**ТЕМА: ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ НАПИТКОВ.**

**2.1 Классификация, ассортимент, пищевая ценность, требования к качеству горячих напитков. Температурный режим хранения горячих напитков, температура подачи.**

В стужу и ненастье всегда приятно выпить чего-нибудь тепленького. Зачастую, чтобы согреться, мы просто завариваем себе чай или кофе. Но на самом деле приготовление горячих напитков может быть целым искусством. Вы можете сочетать необычные вкусовые комбинации  с интересной подачей. Это внесет в Вашу повседневную жизнь праздник, и заставить забыть о холоде и морозе. А мы в свою очередь приготовили для Вас список известных горячих напитков, которые пьют люди в разных странах. Возможно, их рецепты вдохновят Вас на создание чего-нибудь своего. А может быть, Вы просто возьмете некоторые из них себе на заметку, чтобы периодически радовать себя и своих близких согревающими коктейлями. По температуре подачи напитки делят на горячие и холодные. На предприятиях общественного питания в горячем виде приготавливают чай, кофе, какао, шоколад. Они оказывают на организм человека тонизирующее действие, ароматны, приятны на вкус, что обусловлено содержащимися в них ароматическими и вкусовыми веществами, которые летучи и быстро разрушаются при кипении и длительном хранении напитков.

Эти напитки готовят по мере спроса, небольшими порциями, лишь доведя до кипения, не допуская длительного нагревания и разогревания. Какао и шоколад имеют большую пищевую ценность. Горячим подают также кипяченое молоко. В холодном виде подают различные фруктово-ягодные прохладительные напитки, морсы, квасы, крюшоны, кисло-молочные продукты, напитки из молока и сливок, напитки с мороженым и другие безалкогольные коктейли. В холодном виде можно подавать чай, кофе, кипяченое, пастеризованное и стерилизованное молоко.

Температура подачи горячих напитков 75°С, холодных от 7 до 14°С, при этом холодные напитки можно отпускать с кусочками пищевого льда. Для приготовления освежающего и тонизирующего напитка используют разнообразные виды чая: байховый, плиточный и кирпичный, черный и зеленый. Сухой чай содержит значительное количество экстрактивных веществ, растворимых в воде и придающих напитку из чая особый терпкий, вяжущий вкус, аромат, цвет. Дубильные вещества чая -танины и катехины, растворяясь в воде, при охлаждении выпадают в осадок (заваренный чай темнеет), но, обладая свойствами витамина Р, укрепляют кровеносные сосуды.

Чай содержит алкалоид кофеин, возбуждающий центральную нервную систему, улучшающий работу сердца, почек, органов пищеварения. Аромат чая зависит от содержащихся в нем эфирных масел, которые улетучиваются при длительном нагревании или кипячении. Витамины С, Р, В,, В2, РР переходят в чайный настой и хорошо в нем сохраняются. Чтобы не терялись ароматические вещества, сухой чай хранят упакованным.

Приготовление чая. Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком для прогревания, закладывают сухой чай по рецептуре на определенное количество порций, заливают кипятком на 1/3 объема чайника. Закрыв крышкой, накрывают салфеткой или специальной грелкой и выдерживают чай до 10 мин. чтобы он настоялся, после чего доливают оставшуюся часть кипятка.

Зеленый кирпичный чай перед завариванием измельчают.

Нельзя добавлять сухой чай в заваренный, кипятить его и выдерживать более 1 часа, т. к. он приобретет неприятный запах, теряя свой аромат и вкус.

На порцию чая (200 г) расходуют 50 мл заварки или 1—2 г сухого чая.

Подают чай в чашках или в стаканах с подстаканниками. Можно подавать чай сухим в специальной бумажной упаковке (2 г) для заваривания его в чайной посуде крутым кипятком и выдерживания в течение 2-3 мин.

Отдельно к чаю подают сахар, варенье, джем, повидло, лимон, мед, конфеты, баранки, бублики, сухари, пряники, торты, пирожные и различные изделия из дрожжевого теста. В молочнике подают молоко или сливки.

В чайных заваренный чай подают в небольшом фарфоровом чайнике, **а**кипяток в большом чайнике с таким же рисунком (чай парами) или в самоварах.

Своеобразные чайные традиции и ритуалы характерны для ряда стран: России, Англии, Китая, Японии, Среднеазиатских стран.

Органолептические показатели настоя чая проверяют, сравнивая настой с контрольным, заваренным из такого же чая. Кипячение настоя чая приводит к потере аромата, прозрачности и ухудшению цвета, который из оранжево-желтого становится грязно-коричневым. Свеже заваренный чай должен быть золотистый, при вторичной заварке — лимонный, при кипячении или недовложении чая жидкость должна быть окрашена в светло желтый цвет.

На предприятиях питания используют натуральный кофе в зернах обжаренный и молотый, который бывает натуральным и с добавлением цикория, но чаще натуральный растворимый кофе.

Кофе содержит кофеин, оказывающий возбуждающее действие; белки, углеводы в виде сахара, минеральные вещества (К), эфирное масло. Алколоиды кофе возбуждают работу сердца и тонизируют центральную нервную систему, способствуют повышению секреции пищеварительных желез. Чтобы достичь тонизирующего эффекта достаточным количеством считается 0,1—0,2 г кофеина или 15-17 г молотого кофе. На 1 порцию черного кофе необходимо 4-5 г молотого кофе и 100 мл воды. Используя растворимый кофе, нужно учитывать, что кофеина в нем в 4-5 раз больше, чем в натуральном молотом, поэтому следует строго соблюдать дозировку 2 г на стакан кипятка (200 г). Большее количество кофеина оказывает вредное воздействие на организм.

На предприятиях приготавливают также кофейные напитки из растительных продуктов: ячменя, желудей, сои и других, в который добавляют натуральный кофе, цикорий или без добавок.

При приготовлении вкусного, ароматного кофе необходимо как можно лучше извлечь экстрактивные вещества из сухого кофе. Для этого кофе следует размалывать перед варкой. Кофе крупного помола дает более ароматный и прозрачный напиток.

**Кофе черный.**Приготавливают в полуавтоматических кофеварках (в течение 1 мин), электрокофеварках, кофейниках или небольших кастрюлях. В посуду, ополоснутую кипятком, всыпают кофе, заливают кипятком, доводят до кипения, прекращают нагрев и настаивают его 5-8 мин, процеживают. При длительном кипячении и повторном нагреве теряется аромат кофе.

Приготавливая в электрокофеварках кофе за 5-6 мин до закипания воды насыпают в сетку аппарата. Для улучшения качества кофе оставляют в аппарате на 5-8 мин.

Готовый кофе наливают в кофейники или кофейные чашечки, стаканы с подстаканниками.

Растворимый кофе готовят в кофейниках или чашках по мере спроса. Кофе заливают кипятком и размешивают; используют также растворимый натуральный кофе, расфасованный в порционные пакетики.

Черный кофе отпускают по 100, 200 г; отдельно на розетке подают сахар, лимон, молоко или сливки в молочнике, коньяк или ликер в рюмках.

**Кофе по-восточному.**Тонко размолотый кофе (10 г) насыпают в специальную кастрюльку с ручкой (турку), добавляют сахар (15 г), заливают холодной водой (105 г), доводят до кипения. Отпускают, не процеживая, в этой же посуде или в чашке. В стакане подают холодную кипяченую или минеральную воду.

**Кофе на молоке.**В готовый черный кофе добавляют горячее молоко, сахар и доводят до кипения. Подают в кофейной чашке или стакане.

**Кофе на молоке сгущенном.**Вготовый черный кофе добавляют сгущенное молоко, сахар и, размешав, доводят до кипения.

**Кофе на молоке (по-варшавски).**Впроцеженный черный кофе добавляют горячее топленое молоко (100 г), сахар (25 г) и доводят до кипения. Отпускают в чашке с молочной пенкой.

**Кофе со взбитыми сливками (по-венски).**Готовят черный кофе, наливают в стакан. Сверху кладут сливки, взбитые с рафинадной пудрой или выпускают из баллона консервированные взбитые сливки.

Какао и шоколад являются продуктами высокой пищевой ценности благодаря содержанию в них большого количества жира, веществ, действующих возбуждающе на нервную систему и сердечную деятельность.

**Какао с молоком.**Какао-порошок размешивают с сахарным песком, разводят небольшим количеством кипятка и растирают. Затем вливают при непрерывном помешивании горячее кипяченое молоко и доводят до кипения. Отпускают в чашках или в стаканах по 200 г на порцию.

**Шоколад.**Шоколад в порошке смешивают с сахарным песком, разводят небольшим количеством кипятка и растирают, заваривают и подают как какао. Если используют шоколад в плитках, то его предварительно измельчают. Какао и шоколад можно подать в горячем виде совзбитыми сливками или в холодном с мороженым.

При оценке качества напитков в кофе и какао определяют содержание сухих веществ, сахара и молока.

**Сбитень.**Пряности заваривают горячей водой и кипятят 10-12 минут, за 5 минут до конца варки вводят лавровый лист. Готовый отвар процеживают, соединяют с сахаром, медом, отваром и соком облепихи, доводят до кипения. Отпускают сбитень по 200 г в горячем виде.

Мед 100, сахар 75, гвоздика 3, корица 5, кардамон или имбирь 5, лавровый лист 1, облепиха ПО, вода 1000. Выход 1000.

Для того чтобы согреться на работе или дома, мы пьем чай, кофе или какао. В данных напитках есть алкалоиды, способствующие возбуждению человеческого организма и активизации деятельности мозга.

Горячий чай быстро снимает усталость и стресс, успокаивает и уменьшает головную боль. Ранее на Bambino Story мы писали о том, как правильно заваривать чай, тщательно следите за тем, чтобы не перегреть воду и предварительно подготавливайте заварник, чтоб лучше контролировать температуру заварки.

Кофе можно употреблять в разных интерпретациях – крепкий эспрессо, душистый капучино, молочный латте и т.д. Для приготовления всех этих напитков требуется хорошая кофемашина. При помощи домашней кофеварки их не приготовить, так как для заварки настоящего эспрессо нужно высокое давление, а для создания стойкой молочной пенки требуется пар кофемашины.

Самый любимый напиток из детства — какао. Он не только тонизирует, но также снабжает наш организм полезными микроэлементами. В отличие от крепкого чая и кофе, его можно пить в любом возрасте.

Усовершенствованным вариантом какао является горячий шоколад. Данный напиток способен мигом поднять настроение и избавить от депрессии. Любители шоколада отличаются хорошей памятью и высокой работоспособностью. Единственный минус горячего шоколада – его высокая калорийность. Поэтому старайтесь не пить его на ночь, а также употребляйте только натуральный шоколад (не быстрорастворимый из пакетиков). Если шоколад сделан из какао, а также содержит немного сахара и жирного молока, его калорийность невелика.

Кроме традиционных горячих напитков, можно приготовить огромное множество коктейлей на основе воды, чая, молока, морса или сока с использованием различных сиропов. Всем известно, как вкусно и полезно пить молоко с медом. Кроме меда, Вы можете добавить в молоко сладкий малиновый и лимонный сироп, или, например, сахарный сироп и клубничный сок. Заварив черный или зеленый чай, можно долить в него черничный, малиновый или лимонный сок.

Также Вы можете сделать вкусный коктейль на основе горячего черничного морса, добавив к нему немного лимонного и апельсинового сиропа, или поэкспериментировать с вишневым морсом, смешав его с абрикосовым соком и лимонным сиропом. Еще одна интересная идея – микс нагретого лимонного сока и клубничного сиропа. Аналогично можно нагреть (но не кипятить!) черничный сок и добавить к нему малиновый сироп. Или, например, можно смешать вишневый и персиковый сок, нагреть смесь и долить в нее апельсинового сиропа. Рецепты всех этих напитков с определенными пропорциями  используются во многих барах и ресторанах. А Вы можете соединить компоненты на Ваш вкус, и  у Вас получится свой неповторимый микс, который согреет Вас в холод.

В общепите приготавливают такие горячие напитки: чай, кофе, какао, шоколад. Ассортимент чая зависит от способа подачи к нему продуктов: чай черный, зеленый, желтый, белый с сахаром, лимоном, вареньем, медом, джемом, конфетами и т. д. Кофе готовят черный натуральный, по-венски, по-варшавски, по-восточному, кофе на молоке.

Все горячие напитки являются тонизирующими, содержащиеся в них пищевые вещества благоприятно влияют на сердечную деятельность, способствуют пищеварению, уменьшают ощущение усталости. Температура горячих напитков - не ниже + 75°С.

Чай, кофе, какао-порошок - сырье, впитывающее посторонние запахи, поэтому хранят эти продукты в сухих помещениях, в плотно закрытой таре.

Чай- освежающий и утоляющий жажду напиток. Его история насчитывает как минимум 5 тысячелетий. Первыми его стали пить китайцы. В России стали пить чай с 17 века. До сих пор в общепите чай готовят по русской традиции.

Технология приготовления и правила подачи чая: Фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, засыпают заварку, заливают на 1/3 кипятком, закрывают салфеткой, настаивают 10 минут, доливают кипяток. Подают с лимоном, с сахаром, с молоком, сливками, вареньем, конфетами и т. д.

Кофе готовят в турках, френг-прессах, в кофеварках-речьюлар, в экспрессо-машинах. Лучший кофе получается, когда зерна кофе размалывают непосредственно перед варкой.

В общепите готовят кофе в следующем ассортименте:

а) кофе черный натуральный: кофе высыпают в кофейник, заливают кипятком, доводят до кипения, настаивают 5-8 мин. Подают в кофейных чашках, можно отпускать с сахаром, лимоном, молоком, сливками;

б) кофе на молоке: в готовый черный кофе добавить горячее молоко, сахар, доводят до кипения;

в) кофе по-венски: черный кофе наливают в стакан, сверху - взбитые сливки (из кондитерского мешка);

г) кофе по-варшавски: в черный концентрированный процеженный кофе добавляют топленое молоко, сахар, доводят до кипения;

д) кофе по-восточному: мелкомолотый кофе насыпают в турку, добавляют сахар, холодную воду и доводят до кипения, подают в турке, отдельно холодная кипяченая вода;

е) кофейный напиток готовят как кофе черный на молоке.

Технология приготовления какао: порошок смешивают, растирают с сахаром, добавляют небольшое количество воды или молока, растирают, затем тонкой струйкой, помешивая, наливают горячее молоко и доводят до кипения. Подают по 200г в стаканах и чашках.

Шоколад готовят как какао.

**2.2 Классификация, ассортимент, пищевая ценность, требования к качеству холодных напитков. Температурный режим хранения холодных напитков, температура подачи**

Напитками в России первоначально называли только безалкогольные жидкости, которые оказывали подкрепляющее действие, то есть были сытными и питательными. Видимо, именно этим и объясняется архаичное сегодня выражение "откушать чаю".

История русских напитков своими корнями уходит в седую древность. Рассолы, морсы, квасы, меды, взвары, лесные чаи - путь их к нашему современному столу исчисляется многими столетиями.

Все они были похожи друг на друга и имели разное назначение. Одни обладали согревающим действием (пряные чаи, меды, сбитни) и поэтому употреблялись преимущественно в зимний период, другие освежали, тонизировали (квасы, морсы, травяные настои) и приходились как нельзя более, кстати, в жаркий день или для утоления жажды в русской бане. В русских напитках общее - всегда натуральное сырье и высокая питательная ценность.

Медовые вина, напитки, квас.

История, современные тенденции технологии, рецептуры.

История напитков неразрывно связана с историей народов. Такими напитками у русского народа являются квасы, меды, медовухи. Производство напитков, как правило, было ориентировано на климатические условия, позволяющие успешно культивировать те или иные сельскохозяйственные культуры, поэтому зачастую они становились предметом торговли и служили основой для развития экономики целых стран и регионов.

Изменение общественных отношений, развитие религии, становление государства косвенно отражалось и на изменении статуса напитков, их состава, основ технологии. Особенно важную роль с самых древних времен на заре цивилизации приобрели алкогольные напитки, с которыми связаны культовые, религиозные традиции. С возникновением и развитием религии каждый народ создает свои культовые напитки, которые употреблялись в торжественные и значительные моменты в жизни людей, особенно во время тризн - пиров, посвященных переходу в загробный мир. По верованиям языческих народов для перехода в загробный мир, который находился под землей, необходимо задобрить божество, охраняющее пути в этот мир. Для этого его надлежало подкупить или усыпить его бдительность. И лучше всего для этой цели подходили охмеляющие, одурманивающие сознание напитки. Таким образом, человек вышел на алкогольные напитки, которые получались из природных источников углеводов естественным путем. Все народные и культовые напитки по своему происхождению были связаны как с природными условиями обитания того или иного народа, так и с основными видами хозяйственной деятельности. Люди в своей повседневной жизни пользовались тем, что находится рядом и в избытке, что постоянно производится в необходимых количествах. На Востоке и в Средиземноморье в больших количествах произрастал дикий, а затем окультуренный виноград, благодаря этому культовым напитком этих народов стало виноградное вино. В тропиках такую роль приобрело пальмовое вино, в более умеренных широтах - заброженные плодовые и ягодные соки. Севернее, на территориях проживания славянских и угро-финских народов, основным сырьем для культовых напитков стали естественные продукты лесов: ягодные и березовый соки, мед диких лесных пчел.

Первоначально древние росичи в качестве культового напитка использовали хмельную березовицу, полученную брожением березового сока. Однако сырье для нее было сезонным, продукт быстро портился, так как в березовице накапливалось мало алкоголя. Поэтому более привлекательным напитком со временем стал **питный** мед. Его приготавливали из смеси сгущенных ягодных соков с медом диких пчел и подвергали длительной многолетней выдержке. Такой мед назывался **ставленым** медом. Питный мед вытеснил березовицу хмельную и стал культовым напитком, однако, с принятием на Руси христианства был заменен византийским вином - мальвазией, которое стало использоваться в качестве религиозного напитка русской православной церковью. Так мед с ХII века потерял статус почитаемого, священного напитка, стал формально общедоступным и постепенно сосредоточился у власть имущего сословия, стал предметом экспорта, даже эквивалентом денег при уплате налога. Однако, потеряв статус священного, культового напитка, питный мед оставался основным русским национальным напитком вплоть до конца ХV века. Ставленый мед сменился более доступным **вареным** медом, который готовился в более короткие сроки.

К ХIV - ХV векам сложились особенности технологии алкогольных напитков. Различались **три**основных способа их приготовления: - **сбраживанием** натурального **березового** сока или сока**плодов** и **ягод**; сбраживанием и выдержкой меда; **варкой** медового или зернового сусла с последующим его сбраживанием и выдержкой.

**В** **первом** случае происходило самопроизвольное забраживание, что приводило к накоплению в продукте большого количества кислот и других побочных продуктов брожения. **По такой же технологии готовился квас,** и некоторые виды напитков типа пива (олус, ол).

**Чай холодный.**Готовый чай процеживают в фарфоровый чайник, добавляют сахар и охлаждают до 10°С. Отпускают с кусочками пищевого льда в чашках, стаканах или бокалах. Чай можно приготовить без сахара, но с плодовыми или ягодными сиропами, соками или лимоном.

Кофе-гляссе. Приготавливают черный натуральный кофе с сахаром, процеживают, охлаждают, наливают в бокалы и сверху кладут шарики мороженого.

Квас имеет большое значение для организма человека, так как содержит дрожжи и молочнокислые бактерии, обогащающие напиток молочной кислотой и углекислотой; витаминами В1, В2, РР, что делает квас способным регулировать кислотность желудка, возбуждать аппетит и улучшать усвоение пищи.

**Хлебный квас из экстракта.**Дрожжи разводят теплой кипяченой водой, выдерживают 20-30 мин, соединяют с сахаром и разведенным такой же водой экстрактом хлебного кваса, размешивают и выдерживают для брожения 5-6 часов при 20°С, процеживают.

Экстракт хлебного кваса 90, вода 910, дрожжи 3, сахар 11. Выход 1000. **Напиток "Петровский".**Хлебный квас слегка подогревают и растворяют в нем мед. Корень хрена промывают, очищают, натирают мелкой стружкой или нарезают тонкими ломтиками, соединяют с квасом. Плотно закрыв, квас охлаждают 2-4 часа, процеживают. Подают напиток с кубиками пищевого льда.

Хлебный квас 985, мед 25, корень хрена 39. Выход 1000. **Напиток клюквенный.**Клюкву подготавливают, протирают, отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, доводят до кипения и варят 5-8 мин, процеживают. Отвар соединяют с сахаром, доводят до кипения, вводят сок и охлаждают.

**Клюква 132, вода 1015,**сахар 120. Выход 1000. **Напиток апельсиновый или лимонный.**С плодов снимают цедру, нарезают тонкой соломкой, заливают горячей водой, варят 3-5 мин, настаивают 3-4 часа, процеживают, вводят сахар, доводят до кипения. Из лимонов или апельсинов отжимают сок, процеживают, соединяют с напитком. Подают в охлажденном виде.

Напитки из молока и сливок. Их готовят в электромиксере, стакане или шейкере, где смешивают все компоненты, входящие по рецептуре (овощи, фрукты, соки, сиропы, мед и др.). Подают со льдом в стакане с соломинкой.

Напитки с мороженым. Эти напитки всегда подают холодными без льда. Все компоненты предварительно охлаждают и соединяют в высоких стаканах. Сверху кладут мороженое, которое не смешивают.

**Малиновый айс-крим.**В стакане смешивают ложкой минеральную воду с малиновым сиропом, затем добавляют мороженое. Подают с соломинкой и ложкой.

Мороженое 50, малиновый сироп 30, минеральная вода 70. Выход 150.

Напитки, в которых все компоненты и мороженое взбивают вместе в шейкере или миксере, называют фраппе. Подают в высоких стаканах с

соломинкой.

**Ананасовый фраппе.**Минеральную или содовую воду добавляют в мороженое, взбитое с ананасовым соком. Смесь перемешивают ложкой.

Мороженое 80, ананасовый сок или компот 40, содовая или минеральная вода 30. Выход 150.

**2.3 Ассортимент приготовление и отпуск национальных напитков народов Мира, Среднего Поволжья**

У народов Поволжья богатая и разнообразная кухня. Несмотря на то, что она не отличается особой сложностью приготовления, ее технология и состав изготавливаемых блюд имеют определенную специфику, отличающую ее от национальной кухни других народов. В питании русских людей большую роль играют пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, блины, оладьи. Многие из этих изделий издавна стали традиционными для праздничных столов: курники - на свадьбах; пироги, блины - на масленицу; „жаворонки" из теста - в весенние праздники. Не менее характерны для русской кухни блюда из круп: различные каши, запеканки, крупеники. Широко используются капуста, огурцы. Они входят в состав многих блюд - рассольников, винегретов. Из овощных культур нельзя не назвать картофель. Одной из особенностей русской кухни является широкий ассортимент продуктов, используемых для приготовления блюд. Но не только разнообразие продуктов определяет специфичность национальной русской кухни, большое значение имеют и способы »их обработки. Во многом своеобразие народных блюд обусловливалось особенностями русской печи. Это определило обилие вареных, тушеных, запеченных блюд. Каши, сваренные в русской печи, имеют особый вкус. Поэтому многие блюда и в настоящее время следует готовить не в наплитной посуде, а в жарочных шкафах или в духовках. Все народы Поволжья - древние земледельцы. Поэтому основу питания составляли зерновые. Преобладающими являлись ржаная, гороховая, гречневая, ячменная, овсяная мука и крупы. Чувашская национальная кухня главное место отводила блюдам из ржаной муки, кислому хлебу и многочисленным печениям, начиная от подовых лепешек и кончая традиционными пирогами с мясной или рыбной начинкой. Изготовлению хлеба в народе всегда уделяли много внимания, поэтому каждая чувашка стремилась с раннего возраста научить свою дочь этому мастерству. Женщина, не умевшая печь хлеб, считалась плохой хозяйкой. Чтобы повысить качество хлеба, его замешивали не на воде, а на пахтанье из-под масла (уйран). Из кислого теста изготовляли лепешки, а из пресного - пашалу. Из праздничных кушаний довольно распространенными были пуремеч - тип ватрушки с различными начинками. Оригинальным чувашским печеньем являлось хуплу. Это древнее кушанье. В некоторых местах хуплу было главным угощением" на празднике молодежи накануне нового года. Основу татарской традиционной кухни составляли супы, заправленные кусочками теста разнообразной формы (токмач, салма, чумар), а также хлеб (икмэк). Из теста пекли ле- пешки (кабартама), блины (коймак), перемячи, близкие по форме к русской ватрушке, ша- рики - баурсак и юача, служившие в прошлом в качестве лакомства, подаваемого к чаю. Весьма оригинальным и достаточно широко распространенным лакомством почти у всех татар являлся чак-чак. Пекли также лэвэш в форме тонкого пирога с начинкой из слоя пастилы. Мордва употребляла в пищу хлеб с глубокой древности. Наиболее древним видом выпечки были различной формы небольшие лепешки из пресного теста, чаще всего сдобные. Разнообразны изделия из кислого теста с начинкой и без начинки. Значительное место в питании народов Поволжья занимали продукты животного происхождения. Наиболее распространенными видами мяса были говядина и баранина. Однако следует заметить, что в прошлом продукты животноводства употреблялись в основном в большие праздники, а в древние времена - во время языческих жертвоприношений. Мясо, как правило, поедалось в свежем виде, из говядины иногда делали солонину. Свиное мясо заготовляли в соленом или вяленом виде. У татар ведущее место в пище занимала конина. Праздничным мясным кушаньем татар являлась куллама, приготовляемая чаще из жирной жеребятины. Ведущую роль в питании занимали молочные продукты. На молоке приготовляли каши, супы, месили тесто. Молочный суп с клецками из пресного теста являлся первым угощением у марийцев. Кислое молоко было одним из традиционных блюд у мордвы. Татары из молока приготовляли катык, эйрэн, его обычно брали с собой на полевые работы. Обилие лесов, рек, лугов на территории размещения народов Поволжья помогли создать различные блюда из даров леса и рек, богатые витаминами и минеральными веществами (холодные блюда, напитки, квасы из клюквы, рябины, калины, блюда из рыбы и грибов). Рыбные блюда и пироги с рыбой были традиционными кушаньями финно-угров. Значительное место в пищевом рационе, особенно в приготовлении праздничных и ритуальных блюд, имел мед. Пчеловодство являлось древнейшим занятием всех финно- угорских народов. Мед ели с хлебом, ставили на праздничный и обрядовый стол, добавляли в начинку для пирогов. Из меда приготовляли различные напитки, настаивали ягоды на меду. Издавна народы Поволжья употребляли овощи, в частности свеклу, тыкву, морковь, капусту, огурцы, горох. Наряду с традиционными продуктами значительное место в пище финно-угорских наро- дов занимает картофель, который появляется на крестьянских огородах в середине XIX века.

Русский стол широко известен за рубежом главным образом своими деликатесами: копченой спинкой осетра (балыком), севрюжиной с хреном, малосольной лососиной (семгой), красной, черной и розовой (сиговой) икрой, маринованными и солеными грибами (рыжиками и белыми), составляющими не только прекрасный натюрморт вместе с кристально-прозрачной московской водкой, но и тонко гармонирующими с нею во вкусовом отношении.

Мед и ягоды в древнерусской кухне были не только сладостями сами по себе, но и основой, на которой создавались сиропы и варенья. А будучи смешаны с мукой и маслом, с мукой и яйцами, мед и ягоды стали основой русского национального сладкого изделия — пряников. Поэтому пряники были вплоть до XIX в. только медовыми или медово-ягодными, чаще всего медово-малинными или медово-земляничными. В XIV—XV вв. возникает и другое русское национальное сладкое изделие — левишники, приготовляемые из тщательно протертых ягод брусники, черники, вишни или земляники, высушенных тонким слоем на солнце. К национальному русскому лакомству вплоть до XX в. относились и орехи, вначале лесные и грецкие (волошские), а позднее, в XVII в., кедровые и семечки (подсолнечные).

**2.4 Ассортимент приготовление и отпуск напитков диетического и детского питания.**

При диетическом [питании](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpitanie1dieta.ru%2F) и диетические напитки. А диетические напитки — это овощные, фруктовые и ягодные соки, морсы, отвары и настои, которые содержат в большом количестве витамины С, Р, группы В, провитамин А, органические кислоты, ароматические, пектиновые и минеральные вещества -калий, кальций, магний, марганец, железо. Какие именно напитки включать в свою индивидуальную диету, подскажет врач.

Напитки, которые приготовляются из сырых овощей, ягод и фруктов, не надо доводить до кипения. При этом они лучше сохраняют свои полезные свойства.

Раскладка продуктов в рецептах приводится в граммах на порцию.

Напиток из свежих ягод

*Ягоды — 75—100,  сахар — 15—20,  вода — 200.*

Свежие ягоды хорошо промывают холодной питьевой водой. Затем очищают от плодоножек, тщательно разминают, сок отжимают через марлю и ставят на холод. Выжимки заливают горячей водой, дают вскипеть, затем снимают с огня, процеживают, добавляют сахар, размешивают,   остуживают и  соединяют с сырым соком.

Морс клюквенный

*Клюква — 30, сахар — 30 или мед — 19, вода -200.*

Клюкву тщательно перебирают, промывают, разминают деревянной ложкой или деревянным пестиком в неокисляющейся посуде (эмалированной, стеклянной). Затем сок отжимают через марлю сок и ставят на холод. Отжимки заливают горячей водой, кипятят 5-10 минут и процеживают. В процеженный отвар добавляют отжатый сок, сахар или мед. Потом размешивают и охлаждают.

Отвар шиповника

*Плоды шиповника сушеные — 25, вода — 250, сахар — 10—15 (добавляют перед употреблением).*

Сушеные плоды шиповника очищают от волосков, промывают холодной водой, измельчают, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают горячей водой, кипятят 10 минут под закрытой крышкой. Снимают с огня, настаивают в течение 3—4 часов в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивают в течение 10 часов. Затем настой процеживают.

Напиток морковно-яблочный

*Яблоки — 25, морковь — 50, сахар — 12, вода -200.*

Морковь промывают, хорошо чистят, натирают на мелкой терке, отжимают сок через марлю или в соковыжималке. Яблоки моют, нарезают, но не очищают от кожуры, опускают в кипящую воду, доводят до кипения, дают настояться в течение 2-3 часов, процеживают. Морковный сок вливают в яблочный настой и добавляют сахар.

Сок капустный

*Капуста белокочанная — 250.*

Белокочанную капусту очищают, тщательно промывают, мелко шинкуют, отжимают сок в соковыжималке и процеживают его через марлю.

Сок томатный со сливками

*Помидоры — 200, сливки — 25.*

Спелые помидоры моют, нарезают кусочками, тщательно разминают. Затем отжимают сок через марлю или в соковыжималке. Вливают в томатный сок сливки и, если соль в диете не ограничивается, немного солят.

Напиток дрожжевой

*Дрожжи — 37—50, хлеб ржаной — 37, сахар -12, мед — 12, вода — 250, цедра с 1/8 лимона.*

Ржаной хлеб нарезают тонкими кусочками, сушат на противне в духовке. Сухари заливают кипятком, дают настояться в течение 4 часов и процеживают через сито. Немного подогревают настой, добавляют  в него дрожжи и лимонную цедру, предварительно вымыв лимон.

Ставят настой в теплое место (около батареи, у плиты) для брожения на 6—8 часов, после чего убирают в холодильник. При подаче на стол в напиток добавляют сахар и мед.

Напиток клюквенный

*Клюква — 200, сахар — 30, мед — 30, лимон -1/8 шт., вода кипяченая — 400.*

Протертую с сахаром клюкву, натертый на мелкой терке неочищенный лимон смешать, залить разогретым медом и поставить в холодное место. Через день (клюква может стоять и несколько дней) развести массу холодной кипяченой водой, затем процедить и подать на стол.

Напиток толочно-лимонный

*Лимон — 1/2 шт., молоко кипяченое — 150, яйцо — 1 шт., сахар — 25, ванилин.*

Лимон промыть хорошо горячей водой. Затем с 1/4 лимона снять при помощи терки цедру и выдавить сок. Вторую четверть лимона нарезать пластинками. Желтки растереть с 1/2 порции сахара, лимонной цедрой и ванилином до белого цвета, а затем взбить с молоком, лимонным соком и вылить в стакан. Потом добавить белок, взбитый с остатком сахара, и кусочки лимона.

Напиток апельсиновый

*Апельсины — 1   шт., лимоны — 1   шт.,  сахар -30, вода газированная — 200, лед пищевой.*

Апельсин и 1/2 лимона нарезать тонкими кружочками вместе с кожурой, засыпать сахаром и поставить на несколько часов в холодное место. Затем из оставшейся половины лимона выдавить сок. Перед подачей на стол положить в стакан лед, апельсин с сахаром, влить лимонный сок и охлажденную газированную воду. Можно также добавить абрикосовый сок.

Напиток вишневый

*Сок вишневый — 50, сок лимонный — 1/2 ст. ложки, сахар — 20, молоко — 2/3 стакана, соль.*

Перемешать вишневый и лимонный соки, Затем добавить сахар, соль, перемешать, довести до кипения и охладить. Приготовленный сироп перемешать с молоком и взбить. Подавать на стол напиток охлажденным.

Напиток морковно-ягодный

*Морковь — 250, сок клюквенный — 50, вода кипяченая — 150, сахар.*

Очищенную и промытую морковь натереть на терке, залить водой и поставить на 2 часа в холодильник, плотно закрыв крышкой. Потом тщательно отжать через полотняную тряпочку. В морковный сок добавить клюквенный сок и сахар по вкусу. Подать напиток охлажденным.

Напиток яблочный

*Сок яблочный или виноградный — 100, сахар — 10, вода — 100.*

Сахарный песок растворить в кипяченой воде, смешать с соком и охладить полученный напиток.

Напиток  освежающий

*Сок яблочный или виноградный — 100, сахар — 10, вода — 100.*

Сахарный песок растворить в кипяченой воде, смешать с соком и охладить.

Напиток «Северный»

*Морковь — 200, клюква — 10, вода — 100, сахар или ксилит.*

Приготовить сок из моркови и клюквы. Затем перемешать их, долить воды и положить сахар или ксилит.

Напиток малиновый

Малиновый сок развести кипяченой водой, добавить лимонной кислоты, сахар или ксилит по вкусу. Перед подачей напиток охладить. Можно положить ломтики лимона.

Напиток яблочный «Павлинка»

*Яблоки — 100, клюква — 40, сахар или ксилит -20, вода — 200, ванилин на кончике чайной ложки.*

Натереть на терке хорошо промытые и очищенные яблоки и выжать сок. Насыпать в сок сахар или ксилит, затем прокипятить, процедить сквозь мелкое сито или марлю, дать отстояться. А потом аккуратно, не взбалтывая осадок, перелить в другую посуду.

Точно так же приготовить клюквенный сок и перемешать его с яблочным. Затем добавить сахар или ксилит, холодную кипяченую воду, немного ванилина. Поставить на холод и подавать напиток с кусочком льда.