

397
100

*Золотых
рецептов*



Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

СОКИ, КВАСЫ И ВИТАМИННЫЕ ЧАИ



100
золотых рецептов

Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

СОКИ, КВАСЫ И ВИТАМИННЫЕ ЧАИ



Москва
«ОЛМА-ПРЕСС»
2000

Поскребышева Г. И.

П 61 Соки, квасы и витаминные чаи.— М.: ОЛМА ПРЕСС,
2000.— 32 с.: ил. — (100 золотых рецептов).
ISBN 5-224-00938-3

Правильно приготовленные в домашних условиях соки и витаминные напитки очень вкусны. И польза от них огромная. Особенно хороши напитки, в которых сочетаются разные соки. Многие из них наверняка полюбят и дети.

Для широкого круга читателей.

ББК 36:997

ISBN 5-224-00938-3

От автора

Соки и витаминные чаи содержат микроэлементы, биологически активные вещества, способствуют лучшему усвоению белков, углеводов и жиров.

Добавляя в молочные продукты (кефир, простоквашу, молоко, сливки) фруктовые или овощные соки, соки с мякотью, либо протертые и взбитые фрукты и овощи, можно получить разнообразные напитки. Готовить такие коктейли лучше непосредственно перед употреблением. Для улучшения вкуса в них рекомендуется добавлять немного сахара, но можно вполне обойтись и без него. Особенно хороши напитки, в которых сочетаются разные соки. Соки лучше пить свежееотжатыми, но и заготовленные впрок они помогут вам сохранить здоровье. Многие из них наверняка полюбят и дети.

Соки

При заготовке соков впрок соблюдайте следующие правила:

1. Все используемые фрукты, овощи и ягоды должны быть свежими.
2. Овощи и фрукты сначала моют, затем обдают кипятком и только после этого отжимают сок любым доступным способом (электросоковыжималкой, механической соковыжималкой, прессом с предварительным измельчением на терке и др.).
3. Тара (бутылки, банки) должна быть чистой и стерилизованной. Для этого посуду тщательно моют с питьевой содой и затем кипятят в воде в течение 20 мин. Крышки и пробки кипятят отдельно также в течение 20 мин.
4. При купажировании (смешивании) соков один из компонентов должен содержать достаточное для консервирования количество кислоты.
5. При приготовлении соков не добавляют воду — это гарантирует лучшую сохранность витаминов. Если сок будет очень густым, разбавлять его можно кипяченой водой непосредственно перед употреблением.

1. Малиново-смородиновый сок (фото)

Малиновый сок — 1 л, сок красной смородины — 2 л, сахар — по вкусу

Из свежесобранных ягод малины и красной смородины отжать сок, кипятить 5 мин, разлить в банки и закатать. Перед употреблением добавить сахар и разбавить водой по вкусу. Этот сок прекрасно снижает температуру. Рекомендуется при любых инфекционных заболеваниях.

2. Яблочный сок с лимонником

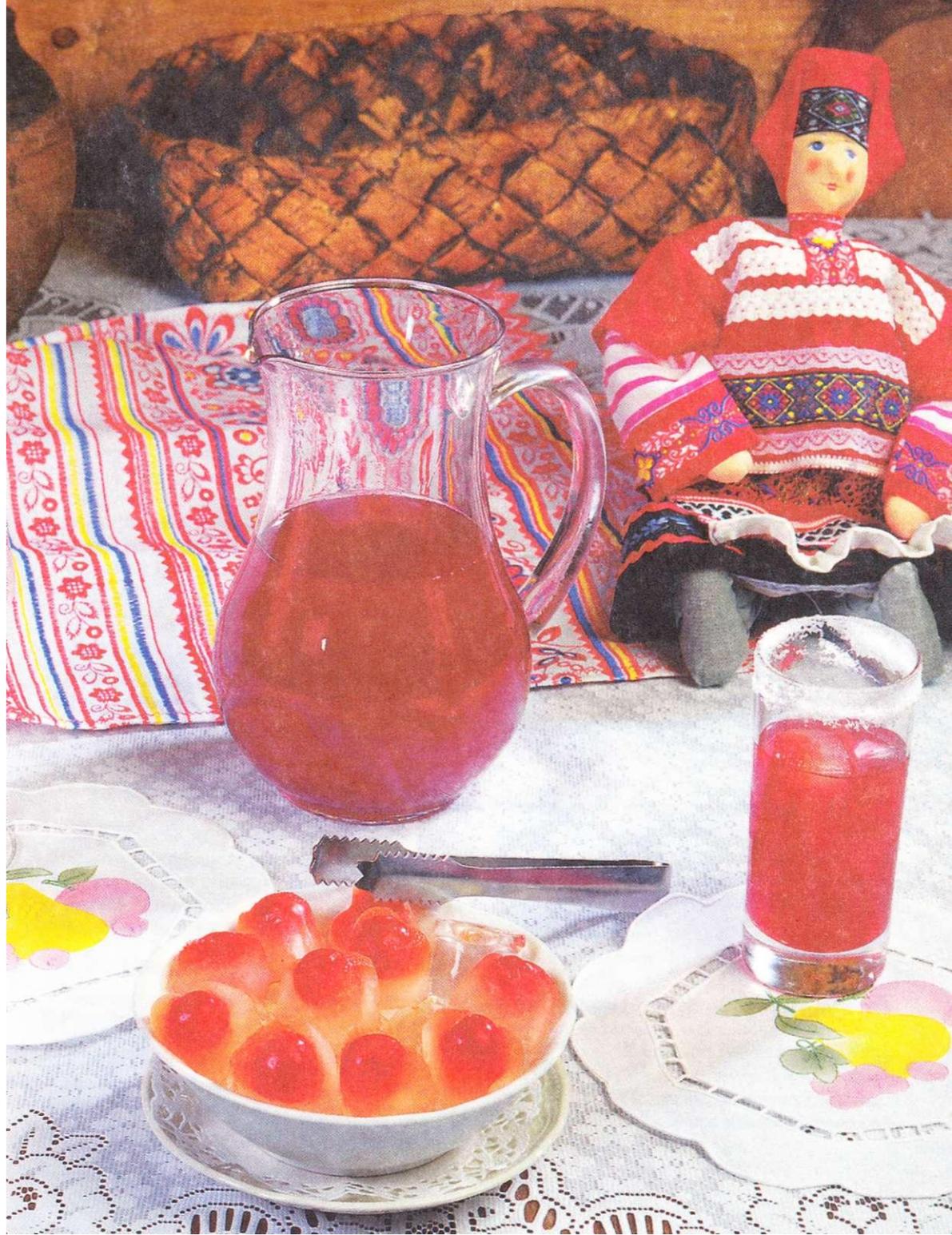
Яблочный сок — 3 л, лимонник китайский — 10 листиков, виноград — 10 листиков

Яблочным соком залить листья винограда и лимонника, кипятить 5 мин, залить в банки и закатать. Этот сок обладает тонизирующими свойствами, поэтому пить его перед сном не рекомендуется.

3. Сок из яблок и тыквы с апельсином

Яблочный сок — 2 л, тыквенный сок — 1 л, апельсин — 1 шт.

Апельсин вместе с кожурой нарезать мелкими дольками, удалить семена, залить небольшим количеством яблочного сока и кипятить в течение 5 мин, затем протереть массу сквозь сито, залить оставшимся соком, довести до кипения, кипятить 5 мин, разлить в банки и закатать. Перед употреблением можно добавить сахар по вкусу.



4. Сок из яблок и кабачков

*Яблочный сок — 1,5 л,
кабачковый сок — 1,5 л,
лимонник китайский
(ягоды) — 10 шт.*

Яблоки и кабачки вымыть, обдать кипятком, отжать сок, залить им ягоды лимонника и прокипятить 5 мин. Кипящий раствор залить в банки и закатать. Перед употреблением можно добавить сахар по вкусу. Сок обладает тонизирующими свойствами.

5. Тыквенный сок с айвой японской

*Тыквенный сок — 3 л,
айва японская — 500 г*

Айву вымыть, мелко нарезать, залить небольшим количеством тыквенного сока и варить до полного размягчения. Массу протереть сквозь сито, залить оставшимся соком, довести до кипения, кипятить 5 мин, разлить в банки и закатать. Перед употреблением добавить сахар по вкусу.

6. Сок из яблок и тыквы с шиповником

*Яблочный сок — 1 л,
тыквенный сок — 2 л,
свежесобранные ягоды
шиповника — 500 г*

Яблоки и тыкву вымыть, ошпарить кипятком, тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и отжать сок. Ягоды шиповника залить яблочным соком и кипятить на медленном огне 30 мин. Отвар процедить через плотную ткань и смешать с тыквенным соком. Смесь нагреть до кипения, кипятить 5 мин, разлить в банки и закатать. Перед употреблением можно добавить сахар по вкусу.

7. Сок из яблок и свеклы

*Яблочный сок — 1 л,
свекольный сок — 200 г,
тыквенный сок — 1 л, укроп
(семена) — 1 ст. ложка*

Яблоки, свеклу и тыкву вымыть, обдать кипятком и отжать сок. Залить соком семена укропа, довести до кипения, прокипятить в течение 5 мин, разлить в банки и закатать. Вместо семян можно использовать 1 зонтик вызревшего укропа.

8. Сок из яблок, свеклы и черноплодной рябины

*Яблочный сок — 2,5 л,
свекольный сок — 0,2 л,
сок черноплодной рябины —
0,3 л, черная смородина —
3 листика*

Яблоки и свеклу вымыть, ошпарить кипятком, отжать сок. Черноплодную рябину промыть, отжать сок. Смешать все соки, нагреть до кипения, добавить листья смородины, прокипятить в течение 5 мин, разлить в банки и закатать. Перед употреблением добавить сахар по вкусу. Этот сок снижает артериальное давление.

9. Сок из тыквы и красной смородины

*Тыквенный сок — 2 л, сок
красной смородины — 1 л*

Тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры, отжать сок. Ягоды красной смородины промыть, отжать сок. Смешать соки, довести до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в банки и закатать. Сок рекомендуется принимать за 10–15 мин до еды.

10. Сок из кабачков с лимоном

*Кабачковый сок — 3 л,
лимон — 1 шт.,
сахар — по вкусу*

Кабачки и лимон вымыть, обдать кипятком. Из кабачков отжать сок. Лимон вместе с кожурой разрезать на мелкие кусочки, удалить семена, залить кабачковым соком. Смесь довести до кипения, кипятить 5 мин, разлить в стерилизованную тару и закатать. Перед употреблением добавить сахар по вкусу. Этот сок — легкое мочегонное средство.

11. Сок из кабачков и томатов с зеленью

*Кабачковый сок — 2 л,
томатный сок — 1 л,
укроп (зелень) — 10 г,
эстрагон (зелень) — 20 г*

Кабачки и томаты вымыть, обдать крутым кипятком, отжать сок. Зелень укропа и эстрагона хорошо измельчить и залить отжатым из овощей соком. Смесь нагреть до кипения, кипятить 5 мин, разлить в стерилизованные банки и закатать.

12. Сок из кабачков с крыжовником

*Кабачковый сок — 2 л,
ягоды крыжовника — 2 кг,
укроп (семена) или кориандр
(семена) — 1 ст. ложка*

Кабачки вымыть, ошпарить кипятком, отжать сок. Залить им ягоды крыжовника, нагреть до кипения и сразу же протереть сквозь сито. Посолить, добавить семена укропа или кориандра, довести до кипения. Кипятить 5 мин, разлить в банки и закатать. Этот сок улучшает работу желудка.

13. Сок из яблок и тыквы с рябиной

*Яблочный сок — 1 л,
тыквенный сок — 1,5 л,
ягоды лесной рябины — 0,5 кг*

Яблоки и тыкву вымыть, обдать кипятком, отжать сок. Ягоды рябины залить небольшим количеством яблочного сока, довести до кипения и кипятить 10 мин. Смесь протереть сквозь мелкое сито, добавить оставшийся яблочный и тыквенный сок, нагреть, кипятить 5 мин, разлить в банки и закатать.

14. Сок из тыквы и облепихи

*Тыквенный сок — 2,5 л,
облепиховый сок — 0,5 л,
сахар — по вкусу*

Тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян, отжать сок. Из ягод облепихи отжать сок, смешать с тыквенным соком, довести до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в банки и закатать. Перед употреблением добавить сахар по вкусу.

15. Сок из тыквы с апельсином

*Тыквенный сок — 3 л,
апельсин — 1 шт.,
лимонная кислота — 5 г,
сахар — по вкусу*

Тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян, из мякоти отжать сок. Апельсины вымыть, обдать кипятком, мелко нарезать вместе с кожурой, вынуть семена. Залить апельсины тыквенным соком, довести до кипения и кипятить 5 мин. Затем горячую смесь протереть сквозь сито, добавить оставшийся сок, довести до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в банки и закатать. Перед употреблением добавить сахар по вкусу.

16. Сок из кабачков с виноградными листьями

*Кабачковый сок — 3 л,
виноградные листья — 100 г*

Кабачки и виноградные листья вымыть, обдать кипятком, из кабачков отжать сок, залить им виноградные листья, довести до кипения, кипятить 5 мин, разлить в банки и закатать.

17. Яблочный сок с цветами таволги

*Яблочный сок — 3 л,
соцветия таволги — 3 шт.*

Свежие соцветия таволги (лабазника) залить кипящим яблочным соком, довести до кипения и остудить. Процедить, удалить соцветия таволги и еще раз довести до кипения. Кипящий сок разлить в банки и закатать крышками.

18. Яблочно-кабачковый сок с соцветиями бузины

*Яблочный сок — 2 л,
кабачковый сок — 1 л,
соцветия бузины черной —
5 шт., сахар — 100 г*

Смесь яблочного и кабачкового соков с растворенным в ней сахаром довести до кипения, залить свежие соцветия черной бузины, остудить и процедить. Затем еще раз нагреть до кипения, разлить в банки и сразу же закатать. Употреблять при высокой температуре и инфекционных заболеваниях.

19. Сок из кабачков, свеклы и черной смородины

*Кабачковый сок — 1 л,
свекольный сок — 200 г,
черносмородиновый сок — 1 л,
сахар — 100 г*

Ягоды черной смородины залить кабачковым соком, довести до кипения и протереть сквозь сито. Добавить свекольный сок и сахар, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин, разлить кипящую смесь в банки и закатать. Перед употреблением разбавить водой.

20. Свекольно-яблочный сок с вишней

*Яблочный сок — 2 л,
свекольный сок — 300 г,
вишня — 1 кг,
сахар — 200 г*

Ягоды вишни залить 0,5 л яблочного сока, нагреть до кипения и протереть сквозь сито. Добавить оставшуюся часть яблочного сока, свекольный сок и сахар, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин и кипящим разлить в банки. Закатать крышками. По такой технологии можно приготовить сок и без сахара.

21. Свекольно-яблочный сок с черникой

*Яблочный сок – 2 л,
свекольный сок – 200 г,
черника – 1 кг*

Залить ягоды черники частью свежеприготовленного яблочного сока (0,5 л), довести до кипения и протереть сквозь сито. Добавить в протертую массу оставшуюся часть яблочного сока и свекольный сок, нагреть до кипения, разлить в банки, закатать крышками.

22. Тыквенный сок с абрикосами

*Тыквенный сок – 1 л,
абрикосы – 1,5 кг,
сахар – 100 г*

Абрикосы вымыть, залить тыквенным соком, довести до кипения и протереть сквозь сито. Добавить сахар, нагреть до кипения, разлить в банки и закатать.

23. Яблочно-малиновый сок

*Яблочный сок – 2 л,
малиновый сок – 1 л,
свекольный сок – 200 г*

Свежеприготовленные яблочный, малиновый и свекольный соки смешать, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в банки и сразу же закатать.

24. Грушевый сок с крыжовником

*Грушевый сок – 2 л,
крыжовник – 1,5 кг*

Свежеприготовленным грушевым соком залить ягоды крыжовника, нагреть до кипения и протереть сквозь сито. Еще раз довести до кипения, разлить в банки и закатать крышками.

25. Сок из груши, черноплодной рябины и свеклы

*Грушевый сок – 2 л,
свекольный сок – 200 г,
рябина черноплодная – 1,2 кг*

Ягоды черноплодной рябины вымыть, отжать из них сок, смешать со свежеприготовленным грушевым и свекольным соками, нагреть до кипения, разлить в банки, закатать крышками.

26. Морковно-яблочный сок

*Яблочный сок — 2 л,
морковный сок — 1 л,
сахар — 100 г (можно без
сахара)*

Яблоки и морковь вымыть, обдать кипятком, измельчить и отжать сок. Смешать соки, добавить сахар, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин, кипящим разлить в банки, закатать крышками.

27. Морковно-кабачковый сок с крыжовником

*Морковный сок — 1 л,
кабачковый сок — 1 л,
крыжовник — 1,2 кг,
сахар — 200 г (можно без
сахара)*

Залить ягоды крыжовника частью кабачкового сока (0,5 л), нагреть до кипения и протереть сквозь сито. Добавить морковный сок и оставшуюся часть кабачкового сока, сахар (если сок готовят с сахаром), нагреть смесь до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в банки и сразу же закатать.

28. Морковно-тыквенный сок с облепихой

*Морковный сок — 1 л,
тыквенный сок — 1 л,
облепиховый сок — 1 л,
сахар — 200 г*

Свежеприготовленные морковный, тыквенный и облепиховый соки смешать, растворить сахар, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в банки и закатать крышками.

29. Морковно-томатный сок с майораном

*Морковный сок — 1 л,
томатный сок — 1 л,
яблочный сок — 1 л,
майоран — 3 веточки,
соль — по вкусу*

Свежие цветущие веточки майорана залить смесью морковного, томатного и яблочного соков, посолить, нагреть до кипения и прокипятить в течение 5 мин. Кипящую смесь вместе с веточками майорана разлить в банки и закатать крышками.

30. Острый сок из помидоров и кабачков

*Томатный сок — 1 л,
кабачковый сок — 1,5 л,
свекольный сок — 0,5 л,
перец горький — 1 стручок,
соль — по вкусу*

Свежеприготовленные томатный, кабачковый и свекольный соки смешать, посолить, положить стручок острого горького перца; нагреть до кипения. Прокипятить 5 мин, перелить в банку, поместив туда же стручок перца, закатать крышкой.

31. Сок из томатов, яблок и сладкого перца

Томатный сок — 1 л,
яблочный сок — 1 л, сок
сладкого перца — 1 л,
эстрагон — 3 веточки,
соль — по вкусу

Соки смешать, посолить, нагреть до кипения, добавив веточки свежего эстрагона, прокипятить 5 мин, разлить в банки (вместе с веточками эстрагона), закатать крышками.

Для приготовления сока из перца его следует вымыть, очистить от семян и семенной камеры, нарезать кусками и отжать сок с помощью соковыжималки.

32. Сок из томатов, тыквы и моркови с укропом

Томатный сок — 1 л,
морковный сок — 1 л,
тыквенный сок — 1 л,
зонтики укропа — 2 шт.,
соль — по вкусу

Томатный, морковный и тыквенный соки смешать и посолить. Залить полученной смесью вымытые зонтики укропа, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в банки, поместив туда же зонтики укропа, закатать крышками.

33. Яблочный сок с иргой

Яблочный сок — 2,5 л,
ягоды ирги — 1 кг

Ягоды ирги вымыть, залить небольшим количеством яблочного сока, нагреть до кипения и протереть сквозь сито. Добавить в массу оставшуюся часть сока, нагреть до кипения, прокипятить 3 мин, разлить в банки и закатать крышками.

34. Яблочно-тыквенный сок с иргой

Яблочный сок — 1 л,
тыквенный сок — 1 л,
ягоды ирги — 1,2 кг

Свежесобранные ягоды ирги вымыть, залить небольшим количеством яблочного сока (0,5 л), довести до кипения и протереть сквозь сито. Добавить оставшуюся часть яблочного сока и тыквенный сок, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин и разлить в банки. Сразу же закатать крышками.

Вместо тыквенного можно использовать кабачковый сок.

35. Огуречный сок с мякотью

Огурцы — 3 кг,
лимонная кислота — 5 г,
черная смородина (листья) —
10 шт.

Для приготовления огуречного сока с мякотью лучше использовать хорошо вызревшие или переросшие огурцы. Огурцы вымыть, отжать сок, добавить в него лимонную кислоту и листья черной смородины. Довести до кипения, растворив предварительно лимонную кислоту. Кипящий сок разлить в банки и закрыть герметически. Вместо лимонной кислоты можно использовать аскорбиновую либо обычный лимонный сок. На трехлитровую банку достаточно сока, отжатого из одного большого лимона.

36. Огуречно-облепиховый сок

*Огурцы – 2,5 кг,
облепиховый сок – 0,5 л*

Огурцы вымыть, отжать сок, смешать со свежееотжатым облепиховым соком, довести до кипения, разлить в банки и закатать крышками.

37. Огуречно-яблочный сок

*Огурцы – 2 кг,
яблочный сок – 1 л*

Свежеприготовленный огуречный сок перемешать со свежееотжатым яблочным соком. Полученную смесь довести до кипения, разлить в прокипяченные банки и закатать крышками.

Вместо яблочного можно использовать сок крыжовника либо сок белой смородины.

38. Огуречный сок с крыжовником

*Огурцы – 2 кг,
крыжовник – 1 кг*

Ягоды крыжовника вымыть, залить свежееприготовленным огуречным соком, нагреть все до кипения и протереть сквозь сито. Протертую массу довести до кипения, разлить в горячем виде в банки и закатать крышками.

39. Томатно-яблочный сок с мякотью

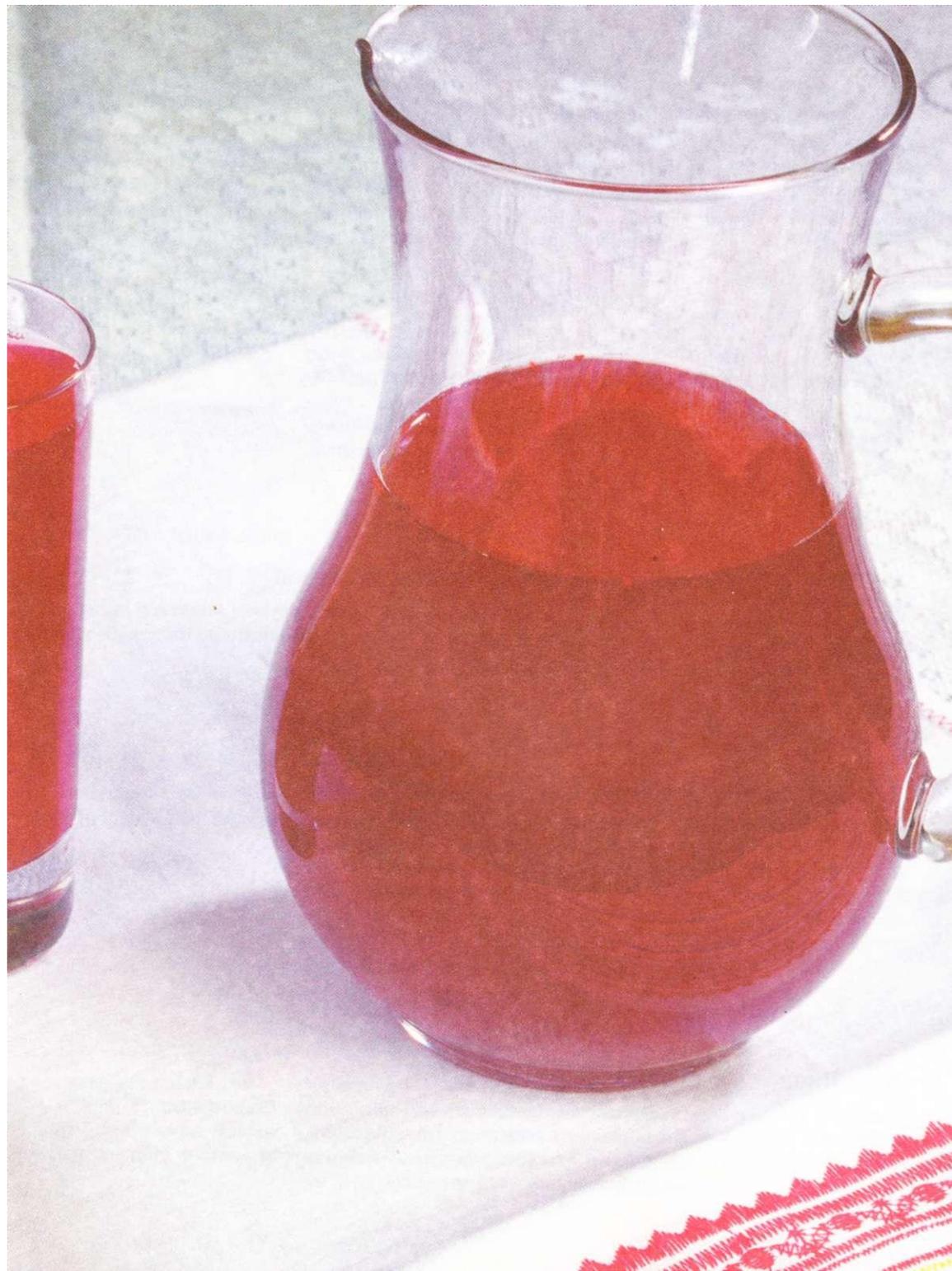
*Томаты (очень спелые) – 2 кг,
яблочный сок – 1 л,
свекольный сок – 200 г,
соль – по вкусу*

Томаты вымыть, обдать кипятком, разрезать и протереть сквозь сито. Протертую массу залить яблочным и свекольным соком, смесь нагреть до кипения и кипящей разлить в простерилизованные банки. Закатать крышками.

40. Клюквенный морс (фото)

*Клюква – 200 г, сахарный
песок – 150 г, вода – 1 л*

Ягоды промыть, размять, из полученной массы отжать сок. Оставшиеся выжимки залить водой, добавить сахарный песок, довести до кипения и проварить 5 мин. Остудить, процедить и смешать с ранее отжатым соком. Можно употреблять в охлажденном виде.



41. Томатно-тыквенный сок с пряностями

Томаты — 2 кг, тыквенный сок — 1,3 л, петрушка (зелень) — 20 г, черная смородина (листья) — 10 шт., вишня (листья) — 5 шт., соль — по вкусу

Томаты вымыть, залить тыквенным соком, довести до кипения и вместе с соком протереть сквозь сито. Полученную массу посолить, добавить в нее мелко нарезанную зелень петрушки, листья вишни и черной смородины, нагреть, прокипятить в течение 5 мин и тут же закатать.

42. Сок из топинамбура и яблок свежееотжатый

Топинамбур — 1 часть, яблоки — 1 часть

Топинамбур и яблоки вымыть, отжать соковыжималкой, пить свежееотжатыми.

43. Сок из топинамбура со свеклой свежееотжатый

Топинамбур — 1 часть, свекла — 1 часть, лимонный сок — по вкусу

Топинамбур и свеклу вымыть, обдать крутым кипятком, отжать сок, добавить сок лимона и пить свежееотжатым. Вместо свеклы можно использовать морковь.

44. Сок из топинамбура и тыквы свежееотжатый

Топинамбур — 1 часть, тыква — 1 часть, лимонный сок — по вкусу

Топинамбур вымыть, обдать крутым кипятком, тыкву очистить, отжать сок, добавить сок лимона.

Квасы

45. Вишневый квас

Вишня — 5 кг, изюм — 50 г, сахар — 400 г, вода — 10 л

Вишню вымыть, косточки не удалять. Подготовленную вишню залить охлажденной прокипяченной водой, добавить сахар, изюм и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Забродивший квас охладить.

46. Грушевый квас

*Груши — 5 кг, вода — 10 л,
мед — 2 стакана*

Груши вымыть, залить охлажденной кипяченой водой, добавить мед, накрыть тканью и поставить для сбраживания при комнатной температуре. Как только квас забродит, охладить и разлить в бутылки, поставить в прохладное место.

47. Яблочный квас из свежих яблок

*Яблоки — 5 кг, вода — 10 л,
изюм — 100 г*

Яблоки вымыть, уложить в стеклянную или эмалированную тару, залить охлажденной кипяченой водой. Залитые водой яблоки накрыть крышкой или тканью и поставить в теплое место. Через 5–6 дней забродивший квас разлить по бутылкам, добавив в каждую по 5–6 изюминок. Закупоренные бутылки установить в прохладное место.

48. Ягодный квас

*Ягоды свежие — 2 кг,
вода — 10 л, сахар — 500 г*

Свежие ароматные ягоды (земляника, малина, клубника, крыжовник) вымыть, размять и залить кипяченой охлажденной водой, добавить сахар, перемешать. Прикрыв крышкой или тканью, поставить на сбраживание при комнатной температуре. Как только квас забродит, поставить в холодное место.

49. Красно-смородиновый квас

*Ягоды свежие, спелые — 3 кг,
сахарный песок — 3 кг,
вода — 10 л*

Ягоды промыть, перемешать с сахарным песком, размять деревянным пестиком, залить остуженной кипяченой водой и все перемешать до полного растворения сахара. Посуду с приготовленным суслом накрыть тканью и оставить на брожение при комнатной температуре. Через 3–6 дней квас будет готов к употреблению. Далее его лучше хранить в прохладном месте. Для ароматизации в сусло можно добавить промытые листья черной смородины либо виноградные листья.

50. Квас из сухофруктов

*Сухофрукты — 2 кг,
изюм — 100 г, вода — 10 л*

Сухофрукты промыть, залить теплой кипяченой водой, добавить изюм и оставить при комнатной температуре на 3–4 дня. По мере расходования готового кваса можно подливать кипяченую воду и добавлять сухофрукты. Очень хороший квас по этому рецепту получается из сушеных груш.

51. Квас рябиновый

Ягоды рябины – 2 кг,
сахар – 1 кг, вода – 10 л

Ягоды рябины без кистей промыть, размять, смешав с сахаром, залить кипяченой водой, поставить на сбраживание при комнатной температуре на 10–12 дней. Когда квас забродит выставить на холод. Рябиновый квас готовится медленно, хранится долго.

52. Свекольный квас (фото)

Свекла столовая – 2 кг,
вода – 1,5 л

Свеклу тщательно вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, уложить в стеклянную банку и залить теплой кипяченой водой. Накрыть банку чистой тканью и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Примерно через неделю квас будет готов к употреблению. По мере расходования кваса банку доливают водой.

Разбавленный водой свекольный квас употребляют как целебный витаминный напиток, а также для приготовления свекольников, борщей и окрошек.

53. Квас ревеневый с изюмом

Ревень черешки – 1 кг,
изюм – 50 г, сахар – 300 г,
вода – 3 л

Черешки ревеня тщательно промыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см и залить кипяченой водой комнатной температуры. Добавить изюм и сахар, поставить для сбраживания при комнатной температуре в затемненном месте, закрыв марлей, на 5 дней.

54. Квас тыквенный с лимоном

Тыквенный сок – 3 л,
лимон – 1 шт.,
сахар – 200 г

Лимон вымыть, нарезать мелкими кусочками вместе с кожурой, удалить семена. Залить свежеприготовленным тыквенным соком, добавить сахар и поставить на сбраживание при комнатной температуре. Когда квас забродит – выставить на холод. У тыквенного кваса образуется осадок, поэтому перед употреблением его следует взболтать.

55. Квас тыквенный с облепиховым соком

Тыквенный сок – 2 л,
облепиховый сок – 500 г,
сахар – по вкусу

Свежеотжатый тыквенный сок смешать с облепиховым соком, добавить сахар и установить на сбраживание при комнатной температуре в затемненном месте.

Квасы из тыквенного сока заквашиваются и без сахара, добавлять или не добавлять в приготавливаемый квас сахар – это дело вкуса. При необходимости сахар можно добавить в уже готовый квас непосредственно перед употреблением.



049443

СЕРТИФИКАТ
№ 049443
ГОСТ Р 50762-2007

56. Квас свекольно-яблочный

Свекла столовая — 1,5 кг,
яблоки — 1,5 кг,
вода — 1,5 л

Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Яблоки вымыть, нарезать крупными дольками. Уложить нарезанные яблоки и свеклу в стеклянную банку с широким горлом, залить теплой кипяченой водой и поставить на сбраживание при комнатной температуре. По мере расходования готового кваса банку вновь доливают кипяченой водой комнатной температуры.

57. Квас из столовой свеклы и сливы

Свекла столовая — 1 кг,
слива — 1 кг, вода — 1,5 л,
сахар — 200 г

Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки. Уложить свеклу и сливы в стеклянную банку, залить теплой кипяченой водой, добавить сахар, накрыть воздухопроницаемой крышкой и оставить для сбраживания при комнатной температуре.

58. Квас из ржаной муки с отрубями (фото)

Мука ржаная — 200–300 г,
отруби — 300 г, дрожжи
сухие — 1 ст. ложка,
сахар — 5 ст. ложек,
вода — 5 л

Отруби залить кипятком, выдержать до остывания, настой слить, отжав отруби. Добавить в слитый и процеженный настой ржаную муку, дрожжи и сахар, перемешать и поставить на сбраживание при комнатной температуре. Такой квас можно готовить и без сахара, подслащивая его при необходимости непосредственно перед употреблением.

59. Квас из топинамбура

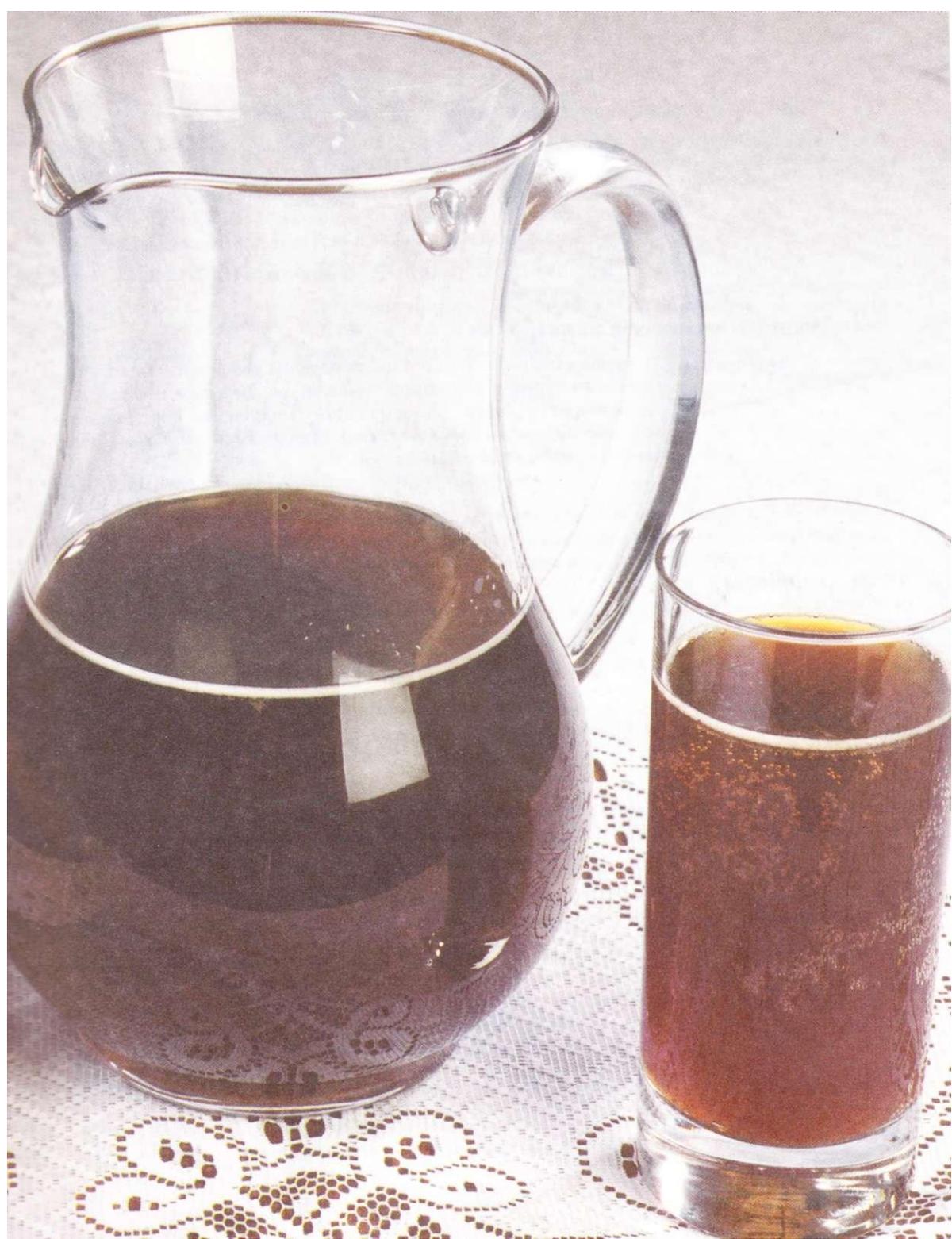
Топинамбур — 2–2,5 кг,
вода кипяченая — 1,5–2 л

Клубни топинамбура тщательно промыть, лучше с использованием жесткой капроновой щетки, нарезать тонкими ломтиками или дольками, залить уложенные в стеклянную банку измельченные клубни топинамбура теплой кипяченой водой и оставить в теплом месте для сбраживания.

60. Квас из стеблей топинамбура

Измельченные стебли
топинамбура — 1 часть,
вода — 1 часть, дрожжи —
10 г на 5 л раствора

Свежесрезанные стебли топинамбура тщательно промыть, поскоблить ножом, сняв верхний «ворсистый» тонкий слой кожицы. Нарезать кусочками длиной 2–3 см. Уложить, не утрамбовывая, измельченные стебли топинамбура в стеклянную банку с широким горлом, наполнив ее на $\frac{3}{4}$ объема. Затем залить банку доверху крутым кипятком и выдержать все до остывания. Отфильтровать из остывшей смеси жидкую фракцию, добавить в нее хлебные дрожжи из расчета 10 г на 5 л жидкости и оставить на сбраживание в теплом месте. Через 2 дня готовый к употреблению квас слить с осадка, хранить в прохладном месте.



61. Квас из столовой свеклы и черноплодной рябины

*Свекла столовая — 1 кг,
рябина черноплодная — 1 кг,
вода — 3 л, сахар — 500 г*

Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, уложить в стеклянную банку. Туда же засыпать промытые и размятые ягоды черноплодной рябины, добавить сахарный песок и залить все теплой кипяченой водой. Закрывать банку воздухопроницаемой крышкой и оставить для сбраживания при комнатной температуре.

62. Квас из овсяных хлопьев

Овсяные хлопья (геркулес) — 300 г, вода — 3 л

Овсяные хлопья залить теплой кипяченой водой и поставить на сбраживание при комнатной температуре. Дрожжи и сахар не добавляются! Для более тонкого вкуса в квас перед сбраживанием можно добавить 1 стакан кислого молока или кефира, либо стакан сыворотки.

63. Взвар

Прекрасными вкусовыми и целебными свойствами обладает взвар, приготовленный из сухофруктов. Сухофрукты (яблоки, груши, чернослив, абрикосы) залить холодной водой и дать настояться в течение 8–10 ч. Затем поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 20 мин, снять с огня, дать остыть, процедить и пить. При желании добавить сахар и мед по вкусу.

Витаминные напитки

Заготовив сухие травы, свежемороженые или высушенные ягоды, можно обеспечить себя на всю зиму самыми разнообразными напитками собственного приготовления.

64. Напиток медовый с калиной

*Ягоды калины — 200 г,
мед — 50 г, листья мяты — 20 г, вода — 1 л*

Листья мяты залить кипятком. Ягоды калины размять и протереть сквозь сито. Отжатый калиновый сок добавить в заваренную мяту, все отсудить и добавить мед. Таким же образом готовится медовый напиток с клюквой и мятой.

65. Напиток медовый с душицей и лимоном

*Душица — 50 г, мед — 50 г,
лимон — 1 шт., вода — 1 л*

Душицу заварить кипятком, выдержать до остывания, затем добавить мед и нарезанный ломтиками лимон.

66. Напиток медовый с мелиссой

Мелисса — 30 г,
лепестки шиповника — 5 г,
мед — 50 г, вода — 1 л

Мелиссу и лепестки шиповника заварить крутым кипятком, остудить и добавить мед.

67. Напиток медовый с душицей и зверобоем

Душица — 15 г,
зверобой — 15 г, земляника
(листья, цветы) — 10 г,
мед — 50 г, вода — 1 л

Высушенные душицу, зверобой и земляничные листья с цветами смешать, измельчить и залить кипятком. После остывания процедить и добавить мед.

68. Напиток медовый с яблочной кожурой

Яблочная кожура сушеная — 50 г,
мелисса сушеная — 10 г,
мед — 50 г, вода — 1 л

Сушеную яблочную кожуру измельчить в кофемолке, смешать с листьями мелиссы, заварить кипятком, остудить, процедить и добавить мед.

69. Напиток мятный со снытью и крапивой

Мята сушеная — 20 г,
крапива сушеная — 50 г,
сныть (листья сушеные) — 50 г,
мед — 50 г, вода — 2 л

Высушенные листья всех растений смешать, заварить кипятком, выдержать до остывания, затем процедить и добавить в процеженный настой мед.

70. Напиток мятный с крапивой и щавелем

Мята сушеная — 20 г,
крапива сушеная — 20 г,
щавель сушеный — 50 г,
сахар — по вкусу,
вода — 1 л

Высушенные листья всех растений смешать, заварить кипятком, выдержать до остывания, затем процедить и добавить в процеженный настой сахар или мед по вкусу.

71. Напиток мятный со снытью и щавелем

Мята сушеная — 20 г,
сныть (листья сушеные) — 20 г,
щавель (листья сушеные) — 50 г,
сахар — по вкусу,
вода — 1 л

Высушенные листья мяты, сныти и крапивы заварить кипятком, остудить, процедить и добавить сахар или мед по вкусу.

72. Напиток мятный с корнем солодки

*Мята сушеная – 10 г,
сныть (листья сушеные) –
50 г, корень солодки – 5 г,
вода – 1 л*

Высушенные корни солодки измельчить в порошок, залить холодной водой, настоять 12 ч, затем нагреть до кипения. Кипящим отваром залить листья мяты и сныти, остудить и процедить.

73. Напиток из корней солодки и девясила с вишневым листом

*Корень солодки сушеный – 5 г,
корень девясила сушеный – 5 г,
вишневый лист сушеный –
20 г, вода – 1 л*

Корни солодки и девясила измельчить в порошок, залить холодной водой, настоять 10–12 ч, довести до кипения. В кипящий отвар положить вишневые листья и прокипятить не более 3 мин. Остывший отвар процедить.

74. Напиток из рябины и шиповника с черной смородиной (фото)

*Ягоды рябины сушеные – 100 г,
плоды шиповника сушеные –
50 г, ягоды черной
смородины сушеные – 50 г,
вода – 2 л,
сахар – по вкусу*

Все сушеные ягоды измельчить в кофемолке, заварить кипятком и остудить. Добавить по вкусу сахар или мед.

75. Напиток облепиховый с крапивой

*Ягоды облепихи свежие
или замороженные – 200 г,
листья крапивы сушеные –
50 г, вода – 1 л,
сахар – по вкусу*

Ягоды облепихи размять, смешав с сахарным песком, заварить кипятком вместе с сушеными листьями крапивы, остудить. Добавить по вкусу сахар или мед.

76. Напиток из черноплодной рябины и листьев черной смородины

*Ягоды черноплодной рябины
сушеные – 100 г,
черносмородиновый лист
сушеный – 50 г, вода – 1 л,
сахар – по вкусу*

Сушеные ягоды черноплодной рябины залить кипятком, проварить 5–10 мин. Кипящим отваром залить черносмородиновые листья, дать остыть, затем процедить, отжав ягоды и листья, добавить сахар.



77. Напиток из листьев облепихи с медом

Листья облепихи сушеные – Облепиховые высушенные листья залить крутым кипятком и выдержать до остывания. Затем процедить, отжав листья и добавить мед.
50 г, мед – 50 г,
вода – 1 л

78. Напиток из листьев любистока с медом

Любисток (листья сушеные) – 50 г,
мед – 50 г, вода – 1 л

Высушенные листья любистока залить кипятком, дать остыть, процедить, отжав листья, добавить мед, размешать.

79. Напиток из черной смородины

Черная смородина (ягоды) – 1 часть, лимонник (листья) – 1 часть, жимолость (листья) – 1 часть

Листья жимолости и лимонника высушить. Сухие листья протереть сквозь сито. Ягоды смородины высушить в духовке и размолоть в кофемолке. Просеянный порошок из ягод хорошо перемешать с порошком из листьев и засыпать в стеклянные банки для хранения. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

80. Напиток из красной смородины и малины

Красная смородина (ягоды) – 1 часть, малина (ягоды) – 1 часть, лимонник (листья) – 1 часть

Ягоды смородины и малины высушить в духовке. Листья лимонника высушить на воздухе в тени. Размолоть сухие ягоды и листья, смешать порошок из ягод и листьев, просеять сквозь сито, засыпать для хранения в стеклянные банки. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

81. Напиток из красной смородины и актинидии

Красная смородина (ягоды) – 2 части, актинидия аргута (листья) – 1 часть

Листья актинидии высушить на воздухе в тени. Ягоды смородины высушить в духовке. Размолоть сухие ягоды и листья в кофемолке. Порошок из ягод и листьев хорошо перемешать и засыпать для хранения в стеклянную банку. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

82. Напиток из ирги и красной смородины

*Ирга (ягоды) – 1 часть,
красная смородина
(ягоды) – 1 часть*

Ягоды ирги и смородины высушить в духовке. Сухие ягоды размолоть в кофемолке. Порошок просеять сквозь сито и засыпать в стеклянные банки для хранения. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

83. Напиток из ирги, ежевики и черной смородины

*Ежевика (ягоды) – 1 часть,
черная смородина
(ягоды) – 1 часть, ирга
(ягоды) – 1 часть*

Ягоды ежевики, ирги и черной смородины высушить в духовке, размолоть в кофемолке, просеять сквозь сито и засыпать в стеклянные банки для хранения. Для приготовления напитка в стакане кипятка заварить 2 ст. ложки порошка.

84. Напиток из ирги и базилика

*Ирга (ягоды) – 1 часть,
базилик (листья) – 1 часть*

Ягоды ирги высушить в духовке, размолоть в кофемолке и просеять сквозь сито. Листья базилика высушить на воздухе в тени, размолоть в кофемолке и просеять сквозь сито. Смешать порошок из ягод и листьев, засыпать в стеклянную банку. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

85. Чай витаминный из ягод

*Шиповник – 1 часть,
рябина – 1 часть, малина –
1 часть, сахар – 3 части*

Ягоды шиповника и рябины бланшировать в течение 1 мин в кипящей воде. Затем ягоды шиповника, рябины и свежесобранные ягоды малины высушить в духовке. Сухие ягоды размолоть в кофемолке, порошок просеять сквозь сито. Добавить в просеянный порошок сахарный песок, тщательно перемешать и засыпать в стеклянные банки для хранения. Банки закрыть крышками. Чай употребляют при простудных заболеваниях. На стакан кипятка берут 2 ст. ложки порошка.

86. Чай витаминный из листьев

*Смородина черная
(листья) – 1 часть,
малина (листья) – 1 часть,
жимолость (листья) –
1 часть*

Свежесорванные листья малины, смородины и жимолости высушить, измельчить, порошок хорошо перемешать и засыпать в стеклянные банки для хранения. Чай из листьев употребляют при простудных заболеваниях. В стакане кипятка заваривают 1 ст. ложку порошка.

87. Чай из цветков ежевики

*Ежевика (цветки) – 1 часть,
сахар или мед – по вкусу*

Цветы собирают вместе с нежными верхушечными частями. Заваривают как обычный чай по 1 ст. ложке на стакан кипятка. Если добавить кружочек лимона и чайную ложку меда, то это будет необыкновенно вкусный и ароматный чай, обладающий целебными свойствами. Чай из цветков ежевики помогает при простудных заболеваниях, снижает температуру, снимает интоксикацию, предупреждает грипп и инфекционные заболевания.

88. Фруктовый чай из яблочной и грушевой кожуры

*Яблоки или груши
(кожура) – 2 части, сахар –
1 часть, (можно без сахара)*

Оставшуюся после переработки фруктов кожуру и сердцевину высушить в духовке, размолоть в кофемолке, просеять и смешать с сахарным песком. Для хранения засыпать в стеклянные банки и закрыть крышками. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

89. Чай из айвы японской

*Айва японская (плоды) –
1 часть, сахар – 2 части*

Айву вымыть, натереть на крупной терке, высушить в духовке, размолоть в кофемолке, просеять и смешать с сахарным песком. Засыпать в стеклянную банку. Хранить, как и все сухие заготовки для напитков, при комнатной температуре. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

90. Чай из рябины (фото)

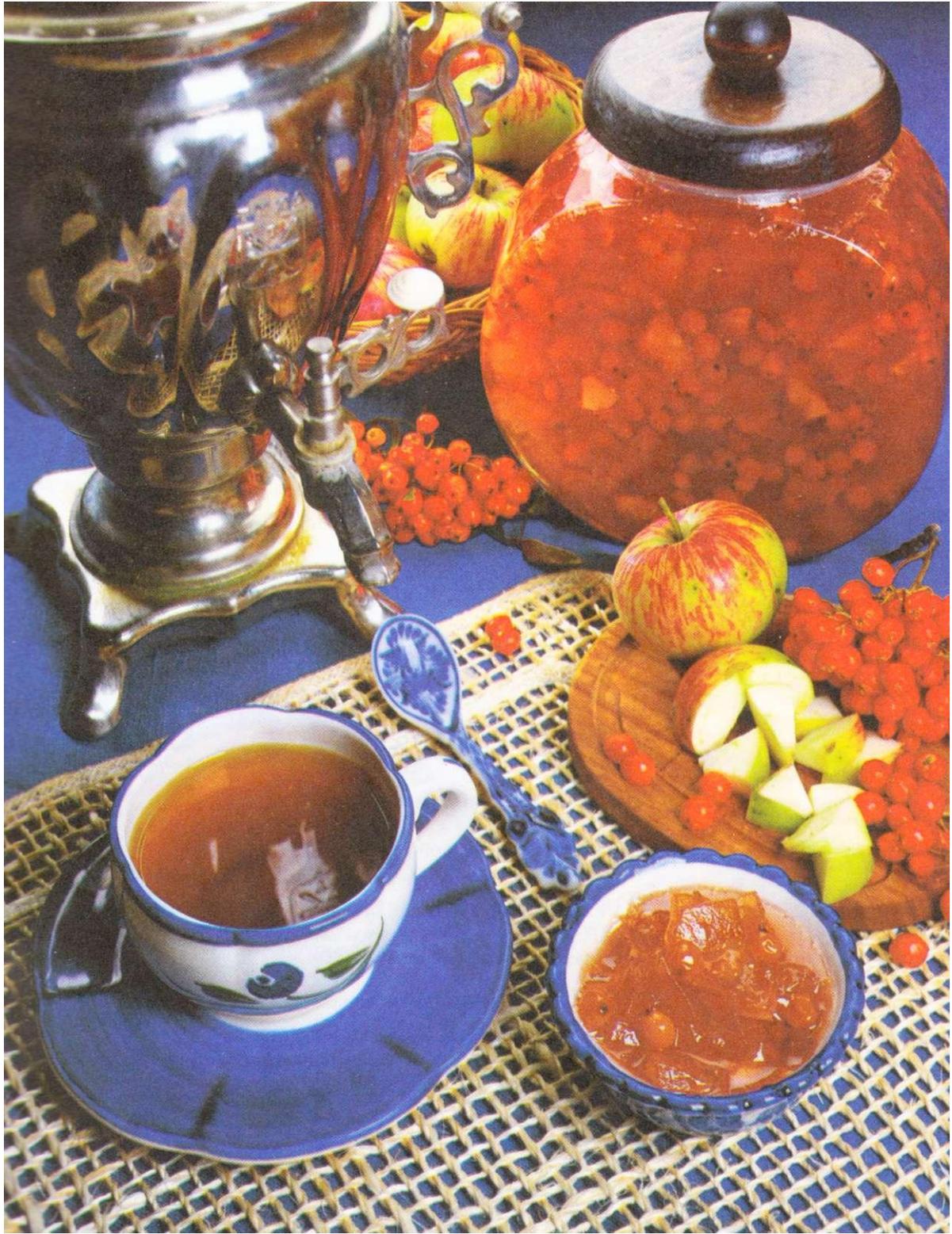
*Рябина лесная (ягоды) –
1 часть, сахар – 1 часть*

Ягоды рябины очистить от веточек, вымыть и бланшировать 1 мин в кипящей подсоленной воде (на 1 л воды – 1 чайная ложка соли). Высушить ягоды в духовке, размолоть в кофемолке, просеять и смешать с сахарным песком. Для хранения засыпать в стеклянные банки. Для приготовления чая заваривают 2 ст. ложки порошка в стакане кипятка.

91. Успокаивающий чай из трав и красной смородины

*Огуречная трава – 1 часть,
мелисса – 1 часть, красная
смородина (ягоды) – 1 часть*

Огуречную траву и мелиссу высушить на воздухе в тени и протереть сквозь мелкое сито. Ягоды смородины высушить в духовке, размолоть в кофемолке, просеять, соединить с порошком из трав и тщательно перемешать. Для хранения засыпать в плотно закрывающуюся стеклянную банку. Для приготовления чая в стакане кипятка заваривают 1 ст. ложку порошка. Сахар добавляют по вкусу.



92. Успокаивающий чай из трав и крыжовника

*Чабрец — 1 часть,
мелисса — 1 часть,
крыжовник
(ягоды) — 1 часть*

Свежесобранные недозрелые ягоды крыжовника вымыть, разрезать на дольки, высушить в духовке и размолоть в кофемолке. Травы — мелиссу и чабрец высушить на воздухе в тени, измельчить в кофемолке и протереть сквозь сито. Порошок из ягод и трав тщательно перемешать и засыпать для хранения в плотно закрывающуюся банку. На стакан кипятка расходуют 1–2 ст. ложки порошка.

93. Кипрейные чаи

В далекие времена на Руси пользовался спросом чай из кипрея, да и растение-то называлось не кипреем, а иван-чаем. Уверяют даже, что по поставкам в Европу из России первое место принадлежало не пеньке и хлебу, а иван-чаю!

Этому можно поверить, если попробовать кипрейный чай, заваренный из верхушек кипрея, собранных в период бутонизации и высушенных в тени. Для этого растение раскладывают тонким слоем или развешивают завязанным в тонкие пучки. Еще более полезным и ароматным будет кипрейный чай, если он заваривается вместе с другими высушенными пряными растениями.

Приготовление таких чаев несложно: 1 ст. ложка выбранной по вашему вкусу смеси из приведенных ниже рецептов заливается стаканом кипятка, настаивается 5–10 мин, и напиток готов.

*Кипрей — 1 часть
Мята перечная — 1 часть*

Чай кипрейный мятный

*Кипрей — 1 часть
Мелисса — 1 часть*

Чай кипрейный с мелиссой

*Кипрей — 1 часть
Котовник — 1 часть*

Чай кипрейный с котовником

*Кипрей — 1 часть
Монарда — 1 часть*

Чай кипрейный с монардой

*Кипрей — 1 часть
Иссоп — 1 часть*

Чай кипрейный с иссопом

*Кипрей — 1 часть
Бasilik фиолетовый —
1 часть*

Чай кипрейный с базиликом

*Кипрей — 1 часть
Лист черной смородины —
1 часть*

Чай кипрейный с листом черной смородины

*Лопух анисовый — 1 часть
Кипрей — 1 часть*

Чай кипрейный с лопухом анисовым

Напитки для диетического питания

Многие витамины хорошо усваиваются только в присутствии животных жиров. Добавляя в молочные продукты (кефир, простоквашу, молоко, сливки) фруктовые и овощные соки, соки с мякотью либо протертые и взбитые фрукты и овощи, можно получить разнообразные напитки, вкусные и целебные. Готовить их лучше всего непосредственно перед употреблением.

94. Кефир с земляникой

Кефир – 500 г, сливки – 100 г, ягоды земляники – 200 г, сахар – 50 г

Землянику вымыть и взбить миксером, добавляя сначала сливки, а затем кефир и сахар. Всю массу взбивать до состояния пышной пены. Вместо кефира можно использовать простоквашу. Напиток готовят и без сахара.

95. Кефир с черной смородиной

Кефир – 500 г, сливки – 100 г, черная смородина – 200 г, сахар – 50 г

Ягоды черной смородины вымыть, обдать кипятком и протереть сквозь сито. Массу взбить миксером, добавляя постепенно сливки, а затем сахар и кефир. Взбивать до состояния пышной пены.

96. Кефир с черноплодной рябиной и свекольным соком

Кефир – 500 г, свекольный сок – 50 г, сок черноплодной рябины – 50 г, сахар – по вкусу

Свеклу вымыть, обдать кипятком и отжать из нее сок. Кефир смешать с соком черноплодной рябины, добавить свекольный сок, сахар и взбить миксером до состояния пышной пены. Подавать такой напиток лучше всего в охлажденном виде.

97. Кефир с абрикосами

Кефир – 500 г, сливки – 100 г, абрикосы – 200 г, сахар – 20 г

Спелые мягкие абрикосы вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и вынуть косточки. Протереть сквозь мелкое сито и взбить миксером, добавляя сначала сливки и сахар, а затем кефир. Взбивать до состояния пышной пены. Вместо кефира можно использовать простоквашу.

98. Кефир с яблоками

Кефир – 500 г, яблоки – 200 г, морковный сок – 50 г, сахар – по вкусу

Яблоки вымыть, испечь в духовке либо на сковороде и протереть сквозь сито. Яблочное пюре взбить миксером, добавляя в него постепенно морковный сок, кефир и сахар.

99. Кефир с малиной (фото)

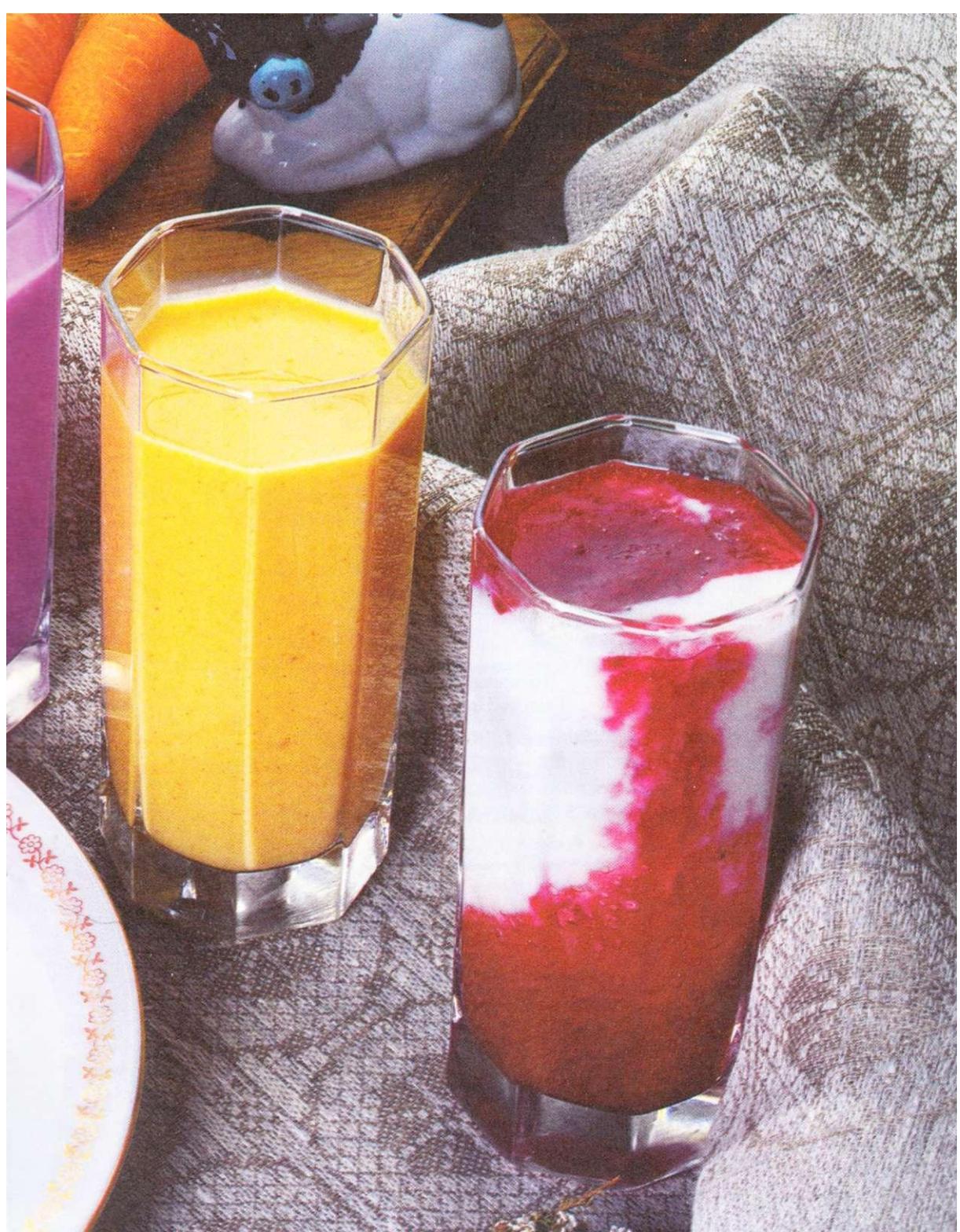
Кефир – 500 г, малина –
200 г, сахар – 50 г

Малину вымыть, протереть сквозь сито. Добавляя в протертую массу кефир и сахар, взбить ее миксером.

100. Кефир со шпинатом и морковным соком

Кефир – 500 г,
сливки – 100 г,
морковный сок – 100 г,
шпинат – 100 г,
сахар – 30 г

Шпинат вымыть и залить крутым кипятком. После остывания вынуть из воды и протереть сквозь мелкое сито. Массу взбить миксером, добавить в нее сахар и кефир, вылить в прозрачные стаканы, наполнив их до половины. Затем отдельно взбить в миксере сливки, смешанные с морковным соком, и долить ими до верха стаканы с «зеленым» кефиром таким образом, чтобы слой кефира и сливок не перемешивались (получается слоеный коктейль).



Оглавление

СОКИ.....	4
КВАСЫ.....	11
ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ.....	20
НАПИТКИ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ.....	29

11.50



Галина Ивановна Поскребышева – член Московской ассоциации кулинаров, обладательница серебряной медали ВДНХ за уникальные рецепты домашнего консервирования, автор и ведущая телевизионных передач “Домашний очаг” и “Русский огород”. Более 35 лет она изучает целебные свойства овощей, плодовых и ягодных культур, собирает и совершенствует народные рецепты кулинарии и целительства.

100 золотых рецептов

СОКИ, КВАСЫ И ВИТАМИННЫЕ ЧАИ

Соки и витаминные напитки содержат микроэлементы и биологически активные вещества, способствуют лучшему усвоению белков, углеводов и жиров. Добавляя в молочные продукты (кефир, простоквашу, молоко, сливки) фруктовые или овощные соки, соки с мякотью, либо протертые и взбитые фрукты и овощи, можно получить разнообразные напитки.

Поскребышева

Maggi

Маги – вкус к творчеству!



ОЛМА-ПРЕСС

ISBN 5-224-00938-3



9 785224 009381 >