

# Горячие и холодные напитки



# Напитки

## ГОРЯЧИЕ

- Чай
- Травяные напитки
- Кофе
- Какао
- Сбитень



## ХОЛОДНЫЕ

- Квас
- Морс
- Мед
- Сбитень



# Души не чаю



*Борис Кустодиев. Купчиха за чаем. 1918*

# Чай

*Чай* - тонизирующий напиток, обладающий высокими вкусовыми и ароматическими свойствами. Он придает ощущение бодрости, улучшает пищеварение.



Чайный куст - это многолетнее вечнозеленое растение, выращиваемое в районах с теплым, влажным климатом. Для получения чая обрабатывают и используют его листья.

## Сорта чая

- Черный – обладает сильным ароматом и специфическим вкусом
- Зеленый – отличается нежным ароматом, напоминающий запах сена, и достаточной терпкостью.



## Виды чая

- Крупно-листовой
- Мелко-листовой
- Гранулированный
- В пакетиках



# История появления чая в России

Чай был завезен в  
Россию в XVII  
веке.



# История появления чая в России

...В 1638 году русский боярин Василий Старков привез монгольскому хану богатые дары от царя Михаила Федоровича. Хан хорошо принял послов и в свою очередь передал им для русского царя разные драгоценные подарки. Среди знаменитых монгольских атласов и собольих мехов лежали аккуратные свертки с непонятной травой.

- А это что такое?— с обидой спросил хана русский боярин, брезгливо указывая на ничем не примечательные свертки.

- Мой самый дорогой подарок русскому царю,—ответил монгольский правитель, улыбаясь.

Находясь в гостях у хана, Старков попробовал напиток, приготовленный из этого зелья, и он ему ужасно не понравился.

Стремясь избавиться от бесполезного груза, посол хотел выбросить все до единого и пакеты с чаем, но, помня слова хана о «дорогом подарке», не сделал этого. Так среди прочих даров и попал чай в Москву.



# История появления чая в России

О том, как оценил царь ханский подарок, ходят разные версии. Согласно одной из них, отведав неведомое питье, государь вытер парчовым рукавом густую бороду и молвил: «Еще!»

Однако по другой версии, царю напиток не понравился. Иначе чем же можно объяснить тот факт, что торговля чаем в Москве началась лишь спустя 36 лет после описываемых событий.

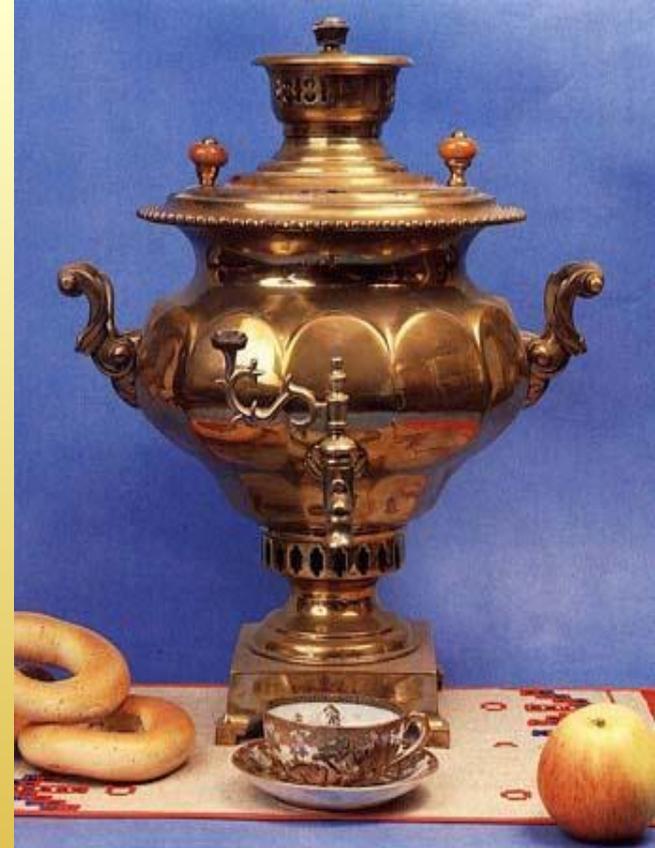
В следующий раз новая партия чая была завезена уже из Китая, и снова доставили ее в Москву царские послы. А в 1679 году Россия заключила с Китаем торговый договор на поставку чая. Конечно, жители восточных прилегающих к Монголии и Китаю, были знакомы с чаем задолго до этого договора.



# Русские самовары



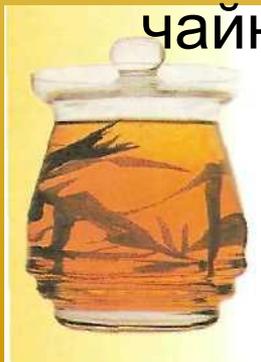
# Русские самовары



# Приготовление чая



Чтобы приготовить вкусный ароматный чай, необходимо иметь два чайника: один - для кипячения воды, второй - для заваривания (желательно фарфоровый). Перед приготовлением чайник для заварки следует обдать кипятком, после чего засыпать в него определенное количество чая. Обычная доза - 1 чайная ложка чая на 1 чашку напитка. Заливают чай кипятком сначала на одну треть объема чайника. Заварке надо дать настояться под специальной теплой накрывалкой 5-8 минут, а потом долить кипятку до полного объема заварочного чайника.





# Травяные напитки. Лесной чай.

- Исконно русскими являются лесные чаи, приготовленные из различных ягод и трав: шиповника, земляники малины, ежевики, костяники, морошки, липы, зверобоя и других трав.
- По вкусу, цвету и аромату они не уступают традиционным чаям высших сортов.
- В них нет кофеина, зато много витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ.



# Приготовление травяных напитков

| Компоненты  | Количество ложек                | Особые рекомендации                            |
|---|---------------------------------|--|
| Трава зверобоя<br>Листья мяты<br>Трава чабреца<br>Корень валерианы  | 2<br>2<br>1<br>1                | Хорошая профилактика от простудных заболеваний |
| Листья мяты<br>Корень валерианы<br>Трава пустырника<br>Трава душицы<br>Корень алтея<br>Шишки хмеля (размельчить)<br>Цветы ромашки | 2<br>1<br>2<br>2<br>2<br>1<br>2 | При расстройствах нервной системы              |
| Листья мяты<br>Корень валерианы<br>Трава пустырника<br>Ягоды боярышника<br>Ягоды шиповника<br>Цветы ромашки                       | 2<br>1<br>2<br>4<br>1           | При сердечно-сосудистых заболеваниях           |



# Кофе



**Кофе** – это вечнозелёное тропическое растение.

Человек широко культивирует для своих нужд два вида кофейного дерева:

## **АРАБИКА**

- один из сортов кофе. Зёрна овальной формы имеют тонкий аромат и мягкий кисловатый вкус.

## **РОБУСТА**

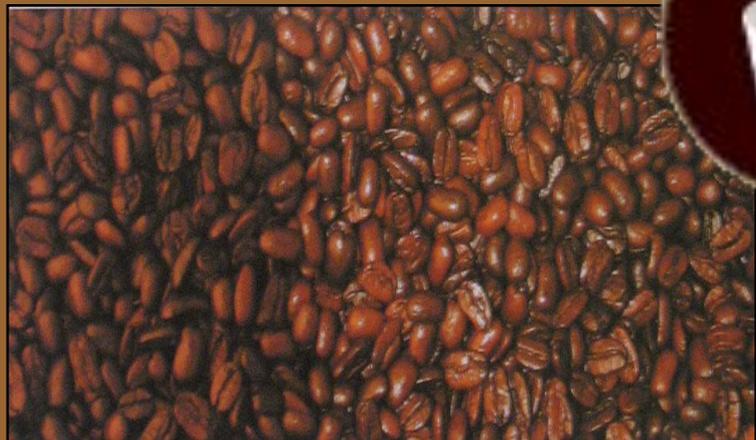
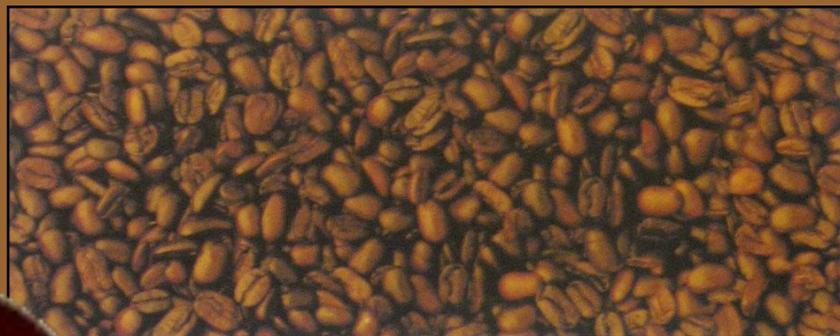
- один из видов кофе. Его круглые плоды дают более крепкий напиток с горьковатым привкусом и менее выраженном ароматом.

# Плодоношение кофейного дерева



**Обжарка кофе (или пиролиз)** – один из самых ответственных этапов на пути зерна в чашку потребителя. Зелёный кофе подвергается температурной обработке и превращается в кофе жареный, готовый к использованию в кофейне, кафе.

**Обжарка** – это процесс, который производится при температуре  $+220\dots+250$  градусов и продолжается от 4,5 до 25 минут.



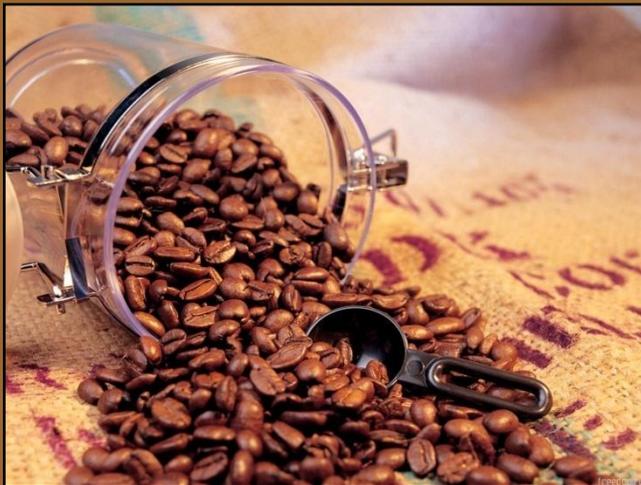
# Кофейная азбука



- Агломерированный (гранулированный) – растворимый, изготовленный на основе кофейного порошка, в который добавляют специальное кофейное масло. Остаются растворимые гранулы.
- Сублимированный – растворимый кофе, изготовленный из жидкого экстракта, замороженного до  $-40^{\circ}\text{C}$ . Частицы льда помещают в вакуумную камеру. Лед удаляется, и остаются растворимые кофейные кристаллы.
- Эспрессо – метод приготовления кофе по итальянской технологии. Используются зёрна более крепких сортов, обжаренных до очень тёмного цвета и молотые до мельчайших крупинок. Напиток готовится в специальном аппарате, в котором через кофе проходит горячая вода под давлением.
- Капучино – к приготовленному по методу эспрессо кофе добавляют взбитое паром молоко.

# Приготовление кофе

- В продажу поступает кофе в *зернах, молотый* и *растворимый*. Для размола зерен кофе используют кофемолки.
- Для приготовления кофе используют: турку, кофейник или *кофеварку*.



- В предварительно прогретую посуду (турку, кофейник) засыпают молотый кофе (1-2 чайные ложки на чашку), заливают кипятком и осторожно доводят до кипения.
- Снимают посуду с огня и дают настояться в течение 3-5 минут.
- Готовый кофе разливают по чашкам.



# Сбитень

- **Сбитень** (древнее название: *взвар, перевар*) – это напиток, изготовленный на основе меда и трав, известный, по разным источникам, с 11-13 вв. (есть славянские летописи, которые указывают на 1128 год).
- Сбитень больше зимний напиток, хотя его можно пить и холодным. Он является сильно согревающим средством и питательной едой, так как содержит в себе очень много полезных веществ и калорий (благодаря содержанию в нем меда).



- Для варки сбитня существовали специальные самовары, которые являются предками самоваров для приготовления воды и чая. Их также ставили на угли, у них была предусмотрена труба. Вода с медом в них не перекипала. Обычно такие самовары были изготовлены из меди (их можно увидеть в Тульском музее самоваров).
- После того как сбитень готов, его принято перелить в сбитницу (глиняный сосуд, похожий на бочку с носиком и специальным отверстием с крышечкой), а пить - из глиняных кружек.



Сбитень - это безалкогольный напиток более широких слоев населения, который варили как дома (иногда мед заменяли патокой или даже вареньем), так и прямо на улицах. Особенной популярностью такой сбитень пользовался в холодное время года. Торговцы сбитнем ходили со специальными самоварами за спинами, которые они ставили на угли, и готовили напиток прилюдно, зазывая покупателей:

*«Сбитень, сбитень, сбитенек,*

*Кушай девка, паренек!*

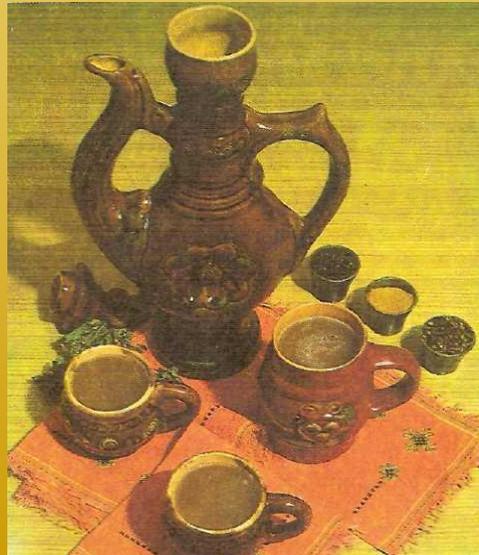
*Кушайте и пейте, денег не жалейте!*

*Сбитень сладкий на меду, дай-ка меду подкладу!*

*А как все-то будут пить,*

*Так и все будут хвалить!»*

И люди откликались, предвкушая удовольствие от питья сбитня.



# Простой сбитень

- Вода 1 л
- Сахар 150г
- Мед 150г
- Гвоздика, корица, кардамон, имбирь по 5г
- Лавровый лист 2шт.

## Приготовление

- В кипящей воде растворить сахар, мед, Положить в сироп лавровый лист, пряности и кипятить 10-15 минут затем дать настояться в течение 10 минут.
- Пить сбитень горячим как чай.



# Народный сбитень

- Мёд 1кг
- 20 г хмеля
- Корица 3 г
- Гвоздика 2 г
- Мята 5 -10 побегов
- Вода 4 л



## Приготовление

- Растворить мед в кипятке, добавить хмель и пряности и прокипятить в течение 2 - 3 часов.
- Прокипяченный сбитень процедить и охладить.
- Употребляют охлажденным, как холодный напиток.

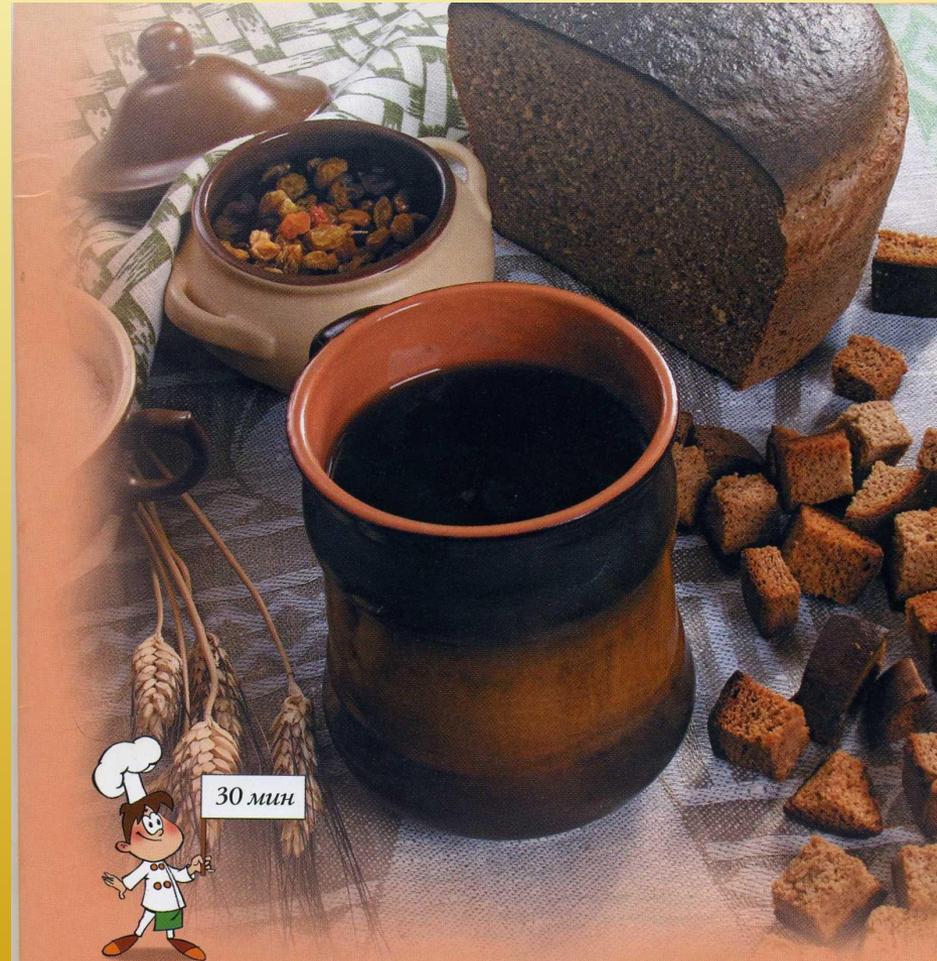
# Мёд



- Редкая русская народная сказка не оканчивается присловием: «И я там был, мед – пиво пил, по усам текло, а в рот не попало!» что же за мед такой, пили да нахваливали наши предки?
- *Мёд*, или *меды* – обязательный напиток праздничной трапезы тех времен. Появился он на славянской земле очень давно. В древних русских литературных источниках мед упоминается как напиток широко известный и почитаемый народом.
- Все меды по способу производства разделяли на вареные (готовили с помощью тепловой обработки) и ставленные (готовили холодным методом).
- Для улучшения вкуса и цвета в мед добавляли свежий ягодный или фруктовый сок. Разбавленный соком мед почти не содержал алкоголя и служил прекрасным витаминным напитком.
- Выражение «медовый месяц» пошло от обычая, в соответствии с которым молодожены на свадебном пиру и после него в течение 30 дней пили слабоалкогольную медовуху.

# Квас

- Само слово «квас» означает «кислый напиток».
- Квас – один из самых любимых прохладительных напитков русского народа. Первое воспоминание о квасе можно прочесть в «Повести временных лет». Однако готовить квас славяне научились гораздо раньше.



# Квас

- Целительные свойства кваса объясняются наличием в нем молочной кислоты, витаминов (квас готовили на солоде, то есть на проращенном зерне, которое отличается повышенным содержанием витамина В), аминокислот, сахаров, микроэлементов и ферментов.
- Квас не только повышает аппетит, он содержит около 200 – 300 килокалорий на литр.
- Считается, что именно квас снимает усталость, утоляет голод и повышает физическую работоспособность.



# Домашний квас

- 500г ржаных сухарей
- 40г дрожжей
- 200г сахарного песка
- 50г изюма
- 5-10 побегов свежей мяты, 3-4 листочка черной смородины
- 4л воды

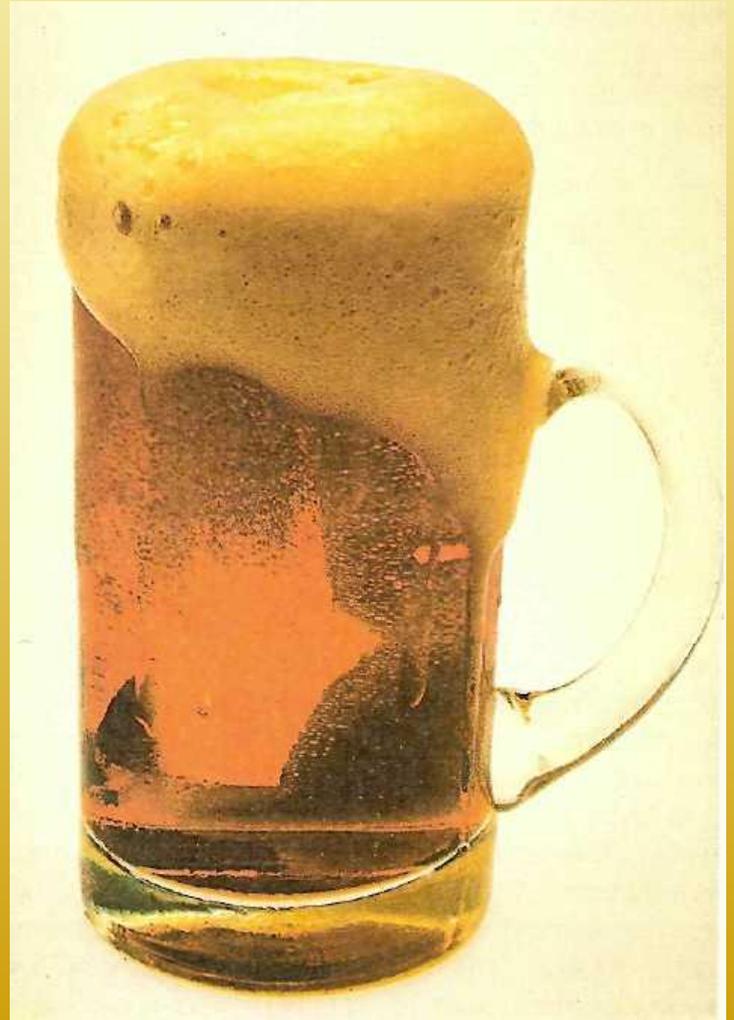


# Домашний квас

- Хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке до образования темно-коричневого цвета.
- Сухари залить кипятком и дать настояться в тепле 3-4 часа. Сусло процедить через несколько слоёв марли, добавить к нему сахар, разведенные в стакане дрожжи, мяту, листья смородины и, накрыв посуду тканью, дать квасу настояться в теплом месте 10 -12 часов.
- Когда сусло хорошо перебродит, его следует вновь процедить и разлить по бутылкам в каждую из которых положить по несколько изюминок.
- Бутылки хорошо упаковать и поставить в холодильник. Через трое суток квас будет готов.

# Русский старинный квас

- 4 л воды
- Ржаная мука 1 стакан
- Пшеничная мука 1 стакан
- Ячменный солод 1 стакан
- Ржаной солод 1 стакан
- Жидкие дрожжи 1 столовая ложка
- Свежая мята 5-10 побегов



# Русский старинный квас

- Смешать ячменный и ржаной солод, пшеничную и ржаную муку, облить кипятком так, чтобы мука стала влажной, дать постоять 1 час.
- Вмешать жидкие дрожжи, половину свежей мяты и выдержать под салфеткой до появления пены.
- Оставшуюся жидкость слить прибавить еще мяту, поместить в холодильник или на лед. Через 3-4 дня квас готов. Процедить и подавать охлажденным.

# Морс



- Морс – освежающий напиток, приготовленный из охлажденного фруктового или ягодного отвара с сахарным песком.
- Чаще всего варят клюквенный или брусничный морсы.

## Морс из клюквы

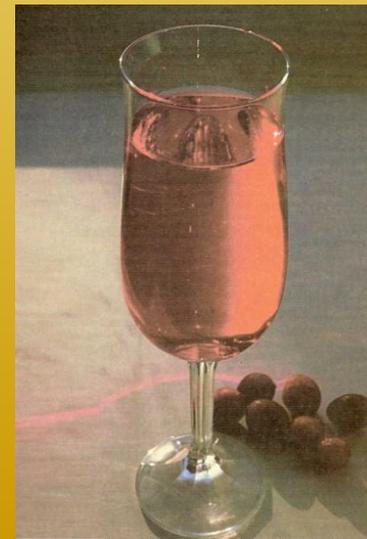
- 1 стакан клюквы
- ½ стакана сахара
- 1 л воды
- ломтики лимона

Клюквенный сок отжать соковыжималкой или размять ягоды, добавить немного кипяченой воды, процедить через марлю. Выжимки от ягод залить водой, вскипятить и процедить. В процеженный отвар добавить сахар, влить сырой сок, заправить. В кувшин положить ломтики лимона.

## Морс из смородины

- 1 ½ стакана смородины (красной, белой или черной)
- 1 стакан сахара
- 1 л воды

Сок отжать соковыжималкой или размять ягоды, добавить немного кипяченой воды, процедить через марлю. Выжимки от ягод залить водой, вскипятить и процедить. В процеженный отвар добавить сахар, влить сырой сок.



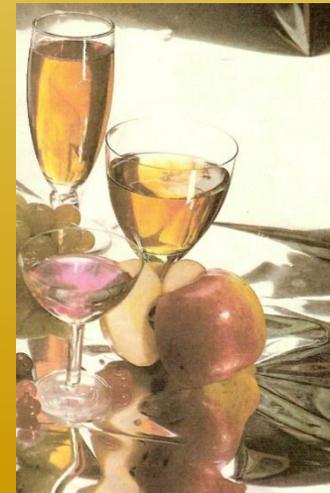
## Морс из плодов шиповника и яблок

- 3 ст. ложки ягод шиповника
- 5 кислых яблок
- 1 л воды
- 3 ст. ложки сахара или меда
- цедра.

Очищенные плоды шиповника и яблоки нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить, в отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры. При желании можно добавить лимонный сок или лимонную кислоту. Ягоды и яблоки посыпать сахаром и съесть.

## Морс клюквенный или яблочный с морковным соком

- 1 стакан клюквы или 4-5 кислых яблок
- 6 шт. моркови
- 4 стакана воды
- Сахар по вкусу
- Клюкву размять, яблоки натереть, сок процедить через марлю. Выжимки от ягод залить водой, вскипятить, процедить через марлю. Сок смешать, добавить сахар.



История русских напитков своими корнями уходит в седую древность. Рассолы, морсы, квасы, меды, лесные чаи – путь их к нашему современному столу исчисляется многими столетиями. Все они не похожи на друг друга и имеют разное значение.

Но есть в русских напитках и общее – всегда натуральное сырье и высокая питательная ценность.

