

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-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 неимоверное количество свежих фруктов, ягод, зелени и овощей.

ИДЕАЛЬНАЯ ЛЕТНЯЯ «ПИЩА» – СМУЗИ

Для завтрака, перекуски, лёгкого ужина подойдёт наиполезнейший, 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!

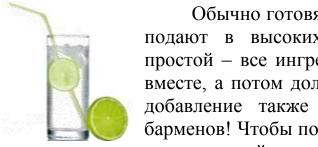
Освежающие миксты с фруктами или ягодами, соком, бульоном употребляют преимущественно сутра, когда необходим дополнительный заряд бодрости для предстоящего активного дня!

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 физа 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».