

Temat : **NAPOJE BEZALKOHOLOWE ZIMNE**

Polecenia do wykonania przez ucznia:

1. zapoznanie się z materiałem
2. wykonanie notatki w zeszycie

Zdjęcie notatki proszę przesłać na adres dyrektorradyjno@onet.pl

MATERIAŁ

Napoje bezalkoholowe to napoje otrzymywane z wody pitnej nasyconej lub nienasyconej CO₂. Z dodatkiem środków słodzących, kwasów spożywczych, soków owocowych, wyciągów ziołowych, miodu, kawy oraz esencji spożywczych. Dzieli się je na grupy napojów zimnych i napojów gorących.

Do grupy **napojów zimnych** zalicza się:

- wodę (mineralną, źródlaną, stołową, sodową)
- soki, nektary, napoje owocowe i warzywne pasteryzowane,
- soki owocowe i warzywne świeżo wyciskane,
- mleko i napoje mleczne,
- napoje orzeźwiające gazowane:
 - napoje z soków owocowych,
 - lemoniady, toniki, napoje typu cola,
 - napoje funkcjonalne (energetyczne, izotoniczne, redukujące, regeneracyjne),
 - kwas chlebowy.

Do grupy **napojów gorących** należą:

- kawa,
- herbata,
- kakao.

Woda zaspokaja pragnienie, nadaje łagodniejszy smak parzonej kawie, neutralizuje smak przy zmianie gatunków wina lub potraw, jest składnikiem innych napojów. Woda cieszy się coraz większą popularnością wśród konsumentów, gdyż nie zawiera kalorii, może mieć działanie lecznicze i dostarcza soli mineralnych.

Naturalne wody mineralne wydobywa się z izolowanych od środowiska zewnętrznego podziemnych złóż o udokumentowanych zasobach, mających stały skład chemiczny i naturalną czystość pod względem chemicznym i mikrobiologicznym. Cechy charakterystyczne naturalnych wód mineralnych:

- stała zawartość naturalnych składników mineralnych i określony stosunek ilościowy pomiędzy tymi składnikami,
- obecność pierwiastków śladowych,
- pozyskiwanie bezpośrednio z naturalnego lub odwiercanego źródła zasilanego przez podziemną warstwę wodonośną,
- pobieranie wody w sposób gwarantujący jej stały skład i czystość mikrobiologiczną.

Naturalne wody źródlane pochodzą z płytszych warstw wodonośnych. Są to wody najczęściej niskozmineralizowane, zawierające głównie wodorowęglany lub siarczany wapnia i magnezu. Polecane są do bezpośredniego spożycia oraz do przygotowywania potraw.

Wody stołowe mineralizowane produkowane są z naturalnych wód źródłanych lub podziemnych, przez dodanie określonej recepturą ilości związków mineralnych lub wysoko zmineralizowanej naturalnej wody mineralnej.

Soki owocowe i warzywne pasteryzowane otrzymywane są z surowych lub zagęszczonych soków rozcieńczonych wodą, z ewentualnym dodatkiem cukru lub soli. W produkcji soków owocowych nie wolno używać barwników i środków konserwujących. Konserwuje się je poprzez pasteryzowanie i filtracje (baktofugacje) wyjaławiające soki klarowne.

W zależności od składu surowcowego rozróżnia się soki pitne:

- jednoowocowe.
- dwuowocowe.
- wieloowocowe,
- witaminowe o zawartości witaminy C nie mniejszej niż 30 mg w 100 g (wzbogacone naturalnymi witaminami w postaci np. moszczu owocowego o dużej koncentracji tych składników),
- witaminizowane (wzbogacone syntetycznymi witaminami),
- jednowarzywne.
- wielowarzywne,
- mieszane.

Soki świeżo wyciskane sporządzane są na zamówienie konsumenta ze świeżych lub mrożonych owoców ziarnkowych, pestkowych i cytrusowych oraz warzyw.

Nektary - soki pitne z zawiesiną rozdrobnionego miąższu. Produkowane ze świeżego lub skoncentrowanego soku, miąższu odpowiednio rozcieńczonego, z dodatkiem cukru. Zawartość soku owocowego powinna wynosić 50%.

Mleko i napoje mleczne - mleko obok wody jest najstarszym napojem ludzi. Znanie są takie napoje mleczne, jak kefir, jogurt pitny, maślanka czy mleko acydofilne. Produkuje się też napoje niefermentowane z cukrem i dodatkami smakowo-zapachowymi (kawa, kakao, karmel, owoce). Z mleka oraz mlecznych napojów fermentowanych wytwarza się również koktajle owocowe z dodatkiem cukru.

Napoje owocowe produkowane są z soków owocowych, mieszanek soków lub koncentratów owocowych, wody pitnej i cukru oraz nasycane CO₂. Zawartość soku owocowego w napojach owocowych:

- z owoców pestkowych i gronowych - co najmniej 30%;
- z owoców cytrusowych - co najmniej 6%;
- z innych owoców - co najmniej 10%.

Wśród napojów **gazowanych słodzonych** wyróżnia się napoje:

- regeneracyjne - zawierają substancje wzbogacające dopuszczone przez Ministra Zdrowia,
 - z dodatkiem biopierwiastków,
 - o obniżonej kaloryczności - z dodatkiem syntetycznego środka słodzącego zastępującego cukier do 30%,
 - niskokaloryczne - z dodatkiem syntetycznego środka słodzącego zastępującego cukier do 50%,
 - dietetyczne - z dodatkiem syntetycznego środka słodzącego zastępującego całkowicie cukier,
- Do popularnych napojów gazowanych należą napoje typu tonik i cola.

Napoje typu cola otrzymuje się z wody nasyconej dwutlenkiem węgla z dodatkiem wyciągu z orzeszków cola oraz esencji cytrusowych. Barwione są karmelem i poprawiane smakowo zgodnie z opatentowanymi, ściśle strzeżonymi recepturami. Orzeszki cola zawierają kofeinę, dlatego napoje te nie powinny być spożywane przez dzieci i kobiety w ciąży. Ponadto dodatek kwasu fosforowego powoduje, że napoje typu cola są niewskazane zarówno dla osób młodszych, jak i starszych (ze względu na zagrożenie osteoporozą).

Napoje typu tonik otrzymuje się z wody sodowej, chininy oraz soków owocowych. Chinina jest alkaloidem, który ze względu na gorzki smak jest składnikiem smakowym napojów typu tonik, pobudza wydzielanie soków trawiennych i poprawia przyswajanie pożywienia. Toniki są stosowane przede wszystkim do przyrządzania drinków.

Lemoniady produkuje się z wody nasyconej CO₂ z dodatkiem kwasu cytrynowego, kwasu mlekowego, barwników, esencji smakowych, soków owocowych.

Napoje funkcjonalne - grupa napojów, które dzięki specjalnie opracowanemu składowi powodują zamierzone efekty metaboliczne, np. izotoniczne, energetyzujące, odchudzające czy regenerujące.

Napoje izotoniczne przeznaczone są dla sportowców, osób intensywnie pracujących fizycznie oraz o osłabionej odporności organizmu. Zawierają odpowiednio dobrany dodatek składników mineralnych, takich jak sód, potas, wapń, magnez i fosfor, zestaw witamin oraz łatwo przyswajalne węglowodany.

Dzięki zbilansowanej zawartości elektrolitów napoje izotoniczne umożliwiają szybkie uzupełnienie płynów ustrojowych, zapobiegając odwodnieniu organizmu.

Napoje energetyzujące zawierają m. in. takie składniki, jak kofeina, tauryna i inozytol. Kofeina pobudza ośrodkowy układ nerwowy, tauryna wpływa na prawidłowe działanie układu nerwowego i mięśniowego, inozytol - zapobiega chorobom układu krążenia, łagodnie uspokaja i poprawia sprawność umysłową.

Sprzedawane są w opakowaniach niewielkiej pojemności. Różnią się smakiem oraz postacią (do bezpośredniego spożycia lub koncentraty łatwo rozpuszczające się w wodzie).

Napoje funkcjonalne należy spożywać z umiarem, gdyż ich nadmiar szkodzi zdrowiu.

Można je podzielić na trzy grupy:

- uzupełniające - energetyzujące, izotoniczne;
- zdrowotne - uzupełniające witaminy i sole mineralne;
- terapeutyczne (lecnicze).

Moktajle(koktajle) bezalkoholowe napoje na bazie herbaty, na gorąco lub mrożone. Są to napoje sporządzane z mieszaniny różnych surowców, najczęściej zmiksowanych. Jako dodatek stosuje się do nich lody lub lód konsumpcyjny. Podawane są w wysokich szklankach na spodeczku z łyżeczką i słomką.

-*Koktajle owocowe* -sporządzane z różnych soków owocowych

-*Napoje typu frappe* -mieszanina soków lub syropów owocowych z mlekiem i lodami, poddana zamrożeniu

- *Napoje typu eggnogg* -mieszanina soków lub syropów owocowych z mlekiem,jajami,śmietaną i przyprawami.

Kwas chlebowy otrzymuje się na drodze fermentacji mlekowej i alkoholowej wodnych wyciągów z mąki żytniej, słodu żytniego i jęczmiennego lub czerstwego chleba razowego.

MLEKO

Jest obok wody najstarszym napojem ludzkości. Słowo mleko popularnie kojarzy się z mlekiem krowim. Posiada ono idealny zestaw składników odżywczych i jest bardzo cenione dzięki swojej lekkostrawności. 1 litr mleka pokrywa połowę dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka na białko i tłuszcz, a także całkowite dzienne zapotrzebowanie na wapń, potas i fosfor.

Mleko można pić zimne lub gorące. Kto nie lubi samego mleka, może mieszać je lub miksować z owocami lub sokami owocowymi. Aby mleko nie zwarzyło się, należy wlać do naczynia najpierw mleko, a dopiero potem dodatki smakowe, dobrze wymieszać lub zmiksować. Mleko pije się chętnie również w połączeniu z alkoholem lub podgrzane z przyprawami, takimi jak: majeranek,tymianek,gałka muszkatołowa. Popularnymi cocktailami mlecznymi są:

Cocktaile mleczne Są to zimne napoje miksowane na bazie startych owoców, cukru i mleka słodkiego, napojów mlecznych fermentowanych lub śmietanki. Czasami także z dodatkiem lodu.

Flipy Są to napoje złożone głównie z żółtka, syropu owocowego, zimnego mleka i soków owocowych, wymieszane w shakerze i podawane w szklance

Napoje z gorącego mleka to napoje z miodem, słodem, wanilią lub przyprawami, np: poncz mleczny - gorące mleko z rozgniecionymi ziarnami ziela ang.,pozostawione do naciągnięcia na 5 min., odcedzone, zaprawione cukrem i koniakiem.

Tabela 17.2. Rodzaje lemoniad

Typ	Składniki
owocowe	sok owocowy, najczęściej z owoców cytrusowych, co najmniej 50%
cola (coca-cola, pepsi)	wyciąg z orzeszków cola, esencja cytrusowa, karmel; zawartość kofeiny 6,5–25 mg/dm ³
tonik	woda sodowa, soki owocowe, chinina (85 mg/dm ³)

Tabela 17.1. Charakterystyka wód

Wody	Charakterystyka	Rodzaje	Charakterystyka
mineralne	- zawierają sole mineralne o specyficznej aktywności biologicznej - wydobywane z izolowanych od środowiska zewnętrznego podziemnych złóż o udokumentowanych zasobach - przebadane chemicznie - wykazują pożądane działanie żywieniowo-fizjologiczne - pakowane w miejscu wydobycia	aromatyzowane	naturalne wody aromatyzowane wyciągami z cytryny, pomarańczy, jabłka
		lecnicze	wody o przypisanym działaniu leczniczym, z silnym stężeniem jednego lub kilku składników mineralnych; powinny być spożywane okresowo na zalecenie lekarza; np. Jan, Józef, Tadeusz, Zuber
		naturalne	pochodzące ze źródeł naturalnych
		sztuczne	produkowane z wody destylowanej z dodatkiem soli mineralnych, nasycone CO ₂
źródłana	pochodząca z podziemnych zasobów wodnych, niskozmineralizowana		
stołowa	produkowana z wody pitnej, do której dodawane są: solanka, woda morską, sole mineralne, CO ₂		
sodowa (gazowana)	sztucznie nasycona CO ₂		

Tabela 17.3. Rodzaje napojów funkcjonalnych

Grupa	Rodzaj	Przeznaczenie	Funkcja	Składniki
uzupełniające	energetyzujące	podczas wzmoczonego wysiłku psychicznego i krótkotrwałego wysiłku fizycznego	podnoszenie i utrzymanie wysokiej aktywności psychoruchowej	kofeina, tauryna, glukuronolakton, witaminy z grupy B, węglowodany (glukoza, sacharoza), barwniki, substancje smakowo-zapachowe
	izotoniczne	dla podejmujących duży wysiłek fizyczny, sportowy	wyrównanie niedoborów wody i elektrolitów	sole mineralne, witaminy
zdrowotne	redukujące	dla odchudzających się	poprawa wydolności ogólnej	witaminy z grupy B, L-karnityna, słodziki
	regeneracyjne	dla rekonwalescentów, sportowców	zaspokajanie chwilowych potrzeb organizmu	witaminy, sole mineralne, aminokwasy, białka, kwasy organiczne, aromaty
terapeutyczne		chorzy po skończonej kuracji antybiotykowej	prozdrowotne działanie	probiotyki, prebiotyki, synbiotyki, bioflawonoidy, wody lecznicze