



# ПРИГОТОВЛЕНИЕ КВАСА



**Квас – один из самых  
распространенных и самых древних  
напитков, известных людям**

**Несмотря на древнее происхождение  
квас является любимым напитком, а  
также основой летних супов и в наше  
время**

**Квас присутствует во многих  
национальных кухнях мира**



# История

- Квас – очень древний русский напиток, о нём известно уже более тысячи лет
- На Руси в те времена готовили разные напитки: кисели и компоты, отвары и морсы, сыворотки и сбитни, но самую большую востребованность имел квас (кислый напиток)
- Пили его все с наслаждением от неимущих до царей и уважали даже более, чем вина заморские
- У любой, уважающей себя хозяйки, был свой именной рецепт кваса



# Пословицы

- ❖ Хорош квасок, коль шибает в носок
- ❖ И худой квас лучше хорошей воды
  - ❖ Пей из ковша, а мера — душа
- ❖ Квас, как хлеб, никогда не надоедает
- ❖ Щи с мясом, а нет - так хлеб с квасом
- ❖ Кабы хлеб да квас, так и все у нас
  - ❖ Русский квас много народу спас



# Особенности

**Традиционный квас - кислый на вкус, содержащий небольшую долю алкоголя, напиток**

**Готовится он из хлебных сухарей, настоев ягод или фруктов с добавлением сахара или мёда**

**Если сахара будет очень много, то брожение кваса займет больше времени**

**Для прекращения брожения квас помещают в холодное место на две недели и больше**

**Лучше всего брожение происходит при температуре от 20 до 30 градусов по Цельсию, поэтому квас сначала несколько дней держат в тёплом месте, но потом его нужно убрать в холод для придания более приятного вкуса**

**Главное – не упустить момент и перенести квас в прохладное место вовремя, чтобы он не перебродил**

**Хранят квас также в холоде в плотно закрытой посуде**

# Приготовление



## **КВАС СВЕКОЛЬНЫЙ**

**Свеклу промыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками и высушить в духовке**

**Заранее приготовить ржаной солод**

**Сухую свеклу залить горячей водой и варить до размягчения**

**Отвар слить, добавить в него солод и сухой хмель и варить еще 20-30 минут**

**Квас процедить, дать остыть до температуры +30 - +35°C, ввести разведенные в теплом отваре дрожжи и поставить для брожения**

# Подача



- **Подают квас и квасные напитки охлажденными в кувшинах и кружках**
- **Возможна подача в бокалах, фужерах, стаканах**
- **Можно отдельно подать лед**
- **При приготовлении прохладительных напитков сахар рекомендуется ПРЕДВАРИТЕЛЬНО растворить в воде**



# Блюда из кваса

Квас не только задействовали, как питьё, но и готовили из него похлёбки, свекольники, заправляли холодные блюда из разных видов продуктов

## Больше всего славилась окрошка

**Окрошка** — холодный суп на основе кваса

**Ботвинья** — холодный суп на основе кваса, который готовят из рыбы и отварного и протертого щавеля, шпината, зеленого лука, крапивы, лебеды и другой съедобной травы

**Тюря** — старорусское блюдо из хлеба и лука, накрошенного в квас

**Путря** — каша из ячменя, яровой пшеницы, гречихи или проса, заправленная квасом и солодом

**Чорба** — блюдо молдавской кухни, кислый суп с мясом или птицей, в состав которого входят квас из отрубей, морковь, лук, петрушка, сельдерей, помидоры и пряная зелень

**Зама** — суп на основе кваса, от чорбы отличается прежде всего тем, что в ее состав входит сырое яйцо, взбитое вместе со сметаной

**Холодник (хладник)** – белорусский суп на основе кваса



# ПОЛЬЗА



**Квас содержит достаточно микроэлементов и витаминов, особенно он богат витаминами группы В. За счет образования органических кислот при брожении, квас способен стимулировать кислотность желудка, и его очень полезно применять при атрофических гастритах с понижением желудочной секреции. В квасе много витамина С и в Древней Руси его применяли как лекарство от цинги и общего истощения.**

# ПОЛЬЗА



За счет образования в процессе брожения молочной кислоты и некоторых других кислот, квас при попадании в кишечник оказывает на него действие, подобное кефиру и простокваше, убивает вредную флору, поддерживая свою, полезную. Таким образом, квас – отличная профилактика кишечных расстройств и дисбактериоза.

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

**Несмотря на все позитивные стороны кваса, у него есть и некоторые отрицательные стороны. Квас из-за активных молочной и фруктовых кислот не стоит употреблять людям с гиперацидным *гастритом* и язвенной болезнью даже в стадии ремиссии – он может спровоцировать обострение, вызовет изжогу и дискомфорт.**