



## **ВРЕМЯ ФАНТАЗИРОВАТЬ! ОСВЕЖАЮЩАЯ ПРОХЛАДА В ЛЕТНЮЮ ЖАРУ.**

**ЛЕТО В РАЗГАРЕ!  
ВЕСЁЛАЯ И ОДНОВРЕМЕННО ГОРЯЧАЯ ПОРА,  
КОГДА КАЖДЫЙ ИЗ НАС МЕЧТАЕТ ОКАЗАТЬСЯ В  
ПРОХЛАДНОМ ОАЗИСЕ И СЛУШАТЬ ПЛЕСК ВОЛН.**

Однако в горячую летнюю спёку большую часть времени мы проводим в границах своих мегаполисов. И чем только не спасаемся от жары и жажды! Съедаем «тонну» мороженого, выпиваем «море» напитков. Квас, соки, морсы, компоты, прохладный чай и, наконец, просто охлаждённая минералка. Однако не стоит забывать, что лето – это идеальный период для тех, кто любит пофантазировать, а не пить просто воду. Так-так, самое время вспомнить про коктейли! Во-первых, миксты – это всегда прекрасная возможность попробовать что-то необычное. Во-вторых, это бесконечное поле для настоящих экспериментов: разнообразные напитки, ингредиенты, добавки – и у вас получатся витаминные, тонизирующие, прохладительные, ошеломительно вкусные и полезные коктейли.

Коктейли способны не только утолить жажду, но и помочь нам восполнить утраченные силы, укрепить иммунитет, запастись витаминами. Летом, как никогда, легко и просто их приготовить, поскольку у вас под рукой невероятное количество свежих фруктов, ягод, зелени и овощей.

### **ИДЕАЛЬНАЯ ЛЕТНЯЯ «ПИЩА» – СМУЗИ**

Для завтрака, перекуски, лёгкого ужина подойдёт наиболее полезный, вкусный и быстрый в приготовлении коктейль лета – смузи. Взбили в





блендере ягоды, фрукты или овощи, зелень – всё готово! В качестве жидкой основы можно использовать различные йогурты, молоко, соки, фруктовые чаи или просто пищевой лёд. В смузи можно добавить специи и пряности, имбирь, ванилин и сиропы. А для получения вкусного десерта попробуйте смузи с мороженым, шоколадом и сливками!

Смузи занимают особое место и в диетическом питании. С этими чудо-коктейлями можно устраивать целые разгрузочные смузи-дни. На завтрак – фруктово-ягодный коктейль, на обед и ужин – овощной, в который можно добавит хлопья геркулеса, пророщенные зёрна пшеницы, льняное и кунжутное семя.

#### **ДЛЯ «ВОЗВРАЩЕНИЯ К ЖИЗНИ» В ЛЕТНЮЮ ПОРУ ПОДОЙДУТ ТОНИЗИРУЮЩИЕ КОКТЕЙЛИ**

Их состав может быть найразнообразнейшим: бесчисленное количество фруктов или сока, с алкоголем или без. Иногда животворные миксты приготавливают даже на бульоне!

Именно в витаминизированном и живительном составе кроется их главный тонизирующий эффект!

Освежающие миксты с фруктами или ягодами, соком, бульоном употребляют преимущественно сутра, когда необходим дополнительный заряд бодрости для предстоящего активного дня!

Тонизирующие коктейли «креплёные» (не более 30-35% алкоголя) будут кстати на вечернем приёме, в кругу друзей.

#### **ФИЗЫ – ЕЩЁ ОДИН ИЗ ВИДОВ САМЫХ ЖЕЛАННЫХ КОКТЕЙЛЕЙ В ЛЕТНЮЮ СПЁКУ**

Благодаря своим составляющим они относятся к освежающим и прохладительным!

Физами (от англ. «шипеть», «пениться») называются сильно пенящиеся охлаждённые напитки, основным компонентом которых является газированная вода (содовая или минералка). В качестве прочих составляющих физы могут выступать: лимонный или иные фруктовые соки, сиропы, куриные яйца, шампанское, ликёр, коньяк и др.





Обычно готовят такие напитки в шейкере со льдом и подают в высоких бокалах с соломинкой. Принцип простой – все ингредиенты, кроме газировки взбиваются вместе, а потом доливаются содовой или минералкой. Её добавление также связано с определённым секретом барменов! Чтобы получить максимум шипучести, бутылку с газированной водой необходимо как следует взболтать, закрыв горлышко пальцем. Высокий бокал, лёд, смешанные соки и сиропы, газированная вода, соломинка – и ваш освежающий коктейль готов! Например, мохито – освежающий король лета! Газированная вода, сахар, лайм, мята и лёд – вот его традиционные составляющие.

**Смешивая компоненты для предстоящего коктейля следует помнить о следующих правилах:**

- не берите более пяти различных ингредиентов;
- в качестве добавки можно и целесообразно использовать соль, специи, пряности, но главное – не переборщите с ними;
- запаситесь заблаговременно пищевым льдом, практически все коктейли без него просто не обходятся, тем более летом.

**РАДОСТНЫХ ЛЕТНИХ ДНЕЙ ВАМ, ТЁПЛОГО СОЛНЦА  
И ВКУСНЫХ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ!**

*ГУЗИК Юрий Евгеньевич,  
заведующий отделением гигиены питания государственного учреждения  
«Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного  
здоровья».*

