

Летом пить хочется больше. Но магазинные квасы, соки и лимонады проблемы страдающих решают плохо. Вроде выпил целую бутылку, а вскоре приходится бежать за добавкой.



Гораздо полезнее напиток домашнего приготовления. Рецептами с читателями «АиФ» поделилась Татьяна КИСЕЛЁВА, профессор, ведущий научный сотрудник НИИ питания РАМН, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.

- Татьяна Леонидовна, какой вкус лучше всего утоляет жажду и освежает?

- Лучше всего утоляет жажду слегка кисловатый вкус в сочетании с терпким. Именно слегка кисловатый, потому что для вкусовой нейтрализации выраженного кислого вкуса понадобится много сахара. А сахар не просто усилит жажду, но ещё и аппетит разыграется в ответ на

Чем напиться летом

Лучше всего утоляет жажду слегка кислое с терпким



Рецепт от «АиФ»

Кисель на основе чая

5-6 чайных ложек чая, 3 бутончика гвоздики и кусочек коры корицы залить 1 л горячей воды и настоять 10-15 мин., процедить.

Чайный напиток поставить на плиту и влить в него тонкой струйкой 6-8 чайных ложек кукурузного крахмала, разведённого в холодной кипячёной воде до кашцеобразной консистенции, и 5 чайных ложек мёда. Снять с огня и быстро мешать, пока не загустеет.



Сразу же в горячий напиток влить 0,5 л ягодного или фруктового сока собственного приготовления, можно добавить ванилин и порошок корицы. Пить сразу или охлаждённым.

WWW.AIF.RU

Рецепты бодрящих освежающих коктейлей на основе кофе - на нашем сайте в разделе <http://www.aif.ru/anons>

с терпким понимается терпкий вкус чая или некоторых лекарственных растений. Хитрость в том, чтобы чай заваривался не дольше 15-17 мин. Столь жёсткие временные рамки нужны, чтобы в чайный напиток не успели выйти самые громоздкие молекулы дубильных веществ. Они «подсаживают» на себя витамины, переводя их в плохорастворимые формы, и выводят их из организма, что ведёт к авитаминозу даже при избытке свежих фруктов. Поэтому через 10-15 мин. от начала заваривания листья чая нужно обязательно удалить (процедить или вынуть из чашки пакетик).

- Заварку выкинули. А дальше?

- Дальше чай можно пить горячим - с вареньем и сухофруктами, а можно охладить, добавив лёд, и разбавить соком. Можно даже приготовить на его основе кисель. Кстати, именно кисель отлично утолит жажду и даст ощущение сытости, если он приготовлен правильно. А вот разбавлять чай молоком не рекомендуется.

В чай можно добавлять (при заваривании) высушенные вкусоароматические лекарственные растения из расчёта 1 чайная ложка травы на 2 чайные ложки чайного листа. Особенно хорошо летом

выброс поджелудочной железой большого количества гормона инсулина.

Под сочетанием кисловатого

Рецепт от «АиФ»

Фруктовый чай

Приготовить 400 мл крепкого чая. В 300 мл воды растворить 100 мл жидкого мёда, добавить 1 чайную ложку высушенной травы чабреца, корицу и гвоздику по вкусу, проварить 2-3 мин., процедить, смешать с чаем, добавить 0,5 л любого ягодного или фруктового сока, быстро вскипятить, снять с огня.

В полученный чай влить сок 2 лимонов, добавить нарезанный кубиками апельсин и бросить щепотку соли.



добавить в чай мяту (желчегонное, охлаждающее и спазмолитическое действие), чабрец (желчегонное, противомикробное,

Рецепт от «АиФ»

Праздничный летний чай с тропическими фруктами и ромом

0,5 л крепкого чая охладить и размешать в нём 1-3 (по вкусу) чайные ложки мёда. 200 г фруктов (ананас или любые тропические фрукты, апельсин, персик, абрикос) нарезать кубиками, сбрызнуть ромом и дать постоять 5-10 мин. Разложить их в широкие стаканы вместе с кубиками льда.

Охлаждённый чай разлить по стаканам с фруктами. Подавать с трубочкой и ложкой с длинной ручкой.



Рецепт от «АиФ»

Домашний лимонад

Выжать сок из половины лимона или лайма, добавить несколько чайных ложек мёда или стевии (натуральный подсластитель), стакан минеральной (лучше без газа) воды, несколько веточек мяты и лёд.

Такой напиток отлично борется с избыточным окислением тканей организма.

противовирусное и улучшающее переваривание пищи действие), меллису (антидепрессантное и улучшающее настроение действие). Сок лимона, особенно в сочетании с мёдом, обладает освежающим действием, то есть препятствует закислению тканей организма, которое ведёт к большей уязвимости иммунной системы, хронической усталости, болезням. Закисляют организм, как ни странно, не только и не столько продукты с кислым вкусом, сколько мясо и продукция из него, хлеб из муки высшего сорта, яйца. А ощелачивают некоторые свежие и варёные овощи, фрукты и соки из них.

- Сейчас очень модны стали так

называемые ягодные смузи - густые коктейли из протёртых ягод и фруктов с добавлением сахара, молока или йогурта.

- С позиций восточной медицины такие смеси совсем не полезны. Считается, что лучше избегать сочетаний молочных продуктов с фруктами, соками и любыми продуктами со сладким

Рецепт от «АиФ»

Домашний квас

Это старинный рецепт кваса из прошлогодней свёклы и зелёных яблок. Готовили его в июле, когда в погребе оставалась прошлогодняя свёкла, а яблоны сбрасывали на землю лишние молодые незрелые яблоки.

Примерно 1-2 кг свёклы чистили, натерли на тёрке или резали на куски, помещали в стеклянную банку или бачок для кваса.

Туда же резали столько же или в половину меньше мытых кислых яблок.

Добавляли веточки лечебных трав (например, душицы, кошачьей мяты - котовника, цветки липы), равное объёму сырья количество воды, иногда немного мёда (позже стали добавлять сахар), накрывали крышкой и оставляли в тёмном месте при комнатной температуре на неделю.

Такой квас считался отличным витаминным средством, особенно при малокровии (железодефицитной анемии). На нём можно приготовить окрошку или просто пить в жаркий день.

Очень полезен при лихорадочных состояниях и при пониженной кислотности желудочного сока. А вот при повышенной кислотности и обострении желудочно-кишечных заболеваний он не рекомендуется.

вкусом. Это приведёт к задержке жидкости в организме и появлению лишнего веса и отёков, от которых очень трудно избавиться.

Подготовила Юлия БОРТА

Инфографика Марии КРЕМЕНТЬЕВОЙ, фото Fotolia/PhotoXPress.RU

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Квас на Руси веками был не только напитком, утоляющим жажду, но и традиционной летней едой.

«У нас хлеб чистый, квас кислый, ножик острый - отрежем гладко, поедим сладко», - говорили наши прадеды. Ещё бы! Ведь это мощнейший антиоксидант, ценный источник витаминов и микроэлементов. Он хорошо поддерживает организм, если не хватает белков. «Этот квас семерых спас» - вот какой полезный! Ещё в «Велесовой книге» упоминается квасура - напиток, подаренный нашим предкам богами.

Знакомо всем и традиционное летнее русское блюдо, которое готовят на квасе, - окрошка. Правда, сейчас она значительно

изменилась - овощи измельчают в кухонном комбайне, а заливают их тёмным сладким квасом. И получается что угодно, только не окрошка. Чтобы отведать то блюдо, которое поддерживало бодрость духа и здоровье предков, овощи нужно нарезать обязательно вручную - тогда кусочки получатся более крупными, что позволит лучше ощутить их вкус, а их края будут немного растворяться в квасе, делая его гуще и добавляя оттенки во вкус напитка.

И всё-таки самое главное в окрошке - это сам квас. Он должен быть настоящим деревен-

ским, то есть белым и кислым. Где взять такой сегодня?

Современные производители, конечно, увлекаются тёмным сладким квасом, который на полках магазинов стоит рядом с газировками, и это уже показывает его предназначение. Однако появился и белый квас. Так, компания «Очаково» воссоздала дореволюционный рецепт, адаптировав его к современным технологиям производства. «Деревенское происхождение рецептуры кваса «Семейный секрет» подтверждают его по-домашнему питательный вкус с выраженной бодрящей кислинкой

ИФБ Окрошку

ГОТОВЯТ на белом КИСЛОМ КВАСЕ.

и наличие осадка», - поясняет Сергей РУМЯНЦЕВ, вице-президент по производству и качеству компании. Наличие осадка - это важно. «Где квас, там и гуща», - говорили в народе. Компания, по



словом Сергея Румянцева, ставит цель вернуть людям утраченное искусство варения и потребления белых деревенских квасов. При приготовлении нового кваса используют цельное зерно ржи и совсем не используются ароматизаторы, красители и консерванты. Получается непастеризованный, нефilterованный, живой квас с небольшим, как у любого натурального продукта, сроком хранения - всего 45 суток. Такой делает окрошку настоящим русским блюдом. «Попей кваску - разгони тоску» - и эта народная пословица о нём, о белом квасе, который был для наших пращуров и едой, и питьём.

Мария БЕЛЯЕВА