

БУДЕМ КВАСИТЬ!

Русский квас - один из лучших безалкогольных напитков. По вкусовым и пищевым качествам он не имеет себе равных. Изобретенный более тысячи лет назад, квас пользуется заслуженной популярностью и сейчас.

Квас, изготовленный из ржаного и ячменного солода, обладает не только высокими вкусовыми качествами, но бодрит и нормализует обменные процессы в организме. По воздействию на организм он подобен кефиру, простокваше, кумысу и ацидофилину. Квас, как всякий продукт молочнокислого брожения, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствует размножению вредных и болезнетворных микробов, поднимает тонус организма, улучшает обмен веществ и благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Эти целебные свойства объясняются наличием в нем молочной кислоты, витаминов, свободных аминокислот, различных сахаров и микроэлементов.

Квас повышает аппетит, обладает высокой энергетической ценностью. Не случайно рецептами русского кваса заинтересовались во многих странах Западной Европы. На международном конкурсе, проходившем в 1975 году в Югославии, русский квас (из Москвы) получил оценку 18 баллов, а известный напиток кока-кола только 9,8 балла.

На Руси квас был всегда в большом почете. Его варили в монастырях и солдатских казармах, в госпиталях и больницах, в помещичьих усадьбах и крестьянских избах. Способы приготовления кваса, так же как и способы хлебопечения, знали в каждом доме. Многовековой опыт показал, что квас способствует сохранению здоровья и повышает работоспособность. При выполнении тяжелых работ - косьба, пахота, заготовка дров - русский крестьянин брал с собой в качестве питья не молоко и не фруктовые напитки, а квас, считая, что он снимает усталость и восстанавливает силы. Это свойство кваса подтвердили ученые.

Введение в рацион питания спортсменов солодового экстракта дало положительный эффект, в частности, при больших нагрузках на мышцы. Поэтому напитки из солодового экстракта дают спортсменам для повышения физической работоспособности, снятия усталости и увеличения объема мышц. Бактериологи, инфекционисты и врачи-гигиенисты утверждают, что квас обладает бактерицидными свойствами.

Если учесть, что наряду с микроэлементами в квасе содержится более 10 аминокислот и из них 8 незаменимых, то значение кваса становится еще более весомым. Количество витаминов в

Россия по праву может считаться родиной прохладительных напитков. В то время как в Европе простой народ в жаркий летний полдень утолял жажду лишь ключевой водой, на Руси даже самый бедный крестьянин попивал квасок. Сегодня квас возвращается на наш рынок, хотя его со всех сторон теснят новые продукты.



квасе на первый взгляд не очень велики, но их регулярное поступление в организм дает ощутимый положительный эффект.

Приготовление кваса по старым рецептам - весьма сложная, трудоемкая и длительная процедура. От замачивания зерна, проращивания его и запаривания до сушки, размола и приготовления суслу проходит более 70 дней.

Однако в наше время можно приготовить квас и самостоятельно, купив в магазине закваску или сделав ее самостоятельно. Сегодня мы публикуем некоторые рецепты приготовления кваса.

Мятный

Завариваем ржаную муку кипятком, даем остыть 3-4 часа. Кипятим воду, кладем в нее поджаренные в духовке ржаные кусочки хлеба, листья мяты, сахар (по вкусу). Даем остыть до комнатной температуры и добавляем туда закваску из ржаной муки. Квас настаивается в течение суток. Такой квас прекрасно утоляет жажду, еще его можно использовать для приготовления окрошки.

Ржаной

Ржаные сухари или корочки ржаного хлеба (1/5 от объема емкости) залить чистой холодной водой. Добавить сухие дрожжи (на 1 литр - на кончике ножа) и сахар (на 1 литр 5 кусков). Закрывать емкость и несколько раз перевернуть, смешивая ингредиенты. Затем, не закрывая плотно крышку (чтобы не препятствовать доступу воздуха), оставить состав на сутки или двое для брожения. перебродившую смесь процедить и разлить по бутылкам с добавлением по 2 куску сахара на каждые 0,5 л (или по вкусу). Поставить бутылки в холодильник.

Сморodinный

Хлеб нарезать ломтиками и подсушить в ду-

ховке до образования темно-коричневого цвета. Сухари залить кипятком и дать настояться в тепле 3-4 часа. Сусло процедить через несколько слоев марли, добавить в него сахар, разведенные в стакане суслу дрожжи, мяту, листья смородины и, накрыв посуду чистой тканью, дать квасу настояться в теплом месте 10-12 часов. Когда сусло хорошо перебродит, его следует вновь процедить и разлить по бутылкам, в каждую из которых положить по несколько изюминок. Бутылки хорошо закупорить и поставить в холодильник. Через 3 суток квас готов.

На 3 литра воды: 500 грамм черного хлеба, 20 грамм дрожжей, сахар - несколько столовых ложек или по вкусу.

Медовуха

В 2 л тёплой воды положить 10 - 20 ложек мёда, налить отвар шишек хмеля (непроцеженный) - полстакана, добавить полстакана сахара и чайную ложку кефира. Насыпать немного помытого изюма и оставить. Когда изюм всплывёт, смесь нужно процедить. Медовуха готова!



САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ КВАС -

это квас, не прошедший обработку для увеличения стойкости, т.е. квас со сроком хранения 2-3 суток. Чем больше квас подвергается обработке, тем меньше у него полезных свойств.

КВАС, СОК ИЛИ ЛИМОНАД?

На Западе лидерами рынка являются именно сокодержательные напитки, а не соки, как у нас.

Для российского потребителя эталоном пользы является сок - 100%, второе место в этой иерархии полезности занимают нектары с содержанием сока не менее 25% (в зависимости от вкуса), и потом уже сокодержательные напитки, сока в которых содержится от 10 до 25%. На самом деле, такое ранжирование не совсем верно - ведь для людей с большим желудком, гастритом или язвой сокодержательные напитки будут полезнее, чем натуральный сок.

Эксперты отмечают снижение темпов роста рынка газированных напитков. С одной стороны, происходит постепенное насыщение рынка, с другой стороны - все большую конкуренцию лимонадам составляют минеральная вода и соки, что обусловлено стремлением потребителей к здоровому образу жизни.

ОДНА ИЗ ВЕРСИЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КВАСА

Некогда по небрежности в горшки с зерном проникла вода, и зерно проросло, стало киснуть. Тогда мастер, стремясь спасти пищу от пропажи, начал сушить подмоченное зерно, а высушив - попытался смолоть из него (проросшего!) муку. Но хлеба не вышло. Зато получился солод. Положение спасла изобретательность: вместо хлеба приготовили не только съедобную, но и сытную и вкусную жидкость, разведя «негодную муку» кипятком и дав смеси выродиться. Это и был первый квас.