



Татьяна Александровна Литвинова
Квас – целитель от 100 болезней.
Более 50 целебных рецептов
Серия «Здоровье – это счастье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6037199

Целебный квас. Рецепты придворных и монастырских лекарей: Астрель; М.: 2012

ISBN 978-5-271-43694-9

Аннотация

Русский квас – один из самых лучших оздоровительных напитков в мире! Он утоляет жажду и служит лекарством от сотни болезней, с его помощью можно сохранить и приумножить красоту лица и тела, он позволяет похудеть и очистить организм от шлаков. Но речь, конечно, идет не о магазинном квасе. Уже много сотен лет существуют десятки способов приготовления кваса, а разнообразные природные ингредиенты, входящие в его состав, делают его ценнейшим продуктом.

В этой книге вы найдете различные методы профилактики и лечения заболеваний с помощью кваса, способы общего оздоровления организма, рецепты домашнего приготовления лечебных и кулинарных квасов, которыми можно угостить своих близких и гостей, секреты монастырских лекарей и народных целителей, знахарей и царских поваров. Приятного аппетита и богатырского здоровья с русским квасом!

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	7
Полезные свойства кваса, его состав, сорта и виды	7
Что делает квас целебным напитком	7
Химический состав кваса	9
Как делали квас в старину	10
Квас в наше время	11
Виды и сорта кваса	11
Две группы квасов: квасы на солоде и квасы на дрожжах	12
Пять видов кваса	14
Процесс приготовления кваса: взгляд изнутри	17
Выбираем правильный квас сегодня	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Татьяна Литвинова

Квас – целитель от 100 болезней. Более 50 целебных рецептов

Предисловие

*Им квас как воздух был потребен.
А.С. Пушкин*

Всем нам хорошо знаком квас. Вроде бы немудреный напиток, правда? Мы пили его в детстве, в жару, из желтых специальных цистерн, пьем и сейчас, но уже из бутылок, купленных в супермаркетах. И редко готовим его дома. И очень зря! Помню, как родители поили меня кислым квасом, для изготовления которого использовался черный хлеб. Квас бродил в трехлитровых банках, но ребенку не нравился – а нравился сладкий, из желтой бочки, из граненой кружечки или стаканчика.

Для тех, кто решил заняться приготовлением квасов, надо знать, что он не только прекрасно утоляет жажду и имеет приятный вкус. В квасе великое множество полезных веществ, которые так нужны для здоровья! И виды кваса абсолютно не исчерпываются теми двумя – кислым и сладким, вкус которых знаком нам с детства. Их – этих видов – не счесть. Квасы делаются из солода, хлеба, сухарей, трав, меда, овощей, фруктов – в общем, из всего, что растет! И все эти квасы – не только приятны, но и лечебны!

В мире не существует другого напитка, который помогает буквально от всех недугов и прост в домашнем изготовлении. Но целебность кваса поразительна! Это настоящий эликсир здоровья! Русские богатыри пили именно квас и не хворали. Квас держит в норме все системы и органы человеческого организма, поэтому его необходимо пить при проблемах с сердцем и сосудами, при сбоях в мозговом кровообращении, при гриппах и тонзиллитах, при простудах и различных воспалениях верхних дыхательных путей, при гастритах с пониженной кислотностью, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы и почек, при сбоях в работе нервной системы, а также при кожных заболеваниях, при болезнях глаз, а мужчинам – для повышения мужской силы.

Судьба благоприятствовала моему знакомству с беспрецедентными целебными свойствами кваса, сведя с врачами, которые использовали квас как лекарство для своих пациентов, а также с людьми, которым регулярное употребление кваса помогло избавиться и от острых, и от хронических недугов.

Эти поразительные истории выздоровления – или оздоровления – исключительно с помощью удивительного русского напитка буквально заставили меня собирать рецепты лечебных квасов. Первые рецепты я получила от своей бабушки, а потом к ним стали прибавляться все новые и новые. Поиск рецептов и приготовление по ним различных лечебных квасов стали для меня увлечением, которому я посвятила вот уже более 30 лет. Многие рецепты – и монастырских целителей, и придворных лекарей, и просто деревенских знахарей – передавались из рода в род, но в конце концов оказались у меня. И вот настал день, когда знакомая из издательства предложила мне издать книжку, в которой я смогла бы поделиться опытом и рецептами. Честно скажу, раздумывала я долго. Но в конце концов решилась. Надеюсь, что вам понравятся рецепты и вы станете такими же увлеченными квасом людьми, как и я. Я рассказываю в этой книге о поразительных целебных свойствах кваса, о квасе-докторе, а также подробно расписываю, что именно делает его настолько полезным и

незаменимым для нашего организма, даю основные правила приготовления целебных квасов. Но самое главное – здесь есть рецепты квасов, которые нужно пить, чтобы избавиться от болезней или же значительно облегчить свое состояние.

Квасы действуют на наш организм, не только оздоравливая его в целом, но и лечат его направленно. Так, множество болезней лечат травяные квасы, а также ягодные, медовые, фруктовые и овощные. Например, свекольный подойдет гипертоникам, а шалфейный – диабетикам.

Квас – напиток, еда, диета, профилактика, лекарство! Прекрасно налаживает обмен веществ, улучшает работу сердца и сосудов, великолепно влияет на желудочно-кишечный тракт благодаря входящей в его состав углекислоте, убивает болезнетворные бактерии – благодаря кислоте молочной. В квасе есть аминокислоты (их в составе кваса десять, и восемь – незаменимых!), сахара, минералы, витамины, различные ценные ферменты. В квасе гибнут тифозная палочка и холерный вибрион!

В сущности, квас действует на наш организм так же, как кефир или простокваша, кумыс или ацидофилин.

И делаются любые целебные квасы очень просто. Вы легко научитесь их делать для себя и своих близких и будете всегда здоровы!

* * *

Квас – наш исконный славянский напиток. И само слово это – «квас» – славянское, означает оно «кислый напиток». Но родственные связи кваса уходят далеко за границы славянства, в пятое тысячелетие до нашей эры, в Египет. Египтяне варили квас из ячменя, получалось что-то среднее между квасом и пивом. Древние эллины тоже делали свой квас, и о нем писали Гиппократ, Геродот, Младший Плиний.

Славяне пристрастились к квасу задолго до Крещения Руси, еще до нашей эры, как свидетельствуют раскопки, но первое письменное упоминание о нем произошло как раз вскоре после Крещения: в «Повести временных лет» упоминается, как князь Владимир распорядился дать народу «пищу, мед и квас» в ознаменование победы над печенегами – очень полезными продуктами приказал князь покормить народ.

И мед, и квас на Руси почитались издревле, как *чудодейственное лекарство* при любых болезнях. Уже тогда делали квас из ржаного и ячменного солода, а еще варили из овса, из ржаных и пшеничных сухарей, из овощей, фруктов и ягод – брусничный, черемуховый, клюквенный, из березового сока, из молочной сыворотки. Был и медвяный квас, который в квасной иерархии находился на самой высокой ступеньке. Он был очень почитаем при царском дворе. И был знаменитый монастырский медвяный – его настаивали на калаче вместо дрожжей, а мед давали монастырские пчелы.

В XV веке на Руси существовало 500 видов кваса! Квас был вхож всюду: его варили в бедных избах, монастырях, царских палатах, его готовили для солдат и для больных в лазаретах (и в армии, и в больницах квас был обязательным продуктом питания благодаря своему целебному воздействию на организм). Знали русские люди, что квас и жажду утолит, и силы восстановит, и пищеварению поможет, и организм взбодрит. Квас спасет от цинги, залечит раны, сделает купание в русской бане ароматным! В посты главной едой русских крестьян был квас с черным хлебом да луком. И никакие работы в поле не обходились без крынки кваса. Не воду пили – пили квас! Не зря в XIX веке в рассказе «Два приятеля» Тургенев скажет от лица своего героя, что «квас любил он, по собственному выражению, как отца родного».

Приписывали квасу на Руси и *магические свойства*, и как оберег он почитался, и как священный напиток. После обряда венчания родители жениха молодых встречали не хлебом и солью, а хлебом и квасом! Соль появится куда позднее!

И даже знаменитый Казанова не преминул отозваться о русском квасе в своих записках: «У них [русских] есть восхитительный напиток... он намного превосходит константинопольский шербет... к тому же весьма дешев, так как за один рубль его дают большую бочку». Покоритель женских сердец стремительно разобрался, как следует восстанавливать растраченные в амурах силы с помощью вкусного и целебного напитка.

На Руси и профессия была такая – квасник. Были яблочные квасники, грушевые, житные, брусничные и т. д. Именно им принадлежит изобретение великого множества рецептов кваса с травами, пряностями, кореньями. Это настоящая поэзия – простое перечисление хотя бы некоторых напитков: душистый, изюмный, ароматный, мятный, квас из вареных груш, крошечный, сладкий, квас-щи, квас с перцем...

Европа и Америка только в XX веке поняли ценность нашего кваса, стали изучать старинную русскую рецептуру.

На международном конкурсе в 70-х годах прошлого века наш исконный напиток получил 18 баллов, а брендовая, раскрученная мировым пиаром кока-кола – 9,8 балла!

Ну как же после этого еще сильнее не полюбить наш русский квас!

* * *

Книга, которую вы держите в руках, надеюсь, станет вашим маленьким путеводителем в мире кваса и поможет вам:

- разобраться в видах кваса;
- усвоить секреты и изучить рецепты домашнего приготовления целебного напитка;
- ознакомиться со старинными методами приготовления кваса в монастырях и при царских дворах;
- научиться отличать настоящий квас от подделок;
- грамотно оздоравливать организм с помощью кваса: повышать иммунитет, устранять сбои в обмене веществ, чистить различными квасами системы и органы организма;
- изучить способы приготовления целебных квасов для профилактики и лечения болезней сердца и сосудов, желудка и кишечника, печени, поджелудочной железы и почек, верхних дыхательных путей и легких;
- бороться квасным способом с анемией и авитаминозом, нервными расстройствами и общей слабостью организма;
- лечить с помощью кваса болезни суставов и кожи;
- способствовать красоте и омоложению кожи.

Различные методы профилактики заболеваний и их лечения с помощью кваса, способы общего оздоровления организма были опробованы автором на собственном опыте и опыте родных, близких и многочисленных знакомых, многие из которых стали такими же квасоманами, как и я.

Перефразируя русскую поговорку, желаю читателю этой книги быть не «часом с квасом, а – всегда с квасом»!

Глава 1

«Кабы хлеб да квас, так и все у нас»

Полезные свойства кваса, его состав, сорта и виды

Что делает квас целебным напитком

Необыкновенная полезность кваса – нашего традиционного русского напитка – была известна много веков назад, до Крещения Руси.

Квас, который изготавливали до XII века, порой оказывался крепче, чем нынешнее пиво. Безалкогольный вариант кваса появился в XII веке, и именно он стал и незаменимым удовольствием, и лекарством для русского человека. Квас был именно русской фишкой, каковыми являлись для французов сидры и лимонады, а для немцев и англичан – пиво.

Народные целители и придворные лекари спорили, за счет каких своих составляющих квас так полезен и целебен. Одни считали, что все дело в злаковых культурах – ржи, ячмене и пр., другие считали главным для полезности напитка дрожжи, третьи – что-то еще. Сейчас о самом полезном ингредиенте кваса спорят уже не знахари и древние медики, а современные ученые. Но дело в том, что все они правы. И целебность кваса – это сумма великолепного воздействия на организм и дрожжей, и аминокислот (в квасе 8 незаменимых аминокислот!), и минералов, и витаминов, и органических кислот, особенно молочной, и углеводов, и различных ценных ферментов, которые входят в состав кваса.

Дрожжи – великолепный компонент кваса. Витамины группы В поставляют нашему организму именно дрожжи. И благодаря этим витаминам квас борется с нашей усталостью, раздражительностью, депрессией, делает наши волосы здоровыми и блестящими, а ногти – крепкими и красивыми. Дрожжи содержат и витамин РР. Поэтому квас дарит нам хороший аппетит и молодую здоровую кожу. Есть в дрожжах и органические кислоты. Это они помогают квасу держать наш желудочно-кишечный тракт в нормальном состоянии, очищая его и уничтожая болезнетворные гнилостные бактерии. Это они способствуют удержанию влаги в нашем организме – вот почему квас изумительно утоляет жажду. Кроме того, кислоты способствуют разложению и выведению из организма мертвых и больных клеток.

Дрожжами издавна лечили самые разные недуги: инфекционные и воспалительные, а также диабет, дерматиты, колиты, глазные болезни, нервные расстройства. Дрожжи использовались при задержке роста у детей, а также при недостаточности молока у кормящих матерей.

В наше время уже и научная медицина, а не только целители прошлого считает дрожжи прекрасным лекарством **при сахарном диабете, диффузном токсическом зобе, энтероколитах, нервных заболеваниях, при нарушении функции печени и поджелудочной железы, при атрофии зрительного нерва, пигментном ретините, фурункулезе, остеомиелите, облитерирующем энтеритите, нагноительных процессах в легких, расстройствах кишечника** и во многих других случаях. До сих пор до конца не понятно, почему дрожжи так удивительно действуют на наш организм, но основная гипотеза такова: белки дрожжей, столь богатые аминокислотами, гораздо лучше, чем белки мяса, перевариваются нашим организмом – на 80—90%.

Но в дрожжах есть вещества – пуриновые основания, которые тормозят выведение мочевой кислоты из организма, что может привести к воспалительным процессам в суставах.

Известный ученый Борис Болотов, знаменитый своими исследованиями лечебного воздействия на организм различных квасов, рекомендует обязательно добавлять в домашние квасы травы, или сметану, или молочную сыворотку, увеличивая тем самым количество молочнокислых бактерий. А эти бактерии основательно почистят наш организм.

Следующий столь же удивительный компонент традиционного русского напитка – **солод**, базой для которого служат пророщенные зерна пшеницы, ячменя, ржи, овса, гречихи и др. Солод содержит витамин Е. Поэтому квас способен нас омолаживать и укреплять сердце и сосуды.

Наши предки знали, как полезен ржаной и ячменный солод. В каждой избе солод был самым доступным лекарством при болезнях дыхательных путей, почек, желудка, кишечника, в качестве смягчающего кашель и отхаркивающего средства. Припарки из ячменного солода хорошо действовали при кожных воспалениях и геморрое; отвары из ячменя часто применялись при болезнях почек, мочевых путей, желудочно-кишечного тракта.

Квас, поставщик множества полезных бактерий, работает с нашим организмом так же, как все кисломолочные продукты: нормализует обмен веществ и работу желудочно-кишечного тракта, тормозит размножение вредных бактерий, угнетая патогенную микрофлору желудка и кишечника – благодаря молочнокислым бактериям. Кроме того, квас укрепляет сердце и сосуды, повышает иммунитет.

Квас обладает бактерицидными свойствами, уверены медики. Ученый В. Сотников еще сто лет назад доказал, что в квасе гибнут даже тифозные бактерии. Полезные свойства кваса формируются в процессе настаивания и брожения.

Например, при гастрите с пониженной кислотностью квас просто незаменим – его нужно пить до еды. Нужен он и сердечникам, и гипертоникам, и невротикам! Полечит и настроение улучшит.

А еще укрепит зубную эмаль, поможет сбросить лишний вес.

Из таких же древних продуктов, как квас, которые были на Руси и профилактикой, и лечением многих болезней, можно назвать кислую капусту. Русский ученый Д. Каншин писал в XIX веке в своей «Энциклопедии питания», что оба этих продукта из столетия в столетие были «единственным средством для спасения народа от цинги в течение долгой зимы, когда он не видит никакой зелени». Ведь на Руси квас в старые времена делали из солода, то есть из пророщенных зерен. А пророщенное зерно – это витамины и минералы, которые и спасали от цинги, авитаминоза и других хворей. И первые блюда издавна у нас готовились на квасе или рассоле, что автоматически уменьшало желудочно-кишечные проблемы. Окрошки, ботвиньи, тюри, каша путря из ячменя, яровой пшеницы, гречихи или проса, заправленная квасом и солодом. Наши предки благодаря квасу питались и диетически, и профилактически, ведь даже «худой квас лучше хорошей воды», как утверждает русская пословица. В посты – а это 200 дней

в году – квас был основным поставщиком витаминов, минералов, белков. Люди побогаче крестьян, которые «простой квас хлебали», предпочитали простому квасу «квасок сладкий, с изюмом и медком».

Приготовить квас, как и испечь хлеб, умели в каждом доме – и в бедном, и в богатом. И в каждом доме квас улучшал здоровье домочадцев и повышал их работоспособность, снимал усталость и помогал быстрому восстановлению сил. Не зря в XX веке в рацион питания спортсменов стали вводить солодовый экстракт! Он незаменим при больших мышечных нагрузках.

Хлебный квас чистил сосуды, повышал потенцию, нормализовал работу печени, и это знали древние лекари. А, например, свекольный квас они прописывали при аритмиях и как желчегонное средство.

Известно, что Дмитрий Иванович Менделеев очень ценил наш национальный напиток: «Русский квас с его кислотностью и здоровым сытным вкусом нужен всем». **Всем хорош квас, да пить его с осторожностью нужно при язве и хроническом гастрите с повышенной кислотностью, при колите и энтерите, при подагре и болезнях печени.**

Химический состав кваса

Чтобы понять, чем же так полезен квас, нужно рассмотреть, из чего он состоит на химическом уровне. **Химический состав кваса** отличается сложностью. В квасе находятся:

- исходные вещества цельного зерна, которые переходят в квас, а именно: белки, полисахариды, минералы, витамины группы В, витамин РР, Е, Н и другие;
- аминокислоты, в том числе 8 незаменимых;
- продукты реакции сахаров с аминокислотами и белками, проходящей при высокой температуре запекания солодового теста. Называются они меланоидинами (на греческом «меланос» значит «черный») и окрашивают настой в тёмный цвет, придавая ему характерный аромат хлебной корочки;
- ферменты и прочие продукты жизнедеятельности микроорганизмов: 0,2–0,6% молочной кислоты, 0,3– 1,5% алкоголя, 0,1–0,4% минеральных веществ, 0,03–0,4% углекислоты.

Любые зерна имеют в своем составе фитиновую кислоту, которая связывает фосфор. В кишечнике эта кислота, соединяясь с кальцием, магнием, медью, железом или цинком, препятствует их усвоению. А в квасе она разрушается благодаря работе энзимов (растительных ферментов), лактобактерий и других микроорганизмов! Есть в цельных зернах вещества (ингибиторы), которые препятствуют образованию ферментов. В процессе изготовления кваса (при заливании зерен водой) ингибиторы разрушаются, в квасе вырабатываются новые ферменты, что, в свою очередь, приводит к дополнительному образованию витаминов, особенно группы В.

Поскольку в квасе всегда находится в небольших количествах алкоголь, детям до трех лет пить его нельзя, а детям постарше рекомендуется пить не больше 2 стаканов в день.

Из макроэлементов в квасе больше всего содержится кальция, калия, фосфора, серы. А всего в его состав входят 7 макроэлементов и 17 микроэлементов: железо, цинк, йод, медь, марганец, молибден, бор, кремний и другие.

Современные ученые изучили состав ржи, из которой делается ржаной солод. Оказалось, что в 100 граммах ржаного зерна находится 340 мг фосфора, 80 мг кальция, до 13 мг железа, медь, марганец, молибден,

цинк, кобальт, одиннадцать аминокислот. Все эти вещества необходимы для нормального обмена веществ!

По мере созревания кваса в нем возрастает количество молочной и уксусной кислоты. Полезность кваса и его лечебное воздействие во многом определяется молочной кислотой. Она благотворно влияет на обмен веществ, желудочно-кишечный тракт и на нервную систему. Что касается нервов, то пословица «попей кваску – разгони тоску» появилась отнюдь не случайно!

Как делали квас в старину

Квас пили еще древние египтяне 8 тысяч лет назад. Но это был совсем другой квас: не то квас, не то пиво, да и технология изготовления этого напитка была другой, хотя брожение зерен в ней присутствовало. Египтяне делали ячменный напиток со слабым содержанием алкоголя.

Не обошли своим вниманием процесс брожения как таковой и вавилоняне. Их квасы отличались большим содержанием фруктов.

Ну и наконец, греки, к которым рецепт кваса попал, скорее всего, от египтян.

Наши предки стали делать квас задолго до христианизации Руси. Ученые уверены, что квасоварение возникло тогда же, когда возникло хлебопечение. Но в письменных источниках квас фигурирует именно с года Крещения Руси. Почему же квас – русский напиток, а не египетский, вавилонский, греческий? Все благодаря эксклюзивной технологии, придуманной русскими людьми. Лишь у нас придумали сусло – базу для настоящего целительного кваса. Лишь у нас квас готовился 70 дней, стал культовым напитком, да и приготовление кваса было своеобразным культом. Так, пробы нового кваса были целым действием, на которое звали гостей. Короче, русские заслуженно поставили на квасе свое национальное клеймо! Сначала русский квас был очень даже алкогольным напитком – с крепостью крепленого вина. С XII века наши предки делали, в сущности, два кваса – алкогольный и слабоалкогольный. Именно последний и стал нашей национальной фишкой.

Для него брали чаще всего муку грубого помола (ржаную или пшеничную, но чаще – ржаную), добавляли рожь или другие злаки (рожь – чаще всего). Чтобы не разило от кваса сивухой, принято было добавлять в сусло травы, особенно популярные хмель, полынь, тмин, зверобой. Для старинного русского кваса сусло не варили, а заливали кипятком. Перемешивали эту массу веслом или чем-нибудь похожим – ее ведь было много! – затем помещали в чугуны и ставили в истопленную русскую печь на сутки. Затем выливали в большой чан, заливали кипятком, оставляли на 2–3 часа, в отстоявшуюся жидкость добавляли дрожжи и разливали по бочкам. Иногда вместо дрожжей добавляли забродивший ржаной хлеб. Перед разливанием кваса в бочки добавляли травы, изюм, мед – добавки варьировались в каждом доме. Бочки спускали в подвал.

Новый квас – из нового сусла – готовили обычно к 1 марта. Потом в него доливали воду вместо выпитого напитка. А в конце января снова в ту же посуду заливали новое сусло, и к 1 марта опять был новый квас. Посуду порою толком не чистили, так что грибковая культура в ней зачастую была многолетней и эффективной. Может быть, потому и квас был так вкусен благодаря этим чудодейственным многолетним грибкам.

У каждой хозяйки был свой рецепт со своими секретами. Поэтому в русских деревнях названия кваса сводились к именам его изготовительниц: «Дарьин квас», «Пелагеин квас»...

Вид кваса сигнализировал об уровне достатка семьи. У крестьян – ржаной или ржаной с травами. У купцов – приправ куда больше, в барских домах – еще больше богатых добавок, заморских пряностей.

Делались в каждом доме и фруктовые, и ягодные квасы, и травяные квасы – тоже каждый со своим секретом. Славились квасы из яблок, клюквы, груш, брусники, малины, сливы, изюма, морошки. При изготовлении таких квасов сбраживали не только чистые соки, но и измельченные плоды и ягоды. Фруктовые и ягодные российские квасы были минимально алкогольными – не более 3% алкоголя. А вот Западная Европа любила такие напитки с большей крепостью – до 6% алкоголя.

XV и XVI века – расцвет квасоварения на Руси. В избах, в барских домах, в монастырях, в царских палатах, в больницах – всюду делали и пили квас. По 250 литров в год в среднем выпивалось квасу каждым русским человеком!

Квас в наше время

После революции было не до кваса – голод, нехватка хлеба... Квас вернулся в Россию при нэпе. А в 30-х годах XX века на улицах появились желтые бочки с надписью «Квас», столь памятные людям моего поколения и постарше. Квас был слаще русского национального кисловатого напитка. За это, впрочем, мы так любили его, будучи детьми.

Интересная параллель: М. Горький в юности некоторое время работал квасником; а первые бочки с квасом можно было увидеть в 1928 году именно в Парке культуры и отдыха, известном впоследствии как ЦПКиО имени Горького.

Квас в СССР был летним удовольствием. Его продавали из бочек-прицепов. Но был и квас в бутылках – газированное подслащенное квасное сусло. Сорта кваса тогда было немного: разливные – «Хлебный» и «Для окрошки» и бутылочные – «Русский» и «Московский».

В конце 90-х годов XX века производство кваса в России сошло на нет. Российский рынок заполнили зарубежные полуфабрикаты напитков, которые нужно было только разбавлять водой: «Просто добавь воды» – слоган тех времен. Квас оказался неконкурентноспособным.

И только в начале XXI века начал потихоньку наступать квасной ренессанс. Сейчас существует великое множество сортов и видов кваса. Но самый лучший и полезный делается дома! Его рецепты – впереди.

Виды и сорта кваса

Деление кваса на виды и сорта достаточно условно, так как возможны самые разнообразные сочетания исходных продуктов для приготовления кваса, в результате чего получаются хлебно-фруктовые, хлебно-ягодные, хлебно-медовые, хлебно-травяные, медово-фруктовые и прочие квасы.

Владимир Даль дает в своем словаре такое толкование квасу: «Квас... квасок, кислота, кисловатость; русский напиток из квашеной ржаной муки (сыровец) или из печеного хлеба с солодом; различные квасы приготавливаются на разной муке и солодах, в смеси. Квас медовой, на меду; клюквенный, грушевой, яблочный, готовятся и без муки, наливкою воды на плоды».

А по Брокгаузу и Ефрону разные сорта хлебных квасов имеют названия **русского кваса** (он готовится из ржаной муки и ржаного солода), **баварского кваса** (готовится из красного ячменного солода), **кваса-щей** (готовится из ржаного и ячменного солода и пшеничной муки) и пр. **Фруктовые** же и **ягодные квасы** – это либо хлебные квасы, в которые добавлены фруктовые или ягодные соки, либо квасы, приготовленные только из фруктовых и ягодных соков с помощью дрожжей (без прибавления хлеба или муки).

Собственно, квасы, перечисленные Брокгаузом и Ефроном, самые известные и популярные. Ну разве что к ним можно прибавить **белый сахарный квас**, который готовится из ржанных сухарей, пшеничного солода и сахара.

Квасы, которые делаются из солода, хлеба или сухарей и разных добавок, называются **классическими**. А неклассические – фруктовые и ягодные, овощные и травяные, медовые – тоже очень полезны и тоже уходят своими корнями в старину.

Все напитки – слабоалкогольные и алкогольные, которые получаются в результате брожения, – это родственники кваса. К ним относятся медовуха, вино, кумыс, чайный гриб, сбитень. Сбитень – это тоже наше исконное. Если квас особо почитался летом, то сбитень – русский вариант грога, только безалкогольного, – был особо почитаем зимой. Впоследствии сбитень был заменен чаем. Самовары изначально – это посуда для сбитня, а не для чая. Чаю самовары достались по наследству от сбитня.

Две группы квасов: квасы на солоде и квасы на дрожжах

Солод и дрожжи – богатейший источник всех полезных веществ, которыми славится хлебный квас. Именно солод или дрожжи обеспечивают брожение – молочнокислое и спиртовое, без которого хлебный квас невозможен.

Квасы на солоде сейчас редко делаются дома, поскольку солод делать нам некогда и лень, а в магазинах он не продается. Сейчас вместо солода в домашних условиях часто используются сухари. Вкус, конечно, не тот, который имел солодовый квас в старину, но все равно полезно и хорошо.

Я все же много раз делала настоящий солод – очень хотелось попробовать квас из далекого прошлого. Для солода обычно берут рожь или ячмень. Я использовала самый простой рецепт приготовления солода: брала рожь, промывала ее, заливала водой комнатной температуры так, чтобы все зерна были покрыты жидкостью. Потом нужно дать смеси дней 5 настояться. Но 2–3 раза в день я ее перемешивала, а на третий день снова промыла и залила свежей водой. С пророщенных зерен через 5 дней нужно слить воду, слегка подсушить зерна в духовке и смолоть их в кофемолке. Смолотый солод хорошо хранить в льняных или хлопчатобумажных мешочках в прохладном месте.

Пророщенные зерна разных злаков можно смешать и поэкспериментировать с вкусом кваса, беря зерна в разных пропорциях.

Сусло из солода можно получить, залив солод горячей кипяченой водой. Через несколько часов сусло можно считать готовым. Кстати, это уже отдельный самостоятельный напиток. Можно пить, а можно сделать из сусла квас.

Можно сделать из солода затор – тесто из смеси муки, солода и воды. Из этого сброженного теста выходит отличный белый квас. Для первых блюд он очень хорош. Такой замечательный окрошечный. Но если нам нужен квас темный, тогда из затора нужно испечь сухарики для кваса.

Солод сам по себе – отличный профилактический продукт. Те, кто употребляет его в пищу регулярно, мощно оздоравливают свой организм в целом, ведь пророщенное зерно, содержащееся в солоде, укрепляет иммунитет, активизирует кроветворение и обмен веществ, избавляет от витаминной и минеральной недостаточности, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует выведению шлаков из организма, повышает потенцию и препятствует преждевременному старению.

В пророщенном зерне, а значит, и в солоде много белков, легкоусвояемых углеводов, клетчатки с пищевыми волокнами, минералов, витаминов, растительных ферментов, антиоксидантов, борющихся со старением организма и продлевающих нашу жизнь!

Стремительное накопление полезных веществ характерно только для прорастающего зерна! В зеленых растениях витаминов в сотни раз меньше, чем в пророщенных зернах!

Квасы на дрожжах не зря очень популярны. Делаются они легко, целебны и приятны. Сухие дрожжи состоят наполовину из белка, имеют в своем составе до 40% углеводов и до 3% жира. Белок дрожжей похож на животный, он легко перерабатывается и усваивается. К жирам дрожжей относятся в основном пальмитиновая и стеариновая кислоты, которые также входят в животный жир. Дрожжи имеют в своем составе множество витаминов В, витамин РР и D. Органические кислоты дрожжей держат наш желудочно-кишечный тракт в нормальном состоянии, очищая его и уничтожая патогенную микрофлору. Дрожжевые грибки способствуют удержанию влаги в организме – именно поэтому квас так хорошо утоляет жажду. Кроме того, кислоты способствуют разложению и выведению из организма мертвых и больных клеток.

В дрожжевых грибах находится вещество эргостерол. Он под воздействием ультрафиолетовых лучей способствует образованию ряда кристаллических веществ, самое важное из них для организма – кальциферол (витамин D2). Много в дрожжах и минералов. Особенность дрожжевых витаминов и минералов заключается в том, что они входят в состав белковых соединений, поэтому в организм поступают и усваиваются лучше, чем отдельные витамины и минералы.

Благодаря многообразным ферментам дрожжи убивают многие вредные микробы, которые являются возбудителями разных болезней.

Дрожжи нормализуют обмен веществ, снижают количество холестерина в крови, чистят организм от шлаков и токсинов, повышают иммунитет, оздоравливают организм в целом. До конца не выяснено, почему дрожжи так благотворны для человеческого организма. Многие ученые склоняются к такой версии: белки дрожжей, обогащенные аминокислотами, гораздо лучше, чем белки мяса, усваиваются организмом – на 80—90%.

Дрожжи нормально работают только в определенном диапазоне температур. До изобретения градусника квасники принаровились опускать в сусло палец, чтобы хотя бы приблизительно определить температуру, при которой дрожжи добавляются в сусло. На холоде дрожжи не работают, в жаре – дрожжевые грибки погибают.

Квасы на дрожжах сохраняют все полезные свойства дрожжей: усиливают устойчивость организма к любым неблагоприятным факторам, улучшают аппетит и усвоение пищи благодаря нормализации моторики и всасывающих свойств кишечника, прекрасно влияя на выделение желудочного сока, поддерживают баланс микрофлоры кишечника, благотворно сказываются на состоянии волос и ногтей.

При каких болезнях показано пить дрожжевые квасы?

- При нарушениях обмена веществ, в частности при сахарном диабете, ожирении, а также при неблагоприятных последствиях экстремальных диет.
- При заболеваниях органов пищеварения, в том числе при нарушениях функций поджелудочной железы и печени, энтероколитах, расстройствах кишечника.
- При болезнях сердца и сосудов, в частности при атеросклерозе, гипертонической болезни, при облитерирующем энтерите.
- При заболеваниях периферической нервной системы, например при радикулитах.
- При острых инфекционных заболеваниях, в частности при остеомиелите.

- При нагноительных процессах в легких, гнойничковой сыпи, экземах, псориазе, фурункулезе.
- При авитаминозе и анемии.
- При заболеваниях глаз, в том числе при атрофии зрительного нерва, пигментном ретините.

Квас на дрожжах помогает быстрее восстановиться после тяжелых болезней, а также при длительном воздействии радиации.

Противопоказания к употреблению кваса на дрожжах: хроническая почечная недостаточность и подагра.

Пять видов кваса

Хлебный квас – самый распространенный, да и самый любимый из квасов. Он делается из разной муки (ржаной, ячменной, пшеничной, гречневой, овсяной) и хлеба (ржаного или пшеничного), воды и солода (главным образом, ржаного или ячменного). В процессе молочнокислого и частично спиртового брожения сахаров, которые образуются из крахмала, в квасе развивается множество полезных бактерий, которые, попадая в наш желудочно-кишечный тракт, оздоравливают его и подавляют рост патогенной микрофлоры, излечивая дисбактериоз. Именно хлебным квасом спасались в старину от авитаминоза, малокровия и цинги. Это о хлебном квасе сложилась пословица «Русский квас много народу спас». Есть и виды хлебного кваса без солода, на дрожжах.

Красный квас был самым любимым из хлебных квасов во всех российских губерниях в XVIII и XIX веках. **Белый квас** особенно охотно пили в Рязанской, Тамбовской, Пензенской и некоторых других губерниях Центральной России. А distinguished посетители купеческого клуба на Дмитровке в Москве особенно уважали **квас сухарный**.

Хлебный квас – благодаря своему исключительно богатому содержанию полезных веществ – очень показан при гастрите с пониженной кислотностью, гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, глазных болезнях, неврозах, депрессии, бессоннице. Нужно употреблять его и больным сахарным диабетом.

Кроме того, хлебный квас повышает иммунитет, является профилактикой инфекционных и вирусных заболеваний, поскольку его аминокислоты и белки разрушают клетки возбудителей многих подобных болезней.

Квасник – это была очень почетная профессия в России. Прилагательное при слове «квасник» обозначало сорт и вид кваса, который изготовлялся именно этим квасником. Квасник ячневый, квасник грушевый, квасник ржаной, квасник яблочный... 150 наименований!

Знаменитый московский квас-щи продавали в бутылках из-под шампанского! Квасников в Москве в XIX веке было около тысячи. В Петербурге к середине XIX века за сутки продавалось 2 миллиона бутылок различного кваса! Квас носили и в специальных стеклянных графинах. Наливали квас в один стакан всем – квас считался сам по себе очищающим от всякой заразы. И не дай бог добавить в квас водку – государство за это карало, а воры любили подлить водки к квасу трактирному гостю, чтобы легко обработать его карманы.

Знаменитая цитата из Грибоедова «смесь французского с нижегородским» – это о смеси кваса с французским шампанским (русские гусары любили эту смесь!), а вовсе не о смешении языков.

В те времена квасоварение было безотходным производством – гуща шла на следующую закваску, а когда гуща становилась уже непригодной, ею эффективно чистили медную посуду. А в конце XIX века наметилась печальная для кваса тенденция: квас стали считать напитком, ни много ни мало, реакционным. Пиво и лимонад – вот что стали пить образованные слои населения. Появляется понятие «Квасить», то есть напиваться, пить до безобразия. И выражение «квасной патриотизм» приобрело совершенно негативный оттенок. Оно означает демонстративное русофильство. Когда началась Первая мировая война, в России приняли сухой закон, по которому производить пиво в стране было запрещено. Но квас, который иногда был крепче пива, запрещен не был.

Сейчас многие секреты производства настоящего кваса утрачены, и, в сущности, пьем мы совсем не тот квас, который веками пили россияне.

Медовый квас готовили на основе натурального пчелиного меда. Медовый – или медвяный – квас был вторым по популярности на Руси после хлебного кваса.

В медовом квасе сохраняются все целебные свойства меда, а перечисление этих свойств заняло бы немало страниц этой книги.

На Руси в старину дрожжами для подобного кваса служил хлеб. А к нему добавляли мед. Вся эта полезная смесь бродила, потом ее разливали по деревянным бочкам. Качество получаемого кваса напрямую зависело от качества меда. Но поскольку неполезного меда не бывает, квас всегда получался абсолютно полезным и целебным. Такие медовые квасы очень часто готовили в монастырях – ведь почти при всех монастырях были свои пасеки. Поэтому за медовым квасом закрепилось и второе название – монастырский квас.

При изготовлении медового кваса происходят те же химические процессы, что и при изготовлении хлебного кваса. Нет только звеньев приготовления солода. Делается медовое сусло, оно бродит, потом медовый квас обычно осветляют.

Медовый квас потрясающе ароматный! Им лечат заболевания верхних дыхательных путей: он помогает больному горлу, ускоряет избавление от кашля. **Медовый квас – прекрасный регулятор обмена веществ и работы всех внутренних органов, он повышает иммунитет, улучшает состав крови, замедляет старение организма. Прекрасно утоляет жажду и дарит организму энергию!**

К медовому квасу нередко добавляют травы и пряности и прочие растительные компоненты – хмель, корицу, гвоздику, фиалковый корень, мяту, ваниль, можжевельник, лепестки роз и т. д. Поэтому вариации вкуса медовых квасов бесчисленны.

Фруктовый и ягодный квас в давние времена – напиток для простых людей. Но в наше время, обогащенное знаниями о витаминах и антиоксидантах, невозможно не оценить по достоинству оздоравливающие фруктово-ягодные квасные эликсиры. Классические – то есть хлебные – квасы несут в себе много калорий для нашего организма. Людям с лишним весом или тем, кто мечтает похудеть, они не подходят. А легкие фруктово-ягодные квасы для этих случаев – в самый раз! Эти квасы полезны для всех – ведь их насыщенность витаминами, минералами, органическими кислотами и другими веществами, которыми богаты фрукты и ягоды, огромна.

Фруктово-ягодный квас готовится из любых свежих или сушеных плодов: яблок, груш, слив, абрикосов, персиков, клубники, малины, вишни, смородины, рябины, клюквы и т. д. Можно делать такой квас из соков фруктов и ягод.

Технология проста. Твердые плоды необходимо размельчить и избавить от семечек, ягоды с косточками очистить от них и раздавить. Только не в пластиковой или алюминиевой посуде! Малину, землянику, клубнику можно просто помыть и не измельчать. Сухофрукты необходимо на сутки замочить в теплой воде, а потом уже использовать.

Фрукты или ягоды помещают в стеклянную или эмалированную посуду: сладкие фрукты или ягоды кладут до краев посуды, кислыми заполняют посуду примерно наполовину, заливают прохладной кипяченой водой и ставят в холодное место (холодильник, подвал) для брожения. Через 2–3 дня квас готов! И хорошо бы в него добавить мед. Храним этот квас так же, как хлебный.

Полезные свойства фруктово-ягодных квасов неисчислимы.

- Квас из рябины укрепляет сосуды, обладает противоотечными, желчегонными свойствами, повышает свертываемость крови, уменьшает гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, улучшает кроветворение, полезен при гиперфункции щитовидной железы.

- Квас из малины рекомендуется пить при атеросклерозе, гипертонии и малокровии, болезнях желудочно-кишечного тракта и почек.

- Квас из яблок нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, полезен при склонности к запорам, повышает аппетит, выводит из организма щавелевую кислоту, снижает уровень холестерина и нормализует деятельность печени.

- Квас из груш показан при простудах, кашле, диарее, обладает обезболивающим, мочегонным и бактерицидным действием.

- Квас из вишни или черешни уменьшает подагрические, артритные и ревматические боли, благотворно влияет на функции печени и почек.

- Квас из клубники великолепно влияет на обмен веществ в организме, на работу сердца и сосудов и желудочно-кишечного тракта, он очень полезен при язве желудка, холецистите, панкреатите, камнях в желчном пузыре, кишечных инфекциях, заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

- Квас из клюквы действенен при подагре и ревматизме, при воспалительных гинекологических заболеваниях, туберкулезе, малокровии, атеросклерозе, к тому же он улучшает аппетит.

- Квас из черной смородины прекрасно повышает иммунитет, регулирует обмен веществ, рекомендуется при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью, болезнях почек, атеросклерозе.

- Квас из абрикосов – прекрасное средство при болезнях сердца и сосудов, а также почек.

- Квас из крыжовника помогает при хронических запорах, атеросклерозе, анемии и гипертонии, это сосудоукрепляющее, а также мягкое желчегонное, слабительное и мочегонное средство.

- Квас из сливы или чернослива эффективно регулирует уровень холестерина в крови, улучшает обмен веществ, выводит из организма лишнюю воду и соль, полезен при ревматизмах и артритах.

Овощной квас тоже был в старые времена напитком небогатых. В этом квасе тоже очень много витаминов и минералов – он просто кладесь для здоровья. Готовят овощной квас так же, как фруктовый или ягодный.

- Квас из моркови благотворно воздействует на дыхательные пути, очень хорош при заболеваниях глаз: укрепляет сетчатку глаза, полезен при близорукости, конъюнктивитах, блефаритах, ночной слепоте. Морковный квас восстанавливает силы, борется с авитаминозом, улучшает работу внутренних органов, рекомендуется при нарушениях минерального обмена.

– Квас из редьки регулирует обмен веществ, благоприятно влияет на пищеварение, активизирует выделение желудочного сока и желчи, полезен при атеросклерозе, подагре, камнях в почках, заболеваниях верхних дыхательных путей, сердца, мочевого пузыря.

– Квас из капусты незаменим при авитаминозах – в нем есть почти все нужные нам витамины! К тому же капустный квас – это профилактическое средство для предупреждения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

– Квас из свеклы укрепляет стенки сосудов, оказывает сосудорасширяющее, противосклеротическое и успокаивающее действие. Хорош при гипертонии и атеросклерозе, выводит из организма лишнюю жидкость и радионуклиды.

Травяной квас – настоящая панацея от всевозможных заболеваний! Какие бы мы ни брали травы для кваса, готовится он одинаково. В стеклянную или эмалированную посуду нужно насыпать сахар, налить кипяченую охлажденную воду, добавить 1 чайную ложку сметаны. Все хорошо перемешать, добавить траву, завернутую в марлю, примерно в количестве одного стакана и оставить при комнатной температуре на полмесяца. Пьют такой лечебный квас обычно по половине стакана за полчаса до еды. Когда больше половины кваса выпито, в посуду можно снова долить воду и добавить сахар из расчета 1–2 столовые ложки на стакан воды.

– Квас из шалфея, адониса, серого желтушника, наперстянки, ландыша или купены пьют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, кроме того, он очищает сосуды.

– Квас из мяты, душицы, чабреца обезболивает, успокаивает, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей.

– Квас из безвременника, тополя, тысячелистника способствует заживлению ран, устраняет судороги, показан при невралгиях.

– Квас из мелиссы, бузины, калины и клевера лечит головную боль, показан при общем упадке сил, астме, простудах; он также нормализует обмен веществ и обладает противосудорожным и мочегонным действием.

– Квас из девясила, эвкалипта, фиалки трехцветной, сосновой хвои хорош для желудочно-кишечного тракта.

– Квас из каштана помогает при заболеваниях эндокринной системы, повышает иммунитет, отличается противовирусным действием.

Процесс приготовления кваса: взгляд изнутри

Рассмотрим производственный процесс приготовления хлебного кваса изнутри. Вот смесь муки, солода и воды попадает в печь с высокой температурой. При этом крахмал, который находится в муке, под действием солодового фермента диастаза преобразовывается в сахар и декстрин. Затем тесто разводится водой, добавляются дрожжи, начинается брожение – благодаря двум видам ферментов: бацилл молочнокислого брожения, в результате чего образуется молочная кислота, и спиртово-бродильного грибка, в результате чего образуется алкоголь.

В 1857 году известный ученый Луи Пастер установил, что брожение – процесс не химический, а биохимический: он осуществляется благодаря отходам жизнедеятельности дрожжевых грибов.

Во время брожения в сусле благодаря ферментам образуются новые вещества: молочная кислота, алкоголь, углекислота, уксусная и муравьиная кислота, полисахариды и т. д.

Процесс брожения кваса продолжается в бочках и в бутылках.

Поэтому домашний квас лучше делать небольшими порциями, иначе через неделю мы вместо вкусного кваса, в котором наиболее активизировано молочнокислое

**брожение, будем пить очень кислый квас, в котором уже активизировано уксуснокис-
лое брожение.**

Его возбудители – уксуснокислые бактерии. Они окисляют этиловый спирт до уксусной кислоты. Есть верный внешний признак, по которому можно судить, что началось мощное усиление уксуснокислого брожения – тонкая пленка на поверхности кваса. В домашних условиях частой причиной появления данных бактерий в квасе является плохо промытые банки для кваса и жара в 32—34°C. Поэтому температура рекомендуется ниже. К тому же при пониженной температуре сусла более активно происходит растворение двуокиси углерода и насыщение им напитка, что делает квас ядренее.

Молочнокислые бактерии очень чувствительны к колебаниям температуры. На холоде их рост резко уменьшается. При температурах выше 50 градусов они погибают. Оптимальная температура – 20—30 градусов. При такой температуре одна бактериальная клетка вырабатывает количество молочной кислоты, в три раза превышающее ее собственный вес.

Сам по себе квас – очень благоприятная среда для размножения микроорганизмов, которые могут испортить напиток. **Квас может быть заражен плесенью, дикими дрожжами (микодермой), кишечной палочкой и слизееобразующими бактериями.**

Особенно часто в домашних условиях в квас попадают дикие дрожжи или слизееобразующие бактерии. Источником диких дрожжей могут стать зерна, плоды или ягоды. В результате на поверхности кваса образуется белая складчатая пленка, да и вкус резко ухудшается. Что нужно делать, чтобы избежать этой проблемы? Необходимо герметично закрывать сусло в период брожения: дикие дрожжи погибнут.

Источником слизееобразующих бактерий может стать сахарный сироп. Эти бактерии могут жить в сахарном песке. Перерабатывая сахар, они выделяют вещество декстан, которое, в свою очередь, превращает напиток в вязкую, тянущуюся субстанцию. Такой квас выбрасываем сразу – пить его нельзя. Квас выбрасываем, а все емкости, в которых он готовился, тщательно моем и дезинфицируем хлоркой. Как избежать подобных неприятностей? Просто сахар для кваса, растворенный в воде, желательно полчаса кипятить, бактерии при этом погибнут.

Выбираем правильный квас сегодня

Редко кто сегодня делает квас дома. А жаль. Но тем не менее, если вы любите квас, но покупаете его в магазине, вам необходимо знать, как купить настоящий квас, а не его подобию. Квасы, которые делаются промышленным способом, можно разделить на две группы: **напитки брожения и купажированные**. Именно продукт брожения является самым что ни на есть настоящим квасом, то есть продуктом жизнедеятельности дрожжей, приготовленным из зернового, овощного, плодово-ягодного сырья и натуральных сахаросодержащих продуктов.

Купажированные квасы готовят на основе готового квасного концентрата с добавлением ароматизаторов, лимонной кислоты и прочих добавок. Но поскольку базой служат натуральные продукты, такие напитки тоже относятся к группе квасов, хотя это все же условный квас.

Настоящий квас, живой квас, то есть продукт брожения, так и заявлен на этикетке как продукт брожения. Кроме того, на этикетке должен быть указан перечень продуктов, из которых выбродил этот квас, и это должны быть только натуральные продукты.

Смотрим на этикетку:

- Если там написано, что квас «приготовлен из концентрата для безалкогольных напитков», то это не квас, а его газированная имитация.

- Настоящий квас не нуждается в газировании, в нем самом уже есть пузырьки воздуха: эти пузырьки мелкие, долго не выдыхаются и придают квасу ядрённость. Поэтому надпись, что напиток «сильно газированный» указывает на то, что в бутылке опять-таки имитация кваса.

- В настоящем квасе не должно быть консервантов, ароматических добавок, подсластителей.

- Количество кодов «Е» обратно пропорционально натуральности напитка.

- Этикетка с импортным кодом сигнализирует о подделке. В Россию квас не ввозят. Единственное исключение – Украина.

Какой квас лучше пить – из бутылки или из бочки? В общем, это на любителя, хотя квас из бочки сохраняет все свои полезные качества, вкус у него лучше, он пенится и обладает особым ароматом. Он – живой. Нужно только помнить, что срок хранения бочкового кваса – три дня. Если квас хранится дольше, им можно отравиться.

Бутылочный квас подвергается процессу пастеризации или фильтрации (чтобы остановить брожение), из него перед этим удаляют дрожжи (это называется сепарацией), а значит, и аромат. Квасной газ тоже испаряется, а пузырьки, которые мы видим в бутылке, – это искусственное газирование. Храниться он может долго. Польза от него такая же, как и от бочкового кваса, только вкус все же не тот.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.