

detkityumen.ru

ГОТОВИМ СОКИ

Лето и осень - это время, когда соковыжималка должна занять свое постоянное место в рабочей зоне кухни. Включите в ежедневный рацион семьи соки из свежих овощей, фруктов, ягод, чтобы вкус натуральных витаминов потеснил привычный вкус готовых соков из магазина.

Овощные соки - полезно, но невкусно? Да, часто они даже выглядят не слишком аппетитно. И в чистом виде не слишком вкусны. Но! Овощные соки можно удачно смешивать. Попробуйте добавить к ним кефир, натуральный йогурт, простоквашу и приправить по вкусу специями. Вкус томатного сока можно обогатить соком сельдерея, свеклы, лимона, салата. Морковный сок отлично сочетается с апельсиновым и яблочным. Тыквенный - с яблочным и абрикосовым.

Сейчас **самое время!** Самый полезный сок получается из плодов нового урожая, созревших на ветке дерева, а не в упаковочном ящике по дороге в супермаркет. Поэтому покупайте «на сок» отечественные фрукты. Если вы хотите законсервировать сок, то сейчас самое время. Спустя несколько месяцев свежавыжатый сок будет содержать значительно меньше полезных веществ.

С мякотью или без? Из плодов, богатых клетчаткой, лучше выжимать соки с мякотью, чтобы сохранить пектин, который положительно влияет на микрофлору кишечника. Из некоторых плодов, таких как банан, авокадо, вообще не получится сделать сок. Нет смысла отжимать сок из тех фруктов и ягод, при переработке которых сока получается меньше, чем отходов: из клубники, вишни, нектарина, персика.

Попробуйте **смуси**. Из плодов, богатых клетчаткой, а также из большинства ягод можно приготовить густой и питательный напиток - смуси, который делается при помощи блендера, с добавлением льда, меда, сока, йогурта, орехов. Кстати, вместо льда в нем можно использовать замороженные летом ягоды.

Нужно ли **добавлять сахар**? Диетологи не советуют этого делать. Для улучшения вкуса лучше подсластить медом. Слишком концентрированный сок, например, гранатовый, можно слегка развести водой. Пейте сок непосредственно после отжима - спустя время он теряет большую часть полезных веществ.

Можно ли готовить **сок из арбуза**? Да! Розовый сок с чудесным свежим ароматом хорошо утоляет жажду. Сок арбуза можно заморозить в виде кубиков льда для коктейля.

* * *

Смеси из манго, банана и апельсина

Очистите манго, косточку удалите и вместе с очищенным бананом поместите в блендер, приготовьте пюре. Отожмите сок из 1 апельсина, смешайте с фруктовым пюре и подавайте.

Томатный сок с сельдереем и огурцом Пропустите через соковыжималку 1/2 крупного огурца, затем 3 помидора и в конце 2 палочки сельдерея. Перемешайте палочкой сельдерея и подавайте.

Сок из шпината и моркови с мускатным орехом

Пропустите через соковыжималку 5-6 листьев шпината и 3 очищенные моркови, смешайте соки, при желании добавьте немного лимонного сока и щепотку мускатного ореха.

Сок с дыней и апельсином

Апельсины очистите, разделите на дольки. Мякоть дыни нарежьте кубиками. Пропустите все через соковыжималку и подавайте с кубиками льда.

Сок с арбузом и малиной

500 г мякоти арбуза очистите от косточек и приготовьте сок. Несколько веточек мяты скрутите в шарик и тоже пропустите через соковыжималку. 200 г малины протрите через сито от косточек и смешайте пюре с готовым соком.

По материалам журнала "[Домашний очаг](#)", № 9, 2009

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category146/471/