## 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 высокоэффективных препаратов витамина Р. Активность их не только не 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

***Ингредиенты:***

- *3 л воды*
- *500 г отрубей пшеничных*
- *250 г сахара*
- *30-50 г дрожжей*
- *цедра с 1-2 лимонов*

***Приготовление:***

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 сутки. После этого процедить через марлю, разлить в бутылки, закрыть пробками.

**Квас из пшеничных отрубей**

***Ингредиенты:***
*- 1 л воды*
*- 0,8 кг отрубей*
*- 70 г сахара*
*- 1-2 лимона*
*- 25 г дрожжей*

***Приготовление:***

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.

**Квас овсяный**

***Ингредиенты:***
*- 10 л воды*
*- 3 кг овсяной муки (непросеянной)*
*- 50 г дрожжей или хлебной ржаной закваски*

***Приготовление:***

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 дрожжи. Выдерживать 12-24 ч. Полученный квас хранить на холоде. Использовать в течение 2-3 дней.

**Квас из овсяных хлопьев «Геркулес»**

***Ингредиенты:***
*- 5 л воды*

*- 500 г овсяных хлопьев*
*- 1 стакан сахара*
*- 10-15 г дрожжей*

***Приготовление:***

Овсяные хлопья «Геркулес» залить холодной водой, отварить в течение 30-50 минут, 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.

**Квас из толокна**

***Ингредиенты:***
*- 3 л воды*
*- 1 пачка толокна*
*- 100 г сахара (жженки)*
*- 200 г меда*
*- 10 г дрожжей*

***Приготовление:***

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.

**Квас овсяный с медом**

***Ингредиенты:***
*- 3 л кваса*
*- 1 стакан меда*

***Приготовление:***

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

***Источник:***
*Кощеев А.А. Квас из овса и пшеничных отрубей / Александр Аркадьевич Кощеев // Кощеев А.А. Русский квас. – Москва, 1991. – С. 18-19*