**Квас: немного истории**

Для России квас такой же традиционный напиток, как для французов - сидр и лимонады, для итальянцев - соки цитрусовых, для немцев и англичан - пиво.

**История кваса**

Впервые этот напиток появился 8 тысяч лет назад в Египте, и описание которого оставили Гиппократ, Геродот и Плиний Старший.

Вкус кваса славяне узнали задолго до образования Киевской Руси, о чем позволяет судить упоминание о нем в «Повести временных лет». Искусством приготовления кваса хорошо владели наши далекие предки более тысячи лет тому назад.

Делали квасы сладкий, кислый, мятный, изюмный, белый, окрошечный, душистый, суточный, густой, квас-щи . В «Энциклопедии питания» Каншина о квасе написано следующее: «После воды в России наиболее распространенный напиток - квас. Мы даже думаем, что его пьют больше, чем воду...». «Хорош квасок, коли шибает в носок», - говорили о добром квасе. В конце прошлого века составители словаря Ф. А. Брокгауз и И. А. Ефрон писали: «В посты, особенно в летнее время, почти главную пищу простого народа составляет квас с зеленым луком и черным хлебом». Русская госпитальная гигиена, приспособляясь к народному вкусу, сделала квас обязательным продовольствием в лазаретах и госпиталях». Уже тогда медики знали, что квас хорошо влияет на пищеварение, поднимает тонус организма.

В русских деревнях делали квас испокон веков. Однако промышленное его производство знало свои взлеты и падения. Один из «кризисов» начался в те годы, когда в Россию стали завозить баварское пиво. На защиту кваса встало Российское общество охранения народного здравия. Настаивая на том, что квасное производство нуждается в попечительстве, Д. И. Менделеев писал: «Этому, вероятно, многие, выросшие на квасе, в том числе и автор этой книги, ответят искренним согласием, несмотря на улыбки и наветы на квасной патриотизм».

У В. А. Даля о квасе написано так: « Квас (квасок, кислота, кисловатость) , русский напиток из квашеной ржаной муки (сыровец) или из печеного хлеба с солодом».

Дешевизна отличала квас от многих других напитков. «Не все с припасом, поживешь и с квасом, а порой и с водой», - приговаривал познавший голодные времена простой русский люд, подчеркивая доступность любимого напитка.

Процедура изготовления кваса с использованием солода была сложной и трудоемкой. Позднее появились упрощенные способы его приготовления, не требовавшие солода, который заменили опарой. В не меньшем почете были и фруктовые квасы .

37 рецептов приготовления кваса

Квас из солода

На 1 л воды 1 стакан солода, 100 г сахара и 10 г дрожжей.

В сибирских деревнях готовили квасные хлебцы из ржаного солода и ржаной муки. Муку заваривали кипятком, добавляли солод, перемешивали и в глиняном горшке ставили в русскую печь до следующего дня. Из полученного густого теста делали небольшие хлебцы-колобки и выпекали их в печи. Эти хлебцы дробили и использовали для приготовления кваса. Высушенные хлебцы могли храниться целый год. В современных домашних условиях можно приготовить квас из солода более простым и быстрым способом. Достаточно вскипятить воду в эмалированной кастрюле, всыпать в кипяток солод, дать настояться 2...3 ч, слить настой в стеклянную банку, добавить сахар, разведенные дрожжи и поставить на 6...8 ч в прохладное место.

Квас белый окрошечный

вариант 1

На 30 л воды 2 кг солода ржаного, 1 кг ячменного, 8 кг ржаной муки, по 2 кг пшеничной и гречневой муки, 1 стакан дрожжей жидких.

Смешать ржаной и ячменный солод, залить теплой водой и в полужидкое тесто всыпать ржаную, пшеничную и гречневую муку. Добавлять кипящую воду при непрерывном помешивании. Смесь слить в бочонок, ввести дрожжевую закваску и оставить на 5...6 ч. Затем вынести на холод на 1...2 дня.

вариант 2

Отличается высокими вкусовыми качествами. Готовили его на Руси, тщательно подбирая исходные продукты и соблюдая технологию.

Сначала готовили закваску. Для этого разводили в теплой воде муку, добавляли дрожжи и оставляли закваску для созревания. Отдельно готовили солод. Обычно брали 500 г ржаного солода и 250 г ячменного. Эту смесь замешивали на воде до жидкого теста. Затем готовили смесь муки, которая состояла из 2 кг ржаной муки, 500 г гречневой и 500 г шеничной. Полученную смесь добавляли в жидкий солод небольшими порциями, одновременно подливая горячую воду и помешивая, чтобы не было комочков. Воды брали в 4 раза больше (по объему), чем муки и солода. Полученное тесто перекладывали в другую посуду и ставили в теплое место на 5 ч. После этого доливали 7 л кипятка, тщательно размешивали и добавляли закваску и мяту кудрявую (растение в сухом виде). Полученное сусло ставили на 12 ч в теплое место для брожения. Выбродивший квас разливали в бутылки. Хранили их в холодном месте.

Квас из концентрата

На 5...6 л воды 0,5 л концентрированного кваса, 300...400 г сахара, 30...40 г дрожжей.

Концентрированный квас развести водой, добавить сахар, дрожжи и поставить для брожения на 8...10 ч, после чего квас готов к употреблению (есть другие рецепты по приготовлению кваса из концентрата).

Квас с хреном

На 1 л кваса 50 г хрена.

В обычный готовый квас добавить стружку хрена, дать настояться в течение 2...3 ч. Охладить и подать в бокалах или высоких стаканах.

Квас петровский

На 10 л кваса 50...60 г дрожжей, 400...500 г хрена и 500 г меда.

Готовят его так же, как обычный квас, только добавляют стружку хрена и мед. Бочонок поставить в холодное помещение на 10... 12 ч. После этого процедить через сито.

Квас белый

Способ приготовления белого кваса был известен давно. Готовили его в большом количестве, и особенно в летнее время.

На 5 ведер кваса брали 4 кг муки ржаной, 400 г солода и 400 г гречневой муки. Все это тщательно перемешивали, разводили водой (около 3 л), снова перемешивали и заливали 3 л кипятка. Через 0,5 ч еще доливали 3 л кипятка. Кипяток продолжали доливать порциями по 2...3 л до тех пор, пока общее количество раствора не достигнет 12 л. После перемешивания раствор переливали в бочку, добавляли 2 л гущи из-под старого кваса, накрывали полотном и ставили в теплое место. На следующий день доливали 4 ведра воды (кипяченой и охлажденной), размешивали, переносили в холодное помещение. Перед использованием процеживали.

Квас с аиром

В приготовленный обычным способом хлебный квас добавить настой аира (1 стакан настоя корней аира на 3 л кваса) или же опустить сухие корни аира (50 г) в марлевом мешочке на 3...5 ч.

Такой квас имеет высокие вкусовые качества, обладает диетическими свойствами. Корни аира оказывают нормализующее действие при гастритах с пониженной кислотностью, активизируют функцию органов пищеварения, улучшают зрение и слух, укрепляют десна, действуют как успокаивающее при нервном перевозбуждении, снижают кровяное давление.

Квас с хмелем

На 3 л кваса 50 г шишек хмеля.

Настой кваса с хмелем используют в диетическом питании при гастритах, желтухе и для укрепления волос.

Приготовление такого кваса довольно просто, В готовый квас добавить шишки хмеля и настоять 5...8 ч. После этого использовать по назначению врача.

Квас ароматный с душицей

На 1 л кваса 10 г сухой душицы.

Квас, подготовленный для брожения, можно ароматизировать душицей. Для этого опустить марлевый мешочек с душицей в квас на 10...12 ч.

Квас с мятой

Готовить точно так же, как с душицей, только дополнительно добавить мед по 2 ст. ложки на 1 л кваса.

Рецепт этого кваса был известен давно. Так, в 1800 г. в словаре "Источник здоровия" о квасе с мятой сказано, что "напиток сей, когда хорошо уварен, негуст и настоян на мяте, весьма здоров. Он имеет сильное свойство противиться цинге и всяким гнилым болезням. Притупляет остроту желчи, холодит и весьма полезен во всякое время, а паче в летние жары холерикам".

Квас из сухарей

На 1л воды 200 г сухарей, 10 г дрожжей, 50 г сахара.

Сухари в эмалированной кастрюле залить кипятком, закрыть крышкой и настоять в течение 3 ч. Полученный настой отцедить, добавить в него сахар и дрожжи. Дрожжи предварительно развести теплой водой, подболтать мукой и оставить на 1 ч. Квас после добавления в него дрожжей поставить в теплое место на 4...5 ч, затем охладить. Он готов к употреблению.

Это наиболее простой и доступный в домашних условиях способ приготовления кваса из сухарей. В дальнейшем сухарный квас стали улучшать добавлением в него различных вкусовых и пряных продуктов.

Необходимо отметить, что в ряде случаев при приготовлении кваса солод стали заменять сухарями и даже обычным хлебом. Так, если первоначально квас "Петровский", а также "Имбирный" готовили из солода, то в дальнейшем из сухарей.

Квас из сухарей с изюмом

На 10 бутылок кваса 1 кг ржаного хлеба (для сухарей), 25 г дрожжей, 200 г сахара, 20 г мяты, 50 г изюма.

Ржаные сухари залить кипятком, дать настояться 3...4 ч. Процедить настой, добавить в него дрожжи, сахар, мяту. Оставить для брожения на 10... 12 ч. Снова процедить и разлить в бутылки. В каждую бутылку положить по 4 промытые изюминки. Бутылки хорошо укупорить пробками и вынести в холодное место. Через 2...3 дня квас готов.

Квас имбирный по-литовски

На 6 л кваса 1 стакан яблочного сиропа, 1 стакан сахара и 5 г имбиря.

В готовый хлебный квас влить отвар имбиря и яблочный сироп. Добавить сахар и дрожжи. Дрожжи предварительно развести теплой водой, добавить в них муку и сахар, дать им постоять 1 ч.

Квас тминный

На 20 л воды 2 кг ржаного хлеба (для сухарей), 50 г дрожжей, 4 стакана сахара, 50...60 г тмина.

Квас тминный хорошо готовили на Урале и в Сибири. Он является диетическим и профилактическим напитком, регулирующим пищеварение и предохраняющим от простудных заболеваний.

Квас готовят из настоя сухарей, как обычный, только одновременно с дрожжами и сахаром добавляют растертые семена тмина. Перед охлаждением квас процеживают.

Квас окрошечный

На 7 л воды 2 кг ржаного хлеба, 100 г сахара, 50 г дрожжей, 50 г муки.

Мелкие ломтики ржаного хлеба подсушить до подрумянивания, положить их в кастрюлю, залить кипятком, посуду накрыть крышкой, настаивать 3...4 ч. Настой процедить, добавить в него сахар и дрожжи. Готовый квас поставить в теплое место на 3...4 ч, затем охладить. После этого снова процедить через марлю, разлить в бутылки.

Квас домашний скорый

На 10 л воды 1 кг ржаных сухарей, 750 г сахара, 50 г изюма, 15 г черносмородинового листа, 2...3 ст. ложки пивных дрожжей жидких, 2 ст. ложки сухой кудрявой мяты.

Сухари залить горячей водой и настаивать в течение 12 ч, отдельно заварить мяту и черносмородиновые листья, настаивать 3...5 ч. Полученный сухарный настой отцедить через сито, добавить к нему отцеженный настой мяты и смородиновых листьев, сахар и дрожжи, поставить для брожения на 4 ч, процедить и разлить в бутылки. Добавить в каждую бутылку по 2...3 изюминки и поставить на 2 дня для выдержки.

Квас северный

На 1 л воды 1 кг ржаных сухарей, 750 г сахара, 20 г черносмородиновою листа, 2...3 ст. ложки пивных дрожжей жидких.

Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахар залить кипятком, тщательно перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплом месте на 3...4 ч. Отстоявшуюся смесь процедить. Добавить в сусло закваску, выставить на 2...3 дня на холод. Затем сусло нагреть до температуры 100°С и кипятить 5...7 мин, снимая образующуюся пенку. Горячий напиток процедить, охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить на сутки в холодное место.

Квас по-татарски

На 1 л воды 1 кг хлебных корок.

Хлебные корки нарезать мелкими кусочками, положить в эмалированную кастрюлю и залить кипяченой водой. Поставить в теплое место на б...7 дней для настаивания. Затем процедить.

Квас пряный

На 5 л воды 1 кг сухарей, 300 г сахара, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки изюма, 30 г смеси мяты и душицы, цедру с 1 лимона.

Из обычных ржаных и пшеничных сухарей (1:1), поджаренных до подрумянивания, готовят настой по общепринятой методике, т. е. настаиванием в горячей воде в течение 3...5 ч. В полученный настой (сусло) добавить сахар и разведенные дрожжи. Оставить для брожения на 1 сут. Снять пену, добавить настой пряных трав (мяту, душицу) и лимонную цедру. Перемешать, разлить в бутылки, положить в каждую бутылку по 3...4 изюминки, бутылки укупорить пробками, оставить на 1 сут в комнате. Хранить готовый квас на холоде.

Квас крепкий

На 3 л воды 1 кг сухарей, 25 г дрожжей, 100 г сахара.

Для любителей крепкого кваса можно приготовить сусло из ржаных сухарей и воды. Для этого сухари залить кипятком, оставить на 1 сут. После этого настой слить, добавить в него разведенных дрожжей и сахара. Оставить на 1 сут. для брожения и разлить в бутылки из толстого стекла, в которые положить по 3...4 промытые изюминки. Бутылки закупорить и хранить на боку в холодильнике при температуре не выше 7...8°С.

Квас по-польски

На 1 л воды 1 кг ржаного хлеба, 4 стакана сахара, 20 г дрожжей, 1 ст. ложка лимонной кислоты или сок 2 лимонов.

Ржаной хлеб подсушить, залить кипятком, дать постоять 2...3 ч. Когда остынет, процедить, добавить сахарный песок, дрожжи, лимонный сок или лимонную кислоту. Оставить на 24 ч, затем разлить в бутылки, закупорить и вынести на 3 дня в холодное место.

Квас с можжевельником

На 1 л хлебного кваса 20 плодов можжевельника.

За 5 ч до готовности в квас добавить отвар можжевельника. Иногда плоды помещают в марлевый мешочек и опускают в готовый квас на сутки.

Квас свекольно-хлебный

На 1,5 л воды 0,5 кг хлеба, 6 корнеплодов свеклы

Готовят из черствого хлеба, нарезанного кусочками, теплой кипяченой воды и свекол среднего размера, нарезанных ломтиками. Смесь настаивать в течение 2 сут. в теплом месте, процедить и использовать для приготовления борщей.

Квас с мятой и жженым сахаром

На 3 л воды 1 кг сухарей из ржаного хлеба, 2 стакана сахара, 25 г дрожжей, 1 ст. ложка настоя мяты (по вкусу).

Сухари из ржаного хлеба поджарить до легкого побурения и залить горячей водой. Поставить для настаивания на 2...3 ч при температуре 18...20°С. Полученное сусло слить в другую посуду. Сухари вновь залить горячей водой и поставить для настаивания еще на 2 ч. Эту порцию соединить с первой, добавить сахар и дрожжи, разведенные в небольшом количестве сусла. Сахар лучше добавлять в растворенном состоянии - в виде сиропа. Для улучшения вкуса в сусло (настой) добавить настой мяты и жженый сахар для получения коричневого цвета. После брожения в течение 5...6 ч квас охладить, разлить в бутылки и хранить при температуре 10°С.

Квас из капустного рассола

На 1 л капустного рассола 0,5 л концентрата кваса, 1,5 л кипяченой охлажденной воды, 1 стакан сахара, 25 г дрожжей.

Такой квас содержит противоязвенный витамин У, различные микроэлементы, а также другие биологически активные вещества, содержащиеся в концентрате кваса. В рассол из квашеной капусты вылить концентрат кваса промышленного изготовления, добавить сахар, воду и дрожжи. Оставить для брожения на 12 ч.

Квас из сырой свеклы

На 2 л воды 1 кг свеклы, 4 ст. ложки сахара

Очищенную свеклу мелко порубить сечкой или же нарезать ножом в виде соломки и положить в стеклянную банку вместимостью 3 л. Залить кипяченой кодой, добавить сахар и корочку ржаного хлеба. Банку закрыть марлей и оставить для брожения на 3 дня. После этого квас процедить, разлить в бутылки, укупорить и охладить.

Квас морковный

На 1 л воды 100 г сушеной моркови, 200 г сахара, на кончике ножа ванильный сахар, 10 г дрожжей, 0,2 лимона.

Сушеную морковь залить горячей водой и дать 2 ч настояться, процедить. В настой добавить сахар, лимонный сок, охладить, положить дрожжи и оставить на 4...5 ч для брожения. Когда квас начнет пениться, влить растворенный в кипяченой воде ванильный сахар. Поставить в холодное место на 12 ч.

Квас подмосковный

На 5 л напитки 800 г ревеня, 0,5 кг сахара, 24 г дрожжей.

Черенки ревеня нашинковать мелкими кусочками или брусками в 2...3 см, положить в кипящую воду и кипятить 5...7 мин. Процедить через марлю, остудить. Заправить холодный отвар сахаром с дрожжами, поставить в теплое место, через 8...10 ч квас готов. Разлить его в стеклянную посуду и поставить на холод.

Квас из абрикосов

На 15 л воды 5 кг плодов абрикоса, 30 г дрожжей, мед и сахар по вкусу.

Собранные плоды абрикоса выдержать при температуре 18...20°С в течение 24 ч, растолочь деревянным пестиком в кадке или бочке, залить горячей водой на 12 ч (можно прокипятить). Процедить, добавить дрожжи, разлить в бутылки и выдерживать на холоде до 10 дней.

Квас яблочный

На 3 л хлебного кваса 1 кг яблок, 200 г сахара.

Кожуру и сердцевину яблок залить холодной водой и сварить. Полученным горячим отваром залить ржаные сухари. Далее готовить, как обычный квас. Яблоки вместе с кожурой и сердцевиной натереть на терке, залить готовым хлебным квасом, размешать, процедить через марлю и добавить сахар.

Квас с черносливом

На 10 л кипяченой воды I кг сухарей, 1 стакан сахара, 50 г дрожжей, 150 г чернослива.

Залить кипятком в кастрюле сухари, перемешать и положить чернослив (100 г), закрыть крышкой и оставить на 5 ч. После этого добавить сахар, дрожжи и остальной чернослив, еще раз перемешать и поставить для брожения на 10...12 ч. После этого процедить через марлю и еще 2 сут. выдержать в холодном месте.

Квас лимонный

На 3 л воды 2...3 лимона, 200 г сахара (для сиропа), 30...40 г изюма, 20 г дрожжей.

Лимоны ошпарить кипятком, снять цедру и поместить ее в стеклянную банку вместимостью 3 л. Залить цедру горячим раствором сахарного сиропа, добавить вымытый и размоченный изюм, сок лимонов. Охладить до температуры 18...20°С и добавить разведенные дрожжи.

Квас кизиловый

На 5...7 л воды 1 кг плодов кизила, 2 стакана сахара и 20 г дрожжей или корочку ржаного хлеба.

Свежие плоды кизила выдержать после сбора в корзинах в течение 48 ч, затем растолочь пестиком в деревянной кадке, залить горячей водой на 24 ч. Затем процедить, добавить сахарный песок и дрожжи, дать перебродить 10...12 ч, хранить квас в прохладном месте до 5...7 дней.

Квас из ирги

На 10 л воды 1 кг ягод ирги, 2 стакана меда, 25...30 г дрожжей.

Спелые ягоды ирги растолочь деревянным пестиком в деревянной или эмалированной посуде, залить водой, довести до кипения, охладить. Отвар отцедить, добавить в него мед и дрожжи. Дать перебродить в течение 10... 12 ч. Разлить в бутылки и хранить на холоде. Использовать как лечебный напиток при гипертонии.

Квас из барбариса

На 15 л воды 5 кг барбариса, сахар по вкусу.

Барбарис залить в кадке водой, плотно закрыть и оставить на 25...30 дней. После этого настой отделить, разбавить в 2 раза водой, добавить сахар из расчета 100 г на 1л настоя и поставить в теплое место для брожения еще на 24 ч.

Квас диетический

На 3 л воды 500 г отрубей пшеничных, 250 г сахара, 30...50 г дрожжей и цедра с 1...2 лимонов.

Пшеничные отруби заварить кипятком, довести до температуры 100°С на слабом огне, охладить до 18...20°С, добавить сахар и дрожжи, отвар цедры лимона и поставить для брожения на 1 сут. После этого процедить через марлю, разлить в бутылки, закрыть пробками.

Квас из овсяных хлопьев

На 5 л воды 500 г овсяных хлопьев, 1 стакан сахара, 10...15 г дрожжей.

Овсяные хлопья "Геркулес" залить холодной водой, отварить в течение 30...50 мин, дать настояться до охлаждения (2...3 ч), процедить, добавить сахар и дрожжи. Поставить для заквашивания на 24 ч. Вынести на холод и использовать в течение 1...2 дней.