

■ Ананасовый квас

Фруктовый квас- это изысканный и очень полезный напиток. Особенно он хорош в летнее время. Одним из наших любимых является ананасовый.

Для приготовления кваса нам понадобится: 1 -2 Ананаса 2 столовые ложки мёда

Немногим известно, что в стержне ананаса содержатся полезные бактерии, которые помогают запустить процесс квашения и помогают усвоению пищи.

Съедаем ананас, а лучше два, оставшийся из сердцевины стержень нарезаем кубиками и кладем в трёх литровую банку. Добавляем мёд для питания бактерий, заливаем холодной водой, помещиваем, накрываем марлей и оставляем в теплом месте примерно на 3-4 суток для брожения. Периодически помешиваем и пробуем на предмет готовности, вместо воды в какой-то момент получится приятный на вкус кисленький напиток - квас и на поверхности появится характерная пенка. Если хотим получить более сладкий квас, добавляем больше мёда. Для приготовления новой порции кваса необязательно заново запускать процесс. По мере употребления напитка можно доливать воды в банку и добавлять мёд по вкусу.

Ананас содержит большое количество пищевых волокон и органических кислот, он богат калием, кальцием, фосфором, железом, медью, цинком, магнием, марганцем, йодом. Кроме того, в ананасе содержатся ценные витамины B1, B2, B12, PP и A. Все это делает его незаменимым источником питательных веществ для человеческого организма.

Ананас стимулирует пищеварение, повышая ферментативную активность желудочного сока, поэтому при обильных приемах пищи рекомендуется выпивать стакан ананасового сока или съесть ломтик свежего ананаса. Ананас понижает артериальное давление, разжижает кровь и предотвращает развитие множества опасных заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких, как, атеросклероз, тромбоз сосудов, инсульт и инфаркт миокарда. Ананас эффективен при лечении артрита, бронхита, пневмонии, различных инфекционных заболеваний и болезней центральной нервной системы.

Всем ещё из детства знакомы строки В.В. Маяковского: "Ешь ананасы, рябчиков жуй, день твой последний приходит, буржуй". Но, наверное, трудно представить, что ананасы в России действительно были довольно распространённым лакомством.

Ананас был завезён в Россию в XVIII веке, но по неведомой причине этот фрукт вначале ассоциировался с кочаном капусты, поэтому ананасы принялись рубить и квасить, а затем варить из них кислые щи и борщ. Любимец Петра I князь Александр Меншиков создал теплицы-"ананасницы" недалеко от Петербурга. Эти теплицы выкапывались в земле — их суммарная протяжённость достигала пяти километров!

Моду на выращивание ананасов быстро подхватили знатные землевладельцы. И граф А.К. Разумовский, и граф С. Потоцкий выращивали у себя экзотические культуры. В

ботаническом саду графа Разумовского в подмосковных Горенках несколько оранжерей предназначались только для разведения ананасов. "Ананасные" оранжереи были также в других подмосковных имениях — Архангельском, Кускове, в саду П.А. Демидова (на месте современного Нескучного сада в Москве). Один из героев повести Мельникова-Печерского "На горах" вручал князю Потёмкину ананас со словами: "Сии ананасы тамо родятся, где дров в изобилии, а у меня лесу не занимать, потому и сей дряни довольно".

В имении графа Александра Строганова жареные и тушёные ананасы подавались в качестве гарнира и назывались попросту солянкой. При Екатерине II заморские плоды выращивали и в господских оранжереях, и в теплицах на крестьянских подворьях.

Именно поэтому Российская Империя в XVIII—XIX в.в. была крупнейшим экспортёром ананасов в Европу. Ежегодно вывозилось до 3000 пудов "русских" ананасов. Стоимость одного плода равнялась тогда стоимости коровы. В тепличных хозяйствах было выведено около 80 сортов ананаса. Был даже выведен уникальный сорт ананаса круглой формы, который был приспособлен к нашему климату и прекрасно рос на открытом грунте. Правда, говорят, большевики, ведомые представлением об ананасах как о "буржуйской" еде, изничтожили всё на корню. Буквально единицы ананасов этого сорта в настоящее время разводятся любителями во Франции.

После отмены крепостного права выращивание ананасов в России стало сокращаться, возрос импорт более дешёвых ананасов из тропических стран. Появившаяся к началу XX века молодая российская буржуазия немного обострила интерес к "отечественным" ананасам, но нагрянувшая революция привела к тому, что нам пришлось забыть об этом фрукте на десятки лет.

