

А.А.КОШЕЕВ

РУССКИЙ
КЕДР



Квас — напиток повседневного употребления. На Руси его выпивали до 280 л на одного человека в год.

Квас — напиток диетический. Действие его на желудочно-кишечный тракт подобно кефиру и простокваше.

Квас — напиток, снимающий усталость и повышающий работоспособность.

Квас — напиток, придающий бодрость.

Квас — профилактический напиток, предупреждающий возникновение многих болезней.

Русский квас известен как один из лучших в мире безалкогольных напитков.

Н. И. Ковалев

А.А.КОЩЕЕВ



РУССКИЙ КВАС



МОСКВА
ВО «АГРОПРОМИЗДАТ»
1991

ББК 36. 997

К 76

УДК 641.87 (083.120) (47 + 57)

Редактор Д. Г. Шапошников

Кощеев А. А.

**К 76 Русский квас. — М.: Агропромиздат, 1991. — 56 с.: ил.
ISBN 5—10—002434—8**

Квас — национальный русский напиток с высокой пищевой ценностью и необычайными целительными свойствами. Испокон веков он пользовался на Руси огромной популярностью.

В альбоме читатель найдет рецепты изготовления кваса из солода, хлеба, овса и пшеничных отрубей, меда, молочных и других продуктов. Не забыты также старинные рецепты кваса.

Альбом рассчитан на широкий круг читателей.

**К 3404000000 — 295
035 (01) — 91**

Без объявл.

ББК 36. 997

ISBN 5—10—002434—8

© ВО «Агропромиздат», 1991



Русский квас — один из лучших безалкогольных напитков. По вкусовым и другим пищевым качествам он не имеет себе равных. Изобретенный более 1000 лет назад, квас пользуется заслуженной популярностью и в настоящее время.

На Руси первое письменное упоминание о квасе относится к 989 г., когда киевский князь Владимир обратил своих подданных в христианство. В летописи по этому поводу было написано: "Раздать народу пищу, мед и квас".

Квас, изготовленный из ржаного или ячменного солода, обладает не

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

Квас повышает аппетит, обладает довольно высокой энергетической ценностью.

Не случайно рецептами русского кваса заинтересовались во многих странах Западной Европы. На международном конкурсе, проходившем в 1975 г. 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 госпи-

талях и больницах, в помещичьих усадьбах и крестьянских избах.

Способы приготовления кваса, также как и способы хлебопечения, знали в каждом доме. Многовековой опыт показал, что квас способствует сохранению здоровья и повышению работоспособности. 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. Так, экстракт солода богат различными биологически активными веществами и является хорошим стимулятором роста и развития молодняка животных.

Еще более активным оказался кукурузно-солодовый экстракт. Он способствовал увеличению привеса животных до 205 %.

Введение в рацион питания спортсменов солодового экстракта дало положительный эффект, в частности при больших нагрузках на мышцы. В крови спортсменов по сравнению с воздействием глюкозы более длительное время сохраняется высокое содержание сахара, образуется меньше мо-



лочной кислоты. Считают, что благоприятное воздействие солодового экстракта зависит от комплекса веществ, входящих в его состав.

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. Еще в 1891 г. А. И. Успенский исследовал степень выживаемости тифозной палочки, холерного вибриона и сибиреязвенной палочки в хлебном квасе. Оказалось, что в квасе кислотностью 0,32...0,42 % по молочной кислоте тифозные палочки и холерные вибрионы погибают через 20 мин.

В 1913 году В. С. Сотников подтвердил гибель в хлебном квасе тифозных и паратифозных микроорганизмов.

В домашних условиях квас чаще готовят из ржаного солода, что обуславливает весьма богатый химический состав этого продукта. Рожь содержит большое количество полезных веществ. Так, в 100 г ржаного зерна содержится (в мг): 80 — кальция, 340 — фосфора, до 13 — железа, 1,8 — меди, до 8 — марганца, 5 — молибдена, 3,5 — цинка и 11 — кобальта. Перечисленные элементы играют важную роль в регуляции обменных процессов, и поступление их в организм весьма желательно. Если учесть, что наряду с микроэлементами поступает более 10 аминокислот и из них 8 незаменимых (валин, лейцин, изолейцин, фенилаланин, метионин, триптофан, лизин, треонин), то

значение традиционного солодового напитка — кваса становится еще более весомым.

Количество витаминов в квасе на первый взгляд не очень велико, но регулярное поступление их в организм дает положительный эффект. В 100 г ржи содержится (в мг): 0,2 — витамина В₁, столько же каротина,



Ковш для напитков.
Костромская обл.
Первая половина XIX в.



пиридоксина и рибофлавина, 1,2 — витамина РР, небольшое количество витамина Н и до 2 — витамина Е. В 1 л домашнего кваса содержится (в г): 2 — белков, 50 — углеводов, 3 — органических кислот и перечисленные выше витамины.

Все это еще раз подтверждает большую ценность кваса как повседневного напитка, который вырабатывается из натуральных продуктов.

Приготовление кваса по старым рецептам — весьма сложная, трудоемкая и длительная процедура. От замачивания зерна, проращивания его и запаривания до сушки, размола и приготовления сусла проходит более 70 дней. Однако в наше время можно купить концентрат кваса или сухого солода, а уж из них приготовить квас — совсем простое дело. Если же эти продукты не удалось купить, можно использовать поджаренные сухари. Квас стоит того, чтобы его употреблять как можно чаще. Ведь

этот напиток, на самом деле и диетический, и профилактический, снижает усталость и повышает работоспособность.

О ценности кваса говорят народные пословицы и высказывания. Вот некоторые из них:

“Квас, как хлеб, никогда не надеждает”,

“Русский квас много народу спас”,

“И худой квас лучше хорошей воды”,

“Щи с мясом, а нет — так хлеб с квасом”,

“Кабы хлеб да квас, так и все у нас”.

Нужно, чтобы квас был в каждом доме, и постоянно. Тогда многие недуги не будут нас мучить, организм будет крепче и устойчивее. Что же

касается людей больных, то они должны посоветоваться с врачом. Дело в том, что кислый квас не рекомендуется пить больным язвенной болезнью, хроническим гастритом, с повышенной кислотностью, больным колитом и энтеритом, подагрой и с заболеваниями печени. Для них подойдет неперебродивший солодовый экстракт.



Братина с хохломской росписью.
Нижегородская обл.
Первая половина XIX в.



Из литературных источников известно, что искусством приготовления вкусных, острых, душистых "щекочущих" квасов восточные славяне владели еще задолго до образования Киевской Руси. Народные мастера создали множество разновидностей кваса. Даже основные из них трудно перечислить. Сюда относятся старинный квас с мятой и изюмом; русский квас на ржаном и ячменном дробленом солоде; северный квас из ржаной муки простого помола, муки из исландского «мха» и черносмородиновых листьев; украинский (малороссийский) квас из ржаного сухого дробленного солода, сухарей из белого хлеба, земляники, изюма, корицы и мяты; весенний квас с добавлением яичневой муки; суречный квас из ржаного сухого дробленого хлеба, патоки, изюма, из ржаного дробленого солода, пшеничной муки, гречневой крупы, пшеничных отрубей, мяты и изюма; подмосковный, московский, ароматный, крестьянский, волжский, воронежский, красный, литовский, белый, польский и другие квасы. Кроме этого, известно множество квасов только из плодово-ягодного сырья (яблочный, клюквенный, брусничный, вишневый, морошковый, я-

биновый, смородиновый, малиновый и др.).

Наличие кваса указывало на благополучие в доме, на крепость и устроенность быта. Вспомните поэму С. Есенина "Анна Снегина", где он пишет: "У каждого крашены ставни, по праздникам мясо и квас". А. С. Пушкин так выразил ценность кваса: "Им квас как воздух был потребен".

К сожалению, в последние годы квас вытесняется другими напитками. Вероятно, не стоит забывать, что русский квас — не просто освежающий, а лечебный, диетический и профилактический напиток.

В прошлые века русский человек не мог обойтись без кваса. Квас пили во время работы, после работы, перед и после еды. Квас был напитком каждого дня.



КВАС ИЗ СОЛОДА И КОНЦЕНТРАТА

КВАС ИЗ СОЛОДА

Раньше солод готовили из проросших зерен хлебных злаков, обычно из ржи и ячменя. Процесс изготовления довольно сложный и трудоемкий. Для ферментированного солода зерно тщательно просеивали на больших решетах, промывали, замачивали, проращивали, запаривали (томили), сушили и только потом перемалывали. С давних пор приготовлением такого солода славились жители Кировской, Горьковской и Пермской областей.

В Удмуртии готовили и неферментированный ржаной солод: после проращивания рожь не томили, а сразу

сушили и перемалывали. Получался солод серовато-белого цвета.

Все стадии приготовления солода выполнялись с большой тщательностью. Для детей это время было праздником. Они лакомились проросшим зерном. Томленое зерно коричневого цвета заменяло конфеты.

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.

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

КВАС БЕЛЫЙ ОКРОШЕЧНЫЙ (вариант 1)

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.

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.

КВАС БЕЛЫЙ ОКРОШЕЧНЫЙ (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 пшеничной. Полученную смесь добавляли в жидкий солод небольшими порциями, одновременно подливая горячую воду и помешивая, чтобы не было комочеков. 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

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).

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

КВАС С ХРЕНОМ

В обычный готовый квас добавить стружку хрена, дать настояться в те-

чение 2...3 ч. Охладить и подать в бокалах или высоких стаканах.

На 1 л кваса 50 г хрена.

КВАС "ПЕТРОВСКИЙ" ИЗ КОНЦЕНТРАТА

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.

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

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 про-

должали 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

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.

На 3 л кваса 50 г шишек хмеля.

КВАС АРОМАТНЫЙ С ДУШИЦЕЙ

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

На 1 л кваса 10 г сухой душицы.

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 здоровья" 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 ХЛЕБА И СУХАРЕЙ

Для приготовления кваса используют, как правило, ржаной хлеб. Удивительными свойствами обладает хлеб — не присдается, создает чувство сытости, обладает высокими вкусовыми качествами, быстро пропитывается пищеварительными соками, хорошо усваивается, не обладает побочными действиями, не нарушает физиологических функций организма. Поэтому квас из хлеба или сухарей является весьма полезным и питательным напитком. Важно, чтобы квас не перекисал, не приобретал неприятных вкусовых оттенков (горечи, плесени).

Количество способов и рецептов приготовления кваса из хлеба и суха-

рей довольно велико. Мы же рассмотрим только наиболее популярные в прошлом и настоящем. В связи с этим 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

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.

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

КВАС "ПЕТРОВСКИЙ" ИЗ СУХАРЕЙ

Сухари, полученные из черного хлеба, залить кипятком и дать им настояться около 2 ч. Затем их протереть через сито, добавить дрожжи, сахар. Поставить квас и дать ему выбродиться около 5...6 ч. В готовый квас положить предварительно натертый хрень и мед, все тщательно размешать.

На 2 л воды 400 г сухарей, 30 г меда, 50 г хрена, 10 г дрожжей.

КВАС СУХАРНЫЙ С ИЗЮМОМ

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.

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



КВАС СУХАРНЫЙ С ХРЕНОМ

В готовый сухарный квас добавить натертый хрен, мед, сахар и изюм.

На 3 л кваса 100 г хrena, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки меда, 3 ст. ложки изюма.

КВАС ХЛЕБНЫЙ С ХРЕНОМ

Хрен натереть или пропустить через мясорубку, залить квасом, перемешать и оставить на 10 ч. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

На 1 л хлебного кваса 2 ст. ложки хrena.

КВАС ИМБИРНЫЙ ПО-ЛИТОВСКИ

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.

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

КВАС ТМИННЫЙ

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

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

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

КВАС ОКРОШЕЧНЫЙ

Мелкие ломтики ржаного хлеба подсушить до поддумывания, 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.

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

КВАС СУХАРНЫЙ ДОМАШНИЙ (скорый)

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.

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.

КВАС СЕВЕРНЫЙ

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.

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

КВАС ИЗ РЖАНЫХ КОРОК ПО-ТАТАРСКИ

Хлебные корки нарезать мелкими кусочками, положить в эмалированную кастрюлю и залить кипяченой

водой. Поставить в теплое место на 6...7 дней для настаивания. Затем процедить.

На 1 л воды 1 кг хлебных корок.

КВАС СУХАРНЫЙ СО СМЕСЬЮ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ

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.

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.

КВАС КРЕПКИЙ

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

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

КВАС СУХАРНЫЙ С ХМЕЛЕМ

Из ржаного хлеба приготовить сухари, поджарив их до легкого подру-

мянвания, залить водой в дубовом бочонке, закрыть и дать настояться при температуре 18...20°C. Затем добавить хмель, сваренный в небольшом количестве воды, оставить на сутки, процедить через марлю и хранить на холоде.

Для улучшения вкуса добавить сахар.

На 10 л воды 1 кг сухарей, 200 г хмеля, 1...2 стакана сахара.

КВАС СУХАРНЫЙ С ЛЕСНОЙ ДУШИЦЕЙ

Подрумяненные сухари из черствого хлеба залить кипятком и оставить для настаивания на 10...12 ч. После этого процедить, добавить закваску, состоящую из прессованных дрожжей, муки и небольшого количества теплой воды с сахаром. Смесь поставить для брожения. Затем добавить настой душицы и дать постоять 2...3 ч.

Разлить в бутылки, закупорить их пробками и поставить на 10...12 ч в холодное место.

На 10 л воды 1 кг сухарей, 30 г дрожжей, 50 г муки, 1 стакан настоя душицы.

КВАС СУХАРНЫЙ С АИРОМ И ПУСТЫРНИКОМ

В приготовленный обычным способом квас добавить свежий отвар из сухих корней аира и сухой зелени пустырника.

На 3 л кваса по 1 стакану отвара из аира и пустырника.

КВАС СУХАРНЫЙ ПО-ПОЛЬСКИ

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.

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

КВАС С МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ

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

На 1 л хлебного кваса 20 плодов можжевельника.

КВАС СВЕКОЛЬНО-ХЛЕБНЫЙ ДЛЯ БОРЩЕЙ

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.

На 1,5 л воды 0,5 кг хлеба, 6 шт. свекол.

КВАС СУХАРНЫЙ С ИЗЮМОМ

Измельченные сухари из ржаного хлеба залить горячей водой, тщательно размешать и оставить для настаивания на 3...5 ч. Осветленное сусло осторожно слить в другую посуду, добавить в него патоку или мед, дрожжи. Все тщательно перемешать и оставить для брожения на 3...4 ч.

Молодой квас разлить в бутылки, в каждую бутылку добавить по 1 изюминке. Выдержать при температуре 18...20°C до появления пузырьков. Бутылки с квасом закупорить и вынести на холод, положить на бок на 1 сут.

На 8 л воды 1 кг сухарей из ржаного хлеба, 3 стакана патоки или 1 стакан меда, 1 ст. ложка изюма, 25 г прессованных дрожжей.





КВАС ГУСТОЙ С ИЗЮМОМ

Сухари из ржаного хлеба залить кипятком. После охлаждения тщательно процедить, добавить сахар, дрожжи и хорошо размешать. Поставить в теплое место на 12 ч для брожения. Затем перелить в бутылки, добавить изюм и поставить в холодное место. Через 48 ч квас готов.

На 4 л воды 1 кг сухарей из ржаного хлеба, 1 стакан сахара, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки изюма.

КВАС С ИЗЮМОМ И МЯТОЙ

Сухари из бородинского хлеба залить кипятком и настоять не менее 3...4 ч. Полученное сусло слить в другую посуду, охладить, добавить сахар, настой мяты, дрожжи и оставить на 3...4 ч для брожения. Сбраженное сусло разлить в чистые бутылки, добавить по 2 изюминки и, не закрывая, выдержать при темпе-

туре 18...20°C до появления пузырьков. После этого бутылки закупорить и вынести в холодное помещение, положить на 1...2 сут.

На 10 л воды 1 кг сухарей из бородинского хлеба, 4 стакана сахара, 3 ст. ложки настоя мяты (из 50 г мяты) или 1 ст. ложку мятной эссенции, 2 ст. ложки изюма, 25 г дрожжей.

КВАС СУХАРНЫЙ С МЯТОЙ И ЖЖЕНЫМ САХАРОМ

Сухари из ржаного хлеба поджарить до легкого побурения и залить горячей водой. Поставить для настаивания на 2...3 ч при температуре 18...20°C. Полученное сусло слить в другую посуду. Сухари вновь залить горячей водой и поставить для настаивания еще на 2 ч. Этую 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°C.

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

КВАС С ЛИСТЬЯМИ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

В эмалированную кастрюлю положить подсущенный черствый хлеб (ржаной), листья смородины, сахар и залить кипятком. Перемешать, выдержать 4...5 ч при температуре 18...20 °C. Охлажденное сусло слить в другую посуду, добавить закваску,

состоящую из прессованных дрожжей, муки и небольшого количества воды.

Сусло поставить для брожения в прохладное место на 2...3 дня. После этого сусло прокипятить, снять пену и процедить. Разлить в бутылки и поставить для созревания в прохладное место на 7 сут.

На 8 л воды 1 кг хлеба, 100 г листьев смородины, 1 стакан сахара, 40 г дрожжей. Закваска: 50 г муки, 1 стакан воды.

КВАС ОКРОШЕЧНЫЙ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА

Хлеб нарезать ломтиками или кубиками и подсушить до подрумянивания. Положить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой и поставить для настаивания на 3...5 ч.

Отдельно замесить тесто на теплой воде из крошек ржаного хлеба, ржаной муки и небольшого количества дрожжей. Поставить тесто в теплое место для созревания на 1...2 ч. После этого из теста сделать небольшие лепешки (по 50...100 г) и запечь их на сковородке в духовке или русской печи. Готовые лепешки, разрезанные на половинки, положить в кастрюлю

с замешенными сухарями и тщательно перемешать. Добавить сахар, дрожжи и еще раз перемешать. Оставить на 10...12 ч в холодном месте. Летом на этом квасе можно готовить окрошку, добавлять в овощные супы. А вкус кваса можно изменить добавлением специй и сахара, меда или патоки.

На 8 л воды 1 кг сухарей пшеничных, 150...200 г крошек ржаного хлеба, 100 г сахара, 25...30 г дрожжей и 100 г муки.



Квасник «Птицы».
Мастер из г. Скопина



КВАС ИЗ ОВСА И ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

При изготовлении настоящего русского кваса из солода почти всегда использовали овес, и в первую очередь грубые оболочки овса (отруби). Квас, изготовленный с применением овса, вкусен и бодрящ.

Биологически активные вещества, содержащиеся в овсе, оказывают благотворное влияние при заболеваниях печени, усиливают окисление жиров в организме, снижают количество холестерина в крови, повышают выносливость организма при физических нагрузках. Ежедневное употребление хлеба из овсяной муки приводит к понижению уровня холестерина в сыворотке крови с 251 до 223 мг%.

Овсяная солома является неисчерпаемым источником высокоеффективных препаратов витамина Р. Активность их не только уступает, но и превосходит биологическую активность препаратов витамина Р из шиповника, черной смородины и черноплодной рябины.

Настои и отвары из овса издавна использовались как укрепляющее средство при утомлении и слабости, бессоннице и пониженном аппетите. Эти народные наблюдения проверены в клиниках учеными-диетологами при разработке рационального питания.

Что касается кваса из пшеничных отрубей, то он ценится диетологами как источник витаминов группы В и различных микроэлементов (медь, марганец, никель, фтор, цинк, молибден, кобальт, стронций, железо, бром и йод). Кроме того, отвар из отрубей богат аминокислотами. Таким образом, квас из овса и пшеничных отрубей весьма полезен.

КВАС ДИЕТИЧЕСКИЙ

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.

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

КВАС ИЗ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

Пшеничные отруби и лимонную цедру залить горячей водой, довести до кипения и варить в течение 1 ч. После этого процедить через марлю, охладить до температуры 18...20°С, добавить дрожжи и сахар. Поставить на 10...12 ч для брожения. Перед подачей на стол добавить лимонный сок. Получается кисловато-сладкий напиток с запахом лимона.

На 1 л воды 0,8 кг отрубей, 70 г сахара, 1...2 лимона, 25 г дрожжей.

КВАС ОВСЯНЫЙ

Размолоть овес и полученную муку вместе с отрубями положить в глиняные горшки или корчаги, залить кипятком. Поставить в протопленную русскую печь на ночь. После охлаждения жидкость отделить с помощью

сита или марли, разбавить теплой водой, заквасить дрожжами. Выдерживать 12...24 ч. Полученный квас хранить на холоде. Использовать в течение 2...3 дней.

На 10 л воды 3 кг овсяной муки (непросеянной), 50 г дрожжей или хлебной ржаной закваски.

КВАС ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ “ГЕРКУЛЕС”

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.

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

КВАС ИЗ ТОЛОКНА

Овсяное толокно залить водой, довести до кипения, охладить и дать настояться в течение 2...3 ч. Добавить мед, дрожжи и жженый сахар. Оставить для брожения на 12 ч.

На 3 л воды 1 пачка толокни, 100 г сахара (жженки), 200 г меда, 10 г дрожжей.

КВАС ОВСЯНЫЙ С МЕДОМ

В квас, приготовленный по вышеописанному методу (овсяный), добавить мед и оставить для брожения на 12 ч.

На 3 л кваса 1 стакан меда.

Ковш «Конь» с шестью ковшиками.

Современное изделие
Мастер из г. Семенова





КВАС ИЗ ОВОЩЕЙ ФРУКТОВ И ЯГОД

Овощи, фрукты и ягоды обогащают квас различными витаминами, микроэлементами, органическими кислотами и другими биологически активными веществами, делая его более вкусным и полезным.

Можно сказать, что любые яблоки, доброкачественные овощи, фрукты и ягоды — мелкие, крупные, кислые и сладкие — можно использовать в различных блюдах, в том числе для приготовления кваса.

КВАС ИЗ КАПУСТНОГО РАССОЛА

Такой квас содержит противоязвенный витамин У, различные микроэлементы, а также другие биологи-

чески 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.

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

КВАС ИЗ КАПУСТЫ

Кочан капусты очистить от верхних листьев, а затем нарезать пластинки шириной 3...4 см. После этого капусту хорошо промыть в чистой холодной воде. Затем высушить на противнях в печи (не допуская подгорания). В посуду (эмалированную или обыкновенный чугунок) положить сущеную капусту, залить водой и прокипятить в течении 15 мин.

Сняв с огня, дать массе немного остыть, отвар отцедить через сито. В теплой воде развести дрожжи и вылить в отвар. Потом взять сахар, растворить в теплой кипяченой воде и также вылить в отвар. Посуду с квасом плотно закрыть, а еще лучше приготовленный напиток разлить по

бутылкам и крепко закупорить их. Через 24 ч квас готов.

На 5 л воды 0,5 кг сущеной капусты, 50 г дрожжей, 1 стакан сахара.

КВАС СВЕКОЛЬНЫЙ

Вареную свеклу нарезать небольшими кусочками или же натереть на крупной терке, залить кипятком и оставить в теплом месте на 1...2 ч, охладить, опустить в отвар марлевый мешочек с кусочками ржаного хлеба и оставить на 1 сут для брожения. После этого хлеб убрать, а квас использовать как напиток.

На 2 л воды 2 вареные свеклы, 100 г ржаных сухарей.

КВАС ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

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

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





КВАС СВЕКОЛЬНЫЙ С ГАЗИРОВАННОЙ ВОДОЙ

Квас, приготовленный из сырой свеклы, развести газированной водой (1:1), добавить лед (3...4 кубика на стакан) и подать с соломинкой.

КВАС СВЕКОЛЬНО-СУХАРНЫЙ

Очищенную свеклу сварить, отвар слить. Горячим отваром залить ржаные сухари, оставить их на 10...12 ч. Дрожжи развести мукой и дать подойти. Как только дрожжи поднимутся, их вылить в настой сухарей и поставить на 10...12 ч для брожения. При подаче на стол квас процедить через сито или марлю.

На 3 л воды 1 кг свеклы, 100 г ржаных сухарей, 20 г дрожжей прессованных, 1 ст. ложка муки.

КВАС ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ

В стеклянную банку вместимостью 3 л положить натертую свежую мор-

ковь, добавить поджаренные до коричневого цвета корочки ржаного хлеба, залить теплой кипяченой водой и настаивать 8...10 ч. Банку закрыть марлей. После настаивания жидкость отцедить, добавить разведенные в теплой воде дрожжи, подбитые мукой, сахар и поставить для брожения на 10...12 ч. После этого в квас можно добавить лимонную кислоту. Получится освежающий напиток, обогащенный микроэлементами и витаминами.

На 3 л кваса 150...200 г моркови, 1 стакан сахара, 20 г дрожжей прессованных, 150...200 г ржаного хлеба, 1...2 г лимонной кислоты, до 3 л воды, 1 ст. ложка муки.

КВАС ИЗ ВАРЕНОЙ МОРКОВИ

Настой ржаных сухарей соединить с настоем или отваром моркови, охладить до температуры 18...20°C, добавить дрожжи, подбитые мукой, са-

хар или мед и оставить для брожения на 10...12 ч.

Пить 2...3 раза в день по 1 стакану на прием. Такой квас используют после перенесения тяжелых заболеваний в период выздоровления, при заболеваниях верхних дыхательных путей, охриплости, трахеитах и бронхитах.

На 3 л кваса 200 г хлеба, 200 г моркови, 25 г прессованных дрожжей, полстакана меда или сахара, 1 ст. ложка муки.

КВАС МОРКОВНЫЙ

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.



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

КВАС "ПОДМОСКОВНЫЙ"

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.

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

КВАС ИЗ АБРИКОСОВ

Собранные плоды абрикоса выдержать при температуре 18...20°C в течение 24 ч, растолочь деревянным пестиком в кадке или бочке, залить горячей водой на 12 ч (можно проки-

пятить). Процедить, добавить дрожжи, разлить в бутылки и выдерживать на холода до 10 дней.

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

КВАС ИЗ АЙВЫ

Этот квас хорошо утоляет жажду, освежает и бодрит. Готовить его довольно просто. Плоды айвы порезать ножом из нержавеющей стали на мелкие дольки, залить водой и варить 30...40 мин, охладить. Отвар отцедить, добавить сахар и дрожжи и поставить для брожения на 10...12 ч.

На 5...6 л воды 1 кг плодов айвы, 1 стакан сахара, 25 г дрожжей.

КВАС АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Апельсин с кожурой мелко нарезать, добавить лимонную кислоту, растертые с сахаром дрожжи, залить теплой водой и поставить в теплое

место. Через 24 ч квас процедить, разлить в бутылки, плотно закупорить и охладить. Уже через сутки напиток готов.

На 3 л воды 1 апельсин, 300 г сахара, 1/4 чайной ложки лимонной кислоты, 10 г дрожжей.

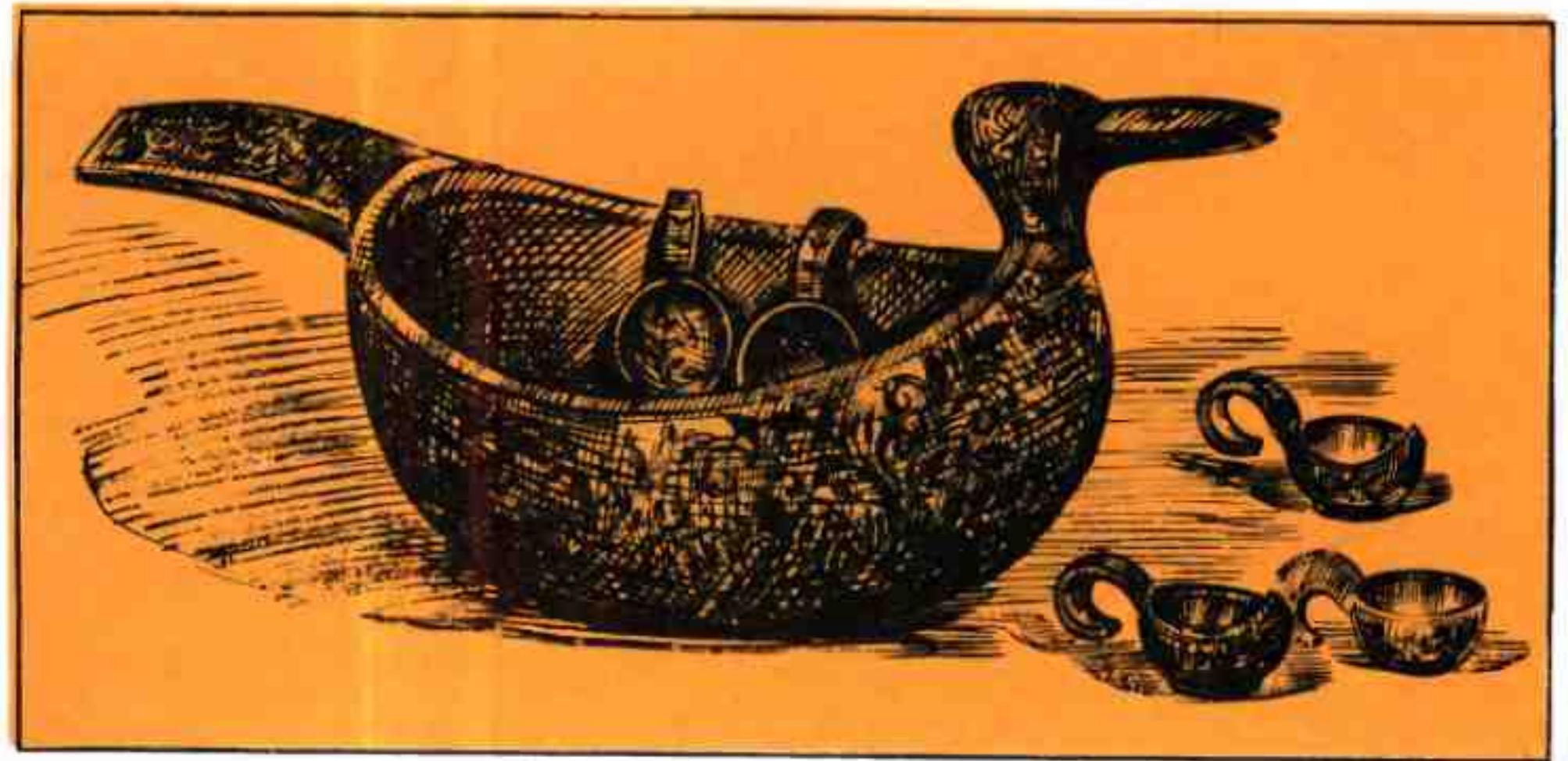
КВАС ИЗ БАРБАРИСА

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 1 л настоя и поставить в теплое место для брожения еще на 24 ч.

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

КВАС ВИШНЯК

В банку вместимостью 3 л засыпать свежие плоды вишни, добавить мед, закрыть банку бумагой или марлей и оставить для брожения в теп-



Современное изделие
с хохломской росписью

лой комнате на 7...8 дней. По окончании бурного брожения сусло процедить через марлю, слить в бутылки и оставить на 10...20 дней в холодном помещении.

На 2...3 л кипяченой воды 1 кг винограда, 400 г меда.

КВАС ГРУШЕВЫЙ

1. Собрать (когда станут поспевать) нележалые лесные груши, заполнить ими до половины бочонок

или бочку, доверху долить водой и поставить в погреб, дать настояться. Когда вода приобретет весьма приятный вкус, ее можно употреблять, в дальнейшем доливая воду. Такого кваса может хватить на всю зиму.

2. Спелые груши уложить в небольшую кадку, заполнив ее на 3/4 объема, залить водой, добавить дрожжи (100 г), разведенныес в небольшом количестве воды с горстью пшеничной муки. Оставить для брожения на 3 сут. После этого процедить, раз-

лить в бутылки, охладить и использовать для питья.

КВАС ИЗ ИРГИ

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 холодае. Использовать как лечебный напиток при гипертонии.

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

КВАС КИЗИЛОВЫЙ

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.

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

КВАС ЛИМОННЫЙ

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°C и добавить разведенные дрожжи.

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

КВАС ЛИМОННО-МЕДОВЫЙ

Вскипятить в эмалированной посуде воду, охладить ее до 70°C, влить сок одного лимона, добавить меда, сахара, накрыть марлей и дать настояться в течение 24 ч. Затем разлить в бутылки, добавить в каждую 5...6 изюминок, укупорить и поставить в холодильник. Через 2 недели квас готов.

На 1,5 л воды 4 ст. ложки меда, 5...6 чайных ложек сахара, сок одного лимона, изюм.

КВАС ИЗ МУШМУЛЫ

Для получения сока из мушмулы используют соковарку (паровую). После извлечения сока развести его кипяченой водой, охладить до температуры 18...20°C. После этого кладут сахар, дрожжи или 200 г ржаного хлеба. Настаивают 24 ч. Используют после охлаждения.

На 5 л воды 1 кг мушмулы, 1 стакан сахара или меда, 20...30 г дрожжей.

КВАС СЛИВОВЫЙ

Небольшую кадку заполнить сливы на 3/4 объема залить водой, добавить дрожжи (50 г), закрыть посуду и оставить в теплом месте для брожения (на 10...12 дней). После этого сливы тщательно перемешать до отделения косточек, жидкость отцедить через сито, развести водой и добавить сахар. Полученный квас разлить в бутылки и выдержать еще 2 дня.

КВАС С ЧЕРНОСЛИВОМ

Залить кипятком в кастрюле сахари, 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.

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

КВАС ЯБЛОЧНО-МЕДОВЫЙ

Яблоки нарезать дольками и залить водой, довести до кипения, на-

Ендова — праздничная посуда с носиком-сливом



стоять в течение 3 ч, процедить. В настой добавить разведенные в теплой воде дрожжи и мед и поставить для брожения на 10 ч.

На 5 л напитка 1 кг яблок, 500 г меда, 50 г дрожжей.

КВАС ЯБЛОЧНЫЙ

1. Кожуру и сердцевину яблок залить холодной водой и сварить. Полученным горячим отваром залить ржаные сухари. Далее готовить, как обычный квас.

2. Яблоки вместе с кожурой и сердцевиной натереть на терке, залить готовым хлебным квасом, размешать, процедить через марлю и добавить сахар.

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

КВАС ЯБЛОЧНЫЙ ИЗ ПАДАЛИЦЫ

Собрать опавшие яблоки, очистить и нарезать четвертинками, залить водой и прокипятить 5...10 мин, добавить дрожжи, разведенные в стакане воды с добавлением ржаной муки, и оставить на 2...3 сут для брожения.

На 10 л воды 1 кг яблок, 1 ст. ложка муки, 2...3 г дрожжей.

КВАС "АНТОНОВКА"

Из антоновских яблок вынуть сердцевины с косточками и положить яблоки в кастрюлю, налить воды. Варить яблоки до тех пор, пока они полностью не разварятся. Затем процедить через мелкое сито или марлю и перелить в стеклянную посуду.

Размешать в чашке дрожжи с водой и вылить в отвар. Добавить сахарного песку и хорошо размешать его деревянной ложкой. Поставить на холод. Через несколько дней квас готов. Хранить квас следует в хорошо закупоренных бутылках.

На 2,5 л воды 5 яблок, 10 г дрожжей, 2 стакана сахарного песка.

КВАС ИЗ АЛЫЧИ

Квас готовят так же, как яблочный и из айвы. После отваривания и процеживания добавляют мед или сахар, а для аромата настой мяты или душицы.

На 10 л воды 1 кг алычи, 100 г сахара, 50 г мяты или душицы.

КВАС С ГРЕЙПФРУТОМ

В обычный солодовый или сухарный квас добавить отвар кожуры

грейпфрута, дать настояться 1...2 дня.

В результате квас приобретает специфический аромат и вкус и обогащается пектиновыми веществами кожуры грейпфрута.

На 3 л готового кваса 0,5 л отвара кожуры одного грейпфрута.

КВАС "ЛИТОВСКИЙ"

Ржаной хлеб, нарезанный на кусочки и высушенный в духовке, залить горячей водой и тщательно перемешать. Когда сусло остынет до температуры парного молока, добавить в него разведенные дрожжи и дать постоять 12 ч. Затем процедить и в жидкость добавить сахарный песок, изюм, лимонную кислоту или сок лимона; все перемешать и опять оставить на 12 ч, после чего квас залить в бутылки, которые плотно закупорить.

Через 24 ч квас готов к употреблению.

На 8 л воды 1 кг ржаного хлеба, 2 стакана сахара, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка лимонной кислоты или сок 1 лимона, 1/4 палочки прессованных дрожжей, разведенных в 1/2 стакана теплой воды с 2 ст. ложками муки.





КВАС ИЗ ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО СОКА

Квас можно приготовить из любого концентрированного сока, лучше кислого. В горячую кипяченую воду влить сок и положить сахар. Когда остынет, добавить дрожжи и размешать. Поставить в теплое место, затем разлить в бутылки, укупорить и хранить на холоде.

На 10 л воды 1 л сока, 500...700 г сахара, 20...30 г дрожжей.

КВАС ИЗ БОЯРЫШНИКА

Промытые плоды боярышника варить в небольшом количестве воды на слабом огне 1...2 ч, протереть через сито, развести водой до нужной густоты, дать отстояться, процедить, добавить мед или сахар, дрожжи и оставить для созревания на 8...10 ч.

На 10 л воды 1 кг плодов боярышника, 2 стакана меда (или сахара), 30 г дрожжей.

КВАС ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА

Сушеные плоды боярышника измельчить деревянным пестиком, залить кипятком, довести до кипения, оставить для настаивания на 12 ч. Процедить через сито, добавить мед или сахар, дрожжи, оставить для созревания на 8...10 ч.

На 10...12 л воды 1 кг сушеных плодов боярышника, 2 стакана меда (или сахара), 30 г дрожжей.

КВАС ИЗ КАЛИНЫ

Отобранные и промытую калину перемешать с солодом, добавить нужное количество воды, чтобы консистенция смеси была подобна тесту средней густоты. Поставить в протопленную русскую печь в глиняном горшке на 12 ч для томления. Охладить, развести водой, добавить дрожжи и поставить для брожения на 8...10 ч.

На 10 л воды 1 кг готовой смеси солода и калины и 30 г дрожжей.

КВАС ИЗ ТЕРНА

Плоды терна выдержать при температуре 18...20 °C в течение 24 ч, измельчить деревянным пестиком, залить водой, кипятить 40 мин. Отвар отцедить, добавить мед и дрожжи. Сбраживать 10...12 ч. Использовать как освежающий напиток.

На 6...8 л воды 1 кг плодов терна, 1...2 стакана меда и 30 г дрожжей.

КВАС ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Плоды можжевельника измельчить деревянным пестиком, залить водой и кипятить 30 мин. После этого отвар отцедить, добавить в него мед, дрожжи и оставить для брожения на 10...12 ч. Разлить в бутылки и хранить на холоде.



На 10 л воды 1 кг плодов можжевельника, 1...2 стакана меда и 30 г дрожжей.

КВАС С МАНДАРИНАМИ

В обычный хлебный квас, перед тем как его поставить для брожения, добавить дольки мандарина, настаивать 2 дня, процедить, и ароматный квас будет готов.

На 3 л готового кваса 1 мандарин.

КВАС ЧЕРЕМУХОВЫЙ

Черемуховые ягоды размять вместе с косточками. В остальном приготовление этого напитка ничем не отличается от приготовления апельсинового кваса.

На 3 л воды 0,5 кг черемухи, 300 г сахара, 1/4 ч ложки лимонной кислоты, 10 г дрожжей.

КВАС ИЗ БРУСНИКИ

В чистую кадку засыпать промытую бруснику, залить кипячной хо-

лодной водой. Плотно закрыть и оставить на 1 мес. После этого настой отделить от ягод, разбавить водой в 2 раза, прибавить сахар, дрожжи и оставить еще на 1 сут.

На 15 л воды 5 кг брусники, 1,5 кг сахара, 50 г дрожжей.

КВАС ИЗ ГОЛУБИКИ

Ягоды голубики выдержать 12 ч после сбора, промыть, растолочь деревянным пестиком, залить холодной водой, довести до кипения, охладить, процедить, добавить мед и дрожжи. Через 8...12 ч квас готов.

На 10 л воды 2 кг ягод голубики, 2 стакана меда, 30 г дрожжей.

КВАС ИЗ ВОДЯНИКИ

Ягоды водяники размять деревянным пестиком в небольшой кадке или

специальном корыте, залить кипятком, добавить настой хмеля, оставить для брожения на 2...3 дня. Затем процедить через сито, разлить в бутылки. Через 5...7 дней квас готов. Этот квас рекомендуется для выздоравливающих после тяжелой болезни.

Так же готовят квас из морошки.

На 10 л воды 1 кг ягод водяники, 2 стакана меда и 1 горсть сухого хмеля.

КВАС ЕЖЕВИЧНЫЙ

Квас отличается высокими вкусовыми качествами, хорошо утоляет жажду и восстанавливает силы. Для приготовления кваса собранные ягоды выдержать в корзинах перед использованием 10...12 ч, чтобы они стали более мягкими и легче выделяли сок без обработки кипятком. После этого ягоды поместить в эмалированную кастрюлю или в специальную деревянную квасную кадку. Измельчить

деревянной толкушкой (пестиком) и залить горячей водой, настаивать 24 ч. Затем настой отцедить через сито или марлю и заквашивать. Через 24 ч квас готов к употреблению.

На 5 л кипяченой воды 1 кг ягод ежевики, 1 стакан сахара, 30 г дрожжей.

КВАС ЕЖЕВИЧНЫЙ АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ

Готовят так же, как обычный ежевичный квас, только после отцеживания настоя добавляют 10...12 веточек душицы и настаивают 24 ч. Процеживают еще раз и разливают в бутылки, положив в них по 2 ягоды изюма.

На 5 л кипяченой воды 1 кг ягод ежевики, 1 стакан сахара и изюм по вкусу, 30 г дрожжей.

КВАС ИЗ ЖИМОЛОСТИ

Прежде чем использовать плоды жимолости съедобной для кваса, из них получают сок с помощью паровой соковарки. Из полученного сока готовят квас так же, как и из других соков.

На 5 л воды 1 кг плодов жимолости, 1 стакан меда, 20 г дрожжей.



Квасник «Калач». Мастер из г. Скопина

КВАС ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

Из земляники можно приготовить вкусный и полезный квас.

1. Промытые ягоды земляники нужно раздавить деревянным пестиком, залить кипятком, дать постоять 10...12 ч, процедить, добавить сахар, дрожжи, перемешать и поставить в теплое место на 12 ч. После этого добавить лимонную кислоту, еще раз процедить, разлить в бутылки и через 2...3 дня использовать.

На 6 л воды 0,5 кг ягод земляники, 2 стакана сахара, 20 г дрожжей и 1...2 г лимонной кислоты.

2. Собранный садовый землянику промыть, размять деревянным пестиком, залить кипятком, добавить дрожжи и поставить для брожения на 10...12 ч (без лимонной кислоты).

На 6...8 л воды 1 кг ягод земляники, 25 г дрожжей, 1,5 стакана сахара.

КВАС КЛУБНИЧНЫЙ

Мелкую, но зрелую клубнику промыть, дать стечь воде, очистить и положить в эмалированную посуду, потом залить водой, нагреть до кипения

и снять с огня. После выдержки в течение 10 мин сок профильтровать, добавить мед, сахар, лимонную кислоту размешать, снова профильтровать и разлить в темные бутылки, которые наполнить на 7...10 см ниже горлышка. В каждую бутылку положить по 2...3 изюминки. Бутылки укупорить пробками, которые закрепить на горлышке мягкой проволочной или шпагатом, вынести в холодное место. Через 7...10 сут квас готов к употреблению. Если нужно ускорить процесс, квас на 2 сут ставят в теплое место, а затем выносят на холо-
д. Квас готов на четвертый день.

На 3 л воды 750 г ягод клубники, 1 ст. ложка меда, 2 ч ложки сахара, 1 г лимонной кислоты, изюм по вкусу.

КВАС ИЗ КОСТЯНИКИ

Ягоды размять деревянным пестиком, залить водой, прокипятить в течение 5 мин. Процедить, всыпать сахар, размешать, охладить, добавить дрожжи и оставить для брожения на 2 сут.

На 3 л воды 4 стакана костяники, 1 стакан сахара, 10 г дрожжей.



Квасник «Рыбы».
Мастер из г. Скопина

КВАС КЛЮКВЕННЫЙ (в дубовом бочонке)

Как и другие напитки из клюквы, квас используют для возбуждения аппетита и повышения жизненного то-
нуса. Наличие в клюкве витаминов и микроэлементов оказывает освежаю-
щее действие, повышает защитные
свойства организма, ускоряет выздо-
ровление больных.

Для получения клюквенного сока промытые спелые ягоды залить водой (1:4) и прокипятить в течение 12...20 мин. После этого ягоды размять деревянным пестиком, отвар (сок) отфильтровать в дубовый бочонок, добавить сахар, дрожжи и поставить для брожения на 15...20 дней.

На 5 л кваса 1 кг клюквы, 0,5 кг сахара, 30 г дрожжей, 4 л воды.

КВАС КЛЮКВЕННЫЙ (в бутылках)

Изготавливают из спелой, хорошо перебранной клюквы. Ягоды дважды промыть в холодной воде, положить в эмалированную посуду, размять, за-
лить кипятком и прокипятить. Теп-
лую жидкость процедить через мар-
лю. Разведенныес отдельно в неболь-



шом количестве этой теплой жидкости дрожжи влить в квас, засыпать сахар, хорошо размешать, разлить по бутылкам и, плотно закупорив, вынести в холодное место.

На 5 л воды 1 кг клюквы, 3...4 стакана (по вкусу) сахара и 20 г дрожжей.

КВАС КЛЮКВЕННЫЙ НА СУХАРНОМ НАСТОЕ

Поджаренные сухари залить кипятком, оставить для охлаждения на 10...12 ч. Дрожжи развести мукой и дать подойти. Клюкву перебрать, промыть, хорошо размять, отжать сок. Как только дрожжи поднимутся, соединить их с настоем из сухарей, туда же положить размятую клюкву и сахар, поставить в теплое место на 10...12 ч для брожения. Перед подачей на стол процедить, добавить сырой клюквенный сок.

На 3 л воды 200 г клюквы, 10 г дрожжей, 100 г ржаных сухарей, 20 г муки.

КВАС КЛЮКВЕННЫЙ С МЯТОЙ

Клюкву размять, влить 2 л воды, варить 5...10 мин, процедить, всыпать сахар, охладить. Мяту залить 1 л воды (кипятка), дать постоять 1...2 ч, процедить и соединить с отваром клюквы. Добавить дрожжи, разлить в бутылки (или слить в банку). Поставить на 2...3 дня в темное прохладное место.

На 3 л воды 500 г клюквы, 300 г сахара, 10 г дрожжей, 1 стакан перечной мяты.

КВАС ИЗ КРЫЖОВНИКА

Процесс приготовления кваса из крыжовника довольно сложный, и поэтому готовили такой квас редко, в основном для длительно болеющих и выздоравливающих.

Собранные ягоды тщательно промыть, выдержать в корзинках и ящиках 1...2 сут, залить водой и довести до кипения. После этого ягоды раз-

давить в кадке или корыте с помощью деревянного пестика. Залить водой, процедить и использовать для приготовления кваса с добавлением меда и дрожжей.

На 10 л воды 2 кг ягод крыжовника, 1 стакан меда и 20...30 г дрожжей.

КВАС ИЗ МАЛИНЫ

Перебранные и промытые ягоды малины (800 г) слегка размять пестиком, залить горячей водой, довести до кипения, настоять 2...3 ч, процедить, добавить разведенные дрожжи, сахар, лимонную кислоту и поставить для брожения.

На 4 л воды 200 г сахара, 25 г дрожжей и 3 г лимонной кислоты.

КВАС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Промытые ягоды красной смородины размять деревянным пестиком,



залить горячей водой, довести до кипения и оставить для настаивания на 2...3 ч. После этого процедить, в настой добавить разведенные дрожжи, сахар, лимонную кислоту и оставить для брожения на 8...10 ч. Затем квас процедить, охладить, разлить в бутылки, укупорить пробками и хранить в погребе или холодильнике.

На 4 л воды 1 кг ягод красной смородины, 2 стакана сахара, 20...30 г дрожжей, 3 г лимонной кислоты.

КВАС ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Прокипевшую подслащенную воду остудить, влить в нее сырой сок черной смородины, положить дрожжи, растертые с 1 ч ложкой сахара, и поставить на 1...2 дня в теплое место. Затем разлить квас в бутылки, укупорить и хранить на холода.

На 5 л воды 1 л сока черной смородины, 15...20 г дрожжей, 1 ч ложка сахара.

КВАС РОЗОВЫЙ

Промытые ягоды красной смородины поместить в деревянную кадку, добавить лепестки красных роз, залить кипяченой водой и поставить в прохладное место на 3...4 дня, профильтировать, процедить через марлю и использовать как ароматный освежающий напиток.

На 10 л воды 1 кг смородины, 0,5 кг лепестков роз.

КВАС ИЗ ОБЛЕПИХИ

После отжатия сока выжимки (мезгу) облепихи залить водой, кипятить 10...15 мин, дать остывть, жидкость отцедить, добавить в нее мед и дрожжи. Оставить для брожения на 8...12 ч.

На 10 л воды 1 кг выжимок облепихи, 2 стакана меда, 30 г дрожжей.

КВАС ИЗ МОРОШКИ

Перебранные и промытые ягоды морошки размять пестиком, залить горячей водой, довести до кипения, настоять 2...3 ч, процедить, добавить разведенные дрожжи, сахар, лимонную кислоту и оставить для брожения.

На 5 л напитка 4 л воды, 800 г ягод морошки, 200 г сахара, 25 г дрожжей, 3 г лимонной кислоты.

КВАС ИЗ РЯБИНЫ

Готовится так же, как квас клюквенный.

На 5 л напитка: 4 л воды, 1 кг рябины, 500 г сахара, 10 г дрожжей.



КВАС ИЗ БЕРЕЗОВОГО И КЛЕННОВОГО СОКА, МОЛОЧНЫХ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ

В старину готовили квас из березового и кленового сока. Добавляли в сок сущеные яблоки и груши, сдабривали медом, а для придания темного цвета всыпали в корчагу или кадку пережаренные и растолченные зерна ячменя.

Определенный интерес представляют квас из молочной сыворотки, меда.

КВАС "БЕРЕЗОВЫЙ"

Словарь "Источник здоровья" (Москва, 1800 г.) рекомендует рецепт кваса "Березовый"

Березовый сок, мед, лимонную цедру, плоды гвоздики поместить в глиняный горшок, проварить, охладить и добавить дрожжей. Дать перебродить и разлить в бутылки.

На 1,5 л березового сока 1 стакан меда, цедра одного лимона, 3...5 плодов гвоздики, 3 г дрожжей.

КВАС КЛЕНОВЫЙ

Сок клена слегка заквасить в теплом месте, добавить сухари из ржаного хлеба. Через 1 сут процедить и использовать.

На 3 л кленового сока 200 г сухарей.

КВАС МЕДОВЫЙ С ИЗЮМОМ

В кастрюлю положить ржаные сухари, залить кипятком и перемешать. Подержать кастрюлю в теплом месте 3...4 ч, добавить мед и дрожжи. Перемешать и оставить на 10...20 ч для брожения. Затем квас процедить, разлить в бутылки и добавить изюм по вкусу, закупорить и выдержать 2...3 сут. в холодном месте.

На 8 л воды 1 кг сухарей, 200 г меда, 50 г дрожжей, 100 г изюма.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК

Натуральный пчелиный мед развести в горячей воде, полученный напиток кипятить в течение 4 ч. Сусло слить в чистый бочонок или кастрюлю, охладить до температуры 25 °C, добавить дрожжи и поставить для брожения на 10 ч. После этого содержимое слить в чистый бочонок (кастрюлю), плотно закупорить, накрыть крышкой и оставить для брожения на 1...2 недели, после чего напиток готов.

С целью улучшения вкуса иногда перед кипячением добавляют ароматические коренья.

На 0,8 л воды 300 г меда, 50 г дрожжей, 10 г пряностей.

КВАС МОЛОЧНЫЙ

В молоко положить солод, размешать и довести до кипения. После остывания раствора добавить дрожжи, разведенные в теплом молоке, и поставить для брожения в теплое место на 10...12 ч.

Процедить через сито или марлю.

На 5 л молока 200 г сахара, 50 г дрожжей.

КВАС ИЗ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ

В молочной сыворотке растворить сахар, добавить дрожжи, оставить на 10...12 ч для брожения. Процедить через марлю. Добавить раствор жженого сахара и лимонную эссенцию. После этого охладить, разлить в бутылки и выдержать на холода в течение 2 сут.

На 10 л сыворотки 500 г сахара, 25 г хлебных дрожжей и 10...15 г лимонной или другой фруктовой эссенции.

КВАС "ШИПУЧКА"

Молочную сыворотку довести до кипения (но не кипятить), охладить и добавить разведенные дрожжи и сахар, жженку и настой мяты. Оставить для брожения на 6...8 ч (до появления пены). Процедить и разлить в бутылки. Хранить на холода в течение 1...2 сут.

На 5 л сыворотки 200 г сахара, 50 г жженки, 20 г дрожжей, 1...2 веточки мяты.

КВАС "НОВЫЙ"

Пастеризованную сыворотку отфильтровать, добавить хлебный экстракт (настой сухарей), сахарный сироп (на сыворотке), разведенные

дрожжи. Оставить для брожения на 12 ч. Отфильтровать и охладить до температуры 8 °C.

На 3 л сыворотки 1 кг сухарей, 200 г сахара, 25 г дрожжей.



Современное изделие
с хохломской росписью



КВАС ИЗ ЕЛОВОЙ ХВОИ

Хвою помыть, измельчить сечкой, залить кипятком и оставить в теплом месте на 6 ч. Затем процедить и добавить солодовое сусло, которое готовят из смеси ржаного солода и ржаной муки. Для этого смесь муки и солода залить теплой водой, перемешать, дать постоять 2 ч, кипятить 2 ч, разбавить кипяченой водой и дать отстояться. Жидкость слить и смешать с отваром хвои. Добавить сахар, дрожжи или опару, настой мяты, перемешать и слить в бочонок. Выдерживать в течение 1...2 сут.

На 6 л воды 1 кг еловой хвои, 500 г солода, 100 г ржаной муки, 100 г сахара, 30 г дрожжей (или 1 стакан опары, 15 г пшеничной муки для опары).

КВАС ИЗ СОСНОВОЙ ХВОИ

Хвою отделить от веток ножницами, промыть теплой водой, после это-

го поместить в марлевый мешочек и опустить в котел с кипящей водой на 1...2 мин (обработка кипятком способствует разрушению восковидной пленки, покрывающей хвою, и увеличивает выход витамина С и других биологически активных веществ). Затем хвою уложить в кадку, бочонок или большую эмалированную кастрюлю, залить готовым хлебным (сухарным) квасом, нагретым до температуры 60 °C, и настаивать в течение 12...24 ч.

Квас хранят на холоде не более 1...2 дней.

Такой квас хорошо употреблять во второй половине зимы, когда ощущается недостаток витаминов, снижается работоспособность и повышается утомляемость.

На 5 л кипяченой воды 2 кг хвои, 5 л готового хлебного кваса. Для улучшения вкуса можно добавить сахар (200 г) и лимонную кислоту (2...3 г).

КВАСНОЙ НАПИТОК "СОСЕНКА"

Хвою готовят так же, как и в первом случае (отделить от веток, промыть и обработать кипятком в течение 1...2 мин). После этого залить кипятком в приготовленной посуде, добавить ржаной хлеб мелкими кусочками, сахар, лимонную кислоту, настой мяты или душицы. После этого выдержать при температуре 18...20 °C в течение 12 ч.

На 5 л воды 1 кг хвои, 300 г ржаного хлеба, сахар и лимонная кислота по вкусу.



Квас издавна используется не только как напиток, но и как продукт для изготовления различных блюд. Без него не обходились при изготовлении окрошек, ботвиний, киселей, холодников, свекольников и супов. Квас не только улучшает вкусовые качества блюд и создает разнообразие в питании, но и обогащает их химический состав, делает эти блюда более ценными и питательными.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

Вареные картофель, свеклу, а также очищенные огурцы и яблоки без сердцевины мелко нацинковать кубиками. Яйца сварить вскрутую. Желтки растереть с горчицей, сметаной, зеленым луком, сахаром, солью и развести квасом, белки порубить. В кастрюлю положить подготовленные овощи, яичные белки и залить квасом. При подаче добавить рубленую зелень.

На 1 л хлебного кваса 100 г картофеля, 80 г свеклы, 60 г огурцов свежих, 30 г яблок свежих, 1 яйцо, 50 г лука зеленого, 15 г горчицы, 20 г сахара, 20 г зелени петрушки, 75 г сметаны.

ОКРОШКА СО СВЕКЛОЙ

Молодую свеклу с ботвой без листьев тщательно промыть, очистить, положить в кастрюлю, залить водой и потушить 5...10 мин, затем добавить нацинкованные листья свеклы и еще потушить 5...10 мин. Сваренную свеклу с ботвой откинуть на дуршлаг и дать отвару стечь. Яйца сварить и отделить желтки от белков. Белки порубить, а желтки растереть с горчицей, нацинкованным зеленым луком, сметаной, солью, сахаром. Квас смешать со свекольным отваром и добавить нацинкованную свеклу с ботвой и листьями. Огурцы, яичные белки и растертые желтки с горчицей и сметаной.

На 0,75 л хлебного кваса 150 г свеклы, 75 г огурцов свежих, 50 г лука зеленого, 1,5 яйца, 20 г горчицы, 30 г сахара, 50 г сметаны.

ОКРОШКА С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

Огурцы и вареный картофель нарезать соломкой или кубиками. Зеленый лук посыпать солью и разминать деревянной ложкой до тех пор, пока не выделится сок. Вареное яйца порубить. Яичный желток растереть на дне миски с горчицей, посолить,

добавить сметану и квас, хорошо перемешать. Затем положить подготовленные овощи, рубленый белок, нарезанное кусочками мясо. Добавить соль, сахар и рубленый укроп. Поставить на холд на 15...20 мин.

Окрошку можно приготовить и без картофеля. В таком случае взять больше огурцов или заменить его частично редисом.

На 1 л хлебного кваса 100...150 г свежих огурцов, 2...3 вареные картофелины, 3...4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2...3 ст. ложки сметаны, 100 г вареной говядины, постной свинины или баранины, ветчины, колбасы, 1 ч. ложка горчицы, сахар, рубленый укроп, соль.

ОКРОШКА С ВОСТОЧНОЙ СВЕРБИГОЙ

Местное название этого растения — дикая редька. Весной ее собирают на лугах, около речек, на полях и в редколесье. Сочные стебли очищают от жесткой оболочки и едят без соли и с солью, с хлебом и без хлеба. Собирают свербигу, пока она еще не цветет и стебель ее сочный. Позднее, когда появятся желтые цветочки, стебли становятся твердыми и в пищу не годятся. Из свербиги восточной,

кроме салатов, готовят супы и окрошки. Наиболее простой рецепт приготовления окрошки заключается в том, что очищенные стебли режут ножом на мелкие кусочки длиной 1 см, солят, добавляют вареный картофель (кусочками), порубленное вареное яйцо, вареное мясо или вареную колбасу и заливают квасом. Заправляют сметаной. Такая окрошка не только вкусна, но и полезна, так как она обогащает организм витаминами и микроэлементами, содержащимися в свербиге.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

Охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой в 1,5...2 см. Зеленый лук тонко нацинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нацинковать. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова размешать.

При подаче окрошку посыпать укропом.

На 0,3 л хлебного кваса 80 г говядины, 30 г зеленого лука, 60 г огурцов, 40 г сметаны, половина яйца, сахар, горчица.

ОКРОШКА УРАЛЬСКАЯ

Отваренные картофель и морковь нарезать кубиками. Так же нарезать свежие огурцы и редис, добавить мелко нарезанную квашенную капусту и зеленый лук, положить в кастрюлю, залить квасом, добавить белки рубленого вареного яйца, желток растереть с солью, сахаром и горчицей. Залить квасом, заправить укропом и сметаной.

На 0,4 л кваса 50 г картофеля, 50 г квашеной капусты, 40 г моркови, 50...60 г зеленого лука, 40 г редиса, 50 г свежих огурцов, 2 яйца, сахар, соль, горчица, укроп по вкусу.

ОКРОШКА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Мясо (ветчину, колбасу), картофель, огурцы нарезать маленькими кубиками, капусту измельчить, зеленый лук растереть с солью. Желтки смешать с горчицей, солью, сахаром, сметаной и квасом. Суп окончательно





посолить и подержать некоторое время на холода.

Квас можно заменить простоквашей.

На 1 л хлебного кваса 100 г вареного постного мяса (ветчины или колбасы), 150 г хорошей квашеной капусты, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 огурец, 3 вареные картофелины средней величины, 3 ст. ложки сметаны, 2 сваренных вскрученных яиц, 1 ч. ложка горчицы, соль и сахар, 2 ст. ложки рубленого укропа.

ОКРОШКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

Охлажденное вареное мясо, ветчину и очищенные от кожи огурцы нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать, растереть с солью до появления сока. Желтки круто сваренных яиц растереть с горчицей и смешать со сметаной. Белки мелко порубить ножом. В сметану, смешанную с горчицей и желтками, положить

жить зеленый лук, сахар, соль, хорошо перемешать, развести квасом, добавить подготовленные продукты, размешать, посыпать зеленью и подать.

На 4 порции: до 200 г отваренной говядины, 150 г ветчины, 120...140 г зеленого лука, 250 г свежих огурцов, 100 г сметаны, 2...3 яйца, 1 л хлебного кваса, 20 г сахара, 15 г горчицы, 10...15 г зелени, соль по вкусу.

ОКРОШКА С РЕПОЙ

Репу, цветную капусту, морковь сварить и охладить. Свежие огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и размять с солью. Белки круто сваренного яйца порубить, желтки растереть с горчицей. Растертый лук соединить с растертыми желтками, сметаной, сахаром и солью. Все это перемешать и залить квасом, добавить нарезанную варенную репу, морковь и цветную капу-

сту. При подаче на стол добавить свежую зелень укропа.

На 1 л кваса 2 репы, половина кочана цветной капусты, 1 морковь, 2 свежих огурца, 50...70 г свежего лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль, горчица по вкусу.

ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ХЛЕБНЫМ КВАСОМ

Отваренное мясо положить в глубокую сковородку или жаровню, полить маслом, посыпать мелкими кусочками шпика, закрыть крышкой и нагреть. Добавить коренья, репчатый лук. Квас с мясным бульоном томить в духовке в течение 2...3 ч. За 30 мин до готовности добавить в жидкость поджаренную муку и размешать. Готовое мясо нарезать ломтиками, уложить на блюдо, полить соусом. Подать с картофельным пюре.

На 0,5 л кваса 1 кг говядины, 100 г шпика, 1 стакан бульона, 1 головка репчатого лука,



2 моркови, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, лавровый лист, перец, соль

ОКРОШКА РЫБНАЯ

Мякоть обжаренной рыбы отделить от костей, покрошить, прибавить хрен, мелко рубленную сельдь, зеленый лук, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками огурцы, натертую на крупной терке свеклу, оливковое масло и растереть в фарфоровой миске. Залить квасом, тщательно перемешать, желательно положить кусочки осетрины, пищевого льда и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропа.

На 4 порции: 2...2,5 л кваса, 200 г рыбы жареной (любой), 50 г осетрины отварной, 30 г сельди, 4 свеклы отварные, 100 г лука зеленого, 2...3 огурца свежих, 3...4 ст. ложки оливкового масла, 1...2 ст. ложки хрена готового, зелень петрушки и укроп по вкусу.

ОКРОШКА ГРИБНАЯ

Готовят из соленых грибов, вареного картофеля, зеленого лука. Все эти продукты режут, заливают квасом. В окрошку добавляют тертый хрэн, заправляют сметаной.

На 0,5 л кваса 100 г грибов соленых, 200 г картофеля, 2 ст. ложки лука зеленого, 1 ст. ложка хрена, 20 г сметаны

ОКРОШКА ВЕСЕННЯЯ

Очищенный и тщательно промытый (небольшими партиями) в проточной холодной воде зеленый лук положить в дуршлаг и дать воде полностью стечь. Затем лук мелко нашинковать, треть нормы растереть с солью до появления сока. Редис промыть, очистить (белый $\frac{3}{4}$ полностью) от кожицы, вновь промыть и нашинковать мелкими кубиками (или короткой соломкой). Яйца, сваренные вскрутую, порубить, из трети

яиц вынуть желтки и растереть их с готовой горчицей, солью, сахаром и третьей нормой сметаны.

Подготовленные продукты положить в хорошо охлажденный хлебный квас, добавить зеленый лук, яйца и укроп.

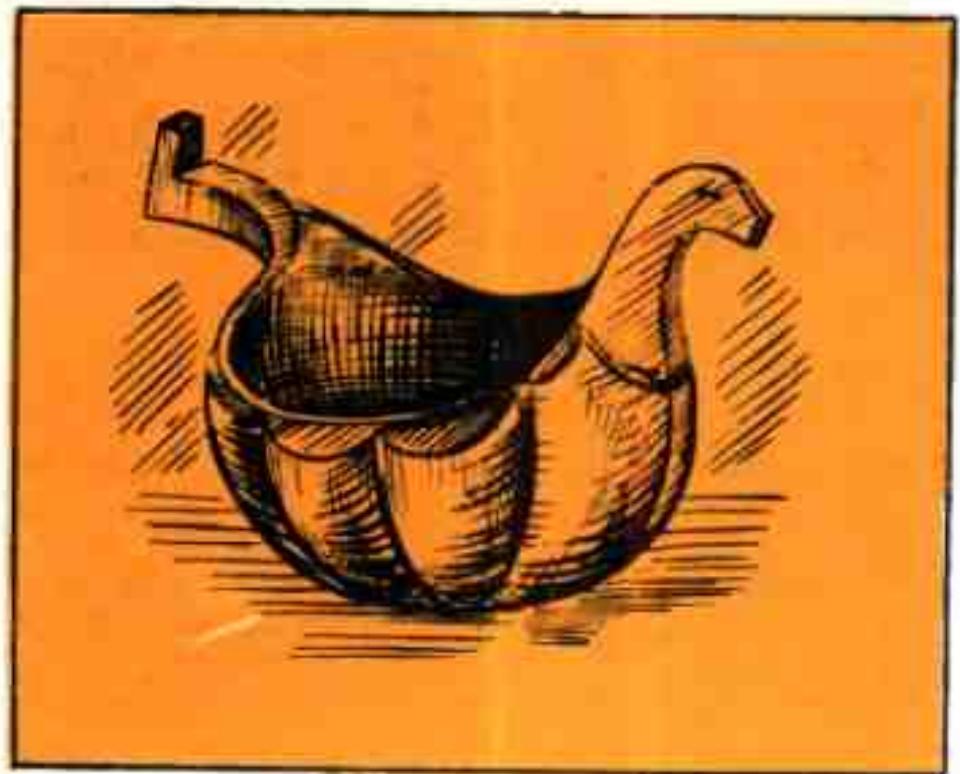
В окрошку можно положить вареный картофель, натертый на терке с крупными отверстиями, и свежие огурцы.

При подаче в тарелку кладут остальную сметану.

На 500 г окрошки 0,3 л хлебного кваса, 60 г редиса, 30...40 г зеленого лука, 0,5...1 яйцо, 2 г горчицы, 5 г соли, 5 г сахара, 25...40 г сметаны, 5...10 г укропа, 50...65 г картофеля (необязательно).

ОКРОШКА ПО-ТАТАРСКИ

Два желтка растереть с горчицей, солью и сахаром, залить квасом, добавить мелко нарезанный зеленый



Скобкар —
старинная деревянная посуда
для напитков в форме
водоплавающей птицы

лук, растертый с небольшим количеством соли, охлажденную вареную говядину, свежие огурцы, белок варенных яиц. После разделения на порции в тарелку добавить зелень укропа и 3...4 кусочка пищевого льда.

На 2 порции: 0,6 л кваса, 150 г варенного мяса, 100 г зеленого лука, 100 г огурцов свежих, 2 яйца, соль и сахар по вкусу, 1 ч. ложка горчицы.

ОКРОШКА "МАЙСКАЯ"

Отобранные и протертые листочки огуречной травы средней величины очень мелко порезать, положить в большую эмалированную кастрюлю, добавить тертый хрень, горчицу, вареную картофелину, порезанную кусочками, зеленый измельченный лук, измельченное вареное яйцо, вареную колбасу (или вареное мясо). Все залить охлажденным окрошечным квасом и заправить сметаной. Подать с двумя кубиками пищевого льда.

На 0,3 л кваса 3 листочка огуречной травы, 2 ст. ложки хрена, 1 ч. ложка горчицы, 1 картофелина, 4 ст. ложки зеленого лука, 1 яйцо, 50 г колбасы (или 40 г мяса), сметана по вкусу.

ОКРОШКА ГРИБНАЯ ПО-УДМУРТСКИ

Соленые грибы порубить ножом и положить в кастрюлю, добавить кубики варенного картофеля, измельченного зеленого лука, тертого хрена.

Залить хлебным квасом, посолить, перемешать после добавления половины нормы сметаны. Налить в тарелки, посыпать укропом и заправить сметаной.

На 0,3 л кваса 40 г соленых грибов, 1 картофелину, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 ст. ложка хрена, 40 г сметаны, 2 ст. ложки укропа.

ОКРОШКА С РЕДИСОМ

Вареное мясо охладить, нарезать кусочками, смешать с нарезанным дольками редисом. Зеленый лук тонко нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, порубить. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль. Все хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить мясо с редисом, размешать. При подаче на стол посыпать укропом.

На 0,6 л хлебного кваса 150 г редиса, 200 г говядины, 100 г сметаны, 2 яйца, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки рубленого укропа.

СУП КРАСНЫЙ ПО-УДМУРТСКИ

Мелко нашинковать отваренную свеклу, картофель, грибы, лук зеленый, укроп, соленые огурцы. Все сос-

динить, уложить в кастрюлю, залить квасом, посолить, добавить тертый хрен.

При подаче заправить сметаной.

На 0,3 л кваса 80 г свеклы, 75 г картофеля, 5 г грибов, 40 г зеленого лука, 5 г укропа, 30 г соленных огурцов, 1 ст. ложка хрена, сметана и соль по вкусу.

СУП ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРИБАМИ

Особенность его приготовления заключается в том, что сначала нужно варить только мясо в течение 30 мин. Затем добавить грибы и картофель, довести их до готовности, всыпать лапшу, варить еще 15 мин, а затем добавить квас и обжаренные в растительном масле лук и морковь. Дать прокипеть 5...10 мин. Заправить зеленью петрушки, укропа, сельдереем, острым перцем.

На 2...3 порции супа: около 400 г телятины, 6...8 картофелин, 10 шампиньонов или 2...3 небольших белых гриба, 2 головки лука, 2 моркови, 0,2 л хлебного кваса, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, укропа или сельдерея. Соль и перец по вкусу.

СУП-ХОЛОДЕЦ

Вареную свеклу мелко порубить ножом, добавить нарезанные огурцы, круто сваренные яйца, кусочки холодца, зеленый лук, сметану, все залить квасом и свекольным отваром.

На 0,3 л кваса полстакана свекольного отвара, 70 г свеклы, 40 г свежих огурцов, 1 яйцо, 50 г холодца, 5 ст. ложек сметаны, 50 г зеленого лука, соль и сахар по вкусу.

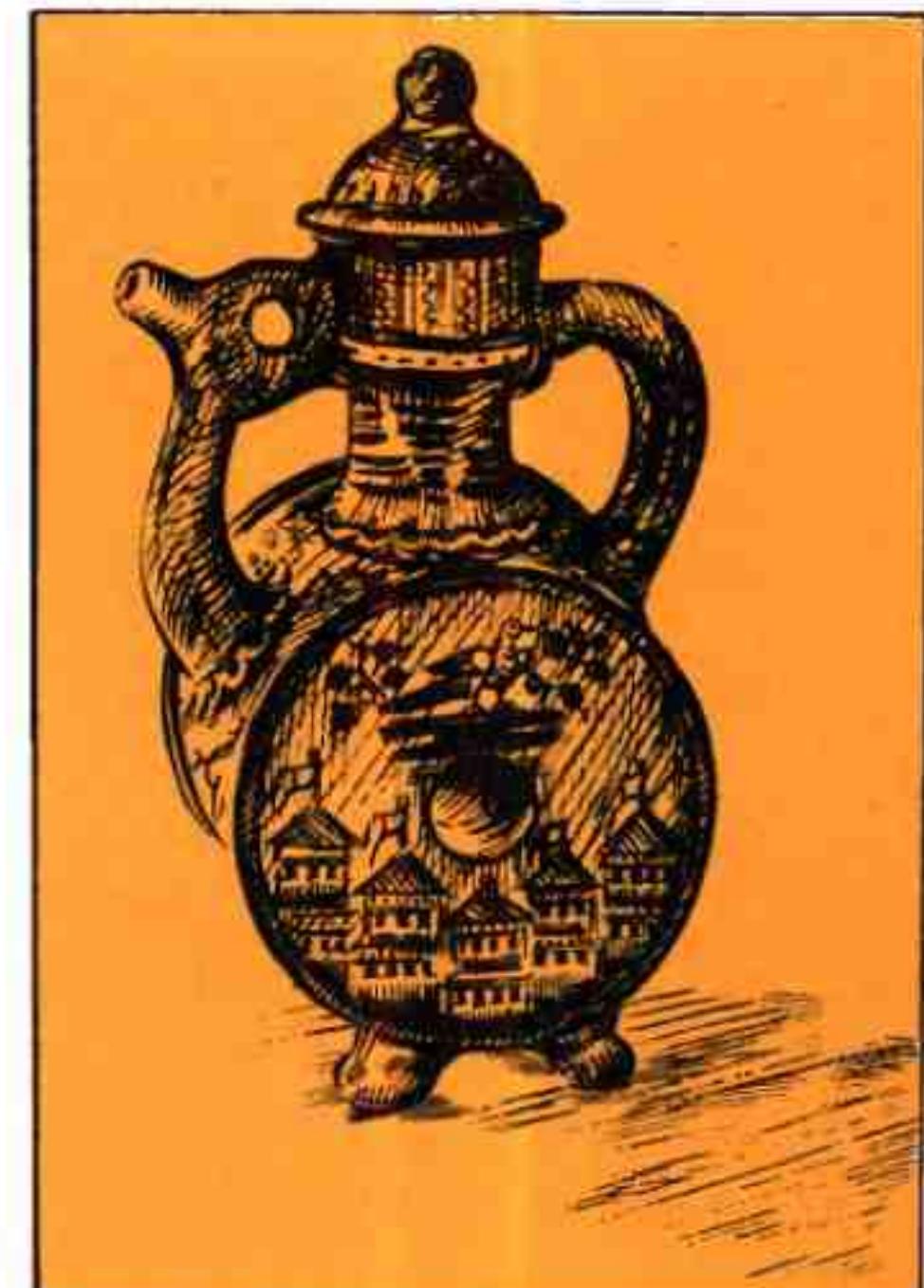
СУП-ХОЛОДЕЦ С ЛИСТЬЯМИ СВЕКЛЫ

Молодую свеклу (150 г) залить водой и тушить 5...10 мин. Добавить нашинкованные листья свеклы и еще 10 мин держать на слабом огне. Затем положить смесь в дуршлаг и дать стечь отвару. С этим отваром сме-шать квас и добавить все то же, что и в суп-холодец.

СУП КВАСНОЙ СО СМЕТАНОЙ И СУХАРИКАМИ

Три стакана свежего не кислого со-лодового кваса влить в кастрюлю, до-

вести до кипения, добавить в кипя-щий квас 1 стакан воды и 1 стакан сметаны, прокипятить 1...2 мин, снять с огня и добавить 3 яичных



Квасник из Гжель.
Майолика, роспись по эмали.
Конец XVIII в.



желтка, растертых с тремя ложками сахара, всыпать мелкие, по 1 см, сухарики из ржаного хлеба и сразу же подать.

На 0,6 л кваса 1 стакан воды, 1 стакан сметаны, 3 желтка, 3 ч ложки сахара, сухарики по вкусу.

СУП ИЗ МОЛОДОЙ КРАПИВЫ С КВАСОМ

Перебрать листья молодой крапивы, промыть, залить 1 л кипятка, варить 15 мин, откинуть на решето и протереть. Огурцы, зеленый лук, укроп нарезать, перемешать с крапивным пюре, залить хлебным квасом, добавить натертый редис, соль, остудить. При подаче суп заправить сметаной и нарезанными крутыми яйцами.

На 3 л кваса 1 кг крапивы, 400 г огурцов, 50 г лука, 50 г редиса, 10 г укропа, 100 г сметаны, 4 яйца.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КВАСОМ

Вскипятить молоко, муку прокалить на сухой сковороде до желтизны и смешать с яичными желтками, взбитыми с сахаром. Залить холодным квасом и хорошо растереть. Затем влить смесь в кипящее молоко и, перемешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Варить на очень слабом огне 3...4 мин. Имбирь и можжевеловую ягоду положить в конце варки.

На 0,5 л кваса 0,5 л молока, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, имбирь на кончике ножа или 1 можжевеловая ягода, соль.

БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ

Рыбу любую разделать на филе с кожей, нарезать порционными кусками и сварить.

Шпинат и щавель пропустить отдельно, затем пропустить через мясо-

рубку с частой решеткой, развести хлебным квасом, добавить соль, сахар, натертую лимонную цедру, часть натертого хрена и поставить в холодное место. Огурцы нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать.

Ботвинью налить в тарелку и посыпать мелко нарубленным укропом. Отдельно подать кусок отварной рыбы, а рядом положить нарезанные огурцы, нашинкованный зеленый лук, тертый хрен и посыпать укропом.

На 0,7 л хлебного кваса 120 г рыбы (судак, макрурус, треска, кликет, сквама, карась окунеческий, хек тихоокеанский), 80 г щавеля, 140 г шпината, 1 ч ложка сахара, 40 г лука зеленого, 20 г укропа, 2 лимона (цедра), 2 огурца свежих, 1 ст. ложка хрена, специи.

БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ И КРАПИВОЙ

Молодую крапиву и щавель перебрать и хорошо промыть. Крапиву



сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. Затем крапиву и щавель протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль немного горчицы и развести все это хлебным квасом, затем добавить свежие огурцы, нарезанные кубиками, нашинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрень и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде.

На 3 л кваса 500 г крапивы, 300 г щавеля, соль, сахар, горчица, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, укроп, тертый хрень, вареная рыба по вкусу.

УХА СТЕРЛЯДЬЯ С КВАСОМ

Большими мастерами варить уху из стерляди считались жители Тобольска. Делали они это не спеша и торжественно.

Свежую (реже мороженую) стерлядь не очень крупного размера выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть и опустить в кипящую воду, разведенную квасом (2:1). В конце варки добавить лук, слобрить ломтиками лимона, горошками перца и гвоздикой. Готовую уху процедить через сито, подавать в глубоких тарелках, а рыбу — отдельно в мелких тарелках.

На 4 порции: 1 л ухи, 0,5 л кваса, 8 шт. стерлядок, 1...2 головки лука, 4 ломтика лимона, перец, соль, гвоздика.

СВЕКОЛЬНИК С КВАСОМ

Нарезать кубиками или соломкой молодую свеклу. Залить стаканом воды, добавить уксус и тушить под крышкой 20...30 мин. За 10 мин до конца варки добавить нарезанную свекольную ботву, охладить. Сваренную морковь, очищенные от кожицы

огурцы, крутые яйца нарезать, а зеленый лук растереть с солью. Все это соединить со свекольным отваром, тщательно перемешать, добавить хлебный квас, сметану, сахар, соль по вкусу, при подаче на стол положить укроп.

На 1 л хлебного кваса 2...3 свеклы с ботвой, 1 стакан воды, 1 морковь, 2 огурца, 100 г зеленого лука, 2 яйца, сметана, сахар, соль, уксус, зелень по вкусу.

СВЕКОЛЬНИК ХОЛОДНЫЙ

Вареную свеклу, нарезанную кубиками, охладить и залить квасом. Добавить мелко нарезанный лук, огурцы, порубленное яйцо. Заправить сметаной, посыпать укропом. Соль и сахар по вкусу.

На 2 порции: 0,6 л хлебного кваса, 150 г свеклы, 50 г зеленого лука, 100 г огурцов, 1 яйцо, 10 г сахара, 60 г сметаны, 6 г укропа.

ХОЛОДНИК РЫБНЫЙ

Филе рыбы с кожей без костей припустить, охладить и нарезать небольшими кусочками. Лук зеленый нашинковать. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить, свежие огурцы нарезать соломкой или кубиками.

Нашикнованный зеленый лук растереть до появления сока.

В охлажденную сметану добавить рубленые яйца, растертый зеленый лук, перемешать, развести квасом и добавить нарезанные огурцы.

При подаче в тарелку положить кусочки припущеной рыбы, залить хлебным квасом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 0,6 л хлебного кваса 130 г любой рыбы, 1 яйцо, 120 г свежих огурцов, 20 г зеленого лука, 8 г зелени укропа или петрушки, 60 г сметаны.

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ И КВАСОМ

Огурцы промыть и нарезать тонкими кружочками, черствый ржаной хлеб нарезать кубиками, очищенную луковицу и промытые молодые листья крапивы мелко нарубить. Все это сложить в посуду, добавить сметану,

посолить и залить квасом (квас можно заменить холодной кипяченой водой, молочной сывороткой, простоквашей, разбавленной кипяченой водой).

На 1 л кваса 5 огурцов средней величины, 200 г черствого ржаного хлеба, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки рубленой крапивы, соль.

ХОЛОДНИК УРАЛЬСКИЙ

Свежие огурцы нашинковать, мелко порезать квашеную капусту, добавить нарезанную мелкими ломтиками или кусочками ветчину, измельченный зеленый лук, вареные яйца, горчицу, небольшой лимон, соленые грибы. Залить квасом, добавить 2...3 кусочка пищевого льда, заправить сметаной и измельченным укропом.

На 0,4 л кваса 40 г ветчины, 50 г квашенной капусты, 40 г соленых грибов, 50 г огурцов, 1...2 яйца, 10...15 г горчицы, полстакана сметаны, укроп и лимон по вкусу.

ПЕЧЕНЬ С КВАСОМ

Отваренную с луком говяжью печень нарезать, положить в кастрюлю, посолить, попечтить, добавить нашинкованный зеленый лук и измель-

ченную квашеную капусту, залить хлебным квасом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

На 0,35 л кваса 75 г печени, 10 г зеленого лука, 100 г квашеной капусты, зелень укропа и петрушки.

ЛУК ЛУГОВОЙ С КВАСОМ

Прикамские и сибирские заливные луга богаты диким луговым луком и чесноком. Не очень острый вкус лука и чеснока делает эту овощную витаминную зелень весьма желанной на весеннем столе.

Промытый лук мелко нарезать (длина частичек 1...2 см), посолить, залить квасом, добавить варенный картофель, нарезанный кусочками, заправить сметаной. Подавать с 2...3 кусочками льда.

На 0,3 л кваса 3 ст. ложки лука, 1 вареная картофелина, сметана по вкусу.

СНЯТЬ С КРЕСТЬЯНСКИМ КВАСОМ

На 3...4 стакана кваса половина вареной картофелины, нарезанной кусочками, ложка тертого хрена, половина измельченного круто сваренного яйца и горсть измельченных ли-





стьев сныти. Посолить по вкусу. Заправить сметаной.

На 0,6 л кваса 1/2 картофелины, 1 ст. ложка хрена 1/2 яйца, горсть листьев сныти, сметана по вкусу.

КВАС С РЕДЬКОЙ

1. Редьку очистить, натереть на крупной терке, смешать с квасом, добавить нашинкованное крутое яйцо, вареный картофель, зеленый лук. Потом положить сметану, посолить, сверху посыпать зеленью петрушки или укропа, положить лед и окрошка готова.

На 0,2 л кваса 1 некрупная редька, 30 г картофеля, 1 яйцо, 20 г зеленого лука, 1 ст. ложка сметаны, зелень и соль по вкусу.

2. Натереть редьку, залить квасом, добавить вареный картофель, нарезанные ломтиками яйцо, зеленый лук, сметану, посолить, заправить зеленью укропа или петрушки.

На 0,4 л кваса 100 г редьки, 1 картофелина, 1...2 яйца, 40 г зеленого лука, 3 ст. ложки сметаны.

БУЖЕНИНА С КВАСОМ

Свинину положить в керамическую или эмалированную посуду, прибавить лавровый лист, красный стручковый перец, гвоздику, нарезанный кольцами репчатый лук, залить хлебным квасом и на 2 сут поставить в холодное место. Затем свинину обсушить салфеткой, смазать чесноком, растертым с солью, положить на противень, обложить целыми очищенными картофелинами, полить растопленным свиным салом и жарить в духовом шкафу в течение 50 мин.

Свинину и картофель периодически переворачивать и поливать жиром и соком. Готовые свинину и картофель снять с противня, а оставшийся сок вылить в кастрюльку, прибавить немного кваса, которым залива-

ли свинину, довести до кипения и процедить.

Перед подачей на стол свинину нарезать тонкими ломтиками, разложить на разогретом блюде, полить растопленным сливочным маслом и украсить зеленью петрушки. Отдельно подать горячий мясной сок, жареный картофель, огурцы, помидоры и зеленый салат.

На 4 порции: 1 кг свинины, 0,5 л хлебного кваса, 1 головка репчатого лука, 16...20 картофелин, 2...3 долек чеснока, 7 ст. ложек сала свиного, лавровый лист, красный стручковый перец, гвоздика, соль, зелень петрушки по вкусу.

КВАС С ХОЛОДЦОМ

Окрошечный квас охладить в холодильнике, добавить нарезанный ломтиками холодец, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа. Подавать с 2...3 кубиками пищевого льда.



На 0,5 л кваса 200 г холода, 3 ст. ложки сметаны.

ОПЯТА С КВАСОМ

В настоящее время считается обычным, что опята сушат, солят, маринуют, готовят из них грибной порошок, соусы, икру и другие блюда и приправы. А вот консервированные опята с квасом встречаются весьма редко. На Урал этот способ пришел от жителей Крыма и Украины. Происхождение его вполне объяснимо. Когда-то уксус не везде был доступен и его пытались заменить кислым квасом.

Перебранные и промытые опята залить квасом, отварить в нем грибы в течение 10...15 мин, вместе с жидкостью горячие грибы разложить в стеклянные банки и закатать их.

Такие грибы использовали как самостоятельное блюдо в виде закуски и для приправ к мясным и крупяным блюдам.

На 2...3 л кислого кваса 1 кг грибов, 2 ст. ложки соли, иногда добавляют в квас с грибами в конце варки укроп, мяту, тмин.

ЧЕСНОК ТОЛЧЕНЫЙ С КВАСОМ И ЯЙЦАМИ

В тарелку с квасом добавить мелко порубленные яичные белки, растертые желтки и чеснок, растертый с солью.

На 0,4 л хлебного кваса 1 яйцо, 2 должи чеснока, соль по вкусу.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

В мясной бульон положить вымоченную фасоль и варить до готовности. Добавить пассерованные коренья и лук, соль и специи. За 15 мин до готовности влить хлебный квас и довести до кипения. При подаче в борщ добавить копченую грудинку и зелень.

На 0,1 л хлебного кваса 100 г грудинки копченой, 60 г фасоли, 20 г лука репчатого,

15 г корня петрушки, 10 г сала свиного, 1 г зелени петрушки или чабреца, соль и специи.

КВАС С ТЕРТЫМ ХРЕНОМ ПО-УДМУРТСКИ

Взять тертый хрен, добавить нацинкованный зеленый лук, растертые с солью яичные желтки, порубить белок яиц, посолить, залить хлебным квасом. В тарелке посыпать рубленым укропом и заправить сметаной.

На 0,5 л кваса 1 ст. ложка хрена, 3...4 ст. ложки лука, 2 яйца.

ОКРОШКА ВЕСЕННЯЯ

Ранней весной съесть тарелку окрошки не только приятно, но и полезно.

Мелко нацинковать листья огуречной травы, вымоченные в солевом растворе (30 мин), листья одуванчика и щавеля, зеленого лука, укропа.



Лопинуть вареный картофель, яйцо, сметану.

На 0,4 л кваса 1 картофелина, 1 ст. ложка сметаны, соль, сахар по вкусу.

ОКРОШКА "УРАЛЬСКАЯ" ИЗ БОРАГО

Тот, кто однажды попробовал уральскую окрошку из бораго с хреном, картофелем, мясом курицы и крепким хлебным квасом, не может отказаться от удовольствия съесть это блюдо еще раз.

Для приготовления в домашних условиях нужно взять вареный картофель, нарезанный в большой миске, добавить хрен, порубить белок одного вареного яйца, желток растереть с солью и горчицей, положить вареное мясо курицы и измельченные листья бораго. Залить все квасом, заправить сметаной и подать на стол с 3 кусочками льда.

На 0,3 л кваса 2 картофелины, 1 ст. ложка хрена, 50 г вареного мяса курицы, 1 ст. ложка сметаны.

КАЛИНА ТУШЕННАЯ С СОЛОДОМ

Наличие солода в хозяйстве давало возможность готовить не только квас, но и другие блюда. Одним из них является тушеная калина с солодом. Солод замочить водой, перемешать с ягодами калины и поставить в протопленную русскую печь для томления. Утром вынуть глиняный горшок с калиной, разложить в тарелки и подать в горячем или холодном виде.

На 5 стаканов солода 5 стаканов калины и 2...3 стакана воды.

ЗАВАРУХА ИЗ РЖАНОЙ МУКИ С СУСЛОМ

Ржаную муку затереть крутым кипятком, посолить по вкусу, перемешать до получения очень густого теста. Иногда ставят в печь на 10...20

мин для созревания. После этого заваруху разложить в тарелки, взять на кончик ложки, этой же ложкой зачерпнуть сусло и таким образом есть.

НАПИТОК ИЗ КВАСА И ПОРТУЛАКА

Напиток из кваса и портулака относится к диетическим. Здесь лечебные свойства кваса дополняет портулак. Это очень древнее салатное растение произрастает в диком виде в основном на юге нашей страны. На Урале и в Сибири возделывается только немногими любителями. В то же время это полезное растение заслуживает значительно большего внимания. Его целительные свойства хорошо знали в Древнем Риме и Греции. Еще Гиппократ использовал портулак для лечения целого ряда заболеваний. В Каноне врачебной науки Авиценна упоминает его около 70 раз. На русском языке портулак был

подробно описан в специальном словаре-справочнике, изданном Московским университетом (1800 г.).

Химический состав этого растения очень богат и разнообразен. Одного витамина С в портулаке больше, чем в черной смородине (300 мг%). Свежие листья и сок портулака рекомендуют при заболеваниях печени и почек, для уменьшения количества сахара в крови в начальных стадиях диабета, как тонизирующее, болеутоляющее и противовоспалительное.

Для приготовления напитка берут 0,5 л концентратка кваса, 40 г сока портулака и 0,5 л минеральной воды «Нарзан». Все перемешивают и подают с кусочками пищевого льда.



Данные рецепты пришли к нам из далекого прошлого. Им более 100 лет. И таких рецептов сохранилось много. На Руси любили квас и могли отлично готовить его по разным рецептам. Приведенные здесь рецепты выдержаны в стариинном стиле.

КВАС ИЗ СОЛОДА И РЖАНОЙ МУКИ

Возьми ржаного и яшного солода по четверику^{*}, ржаной муки два чет-

верика, завари все то на горячей воде, потом положи в корчагу^{*} и поставь в печь. Поутру, вынув из печи, положи в кадку и налей кипятком воды мерою в шесть ведер. Заквашивай квасной гущей и положи мяты. Через неделю квас готов.

КВАС КРАСНЫЙ

Возьми ржаного мелкого солода четверик и столько же яшного. Всыпавши в чан, перемешай веслом, потом вскипяти воды, налей на солод, чтобы он весь взмок. Закрой чан, дай постоять с час времени. Положи в чан горсть соли, перемешав оную хорошошенько, разлей раствор в большие корчаги и поставь в печь, чтобы солод упрел гораздо. Вынув из печи, выклади его в чан и разведи горячей водой не очень жидким. Потом выклади содержимое в спускник, налей горячей воды и через 2 часа спусти сусло. Когда остынет и будет как парное молоко, то положи в него 3 столовые ложки хороших свежих дрожжей и свежей мяты. Крепко закрой чан.

* Четверик — деревянная долбленная кадка вместимостью 21,24 л.

* Корчага — глиняная посуда вместимостью от 1 до 2 ведер.

Когда начнет показываться белая пена, помешай. Не давай много перекисать. Сливай в бочку, в которую положи полфунта' мяты. Крепко закупори втулку, поставь на лед.

КВАС "КИСЛЫЕ ЩИ"

Возьми четверик яшного солоду, четверик ржаного, четверик муки крупнитчатой", четверик пшениной, полчетверика яшной и четверик гречневой. Все оные смешай в чану вместе и наливай кипятком, разбивая веслом комья, мешай беспрестанно часа три. Сей раствор ставить в печь не должно, чтобы квас "Кислые щи" не был красного цвету, но имел колер белый. В остальном поступай, как предписано о квасе красном, то есть добавляй закваску и ставь для брожения.

КВАС "КИСЛЫЕ ЩИ ПУЗЫРНЫЙ"

Возьми 4 четверика муки ситной да крупнитчатой, пшеничной и греч-

невой по 5 фунтов и хорошего ячменного солоду четверик. Смешай все сие, сделай раствор на теплой воде и бей около двух часов, чтобы все комки разбить. Потом обвари кипятком и мешай довольно. После того, влив туда воды холодной колодезной, поставь на льду в котлах, чтобы гуща опала на дно. Потом слей сусло в особый чан, заквась хорошими дрожжами и положи 10 фунтов хорошей мяты. Наконец, не давай много закисать, слей в бочки и положи в каждую из них по горсти соли. Через 4 дня кислые щи будут готовы к употреблению.

КВАС "КИСЛЫЕ ЩИ В БУТЫЛКАХ"

Возьми полчетверика ржаного солоду, полчетверика пшеничного, полчетверика яшного, полчетверика гречневой муки, полчетверика пшеничной, четверик ржаной и четверик крупнитчатой. Всипяты воды мерою три ушата', затри на оной все выше-

сказанное и, покрывши чан, дай стоять 6 часов. После налей два ушата холодной воды, размешай хорошоенько и, как устоится, процеди сквозь сито и слей в бочки. Положи в квас четыре пачки мяты и в каждую бочку по две ягоды изюма и по куску сахару.

КВАС "КИСЛЫЕ ЩИ С ХЛЕВОМ"

Возьми 12 фунтов крупнитчатой муки, 10 фунтов гречневой, четверть фунта пшеничного солоду, 12 фунтов мякиша от ржаного хлеба без корок, который, высушив, истолки и перемешай с мукою и солодом. Разведи с двумя ушатами кипятку. Когда устоится, то слей в другую кадку и положи туда в мешке 1 фунт изюму и шесть пучков мяты. Заквась гущею. Когда укиснет, то слей в бутылки. Положи в каждую по три чайные ложки толченого сахара. Изюм из мешка разложи по бутылкам.

КВАС "КИСЛЫЕ ЩИ С ЛИМОНОМ"

Возьми солоду яшного четверик и гречневой муки четверну ($1/4$ часть четверика). Запарь обе сии вещи в

* Фунт — 409 г.

" Мука крупнитчатая — пшеничная высшего сорта.

* Ушат — деревянная не очень глубокая кадка объемом 1,5...2 ведра.





горшке и слей сусло. Потом положи в чашку полфунта сахару. Очисти свежий лимон и выдави из него сок туда. Прибавь сусло. Наконец, цедру, лимонную тоже положи туда же, в сусло. Разлей в 12 бутылок наливая не слишком полно. В каждую бутылку положи по кусочку корки лимонной и по 3 изюминки. Закупори и, засмоли, поставь на лед на 3 недели.

КВАС "КИСЛЫЕ ЩИ МОСКОВСКИЕ"

Для изготовления 50 бутылок кваса возьми 1 кг солода из ржаной муки, 1 кг пшеничной муки, 0,5 кг гречневой муки, 1 кг меда, 10 г мяты. Смешай солод с мукой и влей туда 10 стаканов крутого кипятку. Замешай густое тесто, как для хлеба. Дай постоять 2...3 часа. Когда подойдет, разведи 30 л крутого кипятку, размешай и дай отстояться. Полученное сусло осторожно слей в другую

посуду, смешай с медом, добавь полстакана или стакан дрожжевой закваски и оставь для брожения. Когда сусло забродит, разлей в бутылки, закупорь пробками и обвязи проволокой.

Бутылки нужно выдержать в теплом месте 10...12 часов и вынести на холод. Через 3 дня квас готов.

КВАС "ЛИМОННЫЙ" (по рецепту 1854 г.)

Положи в кадку 1 фунт перебранного изюму и пяток нарезанных кружочками лимонов, облей 4 фунтами хорошей патоки, потом налей туда бутылку 300 кипятку (150 л) и дай остывнуть. Между тем, подболтав чайную ложку дрожжей тремя ложками муки, выложи это в остывший квас, а на другой день можно в оный прибавить еще 5 или 6 бутылок холодной воды. Когда изюм с лимоном всплы-

вут на поверхность, то сними их, разлей квас в бутылки, которые надо хорошенько закупорить и поставить в холодное место.

КВАС СЕВЕРНЫЙ

К ржаной муке грубого помола добавить исландский мох (лишайник) и лист черной смородины. Размолотую рожь соединить (1:1) с измельченным и вымоченным в воде (48 часов) сухим исландским мхом, залить кипятком (1 ведро на 1 кг смеси). После охлаждения добавить дрожжи. Оставить для сбраживания на 6 часов, добавить лист черной смородины (1 горсть на 1 кг смеси) и оставить для настаивания еще на 2...3 часа. Процедить и перелить в дубовый бочонок.

При вымачивании исландского мха воду менять 2...3 раза в день, пока не исчезнет его горечь.

КВАС МАЛОРОССИЙСКИЙ

Готовят из ржаного солода, размоченного пшеничного (белого) хлеба, сушеной (или свежей) земляники, изюма, корицы и мяты. Солод долить кипятком в деревянных бочках или глиняных корчагах. Сразу же добавить размоченный белый хлеб, сухие ягоды земляники (иногда листья), промытый и размоченный изюм. После этого сдобрить корицей и мятой. Количество составных частей подбирать по вкусу.

Такой квас готовили к большому семейному торжеству

КВАС "ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ"

Одно ведро сусла, полученного из солода, слить в корчагу, добавить мяту и хмель. Корчагу закрыть сковородой или специальной крышкой, плотно обмазать по краям тестом и поставить в протопленную печь для томле-

ния на 8...10 часов. На следующий день все содержимое слить в кадку (бочку), залить тремя ведрами кипяченой воды. Дать отстояться полученному раствору. Затем процедить через сито. После разлить в бочки и оставить для брожения на 2...3 дня.

Такой квас готовили для офицеров Преображенского полка.

КВАС ЯБЛОЧНЫЙ НА БЕРЕЗОВОМ СОКОМ

Взять сухих яблок, положить в бочку и залить березовым соком. Бочку закупорить и поставить на ледник до лета (на 2...3 мес.).

ТЮРЯ С КВАСОМ

Тюря с квасом — стариинное блюдо. Готовили ее очень просто: в подсоленную воду крошили кусочки ржаного хлеба. В более состоятель-

ных семьях тюрю готовили не на воде, а на квасе. Квас слегка подсаливали и ели во время постов.

ТЮРЯ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

К нарезанной кусочками квашеной капусте добавить натертые на терке репчатый лук и черствый хлеб, все это перемешать, добавить растительного масла, залить квасом до нужной густоты и поперчить.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

3

КВАС НА ВАШЕМ СТОЛЕ

6

Квас из солода и концентрата

7

Квас из хлеба и сухарей

11

Квас из овса и пшеничных отрубей

18

Квас из овощей, фруктов и ягод

20

Квас из березового и кленового сока,
молочных и других продуктов

34

БЛЮДА С КВАСОМ И ИЗ КВАСА

37

Из старинной кухни

51

Кощеев Александр Аркадьевич

РУССКИЙ КВАС

Художник *A. M. Рысс*

Зав. редакцией *Л. Д. Рыкова*

Художественный редактор *И. Л. Бондарчук*

Технические редакторы *Т. Б. Платонова, О. А. Анфимогенова*

Корректор *Н. А. Соколова*

ИБ № 7466

Подписано в печать 12.07.91. Формат 90 x 60 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Тип-Таймс. Печать офсетная. Усл.-печ. л. 3,5. Уч.-изд. л. 3,79. Усл. кр.-отт. 21,68. Тираж 200 000 экз. Заказ 5041 Цена 3 р. 20 к.

Ордена Трудового Красного Знамени ВО «Агропромиздат», 107807, ГСП, Москва, Б-78,
Садовая-Спасская, 18.

Набор и верстка проведены на персональной ЭВМ по программам и технологиям ВНИИ
полиграфии

Типография и издательство «Кавказская здравница», 357310, г. Минеральные Воды,
ул. 50 лет Октября, 67.

3 р. 20 к.

