

Лучшее средство от жары: народные рецепты холодных напитков



Ароматные, сладкие, с кислинкой и все из натуральных ингредиентов – самые вкусные прохладительные напитки от белорусских поваров в подборке [Sputnik](#).

У наших предков было много лайфхаков, которые помогали бороться с жарой. В охлаждающем меню белорусов, кроме холодников, были специальные напитки, которые помогали пережить даже адскую жару.

Взвар

Взвар – один из самых распространенных белорусских напитков, которые помогают избавиться от жажды. Его готовят из сухих яблок и груш круглый год, а летом просто охлаждают.

Наши предки обычно готовили взвары в домашней печи – так фрукты максимально отдадут свои соки напитку, он становится не только полезным, но и очень вкусным.

Чтобы приготовить взвар, понадобятся 7 литров воды, кило сухих яблок или груш и пучок чабреца или мяты.

Чистая вода должна закипеть, после чего в нее добавляют все ингредиенты. Сразу после этого взвар нужно снять с огня и дать остыть.

Добавлять варенье или сахар не рекомендуется: в жару они только усилят жажду.

Яблочный квас

Квас в доме белорусов не заканчивался никогда, особенно летом. Его брали с собой в поле на сенокос и другие сезонные работы.

Один из вариантов приготовления кваса – на основе взвара из сухих яблок. Это самый простой способ: взвар нужно оставить в помещении с комнатной температурой – чтобы там не было очень холодно или очень тепло. Через две недели взвар станет квасом, и хозяйке даже не придется возиться с хлебными корками или дрожжами.

Морс

В зависимости от времени года морс можно пить как холодным, так и горячим. Сейчас лучше подойдет охлажденный вариант – можно выпить «морсику для форсику» и отправляться по своим делам. Только представьте себе: стакан с кисловатым напитком покрывается капельками воды, когда вы достаете его из холодильника.

Кроме охлаждающих свойств морс имеет оздоровительный эффект – он способен укрепить иммунитет.

В Беларуси морс чаще всего готовили из брусники или клюквы. Для этого на 1 литр воды брали 150 граммов ягод и 120 граммов сахара. Ягоды мыли, разминали деревянным пестиком и отжимали сок. Получившийся жмых заливали водой и кипятили около 5 минут, затем процеживали, добавляли сахар и снова доводили до

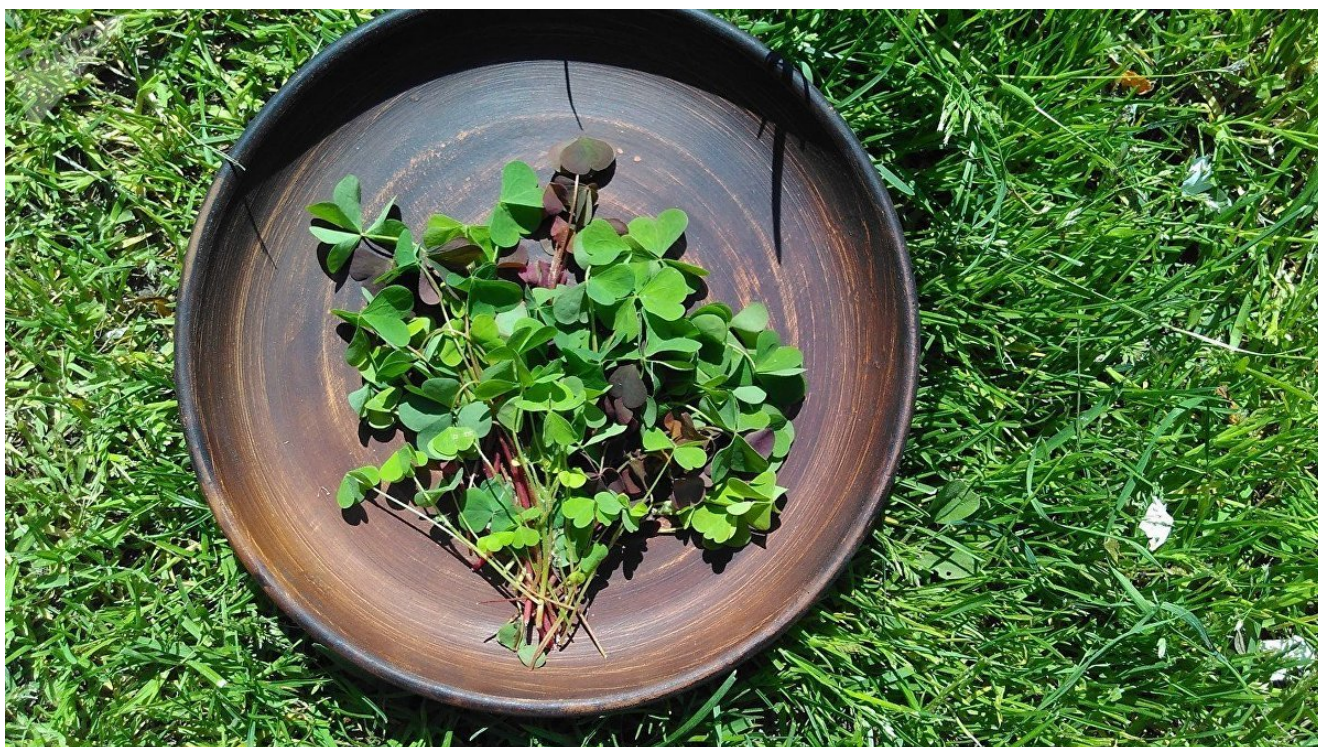
кипения.

После всех манипуляций к полученному напитку добавляли оставшийся сок и давали настояться несколько дней. Если нет сил терпеть, морс можно выпить, как только он остынет.

Напиток из заячьей капусты

Тем, кто в жару находится на даче или в деревне и может позволить себе прогулку в лес или рощу, обязательно стоит попробовать напиток из заячьей капусты. Он не только отлично утоляет жажду, но и помогает в лечении авитаминоза.

Запрет на злоупотребление этим напитком действует только для людей с проблемами почек.



Заячья капуста очень полезна © SPUTNIK ЛАРЫСА МЯТЛЕЎСКАЯ
Белорусские хозяйки промывали траву, мелко нарезали. Чтобы она пустила сок, заливали холодной кипяченой водой и ставили в холодное место на несколько часов. К этому напитку советовали добавлять несколько ложек меда.

Березовик

Без этого напитка невозможно представить себе старобелорусскую кухню. Готовят березовик из заранее заготовленного березового сока и ржанных сухариков.

Сок нужно налить в небольшую емкость и оставить в холодном месте, а через три недели добавить к нему сухарики или поджаренный ячмень и дать постоять еще пару дней.

Мозогран

В основе мозограна – кофе, поэтому такой напиток не только охладит в жару, но и легко подбодрит уставшего человека. Наши предки употребляли его на праздники, но он отлично подойдет и для того, чтобы раскрасить рабочие будни.

Приготовить белорусский мозогран просто – залить черный кофе 200 мл воды, дать остыть и добавить несколько кубиков льда. Можно добавить сахар или мед. Но самое главное – немного коньяка.