Реферат на тему: Квас, которому тысячу лет

Выполнила: Дудинова А.А.

Группа повар-кондитер

руководитель: Манджиева П.Г.

2018г

п.Большой Царын

Для России квас такой же традиционный напиток, как для французов - сидр и лимонады, для итальянцев - соки цитрусовых, для немцев и англичан - пиво.

Впервые этот напиток появился 8 тысяч [лет](http://letu.ru/) назад в Египте, и описание которого оставили Гиппократ, Геродот и Плиний Старший.

Вкус кваса славяне узнали задолго до образования Киевской Руси, о чем позволяет судить упоминание о нем в «Повести временных лет». Искусством приготовления кваса хорошо владели наши далекие предки более тысячи лет тому назад.

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".
 Ещё лет 20 назад бочка с квасом, окружённая людьми с банками и бидонами, была привычной деталью летнего городского пейзажа. Хорошо утоляющий жажду напиток с удовольствием употребляли солидные мужчины и уважали домашние хозяйки, решавшие проблемы обеда и ужина с помощью окрошки на квасе. Дети разных поколений обожали квас "по 3 копейки": тогда же на нашем рынке пепси, кока-колы и фанты просто не было.



Делали квасы сладкий, кислый, мятный, изюмный, белый, окрошечный, душистый, суточный, густой, квас-щи . В «Энциклопедии питания» Каншина о квасе написано следующее: «После воды в России наиболее распространенный напиток - квас. Мы даже думаем, что его пьют больше, чем воду...». «Хорош квасок, коли шибает в носок», - говорили о добром квасе. В конце прошлого века составители словаря Ф. А. Брокгауз и И. А. Ефрон писали: «В посты, особенно в летнее время, почти главную пищу простого народа составляет квас с зеленым луком и черным хлебом». Русская госпитальная гигиена, приспособляясь к народному вкусу, сделала квас обязательным продовольствием в лазаретах и госпиталях». Уже тогда медики знали, что квас хорошо влияет на пищеварение, поднимает тонус организма.

В русских деревнях делали квас испокон веков. Однако промышленное его производство знало свои взлеты и падения. Один из «кризисов» начался в те годы, когда в Россию стали завозить баварское пиво. На защиту кваса встало Российское общество охранения народного здравия. Настаивая на том, что квасное производство нуждается в попечительстве, Д. И. Менделеев писал: «Этому, вероятно, многие, выросшие на квасе, в том числе и автор этой книги, ответят искренним согласием, несмотря на улыбки и наветы на квасной патриотизм».



У В. А. Даля о квасе написано так: « Квас (квасок, кислота, кисловатость) , русский напиток из квашеной ржаной муки (сыровец) или из печеного хлеба с солодом».

Дешевизна отличала квас от многих других напитков. «Не все с припасом, поживешь и с квасом, а порой и с водой», - приговаривал познавший голодные времена простой русский люд, подчеркивая доступность любимого напитка.

Процедура изготовления кваса с использованием солода была сложной и трудоемкой. Позднее появились упрощенные способы его приготовления, не требовавшие солода, который заменили опарой. В не меньшем почете были и фруктовые квасы.

Настоящий квас готовят из солода. Солод - это проросшие зерна хлебных злаков, обычно ржи и ячменя. Процесс изготовления солода довольно сложнен и трудоемок. Для ферментированного солода зерно тщательно просеивают на больших решетах, промывают, замачивают, проращивают, запаривают (томят), сушат и только после этого дробят для затора. Готовят и неферментированный ржаной солод: после проращивания рожь не томят, а сразу сушат и дробят. Получался солод серовато-белого цвета.

И сейчас принято готовить квасные хлебцы из ржаного солода и ржаной муки. Муку заваривают кипятком, добавляют солод, замешивают и в глиняном горшке ставят в русскую печь до следующего дня. Из полученного густого теста делают небольшие хлебцы-колобки и выпекают их в печи. Эти хлебцы измельчают и используют для приготовления кваса. Высушенные хлебцы могут храниться целый год.

Нынче дома можно приготовить квас из солода более простым и быстрым способом. Достаточно вскипятить воду, всыпать в кипяток дробленый солод, дать настояться 2-3 ч, слить настой в стеклянную банку, добавить сахар, разведенные дрожжи и поставить на 6-8 ч в прохладное место.

На 1 л воды понадобится 1 стакан солода, 100 г сахара и 10 г дрожжей.

**Квас хлебный – белый**

Приготовляется он следующим образом: взять 4-5 кг ржаной муки, О,5 кг солода, 0,5 кг гречневой муки, смешать, добавить около 3 л тёплой воды, размешать, обварить 3 л кипятка; через полчаса опять влить 6-7 л кипятка, и так раза три-четыре; когда вольется таким образом ведро кипятка, размешать, дать слегка остыть, влить с 1-2 л гущи из-под кваса, накрыть, поставить в теплое место; на другой день развести квас ключевой водой, размешать, перенести в холодное место, дать устояться, употреблять сразу или разлить в бутылки. Из этих составляющих выйдет 5 ведер кваса. Когда квас весь сольёте, около 3л оставшейся на дне гущи следует оставить для закваски следующего кваса, остальную же гущу влить в пойло коровам.

Русский квас - один из лучших безалкогольных напитков. По вкусовым и пищевым качествам он не имеет себе равных. Изобретенный более тысячи [лет](http://letu.ru/) назад, квас пользуется заслуженной популярностью и в настоящее время. Технологи многих заводов России пытаются воссоздать исконно русский напиток. Получается не у всех.

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 упоминается не случайно. Он имел и практическое значение в те времена. После продолжительного трудового дня квас позволял почувствовать лёгкое расслабление и предавал жизненные силы мужской половине населения.

Квас, изготовленный из ржаного и ячменного солода, обладает не только высокими вкусовыми качествами, но бодрит и нормализует обменные процессы в организму. По воздействию на организм он подобен кефиру, простокваше, кумысу и ацидофилину. Квас, как всякий продукт молочнокислого брожения, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствует размножению вредных и болезнетворных микробов, поднимает тонус организма, улучшает обмен веществ и благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Эти целебные свойства объясняются наличием в нем молочной кислоты, витаминов, свободных аминокислот, различных сахаров и микроэлементов. В наше время для ускорения процессов брожения искусственно добавляют молочно-кислые бактерии. Благодаря чему квас имеет свой неповторимый вкус.

Квас повышает аппетит, обладает 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. В наше время один из лучших видов кваса производят на заводе "Росъ", который находится в славном городе Сергиев-Посад, Московской области.

На Руси квас бал 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 сохранения здоровья и повышает работоспособность. 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. Помимо этого за день, квас успевал бродить, и к вечеру имел опьяняющий эффект.

Введение в рацион питания спортсменов солодового экстракта дало положительный эффект, в частности при больших нагрузках на мышцы. 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. В 1913 году В.С. Сотников подтвердил гибель в квасе тифозных и паратифозных микроорганизмов. Если учесть, что наряду с микроэлементами в квасе содержится более 10 аминокислот и из них 8 незаменимых, то значение кваса становиться еще более весомым. Количество [витаминов](http://apteka-ifk.ru/) в квасе на первый взгляд не очень велико, но их регулярное поступление в организм дает ощутимый положительный эффект. Недостаток витаминов быстро удалось восполнить добавлением в квас натуральных соков яблока, малины, земляники. Что в наше время успешно делает завод "Росъ" на своём производстве в Сергиев - Посаде.

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, а уж из него приготовить квас - совсем простое дело. Квас стоит того, чтобы его употреблять как можно чаще. Ведь этот напиток, на самом деле и диетический, и профилактический, снимает усталость и повышает работоспособность. Главное в наше время суметь распознать настоящий квас от подделки. В магазинах в большинстве своём продают квас со сроком годности более 90 суток. А следовательно, такой квас будет иметь гораздо меньше (если вообще будет иметь) полезных микроэлементов и [витаминов](http://apteka-ifk.ru/). Также огромное количество квасных напитков, которые мало что имеют общего с настоящим хлебным квасом. Лучше всего приобретать квас в розлив. Разливной квас продаётся во всех магазинах "разливного пива" круглый год. Не забывайте уточнять производителя у продавцов кваса.

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"

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.
Пейте квас всегда, везде, но не забывайте, что продукт произведённый путём натурального брожения содержит в себе алкоголь. Поэтому употребляя квас будьте бдительны  и не садитесь за руль если чувствуете необычную лёгкость в вашем поведении.