

Лекция 2. История возникновения фруктовых смузи и варианты приготовления.



Что такое смузи — это сок или фруктовое пюре? Смузи по англ. “smoothie”, что в переводе означает гладкий, ровный, спокойный. Можно встретить альтернативное написание “smoothy”, это вполне допустимо.

Смузи пришли к нам из США, а туда в свою очередь из солнечной Бразилии. Традиция растирать фрукты и готовить из них вкусные прохладительные напитки существовала во многих странах, особенно с тропическим климатом. Смузи — вкусный, полезный, диетический и одновременно сытный коктейль. Сейчас стало модным его готовить. Он напоминает питьевой йогурт, но более густой, чем обычный. В переводе с английского означает мягкий, нежный, однородный. Свое начало берет в Америке. Впервые появился в так называемых Сок-Барах в 1920 году.

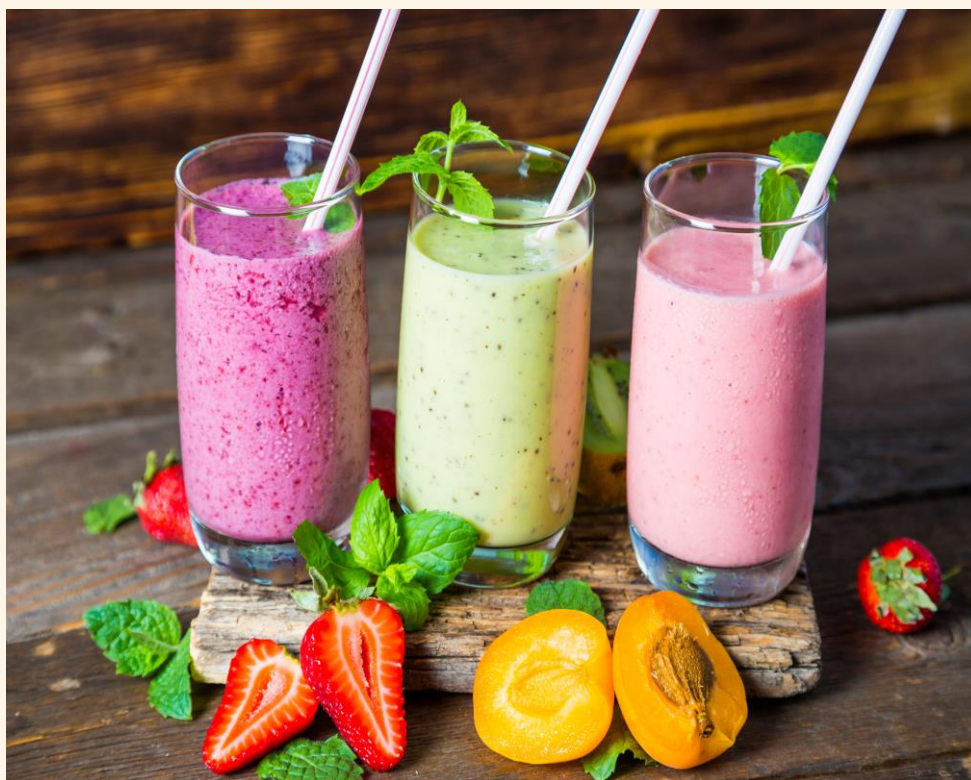
Поначалу смузи пили только свежеприготовленным, но затем он стал появляться и в магазинах. Постепенно приобрел огромную популярность во многих странах.

Полезные свойства.

Смузи это неотъемлемая часть рациона питания людей, которые ведут здоровый образ жизни. Во время приготовления он сохраняет все свои полезные свойства и самое главное остается живым, а значит очень питательным. Содержит огромное количество витаминов и антиоксидантов, что позволяет его любителям поддерживать крепкое здоровье, красоту и молодость. Для людей, у которых нет времени заниматься своим здоровьем, смузи сделает это за них. Дело в том, что его очень удобно использовать в качестве перекусов, достаточно лишь заранее приготовить чудесный напиток с помощью блендера, налить в бутылку и положить в темное, прохладное место. Также он дарит огромный приток энергии. Смузи незаменим для детского питания, насыщает организм ребенка витаминами и

питательными веществами. Смузи без сомнения обладает диетическими свойствами. С его помощью можно устраивать себе еженедельные разгрузочные дни, им можно заменить завтрак, обед или ужин.

Чтобы не нарушить его диетических свойств, готовьте смузи собственноручно без добавления сахара и жирных продуктов. Используйте для приготовления микса козий йогурт, растительное молоко, свежевыжатые соки и не перебарщивайте с орехами, сливками, творогом, молоком. Мёд, финики, бананы ограничивайте.



Как приготовить, с чего начать?

Для приготовления смузи вам понадобится блендер. Используйте блендер, который хорошо измельчает фрукты и овощи вместе с кожурой. Тем самым вы поспособствуете сохранению максимум полезных веществ в готовом напитке, так как не придется очищать продукты и подвергать их чрезмерному воздействию воздуха. Перед тем как отправить в блендер необходимые ингредиенты, тщательно вымойте их. Во избежание разбрызгивания напитка, плотно закрывайте технику крышкой. Взбивайте продукты не менее одной минуты, чем дольше вы взбиваете, тем нежнее получится чудо-напиток. Однако при длительном взбивании питательные вещества подвергаются разрушению. В идеале конечно, употребить его сразу после приготовления, пока он не потерял своих полезных свойств и вкусовых качеств.

Вредные свойства.

Если вы готовите смузи сами, то никого вреда в нем нет, стоит только помнить, что нельзя всегда заменять овощи и фрукты смузи-коктейлем, так как для сохранения зубов в хорошем состоянии, их необходимо подвергать жевательной нагрузке. Также фруктово-овощной микс не способен в полной степени утолить жажду.

Особый вред организму может нанести смузи, в состав которого входит сахар, усилители вкуса, красители и другие вредные вещества, которые добавляют в напиток недобросовестные производители. Из-за сахара смузи содержит в себе большое количество пустых калорий, что может привести к диабету, нарушению пищеварения или ожирению.



Что такое смузи и как его приготовить.

Смузи, это напиток, наподобие эмульсии с кремовой текстурой, приготовленный из свежих фруктов с различными добавками. Многие рецепты включают в себя молоко, йогурт, лед, замороженные фрукты, протеиновые добавки, отруби. Можно сравнить смузи с молочным коктейлем, но с более вязкой и плотной текстурой. Сегодня смузи, это символ людей, заботящихся о своем здоровье. Многие рестораны здорового питания предлагают фруктовые смузи. В состав напитка может входить соевое молоко, травяные чаи, сушеные водоросли и другие полезные добавки. Полезные смузи легко приготовить дома, освоив простые правила. Сегодня смузи покинули пределы США, и практически в любой точке мира, вам могут предложить полезные фруктовые напитки. Докатилось словечко и до нас. Сегодня, в занесенной снегом глуши, можно приготовить себе яркий тропический коктейль.

История смузи и чем он полезен.

Протертые фруктовые напитки стали предлагать на западном побережье США, в Калифорнии в 1930 хх, как вкусное прохладительное

лакомство. В основу были взяты рецепты из Бразилии, где нет недостатка в тропических фруктах. В 1940 хх на Калифорнийском побережье самыми популярными были банановый и ананасовый смузи. Пик популярности пришелся на 1960е, эпоху расцвета хиппи и интереса к макробиотическому питанию. В 1960хх основу напитка составляли фрукты, фруктовый сок и лед, через 10 лет к ним присоединилось молоко. Начались фантастические поиски лучшего фруктового коктейля. Смузи подавались в ресторанах, в магазинах здорового питания и в аптеках. С новой стороны на смузи посмотрели в 1980хх, когда поднялась волна массового интереса к спорту и фитнесу. Смузи стали рекламироваться как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Маркетинг сделал свое дело. Промышленное производство фруктовых напитков сегодня, это серьезный бизнес. Но мы можем серьезно сэкономить и приготовить смузи сами, на своей кухне.

Смузи с фруктами, ягодами и овощами укрепит иммунитет

- Поможет похудеть
- Поднимет настроение
- Восполнит недостаток витаминов.



Чем смузи отличается от сока.

Если вам кажется, что смузи и сок это одно и то же, то вы глубоко заблуждаетесь. Для приготовления напитков нужны совершенно разные кухонные машины. Для приготовления сока потребуется соковыжималка, а смузи готовят с помощью блендера.

Блендер, это наиболее распространенный прибор, он дешевле, его легче мыть, и устроен он проще, чем соковыжималка. Использование

соковыжималки потребует больше времени на сборку и мытье после использования.

В блендер мы погружаем овощи и фрукты целиком, и на выходе нас ожидает перетертая фруктовая масса вместе с мякотью и соком. Соковыжималка отделяет мякоть от сока в разные отсеки. На выходе мы получаем сок без волокон, чистую живую экстракцию полезных веществ. Измельчив фрукты и ягоды на блендере, мы получим пюре. Выход готового продукта совершенно разный. Допустим, вы хотите приготовить фруктовый зеленый коктейль.

Для этого возьмем:

- 1 грушу
- 1 стебель сельдерея
- 2 киви
- Пучок шпината

Из этого количества получится 0,5 литра фруктового коктейля. Если из всего этого выжать сок на соковыжималке, то получится меньше стакана сока.

Смузи содержит такие полезные вещества, как клетчатка, не перевариваемые грубые волокна, что пойдет на пользу кишечнику, усиливая перистальтику.

Для полного усвоения фруктового коктейля желудку понадобится 1-1,5 часа. Если вы выпьете стакан свежавыжатого сока, то полезные вещества поступят в клетки организма через несколько минут. Свежие, сырые соки, это необходимое дополнение к любой пище. Фруктовый коктейль и сок, это разные напитки и выполняют разные функции.

