

# Русский КВАС:

Мария  
Останина

сенсационная польза  
при лечении  
болезней



эликсир здоровья  
которому  
больше  
**4000**  
лет

# **Мария Останина**

## **Русский квас. Сенсационная польза при лечении болезней. Эликсир здоровья, которому больше 4000 лет**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=632655](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=632655)*

*Русский квас. Сенсационная польза при лечении болезней. Эликсир  
здоровья, которому больше 4000 лет / Мария Останина: АСТ; Москва;  
2011*

*ISBN 978-5-17-073776-5*

### **Аннотация**

Древние целебные свойства кваса дошли до нас сквозь тысячелетия, и в современных условиях жизни человека они вновь становятся необыкновенно востребованными! Квас – один из самых полезных и популярных продуктов. Но мало кто знает о его целебных свойствах. Между тем, на протяжении поколений квас с успехом использовался для лечения самых различных заболеваний. Как диетическое и лекарственное средство квас имеет почетный послужной список свойств. Из этой книги вы узнаете о том, как лечить с его помощью более 50 заболеваний, а также научитесь готовить квасной эликсир с заданными лечебными свойствами у себя дома.

# Содержание

Вступление. Квас-лекарь	4
Где дым, там и огонь, а где квас, там и гуща	6
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Мария Останина**

## **Русский квас.**

**Сенсационная польза  
при лечении болезней.**

**Эликсир здоровья,  
которому больше 4000 лет**

### **Вступление. Квас-лекарь**

На вопрос: «Какой исконно русский освежающий напиток вы знаете?» девять из десяти наших соотечественников, не задумываясь, ответят: «Квас». И будут, безусловно, правы. Наверное, не найти другого такого продукта, который настолько гармонично сочетал бы в себе такие качества как великолепный вкус, тонизирующий эффект и, что не менее важно, сравнительную дешевизну. Однако употребляя этот напиток в жаркий день, мы часто не задумываемся, почему он на протяжении долгих веков остается неизменным на нашем столе. Более того, иногда даже не знаем, что своими целебными свойствами он нередко отводит от нас беду.

В этой книге мы расскажем о поразительных целебных свойствах кваса, о квасе-лекаре. Узнаем, что делает его настолько полезным и даже незаменимым для нашего организма. Научимся правильно готовить квас. Оказывается, существуют специальные квасные правила, исполнив которые, даже неопытный человек может создать свой квас, обладающий уникальным вкусом. Не зря народная мудрость гласит: «Не дорог квас, дорога изюминка в квасу». В старину у каждой хозяйки этот напиток имел свой вкус, причем наименований кваса насчитывалось до 300. Сейчас возрождается интерес к этому исконно русскому питью, правда, для того чтобы ваш квас на самом деле обладал своими целебными качествами, лучше всего его делать дома самостоятельно. Квасы, которые продаются в магазинах, мало общего имеют с тем удивительным напитком, о котором пойдет речь в нашей книге.

А главное, мы с вами поговорим о том, как сделать это питье настоящим лечебным эликсиром, чтобы с его помощью облегчить свое состояние или вообще избавиться от тех или иных заболеваний. В издании вы найдете множество рецептов целебных квасов, которые нетрудно сделать и в домашних условиях.

# Где дым, там и огонь, а где квас, там и гуща

Трудно найти напиток более популярный в России, нежели квас. Тем более что его можно воспринимать как:

- вкусное, освежающее питье – кладезь витаминов, микроэлементов, а также полезных для организма ферментов;
- еду, поскольку с древности в голодные годы, а также во время многочисленных православных постов квас помогал избегать истощения, давая 200–300 килокалорий на литр;
- и главное, лечебное средство, помогающее справиться со многими заболеваниями.

*Хлеб – для сытости, квас – для крепости*

Издrevле о русских богатырях, не подвластных ни времени, ни болезни, в народе слагались сказания и легенды, а чужестранцы отмечали отменное здоровье наших соотечественников, вынужденных переносить суровые зимы. Причем даже в тяжелых условиях крестьянского быта люди болели сравнительно редко, а если хвороба и случалась, то организм русского крестьянина справлялся с ним сам, зачастую без всяких лекарств. Жаркая банька да кисловатый квасок избавляли от многих болезней. Некоторые современные ис-

следователи считают, что богатырскому здоровью русский народ обязан именно этому удивительному напитку.

Никакое другое питье не было так популярно, как квас. У каждой уважающей себя хозяйки на столе обязательно присутствовал этот напиток. Причем секреты изготовления наиболее удавшегося кваса тщательно скрывались и даже передавались по наследству. Живительный напиток пили и во время работы, и во время отдыха.

В русской кухне существует много первых блюд, которые готовятся на основе кваса: окрошка, ботвинья, щи и др. Широкое употребление этого напитка делало стол наших прадедушек и прабабушек диетическим, поэтому они не знали проблем с желудочно-кишечным трактом.

Являясь продуктом молочнокислого и дрожжевого брожения, квас воздействует на организм как кефир, ацидофилин или кумыс. Он благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, не давая размножаться вредным и болезнетворным микробам, устраняет дисбактериоз, усиливает иммунитет.

Благодаря входящим в его состав витаминам, молочной кислоте, аминокислотам, сахарам, микроэлементам, ферментам квас становится уникальным лечебным средством от многих заболеваний.

Приготовленный из ржаного или ячменного солода, этот

напиток не только вкусен, но и улучшает обмен веществ, повышает работоспособность, тонус всего организма. Кроме того, такой квас обладает повышенным содержанием витаминов группы В. По мнению медиков, именно поэтому он, как и кислая капуста, являлся хорошим средством для профилактики цинги во время долгих зим. Квас по праву можно считать народным средством от авитаминоза, поскольку, наряду с витаминами группы В, здесь содержатся кальций, магний, фосфор, железо, медь, марганец, цинк, кобальт и др. Аскорбиновая кислота, входящая в состав этого напитка, — прекрасное средство, стимулирующее рост и развитие организма. Солодовый экстракт полезен при больших мышечных нагрузках. При этом в крови продолжительное время наблюдается высокое содержание сахара, и образуется меньшее количество продукта утомления.

В 1913 году известным исследователем В. С. Сотниковым было доказано, что в квасе погибают тифозные и паратифозные микроорганизмы, а это, в свою очередь, свидетельствует о бактерицидных свойствах кваса. Кроме того, из десяти аминокислот, содержащихся в этом напитке, восемь являются незаменимыми для нашего организма.

Частое употребление кваса благоприятно отражается на сердечно-сосудистой системе человека. А народная медицина давно использует квас для лечения простуды, лихорадки,



бронхита. Этот целебный напиток полезно пить:

- сердечникам, гипертоникам;
- людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью;
- пациентам с ослабленной нервной системой;
- людям, у которых нарушено мозговое кровообращение;
- людям с заболеваниями печени;
- людям с заболеваниями почек;
- мужчинам с проблемами, связанными с потенцией;
- людям с проблемной кожей;
- людям, стремящимся похудеть;
- тем, у кого наблюдаются проблемы с глазами.

А еще квас укрепляет зубную эмаль, заживляет язвы и даже разлагает и выводит мертвые или больные клетки из организма. Этот напиток успешно применяется при болях в груди, вызванных воспалением легочной оболочки, правда для этого его нужно не пить, а замешать на нем тесто с добавлением яблочного уксуса, подсолнечного масла и вина. Полученная смесь прекрасно подходит для согревающего компресса.

Целебные свойства кваса существенно возрастают, если при его изготовлении использовать различные лекарственные травы. Доказано, что дрожжи при всей своей полезности в своем составе содержат пуриновые основания, которые могут приводить к отложению солей в суставах и сосудах. По-

этому академик Б. Болотов советует добавлять в свои квасы не только травы, но и сметану или молочную сыворотку. Тогда молочнокислые бактерии переработают всегда содержащиеся в растениях в том или ином количестве побочные вредные вещества и сделают их полезными для нашего организма.

Выбирая определенные виды растений, действие кваса можно сделать направленным. К примеру, квас из сырой свеклы прекрасно помогает при гипертонии, а при сахарном диабете полезнее будет пить напиток, настоянный на шалфее. Причем овощные, травяные квасы можно использовать и при приготовлении первых блюд.

Признавали лечебные свойства кваса и такие прославленные хирурги, как Н. И. Пирогов и Н. В. Склифосовский. Николай Иванович был уверен, что этот напиток ускоряет процесс срачивания переломов костей, укрепляет кожу и очищает почки. Склифосовский утверждал, что квас является прекрасным профилактическим средством цирроза печени и язвенной болезни.

Нельзя забывать, что квас просто незаменим в жаркую погоду и предотвращает обезвоживание нашего организма. Он приятен на вкус. Молочная и уксусная кислоты, придающие напитку кисловатый вкус, способствуют тому, что квас превосходно утоляет жажду и уменьшает жар.

Таким образом, квас настолько питателен и полезен, что просто преступление оставлять этот замечательный напиток без внимания. Сравнительная простота изготовления позволяет делать квас в домашних условиях, а допустимость использования различных злаковых культур, трав, фруктов, овощей, пряностей, меда и др. дает большие возможности для фантазии и творческого самовыражения при создании новых вкусов напитка.

Если вас более всего интересуют рецепты целебных квасов, то вы можете сразу перейти ко второму разделу, где наверняка успешно подберете и приготовите квас, помогающий при вашем заболевании. Однако целесообразнее читать книгу последовательно: от главы к главе. Тогда вы узнаете, что именно делает квас таким уникальным напитком, ознакомитесь с интересными фактами из богатейшей истории напитка. Выполняя общие квасные правила, вы сможете сделать свой квас более полезным и вкусным. Разобравшись в многообразии его сортов и видов, а может быть, и сделав, попробовав различные квасы, вы сможете выбрать для себя тот, который будет удовлетворять вас не только полезными, но и своими вкусовыми качествами.

## ***История возникновения кваса***

У ученых не вызывает сомнения тот факт, что слово «квас» имеет русское происхождение, обозначая «кислый

напиток». Кроме того, ни у одного другого народа этот напиток не получил такого распространения, как у нас. В своей «Энциклопедии питания», вышедшей в свет в России в 1885 году, Д. Б. Каншин писал: «Мы даже думаем, что его (квас) пьют больше, чем воду...».

### *Похожие напитки древних народов*

По мнению исследователей, идея квасоварения появилась задолго до того, как этот напиток получил свое широкое распространение на Руси. До сих пор не ясно, где же именно впервые был сделан первый квас, однако ученые сходятся во мнении, что подобным напитком уже лакомились египетские правители еще в VI веке до н. э. В записках из Египта, датированных 6000 годом до н. э., описывается питье, представляющее собой что-то среднее между пивом и квасом.

Таким образом, квас древних египтян сильно отличался от того напитка, который мы считаем исконно русским произведением кулинарного мастерства. В первую очередь, следует отметить различие в технологии приготовления напитков. По описаниям Геродота, Плиния и Гиппократов, хоть египетский квас изготавливался путем брожения злаковых культур и обладал определенными целительными свойствами, его нельзя считать настоящим квасом.

Первоначально египтяне замачивали печеный хлеб и давали смеси выбродиться. Древние называли эту душистую воду «зифосом». Однако в этом виде напиток не прижился.

Постепенно вместо хлеба стали использовать зерна ячменя. В результате получался слабоалкогольный напиток.

В Древнем Вавилоне подобные напитки делались и с добавлением разнообразных фруктов, однако они не пользовались особой популярностью у жителей Междуречья. Хотя, вполне вероятно, что о квасе могли забыть и в том случае, если он не пришелся по вкусу каким-либо очередным завоевателям, с завидной регулярностью захватывающим город. Именно от египтян о квасе могли узнать греки, которые стали делать свои, похожие на квас напитки. Незадолго до крещения Руси так называемый квас попал к нашим соотечественникам.

Почему квас считается исконно русским напитком, если по сути своей появился задолго до того, как его узнали славяне? Все дело в том, что именно на Руси кардинально изменилась технология приготовления кваса, и он приобрел те уникальные свойства, которыми славится и по сей день. Только у нас было изобретено сусло, на основе которого и готовилось целительное питье. Кроме того, сам процесс изготовления кваса возрос до двух месяцев и превратился в своеобразный культ. В богатых домах устраивались целые приемы, посвященные снятию проб с нового кваса. Праздничный обед обязательно включал в себя груши в квасе и патоке.

Раньше квасу на Руси приписывались прямо-таки сказочные свойства. Считалось, что пожар, возникший из-за уда-

ра молнии, можно погасить только квасом, предварительно бросив в огонь кольцо от квасной бочки. Как только не использовали этот напиток, даже обливали им в банях невесту перед свадьбой.

Со временем этот удивительный напиток практически забылся во всем мире. Сейчас его готовят только в России и некоторых близких к ней странах: Украине, Белоруссии, Польше. Следует, правда, отметить, что в скандинавских сказаниях тоже упоминается некий волшебный напиток «квас», который был приготовлен богами из крови убитого ими карлика Квасира. Тот, кому доводилось испробовать чудесного питья, становился мудрецом и обладателем поэтического дара.

### *Квас – исконно русский напиток*

В письменных документах этот напиток впервые упоминается в 989 году, когда, согласно летописи, киевский князь Владимир принял вместе со своими подданными христианство и повелел: «Раздать народу пищу, мед и квас». Однако возникновение этого замечательного напитка своими корнями уходит куда дальше, в глубину веков. Ученые-археологи уверены, что квас появился примерно в одно время с хлебопечением, а это никак не позже, чем за 8000 лет до н. э. Правда, сложно сказать, был ли это тот квас, который мы пьем сейчас. Важно, что в X веке квас на Руси был уже широко

распространен и сохранил свое лидирующее положение и по сей день.

Этот напиток изготавливали не только в каждом доме, но и в монастырях, солдатских казармах, больницах и т. д. При чем большую лепту в квасоварение внесли именно монастыри. Часто святые обители имели пасеки. Из собранного меда и производился этот удивительный напиток, впоследствии получивший название «монастырский». Квас пили не только сами монахи, любой посетитель монастыря мог насладиться вкусом этого питья. Помимо меда, монахи впервые в процессе приготовления стали добавлять в квас ягоды и разные травы.

Согласно преданию, первый квас получился совершенно случайно. В емкости с зерном по неосторожности попала вода, и то проросло, стало киснуть. Хозяин, пытаясь избежать убытков, постарался высушить проросшее зерно и смолоть. Однако его затея не удалась, хотя в процессе его манипуляций получился солод. В итоге незадачливый владелец просто развел «плохую муку» кипятком и дал ей выбродиться. В результате он получил вполне съедобную сытную пищу. Так образовался первый квас.

Следует отметить, что первоначально квас не был столь безобидным напитком, каковым является сейчас, и содержал в среднем до 15 % алкоголя, а то и больше. То есть был креп-

че современного пива. Безусловно, опьянял этот квас намного сильнее. Людей, злоупотребляющих этим напитком, звали не пьяницами, а квасниками. Только с XII века стали разливать алкогольный квас – «творенный», сваренный, и обычный слабоалкогольный кислый напиток.

Чаще всего для изготовления кваса использовали не зерно, а муку очень грубого помола, нередко добавляли различные злаки, хотя чаще все же в основу брали рожь. Для того чтобы устранить сильный сивушный запах, в напиток добавлялись различные травы – хмель, полынь, тмин, зверобой. Особенностью старинного кваса было то, что сусло для него не варили, а просто обваривали кипятком. Далее напиток должен был закиснуть самостоятельно, хотя для ускорения процесса в него нередко добавляли солод или прокисшее тесто.

Традиционно новый квас изготавливался к 1 марта, затем в него просто доливали воды взамен выпитой порции, поэтому самым лучшим и полезным был именно мартовский квас. Через год новое квасное сусло помещали в старую посуду, иногда даже не очищая ее, как следует, от остатков старого кваса. В результате в емкости развивалась многолетняя грибковая культура. Возможно, именно этим отчасти объяснялись необычные свойства кваса и неугасающая любовь к нему как в бедных крестьянских избах, так и в царских хоромах.

На самом деле, после тяжелых крестьянских работ – кось-



бы, пахоты или заготовки дров – именно квас позволял быстро восстанавливать силы, чувствовать себя более бодрым. Какой бы деятельностью ни занимался русский человек, у него в запасе всегда был с собой кувшин (бутылочка) домашнего кваса. Впоследствии было научно доказано, что этот удивительный напиток не только снимает усталость, благоприятно влияет на работоспособность, но и заботится о нашем здоровье, однако к этому мы еще вернемся в последующих главах.

Некоторые исследователи уверены, что вкусом настоящего русского кваса мы можем сейчас наслаждаться только благодаря появлению другого, но уже крепкого алкогольного напитка – водки. Именно с этого момента отпала необходимость повышать крепость кваса, поэтому наши соотечественники стали больше уделять внимания его вкусу и качеству. Изменились технологии приготовления кваса. Крепость постепенно снизилась до 1 %. Уже скоро квас превратился в повседневное питье наших граждан.

В отличие от современных методов, приготовление настоящего кваса в старину занимало довольно значительное время. Ни много ни мало 70 дней проходило от начала процедуры – замачивания зерна – до образования сусла. Тем не менее, разновидностей кваса было не сосчитать: суточный, мятный, медовый, красный, белый, клюквенный и т. д. Че-

ловека, занимающегося изготовлением кваса, квасника, уважали. Эта профессия на Руси была невероятно распространена, причем каждый мастер специализировался только на каком-либо одном виде кваса. В соответствии с составляющими напитка существовали «яблочные» квасники, «ячневые» квасники, «травные» квасники и т. п. В каждом районе имелся свой квасник, чужаки, продающие напиток не на своей территории, изгонялись.

Широко квасы изготавливались и в домашних условиях. Часто по виду кваса, преподносимого гостям, можно было судить о благосостоянии семьи. К примеру, в крестьянских семьях квас чаще всего делали на основе ржи. У купцов был популярен напиток, при изготовлении которого использовались всяческие приправы. Барские семьи лакомились квасом с пряностями. Причем часто в богатых семьях специально варили ягодные квасы, чтобы потчевать ими гостей по проше.

Пиком квасоварения на Руси можно считать XV–XVI века. В это время даже цари не брезговали этим удивительным напитком и во время их трапез на столе обязательно оказывался квас. По статистике, на каждого нашего соотечественника в год приходилось по 200–250 литров этого продукта. Профессия квасника была очень почетна. Крестьянские дети очень любили сладкие квасные сухарики.

Любовь к квасу привела к тому, что появилось множество

народных обрядов, в которых неизменно присутствовал этот напиток. После венчания в церкви молодых на пороге дома непременно встречали родители жениха. У них в руках обязательно должны были быть каравай и квас. Соль в обряде появилась значительно позже.

Если до этого четкой грани между пивом (иногда этим словом обозначали любое питье) и квасом не было, то в XIX веке стали различать эти два напитка. Основным отличительным критерием стал способ сбраживания. Если изготовление кваса подразумевает молочнокислородное брожение, то пиво – спиртовое (за исключением некоторых марок бельгийского и немецкого пива). Наибольшей популярностью в то время пользовался такой хлебный квас, как:

- «Русский», приготавливаемый из ржаной муки и ржаного солода;
- «Кислые щи», который варился из пшеничной муки и ржаного ячменного солода;
- «Баварский», который изготавливался из пшеничной муки, красного ячменного солода и патоки;
- «Белый сахарный», для приготовления которого использовались ржаные сухари, пшеничный солод и сахар.

Кроме того, охотно раскупались и такие квасы как «Простонародный», «Госпитальный», «Домашний», «Солдатский» и т. д. Квасы употреблялись и как самостоятельное

питье и в составе всевозможных крошек, тюрь, холодных щей.

В конце XIX века только в Москве специальных квасников насчитывалось до тысячи. В охотном ряду существовало несколько линий, где торговали различными сортами кваса. Популярны были и уличные торговцы квасом, которые ходили с кувшином холодного напитка и предлагали прохожим «кваску холодна-а-аго».

Не могла отстать от Москвы и столица. В Петербурге квасники выделялись стеклянными графинами, в которых носили квас, и цилиндрами, ставшими чем-то вроде приметных знаков торговца квасом. Напиток наливался всем в один стакан, поскольку считалось, что квас сам по себе обладает очищающими свойствами. Государство строго следило, чтобы никто не продавал так называемый «подсыченный» квас, то есть напиток, в который добавлялась водка. Именно таким питьем воры угощали в трактирах простодушных соотечественников, чтобы получить доступ к их карманам.

Чтобы успешно конкурировать с пивоварами, квасники стали продавать квас в бутылках. Это существенно увеличило продажи кваса. Горожане все чаще отказывались от домашнего изготовления этого напитка, предпочитая квас, сделанный на пивоварнях. Именно в это время традиционный кислый квас стал вытесняться его сладким аналогом, при приготовлении которого добавлялся сахар. Известный ученый Д. Менделеев писал, что «русский квас с его кислотно-

стью и его здоровым сытным вкусом нужен теперь, когда искусство домашней заготовки кваса начало исчезать».

# 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.