

**Рецепты блюд на лето**

Вот оно какое – наше лето!! Вкусное, сочное, витаминное, полезное, освежающее, охлаждающее, насыщающее энергией и солнечным радужным настроением. И все это благодаря летним рецептам на «Поваренке»! Множество летних блюд, рецептов, приготовление которых подходит как нельзя лучше для летнего периода – все это найдется в разделе «Летние рецепты»! Что мы можем предложить своим читателям для летнего меню?

Не секрет, что в жаркое время года совсем не хочется терять многие часы около горячей плиты. Готовить что-то в жаркой духовке тоже летом не с руки. Да и аппетит в это время года, увы, значительно снижается. Но питаться-то нужно? К тому же лето – единственное время в году, во время которого организму нужно дать возможность вдоволь «наесться» витаминами, минералами, другими полезными микроэлементами.

Потому готовить летом необходимо, и составлять при этом следует особое [летнее меню](http://www.povarenok.ru/letnie-recepty/). Что в него может входить? В первую очередь самые простые в приготовлении блюда, которые легко готовить и для этого не требуется долгое стояние возле плиты. Второй принцип летних блюд – их витаминность, использование по возможности свежих продуктов, чтобы при термообработке они не теряли свои полезные качества. Третье условие для составления летнего меню – блюда должны освежать-охлаждать организм, утолять голод, но не перегружать организм.

Возьмите на заметку при составлении летнего меню рецепты:  
• летних супов, которые можно подавать в холодном виде (это всевозможные окрошки, свекольники, щи зеленые, кремы-супы, сладкие супы);  
•[салатов](http://www.povarenok.ru/letnie-recepty/salaty-svezhie/" \t "_blank)и закусок из свежих овощей;  
• всевозможных [пирогов с ягодами](http://www.povarenok.ru/letnie-recepty/pirog-s-yagodami/)и фруктами;   
• вареников с начинкой из ягод, фруктов, зелени и овощей;  
• малокалорийных легких фруктово-ягодных десертов, смузи из фруктов и овощей;  
• домашнего мороженого;  
• шашлыков и закусок к ним;  
• освежающих напитков (лимонада, кваса, мохито, компота, [свежевыжатых соков](http://www.povarenok.ru/letnie-recepty/svezhevyzhatye-soki/" \t "_blank), молочных коктейлей, холодных кофе и чая и других).

Хочется напомнить о том, что летний период – это время домашних заготовок продуктов на зиму. [Рецепты домашнего консервирования](http://www.povarenok.ru/domashnee-konservirovanie/)зелени, овощей, фруктов, ягод – к вашим услугам на «Поваренке»! Наполните домашние закрома баночками и бочонками с соленьями, вареньем, компотами собственного производства. Пусть они в зимний холодный период подарят вам и вашим семьям немножко лета и приятных воспоминаний о нем.