

Лекция 6. Варианты напитков из замороженной клюквы.

Витаминный взрыв польза морковного сока.



Клюква — одна из самых известных в России и любимых народом ягод. Не отличается она красотой и сладким вкусом, но всем известна ее польза. Из нее готовят варенья, протирают с сахаром, хранят в замороженном виде. Замороженная клюква сохраняет все полезные вещества и вкус свежей ягоды. Из неё легко приготовить вкусные, целебные компоты.

Классический рецепт: Для самого простого компота потребуется 2 стакана клюквенных ягод, 1,2-1,5 стакана сахара, 1,7-2 литра чистой воды. Любую ягоду перед заморозкой перебирают, моют и подсушивают, поэтому мыть, сортировать и размораживать сырье перед варкой не нужно. Правильно выберите посуду для приготовления компота — емкость должна быть эмалированной. Клюква имеет в составе огромное количество органических кислот, они легко взаимодействуют с металлами, образуя вредные для организма соединения. Подберите кастрюлю нужного объема. Налейте воду. Засыпьте сахар. Поставьте на плиту и нагревайте на среднем пламени до кипения. Клюкву достаньте из холодильника. Отмерьте 2 стакана и высыпьте в кипящий сироп. Отваривайте ягоды в течение 10 минут. Кастрюлю снимите с огня и оставьте компот до охлаждения. За это время целебный напиток успеет настояться.

Другой простой рецепт клюквенного компота.

Для варки нужно взять следующие компоненты: клюквы — 0,5 килограмма, сахара — 300 грамм, воды — 2,7-3 литра. В эмалированную кастрюлю нужного объема наливаем воду и высыпаем сахар. На среднем огне готовим сироп. В кипящий сироп насыпаем ягоды и варим 10 — 15 минут. Компот оставляем для настаивания до полного охлаждения.



Компот из замороженной клюквы без сахара. Такой компот хорошо подходит для тех, кому нравится кислый вкус, а также людям, которым по каким бы то ни было причинам запрещен к употреблению сахар. Чтобы его сварить, требуется стакан замороженной клюквы на литр воды. Готовится кислый компот следующим образом: В эмалированной кастрюле нагревается до кипения необходимое количество воды. В кипящую воду насыпаем ягоду, она вываривается в течение 10 минут. Настаиваем при охлаждении. При желании можно добавить туда любой сахарозаменитель. С медом При варке этого компота нужно использовать светлый мед. Он имеет тончайший аромат и неяркий вкус и только подчеркивает достоинства клюквы. Для его приготовления берем полкило клюквы, 100 грамм меда и 2 литра чистой воды. Далее нужно: В емкость, покрытую изнутри эмалью, влить воду и довести ее до закипания. В кипяток насыпать мерзлую клюкву и варить не дольше 10 минут на несильном огне. В кастрюлю с компотом положить мед. Температура напитка не должна превышать 50 градусов. Мед утрачивает свои лечебные качества при сильном нагревании. Оставить компот до охлаждения в кастрюле под крышкой.

Компот из замороженной клюквы в мультиварке.

В мультиварке несложно сварить любой компот, в том числе и клюквенный. Потребуется 2-3 стакана клюквы на 2 литра воды, а также 200 грамм сахара. В чашу мультиварки помещаем воду и сахар. Засыпаем замороженную клюкву. Включаем режим «суп» или «каша». Доводим компот до вскипания и отключаем мультиварку. С закрытой крышкой настаиваем компот в течение трех-четырех часов.



С яблоками.

Яблоки прекрасно сочетаются с кислой северной ягодой, внося в напиток фруктовую сладость и отдавая ему свой аромат. Для приготовления такого компота нужны следующие ингредиенты: клюквы — 3 стакана, яблока — 2 или 3, сахара — полкило, воды — 3 литра. Подготовив все необходимое, можно браться за варку: В эмалированную кастрюльку влить воду, высыпать сахар и нагревать на среднем пламени до кипения. Яблоки очистить от кожицы и сердечек . Нарезать небольшими кусочками. В кипящий сироп высыпать яблоки. Они должны провариться 10-15 минут. После засыпать замороженную клюкву и варить еще 10 минут. Кастрюлю снять с огня. Напиток должен остыть под крышкой. Такой напиток понравится даже тем, кто не очень любит клюкву.

Из клюквы и брусники.

Клюква с брусникой похожи внешне, но имеют совершенно разный вкус и запах. Чтобы сделать компот из них, возьмите по 200 грамм клюквы и брусники, сахар-песок — 300-400 грамм, и 3 литра воды. В эмалированную емкость налейте воду и насыпьте сахар. На среднем пламени сварите сироп. В том случае, если брусника свежая, переберите и помойте ягоды. В кастрюлю с сиропом поместите свежую бруснику и варите ее 5 минут, всыпайте клюкву. Компот нужно варить еще примерно 5 минут на огне средней силы. Кастрюлю снимают с огня и настаивают напиток под крышкой до остывания.

С вишней.

Для этого своеобразного коктейля требуется по 500 грамм вишни и клюквы, сахара — 300 грамм, воды — 3 литра. В эмалированной посуде сварите

сироп. Переберите и помойте вишню. В кипящий сироп насыпьте вишню и варите компот 15-20 минут, всыпайте клюкву. Варите напиток еще 10 минут на среднем пламени. Уберите с пламени и оставьте настаиваться. Пить его можно как теплым, так и остывшим, но перед употреблением следует дать постоять в течение пары-тройки часов, чтобы ягоды выпустили сок в сироп и отдали ему весь вкус.



С добавлением смородины

В компоте из смородины и клюквы содержится двойная доза витаминов. Чтобы приготовить его, берем по 250 грамм ягод, столько же сахара и воду, 2 литра. Далее нужно: В эмалированной посуде приготовить сироп. Смородину перебрать и вымыть. В кипящий сироп засыпать смородину и клюкву. Вываривать 15-20 минут на несильном огне. Охладить напиток под крышкой.

С клубникой

В этом компоте кислота клюквы сочетается с клубничной нежной сладостью. Берем по полкило ягод, 250-300 грамм сахара и воду в объеме 2 литров. В эмалированной кастрюльке делаем сироп. Очищаем от чашелистиков и моем клубнику. В кипящий сироп опускаем клюкву. Отвариваем 5 минут. Добавляем клубнику. Ждем, пока компот вскипит заново. Снимаем емкость с огня и оставляем под крышкой до остывания. Рецепт идеального компота можно вывести и самому путем проб и ошибок. Но стоит помнить, что клюква сочетается не со всеми плодами и ягодами. Не следует добавлять в клюквенный компот лимоны, он и без того кислый. Апельсины и мандарины заглушат приятный аромат клюквы, сделают напиток грубым. Ваниль, корица, имбирь и другие южные пряности также плохо сочетаются с северной ягодой. Лучше отдать предпочтение тем плодам, что растут в каждом русском саду.

Витаминный взрыв



Морковь – растение уникальное. Начинали её культивировать ради вкусной, сочной и ароматной ботвы, обладавшей к тому же целебными свойствами, но постепенно выяснилось, что корень, в котором запасаются питательные вещества, еще вкуснее и полезнее. За тысячелетнюю историю селекции вывели огромное количество сортов моркови, постоянно повышая в ней содержание витаминов, минеральных веществ, сахаров. Стоит ли удивляться, что теперь этот овощ является одним из лидеров по количеству каротина (он же провитамин А и предшественник витамина D), витамина С.



Хотя сок содержит много сахаров и сладок, он остается низкокалорийным (в нем преимущественно не глюкоза, а фруктоза), к тому же обладает

антиоксидантным действием. Один стакан морковного сока в день способен обеспечить взрослому человеку суточную норму витаминов А, С, и на 15-20 % – норму других витаминов, поэтому он – настоящая находка для тех, кто сидит на диете, вынужден восполнять дефицит витаминов А или D, хочет укрепить зрение или заращивает перелом, хочет иметь крепкие ногти и роскошную прическу. Поможет он и тем, кто хочет избавиться от стресса, укрепить нервы. Противопоказания Конечно, и злоупотреблять морковным соком не стоит. Дело в том, что гипervитаминозы не намного лучше авитаминозов, если такое сравнение вообще допустимо. Если человек принимает с пищей избыточное количество витамина С, то почки получают команду на его выведение из организма, и, «увлекшись», вымывают его намного больше, чем поступает с пищей. В итоге, принимая избыток витамина С, можно получить стойкий авитаминоз. Избыток витамина А более неприятен. Какое-то время он, вырабатываясь в организме из каротина, активно используется организмом для роста и выздоровления, а излишек, если он есть, накапливается в коже. При этом кожа приобретает чуть желтоватый оттенок. Это не страшно и даже нормально, так как в коже под действием ультрафиолета происходит синтез витамина D, ответственного за рост и укрепление зубов и костной ткани, а желтоватый оттенок быстро исчезает, сменяясь красивым загаром. Можно уменьшить количество сока наполовину, особенно если в рационе присутствуют и другие источники каротина, например помидоры или тыква.

Польза морковного сока.

На самом деле, если отнестись к морковному соку без фанатизма, он принесет только пользу. Вкус у него довольно специфический, и поскольку пить каждый день стакан этого сока (даже на протяжении всего одной недели) – гастрономический подвиг, вполне можно добавлять его в кефир или миксовать с другими соками, выпивая в день половину стакана или даже треть. Особенно это важно детям, ведь их порция сока должна быть меньше «взрослой».

Способы приготовления: Для приготовления сока морковь моют, при необходимости чистят, ошпаривают кипятком и измельчают, после чего отжимают из пюре сок. Для детского питания морковь часто пропаривают. Измельчить можно миксером или на терке, отжать прессом или вручную, через марлю. Еще проще воспользоваться электросоковыжималкой. Сок пьют свежеежатый или смешивают его с другими соками, делая из него коктейли; а жмых используют для приготовления разных соусов, морковного печенья, заправки супов или как добавку в мясной фарш.

Яблочно-морковный сок: польза и великолепный вкус Сырой свежий морковный сок соединить со свежееотжатым яблочным в соотношении 1:1 или 2:3, перемешать, вылить в стакан, добавить немного взбитых сливок. Яблочно-морковный сок с мякотью (для детей). Морковь тщательно вымыть, почистить, мелко нарезать, сварить в пароварке и протереть, соединить со свежеевыжатым яблочным соком, обычно в пропорции 1:3, добавить сливки (1 часть) и взбить. Можно добавить немного сахара. Морковно-молочный коктейль Свежеевыжатый морковный сок соединить с холодным молоком в пропорции 1:4, ванильным сахаром и мороженым (50 г на порцию), взбить в миксере. Морковно-томатный сок с мякотью Томаты пропарить, протереть через сито (избавить от семян), соединить с морковным соком. Обычно этот сок немного подсаливают и подают со сметаной, но можно подать и подслащенным со сливками. Сок из моркови надо пить между приемами пищи, всегда с жирами (достаточно ложки сливок, пары капель растительного масла, половины стакана молока), так как витамин А – жирорастворимый и без жира просто не усваивается. Именно поэтому бессмысленно есть во время авитаминоза тертую морковь с сахаром, но без сливок или сметаны: витамины такого салата не усваиваются, это просто калорийная бомба за счет сахара и чистка кишечника за счет полупереваренной клетчатки. Хотя есть морковь ежедневно можно и нужно, соком лучше не злоупотреблять и пить его не дольше 2 недель подряд, не больше чем стакан в день. Особенно осторожным надо быть в этом случае больным сахарным диабетом. При гастрите морковный сок может помочь, а вот при обострении язв или повышении кислотности желудочного сока такой напиток лучше не употреблять. Местные маски из разбавленного морковного сока и обтирания могут ускорить загар и улучшить его оттенок у тех, чей загар имеет тускловатый, скорее коричнево-серый, чем бронзовый, цвет.