

Татьяна Елисеева



# Каталог напитков

Подробное описание с разбором  
**ПОЛЕЗНЫХ** и **ОПАСНЫХ** свойств



Более 60 напитков!

16+

**Татьяна Елисеева**  
**Каталог напитков. Описание,  
полезные и опасные свойства**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55895142](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55895142)*

*SelfPub; 2020*

**Аннотация**

В книге собраны и описаны более 60 напитков, указаны их полезные и опасные свойства, истории создания и правила употребления. Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью.

# Содержание

От автора	4
Аквавит	10
Анисовая настойка	14
Арак	18
Арманьяк	23
Бальзам	27
Бенедиктин	32
Бренди	36
Бурбон	40
Вермут	45
Вино	50
Виски	55
Вишневый ликер	60
Вода негазированная	65
Вода газированная	69
Водка	74
Глинтвейн	79
Конец ознакомительного фрагмента.	81

# От автора

А вы знаете, чем гоголь-моголь отличается от эг-нога, а виски – от бренди? Вино от вермута, ром от виски?

Данная книга – это каталог напитков, который ответит на все ваши вопросы. Здесь собрано более 60 штук безалкогольных и алкогольных напитков, с описанием полезных и опасных свойств каждого.

А также истории создания и интересные факты о напитках, тонкостях их приготовления и употребления.

С уважением,

Татьяна Елисеева,

Сооснователь и главный редактор проекта [EdaPlus.info](http://EdaPlus.info)

**Абсент**



Абсент (фр. *absinthe* – полынь) – это крепкий алкогольный напиток (от 70 до 86 об.), настоянный на полыни и смеси других трав. При настаивании, полынь отдает главный компонент абсента – наркотическое вещество *туйон*.

Впервые абсент был изготовлен в Швейцарии в конце 18 в. как панацея от всех болезней. Он стал настолько популярен, что было запущено его массовое производство и продажа во всей Европе.

Солдатам французской армии абсент выдавали как профилактическое средство от дизентерии и малярии, а также в качестве дезинфицирующего средства для питьевой воды. Потребление абсента настолько выросло, что к началу 20 в. составляло 36 млн. литров в год.

В погоне за наживой, многие недобросовестные произво-

дители стали использовать в технологии производства абсента технический спирт. Таким образом, себестоимость снизилась в 7-10 раз, а напиток превратился в яд. Массовое употребление абсента привело к увеличению количества случаев психических расстройств и ухудшению здоровья населения Европы.

В результате в 1905 г. этот напиток был запрещен. Такой запрет продлился почти 100 лет. На сегодняшний день производители абсента должны придерживаться определенных требований и ограничений, установленные Европейским союзом. Главным ограничением является норма максимального содержания туйона в напитки (не более 10 мг/кг).

Традиционный рецепт производства абсента состоит из трех этапов:

**1-й этап:** настаивание на спирту полыни, семян аниса, фенхеля, мяты, мелисы, лакрицы, кориандра, ромашки, петрушки и других трав в течение недели. Для настойки отбираются только самые свежие и зеленые листья и соцветия. Потемневший и пожелтевший лист может придать напитку излишнюю горечь и грязный цвет;

**2-й этап:** двойная дистилляция настойки до образования бесцветного дистиллята с нежным ароматом;

**3-й этап:** окрашивание и усиление вкуса напитка с помощью сухих трав: римской полыни, иссопа и мелисы.

Чаще всего абсент имеет изумрудный цвет, отчего получил прозвище «Зеленая фея». Но также может иметь жел-

тый, синий, красный, черный и коричневый цвета, либо быть совершенно бесцветным.

### **Полезьа абсента**

Полезных свойств абсента гораздо меньше, чем вредных и опасных. В основном лечебным эффектом обладают растительные добавки. Полынь и ее настойка в малых дозах издавна считалась отличным средством при лечении желтухи, ревматизма, анемии и болезней женской половой системы. Экстракт полыни в абсенте является прекрасным средством, стимулирующим выработку пищеварительного сока в желудке и улучшающим аппетит. Петрушка, как афродизиак, обладает возбуждающими свойствами. Наличие в абсенте трав мяты и мелисы оказывает расслабляющее и успокаивающее действие.

При бронхите хорошо помогает смесь из 100 мл молока, чайной ложке меда и 30 г абсента. Все ингредиенты необходимо тщательно перемешать и употреблять по столовой ложке после еды. Такой состав обладает смягчающим эффектом для горла и отхаркивающим для верхней части бронхов.

При болях в суставах можно сделать компресс, состоящий из 100 мл теплой воды, 50 г абсента и чайной ложки растопленного бараньего жира. Полученной жидкостью необходимо смочить марлю и приложить к суставу. Сверху обернуть полиэтиленом, теплой тканью и оставить на 30 минут. Абсент в компрессе создаст согревающий эффект, а бараний жир защитит кожу от чрезмерного пересыхания. Такой

же компресс можно использовать для ороговевшей кожи на пятках. Необходимо хорошо смазать пятки и ступни раствором, надеть на них полиэтиленовый пакет и шерстяные носки. Через 40 минут снять смывать остатки, не впитавшегося компресса теплой водой и хорошо смазать ступни жирным кремом.

Абсент за счет своей крепости может также использоваться как антиоксидант, как дезинфицирующее средство и как средство для заживления ран при ушибах, язвах и гнойных образованиях. При повышенной температуре и первых симптомах простуды помогут выпитые 30 г теплого абсента.

Абсент, как не один другой напиток, благодаря своим неповторимым свойствам очень ярко отображен в живописи, литературе, кинематографе и музыке. Создано большое количество одноименных произведений сюрреалистического характера. Некоторые всемирно известные художники, писатели и поэты создавали свои шедевры именно под действием абсента.

### **Вред абсента и противопоказания**

Абсент один из самых опасных алкогольных напитков, т.к. помимо алкогольной зависимости он вызывает еще и наркотическую.

При употреблении нескольких стопок абсента наступает опьянение характерное для наркотиков. Эйфория, расслабленность, смех могут резко сменяться необоснованным беспокойством, раздражительностью и агрессией. Также меня-

ется свето- и звуковосприятие, возможна частичная потеря памяти.

У некоторых людей туйон, содержащийся в абсенте, может вызвать эпилептический припадок, судороги, конвульсии, галлюцинации и нарушение работы нервной системы. При отрезвлении возможны побочные эффекты употребления абсента: бессонница, головокружения, тошнота, тремор, дрожь, депрессия или психоз.

При проявлении любых указанных симптомов следует немедленно обратиться к врачу.

# АКВАВИТ



Аквавит (лат. *aqua vitae* – живая вода) – это алкогольный напиток, настоянный на специях и травах, крепостью от 38 до 50 об. Впервые этот напиток был изготовлен в Скандинавии в 13 в. на территории современных стран Дании, Швеции и Норвегии. Изначально спирт для производства напитка использовали пшеничный. Однако в 16 в. в связи с неурожайностью зерновых производство спирта для аквавита начали из картофеля.

**Процесс производства состоит из 3 стадий.**

1. Сначала в автоклаве картофель проваривают и полученную крахмальную массу смешивают с солодовым зерном. Затем в течение трех недель происходит процесс брожения.

2. Перебродившую массу дважды перегоняют процессом дистилляции и фильтруют через древесный уголь. В результате образуется чистейший спирт от 70 до 90 об.

3. Полученный спирт разводят дистиллированной, специально очищенной водой до крепости 38-50 об. и заливают ним уже подготовленные специи и травы.

Набор специй и трав за почти 7-ми вековую историю напитка практически не изменился. Традиционно используют корицу, кориандр, семена аниса, укропа, тмина, листья фенхеля, зверобоя, ягоды можжевельника, цветы бузины и другие секретные ингредиенты. Для настаивания и приобретения напитком желто-коричневого цвета, его вместе со сбором трав и специй разливают в дубовые бочки по 250 л. Чем дольше выдержка напитка, тем ярче его цвет.

Главный секрет получения своеобразного вкуса и аромата аквавита состоит в том, что в первые месяцы бочки с напитком подвергаются постоянному движению. Все свежесготовленные бочки погружаются на корабль и отправляются в плавание из Северного полушария в Южное и обратно. В результате эфирные масла из трав полностью отдают свой вкус и аромат. После такого путешествия аквавит разливается по бутылкам. Стало традицией на этикетках указывать морской маршрут, который преодолел аквавит.

Правилом хорошего тона считается употребление аквавита охлажденным или замороженным до  $-18^{\circ}$ .

### **Польза аквавита**

Изначально аквавит был изготовлен как лекарственное средство. Что удивительно, его использовали для лечения и профилактики алкоголизма.

В 60-х гг аквавит был популярен как прекрасное средство улучшающее работу сердца, расширяющее сосуды и усиливающее кровоток. В Дании каждому пенсионеру еженедельно выдавалось два стакана аквавита. Однако, из-за участвовавших махинаций, этот жест «проявления заботы» от государства прекратился.

Также население Скандинавских стран употребляет аквавит в качестве средства, которое стимулирует пищеварение и помогает усваиваться жирной пище. Аквавит является неотъемлемой частью праздничного или торжественного стола.

При острых респираторных заболеваниях и заболеваниях верхних дыхательных путей используют ингаляцию паром с аквавитом. В ингалятор заливается стакан воды и 70 г напитка. Получаемый пар насыщается эфирными компонентами аквавита, который снижает количество болезнетворных бактерий и облегчает дыхание. Кроме этого улучшается физиологическая регенерация слизистой и обеспечивается местный иммунитет.

Также, аквавит широко используют для согревания при

переохлаждении. Его добавляет в чай или в заваренный сбор лекарственных трав.

В блюдах традиционной кухни Норвегии аквавит используется при приготовлении кондитерских изделий. Он добавляется как ароматическая добавка для пропитки коржей тортов и при изготовлении пирожных. Шоколадные фабрики используют аквавит для изготовления одноименных конфет, внутри которых этот напиток находится в жидком состоянии.

Норвегия – это рыбная страна и блюда из рыбы в ней очень популярны. Так в некоторых рецептах приготовления морской форели используется аквавит. Это придает рыбе неповторимый аромат и легкий оттенок алкоголя.

### **Вред аквавита и противопоказания**

Большое количество выпитого алкоголя пагубно влияет на деятельность организма, а его систематическое употребление вызывает привыкание и в дальнейшем алкогольную зависимость.

К опасным свойствам аквавита можно отнести проявление аллергических реакций на травы, используемые при изготовлении. Возможно появление мелкой сыпи и покраснений в области шеи и подмышек. Не желательно его пить людям, которые страдают высоким давлением.

По этой же причине не стоит делать из него компрессы, особенно людям, у которых кожа поражена экземой.

# Анисовая настойка



Анисовая настойка – это алкогольный напиток крепостью от 25 до 51 об. используемый как аперитив перед едой. Анисовая настойка изготавливается путем настаивания семян аниса на водке.

В процессе выдержки анис отдает напитку свои эфирные масла.

Появился этот напиток на современной территории России и Европы в 16-17 вв. вместе с караванами пряностей из Дальнего Востока. Благодаря своему неповторимому аромату

ту его использовали в выпечке и, конечно же, в производстве водки.

Анисовая настойка (анисовка) была любимым напитком Петра I. Производили ее двух видов: на основе китайского аниса (бадяна) и зеленого аниса, произрастающего на территории России. Анисовый ликер, настоянный на смеси двух сортов аниса, был сладким, практически бесцветным и пользовался большой популярностью. В то время как настойка на зеленом анисе, укропе, кориандре и лимонной цедре была очень горькая, имела желтоватый цвет и применялась в основном в лечебных и профилактических целях.

В настоящее время анисовая настойка производится во многих странах мира, но, как ни странно, Россия в их число не входит. В Европе большое распространение анисовая настойка получила после запрета на абсент в 1905 г.

За счет специфической реакции эфирных масел, анисовая настойка на холоде или при разбавлении ее водой со льдом, приобретает молочно-белый цвет.

### **Польза анисовой настойки**

Анисовая настойка широко используется в народной медицине. Благодаря большому содержанию в ней эфирных масел ее употребляют для улучшения пищеварения и как дезинфицирующее средство. Если есть проблемы со стулом, он жидкий или наоборот запор, следует пить по столовой ложке анисовой настойки перед каждым приемом пищи.

При кашле, бронхите, трахеите и ларингите 5-10 капель

анисовой настойки добавляется вместе со столовой ложкой меда в чай или заваренный травяной сбор из шиповника, зверобоя и боярышника. Пить такую смесь следует два раза в день в течение нескольких дней, все зависит от состояния и запущенности болезни. Такое средство имеет успокаивающее кашель действие, улучшает отхождение мокроты и убивает болезнетворные бактерии и вирусы.

Анисовая настойка также улучшает общее состояние женщин в критические дни, снимая боль и спазмы внизу живота и спины. Следует принимать по чайной ложке настойки 3 раза в день.

Если есть проблемы с деснами и неприятный запах изо рта, то поможет 20 капель анисовой настойки на стопку воды. Полученным раствором следует тщательно полоскать ротовую полость после чистки зубов утром и вечером. Через несколько дней с десен уйдет краснота и устранится запах.

Ангину поможет вылечить полоскание насыщенным раствором анисовой настойки (50 г) и теплой воды (1 стакан). Полоскать горло необходимо каждый час. Это уберет гнойный налет на гландах, снимет боль при глотании и ускорит процесс выздоровления.

Для улучшения лактации кормящим матерям следует добавлять в чай с молоком по 2 столовые ложки анисовой настойки. Не стоит переживать по поводу содержания алкоголя. Его будет такое малое количество, что не нанесет вред ни матери, ни ребенку.

## **Вред анисовой настойки и противопоказания**

Излишнее употребление анисовой настойки может привести к алкогольной зависимости. Также не следует употреблять настойку людям склонным к аллергии. Это может привести к приступам удушья и анафилактическому шоку.

Анисовая настойка противопоказана людям склонным к эпилептическим припадкам и людям с высоким уровнем нервной возбудимости. Сильно концентрированную настойку не следует применять для кожных растираний, может возникнуть химический ожог.

При лечении воспаления легких, бронхита и простуды не стоит злоупотреблять настойкой, т.к. это может привести к усугублению заболевания. Не превышайте указанную в рецептах рекомендованную дозировку.

# Арак



Арак (англ. *arak* или *araq*) – это алкогольный напиток, крепостью от 30 до 60 об. широко распространенный на Востоке, в Центральной Азии, Европе, Индии, на островах Шри-Ланка и Ява.

Впервые арак был изготовлен около 300 лет назад, но где именно – точно неизвестно. Ведь каждый восточный народ считает арак национальным напитком, появившейся именно в его стране.

Предпосылкой создания арака стала необходимость по-

лезного использования продуктов переработки винограда. Изначально при производстве арака использовали только виноградный жмых и сахар после перегонки, которых в него добавляли ароматические вещества. Сейчас же, в зависимости от региона, арак производят из риса, винограда, инжира, фиников, патоки, сливы и других фруктов.

В каждом регионе есть своя исторически сложившаяся технология производства арака, но существует два неотъемлемых этапа:

1. Процесс брожения основного ингредиента с сахаром;
2. Тройная дистилляция перебродившей смеси.

Полученный напиток настаивают в дубовых бочках, а затем разливают в бутылки. В Турции, Сирии и Ливии – это специально подготовленные бутылки с длинным узким горлышком. После выдержки арак хорошего качества имеет золотисто-желтый цвет.

В Восточной Европе, на Ближнем Востоке и Центральной Азии в арак перед третьим процессом дистилляции добавляет анис (бадьян). В результате получается прототип анисовой настойки. Чем больше в напитке аниса, тем ниже его крепость.

Зачастую перед употреблением готовый напиток разводят небольшим количеством воды. При этом происходит реакция эфирного масла аниса с водой, в результате арак приобретает молочно-белый цвет. За свои свойства и цвет в Ливии арак называют «молоко льва».

На Шри-Ланке, в Индии и Бангладеше арак является традиционным напитком. Однако производят его путем дистилляции ферментированного кокосового сока (тодди) или пальмового сиропа. Кокосовый сок собирают с закрытых цветов пальмы. На выходе напиток имеет светло-желтый оттенок и более высокую крепость, которая составляет от 60 до 90 об. Вкус тоже отличается от анисовки и представляет собой, что-то среднее между ромом и виски. Остров Шри-Ланка самый крупный в мире производитель кокосового арака.

Остров Ява славится араком на основе ржаного сусла и тростниковой патоки. Произведенный путем перегонки напиток имеет очень яркий, хорошо выраженный аромат.

Монгольские и тюркские народы изготавливают арак из перекисшего конского или коровьего молока (кумыса). Пожалуй, это самый известный алкогольный напиток из молока с наименьшей крепостью.

Употребляют арак обычно в коктейлях. В чистом же виде его пьют в качестве аперитива перед едой или как дижестив после еды, добавив немного в кофе.

### **Полезьа арака**

Полезньые свойства арака зависят от сырья, из которого он произведен. Так лечебньые свойства арака произведенного в Центральной Азии на основе аниса сходньые со свойствами анисовой настойки. При добавлении его в чай, хорошо помогает при заболеваниях верхних дыхательньых путей, желудочньых коликах и расстройствях. На Востоке бытует мнел-

ние, что арак хорошо помогает при слабости мужской силы.

Арак на основе кумыса имеет множество лечебных и полезных свойств. В результате перегонки в нем остаются все полезные витамины, антибиотические вещества и аминокислоты, такие как триптофан, лизин, метионин, участвующие в построении молекул ДНК и РНК. Его используют для нормализации пищеварительных процессов, уменьшения процессов брожения в желудке. Также арак препятствует росту гнилостных бактерий в кишечнике.

Показан он людям с атеросклерозом, гипертонией, нарушениями работы желчного пузыря и т.д. Небольшое количество арака (30 г) помогает при истощении нервной системы и общей слабости организма. Используют его также для повышения иммунитета при респираторных заболеваниях, гриппе и бронхите. Для этого 30 г арака добавляют в теплое питье или делают ингаляции.

Арак на основе кокосового сока имеет ряд полезных свойств. При его употреблении в малых дозах, он способствует расширению сосудов, уменьшению на них жировых бляшек, усиливает кровообращение и наполнение мелких сосудов, а также понижает кровяное давление. Действие такого вида арака снижает риск инфаркта и укрепляет сердце.

Для улучшения пищеварения, обмена веществ и избавления от запоров арак пьют по столовой ложке три раза в день после еды в течение недели. Маска для лица с араком способствует омоложению кожи. Для ее приготовления исполь-

зуют 100 мл молока и 50 мл арака. Полученным раствором смачивают марлю и прикладывают на 20 минут на лицо. После снятия марли кожу следует протереть сухим ватным тампоном и смазать кремом. После нескольких раз кожа лица становится эластичной, приобретает здоровый цвет и на ней уменьшаются возрастные пятна.

### **Вред арака и противопоказания**

Если вы отправились в путешествие на Восток, не следует брать арак у местных жителей с рук, это может привести к серьезным негативным последствиям. Это связано с низким уровнем санитарной гигиены в Восточных странах, а также с повсеместным подделыванием этого напитка. Для крепости он может быть разбавлен метанолом, употребление 10 мл которого может привести к слепоте, а 100 мл – к летальному исходу.

Противопоказано лечение араком в период обострения желудочно-кишечных заболеваний, при индивидуальной непереносимостью организма, а также женщинам в период беременности и кормления грудью.

# Арманьяк



Арманьяк (фр. *aigue ardente* – «вода жизни») – это алкогольный напиток крепостью 55-65 об. по вкусовым и видовым качествам очень близок к коньяку.

Производят его в юго-восточной части Франции в провинции Гасконь. По происхождению арманьяк почти на 100 лет старше коньяка. Впервые о нем упоминается в 15 веке. Производство арманьяка очень похоже с технологией производства коньяка. Отличия имеются только в процессе дистилляции.

Состоит технология производства из нескольких этапов:

**1 этап:** Сбор винограда. Для изготовления арманьяка используется только десять сортов винограда: клерет де гасконь, жюрансон блан, меслие сен-франсуа, план де грез, уни блан, бако 22А, коломбар, фоль бланш и др. Окончательное вызревание винограда происходит в октябре и именно тогда начинается его сбор. После этого каждый сорт отдельно делят и оставляют для полного естественного сбраживания.

**2 этап:** Процесс перегонки. Этот этап строго регламентирован международными стандартами. Он не может начаться раньше 1-го сентября или позже 30 апреля. В Гасконии дистилляция традиционно начинается в ноябре.

**3 этап:** Выдержка. Готовый напиток разливают в свежие бочки из черного дуба по 250 литров, где происходит максимальная впитка дубильных веществ из дерева. Затем переливают арманьяк в более старые бочки, которые хранятся в погребах на земляном полу. Максимальный срок выдержки напитка – 40 лет.

По истечению выдержки арманьяк переливают в стеклянные бутылки, и процесс настаивания прекращается, а уже приобретенные цвет и аромат прекрасно сохраняются. Не каждый напиток, как и коньяк, можно называть арманьяком. Существует четыре критерия, которым должен отвечать напиток: место производства – Арманьяк; основа напитка – вино из местного винограда; перегонка осуществляется путем двойной или непрерывной дистилляции; соответствие нор-

мам и стандартам качества.

В зависимости от срока выдержки, на бутылках арманьяка ставят соответствующую маркировку. Буквами VS обозначается арманьяк, выдержка которого составляет не меньше 1,5 лет; VO/VSOP – не меньше 4,5 лет; Extra/XO/Vieille Reserve – не меньше 5,5 лет. Продажа арманьяка ведется более чем в 132 странах мира, однако основными рынками сбыта неизменно остаются Испания, Великобритания, Германия, Япония и США.

### **Польза арманьяка**

Изготовлен был арманьяк как лечебное средство в 1411 г. Считалось, что он имеет сорок лечебных свойств и помогает обострить чувства, улучшить память, взбодрить тело и сохранить молодость. При этом употреблять его необходимо небольшими дозами в качестве дижестива.

Арманьяк содержит в себе большое количество древесного танина. Это вещество препятствует попаданию в организм свободных радикалов, способствует разжижению крови, что препятствует образованию тромбов в сосудах.

Арманьяк также обладает хорошими антисептическими и заживляющими свойствами. При наружном применении его прикладывают к кожным язвам, свищам и открытым ранам. От боли в ушах теплый арманьяк закапывают в уши по 3-5 капель. Это снимает воспаление и хорошо согревает органы переднего уха.

Лечебными свойствами арманьяк обладает и при про-

студных заболеваний. Его пьют с чаем и медом при сильном кашле. При дерущем ощущении в горле следует 30 г арманьяка выпить мелкими глотками, немного задерживая во рту. Таким образом, напиток полностью обволакивает горло и смягчает ощущение на слизистой.

Боль в суставах снимает компресс из арманьяка. Для этого необходимо марлю смочить арманьяком, накрыть полиэтиленом и теплой тканью. Данный компресс следует держать в течение 30 минут, после чего место прикладывания смазать кремом. Такую процедуру следует повторить, как минимум пять раз в течение недели.

При язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки употребление арманьяка в малых дозах способствует процессу заживления, снижению кислотности и уменьшению болей.

### **Вред арманьяка и противопоказания**

Чрезмерное употребление арманьяка может вызвать алкогольную зависимость, привести к нарушению работы печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Также не рекомендуется употреблять арманьяк на любых стадиях онкологических заболеваний и при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Не стоит пить арманьяк людям, страдающим гипертонической болезнью, имеющих серьезные нарушения работы сердечно-сосудистой системы, беременным женщинам и детям.

# Бальзам



Бальзам (греч. *balsamon* – «лечебное средство») – это алкогольный напиток крепостью 40-45 об. (некоторые до 65 об.), настоянный на целебных травах, употребляется исключительно в лечебных и профилактических целях. Традиционно, бальзам имеет коричневый цвет за счет разнообразных трав, корней и плодов.

Бальзам как лечебная настойка появился в середине 18 века.

Технология производства бальзамов весьма сложная и

включает в себя несколько достаточно длительных этапов.

**1 этап:** Отдельное настаивание каждого ингредиента на спирту в течение 1-3 месяцев. В состав бальзама может входить более сорока видов компонентов. Таких, как: полынь, зубровка, тысячелистник, оленьи рога, зверобой, донник, душица, корни калгана, дягиля, левзеи, семена аниса, укропа, плоды черемухи, кориандра и прочие.

**2 этап:** Дистилляция каждого ингредиента. При перегонке возможно использование однократной или двойной дистилляции.

**3 этап:** Раздельная выдержка происходит в течение месяца. За этот период будущие компоненты бальзама максимально отдадут все полезные вещества.

**4 этап:** Смешивание ингредиентов. При этом компоненты должны друг друга дополнять, а не угнетать.

**5 этап:** Фильтрация. Этот этап проходит в несколько стадий. Обычно для полной очистки бальзама от попавших в него листочков трав и соринки, достаточно тройной степени очистки. Однако даже при этом возможно наличие на дне бутылки травяного осадка.

**6 этап:** Совместная выдержка уже происходит после разлива бальзама по бутылкам. Обычно используют специальные бутылки из темного стекла или керамики, чтобы сохранить напиток от солнечных лучей.

Вкус готового напитка похож на вкус лекарственной микстуры, но при этом каждый ингредиент бальзама ярко не вы-

деляется. Они идут легким фоном, дополняя друг друга.

Самыми популярными и наиболее известными бальзамами являются: черный *рижский бальзам* и *бальзам Битнера*.

### **Польза бальзама**

За счет большого количества ингредиентов бальзамы насыщены целым рядом минеральных веществ (железо, кобальт, цинк, медь, марганец, магний, кальций, хром, натрий, калий), органических кислот (яблочная, аскорбиновая, лимонная, винная, уксусная, полимитиновая, муравьиная, олеиновая, линолевая, стеариновая и др.), а также углеводами, белками, жирами, алкалоидами, глюкозидами, дубильными веществами и др.

Бальзам является прекрасным тонизирующим средством при переутомлении, физических и умственных нагрузках и при общей слабости организма. Употребляют его по 30 г. после еды. Иногда для возбуждения аппетита бальзам пьют в качестве аперитива.

В профилактических целях и как средство от простуды 1-2 чайные ложки бальзама добавляют в чай с лимоном или кофе. При этом усиливается потоотделение и отхаркивание мокроты из бронхов.

- Черный рижский бальзам благодаря содержанию в нем перечной мяты используется для лечения желчнокаменной болезни. Валерьяна и мелиса прекрасно успокаивает нервную и сердечно-сосудистую систему. Также используется для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта,

т.к. содержит в себе вяжущие и антисептические вещества.

- Бальзам Битнера употребляют при повышенной нервной возбудимости и нарушениях сна, для улучшения обменных процессов в организме, бодрости и энергии. Бальзам снимает раздражительность и усталость. Как общеукрепляющее средство назначают бальзам Битнера в послеоперационный период, в период реабилитации, при высоких физических и умственных нагрузках.

В профилактических целях бальзам употребляют при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезии, а также расстройствах желудка и запоре. Бальзам благодаря своим веществам обладает иммуномоделирующими свойствами. Растирание и использование его в качестве компресса, снимает боль в мышцах и суставах. При острых респираторных заболеваниях и ангине бальзам разводят в теплой воде и полученным раствором полощут горло.

Рекомендуемая доза бальзама в лечебных и профилактических целях не более 150 г. в неделю или 20-30 г. в день.

### **Вред бальзама и противопоказания**

Перед употреблением бальзамов, необходимо детально выяснить его состав и убедиться, что ни один из компонентов не вызывает аллергии. Лечебные свойства бальзамов проявляются только при употреблении их строго в соответствии с рекомендованной дозировкой. Любое превышение дозы может привести к токсическим отравлениям, при которых ино-

гда очень сложно подобрать правильное лечение.

Употребление бальзамов противопоказано при почечной и печеночной недостаточности, женщинам в период беременности и кормления грудью, а также детям.

# Бенедиктин



Бенедиктин (фр. Benedictine – благословленный) – алкогольный напиток на основе сбора около 27 видов трав, меда и коньяка местного производства, крепостью 40-45 об., относящийся к классу ликеров.

Впервые этот напиток появился в 1510 г. во Франции в монастыре святого Бенедикта в аббатстве Фекамп. Его изготовил монах Дон Бернардо Винчелли. В состав созданного напитка входило около 75 видов трав.

Однако первоначальный рецепт бенедиктина был утрачен.

Возродился напиток с некоторым усовершенствованием в 1863 г. благодаря виноторговцу Александру Леграну. Именно он начал массовое производство и продажу напитка. Кроме названия напитка на этикетке Легран, в качестве благодарности за рецепт, стал печатать девиз монашеского ордена D.O.M. («Deo Optimo Maximo» дословный перевод – *Господу Лучшему Величайшему*).

Современный напиток также производят в городе Фекампи на одном из старейших заводов Франции. Рецепт напитка является коммерческой тайной и держится в строжайшем секрете. Одновременно не более трех человек на заводе может полностью знать рецепт и технологию производства. Наверняка известно, что в напиток входят такие ингредиенты, как мелисса, шафран, можжевельник, чай, кориандр, чабрец, гвоздика, ваниль, лимон, цедра апельсина, корица и прочие. Компания очень дорожит своим именем и пресекает все попытки подделки напитка по всему миру. За все время существования завода, компания выиграла более 900 судебных дел, связанных с подделыванием напитка.

Готовый напиток имеет золотистый цвет, сладкий вкус и насыщенный травяной аромат.

Пьют бенедиктин как аперитив со льдом в чистом виде и в различных коктейлях.

### **Полезьа бенедиктина**

Как ни странно, но в европейских странах до 1983 г. иногда женщинам на ранних сроках беременности прописывали

врачи бенедиктин в качестве средства от тошноты.

Полезные и лечебные свойства бенедиктина определяются наличием в нем лекарственных трав. Однако их положительное воздействие возможно при употреблении бенедиктина в небольших дозах, не более 30 г. в день в чистом виде или 2-3 чайные ложки с чаем.

Дягиль в составе бенедиктина помогает при желудочных коликах, вздутии, поносе и несварении желудка. Также употребление его с медом оказывает тонизирующий эффект на сердечно-сосудистую систему, помогает при нервном истощении, депрессии или истерии, а также при гипотонии.

Дудник очень много имеет лечебных свойств. Положительно влияет практически на все органы человека. В особенности он хорошо помогает при респираторных заболеваниях, бронхитах, ларингите. Питье с добавлением бенедиктина облегчает кашель, смягчает его и имеет отхаркивающее действие. При наружном применении за счет дудника бенедиктин помогает при зубной боли, стоматитов и в качестве компресса при ревматизме.

Шафран в бенедиктине стимулирует обмен веществ, омолаживает кожу. Также способствует остановке и уменьшению выделения крови у женщин в критические дни, обновляет кровеносную систему в целом, регулирует работу печени и селезенки.

Другие компоненты бенедиктина имеют схожее действие на организм человека.

## **Вред бенедиктина и противопоказания**

Не стоит пить бенедиктин людям, желающим похудеть. Из-за большого количества сахара напиток является очень калорийным продуктом. Также следует внимательно относиться к употреблению бенедиктина людям склонным к аллергическим реакциям, некоторые травяные компоненты напитка могут привести к аллергическому удушью.

Противопоказан бенедиктин людям с хроническими заболеваниями почек и печени. Его употребление может обострить болезнь.

Вреден бенедиктин беременным и кормящим женщинам, а также детям до 18 лет.

# Бренди



История возникновения самого напитка весьма туманна и давно утеряна. Известно лишь, что появился он примерно в XII веке, а популярным стал в XIV благодаря голландским торговцам, которые, дабы предотвратить порчу вина в пути, стали перегонять его (дистиллировать). Отсюда и название – *brandvine* в переводе с голландского языка означает «жженое вино».

Сложно назвать словом «бренди» какой-то определенный напиток, скорее это способ его производства. Можно ска-

зять, что бренди – это концентрированное вино. Изначально предполагалось разбавлять его водой перед употреблением, но напиток оказался так хорош, что со временем стал самостоятельным продуктом перегонки вин.

Чаще всего для изготовления бренди используют виноградное вино. Самые известные виноградные бренди производят в местностях Коньяк и Арманьяк во Франции. Также этот напиток производится на юге Испании, в Греции, Америке, Армении, Азербайджане, Молдавии, Болгарии. В каждой стране бренди носит свое специфическое название.

Так же бренди изготавливают из разных фруктов и ягод. Это могут быть яблоки, груши, сливы, вишня, персики, малина.

Для определения качества бренди используют специальную классификацию: С – коньяк, V – очень, S – превосходный, X – сверх, O – старый, F – отличный, P – светлый, E – специальный.

### **Польза бренди**

Странно говорить о полезных свойствах алкогольного напитка, но, тем не менее, они есть.

Бренди, как и многие спиртные напитки, обладает тонизирующим действием, поэтому поможет снять стресс и нервное напряжение в конце тяжёлого рабочего дня. Также может служить аперитивом, так как стимулирует выделение желудочного сока, тем самым улучшая аппетит и пищеварение. Полезно употреблять бренди в холодное время года, ко-

гда организм наиболее подвержен простудным заболеваниям, так как присутствие в напитке дубильных веществ и танинов усиливают действие витамина С в человеческом организме.

Большинство спиртных напитков негативно влияют на кровеносные сосуды, вызывают их сужение и ломкость. Бренди же, напротив, благодаря наличию флавоноидов, помогает сосудам расширяться. Наибольшее их количество находится в бренди, произведенных из винограда.

Также в бренди могут присутствовать различные кислоты, в зависимости от того, из каких фруктов или ягод он изготовлен.

Яблочная кислота является мощным антиоксидантом, нормализует свертываемость крови, улучшает пищеварение, укрепляет сосуды.

Янтарная кислота укрепляет иммунитет, способствует обогащению клеток и крови кислородом, нейтрализует яды и действие свободных радикалов.

Эллаговая кислота обладает противовирусными, антиоксидантными, противоопухолевыми, противовоспалительными, противоаллергенными свойствами. Способствует расширению сосудов и снижению кровяного давления, укреплению стенок капилляров.

## **Вред бренди и противопоказания**

Естественно самым логичным противопоказанием к употреблению бренди, как и любого другого алкогольного на-

питка, является злоупотребление.

Категорически противопоказано употреблять алкоголь беременным и кормящим женщинам, детям, подросткам, людям с заболеваниями печени, поджелудочной железы, почек, повышенным кровяным давлением, сердечно – сосудистыми заболеваниями.

Также спиртные напитки негативно влияют на центральную нервную систему, провоцируя психозы и депрессию, репродуктивную систему, вызывая бесплодие.

Длительное и чрезмерное злоупотребление алкогольными напитками ведет к необратимым последствиям.

# Бурбон



Бурбон (англ. *bourbon*) – это исконно американский алкогольный напиток один из видов виски. Крепость напитка составляет 40-45 об., но чаще всего напиток имеет 43 об.

Впервые этот напиток появился в конце 18 – начале 19 в. в небольшом городе Парис штат Кентукки. Название ему дали по одноименному району штата Бурбон, в котором находится город-основатель. Первая реклама бурбона, сохранившаяся с тех времен, датируется 1821 г. Во время гражданской войны бурбон выдавался солдатам в обязательном

порядке, как антисептическое средство для промывания ран от пуль и штыков винтовок.

В 1920 г. в Америке был принят «Сухой закон», в результате чего производство и продажа алкоголя в больших масштабах прекратилась. Заводы по производству бурбона остановились и многие фермеры потеряли свой основной заработок. Возрождение напитка произошло с отменой сухого закона в 1934 г.

Процесс производства бурбона состоит из 3 неотъемлемых этапов:

1. **Брожение сусла.** Изготавливают бурбон, в отличие от виски, из кукурузы (около 51% от общей массы сусла), ржи и овса.

2. **Дистилляция сусла.** После процесса дистилляции полученные спирты подвергаются процессу фильтрации через древесный уголь из кленового дерева.

3. **Разлив и настаивание.** Выдерживают бурбон не менее двух лет в обожженных изнутри свежих дубовых бочках по 50 л. Что придает напитку неповторимый вкус и аромат.

По закону в бурбон запрещено добавлять какие-либо красители. Янтарно золотой цвет напиток приобретает только за счет выдержки.

Бурбоном по праву называется только тот виски, который произведен в США в штатах Кентукки, Индиана, Иллинойс, Монтана, Пенсильвания, Огайо и Теннесси. Самым известным брендом бурбона является Jim Beam.

Употребляют бурбон в чистом виде, разбавленный водой со льдом или в коктейлях.

## **Польза бурбона**

Бурбон очень низкокалорийный напиток, в нем содержится всего 55 калорий в 50 г., поэтому его могут употреблять люди, которые следят за своим весом.

За счет использования в технологии производства бурбона большого количества кукурузы, напиток обогащается содержащимися в ней витаминами (А, РР, группа В) и минералами (фосфор, калий, кальций, магний, натрий, железо и прочие). Бурбон содержит антиоксиданты, препятствующие проникновению в организм свободных радикалов. Малые дозы бурбона в чистом виде расширяют сосуды, снижают давление и вероятность сердечно-сосудистых приступов и инсультов.

Бурбон используют также для изготовления лечебных настоек. Хорошо помогает настойка боярышника кроваво-красного на бурбоне при аритмии, тахикардии, гипертонии, бессоннице. Для этого необходимо 1 столовую ложку истолченных цветов и плодов боярышника залить стаканом бурбона и настаивать в течение недели. После этого принимать по 30-40 капель до еды 3-4 раза в день в зависимости от самочувствия.

Благодаря полезным веществам кукурузы бурбон следует употреблять людям с нарушением работы желудочно-кишечного тракта, запорам или жидким стулом. Он позволяет

снять нервное напряжение, восстановить психическое равновесие и улучшить самочувствие.

Также 30 г. бурбона ежедневно улучшает работу желчного пузыря, разрежает желчь, снижает ее вязкость и придает ей здоровый желтый цвет.

При болезнях горла хорошо помогает 1 столовая ложка напитка, разведенная в стакане теплой воды. Полученным раствором необходимо полоскать горло каждые три часа в течение дня. В растворе достаточно получается алкоголя для снятия боли и антисептического действия. Ореховая настойка на бурбоне полезна при бронхитах и воспалениях легких. Для приготовления настойки необходимо стакан смолотых грецких орехов залить 100 мл бурбона и дать настояться два дня. Затем добавить три полностью смолотых лимона (кроме косточек), 300 г истолченного алоэ, 100 г. сливочного масла и 200 г. меда. Всю смесь тщательно перемешать и по столовой ложке за полчаса до еды рассасывать и потихоньку глотать, позволяя лекарственному средству постепенно стекать по горлу.

Снять мышечную слабость после физических нагрузок и восстановить силы после оперативного вмешательства поможет свекольная настойка. Для этого необходимо натереть на крупной терке свеклу наполнить ею доверху емкость и залить бурбоном. Настаивать смесь следует в тепле в течение 12 дней. Употреблять по 30 г. перед едой.

## **Вред бурбона и противопоказания**

В составе бурбона содержится большое количество сложных соединений, таких как ацетальдегид, танин, сивушные масла и фурфурол. Их содержание в бурбоне в 37 раз больше, чем в водке. В результате чрезмерное употребление бурбона может привести к тяжелому алкогольному отравлению.

Не рекомендуется употреблять бурбон при обострении различного рода заболеваний, а также женщинам в период беременности и лактации.

# Вермут



Вермут (нем. *wermut* – полынь) – алкогольный напиток, ароматизированный пряностями, специями и лекарственными травами крепостью от 15 до 20 об. Относится к классу крепленых вин.

История ароматических вин уходит далеко в древние века. Впервые о рецепте изготовления вермута упоминается в источниках X–IX вв. до нашей эры в работах Гиппократ.

Первое же массовое производство вермута началось в 1786 г. в Турине виноделом Антонио Бенедеттом Капраном.

В то время в качестве основы напитка использовались исключительно белые вина. В настоящее время за основу может быть использовано любое вино. За счет этого цвет вермута может варьироваться от бледно золотого до янтарного и от светло-розового до насыщенного красного.

Производство вермута происходит в несколько стадий. Первоначально все ароматические составляющие вермута просушиваются, растираются в порошкообразную смесь, заливаются спиртово-водным раствором и при постоянном вращении чанов, настаиваются в течение 20 дней. Этого времени достаточно для растворения эфирных масел. В состав ароматических компонентов при приготовлении вермута может входить несколько десятков видов пряностей и трав. Наиболее распространенными являются полынь, тысячелистник, мята, кардамон, корица, мускатный орех, черная бузина, донник, душица, девясил, дягиль, имбирь, зверобой, ромашка, мелисса и прочие. Для придания вермуту характерной горечи используют кору хинина, полынь, пижму, шандру и дубовник.

Далее настоянный экстракт трав и подготовленное вино тщательно фильтруются и соединяются. К полученной смеси добавляют сахар, в качестве консерванта и подсластителя, и спирт для увеличения крепости и сохранения ароматических веществ.

Будущий напиток на следующем этапе охлаждается до  $-5^{\circ}$ , повторно фильтруется и постепенно в течение недели нагре-

вається до комнатної температури.

По окончании всех технологических процессов вермут настаивается от 2 до 12 месяцев и разливается в бутылки для дальнейшей продажи.

Существует мировая классификация вермутов по процентному содержанию в них сахара. Было установлено 5 основных групп вермутов (vermouth):

- вермут на основе сухих белых вин с содержанием сахара менее 4%;
- вермут на основе белого крепленого вина, который содержит 10-15% сахара;
- вермут на основе красного крепленого вина, содержащий более 15% сахара;
- вермут на основе розового вина с уровнем сахара 10% и выше;
- вермут, имеющий очень горький вкус и относящийся, в большей степени, к бальзамам.

Наиболее популярными в мире марками вермутов являются: Martini, Gancia, Noilly Prat, Cinzano, Gran Torino и др.

Пьют вермут в качестве аперитива в чистом виде со льдом или в составе коктейлей.

### **Полезьа вермута**

Вермут изначально создавался как лекарственное средство, соединившее в себе вкус прекрасного вина и лекарственных растений.

Вермут, как в Древней Греции, так и в современном об-

шестве, считается отличным антисептиком. Его употребляют для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита. Вермут широко используется в народной медицине и отлично справляется с некоторыми недугами.

Как средство от кашля при простудных заболеваниях используется вермут с медом. Для этого 100 мл вермута подогревают до 80°C и постепенно добавляют 1-2 столовые ложки меда. Полученную смесь остуживают до комнатной температуры и употребляют ежедневно по три столовых ложки в день после еды.

Ангину поможет вылечить теплая настойка вермута и душистой фиалки, которую можно приобрести в аптеке. Для этого необходимо залить 25 г сухой фиалки стаканом вермута и настаивать в течение двух недель в темном месте. Готовая настойка может сохранять свои свойства в течение трех месяцев. Поэтому ее можно приготовить про запас с наступлением холодов. Полученный раствор следует использовать для полоскания горла, предварительно разведя 1 столовую ложку настойки в 0,5 стакане теплой воды. Полоскать следует минимум 2 раза в день.

Очень эффективным средством для профилактики язвенных болезней желудочно-кишечного тракта является настойка вермута и алоэ. Для приготовления настойки необходимо 3 небольших листа алоэ смолоть на мясорубке, смешать полученную кашицу с 3/4 стакана меда и оставить настаиваться в течение трех дней в темном месте. После этого следует к

смеси добавить 0,5 стакана вермута, тщательно перемешать и дать еще сутки настояться. Принимать настой следует 2-3 раза в день по столовой ложке перед едой. Курс приема такого средства продолжается на протяжении 1-2 месяцев. В результате значительно снижается риск обострения заболевания.

### **Вред вермута и противопоказания**

Вермут из-за большого количества растительных компонентов следует с осторожностью принимать людям склонным к аллергическим реакциям, т.к. составляющие напитка могут вызвать или усилить аллергию.

Также следует воздержаться от употребления вермута людям с хроническими заболеваниями ЖКТ, почек и печени в период обострения болезни.

Категорически запрещено употребление вермута беременным, женщинам в период лактации и детям до 18 лет. Это может нанести непоправимый вред здоровью.

Чрезмерное увлечение вермутом может привести к тяжелой форме алкоголизма и, как следствие, к циррозу печени.

# Вино



Вино (лат. *Vinum*) – это алкогольный напиток, созданный в результате естественного брожения винограда или любого другого фруктового сока. Крепость напитка после брожения составляет 9-16 об.

При изготовлении крепленых вин высокая крепость достигается путем разведения вина спиртом до нужного процентного содержания.

Вино является самым древним напитком. Существует немало легенд первого возникновения напитка, которые от-

ражены в эпосах Древне Греческой, Древне Римской и Персидской мифологии. Многие ученые считают, что возникновение и развитие виноделия неотъемлемо связано со становлением и развитием человеческого общества.

Самое древнее вино, которое дошло до наших дней в виде окаменелых остатков, датируется 5400-5000 гг. до н.э. Найдено оно было на современной территории Кавказа.

Технология производства напитка все время претерпевала изменения. Это происходило до тех пор, пока не были четко разграничены основные стадии. Процесс производства белого и красного вина имеет свои отличия.

Так красное вино производят из винограда красных сортов. Дозревший виноград собирают и пропускают через дробилку, в которой специальные гребни разделяют ягоды и непригодные к переработке веточки. При этой операции косточки должны остаться целыми иначе вино будет слишком терпким. Затем раздавленный виноград вместе с дрожжами помещают в специальные чаны, где начинается процесс брожения. По истечению 2-3 недель интенсивность брожения снижается, а насыщение спиртами доходит до максимума. В случае недостаточного количества в винограде природного количества сахара, в сусло могут добавлять чистый сахар. По окончании брожения, вино сливают, отжимают жмых и фильтруют.

Молодое вино могут сразу разливать по бутылкам, в результате получится достаточно дешевые марки вин. Для бо-

лее дорогих марок присуща выдержка в дубовых бочках в погребах минимум 1-2 года. В течение этого периода вино испаряется, а на дно оседает осадок. Чтобы добиться наилучшего качества, вино в бочки постоянно доливают и переливают в свежие бочки для очистки от осадка. Выдержанное вино подвергают конечной фильтрации и разлива в бутылки.

Для производства же белого вина, плоды винограда перед процессом брожения очищают от кожуры, а для настаивания используют только сцеженное вино без отжима. Процесс старения белого вина не превышает 1,5 лет.

В зависимости от содержания сахара в вине и его крепости, вина подразделяются на столовые, крепленые, ароматизированные и игристые.

Производят вина повсеместно по всему миру, но в пятерку лидеров продаж вина входят Франция, Италия, Испания, США, Аргентина.

Каждый сорт вина подается к столу при определенной температуре и к определенным блюдам.

### **Польза вина**

Многие врачи считают, что ежедневное употребление в небольших количествах вина, очень полезно для здоровья всего организма (не более одного бокала в день). В нем содержится большое количество ферментов, кислоты (яблочная, винная), витамины (В1, В2, С, Р), микроэлементы (кальций, натрий, калий, фосфор, магний) и другие биологически активные вещества.

Так красное вино очень богато таким антиоксидантом, как ресвератрол. По своим свойствам он в 10-20 раз сильнее витамина Е. Вино также содержит железо и вещества, способствующие его лучшему усвоению, что увеличивает уровень гемоглобина. Благоприятное воздействие на красный костный мозг способствует выработке красных кровяных телец (эритроцитов).

Употребление вина усиливает пищеварение, аппетит и секрецию слюнных желез. Обладает антисептическими и антибактериальными свойствами, подавляя возбудителей холеры, малярии и туберкулеза. Прописывают употребление красного вина при язвенных болезнях. Наличие в нем дубильных веществ способствует быстрому заживлению язв.

И белое, и красное вино снижает уровень холестерина в крови, нормализует обмен веществ, способствует выведению шлаков и токсинов. Также они нормализуют уровень соли, поэтому рекомендуется употребление вина для уменьшения отложения солей в суставах.

Содержание в вине углеводов и некоторых видов протеинов дает организму дополнительную энергию. Винные кислоты способствуют усвоению сложных белков животного происхождения.

### **Вред вина и противопоказания**

Полезными свойствами обладают только натуральные вина без каких-либо добавок, присадок и красителей.

Чрезмерное употребление вина может привести к разви-

тию ишемической болезни сердца, циррозу печени и диабету. Также избыточное количество алкоголя может стимулировать развитие и рост раковых образований.

Следует исключить из рациона вино женщинам в период беременности и кормления грудью, людям с заболеваниями печени и поджелудочной железы, при обострении цистита и в период лечения антибиотическими препаратами.

# Виски



Виски (от кельт. *uisge baugh* – вода жизни) – крепкий алкогольный напиток (40-60 об), получаемый в результате перегонки солодовых зерен пшеницы, ячменя и ржи.

Точно определить место возникновения напитка не удается уже многие годы. Спор о праве основания виски ведут две страны – Ирландия и часть Великобритании – Шотландия. Однако, первые упоминания сохранились в шотландских документах от 1494 г. Это записи монахов, впервые производивших напиток.

С момента его появления и до 17 в. виски производился в национальных масштабах практически каждым фермером, поставив под угрозу производство достаточного количества хлеба для населения. Ведь в производство виски и хлеба использовался ячмень. В результате производителей виски обложили большими налогами. Но это только улучшило качество напитка. Ведь мелкие подсобные производители, не выдержав налогового бремени, отошли на задний план, тем самым дав дорогу крупным производителям, которые стали бороться за покупателя, улучшая напиток. Итак, можно утверждать, что виски уже более 500 лет.

Технология производства виски практически не изменилась со времен возникновения и состоит из 5 основных этапов:

**1 этап:** Проращивание солодовых зерен пшеницы, ржи, ячменя и кукурузы. В результате часть крахмальных веществ превращается в сахар. В завершении зерна просушиваются.

**2 этап:** Сухое пророщенное зерно смальвается и заливается горячей водой. В полученную смесь добавляют небольшое количество дрожжей и оставляют в специальных чанах бродить на 3-4 дня.

**3 этап:** перебродившую массу подвергают процессу двойной дистилляции и получают спирт крепостью 70-80 об.

**4 этап:** Молодой спирт разливают в свежие дубовые бочки и выдерживают минимум три года. Обычно напиток для оптимальной крепости выдерживают 5-8 лет. По окончании

процесса выдержки напиток имеет крепость 50-60 об.

**5 этап:** Перед разливом готового напитка, проводят его купажи́рование – смешение нескольких сортов виски для получения более насыщенного вкуса и аромата, и разведение специально очищенной водой, для снижения крепости.

Готовый напиток может быть от бледно-желтого до насыщенного коричневого цвета и практически не содержать сахара.

Производителей виски более сотни, однако самыми известными являются: Jameson, Connemara, Black Velvet, Crown Royal, Auchentoshan, Black & White, Hankey Bannister, Johnnie Walker, Scottish Prince и др.

### **Польза виски**

Ежедневное его употребление в количестве 30 г. предупреждает возникновение инфаркта. Шотландцы его добавляют повсеместно практически во все питье: чай, кофе, колу и соки. Кроме этого, виски широко используют в косметологии как основу для изготовления лосьонов и масок для лица. За счет своей крепости виски является хорошим антисептиком и обладает противовоспалительным действием. Это отличный продукт для приготовления разного рода лекарственных настоек и компрессов.

Алтей лекарственный, настоящий на виски, используется в качестве отхаркивающего, обволакивающего и противовоспалительного средства при заболеваниях верхних дыхательных путей. Эту лекарственную траву (20 г) заливают

виски (500 мл) и настаивают на протяжении 10 дней в темном месте. Готовую настойку принимают по 10-15 капель 3 раза в день.

Мочегонным, стимулирующим и тонизирующим свойствами, обладает настойка корня любистка на виски. Для приготовления используется 100 г. истолченного корня и 300 мл виски. Полученный раствор настаивается 15-20 дней и употребляется по столовой ложке перед каждым приемом пищи.

Для понижения давления, при сердечно-сосудистых заболеваниях, плохом пищеварении и гастрите применяется настойка из зеленых грецких орехов и виски. Для этого 100 г. измельченных орехов заливают 500 мл виски и настаивают на солнце в бутылке из темного стекла в течение 2-х недель. При этом смесь ежедневно взбалтывают. Готовую настойку процеживают и пьют по столовой ложке до еды 3 раза в день. Эта же настойка хорошо помогает при бронхите, если ее добавлять в чай с медом.

Настойка красного клевера на виски является эффективным средством при головных болях, атеросклерозе, шуме в ушах. Для ее приготовления используют 40 г. цветов клевера и 600 мл виски. Полученную смесь настаивают две недели. Готовую настойку следует пить перед обедом или вечером перед сном по 20 г. Лечение проводится на протяжении трех месяцев с перерывами между месяцами в 10 дней. Повторно проходить курс следует не ранее, чем через полгода.

## **Вред виски и противопоказания**

Чрезмерное употребление виски, как и любого другого крепкого алкогольного напитка, может привести к сильной интоксикации организма, а длительное и систематическое злоупотребление может привести к алкоголизму. При этом сильнейшая нагрузка на почки и печень может привести к нарушению их деятельности или отказу.

Не следует употреблять данный напиток людям с психическими расстройствами, беременным и кормящим женщинам, а также детям.

# Вишневый ликер



Вишневый ликер (анг. *cherry liqueur*) – это алкогольный напиток, настоянный на вишневых плодах и листьях на основе виноградного бренди с добавлением сахара. Крепость напитка составляет 25-30 об.

Вишневый ликер был изобретен в Англии Томасом Грантом из городка Кент. Изготавливали ликер из одного сорта черных вишен – морель. Однако сейчас используют практически все сорта. Кроме Англии вишневые ликеры производят еще в Германии, Франции и Швейцарии.

Для приготовления вишневого ликера используют созревшие ягоды вишни вместе с косточкой. Сердцевина косточки при настаивании отдает напитку горьковатый привкус и аромат миндальных орехов. Отжатый сок вишни с косточками соединяют с чистым бренди и сахарным сиропом и настаивают в течение месяца до полной ароматизации. Ярко-красный цвет ликеру придают за счет растительных красителей.

Из-за не сложной технологии производства вишневые ликеры производят в домашних условиях. Рецептов приготовления большое количество. Вот один из них. В начале приготовления вишню (1,5 кг) моют, отделяют от плодоножки и помещают в стеклянный сосуд. Затем ее заливают охлажденным негустым сахарным сиропом (600 г сахара на 1 л воды) и чистым пищевым спиртом (0,5 л). Для аромата и некоторой пикантности добавляют ванильный сахар (1 пакетик – 15 г), палочку корицы, гвоздику (3-4 соцветия). Полученную смесь плотно закрывают, дают настояться 3-4 недели в теплом месте или на солнце, при этом каждые два дня настой следует встряхивать. По истечению этого времени напиток фильтруют и разливают в бутылки. Полученный вишневый ликер необходимо хранить в темном прохладном месте.

Наиболее известными марками вишневого ликера считаются Peter Heering Cherry Liqueur, de Kuyper, Bols, Cherry Rocher и Garnier.

Пьют вишневый ликер в качестве дижестива с десертами.

**Полезьа вишневого ликера**

Вишневый ликер благодаря содержанию вишни, обладает такими же полезным и лечебным свойствам. Он богат витаминами группы В, С, Е, А, РР, Н. Содержит органические кислоты, пектин, сахарозу, а также минеральные соединения – цинк, железо, йод, калий, хлор, фосфор, фтор, медь, хром, марганец, кобальт, рубидий, бор, никель, ванадий и прочие.

Достаточно редкие минералы вишни, нечасто встречающиеся в других продуктах, обеспечивают здоровье и молодость всего организма. Вишневый ликер насыщен фолиевой кислотой, которая благоприятно воздействует на работу женской половой системы.

Естественный красный краситель вишни (антоциан) обладает антиоксидантным действием. Употребление натурального вишневого ликера способствует кроветворной деятельности, укрепляет сосуды и капилляры, омолаживает клетки и снижает давление. За счет богатого наличия витаминов и минералов употребление ликера в небольших дозах улучшает деятельность головного мозга и нервной системы.

Вишневый ликер очень хорошо повышает иммунитет. Его следует добавлять в чай (2 ч.л.) и пить минимум два раза в день. В результате организм наполняется всеми витаминами для иммуномодуляции.

Вишневый ликер с чаем из каркаде и душицы помогает при эпилепсии, психических расстройствах и стрессах. Такой чай лучше всего принимать во второй половине дня.

При бронхите и трахеите вишневый ликер принимают по 20 г как средство смягчающее кашель и помогающее отхождению мокроты.

При ревматизме помогает компресс с вишневым ликером, который разводят пополам с теплой водой, смачивают ним марлю и прикладывают к болезненному месту. Лечебный эффект достигается за счет наличия салициловой кислоты.

Вишневый ликер широко используется для изготовления обезжиривающих и омолаживающих масок для лица и волос. В зависимости от длины волос в керамической емкости смешивают 50-100 г вишневого ликера, сок одного лимона и две столовые ложки картофельного крахмала. Полученную смесь перед мытьем головы следует равномерно нанести по всей длине, накрыть полиэтиленовой шапочкой и полотенцем и оставить на 40 минут. Затем смыть теплой водой и повседневным шампунем. В качестве ополаскивателя можно воспользоваться водой с лимонным соком или уксусом.

Эту же маску можно использовать и для лица, только сделать ее более густой за счет крахмала, чтобы она не растекалась. На коже следует держать ее не более 20 минут. По истечению этого времени маску необходимо смыть теплой водой и смазать кожу дневным кремом.

### **Вред вишневого ликера и противопоказания**

Вишневый ликер противопоказан людям с хроническими язвенными заболеваниями ЖКТ, при гастрите, сахарном диабете.

Не стоит употреблять ликер людям с повышенной кислотностью желудочного сока из-за наличия в нем присущих вишне лимонной и яблочной кислот, излишне раздражающих слизистую.

При заболеваниях почек не следует пить вишневый ликер, т.к. он обладает мочегонным эффектом.

Также не стоит забывать, что, несмотря на свою сладость, ликер все же алкогольный напиток, который противопоказан беременным, кормящим матерям и детям.

# Вода негазированная



Вода негазированная – жидкость в малых объемах не имеющая запаха и вкуса, бесцветная при нормальных условиях внешней среды. Содержит в себе растворенные минеральные соли и различные химические элементы. Имеет жизненно важную функцию в развитии и жизнедеятельности человеческого организма.

Негазированная вода выполняет роль универсального растворителя, благодаря которой происходят все биохимические процессы.

Человеческое тело на 55-78 %, в зависимости от массы тела, состоит из воды. Потеря хотя бы 10% может привести к летальному исходу.

Ежедневная норма негазированной воды для нормально-го водно-солевого обмена человеческого организма 1,5 л., не считая продуктов питания, содержащих жидкость (чай, кофе, первые блюда).

Негазированная вода бывает двух категорий: первой и высшей. К первой относится водопроводная вода, прошедшая хорошую очистку и фильтрацию от всякого рода бактерий, тяжелых металлов и опасных соединений (например, хлор). К высшей категории относится негазированная вода, добываемая из природных источников: родников и артезианских скважин.

Такая вода подразделяется еще и на типы, в зависимости от уровня минерализации:

- столовая негазированная вода, содержит соли кальция, натрия, магния, гидрокарбонаты и хлориды. Их количество не превышает 1 г. на литр воды. Она может быть изготовлена искусственно, путем минерализации очищенной питьевой воды. Также эта вода может быть дополнительно обогащена серебром, кислородом, селеном, фтором и йодом.

- лечебно-столовая негазированная вода насыщена минералами в количестве от 1 до 10 г. на литр. Непригодна к ежедневному и постоянному употреблению, т.к. может привести к гиперминерализации организма. Не рекомендуется

готовить на данной воде или кипятить ее. Это связано с тем, что минеральные соли при термической обработке выпадают в осадок и, следовательно, не усваиваются организмом.

Негазированная вода разливается большим количеством производителей. Зачастую, если вода из артезианского или природного источника, то на этикетке обозначается место добычи и глубина скважины. К ведущим маркам негазированной воды относятся Моршинская, Миргородская, Vittel, Бонаква, Трускавецкая, Есентуки, Боржоми и прочие.

### **Польза негазированной воды**

Польза минеральной негазированной воды известна очень давно. Все водолечебницы и здравницы строятся именно вблизи водных источников. В зависимости от химического и минерального состава негазированной воды, ее назначают при лечении и профилактике различного рода заболеваний.

Гидрокарбонатно-сульфатные негазированные воды применяются при лечении гастритов, язвенных болезней желудка и двенадцатиперстной кишки, а также показаны людям с хроническими заболеваниями дыхательных путей, почек, мочевыводящих путей.

Гидрокарбонатно-хлоридно-сульфатная негазированная вода используется в лечении заболеваний ЖКТ и хронических болезней поджелудочной железы и печени. Хлоридно-сульфатные воды положительно влияют на больных сахарным диабетом, подагрой и ожирением.

При болезнях кишечника и печени рекомендуемая доза

разогретой до 40-45°C негазированной минеральной воды составляет 1 стакан 3 раза в день за час до еды.

При избыточном весе рекомендуют выпивать 150-200 мл негазированной воды комнатной температуры за час до еды 3 раза в день.

Лечение негазированной минеральной водой возможно только по назначению и под контролем врача.

### **Вред негазированной воды и противопоказания**

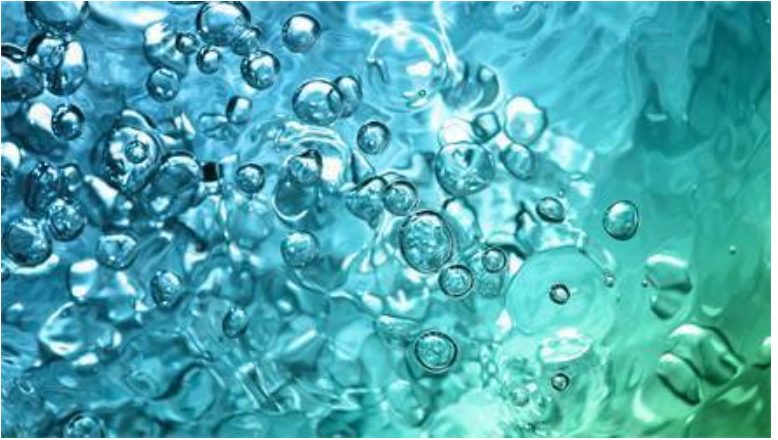
Природная негазированная вода, которая не была подвержена должной очистке, может вызывать кишечные расстройства и отравления.

Злоупотребление лечебно-столовой водой приводит к излишнему скоплению солей в организме, поэтому ее употребление проводится курсами и только по назначению врача.

Обогащенная негазированная вода противопоказана людям, имеющим аллергию на один из минеральных элементов.

Не следует давать детям воду, содержащую серебро и диоксид углерода – это может негативно сказаться на их здоровье и развитии.

# Вода газированная



Газированная вода – это природная минеральная или питьевая негазированная вода, обогащенная двуокисью углерода ( $\text{CO}_2$ ), ароматизированная и подслащенная для увеличения ее сроков хранения. За счет углерода газированная вода очищается от возможных микробов. Наполнение воды углекислым газом проводится на специальном промышленном оборудовании.

Существует три вида газированной воды по уровню насыщения углекислым газом:

- слабогазированная при уровне углекислого газа от 0,2 до 0,3%;
- среднегазированная – 0,3-0,4%;
- сильногазированная – более 0,4% насыщения.

Употреблять газированную воду лучше в охлажденном виде.

В природе газированная вода встречается довольно редко и из-за низкого содержания углекислого газа она быстро выдыхается, теряя свои свойства. Обязательно подлежит обогащению двуокисью углерода лечебная минеральная вода с минерализацией более 10 г. на литр. Это позволяет сохранять все микроэлементы долгое время и состав воды практически не меняется во время хранения. Пить такую воду можно только по назначению врача.

Впервые аппарат по насыщению воды углекислым газом был сконструирован в 1770 г. шведским конструктором Тоберном Бергманом. У него получилось создать компрессор, который под большим давлением обогащал воду газом. Впоследствии в 19 в. данный аппарат был усовершенствован и создан его промышленный аналог.

Но производство газированной воды было достаточно дорогим и для его удешевления для газирования стали применять пищевую соду. Первопроходцем в использовании этого метода стал Якоб Швеп, который впоследствии стал владельцем всемирно известной торговой марки Schweppes.

Процесс газирования в современном производстве может

быть осуществлен двумя способами:

- механическим способом в результате аппаратного газирования в сифонах, акратофорах, сатураторах под высоким давлением насыщая воду газом от 5 до 10 г/л;
- химическим способом путем добавления в воду кислот и пищевой соды или методом брожения (квас, сидр).

На сегодняшний день крупнейшими мировыми производителями сладкой газированной воды являются Dr. Pepper Snapple Group, PepsiCo Incorporated, The Coca-Cola Company расположенные в США.

Наличие в напитке или воде двуокиси углерода, как консерванта, отмечается на этикетке кодом E290.

### **Польза газированной воды**

Охлажденная газированная вода лучше утоляет жажду, чем негазированная вода. Газированная вода назначается людям, имеющим пониженный уровень кислотности в желудке для дополнительной секреции желудочного сока.

Самая полезная газированная вода – это вода из природных источников газированная естественным образом. Она имеет сбалансированную минерализацию (1,57 г/л) и кислотность pH 5,5-6,5. Такая вода максимально питает клетки всего организма благодаря наличию нейтральных молекул, ощелачивающих кровяную плазму. Натрий, содержащийся в природной газированной воде, активизирует ферменты, поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме и тонус мышц. Наличие кальция и магния делает костную и зубную

ткани более крепкими, предотвращая вымывание кальция в мышцы при физических нагрузках.

Газированная минеральная вода улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и лимфатической систем, повышает гемоглобин, усиливает аппетит и улучшает процесс пищеварения.

Полезными также являются газированные напитки содержащие экстракты лечебных трав, такие как байкал, тархун, саяны и дюшес.

Так байкал и тархун обладают тонизирующим эффектом на организм. Эстрагон, входящий в их состав, повышает аппетит, улучшает пищеварение и имеет противосудорожное действие.

Саяны имеет в своей основе экстракт левзеи и лимонный сироп, которые возбуждают нервную систему, снимают усталость и дают мышечный тонус. Также содержит каротин, дубильные и эфирные вещества, витамин С и прочие полезные компоненты.

Грушевый настой является основой дюшеса, благодаря которому он прекрасно утоляет жажду, обладает антисептическим, мочегонным действием и является низкокалорийным напитком.

### **Вред газированной воды и противопоказания**

Употребление газированной воды не рекомендуется людям с заболеваниями ЖКТ, т.к. она повышает уровень кислотности в желудке, раздражает слизистую, обостряя вос-

палительные процессы, и осуществляет раздражающее действие на желчевыводящую систему.

Чрезмерное употребление в пищу сладкой газированной воды может привести к ожирению, развитию сахарного диабета и нарушению обмена веществ в организме. Поэтому не рекомендуется пить такую воду людям склонных к полноте и детям до 3-х лет.

# Водка



Водка – алкогольный напиток, не имеющий цвета и с характерным спиртовым запахом. Это самый распространенный напиток в мире. В большинстве стран водку используют как нейтральный алкоголь для создания коктейлей, в славянских же странах и на территории постсоветского пространства ее употребляют как самостоятельный напиток. Крепость в разных странах может варьироваться от 32 до 56 об., все зависит от государственных регламентирующих производство водки документов.

Первооткрывателем водки считают персидского врача Ар-Рази, который жил в 10 в. и впервые получил спирт путем перегонки.

Слово «водка» вошло в русский язык в 14-15 вв. как настойка из корней, трав и ягод. Свое современное значение напиток получил в 1936 г. после принятия ГОСТа. В соответствии с нормативными документами водкой считался раствор разведенного в воде чистого этанола до крепости 40 об. Таким образом, историю происхождения водки на территории бывшего СССР разделяют на два этапа: история самого слова и историю напитка с таким названием.

Современное производство водки считается самым объемным среди производимых алкогольных напитков. Ежегодно заводы поставляют на мировой рынок более 4,7 млрд л. Однако международный статистический комитет к водке относит и все другие алкогольные напитки, крепость которых превышает 40 об. (абсент, коньяк, бренди, текила, виски, ром и др.).

Процесс изготовления водки состоит из нескольких этапов:

1. Производство спирта путем перегонки в вертикальных колонах зернового сусла. К зерновым компонентам относятся рожь, пшеница и небольшое количество ячменя, овса, проса, гречихи, кукурузы и гороха.

2. Подготовка воды для разведения спирта путем фильтрации, отстаивания, аэрации. Для наилучшего вкуса ис-

пользуют максимально мягкую воду.

3. Смешение воды и спирта и повторная фильтрация через активированный уголь.

Водка используется для приготовления множества алкогольных коктейлей, наиболее популярными среди которых являются: отвертка, ерш, кровавая Мери и прочие.

### **Польза водки**

Полезные свойства водки проявляются только при употреблении качественного продукта и в небольших дозах. Напиток используют в качестве дезинфицирующего средства при порезах, ссадинах и царапинах, внешнего противовоспалительного компресса при нарывах, фурункулах.

При первых проявлениях отита (простреливающая боль в ухе) водку, разведенную пополам с водой, используют для закапывания. Часто водка применяется для растирания при высокой температуре или тепловых ожогах. Это связано со способностью спирта быстро улетучиваться и создавать охлаждающий эффект. Умеренный прием водки благоприятно воздействует на работу сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, желчного пузыря и мочевыводящих путей.

На основе водки в домашних условиях производится большое количество лекарственных настоек. Для лечения простудных заболеваний, кашля, воспаления легких и цинги готовят настойку горького красного перца на водке. Чтобы приготовить качественную настойку, необходимо мелко истолочь горький красный перец (50 г.), имбирь (10 г.) и карда-

мон (10 г.), залить все водкой (6 л.) и настоять в темном месте в течение 2-х недель. При этом через день смесь следует взбалтывать. Принимают перцовую настойку по 30 г. 2 раза в день перед едой.

При гастритах, язвах и прочих болезнях ЖКТ используют желудочную настойку. Для ее приготовления необходимо истолочь в порошок сухую корку померанца (50 г.), гвоздику, мирру и корицу (по 6 г.) и красный сандал (4 г.). Все компоненты засыпать в бутылку и залить водкой (3 л.). Наставить все нужно в теплом месте (не менее 22°C) в течение трех дней. Готовое лекарство принимать по 50 г. перед едой в обед и вечером.

В качестве противопростудного, дезинфицирующего, заживляющего и болеутоляющего средства используют водочную настойку молодых березовых листьев. Для ее приготовления листья березы (100 г.) тщательно промывают и заливают водкой (3 л.) на 10 дней. Употребляют настойку два раза в день.

### **Вред водки и противопоказания**

Водка, как представитель крепких алкогольных напитков, быстро всасывается слизистыми оболочками желудка и кишечника, приводя к опьяняющему эффекту, а при чрезмерном употреблении – к тяжелому токсическому отравлению. Некачественная водка, произведенная кустарным способом, зачастую имеет примеси тяжелых фракций, которые могут нанести в разы больший вред организму, вплоть до леталь-

ного исхода. Единоразовый прием более 500 мл водки приводит к дезориентации в пространстве, нарушениям движения, как следствие сильнейшим травмам, мозговым кровоизлияниям, инфарктам, остановки сердца.

Систематическое употребление напитка провоцирует возникновение тяжелой алкогольной зависимости, нарушение работы печени, почек, ЖКТ, а также к умственной заторможенности. У женщин, выпивавших во время беременности, рождаются больные дети, отстающие в умственном и физическом развитии, и имеющие ряд патологических отклонений в работе внутренних органов. Употребление водки детьми до 18 лет замедляет рост, снижает умственную активность.

# Глинтвейн



нем. *glühender Wein* – горячее, пылающее вино

Это очень вкусный алкогольный горячий напиток, основой которого является красное вино, нагретое до 70-80°C с сахаром и пряностями. Его традиционно употребляют в Швейцарии, Германии, Австрии и Чехии во время массовых празднований Рождества.

Рецепты первых, похожих на глинтвейн напитков, упоминались еще в Древнем Риме. Вино перемешивали с пря-

ностями, но при этом его не нагревали. И лишь во времена Средневековья в Европе появился настоящий горячий глинтвейн. Напиток готовили на основе кларета или бордо с добавлением травы галангал.

Идеальными для глинтвейна считаются полусухие и сухие красные вина, хотя существуют рецепты, в которых добавляется ром либо коньяк. В Германии были установлены стандарты, исходя из которых содержание алкоголя не должно быть меньше 7 об. Главные способы приготовления глинтвейна – это с водой либо без нее.

Без воды глинтвейн готовят посредством обычного нагревания вина (70-78°C) с пряностями и сахаром. Подогревают вино на среднем огне, периодически помешивая, а потом оставляют настояться на 40-50 мин. Обычно в глинтвейн добавляют гвоздику, лимон, корицу, мед, анис, имбирь, а также душистый и черный перец, кардамон, лавровый лист. Также добавляют изюм, орехи, яблоки.

Для того чтобы глинтвейн не был очень крепким, его можно готовить с использованием воды. В емкости нужно закипятить воду (150-200 мл воды на литр вина) и добавить пряности, немного проварить, пока не почувствуете аромат эфирных масел. После этого добавляют сахар либо мед и лишь в самом конце вливают вино.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.