



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 задеиствововали, 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.