**Классификация холодных напитков**

Напитки подразделяются на холодные и горячие. К горячим напиткам относятся травяные чаи, какао, кофе. Холодные напитки очень разнообразны. Каждый из напитков можно приготовить дома, с учётом предпочтений близких, так, чтобы напиток не только обладал необходимым вкусом, но и приносил ощутимую пользу.

[**Натуральный сок**](http://sostavproduktov.ru/produkty/vidy-svezhevyzhatyh-sokov)

Как правило, это свежевыжатый сок из фруктов, ягод и овощей, который представляет собой раствор натуральных кислот, витаминов, сахаров и углеводов в воде. Польза натуральных соков огромна − они обеспечивают нас витаминами, минералами и другими полезными веществами, но воздействуют при этом на зубы и пищеварительный тракт.

**Компоты**

Этот вид напитков представляет собой отвар ягод или фруктов. Чуть менее полезны, чем соки, поскольку достаточно большая часть витаминов в них распадается при нагревании. Тем не менее, компоты широко используются в кулинарии и народной медицине. Компоты можно варить из сушёных, консервированных, быстрозамороженных или свежих фруктов, овощей и ягод, в сахарном сиропе. Время варки компота зависит от используемых плодов. Так, яблоки и груши варят около 35 минут, остальные фрукты − около 15 минут. При варке компота очень важно, чтобы используемые ягоды и фрукты остались целыми, не переварились. Компоты следует варить за 12 часов до подачи к столу, поскольку именно за это время в отвар из фруктов переходят вкусовые и ароматические вещества, а сами фрукты достаточно пропитываются сахарным сиропом.

**Кисели**

Очень похожие на компоты, но содержащие желатин или крахмал, благодаря чему после остывания становятся густыми. К тому же, кисели остывают долго, вследствие этого широко применяются при лечении простудных заболеваний.

**Морсы**

Немного разбавленное (но не всегда) водой пюре из различных плодов и ягод. Иногда кипятятся, поэтому по свойствам напоминают компоты, однако благодаря содержанию клетчатки оказывают тонизирующее действие на пищеварительный тракт.

**Лимонад**

Лимонад − освежающий газированный напиток, содержащий большое количество углекислого газа. Нельзя забывать, что лимонады вредно влияют на печень и желудок. Название «лимонад» пришло из-за границы, где это слово обозначало напиток, одним из компонентов которого являлась лимонная настойка. Позже для приготовления лимонада стали использовать плодово-ягодные соки и настойки.

Углекислый газ придаёт напиткам своеобразный приятный вкус. Для приготовления лимонада используют сифоны. Лимонад обладает кисловатым и не слишком сладким вкусом. Лучший сироп для его приготовления − лимонный, лучший сок − грейпфрутовый.

**Молочные напитки**

Молоко, айран, кефир, ряженка, простокваша, сыворотка сами по себе являются пищевыми продуктами. Жажду они практически не утоляют, но при этом снабжают наш организм кальцием, белками, жирами и многими другими полезными веществами. Польза молочных продуктов в том, что они помогают лечить многие болезни, особенно − расстройства пищеварительного тракта.

В отдельную категорию можно вынести коктейли на основе молока или сливок. В молочные коктейли можно добавлять фрукты и ягоды.

**Квас**

Славянский напиток брожения. Полезные свойства кваса в том, что он чрезвычайно хорошо утоляет жажду, бодрит, улучшает самочувствие. Будучи натуральным, этот вид может считаться одним из самых полезных безалкогольных напитков. Домашние квасы можно готовить с добавлением разных фруктов и ягод: в зависимости от того, напиток с какими свойствами вы хотите получить.

Автор-составитель Глушкова Т.П.