

Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Шелестун Анна, нутриціолог, дієтолог

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

Реферат У статті структуровано та описано понад 60 безалкогольних та алкогольних напоїв, з описом корисних та небезпечних властивостей кожного виду. Наведено також історії створення та цікаві факти про напої, тонкощі їх приготування та вживання.

Ключові слова: напої, алкогольні напої, безалкогольні напої, слабоалкогольні напої, соки

Абсент



Абсент (фр. *absinthe* – полин) – це міцний алкогольний напій (від 70 до 86 об.), настояний на полину та суміші інших трав. При наполяганні полин віддає головний компонент абсенту - наркотична речовина *туйон*.

Вперше абсент був виготовлений у Швейцарії наприкінці 18 ст. як панацея від усіх хвороб. Він став настільки популярним, що було запущено його масове виробництво та продаж у всій Європі.

Солдатам французької армії абсент видавали як профілактичний засіб від дизентерії та малярії, а також як дезінфікуючий засіб для питної води. Споживання абсенту настільки зросло, що на початку 20 ст. становило 36 млн. літрів на рік.

У гонитві за наживою багато недобросовісних виробників стали використовувати в технології виробництва абсенту технічний спирт. Таким чином, собівартість знизилася в 7-10 разів, а напій перетворився на отруту. Масове вживання абсенту призвело до збільшення кількості випадків психічних розладів та погіршення здоров'я населення Європи.

У результаті 1905 р. цей напій було заборонено. Така заборона тривала майже 100 років. На сьогоднішній день виробники абсенту повинні дотримуватись певних вимог та обмежень,

встановлених Європейським Союзом. Головним обмеженням є норма максимального вмісту туйону у напої (не більше 10 мг/кг).

Традиційний рецепт виробництва абсенту складається із трьох етапів:

1-й етап: наполягання на спирту полину, насіння анісу, фенхелю, м'яти, меліси, лакриці, коріандру ^[55], ромашки, петрушки та інших трав протягом тижня. Для настоянки відбирається тільки найсвіжіше і зелене листя і суцвіття. Потемнілий і пожовклий лист може надати напою зайву гіркоту та брудний колір;

2-й етап: подвійна дистиляція настоянки до утворення безбарвного дистиляту з ніжним ароматом;

3-й етап: фарбування та посилення смаку напою за допомогою сухих трав: римського полину, ісопу та меліси.

Найчастіше абсент має смарагдовий колір, через що отримав прізвисько «Зелена фея». Але також може мати жовтий, синій, червоний, чорний та коричневий кольори, або бути абсолютно безбарвним.

Користь абсенту

Корисних властивостей абсенту набагато менше, ніж шкідливих та небезпечних. В основному лікувальний ефект мають рослинні добавки. Полін та її настойка в малих дозах здавна вважалася відмінним засобом при лікуванні жовтяниці, ревматизму, анемії та хвороб жіночої статеві системи ^[1]. Екстракт полину в абсенті є прекрасним засобом, що стимулює вироблення травного соку в шлунку та покращує апетит. Петрушка, як афродизіак, має збудливі властивості ^[2]. Наявність в абсенті трав м'яти та меліси має розслаблюючу та заспокійливу дію. ^[3,4]

При бронхіті добре допомагає суміш із 100 мл молока, чайній ложці меду та 30 г абсенту. Усі інгредієнти необхідно ретельно перемішати та вживати по столовій ложці після їди. Такий склад має пом'якшувальний ефект для горла і відхаркувальний для верхньої частини бронхів.

При болях у суглобах можна зробити компрес, що складається зі 100 мл теплої води, 50 г абсенту та чайної ложки розтопленого баранячого жиру. Отриманою рідиною необхідно змочити марлю та прикласти до суглоба. Зверху обернути поліетиленом, теплою тканиною та залишити на 30 хвилин. Абсент у компресі створить зігріваючий ефект, а баранячий жир захистить шкіру від надмірного пересихання. Такий же компрес можна використовувати для ороговілої шкіри на п'ятах. Необхідно добре змастити п'яти та ступні розчином, надіти на них поліетиленовий пакет та вовняні шкарпетки. Через 40 хвилин зняти змити залишки, що не ввібрав компрес теплою водою і добре змастити ступні жирним кремом.

Абсент за рахунок своєї міцності може також використовуватися як антиоксидант, як дезінфікуючий засіб і як засіб для загоєння ран при забитих місцях, виразках та гнійних утвореннях. При підвищеній температурі та перших симптомах застуди допоможуть випити 30 г теплового абсенту.

Абсент, як не один інший напій, завдяки своїм неповторним властивостям дуже яскраво відображений у живописі, літературі, кінематографі та музиці. Створено велику кількість однойменних творів сюрреалістичного характеру. Деякі всесвітньо відомі художники, письменники та поети створювали свої шедеври саме під дією абсенту.

Шкода абсенту та протипоказання

Абсент один із найнебезпечніших алкогольних напоїв, т.к. окрім алкогольної залежності він викликає ще й наркотичну.

При вживанні кількох стосів абсенту настає сп'яніння, характерне для наркотиків. Ейфорія, розслабленість, сміх можуть різко змінюватися необґрунтованим занепокоєнням, дратівливістю та агресією. Також змінюється світло- та звукосприйняття, можлива часткова втрата пам'яті.

У деяких людей туйон, що міститься в абсенті, може спричинити епілептичний напад, судом, конвульсії, галюцинації та порушення роботи нервової системи. При протверезінні можливі побічні ефекти вживання абсенту: безсоння, запаморочення, нудота, тремор, тремтіння, депресія або психоз.

При будь-яких зазначених симптомах слід негайно звернутися до лікаря.

Аквавіт



Аквавіт (лат. *aqua vitae* – жива вода) – це алкогольний напій, настояний на спеціях та травах, міцністю від 38 до 50 об. Вперше цей напій був виготовлений у Скандинавії у 13 ст. на території сучасних країн Данії, Швеції та Норвегії. Спочатку спирт для виробництва напою використовували пшеничний. Однак у 16 ст. у зв'язку з неурожайністю зернових виробництво спирту для аквавіту розпочали з картоплі. [5]

Процес виробництва складається із 3 стадій.

1. Спочатку в автоклаві картопля проварюють і отриману крохмальну масу змішують із солодовим зерном. Потім протягом трьох тижнів відбувається процес бродіння.
2. Перебродив масу двічі переганяють процесом дистиляції і фільтрують через деревне вугілля. В результаті утворюється чистий спирт від 70 до 90 об.
3. Отриманий спирт розводять дистильованою, спеціально очищеною водою до міцності 38-50 об. і заливають ним уже підготовлені спеції та трави.

Набір спецій та трав за майже 7-ми вікову історію напою практично не змінився. Традиційно використовують корицю, коріандр [5], насіння анісу, кропу, кмину, листя фенхелю, звіробою, ягоди ялівцю, квіти бузини та інші секретні інгредієнти. Для наполягання та придбання напоєм жовто-коричневого кольору, його разом із збиранням трав та спецій розливають у дубові бочки по 250 л. Чим довше витримка напою, тим яскравішим є його колір.

Головний секрет отримання своєрідного смаку та аромату аквавита полягає в тому, що в перші місяці бочки з напоєм зазнають постійного руху. Всі виготовлені бочки занурюються на корабель і вирушають у плавання з Північної півкулі в Південну і назад. В результаті ефірні олії з трав повністю віддають свій смак та аромат. Після такої подорожі аквавیت розливається по пляшках. Стало традицією на етикетках вказувати морський маршрут, який подолав аквавیت.

Правилом гарного тону вважається вживання аквавиту охолодженим або замороженим до -18° .

Користь аквавита

Спочатку аквавیت був виготовлений як лікарський засіб. Що дивно, його використовували для лікування та профілактики алкоголізму.

У 60-х рр. аквавیت був популярний як прекрасний засіб, що покращує роботу серця, що розширює судини і посилює кровотік. У Данії кожному пенсіонеру щотижня видавалося дві склянки аквавиту. Однак через часті махінації цей жест «прояву турботи» від держави припинився.

Також населення Скандинавських країн вживає аквавیت як засіб, що стимулює травлення та допомагає засвоюватися жирній їжі. Аквавیت є невід'ємною частиною святкового чи урочистого столу.

При гострих респіраторних захворюваннях та захворюваннях верхніх дихальних шляхів використовують інгаляцію паром з аквавитом. В інгалятор заливається склянка води та 70 г напою. Отримувана пара насичується ефірними компонентами аквавита, який знижує кількість хвороботворних бактерій і полегшує дихання. Крім цього покращується фізіологічна регенерація слизової оболонки та забезпечується місцевий імунітет.

Також аквавیت широко використовують для зігрівання при переохолодженні. Його додає до чаю або в заварений збір лікарських трав.

У стравах традиційної кухні Норвегії аквавیت використовується для приготування кондитерських виробів. Він додається як ароматична добавка для просочення коржів тортів та при виготовленні тістечок. Шоколадні фабрики використовують аквавیت для виготовлення однойменних цукерок, усередині яких цей напій знаходиться у рідкому стані.

Норвегія – це рибна країна та страви з риби в ній дуже популярні. Так, у деяких рецептах приготування морської форелі використовується аквавیت. Це надає рибі неповторного аромату та легкого відтінку алкоголю.

Шкода аквавита та протипоказання

Велика кількість випитого алкоголю згубно впливає діяльність організму, яке систематичне вживання викликає звикання й надалі алкогольну залежність.

До небезпечних властивостей аквавита можна віднести прояв алергічних реакцій на трави, які використовуються під час виготовлення. Можлива поява дрібної висипки та почервоніння в області шиї та пахв. Не бажано його пити людям, які страждають на високий тиск.

З цієї ж причини не варто робити з нього компреси, особливо людям, у яких шкіра вражена екземою.

Анісова настойка



Анісова настойка - це алкогольний напій міцністю від 25 до 51 об. використовується як аперитив перед їжею. Анісова настойка виготовляється шляхом наполягання насіння анісу на горілці.

У процесі витримки аніс віддає напою свої ефірні олії.

З'явився цей напій на сучасній території Росії та Європи у 16-17 ст. разом із караванами прянощів з Далекого Сходу. Завдяки своєму неповторному аромату його використовували у випічці та, звичайно ж, у виробництві горілки.

Анісова настойка (анісовка) була улюбленим напоєм Петра I. Виробляли її двох видів: на основі китайського анісу (бадьяна) та зеленого анісу, що зростав на території Росії. Анісовий лікер, настояний на суміші двох сортів анісу, був солодким, практично безбарвним і мав велику популярність. У той час як настоянка на зеленому анісі, кропі, коріандрі ^[55] та лимонній цедрі була дуже гірка, мала жовтуватий колір і застосовувалася в основному з лікувальною та профілактичною метою.

В даний час анісова настойка виробляється в багатьох країнах світу, але, як не дивно, Росія до них не входить. У Європі велике поширення анісова настойка набула після заборони абсент в 1905 р.

За рахунок специфічної реакції ефірних олій, анісова настойка на холоді або при розведенні її водою з льодом, набуває молочно-білого кольору.

Користь анісової настоянки

Анісова настойка широко використовується у народній медицині. Завдяки великому вмісту в ній ефірних олій її використовують для поліпшення травлення та як дезінфікуючий засіб. Якщо є проблеми зі стільцем, він рідкий або навпаки запор, слід пити по столовій ложці анісової настоянки перед кожним їдою.

При кашлі, бронхіті, трахеїті та ларингіті 5-10 крапель анісової настоянки додається разом зі столовою ложкою меду в чай або заварений трав'яний збір із шипшини, звіробію та глоду. Пити таку суміш слід двічі на день протягом кількох днів, все залежить від стану та занедбаності хвороби. Такий засіб має заспокійливу кашель дію, покращує відходження мокротиння та вбиває хвороботворні бактерії та віруси.

Анісова настойка також покращує загальний стан жінок у критичні дні, знімаючи біль та спазми внизу живота та спини. Слід приймати по чайній ложці 3 рази на день.

Якщо є проблеми з ясними та неприсмний запах з рота, то допоможе 20 крапель анісової настойки на стопку води. Отриманим розчином слід ретельно полоскати ротову порожнину після чищення зубів вранці та ввечері. Через кілька днів з ясен піде почервоніння і усунеться запах.

Ангіну допоможе вилікувати полоскання насиченим розчином анісової настойки (50 г) та теплої води (1 склянка). Полоскати горло потрібно щогодини. Це прибере гнійний наліт на гландах, зніме біль при ковтанні та прискорить процес одужання.

Для поліпшення лактації матерям, що годують, слід додавати в чай з молоком по 2 столові ложки анісової настойки. Не варто перейматися змістом алкоголю. Його буде така мала кількість, що не завдасть шкоди ні матері, ні дитині.

Шкода анісової настоянки та протипоказання

Надмірне вживання анісової настойки може призвести до алкогольної залежності. Також не слід вживати настоянку людям схильним до алергії. Це може призвести до нападів ядухи та анафілактичного шоку.

Анісова настойка протипоказана людям схильним до епілептичних нападів та людям з високим рівнем нервової збудливості. Сильно концентровану настоянку не слід застосовувати для розтирання шкірних, може виникнути хімічний опік.

При лікуванні запалення легенів, бронхіту та застуди не варто зловживати настоянкою, тому що це може призвести до збільшення захворювання. Не перевищуйте вказане в рецептах рекомендоване дозування.

Арак



Арак (*арак* або *araq*) - це алкогольний напій, міцністю від 30 до 60 об. широко поширений на Сході, у Центральній Азії, Європі, Індії, на островах Шрі-Ланка та Ява.

Вперше арак був виготовлений близько 300 років тому, але де саме – достеменно невідомо. Адже кожен східний народ вважає арак національним напоєм, який з'явився саме в його країні.

Передумовою створення араку стала необхідність корисного використання продуктів переробки винограду . Спочатку при виробництві араку використовували тільки виноградну макуху та цукор після перегонки, яких до нього додавали ароматичні речовини. Нині ж, залежно від регіону, арак виробляють із рису , винограду, інжиру , фініків, патоки, сливи та інших фруктів.

У кожному регіоні є своя історично технологія виробництва араку, але існує два невід'ємних етапи:

1. Процес бродіння основного інгредієнта із цукром;
2. Потрійна дистиляція суміші, що перебродила.

Отриманий напій наполягають у дубових бочках, а потім розливають у пляшки. У Туреччині, Сирії та Лівії - це спеціально підготовлені пляшки з довгим вузьким шийкою. Після витримки арак гарної якості має золотаво-жовтий колір.

У Східній Європі, на Близькому Сході та Центральній Азії в арак перед третім процесом дистиляції додає аніс (бадьян). В результаті виходить прототип анісової настоянки . Чим більше у напої анісу, тим нижча його фортеця.

Найчастіше перед вживанням готовий напій розводять невеликою кількістю води. При цьому відбувається реакція ефірної олії анісу з водою, в результаті арак набуває молочно-білого кольору. За свої властивості та колір у Лівії арак називають «молоко лева».

На Шрі-Ланці, в Індії та Бангладеш арак є традиційним напоєм. Однак виробляють його шляхом дистиляції ферментованого кокосового соку (тоді) або пальмового сиропу. Кокосовий сік збирають із закритих квітів пальми. На виході напій має світло-жовтий відтінок та більш високу міцність, яка становить від 60 до 90 об. Смак теж відрізняється від анисування і є чимось середнім між ромом і віскі . Острів Шрі-Ланка - найбільший у світі виробник кокосового араку.

Острів Ява славиться араком на основі житнього сусла та очеретяної патоки. Виготовлений шляхом перегонки напій має дуже яскравий, добре виражений аромат.

Монгольські та тюркські народи виготовляють арак з перекисного кінського чи коров'ячого молока (кумису). Мабуть, це найвідоміший алкогольний напій із молока з найменшою міцністю.

Вживають арак зазвичай у коктейлях . У чистому ж вигляді його п'ють як аперитив перед їжею або як дижестив після їжі, додавши трохи в каву .

Користь арака

Корисні властивості араку залежать від сировини, з якої він виготовлений. Так лікувальні властивості араку виробленого в Центральній Азії на основі анісу подібні до властивостей анісової настойки. При додаванні його в чай добре допомагає при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, шлункових коліках і розладах. На Сході існує думка, що арак добре допомагає при слабкості чоловічої сили.

Арак на основі кумису має безліч лікувальних та корисних властивостей. В результаті перегонки в ньому залишаються всі корисні вітаміни, антибіотичні речовини та амінокислоти , такі як триптофан , лізин , метіонін , що беруть участь у побудові молекул ДНК та РНК. Його використовують для нормалізації травних процесів, зменшення процесів бродіння у шлунку. Також арак перешкоджає зростанню гнильних бактерій у кишечнику.

Показаний він людям з атеросклерозом , гіпертонією , порушеннями роботи жовчного міхура тощо. Невелика кількість араку (30 г) допомагає при виснаженні нервової системи та загальної слабкості організму. Використовують його також для підвищення імунітету при респіраторних

захворюваннях, грипі та бронхіті . Для цього 30 г араку додають у тепле пиття або роблять інгаляції.

Арак на основі кокосового соку ^[6] має низку корисних властивостей. При його вживанні в малих дозах він сприяє розширенню судин, зменшенню на них жирових бляшок, посилює кровообіг і наповнення дрібних судин, а також знижує кров'яний тиск. Дія такого виду араку знижує ризик інфаркту та зміцнює серце.

Для поліпшення травлення, обміну речовин та позбавлення від запорів арак п'ють по столовій ложці тричі на день після їди протягом тижня. Маска для обличчя з араком сприяє омолодженню шкіри. Для її приготування використовують 100 мл молока та 50 мл араку. Отриманим розчином змочують марлю і прикладають на 20 хвилин на обличчя. Після зняття марлі слід протерти шкіру сухим ватним тампоном і змастити кремом. Після кількох разів шкіра обличчя стає еластичною, набуває здорового кольору і на ній зменшуються вікові плями.

Шкода араку та протипоказання

Якщо ви поїхали до подорожі на Схід, не слід брати арак у місцевих жителів з рук, це може призвести до серйозних негативних наслідків. Це пов'язано з низьким рівнем санітарної гігієни у Східних країнах, а також повсюдним підробленням цього напою. Для міцності він може бути розведений метанолом, вживання 10 мл якого може призвести до сліпоті, а 100 мл – до смерті.

Протипоказано лікування араком у період загострення шлунково-кишкових захворювань, при індивідуальній непереносимості організму , а також жінкам у період вагітності та годування груддю.

Арманьяк



Арманьяк (фр. *aigue ardente* – «вода життя») – це алкогольний напій міцністю 55-65 про. за смаковими та видовими якостями дуже близький до коньяку.

Виробляють його у південно-східній частині Франції у провінції Гасконь. За походженням арманьяк майже на 100 років старший за коньяк. Вперше про нього згадується у 15 столітті. Виробництво арманьяку дуже схоже на технологію виробництва коньяку. Відмінності є лише у процесі дистиляції.

Складається технологія виробництва з кількох етапів:

1 етап : Збір винограду. Для виготовлення арманьяку використовується лише десять сортів винограду: клерет де гасконь, жюрансон блан, місліє сен-франсуа, план де мрій, уні блан, бако 22А, коломбар, фоль бланш та ін. . Після цього кожен сорт окремо тиснуть та залишають для повного природного зброджування.

2 етап : Процес перегонки. Цей етап суворо регламентований міжнародними стандартами. Він не може розпочатися раніше 1 вересня або пізніше 30 квітня. У Гасконії дистиляція традиційно розпочинається у листопаді.

3 етап : Витримка. Готовий напій розливають у свіжі бочки із чорного дуба по 250 літрів, де відбувається максимальне вбирання дубильних речовин із дерева. Потім переливають арманьяк у більш старі бочки, які зберігаються у льохах на земляній підлозі. Максимальний термін витримки напою – 40 років.

Після закінчення витримки арманьяк переливають у скляні бутлі, і процес наполягання припиняється, а вже набуті колір та аромат чудово зберігаються. Не кожен напій, як і коньяк, можна називати арманьяком. Існує чотири критерії, яким має відповідати напій: місце виробництва – Арманія; основа напою – вино із місцевого винограду; перегонка здійснюється шляхом подвійної чи безперервної дистиляції; відповідність нормам та стандартам якості.

Залежно від терміну витримки, на пляшках арманьяка ставлять відповідне маркування. Літерами VS позначається арманьяк, витримка якого не менше 1,5 років; VO/VSOP – не менше 4,5 років; Extra/XO/Vieille Reserve – не менше 5,5 років. Продаж арманьяка ведеться більш ніж у 132 країнах світу, проте основними ринками збуту незмінно залишаються Іспанія, Великобританія, Німеччина, Японія та США.

Користь арманьяка

Виготовлений був арманьяк як лікувальний засіб у 1411 р. Вважалося, що він має сорок лікувальних властивостей та допомагає загострити почуття, покращити пам'ять, підбадьорити тіло та зберегти молодість. При цьому вживати його необхідно невеликими дозами як діжестив.

Арманіяк містить у собі велику кількість деревного таніну. Ця речовина перешкоджає попаданню в організм вільних радикалів, сприяє розрідженню крові ^[7], що перешкоджає утворенню тромбів у судинах.

Арманьяк також має хороші антисептичні та гоючі властивості. При зовнішньому застосуванні його прикладають до шкірних виразок, нориць і відкритих ран. Від болю у вухах теплий арманьяк закопують у вуха по 3-5 крапель. Це знімає запалення та добре зігріває органи переднього вуха.

Лікувальними властивостями арманьяк має і при застудних захворюваннях. Його п'ють із чаєм та медом при сильному кашлі. При відчутті в горлі слід 30 г арманьяка випити дрібними ковтками, трохи затримуючи в роті. Таким чином, напій повністю обволікає горло та пом'якшує відчуття на слизовій оболонці.

Біль у суглобах знімає компрес із арманьяку. Для цього необхідно марлю змочити арманьяком, накрити поліетиленом та теплою тканиною. Цей компрес слід тримати протягом 30 хвилин, після чого місце прикладання змастити кремом. Таку процедуру слід повторити щонайменше п'ять разів протягом тижня.

При виразкових хворобах шлунка та дванадцятипалої кишки вживання арманьяку в малих дозах сприяє процесу загоєння, зниженню кислотності та зменшенню болю.

Шкода арманьяка та протипоказання

Надмірне вживання арманьяка може спричинити алкогольну залежність, призвести до порушення роботи печінки, жовчного міхура та підшлункової залози. Також не рекомендується вживати арманьяк на будь-яких стадіях онкологічних захворювань та при загостренні захворювань шлунково-кишкового тракту.

Не варто пити арманьяк людям, які страждають на гіпертонічну хворобу, що мають серйозні порушення роботи серцево-судинної системи, вагітним жінкам та дітям.

Бальзам



Бальзам (грец. *Balsamon* - "лікувальний засіб") - це алкогольний напій міцністю 40-45 про. (Деякі до 65 об.), настояний на цілющих травах, вживається виключно в лікувальних та профілактичних цілях. Традиційно, бальзам має коричневий колір за рахунок різноманітних трав, коріння та плодів.

Бальзам як лікувальна настоянка народився в середині 18 століття.

Технологія виробництва бальзамів дуже складна і включає кілька досить тривалих етапів.

1 етап : Окреме наполягання кожного інгредієнта на спирті протягом 1-3 місяців. До складу бальзаму може входити понад сорок видів компонентів. Таких, як: полин, зубрівка, деревій, оленячі роги, звіробій, буркун, материнка, коріння калгану, дягиля, левзеї, насіння анісу, кропу, плоди черемхи, коріандру^[55] та інші.

2 етап : Дистиляція кожного інгредієнта. При перегонці можливе використання одноразової або подвійної дистиляції.

3 етап : Роздільна витримка відбувається протягом місяця. За цей період майбутні компоненти бальзаму максимально віддають усі корисні речовини.

4 етап : Змішування інгредієнтів. При цьому компоненти повинні доповнювати один одного, а не пригнічувати.

5 етап : Фільтрування. Цей етап відбувається у кілька стадій. Зазвичай для повного очищення бальзаму від листочків трав і порошок, що потрапили в нього, досить потрібного ступеня очищення. Однак навіть при цьому можлива наявність на дні пляшки трав'яного осаду.

6 етап : Спільна витримка вже відбувається після розливу бальзаму по пляшках. Зазвичай використовують спеціальні пляшки із темного скла або кераміки, щоб зберегти напій від сонячних променів.

Смак готового напою схожий смак лікарської мікстури, але при цьому кожен інгредієнт бальзаму яскраво не виділяється. Вони йдуть легким тлом, доповнюючи одне одного.

Найпопулярнішими та найвідомішими бальзамами є: чорний *ризький бальзам* та *бальзам Бітнера*.

Користь бальзаму

За рахунок великої кількості інгредієнтів бальзами насичені цілим рядом мінеральних речовин (залізо^[8], кобальт, цинк, мідь^[69], марганець, магній, кальцій, хром, натрій, калій^[9]), органічних кислот (яблучна, аскорбінова, лимонна, винна, оцтова, полімітинова, мурашина, оле, стеаринова та ін), а також вуглеводами, білками, жирами, алкалоїдами, глюкозидами, дубильними речовинами та ін.

Бальзам є прекрасним тонізуючим засобом при перевтомі, фізичних та розумових навантаженнях та загальній слабкості організму. Вживають його по 30 р після їжі. Іноді для збудження апетиту бальзам п'ють як аперитив.

У профілактичних цілях і як засіб від застуди 1-2 чайні ложки бальзаму додають у чай з лимоном^[22] або кавою. При цьому посилюється потовиділення та відхаркування мокротиння з бронхів.

- Чорний ризький бальзам завдяки вмісту в ньому перцевої м'яти використовується для лікування жовчнокам'яної хвороби. Валер'яна та меліса чудово заспокоює нервову та серцево-судинну систему. Також використовують для профілактики захворювань шлунково-кишкового тракту, т.к. містить в'язучі та антисептичні речовини.

- Бальзам Бітнера вживають при підвищеній нервовій збудливості та порушеннях сну, для поліпшення обмінних процесів в організмі, бадьорості та енергії. Бальзам знімає дратівливість та втому. Як загальнозміцнюючий засіб призначають бальзам Бітнера у післяопераційний період, у період реабілітації, при високих фізичних та розумових навантаженнях.

У профілактичних цілях бальзам вживають при гастритах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, дискінезії, а також розладах шлунка та запорі. Бальзам завдяки своїм речовинам володіє імунномодельючими властивостями. Розтирання та використання його як компрес, знімає біль у м'язах і суглобах. При гострих респіраторних захворюваннях та ангіні бальзам розводять у теплій воді та отриманим розчином попестити горло.

Рекомендована доза бальзаму з лікувальною та профілактичною метою не більше 150 г на тиждень або 20-30 г на день.

Шкода бальзаму та протипоказання

Перед вживанням бальзамів необхідно детально з'ясувати його склад і переконатися, що жоден з компонентів не викликає алергії. Лікувальні властивості бальзамів виявляються тільки при вживанні їх відповідно до рекомендованого дозування. Будь-яке перевищення дози може призвести до токсичних отруєнь, коли іноді дуже складно підібрати правильне лікування.

Вживання бальзамів протипоказане при нирковій та печінковій недостатності, жінкам у період вагітності та годування груддю, а також дітям.

Бенедиктин



Бенедиктин (фр. Benedictine – благословенний) - алкогольний напій на основі збору близько 27 видів трав, меду та коньяку місцевого виробництва, міцністю 40-45 об., що відноситься до класу лікерів.

Вперше цей напій з'явився у 1510 р. у Франції у монастирі святого Бенедикта в абатстві Фекамп. Його виготовив чернець Дон Бернардо Вінчеллі. До складу напою входило близько 75 видів трав.

Проте первозданий рецепт бенедиктину було втрачено. Відродився напій із деяким удосконаленням у 1863 р. завдяки виноторговцю Олександрю Леграну. Саме він розпочав масове виробництво та продаж напою. Крім назви на етикетці Легран, як подяка за рецепт, став друкувати девіз чернечого ордену DOM («Deo Optimo Maximo» дослівний переклад – *Господу Найкращому Великому*).

Сучасний напій також виробляють у місті Фекамп на одному із найстаріших заводів Франції. Рецепт напою є комерційною таємницею і тримається у найсуворішому секреті. Одночасно трохи більше трьох осіб на заводі може повністю знати рецепт і технологію виробництва. Напевно відомо, що в напій входять такі інгредієнти, як меліса, шафран, ялівець, чай, коріандр^[55], чебрець, гвоздика, ваніль, лимон^[22], цедра апельсина, кориця та інші. Компанія дуже цінує своє ім'я і припиняє всі спроби підробки напою по всьому світу. За весь час існування заводу компанія виграла понад 900 судових справ, пов'язаних з підробленням напою.

Готовий напій має золотистий колір, солодкий смак та насичений трав'яний аромат.

П'ють бенедиктин як аперитив з льодом у чистому вигляді та у різних коктейлях.

Користь бенедиктину

Як не дивно, але в європейських країнах до 1983 р. іноді жінкам на ранніх термінах вагітності прописували лікарі бенедиктин як засіб від нудоти.

Корисні та лікувальні властивості бенедиктину визначаються наявністю в ньому лікарських трав. Однак їх позитивний вплив можливий при вживанні бенедиктину в невеликих дозах, не більше 30 г на день у чистому вигляді або 2-3 чайні ложки з чаєм.

Дягіль у складі бенедиктину допомагає при шлункових кольках, здутті, проносі та нетравленні шлунка. Також вживання його з медом має тонізуючий ефект на серцево-судинну систему, допомагає при нервовому виснаженні, депресії чи істерії, а також при гіпотонії.

Дудник дуже багато має лікувальні властивості. Позитивно впливає на всі органи людини. Особливо він добре допомагає при респіраторних захворюваннях, бронхітах, ларингіті. Пиття з додаванням бенедиктину полегшує кашель, пом'якшує його та має відхаркувальну дію. При зовнішньому застосуванні за рахунок дудника бенедиктин допомагає при зубному болю, стоматитах і як компрес при ревматизмі.

Шафран у бенедиктині стимулює обмін речовин, омолоджує шкіру. Також сприяє зупинці та зменшенню виділення крові у жінок у критичні дні, оновлює кровоносну систему в цілому, регулює роботу печінки ^[10] та селезінки.

Інші компоненти бенедиктину мають схоже на організм людини.

Шкода бенедиктину та протипоказання

Не варто пити бенедиктин людям, які бажають схуднути. Через велику кількість цукру напій є дуже калорійним продуктом. Також слід уважно ставитися до вживання бенедиктину людям, схильним до алергічних реакцій, деякі трав'яні компоненти напою можуть призвести до алергічної задухи.

Протипоказаний бенедиктин людям із хронічними захворюваннями нирок та печінки. Його вживання може загострити хворобу.

Шкідливий бенедиктин вагітним і жінкам, що годують, а також дітям до 18 років.

Бренді



Історія виникнення самого напою дуже туманна і давно втрачена. Відомо лише, що з'явився він приблизно в XII столітті, а популярним став у XIV завдяки голландським торговцям, які, щоб запобігти псуванню вина в дорозі, стали переганяти його (дистилювати). Звідси і назва – *brandvine* у перекладі з голландської мови означає «палене вино».

Складно назвати словом «бренді» якийсь певний напій, скоріше, це спосіб його виробництва. Можна сказати, що бренді – це концентроване вино. Спочатку передбачалося розбавляти його водою перед вживанням, але напій виявився настільки гарним, що згодом став самостійним продуктом перегонки вин.

Найчастіше для виготовлення бренді використовують виноградне вино. Найвідоміші виноградні бренді виробляють у місцевостях Коньяк та Арманьяк у Франції. Також цей напій

виробляється на півдні Іспанії, Греції, Америці, Вірменії, Азербайджані, Молдавії, Болгарії. У кожній країні бренді має свою специфічну назву.

Так само бренді виготовляють із різних фруктів та ягід. Це може бути яблука, груші, сливи, вишня, персики, малина.

Для визначення якості бренді використовують спеціальну класифікацію: С – коньяк, V – дуже, S – чудовий, X – понад, Про – старий, F – відмінний, Р – світлий, Е – спеціальний.

Користь бренді

Дивно говорити про корисні властивості алкогольного напою, але вони є.

Бренді, як і багато спиртних напоїв, має тонізуючу дію, тому допоможе зняти стрес і нервову напругу в кінці важкого робочого дня. Також може служити аперитивом, оскільки стимулює виділення шлункового соку, тим самим покращуючи апетит та травлення. Корисно вживати бренді в холодну пору року, коли організм найбільш схильний до простудних захворювань, оскільки присутність у напої дубильних речовин і танінів посилюють дію вітаміну С в людському організмі.

Більшість спиртних напоїв негативно впливають на кровоносні судини, викликають їх звуження та ламкість. Бренді ж, навпаки, завдяки наявності флавоноїдів допомагає судинам розширюватися. Найбільша їх кількість знаходиться у бренді, виготовлених із винограду.

Також у бренді можуть бути різні кислоти, залежно від того, з яких фруктів або ягід він виготовлений.

Яблучна кислота є потужним антиоксидантом, нормалізує згортання крові, покращує травлення, зміцнює судини.

Бурштинова кислота зміцнює імунітет, сприяє збагаченню клітин та крові киснем, нейтралізує отрути та дію вільних радикалів.

Елагава кислота має протівірусні, антиоксидантні, протипухлинні ^[11], протизапальні, протиалергенні властивості. Сприяє розширенню судин та зниженню кров'яного тиску, зміцненню стінок капілярів.

Шкода бренді та протипоказання

Природно, найбільш логічним протипоказанням до вживання бренді, як і будь-якого іншого алкогольного напою, є зловживання.

Категорично протипоказано вживати алкоголь вагітним і жінкам, що годують, дітям, підліткам, людям із захворюваннями печінки, підшлункової залози, нирок, підвищеним кров'яним тиском, серцево-судинними захворюваннями.

Також спиртні напої негативно впливають на центральну нервову систему, провокуючи психози та депресію, репродуктивну систему, викликаючи безплідність.

Тривале та надмірне зловживання алкогольними напоями веде до незворотних наслідків.

Бурбон



Бурбон (англ. *bourbon*) - це споконвічно американський алкогольний напій один із видів віскі . Фортеця напою становить 40-45 об., але найчастіше напій має 43 об.

Вперше цей напій з'явився наприкінці 18 – на початку 19 ст. в невеликому місті Паріс Кентуккі. Назву йому дали по однойменному району штату Бурбон, де знаходиться місто-засновник. Перша реклама бурбона, яка з тих пір, датується 1821 р. Під час громадянської війни бурбон видавався солдатам в обов'язковому порядку, як антисептичний засіб для промивання ран від куль і багнетів гвинтівок.

У 1920 р. в Америці було прийнято «Сухий закон», внаслідок чого виробництво та продаж алкоголю у великих масштабах припинилося. Заводи з виробництва бурбона зупинилися і багато фермерів втратили свій основний заробіток. Відродження напою сталося зі скасуванням сухого закону 1934 р.

Процес виробництва бурбона складається з трьох невід'ємних етапів:

1. **Бродіння сусла.** Виготовляють бурбон, на відміну від віскі, із кукурудзи (близько 51% від загальної маси сусла), жита та вівса.
2. **Дистиляція сусла.** Після процесу дистиляції отримані спирти піддаються фільтрації через деревне вугілля з кленового дерева.
3. **Розлив та наполягання.** Витримують бурбон щонайменше двох років у обпалених зсередини свіжих дубових бочках по 50 л. Що надає напою неповторний смак та аромат.

За законом у бурбон заборонено додавати будь-які барвники. Бурштиново золотий колір напій набуває лише за рахунок витримки.

Бурбоном по праву називається лише той віскі, який виготовлений у США в штатах Кентуккі, Індіана, Іллінойс, Монтана, Пенсільванія, Огайо та Теннесі. Найвідомішим брендом бурбона є Jim Beam.

Вживають бурбон у чистому вигляді, розведений водою з льодом або в коктейлях .

Користь бурбона

Бурбон дуже низькокалорійний напій, у ньому міститься всього 55 калорій у 50 р., тому його можуть вживати люди, які стежать за своєю вагою.

За рахунок використання в технології виробництва бурбону великої кількості кукурудзи, напій збагачується вітамінами (А , РР , група В ^[12]) і мінералами (фосфор , калій , кальцій , магній ,

натрій, залізо та інші), що містяться в ній. Бурбон містить антиоксиданти, що перешкоджають проникненню в організм вільних радикалів. Малі дози бурбона у чистому вигляді розширюють судини, знижують тиск та ймовірність серцево-судинних нападів та інсультів.

Бурбон використовують для виготовлення лікувальних настоянок. Добре допомагає настоянка глоду криваво-червоного на бурбоні при аритмії, тахікардії, гіпертонії, безсонні. Для цього необхідно 1 столову ложку потовчених квітів і плодів глоду залити склянкою бурбона і наполягати протягом тижня. Після цього приймати по 30-40 крапель до їди 3-4 рази на день, залежно від самопочуття.

Завдяки корисним речовинам кукурудзи ^[13] Бурбон слід вживати людям з порушенням роботи шлунково-кишкового тракту, запорам або рідким випорожненням. Він дозволяє зняти нервову напругу, відновити психічну рівновагу та покращити самопочуття.

Також 30 г бурбона щодня покращує роботу жовчного міхура, розріджує жовч, знижує її в'язкість і надає їй здорового жовтого кольору.

За хвороб горла добре допомагає 1 столова ложка напою, розведена в склянці теплої води. Отриманим розчином необхідно полоскати горло кожні три години протягом дня. У розчині достатньо виходить алкоголю для зняття болю та антисептичної дії. Горіхова настойка на бурбоні корисна при бронхітах та запаленнях легень. Для приготування настоянки необхідно склянку змелених волоських горіхів залити ¹⁰⁰ мл бурбона і дати настоятися два дні. Потім додати три повністю змелених лимона ^[22] (крім кісточок), 300 г стовченого алое, 100 г вершкового масла та 200 г меду. Усю суміш ретельно перемішати і по столовій ложці за півгодини до їди розсмоктувати та потихеньку ковтати, дозволяючи лікарському засобу поступово стікати по горлу.

Зняти м'язову слабкість після фізичних навантажень та відновити сили після оперативного втручання допоможе бурякова настойка. Для цього необхідно натерти на великій тертці буряк наповнити нею догори ємність і залити бурбоном. Наполягати суміш слід у теплі протягом 12 днів. Вживати по 30 г перед їжею.

Шкода бурбона та протипоказання

У складі бурбона міститься велика кількість складних сполук, таких як ацетальдегід, танін, сивушні олії та фурфурол. Їх вміст у бурбоні у 37 разів більший, ніж у горілці. В результаті надмірне вживання бурбону може призвести до важкого алкогольного отруєння.

Не рекомендується вживати бурбон при загостренні різноманітних захворювань, а також жінкам у період вагітності та лактації.

Вермут



Вермут (нім. *wermut* - полин) - алкогольний напій, ароматизований прянощами, спеціями та лікарськими травами міцністю від 15 до 20 об. Належить до класу кріплених вин .

Історія ароматичних вин сягає далеко в давні віки. Вперше про рецепт виготовлення вермуту згадується у джерелах X-IX ст. до н.е. в роботах Гіппократа.

Перше ж масове виробництво вермуту почалося 1786 р. у Турині виноробом Антоніо Бенедеттом Капраном. У той час як основа напою використовувалися виключно білі вина. В даний час за основу може бути використане вино. За рахунок цього колір вермуту може змінюватись від блідо золотого до бурштинового і від світло-рожевого до насиченого червоного.

Виробництво вермуту відбувається у кілька стадій. Спочатку всі ароматичні складові вермуту просушуються, розтираються в порошкоподібну суміш, заливаються спиртово-водним розчином та при постійному обертанні чанів, настоюються протягом 20 днів. Цього часу достатньо розчинення ефірних масел. До складу ароматичних компонентів при приготуванні вермуту може входити кілька десятків видів прянощів та трав. Найбільш поширеними є полин , деревій , м'ята , кардамон ^[21] , кориця, мускатний горіх , чорна бузина , буркун , материнка , оман , дягіль , імбир ^[14] , звіробій , ромашка , меліса та інші Для надання вермуту характерної гіркоти використовують кору хініну, полин, пижму , шандру та дубівник.

Далі настояний екстракт трав та підготовлене вино ретельно фільтруються та з'єднуються. До отриманої суміші додають цукор, як консервант і підсолоджувач, і спирт для збільшення міцності та збереження ароматичних речовин.

Майбутній напій на наступному етапі охолоджується до -5°, повторно фільтрується та поступово протягом тижня нагрівається до кімнатної температури.

Після закінчення всіх технологічних процесів вермут настоюється від 2 до 12 місяців і розливається в пляшки для подальшого продажу.

Існує світова класифікація вермутів за відсотковим вмістом у них цукру. Було встановлено 5 основних груп вермут (vermouth):

- вермут на основі сухих білих вин із вмістом цукру менше 4%;
- вермут на основі білого вина, що містить 10-15% цукру;
- вермут на основі червоного кріпленого вина, що містить понад 15% цукру;

- вермут на основі рожевого вина з рівнем цукру 10% та вище;
- вермут, що має дуже гіркий смак і відноситься переважно до бальзамів.

Найбільш популярними у світі марками вермутів є: Martini , Gancia, Noilly Prat, Cinzano, Gran Torino та ін.

П'ють вермут як аперитив у чистому вигляді з льодом або у складі коктейлів .

Користь вермуту

Вермут спочатку створювався як лікарський засіб, що поєднав у собі смак прекрасного вина та лікарських рослин.

Вермут, як у Стародавню Грецію, і у суспільстві, вважається відмінним антисептиком. Його використовують для поліпшення травлення та порушення апетиту. Вермут широко використовується в народній медицині і добре справляється з деякими недугами.

Як засіб від кашлю при простудних захворюваннях використовується вермут із медом . Для цього 100 мл вермуту підігрівають до 80°С поступово додають 1-2 столові ложки меду. Отриману суміш остуджують до кімнатної температури та вживають щодня по три столові ложки на день після їди.

Ангін допоможе вилікувати тепла настоянка вермуту та запашної фіалки, яку можна придбати в аптеці. Для цього необхідно залити 25 г сухої фіалки склянкою вермуту та наполягати протягом двох тижнів у темному місці. Готова настойка може зберігати свої властивості протягом трьох місяців. Тому її можна приготувати про запас із настанням холодів. Отриманий розчин слід використовувати для полоскання горла, попередньо розвівши 1 столову ложку настоянки 0,5 склянки теплої води. Полоскати слід щонайменше 2 рази на день.

Дуже ефективним засобом для профілактики виразкових хвороб шлунково-кишкового тракту є настоянка вермуту та алоє . Для приготування настоянки необхідно 3 невеликі листки алоє змолоти на м'ясорубці, змішати отриману кашку з 3/4 склянки меду і залишити настоюватися протягом трьох днів у темному місці. Після цього до суміші додати 0,5 склянки вермуту, ретельно перемішати і дати ще добу настоятися. Приймати настій слід 2-3 рази у день столовій ложці перед їжею. Курс прийому такого засобу продовжується протягом 1-2 місяців. Внаслідок цього значно знижується ризик загострення захворювання.

Шкода вермуту та протипоказання

Вермут через велику кількість рослинних компонентів слід обережно приймати людям схильним до алергічних реакцій , т.к. складові напою можуть спричинити або посилити алергію.

Також слід утриматися від вживання вермуту людям із хронічними захворюваннями ШКТ, нирок та печінки в період загострення хвороби.

Категорично заборонено вживання вермуту вагітним, жінкам у період лактації та дітям віком до 18 років. Це може завдати непоправної шкоди здоров'ю.

Надмірне захоплення вермутом може призвести до тяжкої форми алкоголізму і, як наслідок, до цирозу печінки.

Вино



Вино (лат. *Vinum*) - це алкогольний напій, створений в результаті природного бродіння винограду або іншого фруктового соку. Фортеця напою після бродіння становить 9-16 об.

При виготовленні кріплених вин висока міцність досягається шляхом розведення вина спиртом до потрібного відсоткового вмісту.

Вино є найдавнішим напоєм. Існує чимало легенд першого виникнення напою, які відображені в епосах Стародавньої Грецької, Стародавньої Римської та Перської міфології. Багато вчених вважають, що виникнення та розвиток виноробства невід'ємно пов'язане зі становленням та розвитком людського суспільства.

Найдавніше вино, яке дійшло до наших днів у вигляді скам'янілих залишків, датується 5400-5000 роками. до н.е. Знайдено його було на сучасній території Кавказу.

Технологія виробництва напою постійно зазнавала змін. Це відбувалося до того часу, доки були чітко розмежовані основні стадії. Процес виробництва білого та червоного вина має свої відмінності.

Так червоне вино виготовляють із винограду червоних сортів. Дозрілий виноград збирають і пропускають через дробарку, в якій спеціальні гребені поділяють ягоди та непридатні для переробки гілочки. При цій операції кісточки повинні залишитися цілими, інакше вино буде занадто терпким. Потім роздавлений виноград разом із дріжджами поміщають у спеціальні чани, де починається процес бродіння. Через 2-3 тижнів інтенсивність бродіння знижується, а насичення спиртами доходить до максимуму. У разі недостатньої кількості у винограді природної кількості цукру, сусло можуть додавати чистий цукор. Після закінчення бродіння, вино зливають, віджимають макуху і фільтрують.

Молоде вино можуть одразу розливати по пляшках, в результаті вийде досить дешеві марки вин. Для дорожчих марок властива витримка в дубових бочках у льохах щонайменше 1-2 роки. Протягом цього періоду вино випаровується, але в дно осідає осад. Щоб досягти найкращої якості, вино в бочки постійно доливають і переливають у бочки для очищення від осаду. Витримане вино піддають кінцевій фільтрації та розливу у пляшки.

Для виробництва білого вина, плоди винограду перед процесом бродіння очищають від шкірки, а для наполягання використовують тільки зціджене вино без віджиму. Процес старіння білого вина вбирається у 1,5 років.

Залежно від вмісту цукру у вині та його міцності, вина поділяються на столові, кріплені, ароматизовані та ігристі.

Виробляють вина повсюдно у всьому світі, але до п'ятірки лідерів продажів вина входять Франція, Італія, Іспанія, США, Аргентина.

Кожен сорт вина подається до столу за певної температури та до певних страв.

Користь вина

Багато лікарів вважають, що щоденне вживання в невеликих кількостях вина дуже корисне для здоров'я всього організму (не більше одного келиха на день). У ньому міститься велика кількість ферментів, кислоти (яблучна , винна), вітаміни (В1 , В2 , С , Р), мікроелементи (кальцій , натрій , калій , фосфор , магній ^[15]) та інші біологічно активні речовини.

Так червоне вино дуже багате на такий антиоксидант , як ресвератрол. За своїми властивостями він у 10-20 разів сильніший за вітамін Е. Вино також містить залізо та речовини, що сприяють його кращому засвоєнню, що збільшує рівень гемоглобіну. Сприятливий вплив на червоний косий мозок сприяє виробленню червоних кров'яних тілець (еритроцитів).

Вживання вина посилює травлення, апетит та секрецію слинних залоз. Має антисептичні та антибактеріальні властивості, пригнічуючи збудників холери , малярії та туберкульозу . Прописують вживання червоного вина за виразкових хвороб. Наявність у ньому дубильних речовин сприяє швидкому загоєнню виразок.

І біле, і червоне вино знижує рівень холестерину в крові, нормалізує обмін речовин, сприяє виведенню шлаків та токсинів. Також вони нормалізують рівень солі, тому рекомендується вживання вина зменшення відкладення солей у суглобах.

Вміст у вині вуглеводів та деяких видів протеїнів дає організму додаткову енергію. Винні кислоти сприяють засвоєнню складних білків тваринного походження.

Шкода вина та протипоказання

Корисні властивості мають тільки натуральні вина без будь-яких добавок, присадок і барвників.

Надмірне вживання вина може призвести до розвитку ішемічної хвороби серця , цирозу печінки та діабету . Також надмірна кількість алкоголю може стимулювати розвиток та зростання ракових утворень.

Слід виключити з раціону вино жінкам у період вагітності та годування груддю, людям із захворюваннями печінки та підшлункової залози, при загостренні циститу та в період лікування антибіотичними препаратами.

Віскі



Віскі (від кельт . *uisge baugh* - вода життя) - міцний алкогольний напій (40-60 об), що отримується в результаті перегонки солодових зерен пшениці , ячменю та жита.

Точнісінько визначити місце виникнення напою не вдається вже багато років. Суперечка про право віскі ведуть дві країни – Ірландія і частина Великобританії – Шотландія. Проте, перші згадки збереглися в шотландських документах від 1494 р. Це записи ченців, які вперше напої.

З моменту його появи та до 17 ст. віскі вироблявся у національних масштабах практично кожним фермером, поставимо під загрозу виробництво достатньої кількості хліба для населення. Адже у виробництво віскі та хліба використовувався ячмінь. Внаслідок цього виробників віскі обклали великими податками. Але це лише покращило якість напою. Адже дрібні підсобні виробники, не витримавши податкового навантаження, відійшли на задній план, тим самим давши дорогу великим виробникам, які почали боротися за покупця, покращуючи напій. Отже, можна стверджувати, що віскі вже понад 500 років.

Технологія виробництва віскі практично не змінилася з часів виникнення та складається з 5 основних етапів:

1 етап: Пророщування солодових зерен пшениці , жита, ячменю та кукурудзи . В результаті частина крохмальних речовин перетворюється на цукор. На завершення зерна просушуються.

2 етап: Сухе пророщене зерно змелюється та заливається гарячою водою. В отриману суміш додають невелику кількість дріжджів і залишають у спеціальних чанах бродити на 3-4 дні.

3 етап: Перебродив масу піддають процесу подвійної дистиляції і отримують спирт міцністю 70-80 об.

4 етап: Молодий спирт розливають у свіжі дубові бочки та витримують мінімум три роки. Зазвичай напій для оптимальної міцності витримують 5-8 років. Після закінчення процесу витримки напій має міцність 50-60 об.

5 етап: Перед розливом готового напою проводять його купажування – змішання декількох сортів віскі для отримання більш насиченого смаку та аромату, та розведення спеціально очищеною водою, для зниження міцності.

Готовий напій може бути від блідо-жовтого до насиченого коричневого кольору та практично не містити цукру.

Виробників віскі більше сотні, проте найвідомішими є: Jameson, Connemara, Black Velvet, Crown Royal, Auchentoshan, Black & White, Hankey Bannister, Johnnie Walker, Scottish Prince та ін.

Користь віскі

Щоденне його вживання у кількості 30 р. попереджає виникнення інфаркту. Шотландці його додають повсюдно практично у все питво: чай, кава, колу та соки. Крім цього, віскі широко використовують у косметології як основу для виготовлення лосьйонів та масок для обличчя. За рахунок своєї міцності віскі є хорошим антисептиком і має протизапальну дію. Це відмінний продукт для приготування різноманітних лікарських настоянок та компресів.

Алтей лікарський, настояний на віскі, використовується як відхаркувальний, обволікаючий і протизапальний засіб при захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Цю лікарську траву (20 г) заливають віскі (500 мл) та настоюють протягом 10 днів у темному місці. Готову настойку приймають по 10-15 крапель 3 рази на день.

Сечогінні, стимулюючі та тонізуючі властивості, має настойка кореня любистка на віскі. Для приготування використовується 100 г потовченого кореня та 300 мл віскі. Отриманий розчин наполягає 15-20 днів і вживається по столовій ложці перед кожним прийомом їжі.

Для зниження тиску, при серцево-судинних захворюваннях, поганому травленні та гастриті застосовується настойка із зелених волоських горіхів^[16] та віскі. Для цього 100 г подрібнених горіхів заливають 500 мл віскі і настоюють на сонці в пляшці з темного скла протягом 2 тижнів. При цьому суміш щодня збовтують. Готову настойку проціджують і п'ють по столовій ложці до їди 3 рази на день. Ця ж настойка добре допомагає при бронхіті, якщо її додавати до чаю з медом.

Настоянка червоної конюшини на віскі є ефективним засобом при головних болях, атеросклерозі, шумі у вухах. Для її приготування використовують 40 г квітів конюшини та 600 мл віскі. Отриману суміш наполягають два тижні. Готову настоянку слід пити перед обідом або ввечері перед сном по 20 г. Лікування проводиться протягом трьох місяців з перервами між місяцями 10 днів. Повторно проходити курс слід не раніше, ніж за півроку.

Шкода віскі та протипоказання

Надмірне вживання віскі, як і будь-якого іншого міцного алкогольного напою, може призвести до сильної інтоксикації організму, а тривале та систематичне зловживання може призвести до алкоголізму. При цьому сильне навантаження на нирки та печінку може призвести до порушення їхньої діяльності або відмови.

Не слід вживати даний напій людям з психічними розладами, вагітним і жінкам, що годують, а також дітям.

Вишневий лікер



Вишневий лікер (англ. *cherry liqueur*) – це алкогольний напій, настояний на вишневих плодах та листі на основі виноградного бренді з додаванням цукру. Фортеця напою становить 25-30 об.

Вишневий лікер був винайдений в Англії Томасом Грантом із містечка Кент. Виготовляли лікер із одного сорту чорних вишень – морель. Однак зараз використовують практично усі сорти. Крім Англії, вишневі лікери виробляють ще в Німеччині, Франції та Швейцарії.

Для приготування вишневого лікеру використовують дозрілі ягоди вишні.^[17] разом із кісточкою. Серцевина кісточки при наполяганні віддає напою гіркуватий присмак та аромат мигдальних горіхів. Віджятий сік вишні з кісточками з'єднують із чистим бренді та цукровим сиропом і наполягають протягом місяця до повної ароматизації. Яскраво-червоний колір надають лікеру за рахунок рослинних барвників.

Через нескладну технологію виробництва вишневі лікери виробляють у домашніх умовах. Рецепти приготування багато. Ось один із них. На початку приготування вишню (1,5 кг) миють, відокремлюють від плодоніжки та поміщають у скляну посудину. Потім заливають охолодженим негустим цукровим сиропом (600 г цукру на 1 л води) і чистим харчовим спиртом (0,5 л). Для аромату та деякої пікантності додають ванільний цукор (1 пакетик – 15 г), паличку кориці, гвоздику (3-4 суцвіття). Отриману суміш щільно закривають, дають настоятися 3-4 тижні у теплом місці або на сонці, при цьому кожні два дні настій слід струшувати. Після цього напій фільтрують і розливають у пляшки. Отриманий вишневий лікер необхідно зберігати у прохолодному темному місці.

Найбільш відомими марками вишневого лікеру вважаються Peter Heering Cherry Liqueur, de Kuiper, Bols, Cherry Rocher та Garnier.

П'ють вишневий лікер як діжестив з десертами.

Користь вишневого лікеру

Вишневий лікер завдяки вмісту вишні, має такі ж корисні та лікувальні властивості. Він багатий на вітаміни групи В, С, Е, А, РР, Н. Містить органічні кислоти, пектин, сахарозу, а також мінеральні сполуки – цинк, залізо, йод.^[18] калій, хлор, фосфор, фтор, мідь^[69], хром, марганець, кобальт, рубідій, бор, нікель, ванадій та інші.

Досить рідкісні мінерали вишні, які нечасто зустрічаються в інших продуктах, забезпечують здоров'я та молодість всього організму. Вишневий лікер насичений фолієвою кислотою, яка сприятливо впливає на роботу жіночої статеві системи.

Природний червоний барвник вишні (антоціан) має антиоксидантну дію. Вживання натурального вишневого лікеру сприяє кровотворній діяльності, зміцнює судини та капіляри, омолоджує клітини та знижує тиск. За рахунок багатого наявності вітамінів і мінералів вживання лікеру в невеликих дозах покращує діяльність головного мозку та нервової системи.

Вишневий лікер дуже добре підвищує імунітет . Його слід додавати в чай (2 ч. л.) і пити щонайменше двічі на день. Внаслідок цього організм наповнюється всіма вітамінами для імуномодуляції.

Вишневий лікер з чаєм з каркаде та материнки допомагає при епілепсії , психічних розладах та стресах. Такий чай найкраще приймати у другій половині дня.

При бронхіті і трахеїті вишневий лікер приймають по 20 г як засіб, що пом'якшує кашель і допомагає відходженню мокротиння.

При ревматизмі допомагає компрес із вишневим лікером, який розводять навіпіл із теплою водою, змочують ним марлю та прикладають до болючого місця. Лікувальний ефект досягається за рахунок наявності саліцилової кислоти.

Вишневий лікер широко використовується для виготовлення масок, що знежирюють і омолоджують, для обличчя і волосся. Залежно від довжини волосся у керамічній ємності змішують 50-100 г вишневого лікеру, сік одного лимона . ^[22] і дві столові ложки картопляного крохмалю . Отриману суміш перед миттям голови слід рівномірно нанести по всій довжині, накрити поліетиленовою шапочкою та рушником та залишити на 40 хвилин. Потім змити теплою водою та повсякденним шампунем. Як ополіскувач можна скористатися водою з лимонним соком або оцтом. ^[22]

Цю ж маску можна використовувати і для обличчя, тільки зробити її густішою за рахунок крохмалю, щоб вона не розтікалася. На шкірі слід тримати її трохи більше 20 хвилин. Після цього маску необхідно змити теплою водою і змастити шкіру денним кремом.

Шкода вишневого лікеру та протипоказання

Вишневий лікер протипоказаний людям з хронічними виразковими захворюваннями ШКТ, при гастриті , цукровому діабеті .

Не варто вживати лікер людям з підвищеною кислотністю шлункового соку через наявність у ньому властивих вишне лимонної та яблучної кислот, що надмірно подразнюють слизову оболонку.

При захворюваннях нирок слід пити вишневий лікер, т.к. він має сечогінний ефект.

Також не варто забувати, що, незважаючи на свою насолоду, лікер все ж таки алкогольний напій, який протипоказаний вагітним, матерям, що годують, і дітям.

Вода негазована



Вода негазована - рідина в малих обсягах не має запаху та смаку, безбарвна за нормальних умов зовнішнього середовища. Містить у собі розчинені мінеральні солі та різні хімічні елементи. Має життєво важливу функцію у розвитку та життєдіяльності людського організму.

Негазована вода виконує роль універсального розчинника, завдяки якій відбуваються усі біохімічні процеси.

Людське тіло на 55-78%, залежно від маси тіла, складається із води. Втрата хоча б 10% може призвести до смерті.

Щоденна норма негазованої води для нормального водно-сольового обміну людського організму 1,5 л., крім продуктів харчування, містять рідина (чай, кава, перші страви).

Негазована вода буває двох категорій: першої та вищої. До першої відноситься водопровідна вода, що пройшла хороше очищення та фільтрацію від різноманітних бактерій, важких металів і небезпечних сполук (наприклад, хлор). До вищої категорії належить негазована вода, що видобувається з природних джерел: джерел та артезіанських свердловин.

Така вода поділяється ще й на типи, залежно від рівня мінералізації:

- їдальня негазована вода, що містить солі кальцію, натрію, магнію, гідрокарбонати та хлориди. Їхня кількість не перевищує 1 г на літр води. Вона може бути виготовлена штучно шляхом мінералізації очищеної питної води. Також ця вода може бути додатково збагачена сріблом, киснем, селеном, фтором та йодом.
- лікувально-їдальня негазована вода насичена мінералами в кількості від 1 до 10 г на літр. Непридатна до щоденного та постійного вживання, т.к. може призвести до гіпермінералізації організму. Не рекомендується готувати на цій воді або кип'ятити її. Це з тим, що мінеральні солі при термічній обробці випадають осад і, отже, не засвоюються організмом.

Негазована вода розливається великою кількістю виробників. Найчастіше, якщо вода з артезіанського чи природного джерела, то на етикетці позначається місце видобутку та глибина свердловини. До провідних марок негазованої води відносяться Моршинська, Миргородська, Vittel, Бонаква, Трускавецька, Єсентукі, Боржомі та інші.

Користь негазованої води

Користь негазованої мінеральної води відома дуже давно. Усі водолікарні та здравниці будуються саме поблизу водних джерел. Залежно від хімічного та мінерального складу негазованої води, її призначають при лікуванні та профілактиці різноманітних захворювань.

Гідрокарбонатно-сульфатні негазовані води застосовуються при лікуванні гастритів, виразкових хвороб шлунка та дванадцятипалої кишки, а також показані людям з хронічними захворюваннями дихальних шляхів, нирок, сечовивідних шляхів.

Гідрокарбонатно-хлоридно-сульфатна негазована вода використовується в лікуванні захворювань ШКТ та хронічних хвороб підшлункової залози та печінки. Хлоридно-сульфатні води позитивно впливають на хворих на цукровий діабет, подагру та ожиріння.

При хворобах кишечника та печінки рекомендована доза розігрітої до 40-45°C негазованої мінеральної води становить 1 склянку 3 рази у день годину до їжі.

При надмірній вазі рекомендують випивати 150-200 мл негазованої води кімнатної температури за годину до їди тричі на день.

Лікування негазованою мінеральною водою можливе лише за призначенням та під контролем лікаря.

Шкідливість негазованої води та протипоказання

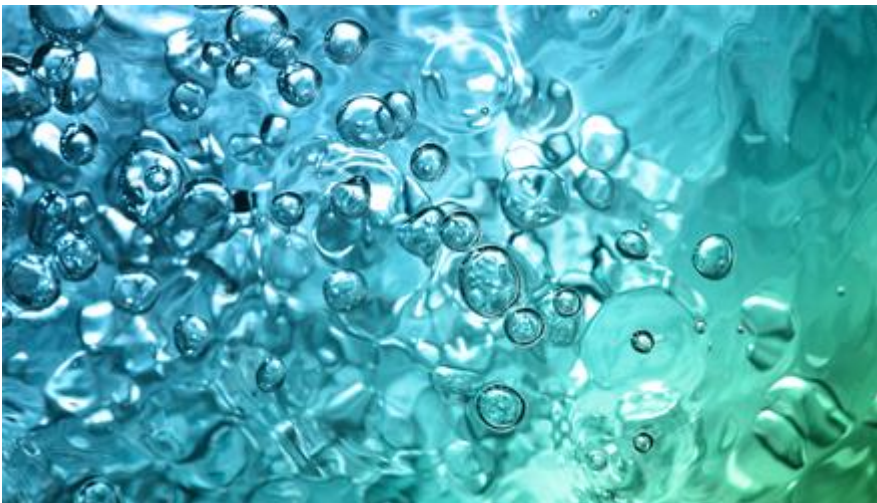
Природна негазована вода, яка не була піддана належному очищенню, може викликати кишкові розлади та отруєння.

Зловживання лікувально-їдальною водою призводить до зайвого скупчення солей в організмі, тому її вживання проводиться курсами і лише за призначенням лікаря.

Збагачена негазована вода протипоказана людям, які мають алергію на один із мінеральних елементів.

Не слід давати дітям воду, що містить срібло та діоксид вуглецю – це може негативно позначитися на їхньому здоров'ї та розвитку.

Вода газована



Газована вода – це природна мінеральна або питна негазована вода, збагачена двоокисом вуглецю (CO_2), ароматизована та підсолоджена для збільшення її термінів зберігання. За рахунок вуглецю газована вода очищається від потенційних бактерій. Наповнення води вуглекислим газом проводиться на спеціальному промисловому устаткуванні.

Існує три види газованої води за рівнем насичення вуглекислим газом:

слабогазована при рівні вуглекислого газу від 0,2 до 0,3%;

- середньогазована – 0,3-0,4%;
- сильногазована – понад 0,4% насичення.

Вживати газовану воду краще в охолодженому вигляді.

У природі газована вода зустрічається досить рідко і через низький вміст вуглекислого газу вона швидко видихається, втрачаючи свої властивості. Обов'язково підлягає збагаченню двоокисом вуглецю лікувальна мінеральна вода з мінералізацією понад 10 г на літр. Це дозволяє зберігати всі мікроелементи протягом тривалого часу і склад води практично не змінюється під час зберігання. Пити таку воду можна лише за призначенням лікаря.

Вперше апарат з насичення води вуглекислим газом було сконструйовано 1770 р. шведським конструктором Тоберном Бергманом. У нього вдалося створити компресор, який під великим тиском збагачував воду газом. Згодом у 19 ст. цей апарат був удосконалений і створено його промисловий аналог.

Але виробництво газованої води було досить дорогим і для здешевлення для газування стали застосовувати харчову соду. Першопрохідником у використанні цього методу став Якоб Швєб, який згодом став власником всесвітньо відомої торгової марки Schweppes.

Процес газування в сучасному виробництві може бути здійснений двома способами:

- механічним способом у результаті апаратного газування у сифонах, акратофорах, сатураторах під високим тиском насичуючи воду газом від 5 до 10 г/л;
- хімічним способом шляхом додавання у воду кислот та харчової соди або методом бродіння (квас, сідр).

На сьогоднішній день найбільшими світовими виробниками солодкої газованої води є Dr. Pepper Snapple Group, PepsiCo Incorporated, The Coca-Cola Company розташовані у США.

Наявність у напої або воді двоокису вуглецю, як консерванта, відзначається на етикетці кодом E290.

Користь газованої води

Охолоджена газована вода краще вгамовує спрагу, ніж негазована вода. Газована вода призначається людям, які мають знижений рівень кислотності у шлунку для додаткової секреції шлункового соку.

Найкорисніша газована вода - це вода з природних джерел газована природним чином. Вона має збалансовану мінералізацію (1,57 г/л) та кислотність рН 5,5-6,5. Така вода максимально живить клітини всього організму завдяки наявності нейтральних молекул, що вилужують кров'яну плазму. Натрій, що міститься в природній газованій воді, активізує ферменти, підтримує кислотно-лужний баланс в організмі та тонус м'язів.^[19] Наявність кальцію і магнію робить кісткову та зубну тканини міцнішими, запобігаючи вимиванню кальцію в м'язи при фізичних навантаженнях.

Газована мінеральна вода покращує роботу серцево-судинної, нервової та лімфатичної систем, підвищує гемоглобін, посилює апетит та покращує процес травлення.

Корисними також є газовані напої, що містять екстракти лікувальних трав, такі як байкал, тархун, саяни та дюшес.

Так байкал і тархун мають тонізуючий ефект на організм. Естрагон, що входить до їх складу, підвищує апетит, покращує травлення та має протисудомну дію.

Саяни має у своїй основі екстракт левзеї та лимонний сироп, які збуджують нервову систему, знімають втому та дають м'язовий тонус. Також містить каротин, дубильні та ефірні речовини, вітамін С ^[20] та інші корисні компоненти.

Грушевий настій є основою дюшесу, завдяки якому він чудово вгамовує спрагу, має антисептичну, сечогінну дію і є низькокалорійним напоєм.

Шкода газованої води та протипоказання

Вживання газованої води не рекомендується людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, т.к. вона підвищує рівень кислотності в шлунку, подразнює слизову оболонку, загострюючи запальні процеси, і здійснює подразнюючу дію на жовчовивідну систему.

Надмірне споживання солодкої газованої води може призвести до ожиріння, розвитку цукрового діабету та порушення обміну речовин в організмі. Тому не рекомендується пити таку воду людям схильних до повноти та дітей до 3-х років.

Горілка



Горілка – алкогольний напій, що не має кольору та з характерним спиртовим запахом. Це найпоширеніший напій у світі. У більшості країн горілку використовують як нейтральний алкоголь для створення коктейлів, а в слов'янських країнах і на території пострадянського простору її вживають як самостійний напій. Фортеця в різних країнах може варіюватися від 32 до 56 об., все залежить від державних документів, що регламентують виробництво горілки.

Першовідкривачем горілки вважають перського лікаря Ар-Разі, який жив у 10 ст. і вперше одержав спирт шляхом перегонки.

Слово «горілка» увійшло російську мову в 14-15 ст. як настоянка з коріння, трав та ягід. Своє сучасне значення напій отримав у 1936 р. після ухвалення ГОСТу. Відповідно до нормативних документів горілкою вважався розчин розведеного у воді чистого етанолу до міцності 40 об. Таким чином, історію походження горілки на території колишнього СРСР поділяють на два етапи: історія самого слова та історія напою з такою назвою.

Сучасне виробництво горілки вважається найбільшим серед вироблених алкогольних напоїв. Щорічно заводи постачають на світовий ринок понад 4,7 млрд. л. Проте міжнародний

статистичний комітет до горілки відносить й інші алкогольні напої, міцність яких перевищує 40 про. (абсент, коньяк, бренді, текила, віскі, ром та ін.).

Процес виготовлення горілки складається з кількох етапів:

1. Виробництво спирту шляхом перегонки у вертикальних колонах зернового сусла. До зернових компонентів відносяться жито, пшениця та невелика кількість ячменю, вівса, проса, гречки, кукурудзи та гороху.
2. Підготовка води для розведення спирту шляхом фільтрації, обстоювання, аерації. Для кращого смаку використовують максимально м'яку воду.
3. Змішування води та спирту та повторна фільтрація через активоване вугілля.

Горілка використовується для приготування безлічі алкогольних коктейлів, найбільш популярними серед яких є викрутка, йорж, кривава Мері та інші.

Користь горілки

Корисні властивості горілки виявляються лише при вживанні якісного продукту та у невеликих дозах. Напій використовують як дезінфікуючий засіб при порізах, подряпинах, подряпинах, зовнішнього протизапального компресу при нарівах, фурункулах.

При перших проявах отиту (боль у вусі, що простірює), горілку, розведену навпіл з водою, використовують для закапування. Часто горілка застосовується для розтирання за високої температури або теплових опіків. Це пов'язано зі здатністю спирту швидко зникати і створювати охолодний ефект. Помірний прийом горілки сприятливо впливає на роботу серцево-судинної системи, ШКТ, жовчного міхура та сечовивідних шляхів.

На основі горілки в домашніх умовах виготовляється велика кількість лікарських настоянок. Для лікування простудних захворювань, кашлю, запалення легенів та цинги готують настоянку гіркового червоного перцю на горілці. Щоб приготувати якісну настоянку, необхідно дрібно стовкти гіркий червоний перець (50 г.), імбир (10 г.) і кардамон (10 г.)^[21], залити все горілкою (6 л.) і настояти в темному місці протягом 2-х тижнів. При цьому через день суміш слід збовтувати. Приймають перцеву настоянку по 30 г. 2 рази у день перед їжею.

При гастритах, виразках та інших хворобах ШКТ використовують шлункову настоянку. Для її приготування необхідно стовкти на порошок суху кірку помаранця (50 г), гвоздику, мирру і корицю (по 6 г) і червоний сандал (4 г). Усі компоненти засипати в сулію і залити горілкою (3 л.). Наполягати все потрібно у теплом місці (не менше 22 ° C) протягом трьох днів. Готові ліки приймати по 50 г перед їжею в обід і ввечері.

Як протизастудний, дезінфікуючий, загоюючий і болезаспокійливий засіб використовують горілчану настойку молодого березового листя. Для її приготування листя берези (100 г) ретельно промивають і заливають горілкою (3 л) на 10 днів. Вживають настоянку двічі на день.

Шкода горілки та протипоказання

Горілка, як представник міцних алкогольних напоїв, швидко всмоктується слизовими оболонками шлунка та кишечника, що призводить до п'яного ефекту, а при надмірному вживанні – до важкого токсичного отруєння. Неякісна горілка, вироблена кустарним способом, часто має домішки важких фракцій, які можуть завдати в разі більшої шкоди організму, аж до смерті. Одноразовий прийом понад 500 мл горілки призводить до дезорієнтації у просторі,

порушень руху, як наслідок найсильніших травм, мозкових крововиливів, інфарктів, зупинки серця.

Систематичне вживання напою провокує виникнення важкої алкогольної залежності, порушення роботи печінки, нирок, шлунково-кишкового тракту, а також до розумової загальмованості. У жінок, які випивали під час вагітності, народжуються хворі діти, які відстають у розумовому та фізичному розвитку, і мають низку патологічних відхилень у роботі внутрішніх органів. Вживання горілки дітьми віком до 18 років уповільнює зростання, знижує розумову активність.

Глінтвейн



ньому. *glühender Wein* – гаряче вино, що палає

Це дуже смачний алкогольний гарячий напій, основою якого є червоне вино, нагріте до 70-80 °С з цукром і прянощами. Його зазвичай використовують у Швейцарії, Німеччині, Австрії та Чехії під час масових святкувань Різдва.

Рецепти перших, схожих на глінтвейн напоїв, згадувалися ще у Стародавньому Римі. Вино перемішували із прянощами, але при цьому його не нагрівали. І лише за часів Середньовіччя у Європі з'явився справжній гарячий глінтвейн. Напій готували на основі кларету чи бордо з додаванням трави галангал.

Ідеальними для глінтвейну вважаються напівсухі та сухі червоні вина, хоча існують рецепти, в яких додається ром або коньяк. У Німеччині були встановлені стандарти, виходячи з яких вміст алкоголю не повинен бути меншим за 7 про. Основні методи приготування глінтвейну – це з водою або без неї.

Без води глінтвейн готують за допомогою звичайного нагрівання вина (70-78 °С) з прянощами та цукром. Підігрівають вино на середньому вогні, періодично помішуючи, а потім залишають настоятися на 40-50 хв. Зазвичай в глінтвейн додають гвоздику, лимон^[22], корицю, мед, аніс, імбир, а також запашний і чорний перець, кардамон^[21], лавровий лист. Також додають ізюм, горіхи, яблука.^[23]

Для того, щоб глінтвейн не був дуже міцним, його можна готувати з використанням води. У ємності потрібно закип'ятити воду (150-200 мл води на літр вина) і додати прянощі, трохи проварити, доки не відчуєте аромат ефірних олій. Після цього додають цукор або мед і лише наприкінці вливають вино.

У будь-якому із способів приготування глінтвейн у жодному разі не доводять до кипіння, інакше він миттєво втрачає свої основні смакові якості та зменшується вміст алкоголю. Також не можна допускати зайве використання прянощів – напій буде зіпсований.

Глінтвейн можна приготувати безалкогольний, наприклад, з кардамоном. Для цього треба змішати третину чайної ложки кардамону ^[21], 2 зірочки бадьяна, 5-6 суцвіть гвоздики, третину чайної ложки кориці, підлогу корінця імбиру, нарізаного кружальцями та мускатного горіха на кінчику ножа. Виноградний сік ^[23] (1 літр) з'єднуємо з апельсиновим або журавлинним соком ^[66] (200-300 мл) та нагріваємо до появи дрібних бульбашок. Кидаємо туди заздалегідь змішані приправи і залишаємо наполягати близько 15 хвилин, поки спеції почнуть виділяти аромат. Додаємо кілька часточок лимона ^[22] або яблука, мед ^[73] або цукор до смаку.

Подають глінтвейн у керамічних кружках або у високих великих келихах з товстого скла з великою ручкою.

Користь глінтвейну

Про те, що глінтвейн корисний, практично ніхто не сперечається. Навіть була думка, що ті, хто під час чуми пили вино з прянощами, не захворювали на цю смертельно небезпечну хворобу. Глінтвейн - прекрасний засіб від грипу, бронхіту, різного роду застуд, запалення легенів. Може використовуватися для відновлення сил після інфекційних захворювань, при психічному та фізичному виснаженні, а також для підвищення рівня інтерферону в крові, зміцнення імунітету, відновлення сил.

Червоне вино – чудовий антисептик, що має протимікробний ефект, воно наповнює організм вітамінами, мікроелементами та амінокислотами.

Прянощі - кардамон ^[21], імбир, кориця, чорний перець, мускатний горіх, гвоздика, каррі, куркума, бадьян - мають зігріваючі і тонізуючі властивості, покращують кровотворення і кровообіг.

Якщо приготувати глінтвейн з лимоном ^[22] або чорноплідною горобиною, можна істотно підняти рівень вітаміну С в організмі.

Данські вчені довели, що червоне вино може продовжувати життя людини, завдяки флавоноїдам воно суттєво покращує роботу серцево-судинної системи, а також ресвератролу, що збільшує тривалість життя. Речовини винограду, завдяки яким лоза довгий час не гине, активує фермент, що впливає на ген старіння.

Вчені з Нідерландів виявили, що антиоксиданти, які містяться у вині, сприяють лікуванню навіть хвороби Альцгеймера, наполовину знижує ризик появи інсульту. Його треба використовувати для перешкоди утворенню тромбів, збільшення діаметра кровоносних судин, зниження кров'яного тиску, виведення холестерину.

Італійські вчені з'ясували, що білі та червоні вина ефективно знищують стрептококові інфекції, які викликають ангіну, фарингіт, карієс. Вино може допомогти у корекції ваги, є навіть винна дієта – дієта Шелта. Справа в тому, що речовини, що містяться у вині, здатні коригувати рівень інсуліну, підтримувати потрібну кислотність шлунка, благотворно впливати на травлення, знижувати ризик появи каменів у нирках.

Шкода глінтвейну та протипоказання

Не варто пити більше, ніж 2 келихи за вечір, т.к. глінтвейн все ж таки містить алкоголь, та й від кількості спецій може викликати розлад шлунка.

Не варто вживати глінтвейн інсулінозалежним діабетикам, а від вживання великої кількості гарячого вина можуть виникнути головні болі.

Не рекомендується пити алкогольний глінтвейн вагітним і жінкам, що годують, дітям до 18 років, а також людям перед керуванням транспортним засобом і складними технологічними машинами та механізмами.

Гоголь Моголь



Гоголь-моголь (англ. *hood-tug* – мішанина) – це безалкогольний напій на основі сирих курячих яєць та цукру. Належить до класу десерти.

Існує кілька легенд із різних країн виникнення гоголь-моголя. Так у Німеччині його створення приписують кондитеру Манфреду Кекенбауеру. У Польщі – співаку хору при синагозі у місті Могелев Гогелю, який втративши голос, скористався порадою випити збовтане сире яйце. Але до нього він додав цукор та вино . Таким чином, напій і отримав усіма відому назву гоголь-моголь.

Згодом до основних компонентів додавалися різні інгредієнти, створюючи нові й нові варіації напою.

Гоголь-моголь вважається безалкогольним напоєм, але в деяких барах і клубах до нього додають ром , коньяк , пиво, бренді , віскі або вино . При цьому це роблять обережно, щоб напій перемішався рівномірно.

Користь гоголь-моголя

Сирі курячі яйця , що входять до складу гоголь-моголя, насичені великою кількістю мінералів, мікроелементів та вітамінів, незамінних для нормальної життєдіяльності організму. ^[25] До них відносяться вітаміни А , Е , В12 , В3 , D , мікроелементи кальцій , фосфор , магній , залізо , цинк , йод і селен , найпотужніший антиоксидант .

Гоголь-моголь дуже часто використовується для лікування простудних захворювань та використовується при втраті голосу. За рахунок великого насичення цього напою білками (майже 14% денної норми білків) його п'ють за недостатньої маси тіла та анорексії . Але при цьому гоголь-моголь є низькокалорійним продуктом, насичений правильними жирами.

Також у гоголь-моголе містяться незамінні амінокислоти холеїн, біотин та фолієва кислота .

Вживання в раціон гоголь-моголя знижує ризик серцево-судинних захворювань, ракових новоутворень, зміцнює волосся, зуби та всю кісткову тканину організму. Холестерин і речовини, що містяться в яйцях, його розщеплюючи дозволяють зв'язувати і виводити жир і надлишковий холестерин. Сприятливо яєчний склад впливає на очі та рівень зору.

Шкода гоголь-моголя та протипоказання

Протипоказаний людям, які мають алергію на яєчний жовток.

Для приготування гоголь-моголя слід використовувати лише свіжі яйця, інакше є небезпека заразитися сальмонельозом.

Якщо яйце має тріщину, вм'ятину чи має темніший колір, ніж інші, то гоголь-моголя де вони підходять, т.к. у них вже могла потрапити бактерія.

Граппа



Граппа (італ. *Grappa* – виноградна макуха) – це алкогольний напій, вироблений шляхом перегонки виноградної макухи.

Відноситься напій до класу бренді та має міцність 40-50 об. Відповідно до міжнародного декрету від 1997 р. граппою можуть називатися тільки ті напої, які виготовлені на італійській території та з італійської сировини. Також цей декрет суворо регламентує якість напою та стандарти його виготовлення.

У процесі виробництва вина залишається велика кількість маси, що перебродила, з виноградної шкірки, кісточок і гілочок. Для утилізації цих відходів усю масу переганяють шляхом дистиляції і в результаті виходить високоградусний напій – граппа.

Точний час, місце та історія походження напою невідомі. Адже з моменту виготовлення першого прототипу сучасної грапи минуло вже понад 1500 років. Але італійці вважають за краще називати батьківщиною напою невелике місто Бассано дель Граппа біля однойменної гори Граппа. Спочатку цей напій був дуже грубим та жорстким. Пили його залпом без будь-якого смакування з глиняних мишок. Згодом грапа зазнала смакової трансформації і стала елітним напоєм. Найбільшу популярність напій завоював у 60-70 роках. 20 ст. у зв'язку з наростаючою світовою популярністю італійської кухні.

Якість грапи повністю залежить від вихідної сировини. Найкраща граппа виходить із перегонки залишків винограду для дорогого вина або макухи білого винограду, з якого тільки віджали сік. Сировину ферментують та відправляють на перегонку.

Дистиляція може проводитися двома способами: у мідному перегінному кубі або колонах безперервної дистиляції. На виході виходить вже готовий напій, який або відразу розливають у пляшки, або залишають витримуватись у дубових та вишневих свіжих бочках. Дерев'яні бочки згодом надають грапу бурштинового відтінку та характерного смаку дубильних речовин.

Існує кілька видів граппи:

- *blanka* – свіжовичавлена грапа прозорого кольору відразу розлита в пляшки для подальшої реалізації. Має різкий смак, низьку вартість та велику популярність у Італії.
- *affinata in legno* – грап витриманий у бочках протягом шести місяців, має більш м'який смак, ніж *blanka*, та світло-золотистий відтінок.
- *vecchia* – грап витриманий у бочках протягом одного року.
- *Stratechchia* – грап, який має міцність близько 50 об., насичений золотий колір. Витримується вона протягом півтора року у дубових бочках.
- *monovitigno* – граппа на 85% виготовлена з певного виноградного сорту (Терольдего, Неббіоло, Ріболла, Торcolato, Каберне, Піно Грі, Шардонне та інші).
- *polivitigno* – граппа, до складу якої входить понад два сорти винограду.
- *aromatica* – грап створений шляхом перегонки запашних виноградних сортів Просеко або Мускато.
- *aromatizzata* – грап з виноградних спиртів, настояних на фруктах, ягодах та спеціях таких, як аніс, кориця, ялівець, мигдаль тощо.
- *uve* – граппа з характерною міцністю та чистим винним ароматом. Виготовляється із цілого винограду.
- *grappa soft* – низькоградусна граппа (не більше 30 об.).

П'ють грапу сорту *blanka* охолодженої до 8°C, інші слід вживати кімнатної температури. Найчастіше грапу додають у каву або п'ють у чистому вигляді з лимоном .^[22]

Найбільш відомими марками грапи є: Grappa Bric de Gaian, Grappa Ventani, Grappa Tre Soli Tre, Grappa Fassati Vino Nobile di Montepulciano.

Користь граппи

За рахунок великої фортеці грап часто використовується як дезінфікуючий засіб для ран, ударів і саден.

Це ж властивості дозволяє робити на грап різноманітні лікувальні настоянки.

Так при сильному збудженні нервової системи та безсоння використовують настоянку хмелю на грапі. Для цього шишки хмелю необхідно подрібнити (2 ст.л.) та залити грапою (200 мл.). Отриману суміш слід наполягати протягом 10 днів. Отриману настойку приймати двічі на день по 10-15 крапель.

Зменшити головний біль та мігрень допоможе апельсинова настойка. Подрібнені апельсини ^[26] (500 г), натертий на дрібній тертці хрін (100 г), пересипаються цукром (1 кг) і заливають літром граппи з водою (50/50). Таку суміш для розчинення цукру слід проварити на водяній бані під закритою кришкою протягом години. Охолоджену та проціджену настойку слід приймати по 1/3 склянки 1 раз на день через дві години після їди.

Граппа широко використовується у традиційних стравах італійської кухні. Її застосовують при фламбуванні м'яса, креветок, у складі маринадів для м'яса та риби, а також при виготовленні коктейлів та десертів.

Шкода грапи та протипоказання

Граппу не слід пити людям з хронічними захворюваннями ШКТ, серцево-судинної та нервової систем.

Також не варто нехтувати попередженнями лікарів про небезпеку вживання міцних алкогольних напоїв таких, як граппа, вагітним жінкам, матерям, що годують, і дітям до 18 років.

Грог



англ. *grog*

Алкогольний напій на основі рому або коньяку, розведеного гарячою водою з додаванням цукру, лаймового або лимонного ^[22] соку, а також прянощів: кориці, ваніліну, коріандру ^[55], мускатного горіха та інших.

Грог є істинно морським напоєм. Вперше його почали вживати у 18 ст. після розпорядження адмірала Едварда Вернона розбавляти ром водою через надмірне захоплення ним моряками.

Алкоголь став згубно позначатися на їхньому здоров'ї та витривалості. У той час ром вживали в далеких плаваннях як дезінфікуючий засіб проти холери, дизентерії та інших кишкових захворювань. Це був вимушений захід, т.к. запаси води на кораблях особливо в спеку швидко псувалися і загнивалися. Свою назву напій отримав від англійського написання плаща з фаю (grogram cloak) улюбленого одягу адмірала у негоду.

Щоб напій вийшов смачним та ароматним, існує кілька тонкощів його приготування:

- змішування та підігрівання всіх інгредієнтів краще проводити на водяній бані;
- алкоголь слід вливати у гарячий настій у кінці без подальшого кип'ятіння;

- щоб спеції не потрапляли в келих, готовий гріг слід процідити через марлю;
- готовий напій перед подачею має настоятися протягом 15 хвилин;
- температура напою має бути не менше 70 ° С, т.к. у холодному вигляді він стає більш схожим на чай.

В даний час існує десятки рецептів приготування грогу, в яких на додаток або замість основних, використовуються найрізноманітніші інгредієнти: зелений чай, ройбуша, мате, лікер, горілка, вино, цедра цитрусових, імбир, свіжовичавлені фруктові соки, узвари, вершки, молоко або вершкове масло.^[27]

Для приготування класичного напою необхідно закип'ятити чисту воду (600 мл) та зняти з вогню. Поки вода не охолола до неї додають суху заварку чаю (2 ст. л.), цукор (3-5 ст. л.), гвоздику (3 суцвіття), запашний чорний перець (по 4 шт.), лавровий лист (1 шт.), зерна бадяна (6 шт.), за смаком мускатний горіх та корицю.^[28] В отриманий настій вливають пляшку рому і, довівши до кипіння, знімають із вогню. Під закритою кришкою напою дають настоятись і охолонути протягом 10-15 хвилин. Подають гріг у теплом вигляді в гуртках із глини, порцеляни або товстого барного скла. Товсті стінки посуду запобігають швидкому охолодженню напою.

П'ють напій маленькими ковтками. Гурмани рекомендують за раз випивати трохи більше 200 мл, інакше настає сильне сп'яніння. Як ласощі до напою подають шоколадні цукерки, сухофрукти, солодкі оладки, млинці та іншу випічку.

Користь грога

Напій за рахунок міцного алкоголю, що міститься в ньому, є прекрасним антисептичним, зігріваючим і загальнозмцнюючим властивостями. Його використовують для зігріву при переохолодженні, проявах обморожень обличчя і кінцівок, також занепаді сил. Напій призведе до нормального процесу кровообігу та дихання. При більш серйозних проявах переохолодження (сонливість, млявість, втрата свідомості та порушення координації) до вживання напою слід включити прийом ванни, але з температурою води не вище 25°C. Занадто гаряча вода може призвести до стрімкого потоку крові від кінцівок до серця, що може призвести до смерті.

За перших ознак грипу або застуди прийом 200 мл грогу зніме набряк носоглотки, знизить температуру і заспокоїть кашель. Напій чудово підвищує захисні функції організму, зокрема проти інфекційних та вірусних захворювань.

Гріг має безліч корисних властивостей, властивих рому. Він здатний загоювати невеликі ранки та виразки, утворені на слизових рота та горла, позитивно впливати на нервову та серцево-судинну системи. На ці системи напій має розслаблюючу і заспокійливу дію.

Шкода грогу та протипоказання

Напій не рекомендується вживати людям із захворюваннями нирок та печінки, а також людям, які перебувають на реабілітаційному лікуванні від алкоголізму.

Також не слід пити класичний напій вагітним, матерям, що годують, і дітям до 18 років. Для цієї категорії людей найкраще приготувати безалкогольну версію напою.

Джин



Це англійський алкогольний напій з Нідерландів.

Виробляти джин почали у середині 17 ст. у Нідерландах, а після «Славного перевороту» він поширився біля Англії. Найбільшу популярність він набув після того, як у Лондоні було створено ринок для продажу низькоякісної пшениці, з якої виготовляли джин. З боку уряду на виробництво джину не накладалися жодні мита і, в результаті, до початку 18 століття його поширення досягло небачених масштабів. Відкрилися тисячі чаркових та магазинів, що торгують джином. Загальний обсяг його виробництва у шість разів перевищив обсяг виробництва пива.

З часом процес приготування джину практично не змінився. Головний його компонент – це пшеничний спирт, який у процесі вертикальної перегонки та додавання ялівцевих ягід, набуває свого неповторного сухого смаку. Як рослинні добавки у виробництві джину можуть використовувати цедру лимона^[22], фіалковий і дудниковий корінь, помаранча, коріандр^[55] і корицю. За встановленими міжнародними стандартами міцність напою не може бути меншою за 37 об.

На сьогоднішній день, джин виробляється лише двох видів: лондонський та голландський. У них абсолютно різна технологія виробництва. На всіх етапах перегонки голландського джину додається ялівець, і на виході міцність напою становить 37 об. Лондонський джин виходить в результаті додавання ароматичних речовин і дистильованої води в готовий пшеничний спирт. Фортеця напою на виході становить 40-45 об. Англійський джин має ще й свої три види: London Dry Gin, Plymouth Gin та Yellow Gin.

Зазвичай джин безбарвний, але при витримці в дубових бочках може набувати відтінку бурштину. Витримують тривалий час лише голландський джин. Англійський джин, крім марки Seagram's Extra Dry, не витримується.

З моменту появи джин пройшов шлях від низькоякісного сурогату до істинно джентльменського напою. І зараз вживається як у чистому вигляді, так і в різноманітних коктейлях.

Користь джина

Джин, як і будь-який інший алкогольний напій, не слід вживати у великих кількостях. Лікувальні та профілактичні властивості джин має виключно у малих дозах.

Джин у середні віки був створений як лікувальна настойка, що має сечогінний ефект. Його продавали в аптеках у невеликих дозах. Класичний коктейль джин з тоніком з'явився в Індії та

широко почав використовуватися як ліки від малярії. Основний діючий засіб хінін, що міститься в тоніці, має гіркий смак, а поєднання його з джином робило напій набагато приємнішим.

В даний час джин використовують як для розтирання, так і для профілактики простудних захворювань.

Якщо змішати 2 столові ложки джину, сік цибулі та мед, то виходить чудовий засіб від бронхіту. Вживати необхідно по чайній ложці кожні три години.

Заварена ромашка ^[29] (2 ст.л. на 100 мл) з 50 г джину також допомагає від бронхіту та має відхаркувальну дію. Приймати необхідно протягом двох днів перед їжею столовою ложкою.

Для зняття болю в попереку при радикуліті є кілька рецептів на основі джину. Склад із свіжого соку білої редьки, цибулі та двох столових ложок джину необхідно розкласти на марлі, складеній у кілька разів, прикласти в хворобливу зону, накрити для герметизації поліетиленом, а зверху укутати зігріваючою, щільною тканиною. Після півгодини компрес необхідно зняти, а ділянку шкіри протерти м'якою тканиною, змоченою теплою водою.

Інший варіант компресу набагато простіший. Необхідно змочити джином марлю, прикласти її до вогнища болю і так само, як у попередньому рецепті, накрити поліетиленом та теплою тканиною. Тримати потрібно три години, після чого шкіру слід протерти і змастити зволожуючим кремом. Такий самий компрес добре допомагає при ангіні.

Джин використовується ще для лікування припухлості та почервоніння гортані через інфекцію або перенапругу голосових зв'язок. Суміш цибулі, двох столових ложок цукру та двох склянок води проварюється до розм'якшення цибулі і до неї додається 50 г джину. Такий відвар слід приймати по чайній ложці протягом дня.

Шкода джину та протипоказання

Систематичне вживання джину у великих кількостях може призвести до алкогольної залежності та порушення роботи серцево-судинної системи.

У зв'язку з індивідуальною непереносимістю, ялівець у складі джину може спричинити алергічну реакцію. З цієї ж причини джин протипоказаний людям із запаленням нирок та гіпертонією.

Джин низької якості або підробка може серйозно зашкодити організму людини. Тому слід брати джин світових брендів, якість яких контролюється заводом-виробником і не викликає жодних сумнівів.

Солодкуватий смак джину – це знак низької якості напою.

Джулеп



Джулеп (араб. *julab* – рожева вода) – охолоджений коктейль, головним компонентом якого є свіжа м'ята ^[3]. При його приготуванні використовують такі компоненти: алкогольні напої, сиропи, столову мінеральну воду, свіжі фрукти та ягоди. Спочатку джулеп, як воду з цукром, використовували для розведення в ньому гірких ліків, мікстур та настоянок.

Перші згадки про цей коктейль датуються 1787 в творах американських письменників Джона Мільтона і Самюеля Пепіса, а вже в 1800 він став популярний у всьому світі.

Традиційно в Америці його готують на основі бурбону. Тоді джулеп подавався в невеликих срібних кувалдах з кришкою.

Класичний рецепт приготування джулепа включає розчинений у воді на дні склянки цукор або цукровий сироп, потовчену м'яту, лікер (залежно від смакових переваг можна використовувати ром, віскі, бурбон, коньяк, горілку та інші алкогольні напої) та подрібнений лід. Подають його в широкій високій склянці, попередньо охолоджену в морозильній камері.

Через невелику кількість м'яти джулеп вважається «молодшим братом» такого коктейлю, як махіто. Як фруктові і ягідні добавки можуть використовуватися яблуко, персик, ананас, гранат ^[30], полуниця, виноград, березовий і вишневий соки.

Крім алкогольних рецептів джулепа існує і безліч безалкогольних. Найбільш популярними є фруктові джулепи.

Користь джулепа

Джулеп дуже добре пити у спекотні літні дні. Він чудово освіжає, дає прохолоду, надає сил та бадьорості. Ментол, що виділяється з м'яти в напій, має багато лікувальних та корисних властивостей. Він має антисептичну та спазмолітичну дію, також сприяє розширенню судин. Джулеп чудово заспокоює нервову систему, посилює травлення, покращує апетит, крім цього добре допомагає при нудоті та нападах блювоти.

Також м'ята прекрасний тонізуючий засіб для серцевого м'яза. Джулеп допомагає зняти сильне серцебиття, нормалізувати серцевий ритм та відновити кровообіг судин. Людям із захворюванням на цукровий діабет м'ятний джулеп показаний, як жовчогінний засіб і як засіб для покращення діяльності підшлункової залози.

Лимонний джулеп готується зі свіжого соку лимона ^[22] (200 мл), свіжої потовченої м'яти (50 г.), лимонного та м'ятного сиропу (по 10 г.) та льоду. Такий напій багатий на вітаміни С, А, В, Р. Крім цього речовини, що містяться в лимоні, допомагають зв'язувати і виводити з організму токсини, особливо з печінки.

Малиновий джулеп виходить шляхом змішування малинового соку (180 мл), м'ятного сиропу (10 г), льоду, свіжої малини та гілочок м'яти для прикраси. Напій з малиною містить велику кількість корисних кислот, вітаміни С, В, Е, А, РР та різні мікроелементи. Речовини, які у малині, сприятливо впливають працювати статевих органів, як чоловіків, і жінок. Малиновий джулеп посилює кровотворні функції організму, стабілізує ритм серця, стимулює роботу гладких тканин шлунка.

Для приготування вишневого джулепа використовують вишневий сік (120 мл), краще свіжий, березовий сік (60 мл), м'ятний сироп (20 г), подрібнений лід, цілу вишеньку як прикрасу на склянку. Цей вид джулепа містить вітаміни РР, В1, В2, С, Е, амінокислоти та мікроелементи. Також мікроелементи вишні сприяють виробленню червоних кров'яних тілець, зміцнюють великі кров'яні канали та дрібні капіляри. Такий напій чудово втамовує спрагу та посилює апетит.

Шкода джулепа та протипоказання

Джулепи не рекомендується пити у сильну спеку та у великій кількості. Це може спричинити серйозний дисбаланс температури тіла та зовнішнього середовища і, як наслідок, призвести до простудних захворювань, аж до запалення легенів.

Не рекомендується вживати джулепи людям з проявами алергічних реакцій на ментол або хворих на низький тиск.

Якщо досить часто буває печія, то вживання джулеп може погіршити ситуацію.

Не варто вживати цей напій жінкам, які лікуються від безпліддя або намагаються зачати дитину, надмірне вживання м'яти та м'ятних сиропів може пригнічувати діяльність яєчників і затримувати вихід яйцеклітин з фолікул.

Кальвадос



Кальвадос (фр. *Calvados*) - це алкогольний напій на основі грушевого або яблучного сидру, який виробляється у французькій провінції Нижня Нормандія. Відноситься напій до класу бренді та має міцність 40-50 об.

Кальвадосом можуть називатися лише напої, виготовлені у французьких департаментах Кальвадос (74% від загального обсягу виробництва кальвадосу), Орн, Манш, Ер, Сарт та Майєнн.

У записках Жіль де Губервілля знайдені перші згадки про цей напій і ставляться вони до 1533 р. Він детально описував технологію перегонки яблучного сидру досить міцний напій. Вважається, що саме з того часу кальвадос почав завойовувати серця шанувальників добрих напоїв.

У 1741 р. було прийнято документ «Appellation d'Origine Controlee», який регламентує діяльність місцевих виробників алкогольних напоїв із сидру. Також відповідно до документа цьому напою було присвоєно ім'я назви іспанського корабля El Salvador, який сів на міліну біля нормандського берега, та визначено апелласьони, які виготовляли цей напій.

Через кліматичні особливості у цьому регіоні Франції дають чудові врожаї яблуні та груші. Тут налічується понад тисячу різноманітних сортів яблук та їх гібридів. На сьогоднішній день державою регламентовано лише 48 сортів для виробництва сидру для кальвадосу.

Виробництво кальвадосу ділиться на кілька етапів:

1. *Бродіння* яблучної маси. Для виробництва кальвадосу виведено найкращу пропорцію яблучно-грушевих сортів – це суміш із 40% солодких яблук, 40% - гірких сортів та 20% груш чи кислих яблук. Процес бродіння триває протягом п'яти тижнів.
2. *Дистиляція* перебродившої маси. Проводять одинарну або подвійну дистиляцію в мідних перегінних аламбіках і апаратах безперервної перегонки. Спирти на виході мають міцність 60-70 об. Найвищої якості виходить кальвадос при одинарній дистиляції в аламбіках.
3. *Витримка*. Вигнаний молодий напій розливають у дубові бочки по 200-250 літрів. Деревина для бочок береться лише французького походження. Витримуватися напій, на думку виробника, може протягом 2-10 років і більше.

Залежно від часу витримки кальвадос набуває характерного темно-бурштинового кольору та аромату. Термін витримки напою позначається на етикетці спеціальними символами:

- Fine – витримка напою від 2 років;
- Vieux-Reserve – термін витримки від 3 років;
- VO (Very Old), VSOP (Very Superior Old Pale) – кальвадос зістарений більше 4-х років ;
- XO (Extra Old), Extra – наполягання в бочках проводиться від 6 років;
- Age 12, 15 d'age – термін витримки не може бути меншим, ніж зазначено на етикетці;
- 1946, 1973 – ексклюзивні, рідкісні та вінтажні кальвадоси.

Виробників кальвадосу вже налічується понад 10 тисяч. Найвідомішими виробниками у Франції є Lecompte, Pere Magloire, Roger Groult, Christian Drouin, Boulard.

Правилом гарного тону вважається вживання молодого кальвадосу як аперитив, а витриманого – як діжестив і при зміні страв під час бенкету.

Користь кальвадосу

Яблука, на основі яких виготовляється кальвадос, віддають йому безліч мінералів (калій , залізо), вітамінів (B12 , B6 , B1 , C) та амінокислот (пектин , танін).^[23] Зокрема, танін при помірному вживанні кальвадосу зміцнює кровоносні судини, перешкоджає атеросклерозу , посилює обмін речовин. Наявність у кальвадосі фенольних сполук захищає та виводить з організму вільні радикали, тим самим виявляючи профілактичну дію ракових захворювань.

Яблучна кислота , що входить до складу кальвадосу , чудово збуджує апетит і покращує травлення. Ця ж кислота дає неповторний смак коктейлів на основі кальвадосу з різними соками, джином , віскі , ромом та лікерами .

Молодий кальвадос використовують у традиційній нормандській кухні для виготовлення десертів, кондитерських виробів, соусів та фламбування м'яса . Крім цього кальвадос використовують для приготування камамберу та сирного фондю. Його додають у розтоплений сир та підпалюють – це забезпечує не лише естетичний ефект, а й привносить пікантність страви.

Шкода кальвадосу та протипоказання

Надмірне вживання міцних алкогольних напоїв, у тому числі і кальвадосу, завдає найсильнішої шкоди таким органам, як печінка, нирки, що виводять шляхи, а також на головний мозок. В результаті розвиваються та прогресують смертельні захворювання: цироз печінки , панкреатит , гастрит , алкогольна дистрофія, трофічні виразки , анемія тощо.

Не слід включати до раціону кальвадос людям, які намагаються скинути зайву вагу, що мають загострення хронічних захворювань, жінкам, які годують грудьми або в період вагітності, а також дітям до 18 років.

Какао



Какао (лат. *theobroma cacao* – їжа богів) – тонізуючий та ароматний безалкогольний напій, на основі молока або води , какао-порошку та цукру.

Какао-порошок для приготування какао вперше (близько 3000 років тому) почали використовувати давні племена ацтеків. Привілеєм вживання цього напою користувалися лише чоловіки та шамани. Стиглі боби какао розтиралися в порошок і розлучалися холодною водою, туди ж додавали гострий перець , ваніль та інші спеції.

У 1527 р. цей напій увійшов у цивілізований світ завдяки іспанським колонізаторам у Південній Америці. З Іспанії какао розпочав свою впевнену ходу Європою, зазнаючи змін у технології приготування та складі. В Іспанії з рецепту прибрали перець і додали мед , а сам напій почали підігрівати. В Італії його зробили більш концентрованим та почали виробляти сучасний прототип гарячого шоколаду. Англійці ж уперше додали в напій молоко, надавши йому м'якості та легкості. У 15-17 ст. у Європі вживання какао вважалося символом респектабельності та достатку.

Існує три класичні рецепти какао-напою:

- розтоплена у молоці та збита в піну плитка чорного шоколаду;
- зварений какао-напій на молоці з сухим какао-порошком, цукром та ваніллю;
- розведений у воді або молоці розчинний какао-порошок.

При приготуванні какао слід використовувати лише свіже молоко. В іншому випадку молоко згорнеться, напій буде зіпсовано.

Користь какао

За рахунок великої різноманітності мікроелементів (кальцій , магній , залізо , калій ^[9] , мідь ^[69] , цинк , марганець), вітамінів (В1 - В3 , А , Е , С) і корисних хімічних сполук какао має велику кількість позитивних властивостей. Отже :

- магній допомагає впоратися зі стресом, зняти нервову напругу, розслабити м'язи;
- залізо посилює кровотворну функцію; ^[8]
- кальцій зміцнює кісткову тканину та зуби в організмі;
- анандамід стимулює вироблення ендорфіну, природного антидепресанту, тим самим піднімаючи настрій;
- фенілоетилоамін дає можливість організму переносити важкі фізичні навантаження набагато легше та швидко відновлювати сили;
- біофлавоноїди перешкоджають виникненню та зростанню ракових новоутворень.

Корисний антиоксидант флаванол, що міститься в стиглих зернах какао, повністю зберігається в какао порошку і, відповідно, напою. При засвоєнні в організмі він посилює чутливість до інсуліну при захворюванні на діабет , живить головний мозок і стимулює діяльність серцево-судинної системи. Також какао містить дуже рідкісну хімічну сполуку епікатехін, який знижує артеріальний тиск, покращує мозковий кровотік і короткострокову пам'ять.

У більш старшому віці щоденне вживання чашки какао запобігає проблемам з пам'яттю та посилює здатність перемикає увагу.

Какао без цукру також використовується як засіб для догляду за шкірою обличчя та шиї. Змочену теплого напою марлю накладають на 30 хвилин. Така маска розгладжує дрібні зморшки, надає шкірі пружності та тону, шкіра виглядає набагато молодшою.

Для волосся можна використовувати більш концентрований какао напій з додаванням кави . Його слід нанести на всю довжину волосся на 15-20 хвилин. Це створить ефект тонування в каштановий колір і надасть волоссю здорового блиску.

Деякі лікарі-дієтологи рекомендують людям, які бажають скинути зайві кілограми вживати какао без цукру та жирних вершків .

Дуже корисно пити какао дітям з 2-х років на сніданок - це надасть їм енергії для активної діяльності на цілий день.

Шкода какао та протипоказання

Не слід пити какао людям із вродженою непереносимістю напою, дітям до 2-х років, людям із підвищеною секрецією шлункового соку.

Дубильні речовини, що містяться в какао, при надмірному вживанні можуть призвести до запорів .

При підвищеній збудливості серцево-судинної та нервової систем какао слід пити дуже обережно, т.к. він діє як збудник.

Також не слід пити какао на ніч – це може призвести до безсоння та порушення сну. У людей схильних до мігрені такі властиві какао речовини, як теобромін, фенілетиламін і кофеїн можуть викликати сильний головний біль, аж до блювання.

Кашаса



Кашаса (порт. *cachaça*) - алкогольний напій, що виготовляється шляхом перегонки цукрової тростини. Фортеця напою може змінюватись від 38 до 54 об.

Кашаса є національним напоєм Бразилії, та її виробництво суворо регламентоване законодавством. Слово *cachaça* має загальну форму комерційної назви Бразилії. Так у штаті Ріо-Грандіду кашаса включено до продовольчого кошика громадян.

Вперше згадки про каша відносяться до періоду колонізації території Бразилії іспанцями та португальцями. Існує легенда, що вперше прототип кашаси був виявлений чорношкірими рабами плантацій, які помітили, як у годівницях для худоби, де довго лежав очерет утворюється рідина. При її вживанні покращувався настрій, і життя не здавалося таким важким. Цей ефект помітили власники плантацій. Напій був удосконалений і набув статусу твердої валюти, яку в Африці обмінювали на нових рабів.

За методом виробництва кашаса буває *фазендна* та *виробнича* . Перша має більш високу якість та призначена для продажу на внутрішньому ринку. Виготовляється практично вручну, а технології застосовуються як за її виникнення. Для цього цукрову тростину подрібнюють і додають до неї борошно кукурудзи , пшеничні висівки , зерно, рис чи сою . За рахунок цього відбувається природний процес бродіння. Тривалість бродіння коливається від 16 до 20 години. Готове сусло піддають дистиляції лише у мідних кубах. Готовий напій обов'язково витримується у бочках.

Для виготовлення бочок використовують практично всю деревину: дуб, каштан, мигдаль, фруктове дерево та ін. Процес витримки триває не більше трьох років. Після цього кашаса має світло-коричневий колір, що нагадує колір чаю з лимоном .^[22] і смак дуже близький до хорошого коньяку або бренді . Сортів такої кашаси велика кількість. Кожна фазенда випускає власну марку, а налічується близько 4-х тисяч.

Друга кашаса виготовляється масово та йде на експорт. У гонитві за прибутком та скороченням часу виробництва, технологія значно спрощена в порівнянні з фазендною. Замість рослинних стимуляторів бродіння використовуються досягнення хімічної промисловості. Це дозволяє скоротити час бродіння до 6-10 годин. Сам процес перегонки здійснюється в колонах безперервного циклу. Готовий напій обстоюється в сталевих чанах і часто не витримується в бочках, тому має прозорий колір. Однак деякі виробники піддають її короткостроковій витримці. Іноді напій для покращення смаку змішують навіпіл витриману та молоду. Розливають кашасу в пляшки із прозорого скла з бляшаною пробкою.

Найвідомішими світовими брендами кашаси є: Caninha 51, Germana, Pitu, Old 88, Tatuzinho, Muller, Velho Barreiro, Paduana та Ypioca.

Кашаса в Бразилії є основою багатьох коктейлів .

Користь кашаси

Кашаса за рахунок своєї фортеці є прекрасним дезінфікуючим і ранозагоювальним засобом. Цей напій також використовують для приготування настоянок. Створюючи настойки, слід чітко дотримуватись рекомендованих доз вживання, інакше передозування може призвести до зворотного ефекту.

Високий тиск можна регулювати настоянкою із зелених волоських горіхів .^[16] Для цього потрібно 100 шт. зелених горіхів разом із шкіркою розрізати на четвертинки, засипати цукром (800 г) або залити медом і додати літр кашаси. У герметичній тарі суміш залишити наполягати протягом 2-х тижнів у темному місці. Через день майбутню настоянку слід добре струшувати. Готову настоянку слід процідити та вживати по 1-2 чайні ложки перед кожним прийомом їжі (3-4 рази на день). Крім зниження тиску ця настоянка є профілактичним засобом при склерозі , зашлакованості печінки та кишечника.

Апельсинова настоянка надає загальнозміцнюючу дію на організм, надає бадьорості, припливу сил, допомагає при пригніченості нервової системи та нормалізує обмін речовин. Також її вживання сприятливо позначається на стані зубів та ротової порожнини. Для її приготування необхідно апельсини разом із шкіркою (0,5 кг) подрібнити на м'ясорубці або в блендері, додати цукор (1 кг) та кашасу (0,5 л). Суміш проварити, дати охолонути і можна застосовувати. Пити потрібно після їди по 50 мл. раз в день.

Шкідливість кашаси та протипоказання

Кашаса досить міцний алкогольний напій, надмірне вживання якого може призвести до алкогольної залежності .

Не слід пити напій людям з виразковими хворобами шлунково-кишкового тракту та іншими хронічними захворюваннями шлунка та кишечника, т.к. він сильно дратує слизову.

Кашасу заборонено пити вагітним і жінкам, що годують, а також дітям, які не досягли повноліття.

Квас



Квас - слабоалкогольний напій, який отримується шляхом неповного бродіння молочної або хлібної закваски. Фортеля напою вбирається у 2,6 про. Зазвичай виготовляють квас слов'янські народи. За міжнародною класифікацією квас відноситься до категорії пиво, в Росії та Україні він вважається самостійним напоєм.

Квас досить давній напій. Про нього було відомо ще в Єгипті за 3000 років до н. Походження, виготовлення та вживання напою було описано давніми філософами Геродотом та Гіппократом. На слов'янській території квас з'явився близько тисячі років тому ще до заснування Київської Русі. Квас був у пошані у людей усіх станів та рангів. До 15 ст. вже налічувалося понад 500 видів квасу. Цей напій, крім повсякденного та повсюдного вживання, використовувався у лікарнях та лазаретах для відновлення сил післяопераційних хворих, покращення травлення.

Квас буває заводського та домашнього приготування. Як консервант збільшення термінів зберігання та реалізації заводський квас додатково збагачують вуглекислим газом.

У домашніх умовах готують квас хлібний, фруктовий, молочний та ягідний. Ягідні та фруктові сорти найчастіше є звичайним хлібним квасом, в який додають сік груші, яблука, журавлини, вишні, лимона ^[22] і т.д. Іноді готують такі кваси безпосередньо із соку шляхом додавання до нього борошна чи хліба.

Класичний рецепт квасу включає наступні інгредієнти: дріжджі, хлібні сухарі і цукор. Сухарі (200 г) заливають окропом (0,5 л), щільно закривають кришкою і настоюють протягом 2-3 годин. Готова закваска проціджується, і до неї додають цукор (50 г.) і дріжджі (10 г.). Майбутній квас залишають на 5-6 годин у теплому місці. Готовий напій охолоджують та розливають по пляшках. Вжити напій слід протягом двох днів – інакше він стане кислим.

Заводські кваси виготовляються або з натуральних продуктів бродіння житнього або ячмінного солоду, або з синтетичних квасових сумішей, що складаються з квасових ароматизаторів ідентичних натуральному, підсолоджувачів, барвників, часто палений цукор, води та двоокису вуглецю. Готовий напій розливають у квасові автоцистерни, для вуличного продажу, або пластикові ПЕТ пляшки об'ємом 0,5-2 літри. Такі напої не завжди бувають хорошої якості і не мають таких корисних властивостей, як натуральний домашній квас.

Користь квасу

Вміст у квасі молочної та оцтової кислот добре вгамовують спрагу, сприяють хорошему травленню, покращують обмін речовин та заспокоїливо діють на нервову систему. Ферменти,

що містяться в квасі, скорочують кількість хвороботворних організмів у шлунку і кишечнику, піднімають тонус м'язів, знімають втому, зміцнюють судини і серцевий м'яз. Крім цього квас містить у своєму складі набір вітамінів, амінокислот та мікроелементів, які позитивно впливають на організм при авітамінізмі, цинзі, крихких зубах та пошкодженій зубній емалі.

Квасові кислоти мають імуномодельючу функцію, надають ефективну лікувальну дію на гіпертонію та дисбактеріоз. Вплив квасу на організм можна порівняти з такими продуктами як кефір, кисле молоко ^[31] і кумис.

Квасові вітаміни групи В підтримують здоров'я волосся, зміцнюють цибулину та дають природний блиск. У свою чергу вітаміни РР та Е оздоровлюють шкіру та колір обличчя, розгладжують дрібні зморшки. ^[32] Квас також має бактерицидні властивості. У його середовищі гинуть збудники тифу, холери, сибірки та інші.

Незважаючи на вміст цукру, квас є дієтичним продуктом і рекомендований людям, які дотримуються дієти або дотримуються посту. Особливо підійде квас на буряках. Вживання квасу перед їжею вгамує перший голод і в результаті знизить необхідну кількість їжі для насичення.

Квас використовують для приготування різних страв: млинці, окрошка, маринади для м'яса та риби та ін.

У період голодомору та воїн цей напій врятував не одне людське життя, адже його вживали як самостійний продукт, який давав організму поживні речовини, рятуючи від виснаження.

Шкода квасу та протипоказання

Не варто пити квас людям із захворюваннями: цироз печінки, гіпотонія та гастрит.

Також протипоказанням до вживання є підвищена кислотність шлунка, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, подагра, хвороби нирок та сечовивідних шляхів. Проводити лікувальні заходи квасом необхідно лише після консультації з лікарем.

Враховуючи всі корисні властивості квасу, його все ж таки не варто вводити в раціон дітям до 3-х років, вагітним і матерям, що годують.

Кефір



Кефір (від тур. *Кеф* - здоров'я) - це поживний напій, отриманий з молока шляхом бродіння кисломолочних бактерій: паличок, стрептококів, дріжджів, оцтових бактерій та ще близько 16

видів. Їхня кількість повинна становити не менше 107 на літр. Напій має білий колір, однорідну текстуру, кисломолочний запах та невелику частку вуглекислого газу. Найбільшого поширення кефір набув серед жителів слов'янських та Балканських країн, Німеччини, Норвегії, Швеції, Угорщини, Фінляндії, Ізраїлі, Польщі, США та країн Близького Сходу.

Вперше кефір було отримано горцями народів карачаїв та балкарів завдяки попаданню в молоко кефірного грибка у гірській місцевості поблизу Ельбрусу. Кефірні грибки настільки цінувалися місцевими народами, що їх використовували як валюту при обміні на інші товари, давали у посаг дівчатам на весілля. Розповсюдження напою по всьому світу почалося з 1867 р. Його вільно продавали, але секрет приготування тримали у найсуворішій таємниці.

Масове виготовлення та продаж кефіру в СРСР почалося через неймовірний випадок з молодою дівчиною. Ірина Сахарова після закінчення школи молочної справи у 1906 р. була спеціально направлена до Карачаю, щоб отримати рецепт приготування кефіру у місцевого населення. Вже на місці дівчина сподобалася одному з горян, і він, за традицією гір, її вкрав. Дівчина не розгубилася і подала на нього до суду, а як компенсацію за моральну шкоду попросила розкрити їй секрет кефіру. Суд позов та вимоги задовольнив, та Ірина повернулася додому, можна сказати з перемогою. З 1913 р. напій почали масово виготовляти у Москві, і звідти він поширився у всьому радянському союзу.

Сучасна харчова промисловість виробляє ринок кілька видів кефіру:

- знежирений кефір із часткою жиру від 0,01% до 1%;
- класичний кефір – 2,5%;
- жирний кефір – 3,2%;
- вершковий кефір – 6%.

Багато виробників додають в кефір фруктові-ягідні наповнювачі або додатково збагачують вітамінами С, А і Е. Також деякі види кефіру додають біфідобактерії для поліпшення його засвоєння і перетравлення їжі. Випускають кефір у пластикових та скляних пляшках по 0,5 та 1 літри, у поліпропіленових пакетах та тетрапаках.

Кефір просто приготувати в домашніх умовах. Для цього необхідно взяти молоко (1 л) та суху закваску з живими бактеріями. Якщо молоко використовується домашнє, перед використанням його слід закип'ятити і остудити до кімнатної температури, щоб бактерії не зварилися. При використанні магазинного пастеризованого чи стерилізованого молока процедуру кип'ятіння можна не проводити. Крім сухої закваски можна використовувати і вже готовий магазинний кефір, при цьому на його етикетці має бути вказано «з вмістом живих лакто-або біфідобактерій» не менше 107. потенційної пристрою (читати інструкцію). Можна скористатися термосом або звичайною банкою, але слід пам'ятати, що ємності повинні перебувати в теплі за постійної температури, інакше процес розмноження бактерій не відбудеться. Готовий кефір для зупинки бродіння слід зберігати у холодильнику при температурі 1-4°C.

При виборі кефіру в магазині слід звернути увагу на дату виготовлення та термін придатності кефіру. Якісний кефір не може зберігатись більше 10 днів. Вказівка на упаковці термінів зберігання до 1 місяця може свідчити про наявність у напої консервантів, антибіотиків або неживих бактерій. Також краще купувати кефір у прозорій скляній або пластиковій тарі. Переглядаючи напій через стінки упаковки, слід переконатися у його білому кольорі та однорідній консистенції. Кефір, що розшарувався, є свідченням його неправильного передпродажного зберігання.

Користь кефіру

Напій містить велику кількість вітамінів (А , Е , Н , С , група В , D , РР), мінералів (залізо , цинк, калій, кальцій, натрій, фосфор , сірка, хлор, марганець, мідь ^[69] , фтор, молібден , йод, селен, кобальт, хром) амінокислот та кисломолочних бактерій.

Кефір – це легкозасвоюваний напій, корисні речовини якого максимально швидко всмоктуються стінками шлунка та кишечника та надходять у кров. Він містить у своєму складі велику кількість пробіотиків , які сприятливо впливають на мікрофлору кишечника, збільшують кількість корисних мікроорганізмів, покращують обмін речовин, нормалізують стілець. Головні лікувальні властивості напою ґрунтуються на бактерицидних властивостях кисломолочних бактерій та мікроорганізмів, а також результатів їхньої життєдіяльності.

Кефір використовують у профілактичному лікуванні захворювань шлунково-кишкового тракту, нирок, печінки, туберкульозу , порушеннях сну, хронічної втоми, для підвищення імунітету та відновлення життєвих сил після смугових операцій. Дієтологи рекомендують пити знежирений кефір людям із надмірною вагою для прискорення обміну речовин та виведення токсинів, що утворилися внаслідок спалювання жиру. Також кефір є основою дієти кефіру .

Залежно від того через скільки часу після приготування вживати кефір, він має різні властивості. Якщо пити свіжоприготовлений кефір (перша доба), то він має проносний ефект, а після трьох днів зберігання, кефір зміцнює.

Кефір також призначають лікарі людям при зниженій кислотності шлункового соку з вродженою непереносимістю лактози , а також з порушеннями засвоюваності вуглеводів. Лактоза є джерелом харчування кисломолочних мікроорганізмів, тож у напої її немає.

Кефір використовується для освіжаючих та поживних масок шкіри обличчя та шиї та для волосся. Його також застосовують у кулінарії для приготування різноманітної випічки, млинців, оладок, десертів, а також як маринад для м'яса та основи кислих соусів.

Шкода кефіру та протипоказання

Надмірне вживання кефіру протипоказане людям з порушеннями роботи шлунка, пов'язаної з високою кислотністю шлункового соку, виразках , панкреатиті , хронічній діареї (одноденний кефір) та алергії .

Не рекомендується дітям давати до 8 місяців. Також вживання великої кількості кефіру (більше одного літра на день) дітьми від 8 місяців до 3 років може стати причиною рахіту , ламкості кісток та неправильного розвитку суглобів. Добова норма кефіру для дітей та дорослих не повинна перевищувати 400-500 мл.

Кисіль



Кисіль – солодкий десертний напій, що має желеподібну структуру. Готується він на основі фруктово-ягідних компотів, узварів, соків, сиропів, молока, розведеного у воді варення з додаванням кукурудзяного або картопляного крохмалю, зернової закваски. Як підсолоджувач до складу киселя входить цукор.

Кисіль є споконвічно російським напоєм. Його назва походить від поширеного в селах понад 1000 років тому вівсяного киселю. З'явилися набагато пізніше знайомі нам фруктово-ягідні киселі на основі крохмалю успадкували цю назву.

Кисіль можна приготувати в домашніх умовах із фруктів, ягід, цукру та крохмалю, або ж скористатися досягненнями хімічної промисловості – швидкорозчинними киселями з пакетів.

Рецепт приготування киселю із натуральних продуктів у домашніх умовах досить простий. Для цього слід свіжі фрукти або ягоди добре вимити в холодній воді і перемолоти в пюре блендером. Якщо є в ягодах дрібні кісточки, пюре слід додатково протерти через сито. В результаті має вийти склянка (250 г.) пюре. У каструлю слід налити води (2 л), додати цукор (1-3 ст. л.), фруктово-ягідне пюре. Отриману суміш довести до кипіння. Окремо у склянці з водою (100 мл) необхідно розвести крохмаль (1-2 ст.л.) і поступово, постійно помішуючи влити його в компот. Варити кисіль слід до загусання (близько 10 хв.). Готовий напій слід розлити порційно у склянки чи креманки та остудити у холодильнику.

Швидкорозчинний заводський кисіль готується ще простіше. Необхідно закип'ятити кількість води, що рекомендується на упаковці, і поступово, безперервно помішуючи всипати вміст пакету. Проварити напій рекомендований час і все, готовий напій.

Користь киселя

Наявність у киселі крохмалю робить його дуже калорійним та поживним напоєм. Однак у ньому зберігаються всі вітаміни фруктів та ягід, що використовуються при його приготуванні. Його можна вживати як заміну одного з прийомів їжі, наприклад, полуденок. Людям, які мають підвищену секрецію шлункового соку, гастрит або виразкові хвороби шлунково-кишкового тракту, киселю рекомендують лікарі для олужнення кислого шлункового середовища.

Кисель багатий органічними кислотами, яке корисні і лікувальні властивості залежить від тих плодів, у тому числі він зварений.

Черничний кисіль покращує гостроту зору та позитивно діє в ході профілактики та лікування захворювань шлунково-кишкового тракту та інфекційних захворювань.

Кисіль на основі яблук призначається лікарями при малій кількості в крові червоних кров'яних тілець, зниженому гемоглобіні та гіповітамінозі. Також вживають його як дієтичну страву, що покращує травлення.

Кисель на ягодах горобини ^[33] використовується як загальна терапія хвороб печінки та жовчовивідних шляхів. Вона має речовини, що сприяють оновленню жовчі, поліпшенню її кольору та якісних характеристик. Крім цього такий кисіль має невелику проносну і сечогінну дію.

Теплий вишневий кисіль допомагає на початкових стадіях захворювань верхніх дихальних шляхів та запальних процесах у легенях. Такий ефект досягається за рахунок антисептичних властивостей вишні.

Велика кількість вітаміну С та ацетилсаліцилової кислоти у журавлинному киселі допомагає при застудних захворюваннях та грипі.

Кисіль рекомендується пити після вживання гострої їжі, яка дратує слизову оболонку, т.к. його в'язка структура обволікає стінки шлунка, перешкоджаючи їх ушкодженню та покращуючи його роботу.

Шкідливість киселю та протипоказання

Всі негативні властивості киселя можна віднести до крохмалю, що міститься в ньому. Крохмаль, що входить до складу киселю, – це додаткове джерело вуглеводів, яке при надмірному споживанні може спричинити алергію або швидкий набір ваги.

Також, якщо існує алергія на фрукт або ягоду, то не варто використовувати їх для приготування напою.

Коблер



Коблер (англ. *cobbler* – власник таверни, пивовар) – це коктейльний десертний напій, що складається з різноманітних фруктів, сиропів, соків, алкогольних напоїв та товченого льоду.

Вперше коблер був приготовлений в Америці в 1809 р. Виготовив його власник таверни на знак примирення після сварки з дружиною, через що вона прийшла на повне захоплення, а весь світ отримав новий напій.

Головною відмінністю коблерів від інших коктейлів є його технологія приготування. На відміну від інших його не перемішують в шейкері. Склянку під напій наповнюють на 2/3

дробленим льодом, а потім додають всі необхідні наповнювачі. Прикрашають склянку і додають всередину свіжі (яблуко , груша , апельсин , банан , зливу) або консервовані (ананас , вишня , черешня , персик , виноград , абрикос) фрукти.

Як алкогольний наповнювач можуть бути використані не сильно міцні алкогольні напої такі, як вино , шампанське , портвейн або ароматний лікер . Всі фрукти повинні рівномірно розташовуватись у склянці. Такий напій подається із соломинкою та ложкою для фруктів та ягід. Через достаток у напої фруктів, деякі називають коблер «салатом із фруктів у винному соусі».

Користь коблера

Коблер є чудовим прохолодним напоєм, особливо у спекотні дні. Свої позитивні властивості він набуває за рахунок фруктово-ягідних інгредієнтів, що входять до нього.

Так полуничний коблер готується шляхом змішування полуничного соку (50 мл), суниць ягід (20 г.), лимонного ^[22] (20 р.) та ванільного (10 г.) сиропу. Всі інгредієнти збовтуються і переливаються в попередньо підготовлену склянку з подрібненим льодом та ягодами. Зверху напій прикрашається цілою ягодою полуниці та вершками . Коблер з полуницею багатий на вітамін С і фолієву кислоту . Ферменти, якими насичена полуниця, покращують апетит та роботу кишечника, стимулюють відтік жовчі та сечі.

Ананасовий коблер готується з ананасового та смородинового соку (по 30 г) та шматочків консервованого ананасу (20 г). Соки вливають у келих із льодом і прикрашають часточкою лимона. ^[22] У такому напої зберігаються вітаміни ананасу групи В , А та РР , а також цілий ряд мікроелементів. Смородина ж збагачує напій вітамінами С, Е та антиоксидантами . Ананасовий коблер позитивно діє на роботу серцево-судинної системи, знижує артеріальний тиск, має протиінфекційну дію, покращує апетит та знімає напади нудоти, наприклад, при вагітності. ^[34]

Кавовий і шоколадний коблери складаються з кавового (20 г) або шоколадного (20 г) сиропів відповідно, сиропу малини (10 г), дрібно ламаного чорного шоколаду (20 г) та міцного несолодкого чаю (50 г). Усі компоненти змішуються у змішувальній склянці і переливаються в склянку для подачі. Зверху напій прикрашають збитими вершками. Коблери з таких компонентів мають тонізуючу дію, дають заряд енергії та бадьорості.

Яєчний коблер виготовляється із збитого сирого яйця , молока (20 г), полуничного соку (20 г) та апельсинового сиропу. Всі компоненти ретельно змішуються і переливаються в склянку, наповнену льодом. Іноді доливають до нього смородиновий морс. Напій виходить дуже поживним, насичений великою кількістю білка та корисними для організму жирами. При приготуванні напою слід пам'ятати, що яйця мають бути максимально свіжими. У жодному разі не слід використовувати яйце з пошкодженою шкаралупою.

Шкода коблера та протипоказання

До складу деяких коблерів входять алкогольні напої, тому надмірне вживання їх може призвести до алкогольного отруєння. Не слід вживати такі коблери вагітним і жінкам, що годують, а також дітям, які не досягли повноліття.

Також слід уважно ставитись до тих компонентів напою, які викликають алергію .

Коктейль



Коктейль (англ. *cock's tail* – півнячий хвіст) – напій, що отримується шляхом змішування (міксування) різних алкогольних та безалкогольних напоїв. Об'єм однієї порції коктейлю не перевищує 150 мл. Також у рецептурі коктейлю чітко прописані пропорції компонентів, порушення яких може непоправно зіпсувати напій або спричинити створення його нового виду.

Перша згадка про коктейль датується 1806 р. в газеті Нью-Йорка *Balance*, де була надрукована стаття про фуршет на честь проведених виборів. Там вказувався перелік напоїв, що розливаються, у тому числі і алкогольних міксів – коктейлів.

Деякі приписують виникнення коктейлю, поширеним понад 200 років тому півнячим боям. Міксом із не більше п'яти інгредієнтів пригощали глядачів та учасників після успішно проведених боїв. Спеціального келиха для коктейлів на той час не було, і готували їх у високих змішувальних склянках. Інгредієнти коктейлів постачалися в дерев'яних бочках і вже на місці розливалися у пляшки, які багаторазово використовувалися.

У 1862 р. був вперше опублікований довідник бармена з виготовлення коктейлів *Bon Vivant Companion or How To Mix*, автором якого був Джері Томас. Він став першопрохідником у коктейльній справі. Після нього всі бармени почали записувати свої мікси, створюючи нові і нові рецепти. Для деяких цей довідник став справжньою біблією ведення барної справи та еталоном поведінки бармена. Питні заклади з різноманітним вибором коктейлів почали відкриватися із величезною швидкістю.

У 19 ст. з появою електрики відбулася ціла революція у виготовленні коктейлів. В оснащенні барів з'явилися такі пристрої, як льодогенератори, компресори для газування води та міксери.

Коктейлі на основі алкогольних напоїв в основному робляться з віскі , джину або рому , рідше використовуються текіла та горілка . Також в якості солодких та пом'якшуючих смак інгредієнтів використовуються молоко , лікер та мед . Безалкогольні ж коктейлі найчастіше йдуть на основі молока та натуральних соків .

Розрізняють чотири основні способи приготування коктейлів:

- безпосередньо в бокалі, що подається;
- у змішувальній склянці;
- у шейкері;
- у блендері.

Залежно від основи, коктейлі поділяються на алкогольні, пивні та безалкогольні.

У групі алкогольних коктейлів присутній свій поділ коктейлів на підгрупи: аперитиви, діжестиви та лонг-дринк. Але деякі види коктейлів не підходять до цієї класифікації та йдуть як самостійні напої. У зв'язку з зростаючою популярністю змішаних напоїв виділилися в окрему групу коктейлів фліп, пунш, коблер, хайбол, джулеп, коллінз, шаруваті коктейлі, сауер та егг-ніг.

Користь коктейлів

Велика кількість корисних властивостей мають безалкогольні коктейлі. Останнім часом дуже популярними стали так звані *кисневі коктейлі*. Вони мають піноподібну структуру за рахунок додавання до нього природних компонентів, наприклад екстракту солодки. Збагачення киснем відбувається за допомогою технічних пристроїв: кисневих коктейлерів, міксера та каменю, підключених до кисневого балона. Щоб приготувати 400 мл такого коктейлю, необхідно в 100 мл основи (натуральні свіжі соки, морси, молоко), 2 г піноутворювача і підключення до кисневого міксеру.

Потрапляючи шлунок разом із піною, кисень дуже швидко всмоктується у кров, розноситься організмом і живить кожну клітину. Такий коктейль нормалізує обмінні процеси в організмі, прискорює метаболізм та окисно-відновні реакції в клітинах, покращує кровообіг та насичення кров'ю дрібних капілярів та стимулює імунітет. Крім цього вдвічі більше засвоюється організмом корисних речовин, що становлять основу коктейлю.

Рекомендується вживати такі коктейлі вагітним жінкам, спортсменам, людям, які живуть у промислових містах та містах з високим рівнем урбанізації, з хронічною гіпоксією, захворюваннями шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, порушеннями сну та хронічною втомою.

Коктейлі зі свіжих фруктів, ягід та овочів є найкориснішими для організму. Адже крім вітамінів та мінералів вони насичені клітковиною, яка покращує роботу ШКТ та нормалізує обмінні процеси організму. Також у них містяться речовини, що підвищують імунітет, підтримують кислотний баланс і стимулюють спалювання жирових відкладень.

Шкода коктейлів та протипоказання

Алкогольні коктейлі не рекомендується вживати вагітним і жінкам, що годують, дітям і людям з порушеннями роботи нервової системи. Надмірне їх вживання може призвести до алкогольного отруєння. Систематичне ж вживання призводить до алкогольної залежності.

Кисневі коктейлі протипоказано вживати людям з такими захворюваннями, як жовчнокам'яна та сечокам'яна хвороби, гіпертермія, астма та дихальна недостатність.

При приготуванні коктейлів з різних соків і морсів слід враховувати індивідуальні алергічні реакції на продукти.

Кола



Кола (лат. *Cola*) – тонізуючий солодкий газований напій, до якого входить кофеїн. Свою назву напій отримав від горішків колу, які використовувалися в початковому рецепті як джерело кофеїну.

Вперше напій був виготовлений американським хіміком Джоном Стітом Пембертоном в 1886 р. як лікарський сироп. Напій продавався порційно по 200 мл. в аптеках як засіб від «нервових розладів». Через деякий час напій почали газувати та продавати в автоматах. У складі напою тривалий час використовувалися горіхи колу та листя кущів коки, що містять наркотичні речовини (кокаїн). Тоді кокаїн вільно продавався, і замість спирту його додавали в напої для «тонусу та задоволення». Однак з 1903 р. кокаїн через свій негативний вплив на організм був заборонений для будь-якого використання.

Інгредієнти сучасного напою тримаються фірмами-виробниками в найсуворішому секреті і є комерційною таємницею. Одночасно повністю рецепт приготування можуть знати лише дві особи керівних посад. За будь-яке розголошення компонентів співробітники компаній несуть кримінальну відповідальність.

За час свого існування напій набув значної популярності у всьому світі, і виникли такі самостійні торгові марки коли як Coca-Cola, Pepsi-Cola у США та Afri-Cola у Німеччині. Але, незважаючи на це, кола є американським напоєм, що продається у понад 200 країнах світу.

Користь кіл

Екстракт горіха дерева кола, що входить до складу напою, є сильним тонізуючим засобом за рахунок речовин, що містяться в ньому. Теобромін, кофеїн та колатин у своїй сукупності мають ефект транквілізатора, що дають тимчасовий заряд бадьорості та енергії. Кола допомагає при розладах шлунка, нападах нудоти, діареї та болю у горлі. При симптомах необхідно вжити не більше однієї склянки охолодженої коли.

Кола широко використовується у приготуванні коктейлів, особливо з міцними алкогольними напоями. Найбільш популярним молодіжним коктейлем із колою є віскі -кола. Популярність його у всьому світі нерозривно пов'язана з легендарним гуртом The Beatles. Для його приготування використовується віскі (40 г), кола (120 г), часточка лайма та не подрібнений лід.

Досить оригінальним є коктейль Cola Roo, що складається з горілки, лікеру Амаретто (по 25 г.), кіл (200 г.) та кубиків льоду. Напій відноситься до Long Drink.

Підбадьорливий ефект має коктейль, що поєднує в собі горілку (20 г.), пакетик розчинної кави (найкраще 3 в 1) і колу. Всі інгредієнти вливаються у високу склянку з льодом. При цьому колу

слід додавати досить повільно, адже у поєднанні з кавою відбувається реакція з утворенням піни.

Також кола широко використовується у кулінарії, особливо при приготуванні маринадів. Для цього необхідно змішати навпіл маринадний соус для м'яса та колу, отриманою сумішшю залити м'ясо. Цукор, що міститься в колі при приготуванні додасть м'ясу золотисту скоринку і смак карамелі, а кислота - дозволить промаринуватися м'ясу за дуже короткий час.

Як не дивно, але з коли можна приготувати дієтичний торт. Для цього потрібно змішати 4 ст. ложки вівсяних та 2 ст. ложки пшеничних висівок, додати туди ж 1 ст. ложку какао та 1 ч. ложку розпушувача. Всі сухі інгредієнти ретельно перемішати і додати до них 2 яйця та 0,5 склянки коли. Випікати торт при 180 С близько 30 хвилин. Готовність слід перевірити дерев'яною шпажкою. Щоб тортик став соковитішим, його можна полити помадкою з 1 ч. ложки желатину і 3 ст. ложок коли.

Шкода коли та протипоказання

Кола є дуже калорійним напоєм за рахунок великої кількості розчиненого у ній цукру. Через надмірне вживання викликає ожиріння. У рамках програми боротьби з ожирінням у деяких містах США продаж кіл у шкільних закладах заборонено.

Вміст у напої ортофосфорної кислоти ушкоджує зубну емаль і підвищує кислотність шлунка, тим самим призводячи до руйнування його стінок та виразкових утворень. Не рекомендується вживати колу людям, які страждають на захворювання ШКТ. Також ця кислота негативно впливає на всмоктування кальцію з продуктів харчування і вимиває його з кісток скелета.

При вживанні коли слизова рота пересихає, тому цим напоєм дуже складно напиться, що призводить до додаткового навантаження на нирки. Кола, в якій цукор замінено цукрозамінником (фенілаланін), протипоказана людям з фенілкетонурією.

Компот



Компот (фр. *compote* – складати, змішувати) – десертний безалкогольний напій, виготовлений з одного виду або суміші фруктів та ягід на основі води та цукру. Компот готують із свіжих, заморожених чи сушених інгредієнтів. Цей напій дуже популярний в охолодженому вигляді влітку, а в холоди компоти добре йдуть теплими як джерело вітамінів. Також компоти заготовляють на зиму про запас.

Назва напою надійшла в нашу мову в 18 ст. з Франції. Саме в цій країні кухарі вперше приготували компот. До цього дня у французьких кондитерських готують фруктове пюре, яке називається compote.

Готувати компот слід із дозрілих компонентів, без механічних пошкоджень та ознак гниття. Від цих показників залежить смак та колір готового напою. Для повсякденного вживання компот готують шляхом кип'ятіння (2-5 хвилин) фруктів та ягід (близько 500 г) у воді (3-4 л) з цукром (6-7 ст. л.).

При консервуванні компотів існує кілька загальних рецептів та технологій. Найбільш популярними є два:

• **1-й рецепт:**

Підготовлені для консервації банки добре вимити від забруднень та залишків попередніх заготовок. Шийка банок має бути цілим без сколів. Закочувальні кришки, вимиті від виробничого мастила, простерилізувати в киплячій воді протягом 10 хвилин.

Ягоди та фрукти промити у двох водах, очистити від плодоніжок та суцвіть. Розкласти чисті інгредієнти те щоб вони на 1/4 наповнили банки.

Залити банки окропом, накрити кришками і залишити остигати на 15 хвилин.

Потім воду злити у каструлю, де вона кип'ятилася. Додати туди цукор із розрахунку 200 р. на 3-літрову банку і повторно закип'ятити.

Кип'ячим сиропом повторно залити ягоди та закатати кришки.

Банки поставити вгору дном для того, щоб одразу було видно, де кришка нещільно прилягає до шийки банки. Для збереження тепла банки накрити ковдрою чи будь-якими іншими теплими речами.

• **2-й рецепт:**

Також вимити банки та кришки та простерилізувати. Кожну банку стерилізувати на пару протягом 3-5 хвилин або в мікрохвильовій печі протягом двох хвилин.

Як і в першому випадку, фрукти та ягоди промити та очистити. Потім порційно пробланшувати використовуючи друшляк в окропі по 30 секунд.

Стерилізовані компоненти компоту розкласти в банки і додати в них цукор (по 200 г на 3-літрову банку). Все залити окропом і закатати.

Як і пункт 6 першого рецепту.

Зберігати компоти слід у темному приміщенні при температурі 0-20 ° С та вологості не більше 80% протягом 12 місяців.

Користь компоту

Залежно від використаних при приготуванні компоту інгредієнтів визначається кількість та склад біологічно активних речовин, вітамінів, мінералів та органічних кислот. Також від цього залежить колір та аромат напою. Як сировина для приготування компотів використовуються фрукти: яблука , абрикоси , груші , айва , персики , сливи , апельсини , мандарини та д.п.; ягоди: виноград , вишня , черешня , алича , червона і чорна смородина , агрус , журавлина , калина ^[35] ,

кизил , полуниця , малина і т.п. Для збереження в компоті всіх корисних речовин потрібно кип'ятити не більше 5 хвилин під закритою кришкою.

Компот досить калорійний напій через вміст цукру в ньому. У звичайному вигляді його не рекомендується пити людям із цукровим діабетом . Для них необхідно готувати компоти без цукру або замінювати його підсолоджувачами (фруктоза) та замінниками.

Компот із родзинок рекомендується лікарями як засіб проти анемії , порушення роботи ШКТ, м'язової слабкості, при високій температурі, що супроводжується лихоманкою , захворюваннях нирок і серця. Також цей компот можна давати грудним дітям з перших днів життя при кольках , кишкових газах та порушенні мікрофлори. Для його приготування ізюм слід промити в теплій воді, видалити всі смітники та залишки плодоніжок. Краще брати ізюм на вагу. Чисті родзинки слід скласти в чайник для заварки, залити окропом і залишити настоюватися на півгодини. При заварюванні чаю для дітей слід взяти 5-10 родзинок на 200 мл води.

Компот із шипшини ^[36] - це ціла криниця вітамінів, мінералів і кислот, так необхідних організму з настанням холодів. Особливо він корисний людям з порушенням роботи нирок та шлунково-кишкового тракту, допомагає вивести з тіла зайву рідину, нормалізує обмін речовин, пов'язує та виводить токсини. Сушену або свіжу шипшину слід подрібнити, засипати в термос, додати цукор і залити окропом. Перед вживанням його слід наполягти протягом 3-4 годин.

Шкода компоту та протипоказання

Не рекомендується вживати велику кількість різних компотів у спеку року людям з нирковою недостатністю та вагітним на 2-3 триместрі. Це може призвести до накопичення надлишку рідини в організмі та додаткового навантаження на нирки.

Компоти з кислих або недозрілих фруктів і ягід не потрібно пити при підвищеній кислотності шлунка, що супроводжується гастритом , виразками шлунково-кишкового тракту та при пошкодженнях зубної емалі.

Коньяк



Коньяк (фр. *cognac*) - це алкогольний напій, виготовлений в однойменному місті Коньяк (Франція). Виробництво його ведеться із особливого виду винограду, використовуючи спеціальну технологію.

Коньяк виготовляють із винограду білих сортів. Основну частку з них складає сорт *уні блан* . Повне дозрівання винограду відбувається в середині жовтня, тому процес створення такого благородного напою починається вже глибокої осені.

Якість коньячних спиртів визначається двома головними технологічними процесами виготовлення – віджимання соку та ферментація. Використання цукру на етапі ферментації суворо заборонено.

На наступному процесі відбувається дистиляція вина у два етапи та розлив коньячного спирту по дубових бочках по 270–450 літрів. Мінімальний період витримки коньяку становить 2 роки, максимальний – 70 років. У перші роки витримки коньяк набуває свого характерного золотисто-коричневого кольору і насичується дубильними речовинами. Вік коньяку визначає його смакові якості та має чітку класифікацію. Так, маркування на етикетці VS означає витримку до 2-х років, VSOP – до 4-х років, VVSOP – до 5-ти років, XO – 6 років і більше.

Всі напої, виготовлені за такою ж технологією та з такого ж сорту винограду і мають подібні смакові та видові якості, але виготовлені в будь-якому іншому місці світу, на міжнародному ринку не вважаються коньяком. Всі ці напої мають статус виключно бренді . В іншому випадку відповідно до міжнародних актів на виробника такого коньяку накладається штраф. Єдиним у світі винятком є компанія Шустів. За перемогу 1900 р. на Світовій виставці коньяків у Парижі компанія отримала можливість називати свої напої «Cognac».

Користь коньяку

Жоден алкогольний напій не може бути ліками при бездумному вживанні. Однак у малих дозах коньяк має певний лікувальний та профілактичний ефект.

Невелика порція коньяку піднімає артеріальний тиск і, як наслідок, знімає біль голови і загальну слабкість організму. Крім цього, у зв'язку з наявністю у складі коньяку біологічних речовин, які стимулюють роботу шлунка та пробуджують апетит, покращується робота травного тракту. Чай з чайною ложкою коньяку може також виступати як засіб для підвищення імунітету та профілактики простудних захворювань. У боротьбі із зачатками застуди можна використовувати коньяк із імбиром ^[14] .

Розігрітий напій використовують для полоскання, знезараження та лікування горла при ангіні . Такий коньяк приймають із лимоном ^[22] і медом як жарознижуючий засіб. А додавання до цієї суміші молока забезпечує відхаркувальну дію при бронхіті та ларингіті . Коньяк перед сном позбавить безсоння , зніме нервову напругу, що накопичилася за день, і забезпечить міцний, здоровий сон.

У косметології коньяк використовують як засіб від висипу вугрів , змішуючи його з гліцерином, водою і бурою. Цією сумішшю протирають запалені ділянки шкіри, і вже за кілька днів таких процедур шкіра стане набагато чистішою. Для відбілювання обличчя роблять маску, що складається з 2-х столових ложок коньяку та лимонного соку, 100 мл молока та косметичної білої глини. Отриману суміш рівномірно розподіляють по обличчю на 20-25 хвилин, минаючи області навколо очей та рота.

Щоб зробити волосся хороше підживлення і зміцнити його, роблять маску з ясного жовтка , хни, меду і чайної ложки коньяку. Поверх маски на волосся одягається поліетиленова шапочка та теплий рушник. Тримати маску слід протягом 45 хв.

Медики рекомендують щодня вживати трохи більше 30 г коньяку.

Шкода коньяку та протипоказання

Негативних властивостей у коньяку набагато менше, ніж переваг.

Найголовніша небезпека цього благородного напою – це його надмірне вживання, яке може спричинити звикання та досить важку стадію алкоголізму.

Коньяк також суворо протипоказаний людям, які страждають на жовчнокам'яну хворобу, гіпертонію, діабет і гіпотонію.

Необхідно також пам'ятати, що лікувальний та позитивний ефект очікується тільки від коньяку гарної якості та відомої марки, а не якогось сурогату невідомого походження.

Кава



Кава (араб. *qahwa* – збуджуючий напій) – тонізуючий безалкогольний напій, виготовлений на основі смажених зерен кави. Кава теплолюбна рослина, тому її вирощують на високогірних плантаціях. Для виробництва кави використовують два сорти кавового дерева: *арабіка* та *робуста*. За споживчими властивостями, арабіка є менш міцною, але ароматнішою, робуста ж навпаки. Тому найчастіше у продаж йде суміш цих двох сортів у різних пропорціях.

Історія появи кави огорнута величезною кількістю легенд. Найбільш відомою є легенда про пастуха, який помітив, як поведуться кози після з'їдання листя кавового дерева. Кози особливо сильно виявляли свою активність від кавових плодів. Пастух зібрав кілька ягід з дерева і спробував наполягти їхній воді. Напій виявився дуже гірким і кавові ягоди, що залишилися, він кинув у вугіллі багаття. Аромат диму, що утворився, був настільки приємний і дурманливий, що пастух вирішив повторити свою спробу. Розкрутивши вугілля, він дістав кавові зерна, залив їх окропом і випив напій, що утворився. Через деякий час він відчув приплив сил та енергії. Про свій досвід він розповів настоятелю монастиря. Той скуштував напій і на собі переконався у чудовій дії кави на організм. Для того, щоб ченці не засинали під час нічного читання молитов, настоятель усім наказав пити ввечері відвар із обсмажених зерен кави. Вважається, що ця легенда відноситься до 14 ст. та її події відбулися в Ефіопії.

Широке поширення кави набуло завдяки європейським колонізаторам. Для французького короля та його підданих і для потреб, які масово відкриваються кофеїн, кавові дерева почали вирощувати у Бразилії, Гватемалі, Коста-Ріці, Південній Індії, на острові Ява, Мартініці, Ямаїці, Кубі. В даний час основними виробниками кави на світовому ринку є Колумбія, Бразилія, Індонезія, В'єтнам, Індія, Мексика та Ефіопія.

Щоб кінцевий споживач міг отримати кавові зерна у звичному вигляді, кава піддається цілій низці виробничих процесів:

- **Збір ягід** . Для покращення якості стиглі ягоди з дерев зривають лише вручну або шляхом струшування.
- **Звільнення зерен від м'якоті** . Протиральні машини знімають основну частину м'якоті, а потім у процесі ферментації звільняються збіжжя від усіх залишків. Очищені зерна промиваються під напором води.
- . Чисті зерна кави розкладають на бетонні тераси або спеціальні сушарки під пряме сонячне проміння. Процес просушування відбувається протягом 15-20 днів. Упродовж цього періоду зерна перевертають близько 1400 раз, тобто. кожні 20 хвилин. Також під час сушіння стежать за рівнем вологості зерен. Ідеально просушене кавове зерно має вологість 10-12%.
- **Класифікація** . Механічні сита та сепаратори відокремлюють від зерен кави лушпиння, камінці, палички, а також чорні, зелені та зламані зерна, і поділяють їх за вагою та розміром. Поділені зерна пересипають по мішках.
- **Дегустація** . З кожного мішка кілька зерен обсмажують та заварюють каву. Професійні дегустатори визначають найтонші відмінності смаку та аромату, і на підставі їх укладання формується вартість готового продукту.
- **Обжарка** . У виробництві використовується чотири основні ступені обсмажування кави. Найтемніша кава використовується для приготування еспreso.

Найбільш смачна і ароматна кава виходить зі свіжомелених зерен, тому помел кави виробляється кінцевими споживачами. Однак деякі дистриб'ютори та постачальники кави перемелюють та фасують у фольговані вакуумні упаковки для збереження всіх якісних характеристик. У домашніх умовах зберігати каву слід у герметичній банці або упаковці без доступу повітря та вологи.

Кава використовується у приготуванні понад 500 видів кавових напоїв та коктейлів. Найпопулярнішими та всесвітньо відомими є: еспreso, американо, мак'ято, капучино, лате, глясі тощо. Для приготування кави використовуються джезви, кавоварки та еспreso-машини.

Користь кави

Кава має цілу низку позитивних властивостей. Він містить понад 1200 хімічних сполук. З них 800 відповідають за смак та аромат. Містить каву також понад 20 амінокислот, вітаміни PP, B1, B2, мікро- та макроеlementи кальцій, магній ^[37], натрій, калій, фосфор, залізо.

Кава має сильну сечогінну дію, тому при її вживанні необхідно стежити за водним балансом і випивати не менше 1,5 літра природної води. Також кава має невелику проносну дію.

Кава відноситься до тонізуючих напоїв, тому його вживання дає на невеликий проміжок часу приплив сил, бадьорості, покращення уваги пам'яті та концентрації. Кофеїн, що міститься в каві, заспокоює головний біль при мігрені і низькому артеріальному тиску.

Щоденне вживання кави може суттєво знизити ризик захворювання на цукровий діабет, а також підвищити чутливість до інсуліну у людей, які вже мають це захворювання. Деякі речовини, що містяться в каві, надають відновну дію на клітини печінки та запобігають розвитку цирозу ^[38]. Завдяки наявності сиротину кава відноситься до напоїв, які знімають депресію.

Мелена кава широко застосовується в косметології, як засіб, що очищає і відлущує ороговілу шкіру. Використовуючи його у вигляді скрабу для всього тіла, покращується приплив крові до верхніх покривів шкіри, тонізує її, нормалізує обмінні процеси. Використовуючи міцно заварену каву як маску для волосся можна надати волоссю шоколадний відтінок, зробити його міцнішим і блискучим.

Крім прямого застосування кави для приготування напоїв, вона також використовується для приготування десертів, тортів, соусів, кремів, солодких каш (манна, рисова та ін.) та інші.

Шкода кави та протипоказання

Кава, приготовлена методом еспресо або просто залита окропом, збільшує рівень холестерину в крові, що може призвести до розвитку серцево-судинних захворювань.

Захоплення споживання кави до 4-6 чашок на день може призвести до вимивання кальцію з кісток і, як наслідок, їх ламкості.

Надмірна кількість випитої кави призводить до головного болю, безсоння, підвищення артеріального тиску та тахікардії. Вагітним жінкам необхідно обмежити себе у вживанні кави до однієї чашки щодня, т.к. організм дитини виводить кофеїн повільніше і це може призвести до порушень розвитку скелета та відсталої тканини.

Дітям віком до 2 років кава протипоказана. Дітям старшого віку можна давати каву, тільки концентрація її має бути в 4 рази меншою, ніж у звичайній чашці. В іншому випадку кава може призвести до нервового та фізичного виснаження дитини.

Крюшон



Крюшон (фр. *crushon* - латаття) - освіжаючий холодний напій, як правило, алкогольний, що складається зі свіжих і консервованих фруктів і ягід, і суміші вин. Для збагачення напою бульбашками вуглекислоти в крюшон зазвичай додають шампанське або газовану мінеральну воду.

Крюшон через невелику подібність у схемі приготування можна сказати «брат пуншу» і «далекий родич коктейлю». Цей напій дуже зручно готувати перед приходом компанії друзів у великому глеку або спеціальному посуді для пуншу, а потім порційно розливати в кришталеві келихи. Напій перед подачею обов'язково охолоджують до температури 8-10°С додають невелику кількість льоду.

Існує дві легенди створення крющону. Обидві відносяться до Франції 18 ст. Відповідно до першої крющон був вигаданий одним слугою панів «золотої молоді» Франції. Він після кожної вечірки для свого вживання зливав в один посуд усі залишки алкоголю та пив отриману «гримучу суміш». Про такі експерименти дізнався господарський кухар і також для своєї вигоди (залишити кілька не відкритих пляшок вина для себе) подав такий напій до столу, додавши до нього фрукти та лід. Гості та господарі гідно оцінили напій, слава якого дуже швидко поширилася по всій столиці та Франції загалом. Назву напій отримав від глека, в якому його подавали.

Відповідно до іншої легенди, напій створив Віконт де Крющон, який для залучення на виставку вин у Версалі відвідувачів, створив шляхом експериментів напій, що складається з кількох сортів вин, фруктів, цукру та льоду. Відвідувачам настільки сподобався напій, що подається на виставці, що став одним з найпопулярніших напоїв Парижа і був названий на честь творця.

Для приготування крющону необхідно дотримуватись кількох правил:

Вибирати ягоди та фрукти таким чином, щоб вони один одного доповнювали, і смак одного плоду не перебивав смаку інших. Хорошим поєднанням є персики та апельсини, диня та ананас, диня та полуниця, кавун та вишня, яблуко та груша тощо. Головною особливістю крющону є те, що фрукти та ягоди повинні зберігати свою форму і в жодному разі не бути пригніченими. При цьому м'якоть дині та кавуна краще вичищати спеціальною ложкою утворюючи акуратні кульки.

Алкогольні напої мають бути легкі з невеликою міцністю. Добре поєднуються у крющоні білі та червоні столові виноградні вина. Можливе додавання коньяку або лікеру, але не більше 40-80 мл на три літри крющона.

Цукор слід додавати в залежності від солодощі вихідних фруктів та алкогольних напоїв. Зазвичай це трохи більше 150-200 р. на три літри. Для того, щоб цукор розчинився в напої, повністю можна використовувати цукрову пудру або приготувати цукровий сироп.

Для розведення крющону до потрібного обсягу можна використовувати газовану мінеральну воду, фруктові соки, сидр або шампанське. Необхідно пам'ятати, що шампанське не рекомендують наперед змішувати з іншими винами. Найкраще його додавати безпосередньо перед подачею.

Напій обов'язково має настоятися щонайменше дві години. Це дозволить фруктам та ягодам максимально віддати весь смак та аромат.

За правилами етикету крющон подається гостям у спеціальному келиху із соломинкою, маленькою ложечкою або шпажкою для ягід та фруктів.

Користь крющона

Позитивні властивості крющона залежить від інгредієнтів, у тому числі він складається.

Крющон з кавуна багатий на вітаміни С і А. Його приготувати можна прямо у очищеній кавуновій кірці. Для цього необхідно по колу зрізати верхню частину кавуна, де знаходиться хвостик, вискрести зсередини ложкою всю м'якоть, влити всі компоненти і додати м'якоть очищену від кісточок. Подача такого крющона має дуже оригінальний вигляд.

Персиковий крющон має вітаміни А, РР, С, Е та мікроелементи залізо, фосфор, магній та калій.^[39] Його вживання стимулює травлення, утворення червоних кров'яних тілець, розріджує кров. Вживання безалкогольного персикового крющону показано пити вагітним жінкам при

токсикозі. Щоб приготувати крішон з персиками, необхідно персики (1 кг) очистити від ворсистості шкірки і кісточок, розрізати на четвертинки і викласти в глибоку ємність під крішон. Зверху персики пересипають цукром (400 г) і заливають соком двох середніх лимонів.^[22] Усю масу слід залити водою (2 л), перемішати для розчинення цукру та залишити на 24 години в холодильнику. Перед подачею на стіл додати пляшку шампанського та лікер (250 г).

Динний крішон містить вітаміни: В, С, РР, А, органічні кислоти: фолієва та нікотинова, мікроелементи: калій, кальцій, залізо та натрій.^[40] Вживання крішона з динею підвищує імунітет, гемоглобін у крові та стимулює сечовиділення. Динний крішон можна приготувати подібно до кавунового безпосередньо всередині очищеної дині або в крішонниці. Туди слід влити вино (1 пляшка), коньяк (40 мл) та динний лікер (60 мл). Для гарного оформлення диню краще очищати спеціальною круглою ложкою, за допомогою якої утворюються рівні кульки. Далі дині кульки акуратно перекаласти в суміш алкогольних напоїв, додати цукор (2 ст. л.) та перемішати. У холодильнику дати напою настоятися протягом 2-3 годин. Перед подачею долити шампанське і додати кубики льоду.

Шкода крішона та протипоказання

У спеку року годі захоплюватися сильно охолодженим крішоном, т.к. перепад температури може спричинити застудні захворювання.

Алкогольні крішони не рекомендується вживати вагітним і жінкам, що годують, дітям до 18 років, а також людям з порушеннями роботи нервової системи.

Кумис

тюркс. *qımız* - квашене кобиле молоко

Алкогольний напій, на основі кобильського молока, отриманий шляхом бродіння під впливом ацидофільної та болгарської палички та дріжджів. Напій має приємний кисло-солодкий смак, білий колір із невеликою піною на поверхні. Кумис, виготовлений із різного роду заквасок, може містити різну кількість алкоголю. Його зміст може змінюватись від 0,2 до 2,5 про. і іноді досягати 4,5 об. У процесі бродіння молочний білок розщеплюється на компоненти, що легко засвоюються, а лактоза – на молочну кислоту, вуглекислий газ, спирт та інші речовини.

Кумис виник понад 5000 років тому з часів приручення коней кочовими племенами. Археологічними експедиціями, що проводилися на території Монголії та Середньої Азії, було виявлено залишки шкіряних бурдюків із залишками кобильського молока. Секрет кумису тривалий час зберігався в таємниці, а чужинці, які випадково впізнали технологію приготування напою, засліплювалися. Кумис вважається національним напоєм тюркських народів. Популярний кумис у Туркменістані, Узбекистані, Казахстані, Монголії та інших країнах Азії.

Нині рецепт кумису широко відомий і виготовляють його у домашніх умовах, а й у заводах. За дотримання всіх правил виробництва кумису, виходить досить витратне виробництво. Тому багато виробників у гонитві за здешевленням собівартості напою починають замість основи використовувати не кобилу, а коров'яче молоко. Внаслідок цього значно знижується якість напою.

Виготовлення класичного кумису на основі кобильського молока складається з кількох етапів:

1. **удой кобили** . Через невелику кількість молока за один удой, кобилиць доять по 3-6 разів на день. У процесі припливу молока у вим'я у доярок є 15-20 секунд, щоб зібрати все молоко. Тому потрібні дуже спритні руки.
2. **закваска** . Все молоко переливають у колоду з липового дерева та додають туди закваску із зрілого кумису. Суміш підігрівують до 18-20°З вимішують протягом 1-6 годин.
3. **бродіння** . Під час перемішування відбувається постійний процес змішаного молочнокислого та спиртового бродіння. Саме на цьому етапі утворюються всі поживні речовини кумису.
4. **дозрівання** . Отриману суміш розливають у герметичні скляні пляшки та залишають на 1-2 доби у теплому приміщенні. Протягом на той час відбувається самогазування напою.

Залежно від часу дозрівання кумис поділяють на три види:

- **слабкий кумис** (1 об.) витримується протягом доби, має невелику піну, не сильно кислий, більше нагадує молоко, але при цьому якщо трохи постоїть, то швидко розшаровується на нижній щільний шар і водянистий - верхній;
- **середній кумис** (1,75 об.) дозріває протягом двох діб, на його поверхні утворюється стійка піна, смак стає кислим, щиплячим язик, а сам напій набуває рівномірної стійкої структури емульсії;
- **міцний кумис** (3 об.) витримується три доби, і ставати набагато рідше і кисліше середнього кумису, а його піна не така стійка.

Користь кумису

Кумис містить велику кількість поживних речовин, що засвоюються на 95%. Серед яких вітаміни (А , Е , С , групи В), мінерали (залізо , йод , мідь), жири та живі кисломолочні бактерії.

Корисні властивості кумису було досліджено Н.В. Постніковим у 1858 р. та на основі його наукових праць було відкрито оздоровниці та створено основні методики лікування різних захворювань кумисом.

Кумис насичений антибіотичними речовинами, які негативно впливають на життєдіяльність туберкульозної палички , черевного тифу та дизентерії. Кисломолочні бактерії сприятливо впливають на роботу шлунково-кишкового тракту, посилюють секрецію шлункового соку, що розщеплюють жири речовин підшлункової залози та жовчного міхура. Ефективне проведення лікування кумисом виразок шлунка та дванадцятипалої кишки на стадії після загострення. Бактерії кумису негативно впливають на розмноження та розвиток гнильних мікроорганізмів та кишкових паличок.

З боку серцево-судинної системи кумис позитивно впливає на склад та властивості крові. У ній підвищується вміст червоних кров'яних тілець та лейкоцитів, які активно борються з усіма чужорідними мікроорганізмами та бактеріями.

З боку нервової системи кумис надає заспокійливу та розслаблюючу дію, нормалізується сон, знижується дратівливість та хронічна втома.

Крім лікування людей, кумис застосовують для лікування захворювань шлунково-кишкового тракту великих тварин: коней, корів, верблюдів, віслуків і баранів.

Залежно від тяжкості та характеру захворювання, віку пацієнта існують спеціальні методики прийому кумису, які до певної міри схожі з вживанням мінеральних вод. Тимчасовий період лікування не повинен бути меншим за 20-25 днів.

Також методи прийому напою залежать від секреторних функцій шлунка:

1. при підвищеній та нормальній секреції застосовують середній кумис 500-750 мл на добу (по 200-250 мл перед їдою або за 20-30 хвилин до їди);
2. при зниженій секреції призначають середній кумис з більш високою кислотністю 750-1000 мл на добу (250-300 мл перед кожним прийомом їжі за 40-60 хвилин);
3. при виразкових хворобах ШКТ, що супроводжуються підвищеною та нормальною секрецією, лікарі рекомендують пити маленькими ковтками слабкий кумис по 125-250 мл тричі на день;
4. при виразкових хворобах ШКТ, що супроводжуються зниженою секрецією, застосовують слабкий і середній кумис по 125-250 мл тричі на день за 20-30 хвилин до їди. Також слід випивати все поступово маленькими ковтками;
5. у післяопераційний та реабілітаційний період важких захворювань призначають слабкий кумис по 50-100 мл тричі на день за 1-1,5 години до їди.

Шкода кумису та протипоказання

Не рекомендується вживати кумис при загостренні шлунково-кишкових захворювань, а також при індивідуальній непереносимості самого напою та лактози, що присутня в ньому.

Лікер



Лікер (лат. *liquefacere* – розчинятися) – солодкий алкогольний напій, настояний на фруктах, ягодах, прянощах та спеціях. Фортеця його коливається від 16 до 50 об.

Час появи першого лікеру нікому не відомий. Але вважається, що першим прототипом сучасних лікерів став «Еліксир Бенедиктина», створений у 16 ст. монахом Бернардо Вінцеллі в місті Фекам. Цей лікер багато ченців і виробників спиртних напоїв намагалися повторити або вдосконалити. В результаті виходили нові, не менш смачні види лікерів. Смак лікеру був дуже ніжним на той час і тому вважався напоєм аристократів.

Технологій виробництва лікерів безліч. Кожен виробник тримає його таємно. Але все ж таки основні етапи притаманні кожному виробництву.

1 етап: Наполягання головних рослинних компонентів лікеру на спиртово-водній основі чи бренді протягом кількох місяців.

2 етап: Фільтрування та відділення напою від фруктових-цитрусових компонентів.

3 етап: Створення сиропу та змішування його зі спиртовою основою. Залежно від необхідного кінцевого вмісту цукру, постійно регулюють його кількість, щоб не зіпсувати лікер надмірною насолодою.

4 етап: Після підсолоджування лікер відстоюється і важкі фракції осідають на дно. Після цього напій повторно фільтрується та розливається у пляшки.

Готовий лікер у пляшках має невеликий термін зберігання близько року. Потім він починає втрачати свій колір, може з'явитися деяка гіркота, особливо якщо порушена герметичність тари.

Лікери поділяються на:

- **міцні** (35-45 об.) вміст цукру в них коливається 32-50%. До них відносяться такі знамениті лікери, як Benedictine і Chartreuse.
- **десертні** (25-30 об.) готуються виключно на основі фруктових плодів, ягід та тропічних рослин. Мають дуже солодкий чи кисло-солодкий смак. Представлені лікерами на основі абрикосу, аличі, кизилу, лимону^[22], обліпіхи, чорної смородини та міксу цитрусових.
- **лікери-креми** (16-23 об.) містять від 49 до 60% цукру. Найчастіше, щоб досягти кремоподібної консистенції та молочного відтінку в них додають знежирені вершки. Найбільш популярними є Advocaat, Country Lane Cream, O'casey's Cream, Baileys.

Дуже широко використовуються лікери при виготовленні кондитерських виробів та різноманітних алкогольних коктейлів.

Користь лікеру

Лікувальні властивості мають тільки натуральні лікери. Лікер із суміші харчових барвників та ароматизаторів ні до чого хорошого не приведе, тому до вибору лікерів варто підходити дуже уважно.

Практично всі лікери є чудовим засобом від застуди. Їх додають у чай (2 ч. л.) та вживають при переохолодженні або перших симптомах хвороби. Особливо гарну дію на імунну систему надають лимонний, медовий та м'ятний лікери.

Для профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів добре використовувати лікери у лазні. Виливаючи чарку лікеру (крім шоколадного, кавового та яєчного) на розпечене каміння, повітря в парилці наповнюється корисними ефірними маслами. Такі інгаляції посилюють вироблення гормону ендорфіну, в результаті покращується настрій, відбувається приплив сил та бадьорості.

Невеликі дози лікеру у щоденному раціоні зменшують розміри жирових бляшок на стінках судин, знижують рівень холестерину в крові та кількість сольових відкладень у суглобах.

Також корисні властивості лікерів залежать від його головного компонента.

Грушевий лікер містить вітамін С^[20], фолієву кислоту і калій, що сприяють кровотворенню.

Малиновий лікер багатий на органічні кислоти, вітамін С, каротин, фенольні сполуки. Його вживають (2 ч.л. на середню чашку) із завареним збором трав з липи, м'яти, чебрецю, деревію і

звіробою для зниження температури і як потогінний засіб при застуді та переохолодженні. При стоматиті та ангіні добре допомагає полоскання теплим розчином малинового лікеру (1-2 ст. л.) та склянки води.

Банановий лікер насичений вітаміном В6 та залізом, які підвищують рівень гемоглобіну в крові. Його слід пити вранці з чаєм та ввечері перед сном 30 р. у чистому вигляді. ^[41]

Абрикосовий лікер містить вітаміни В1, В2, В15, каротин, фолієву кислоту, калій, залізо, марганець, кобальт. ^[42] Такий набір корисних речовин сприятливу дію надає на серцево-судинну систему, при гіпертонічній хворобі, зайвій збудливості нервової системи та недокрив'ї. Пити його слід, розвівши у склянці мінеральної води (3 ч. л. лікеру) з медом (1 ч. л.).

Шкода лікеру та протипоказання

Надмірне вживання лікеру може призвести до алкогольної залежності та розвитку ракових новоутворень.

Також він протипоказаний людям із надмірною вагою або людям, які прагнуть схуднути. Адже лікери – дуже калорійний продукт.

Не варто приймати лікер, основа якого викликає у вас алергію.

Заборонено приймати лікери дітям до 18 років, а також вагітним і матерям-годувальницям.

Лимонад



Лимонад (фр. *limonade* – лимонізований) – прохолодний безалкогольний напій на основі лимонного соку, цукру та води. Напій має світло-жовтий колір, аромат лимона та освіжаючий смак.

Вперше напій з'явився у Франції у 17 ст. за правління Людовіка І. При дворі його готували з німеччини лимонної настоянки та лимонного соку. За легендою, поява напою пов'язана практично зі смертельною помилкою придворного виночерпця. Він по необережності замість вина зачерпнув у келих монарха лимонний сік, щоб якось виправити цей необачний вчинок, він додав у келих води та цукру. Король гідно оцінив напій і наказав його готувати у спекотні дні.

Нині лимонад готують як виробничим методом, і у домашніх умовах. Особливо популярним напій став після винаходу Джозефом Прістлі насоса для збагачення напоїв вуглекислим газом. Перше масове виробництво та продаж газованого лимонаду почалося в 1833 р. в Англії, а вже в

1871 р. в США була зареєстрована перша торгова марка лимонаду Lemon's Superior Sparkling Ginger Ale (дослівний переклад Приголомшливий Газований Лимонний Імбирний Ель).

Для масового виробництва використовують переважно не натуральний сік лимона, а хімічну суміш, іноді дуже віддалену від природного смаку та кольору лимонаду. У приготуванні виробничого лимонаду використовують лимонну кислоту, цукор, палений цукор (для кольору) та ароматичну композицію: лимонна, апельсинова, мандаринова настойки та яблучний сік. Не завжди лимонад сучасного промислового виробництва є справді натуральним продуктом. Найчастіше в них міститься цілий набір консервантів, кислот та хімічних добавок: ортофосфорна кислота, бензонат натрію, аспатам (цукрозамінник).

Існує кілька видів лимонаду: Сітро, Лимонад, Дюшес, Буратіно, Крем-Соду, а також лимонад на основі трав'яного збору Байкал та Тархуна. Розливають напій у скляні по 0,5 літри та пластикові пляшки від 0,5 до 2,5 літри.

Окрім звичного нам лимонаду в рідкому стані, його виробляють ще й у вигляді порошку, який утворюється в процесі випарювання соку лимонного з цукром. Для приготування такого лимонаду достатньо додати|добавляти| води і ретельно перемішати.

Найбільшими світовими виробниками лимонадів є торгові марки 7up, Sprite та Schweppes. Вітчизняними лідерами виробництва та продажів є Бон-Буасон, Біола та Оболонь.

Користь лимонаду

Найбільше позитивних властивостей має натуральний домашній лимонад, приготований із свіжого лимонного соку. ^[43] Як і сам лимон, лимонад містить вітаміни С, А, Д, Р, В1 і В2; мікроелементи калій, мідь, кальцій, фосфор та аскорбінову кислоту.

Лимонад добре вгамовує спрагу в літні спекотні дні, має антисептичні властивості. Концентрований лимонад допомагає при лікуванні атеросклерозу, захворювань шлунково-кишкового тракту зі зниженим рівнем кислотності, а також порушенні обміну речовин в організмі.

При високій температурі лихоманкою, що супроводжується, призначають лимонад без цукру для підтримки водного балансу і полегшення стану.

Лимонад також допомагає при цингу, зниженому апетиті, простудних захворюваннях та болях у суглобах.

Вагітним рекомендують пити лимонад у першому триместрі для полегшення токсикозу, проте слід враховувати, що надмірне його вживання (більше 3-х літрів на день) може спричинити набряклість кінцівок та печію.

Класичний рецепт приготування лимонаду дуже простий. Для цього необхідно 3-4 лимони помити, обдати окропом, очистити від шкірки та выдавити сік. Шкірку залити водою (3 літри), додати цукру (200 г) і закип'ятити. Отриманий відвар слід остудити до кімнатної температури і додати лимонний сік. Готовий напій необхідно зберігати в герметичному посуді в холодильнику. Перед подачею лимонад розливають у довгі склянки, прикрашені часточкою лимона та гілочкою м'яти. Для того щоб напій був газованим, можна використовувати газовану мінеральну воду, яку необхідно доливати в напій перед самою подачею. При цьому в основний рецепт необхідно додати наполовину менше води, щоб напій був достатньо концентрований. Також у лимонад за смаком можна додати м'яту, мелісу, імбир, смородину, абрикосовий, ананасовий та інші соки.

Шкідливість лимонаду та протипоказання

Не рекомендується заводські газовані лимонади вживати дітям до 3 років, а також у великих кількостях (більше 250 мл на день) дітям від 3 до 6 років.

Слід утриматися від таких напоїв людям із захворюваннями нирок і печінки, т.к. ці органи перші приймають удар по переробці не лимонаду. Необхідно пам'ятати, що чим дешевшим є напій і більший термін його зберігання, тим менш корисний він для організму людини.

Натуральний лимонад не рекомендується пити людям із підвищеною кислотністю шлунка та при індивідуальній непереносимості цитрусових.

Медовуха



Медовуха - алкогольний напій міцністю 5-16 об., виготовлений на основі меду. Відсотковий вміст цукру коливається від 8 до 10%.

Найбільш давні археологічні розкопки біля Росії, датовані 7-6 в. е., знаходять підтвердження виготовлення місцевими народами напою з урахуванням меду. Тому медовуха є одним із найдавніших алкогольних напоїв на Русі. Бджоли, що дають мед, у багатьох легендах вважаються божественними комахами, а медовий напій – джерелом сили, безсмертя, мудрості, красномовства та магічних здібностей.

Окрім слов'янських народів свідчення про давнє походження напою є в історії фінів, германців та греків.

Спочатку медовуху виготовляли шляхом медостава. Для цього мед поміщали в дубові бочки для природного бродіння та закопували в землю на 5-20 років. Пізніше стали використовувати метод варіння меду, що давало змогу отримувати готовий напій протягом місяця. Традиційно цей напій пили під час знаменних подій (народження дитини, сватання, весілля, похорон).

Залежно від способу приготування медовуха поділяється на кілька видів:

- за міцністю та часом приготування (молода, звичайна, міцна, ставлена);
- з додаткового додавання спирту (з і без);
- за часом додавання додаткової порції меду в процесі приготування (наприкінці готовий продукт або взагалі без додавання);

- щодо застосування чи ні кип'ятіння меду перед процесом бродіння;
- за додатковими наповнювачами (хмільна та пряна на основі ялівцю, імбиру, кориці, гвоздики, шипшини або гострого перцю).

У домашніх умовах медовуху дуже легко готувати. Є два традиційні способи приготування медовухи – без та з кип'ятінням.

1. Без кип'ятіння. Для цього необхідно взяти кип'ячену воду (1 л), мед та родзинки (по 50 г). Мед розчинити у воді та додати туди промитий у холодній воді родзинки. Додавання родзинок необхідне зростання кислих бактерій і початку процесу бродіння. Далі ємність з майбутнім напоєм прикрити негерметичною кришкою або блюдцем і залишити на дві доби за кімнатної температури. Потім напій відфільтрувати через марлю та перелити у пляшку з герметичною пробкою. Щоб напій настоявся, його слід поставити у прохолодне місце (холодильник чи льох) на 2-3 місяці. Після закінчення цього терміну напій готовий до вживання.

2. З кип'ятінням. Цей рецепт розрахований на велику кількість готового продукту і для його приготування необхідно мед (5,5 кг), вода (19 л.), Лимон (1 шт.) І дріжджі (100 г.). Мед розчинити у шести літрах води, влити сік лимона та закип'ятити. Кип'ятіння необхідно проводити протягом 15 хвилин на невеликому вогні постійно помішуючи і знімаючи піну, що утворюється. Суміш слід остудити до кімнатної температури, влити воду, що залишилася, і додати половину порції дріжджів. Для повного процесу бродіння напій залишають на місяць у герметичній ємності з повітровідвідною трубкою, опущеною у воду, потім додають дріжджі, що залишилися, і дають настоятися ще місяць. Готовий напій слід відфільтрувати, розлити по герметичних пляшках і настояти 4-6 місяців у прохолодному місці.

Найкраще медовуху вживати як аперитив за 10-15 хвилин до їди. Це дозволить розбудити апетит, а корисним речовинам максимально вбратися в кров.

Користь медовухи

Наявність у рецепті приготування медовухи натурального бджолиного меду робить цей напій унікальним і корисним. У ньому міститься безліч вітамінів, мінералів та мікроелементів. Мед, що входить до складу медовухи, надає напою протизапальні, антибактеріальні, протиалергічні та бактерицидні властивості. ^[73]

Тепла медовуха використовується в лікувальному курсі простудних захворювань, ангіні та тонзиліті. Також вона має невеликі потогінні та сечогінні властивості. При цьому медовуха розріджує слиз, що скупчився, і виводить її з організму, дозволяючи поліпшити легеневу вентиляцію.

Медовуха використовується як профілактика багатьох захворювань.

Так при серцевих захворюваннях і серцевої недостатності лікарі рекомендують вживати медовуху (70 г) з сухим червоним вином (30 г) щодня перед їжею.

Вживання медовухи (200 г.) з м'ятою покращує сон та заспокоює нервову систему.

При печінковій недостатності потрібно під час їжі приймати медовуху (70 г), розведену в негазованій мінеральній воді (150 г).

Весняний брак вітамінів і млявість допоможе зняти суміш із медовухи та кагору (по 50 г.).

Поборотися з кишковою інфекцією та її наслідками (запор або діарея) допоможе келих міцної медовухи з червоним вином (по 100 г).

Шкода медовухи та протипоказання

Людам, які мають алергію на мед та продукти на його основі, медовуха протипоказана.

Безалкогольну медовуху рекомендується пити вагітним жінкам, т.к. вона посилює матковий тонус, що може спричинити передчасні пологи.

Алкогольна медовуха протипоказана вагітним, матерям, що годують, і дітям до 18 років.

Мартіні



Мартіні (італ. *Martini*) - алкогольний напій, міцністю 16-18 про. настояний на травах. До складу трав'яного збору зазвичай входить більше 35 рослин, серед яких: деревій, м'ята, звіробій^[44], ромашка, коріандр^[55], імбир, кориця, гвоздика, полин, безсмертник та інші.

Крім листя і стебел використовують також квіти і насіння, багате на ефірні масла. Належить напій до класу вермутів.

Вермут під брендом Martini вперше було вироблено 1863 р. винокурним заводом Martini & Rossi у місті Турін Італія. Саме травник компанії Луїджі Россі склав унікальну композицію трав, прянощів та вин, яка дозволила напою стати популярним. Всесвітня любов до напою прийшла після постачання вермуту до Америки, Азії, Африки та Європи.

Існує кілька видів мартіні:

- **Rosso** – червоний мартіні, що випускається з 1863 р. Має насичений колір за рахунок карамелі, гіркуватий присмак та сильний аромат трав. Традиційно вживають його з лимоном, соком та льодом.
- **Bianco** – білий мартіні, який виробляється з 1910 р. Напій має солом'яний колір, м'якший смак без яскраво вираженої гіркоти, приємний аромат прянощів. П'ють його в чистому вигляді з льодом або розбавленим тоніком, содовою і лимонадом.
- **Rosato** – рожевий мартіні випускається компанією з 1980 р. У його виробництві використовують суміш вин: червоного та білого. У смаку є відтінки гвоздики і кориці, набагато менш гіркий, ніж Rosso.
- **D'Oro** – мартіні приготовлений спеціально для жителів Німеччини, Данії та Швейцарії, соціологічне опитування яких виявило переваги до білого вина, фруктових смакових відтінків,

цитрусових, ванільних та медових ароматів. З 1998 р. побажання були втілені в даному виді мартіні та основні експортні поставки здійснюються до цих країн.

- **Fiero** – мартіні, вперше виготовлений у 1998 р. для мешканців Бенілюксу. Має у своїй композиції аромати та смак цитрусових фруктів, особливо червоного апельсина.
- **Extra Dry** – мартіні з нижчим вмістом цукру та вищим вмістом алкоголю в порівнянні з класичним рецептом Rosso. Випускається напій з 1900 р. Використовується як основа для коктейлів.
- **Bitter** – мартіні на основі спирту з яскравим гірко-солодким смаком та насиченим рубіновим кольором. Належить напій до класу бітерів.
- **Rosé** – напівсухе ігристе рожеве вино, виготовлене шляхом купажування білих та червоних сортів винограду.

Мартіні вживається в охолодженому вигляді 10-12 ° С з кубиками льоду або замороженими фруктами. Деякі люди не можуть пити мартіні у чистому вигляді, тому часто розводять його соком. Для цього найкраще використовувати свіжовичавлений лимонний або апельсиновий фреш. Також напій використовується як основа або один з компонентів для приготування коктейлів .

Мартіні ставитися до аперитивів, тому збудження апетиту його подають перед їжею.

Користь мартіні

Рослинні компоненти, що є основою у виробництві мартіні, позитивно впливають на організм. Цілющі властивості напою, настояного на травах, відкрив ще древній мислитель Гіппократ.

Лікувальний ефект вживання мартіні можливий лише при вживанні в малих дозах – не більше ніж 50 мл на день. Його використовують для лікування захворювань шлунка, пов'язаних із низьким рівнем секреції шлункового соку, кишечника та жовчних проток. Мартіні за рахунок екстракту полину, що міститься в ньому , стимулює вироблення жовчі, очищає її і нормалізує ферментний склад. ^[1]

Для профілактики та лікування простудних захворювань слід вживати підігрітий до 50 ° С мартіні з медом та алоє . Щоб приготувати суміш, потрібно нагріти мартіні (100 мл), додати мед (2 ст. л.) і потовчений алоє (2 великі листи). Все ретельно перемішати. За перших ознак захворювання вживати по 1 ст. л. 2-3 рази у день півгодини до їжі.

При стенокардії , гіпертонії можна приготувати настоянку собачої кропиви на мартіні. Для цього свіжу траву слід промити в холодній воді, просушити, перемолоти на блендері і через марлю віджати сік. Отриманий об'єм соку змішати з такою кількістю мартіні і залишити на добу. За цей час усі корисні речовини собачої кропиви розчиняються в алкоголі. Приймати настоянку потрібно по 25-30 крапель, розведenu з 2 ст. л. води 2 рази у день.

Як загальнозміцнюючий засіб можна приготувати настоянку омани . Для цього свіжий корінь омани (20 г) потрібно промити від забруднень, подрібнити і проварити у воді (100 мл). Потім змішати з мартіні (300 г) і настоятися протягом двох днів. Готову настоянку вживати по 50 мл 2 рази у день.

Шкода мартіні та протипоказання

Мартіні відноситься до алкогольних напоїв середньої міцності, який слід обережно вживати людям із захворюваннями печінки, нирок та ШКТ. Не слід їх пити вагітним і матерям, що годують, дітям до 18 років і людям перед керуванням транспортними засобами.

Велика кількість різноманітних трав, що використовуються для ароматизації вина, можуть викликати алергію у вигляді шкірних висипань, набряку горла та змикання дихальних шляхів. Якщо є схильність до алергічних реакцій на продукти, необхідно зробити пробу напою (не більше 20 г) та протягом півгодини подивитися на можливі прояви алергії.

Молоко



Це рідина, що виробляється молочними залозами людиною та ссавців. Воно містить велику кількість корисних речовин, необхідних для росту та розвитку організму. У молоко входять жири, білки, вітаміни та мікроелементи. Колір молока може змінюватись від білого до жовто-блакитного. Це залежить від його жирності. За рахунок вмісту лактози воно має легкий солодкуватий смак. Молоко містить у своєму складі понад 100 корисних компонентів, з них близько 20 збалансованих та жирних амінокислот, лактозу, мінеральні речовини.

Молоко один із перших продуктів, яке почали добувати стародавні поселення людей після одомашнення тварин. Залежно від традицій народів та історично сформованих переваг, у їжу вживають молоко кіз, корів, верблюдиць, ослиць, буйволиць, овець, зебр, самок оленів, яків і навіть свиней.

- **Коров'яче молоко** найбільш поширене у країнах Європи, США та Австралії. Білок, що міститься в молоці, дуже добре засвоюється, а за поживністю літр коров'ячого молока можна порівняти з 500 м'яса. У ньому також міститься добова доза кальцію. При проявах непереносимості коров'ячого молока лікарі рекомендують вживати козяче.
- **Козяче молоко** найбільш поширене по всій земній кулі. Про користь та поживні властивості цього виду молока писали ще давньогрецькі філософи. З нього виробляють йогурт, олію, сир, кефір, морозиво, а також додають у шоколад. Через необхідність великого догляду за тваринами та меншою кількістю надою цей вид молока меншою мірою використовується для заводського виробництва. Також у порівнянні з молоком корови козяче молоко має специфічний запах та смак, який утворюється із сальних залоз вимені. Головною особливістю козячого молока - це рівномірний розподіл вершків по всьому об'єму.
- **Молоко коней** поширене серед народів Сходу. З нього роблять кумис, відомий безліччю корисних властивостей. За жирністю молоко значно поступається коров'ячому і має блакитний

відтінок. Склад кобилячого молока дуже схожий на людське молоко, тому його застосовують для виготовлення деяких дитячих сумішей для штучного вигодовування.

- **Буйволине молоко** використовується для приготування кисломолочних продуктів, зокрема сир моцарелла, в Італії, Індонезії, Індії, Єгипті, Азербайджані, Дагестані, Вірменії та Кубані. Цей вид молока практично не містить козеїну, але в ньому є більша, порівняно з коров'ячим, кількість білка, жиру, мінералів і вітамінів.

- **Молоко верблюдів** останнім часом стало досить популярним у Європі. У Швейцарії його використовують для приготування делікатесів із шоколаду. На сході таке молоко використовують для приготування традиційної страви – шубат. Верблюже молоко містить вітаміни С і D, яких утримчу більше, ніж у коров'ячому молоці.

- **Овече молоко** поширене у Греції та Італії, а також серед народів Сходу. Містить молоко вітаміни B1, B2 та A, яких більше ніж у коров'ячому в 2-3 рази. З нього виготовляють кефір, кисле молоко, сир і масло.

- **Молоко ослиць** є одним із найкорисніших у світі. Його корисні властивості відомі ще з часів Римської імперії. Для збереження молодості дівчини молоко використовували для вмивання та омивання. Таке молоко досить рідкісне та дороге, адже в день ослиця дає молока не більше двох літрів.

- **Молоко оленів** популярне серед жителів Півночі. Порівняно з коров'ячим молоком, у ньому міститься більше білка (у 3 рази) та жиру (у 5 разів). Не звичному для цього виду молока організму дуже складно його переварити, тому його рекомендують розбавляти з водою. З нього виробляють сир та молочну горілку – арак.

Існує кілька форм молока:

- *парне молоко* – лише здане молоко, яке ще не охолело. Як не парадоксально, але в такому молоці чимало різних кишкових бактерій, тому лікарі рекомендують пити молоко через дві години після надоя, особливо це стосується дітей до року. За цей час більшість бактерій гине;
- *топлене молоко* – це молоко схильне до термічної обробки при температурі 95 ° C протягом 3-4 годин. У процесі приготування молоко не повинно закипіти; ^[45]
- *сухе молоко* – білий порошок, виготовлений шляхом випарювання молока;
- *пастеризоване молоко* – молоко, прогріте до 75 ° C, така обробка дозволяє молоку не псуватись протягом 2-х тижнів;
- *стерилізоване молоко* – молоко, схильне до нагрівання до 145 ° C. При цьому гинуть усі мікроби та бактерії, проте знижуються корисні властивості молока;
- *згущене молоко* – молоко, виготовлене шляхом випарювання вологи до густої консистенції та додаванням цукру.

Вживати молоко найкраще як окремий продукт або у поєднанні з кашами, чаєм, кавою. Молоко погано засвоюється у поєднанні з яйцями, рибою, сиром та м'ясом. Для нормального засвоєння молока (250 г) його слід пити невеликими ковтками протягом 5-6 хвилин.

Користь молока

Лікувальні властивості молока відомі з давніх-давен. Його використовували для виходжування ослаблених та виснажених хворих, а також у комплексі лікувальних заходів при легеневих захворюваннях, туберкульозі та бронхітах.

Молоко – це унікальний продукт, у якому міститься велика різноманітність вітамінів, мікроелементів, білків, ферментів, молочних кислот. Ті, що містяться в молоці, глобуліни, казеїн і альбумін відносяться антибіотичним речовинам, тому молоко має бактерицидні властивості, запобігає розвитку інфекцій в організмі, зміцнюють імунітет.

Мікроелементи відповідають за нормальний розвиток всіх клітин в організмі, особливо це відбивається на здоров'ї волосся, зубів, нігтів та шкіри. Насичені кислоти регулюють діяльність нервової системи. Особливо молоко має заспокійливу дію і його рекомендують пити перед сном як профілактика безсоння та прояви депресії. Лактоза відповідає за правильну роботу кишківника, перешкоджає процесам гниття, зростанню шкідливої мікрофлори. Також лактоза допомагає кращому засвоєнню кальцію.

Молоко за рахунок великого вмісту жиру та білка чудово відновлює сили після фізичних та розумових навантажень. Калій, кальцій та вітамін В12 сприятливо впливає на діяльність серцево-судинної системи та регулює обмінні процеси. Заварені на основі молока лікарські трави краще віддають свої корисні речовини та легше засвоюються. Молоко найчастіше використовують як дієтичний продукт у складі дієт, зокрема молочної.

Незалежно від виду молока його використовують при лікуванні простудних захворювань, грипу та ангіни. Склянка теплого молока з медом і вершковим маслом чудово зігріває хворе горло, пом'якшує кашель та покращує відходження мокротиння.

Амінокислота лізоцим у складі молока має загоювальні властивості, тому показаний при захворюваннях ШКТ. Також молоко призначають при підвищеній кислотності шлунка та хронічній печії.

Молоко часто використовують у приготуванні різноманітних масок для обличчя. Воно живить шкіру, знімає запалення та роздратування.

У кулінарії молоко використовується для приготування соусів, каш, випічки, маринадів, коктейлів, напоїв з кавою та іншими стравами.

Шкідливість молока та протипоказання

Деякі люди мають специфічну непереносимість лактози та казеїну. Особливо багато казеїну в коров'ячому молоці, тому його варто замінювати на козяче і верблуже молоко або вживати продукти переробки коров'ячого молока: кефір, сметану, ряжанку^[46], сир, сир, кисле молоко і інші.

Крім того, молоко може викликати сильні алергічні реакції: свербіж, висипання, набряк гортані, нудоту, здуття живота та блювання. При виявленні таких проявів споживання молока необхідно припинити.

Морс



Морс (ст. рус. *Мурса* - вода з медом) - прохолодний напій, в більшості випадків безалкогольний, на основі фруктово-ягідного соку, води та цукру або меду. Також для пікантності та додаткового аромату в морс можна додати цедру цитрусових фруктів, спеції (кориця, гвоздика, коріандр ^[55]) та настоянки на цілющих травах (звіробій, шавлія, м'ята, меліса та інші).

Морс відноситься до старовинних напоїв, які готували на Русі. Як інгредієнти використовували в основному лісові ягоди: брусницю, ожину, чорницю, журавлину, барбарис, шипшину, калину та інші. Крім ягідних морсів, ще готували овочеві - з буряків, моркви, гарбуза.

Морси можна приготувати самостійно або купити у магазині.

У процесі приготування морсу в домашніх умовах слід скористатися певними правилами:

- використовувати лише кип'ячену воду – це не дозволить утворюватися на поверхні морсу піни. Також найкраще скористатися негазованою мінеральною водою із артезіанських джерел;
- використовувати посуд, який не окислюється;
- для отримання соку з фруктів та ягід слід використовувати ручну або електричну соковижималку. Перед застосуванням слід перевірити, щоб на внутрішніх деталях машини не залишилися забруднень від минулого використання – це може суттєво вплинути на смак напою та термін його зберігання;
- перед додаванням цукру його потрібно розвести в гарячій воді, а після остигання додавати до напою.

Заводський морс менш корисний, ніж свійський, т.к. в процесі приготування відбувається стадія стерилізації (120-140°C). Це руйнує більшу кількість натуральних вітамінів. Виробники поповнюють таку втрату корисних речовин синтетичними вітамінами.

Морс, приготований у домашніх умовах, подається на стіл у глечикі охолодженим із кубиками льоду, часточкою лимона або апельсина. Зберігати напій необхідно в прохолодному місці або на дверцятах холодильника, але не більше доби, інакше морс починає втрачати свої корисні властивості та пропадати. Дітям морси можна давати з 6 місяців, але тільки з тих продуктів, які не викликають алергії, та не більше 100 р. на день.

Користь морсу

Теплий морс є гарним профілактичним засобом простудних захворювань у холодну пору року. Морс, до складу якого додані лікарські трави, наприклад, подорожник, бузина, кропива, має протизастудну та імуномодулюючу дію. Морси містять у собі всі наявні в ягодах вітаміни (С, групи В, К, РР, А, Е) мікроелементи (калій, магній, марганець, цинк^[47], залізо, мідь, барій та ін), пектин та органічні кислоти (лимонна, бензойна, яблучна, винна, оцтова).

Найбільш корисними вважаються морси з журавлини, малини, брусниці, чорної смородини та чорниці. На організм вони надають тонізуючу, зміцнюючу дію, дають енергію та допомагають боротися із захворюваннями органів дихання. Брусничний морс стимулює виділення шлункового соку та покращує апетит. Морс із журавлини знижує температуру, допомагає в лікуванні захворювань горла та легень (ГРЗ, ангіна, бронхіт), сечостатевої системи, при гіпертонії, анемії та атеросклерозі, показаний жінкам під час вагітності, особливо в зимовий час та на 2-3 триместрі. Напій із чорниці та ожини покращує зір, нормалізує роботу ШКТ, заспокоює нервову систему. Морс із чорної смородини нормалізує тиск, зміцнює стінки судин, є добрим протизапальним засобом.

Для приготування 1,5 л морсу потрібно використовувати 200 г ягід і 150 г цукру. Ягоди необхідно промити в холодній воді, перебрати і засипати в киплячу воду. Проварити 5 хвилин|хвилин| на повільному вогні, відкинути на друшляк і вичавити сік. Змішати сік з відваром, додати цукор та спеції. Напій довести до кипіння. Овочеві морси готуються аналогічно. Тільки спочатку з них віджимають сік, а макуху проварюють. Для найкращого засвоєння поживних речовин морси слід пити за 30-40 хвилин до їди при нормальній кислотності шлунка та за 20-30 хвилин – при підвищеній.

Морси також допомагають у боротьбі із зайвою вагою. Якщо проводити раз на тиждень розвантажувальні дні з використанням морсів, можна його значно зменшити.

Шкода морсу та протипоказання

Морси протипоказані дітям віком до 6 місяців, т.к. можуть викликати алергію.

Не слід вживати надмірну кількість морсів у спеку року – це може викликати набряклість і алергію у вигляді висипань на шкірі.

Пунш



Пунш (від хінді *punch* - п'ять) - це ціла група гарячих, гарячих або охолоджених алкогольних коктейлів, що містять свіжі або консервовані фрукти і сік. З алкогольних напоїв у приготуванні

пуншу використовують ром , вино , грапу , бренді , арак , кларет, спирт і горілку . Традиційно напій готують у великих ємностях (пуншницях) та подають на прийомах та вечірках. Фортеця напою варіюється від 15 до 20 об . та вмістом цукру – від 30 до 40%. Найбільш відомими рецептами пуншу є «Карибський ромовий пунш», «Барбадоський пунш» та «Плантаторський пунш».

Вперше пунш почали готувати біля Індії. До його складу входив чай , ром, лимонний сік, цукор та вода. Готували його гарячим. Напій оцінили моряки чайної компанії Британії на початку 17 ст. Саме вони привезли рецепт пуншу до Англії, звідки він поширився всією Європою. Проте готували його з урахуванням вина і бренді, т.к. ром на той час був досить дорогим та рідкісним напоєм. Лише до кінця 17 ст. ром став доступнішим, і напій повернув свою традиційну рецептуру.

В даний час рецептів приготування пуншу стало настільки багато, що загальним залишилися лише соки та фрукти, що входять до складу. У деяких рецептах пуншу цукор замінюють медом і додають різні спеції та прянощі. У результаті слово «пунш» набуло номінальної форми, що поєднує схожі напої.

Для приготування пуншу в домашніх умовах слід пам'ятати кілька головних секретів:

- у алкогольні складові не можна вливати занадто гарячу воду – це може призвести до втрати смаку через випаровування ефірних олій;
- перед додаванням води до напою її слід змішати з цукром або медом і остудити;
- для підігріву вина слід використовувати емальований посуд, щоб унеможливити окисних реакцій з металом;
- готовий напій потрібно підігріти до 70°C та подавати у термостійких келихах;
- фрукти та спеції при розливі не повинні потрапляти у келих.

Класичним рецептом пуншу, є напій на основі рому (1 пляшка), червоного вина (2 пляшки), лимонів та апельсинів (по 2 шт.), цукру (200 г.), спеції (кориця, гвоздика та інші) та води (1 л). Воду необхідно довести до кипіння, додати цукор і остудити до 50°C. По одному фрукту нарізати часточками і, разом із спеціями, додати в розігріте майже до кипіння червоне вино. Туди ж влити свіжий сік двох фруктів, що залишилися. Вино та воду перелити в чашу для пуншу. Для створення антуражу зверху чаші можна встановити ситечко з кількома кубиками цукру, полити їх ромом та підпалити. Рафінад плавиться і стікатиме вниз, підпалюючи весь напій. Розливати такий пунш слід, доки горить вогонь.

Пунші не прийнято подавати до якихось страв, тому вони вважаються напоями вечірок із легкими закусками. Пунш наливають порційно спеціальним черпаком по 200-300 мл.

Користь пуншу

Головною перевагою пуншу є його здатність зігрівати тіло після переохолодження. Його використовують як профілактику ознак простудних захворювань, особливо у зимовий період.

Пунші на основі рому або коньяку містять коньячні спирти, дубильні та біологічно активні речовини. Такі види напоїв мають протизапальну та антиоксидантну дію, збуджують апетит, розширюють судини, знімають легкі больові спазми.

Пунші, що містять мед, тонізують і надають сил, а надто збуджену нервову систему такий напій заспокоїть. Крім того, він матиме додаткові антибактеріальні та протизапальні властивості.

Соки, фрукти та ягоди, взяті як наповнювач для пуншу, збагачують його вітамінами, мінералами та мікроелементами.

Крім алкогольних пуншів, можна приготувати охолоджений безалкогольний пунш на основі гранатового соку.^[48] Для цього необхідно газовану мінеральну воду налити в графін, туди ж додати свіжий сік 2-х стиглих гранатів. Апельсин розділити на дві частини: з однієї выдавити сік і влити в графін, а другу порізати часточками і відправити в графін. За бажанням у напій можна додати сік 1-го лимона та цукор (2-3 ст. л.). Такий пунш буде не лише освіжаючим, а й дуже корисним.

Шкода пуншу та протипоказання

Пунш, до складу якого входить мед^[73] і прянощі, слід обережно вживати людям схильним до алергії.

Алкогольні пунші протипоказано пити вагітним, матерям, що годують, дітям до 18 років і людям, що керують транспортними засобами.

Пиво



Пиво – алкогольний напій, який готують шляхом бродіння солодового сусла з дріжджами та хмелем. Найчастіше як солодові зерна використовують ячмінь. Залежно від сорту пива міцність напою може змінюватись від 3 до 14 об.

Пиво є найпопулярнішим серед алкогольних напоїв та посідає третє місце у світі у загальному переліку напоїв після води та чаю. Налічується понад 1000 різноманітних сортів пива. Вони відрізняються кольором, смаком, вмістом алкоголю, вихідних інгредієнтів і традицій приготування в різних країнах.

Найбільшими виробниками пива є Німеччина, Ірландія, Чехія, Бразилія, Австрія, Японія, Росія, Фінляндія, Польща.

Походження пива вчені відносять до початку вирощування зернових культур – це близько 9500 р. до н.е. Існує стала думка деяких археологів, що зерно почали вирощувати не для виробництва хліба, а саме для приготування пива. Найбільш ранні скам'янілі залишки напою знайшли на території Ірану і датуються вони 3,5-3,1 тис. років до н.е. Пиво також згадується в месопотамських та давньоєгипетських письменах. Напій виготовляли у Стародавньому Китаї, Стародавньому Римі, племена вікінгів, кельтів, германів. На той час технологія приготування пива була дуже примітивною, і напій не зберігався тривалий час.

Удосконалено пиво було у 8 ст. завдяки європейським ченцям, які почали використовувати хміль як консервант. Довгий час пиво вважалося напоєм бідняків, тому мало низький статус. Щоб залишатися хоч якось на плаву, власники пивоварень паралельно з виробництвом пива випускали ще й сидр. Однак завдяки науковим дослідженням Еміля Християна Хансена щодо виведення штаму дріжджів для пивоваріння ця галузь стала стрімко розвиватися, тим самим виводячи пиво на новий соціальний рівень.

Єдиної класифікації пива немає. Американські та європейські автори мають свої системи ознак, за якими проводять класифікацію. Так пиво поділяють:

- **по сировині** . Пиво виготовляють на основі ячменю, пшениці, жита, рису, кукурудзи, банана, молока, збирання трав, картоплі та інших овочів, а також поєднання кількох компонентів.
- **забарвлення** . Залежно кількості темного солоду у вихідному суслі, пиво буває світле, біле, червоне і темне.
- **за технологією бродіння суслу** . Розрізняють пиво низового та верхового бродіння. У першому випадку процес зброджування відбувається за низьких температур (5-15°C), а у другому – при високих (15-25°C).
- **фортеця** . За традиційних методів пивоваріння міцність напою не досягає більше 14 об. Більшість сортів пива має міцність 3-5,5 об. - light і 6-8 про. - strong. Також є безалкогольне пиво. Проте повністю позбутися алкоголю не вдається, тому міцність такого напою становить 0,2 – 1,0 об.
- **сортів поза класифікацією** . До таких видів належать пільзнер, портер, табір, дункель, кельш, альтбір, ламбік, кореневе пиво, бок-бір, живе пиво та інші.

Процес пивоваріння досить складний і включає безліч етапів і процесів. Головними є:

1. Підготовка солоду (зернових) шляхом його пророщування, сушіння та чищення від паростків.
2. Дроблення солоду та додавання до нього води.
3. Поділ суслу шляхом фільтрації на дробину та неохмелене сусло.
4. Варіння суслу з хмелем протягом 1-2 годин.
5. Освітлення шляхом відділення залишків хмелю та зернових, які не розчинилися.
6. Охолодження у бродильних резервуарах.
7. Бродіння при додаванні дріжджів.
8. Фільтрування дріжджових залишків.
9. Пастеризація проводиться лише за виготовленні деяких сортів пива збільшення термінів зберігання.

Готовий напій виробники розливають у металеві кеги, скляні та пластикові пляшки та у бляшанки.

Користь пива

Пиво з давніх часів вважають цілющим напоєм від багатьох недуг. Але найбільше медичне застосування напій отримав завдяки німецькому професору Роберту Коху, який виявив збудник

холери та негативний вплив на нього пива. У ті часи холера була частим захворюванням у країнах Європи, особливо у великих містах, де якість питної води хотіла бути кращою. Набагато корисніше та безпечніше було випити пиво, ніж воду.

За рахунок того, що пиво виробляється в основному із зернових культур шляхом бродіння, то в ньому містяться вітаміни та мінерали властиві злаковим. Так у ньому містяться вітаміни В1, В2, В6, Н, С, К, нікотинова, лимонна, фолієва, пантотенова кислоти; мікроелементи калій, магній, фосфор, сірка, кремній, кальцій.

Помірне вживання пива сприятливо впливає на обмінні процеси, знижує ризик виникнення злоякісних утворень та серцево-судинних захворювань, а також виводить солі алюмінію, надмірна кількість яких в організмі може спричинити розвиток хвороби Альцгеймера. [49]

У спеку року пиво добре вгамовує спрагу. Також деякі сорти пива мають лужний склад, речовини якого руйнують каміння у нирках. Пиво допомагає відновити мікрофлору кишківника при тривалому лікуванні антибіотиками.

Хмелеві речовини, що містяться в пиві, мають болезаспокійливу та заспокійливу дію, активізують роботу секреторних залоз шлунка, перешкоджають розвитку гнильних бактерій у кишечнику.

У рецептах народної медицини при захворюваннях горла та бронхів використовують підігріте пиво (200 г.) із розчиненим у ньому медом (1 ст. л.). Пити такий напій слід перед сном невеликими ковтками, щоб рідина рівномірно стікала горлом, зігріваючи і обволікаючи його.

За рахунок великого вмісту в пиві вітамінів групи В [12] воно позитивно впливає на шкірні покриви.

Застосування масок на основі пива сприяє зменшенню кількості зморшок, робить шкіру більш еластичною, пружною та шовковистою. Також пивні маски звужують пори, прибирають жирний блиск, посилюють кровообіг.

У лазні вилите пиво на камені утворює пару, вдихаючи яку можна полегшити кашель і провести профілактику простудних захворювань.

Пиво можна використовувати як кондиціонер для волосся. Він надасть волоссю м'якість, блиск і позбавить перших проявів лупи.

Шкода пива та протипоказання

Надмірне вживання даного напою може призвести до так званого пивного алкоголізму.

Також через систематичне вживання великої кількості пива відбувається додаткове навантаження на вени, внаслідок чого серце починає працювати з перевантаженням. Згодом цього може призвести до розтягування серцевого м'яза, його в'ялості та не здатності повноцінно виштовхувати зі шлуночків кров.

Пиво містить речовини, що стимулюють вироблення жіночих статевих гормонів, які можуть призвести до змін фігури чоловіків у вигляді відвисання грудей та збільшення обсягу стегон.

При постійному вживанні пива людина втрачає здатність самотійно розслабитися та заспокоїтись, це відбувається в результаті заспокійливої дії хмелю.

Не рекомендується вживати пиво вагітним, матерям і дітям до 18 років, що годують грудьми.

Піско



Піско (з індіанського діалекту *pisco* – птах, що летить) – алкогольний напій, що виготовляється з мускатних сортів винограду. Відноситься піско до класу бренді та є національним перуанським та чилійським напоєм. Фортеця напою становить 35-50 об.

З появою напою у племені Мачупа існує легенда про відчайдушних моряків, які вирушили на тростинному човні в пошуках центру Землі, який, на їхню думку, перебував на острові «Те Піте про Ті Хенуа». Шлях був довгим, і коли надія вже покинула сміливців, вони побачили птаха піско, який і привів їх до мети. З того часу цей птах заслужив на визнання і став уособлювати почуття свободи. Європейцями острів було відкрито завдяки голландському мореплавцю Якобу Роггевену, який відвідав цю землю 5 квітня 1722 року у день Воскресіння Господнього. Острів так і названо на честь християнського свята «Великодня». Саме іспанці відкрили чилійцям секрет дистиляції виноградного суслу, які згодом виготовили чудовий напій. Назва йому дали на честь легендарного птаха піско.

В даний час піско виробляється в Чилі та Перу. Але кожна з цих країн виборює право називати себе історичною батьківщиною напою. З ним також пов'язане неофіційне чилійське свято «День Пісколи», яке щороку відбувається 8 лютого. Піскокола - це найпопулярніший коктейль на основі піско. Його готують із піско, коли та льоду в пропорції 3:1.

Існують деякі відмінності у виробництві перуанського та чилійського піско. Так у Перу напій виробляють шляхом дистиляції свіжозброженого виноградного вина, очищеного від макухи. Перегонка проводиться одноразово і на виході утворюється міцністю напій 43 про. Розведення піско водою суворо заборонено законом Перу. Для виробництва чилійського піско використовують "серце" дистиляту з винограду, вирощеного в п'яти сонячних долинах Анд.

Обов'язковою є витримка напою в дубових бочках по 250-500 літрів. Також напій може виготовлятися з одного (пуро) або кількох (ачоладо) виноградних сортів. Залежно від виду піско його витримують від 2 до 10 місяців.

До столу піско може подаватися як аперитив, так і як дигестив. Залежно від температури напою він може подаватись у різних келихах. Охолоджений чистий піско високої якості розливають у горілчані чарки, а підігрітий до кімнатної температури – у коньячні келихи. Дешевші сорти піско використовуються для приготування коктейлів.

Найбільш відомими сортами піско є: Pisco Tradicional, Pisco Especial, Pisco Reservado, Gran Pisco.

Користь писко

Писко за рахунок своєї міцності з лікувальною метою використовується для приготування настоянок, як дезінфікуючий, протизапальний та антибактерицидний засіб. Також у процесі виробництва напій збагачується біологічно активними та дубильними речовинами, виноградними ефірними оліями, які сприятливо впливають на тіло людини.

Позитивний вплив писко на організм можливий лише при помірному споживанні – не більше 50 г на день.

Вживаючи писко перед сном можна зняти втому, м'язову та нервову напругу. Якщо пити напій після їжі, він сприяє виділенню шлункового соку, що прискорює процес перетравлення їжі.

Писко впливає на кровоносний тиск. На короткий проміжок часу напій знижує тиск за рахунок розширення судин, проте через деякий час відбувається зворотний ефект – тиск починає зростати. Тому цей напій можна вживати людям із хронічно низьким тиском та систематичним занепадом сил. Також 20 р. писко допомагає при спазмах судин, що призводять до головного болю.

При переохолодженні писко можна додати гарячий чай з медом і лимоном. Такий засіб допоможе швидше зігрітися, запобігти застудним захворюванням і, якщо підвищена температура, допоможе її знизити.

Біль у горлі спричинений ГРЗ, ангіною або іншими вірусними інфекціями допоможе подолати настоянку, зроблену з писко та подрібненого листа алое (по 30 г). Суміш залишити настоятись у темному місці добу, після чого приймати по чайній ложці до їжі 3 рази на день. У комплексі із цим засобом можна використовувати компреси на горло. Для цього необхідно піско змішати з теплою водою в пропорції 1:2, розчином просочити марлю і прикласти до горла. Щоб рідина випаровувалась якомога повільніше, зверху слід накласти поліетилен та вовняний шарф.

Писко можна використовувати як компонент у приготуванні масок для обличчя та волосся. Особливо ефективний напій буде при його застосуванні для жирної шкіри. Спирти, що містяться в напої, мають підсушуючий ефект і звужують виходи сальних залоз.

Шкода писко та протипоказання

Писко не рекомендується вживати людям, які страждають на цукровий діабет, гіпертонією, жовчнокам'яною хворобою.

Напій також не сумісний з лікарськими препаратами, а поєднання з деякими може призвести до анафілактичного шоку, токсичного отруєння та коми. До таких ліків належать транквілізатори, нейролептики, антидепресанти, антибіотики, нейроблокатори, кардіостимулятори, психотропні засоби та інші.

Вживання піско під час вагітності та годування груддю може призвести до порушення розумового та фізичного розвитку дитини. Заборонено вживання піско дітям віком до 18 років.

Ром



Ром (англ. rum) – алкогольний напій, вироблений шляхом бродіння та перегонки тростинної патоки та сиропу, утворених в результаті виготовлення тростинного цукру. На виході напій має прозорий колір, а після витримки в дерев'яних бочках набуває бурштинового забарвлення. Фортеця напою в залежності від сорту може змінюватись від 40 до 75 об.

Подібний напій вперше був виготовлений у стародавніх Китаї та Індії понад 1000 років тому.

Сучасний ром методом зброджування почали виробляти у 17 ст. на Карибських островах, де були великі плантації цукрової тростини. Перший ром був низької якості, і готували переважно раби для особистого вживання. Подальший розвиток та вдосконалення технології напій набув з відкриттям перших фабрик з його перегонки у 1664 р. на теренах іспанських колоній в Америці. Напій настільки став популярним, що деякий час використовувався для взаєморозрахунків як валюта. У Європі він був на одному щаблі із золотом. Навіть після ухвалення незалежності Америки ром не здав своїх позицій.

Також цей напій був популярним серед піратів, які бачили в ньому джерело постійного доходу. Ром був присутній і в раціоні моряків британського флоту, однак, через його міцність і сильний алкогольний вплив на організм, в 1740 р. адміралом Едвардом Верноном був виданий наказ видавати ром тільки в розведеному водою вигляді. Таку суміш згодом почали називати грогом. Ром довго вважався напоєм бідноти. Щоб розширити аудиторію споживання рому, іспанський уряд оголосив нагороду за вдосконалення напою та процесів його виготовлення. Результатом таких експериментів стало виникнення світлого рому, вперше виготовленого Доном Факундо у 1843 році.

У зв'язку зі складною історією напою нині немає єдиної системи класифікації рому. У кожній країні-виробнику існують свої стандарти міцності напою, термінів витримки та купажування. Існує кілька уніфікованих груп сортів рому:

- *світлий, білий або срібний ром* – солодкуватий напій, зі слабо вираженими смаковими характеристиками, використовується переважно для приготування коктейлів;
- *золотий або бурштиновий ром* – витриманий у дубових бочках напій із додаванням ароматичних речовин (карамель, спеції);
- *темний або чорний ром* – витриманий в обвуглених дубових бочках з ароматними нотками спецій, патоки та карамелі. Саме цей сорт напою найчастіше використовується у кулінарії;
- *ром, ароматизований фруктами* апельсина, манго, кокоса чи лимона. Використовується для приготування тропічних коктейлів;

- *міцний ром* – має міцність близько 75 об., а іноді й вище;
- *ром преміум класу* – напій, витриманий понад 5 років. Такий напій прийнято вживати у чистому вигляді;
- *ромовий еліксир* – напій, що має більш солодкий смак, але меншу міцність (близько 30 об.), ніж звичайний ром. П'ють його виключно у чистому вигляді.

Порівняно з іншими напоями ром не має єдиної технології приготування. Традиції та методи його виробництва повністю залежать від територіального розташування виробника. Але чотири етапи є невід'ємними незалежно від місцевості:

1. **Бродіння патоки** . До основного інгредієнта додають дріжджі та воду. Залежно від того, який ром буде виготовлений на виході, додають швидкі (світлий ром) або повільні (міцний і темний ром) дріжджі.
2. **Перегонка** . Зброжене сусло переганяють у мідних кубах чи методом вертикальної перегонки.
3. **Витримка** . Деякі країни дотримуються стандарту витримки щонайменше рік. Для цього використовуються вторинні дерев'яні бочки (після бурбона), свіжі обпалені дубові бочки та бочки з нержавіючої сталі. Через теплий тропічний клімат країн-виробників, ром визріває швидше, ніж, наприклад, у країнах Європи.
4. **Купажування** . Для утворення відповідного смаку ром різної витримки змішують у певних пропорціях з додаванням карамелі та спецій.

Темний ром найчастіше вживається в чистому вигляді як діжестив. Класичним варіантом закуски до напою – часточка апельсина, присипана корицею. Крім цього ром добре поєднується з черешнею, ананасом, динею, папаєю, шоколадом та кавою. Золоті та білі сорти використовуються в основному для приготування пуншів та коктейлів: Дайкірі, Куба Лібре, Маї Таї, Махіто, ПінаКолада.

Користь рому

Ром має цілу низку корисних властивостей. Його використовують для приготування компресів, настоянок та полоскальних розчинів.

При радикуліті та загостренні ревматизму можна скористатися компресом із підігрітого рому. Для цього необхідно змочити ромом невеликий шматочок марлі та прикласти до хворого місця. Щоб створити більший зігріваючий ефект, марлю слід накрити поліетиленом та теплою тканиною.

Для лікування захворювань верхніх дихальних шляхів (кашлюку, бронхіту, ангіни) можна приготувати кілька цілющих сумішей на основі рому. Потрібно змішати товчений часник (4-5 зубчиків), дрібно порізану цибулю (1 цибулина) та молоко (1 склянку). Отриману суміш закип'ятити і додати мед (1 ч. л.), ром (1 ст. л.). Приймати ліки потрібно по 1 ч. л. При ангіні та нападах кашлю добре використовувати ром (100 г), змішаний зі свіжим соком одного лимона. Туди додати мед (2 ч. л.) і ретельно перемішати. Отриманим розчином полоскати горло та приймати внутрішньо по 1 ст. л.

При ранах, що гнояться, нарівах і шкірних виразках можна скористатися відваром календули^[50] (40 г. суцвіть на 300г. окропу) з ромом (1 ст. л.) для промивання уражених ділянок шкіри. Для зняття запалення та загоєння потрібно подрібнити часник (2-3 зубчики), невелику

цибулину (1 шт.) та лист алое. До одержаної суміші додати 2 ст. л. рому і нанести як пов'язку. Змінювати суміш на рані потрібно кожні 20-30 хвилин протягом дня.

Ром також можна використовувати для приготування домашніх засобів для догляду за шкірою обличчя, тіла та волоссям. Для захисту шкіри обличчя від впливу зовнішніх факторів перед виходом на вулицю слід скористатися спеціальною маскою. До її складу входять білок, ром (1 ст. л.), огірок, помідор^[51] та мед (1 ч. л.). Нанести маску рівномірно слід на шкіру на 15 хвилин, потім змити теплою водою. Щоб зміцнити волосся і стимулювати його зростання необхідно змішати реп'яхову олію і ром (1:1) і масажними рухами нанести на коріння волосся, потім розподілити по довжині, що залишилася. Тримати маску потрібно протягом години, після чого змити із повсякденним шампунем.

Ром використовується в приготуванні десертів, тортів, маринадів для вимочування фруктів та м'яса, для консервування та фламбування.

Шкода рому та протипоказання

Т.к. ром відноситься до міцних алкогольних напоїв, то його не слід вживати під час вагітності, годування груддю, прийому різноманітних медикаментів, що не мають сумісності з алкоголем, перед керуванням транспортними засобами та технологічними машинами, а також дітям до 18 років.

Саке



Це національний слабоалкогольний напій японців, виготовлений шляхом зброджування рису. Смак саке може мати нотки хересу, яблук, винограду, бананів, спецій, прянощів. За кольором напій зазвичай прозорий, але допускається зміна кольору у бік бурштинових, жовтих, зелених та лимонних відтінків. Фортеця напою варіюється від 14,5 до 20 об.

Виготовлення саке налічує понад двохтисячолітню історію. Рецепт першого саке був запозичений у китайців, які варили рисове пиво ще 8 ст. до н.е. Спочатку цей напій готували виключно для імператорських осіб та служителів храмів. Але з початком середньовіччя саке почали варити у селах. Технологія виробництва відрізнялася від сучасної, особливо на етапі ферментації рису. Для запуску процесу бродіння рис пережовували в роті і разом зі слиною плювали в чани.

На сьогоднішній день, щоб напій вийшов належної якості та смаку, виробники ретельно підбирають рис, воду, плісняві гриби та дріжджі.

Для виробництва sake використовується спеціальний sakeйний рис, який у порівнянні зі звичайним має більший розмір і багатий на крохмаль. Використовують її виключно для виробництва напою. Вирощують такий рис на пагорбах та в міжгір'ях, де існують великі перепади денної та нічної температури. Існує понад 30 сортів sakeйного рису, який сертифіковано урядом. Найбільш популярним сортом є *Ямада Нісікі*.

Особлива увага у виробництві sake приділяється воді. Її спеціально збагачують магнієм, калієм та фосфором, щоб створити ідеальне середовище для розмноження дріжджів та пліснявих грибків. А від деяких елементів навпаки очищають (залізо, марганець) це необхідно для збереження смакових та колірних характеристик напою.

Рис містить велику кількість крохмалю і не має цукрів, тому просто дріжджове бродіння неможливе. Для вирішення цієї проблеми використовуються плісняві гриби, які в процесі своєї життєдіяльності цукрою рис.

Для запуску процесу бродіння sakeдел використовують спеціальні sakeйні дріжджі. Вони є результатом багаторічної праці селекціонерів та спеціальної державної лабораторії sakeделія. Існує понад тисячу сортів дріжджів для sake.

Технологія виробництва sake включає кілька етапів:

- 1. Шліфування рису** . Перед використанням рису його очищають від оболонки і зародка, які за рахунок корисних речовин, що входять до них, можуть негативно вплинути на якість напою. Відбувається цей процес у шліфувальних машинах, де зерно звільняється від непотрібних компонентів шляхом тертя один об одного. У часі цей етап займає від 6 до 48 годин. Відразу після шліфування рис використовувати не можна. Він повинен відстоятись 3-4 тижні і поступово набрати втрачену вологу.
- 2. Промивання та замочування рису** . Щоб усунути сторонні речовини, рис промивають водою при невеликому тиску, чим досягається додатковий ефект шліфування. Потім зерна замочують на добу.
- 3. Пропарювання рису** поводить для розм'якшення крохмальної структури та стерилізації зерен від шкідливих мікробів.
- 4. Склад рису** . У пропарений рис заселяють плісняві грибки, які розщеплюють складну структуру крохмалю на цукру, що зброджується. Процес проходить за постійної температури 30°С відносної вологості 95-98% протягом 48 годин. Щоб до рису надходила достатня кількість кисню, а температура не піднімалася надто високо, його періодично переминають руками.
- 5. Дріжджова закваска** . Для того, щоб дріжджі швидко та ефективно розпочали процес бродіння, їх попередньо розводять у воді та залишають на кілька діб.
- 6. Бродіння** . Готову дріжджову закваску додають у рис і починається процес перетворення рису на sake. Рис закладають поступово невеликими партіями протягом 3-4 днів. Це дає можливість дріжджам «не перетружуватися». Загальний час бродіння становить 15-35 днів, залежно від сорту sake на виході.
- 7. Пресування браги** . На цьому етапі відбувається відокремлення твердих частинок браги від самого напою. Виробляють його спеціальними фільтр-пресами безперервної дії.
- 8. Відстоювання та фільтрація** . Для звільнення молодого sake від крохмалю, що не перекинув, білків та інших твердих частинок, його відстоюють протягом 10 днів. Далі виробляють фільтрацію, обережно злитого sake, через активоване вугілля.

9. Пастеризація . ферменти, Що Залишилися після виробництва sake, видаляються шляхом нагрівання напою до 60°C.

10. Витримка . Sake витримують в емальованих кубах протягом 6 місяців – це допомагає позбутися характерного запаху рисового солоду та надає напою приємного аромату та м'якого смаку. Під час процесу підтримується постійна температура 20°C.

11. Розлив у пляшки . Sake після витримки має міцність 20 об., тому перед розливом у пляшки його розбавляють водою до досягнення міцності 15 об.

Існує кілька видів sake: фуцусю - столове вино, 75% виготовляється в країні sake; токутеймейсесю - преміум sake, 25% поставляється на ринки sake. Також залежно від якості напою його вживають по-різному.

Низькоякісні сорти перед подачею підігрівують до 60°C, а елітні – охолоджують до 5°C. Як закуску до sake можна використовувати страви з морепродуктів, чіпси, сир та інші легкі закуски. Зберігати напій необхідно трохи більше року за температури від -5 до 20°C.

Користь sake

Напій містить амінокислоти, яких у 7 разів більше, ніж у червоному вині. Ці кислоти позитивно впливають на імунну систему, зміцнюють її та перешкоджають розвитку злоякісних утворень.

Sake в помірних кількостях позитивно діє організм. Дослідження японських учених показали, що з тих, хто вживає sake, стабілізується тиск, поліпшується пам'ять. При вживанні напою підвищується у крові хороший холестерин, стимулюється кровообіг. Sake надає профілактичну дію на роботу серця, перешкоджаючи стенокардії та можливості серцевого нападу. Напій також має знезаражувальні та антисептичні властивості. Якщо прикласти компрес із sake на подряпину, забій або синець, то підшкірний крововилив розсмокчеться набагато швидше.

Sake позитивно діє шкірні покриви. Використовуючи напій як лосьйон для протирання можна швидко позбутися вугрової висипки, очистити шкіру і звужити пори. Після нанесення шкіри стає м'якою, підтягнутою, з'являється здоровий колір. Для волосся можна використовувати ополіскувач на основі sake (50 г), оцту (30 г) та води (200 г). Такий розчин робить волосся блискучим, шовковистим і слухняним.

Тим, хто страждає на безсоння або хронічну втому, потрібно перед сном приймати ванну з додаванням sake (200 г.). Це дозволить розслабити м'язи, заспокоїти нервову систему та зігріти тіло.

У кулінарії sake використовують для позбавлення неприємних запахів у блюді. У барній справі застосовується виготовлення коктейлів.

Шкода sake та протипоказання

Алкоголь, що міститься в sake, при тривалому і надмірному вживанні, негативно впливає на клітини печінки і, в результаті, може призвести до розвитку цирозу.

Не рекомендується вживати напій вагітним, матерям-годувальницям, людям, які приймають лікарські препарати, не сумісні з алкоголем, а також дітям до 18 років.

Самогон



Це алкогольний напій, який виробляється на саморобному обладнанні з браги спиртовмісних продуктів. Як сировину для виробництва використовується цукор, картопля, зерно, ягоди, фрукти, цукрові буряки та інші. Вибір сировини залежить від місцевості та фінансової доступності. Якість напою багато в чому залежить від якості сировини. Фортеця напою може коливатися в межах 30-40 об . У більшості країн виробництво та реалізація самогону переслідується законом.

Протягом багатьох століть люди виготовляють самогон. Особливо популярним цей напій став на Русі за часів правління Івана Грозного. При ньому було відкрито царські шинки, де народ, який особливо відзначився заслугами перед царем і державою, міг безкоштовно пити «скільки міг зачерпнути з одного разу». Також цей напій широко використовувався як дезінфікуючий та антисептичний засіб під час воєн. На той час було чимало рецептів якісних напоїв на основі самогону. Проте за часів Горбачовського «сухого закону» багато рецептів і технологій було втрачено, а виноградники з селекційними сортами нещадно знищені.

Для отримання якісного напою слід дотримуватись спеціальної технології, яка складається з кількох головних етапів:

1. Підготовка сировини. Для якісного самогону потрібний гарний солод. Зернові слід проростити і період пророщування кожної культури варіюється від 5 до 10 днів. Цей процес є обов'язковим для утворення активних ферментів, які беруть участь у процесі оцукрювання крохмалю. Зерно заливають водою у пропорції 1:2 та залишають. Щоб вода не почала прогнівати та блукати, її слід міняти кожну 6-8 годин. Після появи перших паростків воду зливають, а зерно розкладають на деку в темному місці з постійною температурою не більше 17°C. Коли паростки стали довжиною 5-6 мм, а коріння – 12-14 мм процес пророщування завершується. Пророщене зерно використовують для створення солодового молока.

2. Бродіння . Для початку процесу бродіння використовуються дріжджі. Їх розмочують та поміщають у приготовлене сусло. Щоб дріжджі повністю виконали свою функцію (перетворили цукор на спирт), необхідно підтримувати постійну температуру браги (не більше 20°C). Надто низька температура уповільнить процес зброджування, надто висока – уб'є дріжджі і може залишитися нерозщеплений цукор. Бродіння відбувається доти, поки відбувається виділення вуглекислого газу. Тому з ємності з брагою виводять газовідвідну трубку у пляшку з водою.

3. Перегонка браги здійснюється виділення спиртів. Для цього використовуються саморобні перегонні апарати та ректифікатори. Процес перегонки має особливу послідовність та необхідність дотримання температурних режимів. Спочатку відбувається інтенсивне нагрівання браги до 68°C, в результаті якого відбувається виділення токсичних пар. Конденсуючись пари

на виході утворюють "первак". Такий самогон має велику кількість отруйних речовин і не використовується навіть для приготування лосьйонів і компресів. Далі нагрівання виробляють менш інтенсивно для запобігання викиду браги. Для отримання якісного самогону оптимальною температурою є 78-82°C. Перевищення температури призводить до збільшення виділення сивушних олій.

4. Очищення. На виході самогон крім спирту та води містить ще й шкідливі домішки. Для фільтрації найчастіше використовують марганцівку, деревне або активоване вугілля. Ці речовини додають безпосередньо в самогон і залишають до їхнього осідання на дно, потім напій фільтрують через вату.

5. «Упорядкування» . Щоб позбавитися від характерного запаху браги та надати напою кольору, до готового напою додають штучні або рослинні ароматизатори та барвники. Як ароматизатори можуть використовуватися кориця, аніс, гірчиця, кмін, кардамон ^[21], ваніль, мускатний горіх, перець чилі, чорний чай, шафран, пастернак, імбир, золотий корінь, хрін та інші. Для підсолоджування самогону використовують цукровий сироп або рідкий мед.

При герметичності тари термін зберігання самогону не обмежений. Для цих цілей найкраще використовувати скляні пляшки із затвором із пробки.

Користь самогону

Самогон у малих дозах, як і спирт, має лікувальні властивості. При простудних захворюваннях, особливо на ранніх стадіях, добре допомагає вживання 30-50 г самогону з червоним перцем . Також можна використовувати компрес на горло та область грудей. Щоб унеможливити опіку на шкірі, самогон слід розвести водою. Отриманою рідиною змочити марлю, накласти на горло та укутати теплим шарфом. Найкраще зробити компрес на ніч.

Якісний напій може використовуватися для лікування виразкових хвороб шлунка та дванадцятипалої кишки. Приймати самогон потрібно по 1 ст. л. вранці натщесерце.

Самогон за рахунок своєї міцності можна застосовувати для дезінфекції ран, подряпин та забитих місць. Це перешкоджає виникненню зараження та запалення. Також напій має деякі знеболювальні властивості. ^[52] Якщо прикласти ватяний тампон, змочений самогоном до хворого зуба, то біль на якийсь час пройде, що дасть змогу спокійно доїхати до стоматолога.

Його широко використовують для приготування лікарських настоянок.

М'ята настоянка використовується для лікування блювоти, нудоти, спазмів у животі, золотухи та рахіту у дітей. Для її приготування необхідно свіжу м'яту подрібнити і залити самогоном в пропорції 1:1 і залишити настоюватися в темне місце на 10 днів. Приймати готову настойку слід по 15-30 крапель розведеної половині склянки води.

Безліч лікувальних властивостей має настоянку із золотого кореня. Щоб її приготувати, потрібно сушений корінь родіоли ^[53] (50 г.) залити самогоном (0,5 л) і настояти тиждень у темному теплом місці. Готова настойка використовується для лікування ангіни (полоскати горло розведеною водою (100 мл) настоянкою (1 ч. л.)), хвороби серця (20 крапель 3 рази на день), хронічної втоми (10-15 крапель 3 рази на день).

Імбирна настойка використовується для лікування бронхіальної астми та зниженої гостроти зору. Свіжий імбир (500 г) необхідно почистити, натерти на тертці, засипати в посуд настоянки і залити самогоном (1 л) високої якості. У теплом місці дати настоятись настоянці протягом 15 днів, через день ретельно струшуючи. Після закінчення зазначеного часу настойку процідити і

дати осісти осад. Приймати настоянку з імбиру по 1 год. розведеної у воді (100 мл) 2 рази на день.

Шкода самогону та протипоказання

Недотримання правил приготування напою та санітарно-гігієнічних норм може призвести до помутніння напою та зниження його якості. Як наслідок вживання такого самогону може призвести до важкого токсичного отруєння.

Тривале та надмірне вживання самогону може призвести до алкогольної залежності. Також не слід цей алкогольний напій вживати вагітним, жінкам, що годують, людям, які приймають лікарські препарати не сумісні зі спиртними напоями, а також дітям до 18 років. Якщо маленька дитина випадково випила самогон, слід негайно звернутися до лікаря та почати екстрене лікування. Не своєчасне звернення може призвести до смерті.

Сбитень



Це безалкогольний гарячий або холодний напій, що складається з води, меду, спецій та прянощів, часто лікарський. Слово збитень утворилося від процесу з'єднання (збивання) двох рідин – розведеного у воді меду та пряно-трав'яного настою.

Перші згадки про напій збереглися в літописах слов'янських народів від 1128 р. У ті часи напій готували у спеціальних мідних судинах (баклага чи сакла), і називався він перевар, звар, вар. До появи на Русі чаю збитень був гарячим напоєм номер один. Його готували не тільки для домашнього вживання, а й продавали у багатолюдних місцях: на ринках, ярмарках, народних гуляннях, трактирах.

Головними спеціями та травами були шавлія, звіробій, кориця, імбир, гіркий стручковий перець та лавровий лист. Однак через кілька років після Жовтневої революції кількість збитня, що вживається населенням, стала поступово скорочуватися, поки повністю не припинилося. Його місце зайняли чорний чай та кава.

Існує два основних способи приготування збитня – простий та заварний. При приготуванні заварного збитня відбувається процес бродіння.

Для приготування одного літра простого збитня необхідно взяти мед (100 г), спеції (гвоздика, кориця^[28], чорний та запашний перець горошком, імбир, звіробій, кардамон^[21], мускатний горіх) та воду (1 л). Воду розлити у дві ємності 200 та 800 мл. У меншій кількості води розчинити мед і закип'ятити на невеликому вогні, постійно знімаючи піну. Спеції загорнути в

марлю та прокип'ятити їх у більшій кількості води. Щоб спеції максимально віддали воді свій аромат, їх слід настояти протягом 30 хвилин. Насамкінець змішати обидві суміші і знову підігріти перед подачею.

Щоб приготувати заварний збитень, необхідно в емальованому посуді змішати воду (4 л), мед (500 г), легку брагу (4 л), оцет (30 г) та імбир (20 г). Суміш протягом години проварити на повільному вогні постійно знімаючи піну, охолодити, а потім перелити в ємність, що щільно закривається. Туди ж додати підлогу столової ложки дріжджів. Для зброджування напій залишити у теплому місці на 6-12 годин. Після закінчення зазначеного часу ємність розкупорити, переставити в холодне місце і дати настоятися ще 2-3 дні. Після чого заварний збитень готовий до вживання.

Крім спецій в збитень можна додавати фруктові-ягідні соки, від чого напій набуде додаткового аромату та смаку.

Користь збитня

Гарячий збитень – це переважно зимовий напій, який вживали для зігріву після переохолодження. Також за рахунок свого складу він має протизапальну та імуномодулюючу дію. Його також п'ють для відновлення організму після хвороб, хірургічного втручання та травм. Холодний напій вживають для вгамування спраги в лазні після парилки або в спекотні дні.

Головні корисні властивості збитень набуває за рахунок додавання до нього меду. Цей продукт насичує напій вітамінами та мінералами (магній, йод, залізо, кальцій, калій та інші). Збитень має тонізуючий ефект, чудово відновлює сили після важких розумових та фізичних навантажень. У невеликих кількостях цей напій можна вживати людям із цукровим діабетом. Необхідний збитень у харчуванні при анемії, нетравленні шлунка, порушеннях роботи кишечника, газах, запорах, захворюваннях серцево-судинної системи та шкірних покривів.

Також завдяки спеціям збитень наповнюється цілющими властивостями. Гвоздика, додана в напій, знімає спазми шлунка та кишечника, вгамовує біль і надає енергії.^[54] Кориця має протигрибкову дію, чим знижує рівень гнильних процесів у шлунково-кишковому тракті, нормалізує рівень цукру.^[28] Кардамон позитивно впливає на нервову систему, знімає напругу.^[21]

Шкода збитня та протипоказання

Напій не рекомендується вживати людям, які мають алергію на мед і медові продукти, т.к. це може призвести до задухи, викликаній набряком легень.

Тим, хто прагне скинути зайві кілограми, потрібно утриматися від збитня. За рахунок меду, що входить до його складу, він стає досить калорійним.

Сік



Це поживна та вітамінізована рідина, отримана шляхом віджиму фруктів, ягід та овочів. Щоб отримати якісний сік, слід використовувати лише свіжі та дозрілі плоди. Для виготовлення соків використовується яблуко, вишня, черешня, полуниця, суниця, малина, чорна смородина, червона смородина, чорниця, лохина, барбарис, ягоди годжі, ірга, брусниця, слива, груша, айва, персик, абрі, фейхоа, грейпфрут, гранат, апельсин, лимон, лайм, цитрон, мандарин, свитки, кумкват, танжело, бергамот, ананас, маракуя, папайя, манго, кві, люква, бузина, черемха, _____ агрус, кизил, глід, томати, селера, петрушка, картопля, морква, буряк, редька, капуста (броколі, брюссельська, білокачанна), кабачок, огірок, перець, гарбуз та інші, наприклад.

Існує основна система класифікації видів соку:

1. **свіжий сік**, який виробляється безпосередньо перед вживанням зі свіжих продуктів;
2. **сік прямого віджиму** – це напій, виготовлений у виробничих умовах, температурно-оброблений та розлитий у герметичні пакети;
3. **відновлений сік** - напій, який виробляється шляхом розведення сокового концентрату водою і додатково збагачений вітамінами;
4. **концентрований сік** – напій, з якого примусово вилучено більшість води, збільшення вмісту сухих речовин більш ніж удвічі;

Крім класичних соків, виробники виготовляють сокову продукцію, до яких належать:

- **Нектар** – цей вид соків виробляють в основному з тих фруктів та ягід, для яких застосування технології прямого віджиму неможливе через надто велику солодощі, кислоти або в'язкість плодів. До них відносяться вишня, банан, гранат, смородина, персик та інші. Також при виробництві нектарів для стабілізації смаку, кольору та аромату можливе додавання натуральних підкислювачів, підсолоджувачів, ароматизаторів та консервантів. У відсотковому співвідношенні частка натурального пюре становить 20-50% від загального обсягу напою.
- **Соковмісний напій** – це напій, отриманий внаслідок значного розведення плодового пюре водою. При цьому маса сухої речовини у ньому коливається від 5 до 10%. Зазвичай такі напої представлені досить екзотичними фруктами та ягодами: ожина, манго, кактус, маракуя, лайм та інші.
- **Морс** – напій, виготовлений шляхом розведення плодового пюре водою з додаванням цукру. При цьому частка сухої речовини становить не менше ніж 15% загального обсягу напою.

У домашніх умовах соки можна отримати за допомогою ручного або електричного соковитискача, або ж використовуючи соковарку. Слід пам'ятати, що при приготуванні соків із костистих ягід (малина, смородина, ожина) краще скористатися ручним соковитискачем, т.к. сито електричної швидко засмічується макухою і вимагає частого чищення грубою щіткою.

Соки використовуються для приготування морсів, мусів, мармеладу, желе та киселів. Їх також можна консервувати. Однак при цьому вони повинні обов'язково бути схильні до кип'ятіння (не більше однієї хвилини) для зупинки процесів бродіння і скисання. Обов'язково після закінчення соків у банки необхідно їх витримати за кімнатної температури протягом 2-х тижнів. За цей період можна визначити ті банки, в яких відбувається підсмоктування повітря.

Найбільш корисними вважаються свіжі соки. Але їх слід вживати одразу після приготування. При їх зберіганні в холодильнику відбувається процес окиснення та втрата більшої кількості вітамінів. Відкриті консервовані соки можна зберігати у холодильнику протягом двох днів у герметично закритій ємності. Пакетовані заводські соки при герметичності упаковки можуть зберігати свої властивості від 6 до 12 місяців, проте при відкритті виробники рекомендують зберігати в холодильнику не більше 1-2 діб.

Користь соку

Соки - це ціла криниця вітамінів і мінералів. Вживаючи соки, організм наповнюється концентрованим складом корисних речовин, які неможливо одержати при звичайному вживанні плодів. Адже досить складно з'їсти кілограми плодів за один прийом. Соки за рахунок рідкого стану швидко вбираються слизовою оболонкою шлунка і кишечника, тому не вимагають додаткових енергетичних витрат на переробку. Вони посилюють травлення, активізують ферменти, виводять токсини та стабілізують кислотно-лужний баланс крові та лімфи.

Кожен вид соку має свої позитивні властивості та свій набір вітамінів. Найпопулярнішими є:

• Фруктові соки

Апельсиновий сік містить вітаміни (С , К , А , група В , Е), мінерали (мідь , калій , фосфор, залізо, кальцій, магній, селен, цинк), більше 11 амінокислот. Цей сік має велику кількість позитивних властивостей. Його використовують для зміцнення імунітету, зниження проявів авітамінозу , боротьби з застудою , запаленням суглобів, ясен та легенів, атеросклерозом , анемією , за підвищеної температури і артеріальному тиску. ^[56] Лікарі рекомендують пити сік апельсинів не частіше 3 разів на тиждень по 200 г. В іншому випадку для нейтралізації кислоти необхідні посилені фізичні навантаження.

Сік грейпфрутів містить у своєму складі вітаміни (С, РР, Е, К, В1, В2), кислоти та мінерали (магній, калій, Фосфор, кальцій, йод, залізо, мідь ^[69], цинк, марганець та інші). Він має антисептичні, протизапальні, протиалергічні властивості. Його слід вживати при запальних процесах органів дихання, нервовому виснаженні, порушенні сну, підвищеному кров'яному тиску та варикозному розширенні вен . ^[57] Слід обережно вживати сік грейпфрута прийому лікарських засобів, т.к. речовини плода можуть змінювати вплив ліків на організм

Злизовий сік містить вітаміни А, РР, калій, кальцій, магній. Вживають цей сік для виведення з організму надлишків води, зниження рівня кислотності шлунка та холестерину в крові, при хронічних запорах . ^[58]

Яблучний сік один з найкорисніших і гіпоалергенних соків, багатий вітамінами (групи В, С, Е, А), мінералами (калій, фосфор, залізо, мідь, натрій, магній, селен, сірка) та органічними кислотами. Його вживають при атеросклерозі, ревматизмі , артриті , захворюваннях печінки та

нирок, а також сечо- та жовчнокам'яній хворобах. Речовини яблучного соку зміцнюють волосся, нігті, зуби, підвищують гемоглобін, відновлюють м'язову тканину після фізичних навантажень. [59]

• Ягідні соки

Сік винограду містить вітаміни (А, С, В1, В2), мінерали (калій, кальцій, мідь [69], селен, залізо, фосфор, магній, сірка), органічні кислоти та лужні речовини. Вживання соку стимулює роботу кісткового мозку та вироблення червоних кров'яних тілець, підвищує рівень гемоглобіну, очищає організм від шлаків, зайвого холестерину, прискорює обмін речовин. Виноградний сік сприятливо діє на роботу практично всіх органів організму (шлунок, серце, кишечник, печінка, суглоби, слизові та шкірні покриви). Він має легку сечогінну та дефікаційну дію. [60]

Кавуновий сік включає вітаміни (С, РР, А, В1, В2, В6, В12), мінерали, клітковину і цукрозмішувальні речовини. Сік має сильний сечогінний ефект, розчиняє пісок у нирках і сечовому міхурі, але при цьому діє м'яко, не дратуючи органи. Також його п'ють при анемії, після радіаційного опромінення, хворобах печінки, кишечнику, при подагрі та атеросклерозі. [61]

• Овочеві соки

Сік селери містить вітаміни (С, групи В) та мінерали (кальцій, фосфор, калій). Його рекомендують пити для відновлення сил при розумових та фізичних навантаженнях, надмірній вазі, для покращення апетиту та травлення. [62]

До складу гарбузового соку входять вітаміни (А, Е, В1, В2, В6), мінерали (калій, залізо, магній, фосфор) та органічні кислоти. Він рекомендується при діабеті, ожирінні, каменях у сечовому міхурі та нирках, підвищеному холестерині, захворюваннях ШКТ, серця, передміхурової залози.

Сік томатів містить вітаміни А і С, органічні кислоти (яблучна, лимонна, щавлева), мінерали (магній, калій, натрій, кальцій). Він нормалізує обмін речовин, перешкоджає процесам бродіння в кишечнику, зміцнює серцевий м'яз та кровоносні судини. [63]

Буряковий сік найбільш корисний для жінок у період гормональних перебудов організму (менструації, клімакс). Він багатий на залізо, калій, йод, магній. Сприятливо впливає на кровоносну систему, стимулюючи вироблення еритроцитів, розріджує кров, знижує тиск та очищає судини від жирових бляшок. Цей сік слід обережно пити, т.к. надмірне його вживання може викликати нудоту та запаморочення. [64]

Морквяний сік містить вітаміни (А, С, D, групи В, Е), мінерали (магній, калій, кремній, кальцій, йод). Багатий склад соку допомагає в лікуванні багатьох захворювань серцево-судинної, нервової та імунної систем, очей, нирок, щитовидної залози, при авітамінозі, неокрів'ї, поліартриті. Надмірне вживання морквяного соку може призвести до зміни кольору шкіри від жовтого до оранжевого. [65]

Капустяний сік насичений вітамінами (С, К, D, Е, РР, групи В, U). Його використовують у лікуванні захворювань ШКТ, селезінки, печінки, атеросклерозі, простудних захворюваннях та запаленні легень. За рахунок специфічних речовин цей сік перешкоджає процесам перетворення вуглеводів на жири, тому дієтологи рекомендують пити його для зниження ваги.

Для покращення смаку та збільшення корисних речовин можна комбінувати соки кількох фруктів, ягід чи овочів.

Шкідливість соку та протипоказання

Соки з високим рівнем вмісту кислот не рекомендується вживати людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, які супроводжуються підвищеним рівнем кислотності, а також у період загострення гастритів та виразкових хвороб. Також надмірне захоплення кислими соками може призвести до руйнування зубної емалі.

Сливовиця



Це алкогольний напій, виготовлений на основі перебродженого сливового соку міцністю 45 об. Поширений напій здебільшого серед народів балканських країн та належить до класу бренді. Сливовиця вважається національним напоєм Болгарії, Сербії, Герцеговини, Боснії та Хорватії. У цих країнах немає жодного будинку, в якому не зростала б слива, а напій виготовляють практично все для власного споживання. Налічується понад 2000 різноманітних сортів слив, які використовуються для приготування напою. Крім сливовиці традиційно для цих країн є заготівля чорносливу та сливового варення.

Вперше напій був виготовлений у 16 ст. Сливовиця настільки сподобалася місцевому селянському населенню, що її почали виготовляти повсюдно, а її вживання набуло масового характеру. Одна з марок сербської сливовиці у 2007 р. була удостоєна сертифікату Європейського Союзу.

Для приготування сливовиці відбираються найбільш стиглі плоди, які ретельно промиваються та укладаються у ступу. Там сливу разом із кісточками піддають товченню до отримання кашки. Потім усю масу зливають у бочку, туди ж додають невелику кількість води та залишають блукати до припинення виділення вуглекислого газу. Готове сусло в залежності від бажаного кінцевого результату може піддаватися одній або подвійній перегонці. При цьому фортеця може досягати 75 об. Також вважається, що напій можна вживати відразу після перегонки, проте справжні цінителі напою вважають, що напій слід витримати в дубових бочках не менше 5 років. Після цього він набуває легкого жовтого кольору і більш насиченого сливового аромату.

Вживають сливовицю як аперитив у чистому вигляді. Змішування її з іншими напоями призводить до утворення неприємного присмаку. При подачі температура напою немає важливого значення. Сливовицю можна пити і охолодженою, і підігрітою до кімнатної температури.

Користь сливовиці

Балканці сливовицю вважають універсальним напоєм, який має велику кількість корисних властивостей. Її використовують як антисептик при невеликих ранах, забитих місцях і порізах, при простудних захворюваннях і як основа для трав'яних настоянок і компресів.

Для зняття болю при поліартриті, ревматизмі, радикуліті та подагрі слід зробити настоянку з натертого адамового кореня (250 г) та 200 мл сливовиці. Наполягати слід суміш протягом доби.

При порушеннях серцевого ритму добре допомагає настоянка волоського горіха.^[16] Для неї слід використовувати подрібнені перетинки внутрішньої частини горіха (500 г), які заливають сливовицею до повного покриття перетинок. Настояють суміш у темному місці протягом 2-х тижнів. Приймати готову настойку потрібно по 30-40 крапель щодня.

Для очищення шкіри від жирного блиску, профілактики висипу вугрів і зняття зі шкіри подразнення можна приготувати лосьйон на листі звіробію. Сушену траву (10 г) залити міцною сливовицею (100 мл) і настояти протягом 7 днів. Готовий настій (2 ст.л.) перед застосуванням розводять у половині склянки теплої води, змочують ватний тампон і протирають шкіру або накладають на проблемні ділянки на 5-7 хвилин. При сильних проявах висипу процедуру слід проводити щодня до очищення.

Хороший антисептичний та протизапальний засіб для слизової рота можна приготувати з квіток календули (25 г). Їх необхідно стовкти і залити 100 мл сливовиці. Настій слід залишити на 5-6 днів у темному місці, після чого використовувати для полоскання. Обов'язково перед застосуванням слід розводити у воді в пропорції 1 ч.л. на півсклянки води. При запаленні ясен треба попередньо помасажувати м'якою зубною щіткою.

Для заспокоєння нервової системи при незрозумілих нападах тривоги, хвилювання, депресії слід приймати настоянку квіток конвалії. Зібрані свіжі квіти необхідно засипати в півлітрову пляшку, щоб вийшло дві третини обсягу. Потім доверху залити сливовицею та настояти протягом 15 днів у прохолодному темному місці. Приймати настій потрібно по 10 крапель розведених у 50 мл води 2-3 на день після їди.

Шкода сливовиці та протипоказання

Сливовиця належить до міцних алкогольних напоїв, надмірне та систематичне вживання якої може призвести до порушення роботи печінки, нирок та шлунка.

Не рекомендується пити сливовицю вагітним, матерям, що годують, людям перед керуванням транспортними засобами і складними механізмами, а також дітям до 18 років.

Несумісний цей напій і з прийомом лікарських препаратів – це може посилювати чи пригнічувати їхню дію.

Спирт



Спирт (від латів. *spiritus* - дух) - органічна сполука, що має різноманітний і великий клас. Найбільш відомими та поширеними є *етиловий*, *метиловий* та *фенілетиловий* спирти. Різні види спиртів можна отримати в лабораторних умовах, а й зустріти у природі. Вони містяться в листі рослин (наприклад, метиловий), в органічних продуктах (етанол), що природно перебродили, в ефірних рослинних оліях. Також деякі вітаміни відносяться спиртового класу : А, В8 та D. Спирт у нормальних фізичних умовах має прозорий колір, різкий характерний запах і смак, є хорошим розчинником маслянистих та жиромісних речовин. Фортеця спирту варіюється від 95,57 до 100 об.

Напої, що містять алкоголь, відомі людству з давніх-давен. Існують історичні підтвердження того, що понад 8 тисяч років до н.е. люди вживали фруктові напої, що перебродили, і знали про їх дію на організм. Перший насичений великим відсотком спирту напій було виготовлено арабськими хіміками у 6-7 ст. У Європі ж вперше етиловий спирт був виготовлений в Італії в 11-12 ст. На території Російської імперії перший міцний алкогольний напій був Аквавіт, який привезли у 1386 р. генуезькі послы. Проте 100% спирт було отримано Росії шляхом хімічних експериментів лише 1796 р. хіміком Т.Є. Лівцем.

Існує два основних промислових методи отримання етилового спирту: синтетичний і природне бродіння. Найбільш популярним є другий спосіб. Як сировину при цьому використовують фруктові-ягідні плоди, зернові, картопля, рис, кукурудза, крохмаль, тростинний цукор-сирець. Реакція утворення спирту починає відбуватися лише за наявності дріжджів, ферментів та бактерій. Процес виробництва має кілька основних етапів:

- відбір, промивання та подрібнення сировини;
- розщеплення крохмалистих речовин шляхом ферментації до простих цукрів;
- дріжджове бродіння;
- перегонка у розгінних колонах;
- очищення, одержаної водно-спиртової рідини від домішок та важких фракцій.

У домашніх умовах спирт належної концентрації одержати практично неможливо.

Спирт широко використовується у різних галузях промисловості. Його застосовують у медицині, парфумерному та косметичному виробництві, харчовій, лікєро-горіланій та хімічній галузях.

Користь спирту

Спирт має велику кількість корисних властивостей та способів застосування. Він є антисептичним та дезодоруючим засобом, що застосовується для знезараження медичних інструментів, шкірних покривів та рук медпрацівників перед операцією. Також спирт додають як піногасник в апарат штучної вентиляції повітря і використовують як розчинник при виготовленні лікарських препаратів, екстрактів і настоянок. У лікєро-горілчаній промисловості спирт застосовують для кріплення алкогольних напоїв, а в харчовій - як консервант і розчинник натуральних барвників і ароматизаторів.

У побуті спирт використовують для розтирання при високій температурі, компресів, що зігрівають, і для приготування лікарських настоянок. Тобто. спирт у чистому вигляді – це порожній напій, який облагороджується за рахунок наполягання на ньому лікарських трав та плодів.

Для лікування органів дихання, горла при застудах, ангіні та бронхіті необхідно використовувати настоянку на евкаліпті, календулі та каланхое. Усі інгредієнти взяти по 100 г, ретельно подрібнити і засипати в підлогу літрову пляшку. Зверху до повного покриття залити спиртом та наполягати протягом трьох днів у темному місці. Готовий настій розводити в теплій воді в пропорції 1:10 і полоскати горло не менше 3-х разів на день.

При гіпертонії, хворобах серця і судин можна скористатися настоянкою з пелюсток троянд (300 г), натертого червоного буряка (200 г), журавлинного соку ^[66] (100 г), соку одного лимона, рідкого меду (250 г) і спирту (250 мл). Усі компоненти необхідно ретельно перемішати та залишити наполягати на 4-5 днів. Готову настойку слід приймати по 1 ст. л. 3 рази на день.

Для звуження розширених вен необхідно робити розтирання та компреси з настоянки кінського каштана. Щоб її приготувати, слід подрібнити 6-10 середніх каштанів і залити їх спиртом (500 г). Настоявати настоянку потрібно протягом 14 днів у темному місці. Готові ліки потрібно масажними рухами втирати 3 рази на день у ноги з явно вираженими венами і приймати внутрішньо по 30 крапель також 3 рази на день. Курс лікування слід проводити протягом місяця.

Хорошим жовчогінним засобом є настоянка на плодах барбарису. Для цього свіжі чи сушені плоди (2 ст. л.) залити спиртом (100 г.) та настояти протягом 14 днів. Готовий настій приймати по 20-30 крапель, розводячи в 50 мл. води 3 рази у день. Ефективність лікування починає проявлятися через 15 днів систематичного прийому.

Шкода спирту та протипоказання

Спиртові пари, що використовуються в промисловості (етанол, метанол, ізопропанол), при тривалому інгаляційному впливі можуть призвести до летаргічного сну, наркотичного ефекту або смерті. Імовірність того чи іншого результату залежить від часу вдихання пари – від 8 до 21 години.

Метиловий спирт при внутрішньому вживанні виявляє сильне токсикологічне отруєння, яке згубно впливає на нервову (судоми, конвульсії, епілептичні напади), серцево-судинну (тахікардію) системи, вражає сітківку ока та очний нерв, викликаючи повну сліпоту. При прийомі більше 30 р. цього спирту настає смерть.

Етиловий спирт менш небезпечний, проте теж має низку негативних ефектів на організм. По-перше, через слизові оболонки шлунка і кишечника швидко всмоктується в кров, концентрація якого доходить максимуму за 20-60 хвилин після прийому. По-друге, подвійно діє нервову систему: спочатку викликаючи сильне збудження, та був – різке придушення. При цьому у

великій кількості відмирають та деградують клітини кори головного мозку. По-третє, порушується робота внутрішніх органів та систем: печінка, нирки, жовчний міхур, підшлункова залоза та інші.

Сироватка



від старий. слав. *syrovatъ* – пов'язаний із сиром

Це побічний продукт приготування сиру, сиру^[67] та казеїну, що отримується при нагріванні кислого молока, його згортанні та проціджування. Процес зсідання молока може відбуватися природним шляхом в результаті його скисання або додавання харчових кислот.

Сироватка як корисний та поживний напій була відома ще з часів Гіппократа. Саме він рекомендував вживати її при захворюваннях печінки, легких та різних формах псоріазу. На початку 18 ст. сироватку використовували як сечогінний, загальнозміцнюючий, заспокійливий засіб, і лікарі призначали його при проносі, дизентерії, отруєннях та камінні в нирках.

Сучасні сироварні заводи поставляють у продаж сироватку у пластикових пляшках та пакетах по 1 л.

Також сироватку можна приготувати у домашніх умовах. Існує два простих рецепти:

1. Домашнє молоко (1 л) поставити у тепле місце для його природного скисання. Потім утворену кисле молоко слід довести до кипіння і остудити. В результаті нагрівання утворюються згустки сиру, які необхідно процідити через марлю. Відфільтровану готову сироватку можна використовувати. При цьому отриманий сир може стати основою запіканок, желейних десертів чи чізкейків.

1. У магазинне пастеризоване молоко (1 л) підігріте до кипіння, слід влити свіжий сік одного лимона, перемішати і прибрати з вогню. Відбудеться розшарування молока на сироватку та сир, які потрібно розділити, як і у першому рецепті, через марлю.

У промислових масштабах сироватку використовують як основу косметичних засобів: готових масок, кремів для обличчя, шампунів, бальзамів та кондиціонерів для волосся.

Користь сироватки

Сироватка містить у своєму складі вітаміни (групи В, С, А, Е, Н), мінерали (магній, кальцій, фосфор), молочний цукор та кисломолочні бактерії. Низькомолекулярна структура білка

дозволяє йому швидко засвоюватися і включатися до процесів поділу, росту та оновлення клітин.

Сироватка дуже корисна для роботи організму загалом. Чинить на нього загальнозміцнюючу дію, нормалізує секреторні функції шлунка. Дієтологи вписують сироватку в раціон харчування людей з надмірною вагою для посилення обмінних процесів та виведення шлаків та токсинів, а також як основний продукт розвантажувального дня .

Напій також корисний при захворюваннях серцево-судинної системи, зниженому імунітеті, порушенні вироблення гормонів, зокрема статевих.

Лікарі гастроентерологи рекомендують вживати сироватку при захворюваннях ШКТ: гастрит , коліт , виразки , для зняття внутрішнього запалення, стимулювання діяльності кишечника, гальмування розвитку гнильних процесів та відновлення мікрофлори. При набряках під час вагітності, пов'язаних з поганою роботою нирок, лікарі рекомендують пити сироватку для виведення зайвої рідини, нормалізації роботи нирок.

Сироватка використовується для приготування масок для обличчя та волосся. Вона сприяє відлущуванню мертвих, харчування та омолодження здорових клітин. Також сироватка прибирає наслідки негативного впливу сонячних променів, вітру, пилу та токсинів. Для відбілювання нормальної та жирної шкіри обличчя її слід щодня протирати ватним диском, змоченим у сироватці з лимонним соком. Позбутися ластовиння можна, якщо приготувати маску, що складається з сиру (3 ст. л.) і сироватки (3 ст. л.). Отриману суміш накласти на попередньо очищену шкіру тонким рівним шаром на 10 хвилин. Потім все змити теплою водою . Щоб волосся надати блиск і зробити його міцнішим, після звичайного миття голови волосся потрібно обполіскувати сироваткою.

Сироватку використовують приготування деяких продуктів дитячої молочної кухні, т.к. білок, що міститься в ній, максимально наближений до білка материнського молока. Її застосовують для приготування різних видів тіста для випічки, оладок, млинців, як маринад для м'яса та риби та основи холодних супів.

Шкідливість сироватки та протипоказання

Сироватка протипоказана при індивідуальній непереносимості продукту та захворювання пов'язаних з порушеннями розщеплення білків.

Текіла



Текіла (ісп. *Tequila*) – алкогольний напій, виготовлений шляхом перегонки суслу утвореного в результаті бродіння серцевини блакитної агави. Назву напій отримав від однойменного міста Текіла штату Халіско. Фортеця напою становить 55 об., проте багато виробників перед розливом по пляшках розбавляють її водою до 38 об.

На державному рівні мексиканським урядом регулюється виробництво текіли та регламентується певними стандартами:

- текіла називається напій, вироблений в мексиканських штатах Гуанахуато, Тамауліпас, Халіско, Мічоакан і Наяріт;
- як сировину для виробництва елітних сортів текіли використовується лише блакитна агава;
- вміст спирту в текілі на основі агави має бути не менше 51%, іншу частину спиртів можна отримати з кукурудзи, цукрової тростини та іншої сировини.

Перше спеціалізоване виробництво текіли було запущено у 16 ст. на околицях міста Текіла іспанськими конкістадорами. При цьому рецепт напою запозичили у племен ацтеків, які готували схожий напій октлі протягом 9 тисяч років. Текіла настільки сподобалася колонізаторам, що прибуток з її виробництва та реалізації став оподатковуватись. Перший успішний прототип сучасної текіли було зроблено 1800 р. Пляшки того року збереглися донині. Світову популярність напій отримав після проведення в Мехіко Олімпійських ігор 1968 р., а вже 1974 р. світовий бренд «текіла» був закріплений за мексиканськими виробниками напою.

Існує дві великі групи текіли:

- текіла виключно на основі агави;
- текіла, створена шляхом перегонки змішаних цукрів, частка яких не перевищує 49% загального обсягу.

Залежно від терміну витримки у дубових бочках на пляшках текіли ставлять маркування:

- **joven** – невитримана текіла, розлита у пляшки відразу після виробництва;
- **blanca** або **plata** – термін витримки не перевищує 2-х місяців;
- **reposado** – витримана текіла від 10 до 12 місяців;
- **añejo** – напій від 1 до 3 років;
- **extra añejo** – термін витримки напою понад 3 роки.

Є кілька способів вживання текіли:

1. чиста текіла - насипати сіль на тильний бік руки між вказівним і великим пальцями, ними ж узяти часточку лимона, а потім швидко злизати сіль, випити залпом чарку текіли і закусити лимоном.
2. текіла-бум – у келих з текілою налити газований тонік, верх прикрити рукою та різко вдарити по столу. Напій, що спінився, залпом випити.
3. текіла у коктейлях. Найбільш популярними є «Маргарита», «Текіла-Санрайз» та «Мексиканський Єрш».

Користь текіли

Агава, на основі якої виробляється текіла, вважається лікарською рослиною і завдяки цьому наповнює напій корисними та лікарськими властивостями. Особливо це стосується текіли витриманої не менше ніж 3 роки. Помірне споживання напою (не більше 50 г на день) зміцнює імунну систему, очищає кров, дубильні речовини стимулюють роботу шлунка, кишечника та печінки, а антисептичні речовини перешкоджають розвитку гнильних бактерій.

Мексиканські вчені, які досліджували вплив текіли на організм людини, з'ясували, що деякі речовини її складу перешкоджають зростанню онкологічних новоутворень, появі наскрізних виразок та запалень шлунка та дванадцятипалої кишки, а також прискорюють зростання корисних для кишечника мікроорганізмів. Також текіла позитивно впливає на структуру волосся, зміцнює волосяну цибулину і надає їм блиску. З лікувальною метою текілу необхідно пити маленькими ковтками за 45-60 хвилин до їжі затримуючи в роті.

Текілу використовують як компреси і розтирання для хворих суглобів, що втратили рухливість, при радикуліті і ревматизмі. Для цього марлю, складену в кілька разів, змочують текілою, прикладають до хворого місця, накривають поліетиленом та теплою тканиною. Тримати такий компрес слід до повного висихання марлі.

Шкода текіли та протипоказання

Вживання надмірної кількості текіли негативно впливає на роботу печінки та підшлункової залози, що призводить до розвитку цирозу. Негативно впливає алкоголь, що міститься в ній, на розвиток плода під час вагітності та дитини в період годування груддю.

Не рекомендується пити текілу дітям до 18 років, а також перед керуванням транспортним засобом та складними технологічними машинами.

Узвар



Це прохолодний безалкогольний напій, виготовлений на основі різноманітних сухих фруктів, ягід та меду. Як інгредієнти для узвару використовують сушені сливи, абрикоси, яблука, груші, вишню, родзинки, барбарис, шипшину, горобину, глід, чорницю та інші. Фрукти та ягоди для узвару можна заготовити в період їхнього дозрівання або купити в магазині в готовому вигляді.

Цей напій є національним українським напоєм та його назва походить від технології приготування. Сушені компоненти більшою мірою наполягають або заварюють, ніж варять. Узвар вважається обов'язковим напоєм, який має бути присутнім серед дванадцяти страв напередодні різдвя. Також на Західній Україні узвар варять під час народження малюка. Такий ритуал проводять, щоб у дитини було щасливе та благополучне життя.

Для приготування класичного рецепту узвару знадобиться вода (3 л.), сушені груші та яблука (по 200 г.), чорнослив та сушені вишні (по 100 г.), а також за бажанням цукор або мед. Перед приготуванням сухофрукти слід ретельно промити і на 1-2 години залити холодною водою. Потім необхідно поставити на вогонь каструлю з водою, всипати в неї фрукти та цукор. Засипати фрукти потрібно у певній послідовності. Спочатку груші та яблука, а потім все інше. Дати напою прокипіти протягом 1-2 хвилин. Після цього напій зняти з вогню, накрити щільною кришкою та рушником. У жодному разі не слід додавати мед у гарячий напій. Така небережність перетворить корисний продукт на суміш токсинів, що важко виводяться з організму. Його необхідно класти тільки в рідину, що остигнула до 40-35°C. За бажанням напою можна надати пікантності, додавши до нього трохи кориці, цедру лимона або апельсина, а також сік цитрусових. Щоб фрукти віддали максимально весь смак і колір узвар має настоятися щонайменше 2-3 години. Подавати напій слід холодним.

Користь узвару

Узвар є концентрованим комплексом вітамінів та мінералів, який здатний продовжувати молодість, здоров'я та красу. За рахунок речовин, що виділяються з сушених плодів, узвар має лікувальні та протизапальні властивості. Позитивно напій впливає на роботу серцево-судинної, нервової та сечовивідної систем, а також на кишечник та шлунок.

Кожен із компонентів узвару збагачує напій своїми особливими речовинами. Так яблука та груші наповнюють напій вітамінами А, С, РР, В1, В2 та фруктозою, які надають організму бадьорості, заряду енергії, покращують роботу мозку, виводять важкі метали та токсини. Пектин та бромелайн ефективно діють на процес розщеплення жирової тканини, тим самим сприяє поступовому зниженню ваги.

Ізюм містить велику кількість бору та йоду, що сприяє нормалізації роботи щитовидної залози, а також є профілактичним засобом при остеопорозі. Він зміцнює серцево-судинну, нервову та дихальну системи. До складу родзинок входить легкозасвоюваний цукру та корисні кислоти.

Сушена злива (чорнослив) багата на вітаміни (С, А, РР, група В), мінерали (залізо, магній, цинк, мідь ^[69], йод), які сприяють правильній роботі кишечника і всього шлунково-кишкового тракту. Речовини чорносливу пов'язують і виводять накопичені в організмі токсини, шлаки та шкідливий холестерин. Його використовують для профілактики жовчнокам'яної хвороби та діабету.

Сушені абрикоси (курага), як один із компонентів узвару, віддають напою каротиноїди, калій та магній. Особливо корисно пити узвар з курагою, людям, які страждають на анемію, неокрів'я і гіпертонію.

Шкода узвару та протипоказання

Узвар не має яскравих протипоказань до вживання. Варто утриматися від його вживання лише тим людям, які мають індивідуальну непереносимість одного з напоїв інгредієнтів. В цьому випадку при приготуванні узвару алергенний продукт слід виключити.

Фіз



Фіз (англ. *fizz* - пінитися, шипіти) - освіжаючий прохолодний напій, що має пінесто-гристу структуру. Може бути із вмістом алкоголю чи без нього. Належить фіз до класу лонг- коктейлів, основними компонентами якого є газована вода і лід. Змішування інгредієнтів фіза, крім газованої води або будь-якого іншого газovanого напою, проводиться в шейкері, міксером або віночком. Перемішані складові напою переливають у келих (хайбол) 200-250 мл з льодом і доливають обсяг газованої водою, що залишився, або, як прийнято в деяких європейських країнах, содовою. Після приготування напій одразу ж подають до столу.

Перша згадка про фіз було надруковано в «Керівництві бармена» Джеррі Томаса в 1887р. Він представив шість рецептів фіза, які стали класикою серед величезної кількості варіацій цього коктейлю. Найбільшу популярність фізи здобули в Америці в 1900-1940 рр. Фіз з джином або Джин Фіз став настільки відомим і палко любимо, що в деяких барах Нового Орлеана працювали цілі команди барменів, і процес приготування коктейлю був схожий на роботу конвеєра автоматичної лінії. Попит на цей напій призвів до світової популярності. Про це свідчить включення Джин Фіза в 1950 р. до списку коктейлів французької кухонної книги *L'Art Culinaire Francais*.

Рецепт кисло-солодкого коктейлю Джин Фіз складається з джину (50 мл), свіжого соку лимона (30 мл), цукрового сиропу (10 мл) і газованої води або содової (80 мл). Для його приготування шейкер необхідно наповнити на 1/3 льодом, додати всі компоненти, крім газованої води, і ретельно потрусити щонайменше одну хвилину. Змішаний напій перелити в наповнений льодом келих так, щоб крига з шейкера не потрапила в келих, і долити газовану воду або содову. Перед подачею фіз прикрашають часточкою лимона. Одним із варіантів такого коктейлю є алмазний Джин Фіз – замість газованої води до нього додають ігристе вино.

Не менш популярним коктейлем є Рамос Фіз на основі свіжого курячого яйця. Існує кілька видів Рамос Фіз: *срібний* – з додаванням збитого яєчного білка; *золотий* – з додаванням перетертого із цукром яєчного жовтка; *роял* – з додаванням цілого збитого курячого яйця. Цей коктейль вигадав у 1888 р. американець Генрі Рамос, власником бару Imperial Cabinet Saloon у Новому Орлеані. Приготування Рамос Фіза займає, за барними мірками, досить багато часу (5-15 хвилин), тому під час великих свят та гулянь Генрі спеціально наймав «шейкер боїв», які тільки й займалися тим, що трясли шейкери. Таким чином, на барі могли готувати одночасно до 35 порцій фіза. В даний час ручний процес збивання коктейлю був замінений на збивання у блендері. Для приготування напою необхідно в блендері змішати джин (45 мл), свіжий сік лайма та лимона (по 15 мл), цукровий сироп (30 мл), нежирні вершки (60 мл), яйце, ароматизовану воду квіток апельсина (3 деща), ванільний екстракт (1-2 краплі). Після 5 хвилин збивання в блендер потрібно додати 5-6 кубиків льоду, збити ще протягом однієї хвилини, перелити в підготовлений келих (хайбол) з льодом і долити частину содової, що залишилася.

Користь фіза

Крім алкогольних існує велика кількість безалкогольних фізів, які мають ряд корисних властивостей. Готують їх на основі свіжих фруктових-ягідних та овочевих соків, холодного чаю, мінеральної газованої води або газованих напоїв: тархун, байкал, пепсі, кола, спрайт. Всі вони чудово освіжають, вгамовують спрагу в спеку і їх можна давати навіть дітям.

- Абрикосовий фіз складається з соку абрикос з м'якоттю (60 г), лимонного соку (10 г), яєчного білка, цукор (1 ч.л.) та газованої води (80 мл). Соки, білок та цукор необхідно збити в блендері до отримання пінної структури, перелити в склянку та долити газовану воду. Такий напій містить вітаміни (А, В, С, Н, Е, РР), мінерали (калій, магній, залізо, фосфор, йод) та органічні кислоти. Його корисно пити при анемії, зниженій кислотності, запорі^[68], захворюваннях нирок та серцево-судинної системи.
- Вишневий фіз готується аналогічно до попереднього коктейлю, тільки замість абрикосового соку використовується вишневий сік з м'якоттю. Напій багатий вітамінами (С, Е, А, РР, В1, В2, В9), мінералами (кальцій, магній, калій, марганець, залізо, йод та ін) та натуральними органічними кислотами. Вишневий сік у складі фіза корисний при захворюваннях дихальної та травної систем, нирок, при запорі та артрозі.
- Морквяний фіз містить вітаміни (К, Е, С, групи В), мінерали (фосфор, залізо, мідь^[69], калій, цинк та інші), ефірні олії та каротин, який в організмі людини у поєднанні з яєчним білком перетворюється на корисний вітамін А. Цей вид фіза сприятливо впливає на стан шкіри, слизових поверхонь, нігтів та волосся, посилює гостроту зору, нормалізує роботу нирок, печінки та жовчного міхура.

Шкода фіза та протипоказання

Надмірне захоплення алкогольними фізами може призвести до виникнення алкогольної залежності, а також порушення роботи печінки, нирок і ШКТ. Не слід їх також вживати

вагітним і жінкам, що годують, дітям до 18 років і людям перед керуванням транспортними засобами.

При приготуванні фізів на основі сирих курячих яєць слід переконатися, що яйце свіже, його шкаралупа чиста і не пошкоджена. В іншому випадку вживання напою може призвести до зараження сальмонельозом і, як наслідок, тяжкого токсичного отруєння.

Безалкогольні фізи слід уважно вживати людям, які мають алергію на якісь продукти харчування. Перед приготуванням коктейлю слід переконатися, що жоден із компонентів не викличе алергічної реакції. Якщо такий компонент є в рецепті, слід його просто виключити або замінити іншим більш відповідним.

Фраппе



Фраппе (від фр. *frapper* – бити, стукати, вдаряти) – це вид густих холодних коктейлів, основними інгредієнтами яких є молоко, морозиво, фруктові сиропи.

Фраппе готують як безалкогольний, так і з використанням міцних алкогольних напоїв з високим рівнем вмісту цукру: креми, лікери, наливки, настойки, бітери та інші. Допускається додавання до напою різних компонентів: шоколад, мед, ягоди та фрукти. Подача напою здійснюється двома способами – з льодом та без нього. У першому варіанті більшу частину склянки для подачі займає подрібнений лід, а сама порція алкогольної суміші не перевищує 50 мл. У другому випадку напій подають в охолоджену вигляді в маленькому стаканчику. Фраппе прийнято пити через соломинку невеликими ковтками, ніби смакуючи.

Найпопулярнішим і водночас молодим видом даного коктейлю є *Кава Фраппе*. Виникнення напою сталося випадково і спонтанно. Під час презентації в Салоніках в 1957 р. нового швидкорозчинного шоколадного напою компанії Nestle, одного з помічників представництва компанії в Греції Димитросу Вакондіосу під час кави-брейку захотілося випити улюбленої розчинної кави. Але, на його найбільше розчарування, гарячої води не виявилось, і він вирішив змішати в блендері порцію розчинної кави з цукром, холодною водою та молоком. Напій вийшов чудовим. З того часу рецепт Кави Фраппе використовують практично всі кав'ярні Греції, а напій став символом прохолоди у спекотні дні.

В основі Кави Фраппе лежать кава, найчастіше еспreso, молоко, за бажанням, лід та цукор. Такий кістяк дозволяє шанувальникам фраппе та барменам створювати велику кількість нових рецептів. Класичним же варіантом Кави Фраппе є змішані в блендері на низьких обертах свіжоприготовлене еспreso (1 порція), молока (100 мл), цукру (2 ч. л.) та льоду (3-5 кубиків).

Щоб напій вийшов смачним та повітряним, компоненти потрібно повільно збивати протягом 2-3 хвилин, потім для утворення пишної піни протягом 1-ї хвилини перемішувати на максимальній швидкості.

Користь фраппе

Безалкогольні, кавові та фруктові-ягідні фраппе чудово освіжають, тонізують та містять багато корисних речовин. Залежно від складових інгредієнтів змінюються та властивості напою. Однак незмінним компонентом залишається молоко та/або морозиво, які збагачують фраппе кальцієм, калієм, вітамінами групи В, тваринними жирами та незамінними амінокислотами. Фраппе з молоком позитивно впливає на роботу ШКТ, покращує обмін речовин, знижує кількість мікроорганізмів у кишечнику, що викликають процеси гниття.

Кава Фраппе на основі еспресо містить вітаміни: В1, В2, РР, мікроелементи: магній, кальцій, фосфор, калій, залізо, а також амінокислоти. Його вживання має легку сечогінну дію, підвищує тиск, знімає головний біль, надає сил і енергії. Корисно його пити як профілактику захворювань печінки.

Фраппе із фруктів та ягід робиться на основі перетертих у пюре плодів. Це дозволяє позбавитися попадання в напій насіння і шматочків шкірки. Наприклад, перед приготуванням полуничного фраппе слід ягоди ретельно протерти через дрібне сито. Полуниця надає напою характерний аромат, насичує вітамінами (С, А, Е, В1, В2, В9, К, РР), мінералами (залізо, цинк, магній, калій, фосфор). Якщо в ягідний сезон щодня пити полуничний фраппе, можна покращити стан кровоносних судин, серцевого м'яза, печінки, шлунково-кишкового тракту, нирок, а також зняти набряклість ніг.

Мангове фраппе має досить великий набір вітамінів (А, С, D, групи В), мінералів (фосфор, кальцій, залізо, калій) та органічних кислот. Пюре манго у напої допомагає впоратися з накопиченим за день негативом, стресами та нервовою напругою. Таке фраппе має проносну, сечогінну і жарознижувальну дію. Позитивно діє на роботу серцево-судинної, нервової систем та ШКТ.

Шкода фраппе та протипоказання

Фраппе немає протипоказань. Однак, якщо існує індивідуальна непереносимість лактози, то напій слід готувати без молока. Також, при виборі рецепту коктейлю, слід звернути увагу на його складові та переконатися в тому, що жоден із компонентів не викликає алергії. В іншому випадку краще відмовитися від напою або замінити алергенний продукт на більш безпечний.

Алкогольні фраппе не рекомендується вживати жінкам у положенні, які годують матерям та дітям до 18 років.

Чай



Чай (кит. ча́, англ. tea) – безалкогольний напій, що отримується шляхом заварювання або варіння спеціально обробленого чайного листа. Чайний лист збирають з однойменних чагарників, які ростуть на великих плантаціях у теплих та вологих кліматичних зонах. Найбільш сприятливими є погодні умови тропіків та субтропіків.

Спочатку чай використовували лише як лікарський засіб, проте за часів правління династії Тан у Китаї чай став популярним напоєм щоденного вживання. З появою чаю пов'язано безліч міфів та легенд. За китайським переказом чайний напій був створений одним із божеств, що створили всі мистецтва та ремесла, Шень-Нуном, якому в казанок із лікувальними травами випадково потрапило кілька листків чайного куща. З того часу він пив лише чай. Поява легенди датується 2737 до н.е.

Пізнішою легендою є переказ про проповідника буддизму Бодхидхарма, який під час медитації випадково заснув. Прокинувшись, він настільки був злий на себе, що в пориві відрізав свої повіки. На місці впалих повік наступного дня виріс чайний кущ, спробувавши його листя Бодхидхарма відчув бадьорість і приплив сил.

До Європи чай потрапив у 16 ст. Вперше його до Франції завезли голландські торговці. Великим шанувальником чаю став Людовік 14, якому повідомили, що східні чоловіки п'ють напій для лікування подагри. Саме ця хвороба часто непокоїла короля. З Франції напій поширився на всі країни Європи. Його особливо полюбили у Німеччині, Великій Британії та країнах Скандинавського півострова. До десятки сучасних країн із найбільшим обсягом споживання чаю входять: Англія, Ірландія, Нова Зеландія, Австралія, Канада, Японія, Росія, США, Індія, Туреччина.

Збір та сортування чайного листа проводиться виключно ручним способом. Найбільше цінується верхні два листки втечі і прилеглі до них нирки, що не розпустилися. З такої сировини одержують елітні та дорогі сорти чаю. Зріле ж листя використовують для дешевих сортів чаю. Механізація збирання чаю економічно не вигідна, т.к. при зборі комбайном у сировину потрапляє велика кількість сміття у вигляді засохлого листя, паличок та грубих пагонів.

Після збирання виробництво чаю має кілька основних етапів:

- в'ялення чайного листа. Для розм'якшення та втрати вологи листя чаю розкладають рівномірним шаром і залишають на 4-8 годин при температурі 32-40°C;

- скручування аркуша. Процес може виконуватися вручну або за допомогою механічних ролерів. На цьому етапі виділяється з листя сік і таким чином втрачається більша частина вологи;
- Ферментація. Під дією процесів окислення крохмалів, що містяться в листі, перетворюється на прості цукру, а хлорофіл – на дубильні речовини;
- сушіння. Для зупинки окисної реакції та досягнення вологості листа 3-5% його сушать при температурі 105°C (зелений чай) або 90-95°C (чорний чай);
- різання на автоматичній лінії, якщо передбачено;
- сортування залежно від чайнок, що утворилися;
- внесення ароматичних добавок або збору трав, якщо це передбачено рецептурою готового продукту;
- Упаковка.

Існує велика класифікація чаю за різними ознаками:

1. на кшталт чайного куща. Буває кілька різновидів рослини: китайська, асамська, камбоджійська.
2. за ступенем і тривалістю ферментації чай ділиться на зелений, чорний, білий, жовтий, улун, пуер.
3. за місцем зростання. Залежно від обсягів виробництва чаю провадиться так звана градація чаю. Найбільшим виробником є Китай (переважно листовий зелений, чорний, жовтий та білий чай). Далі за спаданням йде Індія (чорний дрібно листовий і гранульований), Шрі-Ланка (цейлонські зелений та чорний чай), Японія (зелений чай для внутрішнього ринку), Індонезія та В'єтнам (зелений та чорний чай), Туреччина (низької та середньої якості чорний) чай). В Африці найбільша кількість плантацій знаходиться в Кенії, ПАР, Мавританії, Камеруні, Малавії, Мозамбіку, Зімбабве та Заїрі. Чай тут виробляють низької якості чорний різаний.
4. за типом чайного листа та механічною обробкою чай ділиться на пресований, байховий, екстрагований, гранульований та пакетований.
5. за спеціальною додатковою обробкою. Це може бути додатковий ступінь ферментації, обсмажування або часткового перетравлення у шлунках тварин.
6. за ароматичними добавками. Найбільш популярними є добавки жасмину, бергамоту, лимона та м'яти.
7. за трав'яним наповненням. Такі чаї мають від традиційного напою лише назву. Зазвичай це просто збір лікарських рослин або ягід: ромашки, м'яти, шипшини, смородини, малини, каркаде, чебрецю, звіробою, материнки та інші.

Залежно від сорту чаю та часу процесу ферментації, існують і правила заварювання напою. Для приготування однієї порції чаю використовують 05-25 ч. л. сухий чай. При цьому сорти чорного чаю заливають окропом, а зелені, білі та жовті сорти – кип'яченою водою, що охолоча до 60-85°C.

Процес приготування чаю має свої основні етапи, дотримуючись яких можна отримати воістину велике задоволення і від процесу приготування, і від напою:

- підготовка до процесу чаювання;
- дозування чаю, що заварюється;
- підігрів води;
- прогрівання посуду для заварювання;
- безпосередньо процес заварювання;
- розлив напою по чашках;
- вживання чаю.

На основі цих нехитрих етапів у багатьох країнах утворилися свої традиції вживання чаю.

У Китаї прийнято чай пити гарячим, невеликими ковтками, без цукру та будь-яких добавок. Процес спільного вживання напою є актом вияву поваги, згуртування чи вибачення. Подають чаю завжди люди молодшого віку чи статус старшим.

У Японії, як і в Китаї, не прийнято чимось змінювати смак чаю, і п'ють його маленькими ковтками гарячим або холодним. Традиційним є вживання зеленого чаю, який прийнято пити до, після та вчасно їжі.

У горах Тибету кочівники та ченці готують цегляний зелений чай, який змішують із вершковим маслом та сіллю. Напій дуже калорійний та покликаний відновлювати сили після тривалих пересування в горах. Прийом довгоочікуваних та бажаних гостей завжди супроводжується чаєм. Власник будинку гостям завжди підливає чай, т.к. вважається, що чаша не повинна бути порожньою. Тільки перед самим відходом гість повинен спустошити свою чашу, тим самим виявляючи повагу та подяку.

Узбецька традиція чаювання діаметрально протилежна тибетській. Тут прийнято бажаним гостям наливати якнайменше чаю, щоб надати можливість частіше звернутися до господаря за добавкою та висловити свою повагу до гостинного будинку. У свою чергу господареві приємно і не важко підлити в піалу ще чаю. Непроханим гостям одразу наливають повну чашу чаю і більше не підливають.

Англійська традиція вживання чаю має велику подібність до японської. В Англії прийнято пити чай з молоком щонайменше тричі на день: під час сніданку, ланчу (13:00) та обіду (17:00). Проте високий рівень урбанізації та темпи життя країни призвели до значного спрощення чайних традицій. В основному тут стали вживати пакетований чай, приготування якого заощаджує час і не потребує великої кількості пристроїв (обов'язково чайний сервіз, столові прилади, серветки та живі квіти в тон скатертини, стіл та закуски).

Традиційно в Росії чай заварювали після їжі кип'яченою водою із самовару, а заварний чайник стояв зверху і постійно підігрівався, стимулюючи процес екстракції чаю. Часто можна було зустріти процес подвійного заварювання чаю. При цьому крутий чай заварювали у невеликому заварничку, потім невеликими порціями розливали по чашках і розводили гарячою водою. Це дозволяло кожному індивідуально регулювати міцність напою. Також було прийнято чай переливати у блюдце і пити з цукром уприкуску. Однак такі чудові традиції практично зникли. Їх ще можна зустріти у віддалених районах країни та селах. В основному зараз вживають пакетований чай, а воду кип'ятять у звичайних газових або електричних чайниках.

Користь чаю

Чай містить понад 300 речовин та сполук, які можна розділити на групи: вітаміни (РР), мінерали (калій, фтор, фосфор, залізо), органічні кислоти, ефірні олії, дубильні речовини, амінокислоти, алкалоїди та біологічні пігменти. Залежно від сорту чаю та процесу заварювання, вміст тих чи інших речовин коливається.

Чай впливає всі життєві системи організму людини, його використовують у лікувальних і профілактичних цілях. З боку шлунково-кишкового тракту міцно заварений чай сприятливо впливає на тонус шлунка і кишечника, сприяє процесу травлення, вбиває бактерії та гнильні мікроорганізми, тим самим допомагаючи в лікуванні дизентерії, проносу, черевного тифу. Також речовини, що перебувають у чаї, пов'язують та виводять із кишечника токсини.

Кофеїн і танін, що входять до складу чаю, позитивно впливають на серце та судинну систему. При цьому нормалізується артеріальний тиск, розріджується кров, розсмоктуються тромби та холестеринові бляшки, проходять судинні спазми. Також систематичний прийом чаю надає судинам еластичність та міцність. Ці властивості чаю дають можливість вченим створювати з його основи препарати, створені задля ліквідацію наслідків внутрішніх кровотеч. Теобромін у поєднанні з кофеїном стимулює роботу сечовидільної системи, запобігаючи утворенню каменів та піску в нирках та сечовому міхурі.

При простудних захворюваннях та хворобах органів дихання, вживання чаю зігріває горло, стимулює дихальну діяльність, збільшуючи обсяг легень, посилює потовиділення.

Також чай стимулює обмін речовин, покращує загальний стан організму, виводить вільні радикали, допомагає у лікуванні захворювань, пов'язаних із порушенням обміну речовин: подагра, ожиріння, золотуха, сольові відкладення. Крім прямого призначення чай використовується для лікування шкірних виразок, промивання запалених очей та опіків. Подрібнений на порошок лист чайного куща використовується у фармакології для виготовлення болезаспокійливих та заспокійливих препаратів.

На нервову систему чай має стимулюючу та тонізуючу дію, знімаючи сонливість, головний біль та втому, збільшуючи фізичну та розумову працездатність.

Чай у кулінарії використовують як основу для приготування коктейлів та інших напоїв: яєчний чай, грог, глінтвейн, чайний кисіль. Чайний порошок застосовують як спецію у приготуванні страв у поєднанні з часником. Також з чаю виробляють натуральні барвники (жовтий, коричневий та зелений), які використовують для виробництва кондитерських виробів (драже, карамель, мармелад). Олія чайного куща за своїми фізико-хімічними властивостями дуже близько до оливкової олії і застосовується в косметичній, миловарній та харчовій промисловості, а також як мастило для високоточного обладнання.

Шкода чаю та протипоказання

Чай, крім великої кількості позитивних властивостей, має в окремих випадках ряд протипоказань. Так під час вагітності вживання зеленого чаю понад 3 чашки на день може пригнічувати засвоєння фолієвої кислоти, необхідної для нормального розвитку мозку та нервової системи дитини. Надмірне захоплення чорним чаєм, що містить багато кофеїну, може призвести до гіпертонусу матки і, як наслідок, передчасних пологів.

Людям мають захворювання ШКТ, пов'язані з високою кислотністю, не можна вживати зелений чай, т.к. він підвищує рівень кислоти, провокуючи загострення захворювання та перешкоджаючи загоєнню виразок. Також цей вид чаю через великий вміст поліфенолів надає додаткове навантаження на печінку.

Вживання чаю супроводжується різким звуженням кровоносних судин, тому його слід обережно вживати при атеросклерозі, гіпертонії та тромбофлебії. Незважаючи на великий вміст у чаї мінеральних солей, він провокує вимивання з кісткової тканини кальцію та магнію, викликаючи зниження щільності кісток, загострення захворювань суглобів та подагри.

При надмірному вживанні чаю в організмі утворюється велика кількість сечовини, що важко виводиться, яка може провокувати розвиток подагри, артриту і ревматизму. Ця отруйна речовина утворюється при розщепленні пурину.

Шартрез



Шартрез – алкогольний напій міцністю від 42 до 72 об . виготовлений на основі лікарських трав, кореневищ та горіхів. Належить до класу лікерів.

Створення напою оповите вуаллю старовинної легенди, за словами якої рецепт лікарського еліксиру було передано монахам картезіанського ордену маршалом Франції Франсуа д'Естром у 1605 р. у вигляді старовинного манускрипту. Протягом тривалого часу рецепт напою ніхто не використав. Пов'язано це було досить складно техніки приготування. Однак монастирський аптекар Жером Мобек поставив собі за мету реалізувати рецепт і вже в 1737 р. еліксир був зроблений і почав поставлятися жителям міст Гренобль і Шамбер як лікарський засіб. Напій став популярним, і ченці вирішили в 1764 р. на його основі створити зелений «лікер здоров'я» для масового продажу. Після революції в 1793 р. ченці зазнали гонінь і щоб зберегти рецепт, стали передавати його з рук в руки. Згодом манускрипт потрапив до рук фармацевта міста Гренобль Ліотраду. Відповідно до законів того часу всі секретні рецепти зілля перевірялися МВС Наполеона I. Уряд визнав недоцільним виготовлення еліксиру та рецепт повернули Ліотраду. Тільки після його смерті рецепт повернувся до стін монастиря. Виробництво було відновлено. Тоді ж ченці виготовили перший варіант жовтого шартрезу (1838). Було ще кілька випадків гоніння ченців, конфіскації майна та руйнування заводу, але вже у 1989 р. було налагоджено постійне виробництво лікеру шартрез.

Технологія виробництва лікеру зберігається в строгому секреті, відомо лише невелика кількість трав'яних компонентів: мускатний горіх, кориця ^[28], плоди помаранця, кардамон ^[21], ірпа трава, насіння селери, лимонна м'ята, звіробій та інші.

Нараховують три основні та три особливі види лікеру шартрез, які відрізняються між собою кольором, міцністю та рецептурою. До основних відносяться:

1. **зелений шартрез** . Набуває свого ексклюзивного кольору за рахунок 130 видів трав, що входять до його складу. Вживають цей напій у чистому вигляді як діжестив, а також як компонент у коктейлях. Фортеця напою становить 55 об.

2. **жовтий шартрез** . При його виготовленні використовується такий же набір інгредієнтів, що й для зеленого шартрезу, але значно змінено пропорції, зокрема шафрану. В результаті напій набуває жовтого кольору, є більш солодким і менш міцним (40 об.).

3. **гранд-шартрез** . Цей напій належить більше до рослинних лікарських бальзамів. Його фортеця становить 71 об . і використовують його невеликими порціями (трохи більше 30 р) чи коктейлі грог.

До особливих відносяться:

1. **VER шартрез** . Лікер, вироблений за тими ж технологіями, що зелений і жовтий шартрез, але схильний до більш тривалої витримки в дерев'яних бочках. Фортеця напою становить 54 об. - для зеленого та 42 про. – для жовтого.

2. **шартрез 900-років** . Це солодша версія зеленого шартрезу, створеного на честь ювілею (900 років) заснування французького монастиря Гранд Шартрез.

3. **шартрез 1605** . Напій, виготовлений за старовинним рецептом, з насиченим смаком та ароматом, створений на честь 400-річного ювілею передачі манускрипту з рецептом картезіанським ченцям.

Шартрез ставитиметься до діжестивів і на його основі готують велику кількість коктейлів. Традиційними є епіскопаль, тонік-шартрез, Франція-Мексика, шартрез-шампань та інші. У кулінарії лікер використовують для ароматизації шоколаду, кави, морозива, випічки та деяких страв з м'яса та риби.

Користь шартреза

Лікер шартрез готують на основі лікарських трав, які визначають його позитивну дію на організм.

Лікувальний ефект можливий лише при помірному вживанні напою (не більше 30 г на день).

Речовини перцевої м'яти в трав'яному зборі напою позитивно впливає на роботу печінки та жовчовивідних шляхів, нормалізуючи кількість жовчі, що виробляється, розчиняє камені в нирках. Також вона сприяє травленню, стабілізує стілець і знижує рівень газів, що утворюються в кишечнику.

Звіробій надає сил при фізичних навантаженнях, стимулює обмінні процеси між клітинами організму та роботу ШКТ.

Ефірні олії цієї рослини позитивно впливають на перебіг таких захворювань, як коліт, гастрит, діарея, виразки, вушний отит, хвороби горла та дихальних шляхів, анемія, гіпертонія та інші.

Кориця надає напою антимікробних властивостей, які допомагають побороти застуду, скоротити кількість гнильних бактерій у кишечнику і підвищити опірність організму. [28]

Ефірні олії коріандру є профілактичним засобом проти цинги, мають болезаспокійливу дію при головних болях і спазматичних болях у шлунку. [55]

Лікер можна використовувати для знезараження ран, порізів, ударів, а також як компрес при болях у суглобах і спині.

Шкода шартрезу та протипоказання

Шартрез є досить міцним алкогольним напоєм, який не рекомендують вживати вагітним, матерям, що годують, і дітям до 18 років.

Також слід обережно пити його людям, схильним до алергічних реакцій. Це пов'язано з досить різноманітним складом трав та ефірних олій. Щоб перевірити реакцію організму на напій, можна випити не більше 10 мл та протягом 30 хвилин поспостерігати за загальним станом. Якщо немає жодних симптомів алергії, можна сміливо пити.

Шампанське



Шампанське (фр. *Champagne*) – ігристе вино, виготовлене з одного або декількох сортів винограду шляхом подвійного бродіння у пляшці. Винахід шампанського приписують ченцю французького абатства П'єру Періньйону з провінції Шампань.

Франція законодавчо закріпила в 1909 р. за собою право називати ігристі вина шампанським, латинськими символами та метод його виготовлення. Для того, щоб вино мало назву «шампанське», воно повинно відповідати певним вимогам і стандартам. Перше – це виготовлено у провінції Шампань, друге – виготовлено лише з виноградних сортів Піно Менсьє, Піно Нуар та Шардоне, третє – при виробництві використано спеціальну технологію.

Подібні напої, вироблені в інших країнах, можуть мати лише назву - «вина, виготовлена за шампанським методом». Виробники, які називають ігристе вино шампанською кирилицею, не порушують авторських прав Франції.

Для виробництва шампанського виноград збирають недозрілий. При цьому міститься більше кислоти, ніж цукру. Далі зібраний виноград віджимають, а отриманий сік розливають у дерев'яні бочки або сталеві куби для бродіння. Щоб усунути зайву кислоту «базового вина», його купажують з винами інших виноградників і витриманих різну кількість років. Отриману винну суміш розливають по пляшках і в них додають цукор і дріжджі. Пляшки коркують і поміщають у льохи в горизонтальному положенні.

За такого способу виготовлення весь виділений вуглекислий газ у процесі бродіння розчиняється у вині, а тиск на стінки пляшки досягає 6 бар. Традиційно для шампанського використовуються пляшки об'ємом 750 мл (стандарт) та 1500 мл (магнум). Для відділення каламутного осаду вино через 12 місяців починають щодня повертати на невеликий кут, доти, коли пляшка виявиться шийкою вниз і там збереться весь осад. Далі пляшки відкорковують,

зливають осад, додають розчинений у вині цукор і повторно закупорюють. Потім шампанське витримується ще три місяці і надходить у продаж. Більш дорогі сорти шампанського можуть витримуватись на осаді від 3 до 8 років.

На сьогоднішній день у провінції Шампань зареєстровано близько 19 тисяч виробників.

Шампанське ділиться на кілька видів залежно від витримки, кольору та вмісту цукру.

За витримкою шампанське буває:

- Non-Vintage – невитримане вино, створене шляхом купажування вин різної витримки;
- Vintage – вино одного року, тривалий час витримане у пляшці.

За кольором шампанське поділяють на біле, червоне та рожеве.

За вмістом цукру:

- солодке (понад 50 г/л),
- напівсолодке (33-50 г/л),
- напівсухе (17-35 г/л),
- екстра сухе (12-20 г/л),
- сухе (0-15 г/л),
- брют (0-6 г/л).

За правилами етикету шампанське слід подавати у високому вузькому келиху, наповненому на 2/3 та охолоджену до температури 6-8°C. Пухирці в хорошому шампанському, виникають на стінках келиха і процес їх утворення може тривати до 20 годин. При відкритті пляшки з шампанським потрібно добитися того, щоб вихід повітря утворив тиху бавовну, а вино залишилося у пляшці. Робити це слід спокійно без будь-якого поспіху.

Як закуски, до шампанського подають свіжі фрукти, десерти та канапе з ікрою.

Користь шампанського

Шампанському приписують безліч корисних властивостей. Так його вживання знімає напругу та заспокоює нерви.

Поліфенол, що міститься в шампанському, покращує мозкове кровопостачання^[70], знижує тиск і покращує травлення.

У деяких пологових будинках Франції невелика кількість шампанського дають породіллям для полегшення пологів та підняття сил. У перші дні після пологів його рекомендують пити для зміцнення організму, поліпшення апетиту та сну.

Антибактерицидні властивості шампанського сприятливо впливають на шкіру обличчя, якщо цим напоєм протирати шкіру, вона стає пружною і свіжою.

Шкода шампанського та протипоказання

Через наявність у шампанському вуглекислого газу та цукру, воно дуже швидко всмоктується у кров і настає сп'яніння.

Пухирці шампанського запускають у кишечнику процеси гниття.

Під час вагітності вживання великої кількості шампанського може призвести до розвитку дитини ДЦП.

Ег-ніг



Ег-ног (англ. *egg-nog* – горщик для яєць) – солодкий коктейль на основі молока та сирих курячих яєць.

Напій готують як алкогольним, і безалкогольним. У перекладі російською мовою *nog* – це міцний ель, який спочатку використовувався у приготуванні напою. Зараз же як алкогольні добавки використовують віскі, ром, бренді, лікер або вино. Ег-ног є близьким родичем найпопулярнішого в слов'янських країнах напою гоголь-моголя.

Вигаданий коктейль був у Шотландії і на батьківщині його найчастіше готують на Різдвяні свята. Особливу популярність напій набув Англії, США, Франції. Найчастіше його подають у вигляді десерту на прийомах, раутах та дорогих вечірках. У слов'янських країнах досить рідко можна зустріти ег-ног у коктейльних картах ресторанів.

Варіантів приготування напою дуже багато, але найчастіше змінюються алкогольні наповнювачі та поєднання спецій.

Класичний безалкогольний рецепт напою включає: яйце (1 шт.), цукор (2 ч. л.), молоко (100 мл), спеції на вибір (ваніль, мускатний горіх, кориця ^[28] та інші). Насамперед відділяють жовток від білка. Далі в блендер додають жовток, цукор, молоко, спеції та кубики льоду. Усі інгредієнти ретельно збивають. Окремо збивається білок до пишної піни і з'єднується з рештою напою. Перемішувати частини напою слід дуже обережно, щоб білкова піна не опала. Готовий ег-ног розливають у келихи для подачі, а зверху для прикраси можна присипають тертим шоколадом або меленою кавою.

При приготуванні алкогольного ег-нога в останній момент збивання жовткової маси додають тонким струмком бренді, ром або інший алкогольний напій. У деяких рецептах приготування ег-нога половину необхідної кількості молока замінюють газованою водою або содовою. Готовий напій подають у низьких келихах, схожих на пивні кухлі з короткою соломинкою. Вживати ег-ніг слід відразу після приготування, поки піна має щільну структуру.

Користь ег-нога

Напій містить вітаміни (А, С, Е, РР, групи В, Н, D), мінерали (калій, кальцій, магній, фосфор, кобальт ^[71], Залізо) та амінокислоти. Багатий склад корисних речовин у напої робить його

незамінним для покращення роботи мозку, прискорення процесу запам'ятовування інформації, зняття втоми та надання енергії. Особливо це важливо для людей зайнятих розумовою працею та важкими фізичними навантаженнями.

Незамінні амінокислоти в ег-нозі нормалізують роботу всіх залоз в організмі, що відповідають за вироблення гормонів. Фолієва кислота, так необхідна для розвитку плода в організмі матері [72], міститься в напої в розмірі добової норми, тому рекомендується пити напій вагітним з перших місяців після зачаття. Молоко та яйця, що входять до складу напою, беруть безпосередню участь у кровотворенні та зміцненні кісткової тканини.

За рахунок яєць і молока, що містяться в складі ег-нога, напій ставати дуже поживним і корисним для людей похилого віку та дітей з недобором маси тіла. Його вживають також люди у період реабілітації після тяжких захворювань чи хірургічних втручань. Ег-ніг можна пити на 2 день породіллям після кесаревого розтину та інших операціях на черевній порожнині. Це з тим, що сирі яйця чудово засвоюються, надають зусиль і скріплюють стілець. Останнє є дуже важливою умовою перші дні терапії, т.к. додаткове навантаження на м'язи живота при випорожненні може призвести до внутрішніх розривів та розходження зовнішніх швів.

Шкода ег-нога та протипоказання

Ег-ніг з додаванням алкогольних напоїв не слід вживати вагітним, жінкам, що годують, дітям до 18 років, а також людям перед керуванням транспортними засобами та технологічним обладнанням.

Протипоказаний напій людям, які мають алергію на яєчний жовток та лактозу.

Також слід уважно вибирати яйця для напою. Пошкоджена шкаралупа може свідчити про наявність у ньому збудника сальмонели.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Полин (лат. *Artemisia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
2. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
3. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. *Menta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
4. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мелісса (*Melissa officinalis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
5. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
6. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Кокосове молоко – суперфуд, який творить дива для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 79-83. DOI: 10.59316/.vi20.182
7. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2021). Їжа для розрідження крові. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 30-34. DOI: 10.59316/.vi16.103
8. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
9. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, *potassium*) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84

10. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для печінки – 15 найкращих продуктів для її здоров'я та відновлення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 88-93. DOI : 10.59316/.vi17.131
11. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2021). Їжа для захисту від раку та боротьби з онкологією. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 49-54. DOI: 10.59316/.vi16.107
12. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
13. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
14. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
15. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
16. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
17. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
18. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
20. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
21. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Кардамон: 8 переваг, доведених дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 31-35. DOI: 10.59316/.vi17.118
22. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus limon*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
23. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Яблуко (лат. *Malus domestica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 33-43. DOI: 10.59316/.vi6.30
24. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Виноградний сік: 7 доведених фактів користі організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 70-75. DOI: 10.59316 /.v3i21.201
25. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66.
26. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. *Citrus x sinēnsis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi11.65
27. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
28. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
29. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
30. Єлісеєва, Т. (2021). Користь граната для здоров'я: 8 доведених фактів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 16-21. DOI: 10.59316/.vi18.136
31. Єлісеєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151

32. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/vi6.33
33. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Горобина (лат. *Sorbus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (14), 27-38. DOI: 10.59316/vi14.88
34. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/vi6.32
35. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/vi5.25
36. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шипшина (лат. *Rosa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/vi11.67
37. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, *Magnesium*) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
38. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI : 10.59316/vi17.121
39. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Персик (лат. *Persicus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 2-13. DOI: 10.59316/vi13.79
40. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/vi13.81
41. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/vi5.24
42. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/vi12.75
43. Єлісеєва, Т. (2022). Лимонний сік – унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (22), 17-22. DOI : 10.59316/vi22.207
44. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Звіробій (*Hypericum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 21-30. DOI: 10.59316/vi3.14
45. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Топлене молоко – поживна цінність та 5 доведених переваг. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 52-55. DOI: 10.59316/vi19.168
46. Єлісеєва, Т. (2022). Ряжанка – 5 доведених корисних властивостей та простий рецепт приготування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 40-43. DOI: 10.59316/vi19.157
47. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI : 10.59316/ vi 19.152
48. Єлісеєва, Т. (2022). Гранатовий сік – 15 причин додати його до свого раціону. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 48-54. DOI : 10.59316 / v 3 i 21.197
49. Єлісеєва, Т. (2022). Алюміній (Al) – значення для організму та здоров'я, де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 2-9. DOI : 10.59316/ vi 20.169
50. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Календула (Ніготки, лат. *Caléndula*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 2-11. DOI: 10.59316/vi4.16
51. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/vi3.15
52. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для полегшення болю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (17), 6-11. DOI: 10.59316/vi17.111
53. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Родіола (*Rhodiola*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (2), 26-30. DOI: 10.59316/vi2.10

54. Єлісеєва, Т. (2022). Гвоздика – доведена наукою користь спеції організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 76-80. DOI : 10.59316/.vi 19.163
55. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Коріандр для здоров'я: що кажуть вчені про користь та шкоду приправи. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 34-39. DOI: 10.59316/.vi20.174
56. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Апельсиновий сік - натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 22-28. DOI : 10.59316/.vi 22.208
57. Єлісеєва, Т. (2022). Грейпфрутовий сік - криниця корисних вітамінів і мікроелементів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 34-39. DOI : 10.59316/.vi 22.210
58. Єлісеєва, Т. (2022). Сливовий сік – 10 доведених наукою корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 65-70. DOI : 10.59316 /.v 3i21.200
59. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний сік - натуральне джерело молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 54-61. DOI : 10.59316 /. v 3 i 21.198
60. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Виноградний сік: 7 доведених фактів користі організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 70-75. DOI: 10.59316 /.v 3i21.201
61. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Кавуновий сік – натуральний цілющий нектар для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 6-12. DOI : 10.59316/.vi 22.205
62. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Сік селери - природний еліксир енергії та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 2-7. DOI : 10.59316/j.edaplust.2023.24.1
63. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатний сік – 10 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 25-30. DOI : 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
64. Єлісеєва, Т. (2022). Буряковий сік – 10 доведених переваг здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 33-39. DOI : 10.59316 /. v 3 i 21.193
65. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік - 8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI : 10.59316/ j . edaplust .2023.24.5
66. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
67. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI : 10.59316/.vi11.64
68. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа як натуральне проносне лікування запорів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 48-53. DOI: 10.59316/.vi17.122
69. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Мідь (Cu) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 68-76. DOI : 10.59316/.vi 19.162
70. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для мозку – 12 продуктів для ефективної роботи. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 22-27. DOI : 10.59316/.vi 17.116
71. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Кобальт (Co) – значення для організму та здоров'я, де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 83-90. DOI : 10.59316/.vi 20.183
72. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін В9 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI : 10.59316/.vi 10.60

73. Ткачева, N., & Eliseeva, T. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 73-121.

HTML версії статей наведено на сайті foodplus.in.ua

Отримано 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@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info, shelestun.n@edaplust.info

Реферат. У статті структуровано та описано понад 60 безалкогольних та алкогольних напоїв, з описом корисних та небезпечних властивостей кожного виду. Наведено також історії створення та цікаві факти про напої, тонкощі їх приготування та вживання.

Abstracts. The article structures and describes more than 60 non-alcoholic and alcoholic drinks, with a description of the useful and dangerous properties of each type. The history of creation and interesting facts about drinks, subtleties of their preparation and use are also given.