Предисловие

Русский квас – один из лучших безалкогольных напитков. По вкусовым и другим пищевым качествам он не имеет себе равных. Изобретенный более 100 лет назад, квас пользуется заслуженной популярностью и в настоящее время.

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».

Квас, изготовленный из ржаного или ячменного солода, обладает не только высокими 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 микроэлентов.

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 году 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 госпиталях и больницах, в помещичьих усадьбах и крестьянских избах.

Способы приготовления кваса, так же, 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 молочной 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 году А. И. Успенский исследовал степень выживаемости тифозной палочки, холерного вибриона 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 минут.

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 обусловливает весьма богатый химический состав этого продукта. Рожь содержит большое количество полезных веществ. Так, 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, 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 и 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 надоест»,
«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.

Источник:

Кощеев А.А. Предисловие / Александр Аркадьевич Кощеев // Кощеев А.А. Русский квас. – Москва, 1991. – С. 3-5