

▣ Свекольный квас

Этот полезный напиток был известен много веков назад не только как прекрасное средство для утоления жажды, но и как универсальное лекарство. Свекольный квас эффективно выводит из организма накопившиеся шлаки, в том числе и радионуклиды, мягко очищая кишечник, почки, печень и сосуды.

Кроме этого, данный напиток снижает артериальное давление и препятствует образованию холестерина, повышает уровень гемоглобина в крови и уничтожает болезнетворные бактерии, которые скапливаются в желудочно-кишечном тракте.

Свекла, богатая цинком, йодом, марганцем, железом, медью и пектинами, обеспечивает правильное функционирование различных органов, улучшает общее самочувствие человека, нормализует процессы пищеварения и обмена веществ.

Для приготовления кваса на трёх литровую банку нам понадобятся: 2 горсти проростков овса
2 свеклы

2 столовые ложки мёда

В трёх литровую банку кладем пророщенный овёс или по желанию проростки других злаковых. Свеклу очищаем от кожуры и нарезаем, можно порезать кубиками или натереть на крупной тёрке, в этом случае процесс квашения пойдёт быстрее. Добавляем мёд, заливаем холодной водой, помешиваем, 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. Мёд добавляется для питания бактерий. На проростках овса или других злаковых как раз содержатся те необходимые бактерии, которые помогают запустить процесс квашения. Для приготовления новой порции кваса необязательно заново запускать процесс. Процесс брожения свекольного кваса продолжается в течение месяца. Поэтому по мере употребления напитка можно доливать воды в банку. После 2-х 3-х раз доливов желательно заменить проростки, заквашенную свеклу можно при желании употребить в пищу.

Квас - напиток, помогающий усвоению пищи, ведь бактерии содержащиеся в его составе, расщепляют сложные вещества на простые - белки на аминокислоты. В летний зной этот прохладительный напиток радует своим освежающим вкусом, дарит блаженство.

На основе свекольного кваса получается отличный суп - свекольник. В основу супа можно порезать огурцы, редиску, зелень, например, зелёный лук и петрушку и добавить заквашенную свеклу и всё залить охлаждённым квасом.

Немного об истории кваса.

Само слово «квас» безусловно русского происхождения и означает «кислый напиток». К тому же это не просто напиток, но еще и еда — в голодные годы квасом, как и хлебом, спасались от истощения, особенно во время многочисленных православных постов. И лекарство. История — тому подтверждение.

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

Первые квасы делались из различных видов зерновых: ржи, ячменя, овса, пшена. Рецептов в то время было около тысячи! Квас старинный с мятой и изюмом, русский квас на ржаном и дроблёном ячменном солоде, северный квас из ржаной муки грубого помола, муки из исландского мха и черносмородиновых листьев, квас белый, красный, сухарный, крепкий, квас окрошечный, имбирный, калиновый, малиновый, из земляники, вишни, груш... Квас делали разный, в зависимости от местности, климата, времени года, достатка в семье и вкусов хозяев.

Нужно, чтобы квас был в каждом доме и постоянно. 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. Наличие кваса указывало на благополучие в доме, на крепость и устойчивость быта. Вспомните поэму Сергея 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".

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.

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

"Квас, как хлеб, никогда не надоедает"

"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"

