Вкусни, сгряващи напитки за уютни зимни дни

Новини | Спорт и здраве | на 27.12.2021 07:00 | от Зорница Стоилова

Защо говорим за това?

Защото през зимата човек има нужда да се сгрее в добрата компания на книга или филм.

И зимата си има своя чар, а и своите аромати. Това е времето, в което от кухнята най-често ухае на екзотични подправки като джинджифил, куркума, карамфил, кардамон и канела.

Освен че миришат хубаво, те имат суперсили. Защото засилват способността на тялото ни да изгражда имунитет (защита на тялото срещу болести) и да се бори с вирусите. Затова се използват в много напитки, които пием през зимата, за да се стоплим, да се пазим от настинки или просто да се отпуснем и да ни е уютно у дома.



Ето няколко любими и изпробвани рецепти за сгряващи и ароматни зимни напитки.

Тайните съставки за първите две рецепти взехме назаем от “Готварската книга на мама Муминка” на издателство „Дамян Яков“. Защото кой по-добре знае какво да се прави в студените зимни вечери от лакомниците от Муминската долина.

Както казва мама Муминка: “Всичко приятно е полезно за стомаха”.

“Греяното вино” на татко Мумин

Основният герой в тази напитка е сокът от касис. Вземи си такъв, който се разрежда с вода.

Какво ти трябва:

2 чаени чаши разреден сок от касис (500 мл)
1 чаена чаша вода (300 мл)
2 супени лъжици кафява захар
10 карамфилчета
1 чаена лъжичка зрънца от кардамон
2 пръчици канела
парче джинджифилов корен

Сложи водата заедно с всички подправки в тенджерка и вари под капак около 15 минути. После прецеди водата с цедка, за да я отделиш от подправките. Добави сока от касис и разбъркай. Можеш да сложиш стафиди, белени бадеми или парченца ябълка на дъното на чаша и да ги залееш с горещата напитка.

Вълшебна ябълкова отвара



Какво ще ти трябва:

1 пръчица канела
6 карамфилчета
½ чаена лъжичка зрънца от кардамон
парче джинджифилов корен
кората от 2 бр. индийско орехче
1 литър ябълков сок, разреден като за пиене
1 супена лъжица бяла или кафява захар

Направи си малка кесийка от марля и я напълни с всички подправки. Завържи я. Излей сока в тенджерка и потопи в него кесийката с подправките. Загрей постепенно на слаб котлон. Когато започне да бълбука, дръпни съда от печката. Извади кесийката, добави захар и разбъркай. Можеш да украсиш чашата с парченца ябълка или филирани бадеми.

Горещ шоколад

Горещият шоколад е безспорният цар на зимните напитки. Винаги можеш да си разтвориш топъл шоколад от пакетче, но нашата рецепта е с истински шоколад!



Какво ти трябва:

30 грама шоколад (млечен или черен, по твой вкус)
1 супена лъжица какао на прах
1 чаена чаша прясно мляко
1 щипка сол
2 супени лъжици захар (по избор)

Разтопи парченцата шоколад в малка тенджерка на котлона, като внимавай температурата да не е много висока. Добави какаото на прах и половината чаша мляко. Бъркай с телена бъркалка, докато шоколадът, какаото и млякото се смесят добре. Изсипи останалото мляко, солта и захарта и отново разбъркай, докато се разтворят. Може да украсиш чашата горещ шоколад с бита сметана или маршмелоу, но и само така ще е много вкусно!

Гореща лимонада

Често се сещаме за лимонадата в горещи летни дни, защото ни разхлажда и освежава. Но тази напитка може да е също толкова приятна и гореща. Освен това лимоните са богати на витамин Ц, който ни предпазва от болести.



Какво ще ти трябва:

1 чаша прясно изцеден лимонов сок
4 супени лъжици мед
1 чаша вода
1 чаша сок от мандарини (или портокал)
2-3 анасонови звезди
парченце джинджифилов корен
3 пръчици канела
ванилова есенция

Изстискай няколко лимона, за да получиш една чаена чаша лимонов сок. Смеси го с една чаена чаша вода в тенджерка. Добави подправките - звездички анасон, пръчиците канела и парченцето джинджифил, и сложи тенджерката на котлона. Не чакай водата да кипне. Достатъчно е просто да се стопли, за да могат ароматите на подправките да преминат в лимоновия сок.

Изчакай 10 минути и прецеди сока от подправките. Добави сока от мандарина, ваниловата есенция и меда и отново затопли на котлона за кратко. Лимонадата е готова! Можеш да я украсиш с парченце лимон, портокал или стръкче прясна мента, ако имаш у дома в саксия.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1788-vkusni-sgryavashti-napitki-za-uyutni-zimni-dni

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени