

# ВКУСНЫЕ НАПИТКИ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ  
И МАЛЫШЕЙ



Советы бабушки  
**Агафьи**



# Агафья Тихоновна Звонарева

## Вкусные напитки для взрослых и малышей

### Серия «Советы бабушки Агафьи»

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8485631](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8485631)*

*А.Т. Звонарева. Вкусные напитки для взрослых и малышей: ЗАО  
"Издательство Центрполиграф"; Москва; 2014  
ISBN 978-5-227-05358-9*

## **Аннотация**

Слово «напиток» пришло к нам из древности. В старину оно обозначало не просто жидкость для питья. Напитки служили для того, чтобы «напитывать» организм, насыщать его всем необходимым: влагой, силой, энергией, витаминами... Бабушка Агафья поделится с вами рецептами всевозможных вкусных напитков для взрослых и малышей. Старинный рецепт русского кваса и заварной монастырский сбитень, земляничный чай и восточный пунш, морсы, оригинальные компоты и кисели, молочные коктейли и щербеты, многочисленные рецепты кофе, какао, горячего шоколада... Освежающие в жару и согревающие в мороз, бодрящие и успокаивающие – огромный выбор оригинальных и редких рецептов удовлетворит самый капризный вкус!

# Содержание

Предисловие	5
Квасы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Агафья Тихоновна  
Звоначрева  
Вкусные напитки для  
взрослых и малышей**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство  
Центрполиграф», 2014

\*\*\*

# Предисловие

Напитки на обеденном столе играют не менее важную роль, чем сами кушанья. За счет напитков человек покрывает около 30–50 % потребности в воде. Потеря организмом более 10 % жидкости угрожает его жизнедеятельности. Поэтому человек должен ежедневно восполнять расход воды.

Слово «напитки» пришло к нам из древности. В старину оно обозначало не просто жидкости для питья. Напитки служили для того, чтобы «напитывать» организм, насыщать его всем необходимым. К числу напитков, содержащих витамины, минеральные вещества и обладающих целебными свойствами, следует отнести чай, квас, фруктовые и овощные настои, отвары, соки, сиропы, экстракты, приготавливаемые из растений. Обладая высокими вкусовыми качествами, питательной ценностью и легкой усвояемостью, эти напитки оказываются полезными для здоровых людей всех возрастов. Такие напитки как какао, шоколад, молочные, чай с молоком и сахаром обладают и энергетической ценностью.

Все напитки можно разделить на несколько групп.

**Простая вода.** Не газированная, слабогазированная, сильногазированная, минеральная и минерализованная. Вода – основная жизненная среда на нашей планете. Поэтому лучшего продукта для того, чтобы утолить жажду, не найти, тем более что она действительно обладает нулевой калорий-

ностью. 2–2,5 литра обычной чистой воды в день – считается нормой для поддержания здорового функционирования организма.

**Чай, кофе, какао,** заваренные на воде. В умеренном количестве они являются отличным напитком для всех, кто заботится о своем здоровье.

**Соки.** К этой группе относятся свежесжатые соки, нектары и соковые напитки из овощей, фруктов и ягод. Сами по себе фрукты, ягоды и овощи гораздо полезнее, чем в составе соков и прочих напитков. В зависимости от продукта, из которого приготовлен тот или иной сок, он несет в себе полезные свойства, присущие этому продукту. Однако кроме прекрасных вкусовых качеств, все соки объединяет то, что они легко усваиваются организмом и снабжают его витаминами и минералами.

**Компот.** Это полезный освежающий напиток без каких-либо химических добавок. Вода, сахар и сухофрукты – вот основные ингредиенты любого компота. Хотя сухофрукты сами по себе довольно калорийны, в них содержится множество витаминов и микроэлементов.

**Морс.** Делается он из смеси забродивших соков, ягод или варенья, воды и сахарного сиропа или меда, поэтому его вкусы могут быть разнообразными. Морс – прекрасный источник витаминов и микро– и макроэлементов, ведь в нем сохраняются все полезные вещества, которые содержатся и в ягодах.

**Квас.** Квас – один из самых популярных, самых полезных и самых низкокалорийных продуктов. Он содержит солод, дрожжи и продукты брожения, которые по количеству полезных бактерий могут поспорить даже с кефиром. В отличие от пива брожение суслу в квасе незавершенное, поэтому он является безалкогольным напитком. В народной медицине квас используется как прекрасное средство от авитаминоза благодаря высокому содержанию в нем необходимых организму микроэлементов и витаминов, среди которых витамины группы В, фосфор, кальций, магний, молочная кислота, а также аминокислоты (в том числе и незаменимые). Благодаря своим полезным свойствам, этот напиток нормализует пищеварение, улучшает обмен веществ, препятствует размножению болезнетворных микробов, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Кроме этого он укрепляет зубную эмаль, залечивает язвы, укрепляет иммунитет, снижает усталость, повышает работоспособность и даже способствует похудению.

**Кисель.** Кисель может быть одним из наиболее калорийных из всех описанных выше напитков. Несмотря на высокую калорийность киселя, он является воистину целебным напитком, ведь он содержит необходимые организму человека аминокислоты, витамины и другие полезные вещества. Он способен препятствовать появлению дисбактериоза, выводить из организма вредный свинец, заряжать организм силой и бодростью, укреплять иммунитет, а также стабили-

зировать функционирование желудочно-кишечного тракта благодаря высокому содержанию клетчатки, обволакивающей воспаленные при язве или гастрите стенки желудка.

**Сбитень.** История сбитня официально насчитывает почти девять столетий, однако считается, что он появился задолго до упоминания в летописях. С древних времен славяне готовили сбитень на основе меда с добавлением трав и пряностей. Он согревал зимой и утолял жажду в жаркие летние дни, являлся лечебным и профилактическим средством. Разнообразные вкусовые качества и польза сбитня для здоровья обусловили его повсеместное употребление. В состав сбитня обычно входят мед, вода, сахар и пряности. В лечебных целях в напиток добавляют травяные сборы. Мед – биологически активный продукт, имеющий в составе витамины группы В, витамины С и РР. Богат мед и макро– и микроэлементами, в нем высокое содержание калия, кальция, хлора, фосфора, железа и других минералов.

**Молочные напитки.** В состав многих напитков входит молоко и молочные продукты (кисломолочные продукты, пахта, сыворотка). Большое значение этого «сока жизни» в питании людей обусловлено не только ценностью его составных частей, но и их оптимальным соотношением и как следствие – высокой усвояемостью.

Напитки домашнего приготовления полезнее напитков фабричного производства, содержащих повышенное количество сахара, консервантов и прочих добавок. Напитки

должны постоянно использоваться человеком, и суточный рацион следует рассчитывать с учетом содержащихся в них биологически активных веществ. При этом очень важно хорошо знать свойства различных напитков, способы правильного их приготовления и употребления.

# Квасы

## Обыкновенный квас

**Состав:** закваска – 250 г, сухой квас – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, вода – 2 л, сухофрукты – 50 г; для закваски: сахар – 3 ст. ложки, сухой квас – 3 ст. ложки, дрожжи – 10 г, корки пшеничного или ржаного хлеба, вод – 100 мл, изюм – 10 шт.

**Приготовление закваски:** смешать все ингредиенты, залить водой для получения густой массы, напоминающей по своей консистенции тесто для оладий, настоять около трех дней в теплом месте.

Перелить закваску в банку, положить сухой квас и сахар, залить водой. Добавить сухофруктов или других добавок на свой вкус. Настоять в течение дня на солнце. Разлить в бутылки и охладить.

## Русский квас (старинный рецепт)

**Состав:** ржаной дробленый солод – 1 кг, ячменный дробленый солод – 300 г, ржаная мука – 600 г, ржаные сухари – 130 г, черствый ржаной хлеб – 80 г, патока – 1 кг, мят

*Приготовление солода.* Взять целые зерна ржи, пшеницы или ячменя, промыть их хорошенько в теплой воде и замочить в прохладной воде, пока на них не появятся маленькие кончики корешков. Обычно это занимает не более 2 суток. Воду менять не реже трех раз в день. Замоченное зерно нужно рассыпать на противень и поместить в прохладное место. Не надо держать зерно в тепле, иначе оно закиснет. Температура в помещении, где проращивается солод, должна быть не выше 10–17 °С. Разложенное для соложения зерно необходимо ворошить хотя бы 2 раза в день. Через несколько суток на зерне появятся корешки и росточки. Готовым солодом считается, когда большая часть корешков достигнет примерно сантиметровой длины. Готовый солод высушить в тепле, а затем отделить от ростков и корешков, перетирая их между ладонями. Перед употреблением солод необходимо смолоть, сделать это можно в самой обычной кофемолке.

Замешать из солода и муки с 3 л горячей воды тесто без комков и, накрыть посуду чистой тряпочкой, дать ему настояться в течение 1 часа (для осахаривания). Выдержанное тесто переложить в огнеупорную посуду (чугун), накрыть крышкой и поставить в горячую духовку для упаривания. Упаренное тесто тщательно перемешать, отскоблить от стенок посуды и долить кипятком. По прошествии суток выложить тесто в настойный чан, залить 16 л горячей воды, насыпать измельченные сухари и хлеб. Образовавшийся затор

хорошо перемешать и оставить на 6-10 часов для настаивания и осветления. Когда гуща осядет, а сусло начнет бродить, осторожно слить его в пропаренный и промытый чистый бочонок. В оставшуюся гущу вторично залить 15 л горячей воды. Через 2–3 часа сусло слить в бочонок, смешать с настоем мяты и оставить для сбраживания на сутки. Затем бочонок перенести в холодильник. Когда брожение станет менее интенсивным, добавить в квас патоку (1 кг на 30 л кваса), бочонок закупорить деревянной втулкой. Через 3–4 дня квас готов к употреблению. Хранится квас в холодном месте несколько месяцев и свойства его от этого почти не ухудшаются.

## **Квас медово-пряный**

***Состав:** вода – 5 л, пряности (корица, хмель, имбирь, кардамон, гвоздика) – по 10 г, мед – 600 г, лимонная кислота – 25 г, дрожжи – 3 ст. ложки, изюм – 50 г.*

В эмалированную кастрюлю залить воду и опустить в нее марлевый узелок с пряностями. Аромат пряностей не должен слишком выделяться и заглушать аромат меда. Воду с пряностями кипятить на малом огне до 5 минут, затем пряности удалить. В охлажденную до 40 °С пряную воду добавить мед, лимонную кислоту, жидкость размешать и охладить до 25 °С, после чего положить разведенные хлебные дрожжи и изюм. На следующий день при появлении явных признаков брожения молодое сусло надо перелить через воронку с мар-

лей для фильтрации в литровые бутылки, в которые предварительно положить 2–3 изюминки. Бутылки хорошо закрыть пробками и поставить в холодильник для останавления процесса брожения холодом и дать возможность образовавшейся углекислоте раствориться, насытить квас, сделать его игристым. Через 3–5 дней напиток готов и его можно подавать к столу.

## **Петровский квас**

*Состав:* сахар – 100 г, ржаные сухари – 800 г, дрожжи – 25 г, тертый хрен – 100 г, мед – 100 г, вод – 4 л.

Приготовление закваски: обжарить хлеб в духовке до состояния румяных сухарей. Добавить в сухари кипяток и настоять ночь. Перелить жидкость, добавить сахар, мед, дрожжи и хрен. Настаивать в течение 6 часов. Процедить и разлить по бутылкам. Оставить в холодном темном месте на 3 дня.

## **Хлебный квас**

*Состав:* ржаной хлеб – 1 кг, дрожжи – 25 г, сахарный песок – 200 г, мята – 20 г, изюм – 50 г.

Черный хлеб нарезать ломтиками или кубиками и подсушить в духовом шкафу. Затем подсушенные сухарики поме-

стить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой и дать постоять 1–2 часа. Настой слить и сухари еще раз залить горячей водой, затем слить в уже полученный настой и охладить его. Потом поместить в настой (сусло) дрожжи, мяту, сахар. Накрыть салфеткой или полотенцем и в таком виде оставить для брожения. Когда квас начнет пениться, его снова нужно процедить и разлить в приготовленные бутылки, в которые предварительно положить несколько изюминок, закупорить пробкой и перевязать шпагатом, чтобы они сидели прочно. Бутылки поставить в холодильник. Через два-три дня квас готов к употреблению.

## Белый квас

*Состав:* вода – 6 л, ржаной солод – 300 г, ячменный солод – 100 г, ржаная мука – 200 г, дрожжи – 50 г; для солода: целые зерна ржи, или пшеницы, или ячменя – 300 г.

Смешать все сухие компоненты, залить небольшим количеством кипятка и дать настояться 20 минут. Затем довести объем до 6 л теплой водой, добавить дрожжи и оставить бродить на 12 часов. Когда квас хорошенько забродит, вынести его на холод и оставить созревать до суток.

## **Белый квас с хреном**

*Состав:* вода – 6 л, ржаной солод – 300 г, ячменный солод – 100 г, ржаная мука – 200 г, дрожжи – 50 г, корень хрена – 100 г.

Смешать все сухие компоненты, залить небольшим количеством кипятка и дать настояться 20 минут. Затем довести объем до 6 л теплой водой, добавить дрожжи и оставить бродить на 12 часов. Затем натереть на средней терке корень хрена и добавить в полученную смесь. Такой квас должен еще настояться около суток.

## **Квас окрошечный из бородинского хлеба**

*Состав:* бородинский хлеб – 500 г, мята – 100 г, изюм – 50 г, вода – 2 л.

Необходимо сделать мятный настой: в стакане заварить небольшой пучок мяты или пакетик чая из мятных листьев без добавок. Хлеб нарезать на мелкие кубики и переложить в чистую банку. Изюм промыть, осушить и всыпать к хлебным кубикам. Вылить мятный настой и долить до краев банки кипяченую воду, можно использовать бутилированную. Закрывать крышкой. Банку поставить в теплое место на сутки, затем отфильтровать в бутылку из темного пластика (по-

ложить в воронку кусок марли), закупорить. Хранить в холодильнике в горизонтальном положении. Хлебные остатки можно снова залить водой и сделать вторую порцию белого кваса.

## **Квас окрошечный из пшеничного хлеба**

*Состав: пшеничные сухари – 1 кг, хлеб ржаной, крошки – 150–200 г, сахар – 100 г, дрожжи хлебопекарные – 25–30 г, мука ржаная – 100 г, вода – 8 л.*

Белый хлеб нарезать небольшими кусочками и подсушить в духовке до подрумянивания. Готовые сухари переложить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться 3–5 часов. Из муки, небольшого количества дрожжей (0,5 ч. ложки), хлебных крошек вымесить крутое безопарное дрожжевое тесто. Тесто оставить накрытым на 1–2 часа. Готовое тесто разделить на равные части, которые раскатать лепешки. Лепешки печь на сковороде или в духовке, остудить. Лепешки разрезать на половинки или четвертинки и добавить к сухарному настою, все хорошо перемешать. К хлебной смеси добавить сахар и оставшиеся дрожжи, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 10–12 часов в прохладном месте. Готовый квас процедить. Ароматизировать квас можно добавлением меда, патоки или специй. Использовать для приготовления окрошки или других овощных супов, а также как самостоятельный напиток.

# 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.