

Надя Перу

**ВСИЧКИ
КОКТЕЙЛИ
В ЕДНА КНИГА**

**100 ВЪЛШЕБНИ
напитки и коктейли**



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ

ЖИВЕЙ ДЪЛГО!

ИНИЦИАТИВА

на издателство Хомо Футурус
и Sunny Lambroso

за повече живот и здраве за българина!



Хранете се правилно, бъдете здрави
и живеете дълго!

Да превърнем храненето в начин на живот
с книгите на Хомо Футурус!

Всички коктейли в една книга

- © Надя Пери, автор
- © Хомо Футурус, 2009
- © Боян Байчев, корица
- © Всички права запазени
за *Хомо Футурус*
- Българска, първо издание
- Редактор Емилия Поптогорова
- Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
- Формат 108/84/32, печатни коли 6

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
e-mail: futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



Напитките и храненето – Въведение



Както храната, така и напитките са от значение за поддържането на човешкия организъм здрав и работоспособен.

От произведения на древни философи и лекари се вижда, че още по онова време хората са знаели как да запазват плодовете и плодовите сокове, които били препоръчвани като лечебно и укрепващо здравео средство.

Освен плодовете, зеленчуците и техните сокове хората много отдавна са познавали и пчелния мед, който са използвали най-напред като храна, а след това и под формата на различни напитки.

Наред с плодовете и зеленчуковите сокове като напитки се използват и други безалкохолни, като минерални води, изкуствени газирани води и газирани плодови сокове. Някои от тях заради високата им диетична и лечебна стойност, а други заради приятния им вкус.

В зависимост от географските, климатичните, икономическите и битовите условия са се установили и различни начини за използване на храните, плодовете и зеленчуците и получаваните от тях сокове и напитки. У нас например се е наложила бозата, в Русия – квасът, общо при славяните – медовината, при французите – виното и сайдърът, при немците и чехите – пивото, и т. н.

Безалкохолни напитки и коктейли

Науката за храненето е доказала, че безалкохолните напитки са ценна и необходима добавка към всекидневната храна на човека. Те заемат широк дял в храненето.

Значителна част от тях се получават от пресни плодове и зеленчуци, но не е малък и броят на получените от зърнено-хлебни растения. Почти всички безалкохолни напитки са допълнение към храната, тъй като повечето са полезни – съдържат витамини, минерали и ензими или подпомагат храносмилането.

Безалкохолните напитки се разделят главно на пет основни групи: минерални води; изкуствено газирани води, подсладени или неподсладени напитки; плодови и зеленчукови сокове и сиропи; зърнено-хлебни и други ферментационни и алкалоидни напитки.

Минерални води и газирани напитки

Нашата страна е особено богата на естествени **минерални води**. В зависимост от състава си те имат различно въздействие върху човешкия организъм и се използват като питейни или лечебни води. Според съдържанието на въглероден диоксид минералните води се делят на естествено газирани и негазирани, а по съдържание на разтворените в тях соли – на силно минерализирани и слабо минерализирани води.

Към групата на газираните подсладени и неподсладени безалкохолни напитки спадат всички изкуствено подсладени или неподсладени и наситени с въглероден диоксид напитки – газирана вода, всички видове обикновени и десертни лимонади, плодови води, газирани плодови сокове, сайдър и пр.

Газираните води са освежаващи напитки, които действат успокояващо върху нервната система, утоляват жажгата и спомагат за регулиране на храносмилането. В това отношение особено ценни са изкуствено газираните минерални води. У нас може би най-разпространена и популярна е газираната лимонада, приготвена от натурален лимонов сок или изкуствена лимонова есенция.

Зърнено-хлебни напитки

► **Боза.** От тази група, както вече споменахме, у нас най-известна е бозата. Думата „боза“ има персийско-турски произход, което показва, че нейната родина е Близкият изток. Произвежда се от просо и ръж, подсладени със захар. Съдържа значителни количества минерални вещества, силиций, калций, калий, желязо и др. Съдържанието на разнообразни и лесноусвоими от организма хранителни вещества в бозата, като въглехидрати, белтъчини, мазнини и др., я прави много хранителна и полезна за здравето. Тя може да се използва като средство за възстановяване на силите след физическа и умствена умора. Препоръчва се при анемия и за кърмачки.

► **Квасът** е разхладителна напитка със сладникаво-кисел вкус. Различават се главно два вида квас в зависимост от начина на приготвяне и вида на използваната суровина и спомагателните продукти – хлебен и плодов.

Пресният хлебен квас е освежително питие с канелен цвят, аромат на ръжен хляб и кисело-сладък вкус. Отличава се с продължителна пенливост подобно на бирата.

Плодовият квас се получава след ферментация на пресен сок от различни плодове, подсладен и ароматизиран чрез прибавка на захар и изкуствена плодова есенция. Обикновено има кисело-сладък вкус и аромат на съответния плод, от който е получен.

Квасът се сервира с тестени изделия, тахан халва и др. поради специфичния му вкус не е намерил широко място у нас като полезно и разхладително питие.

► **Брагата** е старинна национална славянска слабоалкохолна напитка, която се получава при ферментация на Пивна мъст от ечемичен малц. По вкус наподобява пивото. Освежаваща напитка, която бързо утолява жаждата поради богатото си насищане с въглероден диоксид и наличността на органични киселини. За оцветяване се

прибавя карамел, а за подобряване на Вкуса по време на ферментацията се прибавят цветовете от хмел, който ѝ придава специфичен Вкус и аромат.

Плодови и зеленчукови ферментационни напитки

Към тях спадат шипковата напитка, погрешно наричана шипково вино, крушовицата, гроздовицата, киселият зелев сок и др.

Като ферментационна напитка т. нар. **шипково вино** съдържа значително количество активни гроздги, които представляват белтъчна и витаминозна храна за организма. Приготвя се през всички сезони на годината, като се използват изсушени шипки. Особено полезно е да се пие през ранна пролет, когато все още липсват пресни плодове и зеленчуци.

► **Крушовицата** се приготвя от недоузрели най-често диви (или култивирани) круши. Хранителна и здравословна напитка, която подпомага дейността на храносмилателната система.

► **Гроздовицата** (позната е и като шира) е напитката на винарските райони. Съчетава всички полезни и хранителни свойства на гроздето.

► **Киселият зелев сок** се получава след млечно-киселата ферментация на бялото главесто зеле. Характеризира се със съдържание на млечна киселина, минерални вещества и витамини и най-вече витамин С. Препоръчва се при затруднено храносмилане. При консумация на тежка храна, напр. тлъсто свинско месо и печено овнешко с ориз, зелевият сок подпомага храносмилането. След употреба на спиртни напитки действа не само освежително, но и съдейства за бързото преодоляване на махмурлука.

Ферментационни напитки с мед

Към тях се числят мегеният сироп и меговината (меден квас). Когато пчелният мед се разрежи с вода, се получава **меген сироп** – сладка ароматна напитка, която съдържа витамините В₂, В₆, Н и К. Най-подходящото съотношение за разреждане е 1 част мед към 2 или 3 части вода. Тази напитка обаче е неутрайна и е препоръчително да се консумира веднага след приготвянето ѝ или малко след това, защото след по-дълго престояване започва процес на ферментация и се превръща в **меговина**. Тази стара славянска напитка запазва полезните свойства на меда, има приятен резлив вкус, действа освежително, остава на организма хранителни вещества и регулира храносмилането.

Млечни ферментационни напитки

Те са широко разпространени у нас. Към тях спадат млякото (прясно и консервирано) и неговите производни, получени след допълнителна преработка, като кисело мляко, мътеница, кефир, айран, кумис, както и прясно мляко, комбинирано с различни плодови сокове, кафе, какао и др.

► **Прясно мляко.** То е първата и основна храна на човека. С богатия си и разнообразен състав то покрива голяма част от физиологичните нуждите на организма му. Има голяма хранителна, лечебно-диетична и профилактична стойност. Обикновено се подсладва със захар и се сервира горещо или студено, като освен в натурален вид се консумира и с различни добавки.

► **Айран.** Получава се след разреждане на кисело мляко със студена вода. Запазва всички хранителни, лечебни и диетични качества на киселото мляко. Разхладително пиене, което се пие с охота през летните месеци. Ако към

него се прибави и малко сол, съдейства за задържането на водата в организма и предпазва от обезводняване в летните жегу.

▶ **Мътеница.** Има почти същите характеристики като айрана, но се получава от обезмаслено натурално кисело мляко (без консерванти) с добавка на малко прясно (когато е много кисело).

▶ **Кефир.** Диетична млечнокисела напитка, получена след млечнокисела и алкохолна ферментация на прясно краве мляко. Представява гъста пөнлива течност, подобна на рядко кисело мляко, и е любима напитка на населението в Северен Кавказ, много популярна и в Русия.

▶ **Кумис.** Млечнокисела напитка, за чието лечебно действие споменава още Херодот през V в.пр. Хр. Използва се като диетично средство при много заболявания.

Мляко с кафе

Приготвя се, като в кипящото прясно мляко се поръсва смяно кафе, подсладжа се по желание и се сервира топло.

Мляко с какао (шоко)

Приготвя се по същия начин като мляко с кафе, като какаото може да се свари отделно и после да се смеси с прясното мляко. Подсладжа се по желание и на вкус.

Мляко с чай

Приготвя се, като към кипящото прясно мляко се сипе кипящ прецеден чай.

Мляко с шоколад

Приготвя се, като в кипящото прясно мляко се пуска натрошен шоколад (на 1 л мляко – 100 г шоколад).

Мляко с жълтък

Приготвя се, като в чаша с разбит жълтък се сипва по малко кипящо прясно мляко и се бърка непрекъснато (на 1 жълтък – 250 мл мляко).

Орехово мляко

Приготвя се, като орехови ядки се стриват на пюре и се изсипват в кипящото прясно мляко (10 г ядки на 200 мл мляко). След като поври, се прецежда, ореховото пюре се пасира, прибавя се захар и се сервира топло.

Айскафе

Приготвя се от 20 г пудра захар, 120 мл вода, 70 г каймак, $\frac{1}{2}$ л прясно мляко, 150 г захар, 10 г кафе, 1 ванилия и 200 г сладолед. Кафето се сварява с водата и захарта и се охлажда. Прибавят се млякото, ванилията и пудрата захар. Слага се в хладилник (до полузамразено състояние). Сервира се във високи чаши, като върху млякото с кафето се слага по малко сладолед и отгоре се шприцова каймак. Сервира се със сламка. Пие се бавно, понеже е доста студено.

Плодово мляко

Разбъркват се 2 чаши прясно мляко, 1 чаша вода и 1 чаша натурален плодов сок (от ягоди, праскови, френско грозде и др.). Сервира се леко подсладено и добре охладено с десерта или с местени изделия, като баница, щрудел, бухти, соленки и др.

Мляко с коняк

Приготвя се, като към горещото прясно мляко в чашата се прибавят 1, 2 или 3 чаени лъжички коняк.

Алкалоидни напитки

Алкалоидните напитки са екстрактивни и ароматни. Такива са кафето, чаят, какаото и гр. Обикновено се консумират топли, но могат да се пият и студени. Към тази група спадат чаят, кафето и какаото, които съдържат алкалоиди като кофеин, теобромин, теофилин и гр.

Физиологичното действие на пуриновите алкалоиди засяга главно централната нервна система, сърцето, кръвообращението и бъбреците. Малките дози кофеин имат освежителен ефект върху организма, като отстраняват чувството за умора и сънливост.

На базата на кофеин и отчасти теобромин се приготвя известната в цял свят кока-кола, ефикасно средство против умора, отпадналост и понижено настроение.

Салеп е типично ориенталско питие. В народната медицина се използва като омекотяващо средство против кашлица.

Чай

Настойка от листата на чаения храст се използвала още в Древен Китай – около 2000–3000 г. пр. Хр.

Според проучванията чаят действа освежително, допринася за доброто храносмилане, поддържа енергията и работоспособността на организма чрез въздействието си върху кръвоносната и нервната система и облекчава сърдечната дейност.

Чаят е не само приятна напитка, но много от видовете чай имат и лечебно действие. Според последни проучвания предпазва от рак и болестта на Алцхаймер.

Асортиментът от чай е много разнообразен. Наред с добре познатия черен чай се продават зелен чай, бял чай, „студен чай“, билкови чайове и гр.

Стандартният *черен чай* представлява изсушени ферментирани листа от чаен храст. Вторият по значение

чай е *зеленият*. Произхожда от Китай и се различава от черния по начина на третиране – не ферментира, а се суши веднага след брането, така че се запазва оригиналният му цвят. Съдържа около 40% по-малко кофеин от черния. Установено е, че може да предпазва от редица заболявания, включително рак на стомаха и белите дробове. Спомага за намаляване на холестерола.

Докато черният чай се получава от листата, *белият* е от пъпките на чаеното растение. Има още по-големи здравословни свойства от зеления.

Екзотичният чай *лу ер* е с дъх на цветя, кафе, ванилия. Известен е в Китай повече от 2000 хиляди години. Листата му се берат от чаено дърво, близко до типичния чаен храст. Според някои е отлично средство за отслабване. Тъй като вкусът му е специфичен, обикновено се продава ароматизиран с ванилия. Изисква по-специални начини на приготвяне – например водата, с която се приготвя, трябва да бъде мека.

Чаят без кофеин е предназначен за алергичните към кофеина, както и за бременни.

В някои страни към чая се прибавят различни продукти.

Чай с мляко се пие почти във всички страни. В чашата се налива малко мляко и се допълва с предварително запарен чай.

Ценителите на чая го пият в китайски чайници от червена глина. Количеството чай за запарване зависи от качеството и типа на чаения лист. Чаените листа се слагат в чайника и се заливат с вряла вода, така че да са покрити изцяло. Съдът леко се разклаща и водата се излива веднага. Листата отново се заливат с вряла вода, запарват се 1 мин с мека и непременно прясна вода.

Билковите чайове се приготвят от цветовете, листа и корени от различни растения. Те са не само приятни на вкус, но имат и лечебно действие. Най-популярни са ком-

бинираните от различни билки, шипковият и ментовият. Широко приложение намират и лечебните чайове с различен състав и предназначение.

Лечебни чайове

Гръден чай. Може да включва листа от подбел, цветовете от лопен, анасоново семе, корени от ружа и перуника.

Нервно-успокоителен чай. Може да включва цветовете от лавангула, розмарин, иглика, листа от маточина, корени от валериана и др.

Слабителен медицински чай. Приготвя се от листа и шушулки от сена, кореница от ревен, както и корени от сладник и кора от зърнастец.

При стомашно-чревни разстройства може да се включат листа от черна боровинка и живовляк, стръкове пача трева, плодове от резене, анасон, копър, кориандър, кимион и др.

Липов чай. Има температуропонижаващо, противовъзпалително и спазмолитично действие и е подходящ при грип и простудни заболявания.

Шипков чай. Използват се листата, цветовете и плодовете на шипката. Действа диуретично, кръвоспиращо, антискорбутно и запичащо. Понижава съдържанието на холестерола в кръвта, забавя отлагането на атероматозни плаки в кръвоносните съдове.

Чай от лайка. Действа свиващо на разширените капилляри, има успокоителен ефект върху вегетативната нервна система и при колики.

Бъзов чай. Приготвя се от бъзов цвят и се използва при простуда, треска, астма, хрема, грип, заболявания на дихателните пътища и др.

Чай от риган. Приготвя се от цветовете на ригана. Действа успокоително, премахва спазмите при болки в стомаха и червата, подпомага отхрачването и успокоява кашлицата, подобрява храносмилането и повишава апетита.

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

