Необходимо хорошо смазать пятки и ступни раствором, надеть на них полиэтиленовый пакет и шерстяные носки. Через 40 минут снять смыть остатки, не впитавшегося компресса теплой водой и хорошо смазать ступни жирным кремом.

Абсент за счет своей крепости может также использоваться как антиоксидант, как дезинфицирующее средство и как средство для заживления ран при ушибах, язвах и гнойных образованиях. При повышенной температуре и первых симптомах простуды помогут выпитые 30 г теплого абсента.

Абсент, как не один другой напиток, благодаря своим неповторимым свойствам очень ярко отображен в живописи, литературе, кинематографе и музыке. Создано большое количество одноименных произведений сюрреалистического характера. Некоторые всемирно известные художники, писатели и поэты создавали свои шедевры именно под действием абсента.

Вред абсента и противопоказания

Абсент один из самых опасных алкогольных напитков, т.к. помимо алкогольной зависимости он вызывает еще и наркотическую.

При употреблении нескольких стопок абсента наступает опьянение характерное для наркотиков. Эйфория, расслабленность, смех могут резко сменяться необоснованным беспокойством, раздражительностью и агрессией. Также меняется свето- и звуковосприятие, возможна частичная потеря памяти.

У некоторых людей туйон, содержащийся в абсенте, может вызвать эпилептический припадок, судороги, конвульсии, галлюцинации и нарушение работы нервной системы. При отрезвлении возможны побочные эффекты употребления абсента: бессонница, головокружения, тошнота, тремор, дрожь, депрессия или психоз.

При проявлении любых указанных симптомов следует немедленно обратиться к врачу.

Аквавит

Аквавит (лат. *aqua vitae* – живая вода) – это алкогольный напиток, настоянный на специях и травах, крепостью от 38 до 50 об. Впервые этот напиток был изготовлен в Скандинавии в 13 в. на территории современных стран Дании, Швеции и Норвегии. Изначально спирт для производства напитка использовали пшеничный. Однако в 1 6 в. в связи с не урожайностью зерновых производство спирта для аквавита начали из картофеля. [5]

Процесс производства состоит из 3 стадий.

1. Сначала в автоклаве картофель проваривают и полученную крахмальную массу смешивают с солодовым зерном. Затем в течение трех недель происходит процесс брожения.

2. Перебродившую массу дважды перегоняют процессом дистилляции и фильтруют через древесный уголь. В результате образуется чистейший спирт от 70 до 90 об.

3. Полученный спирт разводят дистиллированной, специально очищенной водой до крепости 38-50 об. и заливают ним уже подготовленные специи и травы.

Набор специй и трав за почти 7-ми вековую историю напитка практически не изменился. Традиционно используют корицу, кориандр [55], семена аниса, укропа, тмина, листья фенхеля, зверобоя, ягоды можжевельника, цветы бузины и другие секретные ингредиенты. Для

настаивания и приобретения напитком желто-коричневого цвета, его вместе со сбором трав и специй разливают в дубовые бочки по 250 л. Чем дольше выдержка напитка, тем ярче его цвет.

Главный секрет получения своеобразного вкуса и аромата аквавита состоит в том, что в первые месяцы бочки с напитком подвергаются постоянному движению. Все свежеизготовленные бочки погружаются на корабль и отправляются в плавание из Северного полушария в Южное и обратно. В результате эфирные масла из трав полностью отдают свой вкус и аромат. После такого путешествия аквавит разливается по бутылкам. Стало традицией на этикетках указывать морской маршрут, который преодолел аквавит.

Правилом хорошего тона считается употребление аквавита охлажденным или замороженным до -18°.

Польза аквавита

Изначально аквавит был изготовлен как лекарственное средство. Что удивительно, его использовали для лечения и профилактики алкоголизма.

В 60-х гг аквавит был популярен как прекрасное средство улучшающее работу сердца, расширяющее сосуды и усиливающее кровоток. В Дании каждому пенсионеру еженедельно выдавалось два стакана аквавита. Однако, из-за участившихся махинаций, этот жест «проявления заботы» от государства прекратился.

Также население Скандинавских стран употребляет аквавит в качестве средства, которое стимулирует пищеварение и помогает усваиваться жирной пище. Аквавит является неотъемлемой частью праздничного или торжественного стола.

При острых респираторных заболеваниях и заболеваниях верхних дыхательных путей используют ингаляцию паром с аквавитом. В ингалятор заливается стакан воды и 70 г напитка. Получаемый пар насыщается эфирными компонентами аквавита, который снижает количество болезнетворные бактерии и облегчает дыхание. Кроме этого улучшается физиологическая регенерация слизистой и обеспечивается местный иммунитет.

Также, аквавит широко используют для согревания при переохлаждении. Его добавляет в чай или в заваренный сбор лекарственных трав.

В блюдах традиционной кухни Норвегии аквавит используется при приготовлении кондитерских изделий. Он добавляется как ароматическая добавка для пропитки коржей тортов и при изготовлении пирожных. Шоколадные фабрики используют аквавит для изготовления одноименных конфет, внутри которых этот напиток находится в жидком состоянии.

Норвегия – это рыбная страна и блюда из рыбы в ней очень популярны. Так в некоторых рецептах приготовления морской форели используется аквавит. Это придает рыбе неповторимый аромат и легкий оттенок алкоголя.

Вред аквавита и противопоказания

Большое количество выпитого алкоголя пагубно влияет на деятельность организма, а его систематическое употребление вызывает привыкание и в дальнейшем алкогольную зависимость.

К опасным свойствам аквавита можно отнести проявление аллергических реакций на травы, используемые при изготовлении. Возможно появление мелкой сыпи и покраснений в области шеи и подмышек. Не желательно его пить людям, которые страдают высоким давлением.

По этой же причине не стоит делать из него компрессы, особенно людям, у которых кожа поражена экземой.

Анисовая настойка

Анисовая настойка – это алкогольный напиток крепостью от 25 до 51 об. используемый как аперитив перед едой. Анисовая настойка изготавливается путем настаивания семян аниса на водке.

В процессе выдержки анис отдает напитку свои эфирные масла.

Появился этот напиток на современной территории России и Европы в 16-17 вв. вместе с караванами пряностей из Дальнего Востока. Благодаря своему неповторимому аромату его использовали в выпечке и, конечно же, в производстве водки.

Анисовая настойка (анисовка) была любимым напитков Петра I. Производили ее двух видов: на основе китайского аниса (бадьяна) и зеленого аниса, произраставшего на территории России. Анисовый ликер, настоянный на смеси двух сортов аниса, был сладким, практически бесцветным и пользовался большой популярностью. В то время как настойка на зеленом анисе, укропе, кориандре [55] и лимонной цедре была очень горькая, имела желтоватый цвет и применялась в основном в лечебных и профилактических целях.

В настоящее время анисовая настойка производится во многих странах мира, но, как ни странно, Россия в их число не входит. В Европе большое распространение анисовая настойка получила после запрета на абсент в 1905 г.

За счет специфической реакции эфирных масел, анисовая настойка на холоде или при разбавлении ее водой со льдом, приобретает молочно-белый цвет.

Польза анисовой настойки

Анисовая настойка широко используется в народной медицине. Благодаря большому содержанию в ней эфирных масел ее употребляют для улучшения пищеварения и как дезинфицирующее средство. Если есть проблемы со стулом, он жидкий или наоборот запор, следует пить по столовой ложке анисовой настойки перед каждым приемом пищи.

При кашле, бронхите, трахеите и ларингите 5-10 капель анисовой настойки добавляется вместе со столовой ложкой меда в чай или заваренный травяной сбор из шиповника, зверобоя и боярышника. Пить такую смесь следует два раз в день в течение нескольких дней, все зависит

от состояния и запущенности болезни. Такое средство имеет успокаивающее кашель действие, улучшает отхождение мокроты и убивает болезнетворные бактерии и вирусы.

Анисовая настойка также улучшает общее состояние женщин в критические дни, снимая боль и спазмы внизу живота и спины. Следует принимать по чайной ложке настойки 3 раза в день.

Если есть проблемы с деснами и неприятный запах изо рта, то поможет 20 капель анисовой настойки на стопку воды. Полученным раствором следует тщательно полоскать ротовую полость после чистки зубов утром и вечером. Через несколько дней с десен уйдет краснота и устранится запах.

Ангину поможет вылечить полоскание насыщенным раствором анисовой настойки (50 г) и теплой воды (1 стакан). Полоскать горло необходимо каждый час. Это уберет гнойный налет на гландах, снимет боль при глотании и ускорит процесс выздоровления.

Для улучшения лактации кормящим матерям следует добавлять в чай с молоком по 2 столовые ложки анисовой настойки. Не стоит переживать по поводу содержания алкоголя. Его будет такое малое количество, что не нанесет вред ни матери, ни ребенку.

Вред анисовой настойки и противопоказания

Излишнее употребление анисовой настойки может привести к алкогольной зависимости. Также не следует употреблять настойку людям склонным к аллергии. Это может привести к приступам удушья и анафилактическому шоку.

Анисовая настойка противопоказана людям склонным к эпилептическим припадкам и людям с высоким уровнем нервной возбудимости. Сильно концентрированную настойку не следует применять для кожных растираний, может возникнуть химический ожог.

При лечении воспаления легких, бронхита и простуды не стоит злоупотреблять настойкой, т.к. это может привести к усугублению заболевания. Не превышайте указанную в рецептах рекомендованную дозировку.

Арак

Арак (англ. *arak* или *araq*) – это алкогольный напиток, крепостью от 30 до 60 об. широко распространенный на Востоке, в Центральной Азии, Европе, Индии, на островах Шри-Ланка и Ява.

Впервые арак был изготовлен около 300 лет назад, но где именно – точно неизвестно. Ведь каждый восточный народ считает арак национальным напитком, появившейся именно в его стране.

Предпосылкой создания арака стала необходимость полезного использования продуктов переработки винограда. Изначально при производстве арака использовали только виноградный жмых и сахар после перегонки, которых в него добавляли ароматические вещества. Сейчас же, в зависимости от региона, арак производят из риса, винограда, инжира, фиников, патоки, сливы и других фруктов.

В каждом регионе есть своя исторически сложившаяся технология производства арака, но существует два неотъемлемых этапа:

1. Процесс брожения основного ингредиента с сахаром;

2. Тройная дистилляция перебродившей смеси.

Полученный напиток настаивают в дубовых бочках, а затем разливают в бутылки. В Турции, Сирии и Ливии — это специально подготовленные бутылки с длинным узким горлышком. После выдержки арак хорошего качества имеет золотисто-желтый цвет.

В Восточной Европе, на Ближнем Востоке и Центральной Азии в арак перед третьим процессом дистилляции добавляет анис (бадьян). В результате получается прототип анисовой настойки. Чем больше в напитке аниса, тем ниже его крепость.

Зачастую перед употреблением готовый напиток разводят небольшим количеством воды. При этом происходит реакция эфирного масла аниса с водой, в результате арак приобретает молочно-белый цвет. За свои свойства и цвет в Ливии арак называют «молоко льва».

На Шри-Ланке, в Индии и Бангладеше арак является традиционным напитком. Однако производят его путем дистилляции ферментированного кокосового сока (тодди) или пальмового сиропа. Кокосовый сок собирают с закрытых цветов пальмы. На выходе напиток имеет светло-желтый оттенок и более высокую крепость, которая составляет от 60 до 90 об. Вкус тоже отличается от анисовки и представляет собой, что-то среднее между ромом и виски. Остров Шри-Ланка самый крупный в мире производитель кокосового арака.

Остров Ява славится араком на основе ржаного сусла и тростниковой патоки. Произведенный путем перегонки напиток имеет очень яркий, хорошо выраженный аромат.

Монгольские и тюркские народы изготавливают арак из перекисшего конского или коровьего молока (кумыса). Пожалуй, это самый известный алкогольный напиток из молока с наименьшей крепостью.

Употребляют арак обычно в коктейлях. В чистом же виде его пьют в качестве аперитива перед едой или как дижестив после еды, добавив немного в кофе.

Польза арака

Полезные свойства арака зависят от сырья, из которого он произведен. Так лечебные свойства арака произведенного в Центральной Азии на основе аниса сходны со свойствами анисовой настойки. При добавлении его в чай, хорошо помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей, желудочных коликах и расстройствах. На Востоке бытует мнение, что арак хорошо помогает при слабости мужской силы.

Арак на основе кумыса имеет множество лечебных и полезных свойств. В результате перегонки в нем остаются все полезные витамины, антибиотические вещества и аминокислоты, такие как триптофан, лизин, метионин, участвующие в построении молекул ДНК и РНК. Его используют для нормализации пищеварительных процессов, уменьшения процессов брожения в желудке. Также арак препятствует росту гнилостных бактерий в кишечнике.

Показан он людям с атеросклерозом, гипертонией, нарушениями работы желчного пузыря и т.д. Небольшое количество арака (30 г) помогает при истощении нервной системы и общей слабости организма. Используют его также для повышения иммунитета при респираторных заболеваниях, гриппе и бронхите. Для этого 30 г арака добавляют в теплое питье или делают ингаляции.

Арак на основе кокосового сока [6] имеет ряд полезных свойств. При его употреблении в малых дозах, он способствует расширению сосудов, уменьшению на них жировых бляшек, усиливает кровообращение и наполнение мелких сосудов, а также понижает кровяное давление. Действие такого вида арака снижает риск инфаркта и укрепляет сердце.

Для улучшения пищеварения, обмена веществ и избавления от запоров арак пьют по столовой ложке три раза в день после еды в течение недели. Маска для лица с араком способствует омоложению кожи. Для ее приготовления используют 100 мл молока и 50 мл арака. Полученным раствором смачивают марлю и прикладывают на 20 минут на лицо. После снятия марли кожу следует протереть сухим ватным тампоном и смазать кремом. После нескольких раз кожа лица становится эластичной, приобретает здоровый цвет и на ней уменьшаются возрастные пятна.

Вред арака и противопоказания

Если вы отправились в путешествие на Восток, не следует брать арак у местных жителей с рук, это может привести к серьезным негативным последствиям. Это связано с низким уровнем санитарной гигиены в Восточных странах, а также с повсеместным подделыванием этого напитка. Для крепости он может быть разбавлен метанолом, употребление 10 мл которого может привести к слепоте, а 100 мл – к летальному исходу.

Противопоказано лечение араком в период обострения желудочно-кишечных заболеваний, при индивидуальной непереносимостью организма, а также женщинам в период беременности и кормления грудью.

Арманьяк

Арманьяк (фр. aygue ardente - «вода жизни») – это алкогольный напиток крепостью 55-65 об. по вкусовым и видовым качествам очень близок к коньяку.

Производят его в юго-восточной части Франции в провинции Гасконь. По происхождению арманьяк почти на 100 лет старше коньяка. Впервые о нем упоминается в 15 веке. Производство арманьяка очень похоже с технологией производства коньяка. Отличия имеются только в процессе дистилляции.

Состоит технология производства из нескольких этапов:

1 этап: Сбор винограда. Для изготовления арманьяка используется только десять сортов винограда: клерет де гасконь, жюрансон блан, меслие сен-франсуа, план де грез, уни блан, бако 22А, коломбар, фоль бланш и др. Окончательное вызревание винограда происходит в октябре и именно тогда начинается его сбор. После этого каждый сорт отдельно давят и оставляют для полного естественного сбраживания.

2 этап: Процесс перегонки. Этот этап строго регламентирован международными стандартами. Он не может начаться раньше 1-го сентября или позже 30 апреля. В Гаскогнии дистилляция традиционно начинается в ноябре.

3 этап: Выдержка. Готовый напиток разливают в свежие бочки из черного дуба по 250 литров, где происходит максимальная впитка дубильных веществ из дерева. Затем переливают арманьяк в более старые бочки, которые хранятся в погребах на земляном полу. Максимальный срок выдержки напитка – 40 лет.

По истечению выдержки арманьяк переливают в стеклянные бутыли, и процесс настаивания прекращается, а уже приобретенные цвет и аромат прекрасно сохраняются. Не каждый напиток, как и коньяк, можно называть арманьяком. Существует четыре критерия, которым должен отвечать напиток: место производства – Арманьяк; основа напитка – вино из местного винограда; перегонка осуществляется путем двойной или непрерывной дистилляции; соответствие нормам и стандартам качества.

В зависимости от срока выдержки, на бутылках арманьяка ставят соответствующую маркировку. Буквами VS обозначается арманьяк, выдержка которого составляет не меньше 1,5 лет; VO/VSOP – не меньше 4,5 лет; Extra/XO/Vieille Reserve – не меньше 5,5 лет. Продажа арманьяка ведется более чем в 132 странах мира, однако основными рынками сбыта неизменно остаются Испания, Великобритания, Германия, Япония и США.

Польза арманьяка

Изготовлен был арманьяк как лечебное средство в 1411 г. Считалось, что он имеет сорок лечебных свойств и помогает обострить чувства, улучшить память, взбодрить тело и сохранить молодость. При этом употреблять его необходимо небольшими дозами в качестве дижестива.

Арманьяк содержит в себе большое количество древесного танина. Это вещество препятствует попаданию в организм свободных радикалов, способствует разжижению крови [7], что препятствует образованию тромбов в сосудах.

Арманьяк также обладает хорошими антисептическими и заживляющими свойствами. При наружном применении его прикладывают к кожным язвам, свищам и открытым ранам. От боли в ушах теплый арманьяк закапывают в уши по 3-5 капель. Это снимает воспаление и хорошо согревает органы переднего уха.

Лечебными свойствами арманьяк обладает и при простудных заболеваниях. Его пьют с чаем и медом при сильном кашле. При дерущем ощущении в горле следует 30 г арманьяка выпить мелкими глотками, немного задерживая во рту. Таким образом, напиток полностью обволакивает горло и смягчает ощущение на слизистой.

Боль в суставах снимает компресс из арманьяка. Для этого необходимо марлю смочить арманьяком, накрыть полиэтиленом и теплой тканью. Данный компресс следует держать в течение 30 минут, после чего место прикладывания смазать кремом. Такую процедуру следует повторить, как минимум пять раз в течение недели.

При язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки употребление арманьяка в малых дозах способствует процессу заживления, снижению кислотности и уменьшении болей.

Вред арманьяка и противопоказания

Чрезмерное употребление арманьяка может вызвать алкогольную зависимость, привести к нарушению работы печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Также не рекомендуется употреблять арманьяк на любых стадиях онкологических заболеваний и при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Не стоит пить арманьяк людям, страдающим гипертонической болезнью, имеющих серьезные нарушения работы сердечно-сосудистой системы, беременным женщинам и детям.

Бальзам

Бальзам (греч. *balsamon* – «лечебное средство») – это алкогольный напиток крепостью 40-45 об. (некоторые до 65 об.), настоянный на целебных травах, употребляется исключительно в лечебных и профилактических целях. Традиционно, бальзам имеет коричневый цвет за счет разнообразных трав, корений и плодов.

Бальзам как лечебная настойка появился в середине 18 века.

Технология производства бальзамов весьма сложная и включает в себя несколько достаточно длительных этапов.

1 этап: Отдельное настаивание каждого ингредиента на спирту в течение 1-3 месяцев. В состав бальзама может входить более сорока видов компонентов. Таких, как: полынь, зубровка, тысячелистник, оленьи рога, зверобой, донник, душица, корни калгана, дягиля, левзеи, семена аниса, укропа, плоды черемухи, кориандра [55] и прочие.

2 этап: Дистилляция каждого ингредиента. При перегонке возможно использование однократной или двойной дистилляции.

3 этап: Раздельная выдержка происходит в течение месяца. За этот период будущие компоненты бальзама максимально отдают все полезные вещества.

4 этап: Смешивание ингредиентов. При этом компоненты должны друг друга дополнять, а не угнетать.

5 этап: Фильтрация. Этот этап проходит в несколько стадий. Обычно для полной очистки бальзама от попавших в него листочков трав и соринок, достаточно тройной степени очистки. Однако даже при этом возможно наличие на дне бутылки травяного осадка.

6 этап: Совместная выдержка уже происходит после разлива бальзама по бутылкам. Обычно используют специальные бутылки из темного стекла или керамики, чтобы сохранить напиток от солнечных лучей.

Вкус готового напитка похож на вкус лекарственной микстуры, но при этом каждый ингредиент бальзама ярко не выделяется. Они идут легким фоном, дополняя друг друга.

Самыми популярными и наиболее известными бальзамами являются: черный *рижский бальзам* и *бальзам Битнера*.

Польза бальзама

За счет большого количества ингредиентов бальзамы насыщены целым рядом минеральных веществ (железо [8], кобальт, цинк, медь [69], марганец, магний, кальций, хром, натрий, калий [9]), органических кислот (яблочная, аскорбиновая, лимонная, винная, уксусная, полимитиновая, муравьиная, олеиновая, линолевая, стеариновая и др.), а также углеводами, белками, жирами, алкалоидами, глюкозидами, дубильными веществами и др.

Бальзам является прекрасным тонизирующим средством при переутомлении, физических и умственных нагрузках и при общей слабости организма. Употребляют его по 30 г. после еды. Иногда для возбуждения аппетита бальзам пьют в качестве аперитива.

В профилактических целях и как средство от простуды 1-2 чайные ложки бальзама добавляют в чай с лимоном [22] или кофе. При этом усиливается потоотделение и отхаркивание мокроты из бронхов.

• Черный рижский бальзам благодаря содержанию в нем перечной мяты используется для лечения желчнокаменной болезни. Валерьяна и мелиса прекрасно успокаивает нервную и сердечно-сосудистую систему. Также используется для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, т.к. содержит в себе вяжущие и антисептические вещества.

• Бальзам Битнера употребляют при повышенной нервной возбудимости и нарушениях сна, для улучшения обменных процессов в организме, бодрости и энергии. Бальзам снимает раздражительность и усталость. Как общеукрепляющее средство назначают бальзам Битнера в послеоперационный период, в период реабилитации, при высоких физических и умственных нагрузках.

В профилактических целях бальзам употребляют при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезии, а также расстройствах желудка и запоре. Бальзам благодаря своим веществам обладает имунномоделирующими свойствами. Растирание и использование его в качестве компресса, снимает боль в мышцах и суставах. При острых респираторных заболеваниях и ангине бальзам разводят в теплой воде и полученным раствором поласкают горло.

Рекомендуемая доза бальзама в лечебных и профилактических целях не более 150 г. в неделю или 20-30 г. в день.

Вред бальзама и противопоказания

Перед употреблением бальзамов, необходимо детально выяснить его состав и убедится, что ни один из компонентов не вызывает аллергии. Лечебные свойства бальзамов проявляются только при употреблении их строго в соответствии с рекомендованной дозировкой. Любое превышение дозы может привести к токсическим отравлениям, при которых иногда очень сложно подобрать правильное лечение.

Употребление бальзамов противопоказано при почечной и печеночной недостаточности, женщинам в период беременности и кормления грудью, а также детям.

Бенедиктин

Бенедиктин (фр. Benedictine – благословленный) - алкогольный напиток на основе сбора около 27 видов трав, меда и коньяка местного производства, крепостью 40-45 об., относящийся к классу ликеров.

Впервые этот напиток появился в 1510 г. во Франции в монастыре святого Бенедикта в аббатстве Фекамп. Его изготовил монах Дон Бернардо Винчелли. В состав созданного напитка входило около 75 видов трав.

Однако первозданный рецепт бенедиктина был утрачен. Возродился напиток с некоторым усовершенствованием в 1863 г. благодаря виноторговцу Александру Леграну. Именно он начал массовое производство и продажу напитка. Кроме названия напитка на этикетке Легран, в качестве благодарности за рецепт, стал печатать девиз монашеского ордена D.O.M. («Deo Optimo Maximo» дословный перевод – *Господу Лучшему Величайшему*).

Современный напиток также производят в городе Фекамп на одном из старейших заводов Франции. Рецепт напитка является коммерческой тайной и держится в строжайшем секрете. Одновременно не более трех человек на заводе может полностью знать рецепт и технологию производства. Наверняка известно, что в напиток входят такие ингредиенты, как мелисса, шафран, можжевельник, чай, кориандр [55], чабрец, гвоздика, ваниль, лимон [22], цедра апельсина, корица и прочие. Компания очень дорожит своим именем и пресекает все попытки подделки напитка по всему миру. За все время существования завода, компания выиграла более 900 судебных дел, связанных с подделыванием напитка.

Готовый напиток имеет золотистый цвет, сладкий вкус и насыщенный травяной аромат.

Пьют бенедиктин как аперитив со льдом в чистом виде и в различных коктейлях.

Польза бенедиктина

Как ни странно, но в европейских странах до 1983 г. иногда женщинам на ранних сроках беременности прописывали врачи бенедиктин в качестве средства от тошноты.

Полезные и лечебные свойства бенедиктина определяются наличием в нем лекарственных трав. Однако их положительное воздействие возможно при употреблении бенедиктина в небольших дозах, не более 30 г. в день в чистом виде или 2-3 чайные ложки с чаем.

Дягиль в составе бенедиктина помогает при желудочных коликах, вздутии, поносе и несварении желудка. Также употребление его с медом оказывает тонизирующий эффект на сердечно-сосудистую систему, помогает при нервном истощении, депрессии или истерии, а также при гипотонии.

Дудник очень много имеет лечебных свойств. Положительно влияет практически на все органы человека. В особенности он хорошо помогает при респираторных заболеваниях, бронхитах, ларингите. Питье с добавлением бенедиктина облегчает кашель, смягчает его и имеет отхаркивающее действие. При наружном применении за счет дудника бенедиктин помогает при зубной боли, стоматитов и в качестве компресса при ревматизме.

Шафран в бенедиктине стимулирует обмен веществ, омолаживает кожу. Также способствует остановке и уменьшению выделения крови у женщин в критические дни, обновляет кровеносную систему в целом, регулирует работу печени [10] и селезенки.

Другие компоненты бенедиктина имеют схожее действие на организм человека.

Вред бенедиктина и противопоказания

Не стоит пить бенедиктин людям, желающим похудеть. Из-за большого количества сахара напиток является очень калорийным продуктом. Также следует внимательно относиться к употреблению бенедиктина людям склонным к аллергическим реакциям, некоторые травяные компоненты напитка могут привести к аллергическому удушью.

Противопоказан бенедиктин людям с хроническими заболеваниями почек и печени. Его употребление может обострить болезнь.

Вреден бенедиктин беременным и кормящим женщинам, а также детям до 18 лет.

Бренди

История возникновения самого напитка весьма туманна и давно утеряна. Известно лишь, что появился он примерно в XII веке, а популярным стал в XIV благодаря голландским торговцам, которые, дабы предотвратить порчу вина в пути, стали перегонять его (дистиллировать). Отсюда и название – *brandvine* в переводе с голландского языка означает «жженое вино».

Сложно назвать словом «бренди» какой-то определенный напиток, скорее это способ его производства. Можно сказать, что бренди — это концентрированное вино. Изначально предполагалось разбавлять его водой перед употреблением, но напиток оказался так хорош, что со временем стал самостоятельным продуктом перегонки вин.

Чаще всего для изготовления бренди используют виноградное вино. Самые известные виноградные бренди производят в местностях Коньяк и Арманьяк во Франции. Также этот

напиток производится на юге Испании, в Греции, Америке, Армении, Азербайджане, Молдавии, Болгарии. В каждой стране бренди носит свое специфическое название.

Так же бренди изготавливают из разных фруктов и ягод. Это могут быть яблоки, груши, сливы, вишня, персики, малина.

Для определения качества бренди используют специальную классификацию: C – коньяк, V – очень, S – превосходный, X – сверх, O – старый, F – отличный, P – светлый, E – специальный.

Польза бренди

Странно говорить о полезных свойствах алкогольного напитка, но, тем не менее, они есть.

Бренди, как и многие спиртные напитки, обладает тонизирующим действием, поэтому поможет снять стресс и нервное напряжение в конце тяжёлого рабочего дня. Также может служить аперитивом, так как стимулирует выделение желудочного сока, тем самым улучшая аппетит и пищеварение. Полезно употреблять бренди в холодное время года, когда организм наиболее подвержен простудным заболеваниям, так как присутствие в напитке дубильных веществ и танинов усиливают действие витамина С в человеческом организме.

Большинство спиртных напитков негативно влияют на кровеносные сосуды, вызывают их сужение и ломкость. Бренди же, напротив, благодаря наличию флавоноидов, помогает сосудам расширяться. Наибольшее их количество находится в бренди, произведенных из винограда.

Также в бренди могут присутствовать различные кислоты, в зависимости от того, из каких фруктов или ягод он изготовлен.

Яблочная кислота является мощным антиоксидантом, нормализует свертываемость крови, улучшает пищеварение, укрепляет сосуды.

Янтарная кислота укрепляет иммунитет, способствует обогащению клеток и крови кислородом, нейтрализует яды и действие свободных радикалов.

Эллаговая кислота обладает противовирусными, антиоксидантными, противоопухолевыми [11], противовоспалительными, противоаллергенными свойствами. Способствует расширению сосудов и снижению кровяного давления, укреплению стенок капилляров.

Вред бренди и противопоказания

Естественно самым логичным противопоказанием к употреблению бренди, как и любого другого алкогольного напитка, является злоупотребление.

Категорически противопоказано употреблять алкоголь беременным и кормящим женщинам, детям, подросткам, людям с заболеваниями печени, поджелудочной железы, почек, повышенным кровяным давлением, сердечно – сосудистыми заболеваниями.

Также спиртные напитки негативно влияют на центральную нервную систему, провоцируя психозы и депрессию, репродуктивную систему, вызывая бесплодие.

Длительное и чрезмерное злоупотребление алкогольными напитками ведет к необратимым последствиям.

Бурбон

Бурбон (англ. *bourbon*) – это исконно американский алкогольный напиток один из видов виски. Крепость напитка составляет 40-45 об., но чаще всего напиток имеет 43 об.

Впервые этот напиток появился в конце 18 – начале 19 в. в небольшом городе Парис штат Кентукки. Название ему дали по одноименному району штата Бурбон, в котором находится город-основатель. Первая реклама бурбона, сохранившаяся с тех времен, датируется 1821 г. Во время гражданской войны бурбон выдавался солдатам в обязательном порядке, как антисептическое средство для промывания ран от пуль и штыков винтовок.

В 1920 г. в Америке был принят «Сухой закон», в результате чего производство и продажа алкоголя в больших масштабах прекратилась. Заводы по производству бурбона остановились и многие фермеры потеряли свой основной заработок. Возрождение напитка произошло с отменой сухого закона в 1934 г.

Процесс производства бурбона состоит из 3 неотъемлемых этапов:

1. **Брожение сусла.** Изготавливают бурбон, в отличие от виски, из кукурузы (около 51% от общей массы сусла), ржи и овса.

2. **Дистилляция сусла.** После процесса дистилляции полученные спирты подвергаются процессу фильтрации через древесный уголь из кленового дерева.

3. **Разлив и настаивание.** Выдерживают бурбон не менее двух лет в обожженных изнутри свежих дубовых бочках по 50 л. Что придает напитку неповторимый вкус и аромат.

По закону в бурбон запрещено добавлять какие-либо красители. Янтарно золотой цвет напиток приобретает только за счет выдержки.

Бурбоном по праву называется только тот виски, который произведен в США в штатах Кентукки, Индиана, Иллинойс, Монтана, Пенсильвания, Огайо и Теннеси. Самым известным брендом бурбона является Jim Beam.

Употребляют бурбон в чистом виде, разбавленный водой со льдом или в коктейлях.

Польза бурбона

Бурбон очень низкокалорийный напиток, в нем содержится всего 55 калорий в 50 г., поэтому его могут употреблять люди, которые следят за своим весом.

За счет использования в технологии производства бурбона большого количества кукурузы, напиток обогащается содержащимися в ней витаминами (А, РР, группа В [12]) и минералами

(фосфор, калий, кальций, магний, натрий, железо и прочие). Бурбон содержит антиоксиданты, препятствующие проникновению в организм свободных радикалов. Малые дозы бурбона в чистом виде расширяют сосуды, снижают давление и вероятность сердечно-сосудистых приступов и инсультов.

Бурбон используют также для изготовления лечебных настоек. Хорошо помогает настойка боярышника кроваво-красного на бурбоне при аритмии, тахикардии, гипертонии, бессоннице. Для этого необходимо 1 столовую ложку истолченных цветов и плодов боярышника залить стаканом бурбона и настаивать в течение недели. После этого принимать по 30-40 капель до еды 3-4 раза в день в зависимости от самочувствия.

Благодаря полезным веществам кукурузы [13] бурбон следует употреблять людям с нарушением работы желудочно-кишечного тракта, запорам или жидким стулом. Он позволяет снять нервное напряжение, восстановить психическое равновесие и улучшить самочувствие.

Также 30 г. бурбона ежедневно улучшает работу желчного пузыря, разрежает желчь, снижает ее вязкость и придает ей здоровый желтый цвет.

При болезнях горла хорошо помогает 1 столовая ложка напитка, разведенная в стакане теплой воды. Полученным раствором необходимо полоскать горло каждые три часа в течение дня. В растворе достаточно получается алкоголя для снятия боли и антисептического действия. Ореховая настойка на бурбоне полезна при бронхитах и воспалениях легких. Для приготовления настойки необходимо стакан смолотых грецких орехов [16] залить 100 мл бурбона и дать настоятся два дня. Затем добавить три полностью смолотых лимона [22] (кроме косточек), 300 г истолченного алоэ, 100 г. сливочного масла и 200 г. меда. Всю смесь тщательно перемешать и по столовой ложке за полчаса до еды рассасывать и потихоньку глотать, позволяя лекарственному средству постепенно стекать по горлу.

Снять мышечную слабость после физических нагрузок и восстановить силы после оперативного вмешательства поможет свекольная настойка. Для этого необходимо натереть на крупной терке свеклу наполнить нею доверху емкость и залить бурбоном. Настаивать смесь следует в тепле в течение 12 дней. Употреблять по 30 г. перед едой.

Вред бурбона и противопоказания

В составе бурбона содержится большое количество сложных соединений, таких как ацетальдегид, танин, сивушные масла и фурфурол. Их содержание в бурбоне в 37 раз больше, чем в водке. В результате чрезмерное употребление бурбона может привести к тяжелому алкогольному отравлению.

Не рекомендуется употреблять бурбон при обострении различного рода заболевания, а также женщинам в период беременности и лактации.

Вермут

Вермут (нем. *wermut* - полынь) - алкогольный напиток, ароматизированный пряностями, специями и лекарственными травами крепостью от 15 до 20 об. Относится к классу крепленых вин.

История ароматических вин уходит далеко в древние века. Впервые о рецепте изготовления вермута упоминается в источниках X-IX вв. до нашей эры в работах Гиппократа.

Первое же массовое производство вермута началось в 1786 г. в Турине виноделом Антонио Бенедеттом Капраном. В то время в качестве основы напитка использовались исключительно белые вина. В настоящее время за основу может быть использовано любое вино. За счет этого цвет вермута может варьироваться от бледно золотого до янтарного и от светло-розового до насыщенного красного.

Производство вермута происходит в несколько стадий. Первоначально все ароматические составляющие вермута просушиваются, растираются в порошкообразную смесь, заливаются спиртово-водным раствором и при постоянном вращении чанов, настаиваются в течение 20 дней. Этого времени достаточно для растворения эфирных масел. В состав ароматических компонентов при приготовлении вермута может входить несколько десятков видов пряностей и трав. Наиболее распространенными являются полынь, тысячелистник, мята, кардамон [21], корица, мускатный орех, черная бузина, донник, душица, девясил, дягиль, имбирь [14], зверобой, ромашка, мелисса и прочие. Для придания вермуту характерной горечи используют кору хинина, полынь, пижму, шандру и дубовник.

Далее настоянный экстракт трав и подготовленное вино тщательно фильтруются и соединяются. К полученной смеси добавляют сахар, в качестве консерванта и подсластителя, и спирт для увеличения крепости и сохранения ароматических веществ.

Будущий напиток на следующем этапе охлаждается до -5°, повторно фильтруется и постепенно в течение недели нагревается до комнатной температуры.

По окончанию всех технологических процессов вермут настаивается от 2 до 12 месяцев и разливается в бутылки для дальнейшей продажи.

Существует мировая классификация вермутов по процентному содержанию в них сахара. Было установлено 5 основных групп вермутов (vermouth):

• вермут на основе сухих белых вин с содержанием сахара менее 4%;

• вермут на основе белого крепленого вина, который содержит 10-15% сахара;

• вермут на основе красного крепленого вина, содержащий более 15% сахара;

• вермут на основе розового вина с уровнем сахара 10% и выше;

• вермут, имеющий очень горький вкус и относящийся, в большей степени, к бальзамам.

Наиболее популярными в мире марками вермутов являются: Martini, Gancia, Noilly Prat, Cinzano, Gran Torino и др.

Пьют вермут в качестве аперитива в чистом виде со льдом или в составе коктейлей.

Польза вермута

Вермут изначально создавался как лекарственное средство, соединившее в себе вкус прекрасного вина и лекарственных растений.

Вермут, как в Древней Греции, так и в современном обществе, считается отличным антисептиком. Его употребляют для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита. Вермут широко используется в народной медицине и отлично справляется с некоторыми недугами.

Как средство от кашля при простудных заболеваниях используется вермут с медом. Для этого 100 мл вермута подогревают до 80°С и постепенно добавляют 1-2 столовые ложки меда. Полученную смесь остуживают до комнатной температуры и употребляют ежедневно по три столовых ложки в день после еды.

Ангину поможет вылечить теплая настойка вермута и душистой фиалки, которую можно приобрести в аптеке. Для этого необходимо залить 25 г сухой фиалки стаканом вермута и настаивать в течение двух недель в темном месте. Готовая настойка может сохранять свои свойства в течение трех месяцев. Поэтому ее можно приготовить про запас с наступлением холодов. Полученный раствор следует использовать для полоскания горла, предварительно разведя 1 столовую ложку настойки в 0,5 стакане теплой воды. Полоскать следует минимум 2 раза в день.

Очень эффективным средством для профилактики язвенных болезней желудочно-кишечного тракта является настойка вермута и алоэ. Для приготовления настойки необходимо 3 небольших листа алоэ смолоть на мясорубке, смешать полученную кашицу с 3/4 стакана меда и оставить настаиваться в течение трех дней в темном месте. После этого следует к смеси добавить 0,5 стакана вермута, тщательно перемешать и дать еще сутки настоятся. Принимать настой следует 2-3 раза в день по столовой ложке перед едой. Курс приема такого средства продолжается на протяжении 1-2 месяцев. В результате значительно снижается риск обострения заболевания.

Вред вермута и противопоказания

Вермут из-за большого количества растительных компонентов следует с осторожностью принимать людям склонным к аллергическим реакциям, т.к. составляющие напитка могут вызвать или усилить аллергию.

Также следует воздержаться от употребления вермута людям с хроническими заболеваниями ЖКТ, почек и печени в период обострения болезни.

Категорически запрещено употребление вермута беременным, женщинам в период лактации и детям до 18 лет. Это может нанести непоправимый вред здоровью.

Чрезмерное увлечение вермутом может привести к тяжелой форме алкоголизма и, как следствие, к циррозу печени.

Вино

Вино (лат. *Vinum*) – это алкогольный напиток, созданный в результате естественного брожения винограда или любого другого фруктового сока. Крепость напитка после брожения составляет 9-16 об.

При изготовлении крепленых вин высокая крепость достигается путем разведения вина спиртом до нужного процентного содержания.

Вино является самым древним напитком. Существует немало легенд первого возникновения напитка, которые отражены в эпосах Древне Греческой, Древне Римской и Персидской мифологии. Многие ученые считают, что возникновение и развитие виноделия неотъемлемо связано со становлением и развитием человеческого общества.

Самое древнее вино, которое дошло до наших дней в виде окаменелых остатков, датируется 5400-5000 гг. до н.э. Найдено оно было на современной территории Кавказа.

Технология производства напитка все время претерпевала изменения. Это происходило до тех пор, пока не были четко разграничены основные стадии. Процесс производства белого и красного вина имеет свои отличия.

Так красное вино производят из винограда красных сортов. Дозревший виноград собирают и пропускают через дробилку, в которой специальные гребни разделяют ягоды и непригодные к переработке веточки. При этой операции косточки должны остаться целыми иначе вино будет слишком терпким. Затем раздавленный виноград вместе с дрожжами помещают в специальные чаны, где начинается процесс брожения. По истечению 2-3 недель интенсивность брожения снижается, а насыщение спиртами доходит до максимума. В случае недостаточного количества в винограде природного количества сахара, в сусло могут добавлять чистый сахар. По окончанию брожения, вино сливают, отжимают жмых и фильтруют.

Молодое вино могут сразу разливать по бутылкам, в результате получится достаточно дешевые марки вин. Для более дорогих марок присуща выдержка в дубовых бочках в погребах минимум 1-2 года. В течение этого периода вино испаряется, а на дно оседает осадок. Чтобы добиться наилучшего качества, вино в бочки постоянно доливают и переливают в свежие бочки для очистки от осадка. Выдержанное вино подвергают конечной фильтрации и разлива в бутылки.

Для производства же белого вина, плоды винограда перед процессом брожения очищают от кожуры, а для настаивания используют только сцеженное вино без отжима. Процесс старения белого вина не превышает 1,5 лет.

В зависимости от содержания сахара в вине и его крепости, вина подразделяются на столовые, крепленные, ароматизированные и игристые.

Производят вина повсеместно по всему миру, но в пятерку лидеров продаж вина входят Франция, Италия, Испания, США, Аргентина.

Каждый сорт вина подается к столу при определенной температуре и к определенным блюдам.

Польза вина

Многие врачи считают, что ежедневное употребление в небольших количествах вина, очень полезно для здоровья всего организма (не более одного бокала в день). В нем содержится большое количество ферментов, кислоты (яблочная, винная), витамины (B1, B2, C, P), микроэлементы (кальций, натрий, калий, фосфор, магний [15]) и другие биологически активные вещества.

Так красное вино очень богато таким антиоксидантом, как ресвератрол. По своим свойствам он в 10-20 раз сильнее витамина Е. Вино также содержит железо и вещества, способствующие его лучшему усвоению, что увеличивает уровень гемоглобина. Благоприятное воздействие на красный косный мозг способствует выработке красных кровяных телец (эритроцитов).

Употребление вина усиливает пищеварение, аппетит и секрецию слюнных желез. Обладает антисептическими и антибактериальными свойствами, подавляя возбудителей холеры, малярии и туберкулеза. Прописывают употребление красного вина при язвенных болезнях. Наличие в нем дубильных веществ способствует быстрому заживлению язв.

И белое, и красное вино снижает уровень холестерина в крови, нормализует обмен веществ, способствует выведению шлаков и токсинов. Также они нормализуют уровень соли, поэтому рекомендуется употребление вина для уменьшения отложения солей в суставах.

Содержание в вине углеводов и некоторых видов протеинов дает организму дополнительную энергию. Винные кислоты способствуют усвоению сложных белков животного происхождения.

Вред вина и противопоказания

Полезными свойствами обладают только натуральные вина без каких-либо добавок, присадок и красителей.

Чрезмерное употребление вина может привести к развитию ишемической болезни сердца, циррозу печени и диабету. Также избыточное количество алкоголя может стимулировать развитие и рост раковых образований.

Следует исключить из рациона вино женщинам в период беременности и кормления грудью, людям с заболеваниями печени и поджелудочной железы, при обострении цистита и в период лечения антибиотическими препаратами.

Виски

Виски (от кельт. *uisge baugh* – вода жизни) – крепкий алкогольный напиток (40-60 об), получаемый в результате перегонки солодовых зерен пшеницы, ячменя и ржи.

Точно определить место возникновения напитка не удается уже многие годы. Спор о праве основания виски ведут две страны – Ирландия и часть Великобритании – Шотландия. Однако, первые упоминания сохранились в шотландских документах от 1494 г. Это записи монахов, впервые произведших напиток.

С момента его появления и до 17 в. виски производился в национальных масштабах практически каждым фермером, поставим под угрозу производство достаточного количества хлеба для населения. Ведь в производство виски и хлеба использовался ячмень. В результате производителей виски обложили большими налогами. Но это только улучшило качество напитка. Ведь мелкие подсобные производители, не выдержав налогового бремени, отошли на задний план, тем самым дав дорогу крупным производителям, которые стали бороться за покупателя, улучшая напиток. Итак, можно утверждать, что виски уже более 500 лет.

Технология производства виски практически не изменилась со времен возникновения и состоит из 5 основных этапов:

1 этап: Проращивание солодовых зерен пшеницы, ржи, ячменя и кукурузы. В результате часть крахмальных веществ превращается в сахар. В завершении зерна просушиваются.

2 этап: Сухое пророщенное зерно смалывается и заливается горячей водой. В полученную смесь добавляют небольшое количество дрожжей и оставляют в специальных чанах бродить на 3-4 дня.

3 этап: Перебродившую массу подвергают процессу двойной дистилляции и получают спирт крепостью 70-80 об.

4 этап: Молодой спирт разливают в свежие дубовые бочки и выдерживают минимум три года. Обычно напиток для оптимальной крепости выдерживают 5-8 лет. По окончанию процесса выдержки напиток имеет крепость 50-60 об.

5 этап: Перед разливом готового напитка, проводят его купажирование – смешение нескольких сортов виски для получения более насыщенного вкуса и аромата, и разведение специально очищенной водой, для снижения крепости.

Готовый напиток может быть от бледно-желтого до насыщенного коричневого цвета и практически не содержать сахара.

Производителей виски более сотни, однако самыми известными являются: Jameson, Connemara, Black Velvet, Crown Royal, Auchentoshan, Black & White, Hankey Bannister, Johnnie Walker, Scottish Prince и др.

Польза виски

Ежедневное его употребление в количестве 30 г. предупреждает возникновение инфаркта. Шотландцы его добавляют повсеместно практически во все питье: чай, кофе, колу и соки. Кроме этого, виски широко используют в косметологии как основу для изготовления лосьонов и масок для лица. За счет своей крепости виски является хорошим антисептиком и обладает противовоспалительным действием. Это отличный продукт для приготовления разного рода лекарственных настоек и компрессов.

Алтей лекарственный, настоянный на виски, используется в качестве отхаркивающего, обволакивающего и противовоспалительного средства при заболеваниях верхних дыхательных путей. Эту лекарственную траву (20 г) заливают виски (500 мл) и настаивают на протяжении 10 дней в темном месте. Готовую настойку принимают по 10-15 капель 3 раза в день.

Мочегонным, стимулирующим и тонизирующим свойствами, обладает настойка корня любистка на виски. Для приготовления используется 100 г. истолченного корня и 300 мл виски. Полученный раствор настаивается 15-20 дней и употребляется по столовой ложке перед каждым приемом пищи.

Для понижения давления, при сердечно-сосудистых заболеваниях, плохом пищеварении и гастрите применяется настойка из зеленых грецких орехов [16] и виски. Для этого 100 г. измельченных орехов заливают 500 мл виски и настаивают на солнце в бутылке из темного стекла в течение 2-х недель. При этом смесь ежедневно взбалтывают. Готовую настойку процеживают и пьют по столовой ложке до еды 3 раза в день. Эта же настойка хорошо помогает при бронхите, если ее добавлять в чай с медом.

Настойка красного клевера на виски является эффективным средством при головных болях, атеросклерозе, шуме в ушах. Для ее приготовления используют 40 г. цветов клевера и 600 мл виски. Полученную смесь настаивают две недели. Готовую настойку следует пить перед обедом или вечером перед сном по 20 г. Лечение проводится на протяжении трех месяцев с перерывами между месяцами в 10 дней. Повторно проходить курс следует не ранее, чем через полгода.

Вред виски и противопоказания

Чрезмерное употребление виски, как и любого другого крепкого алкогольного напитка, может привести к сильной интоксикации организма, а длительное и систематическое злоупотребление может привести к алкоголизму. При этом сильнейшая нагрузка на почки и печень может привести к нарушению их деятельности или отказу.

Не следует употреблять данный напиток людям с психическими расстройствами, беременным и кормящим женщинам, а также детям.

Вишневый ликер

Вишневый ликер (анг. *cherry liqueur*) – это алкогольный напиток, настоянный на вишневых плодах и листьях на основе виноградного бренди с добавлением сахара. Крепость напитка составляет 25-30 об.

Вишневый ликер был изобретен в Англии Томасом Грантом из городка Кент. Изготавливали ликер из одного сорта черных вишен – морель. Однако сейчас используют практически все сорта. Кроме Англии вишневые ликеры производят еще в Германии, Франции и Швейцарии.

Для приготовления вишневого ликера используют дозревшие ягоды вишни [17] вместе с косточкой. Сердцевина косточки при настаивании отдает напитку горьковатый привкус и аромат миндальных орехов. Отжатый сок вишни с косточками соединяют с чистым бренди и сахарным сиропом и настаивают в течение месяца до полной ароматизации. Ярко-красный цвет ликеру придают за счет растительных красителей.

Из-за не сложной технологии производства вишневые ликеры производят в домашних условиях. Рецептов приготовления большое количество. Вот один из них. В начале приготовления вишню (1,5 кг) моют, отделяют от плодоножки и помещают в стеклянный сосуд. Затем ее заливают охлажденным негустым сахарным сиропом (600 г сахара на 1 л воды) и чистым пищевым спиртом (0,5 л). Для аромата и некоторой пикантности добавляют ванильный сахар (1 пакетик – 15 г), палочку корицы, гвоздику (3-4 соцветия). Полученную смесь плотно закрывают, дают настояться 3-4 недели в теплом месте или на солнце, при этом каждые два дня настой следует встряхивать. По истечению этого времени напиток фильтруют и разливают в бутылки. Полученный вишневый ликер необходимо хранить в темном прохладном месте.

Наиболее известными марками вишневого ликера считаются Peter Heering Cherry Liqueur, de Kuyper, Bols, Cherry Rocher и Garnier.

Пьют вишневый ликер в качестве дижестива с десертами.

Польза вишневого ликера

Вишневый ликер благодаря содержанию вишни, обладает такими же полезным и лечебным свойствам. Он богат витаминами группы B, C, E, A, PP, H. Содержит органические кислоты, пектин, сахарозу, а также минеральные соединения – цинк, железо, йод [18], калий, хлор, фосфор, фтор, медь [69], хром, марганец, кобальт, рубидий, бор, никель, ванадий и прочие.

Достаточно редкие минералы вишни, нечасто встречающиеся в других продуктах, обеспечивают здоровье и молодость всего организма. Вишневый ликер насыщен фолиевой кислотой, которая благоприятно воздействует на работу женской половой системы.

Естественный красный краситель вишни (антоциан) обладает антиоксидантным действием. Употребление натурального вишневого ликера способствует кроветворной деятельности, укрепляет сосуды и капилляры, омолаживает клетки и снижает давление. За счет богатого наличия витаминов и минералов употребление ликера в небольших дозах улучшает деятельность головного мозга и нервной системы.

Вишневый ликер очень хорошо повышает иммунитет. Его следует добавлять в чай (2 ч.л.) и пить минимум два раза в день. В результате организм наполняется всеми витаминами для иммуномодуляции.

Вишневый ликер с чаем из каркаде и душицы помогает при эпилепсии, психических расстройствах и стрессах. Такой чай лучше всего принимать во второй половине дня.

При бронхите и трахеите вишневый ликер принимают по 20 г как средство смягчающее кашель и помогающее отхождению мокроты.

При ревматизме помогает компресс с вишневым ликером, который разводят пополам с теплой водой, смачивают ним марлю и прикладывают к болезненному месту. Лечебный эффект достигается за счет наличия салициловой кислоты.

Вишневый ликер широко используется для изготовления обезжиривающих и омолаживающих масок для лица и волос. В зависимости от длинны волос в керамической емкости смешивают 50-100 г вишневого ликера, сок одного лимона [22] и две столовые ложки картофельного крахмала. Полученную смесь перед мытьем головы следует равномерно нанести по всей длине, накрыть полиэтиленовой шапочкой и полотенцем и оставить на 40 минут. Затем смыть теплой водой и повседневным шампунем. В качестве ополаскивателя можно воспользоваться водой с лимонным соком или уксусом. [22]

Эту же маску можно использовать и для лица, только сделать ее более густой за счет крахмала, чтобы она не растекалась. На коже следует держать ее не более 20 минут. По истечению этого времени маску необходимо смыть теплой водой и смазать кожу дневным кремом.

Вред вишневого ликера и противопоказания

Вишневый ликер противопоказан людям с хроническими язвенными заболеваниями ЖКТ, при гастрите, сахарном диабете.

Не стоит употреблять ликер людям с повышенной кислотностью желудочного сока из-за наличия в нем присущих вишне лимонной и яблочной кислот, излишне раздражающих слизистую.

При заболеваниях почек не следует пить вишневый ликер, т.к. он обладает мочегонным эффектом.

Также не стоит забывать, что, несмотря на свою сладость, ликер все же алкогольный напиток, который противопоказан беременным, кормящим матерям и детям.

Вода негазированная

Вода негазированная – жидкость в малых объемах не имеющая запаха и вкуса, бесцветная при нормальных условиях внешней среды. Содержит в себе растворенные минеральные соли и различные химические элементы. Имеет жизненно важную функцию в развитии и жизнедеятельности человеческого организма.

Негазированная вода выполняет роль универсального растворителя, благодаря которой происходят все биохимические процессы.

Человеческое тело на 55-78 %, в зависимости от массы тела, состоит из воды. Потеря хотя бы 10% может привести к летальному исходу.

Ежедневная норма негазированной воды для нормального водно-солевого обмена человеческого организма 1,5 л., не считая продуктов питания, содержащих жидкость (чай, кофе, первые блюда).

Негазированная вода бывает двух категорий: первой и высшей. К первой относится водопроводная вода, прошедшая хорошую очистку и фильтрацию от всякого рода бактерий, тяжелых металлов и опасных соединений (например, хлор). К высшей категории относится негазированная вода, добываемая из природных источников: родников и артезианских скважин.

Такая вода подразделяется еще и на типы, в зависимости от уровня минерализации:

• столовая негазированная вода, содержит соли кальция, натрия, магния, гидрокарбонаты и хлориды. Их количество не превышает 1 г. на литр воды. Она может быть изготовлена искусственно, путем минерализации очищенной питьевой воды. Также эта сода может быть дополнительно обогащена серебром, кислородом, селеном, фтором и йодом.

• лечебно-столовая негазированная вода насыщенна минералами в количестве от 1 до 10 г. на литр. Непригодна к ежедневному и постоянному употреблению, т.к. может привести к гиперминерализации организма. Не рекомендуется готовить на данной воде или кипятить ее. Это связано с тем, что минеральные соли при термической обработке выпадают в осадок и, следовательно, не усваиваются организмом.

Негазированная вода разливается большим количеством производителей. Зачастую, если вода из артезианского или природного источника, то на этикетке обозначается место добычи и глубина скважины. К ведущим маркам негазированной воды относятся Моршинская, Миргородская, Vittel, Бонаква, Трускавецкая, Есентуки, Боржоми и прочие.

Польза негазированной воды

Польза минеральной негазированной воды известна очень давно. Все водолечебницы и здравницы строятся именно вблизи водных источников. В зависимости от химического и минерального состава негазированной воды, ее назначают при лечении и профилактике различного рода заболеваниях.

Гидрокарбонатно-сульфатные негазированные воды применяются при лечении гастритов, язвенных болезней желудка и двенадцатиперстной кишки, а также показаны людям с хроническими заболеваниями дыхательных путей, почек, мочевыводящих путей.

Гидрокарбонатно-хлоридно-сульфатная негазированная вода используется в лечении заболеваний ЖКТ и хронических болезней поджелудочной железы и печени. Хлоридно-сульфатные воды положительно влияют на больных сахарным диабетом, подагрой и ожирением.

При болезнях кишечника и печени рекомендуемая доза разогретой до 40-45°С негазированной минеральной воды составляет 1 стакан 3 раза в день за час до еды.

При избыточном весе рекомендуют выпивать 150-200 мл негазированной воды комнатной температуры за час до еды 3 раза в день.

Лечение негазированной минеральной водой возможно только по назначению и под контролем врача.

Вред негазированной воды и противопоказания

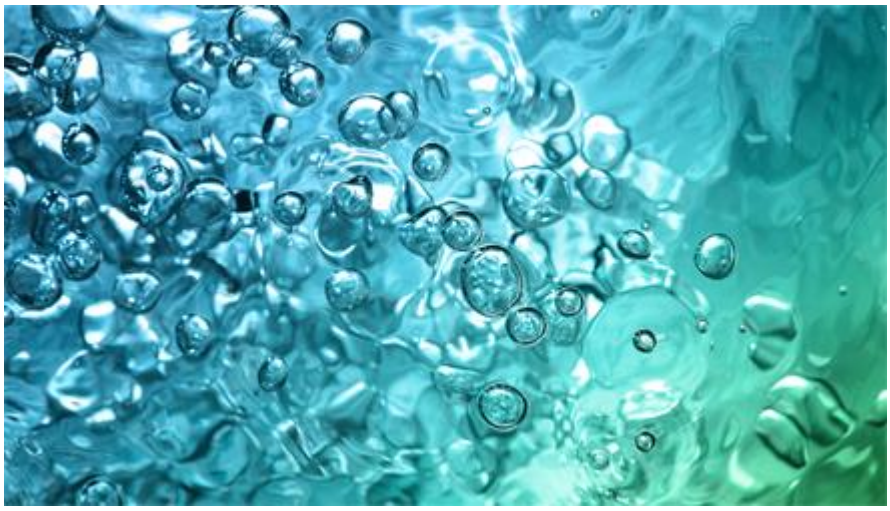
Природная негазированная вода, которая не была подвержена должной очистке, может вызывать кишечные расстройства и отравления.

Злоупотребление лечебно-столовой водой приводит к излишнему скоплению солей в организме, поэтому ее употребление проводится курсами и только по назначению врача.

Обогащенная негазированная вода противопоказана людям, имеющим аллергию на один из минеральных элементов.

Не следует давать детям воду, содержащую серебро и диоксид углерода – это может негативно сказаться на их здоровье и развитии.

Вода газированная



Газированная вода – это природная минеральная или питьевая негазированная вода, обогащенная двуокисью углерода (CO2), ароматизированная и подслащенная для увеличения ее сроков хранения. За счет углерода газированная вода очищается от возможных микробов. Наполнение воды углекислым газом проводится на специальном промышленном оборудовании.

Существует три вида газированной воды по уровню насыщения углекислым газом:

• слабогазированная при уровне углекислого газа от 0,2 до 0,3%;

• среднегазированная – 0,3-0,4%;

• сильногазированная – более 0,4% насыщения.

Употреблять газированную воду лучше в охлажденном виде.

В природе газированная вода встречается довольно редко и из-за низкого содержания углекислого газа она быстро выдыхается, теряя свои свойства. Обязательно подлежит обогащению двуокисью углерода лечебная минеральная вода с минерализацией более 10 г. на литр. Это позволяет сохранять все микроэлементы долгое время и состав воды практически не меняется во время хранения. Пить такую воду можно только по назначению врача.

Впервые аппарат по насыщению воды углекислым газом был сконструирован в 1770 г. шведским конструктором Тоберном Бергманом. У него получилось создать компрессор, который под большим давлением обогащал воду газом. Впоследствии в 19 в. данный аппарат был усовершенствован и создан его промышленный аналог.

Но производство газированной воды было достаточно дорогим и для его удешевления для газирования стали применять пищевую соду. Первопроходцем в использовании этого метода стал Якоб Швеб, который впоследствии стал владельцем всемирно известной торговой марки Schweppes.

Процесс газирования в современном производстве может быть осуществлен двумя способами:

• механическим способом в результате аппаратного газирования в сифонах, акратофорах, сатураторах под высоким давлением насыщая воду газом от 5 до 10 г/л;

• химическим способом путем добавления в воду кислот и пищевой соды или методом брожения (квас, сидр).

На сегодняшний день крупнейшими мировыми производителями сладкой газированной воды являются Dr. Pepper Snapple Group, PepsiCo Incorporated, The Coca-Cola Company расположенные в США.

Наличие в напитке или воде двуокиси углерода, как консерванта, отмечается на этикетке кодом Е290.

Польза газированной воды

Охлажденная газированная вода лучше утоляет жажду, чем негазированная вода. Газированная вода назначается людям, имеющим пониженный уровень кислотности в желудке для дополнительной секреции желудочного сока.

Самая полезная газированная вода – это вода из природных источников газированная естественным образом. Она имеет сбалансированную минерализацию (1,57 г/л) и кислотность pH 5,5-6,5. Такая вода максимально питает клетки всего организма благодаря наличию нейтральных молекул, ощелачивающих кровяную плазму. Натрий, содержащийся в природной газированной воде, активизирует ферменты, поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме и тонус мышц. [19] Наличие кальция и магния делает костную и зубную ткани более крепкими, предотвращая вымывание кальция в мышцы при физических нагрузках.

Газированная минеральная вода улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и лимфатической систем, повышает гемоглобин, усиливает аппетит и улучшает процесс пищеварения.

Полезными также являются газированные напитки содержащие экстракты лечебных трав, такие как байкал, тархун, саяны и дюшес.

Так байкал и тархун обладают тонизирующим эффектом на организм. Эстрагон, входящий в их состав, повышает аппетит, улучшает пищеварение и имеет противосудорожное действие.

Саяны имеет в своей основе экстракт левзеи и лимонный сироп, которые возбуждают нервную систему, снимают усталость и дают мышечный тонус. Также содержит каротин, дубильные и эфирные вещества, витамин С [20] и прочие полезные компоненты.

Грушевый настой является основой дюшеса, благодаря которому он прекрасно утоляет жажду, обладает антисептическим, мочегонным действием и является низкокалорийным напитком.

Вред газированной воды и противопоказания

Употребление газированной воды не рекомендуется людям с заболеваниями ЖКТ, т.к. она повышает уровень кислотности в желудке, раздражает слизистую, обостряя воспалительные процессы, и осуществляет раздражающее действие на желчевыводящую систему.

Чрезмерное употребление в пищу сладкой газированной воды может привести к ожирению, развитию сахарного диабета и нарушению обмена веществ в организме. Поэтому не рекомендуется пить такую воду людям склонных к полноте и детям до 3-х лет.

Водка

Водка – алкогольный напиток, не имеющий цвета и с характерным спиртовым запахом. Это самый распространенный напиток в мире. В большинстве стран водку используют как нейтральный алкоголь для создания коктейлей, в славянских же странах и на территории постсоветского пространства ее употребляют как самостоятельный напиток. Крепость в разных странах может варьироваться от 32 до 56 об., все зависит от государственных регламентирующих производство водки документов.

Первооткрывателем водки считают персидского врача Ар-Рази, который жил в 10 в. и впервые получил спирт путем перегонки.

Слово «водка» вошло в русский язык в 14-15 вв. как настойка из корений, трав и ягод. Свое современное значение напиток получил в 1936 г. после принятия ГОСТа. В соответствии с нормативными документами водкой считался раствор разведенного в воде чистого этанола до крепости 40 об. Таким образом, историю происхождения водки на территории бывшего СССР разделяют на два этапа: история самого слова и историю напитка с таким названием.

Современное производство водки считается самым объемным среди производимых алкогольных напитков. Ежегодно заводы поставляют на мировой рынок более 4,7 млрд. л. Однако международный статистический комитет к водке относит и все другие алкогольные напитки, крепость которых превышает 40 об. (абсент, коньяк, бренди, текила, виски, ром и др.).

Процесс изготовления водки состоит из нескольких этапов:

1. Производство спирта путем перегонки в вертикальных колонах зернового сусла. К зерновым компонентам относятся рожь, пшеница и небольшое количество ячменя, овса, проса, гречихи, кукурузы и гороха.

2. Подготовка воды для разведения спирта путем фильтрации, отстаивания, аэрации. Для наилучшего вкуса используют максимально мягкую воду.

3. Смешение воды и спирта и повторная фильтрация через активированный уголь.

Водка используется для приготовления множества алкогольных коктейлей, наиболее популярными среди которых являются: отвертка, ерш, кровавая Мери и прочие.

Польза водки

Полезные свойства водки проявляются только при употреблении качественного продукта и в небольших дозах. Напиток используют в качестве дезинфицирующего средства при порезах, ссадинах и царапинах, внешнего противовоспалительного компресса при нарывах, фурункулах.

При первых проявлениях отита (простреливающая боль в ухе) водку, разведенную пополам с водой, используют для закапывания. Часто водка применяется для растирания при высокой температуре или тепловых ожогах. Это связано со способностью спирта быстро улетучиваться и создавать охлаждающий эффект. Умеренный прием водки благоприятно воздействует на работу сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, желчного пузыря и мочевыводящих путей.

На основе водки в домашних условиях производится большое количество лекарственных настоек. Для лечения простудных заболеваний, кашля, воспаления легких и цинги готовят настойку горького красного перца на водке. Чтобы приготовить качественную настойку, необходимо мелко истолочь горький красный перец (50 г.), имбирь (10 г.) и кардамон (10 г.) [21], залить все водкой (6 л.) и настоять в темном месте в течение 2-х недель. При этом через день смесь следует взбалтывать. Принимают перцовую настойку по 30 г. 2 раза в день перед едой.

При гастритах, язвах и прочих болезнях ЖКТ используют желудочную настойку. Для ее приготовления необходимо истолочь в порошок сухую корку померанца (50 г.), гвоздику, мирру и корицу (по 6 г.) и красный сандал (4 г.). Все компоненты засыпать в бутыль и залить водкой (3 л.). Настаивать все нужно в теплом месте (не менее 22°С) в течение трех дней. Готовое лекарство принимать по 50 г. перед едой в обед и вечером.

В качестве противопростудного, дезинфицирующего, заживляющего и болеутоляющего средства используют водочную настойку молодых березовых листьев. Для ее приготовления листья березы (100 г.) тщательно промывают и заливают водкой (3 л.) на 10 дней. Употребляют настойку два раза в день.

Вред водки и противопоказания

Водка, как представитель крепких алкогольных напитков, быстро всасывается слизистыми оболочками желудка и кишечника, приводя к опьяняющему эффекту, а при чрезмерном употреблении – к тяжелому токсическому отравлению. Некачественная водка, произведенная кустарным способом, зачастую имеет примеси тяжелых фракций, которые могут нанести в разы больший вред организму, вплоть до летального исхода. Единоразовый прием более 500 мл водки приводит к дезориентации в пространстве, нарушениям движения, как следствие сильнейшим травмам, мозговым кровоизлияниям, инфарктам, остановки сердца.

Систематическое употребление напитка провоцирует возникновение тяжелой алкогольной зависимости, нарушение работы печени, почек, ЖКТ, а также к умственной заторможенности. У женщин, выпивавших во время беременности, рождаются больные дети, отстающие в умственном и физическом развитии, и имеющие ряд патологических отклонений в работе внутренних органов. Употребление водки детьми до 18 лет замедляет рост, снижает умственную активность.

Глинтвейн

нем. *glühender Wein* – горячее, пылающее вино
Это очень вкусный алкогольный горячий напиток, основой которого является красное вино, нагретое до 70-80°С с сахаром и пряностями. Его традиционно употребляют в Швейцарии, Германии, Австрии и Чехии во время массовых празднований Рождества.

Рецепты первых, похожих на глинтвейн напитков, упоминались еще в Древнем Риме. Вино перемешивали с пряностями, но при этом его не нагревали. И лишь во времена Средневековья в Европе появился настоящий горячий глинтвейн. Напиток готовили на основе кларета или бордо с добавлением травы галангал.

Идеальными для глинтвейна считаются полусухие и сухие красные вина, хотя существуют рецепты, в которых добавляется ром либо коньяк. В Германии были установлены стандарты, исходя из которых содержание алкоголя не должно быть меньше 7 об. Главные способы приготовления глинтвейна – это с водой либо без нее.

Без воды глинтвейн готовят посредством обычного нагревания вина(70-78°С) с пряностями и сахаром. Подогревают вино на среднем огне, периодически помешивая, а потом оставляют настояться на 40-50 мин. Обычно в глинтвейн добавляют гвоздику, лимон [22], корицу, мед, анис, имбирь, а также душистый и черный перец, кардамон [21], лавровый лист. Также добавляют изюм, орехи, яблоки. [23]

Для того чтобы глинтвейн не был очень крепким, его можно готовить с использованием воды. В емкости нужно закипятить воду (150-200 мл воды на литр вина) и добавить пряности, немного проварить, пока не почувствуете аромат эфирных масел. После этого добавляют сахар либо мед и лишь в самом конце вливают вино.

В любом из способов приготовления глинтвейн ни в коем случае не доводят до кипения, иначе он мгновенно теряет свои основные вкусовые качества и уменьшается содержание алкоголя. Также нельзя допускать излишнее использование пряностей – напиток будет испорчен.

Глинтвейн можно приготовить и безалкогольный, например, с кардамоном. Для этого надо смешать треть чайной ложки кардамона [21], 2 звездочки бадьяна, 5-6 соцветий гвоздики, треть чайной ложки корицы, пол корешка имбиря, нарезанного кружочками и мускатного ореха на кончике ножа. Виноградный сок [23] (1 литр) соединяем с апельсиновым либо клюквенным соком [66] (200-300 мл) и нагреваем до появления мелких пузырьков. Бросаем туда заранее смешанные приправы и оставляем настаиваться около 15 минут, пока специи начнут выделять аромат. Добавляем несколько долек лимона [22] либо яблока, мед [73] или сахар по вкусу.

Подают глинтвейн в керамических кружках либо в высоких больших бокалах из толстого стекла с большой ручкой.

Польза глинтвейна

О том, что глинтвейн полезен, практически никто не спорит. Даже бытовало мнение, что те, кто во время чумы пили вино с пряностями, не заболевали этой смертельно опасной болезнью. Глинтвейн – прекрасное средство от гриппа, бронхита, разного рода простуд, воспаления легких. Может использоваться для восстановления сил после инфекционных заболеваний, при психическом и физическом истощении, а также для повышения уровня интерферона в крови, укрепления иммунитета, восстановления сил.

Красное вино – чудесный антисептик, обладающий противомикробным эффектом, оно наполняет организм витаминами, микроэлементами и аминокислотами.

Пряности – кардамон [21], имбирь, корица, черный перец, мускатный орех, гвоздика, карри, куркума, бадьян – обладают согревающими и тонизирующими свойствами, улучшают кроветворение и кровообращение.

Если приготовить глинтвейн с лимоном [22] или черноплодной рябиной, то можно существенно поднять уровень витамина С в организме.

Датские ученые доказали, что красное вино может продлевать жизнь человека, благодаря флавоноидам оно существенно улучшает работу сердечно-сосудистой системы, а также ресвератролу, увеличивающим продолжительность жизни. Вещества винограда, благодаря которым лоза долгое время не гибнет, активирует фермент, влияющий на ген старения.

Ученые из Нидерландов выявили, что антиоксиданты, которые содержаться в вине, способствуют лечению даже болезни Альцгеймера, наполовину снижает риск появления инсульта. Его надо употреблять для препятствия образованию тромбов, увеличения диаметра кровеносных сосудов, понижения кровяного давления, выведения холестерина.

Итальянские ученые выяснили, что белые и красные вина эффективно уничтожают стрептококковые инфекции, которые вызывают ангину, фарингит, кариес. Вино может помочь в коррекции веса, есть даже винная диета – диета Шелта. Дело в том, что вещества, содержащиеся в вине способны корректировать уровень инсулина, поддерживать нужную кислотность желудка, благотворно влиять на пищеварение, снижать риск появления камней в почках.

Вред глинтвейна и противопоказания

Не стоит пить больше, чем 2 бокала за один вечер, т.к. глинтвейн все же содержит алкоголь, да и от количества специй может вызвать расстройство желудка.

Не стоит употреблять глинтвейн инсулинозависимым диабетикам, а от употребления большого количества горячего вина могут возникнуть головные боли.

Не рекомендуется пить алкогольный глинтвейн беременным и кормящим женщинам, детям до 18 лет, а также людям перед управлением транспортным средством и сложными технологическими машинами и механизмами.

Гоголь-моголь

Гоголь-моголь (англ. *hoog-mug* – мешанина) – это безалкогольный напиток на основе сырых куриных яиц и сахара. Относится к классу десерты.

Существует несколько легенд из разных стран возникновения гоголь-моголя. Так в Германии его создание приписывают кондитеру Манфреду Кекенбауэру. В Польше – певцу хора при синагоге в городе Могелев Гогелю, который потеряв голос, воспользовался советом выпить взболтанное сырое яйцо. Но к нему он добавил сахар и вино. Таким образом, напиток и получил всеми известное название гоголь-моголь.

Впоследствии к основным компонентам добавлялись различные ингредиенты, создавая все новые и новые вариации напитка.

Гоголь-моголь считается безалкогольным напитком, но в некоторых барах и клубах в него добавляют ром, коньяк, пиво, бренди, виски или вино. При этом это делают достаточно осторожно, чтобы напиток перемешался равномерно.

Польза гоголь-моголя

Сырые куриные яйца, входящие в состав гоголь-моголя, насыщены большим количеством минералов, микроэлементов и витаминов, незаменимых для нормальной жизнедеятельности организма. [25] К ним относятся витамины A, E, B12, B3, D,
микроэлементы кальций, фосфор, магний, железо, цинк, йод и селен,
мощнейший антиоксидант.

Гоголь-моголь очень часто используется для лечения простудных заболеваний и используется при потере голоса. За счет большого насыщения этого напитка белками (почти 14% дневной нормы белков) его пьют при недостаточной массе тела и анорексии. Но при этом гоголь-моголь является низкокалорийным продуктом, насыщенный правильными жирами.

Также в гоголь-моголе содержаться незаменимые аминокислоты холеин, биотин и фолиевая кислота.

Употребление в рацион гоголь-моголя снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, раковых новообразований, укрепляет волосы, зубы и всю костную ткань организма. Содержащийся в яйцах холестерин и вещества, его расщепляющие позволяют связывать и выводить жир и избыточный холестерин. Благоприятно яичный состав влияет на глаза и уровень зрения.

Вред гоголь-моголя и противопоказания

Противопоказан людям, имеющим аллергию на яичный желток.

Для приготовления гоголь-моголя следует использовать только свежие яйца, в ином случае есть опасность заразиться сальмонеллезом.

Если яйцо имеет трещину, вмятину или имеет более темный цвет, чем другие, то для гоголь-моголя они не подходят, т.к. в них уже могла попасть бактерия.

Граппа

Граппа (итал. *Grappa* – виноградный жмых) – это алкогольный напиток, произведенный путем перегонки виноградного жмыха.

Относится напиток к классу бренди и имеет крепость 40-50 об. В соответствии с международным декретом от 1997 г. граппой могут называться только те напитки, которые произведены на итальянской территории и из итальянского сырья. Также этот декрет строго регламентирует качество напитка и стандарты его изготовления.

В процессе производства вина остается большое количество перебродившей массы из виноградной кожуры, косточек и веточек. Для утилизации этих отходов всю массу перегоняют путем дистилляции и, в результате, получается высокоградусный напиток – граппа.

Точное время, место и история происхождения напитка неизвестна. Ведь с момента изготовления первого прототипа современной граппы прошло уже более 1500 лет. Но итальянцы предпочитают называть родиной напитка небольшой город Бассано дель Граппа у одноименной горы Граппа. Изначально этот напиток был очень грубым и жестким. Пили его залпом без какого-либо смакования из глиняных плошек. Со временем граппа претерпела вкусовую трансформацию и стала элитным напитком. Наибольшую популярность напиток завоевал в 60-70 гг. 20 в. в связи с нарастающей мировой популярностью итальянской кухни.

Качество граппы полностью зависит от исходного сырья. Лучшая граппа получается из перегонки остатков винограда для дорогого вина или жмыха белого винограда, из которого только отжали сок. Сырье ферментируют и отправляют на перегонку.

Дистилляция может проводиться двумя способами: в медном перегонном кубе или в колонах непрерывной дистилляции. На выходе получается уже готовый напиток, который либо сразу разливают в бутылки, либо оставляют выдерживаться в дубовых и вишневых свежих бочках. Деревянные бочки со временем придают граппе янтарный оттенок и характерный вкус дубильных веществ.

Существует несколько видов граппы:

• *blanka* – свежевыжатая граппа прозрачного цвета сразу разлитая в бутылки для дальнейшей реализации. Имеет резкий вкус, низкую стоимость и большую популярность в Италии.

• *affinata in legno* – граппа выдержанная в бочках в течение шести месяцев, имеет более мягкий вкус, чем blanka, и светло-золотистой оттенок.

• *vecchia* – граппа выдержанная в бочках на протяжении одного года.

• *stravecchia* – граппа, которая имеет крепость около 50 об., насыщенный золотой цвет. Выдерживается она в течение полутора лет в дубовых бочках.

• *monovitigno* – граппа на 85% изготовленная из определенного виноградного сорта (Терольдего, Неббиоло, Риболла, Торколато, Каберне, Пино Гри, Шардонне и прочие).

• *polivitigno* – граппа, в состав которой входит более двух сортов винограда.

• *aromatica* – граппа созданная путем перегонки душистых виноградных сортов Просеко или Мускато.

• aromatizzata – граппа из виноградных спиртов, настоянных
на фруктах, ягодах и специях таких, как анис, корица, можжевельник, миндаль и т.п.

• *uve* – граппа с характерной крепостью и чистым винным ароматом. Производится из целого винограда.

• *grappa soft* – низкоградусная граппа (не более 30 об.).

Пьют граппу сорта blanka охлажденной до 8°С, остальные же следует употреблять комнатной температуры. Зачастую граппу добавляют в кофе или пьют в чистом виде с лимоном. [22]

Наиболее известными марками граппы являются: Grappa Bric de Gaian, Grappa Ventani, Grappa Tre Soli Tre, Grappa Fassati Vino Nobile di Montepulciano.

Польза граппы

За счет большой крепости граппа часто используется в качестве дезинфицирующего средства для ран, ушибов и ссадин.

Это же свойства позволяет делать на граппе разнообразные лечебные настойки.

Так при сильном возбуждении нервной системы и бессоннице используют настойку хмеля на граппе. Для этого шишки хмеля необходимо измельчить (2 ст.л.) и залить граппой (200 мл.). Полученную смесь следует настаивать в течение 10 дней. Полученную настойку принимать два раза в день по 10-15 капель.

Уменьшить головную боль и мигрень поможет апельсиновая настойка.
Измельченные апельсины [26] (500 г.), натертый на мелкой терке хрен (100 г.), пересыпаются сахаром (1 кг) и заливают литром граппы с водой (50/50). Такую смесь для растворения сахара следует проварить на водяной бане под закрытой крышкой в течение часа. Охлажденную и процеженную настойку следует принимать по 1/3 стакана 1 раз в день через два часа после еды.

Граппа широко используется в традиционных блюдах итальянской кухни. Ее применяют при фламбировании мяса, креветок, в составе маринадов для мяса и рыбы, а также при изготовлении коктейлей и десертов.

Вред граппы и противопоказания

Граппу не следует пить людям с хроническими заболеваниями ЖКТ, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Также не стоит пренебрегать предупреждениями врачей об опасности употребления крепких алкогольных напитков таких, как граппа, беременным женщинам, кормящим матерям и детям до 18 лет.

Грог

англ. *grog*
Алкогольный напиток на основе рома или коньяка, разбавленного горячей водой с добавлением сахара, лаймового или лимонного [22] сока, а также пряностей: корицы, ванилина, кориандра [55], мускатного ореха и прочих.

Грог является истинно морским напитком. Впервые его начали употреблять в 18 в. после распоряжения адмирала Эдварда Вернона разбавлять ром водой из-за чрезмерного увлечения им моряками.

Алкоголь стал пагубно сказываться на их здоровье и выносливости. В то время ром употребляли в дальних плаваниях в качестве дезинфицирующего средства против холеры, дизентерии и прочих кишечных заболеваний. Это была вынужденная мера, т.к. запасы воды на кораблях особенно в жаркую погоду быстро портились и загнивались. Свое название напиток получил от английского написания плаща из фая (grogram cloak) любимой одежды адмирала в ненастную погоду.

Чтобы напиток получился вкусным и ароматным, существует несколько тонкостей его приготовления:

• смешивание и подогревание всех ингредиентов лучше производить на водяной бане;

• алкоголь следует вливать в горячий настой в конце без последующего кипячения;

• чтобы специи не попадали в бокал, готовый грог следует процедить через марлю;

• готовый напиток перед подачей должен настояться в течение 15 минут;

• температура напитка должна быть не менее 70°С, т.к. в холодном виде он становится больше похожим на чай.

В настоящее время существует десятки рецептов приготовления грога, в которых в дополнение или взамен основных, используются самые разнообразные ингредиенты: зеленый чай, ройбуша, мате, ликер, водка, вино, цедра цитрусовых, имбирь, свежевыжатые фруктовые соки, узвары, кофе, яйца, сливки, молоко или сливочное масло. [27]

Для приготовления классического напитка необходимо закипятить чистую воду (600 мл) и снять с огня. Пока вода не остыла в нее добавляют сухую заварку чая (2 ст. л.), сахар (3-5 ст. л.), гвоздику (3 соцветия), душистый черный перец (по 4 шт.), лавровый лист (1 шт.), зерна бадьяна (6 шт.), по вкусу мускатный орех и корицу. [28] В полученный настой вливают бутылку рома и, доведя до кипения, снимают с огня. Под закрытой крышкой напитку дают настояться и остыть в течение 10-15 минут. Подают грог в теплом виде в кружках из глины, фарфора или толстого барного стекла. Толстые стенки посуды предотвращают быстрое остывание напитка.

Пьют напиток маленькими глотками. Гурманы рекомендуют за раз выпивать не более 200 мл, в ином случае наступает сильное опьянение. В качестве лакомства к напитку подают шоколадные конфеты, сухофрукты, сладкие оладьи, блины и прочую выпечку.

Польза грога

Напиток за счет содержащегося в нем крепкого алкоголя является прекрасным антисептическими, согревающими и общеукрепляющими свойствами. Его употребляют для согрева при переохлаждении, проявлениях обморожений лица и конечностей, а также возникающем при этом упадке сил. Напиток приведет к нормальному процессу кровообращения и дыхания. При более серьезных проявлениях переохлаждения (сонливость, вялость, потеря сознания и нарушение координации) к употреблению напитка следует включить прием ванны, но с температурой воды не выше 25°С. Слишком горячая вода может привести к стремительному потоку крови от конечностей к сердцу, в результате это может привести к смерти.

При первых признаках гриппа или простуды прием 200 мл грога снимет отек носоглотки, снизит температуру и успокоит кашель. Напиток прекрасно повышает защитные функции организма, в частности против инфекционных и вирусных заболеваний.

Грог имеет множество полезных свойств присущих рому. Он способен заживлять небольшие ранки и язвы, образованные на слизистых рта и горла, положительно воздействовать на нервную и сердечно-сосудистую системы. На эти системы напиток оказывает расслабляющее и успокаивающее воздействие.

Вред грога и противопоказания

Напиток не рекомендуется употреблять людям с заболеваниями почек и печени, а также людям, находящихся на реабилитационном лечении от алкоголизма.

Также не следует пить классический напиток беременным, кормящим матерям и детям до 18 лет. Для этой категории людей лучше приготовить безалкогольную версию напитка.

Джин

Это английский алкогольный напиток родом из Нидерландов.

Производить джин начали в средине 17 в. в Нидерландах, а после «Славного переворота» он распространился на территории Англии. Наибольшую популярность он приобрел после того, как в Лондоне был создан рынок для продажи низкокачественной пшеницы, из которой и изготавливали джин. Со стороны правительства на производство джина не налагались никакие пошлины и, в результате, к началу 18 века его распространение достигло невиданных масштабов. Открылись тысячи рюмочных и магазинов, торгующих джином. Общий объем его производства в шесть раз превысил объем производства пива.

С течением времени процесс приготовления джина практически не изменился. Главный его компонент – это пшеничный спирт, который в процессе вертикальной перегонки и добавления можжевеловых ягод, приобретает свой неповторимый сухой вкус. В качестве растительных добавок в производстве джина могут использовать цедру лимона [22], фиалковый и дудниковый корень, померанец, кориандр [55] и корицу. По установленным международным стандартам крепость напитка не может быть меньше 37 об.

На сегодняшний день, джин производится только двух видов: лондонский и голландский. У них совершенно разная технология производства. На всех этапах перегонки голландского джина добавляется можжевельник, и на выходе крепость напитка составляет 37 об. Лондонский же джин получается в результате добавления ароматических веществ и дистиллированной воды в уже готовый пшеничный спирт. Крепость напитка на выходе составляет 40–45 об. Английский джин имеет еще и свои три вида: London Dry Gin, Plymouth Gin и Yellow Gin.

Обычно джин бесцветный, но при выдержке в дубовых бочках может приобретать оттенок янтаря. Выдерживают длительное время только голландский джин. Английский же джин, кроме марки Seagram's Extra Dry, не выдерживается.

С момента своего появления джин прошел путь от низкокачественного суррогата до истинно джентльменского напитка. И сейчас употребляется как в чистом виде, так и в различного рода коктейлях.

Польза джина

Джин, как и любой другой алкогольный напиток, не следует употреблять в больших количествах. Лечебные и профилактические свойства джин имеет исключительно в малых дозах.

Джин в средние века был создан как лечебная настойка, имеющая мочегонный эффект. Его продавали в аптеках в маленьких дозах. Классический коктейль джин с тоником появился в Индии и широко начал использоваться как лекарство от малярии. Основное действующее средство хинин, содержащийся в тонике, имеет горький вкус, а сочетание его с джином делало напиток намного приятнее.

В настоящее время джин используют как для растираний, так и для профилактики простудных заболеваний.

Если смешать 2 столовые ложки джина, сок лука и мед, то получается прекрасное средство от бронхита. Употреблять необходимо по чайной ложке каждые три часа.

Заваренная ромашка [29] (2 ст.л. на 100 мл) с 50 г джина также помогает от бронхита и имеет отхаркивающее действие. Принимать необходимо в течение двух дней перед едой по столовой ложке.

Для снятия боли в пояснице при радикулите есть несколько рецептов на основе джина. Состав из свежевыжатого сока белой редьки, лука и двух столовых ложек джина необходимо разложить на марле, сложенной в несколько раз, приложить в болезненную зону, накрыть для герметизации полиэтиленом, а сверху укутать согревающей, плотной тканью. После получаса компресс необходимо снять, а участок кожи протереть мягкой тканью, смоченной теплой водой.

Другой вариант компресса намного проще. Необходимо смочить джином марлю, приложить ее к очагу боли и так же, как в предыдущем рецепте, накрыть полиэтиленом и теплой тканью. Держать необходимо три часа, после чего кожу следует протереть и смазать увлажняющим кремом. Такой же компресс хорошо помогает при ангине.

Джин используется еще для лечения припухлости и покраснения гортани из-за инфекции или перенапряжения голосовых связок. Смесь лука, двух столовых ложек сахара и двух стаканов воды проваривается до размягчения лука и в нее добавляется 50 г джина. Такой отвар следует принимать по чайной ложке в течение дня.

Вред джина и противопоказания

Систематическое употребление джина в больших количествах, может привести к алкогольной зависимости и нарушению работы сердечно-сосудистой системы.

В связи с индивидуальной непереносимостью, можжевельник в составе джина может вызвать аллергическую реакцию. По этой же причине джин противопоказан людям с воспалением почек и гипертонией.

Джин низкого качества или подделка может серьезно навредить организму человека. Поэтому следует брать джин мировых брендов, качество которых контролируется заводом изготовителем и не вызывает никаких сомнений.

Сладковатый вкус джина — это знак низкого качества напитка.

Джулеп

Джулеп (араб. *julab* – розовая вода) – охлажденный коктейль, главным компонентом которого является свежая мята [3]. При его приготовлении используют следующие компоненты: алкогольные напитки, сиропы, столовую минеральную воду, свежие фрукты и ягоды. Изначально джулеп, как воду с сахаром, использовали для разведения в нем горьких лекарств, микстур и настоек.

Первые упоминания об этом коктейле датируются 1787 г. в произведениях американских писателей Джона Мильтона и Самюэля Пеписа, а уже в 1800 г. он стал популярен во всем мире.

Традиционно в Америке его готовят на основе бурбона. В то время джулеп подавался в небольших серебряных кружках с крышкой.

Классический рецепт приготовления джулепа включает растворенный в воде на дне стакана сахар или сахарный сироп, истолченную мяту, ликер (в зависимости от вкусовых предпочтений можно использовать ром, виски, бурбон, коньяк, водку и прочие алкогольные напитки) и дробленый лед. Подают его в широком высоком стакане, предварительно охлажденном в морозильной камере.

Из-за небольшого количества мяты джулеп считается «младшим братом» такого коктейля, как махито. В качестве фруктовых и ягодных добавок могут использоваться яблоко, персик, ананас, гранат [30], клубника, виноград, березовый и вишневый соки.

Кроме алкогольных рецептов джулепа существует и большое множество безалкогольных. Наиболее популярными являются фруктовые джулепы.

Польза джулепа

Джулеп очень хорошо пить в жаркие летние дни. Он прекрасно освежает, дает прохладу, придает сил и бодрости. Ментол, выделяющийся из мяты в напиток, имеет множество лечебных и полезных свойств. Он обладает антисептическим и спазмолитическим действием, также способствует расширению сосудов. Джулеп прекрасно успокаивает нервную систему, усиливает пищеварение, улучшает аппетит, кроме этого хорошо помогает при тошноте и приступах рвоты.

Также мята прекрасное тонизирующее средство для сердечной мышцы. Джулеп помогает снять сильное сердцебиение, нормализовать сердечный ритм и восстановить кровообращение сосудов. Людям с заболеванием сахарным диабетом мятный джулеп показан, как желчегонное средство и как средство для улучшения деятельности поджелудочной железы.

Лимонный джулеп готовится из свежевыжатого сока лимона [22] (200 мл), свежей истолченной мяты (50 г.), лимонного и мятного сиропа (по 10 г.) и льда. Такой напиток богат витаминами С, А, В, Р. Кроме этого содержащиеся в лимоне вещества помогают связывать и выводить из организма токсины, в особенности из печени.

Малиновый джулеп получается путем смешивания малинового сока (180 мл), мятного сиропа (10 г.), льда, свежей малины и веточек мяты для украшения. Напиток с малиной содержит большое количество полезных кислот, витамины С, В, Е, А, РР и различные микроэлементы. Вещества, содержащиеся в малине, благоприятно воздействуют на работу половых органов, как мужчин, так и женщин. Малиновый джулеп усиливает кроветворные функции организма, стабилизирует ритм сердца, стимулирует работу гладких тканей желудка.

Для приготовления вишневого джулепа используют вишневый сок (120 мл), лучше свежевыжатый, березовый сок (60 мл), мятный сироп (20 г.), дробленый лед, целую вишенку в качестве украшения на стакан. Этот вид джулепа содержит витамины РР, В1, В2, С, Е, аминокислоты и микроэлементы. Также микроэлементы вишни способствуют выработке красных кровяных телец, укрепляют крупные кровяные каналы и мелкие капилляры. Такой напиток прекрасно утоляет жажду и усиливает аппетит.

Вред джулепа и противопоказания

Джулепы не рекомендуется пить в сильную жару и в большом количестве. Это может вызвать серьезный дисбаланс температуры тела и внешней среды и, как следствие, привести к простудным заболеваниям, вплоть до воспаления легких.

Не рекомендуется употреблять джулепы людям с проявлениями аллергических реакций на ментол или страдающих низким давлением.

Если достаточно часто бывает изжога, то употребление джулепов может усугубить ситуацию.

Не стоит употреблять этот напиток женщинам, которые лечатся от бесплодия или стараются зачать ребенка, чрезмерное употребление в пищу мяты и мятных сиропов может угнетать деятельность яичников и задерживать выход яйцеклеток из фолликул.

Кальвадос

Кальвадос (фр. *Calvados*) – это алкогольный напиток на основе грушевого или яблочного сидра, производимый во французской провинции Нижняя Нормандия. Относится напиток к классу бренди и имеет крепость 40-50 об.

Кальвадосом могут называться только напитки, произведенные во французских департаментах Кальвадос (74% от общего объема производства кальвадоса), Орн, Манш, Эр, Сарт и Майенн.

В записях Жиль де Губервилля найдены первые упоминания об этом напитке и относятся они к 1533 г. Он детально описывал технологию перегонки яблочного сидра в достаточно крепкий напиток. Считается, что именно с того времени кальвадос начал завоевывать сердца поклонников хороших напитков.

В 1741 г. был принят документ «Appellation d'Origine Controlee» регламентирующий деятельность местных производителей алкогольных напитков из сидра. Также в соответствии с документом этому напитку было присвоено имя названия испанского корабля El Calvador, севшего на мель возле нормандского берега, и определены апелласьоны, производившие данный напиток.

Из-за климатических особенностей в этом регионе Франции дают прекрасные урожаи яблони и груши. Здесь насчитывается более тысячи разнообразных сортов яблок и их гибридов. На сегодняшний день государством регламентировано только 48 сортов для производства сидра для кальвадоса.

Производство кальвадоса делится на несколько этапов:

1. *Брожение* яблочной массы. Для производства кальвадоса выведена наилучшая пропорция яблочно-грушевых сортов – это смесь из 40% сладких яблок, 40% - горьких сортов и 20% груш или кислых яблок. Процесс брожения длится в течение пяти недель.

2. *Дистилляция* перебродившей массы. Проводят одинарную или двойную дистилляцию в перегонных медных аламбиках и аппаратах непрерывной перегонки. Спирты на выходе имеют крепость 60-70 об. Наивысшего качества получается кальвадос при одинарной дистилляции в аламбиках.

3. *Выдержка*. Выгнанный молодой напиток разливают в дубовые бочки по 200-250 литров. Древесина для бочек берется только французского происхождения. Выдерживаться напиток, по усмотрению производителя, может в течение 2-10 лет и более.

В зависимости от времени выдержки кальвадос приобретает характерный темно-янтарный цвет и аромат. Срок выдержки напитка обозначается на этикетке специальными символами:

• Fine – выдержка напитка от 2-х лет;

• Vieux-Reserve – срок выдержки от 3-х лет;

• V.O.(Very Old), V.S.O.P. (Very Superior Old Pale) – кальвадос состаренный более 4-х лет;

• X.O.(Extra Old), Extra – настаивание в бочках проводится от 6-ти лет;

• Age 12, 15 d'age – срок выдержки не может быть меньшим указанного на этикетке;

• 1946, 1973 – эксклюзивные, редкие и винтажные кальвадосы.

Производителей кальвадоса уже насчитывается более 10 тысяч. Самыми известными производителями во Франции являются Lecompte, Pere Magloire, Roger Groult, Christian Drouin, Boulard.

Правилом хорошего тона считается употребление молодого кальвадоса в качестве аперитива, а выдержанного – в качестве дижестива и при смене блюд во время банкета.

Польза кальвадоса

Яблоки, на основе которых изготавливается кальвадос, отдают ему множество минералов (калий, железо), витаминов (B12, B6, B1, C) и аминокислот (пектин, танин). [23] В частности, танин при умеренном употреблении кальвадоса укрепляет кровеносные сосуды, препятствует атеросклерозу, усиливает обмен веществ. Наличие в кальвадосе фенольных соединений защищает и выводит из организма свободные радикалы, тем самым оказывая профилактическое действие раковых заболеваний.

Яблочная кислота, входящая в состав кальвадоса прекрасно возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Эта же кислота дает неповторимый вкус коктейлей на основе кальвадоса с различными соками, джином, виски, ромом и ликерами.

Молодой кальвадос используют в традиционной нормандской кухне для изготовления десертов, кондитерских изделий, соусов и фламбировании мяса. Кроме этого кальвадос используют для приготовления камамбера и сырного фондю. Его добавляют в растопленный сыр и поджигают – это обеспечивает не только эстетический эффект, но и привносит пикантности блюду.

Вред кальвадоса и противопоказания

Чрезмерное употребление крепких алкогольных напитков, в том числе и кальвадоса, наносит сильнейший вред на такие органы, как печень, почки, выводящие пути, а также на головной мозг. В результате развиваются и прогрессируют смертельные заболевания: цирроз печени, панкреатит, гастрит, алкогольная дистрофия, трофические язвы, анемия и т.д.

Не следует включать в рацион кальвадос людям, старающимся сбросить лишний вес, имеющие обострения хронических заболеваний, женщинам, которые кормят грудью или в период беременности, а также детям до 18 лет.

Какао

Какао (лат. *theobroma cacao* – пища богов) – тонизирующий и ароматный безалкогольный напиток, на основе молока или воды, какао-порошка и сахара.

Какао-порошок для приготовления какао впервые (около 3000 лет назад) начали использовать древние племена ацтеков. Привилегией употребления этого напитка пользовались только

мужчины и шаманы. Спелые бобы какао растирались в порошок и разводились холодной водой, туда же добавляли острый перец, ваниль и прочие специи.

В 1527 г. этот напиток вошел в цивилизованный мир благодаря испанским колонизаторам в Южной Америке. Из Испании какао начал свое уверенное шествие по Европе, претерпевая изменения в технологии приготовления и составе. В Испании из рецепта убрали перец и добавили мед, а сам напиток стали подогревать. В Италии его сделали более концентрированным и начали производить современный прототип горячего шоколада. Англичане же впервые добавили в напиток молоко, придав ему мягкость и легкость. В 15-17 вв. в Европе употребление какао считалось символом респектабельности и достатка.

Существует три классических рецепта какао-напитка:

• растопленная в молоке и взбитая в пену плитка черного шоколада;

• сваренный какао-напиток на молоке с сухим какао-порошком, сахаром и ванилью;

• разведенный в воде или молоке растворимый какао-порошок.

При приготовлении какао следует использовать только свежее молоко. В ином случае молоко свернется, напиток будет испорчен.

Польза какао

За счет большого разнообразия микроэлементов (кальций, магний, железо, калий [9], медь [69], цинк, марганец), витаминов (B1-B3, A, E, C) и полезных химических соединений какао обладает большим количеством положительных свойств. Итак:

• магний помогает справиться со стрессом, снять нервное напряжение, расслабить мышцы;

• железо усиливает кроветворную функцию; [8]

• кальций укрепляет костную ткань и зубы в организме;

• анандамид стимулирует выработку эндорфина, естественного антидепрессанта, тем самым поднимая настроение;

• фенилоэтилоамин дает возможность организму переносить тяжелые физические нагрузки намного легче и быстро восстанавливать силы;

• биофлавониды препятствуют возникновению и росту раковых новообразований.

Полезный антиоксидант флаванол содержащийся в спелых зернах какао, полностью сохраняется в какао порошке и, соответственно, в напитке. При усвоении в организме он усиливает чувствительность к инсулину при заболевании диабетом, питает головной мозг и стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Также какао содержит в себе очень редкое химическое соединение эпикатехин, который понижает артериальное давление, улучшает мозговой кровоток и краткосрочную память.

В более старшем возрасте ежедневное употребление чашки какао предотвращает проблемы с памятью и усиливает способности переключать внимание.

Какао без сахара также используется как средство по уходу за кожей лица и шее. Смоченную в теплом напитке марлю накладывают на 30 минут. Такая маска разглаживает мелкие морщинки, придает коже упругость и тонус, кожа выглядит намного моложе.

Для волос можно использовать более концентрированный какао напиток с добавлением кофе. Его следует нанести по всей длине волос на 15-20 минут. Это создаст эффект тонирования в каштановый цвет и придаст волосам здоровый блеск.

Некоторые врачи-диетологи рекомендуют людям, желающим сбросить лишние килограммы употреблять какао без сахара и жирных сливок.

Очень полезно пить какао детям с 2-х лет на завтрак – это придаст им энергии для активной деятельности на целый день.

Вред какао и противопоказания

Не следует пить какао людям с врожденной непереносимостью напитка, детям до 2-х лет, людям с повышенной секрецией желудочного сока.

Дубильные вещества, содержащиеся в какао, при чрезмерном употреблении могут привести к запорам.

При повышенной возбудимости сердечно-сосудистой и нервной систем какао следует пить очень осторожно, т.к. он действует как возбудитель.

Также не следует пить какао на ночь – это может привести к бессоннице и нарушении сна. У людей склонных к мигрени такие присущие какао вещества, как теобромин, фенилэтиламин и кофеин могут вызвать сильные головные боли, вплоть до рвоты.

Кашаса

Кашаса (порт. *cachaca*) – алкогольный напиток, изготавливаемый путем перегонки сахарного тростника. Крепость напитка может варьироваться от 38 до 54 об.

Кашаса является национальным напитком Бразилии, и ее производство строго регламентировано законодательством. Слово cachaca имеет нарицательную форму коммерческого названия напитка Бразилии. Так в штате Рио-Грандиду кашаса включена в продовольственную корзину граждан.

Впервые упоминания о кашасе относятся к периоду колонизации территории Бразилии испанцами и португальцами. Существует легенда, что впервые прототип кашасы был выявлен чернокожими рабами плантаций, которые заметили, как в кормушках для скота, где подолгу лежал тростник образуется жидкость. При ее употреблении улучшалось настроение, и жизнь не

казалась такой тяжелой. Этот эффект заметили владельцы плантаций. Напиток был усовершенствован и приобрел статус твердой валюты, которую в Африке обменивали на новых рабов.

По методу производства кашаса бывает *фазендная* и *производственная*. Первая имеет более высокое качество и предназначена для продажи на внутреннем рынке. Производится практически вручную, а технологии применяются как при ее возникновении. Для этого сахарный тростник измельчают и добавляют в него муку кукурузы, пшеничные отруби, зерно, рис или сою. За счет этого происходит естественный процесс брожения. Продолжительность брожения колеблется от 16 до 20 часов. Готовое сусло подвергают дистилляции только в медных кубах. Готовый напиток обязательно выдерживается в бочках.

Для изготовления бочек используют практически всю древесину: дуб, каштан, миндаль, фруктовые деревья и др. Процесс выдержки продолжается не более трех лет. После этого кашаса имеет светло-коричневый цвет, напоминающий цвет чая с лимоном [22] и вкус очень близкий к хорошему коньяку или бренди. Сортов такой кашасы большое количество. Каждая фазенда выпускает собственную марку, а насчитывается их около 4-х тысяч.

Вторая кашаса изготавливается массово и идет на экспорт. В погоне за прибылью и сокращением времени производства, технология значительно упрощена по сравнению с фазендной. Вместо растительных стимуляторов брожения используются достижения химической промышленности. Это позволяет сократить время брожения до 6-10 часов. Сам процесс перегонки же осуществляется в колонах непрерывного цикла. Готовый напиток отстаивается в стальных чанах и зачастую не выдерживается в бочках, поэтому он имеет прозрачный цвет. Однако некоторые производители подвергают ее краткосрочной выдержке. Иногда напиток для улучшения вкуса смешивают пополам выдержанную и молодую. Разливают кашасу в бутылки из прозрачного стекла с жестяной пробкой.

Самыми известными мировыми брендами кашасы являются: Caninha 51, Germana, Pitu, Old 88, Tatuzinho, Muller, Velho Barreiro, Paduana и Ypioca.

Кашаса в Бразилии является основой многих коктейлей.

Польза кашасы

Кашаса за счет своей крепости является прекрасным дезинфицирующим и ранозаживляющим средством. Данный напиток также используют при приготовлении настоек. Создавая настойки, следует четко придерживаться рекомендованных доз употребления, иначе передозировка может привести к обратному эффекту.

Высокое давление можно регулировать настойкой из зеленых грецких орехов. [16] Для этого необходимо 100 шт. зеленых орехов вместе с кожурой разрезать на четвертинки, засыпать сахаром (800 г.) или залить медом и добавить литр кашасы. В герметичной таре смесь оставить настаиваться в течение 2-х недель в темном месте. Через день будущую настойку следует хорошенько встряхивать. Готовую настойку следует процедить и употреблять по 1-2 чайные ложки перед каждым приемом пищи (3-4 раза в день). Кроме снижения давления эта настойка является профилактическим средством при склерозе, зашлакованности печени и кишечника.

Апельсиновая настойка оказывает общеукрепляющее действие на организм, придает бодрость, прилив сил, помогает при угнетенности нервной системы и нормализует обмен веществ. Также ее употребление благоприятно сказывается на состоянии зубов и ротовой полости. Для ее приготовления необходимо апельсины вместе с кожурой (0,5 кг) измельчить на мясорубке или в

блендере, добавить сахар (1 кг) и кашасу (0,5 л). Смесь проварить, дать остыть и можно применять. Пить необходимо после еды по 50 мл. раз в день.

Вред кашасы и противопоказания

Кашаса достаточно крепкий алкогольный напиток, чрезмерное употребление которого может привести к алкогольной зависимости.

Не следует пить напиток людям с язвенными болезнями ЖКТ и другими хроническими заболеваниями желудка и кишечника, т.к. он сильно раздражает слизистую.

Кашасу запрещено пить беременным и кормящим женщинам, а также детям не достигшим совершеннолетия.

Квас

Квас – слабоалкогольный напиток, получаемый путем неполного брожения молочной или хлебной закваски. Крепость напитка не превышает 2,6 об. Традиционно изготавливают квас славянские народы. По международной классификации квас относится к категории пиво, в России и Украине он же считается самостоятельным напитком.

Квас достаточно древний напиток. О нем было известно еще в Египте за 3000 лет до н.э. Происхождение, изготовление и употребление напитка было описано древними философами Геродотом и Гиппократом. На славянской территории квас появился около тысячи лет назад, еще до основания Киевской Руси. Квас был в почете у людей всех сословий и рангов. К 15 в. уже насчитывалось свыше 500 видов кваса. Этот напиток кроме повседневного и повсеместного употребления, использовался в больницах и лазаретах для восстановления сил послеоперационных больных, улучшения пищеварения.

Квас бывает заводского и домашнего приготовления. Как консервант для увеличения сроков хранения и реализации заводской квас дополнительно обогащают углекислым газом.

В домашних условиях готовят квас хлебный, фруктовый, молочный и ягодный. Ягодные и фруктовые сорта зачастую представляют собой обыкновенный хлебный квас, в который добавляют сок груши, яблока, клюквы, вишни, лимона [22] и т.д. Иногда готовят такие квасы непосредственно из сока путем добавления в него муки или хлеба.

Классический рецепт кваса включает в себя следующие ингредиенты: дрожжи, хлебные сухари и сахар. Сухари (200 г.) заливают крутым кипятком (0,5 л), плотно закрывают крышкой и

настаивают на протяжение 2-3 часов. Готовая закваска процеживается, и в нее добавляют сахар (50 г.) и дрожжи (10 г.). Будущий квас оставляют на 5-6 часов в теплом месте. Готовый напиток охлаждают и разливают по бутылкам. Употребить напиток следует в течение двух дней – иначе он станет кислым.

Заводские квасы изготавливаются либо из натуральных продуктов брожения ржаного или ячменного солода, либо из синтетических квасовых смесей, состоящих из квасовых ароматизаторов идентичных натуральному, подсластителей, красителей, зачастую жженый сахар, воды и двуокиси углерода. Готовый напиток разливают в квасовые автоцистерны, для уличной продажи, или в пластиковые ПЭТ бутылки объемом 0,5-2 литра. Такие напитки не всегда бывают хорошего качества и не имеют таких полезных свойств как натуральный домашний квас.

Польза кваса

Содержание в квасе молочной и уксусной кислот хорошо утоляют жажду, способствуют хорошему пищеварению, улучшают обмен веществ и успокаивающе действуют на нервную систему. Содержащиеся в квасе ферменты сокращают количество болезнетворных организмов в желудке и кишечнике, поднимают тонус мышц, снимают усталость, укрепляют сосуды и сердечную мышцу. Кроме этого квас содержит в своем составе
набор витаминов, аминокислот и микроэлементов, которые позитивно влияют на организм при авитаминозе, цинге, хрупких зубах и поврежденной зубной эмали.

Квасовые кислоты имеют иммуномоделирующую функцию, оказывают эффективное лечебное действие на гипертонию и дисбактериоз. Воздействие кваса на организм сравнимо с такими продуктами как кефир, простокваша [31] и кумыс.

Квасовые витамины группы В поддерживают здоровье волос, укрепляют луковицу и дают естественный блеск. В свою очередь витамины РР и Е оздоравливают кожу и цвет лица, разглаживают мелкие морщины. [32] Квас также имеет бактерицидные свойства. В его среде гибнут возбудители тифа, холеры, сибирской язвы и прочие.

Несмотря на содержание сахара, квас является диетическим продуктом и рекомендован людям, которые придерживаются диеты или соблюдают пост. В особенности подойдет квас на свекле. Употребление кваса перед едой утолит первый голод и в результате снизит необходимое количество пищи для насыщения.

Квас используют для приготовления различных блюд: блины, окрошка, маринады
для мяса и рыбы и др.

В период голодомора и воин этот напиток спас не одну человеческую жизнь, ведь его употребляли как самостоятельный продукт, который давал организму питательные вещества, спасая от истощения.

Вред кваса и противопоказания

Не стоит пить квас людям с заболеваниями: цирроз печени, гипотония и гастрит.

Также противопоказанием к употреблению является повышенная кислотность желудка, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, подагра, болезни почек и мочевыводящих путей. Проводить лечебные мероприятия квасом необходимо только после консультации с врачом.

Учитывая все полезные свойства кваса, его все же не стоит вводить в рацион детям до 3-х лет, беременным и кормящим матерям.

Кефир

Кефир (от тур. *кеф* - здоровье) – это питательный напиток, полученный из молока путем брожения кисломолочных бактерий: палочек, стрептококков, дрожжей, уксусных бактерий и еще около 16 видов. Их количество должно составлять не менее 107 на литр. Напиток имеет белый цвет, однородную текстуру, кисломолочный запах и небольшую долю углекислого газа. Наибольшее распространение кефир получил среди жителей славянских и Балканских стран, Германии, Норвегии, Швеции, Венгрии, Финляндии, Израиле, Польше, США и стран ближнего Востока.

Впервые кефир был получен горцами народов карачаев и балкаров благодаря попаданию в молоко кефирного грибка в горной местности вблизи Эльбруса. Кефирные грибки настолько ценились местными народами, что их использовали в качестве валюты при обмене на другие товары, давали в приданное девушкам на свадьбу. Распространение напитка по всему миру началось с 1867 г. Его свободно продавали, но секрет приготовления держали в строжайшей тайне.

Массовое изготовление и продажа кефира в СССР началось из-за невероятного случая с молодой девушкой. Ирина Сахарова после окончания школы молочного дела в 1906 г. была специально направлена в Карачай, чтобы получить рецепт приготовления кефира у местного населения. Уже на месте девушка понравилась одному из горцев, и он по традиции гор ее украл. Девушка не растерялась и подала на него в суд, а в качестве компенсации за моральный ущерб попросила раскрыть ей секрет кефира. Суд иск и требования удовлетворил, и Ирина вернулась домой, можно сказать с победой. С 1913 г. напиток начали массово изготавливать в Москве, и оттуда он распространился по всему советскому союзу.

Современная пищевая промышленность производит на рынок несколько видов кефира:

• обезжиренный кефир с долей жира от 0,01% до 1%;

• классический кефир – 2,5%;

• жирный кефир – 3,2%;

• сливочный кефир – 6%.

Многие производители добавляют в кефир фруктово-ягодные наполнители или дополнительно обогащают витаминами С, А и Е. Также в некоторые виды кефира
добавляют бифидобактерии для улучшения его усвоения и переваривания пищи. Выпускают

кефир в пластиковых и стеклянных бутылках по 0,5 и 1 литру, в полипропиленовых пакетах и тетропаках.

Кефир очень просто приготовить в домашних условиях. Для этого необходимо взять молоко (1 л) и сухую закваску с живыми бактериями. Если молоко используется домашнее, то перед использованием его следует закипятить и остудить до комнатной температуры, чтобы бактерии не сварились. При использовании магазинного пастеризованного или стерилизованного молока, процедуру кипячения можно не проводить. Кроме сухой закваски можно использовать и уже готовый магазинный кефир, при этом на его этикетке должно быть указано «с содержанием живых лакто- или бифидобактерий» не менее 107. Все ингредиенты смешать, разлить по стаканчикам йогуртницы и оставить на 8-12 часов в зависимости от мощности устройства (читать инструкцию). Можно воспользоваться термосом или обычной банкой, но следует помнить, что емкости должны находиться в тепле при постоянной температуре, иначе процесс размножения бактерий не произойдет. Готовый кефир для остановки брожения следует хранить в холодильнике при температуре 1-4°С.

При выборе кефира в магазине следует обратить внимание на дату изготовления и срок годности кефира. Качественный кефир не может храниться более 10 дней. Указание на упаковке сроков хранения до 1 месяца может свидетельствовать о наличии в напитке консервантов, антибиотиков или же неживых бактерий. Также лучше приобретать кефир в прозрачной стеклянной или пластиковой таре. Просматривая напиток через стенки упаковки, следует убедиться в его белом цвете и однородной консистенции. Расслоившийся кефир является свидетельством его неправильного предпродажного хранения.

Польза кефира

Напиток содержит большое количество витаминов (А, Е, Н, С, группа В, D, РР), минералов (железо, цинк, калий, кальций, натрий, фосфор, сера, хлор, марганец, медь [69], фтор, молибден, йод, селен, кобальт, хром) аминокислот и кисломолочных бактерий.

Кефир – это легкоусвояемый напиток, полезные вещества которого максимально быстро всасываются стенками желудка и кишечника и поступают в кровь. Он содержит в своем составе большое количество пробиотиков, которые оказывают благоприятное воздействие на микрофлору кишечника, увеличивают количество полезных микроорганизмов, улучшают обмен веществ, нормализуют стул. Главные лечебные свойства напитка основываются на бактерицидных свойствах кисломолочных бактерий и микроорганизмов, а также результатов их жизнедеятельности.

Кефир используют в профилактическом лечении заболеваний ЖКТ, почек, печени, туберкулеза, нарушениях сна, хронической усталости, для повышения иммунитета и восстановления жизненных сил после полосных операций. Диетологи рекомендуют пить обезжиренный кефир людям с избыточным весом для ускорения обмена веществ и выведения токсинов, образовавшихся в результате сжигания жира. Также кефир является основой кефирной диеты.

В зависимости от того через сколько времени после приготовления употреблять кефир, он обладает разными свойствами. Если пить свежеприготовленный кефир (первые сутки), то он обладает слабительным эффектом, а после трех дней хранения, кефир крепит.

Кефир также назначают врачи людям при пониженной кислотности желудочного сока, с врожденной непереносимостью лактозы, а также с нарушениями усвояемости углеводов. Лактоза является источником питания кисломолочных микроорганизмов, поэтому в напитке ее нет.

Кефир используется для освежающих и питательных масок кожи лица и шеи и для волос. Его также применяют в кулинарии для приготовления разнообразной выпечки, блинов, оладьев, десертов, а также в качестве маринада для мяса и основы кислых соусов.

Вред кефира и противопоказания

Чрезмерное употребление кефира противопоказано людям с нарушениями работы желудка, связанной с высокой кислотностью желудочного сока, язвах, панкреатите, хронической диарее (однодневный кефир) и аллергии.

Не рекомендуется давать детям до 8 месяцев. Также употребление большого количества кефира (более одного литра в день) детьми от 8 месяцев до 3 лет может стать причиной рахита, ломкости костей и неправильного развития суставов. Суточная норма кефира для детей и взрослых не должна превышать 400-500 мл.

Кисель

Кисель – сладкий десертный напиток, имеющий желеобразную структуру. Готовится он на основе фруктово-ягодных компотов, узваров, соков, сиропов, молока, разведенного в воде варенья с добавлением кукурузного или картофельного крахмала, а также зерновой закваски. В качестве подсластителя в состав киселя входит сахар.

Кисель является исконно русским напитком. Его название произошло от распространенного в деревнях более 1000 лет назад овсяного киселя. Появившиеся гораздо позже знакомые нам фруктово-ягодные киселя на основе крахмала унаследовали это название.

Кисель можно приготовить в домашних условиях из фруктов, ягод, сахара и крахмала, или же воспользоваться достижениями химической промышленности – быстрорастворимыми киселями из пакетов.

Рецепт приготовления киселя из натуральных продуктов в домашних условиях достаточно прост. Для этого следует свежие фрукты или ягоды хорошо вымыть в холодной воде и перемолоть блендером в пюре. Если есть в ягодах мелкие косточки, то пюре следует дополнительно протереть через сито. В результате должен получиться стакан (250 г.) пюре. В кастрюлю следует налить воды (2 л), добавить сахар (1-3 ст.л.), фруктово-ягодное пюре. Полученную смесь довести до кипения. Отдельно в стакане с водой (100 мл) необходимо развести крахмал (1-2 ст.л.) и постепенно, постоянно помешивая влить его в компот. Варить

кисель следует до загустения (около 10 мин.). Готовый напиток следует разлить порционно в стаканы или креманки и остудить в холодильнике.

Быстрорастворимый заводской кисель готовится еще проще. Необходимо закипятить рекомендованное на упаковке количество воды и постепенно, непрерывно помешивая всыпать содержимое пакета. Проварить напиток рекомендованное время и всё, напиток готов.

Польза киселя

Наличие в киселе крахмала делает его очень калорийным и питательным напитком. Однако в нем сохраняются все витамины фруктов и ягод, используемых при его приготовлении. Его можно употреблять как замену одного из приемов пищи, например, полдник. Людям, имеющих повышенную секрецию желудочного сока, гастрит или язвенные болезни желудочно-кишечного тракта, киселя рекомендуют врачи для ощелачивания кислой желудочной среды.

Кисель богат органическими кислотами, а его полезные и лечебные свойства зависят от тех плодов, из которых он сварен.

Черничный кисель улучшает остроту зрения и положительно действует в ходе профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и инфекционных заболеваний.

Кисель на основе яблок назначается врачами при малом количестве в крови красных кровяных телец, пониженном гемоглобине и гиповитаминозе. Также употребляют его как диетическое блюдо, улучшающее пищеварение.

Кисель на ягодах рябины [33] используется в качестве общей терапии болезней печени и желчевыводящих путей. Она обладает веществами способствующих обновлению желчи, улучшению ее цвета и качественных характеристик. Кроме этого такой кисель обладает небольшим слабительным и мочегонным действием.

Теплый вишневый кисель помогает на начальных стадиях заболеваний верхних дыхательных путей и воспалительных процессах в легких. Такой эффект достигается за счет антисептических свойств вишни.

Большое количество витамина С и ацетилсалициловой кислоты в клюквенном киселе помогает при простудных заболеваниях и гриппе.

Кисель рекомендуется пить после употребления острой пищи, которая раздражает слизистую, т.к. его вязкая структура обволакивает стенки желудка, препятствуя их повреждению и улучшая его работу.

Вред киселя и противопоказания

Все негативные свойства киселя можно отнести к содержащемуся в нем крахмалу. Крахмал, входящий в состав киселя, – это дополнительный источник углеводов, который при избыточном потреблении может вызвать аллергию или стремительный набор веса.

Также, если существует аллергия на какой-либо фрукт или ягоду, то не стоит использовать их для приготовления напитка.

Коблер

Коблер (англ. *cobbler* - владелец таверны, пивовар) – это коктейльный десертный напиток, состоящий из разнообразных фруктов, сиропов, соков, алкогольных напитков и толченого льда.

Впервые коблер был приготовлен в Америке в 1809 г. Изготовил его владелец таверны в знак примирения после ссоры с женой, отчего она пришла в полный восторг, а весь мир получил новый напиток.

Главной отличительной особенностью коблеров от других коктейлей является его технология приготовления. В отличие от других его не подвергают перемешиванию в шейкере. Стакан под напиток наполняют на 2/3 дробленым льдом, а затем добавляют все необходимые наполнители. Украшают стакан и добавляют внутрь свежие (яблоко, груша, апельсин, банан, слива) или консервированные (ананас, вишня, черешня, персик, виноград, абрикос) фрукты.

В качестве алкогольного наполнителя могут быть использованы не сильно крепкие алкогольные напитки такие, как вино, шампанское, портвейн или ароматный ликер. Все фрукты должны равномерно располагаться в стакане. Такой напиток подается с соломинкой и ложкой для фруктов и ягод. Из-за изобилия в напитке фруктов, некоторые называют коблер «салатом из фруктов в винном соусе».

Польза коблера

Коблер является прекрасным прохладительным напитком, особенно в жаркие дни. Свои положительные свойства он приобретает за счет входящих в него фруктово-ягодных ингредиентов.

Так клубничный коблер готовится путем смешивания клубничного сока (50 мл), ягод земляники (20 г.), лимонного [22] (20 г.) и ванильного (10 г.) сиропа. Все ингредиенты взбалтываются и переливаются в предварительно подготовленный стакан с дробленым льдом и ягодами. Сверху напиток украшается целой ягодой клубники и сливками. Коблер с клубникой богат витамином С и фолиевой кислотой. Ферменты, которыми насыщена клубника, улучшают аппетит и работу кишечника, стимулируют отток желчи и мочи.

Ананасовый коблер готовится из ананасового и смородинового сока (по 30 г.) и кусочков консервированного ананаса (20 г). Соки вливают в бокал со льдом и украшается долькой лимона. [22] В таком напитке сохраняются витамины ананаса группы В, А и РР, а также целый ряд микроэлементов. Смородина же обогащает напиток витаминами С, Е и антиоксидантами. Ананасовый коблер положительно действует на работу сердечно-сосудистой системы, снижает артериальное давление, имеет противоинфекционное действие, улучшает аппетит и снимает приступы тошноты, например, при беременности. [34]

Кофейный и шоколадный коблеры состоят из кофейного (20 г.) или шоколадного (20 г.) сиропов соответственно, сиропа малины (10 г.), мелко ломаного черного шоколада (20 г.) и крепкого несладкого чая (50 г). Все компоненты смешиваются в смесительном стакане и переливаются в стакан для подачи. Сверху напиток украшают взбитыми сливками. Коблеры из таких компонентов имеют тонизирующее действие, дают заряд энергии и бодрости.

Яичный коблер изготавливается из взбитого сырого яйца, молока (20 г.), клубничного сока (20 г.) и апельсинового сиропа. Все компоненты тщательно смешиваются и переливаются в стакан, наполненный льдом. Иногда доливают в него смородиновый морс. Напиток получается очень питательным, насыщенный большим количеством белка и полезных для организма жирами. При приготовлении напитка следует помнить, что яйца должны быть максимально свежие. Ни в коем случае не следует использовать яйцо с поврежденной скорлупой.

Вред коблера и противопоказания

В состав некоторых коблеров входят алкогольные напитки, поэтому чрезмерное их употребление может привести к алкогольному отравлению. Не следует употреблять такие коблеры беременным и кормящим женщинам, а также не достигшим совершеннолетия детям.

Также следует внимательно относиться к тем компонентам напитка, которые вызывают аллергию.

Коктейль

Коктейль (англ. *cock's tail* – петушиный хвост) – напиток, получаемый путем смешивания (миксования) различных алкогольных и безалкогольных напитков. Объем одной порции коктейля не превышает 150 мл. Также в рецептуре коктейля четко прописаны пропорции компонентов, нарушение которых может непоправимо испортить напиток или привести к созданию его нового вида.

Первое упоминание о коктейле датируется 1806 г. в газете Нью-Йорка «Balance», где была напечатана статья о фуршете в честь проведенных выборов. Там указывался перечень разливаемых напитков, в том числе и алкогольных миксов – коктейлей.

Некоторые приписывают возникновение коктейля, распространенным более 200 лет назад петушиным боям. Миксом из не более пяти ингредиентов угощали зрителей и участников после успешно проведенных боев. Специального бокала для коктейлей в то время не было, и готовили

их в высоких смесительных стаканах. Ингредиенты коктейлей поставлялись в деревянных бочках и уже на месте разливались в бутылки, которые использовались многократно.

В 1862 г. был впервые опубликован справочник бармена по изготовлению коктейлей «Bon Vivant Companion or How To Mix», автором которого был Джери Томас. Он стал первопроходцем в коктейльном деле. После него все бармены начали записывать свои миксы, создавая все новые и новые рецепты. Для некоторых этот справочник стал настоящей библией ведения барного дела и эталоном поведения бармена. Питейные заведения с разнообразным выбором коктейлей стали открываться с огромной скоростью.

В 19 в. с появлением электричества произошла целая революция в изготовлении коктейлей. В оснащении баров появились такие приспособления, как ледогенераторы, компрессоры для газирования воды и миксеры.

Коктейли на основе алкогольных напитков в основном делаются из виски, джина или рома, реже используются текила и водка. Также в качестве сладких и смягчающих вкус ингредиентов используются молоко, ликер и мед. Безалкогольные же коктейли чаще всего идут на основе молока и натуральных соков.

Различают четыре основных способа приготовления коктейлей:

• непосредственно в подаваемом бокале;

• в смесительном стакане;

• в шейкере;

• в блендере.

В зависимости от основы, коктейли делятся на алкогольные, пивные и безалкогольные.

В группе алкогольных коктейлей присутствует свое деление коктейлей на подгруппы: аперитивы, дижестивы и лонг-дринк. Но некоторые виды коктейлей не подходят к данной классификации и идут как самостоятельные напитки. В связи с растущей популярностью смешенных напитков выделились в отдельную группу коктейлей флип, пунш, коблер, хайболл, джулеп, коллинз, слоистые коктейли, сауэр и эгг-ног.

Польза коктейлей

Большим количеством полезных свойств обладают безалкогольные коктейли. В последнее время очень популярными стали, так называемые *кислородные коктейли*. Они имеют пенообразную структуру за счет добавления в него природных компонентов, например, экстракта солодки. Обогащение кислородом происходит с помощью технических приспособлений: кислородных коктейлера, миксера и камня, подключенных к кислородному баллону. Чтобы приготовить 400 мл такого коктейля, необходимо в 100 мл основы (натуральные свежевыжатые соки, морсы, молоко), 2 г. пенообразователя и подключение к кислородному миксеру.

Попадая желудок вместе с пеной, кислород очень быстро всасывается в кровь, разносится по организму и питает каждую клетку. Такой коктейль нормализует обменные процессы в организме, ускоряет метаболизм и окислительно-восстановительные реакции в клетках, улучшает кровообращение и насыщение кровью мелких капилляров и стимулирует иммунитет. Кроме этого в два раза больше усваивается организмом полезных веществ, составляющих основу коктейля.

Рекомендуется употреблять такие коктейли беременным женщинам, спортсменам, людям, живущим в промышленных городах и городах с высоким уровнем урбанизации, с хронической гипоксией, заболеваниями ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, нарушениями сна и хронической усталостью.

Коктейли из свежих фруктов, ягод и овощей являются самыми полезными для организма. Ведь кроме витаминов и минералов они насыщенны клетчаткой, которая улучшает работу ЖКТ и нормализует обменные процессы организма. Также в них содержится вещества, повышающие иммунитет, поддерживающие кислотный баланс и стимулирующие сжигание жировых отложений.

Вред коктейлей и противопоказания

Алкогольные коктейли не рекомендуется употреблять беременным и кормящим женщинам, детям и людям с нарушениями работы нервной системы. Чрезмерное их употребление может привести к алкогольному отравлению. Систематическое же употребление приводит к алкогольной зависимости.

Кислородные коктейли противопоказано употреблять людям с такими заболеваниями, как желчнокаменная и мочекаменная болезни, гипертермия, астма и дыхательная недостаточность.

При приготовлении коктейлей из различного рода соков и морсов следует учитывать индивидуальные аллергические реакции на продукты.

Кола

Кола (лат. *Cola*) – тонизирующий сладкий газированный напиток, в который входит кофеин. Свое название напиток получил от орешков кола, которые использовались в первоначальном рецепте как источник кофеина.

Впервые напиток был произведен американским химиком Джоном Ститом Пембертоном в 1886 г. в качестве лекарственного сиропа. Напиток продавался порционно по 200 мл. в аптеках как средство от «нервных расстройств». Через некоторое время напиток начали газировать и продавать в автоматах. В составе напитка долгое время использовались орехи кола и листья кустов коки, содержащие наркотические вещества (кокаин). В то время кокаин свободно продавался, и вместо спирта его добавляли в напитки для «тонуса и удовольствия». Однако с 1903 г. кокаин из-за своего негативного воздействия на организм был запрещен для какого-либо использования.

Ингредиенты современного напитка держатся фирмами-производителями в строжайшем секрете и являются коммерческой тайной. Одновременно полностью рецепт приготовления могут знать только два человека руководящих должностей. За какое-либо разглашение компонентов сотрудники компаний несут криминальную ответственность.

За время своего существования напиток получил значительную популярность во всем мире, и возникли такие самостоятельные торговые марки колы как Coca-Cola, Pepsi-Cola в США и Afri-Cola в Германии. Но, несмотря на это, кола является американским напитком, продаваемым в более 200 странах мира.

Польза колы

Экстракт ореха дерева кола, входящий в состав напитка, является сильным тонизирующим средством за счет содержащихся в нем веществ. Теобромин, кофеин и колатин в своей совокупности имеют эффект транквилизатора, дающие временный заряд бодрости и энергии. Кола помогает при расстройствах желудка, приступах тошноты, диареи и боли в горле. При симптомах необходимо употребить не более одного стакана охлажденной колы.

Кола широко используется в приготовлении коктейлей, особенно с крепкими алкогольными напитками. Наиболее популярным молодежным коктейлем с колой является виски-кола. Популярность его по всему миру неразрывно связана с легендарной группой The Beatles. Для его приготовления используется виски (40 г.), кола (120 г.), долька лайма и недробленый лед.

Достаточно оригинальным является коктейль Cola Roo, состоящий из водки, ликера Амаретто (по 25 г.), колы (200 г.) и кубиков льда. Напиток относится к Long Drink.

Бодрящим эффектом обладает коктейль, сочетающий в себе водку (20 г.), пакетик растворимого кофе (лучше всего 3 в 1) и колу. Все ингредиенты вливаются в высокий стакан со льдом. При этом колу следует добавлять достаточно медленно, ведь в сочетании с кофе происходит реакция с образованием пены.

Также кола широко используется в кулинарии, особенно при приготовлении маринадов. Для этого необходимо смешать пополам маринадный соус для мяса и колу, полученной смесью залить мясо. Содержащийся сахар в коле при приготовлении придаст мясу золотистую корочку и вкус карамели, а кислота – позволит промариноваться мясу за очень короткое время.

Как ни странно, но из колы можно приготовить диетический торт. Для этого необходимо смешать 4 ст. ложки овсяных и 2 ст. ложки пшеничных отрубей, добавить туда же 1 ст. ложку какао и 1 ч. ложку разрыхлителя. Все сухие ингредиенты тщательно перемешать и добавить в них 2 яйца и 0,5 стакана колы. Выпекать торт при 180°С около 30 минут. Готовность следует проверить деревянной шпажкой. Чтобы тортик стал более сочным, его можно полить помадкой из 1 ч. ложки желатина и 3 ст. ложек колы.

Вред колы и противопоказания

Кола является очень калорийным напитком за счет большого количества растворенного в ней сахара. Из-за чрезмерного употребления вызывает ожирение. В рамках программы борьбы с ожирением в некоторых городах США продажа колы в школьных учреждениях запрещена.

Содержание в напитке ортофосфорной кислоты повреждает зубную эмаль и повышает кислотность желудка, тем самым приводя к разрушению его стенок и язвенным образованиям. Не рекомендуется употреблять колу людям, страдающим заболеваниями ЖКТ. Также эта же

кислота негативно влияет на всасывание кальция из продуктов питания и вымывает его из костей скелета.

При употреблении колы слизистая рта пересыхает, поэтому этим напитком очень сложно напиться, что приводит к дополнительной нагрузке на почки. Кола, в которой сахар заменен на сахарозаменитель (фенилаланин), противопоказана людям с фенилкетонурией.

Компот

Компот (фр. *compote* – составлять, смешивать) – десертный безалкогольный напиток, приготовленный из одного вида или смеси фруктов и ягод на основе воды и сахара. Компот готовят из свежих, замороженных или сушеных ингредиентов. Этот напиток очень популярен в охлажденном виде в летнее время, а в холода компоты хорошо идут теплыми в качестве источника витаминов. Также компоты заготавливают на зиму впрок.

Название напитка пришло в наш язык в 18 в. из Франции. Именно в этой стране повара впервые приготовили компот. По сей день во французских кондитерских готовят фруктовое пюре, которое называется compote.

Готовить компот следует из дозревших компонентов, без механических повреждений и признаков гниения. От этих показателей зависит вкус и цвет готового напитка. Для повседневного употребления компот готовят путем кипячения (2-5 минут) фруктов и ягод (около 500 г.) в воде (3-4 л) с сахаром (6-7 ст. л.).

При консервировании компотов существует несколько общих рецептов и технологий. Наиболее популярными являются два:

• 1-й рецепт:

Подготовленные для консервации банки хорошо вымыть от загрязнений и остатков предыдущих заготовок. Горлышко банок должно быть целым без сколов. Закаточные крышки, вымытые от производственной смазки, простерилизовать в кипящей воде в течение 10 минут.

Ягоды и фрукты промыть в двух водах, очистить от плодоножек и соцветий. Разложить чистые ингредиенты так, чтобы они на 1/4 наполнили банки.

Залить банки крутым кипятком, накрыть крышками и оставить остывать на 15 минут.

Затем воду слить обратно в кастрюлю, где она кипятилась. Добавить туда сахар из расчета 200 г. на 3-х литровую банку и повторно закипятить.

Кипящим сиропом повторно залить ягоды и закатать крышки.

Банки поставить вверх дном для того, чтобы сразу было видно, где крышка неплотно прилегает к горлышку банки. Для сохранения тепла банки накрыть одеялом или любыми другими теплыми вещами.

• 2-й рецепт:

Также вымыть банки и крышки и простерилизовать. Каждую банку стерилизовать на пару в течение 3-5 минут или же в микроволновой печи в течение двух минут.

Как и в первом случае, фрукты и ягоды промыть и очистить. Затем порционно пробланшировать используя дуршлаг в кипятке по 30 секунд.

Стерилизованные компоненты компота разложить в банки и добавить в них сахар (по 200 г. на 3-х литровую банку). Все залить крутым кипятком и закатать.

Как и пункт 6 первого рецепта.

Хранить компоты следует в темном помещении при температуре 0-20°С и влажности не более 80% в течение 12 месяцев.

Польза компота

В зависимости от использованных при приготовлении компота ингредиентов определяется количество и состав биологически активных веществ, витаминов, минералов и органических кислот. Также от этого зависит цвет и аромат напитка. В качестве сырья для приготовления компотов используются
фрукты: яблоки, абрикосы, груши, айва, персики, сливы, апельсины, мандарины и д.п.;
ягоды: виноград, вишня, черешня, алыча, красная и черная
смородина, крыжовник, клюква, калина [35], кизил, клубника, малина и т.п. Для сохранения в компоте всех полезных веществ его нужно кипятить не более 5 минут под закрытой крышкой.

Компот достаточно калорийный напиток из-за содержащегося в нем сахара. В обычном виде его не рекомендуется пить людям с сахарным диабетом. Для них необходимо готовить компоты без сахара или заменять его подсластителями (фруктоза) и заменителями.

Компот из изюма рекомендуется врачами в качестве средства против анемии, нарушения работы ЖКТ, мышечной слабости, при высокой температуре сопровождающейся лихорадкой, заболеваниях почек и сердца. Также этот компот можно давать грудным детям с первых дней жизни при коликах, кишечных газах и нарушении микрофлоры. Для его приготовления изюм следует промыть в теплой воде, удалить все соринки и остатки плодоножек. Лучше брать изюм на развес. Чистый изюм следует сложить в чайник для заварки, залить крутым кипятком и оставить настаиваться на полчаса. При заваривании чая для деток следует взять 5-10 изюминок на 200 мл воды.

Компот из шиповника [36] – это целый кладезь витаминов, минералов и кислот, так необходимых организму с наступлением холодов. Особенно он полезен людям с нарушением работы почек и ЖКТ, помогает вывести из тела лишнюю жидкость, нормализует обмен веществ, связывает и выводит токсины. Сушеный или свежий шиповник следует измельчить, засыпать в термос, добавить сахар и залить кипятком. Перед употреблением его следует настоять в течение 3-4 часов.

Вред компота и противопоказания

Не рекомендуется употреблять большое количество различных компотов в жаркое время года людям с почечной недостаточностью и беременным на 2-3 триместре. Это может привести к скоплению излишка жидкости в организме и дополнительной нагрузке на почки.

Компоты из кислых или недозревших фруктов и ягод не нужно пить при повышенной кислотности желудка сопровождающейся гастритом, язвами ЖКТ и при повреждениях зубной эмали.

Коньяк

Коньяк (фр. *cognac*) – это алкогольный напиток, произведенный в одноименном городе Коньяк (Франция). Производство его ведется из особого вида винограда, используя специальную технологию.

Коньяк изготавливают из винограда белых сортов. Основную долю из них составляет сорт *уни блан*. Полное созревание винограда происходит в средине октября, поэтому и процесс создания такого благородного напитка начинается уже глубокой осенью.

Качество коньячных спиртов определяется двумя главными технологическими процессами изготовления – отжим сока и ферментация. Использование сахара на этапе ферментации строго запрещено.

На следующем процессе происходит дистилляция вина в два этапа и разлив коньячного спирта по дубовым бочкам по 270–450 литров. Минимальный период выдержки коньяка составляет 2 года, максимальный – 70 лет. В первые года выдержки коньяк приобретает свой характерный золотисто-коричневый цвет и напитывается дубильными веществами. Возраст коньяка определяет его вкусовые качества и имеет четкую классификацию. Так, маркировка на этикетке V.S. обозначает выдержку до 2-х лет, V.S.O.P. – до 4-х лет, V.V.S.O.P. – до 5-ти лет, X.O. – 6 лет и более.

Все напитки, произведенные по такой же технологии и из такого же сорта винограда и имеющие сходные вкусовые и видовые качества, но изготовленные в любом другом месте мира, на международном рынке не считаются коньяком. Все эти напитки имеют статус исключительно бренди. В ином случае в соответствии с международными актами на производителя такого коньяка налагается штраф. Единственным в мире исключением является компания «Шустов». За победу в 1900 г. на Мировой выставке коньяков в Париже, компания получила возможность называть свои напитки «Cognac».

Польза коньяка

Ни один алкогольный напиток не может быть лекарством при бездумном употреблении. Однако в малых дозах коньяк имеет некоторый лечебный и профилактический эффект.

Небольшая порция коньяка поднимает артериальное давление и, как следствие, снимает головную боль и общую слабость организма. Кроме этого, в связи с наличием в составе коньяка биологических веществ, которые стимулируют работу желудка и пробуждают аппетит, улучшается работа пищеварительного тракта. Чай с чайной ложкой коньяка может также выступать, как средство для повышения иммунитета и профилактике простудных заболеваний. В борьбе с зачатками простуды можно использовать коньяк с имбирем [14].

Разогретый напиток используют для полоскания, обеззараживания и лечения горла при ангине. Такой коньяк принимают с лимоном [22] и медом как жаропонижающее средство. А добавление к этой смеси молока обеспечивает отхаркивающее действие при бронхите и ларингите. Коньяк перед сном избавит от бессонницы, снимет нервное напряжение, скопившееся за день, и обеспечит крепкий, здоровый сон.

В косметологии коньяк используют в качестве средства от угревой сыпи, смешивая его с глицерином, водой и бурой. Этой смесью протирают воспаленные участки кожи, и уже через несколько дней таких процедур кожа станет намного чище. Для отбеливания лица делают маску, состоящую из 2-х столовых ложек коньяка и лимонного сока, 100 мл молока и косметической белой глины. Полученную смесь равномерно распределяют по лицу на 20–25 минут, минуя области вокруг глаз и рта.

Чтобы сделать волосам хорошую подпитку и укрепить их, делают маску из яичного желтка, хны, меда и чайной ложке коньяка. Поверх маски на волосы одевается полиэтиленовая шапочка и теплое полотенце. Держать маску следует в течение 45 мин.

Медики рекомендуют ежедневно употреблять не более 30 г коньяка.

Вред коньяка и противопоказания

Негативных свойств у коньяка гораздо меньше, чем достоинств.

Самое главная опасность этого благородного напитка – это его чрезмерное употребление, которое может вызвать привыкание и достаточно тяжелую стадию алкоголизма.

Коньяк также строго противопоказан людям, страдающим желчнокаменной болезнью, гипертонией, диабетом и гипотонией.

Необходимо также помнить, что лечебный и положительный эффект можно ожидать только от коньяка хорошего качества и известной марки, а не какого-то суррогата неизвестного происхождения.

Кофе

Кофе (араб. *qahwa* - возбуждающий напиток) – тонизирующий безалкогольный напиток, приготовленный на основе жареных зерен кофе. Кофе теплолюбивое растение, поэтому его выращивают на высокогорных плантациях. Для производства кофе используют два сорта кофейного дерева: *арабика* и *робуста*. По потребительским свойствам, арабика является менее крепкой, но более ароматной, робуста же наоборот. Поэтому зачастую в продажу идет смесь этих двух сортов в разных пропорциях.

История появления кофе окутана огромным количеством легенд. Наиболее известной является легенда о пастухе, который заметил, как ведут себя козы после съедания листьев кофейного дерева. Козы особенно сильно проявляли свою активность от кофейных плодов. Пастух собрал несколько ягод с дерева и попробовал настоять их воде. Напиток оказался очень горьким и оставшиеся кофейные ягоды он бросил в угли костра. Аромат образовавшегося дыма был настолько приятен и дурманящим, что пастух решил повторить свою попытку. Разворошив угли, он достал кофейные зерна, залил их кипятком и выпил образовавшийся напиток. Через некоторое время он почувствовал прилив сил и энергии. О своем опыте он рассказал настоятелю монастыря. Тот попробовал напиток и на себе убедился в чудесном действии кофе на организм. Для того, чтобы монахи не засыпали во время ночного чтения молитв, настоятель всем велел пить вечером отвар из обжаренных зерен кофе. Считается, что данная легенда относится к 14 в. и ее события произошли в Эфиопии.

Широкое распространение кофе получило благодаря европейским колонизаторам. Для французского короля и его подданных и для нужд, массово открывающихся кофеин, кофейные деревья начали выращивать в Бразилии, Гватемале, Коста-Рике, Южной Индии, на острове Ява, Мартинике, Ямайке, Кубе. В настоящее время основными производителями кофе на мировом рынке являются Колумбия, Бразилия, Индонезия, Вьетнам, Индия, Мексика и Эфиопия.

Чтобы конечный потребитель мог получить кофейные зерна в привычном виде, кофе подвергается целому ряду производственных процессов:

• **Сбор ягод**. Для улучшения качества спелые ягоды с деревьев срывают только вручную или путем стряхивания.

• **Освобождение зерен от мякоти**. Протирочные машины снимают основную часть мякоти, а затем в процессе ферментации освобождаются зерна от всех остатков. Очищенные зерна промываются под напором воды.

• **Сушка**. Чистые зерна кофе раскладывают на бетонные террасы или специальные сушилки под прямые солнечные лучи. Процесс просушки происходит в течение 15-20 дней. За этот период

зерна переворачивают около 1400 раз, т.е. каждые 20 минут. Также во время сушки строго следят за уровнем влажности зерен. Идеально просушенное кофейное зерно имеет влажность 10-12%.

• **Классификация**. Механические сита и сепараторы отделяют от зерен кофе шелуху, камушки, палочки, а также черные, зеленые и сломанные зерна, и разделяют их по весу и размеру. Разделенные зерна пересыпают по мешкам.

• **Дегустация**. Из каждого мешка несколько зерен обжаривают и заваривают кофе. Профессиональные дегустаторы определяют тончайшие различия вкуса и аромата, и на основании их заключения формируется стоимость готового продукта.

• **Обжарка**. В производстве используется четыре основных степеней обжарки кофе. Самый темный кофе используется для приготовления эспрессо.

Наиболее вкусный и ароматный кофе получается со свежемеленых зерен, поэтому помол кофе производится конечными потребителями. Однако некоторые дистрибьюторы и поставщики кофе перемалывают и фасуют в фольгированные вакуумные упаковки для сохранения всех качественных характеристик. В домашних условиях хранить кофе следует в герметичной банке или упаковке без доступа воздуха и влаги.

Кофе используется в приготовлении более 500 видов кофейных напитков и коктейлей. Самыми популярными и всемирно известными являются: эспрессо, американо, маккьято, капучино, латэ, глясе и т.п. Для приготовления кофе используются джезвы, кофеварки и эспрессо-машины.

Польза кофе

Кофе обладает целым рядом положительных свойств. Он содержит более 1200 химических соединений. Из них 800 отвечают за вкус и аромат. Содержит кофе также более 20 аминокислот, витамины РР, В1, В2, микро- и макроэлементы кальций, магний [37], натрий, калий, фосфор, железо.

Кофе обладает сильным мочегонным действием, поэтому при его употреблении необходимо следить за водным балансом и выпивать не менее 1,5 литра природной воды. Также кофе оказывает небольшое слабительное действие.

Кофе относится к тонизирующим напиткам, поэтому его употребление дает на небольшой промежуток времени прилив сил, бодрости, улучшение внимания памяти и концентрации. Содержащийся в кофе кофеин успокаивает головную боль при мигрени и низком артериальном давлении.

Ежедневное употребление кофе может существенно снизить риск заболевания сахарным диабетом, а также повысить чувствительность к инсулину у людей уже имеющих это заболевание. Некоторые вещества, содержащиеся в кофе, оказывают восстановительное действие на клетки печени и предотвращают развитие цирроза [38]. Благодаря наличию сиротина кофе относится к напиткам, которые снимают депрессию.

Молотый кофе широко применяется в косметологии, в качестве очищающего и отшелушевающего ороговевшую кожу средства. Используя его в виде скраба для всего тела, улучшается приток крови к верхним покровам кожи, тонизирует ее, нормализует обменные процессы. Используя крепко заваренный кофе в качестве маски для волос можно придать волосам шоколадный оттенок, сделать их более крепкими и блестящими.

Кроме прямого применения кофе для приготовления напитков, он также используется для приготовления десертов, тортов, соусов, кремов, сладких каш (манная, рисовая и др.) и прочие.

Вред кофе и противопоказания

Кофе, приготовленное методом эспрессо или просто залитое кипятком, увеличивает уровень холестерина в крови, что может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Увлечение потребления кофе до 4-6 чашек в день может привести к вымыванию кальция из костей и, как следствие, к их ломкости.

Чрезмерное количество выпитого кофе приводит к головным болям, бессоннице, повышению артериального давления и тахикардии. Беременным женщинам необходимо ограничить себя в употреблении кофе до одной чашки в день, т.к. организм ребенка выводит кофеин медленнее и это может привести к нарушениям развития скелета и косной ткани.

Детям до 2 лет кофе противопоказано. Детям более старшего возраста можно давать кофе, только концентрация его должна быть в 4 раза меньшей, чем в обычной чашке. В ином случае кофе может привести к нервному и физическому истощению ребенка.

Крюшон

Крюшон (фр. *cruchon* - кувшинчик) – освежающий холодный напиток, как правило, алкогольный, состоящий из свежих и консервированных фруктов и ягод, и смеси вин. Для обогащения напитка пузырьками углекислоты в крюшон обычно добавляют шампанское или газированную минеральную воду.

Крюшон из-за небольшого сходства в схеме приготовления можно сказать «брат пунша» и «дальний родственник коктейля». Этот напиток очень удобно готовить перед приходом компании друзей в большом кувшине или специальной посуде для пунша, а затем порционно разливать в небольшие хрустальные бокалы. Напиток перед подачей обязательно охлаждают до температуры 8-10°С и добавляют небольшое количество льда.

Существует две легенды создания крюшона. Обе относятся к Франции 18 в. В соответствии с первой крюшон был придуман одним слугой господ «золотой молодежи» Франции. Он после каждой вечеринки для своего употребления сливал в одну посуду все остатки алкоголя и пил полученную «гремучую смесь». О таких экспериментах узнал хозяйский повар и также для своей выгоды (оставить несколько не открытых бутылок вина для себя) подал такой напиток к столу, добавив в него фрукты и лед. Гости и хозяева по достоинству оценили напиток, слава

которого очень быстро распространилась по всей столице и Франции в целом. Название напиток получил от кувшина, в котором его подавали.

В соответствии с другой легендой, напиток создал Виконт де Крюшон, который для привлечения на выставку вин в Версале посетителей, создал путем экспериментов напиток, состоящий из нескольких сортов вин, фруктов, сахара и льда. Посетителям настолько понравился подаваемый на выставке напиток, что стал одним из самых популярных напитков Парижа и был назван в честь создателя.

Для приготовления крюшона необходимо придерживаться нескольких правил:

Выбирать ягоды и фрукты таким образом, чтобы они друг друга дополняли, и вкус одного плода не перебивал вкус остальных. Хорошим сочетанием
являются персики и апельсины, дыня и ананас, дыня
и клубника, арбуз и вишня, яблоко и груша и т.п. Главной особенностью крюшона является то, что фрукты и ягоды должны сохранять свою форму и ни в коем случае не быть подавленными. При этом мякоть дыни и арбуза лучше вычищать специальной ложкой образуя аккуратные шарики.

Алкогольные напитки должны быть легкие с небольшой крепостью. Хорошо сочетаются в крюшоне белые и красные столовые виноградные вина. Возможно
добавление коньяка или ликера, но не более 40-80 мл на три литра крюшона.

Сахар следуют добавлять в зависимости от сладости исходных фруктов и алкогольных напитков. Обычно это не более 150-200 г. на три литра. Для того чтобы сахар растворился в напитке полностью можно использовать сахарную пудру или приготовить сахарный сироп.

Для разведения крюшона до нужного объема можно использовать газированную минеральную воды, фруктовые соки, сидр или шампанское. Необходимо помнить, что шампанское не рекомендуют заранее смешивать с другими винами. Лучше его добавлять непосредственно перед подачей.

Напиток обязательно должен настояться не менее двух часов. Это позволит фруктам и ягодам максимально отдать весь вкус и аромат.

По правилам этикета крюшон подается гостям в специальном бокале с соломинкой, маленькой ложечкой или шпажкой для ягод и фруктов.

Польза крюшона

Положительные свойства крюшона зависят от ингредиентов, из которых он состоит.

Крюшон из арбуза богат витаминами С и А. Его приготовить можно прямо в вычищенной арбузной корке. Для этого необходимо по кругу срезать верхнюю часть арбуза, где находится хвостик, выскрести изнутри ложкой всю мякоть, влить все компоненты и добавить очищенную от косточек мякоть. Подача такого крюшона выглядит очень оригинально.

Персиковый крюшон имеет витамины А, РР, С, Е и
микроэлементы железо, фосфор, магний и калий. [39] Его употребление стимулирует пищеварение, образование красных кровяных телец, разрежает кровь. Употребление безалкогольного персикового крюшона показано пить беременным женщинам при токсикозе. Чтобы приготовить крюшон с персиками необходимо персики (1 кг) очистить от ворсистой кожуры и косточек, разрезать на четвертинки и выложить в глубокую емкость под крюшон. Сверху персики пересыпают сахаром (400 г) и заливают соком двух средних лимонов. [22] Всю

массу следует залить водой (2 л), перемешать для растворения сахара и оставить на 24 часа в холодильнике. Перед подачей на стол добавить бутылку шампанского и ликер (250 г).

Дынный крюшон содержит витамины: B, C, PP, A, органические кислоты: фолиевая и никотиновая, микроэлементы: калий, кальций, железо и натрий. [40] Употребление крюшона с дыней повышает иммунитет, гемоглобин в крови и стимулирует мочевыделение. Дынный крюшон можно приготовить подобно арбузному непосредственно внутри вычищенной дыни или в крюшоннице. Туда следует влить вино (1 бутылка), коньяк (40 мл) и дынный ликер (60 мл). Для красивого оформления дыню лучше вычищать специальной круглой ложкой, с помощью которой образуются ровные шарики. Далее дынные шарики аккуратно переложить в смесь алкогольных напитков, добавить сахар (2 ст. л.) и перемешать. В холодильнике дать напитку настоятся в течение 2-3 часов. Перед самой подачей долить шампанское и добавить кубики льда.

Вред крюшона и противопоказания

В жаркое время года не стоит увлекаться сильно охлажденным крюшоном, т.к. перепад температуры может вызвать простудные заболевания.

Алкогольные крюшоны не рекомендуется употреблять беременным и кормящим женщинам, детям до 18 лет, а также людям с нарушениями работы нервной системы.

Кумыс

тюркс. *qımız* - квашенное кобылье молоко
Алкогольный напиток, на основе кобыльего молока, полученный путем брожения под воздействием ацидофильной и болгарской палочки и дрожжей. Напиток имеет приятный кисло-сладкий вкус, белый цвет с небольшой пеной на поверхности. Кумыс, произведенный из разного рода заквасок, может содержать разное количество алкоголя. Его содержание может варьироваться от 0,2 до 2,5 об. и иногда достигать 4,5 об. В процессе брожения молочный белок расщепляется на легкоусвояемые компоненты, а лактоза – на молочную кислоту, углекислый газ, спирт и прочие вещества.

Кумыс появился более 5000 лет назад со времен приручения лошадей кочевыми племенами. Археологическими экспедициями, проводившимися на территории Монголии и Средней Азии, были выявлены остатки кожаных бурдюков с остатками кобыльего молока. Секрет кумыса долгое время хранился в тайне, а чужаки, случайно узнавшие технологию приготовления напитка, ослеплялись. Кумыс считается национальным напитком тюркских народов. Популярен кумыс в Туркменистане, Узбекистане, Казахстане, Монголии и других странах Азии.

В настоящее время рецепт кумыса широко известен и изготавливают его не только в домашних условиях, но и на заводах. При соблюдении всех правил производства кумыса, получается весьма затратное производство. Поэтому многие производители в погоне за удешевлением себестоимости напитка начинают вместо основы использовать не кобылье, а коровье молоко. В результате значительно снижается качество напитка.

Изготовление классического кумыса на основе кобыльего молока состоит из нескольких этапов:

1. **удой кобылы**. Из-за небольшого количества молока за один удой, кобылиц доят по 3-6 раз в день. В процессе прилива молока в вымя у доярок есть 15-20 секунд, чтобы собрать все молоко. Поэтому необходимы очень ловкие руки.

2. **закваска**. Все молоко переливают в колоду из липового дерева и добавляют туда закваску из зрелого кумыса. Смесь подогревают до 18-20°С и вымешивают на протяжении 1-6 часов.

3. **брожение**. Во время перемешивания происходит постоянный процесс смешанного молочнокислого и спиртового брожения. Именно на этом этапе образуются все питательные вещества кумыса.

4. **дозревание**. Полученную смесь разливают в герметичные стеклянные бутылки и оставляют на 1-2 суток в теплом помещении. В течение того времени происходит самогазирование напитка.

В зависимости от времени дозревания кумыс подразделяют на три вида:

• **слабый кумыс** (1 об.) выдерживается в течение суток, имеет небольшую пену, не сильно кислый, больше напоминает молоко, но при этом если немного постоит, то быстро расслаивается на плотный нижний слой и водянистый – верхний;

• **средний кумыс** (1,75 об.) дозревает на протяжении двух суток, на его поверхности образуется стойкая пена, вкус становиться кислый, щиплющим язык, а сам напиток приобретает равномерную устойчивую структуру эмульсии;

• **крепкий кумыс** (3 об.) выдерживается трое суток, и становиться намного жиже и кислее среднего кумыса, а его пена не такая стойкая.

Польза кумыса

Кумыс содержит большое количество питательных усвояемых на 95% веществ. Среди которых витамины (А, Е, С, группы В), минералы (железо, йод, медь), жиры и живые кисломолочные бактерии.

Полезные свойства кумыса были исследованы Н.В. Постниковым в 1858 г. и на основе его научных трудов были открыты здравницы и созданы основные методики лечения различных заболеваний кумысом.

Кумыс насыщен антибиотическими веществами, которые негативно действуют на жизнедеятельность туберкулезной палочки, брюшного тифа и дизентерии. Кисломолочные бактерии благоприятно воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, усиливают секрецию желудочного сока, расщепляющих жиры веществ поджелудочной железы и желчного пузыря. Эффективно проведение лечения кумысом язв желудка и двенадцатиперстной кишки на стадии после обострения. Бактерии кумыса негативно воздействуют на размножение и развитие гнилостных микроорганизмов и кишечных палочек.

Со стороны сердечно-сосудистой системы кумыс положительно влияет на состав и свойства крови. В ней повышается содержание красных кровяных телец и лейкоцитов, которые активно борются со всеми чужеродными микроорганизмами и бактериями.

Со стороны нервной системы кумыс оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, нормализуется сон, снижается раздражительность и хроническая усталость.

Кроме лечения людей, кумыс применяют для лечения заболеваний ЖКТ крупных животных: лошадей, коров, верблюдов, ослов и баранов.

В зависимости от тяжести и характера заболевания, возраста пациента существуют специальные методики приема кумыса, которые в некотором роде сходны с употреблением минеральных вод. Временной период лечения не должен быть меньше 20-25 дней.

Также методы приема напитка зависят от секреторных функций желудка:

1. при повышенной и нормальной секреции применяют средний кумыс 500-750 мл в сутки (по 200-250 мл перед приемом пищи или за 20-30 минут до еды);

2. при пониженной секреции назначают средний кумыс с более высокой кислотностью 750-1000 мл в сутки (по 250-300 мл перед каждым приемом пищи за 40-60 минут);

3. при язвенных болезнях ЖКТ сопровождающихся повышенной и нормальной секрецией врачи рекомендуют пить маленькими глотками слабый кумыс по 125-250 мл три раза в день;

4. при язвенных болезнях ЖКТ сопровождающихся пониженной секрецией применяют слабый и средний кумыс по 125-250 мл три раза в день за 20-30 минут до еды. Также следует выпивать все постепенно маленькими глотками;

5. в послеоперационный и реабилитационный период тяжелых заболеваний назначают слабый кумыс по 50-100 мл три раза в день за 1-1,5 часа до еды.

Вред кумыса и противопоказания

Не рекомендуется употреблять кумыс при обострении желудочно-кишечных заболеваний, а также при индивидуальной непереносимости самого напитка и присутствующей в нем лактозы.

Ликер

Ликер (лат. *liguefacere* – растворяться) – сладкий алкогольный напиток, настоянный на фруктах, ягодах, пряностях и специях. Крепость его колеблется от 16 до 50 об.

Время появление первого ликера никому не известно. Но считается, что первым прототипом современных ликеров стал «Эликсир Бенедиктина», созданный в 16 в. монахом Бернардо Винцелли в городе Фекам. Этот ликер многие монахи и производители спиртных напитков пытались повторить или усовершенствовать. В результате получались новые, не менее вкусные, виды ликеров. Вкус ликера был очень нежным для того времени и поэтому считался напитком аристократов.

Технологий производства ликеров большое множество. Каждый производитель держит его в тайне. Но все же основные этапы присущи каждому производству.

1 этап: Настаивание главных растительных компонентов ликера на спиртово-водной основе или бренди в течение нескольких месяцев.

2 этап: Фильтрация и отделение напитка от фруктово-цитрусовых компонентов.

3 этап: Создание сиропа и смешивание его со спиртовой основой. В зависимости от необходимого конечного содержания сахара, все время регулируют его количество, дабы не испортить ликер чрезмерной сладостью.

4 этап: После подслащивания ликер отстаивается, и тяжелые фракции оседают на дно. После этого напиток повторно фильтруется и разливается в бутылки.

Готовый ликер в бутылках имеет не большой срок хранения, около года. Затем он начинает терять свой цвет, может появиться некоторая горечь, особенно если нарушена герметичность тары.

Ликеры делятся на:

• **крепкие** (35-45 об.) Содержание сахара в них колеблется 32-50%. К ним относятся такие знаменитые ликеры, как Benedictine и Chartreuse.

• **десертные** (25-30 об.) Готовятся исключительно на основе фруктовых плодов, ягод и тропических растений. Имеют очень сладкий или кисло-сладкий вкус. Представлены ликерами на основе абрикоса, алычи, кизила, лимона [22], облепихи, черной смородины и микса цитрусовых.

• **ликеры-кремы** (16-23 об.) Содержат от 49 до 60% сахара. Зачастую, чтобы добиться кремоподобной консистенции и молочного оттенка в них добавляют обезжиренные сливки. Самыми популярными являются Advocaat, Country Lane Cream, O'casey's Cream, Baileys.

Очень широко используются ликеры при изготовлении кондитерских изделии и различного рода алкогольных коктейлей.

Польза ликера
Лечебными свойствами обладают только натуральные ликеры. Ликер из смеси пищевых красителей и ароматизаторов ни к чему хорошему не приведет, поэтому к выбору ликеров стоит подходить очень внимательно.

Практически все ликеры являются прекрасным средством от простуды. Их добавляют в чай (2 ч.л.) и употребляют при переохлаждении или первых симптомах болезни. Особенно хорошее действие на иммунную систему оказывают лимонный, медовый и мятный ликеры.

Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей хорошо использовать ликеры в бане. Выливая рюмку ликера (кроме шоколадного, кофейного и яичного) на раскаленные камни, воздух в парилке наполняется полезными эфирными маслами. Такие ингаляции усиливают выработку гормона эндорфина, в результате улучшается настроение, происходит прилив сил и бодрости.

Небольшие дозы ликера в ежедневном рационе уменьшают размеры жировых бляшек на стенках сосудов, снижают уровень холестерина в крови и количество солевых отложений в суставах.

Также полезные свойства ликеров зависят от главного его компонента.

Грушевый ликер содержит в себе витамин С [20], фолиевую кислоту и калий, способствующие кроветворению.

Малиновый ликер богат на органические кислоты, витамин С, каротин, фенольные соединения. Его употребляют (2 ч.л. на среднюю чашку) с заваренным сбором трав из липы, мяты, чабреца, тысячелистника и зверобоя для понижения температуры и как потогонное средство при простуде и переохлаждении. При стоматите и ангине хорошо помогает полоскание теплым раствором малинового ликера (1-2 ст. л.) и стакана воды.

Банановый ликер насыщен витамином В6 и железом, которые повышают уровень гемоглобина в крови. Его следует пить утром с чаем и вечером перед сном 30 г. в чистом виде. [41]

Абрикосовый ликер содержит витамины В1, В2, В15, каротин, фолиевую кислоту, калий, железо, марганец, кобальт. [42] Такой набор полезных веществ благоприятное действие оказывает на сердечно-сосудистую систему, при гипертонической болезни, излишней возбудимости нервной системы и малокровии. Пить его следует, разведя в стакане минеральной воды (3 ч.л. ликера) с медом (1 ч.л.).

Вред ликера и противопоказания

Чрезмерное употребление ликера может привести к алкогольной зависимости и развитию раковых новообразований.

Также он противопоказан людям с избыточным весом или людям, стремящимся похудеть. Ведь ликеры – это очень калорийный продукт.

Не стоит принимать ликер, основа которого вызывает у вас аллергию.

Запрещено принимать ликеры детям до 18 лет, а также беременным и кормящим матерям.

Лимонад

Лимонад (фр. *limonade* – лимонизированный) – прохладительный безалкогольный напиток на основе лимонного сока, сахара и воды. Напиток имеет светло-желтый цвет, аромат лимона и освежающий вкус.

Впервые напиток появился во Франции в 17 в. во времена правления Людовика I. При дворе его готовили из некрепкой лимонной настойки и лимонного сока. По легенде появление напитка связано практически со смертельной ошибкой придворного виночерпия. Он по неосторожности вместо вина зачерпнул в бокал монарха лимонный сок, чтобы как-то исправить сей опрометчивый поступок, он добавил в бокал воды и сахара. Король по достоинству оценил напиток и приказал его готовить в жаркие дни.

В настоящее время лимонад готовят как производственным методом, так и в домашних условиях. Особенно популярным напиток стал после изобретения Джозефом Пристли насоса для обогащения напитков углекислым газом. Первое массовое производство и продажа газированного лимонада началось в 1833 г. в Англии, а уже в 1871 г. в США была зарегистрирована первая торговая марка лимонада Lemon's Superior Sparkling Ginger Ale (дословный перевод Потрясающий Газированный Лимонный Имбирный Эль).

Для массового производства используют в основном не натуральный сок лимона, а химическую смесь, иногда очень отдаленную от естественного вкуса и цвета лимонада. В приготовлении производственного лимонада используют лимонную кислоту, сахар, жженый сахар (для цвета) и ароматическую композицию: лимонная, апельсиновая, мандариновая настойки и яблочный сок. Не всегда лимонад современного промышленного производства является действительно натуральным продуктом. Зачастую в них содержится целый набор консервантов, кислот и химических добавок: ортофосфорная кислота, бензонат натрия, аспатам (сахарозаменитель).

Существует несколько видов лимонада: Ситро, Лимонад, Дюшес, Буратино, Крем-Сода, а также лимонад на основе травяного сбора Байкал и Тархун. Разливают напиток в стеклянные по 0,5 литра и пластиковые бутылки от 0,5 до 2,5 литра.

Кроме привычного нам лимонада в жидком состоянии, его производят еще и в виде порошка, который образуется в процессе выпаривания лимонного сока с сахаром. Для приготовления такого лимонада достаточно добавить воды и тщательно перемешать.

Крупнейшими мировыми производителями лимонадов являются торговые марки 7up, Sprite и Schweppes. Отечественными лидерами производства и продаж являются Бон-Буасон, Биола и Оболонь.

Польза лимонада

Больше всего положительных свойств имеет натуральный домашний лимонад, приготовленный из свежевыжатого лимонного сока. [43] Как и сам лимон, лимонад содержит витамины С, А, Д, Р, В1 и В2; микроэлементы калий, медь, кальций, фосфор и аскорбиновую кислоту.

Лимонад хорошо утоляет жажду в летние знойные дни, имеет антисептические свойства. Концентрированный лимонад помогает при лечении атеросклероза, заболеваний ЖКТ со сниженным уровнем кислотности, а также нарушении обмена веществ в организме.

При высокой температуре сопровождающейся лихорадкой назначают лимонад без сахара для поддержания водного баланса и облегчения состояния.

Лимонад также помогает при цинге, сниженном аппетите, простудных заболеваниях и болях в суставах.

Беременным рекомендуют пить лимонад в первом триместре для облегчения токсикоза, однако следует учитывать, что чрезмерное его употребление (более 3-х литров в день) может вызвать отечность конечностей и изжогу.

Классический рецепт приготовления лимонада очень прост. Для этого необходимо 3-4 лимона помыть, обдать кипятком, очистить от кожуры и выдавить сок. Кожуру залить водой (3 литра), добавить сахара (200 г) и закипятить. Полученный отвар следует остудить до комнатной температуры и добавить в него лимонный сок. Готовый напиток хранить необходимо в герметичной посуде в холодильнике. Перед подачей лимонад разливают в длинные стаканы,

украшенные долькой лимона и веточкой мяты. Для того чтобы напиток был газированным можно использовать газированную минеральную воду, которую необходимо доливать в напиток перед самой подачей. При этом в основной рецепт необходимо добавить вполовину меньше воды, чтобы напиток был достаточно концентрирован. Также в лимонад по вкусу можно добавить мяту, мелису, имбирь, смородину, абрикосовый, ананасовый и другие соки.

Вред лимонада и противопоказания

Не рекомендуется заводские газированные лимонады употреблять детям до 3-х лет, а также в больших количествах (больше 250 мл в день) детям от 3 до 6 лет.

Следует воздержаться от такого рода напитков людям с заболеваниями почек и печени, т.к. эти органы первые принимаю удар по переработке не натурально лимонада. Необходимо помнить, что чем дешевле напиток и больший срок его хранения, тем менее полезен он для организма человека.

Натуральный лимонад не рекомендуется пить людям с повешенной кислотностью желудка и при индивидуальной непереносимости цитрусовых.

Медовуха

Медовуха – алкогольный напиток крепостью 5-16 об., изготовленный на основе меда. Процентное содержание сахара колеблется от 8 до 10%.

Наиболее древние археологические раскопки на территории России, датируемые 7-6 в. до н.э., находят подтверждения изготовления местными народами напитка на основе меда. Поэтому медовуха является одним из самых древних алкогольных напитков на Руси. Пчелы, дающие мед, во многих легендах считаются божественными насекомыми, а медовый напиток – источником силы, бессмертия, мудрости, красноречия и магических способностей.

Кроме славянских народов свидетельства о древнем происхождении напитка есть в истории финнов, германцев и греков.

Изначально медовуху изготавливали путем медостава. Для этого мед помещали в дубовые бочки для естественного брожения и зарывали в землю на 5-20 лет. Позже стали использовать метод варки меда, что давало возможность получать готовый напиток в течение месяца. Традиционно этот напиток пили во время знаменательных событий (рождение ребенка, сватовство, свадьба, похороны).

В зависимости от способа приготовления медовуха делится на несколько видов:

• по крепости и времени приготовления (молодая, обычная, крепкая, ставленая);

• по дополнительному добавлению спирта (с и без);

• по времени добавления дополнительной порции меда в процессе приготовления (в конце в готовый продукт или вообще без добавления);

• по применению или нет кипячения меда перед процессом брожения;

• по дополнительным наполнителям (хмельная и пряная на основе можжевельника, имбиря, корицы, гвоздики, шиповника или острого перца).

В домашних условиях медовуху очень легко готовить. Есть два традиционных способа приготовления медовухи – без и с кипячением.

1. Без кипячения. Для этого необходимо взять кипяченую воду (1 л.), мед и изюм (по 50 г.). Мед растворить в воде и добавить туда промытый в холодной воде изюм. Добавление изюма необходимо для роста кислых бактерий и начала процесса брожения. Далее емкость с будущим напитком прикрыть негерметичной крышкой или блюдцем и оставить на двое суток при комнатной температуре. Затем напиток отфильтровать через марлю и перелить в бутылку с герметичной пробкой. Чтобы напиток настоялся, его следует поставить в прохладное место (холодильник или погреб) на 2-3 месяца. По истечению этого срока напиток готов к употреблению.

2. С кипячением. Этот рецепт рассчитан на большое количество готового продукта и для его приготовления необходимо мед (5,5 кг), вода (19 л.), лимон (1 шт.) и дрожжи (100 г.). Мед растворить в шести литрах воды, влить сок лимона и закипятить. Кипячение необходимо проводить в течение 15 минут на небольшом огне постоянно помешивая и снимая образовывающуюся пену. Смесь следует остудить до комнатной температуры, влить оставшуюся воду и добавить половину порции дрожжей. Для полного процесса брожения напиток оставляют на месяц в герметичной емкости с воздухоотводной трубкой, опущенной в воду, затем добавляют оставшиеся дрожжи и дают настояться еще месяц. Готовый напиток следует отфильтровать, разлить по герметичным бутылкам и настоять 4-6 месяцев в прохладном месте.

Лучше всего медовуху употреблять в качестве аперитива за 10-15 минут до еды. Это позволит разбудить аппетит, а полезным веществам максимально впитаться в кровь.

Польза медовухи

Наличие в рецепте приготовления медовухи натурального пчелиного меда делает этот напиток уникальным и поистине полезным. В нем содержится множество витаминов, минералов и микроэлементов. Входящий в состав медовухи, мед придает напитку противовоспалительные, антибактериальные, противоаллергические и бактерицидные свойства. [73]

Теплая медовуха используется в лечебном курсе простудных заболеваний, ангине и тонзиллите. Также она обладает небольшим потогонным и мочегонным свойствами. При этом медовуха разрежает скопившуюся слизь и выводит ее из организма, позволяя улучшить легочную вентиляцию.

Медовуха используется в качестве профилактики многих заболеваний.

Так при сердечных заболеваниях и сердечной недостаточности врачи рекомендуют употреблять медовуху (70 г.) с сухим красным вином (30 г.) раз в день перед едой.

Употребление медовухи (200 г.) с мятой улучшает сон и успокаивает нервную систему.

При печеночной недостаточности нужно во время еды принимать медовуху (70 г.) разведенную в негазированной минеральной воде (150 г.).

Весеннюю нехватку витаминов и вялость поможет снять смесь из медовухи и кагора (по 50 г.).

Побороться с кишечной инфекцией и ее последствиями (запор или диарея) поможет бокал крепкой медовухи с красным вином (по 100 г.).

Вред медовухи и противопоказания

Людям, имеющим аллергию на мед и продукты на его основе, медовуха противопоказана.

Безалкогольную медовуху не рекомендуется пить беременным женщинам, т.к. она усиливает маточный тонус, что может вызвать преждевременные роды.

Алкогольная медовуха противопоказана беременным, кормящим матерям и детям до 18 лет.

Мартини

Мартини (итал. *Martini*) – алкогольный напиток, крепостью 16-18 об. настоянный на травах. В состав травяного сбора обычно входит более 35 растений, среди которых: тысячелистник, мята, зверобой [44], ромашка, кориандр [55], имбирь, корица, гвоздика, полынь, бессмертник и прочие.

Кроме листьев и стеблей используют также цветы и семена, богатые эфирными маслами. Относится напиток к классу вермутов.

Вермут под брендом Martini впервые был произведен 1863 г. винокуренным заводом Martini & Rossi в городе Турин Италия. Именно травник компании Луиджи Росси составил уникальную композицию трав, пряностей и вин, которая позволила напитку стать популярным. Всемирная любовь к напитку пришла после поставок вермута в Америку, Азию, Африку и Европу.

Существует несколько видов мартини:

• **Rosso** – красный мартини, выпускаемый с 1863 г. Имеет насыщенный цвет за счет карамели, горьковатый привкус и сильный аромат трав. Традиционно употребляют его с лимоном, соком и льдом.

• **Bianco** – белый мартини, который производится с 1910 г. Напиток имеет соломенный цвет, более мягкий вкус без ярко выраженной горечи, приятный аромат пряностей. Пьют его в чистом виде со льдом или же разбавленным тоником, содовой и лимонадом.

• **Rosato** – розовый мартини выпускается компанией с 1980 г. В его производстве используют смесь вин: красного и белого. Во вкусе присутствуют оттенки гвоздики и корицы, гораздо менее горький, чем Rosso.

• **D'Oro** – мартини приготовленный специально для жителей Германии, Дании и Швейцарии, социологический опрос которых выявил предпочтения к белому вину, фруктовым вкусовым оттенкам, цитрусовым, ванильным и медовым ароматам. С 1998 г. пожелания были воплощены в данном виде мартини и основные экспортные поставки осуществляются в эти страны.

• **Fiero** – мартини, впервые изготовленный в 1998 г. для жителей Бенилюкса. Имеет в своей композиции ароматы и вкус цитрусовых фруктов, особенно красного апельсина.

• **Extra Dry** – мартини с более низким содержанием сахара и более высоким содержанием алкоголя по сравнению с классическим рецептом Rosso. Выпускается напиток с 1900 г. Используется в качестве основы для коктейлей.

• **Bitter** – мартини на основе спирта с ярким горько-сладким вкусом и насыщенным рубиновым цветом. Относится напиток к классу битеров.

• **Rosé** – полусухое игристое розовое вино, изготовленное путем купажирования белых и красных сортов винограда.

Мартини употребляется в охлажденном виде 10-12°С с кубиками льда или замороженными фруктами. Некоторые люди не могут пить мартини в чистом виде, поэтому часто разводят его соком. Для этого лучше всего использовать свежевыжатый лимонный или апельсиновый фреш. Также напиток используется в качестве основы или одного из компонентов для приготовления коктейлей.

Мартини относиться к аперитивам, поэтому для возбуждения аппетита его подают перед едой.

Польза мартини

Растительные компоненты, которые являются основой в производстве мартини, положительно влияют на организм. Целебные свойства напитка, настоянного на травах открыл еще древний мыслитель Гиппократ.

Лечебный эффект употребления мартини возможен только при употреблении в малых дозах – не более 50 мл в день. Его используют для лечения заболеваний желудка, связанных с низким уровнем секреции желудочного сока, кишечника и желчных протоков. Мартини за счет содержащегося в нем экстракта полыни стимулирует выработку желчи, очищает ее и нормализует ферментный состав. [1]

Для профилактики и лечения простудных заболеваний следует употреблять подогретый до 50°С мартини с медом и алоэ. Чтобы приготовить смесь, нужно нагреть мартини (100 мл), добавить мед (2 ст. л.) и истолченный алое (2 крупных листа). Все тщательно перемешать. При первых признаках заболевания употреблять по 1 ст. л. 2-3 раза в день за полчаса до еды.

При стенокардии, гипертонии можно приготовить настойку пустырника на мартини. Для этого свежую траву, следует промыть в холодной воде, просушить, перемолоть на блендере и через марлю отжать сок. Полученный объем сока смешать с таким же количеством мартини и

оставить на сутки. За это время все полезные вещества пустырника растворяться в алкоголе. Принимать настойку нужно по 25-30 капель разведенную с 2 ст. л. воды 2 раза в день.

Как общеукрепляющее средство можно приготовить настойку девясила. Для этого свежий корень девясила (20 г.) нужно промыть от загрязнений, измельчить и проварить в воде (100 мл.). Затем смешать с мартини (300 г.) и дать настояться в течение двух дней. Готовую настойку употреблять по 50 мл 2 раза в день.

Вред мартини и противопоказания

Мартини относится к алкогольным напиткам средней крепости, который следует осторожно употреблять людям с заболеваниями печени, почек и ЖКТ. Не следует их пить беременным и кормящим матерям, детям до 18 лет и людям перед управлением транспортными средствами.

Большое количество разнообразных трав, используемых для ароматизации вина, могут вызывать аллергию в виде кожных высыпаний, отека горла и смыкания дыхательных путей. Если есть склонность к аллергическим реакциям на продукты, необходимо сделать пробу напитка (не более 20 г) и в течение получаса посмотреть на возможные проявления аллергии.

Молоко

Это жидкость, вырабатываемая молочными железами человеком и млекопитающих животных. Оно содержит большое количество полезных веществ необходимых для роста и развития организма. В молоко входят жиры, белки, витамины и микроэлементы. Цвет молока может варьироваться от белого до желто-голубого. Это зависит от его жирности. За счет содержания лактозы оно обладает легким сладковатым вкусом. Молоко включает в своем составе более 100 полезных компонентов, из них около 20 сбалансированных и жирных аминокислот, лактоза, минеральные вещества.

Молоко один из первых продуктов, которое начали добывать древние поселения людей после одомашнивания животных. В зависимости от традиций народов и исторически сложившихся предпочтений, в пищу употребляют молоко коз, коров, верблюдиц, ослиц, буйволиц, овец, зебр, самок оленей, яков и даже свиней.

• **Коровье молоко** наиболее распространено в странах Европы, США и Австралии. Белок, содержащийся в молоке, очень хорошо усваивается, а по питательности литр коровьего молока можно сравнить с 500 г. мяса. В нем также содержится суточная доза кальция. При проявлениях непереносимости коровьего молока врачи рекомендуют употреблять козье.

• **Козье молоко** наиболее распространено по всему земному шару. О пользе и питательных свойствах этого вида молока писали еще древнегреческие философы. Из него производят йогурт, масло, сыр, кефир, мороженное, а также добавляют в шоколад. Из-за необходимости большого ухода за животными и меньшим количеством удоя этот вид молока в меньшей мере используется для заводского производства. Также по сравнению с молоком коровы козье молоко имеет специфический запах и вкус, который образуется из сальных желез вымени. Главной особенностью козьего молока – это равномерное распределение сливок по всему объему.

• **Молоко лошадей** распространено среди народов востока. Из него делают кумыс, известный множеством полезных свойств. По жирности молоко значительно уступает коровьему и имеет голубой оттенок. Состав кобыльего молока очень схож с человеческим молоком, поэтому его применяют для изготовления некоторых детских смесей для искусственного вскармливания.

• **Буйволиное молоко** используется для приготовления кисломолочных продуктов, в частности сыр моцарелла, в Италии, Индонезии, Индии, Египте, Азербайджане, Дагестане, Армении и на Кубани. Этот вид молока практически не содержит козеина, но в нем присутствует большее, по сравнению с коровьим, количество белка, жира, минералов и витаминов.

• **Молоко верблюдов** в последнее время стало достаточно популярным в Европе. В Швейцарии его используют для приготовления деликатесов из шоколада. На востоке такое молоко используют для приготовления традиционного блюда – шубат. Верблюжье молоко содержит витамины С и D, которых в три раза больше, чем в коровьем молоке.

• **Овечье молоко** распространено в Греции и Италии, а также среди народов Востока. Содержит молоко витамины В1, В2 и А, которых больше чем в коровьем в 2-3 раза. Из него изготавливают кефир, простоквашу, сыр и масло.

• **Молоко ослиц** является одним из самых полезных в мире. Его полезные свойства известны еще со времен существования Римской империи. Для сохранения молодости девушки молоко использовали для умывания и омывания. Такое молоко достаточно редкое и дорогое, ведь в день ослица дает молока не более двух литров.

• **Молоко олених** популярно среди жителей Севера. По сравнению с коровьим молоком, в нем содержится больше белка (в 3 раза) и жира (в 5 раз). Не привычному к этому виду молока организму очень сложно его переварить, поэтому его рекомендуют разбавлять с водой. Из него производят сыр и молочную водку – арак.

Существует несколько форм молока:

• *парное молоко* – только сдоенное молоко, которое еще не остыло. Как не парадоксально, но в таком молоке достаточно много различных кишечных бактерий, поэтому врачи рекомендуют пить молоко через два часа после удоя, особенно это касается детей до года. За это время большая часть бактерий погибает;

• *топленое молоко* – это молоко подверженное термической обработке при температуре 95°С в течение 3-4 часов. В процессе приготовление молоко не должно закипеть; [45]

• *сухое молоко* – белый порошок, произведенный путем выпаривания молока;

• *пастеризованное молоко* – молоко, прогретое до 75°С, такая обработка позволяет молоку не портится в течение 2-х недель;

• *стерилизованное молоко* – молоко, подверженное нагреву до 145°С. При этом погибают все микробы и бактерии, однако снижаются полезные свойства молока;

• *сгущенное молоко* – молоко, произведенное путем выпаривания влаги до густой консистенции и добавлением сахара.

Употреблять молоко лучше всего как отдельный продукт или в сочетании с кашами, чаем, кофе. Молоко плохо усваивается в сочетании с яйцами, рыбой, сыром и мясом. Для нормального усвоения молока (250 г.), его следует пить небольшими глотками в течение 5-6 минут.

Польза молока

Лечебные свойства молока известны с давних времен. Его использовали для выхаживания ослабленных и истощенных больных, а также в комплексе лечебных мероприятий при легочных заболеваниях, туберкулезе и бронхитах.

Молоко – это уникальный продукт, в котором содержится большое разнообразие витаминов, микроэлементов, белков, ферментов, молочных кислот. Содержащиеся в молоке, глобулины, казеин и альбумин относятся антибиотическим веществам, поэтому молоко обладает бактерицидными свойствами, предотвращает развитие инфекций в организме, укрепляют иммунитет.

Микроэлементы отвечают за нормальное развитие всех клеток в организме, особенно это отражается на здоровье волос, зубов, ногтей и кожи. Насыщенные кислоты регулируют деятельность нервной системы. В особенности молоко имеет успокаивающее действие и его рекомендуют пить перед сном в качестве профилактики бессонницы и проявлений депрессии. Лактоза отвечает за правильную работу кишечника, препятствует процессам гниения, росту вредной микрофлоры. Также лактоза помогает лучшему усвоению кальция.

Молоко за счет большого содержание жира и белка прекрасно восстанавливает силы после физических и умственных нагрузок. Калий, кальций и витамин В12 благоприятно воздействует на деятельность сердечно-сосудистой системы и регулирует обменные процессы. Заваренные на основе молока лекарственные травы лучше отдают свои полезные вещества и легче усваиваются. Молоко зачастую используют как диетический продукт в составе диет, в частности молочной.

Не зависимо от вида молока его используют при лечении простудных заболеваний, гриппа и ангины. Стакан теплого молока с медом и сливочным маслом прекрасно согревает больное горло, смягчает кашель и улучшает отхождение мокроты.

Аминокислота лизоцим в составе молока имеет заживляющие свойства, поэтому показан при заболеваниях ЖКТ. Также молоко назначают при повышенной кислотности желудка и хронической изжоге.

Молоко часто используют в приготовлении различного рода масок для лица. Оно питает кожу, снимает воспаление и раздражения.

В кулинарии молоко используется для приготовления соусов, каш, выпечки, маринадов, коктейлей, напитков с кофе и прочих блюд.

Вред молока и противопоказания

У некоторых людей есть специфическая непереносимость лактозы и казеина. Особенно много казеина в коровьем молоке, поэтому его стоит заменять на козье и верблюжье молоко или же

употреблять продукты переработки коровьего молока: кефир, сметану, ряженку [46], творог, сыр, простоквашу и прочие.

Кроме того, молоко может вызвать сильнейшие аллергические реакции: зуд, сыпь, отек гортани, тошноту, вздутие живота и рвоту. При выявлении подобных проявлений употребление молока необходимо прекратить.

Морс

Морс (ст. рус. *мурса* – вода с медом) – прохладительный напиток, в большинстве случаев безалкогольный, на основе фруктово-ягодного сока, воды и сахара или меда. Также для пикантности и дополнительного аромата в морс можно добавить цедру цитрусовых фруктов, специи (корица, гвоздика, кориандр [55]) и настойки на целебных травах (зверобой, шалфей, мята, мелиса и прочие).

Морс относится к старинным напиткам, которые готовили на Руси. В качестве ингредиентов использовали в основном лесные ягоды: бруснику, ежевику, чернику, клюкву, барбарис, шиповник, калину и другие. Кроме ягодных морсов, еще готовили овощные – из свеклы, моркови, тыквы.

Морсы можно приготовить самостоятельно или купить в магазине.

В процессе приготовления морса в домашних условиях следует пользоваться определенными правилами:

• использовать только кипяченую воду – это не позволит образовываться на поверхности морса пены. Также лучше всего воспользоваться негазированной минеральной водой из артезианских источников;

• использовать посуду, которая не окисляется;

• для получения сока из фруктов и ягод следует использовать ручную или электрическую соковыжималку. Перед ее применением следует проверить, чтобы на внутренних деталях машины не осталось загрязнений от прошлого использования – это может существенно повлиять на вкус напитка и срок его хранения;

• перед добавлением сахара его нужно развести в горячей воде, а после остывания добавлять в напиток.

Заводской морс менее полезен, чем домашний, т.к. в процессе приготовления проходит стадию стерилизации (120-140°С). Это разрушает большее количество натуральных витаминов. Производители восполняют такую потерю полезных веществ синтетическими витаминами.

Морс, приготовленный в домашних условиях, подается на стол в кувшине охлажденным с кубиками льда, долькой лимона или апельсина. Хранить напиток необходимо в прохладном месте или на дверце холодильника, но не более суток, иначе морс начинает терять свои полезные свойства и пропадать. Детям морсы можно давать с 6 месяцев, но только из тех продуктов, которые не вызывают аллергии, и не более 100 г. в день.

Польза морса

Теплый морс является хорошим профилактическим средством простудных заболеваний в холодную пору года. Морс, в состав которого добавлены лекарственные травы, например, подорожник, бузина, крапива, имеет противопростудное и иммуномодулирующее действие. Морсы содержат в себе все имеющиеся в ягодах витамины (С, группы В, К, РР, А, Е) микроэлементы (калий, магний, марганец, цинк [47], железо, медь, барий и др.), пектин и органические кислоты (лимонная, бензойная, яблочная, винная, уксусная).

Наиболее полезными считаются морсы из клюквы, малины, брусники, черной смородины и черники. На организм они оказывают тонизирующее, укрепляющее действие, дают энергию и помогают бороться с заболеваниями органов дыхания. Брусничный морс стимулирует выделение желудочного сока и улучшает аппетит. Морс из клюквы снижает температуру, помогает в лечении заболеваний горла и легких (ОРЗ, ангина, бронхит), мочеполовой системы, при гипертонии, анемии и атеросклерозе, показан женщинам во время беременности, особенно в зимнее время и на 2-3 триместре. Напиток из черники и ежевики улучшает зрение, нормализует работу ЖКТ, успокаивает нервную систему. Морс из черной смородины нормализует давление, укрепляет стенки сосудов, является хорошим противовоспалительным средством.

Для приготовления 1,5 литров морса нужно использовать 200 г. ягод и 150 г. сахара. Ягоды необходимо промыть в холодной воде, перебрать и засыпать в кипящую воду. Проварить 5 минут на медленном огне, отбросить на дуршлаг и выжать сок. Смешать сок с отваром, добавить сахар и специи. Напиток довести до кипения. Овощные морсы готовятся аналогично. Только сначала с них отжимают сок, а жмых проваривают. Для наилучшего усвоения питательных веществ морсы следует пить за 30-40 минут до еды при нормальной кислотности желудка и за 20-30 минут – при повышенной.

Морсы также помогают в борьбе с лишним весом. Если проводить раз в неделю разгрузочные дни с использованием морсов, можно значительно его уменьшить.

Вред морса и противопоказания

Морсы противопоказаны детям до 6 месяцев, т.к. могут вызвать аллергию.

Не следует употреблять чрезмерное количество морсов в жаркое время года – это может вызвать отечность и также аллергию в виде высыпаний на коже.

Пунш

Пунш (от хинди *punch* - пять) – это целая группа горячих, горящих или охлажденных алкогольных коктейлей, содержащих в себе свежие или консервированные фрукты и сок. Из алкогольных напиток в приготовлении пунша используют ром, вино, граппу, бренди, арак, кларет, спирт и водку. Традиционно напиток готовят в больших емкостях (пуншницах) и подают на приемах и вечеринках. Крепость напитка варьируется от 15 до 20 об. и содержанием сахара – от 30 до 40%. Наиболее известными рецептами пунша являются «Карибский ромовый пунш», «Барбадосский пунш» и «Плантаторский пунш».

Впервые пунш стали готовить на территории Индии. В его состав входил чай, ром, лимонный сок, сахар и вода. Готовили его горячим. По достоинству напиток оценили моряки чайной компании Британии в начале 17 в. Именно они привезли рецепт пунша в Англию, откуда он распространился по всей Европе. Однако готовили его на основе вина и бренди, т.к. ром в то время был достаточно дорогим и редким напитком. Только к концу 17 в. ром стал более доступным, и напиток вернул свою традиционную рецептуру.

В настоящее время рецептов приготовления пунша стало настолько много, что общим остались только соки и фрукты, входящие в состав. В некоторых рецептах пунша сахар заменяют медом и добавляют различные специи и пряности. В результате слово «пунш» приобрело нарицательную форму, объединяющую схожие напитки.

Для приготовления пунша в домашних условиях следует помнить несколько главных секретов:

• в алкогольные составляющие нельзя вливать слишком горячую воду – это может привести к потере вкуса из-за улетучивания эфирных масел;

• перед добавлением воды в напиток ее следует смешать с сахаром или медом и остудить;

• для подогрева вина следует использовать эмалированную посуду, дабы исключить возможность окислительных реакций с металлом;

• готовый напиток нужно подогреть до 70°С и подавать в термоустойчивых бокалах;

• фрукты и специи при разливе не должны попадать в бокал.

Классическим рецептом пунша, является напиток на основе рома (1 бутылка), красного вина (2 бутылки), лимонов и апельсинов (по 2 шт.), сахара (200 г.), специи (корица, гвоздика и прочие) и воды (1 л). Воду необходимо довести до кипения, добавить в нее сахар и остудить до 50°С. По одному фрукту нарезать дольками и, вместе со специями, добавить в разогретое почти до кипения красное вино. Туда же влить свежевыжатый сок оставшихся двух фруктов. Вино и воду перелить в чашу для пунша. Для создания антуража сверху чаши можно установить

ситечко с несколькими кубиками сахара, полить их ромом и поджечь. Рафинад будет плавиться и стекать вниз, поджигая весь напиток. Разливать такой пунш следует, пока горит огонь.

Пунши не принято подавать к каким-то блюдам, поэтому они считаются напитками вечеринок с легкими закусками. Наливают пунш порционно специальным черпаком по 200-300 мл.

Польза пунша

Главным достоинством пунша является его способность согревать тело после переохлаждения. Его употребляют в качестве профилактики признаков простудных заболеваний, особенно в зимний период.

Пунши на основе рома или коньяка содержат в себе коньячные спирты, дубильные и биологически активные вещества. Такие виды напитков обладают противовоспалительным и антиоксидантным действием, возбуждают аппетит, расширяют сосуды, снимают легкие болевые спазмы.

Пунши, содержащие мед, тонизируют и придают сил, а слишком возбужденную нервную систему такой напиток успокоит. Кроме того, он будет иметь дополнительные антибактериальные и противовоспалительные свойства.

Соки, фрукты и ягоды, взятые в качестве наполнителя для пунша, обогащают его витаминами, минералами и микроэлементами.

Кроме алкогольных пуншей можно приготовить охлажденный безалкогольный пунш на основе гранатового сока. [48] Для этого необходимо газированную минеральную воду налить в графин, туда же добавить свежевыжатый сок 2-х спелых гранатов. Апельсин разделить на две части: из одной выдавить сок и влить в графин, а вторую порезать дольками и также отправить в графин. По желанию в напиток можно добавить сок 1-го лимона и сахар (2-3 ст. л.). Такой пунш будет не только освежающим, но и очень полезным.

Вред пунша и противопоказания

Пунш, в состав которого входит мед [73] и пряности, следует осторожно употреблять людям склонным к аллергии.

Алкогольные пунши противопоказано пить беременным, кормящим матерям, детям до 18 лет и людям, управляющим транспортными средствами.

Пиво

Пиво – алкогольный напиток, который готовят путем брожения солодового сусла с дрожжами и хмелем. Чаще всего в качестве солодовых зерен используют ячмень. В зависимости от сорта пива крепость напитка может варьироваться от 3 до 14 об.

Пиво является самым популярным среди алкогольных напитков и занимает третье место в мире в общем перечне напитков после воды и чая. Насчитывается более 1000 разнообразных сортов пива. Они отличаются цветом, вкусом, содержанием алкоголя, используемых исходных ингредиентов и традиций приготовления в разных странах.

Наибольшими производителями пива являются: Германия, Ирландия, Чехия, Бразилия, Австрия, Япония, Россия, Финляндия, Польша.

Происхождение пива ученые относят к периоду начала выращивания зерновых культур – это около 9500 г. до н.э. Существует устойчивое мнение некоторых археологов, что зерно начали выращивать не для производства хлеба, а именно для приготовления пива. Наиболее ранние окаменелые остатки напитка были найдены на территории Ирана и датируются они 3,5-3,1 тыс. лет до н.э. Пиво также упоминается в месопотамских и древнеегипетских письменах. Напиток изготавливали в Древнем Китае, Древнем Риме, племена викингов, кельтов, германов. В те времена технология приготовления пива была очень примитивной, и напиток не хранился длительное время.

Усовершенствовано пиво было в 8 в. благодаря европейским монахам, которые стали использовать хмель в качестве консерванта. Долгое время пиво считалось напитком бедняков, поэтому имело низкий статус. Чтобы оставаться хоть как-то «на плаву», собственники пивоварен параллельно с производством пива выпускали еще и сидр. Однако благодаря научным исследованиям Эмиля Христиана Хансена по выведению штамма дрожжей для пивоварения эта отрасль стала стремительно развиваться, тем самым выводя пиво на новый социальный уровень.

Единой классификации пива не существует. Американские и европейские авторы имеют свои системы признаков, по которым проводят классификацию. Так пиво подразделяют:

• **по исходному сырью**. Пиво изготавливают на основе ячменя, пшеницы, ржи, риса, кукурузы, банана, молока, сбора трав, картофеля и прочих овощей, а также сочетания нескольких компонентов.

• **по цвету**. В зависимости от количества темного солода в исходном сусле, пиво бывает светлое, белое, красное и темное.

• **по технологии брожения сусла**. Различают пиво низового и верхового брожения. В первом случае процесс сбраживания происходит при низких температурах (5-15°С), а во втором – при высоких (15-25°С).

• **по крепости**. При традиционных методах пивоварения крепость напитка не достигает более 14 об. Большинство сортов пива имеет крепость 3-5,5 об. – light и 6-8 об. – strong. Также существует безалкогольное пиво. Однако полностью избавиться от алкоголя не удается, поэтому крепость такого напитка составляет 0,2 – 1,0 об.

• **сорта вне классификации**. К таким видам относятся пильзнер, портер, лагер, дункель, кёльш, альтбир, ламбик, корневое пиво, бок-бир, живое пиво и прочие.

Процесс пивоварения достаточно сложен и включает в себя множество этапов и процессов. Главными являются:

1. Подготовка солода (зерновых) путем его проращивания, сушки и чистки от ростков.

2. Дробление солода и добавление в него воды.

3. Разделение сусла путем фильтрации на дробину и неохмеленное сусло.

4. Варка сусла с хмелем в течение 1-2 часов.

5. Осветление путем отделения остатков хмеля и зерновых, которые не растворились.

6. Охлаждение в бродильных резервуарах.

7. Брожение при добавлении дрожжей.

8. Фильтрация от дрожжевых остатков.

9. Пастеризация проводится только при изготовлении некоторых сортов пива для увеличения сроков хранения.

Готовый напиток производители разливают в металлические кеги, стеклянный и пластиковые бутылки и в жестяные банки.

Польза пива

Пиво с древних времен считают целебным напитком от многих недуг. Но наибольшее медицинское применение напиток получил благодаря немецкому профессору Роберту Коху, выявившего возбудитель холеры и негативное на него воздействие пива. В те времена холера была частым заболеванием в странах Европы, особенно в крупных городах, где качество питьевой воды желало быть лучшим. Намного полезнее и безопаснее было выпить пиво, чем воду.

За счет того, что пиво производится в основном из зерновых культур путем брожения, то в нем содержится витамины и минералы присущие злаковым. Так в нем содержатся витамины В1, В2, В6, Н, С, К, никотиновая, лимонная, фолиевая, пантотеновая кислоты; микроэлементы – калий, магний, фосфор, сера, кремний, кальций.

Умеренное употребление пива благоприятно воздействует на обменные процессы, снижает риск возникновения злокачественных образований и сердечно-сосудистых заболеваний, а также выводит соли алюминия, чрезмерное количество которых в организме может вызвать развитие болезни Альцгеймера. [49]

В жаркое время года пиво хорошо утоляет жажду. Также некоторые сорта пива имеют щелочной состав, вещества которого разрушают камни в почках. Пиво помогает восстановить микрофлору кишечника при длительном лечении антибиотиками.

Хмелевые вещества, содержащиеся в пиве, обладают болеутоляющим и успокаивающим действием, активизируют работу секреторных желез желудка, препятствуют развитию гнилостных бактерий в кишечнике.

В рецептах народной медицины при заболеваниях горла и бронхов использую подогретое пиво (200 г.) с растворенным в нем медом (1 ст. л.). Пить такой напиток следует перед сном небольшими глотками, чтобы жидкость равномерно стекала по горлу, согревая и обволакивая его.

За счет большого содержания в пиве витаминов группы В [12], оно положительно воздействует на кожные покровы.

Применение масок на основе пива способствует уменьшению количестве морщин, делает кожу более эластичной, упругой и шелковистой. Также пивные маски сужают поры, убирают жирный блеск, усиливают кровообращение.

В бане вылитое пиво на камни образует пар, вдыхая который можно облегчить кашель и провести профилактику простудных заболеваний.

Пиво можно использовать в качестве кондиционера для волос. Он придаст волосам мягкость, блеск и избавит от первых проявлений перхоти.

Вред пива и противопоказания

Чрезмерное употребление данного напитка может привести к так называемому «пивному алкоголизму».

Также из-за систематического употребления большого количества пива происходит дополнительная нагрузка на вены, в результате чего сердце начинает работать с перегрузкой. Впоследствии этого может привести к растяжению сердечной мышцы, ее дряблости и не способности полноценно выталкивать из желудочков кровь.

Пиво содержит вещества, стимулирующие выработку женских половых гормонов, которые могут привести к изменениям фигуры мужчин в виде отвисания груди и увеличения объема бедер.

При постоянном употреблении пива человек теряет способность самостоятельно расслабиться и успокоиться, это происходит в результате успокаивающего действия хмеля.

Не рекомендуется употреблять пиво беременным, кормящим грудью матерям и детям до 18 лет.

Писко

Писко (с индейского диалекта *pisco* – летящая птица) – алкогольный напиток, изготавливаемый из мускатных сортов винограда. Относится писко к классу бренди и является национальным перуанским и чилийским напитком. Крепость напитка составляет 35-50 об.

С появлением напитка у племени Мачупа существует легенда об отчаянных моряках, отправившихся на тростниковой лодке в поисках центра Земли, по их мнению, находившегося на острове «Те Пите о Те Хенуа». Путь был долгим, и когда надежда уже покинула смельчаков, они увидели птицу писко, которая и привела их к цели. С тех пор эта птица заслужила признание и стала олицетворять чувство свободы. Европейцами остров был открыт благодаря голландскому мореплавателю Якобу Роггевену, который посетил эту землю 5 апреля 1722 года в день Воскресения Господнего. Остров так был и назван в честь христианского праздника «Пасхи». Именно испанцы открыли чилийцам секрет дистилляции виноградного сусла, которые в последствие изготовили прекрасный напиток.Название ему дали в честь легендарной птицы писко.

В настоящее время писко производится в Чили и Перу. Но каждая из этих стран борется за право называть себя исторической родиной напитка. С ним также связан неофициальный чилийский праздник «День Писколы», который ежегодно проходит 8-го февраля. Пискокола – это самый популярный коктейль на основе писко. Его готовят из писко, колы и льда в пропорции 3:1.

Существуют некоторые отличия в производстве перуанского и чилийского писко. Так в Перу напиток производят путем дистилляции свежесброженного виноградного вина, очищенного от жмыха. Перегонка производится единоразово и на выходе образуется напиток крепостью 43 об. Разбавление писко водой строго запрещено законом Перу. Для производства чилийского писко используют «сердце» дистиллята из винограда, выращенного в пяти солнечных долинах Анд.

Обязательным является выдержка напитка в дубовых бочках по 250-500 литров. Также напиток может производится из одного (пуро) или нескольких (ачоладо) виноградных сортов. В зависимости от вида писко его выдерживают от 2 до 10 месяцев.

К столу писко может подаваться как в качестве аперитива, так и как дижестив. В зависимости от температуры напитка он может подаваться в различных бокалах. Охлажденный чистый писко высокого качества разливают в водочные рюмки, а подогретый до комнатной температуры – в коньячные бокалы. Более дешевые сорта писко используются для приготовления коктейлей.

Наиболее известными сортами писко являются: PiscoTradicional, Pisco Especial, Pisco Reservado, Gran Pisco.

Польза писко

Писко за счет своей крепости в лечебных целях используется для приготовления настоек, как дезинфицирующее, противовоспалительное и антибактерицидное средство. Также в процессе производства напиток обогащается биологически активными и дубильными веществами, виноградными эфирными маслами, которые благоприятно воздействуют на тело человека.

Позитивное воздействие писко на организм возможно только при умеренном потреблении – не более 50 г. в день.

Употребляя писко перед сном можно снять усталость, мышечное и нервное напряжение. Если пить напиток после еды, то он способствует выделению желудочного сока, что ускоряет процесс переваривания пищи.

Писко оказывает влияние на кровеносное давление. На короткий промежуток времени напиток понижает давление за счет расширение сосудов, однако через некоторое время происходит обратный эффект – давление начинает расти. Поэтому этот напиток можно употреблять людям с хронически низким давлением и систематическим упадке сил. Также 20 г. писко помогает при спазмах сосудов, приводящих к головным болям.

При переохлаждении писко можно добавить в горячий чай с медом и лимоном. Такое средство поможет быстрее согреться, предотвратить простудные заболевания и, если повышена температура, поможет ее снизить.

Боль в горле вызванная ОРЗ, ангиной или другими вирусными инфекциями поможет преодолеть настойка, сделанная из писко и измельченного листа алоэ (по 30 г.). Смесь оставить настоятся в темном месте сутки, после чего принимать по чайной ложке до еды 3 раза в день. В комплексе с этим средством можно использовать компрессы на горло. Для этого необходимо писко смешать с теплой водой в пропорции 1:2, раствором пропитать марлю и приложить к горлу. Чтобы жидкость испарялась как можно медленнее, сверху следует наложить полиэтилен и шерстяной шарф.

Писко можно использовать как компонент в приготовлении масок для лица и волос. Особенно эффективен напиток будет при применении его для жирной кожи. Спирты, содержащиеся в напитке, обладают подсушивающим эффектом и сужают выходы сальных желез.

Вред писко и противопоказания

Писко не рекомендуется употреблять людям, страдающим сахарным диабетом, гипертонией, желчекаменной болезнью.

Напиток также не совместим с лекарственными препаратами, а сочетание с некоторыми может привести анафилактическому шоку, токсическому отравлению и коме. К таким лекарствам относятся транквилизаторы, нейролептики, антидепрессанты, антибиотики, нейроблокаторы, кардиостимуляторы, психотропные средства и прочие.

Употребление писко во время беременности и кормлении грудью может привести к нарушению умственного и физического развития ребенка. Запрещено употребление писко детям до 18 лет.

Ром

Ром (англ. rum) – алкогольный напиток, произведенный путем брожения и перегонки тростниковой патоки и сиропа, образованных в результате изготовления тростникового сахара. На выходе напиток имеет прозрачный цвет, а после выдержки в деревянных бочках приобретает янтарную окраску. Крепость напитка в зависимости от сорта может варьироваться от 40 до 75 об.

Подобный напиток впервые был изготовлен в древних Китае и Индии более 1000 лет назад.

Современный ром методом сбраживания начали производить в 17 в. на Карибских островах, где находились большие плантации сахарного тростника. Первый ром был низкого качества, и готовили его преимущественно рабы для личного употребления. Дальнейшее развитие и усовершенствование технологии напиток приобрел с открытием первых фабрик по его перегонке в 1664 г. на территориях испанских колоний в Америке. Напиток настолько стал популярен, что некоторое время использовался для взаиморасчетов в качестве валюты. В Европе он был на одной ступени с золотом. Даже после принятия независимости Америки ром не сдал своих позиций.

Также этот напиток был популярен среди пиратов, которые видели в нем источник постоянного дохода. Ром присутствовал и в рационе моряков британского флота, однако, из-за его крепости и сильного алкогольного влияния на организм, в 1740 г. адмиралом Эдвардом Верноном был издан приказ выдавать ром только в разбавленном водой виде. Такую смесь впоследствии начали называть грогом. Ром долгое время считался напитком бедноты. Чтобы расширить аудиторию потребления рома, испанское правительство объявило награду за усовершенствование напитка и процессов его изготовления. Результатом таких экспериментов стало возникновение светлого рома, впервые изготовленного Доном Факундо в 1843 г.

В связи со сложной историей напитка в настоящее время нет единой системы классификации рома. В каждой стране-производителе существуют свои стандарты крепости напитка, сроков выдержки и купажирования. Существует несколько унифицированных групп сортов рома:

• *светлый, белый или серебряный ром* – сладковатый напиток, со слабо выраженными вкусовыми характеристиками, используется в основном для приготовления коктейлей;

• *золотой или янтарный ром* – выдержанный в дубовых бочках напиток с добавлением ароматических веществ (карамель, специи);

• *темный или черный ром* – выдержанный в обугленных дубовых бочках с ароматными нотками специй, патоки и карамели. Именно этот сорт напитка чаще всего используется в кулинарии;

• *ром, ароматизированный фруктами* апельсина, манго, кокоса или лимона. Используется в приготовлении тропических коктейлей;

• *крепкий ром* – имеет крепость около 75 об., а иногда и выше;

• *ром премиум класса* – напиток, выдержанный более 5 лет. Такой напиток принято употреблять в чистом виде;

• *ромовый эликсир* – напиток, имеющий более сладкий вкус, но меньшую крепость (около 30 об.), чем обычный ром. Пьют его исключительно в чистом виде.

По сравнению с другими напитками у рома нет единой технологии приготовления. Традиции и методы его производства полностью зависят от территориального расположения производителя. Но четыре этапа являются неотъемлемыми вне зависимости от местности:

1. **Брожение патоки**. К основному ингредиенту добавляют дрожжи и воду. В зависимости от того какой ром будет изготовлен на выходе, добавляют быстрые (светлый ром) или медленные (крепкий и темный ром) дрожжи.

2. **Перегонка**. Сброженное сусло перегоняют в медных кубах или методом вертикальной перегонки.

3. **Выдержка**. Некоторые страны придерживаются стандарта выдержки не менее года. Для этого используются вторичные деревянные бочки (после бурбона), свежие обожженные дубовые бочки и бочки из нержавеющей стали. Из-за теплого тропического климата стран-производителей, ром вызревает быстрее, чем, например, в странах Европы.

4. **Купажирование**. Для образования соответствующего вкуса ром разной выдержки смешивают в определенных пропорциях с добавлением карамели и специй.

Темный ром чаще всего употребляется в чистом виде в качестве дижестива. Классическим вариантом закуски к напитку – долька апельсина, присыпанная корицей. Кроме этого ром хорошо сочетается с черешней, ананасом, дыней, папайей, шоколадом и кофе. Золотые и белые сорта используются в основном для приготовления пуншей и коктейлей: Дайкири, Куба Либре, Маи Таи, Махито, ПинаКолада.

Польза рома

Ром обладает целым рядом полезных свойств. Его используют для приготовления компрессов, настоек и полоскательных растворов.

При радикулите и обострении ревматизма можно воспользоваться компрессом из подогретого рома. Для этого необходимо смочить ромом небольшой кусочек марли и приложить к больному месту. Чтобы создать больший согревающий эффект, марлю следует накрыть полиэтиленом, и теплой тканью.

Для лечения заболеваний верхних дыхательных путей (коклюша, бронхита, ангины) можно приготовить несколько целебных смесей на основе рома. Нужно смешать толченый чеснок (4-5 зубчиков), мелко порезанный лук (1 луковица) и молоко (1 стакан). Полученную смесь закипятить и добавить в неё мед (1 ч. л.), ром (1 ст. л.). Принимать лекарство нужно по 1 ч. л. При ангине и приступах кашля хорошо использовать ром (100 г.), смешанный со свежевыжатым соком одного лимона. Туда же добавить мед (2 ч. л.) и тщательно перемешать. Полученным раствором полоскать горло и принимать внутрь по 1 ст. л.

При гноящихся ранах, нарывах и кожных язвах можно воспользоваться отваром календулы [50] (40 г. соцветий на 300г. кипятка) с ромом (1 ст. л.) для промывания пораженных участков кожи. Для снятия воспаления и заживления нужно измельчить чеснок (2-3 зубчика), небольшую луковицу (1 шт.) и лист алоэ. К полученной смеси добавить 2 ст. л. рома и нанести как повязку. Менять смесь на ране нужно каждые 20-30 минут в течение дня.

Ром также можно использовать для приготовления домашних средств по уходу за кожей лица, тела и волосами. Для защиты кожи лица от воздействия внешних факторов перед выходом на улицу следует воспользоваться специальной маской. В ее состав входят белок, ром (1 ст. л.), огурец, помидор [51] и мед (1 ч. л.). Нанести маску следует равномерно на кожу на 15 минут, затем смыть теплой водой. Что укрепить волосы и стимулировать их рост необходимо смешать репейное масло и ром (1:1) и массирующими движениями нанести на корни волос, затем распределить по оставшейся длине. Держать маску нужно в течение часа, после чего смыть с повседневным шампунем.

Ром используется в приготовлении десертов, тортов, маринадов для вымачивания фруктов и мяса, для консервирования и фламбирования.

Вред рома и противопоказания

Т.к. ром относится к крепким алкогольным напиткам, то его не следует употреблять во время беременности, кормления грудью, приема различного рода медикаментов, не имеющих совместимости с алкоголем, перед управлением транспортными средствами и технологическими машинами, а также детям до 18 лет.

Сакэ

Это национальный слабоалкогольный напиток японцев, произведенный путем сбраживания риса. Вкус сакэ может иметь нотки хереса, яблок, винограда, бананов, специй, пряностей. По цвету напиток обычно прозрачный, но допускается изменение цвета в сторону янтарных, желтых, зеленых и лимонных оттенков. Крепость напитка варьируется от 14,5 до 20 об.

Изготовление сакэ насчитывает более двухтысячелетнюю историю. Рецепт первого сакэ был позаимствован у китайцев, которые варили рисовое пиво еще в 8 в. до н.э. Изначально этот напиток готовили исключительно для императорских лиц и служителей храмов. Но с началом средневековья сакэ начали варить в деревнях. Технология производства отличалась от

современной, особенно на этапе ферментации риса. Для запуска процесса брожения рис пережевывали во рту и вместе со слюной сплевывали в чаны.

На сегодняшний день, чтобы напиток получился должного качества и вкуса, производители тщательно подбирают рис, воду, плесневые грибы и дрожжи.

Для производства сакэ используется специальный сакэйный рис, который по сравнению с обычным имеет больший размер и богат крахмалом. Используют его исключительно для производства напитка. Выращивают такой рис на холмах и в межгорьях, где существуют большие перепады дневной и ночной температур. Существует более 30 сортов сакэйного риса, который сертифицирован правительством. Наиболее популярным сортом является *Ямада Нисики*.

Особое внимание в производстве сакэ уделяется воде. Ее специально обогащают магнием, калием и фосфором, чтобы создать идеальную среду для размножения дрожжей и плесневых грибков. А от некоторых элементов наоборот очищают (железо, марганец) это необходимо для сохранения вкусовых и цветовых характеристик напитка.

Рис содержит большое количество крахмала и не имеет сахаров, поэтому просто дрожжевое брожение невозможно. Для решения этой проблемы используются плесневые грибы, которые в процессе своей жизнедеятельности осахаряют рис.

Для запуска процесса брожения сакэделы используют специальные сакэйные дрожжи. Они результат многолетнего труда селекционеров и специальной государственной лаборатории сакэделия. Существует более тысячи сортов дрожжей для сакэ.

Технология производства сакэ включает в себя несколько этапов:

1. **Шлифовка риса**. Перед использованием риса его очищают от оболочки и зародыша, которые за счет входящих в них полезных веществ могут отрицательно повлиять на качество напитка. Происходит этот процесс в шлифовальных машинах, где зерно освобождается от ненужных компонентов путем трения друг об друга. По времени этот этап занимает от 6 до 48 часов. Сразу после шлифовки рис использовать нельзя. Он должен отстоятся 3-4 недели и постепенно набрать утраченную влагу.

2. **Промывание и замачивание риса**. Чтобы убрать посторонние вещества, рис промывают водой при небольшом давлении, чем достигается дополнительный эффект шлифовки. Затем зерна замачивают на сутки.

3. **Пропаривание риса** поводится для размягчения крахмальной структуры и стерилизации зерен от вредоносных микробов.

4. **Соложение риса**. В пропаренный рис заселяют плесневые грибки, которые расщепляют сложную структуру крахмала на сбраживаемые сахара. Процесс проходит при постоянной температуре 30°С и относительной влажности 95-98% на протяжении 48 часов. Чтобы в рис поступало достаточное количество кислорода, а температура не подымалась слишком высоко, его периодически переминают руками.

5. **Дрожжевая закваска**. Для того, чтобы дрожжи быстро и эффективно начали процесс брожения, их предварительно разводят в воде и оставляют на несколько суток.

6. **Брожение**. Готовую дрожжевую закваску добавляют в рис и начинается процесс превращения риса в сакэ. Рис закладывают постепенно небольшими партиями в течение 3-4

дней. Это дает возможностям дрожжам «не перетруждаться». Общее время брожения составляет 15-35 дней в зависимости от сорта сакэ на выходе.

7. **Прессование браги**. На этом этапе происходит отделение твердых частиц браги от самого напитка. Производят его специальными фильтр-прессами непрерывного действия.

8. **Отстаивание и фильтрация**. Для освобождения молодого сакэ от неперебродившего крахмала, белков и прочих твердых частиц, его отстаивают на протяжении 10 дней. Далее производят фильтрацию, осторожно слитого сакэ, через активированный уголь.

9. **Пастеризация**. Оставшиеся после производства сакэ ферменты удаляются путем нагревания напитка до 60°С.

10. **Выдержка**. Сакэ выдерживают в эмалированных кубах в течение 6 месяцев – это помогает избавиться от характерного запаха рисового солода и придает напитку приятный аромат и мягкий вкус. Во время этого процесса поддерживается постоянная температура 20°С.

11. **Разлив в бутылки**. Сакэ после выдержки имеет крепость 20 об., поэтому перед разливом в бутылки его разбавляют водой до достижения крепости в 15 об.

Существует несколько видов сакэ: фуцусю – столовое вино, 75% изготавливаемого в стране сакэ; токутэймэйсёсю – премиум саке, 25 % поставляемого на рынки сакэ. Также в зависимости от качества напитка его и употребляют по-разному.

Низкокачественные сорта перед подачей подогревают почти до 60°С, а элитные – охлаждают до 5°С. В качестве закуски к сакэ можно использовать блюда из морепродуктов, чипсы, сыр и другие легкие закуски. Хранить напиток необходимо не более года при температуре от -5 до 20°С.

Польза сакэ

Напиток содержит аминокислоты, которых в 7 раз больше, чем в красном вине. Эти кислоты положительно влияют на иммунную систему, укрепляют ее и препятствуют развитию злокачественных образований.

Сакэ в умеренных количествах положительно действует на организм. Исследования японских ученых показали, что у тех, кто употребляет сакэ, стабилизируется давление, улучшается память. При употреблении напитка повышается в крови хороший холестерин, стимулируется кровообращение. Сакэ оказывает профилактическое действие на работу сердца, препятствуя стенокардии и возможности сердечного приступа. Напиток также имеет обеззараживающие и антисептические свойства. Если приложить компресс из сакэ на царапину, ушиб или синяк, то подкожное кровоизлияние рассосется гораздо быстрее.

Сакэ позитивно действует на кожные покровы. Используя напиток в качестве лосьона для протирания можно быстро избавиться от угревой сыпи, очистить кожу и сузить поры. После нанесения кожа становится мягкой, подтянутой, появляется здоровый цвет. Для волос можно использовать ополаскиватель на основе сакэ (50 г.), уксуса (30 г) и воды (200 г.). Такой раствор делает волосы блестящими, шелковистыми и послушными.

Тем, кто страдает бессонницей или хронической усталостью нужно перед сном принимать ванну с добавлением сакэ (200 г.). Это позволит расслабить мышцы, успокоить нервную систему и согреть тело.

В кулинарии сакэ используют для избавления неприятных запахов в блюде. В барном деле применяется для изготовления коктейлей.

Вред сакэ и противопоказания

Содержащийся в сакэ алкоголь, при длительном и чрезмерном употреблении, негативно воздействует на клетки печени и, в результате, может привести к развитию цирроза.

Не рекомендуется употреблять напиток беременным, кормящим матерям, людям принимающих лекарственные препараты не совместимые с алкоголем, а также детям до 18 лет.

Самогон

Это алкогольный напиток, который производится на самодельном оборудовании из браги спиртосодержащих продуктов. В качестве сырья для производства используется сахар, картофель, зерно, ягоды, фрукты, сахарная свекла и прочие. Выбор сырья зависит от местности и финансовой доступности. Качество напитка во многом зависит от качества сырья. Крепость напитка может колебаться в пределах 30-40 об.и выше. В большинстве стран производство и реализация самогона преследуется законом.

На протяжении многих веков люди изготавливают самогон. Особенно популярным этот напиток стал на Руси во время правления Ивана Грозного. При нем были открыты царские кабаки, где народ, особо отличившийся заслугами перед царем и государством, мог бесплатно пить «сколько мог зачерпнуть с одного раза». Также этот напиток широко использовался как дезинфицирующее и антисептическое средство во время войн. В те времена было немало рецептов качественных напитков на основе самогона. Однако во времена Горбачевского «сухого закона» многие рецепты и технологии были утрачены, а виноградники с селекционными сортами беспощадно уничтожены.

Для получения качественного напитка следует придерживаться специальной технологии, которая состоит из нескольких главных этапов:

1. **Подготовка сырья.** Для качественного самогона нужен хороший солод. Зерновые следует прорастить и период проращивания у каждой культуры варьируется от 5 до 10 дней. Этот процесс является обязательным для образования активных ферментов, которые участвуют в процессе осахарения крахмала. Зерно заливают водой в пропорции 1:2 и оставляют. Чтобы вода не начала прогнивать и бродить, ее следует менять каждый 6-8 часов. После появления первых ростков, воду сливают, а зерно раскладывают на деку в темном месте с постоянной

температурой не более 17°С. Когда ростки стали длинной 5-6 мм, а корешки – 12-14 мм процесс проращивания завершается. Пророщенное зерно используют для создания солодового молока.

2. **Брожение**. Для начала процесса брожения используются дрожжи. Их размачивают и помещают в приготовленное сусло. Чтобы дрожжи полностью выполнили свою функцию (превратили сахар в спирт), необходимо поддерживать постоянную температуру браги (не более 20°С). Слишком низкая температура замедлит процесс сбраживания, слишком высокая – убьет дрожжи и может остаться нерасщепленный сахар. Брожение происходит до тех пор, пока происходит выделение углекислого газа. Поэтому из емкости с брагой выводят газоотводную трубку в бутылку с водой.

3. **Перегонка браги** осуществляется для выделения спиртов. Для этого используются самодельные перегонные аппараты и ректификаторы. Процесс перегонки имеет особую последовательность и необходимость соблюдения температурных режимов. Сначала происходит интенсивный нагрев браги до 68°С, в результате которого происходит выделение токсичных паров. Конденсируясь пары на выходе образуют «первак». Такой самогон имеет в себе большое количество ядовитых веществ и не используется даже для приготовления лосьонов и компрессов. Далее нагрев производят менее интенсивно для предотвращения выброса браги. Для получения качественного самогона оптимальной температурой считается 78-82°С. Превышение температуры приводит к увеличению выделения сивушных масел.

4. **Очистка.** На выходе самогон кроме спирта и воды, содержит еще и вредные примеси. Для фильтрации чаще всего используют марганцовку, древесный или активированный уголь. Эти вещества добавляют непосредственно в самогон и оставляют до полного их оседания на дно, затем напиток фильтруют через вату.

5. **«Облагораживание»**. Чтобы избавиться от характерного запаха браги и придать напитку цвет, в готовый напиток добавляют искусственные или растительные ароматизаторы и красители. В качестве ароматизаторов могут использоваться корица, анис, горчица, тмин, кардамон [21], ваниль, мускатный орех, перец чили, черный чай, шафран, пастернак, имбирь, золотой корень, хрен и прочие. Для подслащения самогона используется сахарный сироп или жидкий мед.

При герметичности тары срок хранения самогона не ограничен. Для этих целей лучше всего использовать стеклянные бутылки с затвором из пробки.

Польза самогона

Самогон в малых дозах, как и спирт, имеет лечебные свойства. При простудных заболеваниях, особенно на ранних стадиях, хорошо помогает употребление 30-50 г. самогона с красным перцем. Также можно использовать компресс на горло и область грудей. Чтобы исключить возможность ожога на коже, самогон следует развести водой. Полученной жидкостью смочить марлю, наложить на горло и укутать теплым шарфом. Лучше всего сделать компресс на ночь.

Качественный напиток может использоваться для лечения язвенных болезней желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать самогон нужно по 1 ст. л. утром натощак.

Самогон за счет своей крепости можно применять для дезинфекции ран, царапин и ушибов. Это препятствует возникновению заражения и воспаления. Также напиток имеет некоторые обезболивающие свойства. [52] Если приложить ватный тампон, смоченный самогоном к больному зубу, то боль на некоторое время пройдет, что даст возможность спокойно доехать до стоматолога.

Его широко используют для приготовления лекарственных настоек.

Мятная настойка используется для лечения рвоты, тошноты, спазмов в животе, золотухи и рахита у детей. Для ее приготовления необходимо свежую перечную мяту измельчить и залить самогоном в пропорции 1:1 и оставить настаиваться в темное место на 10 дней. Принимать готовую настойку следует по 15-30 капель разведенной в половине стакана воды.

Множество лечебных свойств имеет настойка из золотого корня. Чтобы ее приготовить нужно сушеный корень родиолы [53] (50 г.) залить самогоном (0,5 л) и настоять неделю в темном теплом месте. Готовая настойка используется для лечения ангины (полоскать горло разведенной водой (100 мл) настойкой (1 ч. л.)), болезни сердца (20 капель 3 раза в день), хронической усталости (10-15 капель 3 раза в день).

Имбирная настойка используется для лечения бронхиальной астмы и сниженной остроты зрения. Свежий имбирь (500 г.) необходимо почистить, натереть на терке, засыпать в сосуд для настойки и залить самогоном (1 л.) высокого качества. В теплом месте дать настояться настойке в течение 15 дней, через день тщательно встряхивая. По истечению указанного времени настойку процедить и дать осесть осадку. Принимать настойку из имбиря по 1 ч. л. разведенной в воде (100 мл) 2 раза в день.

Вред самогона и противопоказания

Несоблюдение правил приготовления напитка и санитарно-гигиенических норм может привести к помутнению напитка и снижению его качества. Как следствие употребление такого самогона может привести к тяжелому токсическому отравлению.

Длительное и чрезмерное употребление самогона может привести к алкогольной зависимости. Также не следует этот алкогольный напиток употреблять беременным, кормящим женщинам, людям, принимающих лекарственные препараты не совместимые со спиртными напитками, а также детям до 18 лет. В случае если маленький ребенок случайно выпил самогон, следует немедленно обратиться к врачу и начать экстренное лечение. Не своевременное обращение может привести к летальному исходу.

Сбитень

Это безалкогольный горячий или холодный напиток, состоящий из воды, меда, специй и пряностей, часто лекарственный. Слово сбитень образовалось от процесса соединения (сбивания) двух жидкостей – разведенного в воде меда и пряно-травяного настоя.

Первые упоминания о напитке сохранились в летописях славянских народов от 1128 г. В те времена напиток готовили в специальных медных сосудах (баклага или сакла), и назывался он перевар, взвар, вар. До появления на Руси чая сбитень был горячим напитком номер один. Его готовили не только для домашнего употребления, но и продавали в многолюдных местах: на рынках, ярмарках, народных гуляниях, в трактирах.

Главными специями и травами являлись шалфей, зверобой, корица, имбирь, горький стручковый перец и лавровый лист. Однако через несколько лет после Октябрьской революции количество сбитня, употребляемого населением стало постепенно сокращаться, пока полностью не прекратилось. Его место заняли черный чай и кофе.

Существует два основных способа приготовления сбитня – простой и заварной. При приготовлении заварного сбитня происходит процесс брожения.

Для приготовления одного литра простого сбитня необходимо взять мед (100 г.), специи (гвоздика, корица [28], черный и душистый перец горошком, имбирь, зверобой, кардамон [21], мускатный орех) и воду (1 л). Воду разлить в две емкости 200 и 800 мл. В меньшем количестве воды растворить мед и закипятить на небольшом огне постоянно снимая пену. Специи завернуть в марлю и прокипятить их в большем количестве воды. Чтобы специи максимально отдали воде свой аромат, следует их настоять в течение 30 минут. В конце смешать обе смеси и снова подогреть перед подачей.

Чтобы приготовить заварной сбитень, необходимо в эмалированной посуде смешать воду (4 л), мед (500 г.), легкую брагу (4 л), уксус (30 г.) и имбирь (20 г.). Смесь в течение часа проварить на медленном огне постоянно снимая пену, охладить, а затем перелить в плотно закрывающуюся емкость. Туда же добавить пол столовой ложки дрожжей. Для сбраживания напиток оставить в теплом месте на 6-12 часов. По истечению указанного времени емкость раскупорить, переставить в холодное место и дать настоятся еще 2-3 дня. После чего заварной сбитень готов к употреблению.

Кроме специй в сбитень можно добавлять фруктово-ягодные соки, отчего напиток приобретет дополнительный аромат и вкус.

Польза сбитня

Горячий сбитень – это преимущественно зимний напиток, который употребляли для согрева после переостывания. Также за счет своего состава он обладает противовоспалительным и иммуномодулирующим действиями. Его также пьют для восстановления организма после болезней, хирургического вмешательства и травм. Холодный напиток употребляют для утоления жажды в бане после парилки или в жаркие дни.

Главные полезные свойства сбитень приобретает за счет добавления в него меда. Этот продукт насыщает напиток витаминами и минералами (магний, йод, железо, кальций, калий и прочие). Сбитень обладает тонизирующим эффектом, прекрасно восстанавливает силы после тяжелых умственных и физических нагрузок. В небольших количествах этот напиток можно употреблять людям с сахарным диабетом. Необходим сбитень в питании при анемии, несварении желудка, нарушениях работы кишечника, газах, запорах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и кожных покровов.

Также благодаря специям сбитень наполняется целебными свойствами. Гвоздика, добавленная в напиток, снимает спазмы желудка и кишечника, утоляет боль и придает энергии. [54] Корица имеет противогрибковое действие, чем снижает уровень гнилостных процессов в ЖКТ, нормализует уровень сахара. [28] Кардамон положительно влияет на нервную систему, снимает напряжение. [21]

Вред сбитня и противопоказания

Напиток не рекомендуется употреблять людям, у которых есть аллергия на мед и медовые продукты, т.к. это может привести к удушью, вызванное отеком легких.

Тем, кто стремиться сбросить лишние килограммы, необходимо воздержаться от сбитня. За счет входящего в его состав меда, он становится достаточно калорийным.

Сок

Это питательная и витаминизированная жидкость, полученная путем отжима фруктов, ягод и овощей. Чтобы получить качественный сок, следует использовать только свежие и дозревшие плоды. Для изготовления соков
используется яблоко, вишня, черешня, клубника, земляника, малина, черная смородина, красная смородина, черника, голубика, барбарис, ягоды годжи, ирга, брусника, слива, груша, айва, персик, абрикос, виноград, арбуз, дыня, фейхоа, грейпфрут, гранат, апельсин, лимон, лайм, цитрон, мандарин, свити, кумкват, танжело, бергамот, ананас, маракуя, папайя, манго, киви, помело, киви, шелковица, ежевика, клюква, бузина, черемух

а, крыжовник, кизил, боярышник, томаты, сельдерей, петрушка, картофель, морковь, свекла, редька, капуста (брокколи, брюссельская, белокочанная), кабачок, огурец, перец, тыква и прочие, например, березовый сок.

Существует основная система классификации видов сока:

1. **свежевыжатый сок**, который производится непосредственно перед употреблением из свежих продуктов;

2. **сок прямого отжима** – это напиток, произведенный в производственных условиях, температурно-обработанный и разлитый в герметичные пакеты;

3. **восстановленный сок** – напиток, который производится путем разбавления сокового концентрата водой и дополнительно обогащенный витаминами;

4. **концентрированный сок** – напиток, из которого принудительно извлечена большая часть воды, для увеличения содержания сухих веществ более чем в два раза;

Кроме классических соков производители изготавливают соковую продукцию, к которым относятся:

• **Нектар** – этот вид соков производят в основном из тех фруктов и ягод, для которых применение технологии прямого отжима невозможно из-за слишком большой сладости, кислоты или вязкости плодов. К ним относятся вишня, банан, гранат, смородина, персик и прочие. Также при производстве нектаров для стабилизации вкуса, цвета и аромата возможно добавление натуральных подкислителей, подсластителей, ароматизаторов и консервантов. В процентном соотношении доля натурального плодового пюре составляет 20-50% от общего объема напитка.

• **Сокосодержащий напиток** – это напиток, полученный в результате значительного разбавления плодового пюре водой. При этом масса сухого вещества в нем колеблется от 5 до 10%. Обычно такие напитки представлены достаточно экзотическими фруктами и ягодами: ежевика, манго, кактус, маракуя, лайм и прочие.

• **Морс** – напиток, произведенный путем разбавления плодового пюре водой с добавлением сахара. При этом доля сухого вещества составляет не меньше 15% общего объема напитка.

В домашних условиях соки можно получить с помощью ручной или электрической соковыжималок, или же используя соковарку. Следует помнить, что при приготовлении соков из костистых ягод (малина, смородина, ежевика) лучше воспользоваться ручной соковыжималкой, т.к. сито электрической быстро засоряется жмыхом и требует частой чистки грубой щеткой.

Соки используются для приготовления морсов, муссов, мармелада, желе и киселей. Их также можно консервировать. Однако при этом они должны обязательно быть подвержены кипячению (не более одной минуты) для остановки процессов брожения и скисания. Обязательно после закатки соков в банки необходимо их выдержать при комнатной температуре в течение 2-х недель. За этот период можно определить те банки, в которых происходит подсос воздуха.

Наиболее полезными считаются свежевыжатые соки. Но их следует употреблять сразу после приготовления. При их хранении в холодильнике происходит процесс окисления и потеря большего количества витаминов. Открытые консервированные соки можно хранить в холодильнике в течение двух дней в герметично закрытой емкости. Пакетированные заводские

соки при герметичности упаковки могут сохранять свои свойства от 6 до 12 месяцев, однако при их открытии производители рекомендуют хранить в холодильнике не более 1-2 суток.

Польза сока

Соки – это целая кладезь витаминов и минералов. Употребляя соки, организм наполняется концентрированным составом полезных веществ, которые невозможно получить при обычном употреблении плодов. Ведь достаточно сложно съесть килограмм плодов за один прием. Соки за счет жидкого состояния быстро впитываются слизистой желудка и кишечника, поэтому не требуют дополнительных энергетических затрат на переработку. Они усиливают пищеварение, активизируют ферменты, выводят токсины и стабилизируют кислотно-щелочной баланс крови и лимфы.

Каждый вид сока имеет свои положительные свойства и свой набор витаминов. Самыми популярными являются:

• Фруктовые соки

Апельсиновый сок содержит витамины (С, К, А, группа В, Е), минералы (медь, калий, фосфор, железо, кальций, магний, селен, цинк), более 11 аминокислот. Этот сок обладает большим количеством положительных свойств. Его употребляют для укрепления иммунитета, снижения проявлений авитаминоза, в борьбе с простудой, воспалением суставов, десен и легких, атеросклерозом, анемией, при повышенной температуре и артериальном давлении. [56] Врачи рекомендуют пить сок апельсинов не чаще 3 раз в неделю по 200 г. В ином случае для нейтрализации кислоты необходимы усиленные физические нагрузки.

Сок грейпфрутов включает в свой состав витамины (С, РР, Е, К, В1, В2), кислоты и минералы (магний, калий, Фосфор, кальций, йод, железо, медь [69], цинк, марганец и прочие). Он обладает антисептическими, противовоспалительными, противоаллергическими свойствами. Его следует употреблять при воспалительных процессах органов дыхания, нервном истощении, нарушении сна, повышенном кровяном давлении и варикозном расширении вен. [57] Следует осторожно употреблять сок грейпфрута при приеме лекарственных препаратов, т.к. вещества плода могут изменять влияние лекарств на организм.

Сливовый сок содержит витамины А, РР, калий, кальций, магний. Употребляют этот сок для выведения из организма излишков воды, снижения уровня кислотности желудка и холестерина в крови, при хронических запорах. [58]

Яблочный сок один из самых полезных и гипоаллергенных соков, который богат витаминами (группы В, С, Е, А), минералами (калий, фосфор, железо, медь, натрий, магний, селен, сера) и органическими кислотами. Его употребляют при атеросклерозе, ревматизме, артрите, заболеваниях печени и почек, а также моче- и желчнокаменной болезнях. Вещества яблочного сока укрепляют волосы, ногти, зубы, повышают гемоглобин, восстанавливают мышечную ткань после физических нагрузок. [59]

• Ягодные соки

Сок винограда содержит витамины (А, С, В1, В2), минералы (калий, кальций, медь [69], селен, железо, фосфор, магний, сера), органические кислоты и щелочные вещества. Употребление сока стимулирует работу костного мозга и выработку красных кровяных телец, повышает уровень гемоглобина, очищает организм от шлаков, излишнего холестерина, ускоряет обмен веществ. Виноградный сок благоприятно действует на работу практически всех органов

организма (желудок, сердце, кишечник, печень, суставы, слизистые и кожные покровы). Он оказывает легкое мочегонное и дефикационное действие. [60]

Арбузный сок включает витамины (С, РР, А, В1, В2, В6, В12), минералы, клетчатку и сахаросодержащие вещества. Сок обладает сильнейшим мочегонным эффектом, растворяет песок в почках и мочевом пузыре, но при этом действует мягко, не раздражая органы. Также его пьют при анемии, после радиационного облучения, болезнях печени, кишечника, при подагре и атеросклерозе. [61]

• Овощные соки

Сок сельдерея содержит витамины (С, группы В) и минералы (кальций, фосфор, калий). Его рекомендуют пить для восстановления сил при умственных и физических нагрузках, избыточном весе, для улучшения аппетита и пищеварения. [62]

В состав тыквенного сока входят витамины (А, Е, В1, В2, В6), минералы (калий, железо, магний, фосфор) и органические кислоты. Он рекомендуется при диабете, ожирении, камнях в мочевом пузыре и почках, повышенном холестерине, заболеваниях ЖКТ, сердца, предстательной железы.

Сок томатов содержит витамины А и С, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая), минералы (магний, калий, натрий, кальций). Он нормализует обмен веществ, препятствует процессам брожения в кишечнике, укрепляет сердечную мышцу и кровеносные сосуды. [63]

Свекольный сок наиболее полезен для женщин в период гормональных перестроек организма (менструации, климакс). Он богат железом, калием, йодом, магнием. Благоприятно воздействует на кровеносную систему, стимулируя выработку эритроцитов, разрежает кровь, понижает давление и очищает сосуды от жировых бляшек. Этот сок следует пить осторожно, т.к. чрезмерное его употребление может вызвать тошноту и головокружение. [64]

Морковный сок содержит витамины (А, С, D, группы В, Е), минералы (магний, калий, кремний, кальций, йод). Богатый состав сока помогает в лечении множества заболеваний сердечно-сосудистой, нервной и иммунной систем, глаз, почек, щитовидной железы, при авитаминозе, малокровии, полиартрите. Чрезмерное употребление морковного сока может привести к изменению цвета кожи от желтого до оранжевого. [65]

Капустный сок насыщен витаминами (С, К, D, Е, РР, группы В, U). Его используют в лечении заболеваний ЖКТ, селезенки, печени, атеросклерозе, простудных заболеваниях и воспалении легких. За счет специфических веществ этот сок препятствует процессам превращения углеводов в жиры, поэтому диетологи рекомендуют его пить для снижения веса.

Для улучшения вкуса и увеличения полезных веществ можно комбинировать соки нескольких фруктов, ягод или овощей.

Вред сока и противопоказания

Соки с высоким уровнем содержания кислот не рекомендуется употреблять людям с заболеваниями ЖКТ, которые сопровождаются повышенным уровнем кислотности, а также в период обострения гастритов и язвенных болезней. Также чрезмерное увлечение кислыми соками может привести к разрушению зубной эмали.

Сливовица

Это алкогольный напиток, произведенный на основе переброженного сливового сока крепостью 45 об. Распространен напиток в основном среди народов балканских стран и относиться к классу бренди. Сливовица считается национальным напитком Болгарии, Сербии, Герцеговины, Боснии и Хорватии. В этих странах нет ни одного дома, в котором бы не росла слива, а напиток изготавливают практически все для собственного потребления. Насчитывается свыше 2000 разнообразных сортов слив, используемых для приготовления напитка. Кроме сливовицы традиционно для этих стран является заготовка чернослива и сливового варенья.

Впервые напиток был произведен в 16 в. Сливовица настолько понравилась местному крестьянскому населению, что ее стали изготавливать повсеместно, а ее употребление приняло массовый характер. Одна из марок сербской сливовицы в 2007 г. была удостоена сертификата Европейского Союза.

Для приготовления сливовицы отбираются наиболее спелые плоды, которые тщательно промываются и укладываются в ступу. Там сливу вместе с косточками подвергают толчению до получения кашицы. Затем всю массу сливают в бочку, туда же добавляют небольшое количество воды и оставляют бродить до прекращения выделения углекислого газа. Готовое сусло в зависимости от желаемого конечного результата может подвергаться одной или двойной перегонке. При этом крепость может достигать 75 об. Также считается, что напиток можно употреблять сразу же после перегонки, однако истинные ценители напитка полагают, что напиток следует выдержать в дубовых бочках не менее 5 лет. После этого он приобретает легкий желтый цвет и более насыщенный сливовый аромат.

Употребляют сливовицу в качестве аперитива в чистом виде. Смешение ее с другими напитками приводит к образованию неприятного металлического привкуса. При подаче температура напитка не имеет принципиального значения. Сливовицу можно пить и охлажденной, и подогретой до комнатной температуры.

Польза сливовицы

Балканцы сливовицу считают универсальным напитком, который обладает большим количеством полезных свойств. Ее используют как антисептик при небольших ранах, ушибах и порезах, при простудных заболеваниях и в качестве основы для травяных настоек и компрессов.

Для снятия болей при полиартрите, ревматизме, радикулите и подагре следует сделать настойку из натертого адамового корня (250 г.) и 200 мл сливовицы. Настаивать следует смесь в течение суток.

При нарушениях сердечного ритма хорошо помогает настойка грецкого ореха. [16] Для нее следует использовать дробленые перепонки внутренней части ореха (500 г.), которые заливают сливовицей до полного покрытия перепонок. Настаивают смесь в темном месте в течение 2-х недель. Принимать готовую настойку необходимо по 30-40 капель раз в день.

Для очищения кожи от жирного блеска, профилактики угревой сыпи и снятия с кожи раздражения можно приготовить лосьон на листьях зверобоя. Сушеную траву (10 г.) залить крепкой сливовицей (100 мл) и настоять в течение 7 дней. Готовый настой (2 ст.л.) перед применением разводят в половине стакана теплой воды, смачивают ватный тампон и протирают кожу или накладывают на проблемные участки на 5-7 мину. При сильных проявлениях сыпи процедуру следует проводить ежедневно до полного очищения.

Хорошее антисептическое и противовоспалительное средство для слизистой рта можно приготовить из цветков календулы (25 г.). Их необходимо истолочь и залить 100 мл сливовицы. Настой следует оставить на 5-6 дней в темном месте, после чего использовать для полоскания. Обязательно перед применением ее следует разводить в воде в пропорции 1 ч.л. на полстакана воды. При воспалении десен их надо предварительно помассажировать мягкой зубной щеткой.

Для успокоения нервной системы при необъяснимых приступах тревоги, волнения, депрессии следует принимать настойку цветков ландыша. Собранные свежие цветы необходимо засыпать в поллитровую бутылку, чтобы получилось две третьи объема. Затем доверху залить сливовицей и настоять на протяжении 15 дней в прохладном темном месте. Принимать настой нужно по 10 капель разведенных в 50 мл воды 2-3 в день после еды.

Вред сливовицы и противопоказания

Сливовица относиться к крепким алкогольным напиткам, чрезмерное и систематическое употребление которой может привести к нарушению работы печени, почек и желудка.

Не рекомендуется пить сливовицу беременным, кормящим матерям, людям перед управлением транспортными средствами и сложными механизмами, а также детям до 18 лет.

Не совместим этот напиток и с приемом лекарственных препаратов – это может усиливать или угнетать их действие.

Спирт

Спирт (от лат. *spiritus* – дух) – органическое соединение, имеющий разнообразный и обширный класс. Наиболее известными и распространенными

являются *этиловый, метиловый* и *фенилэтиловый* спирты. Различные виды спиртов можно не только получить в лабораторных условиях, но и встретить в природе. Они содержатся в листьях растений (например, метиловый), в естественно перебродивших органических продуктах (этанол), в эфирных растительных маслах. Также некоторые витамины относятся спиртовому классу: A, B8 и D. Спирт в нормальных физических условиях имеет прозрачный цвет, резкий характерный запах и вкус, является хорошим растворителем маслянистых и жиросодержащих веществ. Крепость спирта варьируется от 95,57 до 100 об.

Напитки, содержащие алкоголь, известны человечеству с давних времен. Существуют исторические подтверждения того, что более чем 8 тысяч лет до н.э. люди употребляли перебродившие фруктовые напитки и знали об их действии на организм. Первый насыщенный большим процентом спирта напиток был изготовлен арабскими химиками в 6-7 вв. В Европе же впервые этиловый спирт был произведен в Италии в 11-12 вв. На территории Российской империи первый крепкий алкогольный напиток был Аквавит, который привезли в 1386 г. генуэзские послы. Однако 100% спирт был получен в России путем химических экспериментов только в 1796 г. химиком Т.Е. Ловицем.

Существует два главных промышленных способа получения этилового спирта: синтетический и естественное брожение. Наиболее популярным является второй способ. В качестве сырья при этом используют фруктово-ягодные плоды, зерновые, картофель, рис, кукуруза, крахмал, тростниковый сахар-сырец. Реакция образования спирта начинает происходить только при наличии дрожжей, ферментов и бактерий. Процесс производства имеет несколько основных этапов:

• отбор, промывка и измельчение сырья;

• расщепление крахмалистых веществ путем ферментации до простых сахаров;

• дрожжевое брожение;

• перегонка в разгонных колонах;

• очистка, полученной водно-спиртовой жидкости от примесей и тяжелых фракций.

В домашних условиях спирт надлежащей концентрации получить практически невозможно.

Спирт широко используется в различных отраслях промышленности. Его применяют в медицине, парфюмерном и косметическом производствах, пищевой, ликероводочной и химической отраслях.

Польза спирта

Спирт имеет большое количество полезных свойств и способов применения. Он является антисептическим и дезодорирующим средством, применяющегося для обеззараживания медицинских инструментов, кожных покровов и рук медработников перед операцией. Также спирт добавляют в качестве пеногасителя в аппарат искусственной вентиляции воздуха и используют в качестве растворителя при изготовлении лекарственных препаратов, экстрактов и настоек. В ликероводочной промышленности спирт применяют для крепления алкогольных напитков, а в пищевой – в качестве консерванта и растворителя натуральных красителей и ароматизаторов.

В быту спирт используют спирт для растирания при высокой температуре, согревающих компрессов и для приготовления лекарственных настоек. Т.е. спирт в чистом виде – это пустой напиток, который облагораживается за счет настаивания на нем лекарственных трав и плодов.

Для лечения органов дыхания, горла при простудах, ангине и бронхите необходимо использовать настойку на эвкалипте, календулы и каланхоэ. Все ингредиенты взять по 100 г., тщательно измельчить и засыпать в пол литровую бутылку. Сверху до полного покрытия залить спиртом и настаивать в течение трех дней в темном месте. Готовый настой разводить в теплой воде в пропорции 1:10 и полоскать горло не реже 3-х раз в день.

При гипертонии, болезнях сердца и сосудов можно воспользоваться настойкой из лепестков роз (300 г.), натертой красной свеклы (200 г.), клюквенного сока [66] (100 г.), сока одного лимона, жидкого меда (250 г) и спирта (250 мл.). Все компоненты необходимо тщательно перемешать и оставить настаиваться на 4-5 дней. Готовую настойку нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Для сужения расширенных вен необходимо делать растирку и компрессы из настойки конского каштана. Чтобы ее приготовить следует измельчить 6-10 средних каштанов и залить их спиртом (500 г.). Настаивать настойку нужно в течение 14 дней в темном месте. Готовое лекарство нужно массирующими движениями втирать 3 раза в день в ноги с явно выраженными венами и принимать внутрь по 30 капель также 3 раза в день. Курс лечения необходимо проводить в течение месяца.

Хорошим желчегонным средством является настойка на плодах барбариса. Для этого свежие или сушеные плоды (2 ст. л.) залить спиртом (100 г.) и настоять в течение 14 дней. Готовый настой принимать по 20-30 капель разводя в 50 мл. воды 3 раза в день. Эффективность лечения начинает проявляться через 15 дней систематического приема.

Вред спирта и противопоказания

Спиртовые пары, которые используются в промышленности (этанол, метанол, изопропанол), при длительном ингаляционном воздействии могут привести к наступлению летаргического сна, наркотическому эффекту или смерти. Вероятность того или иного исхода зависит от времени вдыхания паров – от 8 до 21 часов.

Метиловый спирт при внутреннем употреблении оказывает сильнейшее токсикологическое отравление, которое пагубно воздействует на нервную (судороги, конвульсии, эпилептические припадки), сердечно-сосудистую (тахикардия) системы, поражает сетчатку глаза и глазной нерв, вызывая полную слепоту. При приеме внутрь более 30 г. этого спирта наступает смерть.

Этиловый спирт менее опасен, однако тоже имеет ряд отрицательных эффектов на организм. Во-первых, через слизистые желудка и кишечника быстро всасывается в кровь, концентрация которого доходит максимума за 20-60 минут после приема. Во-вторых, двояко действует на нервную систему: сначала вызывая сильнейшее возбуждения, а затем – резкое угнетение. При этом в большом количестве отмирают и деградируют клетки коры головного мозга. В-третьих, нарушается работа внутренних органов и систем: печень, почки, желчный пузырь, поджелудочная железа и прочие.

Сыворотка

от стар. слав. *syrovatъ* – связанный с сыром
Это побочный продукт приготовления сыра, творога [67] и казеина, получаемая при нагревании кислого молока, его сворачивании и процеживания. Процесс свертывания молока может происходить естественным путем в результате его скисания или добавления пищевых кислот.

Сыворотка как полезный и питательный напиток была известна еще со времен Гиппократа. Именно он рекомендовал употреблять ее при заболеваниях печени, легких и различных формах псориаза. В начале 18 в. сыворотку использовали как мочегонное, общеукрепляющее, успокаивающее средство, и врачи назначали его при поносе, дизентерии, отравлениях и камнях в почках.

Современные сыроваренные заводы поставляют в продажу сыворотку в пластиковых бутылках и пакетах по 1 л.

Также сыворотку можно приготовить в домашних условиях. Существует два простых рецепта:

1. Домашнее молоко (1 л) поставить в теплое место для его естественного скисания. Затем образованную простоквашу следует довести до кипения и остудить. В результате нагрева образуются сгустки творога, которые нужно процедить через марлю. Отфильтрованную готовую сыворотку можно употреблять. При этом полученный творог может стать основой запеканок, желейных десертов или чизкейков.

1. В магазинное пастеризованное молоко (1 л) подогретое до кипения, следует влить свежевыжатый сок одного лимона, перемешать и убрать с огня. Произойдет расслоение молока на сыворотку и творог, которые нужно разделить, как и в первом рецепте, через марлю.

В промышленных масштабах сыворотку используют в качестве основы косметических средств: готовых масок, кремов для лица, шампуней, бальзамов и кондиционеров для волос.

Польза сыворотки

Сыворотка содержит в своем составе витамины (группы B, C, A, E, H), минералы (магний, кальций, фосфор), молочный сахар и кисломолочные бактерии. Низкомолекулярная структура белка позволяет ему быстро усваиваться и включаться в процессы деления, роста и обновления клеток.

Сыворотка очень полезна для работы организма в целом. Оказывает на него общеукрепляющее действие, нормализует секреторные функции желудка. Диетологи вписывают сыворотку в рацион питания людей с избыточным весом для усиления обменных процессов и выведению шлаков и токсинов, а также как основной продукт разгрузочного дня.

Напиток также полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сниженном иммунитете, нарушении выработки гормонов, в частности половых.

Врачи гастроэнтерологи рекомендуют употреблять сыворотку при заболеваниях ЖКТ: гастрит, колит, язвы, для снятия внутреннего воспаления, стимулирования деятельности кишечника, торможению развития гнилостных процессов и восстановления микрофлоры. При отеках во время беременности связанных с плохой работой почек, врачи рекомендуют пить сыворотку для выведения излишней жидкости, нормализации работы почек.

Сыворотка используется для приготовления масок для лица и волос. Она способствует отшелушиванию мертвых, питанию и омоложению здоровых клеток. Также сыворотка убирает последствия негативного воздействия солнечных лучей, ветра, пыли и токсинов. Для отбеливания нормальной и жирной кожи лица, ее следует ежедневно протирать ватным диском, смоченным в сыворотке с лимонным соком. Избавиться от веснушек можно, если приготовить маску, состоящую из творога (3 ст. л.) и сыворотки (3 ст. л.). Полученную смесь наложить на предварительно очищенную кожу ровным тонким слоем на 10 минут. Затем все смыть теплой водой. Чтобы волосам придать блеск и сделать их более крепкими, после обычного мытья головы волосы нужно ополаскивать сывороткой.

Сыворотку используют для приготовления некоторых продуктов детской молочной кухни, т.к. содержащийся в ней белок максимально приближен к белку материнского молока. Ее применяют для приготовления различных видов теста для выпечки, оладьев, блинов, в качестве маринада для мяса и рыбы и основы холодных супов.

Вред сыворотки и противопоказания

Сыворотка противопоказана при индивидуальной непереносимости продукта и заболеваниями связанных с нарушениями расщепления белков.

Текила

Текила (исп. *Tequila*) – алкогольный напиток, изготовленный путем перегонки сусла образованного в результате брожения сердцевины голубой агавы. Название напиток получил от одноименного города Текила штата Халиско. Крепость напитка составляет 55 об., однако многие производители перед разливом по бутылкам разбавляют ее водой до 38 об.

На государственном уровне мексиканским правительством регулируется производство текилы и регламентируется определенными стандартами:

• текилой называется напиток, произведенный в мексиканских штатах Гуанахуато, Тамаулипас, Халиско, Мичоакан и Наярит;

• в качестве сырья для производства элитных сортов текилы используется только голубая агава;

• содержание спирта в текиле на основе агавы должно быть не менее 51%, другая часть спиртов может быть получена из кукурузы, сахарного тростника и прочего сырья.

Первое специализированное производство текилы была запущенно в 16 в. в окрестностях города Текила испанскими конкистадорами. При этом рецепт напитка позаимствовали у племен ацтеков, которые готовили похожий напиток октли на протяжении 9 тысяч лет. Текила настолько полюбилась колонизаторам, что прибыль с ее производства и реализации стала облагаться налогами. Первый успешный прототип современной текилы был произведен в 1800 г. Бутылки того года сохранились до наших дней. Мировую популярность напиток получил после проведения в Мехико Олимпийских игр в 1968 г., а уже в 1974 г. мировой бренд «текила» был закреплен за мексиканскими производителями напитка.

Существует две большие группы текилы:

• текила исключительно на основе агавы;

• текила, созданная путем перегонки смешанных сахаров, доля которых не превышает 49% от общего объема.

В зависимости от срока выдержки в дубовых бочках на бутылках текилы ставят маркировки:

• **joven** – невыдержанная текила, разлитая в бутылки сразу после производства;

• **blanca** или **plata** – срок выдержки составляет не больше 2-х месяцев;

• **reposado** – выдержанная текила от 10 до 12 месяцев;

• **añejo** – напиток, выдержанный от 1 до 3 лет;

• **extra añejo** – срок выдержки напитка более 3 лет.

Есть несколько способов употребления текилы:

1. чистая текила – насыпать соль на тыльную сторону руки между указательным и большим пальцами, ними же взять дольку лимона, а затем быстро слизнуть соль, выпить залпом рюмку текилы и закусить лимоном.

2. текила-бум – в бокал с текилой налить газированный тоник, верх прикрыть рукой и резко ударить по столу. Вспенившийся напиток залпом выпить.

3. текила в коктейлях. Наиболее популярными являются «Маргарита», «Текила-Санрайз» и «Мексиканский Ерш».

Польза текилы

Агава, на основе которой производится текила, считается лекарственным растением и благодаря этому наполняет напиток полезными и лекарственными свойствами. Особенно это касается текилы выдержанной не менее 3 лет. Умеренное потребление напитка (не более 50 г. в день) укрепляет иммунную систему, очищает кровь, дубильные вещества стимулируют работу желудка, кишечника и печени, а антисептические вещества препятствуют развитию гнилостных бактерий.

Мексиканские ученые, исследовавшие влияние текилы на организм человека выяснили, что некоторые вещества ее состава препятствуют росту онкологических новообразований, появлению сквозных язв и воспалений желудка и двенадцатиперстной кишки, а также ускоряют рост полезных для кишечника микроорганизмов. Также текила положительно влияет на структуру волос, укрепляет волосяную луковицу и предает им блеск. В лечебных целях текилу необходимо пить маленькими глоточками за 45-60 минут до еды задерживая во рту.

Текилу используют в качестве компрессов и растирок для больных суставов, утративших подвижность, при радикулите и ревматизме. Для этого марлю, сложенную в несколько раз, смачивают текилой, прикладывают к больному месту, накрывают полиэтиленом и теплой тканью. Держать такой компресс следует до полного высыхания марли.

Вред текилы и противопоказания

Употребление чрезмерного количества текилы негативно влияет на работу печени и поджелудочной железы, что приводит к развитию цирроза. Негативно влияет содержащийся в ней алкоголь на развития плода во время беременности и ребенка в период кормления грудью.

Не рекомендуется пить текилу детям до 18 лет, а также перед управлением транспортным средством и сложными технологическими машинами.

Узвар

Это прохладительный безалкогольный напиток, приготовленный на основе разнообразных сухих фруктов, ягод и меда. В качестве ингредиентов для узвара используют сушеные сливы, абрикосы, яблоки, груши, вишню, изюм, барбарис, шиповник, рябину, боярышник, чернику и прочие. Фрукты и ягоды для узвара можно заготовить в период их созревания или же купить в магазине в готовом виде.

Этот напиток является национальным украинским напитком и его название происходит от технологии приготовления. Сушеные компоненты в большей степени настаивают или заваривают, чем варят. Узвар считается обязательным напитком, который должен присутствовать среди двенадцати блюд в канун рождества. Также на Западной Украине узвар варят при рождении малыша. Такой ритуал проводят, чтобы у ребенка была счастливая и благополучная жизнь.

Для приготовления классического рецепта узвара потребуется вода (3 л.), сушеные груши и яблоки (по 200 г.), чернослив и сушеные вишни (по 100 г.), а также по

желанию сахар или мед. Перед приготовлением все сухофрукты следует тщательно промыть и на 1-2 часа залить холодной водой. Затем необходимо поставить на огонь кастрюлю с водой, всыпать в нее фрукты и сахар. Засыпать фрукты нужно в определенной последовательности. Сначала груши и яблоки, а затем все остальное. Дать напитку прокипеть в течение 1-2 минут. После этого напиток снять с огня, накрыть плотной крышкой и полотенцем. Ни в коем случае не следует добавлять мед в горячий напиток. Такая неосторожность превратить полезный продукт в смесь трудновыводимых из организма токсинов. Его необходимо класть только в жидкость, остывшую до 40-35°С. По желанию напитку можно придать пикантности, добавив в него немного корицы, цедру лимона или апельсина, а также сок цитрусовых. Чтобы фрукты отдали максимально весь вкус и цвет узвар должен настояться минимум 2-3 часа. Подавать напиток следует холодным.

Польза узвара

Узвар является концентрированным комплексом витаминов и минералов, который способен продлевать молодость, здоровье и красоту. За счет веществ, выделяющихся из сушеных плодов, узвар обладает лечебными и противовоспалительными свойствами. Позитивно напиток влияет на работу сердечно-сосудистой, нервной и мочевыводящей систем, а также на кишечник и желудок.

Каждый из компонентов узвара обогащает напиток своими особенными веществами. Так яблоки и груши наполняют напиток витаминами А, С, РР, В1, В2 и фруктозой, которые придают организму бодрость, заряд энергии, улучшают работу мозга, выводят тяжелые металлы и токсины. Пектин и бромелайн эффективно действуют на процесс расщепления жировой ткани, тем самым способствует постепенному снижению веса.

Изюм содержит большое количество бора и йода, способствующего нормализации работы щитовидной железы, а также является профилактическим средством при остеопорозе. Он укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы. В состав изюма входит легкоусвояемые сахара и полезные кислоты.

Сушеная слива (чернослив) богата витаминами (С, А, РР, группа В), минералами (железо, магний, цинк, медь [69], йод), которые способствуют правильной работе кишечника и всего желудочно-кишечного тракта. Вещества чернослива связывают и выводят накопившиеся в организме токсины, шлаки и вредный холестерин. Его используют для профилактики желчнокаменной болезни и диабета.

Сушеные абрикосы (курага), как один из компонентов узвара, отдают напитку каротиноиды, калий и магний. Особенно полезно пить узвар с курагой, людям страдающим анемией, малокровием и гипертонией.

Вред узвара и противопоказания

Узвар не имеет ярких противопоказаний к употреблению. Стоит воздержаться от его употребления только тем людям, которые имеют индивидуальную непереносимость одного из ингредиентов напитка. В этом случае при приготовлении узвара аллергенный продукт необходимо исключить.

Физ

Физ (англ. *fizz* - пениться, шипеть) – освежающий прохладительный напиток, имеющий пенесто-игристую структуру. Может быть с содержанием алкоголя или без него. Относится физ к классу лонг-коктейлей, основными компонентами которого являются газированная вода и лед. Смешивание ингредиентов физа, кроме газированной воды или любого другого газированного напитка, производится в шейкере, миксером или венчиком. Перемешенные составляющие напитка переливают в бокал (хайбол) 200-250 мл со льдом и доливают оставшийся объем газированной водой или, как принято в некоторых европейских странах, содовой. После приготовления напиток сразу же подают к столу.

Первое упоминание о физах было напечатано в «Руководстве бармена» Джерри Томаса в 1887г. Он представил шесть рецептов физа, которые стали классикой среди огромного количества вариаций данного коктейля. Наибольшую популярность физы получили в Америке в 1900-1940 гг. Физ с джином или Джин Физ стал настолько известен и горячо любим, что в некоторых барах Нового Орлеана работали целые команды барменов, и процесс приготовления коктейля был похож на работу конвейера автоматической линии. Спрос на этот напиток привел его к мировой известности. Об этом свидетельствует включение Джин Физа в 1950 г. в список коктейлей французской поваренной книги L'Art Culinaire Francais.

Рецепт кисло-сладкого коктейля Джин Физ состоит из джина (50 мл), свежевыжатого сока лимона (30 мл), сахарного сиропа (10 мл) и газированной воды или содовой (80 мл). Для его приготовления шейкер необходимо наполнить на 1/3 льдом, добавить все компоненты, кроме газированной воды, и тщательно потрусить не менее одной минуты. Смешанный напиток перелить в наполненный льдом бокал так, чтобы лед из шейкера не попал в бокал, и долить газированную воду или содовую. Перед подачей физ украшают долькой лимона. Одним из вариантов такого коктейля является алмазный Джин Физ – вместо газированной воды в него добавляют игристое вино.

Не менее популярным коктейлем является Рамос Физ на основе свежего куриного яйца. Существует несколько видов Рамос Физ: *серебряный* – с добавлением взбитого яичного белка; *золотой* – с добавлением перетертого с сахаром яичного желтка; *роял* – с добавлением целого взбитого куриного яйца. Данный коктейль придумал в 1888 г. американец Генри Рамос, владельцем бара Imperial Cabinet Saloon в Новом Орлеане. Приготовления Рамос Физа занимает, по барным меркам, достаточно много времени (5-15 минут), поэтому во время больших праздников и гуляний Генри специально нанимал «шейкер боев», которые только и занимались тем, что трясли шейкеры. Таким образом, на баре могли готовить одновременно до 35 порций физа. В настоящее время ручной процесс взбивания коктейля был заменен на взбивание в блендере. Для приготовления напитка необходимо в блендере смешать джин (45

мл), свежевыжатый сок лайма и лимона (по 15 мл), сахарный сироп (30 мл), нежирные сливки (60 мл), яйцо, ароматизированную воду цветков апельсина (3 дэша), ванильный экстракт (1-2 капли). После 5 минут взбивания в блендер нужно добавить 5-6 кубиков льда, взбить еще в течение одной минуты, перелить в подготовленный бокал (хайбол) со льдом и долить оставшуюся часть содовой.

Польза физа

Кроме алкогольных существует большое количество безалкогольных физов, которые обладают рядом полезных свойств. Готовят их на основе свежевыжатых фруктово-ягодных и овощных соков, холодного чая, минеральной газированной воды или газированных напитков: тархун, байкал, пепси, кола, спрайт. Все они прекрасно освежают, утоляют жажду в жаркую погоду и их можно давать даже детям.

• Абрикосовый физ состоит из сока абрикос с мякотью (60 г.), лимонного сока (10 г.), яичного белка, сахар (1 ч.л.) и газированной воды (80 мл). Соки, белок и сахар необходимо взбить в блендере до получения пенной структуры, перелить в стакан и долить газированную воду. Такой напиток содержит витамины (А, В, С, Н, Е, РР), минералы (калий, магний, железо, фосфор, йод) и органические кислоты. Его полезно пить при анемии, пониженной кислотности, запоре [68], заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы.

• Вишневый физ готовиться аналогично предыдущему коктейлю, только вместо абрикосового сока используется вишневый сок с мякотью. Напиток богат витаминами (С, Е, А, РР, В1, В2, В9), минералами (кальций, магний, калий, марганец, железо, йод и др.) и натуральными органическими кислотами. Вишневый сок в составе физа полезен при заболеваниях дыхательной и пищеварительной систем, почек, при запоре и артрозе.

• Морковный физ содержит витамины (К, Е, С, группы В), минералы (фосфор, железо, медь [69], калий, цинк и другие), эфирные масла и каротин, который в организме человека в сочетании с яичным белком превращается в полезный витамин А. Этот вид физа благоприятно воздействует на состояние кожи, слизистых поверхностей, ногтей и волос, усиливает остроту зрения, нормализует работу почек, печени и желчного пузыря.

Вред физа и противопоказания

Чрезмерное увлечение алкогольными физами может привести к возникновению алкогольной зависимости, а также к нарушению работы печени, почек и ЖКТ. Не следует их также употреблять беременным и кормящим женщинам, детям до 18 лет и людям перед управлением транспортными средствами.

При приготовлении физов на основе сырых куриных яиц, следует убедиться, что яйцо свежее, его скорлупа чистая и не повреждена. В ином случае употребление напитка может привести к заражению сальмонеллезом и, как следствие, тяжелому токсическому отравлению.

Безалкогольные физы следует внимательно употреблять людям, имеющих аллергию на какие-либо продукты питания. Перед приготовлением коктейля следует убедиться, что ни один из компонентов не вызовет аллергической реакции. Если такой компонент есть в рецепте, то следует его просто исключить или заменить другим более подходящим.

Фраппе

Фраппе (от фр. *frapper* - бить, стучать, ударять) – это вид густых холодных коктейлей, основными ингредиентами которых являются молоко, мороженное, фруктовые сиропы.

Фраппе готовят как безалкогольный, так и с использованием крепких алкогольных напитков с высоким уровнем содержания сахара: кремы, ликеры, наливки, настойки, битеры и прочие. Допускается добавление в напиток различных компонентов: шоколад, мед, ягоды и фрукты. Подача напитка производится двумя способами – со льдом и без него. В первом варианте большую часть стакана для подачи занимает дробленый лед, а сама порция алкогольной смеси не превышает 50 мл. Во втором случае, напиток подают в охлажденном виде в маленьком стаканчике. Фраппе принято пить через соломинку небольшими глотками, как бы смакуя.

Самым популярным и одновременно молодым видом данного коктейля является *Кофе Фраппе*. Возникновение напитка произошло совершенно случайно и спонтанно. Во время презентации в Салониках в 1957 г. нового быстрорастворимого шоколадного напитка компании Nestle, одному из помощников представительства компании в Греции Димитросу Вакондиосу во время кофе-брейка захотелось выпить любимого растворимого кофе. Но, к его величайшему разочарованию, горячей воды не оказалось, и он решил смешать в блендере порцию растворимого кофе с сахаром, холодной водой и молоком. Напиток получился отменным. С того времени рецепт Кофе Фраппе используют практически все кофейни Греции, а напиток стал символом прохлады в жаркие дни.

В основе Кофе Фраппе лежат кофе, чаще всего эспрессо, молоко, по желанию, лед и сахар. Такой костяк позволяет поклонникам фраппе и барменам создавать большое количество новых рецептов. Классическим же вариантом Кофе Фраппе является смешанные в блендере на низких оборотах свежеприготовленный эспрессо (1 порция), молока (100 мл), сахара (2 ч. л.) и льда (3-5 кубиков). Чтобы напиток получился вкусным и воздушным, компоненты нужно медленно взбивать в течение 2-3 минут, затем, для образования пышной пены, в течение 1-й минуты перемешивать на максимальной скорости.

Польза фраппе

Безалкогольные, кофейные и фруктово-ягодные фраппе прекрасно освежают, тонизируют и содержат много полезных веществ. В зависимости от составляющих ингредиентов меняются и свойства напитка. Однако неизменным компонентом остается молоко и/или мороженное, которые обогащают фраппе кальцием, калием, витаминами группы В, животными жирами и незаменимыми аминокислотами. Фраппе с молоком положительно воздействует на работу ЖКТ, улучшает обмен веществ, снижает количество микроорганизмов в кишечнике, вызывающие процессы гниения.

Кофе Фраппе на основе эспрессо содержит витамины: B1, B2, PP, микроэлементы: магний, кальций, фосфор, калий, железо, а также аминокислоты. Его употребление оказывает легкое мочегонное действие, повышает давление, снимает головную боль, придает сил и энергии. Полезно его пить в качестве профилактики заболеваний печени.

Фраппе из фруктов и ягод делается на основе перетертых в пюре плодов. Это позволяет избавиться от попадания в напиток семян и кусочков кожуры. Например, перед приготовлением клубничного фраппе следует ягоды тщательно протереть через мелкое сито. Клубника придает напитку характерный аромат, насыщает витаминами (C, A, E, B1, B2, B9, K, PP), минералами (железо, цинк, магний, калий, фосфор). Если в ягодный сезон ежедневно пить клубничный фраппе, можно улучшить состояние кровеносных сосудов, сердечной мышцы, печени, ЖКТ, почек, а также снять отечность ног.

Манговое фраппе имеет достаточно большой набор витаминов (A, C, D, группы B), минералов (фосфор, кальций, железо, калий) и органических кислот. Пюре манго в напитке помогает справиться с накопленным за день негативом, стрессами и нервным напряжением. Такое фраппе обладает слабительным, мочегонным и жаропонижающим действием. Положительно действует на работу сердечно-сосудистой, нервной систем и ЖКТ.

Вред фраппе и противопоказания

Фраппе не имеет противопоказаний. Однако если существует индивидуальная непереносимость лактозы, то напиток следует готовить без молока. Также, при выборе рецепта коктейля, следует обратить внимание на его составляющие и убедится в том, что ни один из компонентов не вызывает аллергии. В противном случае лучше отказаться от напитка или же заменить аллергенный продукт на более безопасный.

Алкогольные фраппе не рекомендуется употреблять женщинам в положении, кормящим матерям и детям до 18 лет.

Чай

Чай (кит. ча́, англ. tea) – безалкогольный напиток, получаемый путем заваривания или варки специально обработанных чайных листьев. Чайный лист собирают с одноименных кустарников, произрастающих на обширных плантациях в теплых и влажных климатических зонах. Наиболее благоприятными являются погодные условия тропиков и субтропиков

Изначально чай использовали только как лекарственное средство, однако во времена правления династии Тан в Китае, чай стал популярным напитком ежедневного употребления. С появлением чая связано множество мифов и легенд. По китайскому преданию чайный напиток был создан одним из божеств, создавших все искусства и ремесла, Шэнь-Нуном, которому в котелок с лечебными травами случайно попали несколько листьев чайного куста. С того времени он пил только чай. Появление легенды датируется 2737 г. до н.э.

Более поздней легендой является предание о проповеднике буддизма Бодхидхарма, который во время медитации случайно уснул. Проснувшись, он настолько был зол на себя, что в порыве отрезал свои веки. На месте упавших век на следующий день вырос чайный куст, попробовав его листья Бодхидхарма почувствовал бодрость и прилив сил.

В Европу чай попал в 16 в. Впервые его во Францию завезли голландские торговцы. Большим любителем чая стал Людовик 14, которому сообщили, что восточные мужчины пьют напиток для лечения подагры. Именно эта болезнь часто беспокоила короля. Из Франции напиток распространился во все страны Европы. Его особенно полюбили в Германии, Великобритании и странах Скандинавского полуострова. В десятку современных стран с наибольшим объемом потребления чая входят: Англия, Ирландия, Новая Зеландия, Австралия, Канада, Япония, Россия, США, Индия, Турция.

Сбор и сортировка чайных листьев производится исключительно ручным способом. Больше всего ценится верхние два листа побега и прилегающие к ним нераспустившиеся почки. Из такого сырья получают элитные и дорогие сорта чая. Зрелые же листья используют для дешевых сортов чая. Механизация сборки чая экономически не выгодна, т.к. при сборе комбайном в сырье попадает большое количество мусора в виде засохших листьев, палочек и грубых побегов.

После сборки производство чая имеет несколько основных этапов:

• вяление чайного листа. Для размягчения и потери влаги листья чая раскладывают равномерным слоем и оставляют на 4-8 ч. при температуре 32-40°С;

• скручивание листа. Процесс может производиться вручную или с помощью механических роллеров. На этом этапе выделяется из листьев сок и таким образом теряется большая часть влаги;

• ферментация. Под действием процессов окисления содержащийся в листе крахмал превращается в простые сахара, а хлорофилл – на дубильные вещества;

• сушка. Для остановки окислительной реакции и достижения влажности листа 3-5% его сушат при температуре 105°С (зеленый чай) или 90-95°С (черный чай);

• резка на автоматической линии, если предусмотрено;

• сортировка в зависимости от образовавшихся чаинок;

• внесение ароматических добавок или сбора трав, если таково предусмотрено рецептурой готового продукта;

• упаковка.

Существует обширная классификация чая по различным признакам:

1. по типу чайного куста. Бывает несколько разновидностей растения: китайская, ассамская, камбоджийская.

2. по степени и продолжительности ферментации чай делится на зеленый, черный, белый, желтый, улун, пуэр.

3. по месту произрастания. В зависимости от объемов производства чая производится так называемая градация чая. Наибольшим производителем является Китай (в основном листовой зеленый, черный, желтый и белый чаи). Далее по убыванию идет Индия (черный мелко листовой и гранулированный), Шри-Ланка (цейлонские зеленый и черные чаи), Япония (зеленый чай для внутреннего рынка), Индонезия и Вьетнам (зеленый и черные чаи), Турция (низкого и среднего качества черный чай). В Африке наибольшее количество плантаций находится в Кении, ЮАР, Мавритании, Камеруне, Малавии, Мозамбике, Зимбабве и Заире. Чай здесь производят низкого качества черный резаный.

4. по типу чайного листа и механической обработке чай делится на прессованный, байховый, экстрагированный, гранулированный и пакетированный.

5. по специальной дополнительной обработке. Это может быть дополнительная степень ферментации, обжаривания или частичного переваривания в желудках животных.

6. по ароматическим добавкам. Наиболее популярными являются добавки жасмина, бергамота, лимона и мяты.

7. по травяному наполнению. Такие чаи имеют от традиционного напитка только название. Обычно это просто сбор лекарственных растений или
ягод: ромашки, мяты, шиповника, смородины, малины, каркаде, тимьяна, зверобоя, душицы и прочие.

В зависимости от сорта чая и времени процесса ферментации, существуют и правила заваривания напитка. Для приготовления одной порции чая используют 0,5-2,5 ч. л. сухого чая. При этом сорта черного чая заливают крутым кипятком, а зеленые, белые и желтые сорта – кипяченой водой, остывшей до 60-85°С.

Процесс приготовления чая имеет свои основные этапы, придерживаясь которых можно получить поистине большое удовольствие и от процесса приготовления, и от самого напитка:

• подготовка к процессу чаепития;

• дозировка завариваемого чая;

• подогрев воды;

• прогрев посуды для заварки;

• непосредственно процесс заваривания;

• разлив напитка по чашкам;

• употребление чая.

На основе этих нехитрых этапов во многих странах образовались свои традиции употребления чая.

В Китае принято чай пить горячим, небольшими глоточками, без сахара и каких-либо добавок. Процесс совместного употребления напитка является актом проявления уважения, сплочения или извинения. Подают чая всегда люди младшего возраста или статуса старшим.

В Японии, также, как и в Китае, не принято чем-либо изменять вкус чая, и пьют его маленькими глотками горячим или холодным. Традиционным является употребление зеленого чая, который принято пить до, после и вовремя еды.

В горах Тибета кочевники и монахи готовят кирпичный зеленый чай, который смешивают со сливочным маслом и солью. Напиток очень калорийный и призван восстанавливать силы после длительных передвижений в горах. Прием долгожданных и желанных гостей всегда сопровождается чаем. Хозяин дома гостям постоянно подливает чай, т.к. считается, что чаша не должна быть пустой. Только перед самым уходом гость должен опустошить свою чашу, тем самым проявляя уважение и благодарность.

Узбекская традиция чаепития диаметрально противоположна тибетской. Здесь принято желанным гостям наливать как можно меньше чая, дабы предоставить возможность чаще обратиться к хозяину за добавкой и выразить свое уважение гостеприимному дому. В свою очередь хозяину приятно и не в тягость подлить в пиалу еще чая. Незваным гостям сразу наливают полную чашу чая и больше не подливают.

Английская традиция употребления чая имеет большое сходство с японской. В Англии принято пить чай с молоком минимум три раза в день: во время завтрака, ланча (13:00) и обеда (17:00). Однако высокая степень урбанизации и темпа жизни страны привела к значительному упрощению чайных традиций. В основном здесь стали употреблять пакетированный чай, приготовление которого экономит время и не требует большого количества приспособлений (обязательно чайный сервиз, столовые приборы, салфетки и живые цветы в тон скатерти, стол и закуски).

Традиционно в России чай заваривали после еды кипяченой водой из самовара, а заварной чайник стоял сверху и постоянно подогревался, стимулируя процесс экстракции чая. Часто можно было встретить процесс двойной заварки чая. При этом крутой чай заваривали в небольшом заварничке, затем небольшими порциями разливали по чашкам и разбавляли горячей водой. Это давало возможность каждому индивидуально регулировать крепость напитка. Также было принято чай переливать в блюдце и пить с сахаром вприкуску. Однако такие прекрасные традиции практически исчезли. Их еще можно встретить в отдаленных районах страны и деревнях. В основном сейчас употребляют пакетированный чай, а воду кипятят в обычных газовых или электрических чайниках.

Польза чая

Чай содержит более 300 веществ и соединений, которые можно разделить на группы: витамины (РР), минералы (калий, фтор, фосфор, железо), органические кислоты, эфирные масла, дубильные вещества, аминокислоты, алкалоиды и биологические пигменты. В зависимости от сорта чая и процесса заваривания, содержание тех или иных веществ колеблется.

Чай влияет на все жизненные системы организма человека, его употребляют в лечебных и профилактических целях. Со стороны ЖКТ крепко заваренный чай оказывает благоприятное воздействие на тонус желудка и кишечника, способствует процессу пищеварения, убивает бактерии и гнилостные микроорганизмы, тем самым помогая в лечении дизентерии, поноса, брюшного тифа. Также вещества, находящиеся в чае, связывают и выводят из кишечника токсины.

Кофеин и танин, входящие в состав чая, положительно воздействуют на сердце и сосудистую систему. При этом нормализуется артериальное давление, разрежается кровь, рассасываются тромбы и холестериновые бляшки, проходят сосудистые спазмы. Также систематический прием

чая придает сосудам эластичность и крепость. Эти свойства чая дают возможность ученым создавать на его основе препараты, направленные на ликвидацию последствий внутренних кровотечений. Теобромин в сочетании с кофеином стимулирует работу мочевыделительной системы, предотвращая образование камней и песка в почках и мочевом пузыре.

При простудных заболеваниях и болезнях органов дыхания, употребление чая согревает горло, стимулирует дыхательную деятельность, увеличивая объем легких, усиливает потоотделение.

Также чай стимулирует обмен веществ, улучшает общее состояние организма, выводит свободные радикалы, помогает в лечении заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ: подагра, ожирение, золотуха, солевые отложения. Кроме прямого назначения чай используется для лечения кожных язв, промывания воспаленных глаз и ожогов. Измельченный в порошок лист чайного куста используется в фармакологии для изготовления болеутоляющих и успокаивающих препаратов.

На нервную систему чай оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, снимая сонливость, головную боль и усталость, увеличивая физическую и умственную работоспособность.

Чай в кулинарии используют в качестве основы для приготовления коктейлей и прочих напитков: яичный чай, грог, глинтвейн, чайный кисель. Чайный порошок применяют как специю в приготовлении блюд в сочетании с чесноком. Также из чая производят натуральные красители (желтый, коричневый и зеленый), которые используют для производства кондитерских изделий (драже, карамель, мармелад). Масло чайного куста по своим физико-химическим свойствам очень близко к оливковому маслу и применяется в косметической, мыловаренной и пищевой промышленности, а также в качестве смазки для высокоточного оборудования.

Вред чая и противопоказания

Чай, кроме большого количества положительных свойств, имеет в отдельных случаях и ряд противопоказаний. Так во время беременности употребление зеленого чая более 3-х чашек в день может угнетать усвоение фолиевой кислоты, необходимой для нормального развития мозга и нервной системы ребенка. Чрезмерное увлечение черным чаем, содержащего много кофеина, может привести к гипертонусу матки и, как следствие, преждевременным родам.

Людям имеющие заболевания ЖКТ, связанные с высокой кислотностью, нельзя употреблять зеленый чай, т.к. он повышает уровень кислоты, провоцируя обострение заболевания и препятствуя заживлению язв. Также этот вид чая, из-за большого содержания полифенолов, оказывает дополнительную нагрузку на печень.

Употребление чая сопровождается резким сужением кровеносных сосудов, поэтому его следует осторожно употреблять при атеросклерозе, гипертонии и тромбофлебите. Несмотря на большое содержание в чае минеральных солей, он провоцирует вымывание из костной ткани кальция и магния, вызывая снижение плотности костей, обострение заболеваний суставов и подагры.

При чрезмерном употреблении чая в организме образуется большое количество трудно выводимой мочевины, которая может провоцировать развития подагры, артрита и ревматизма. Это ядовитое вещество образуется при расщеплении пурина.

Шартрез

Шартрез – алкогольный напиток крепостью от 42 до 72 об. изготовленный на основе лекарственных трав, корневищ и орехов. Относится к классу ликеров.

Создание напитка окутано вуалью старинной легенды, по словам которой рецепт лекарственного эликсира был передан монахам картезианского ордена маршалом Франции Франсуа д'Эстром в 1605 г. в виде старинного манускрипта. В течение длительного времени рецепт напитка никто не использовал. Связано это было с достаточно большой сложностью техники приготовления. Однако монастырский аптекарь Жером Мобек поставил себе цель реализовать рецепт и уже в 1737 г. эликсир был произведен и начал поставляться жителям городов Гренобль и Шамбер в качестве лекарственного средства. Напиток стал популярен, и монахи решили в 1764 г. на его основе создать зеленый «ликер здоровья» для массовой продажи. После революции в 1793 г. монахи подверглись гонениям и, чтобы сохранить рецепт, стали передавать его из рук в руки. Впоследствии манускрипт попал в руки фармацевту города Гренобль Лиотраду. В соответствии с законами того времени все секретные рецепты снадобий проверялись МВД Наполеона I. Правительство признало нецелесообразным изготовление эликсира и рецепт вернули Лиотраду. Только после его смерти рецепт вернулся в стены монастыря. Производство было восстановлено. Тогда же монахи изготовили первый вариант желтого шартреза (1838 г.). Было еще несколько случаев гонения монахов, конфискации имущества и разрушение завода, но уже в 1989 г. было налажено постоянное производство ликера шартрез.

Технология производства ликера хранится в строгом секрете, известно только небольшое количество травяных компонентов: мускатный орех, корица [28], плоды померанца, кардамон [21], ирная трава, семена сельдерея, лимонная мята, зверобой и прочие.

Насчитывают три основных и три особых вида ликера шартрез, которые отличаются между собой цветом, крепостью и рецептурой. К основным относятся:

1. **зеленый шартрез**. Приобретает свой эксклюзивный цвет за счет входящих в его состав 130 видов трав. Употребляют этот напиток в чистом виде в качестве дижестива, а также как компонент в коктейлях. Крепость напитка составляет 55 об.

2. **желтый шартрез**. При его изготовлении используется такой же набор ингредиентов, что и для зеленого шартреза, но значительно изменены пропорции, в частности шафрана. В результате напиток приобретает желтый цвет, является более сладким и менее крепким (40 об.).

3. **гранд-шартрез**. Этот напиток относиться больше к растительным лекарственным бальзамам. Его крепость составляет 71 об. и употребляют его маленькими порциями (не более 30 г) или в коктейле грог.

К особым относятся:

1. **V.E.P. шартрез**. Ликер, произведенный по тем же технологиям, что зеленый и желтый шартрез, но подверженный более длительной выдержке в деревянных бочках. Крепость напитка составляет 54 об. - для зеленного и 42 об. - для желтого.

2. **шартрез 900-лет**. Это более сладкая версия зеленого шартреза, созданного в честь юбилея (900 лет) основания французского монастыря Гранд Шартрез.

3. **шартрез 1605**. Напиток, произведенный по старинному рецепту, с насыщенным вкусом и ароматом, созданный в честь 400-летнего юбилея передачи манускрипта с рецептом картезианским монахам.

Шартрез относиться к дижестивам и на его основе готовят большое количество коктейлей. Традиционными являются эпископаль, тоник-шартрез, Франция-Мексика, шартрез-шампань и другие. В кулинарии ликер используют для ароматизации шоколада, кофе, мороженного, выпечки и некоторых блюд из мяса и рыбы.

Польза шартреза

Ликер шартрез готовят на основе лекарственных трав, которые и определяют его положительное действие на организм.

Лечебный эффект возможен только при умеренном употреблении напитка (не более 30 г. в день).

Вещества перечной мяты в травяном сборе напитка положительно воздействует на работу печени и желчевыводящих путей, нормализуя количество вырабатываемой желчи, растворяет камни в почках. Также она способствует пищеварению, стабилизирует стул и снижает уровень образуемых газов в кишечнике.

Зверобой придает сил при физических нагрузках, стимулирует обменные процессы между клетками организма и работу ЖКТ.

Эфирные масла этого растения положительно воздействует на протекание таких заболеваний, как колит, гастрит, диарея, язвы, ушной отит, болезни горла и дыхательных путей, анемия, гипертония и прочие.

Корица придает напитку антимикробные свойства, которые помогают побороть простуду, сократить число гнилостных бактерий в кишечнике и повысить сопротивляемость организма. [28]

Эфирные масла кориандра являются профилактическим средством против цинги, обладают болеутоляющим действием при головных болях и спазматических болях в желудке. [55]

Ликер можно использовать для обеззараживания ран, порезов, ушибов, а также в качестве компресса при болях в суставах и спине.

Вред шартреза и противопоказания

Шартрез является достаточно крепким алкогольным напитком, который не рекомендуют употреблять беременным, кормящим матерям и детям до 18 лет.

Также следует осторожно пить его людям, склонным к аллергическим реакциям. Это связано с достаточно разнообразным составом трав и эфирных масел. Чтобы проверить реакцию организма на напиток, можно выпить не более 10 мл и в течение 30 минут пронаблюдать за общим состоянием. Если нет никаких симптомов аллергии, то можно смело пить.

Шампанское

Шампанское (фр. *Champagne*) – игристое вино, произведенное из одного или нескольких сортов винограда путем двойного брожения в бутылке. Изобретение шампанского приписывают монаху французского аббатства Пьеру Периньону из провинции Шампань.

Франция законодательно закрепила в 1909 г. за собой право называть игристые вина шампанским, латинскими символами, и метод его изготовления. Для того чтобы вино имело название «шампанское» оно должно отвечать определенным требованиям и стандартам. Первое – это произведено в провинции Шампань, второе – изготовлено только из виноградных сортов Пино Менье, Пино Нуар и Шардоне, третье – при производстве использована специальная технология.

Похожие напитки, произведенные в других странах, могут иметь лишь название - «вина, произведенные по шампанскому методу». Производители, которые называют игристое вино шампанским кириллицей, не нарушают авторских прав Франции.

Для производства шампанского виноград собирают недозревший. При этом в нем содержится больше кислоты, чем сахара. Далее собранный виноград отжимают, а полученный сок разливают в деревянные бочки или стальные кубы для процесса брожения. Чтобы убрать излишнюю кислоту «базового вина», его купажируют с винами других виноградников и выдержанных разное количество лет. Полученную винную смесь разливают по бутылкам и в них же добавляют сахар и дрожжи. Бутылки коркуют и помещают в погреба в горизонтальном положении.

При таком способе изготовления весь выделенный углекислый газ в процессе брожения растворяется в вине, а давление на стенки бутылки достигает 6 бар. Традиционно для шампанского используются бутылки объемом 750 мл (стандарт) и 1500 мл (магнум). Для отделения мутного осадка вино через 12 месяцев начинают ежедневно поворачивать на небольшой угол, до того времени, когда бутылка окажется горлышком вниз и там соберется весь осадок. Далее бутылки откупоривают, сливают осадок, добавляют растворенный в вине

сахар и повторно закупоривают. Затем шампанское выдерживается еще три месяца и поступает в продажу. Более дорогие сорта шампанского могут выдерживаться на осадке от 3 до 8 лет.

На сегодняшний день в провинции Шампань зарегистрировано около 19 тысяч производителей.

Шампанское делится на несколько видов в зависимости от выдержки, цвета и содержанию сахара.

По выдержке шампанское бывает:

• Non-Vintage – невыдержанное вино, созданное путем купажирования вин разной выдержки;

• Vintage – вино одного года, длительное время выдержанное в бутылке.

По цвету шампанское разделяют на белое, красное и розовое.

По содержанию сахара:

• сладкое (более 50 г/л),

• полусладкое (33-50 г/л),

• полусухое (17-35 г/л),

• экстра сухое (12-20 г/л),

• сухое (0-15 г/л),

• брют (0-6 г/л).

По правилам этикета шампанское следует подавать в высоком узком бокале, наполненном на 2/3 и охлажденным до температуры 6-8°С. Пузырьки в хорошем шампанском, возникают на стенках бокала и процесс их образования может длиться до 20 часов. При открытии бутылки с шампанским нужно добиться того, чтобы выход воздуха образовал негромкий хлопок, а вино осталось в бутылке. Делать это следует спокойно без какой-либо спешки.

В качестве закуски, к шампанскому подают свежие фрукты, десерты и канапе с икрой.

Польза шампанского

Шампанскому приписываю множество полезных свойств. Так его употребление снимает напряжение и успокаивает нервы.

Полифенол, содержащийся в шампанском, улучшает мозговое кровоснабжение [70], понижает давление и улучшает пищеварение.

В некоторых роддомах Франции небольшое количество шампанского дают роженицам для облегчения родов и поднятия сил. В первые дни после родов его рекомендуют пить для укрепления организма, улучшения аппетита и сна.

Антибактерицидные свойства шампанского благоприятно влияют на кожу лица, если этим напитком протирать кожу, то она становится упругой и свежей.

Вред шампанского и противопоказания

Из-за наличия в шампанском углекислого газа и сахара, оно очень быстро всасывается в кровь и наступает опьянение.

Пузырьки шампанского запускают в кишечнике процессы гниения.

Во время беременности употребление большого количества шампанского может привести к развитию у ребенка ДЦП.

Эг-ног

Эг-ног (англ. *egg-nog* - горшочек для яиц) – сладкий коктейль на основе молока и сырых куриных яиц.

Напиток готовят как алкогольным, так и безалкогольным. В переводе на русский язык nog – это крепкий эль, который изначально использовался в приготовлении напитка. Сейчас же в качестве алкогольных добавок используют виски, ром, бренди, ликер или вино. Эг-ног является близким родственником популярного в славянских странах напитка гоголь-моголя.

Придуман коктейль был в Шотландии и на родине его чаще всего готовят на Рождественские праздники. Особую популярность напиток получил в Англии, США, Франции. Чаще всего его подают в виде десерта на приемах, раутах и дорогих вечеринках. В славянских странах достаточно редко можно встретить эг-ног в коктейльных картах ресторанов.

Вариантов приготовления напитка очень много, но чаще всего изменяются алкогольные наполнители и сочетание специй.

Классический безалкогольный рецепт напитка в себя включает: яйцо (1 шт.), сахар (2 ч. л.), молоко (100 мл), специи на выбор (ваниль, мускатный орех, корица [28] и прочие). Первым делом отделяют желток от белка. Далее в блендер добавляют желток, сахар, молоко, специи и кубики льда. Все ингредиенты тщательно взбивают. Отдельно взбивается белок до пышной пены и соединяется с остальной частью напитка. Перемешивать части напитка следует очень аккуратно, чтобы белковая пена не опала. Готовый эг-ног разливают в бокалы для подачи, а сверху для украшения можно присыпают тертым шоколадом или молотым кофе.

При приготовлении алкогольного эг-нога в последний момент взбивания желтковой массы добавляют тонкой струйкой бренди, ром или другой алкогольный напиток. В некоторых рецептах приготовления эг-нога половину необходимого количество молока заменяют газированной водой или содовой. Готовый напиток подают в низких бокалах похожих на пивные кружки с короткой соломинкой. Употреблять эг-ног следует сразу после приготовления, пока пена имеет плотную структуру.

Польза эг-нога

В напитке содержаться витамины (А, С, Е, РР, группы В, Н, D), минералы (калий, кальций, магний, фосфор, кобальт [71], железо) и аминокислоты. Богатый состав полезных веществ в напитки делает его незаменимым для улучшения работы мозга, ускорения процесса запоминания информации, снятия усталости и придания энергии. Особенно это важно для людей занятых умственным трудом и тяжелыми физическими нагрузками.

Незаменимые аминокислоты в эг-ноге нормализуют работу всех желез в организме отвечающих за выработку гормонов. Фолиевая кислота так необходимая для развития плода в организме матери [72] содержится в напитке в размере суточной нормы, поэтому рекомендуется пить напиток беременным с первых месяцев после зачатия. Молоко и яйца, входящие в состав напитка, берут непосредственное участие в кроветворении и укреплении костной ткани.

За счет содержащихся в составе эг-нога яиц и молока, напиток становиться очень питательным и полезным для людей пожилого возраста и детей с недобором массы тела. Его употребляют также люди в период реабилитации после тяжелых заболеваний или хирургических вмешательств. Эг-ног можно пить на 2 день роженицам после кесаревого сечения и других операциях на брюшной полости. Это связано с тем, что сырые яйца прекрасно усваиваются, придают сил и не скрепляют стул. Последнее является очень важным условием в первые дни терапии, т.к. дополнительная нагрузка на мышцы живота при испражнении может привести к внутренним разрывам и расхождению внешних швов.

Вред эг-нога и противопоказания

Эг-ног с добавлением алкогольных напитков не следует употреблять беременным, кормящим женщинам, детям до 18 лет, а также людям перед управлением транспортными средствами и технологическим оборудованием.

Противопоказан напиток людям, имеющим аллергию на яичный желток и лактозу.

Также следует внимательно выбирать яйца для напитка. Поврежденная скорлупа может свидетельствовать о наличии в нем возбудителя сальмонеллы.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Полынь (лат. Artemísia). *Журнал здорового питания и диетологии, 1*(1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
2. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. Méntha). *Журнал здорового питания и диетологии, 1*(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мелисса (Melissa officinalis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
5. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánum tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Кокосовое молоко — суперфуд, который творит чудеса для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(20), 79-83. DOI: 10.59316/.vi20.182
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2021). Еда для разжижения крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(16), 30-34. DOI: 10.59316/.vi16.103
8. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148

9. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для печени – 15 лучших продуктов для её здоровья и восстановления. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 88-93. DOI: 10.59316/.vi17.131
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2021). Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. Zíngiber). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
15. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. Júglans régia). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
20. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
21. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Кардамон: 8 преимуществ, доказанных исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 31-35. DOI: 10.59316/.vi17.118
22. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus límon). *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Яблоко (лат. Malus domestica). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6), 33-43. DOI: 10.59316/.vi6.30
24. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Виноградный сок: 7 доказанных фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(21), 70-75. DOI: 10.59316/.v3i21.201
25. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66.
26. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. Cītrus× sinēnsis). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi11.65
27. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
28. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112

29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
30. Елисеева, Т. (2021). Польза граната для здоровья: 8 доказанных фактов. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(18), 16-21. DOI: 10.59316/.vi18.136
31. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
32. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
33. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. Sórbus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
34. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. Ananas comosus). *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
35. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (Viburnum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
36. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
37. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
38. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
39. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Персик (лат. Persicus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/.vi13.79
40. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. Cucumis melo). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
41. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
42. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. Prunus armeniaca Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
43. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок – уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
44. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Зверобой (Hypericum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 21-30. DOI: 10.59316/.vi3.14
45. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Топленое молоко – питательная ценность и 5 доказанных преимуществ. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 52-55. DOI: 10.59316/.vi19.168
46. Елисеева, Т. (2022). Ряженка–5 доказанных полезных свойств и простой рецепт приготовления. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 40-43. DOI: 10.59316/.vi19.157
47. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn) – значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
48. Елисеева, Т. (2022). Гранатовый сок – 15 причин добавить его в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(21), 48-54. DOI: 10.59316/.v3i21.197
49. Елисеева, Т. (2022). Алюминий (Al) – значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(20), 2-9. DOI: 10.59316/.vi20.169
50. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16

51. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (Solánum lycopérsicum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
52. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для облегчения боли. *Журнал здорового питания и диетологии*, (17), 6-11. DOI: 10.59316/.vi17.111
53. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Родиола (Rhodíola). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 26-30. DOI: 10.59316/.vi2.10
54. Елисеева, Т. (2022). Гвоздика – доказанная наукой польза специи для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163
55. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Кориандр для здоровья: что говорят ученые о пользе и вреде приправы. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(20), 34-39. DOI: 10.59316/.vi20.174
56. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок — натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
57. Елисеева, Т. (2022). Грейпфрутовый сок — кладезь полезных витаминов и микроэлементов. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(22), 34-39. DOI: 10.59316/.vi22.210
58. Елисеева, Т. (2022). Сливовый сок — 10 доказанных наукой полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(21), 65-70. DOI: 10.59316/.v3i21.200
59. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный сок — натуральный источник молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(21), 54-61. DOI: 10.59316/.v3i21.198
60. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Виноградный сок: 7 доказанных фактов пользы для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(21), 70-75. DOI: 10.59316/.v3i21.201
61. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Арбузный сок — натуральный целебный нектар для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, *4*(22), 6-12. DOI: 10.59316/.vi22.205
62. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Сок сельдерея — природный эликсир энергии и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(24), 2-7. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.1
63. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатный сок — 10 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.4
64. Елисеева, Т. (2022). Свекольный сок – 10 доказанных преимуществ для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(21), 33-39. DOI: 10.59316/.v3i21.193
65. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок — 8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.5
66. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.11
67. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
68. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда как натуральное слабительное для лечения запоров. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
69. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu) – значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, *1*(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
70. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для мозга – 12 продуктов для эффективной работы. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(17), 22-27. DOI: 10.59316/.vi17.116

71. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Кобальт (Co) – значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, *2*(20), 83-90. DOI: 10.59316/.vi20.183
72. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин B9 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
73. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, *3*(25), 73-121.

HTML версии статей приведены на сайте edaplus.info.

Получено 01.04.2018

Catalog of drinks (60+) - description, useful and dangerous properties of each

Tatyana Eliseeva, editor-in-chief, EdaPlus.info project

Natalia Tkacheva, phytotherapist, nutritionist

Anna Shelestun, nutritionist, dietician

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info, shelestun.n@edaplus.info

Abstract. The article structures and describes more than 60 non-alcoholic and alcoholic drinks, describing the useful and dangerous properties of each type. The history of creation and interesting facts about the drinks, the subtleties of their preparation and consumption are also given.