

8 рецептов полезных напитков для укрепления иммунитета

Сезон простудных заболеваний в разгаре. Кашель, боль в горле, температура – не самые приятные спутники. Чтобы укрепить иммунитет и избежать ОРВИ, нужно запастись витаминами: А, В, Е, D и, конечно, С, наиболее важным нутриентом в осенне-зимний период.

Горячие напитки из полезных фруктов, ягод и даже орехов – отличный вариант для тех, кто не хочет потом принимать таблетки. Предлагаем вам несколько «витаминных» рецептов.

1. Облепиховый чай с имбирем

Для двух чашек напитка понадобится: 500 мл кипятка, 100 г облепихи (свежей или замороженной), 2 столовые ложки измельченного имбиря.

Очистите корень имбиря и натрите его на крупной терке или мелко нашинкуйте. Облепиху хорошо промойте, разомните в кашицу. Перемешайте ингредиенты, залейте кипятком и настаивайте 10 минут. Затем процедите и подавайте. Сладосты могут положить немного сахара.

Это базовый рецепт, но его можно разнообразить – достаточно применить фантазию. Добавьте, например, корицу; ее пряный аромат хорошо сочетается с облепихой. Или мед – продукт, незаменимый в холодное время года. Как вариант, положите лимон (пару долек) или сладкий апельсин (целый плод, с цедрой).

2. Компот из черной смородины

Для приготовления шести порций вам понадобится: 300 г черной смородины (свежей или замороженной), 2 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки кардамона, 4 звездочки бадьяна, 2 палочки корицы, 1 чайная ложка гвоздики, 60 г изюма, полтора литра воды.

Специи измолоть и положить в кастрюлю вместе со смородиной, залить водой и довести до кипения. Варить не более 5 минут, затем добавить сахар. Растолочь ягоды, еще раз довести до кипения и процедить. В период холодов пить в горячем виде.

3. Сбитень с брусникой

Вспомним кулинарные традиции восточных славян и приготовим знаменитый пряный напиток. Рецептов сбитня очень много, неизменным компонентом остается мед.

Вам понадобится: 130 г брусники (свежей и замороженной), 125 мл меда, 30 г лимона, 2 г свежей мяты, 5 г кардамона, 8 г корицы, 2 штуки лаврового листа, 4 горошка перца, 90 г сахара, 1,9 л воды.

Сначала варим сироп. Для этого вскипятите воду, добавьте в нее сахар и хорошо перемешайте. В горячий сахарный сироп добавьте все специи разом. Кипятите под крышкой около 5 минут, затем уменьшите огонь до среднего. Бруснику разомните в кашу и положите в кастрюлю, добавьте мяту и варите около 20 минут. Затем напиток нужно немного настоять (около 30 минут).

В кувшин положите мед, процедите в него сбитень, добавьте лимон, нарезанный дольками – и готово!

4. Чай с кедровыми орехами

Еще один традиционный полезный напиток – на этот раз тунисский. Он же – чай по-берберски.

Для приготовления вам понадобится: 1–2 столовые ложки черного или зеленого чая без добавок, 10–15 кедровых орешков, 3 листика мяты, 300–400 мл воды. Чайные листья залейте водой и доведите до кипения. Через 3–4 минуты выключите огонь и дайте напитку немного остыть. Орехи растолките ложкой или пестиком. В результате на кашнице должно появиться эфирное масло. В чашку для подачи сложите истолченные орехи, листики мяты и налейте чай. Оптимальная температура – 80 градусов. Можно добавить ломтик лимона, сахар или мед.

5. Клюквенный пунш

Для приготовления двух порций этого витаминного чуда вам понадобится: 300 г клюквы, 250 мл апельсинового сока, 250 мл яблочного сока, 1 лайм, 30 г корня имбиря, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка мускатного ореха.

В кастрюле смешайте клюкву, апельсиновый и яблочный сок, сок половины лайма, мелко нарезанный корень имбиря, ко-рицу и мускатный орех. Поставьте смесь на огонь, доведите до кипения и потомите на малом огне 10–15 минут.

Горячий пунш разлейте по бокалам, украсьте ломтиками лайма или апельсина.

6. Компот из фейхоа и айвы

На шесть порций вам понадобится: 250 г айвы, 250 г фейхоа, 2 л воды, сахар по вкусу.

Айву почистите, разрежьте на дольки, аккуратно удалите семечки, не затронув сердцевину. Плоды фейхоа разрежьте по-полам. Положите приготовленные фрукты в кастрюлю, залейте водой, накройте крышкой и поставьте на огонь. После закипания добавьте сахар или мед. Поварите напиток еще 10–15 минут, затем дайте 15–20 минут настояться. Компот готов.

7. Взвар из сухофруктов с чабрецом и медом

Тоже традиционный славянский напиток. Взвар отличается от компота тем, что не варится, а настаивается. Для приготовления вам понадобится: два с половиной литра воды, горсть сухофруктов, 3 столовые ложки меда, сушеный чабрец по вкусу, пол-лимона.

Для взвара можно взять любые сухофрукты: яблоки, груши, инжир, чернослив, курагу, изюм. Количество их факультативно. Соответственно, чем больше сухофруктов, тем более концентрированным будет напиток.

Промойте сухофрукты и дайте воде стечь. Затем выложите их в термос, добавьте чабрец, подсластите медом и залейте кипятком. Можно также добавить сок лимона, кружок имбиря. Дайте напитку настояться (не меньше 3 часов).

8. Чай с калиной и лимоном

Для приготовления вам понадобится: 1 л воды, 200 г калины, несколько долек лимона, 4 чайные ложки меда.

Ягоды калины переберите и промойте. Выложите их в заварочный чайник, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 5–7 минут. Затем добавьте лимон и мед и перемешайте. Витаминный чай готов.