

A collage of traditional Russian food and drink items. In the top left, a tall glass mug of golden beer with a thick white head of foam. In the bottom left, a dark wooden mug filled with a dark liquid. In the bottom center, a wooden horn (róg) lying on a bed of straw. To the right of the horn is a golden-brown ring-shaped bread (kasha). The background is a mix of these elements and a soft-focus straw wreath.

кулинарные  
фантазии

Сами варим  
ПИВО ПЕННОЕ,  
КВАС,  
ГОТОВИМ  
ЧАЙНЫЙ ГРИБ

**Денис Рашидович Галимов**  
**Сами варим пиво пенное,**  
**квас, готовим чайный гриб**  
**Серия «Кулинарные фантазии»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=616895](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=616895)*

*Сами варим пиво пенное, квас, готовим чайный гриб / Д. Р. Галимов.:*

*РИПОЛ классик; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-386-02978-4*

## **Аннотация**

С каждым годом количество натуральных продуктов на прилавках наших магазинов становится все меньше и меньше. Это относится не только к различным сладостям, копченостям, хлебу, овощам, фруктам, но и к таким напиткам, как пиво и квас. Производители добавляют в них различные консерванты, позволяющие продлить срок их годности, но при этом значительно ухудшающие их вкус и качество.

Чтобы иметь возможность наслаждаться натуральным вкусом пива и кваса и пить их только с пользой для здоровья, можно самому научиться варить эти напитки. Об этом подробно написано в данной книге. Также на ее страницах вы найдете рекомендации по приготовлению полезнейшего настоя чайного гриба и рецепты различных средств на его основе.

# Содержание

Введение	4
Все о пиве	7
История пива	7
Химический состав пива	13
Типы пива	16
Безалкогольное пиво	20
Крепость пива	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Денис Рашидович Галимов**

## **Сами варим пиво пенное, квас, готовим чайный гриб**

### **Введение**

В данной книге рассмотрены три, на первый взгляд, совершенно не связанные между собой напитки – пиво, квас и настой чайного гриба. Мы объединили их по наличию у каждого полезных свойств, знание и использование которых позволит улучшить свое самочувствие при различных заболеваниях.

В нашей стране за последнее десятилетие стало особенно популярным пиво, что свойственно в большей степени западной культуре питья в противовес русской водке. Поэтому представляются интересными история этого пенного напитка, технология его изготовления, разновидности, сорта и др. Об этом подробно рассказано в рамках раздела, посвященного пиву. В частности, речь в нем идет и о полезных свойствах этого напитка, и о том, какие существуют правила подачи его к столу.

В книге также содержатся рецепты приготовления пива в домашних условиях, а также даны типы закусок, идеально

подходящих к нему.

Популярным напитком на Руси традиционно является квас, который по праву признан лучшим неалкогольным питьем. Он хорошо утоляет жажду и тонизирует. Интерес вызывает тот факт, что квас стал популярен не только в России, но и далеко за ее пределами: в Японии, Франции, Германии и других странах мира. Несведущие в этом вопросе иностранцы, попробовав его впервые, зачастую называют «кислым пивом», отмечая тем самым некоторое сходство с пенным напитком.

Солодовый экстракт в составе кваса благодаря содержанию в нем витаминов С и группы В великолепно стимулирует рост и развитие организма, а также улучшает работу мышц, что взяли на заметку многие спортсмены. В связи с этим данный напиток включают также в меню тех, кто следит за своим весом. В свое время Д. И. Менделеев писал о том, что организованное в те времена общество по охране здоровья взяло на себя производство кваса и что практически все почитатели этого напитка, к которым принадлежал и он сам, данному факту были очень рады.

На страницах этой книги рассказывается о чайном грибе и настое из него. Его еще называют японским грибом, морским квасом, чайной медузой и медузомицетом. Большинство ученых и исследователей из разных стран мира уже доказали положительное влияние этого напитка на организм в целом. Содержащиеся в нем вещества помогают в борьбе с

такими заболеваниями, как воспаление слизистой оболочки кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки, язва желудка и т. д. Надо сказать, что многочисленные научные исследования терапевтических свойств настоя чайного гриба осуществляются с 1913 г. В ходе их были засвидетельствованы данные народной медицины о лечебном действии этого напитка при атеросклерозе, головных болях и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Чайный гриб, который на протяжении не одного столетия применяется в качестве лечебного средства, поможет вам преодолеть различные недуги и вместе с тем укрепить здоровье, нормализовать обменные процессы в организме и повысить его иммунную защиту. В книге подробно рассказано о происхождении и истории этого живительного гриба, его применении и способах приготовления в домашних условиях. Также дан перечень заболеваний, при которых употребление данного напитка особо эффективно.

# Все о пиве

## История пива

Современные археологи и историки пришли к выводу, что пиво является одним из древнейших напитков человечества, не считая, конечно, молока. Так, что искусство его приготовления было известно жителям Древнего Египта еще в 3-м тысячелетии до н. э. Согласно одной из многочисленных легенд относительно происхождения пива, рецепт его был дарован египтянам Осирисом – богом умирающей и пробуждающейся природы.

Прямым свидетельством того, что древние египтяне владели методами обработки солода и получения на его основе напитка, являются наскальные рисунки и папирусы. Так, настенная живопись, которой примерно около 2,5 тысяч лет, обнаруженная на территории Древнего Египта, содержит точное графическое изображение технологического процесса производства темного, светлого, ячменного и солодового напитков.

До наших дней дошла древнеегипетская пословица: «Пиво есть жидкий хлеб». Подобное сравнение не случайно. В действительности все процессы приготовления хлеба и пива в стране фараонов были очень тесно связаны между собой,

так как в качестве основы для пенного напитка в то время использовали сухари из зажаренного солодового хлеба.

Для бедного египтянина хлеб, пиво и лук были основными продуктами питания. В одном из древних наставлений, автором которого является Аниго, можно встретить описание ритуала встречи матери с сыном, вернувшимся домой: «...Потом ты пошел в школу, после того как научился грамоте, и я каждый день ожидала тебя домой с пивом и хлебом».

Об особом значении пива для древних египтян говорит обычай помещать сосуд, заполненный до краев пивом, в гробницу умершего. Но уже в те времена люди предупреждали о негативном влиянии на здоровье человека излишнего увлечения алкогольными напитками. Например, на одной из надгробных плит оставлено такое написание: «Не губи себя, когда сидишь в пивной, не теряй разума своего...».

В настоящее время уже достаточно сложно поверить в тот факт, что скитающиеся племена из стран Ближнего Востока умели готовить пиво задолго до того, как научились печь хлеб. Однако при очередных раскопках были обнаружены вавилонские клинописные таблицы, одна из которых содержит рецепт приготовления пенного напитка. После многочисленных попыток установления времени их создания было определено, что им более 4300 лет.

Согласно всем известной легенде ветхозаветный патриарх Ной, который спас человечество от смерти, пережил Всепотоп, попивая пиво на знаменитой горе Арарат.

Известно, что инки культивировали различные сорта винограда, но нет подтверждений тому, что они делали из него вино. При этом они умели варить несколько сортов пива из початков кукурузы.

В Древнем Риме, напротив, пиво не было столь популярно и не получило дальнейшего распространения в массы. Дело в том, что его жители предпочитали употреблять молодое, еще не выдержанное и разведенное водой красное вино. При этом именно они привезли рецепты изготовления ячменного пива в Европу в начале 1-го тысячелетия. Спустя несколько столетий король Брабанта по имени Гамбринус повелел передать способ готовки пива монастырям. Впоследствии его канонизировали как покровителя всех пивоваров.

В эпоху Средневековья в Европе начали варить пиво не только в монастырях. В XIII в. с возникновением довольно крупных поселений стали организовывать общества пивоваров, члены которых владели секретами приготовления разнообразных видов и сортов пива и свято хранили их. Этот напиток стал очень популярен, особенно в таких странах, как Англия и Франция. А, к примеру, в Германии, которую сегодня практически во всем мире считают главной «пивной» страной, этот напиток появился намного позже.

Первая пивоварня открылась в 1612 г. в Манхэттене (нынешнем Нью-Амстердаме). Спустя примерно 50–60 лет практически всем студентам Гарвардского университета почитателями было разрешено сразу после лекций пить пиво,

приготовленное в стенах этого учебного заведения.

В 50-х гг. XIX столетия выходцы из Германии Миллер и Бук привезли в США рецепт приготовления лагера. А через 10 лет уже был налажен автоматический розлив и коммерческое охлаждение пива. В 1870 г. Бук предложил и осуществил постройку вагонов-ледников, в которых перевозили пиво по всей стране. Спустя 100 лет доля США в мировом производстве пива составляла 20 %.

На Руси пиво появилось в IX в. и в большей степени было распространено в Новгородских землях. Из него с добавлением меда готовили напиток «перевар», который был достаточно крепким. В период правления Ивана III завсегда царских кабаков вместе с хлебным вином предлагали и пиво.

Русские крестьяне тоже могли готовить пиво, равно как и брагу, но разрешалось им это только 4 раза в год на праздники: Светлую Пасху, Масленицу, Рождество Христово и Дмитриевскую субботу (старообрядческий). Если намечались свадьба или крестины, для них также делалось исключение. Но этим правом могли воспользоваться только трудолюбивые крестьяне и лишь в течение 3 дней. Подобные застолья в те далекие времена называли «особое пивцо». Если по их окончании пиво и брага оставались, кабацкий голова печатывал бочонки с ними до следующего праздника.

При правлении Петра I пивоварение получило бурное развитие. Отчасти это связано с тем, что пиво использовали для армии и флота как противочинготное средство. По приказу

царя закладывали пивоварни, был объявлен набор на обучение искусству пивоварения, в котором говорилось: «...для обучения в варении голландским манером пив и ращении солоду».

И все же вопреки стараниям Петра в конце XVIII в. объем привозного пива в сравнении с произведенным в Российской империи был достаточно велик. Искушенные жители столицы предпочитали ему пенный напиток из Англии, Швеции, Германии. При этом оно стоило дорого: 15–25 копеек за 1 бутылку.

С наступлением XX в. пиво стало обычным для русского человека напитком: его подавали в любом кабаке. А в селах крестьяне имели возможность беспрепятственно варить пиво и по сложившейся традиции ставить его на стол к любому торжественному событию. Рецепттура его изготовления практически не изменилась вплоть до настоящего времени. Сегодня любой человек может без особого труда сварить в домашних условиях настоящее пиво, которое существенным образом будет отличаться от того, что продается в магазинах.

Пиво с незапамятных времен прославилось не только в качестве приятного на вкус напитка. Издавна его применяют как лекарственное средство, помогающее при различных заболеваниях. Так, еще шумерские эскулапы рекомендовали пиво для избавления от болезней ротовой полости и горла, в том числе и при зубной боли. А в Средние века в Европе считали, что этот напиток помогает при заболеваниях по-

чек. Знаменитый Парацельс назначал пиво больным, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта. Издавна его применяли и в косметологии.

Многие представители народной медицины также советуют применять пиво при всевозможных заболеваниях. К числу подобных можно причислить болезни кожи, органов желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и т. д. Как и у любого лекарственного средства, у него тоже имеются противопоказания, о чем обязательно нужно посоветоваться с лечащим врачом.

# Химический состав пива

Наверное, всем известно, что пиво относится к числу натуральных алкогольных напитков, основу которых составляют компоненты, формирующиеся в процессе брожения, а также поступающие из отправного сырья растительного происхождения. Так, среди веществ, входящих в пиво, можно назвать воду, этиловый спирт, углеводы и различные азотсодержащие. Помимо главных, в его состав включаются также минорные компоненты, содержащиеся в незначительном количестве: витамины, минеральные, фенольные и ароматические соединения, а также амины, эстрогены и органические кислоты.

Углеводы составляют около 1,5–4 % среди входящих в его состав веществ. Большая их часть – это сахара (глюкоза, фруктоза и сахароза), к числу прочих относятся пектин и полисахариды.

Пиво является высококалорийным продуктом (400–450 ккал/л), что обусловлено наличием в нем этилового спирта. Но не это является причиной лишнего веса при частом его употреблении. Провоцирующий фактор появления такого рода последствий кроется в его способности возбуждать аппетит.

Среди азотсодержащих компонентов пенного напитка нужно остановиться на аминокислотах и полипептидах.

Большая их часть (около 80 %) сосредоточена в солоде, остальные 20 % формируются в результате жизнедеятельности пивных дрожжей.

Согласно научным исследованиям в пиве присутствуют такие минеральные компоненты, как фосфор, магний, калий, хлор, сера и кальций. При употреблении этого напитка в больших дозах благодаря наличию в нем воды и калия происходит стимуляция работы мочевыделительной системы, что, в конечном итоге, способствует выведению из организма хлора и натрия. Чтобы предупредить потерю необходимых для жизнедеятельности человека минеральных компонентов, врачи рекомендуют употреблять пиво, немного подсаливая его, либо с продуктами, содержащими большое количество соли (например, сушеная и вяленая рыба, соленые креветки, кальмары и т. д.).

В пиве содержатся витамины С и группы В, в частности В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, фолиевая и лимонная кислоты, соли органических кислот. Так, лимонная кислота известна как антиоксидант, она также способствует активному мочевыделению и препятствует формированию конкрементов в почках.

В пиве содержатся глюконовая, пировиноградная, уксусная и щавелевая кислоты, которые участвуют в метаболических процессах и стимулируют их. Присутствуют также фенольные соединения: антоцианидины, катехины, эпикатехины, рутин, флавоиды кверцетин и кверцетрин, хлорогеновая, кофеиновая, куиновая, Р-кумариновая, феруловая,

синапиковая кислоты, камферол, мирицитрин. Оказываясь в организме, они функционируют в качестве антиоксидантов и мембранстабилизаторов. Наряду с этим в ходе медицинских экспериментов было обнаружено, что фенольные соединения зачастую становятся провоцирующим фактором образования онкологических формирований органов мочевыделительной системы.

Горькие вещества, входящие в состав пива, являются представителями группы психоактивных компонентов. Они оказывают незначительное успокоительное и психodelическое действие, выполняют бактериостатическую и бактерицидную функции, способствуют стимуляции желудочного сока и улучшению деятельности органов желудочно-кишечного тракта.

# Типы пива

На сегодняшний день не существует единого подхода к классификации пива. В разных странах мира, как и в России, различные его сорта делят по цвету (светлое, полутемное и темное), по способу брожения, выделяют безалкогольные и не на основе ячменя.

Далее рассмотрим классификацию, принятую в нашей стране. Согласно ей вид пива зависит от полученного путем экстракции начального сусла: светлое содержит 8-13 %, полутемное и темное – 11-23 %.

По способу обработки выделяют пастеризованное и непастеризованное пиво, существует также крепкое (высокий процент содержания алкоголя) и так называемое специальное (с использованием вкусовых и ароматических добавок).

Если говорить о сортах пива с точки зрения способа их сбраживания, то большинство из них можно будет отнести либо к лагеру, либо к элю. Так, последний является довольно распространенным типом пенного напитка. В ходе его приготовления используют дрожжи низового брожения, и при этом процесс проходит при температуре 5-15 °С, после чего ее снижают до 0 °С, чтобы напиток стал светлым и насытился углекислым газом.

Эль, наоборот, варят при высоких температурах (15-25 °С) с использованием дрожжей верхового брожения. Его

классифицируют на 3 сорта:

- 1) pale ale (с большим количественным содержанием хмеля);
- 2) mild (не слишком крепкое с незначительным содержанием хмеля);
- 3) bitter, stout или barley wine (густые и отличающиеся высокой крепостью).

Далее приведены наиболее распространенные в мире виды и сорта пива.

**Аббей (abbaye).** Это особый пенный напиток, возникший в Бельгии. Он производится посредством ферментации сусла при очень высокой температуре, в результате чего на выходе получается крепкое и густое пиво, которое после розлива в бочки или бутылки подвергается повторному сбраживанию. В настоящее время существует 3 сорта пива аббей: светлое, янтарное и темное.

**Алт (alt).** Родиной этого вида пива является Германия («alt» в переводе в немецкого языка означает «старый»). Его получают путем ферментации сусла под воздействием высокой температуры. Появилось оно как антипод пива пилз (pils), производимого посредством брожения сусла под воздействием низкой температуры. Самое дорогое пиво алт производят в Дюссельдорфе.

**Барлей вайн (barley wine)** – английское пиво, являющееся разновидностью ячменного, вырабатываемого на основе эля. Отличается густотой и крепостью.

**Биттер (bitter).** Это пиво также производится в Великобритании. Оно имеет слегка горьковатый вкус. Что касается цвета, то он может быть различным: от светло-желтого до интенсивного оранжевого. В большом ассортименте этот вид пива представлен в английских пабах.

**Бланш (blanche)** является традиционным бельгийским пивом. Его готовят на основе пшеничной массы, в которую добавляют различные специи. Это пиво не подвергают фильтрации, в результате получается мутный напиток с довольно специфическим вкусом и кисловатым послевкусием.

**Бок (bock).** Производится в Германии и отличается сильной крепостью. У немцев есть выражение *double bock* означающее «очень крепкий, крепче, чем пиво бок», которым характеризуют крепость какого-либо алкогольного напитка.

**Ламбик (lambic)** – это традиционное бельгийское пиво, для изготовления которого, кроме прочего, используют старый хмель, пшеницу и ячмень. Ламбик является визитной карточкой города Брюсселя.

**Гез (gueuze).** Так называется пиво, которое варят по бельгийской рецептуре: смешивают старое и молодое пиво вида ламбик (lambic). Продается оно в специальных бутылках, которые по внешнему виду походят на бутылки из-под шампанского.

**Крик (kriek).** Это разновидность пива ламбик (lambic). Для его производства, кроме основных компонентов, применяют также ягоды черешни. На сегодняшний день особой

популярностью пользуются виды крика, сваренные с добавлением ягод малины и черной смородины, а также с бананами.

**Премиум (premium)** является разновидностью пива лагер и характеризуется высоким качеством.

**Пилз (pils)** – разновидность пива, колыбелью которого является Чехия. Название его происходит от чешского города Пльзень, где несколько веков назад было изготовлено светлое пиво посредством ферментации сусла при низкой температуре.

**Портер (porter).** Так принято называть пиво, которое производится в Великобритании. Его получают из темного солода путем брожения под воздействием высокой температуры. Данная разновидность темного пива отличается от других большим содержанием спирта.

**Раушбир (rauchbier)** – светлое пиво, изготавливаемое в Германии посредством ферментации сусла под воздействием низкой температуры. Отличается хорошим запахом и легким дымным привкусом, получаемым благодаря тому, что входящий в его состав солод до начала варки просушивают над горящими сосновыми дровами.

**Стаут (stout)** – это так называемое черное пиво, которое производят путем ферментации сусла под влиянием высокой температуры. Свой интенсивный цвет оно получает благодаря тому, что солод сначала слегка поджаривают. Этот известный напиток является традиционным для ирландцев и

англичан.

**Траппист (trappiste).** Это разновидность эля. В давние времена этот вид пива варили монахи-трапписты. На сегодняшний день производят несколько сортов этого пива, которые в большей степени популярны среди жителей Бельгии и Голландии.

## Безалкогольное пиво

Об этой разновидности пива следует сказать отдельно, поскольку, как следует из его названия, оно не содержит алкоголя. Правда, это не совсем верное утверждение, так как небольшое его количество все же присутствует в нем, но обо всем по порядку.

Безалкогольное пиво по вкусу напоминает обычное, но содержание этилового спирта в нем не превышает 0,5 %. Первое такое пиво появилось на рынке в начале 70-х гг. прошлого столетия, толчком к чему послужило увеличение количества аварий на дорогах из-за пьяных водителей. В большей степени созданием безалкогольного пива были озадачены страны, где традиционный пенный напиток был особенно популярен среди населения. Технология его производства намного сложнее обычного, так как в процессе брожения всегда образуется этиловый спирт. А сохранение вкуса пива при отсутствии в нем алкоголя – сложный процесс, который еще и весьма затратный, поэтому данный вид пенно-

го напитка дороже традиционного. Что касается технологической стороны изготовления такого напитка, то она базируется на снижении количества алкоголя в нем посредством сдерживания или понижения ферментации, либо на ликвидации алкоголя из уже готового продукта.

Для угнетения процесса ферментации используются специальные дрожжи, не сквашивающие мальтозу в алкоголь, либо брожение фиксируется на определенном этапе посредством охлаждения. В результате этого пиво содержит достаточно большое количество сахара, а его вкус отдаленно напоминает традиционный для этого напитка.

Удаление из напитка этилового спирта может происходить также тепловыми способами: происходит его выпаривание при низких точках кипения алкоголя. Зачастую применяется вакуумная дистилляция. Существует еще мембранный метод удаления алкоголя посредством осмоса (то есть процесса движения жидкости из более концентрированного в менее насыщенный) либо диализа (очищения), когда происходит сухое выпаривание этилового спирта без использования высоких температур.

Безалкогольное пиво в силу отсутствия в нем этилового спирта примерно в 3 раза содержит меньше калорий, чем традиционное. По наблюдениям ряда исследовательских институтов, оно способствует также снижению концентрации фермента, под действием которого происходит слипание кровяных пластинок и, как следствие, свертывание крови.

При употреблении обычного пива подобный эффект не наблюдался. Правда, ученые пока не выяснили механизм этого явления, предоставив пока лишь факты.

Поскольку, как мы выяснили, в этом виде пива все же содержится небольшая доза этилового спирта, его не следует принимать беременным женщинам, а также людям, проходящим лечение от алкогольной зависимости.

# Крепость пива

Если задать вопрос какая крепость у того или иного пива, то о многих странах на него ответят по-разному, поскольку содержание алкоголя в пенном напитке определяют либо по весу, как это делают в США, либо по объему, как поступают в России и Европе.

На этикетке бутылки, о чем многие не знают, обозначается плотность сусла, из которого пиво приготовлено. А о содержании в нем алкоголя можно узнать по цифрам, стоящим возле слова «vol», например «3,5 % vol», что означает следующее: в напитке присутствует 3,5 объемных процента алкоголя.

Согласно российским стандартам, от компаний-производителей требуется соблюдение следующего условия: объемная доля спирта должна быть не ниже обозначенной на этикетке, в связи с чем этот показатель, как правило, превышен. А в уже названных нами США, наоборот, объемная доля спирта в пиве не должна превышать заявленной.

Вернемся к плотности пива, или, как ее еще именуют, скопление массовой доли сухих веществ в первичном сусле. Иными словами, в каком количестве в напитке содержатся компоненты, придающие ему вкус и определяющие некоторые его полезные свойства.

# 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.