

Домашній житній квас на заквасці

У спекотні дні прохолодний квас, приготований власноруч на живій заквасці, чудова альтернатива усім магазинним напоям.

Адже квас — це традиційний легко газований напій отриманий способом «живого» бродіння. Його виготовляли переважно з житнього борошна або житнього хліба та солоду.

Квас вважають найдавнішим і найпоширенішим літнім напоєм, відомий ще з часів Київської Русі. Вже тоді квас поділяли на «черствий», тобто свіжий та «викислий», тобто настояний. У 1056 р. зафіксовано першу згадку про алкогольний напій саме під назвою «квас», — він вважався найміцнішими трунком, який вмщував найбільшу кількість сивушних масел. На той час, у X-XI ст, наприклад поняття «пиво» вживалося для означення будь-якого напою, а поняття «квас» слугувало для означення широкого спектра напоїв, отриманих шляхом бродіння.

Давній спосіб приготування квасу був такий: житнє, ячмінне, вівсяне підсмажене зерно або солод додавали у діжку з запареними сухарями. Квас мав червонуватий колір і кисло-солодкий смак.

Сьогодні квас готують майже так само: з солодового екстракту з додаванням для бродіння пекарських дріжджів та чорного хліба - хлібний квас; зі своєї живої житньої закваски й житнього борошна - житній квас. Також для підсилення та видозміни смаку квасу, сьогодні додають м'яту, цедру апельсина або лимона, а цукор замінюють медом або родзинками.

Навіть у приготуванні квасу є свої важливі деталі. Наприклад, якщо додати багато цукру, бродіння квасу відбувається повільніше, коли цукру мало, бродіння відбувається швидше. Проте, якщо квас повністю перебродив, він перестає пінитися, втрачає свої специфічні властивості, як напій, що освіжає. Щоб припинити зброджування, квас зберігають у холодильнику, але не довше 2 тижнів.

Квас є дуже корисним напоєм. У ньому містяться вуглеводи, білки, вітаміни групи B, сполуки кальцію, марганцю, фосфору та магнію, які легко

засвоюються організмом людини. Хімічний склад квасу визначає його дієтичні й навіть лікувальні властивості. Цей напій тамує спрагу і стимулює секрецію травних залоз підвищує апетит і покращує засвоєння їжі.

Квас, так само як і кожен продукт молочнокислого бродіння, сприятливо діє на органи травлення, вбиває шкідливі бактерії, регулює обмін речовин і функції центральної нервової системи, а також поліпшує діяльність серцево-судинної системи.

У народній медицині квас вживають при пропасницях, застуді, водянці, деяких захворюваннях кишківника, як сечогінне і проносне.

Подають квас охолодженим у графинах, п'ють зі склянок або кухлів.

Для заварки:

- 2 столові ложки житнього борошна
- 3 столові ложки темного ферментованого солоду
- 2 столові ложки цукру
- 1 літра кип'ятку

Для ферментації:

- 2 столові ложки житньої закваски 100% вологості
- 2 літри води кімнатної температури

Для карбонізації:

- 4-6 столових ложок цукру або меду
- 15 штук родзинок
- м'ята, цедра...

У трилітровий бутель всипати усі сухі інгредієнти, перемішати, залити кип'ятком. Ще раз перемішати й залишити на декілька годин щоб настоялося та охоллоло.

Коли все вистигло, додати закваску, добре перемішати, долити воду кімнатної температури, але не по вінця, щоб залишилось місце для бродіння. Бутель з усією сумішшю накрити марлею і залишити 24 год при кімнатній

температурі, у спекотний час можна залишити лише на 12 год.

Опісля настоювання, не перемішуючи “бражку”, обережно щоб не підняти осад, процідити через марлю в декілька шарів. Додати цукор, перемішати й розлити квас у пляшки. В кожную пляшку покласти 3-5 родзинок. Щільно закрутити пляшки та поставити в холодильник на карбонізацію на щонайменше на 1-2 доби.

Родзинки кладуть, коли розливають квас у пляшки, перед тим, як ставити їх в холодне місце. Він служить як додаткова закваска – на його шкірці певні бактерії, які відіграють роль дріжджів. Теж він впливає на смак, робить його більш приємним.

Також на час карбонізації у пляшки можна додати гілочку м'яти або естрагону, цедру лимона або апельсина, цукор можна замінити медом. Тож, фантазуйте й експериментуйте, а через дві доби, у часі літньої спеки, отримуйте живий напій, що освіжає.

У холодильнику, відбувається карбонізація квасу, тобто природне наповнення газом. Частина не виброджених ще дріжджів, продовжує бродити, частина цукру залишається для підсолодження.

Смачного та холодненького квасу Вам!





