

Лекция 4. История возникновения коктейлей.

История возникновения безалкогольных напитков и коктейлей овеяна загадочными легендами и вымыслами. И, скорее всего, берёт своё начало со времён окончания Первой Мировой Войны. Это период 1919 – 1933 годов, когда возникла необходимость в напитках с пониженным градусом, ввиду вступления в силу в Америке «сухого закона». Многие пытались замаскировать алкоголь разными добавками и фруктовыми смесями, а потом мода смешивать различные виды напитков, фруктов и других соответствующих ингредиентов вошла в моду и покорила весь мир.

Безалкогольные коктейли — это напитки, не содержащие алкоголь вообще или вмещающие очень низкий его процент.

Коктейль получают смешиванием нескольких компонентов: жидкостей (сок, фруктовый или овощной напиток), фруктов, мороженого и различных наполнителей (крем, шоколад и т.д.).

Моктейль (mocktail) — это распространённое в сегодняшней речи новое название коктейлей, не содержащих алкоголь — синтез слов mock (обманный, притворный; ложный, мнимый) и cocktail (коктейль). Чаще всего коктейли непосредственно перед подачей и употреблением интенсивно перемешивают (с кубиками льда или без них) в особо используемом сосуде, получившем название шейкер. Есть и коктейли, смешиваемые прямо в бокале или заливаемые слоями. Принято украшать бокалы с коктейлями ломтиками цитрусовых.



При предпочтении того или иного безалкогольного напитка полезно учесть наравне с их особенностями вкуса и содержание полезных и питательных веществ. Первым нежелательным моментом является высокое

содержание сахара во многих вариантах безалкогольных коктейлей. Понятное дело, что этот факт не очень желателен для детей и не поможет сохранению стройной фигуры взрослым, по причине своей высокой калорийности. Поэтому, если не желаете располнеть (сидя на диете), предпочитайте напитки с содержанием заменителей сахара. Второй важный момент – это содержание витаминов в безалкогольном коктейле. Если в составе коктейля нет ничего кроме раствора сладкого вещества, красителей в воде и ароматизаторов, то он вряд ли содержит какие-либо полезные компоненты, скорее вредоносные.

Лучше отдать предпочтение витаминизированным коктейлям. Современная промышленность производит безалкогольные напитки с содержанием 4 - 5 и даже 10 витаминов в такой норме, что вполне можно удовлетворить суточную нужду двумя стаканами. Такие напитки могут стать прекрасной основой для детских коктейлей – удивительно – не только вкусно, но и полезно!

Однако не всякий сок станет витаминизированной основой для коктейля. Многие соки очень бедны на полезные вещества. Лучше выбрать морковный сок (содержание бета-каротина), смородины чёрной (С и Р витамины) и подобные. А при применении фруктовых нектаров, и тем более, фруктовых напитков, содержание полезных веществ и витаминов, вообще, снижается практически вполнину по отношению к чистым сокам.

Напитки энергетические (энерготоники) — жидкие смеси, стимулирующие работу центральной нервной системы человека, чтобы вызвать «искусственную бодрость». Основным компонентом, который вызывает такой эффект, является чистый кофеин или в сочетании с гуараной. Главное отличие от самого кофе – это дополнительное содержание в энергетиках комплекса витаминов и глюкозы. В одной банке уместается суточная доза витаминов. Они не увеличивают работоспособность, а питают организм.

Летние коктейли для детей и взрослых

Для детских праздников идеально подойдут безалкогольные коктейли, при создании которых используются лимонад, йогурты, мороженное, фрукты, сливки или молоко. Такие коктейли станут эффектной «фишкой» и для стола взрослых.

Самым распространённым и неизменно любимым напитком, помнящимся с детства, является лимонад. Его очень просто приготовить, и на базе него готовится множество освежающих коктейлей для деток. Для этого просто смешайте небольшое количество лимонного сока, газировки и сахара – напиток готов. Разлейте этот состав по бокалам с добавлением ломтика лимона и трубочки.

Молочно-шоколадная «божья коровка»

Потребуется: натереть плитку шоколада, 1 столовая ложка без горки сахара, 1/2 л вскипячённого и не остуженного молока, 1 стакан густой сметаны.

В эмалированной посуде тщательно перемешиваем тёртый шоколад, молоко и по вкусу сахар. Вливаем сметану. Разогреваем минуты 3, только не доводим до кипения. Разливаем в стаканы, обильно посыпаем стружкой.

Коктейль «Изюминка»

На целую кагалу малышей понадобится: 3 л воды, изюма – 800 грамм, лимонная цедра и сок половинки лимона.

Тщательно вымытый изюм заливаем водой, добавляем лимонную цедру и провариваем 25 минут при слабом кипении. Процеживаем отвар, отжимаем изюм. В остывший напиток добавляем лимонный сок – подаём холодным.

Деток побаловали, а теперь рецепты «для взрослых».

«Кровавый поцелуй»

Выжимаем сок из среднего лимона, солим, добавляем пол стакана томатного сока и вспушённый миксером белок – заполняем этой смесью бокалы на треть и доливаем газированную воду.



Знаменитый гоголь-моголь: рецепты покоровшие мир. Никто не знает доподлинно изобретателя этого напитка, но гоголь-моголь «оброс» легендами о своем происхождении. Существует несколько версий его появления. Родиной гоголя-моголя называют Англию, Германию и Польшу. Немного углубившись в его историю, можно узнать, что его изобретение приписывают кондитеру из Германии М.Кекенбауэру. Другой вариант легенды рассказывает о певчем из хора синагоги г. Могилева (Могеля), имеющему фамилию Гогель. Лишившись голоса, он боялся потерять свое место и в долгих раздумьях ему на ум пришел рецепт, который ему помог и был назван по его фамилии и месту происхождения. Польский вариант легенды говорит о графине Б. Потоцкой, которая использовала гоголь-моголь несколько в другом варианте, заменив некоторые ингредиенты. Рецепты

самого вкусного и полезного гоголя-моголя → Полезные свойства Польза гоголя-моголя заключается в следующем: способность восстанавливать функции голосовых связок и укреплять их; лечебное воздействие на больное горло при простудах и ангинах; лечение болезней дыхательных путей — он хорошо помогает избавиться от кашля; питательные свойства гоголя-моголя способствуют быстрому утолению голода.



Классический

Разнообразные рецепты гоголя-моголя Рецептов приготовления напитка на сегодняшний день существует достаточно много. Есть его разновидности, которые предназначены для детей, а есть — специально составленные только для взрослых. Классический Рецепт приготовления этого напитка весьма прост. Яичные желтки отделяются, перетираются с солью и сахаром, взбиваются венчиком или миксером до увеличения объема примерно в два раза. После этого взбиваются белки, которые нужно предварительно охладить в холодильнике в течение 10-15 минут, также с сахаром и солью. Смешивание взбитых компонентов происходит в стакане, в котором напиток и подается. Можно дополнительно украсить готовое блюдо мускатным орехом или взбитыми сливками. Для тех, кто не любит сладкое, можно посоветовать сделать гоголь-моголь только с солью, а в готовый напиток покрошить мякиш белого хлеба. Как сделать гоголь-моголь по этому рецепту? Очень просто! Взбить яйцо с солью в пену и мелко покрошить в него белый хлеб. Классический рецепт гоголя-моголя стал основой для других напитков, но с различными составляющими.



Дети очень любят гоголь-моголь, как приготовить его от простуды спросите вы? Элементарно! Ингредиенты: два яйца; столовая ложка сахара или сахарной пудры; какао-порошок – одна чайная ложка; сливочное масло - 1/2 чайной ложки; щепотка корицы. Метод приготовления: отделить желтки от белков; добавить к желткам сахар и перетереть; добавить масло, корицу и какао; смесь вместе с белками взбить в миксере или венчиком до достижения густой и пышной пены. Все, коктейль готов, можно вылить в чашку и дать малышу.



Целебный с соком ревеня

Ревень оказывает благоприятное воздействие на сосуды и сердце, в его соке собираются все его полезные свойства. Сочетание гоголя-моголя с соком ревеня делает напиток не только полезным, но и приятным на вкус. Ингредиенты: два яйца; три столовых ложки сахара или полторы сахарной пудры; полстакана теплой кипяченой воды; стакан молока; 150-200 граммов сока ревеня; мускатный орех. Метод приготовления: отделить желтки от белков; добавить к желткам сахар и перетереть, затем добавить сок и холодное молоко; в белки добавить соль на кончике ножа и взбить до

плотной пены; затем в желтковую смесь добавить пену белков; далее коктейль разлить в бокалы или чашки, украсив тертым мускатным орехом.



С фруктовым соком

Этот напиток придется по вкусу всем, кто любит фруктовый вкус десертов. Ингредиенты: два яйца; три столовых ложки сахара; соль на кончике ножа; один стакан молока; две трети стакана любого любимого сока. Метод приготовления: отделить желток от белка; добавить к желтку сахар и перетереть; затем добавляется сок и вся смесь перемешивается; в белок добавить соль на кончике ножа и взбить до плотной пены; в желтковую массу добавляется молоко, обязательно охлажденное, и белковая пена; Коктейль пьется с помощью соломинки.



готовим в домашних условиях Пена из стакана, попав к вам в организм, не проявляет себя только первые несколько минут. А потом она начинает творить чудеса. Вы вдруг замечаете, что ни с того, ни с сего вам стало легче дышать, хотя вы находитесь в том же помещении, среди той же массы людей, поглощающих кислород. Придя домой, вы откажетесь от ужина, хотя, кроме вышеупомянутого коктейля, ничего другого не пили и не ели. Но такая сытость! Дальше – больше. Усталость пропала. Вечер, обычно расслабленное время суток, ленивое, а тут активность и жажда жизни проснулись разом.

Ничего себе, коктейль! Такое вытворяет с человеком! И ведь – ни капли алкоголя, сплошной кислород и сок. Как сделать кислородный коктейль самостоятельно, наши рекомендации



рецепты и рекомендации от профессионалов Для каждого, кто хочет похудеть, должен быть актуален слоган Майи Плисецкой «Не жрать!». Вот именно, не жрать. А кушать, причем кушать правильно и даже вкусно, вполне можно. Мы, россияне, сейчас живем в условиях избытка калорий и недостатка белка в пище, причем не голодать в энергетическом смысле может любой, кто получает хотя бы минималку. Недорогие продукты всегда высококалорийны, а белка в них мало и часто он соевый. А вот чтобы обеспечить себе норму по белку и витаминам, без которых невозможно сохранить здоровье и стройность, уже нужно и платить больше, и искать дольше. Нам жизненно необходимы высокобелковые продукты. Одним из них является протеиновый коктейль, содержащий животные белки. Сколько белков нужно для похудения?

Протеиновый коктейль для набора веса и роста



МЫШЦ

Мышцы мужчине весом до 80 килограммов можно и нужно держать и растить преимущественно на обычной пище. Имеются в виду, конечно, не «сухие» выставочные 80 кг бодибилдера, а обычное, в меру прокачанное, с нормальным подкожным жирком тело. Мышцы более мощные без коктейля уже не нарастить – им просто не хватит белка. Да и не каждому такую мускулатуру может позволить его генетический барьер, без особых хитростей его просто не обойдешь. Белок как строительный материал.



Самым известным коктейлем в мире уже долгие годы считается мохито. Чем ближе становятся жаркие летние дни, тем большей популярностью пользуется этот освежающий напиток. Мохито впервые появился на Кубе, поэтому в основе классического рецепта лежит сладкий кубинский ром. Такой коктейль отлично подойдет для зажигательной вечеринки, но вот днем лучше обойтись его безалкогольным аналогом. Безалкогольный мохито не только не вредит здоровью, но и обладает рядом полезных свойств.

10 лучших рецептов безалкогольного Мохито

Состав: В состав коктейля в обязательном порядке входит лайм и мята. Они не только освежают во время летнего зноя, но и заряжают бодростью на целый день. Лайм повышает настроение, улучшает память и утоляет жажду, а мята укрепляет нервную систему и оказывает общий оздоровительный эффект на весь организм. Помимо основных ингредиентов, в мохито можно добавлять и другие продукты. Попробуйте поэкспериментировать самостоятельно или выберите один из предложенных нами вариантов приготовления. Главное помните, что приготовить безалкогольный мохито в домашних условиях проще простого! Наши рецепты безалкогольного мохито: Ну а сейчас, попробуем ответить на самый распространенный вопрос — как сделать безалкогольный мохито дома. Традиционный со спрайтом

Традиционный со спрайтом



Что нужно: 150 мл спрайта половинка лайма мята лед тростниковый сахар
Как готовим: в большой бокал кладем кусочки лайма, мяту и сахар;
тщательно разминаем смесь ложкой; взбиваем в шейкере; возвращаем в
бокал и добавляем спрайт.

С содовой



что нужно: 2 лайма мята лед газировка сахар Как готовим: разрезаем каждый
цитрус на 4 дольки; кладем в стакан сахар, сверху выжимаем сок лайма; рвем
мяту на небольшие кусочки и добавляем к смеси; разминаем; пересыпаем в
бокал, добавляем газированную воду.

Клубничный



Что нужно: листья мяты 3 клубники сахар лед 30 мл клубничного сиропа сок лимона или лайма

Как готовим: в стакане или ступке растираем клубнику, мяту и сахар; засыпаем измельченный лед; добавляем сок лимона и сироп.

Арбузный



Что нужно: мята пол-лайма 120 г мякоти арбуза лед сахар газировка Как готовим: лайм, мяту и сахар смешиваем в одном бокале; толчем деревянной ложкой; мякоть арбуза нарезаем мелкими кубиками и добавляем в стакан; снова толчем; добавляем газировку и лед. Вместо арбуза можно использовать грейпфруты.

Со смородиной



Что нужно: 150 мл лимонада сахар лед мята по 25 г черной и красной смородины Как готовим: в мисочке разминаем смородину; полученную смесь выкладываем в бокал поверх слоя льда; листья смородины, мяту и лимон растираем в кашицу и добавляем в коктейль; посыпаем сахаром и остатками льда; до краев заливаем лимонадом. Также можно использовать любые другие ягоды или вишню.

С базиликом



Что нужно: мята сахар 1 лайм 100 мл воды киви листья базилика лед Как готовим: добавляем в воду сахар в пропорции 1:1, ставим на медленный огонь; когда сахар растворится, увеличиваем температуру и кипятим 2-3 минуты; разминаем в отдельной емкости киви и листья базилика; смесь заливаем сахарным сиропом; добавляем сок лайма и перемешиваем; разливаем по стаканам и засыпаем лед.

С гренадином



Что нужно: мята половинка лайма сахар 150 мл содовой 30 мл гренадина лед
Как готовим: режем лайм на 3-4 части, выжимаем сок в стакан, туда же бросаем кусочки; добавляем мелкие листья мяты и сахар; разминаем; заливаем содовой и гренадином. Вместо гренадина можно использовать любой другой сироп по вкусу.

Огуречный



Что нужно: 30 мл сахарного сиропа мята лед 2 столовые ложки сока лайма 5 кусочков огурца 4 кусочка лайма
Как готовим: огурцы, лайм и мяту разминаем в стакане; добавляем все оставшиеся ингредиенты и перемешиваем; процеживаем и наливаем в бокал; добавляем лед.

С перцем



Что нужно: 30 мл сока лайма 30 мл сахарного сиропа кусочек лимона мята лед один красный стручковый перец один зеленый перец Как готовим: перемешиваем сок лайма и сироп; режем кубиками лимон и перец, добавляем в коктейль; добавляем листья мяты и содовую.