



Четко и по делу

КВАС И ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Рецепты



Издательство АСТ
Москва

УДК 674.55

ББК 36.991

А21

- А21 Аврамчук, Сергей.**
Квас и чайный гриб. Рецепты / Сергей Аврамчук. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Четко и по делу).

ISBN 978-5-17-181858-6

Квас и чайный гриб — напитки с богатой историей и множеством полезных свойств. Благодаря ферментации они не только утоляют жажду, но и дарят энергию, улучшают пищеварение и укрепляют иммунитет.

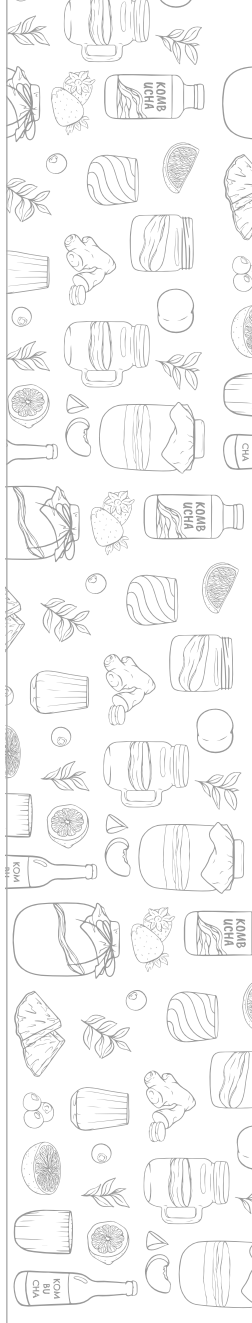
Внутри — более 70 вкусных и целительных рецептов: классические напитки, освежающие коктейли и сытные блюда на основе кваса и чайного гриба. Четкие инструкции — от выращивания гриба и приготовления закваски до тонкостей двойного брожения — позволят добиться идеального результата и порадовать всю семью.

УДК 674.55

ББК 36.991

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
Квас	7
Чайный гриб	9
РЕЦЕПТЫ КВАСА	12
Арбузный квас.....	12
Банановый квас	13
Белый квас для окрошки	14
Вишневый квас	15
Горький квас.....	16
Дынный квас	17
Имбирно-лимонный квас.....	18
Капустный квас с имбирем.....	19
Квас из апельсинов или мандаринов.....	20
Квас из березового сока с медом	22
Квас из чернослива	23
Квас из черного хлеба.....	25
Квас из цикория	26
Квас из каркаде	27
Квас из овсяных хлопьев	28
Квас из овсяных хлопьев с медом и изюмом	29
Квас из плодов черемухи.....	30
Квас из ревеня	31



КВАС И ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Квас из свежих абрикосов или слив	32
Квас из сушеных яблок или груш.....	33
Квас из топинамбура.....	34
Квас из шиповника	35
Квас молочный.....	36
Квас на ржаном хлебе.....	37
Квас с солью	39
Квас с хреном.....	39
Клюквенный квас с можжевельными ягодами	40
Клубничный квас	41
Кофейный квас с изюмом.....	42
Красносмородиновый квас	43
Петровский квас	44
Ржаной квас с мятой	45
Рисовый квас с изюмом	47
Свекольный квас	48
Суворовский квас-сыронец.....	49
Тминный квас	50
Тыквенный квас.....	51
Хвойный квас	52
Черносмородиновый квас	53
Яблочный квас с корицей и медом.....	54
Ягодный квас.....	56
РЕЦЕПТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КВАСА	58
Баранья нога, маринованная в квасе.....	58
Белорусский борщ.....	60
Ботвинья с красной рыбой	61

СОДЕРЖАНИЕ

Грибной суп с огурцами и хреном на квасе	63
Журек с квасом (польский суп).....	65
Закусочные шарлотки из бородинского хлеба с сельдью и сметанным кремом	66
Карп в квасе по-русски	68
Куриная грудка, пошированная в квасе	69
Летний холодный суп из черной смородины	71
Лепешка на квасе с помидорами, сыром и оливками.....	73
Мороженое из кваса.....	75
Окрошка «Данковская».....	76
Окрошка деревенская с салом	78
Окрошка мясная на белом квасе	79
Окрошка по-вятски.....	81
Окрошка с солеными грибами	82
Окрошка овощная с тунцом.....	83
Окрошка со свекольным мороженым и хреном	84
Оладьи на квасе	86
Открытые пирожки с картофелем и зеленью	87
Печень в квасном кляре	89
Печеные сливы с заливкой из квасного суслу и меда	92
Пирожки с картофелем на квасе	93
Пирожное с орехами	94
Похлебка с редькой «По-старорусски».....	96
Ржаные блины на солоде и квасе с малосольной скумбрией	97
Рыбная ботвинья с щавелем и крапивой.....	99
Скумбрия, маринованная в квасе.....	100
Соленые помидоры в квасе.....	102

КВАС И ЧАЙНЫЙ ГРИБ

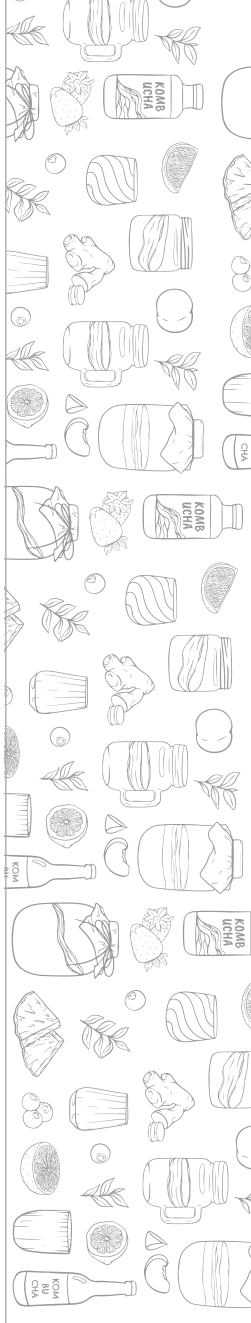
Щи с квасом «Старорусские» из духовки	103
Утка в соусе терияки-квас	104
Телятина в маринаде из кваса, лука, перца и имбиря	106
Хлеб с медом на квасе	107
Шпундра (свинина со свеклой)	109
КАК ВЫРАСТИТЬ ЧАЙНЫЙ ГРИБ	112
Выращивание чайного гриба с нуля.....	112
Выращивание чайного гриба из готового напитка.....	113
РЕЦЕПТЫ КОМБУЧИ	115
Домашняя комбуча	115
Комбуча с гибискусом и розмарином.....	116
Комбуча с лимоном и имбирем	117
Комбуча с манго и мятой.....	117
Комбуча с малиной и мятой.....	118
Комбуча с яблочным соком и розмарином.....	119
Комбуча с яблочным соком и тимьяном	120
НАПИТКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМБУЧИ	122
Безалкогольная «Кровавая Мэри» с комбучей	122
Коктейль с лимонным соком и комбучей	123
Коктейль с малиной и розовой водой	123
Мохито с комбучей.....	124
«Мимоза» с комбучей	124
Гранатовый коктейль с комбучей	125
Цитрусовый коктейль.....	125

ВВЕДЕНИЕ

Квас

Квас — напиток с тысячелетней историей, один из древнейших в славянской культуре. Он обладает уникальными вкусовыми характеристиками. Его первые упоминания датируются IX–X веками, когда жители Древней Руси начали использовать простую, но удивительно эффективную технологию сбраживания ржаного хлеба. Квас тогда был больше, чем просто напиток: он сопровождал трапезу, помогал утолить жажду, служил основой для холодных супов и маринадов, а также использовался как лечебное средство при недомоганиях.

В народной традиции квас считался напитком «на каждый день», доступным и полезным для всех слоев общества. Его готовили из ржаного хлеба, иногда с добавлением фруктов, ягод, меда или трав, добываясь разнообразных



вкусовых оттенков — от мягкого и сладковатого до слегка кислого и насыщенного. В XIX веке квас уже считался частью гастрономической культуры, и умение правильно его приготовить было настоящим искусством. В больших городах существовали специальные квасные лавки, где напиток разливался прямо из бочек, а знание качественного продукта передавалось от поколения к поколению.

Помимо вкусовых достоинств, квас обладает множеством полезных свойств. Он улучшает пищеварение благодаря естественной ферментации, способствует нормализации обмена веществ, укрепляет иммунную систему, поддерживает баланс микрофлоры кишечника и обогащает организм витаминами группы В и микроэлементами: калием, магнием, фосфором. Квас низкокалориен, содержит умеренное количество сахара и обладает легкой газированностью, что делает его отличной альтернативой современным сладким напиткам и газировкам.

Сегодня квас — это не только освежающий летний напиток. Он активно используется в кулинарии: в маринадах для мяса и рыбы, соусах и заправках, как основа для холодных супов (на-

пример, окрошки и ботвиньи), а также в выпечке и десертах. Квас открывает новые горизонты вкусов: кислинка и тонкая сладость делают блюда более гармоничными, а естественная газированность оживляет текстуру. Это напиток, который объединяет традиции прошлого с современными гастрономическими экспериментами.

Чайный гриб

Комбуча (чайный гриб) — живой ферментированный эликсир.

Комбуча, в России более известная как чайный гриб, — это ферментированный напиток с тысячелетней историей, родиной которого считается Восточная Азия. В Китае и Японии его ценили не только за вкус, но и за тонизирующие, оздоровительные свойства. Считается, что регулярное употребление комбучи укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус и улучшает общее самочувствие. В Европе напиток появился в начале XX века и с тех пор постепенно завоевывает популярность, особенно в последние годы, став одним из ключевых трендов здорового питания и современной гастрономии.

Комбуча готовится путем ферментации сладкого чая специальной симбиотической культурой бактерий и дрожжей (SCOBY). В процессе ферментации образуются органические кислоты, пробиотики, витамины группы В, антиоксиданты и множество полезных микроэлементов. Эти компоненты способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта, укрепляют иммунную систему, улучшают метаболизм и помогают поддерживать общий энергетический баланс организма. Напиток обладает освежающим, кисло-сладким вкусом и легкой естественной газированностью, что делает его идеальной альтернативой газировкам и сокам с высоким содержанием сахара.

Комбуча — это не просто напиток. Она активно используется в кулинарии и миксологии: ее добавляют в десерты, соусы, маринады и алкогольные коктейли. Комбуча легко сочетается с ягодами, фруктами, травами, специями и сиропами, позволяя создавать необычные вкусовые сочетания. Например, из нее делают легкие фруктовые коктейли, кисло-сладкие соусы для мяса или рыбы, а также освежающие летние десерты. Этот напиток идеально подходит для тех, кто ищет новые

гастрономические впечатления и ценит сочетание пользы и вкуса.

Комбуча — символ современной кухни, где традиции ферментации сочетаются с кулинарным экспериментом. Она позволяет взглянуть на привычные продукты по-новому и превращает каждое блюдо в маленькое открытие, наполненное ароматом, свежестью и живой энергией ферментации.



РЕЦЕПТЫ КВАСА

Арбузный квас

Ингредиенты:

Арбуз — 1,5 кг

Вода холодная кипяченая — 6 л

Арбузный сироп (нардек) — $\frac{1}{2}$ стакана

Дрожжи — 1 ст. л.

Сахар — 1 ч. л.

Приготовление:

Выньте мякоть из арбуза, удалите семечки и измельчите в глубокой керамической посуде.

Залейте мякоть 6 л холодной кипяченой воды и упарьте до консистенции густых сливок.

Процедите отвар в эмалированную посуду.

Протрите арбузную мякоть через сито, залейте небольшим количеством кипятка и оставьте на 30 минут, затем процедите.

Соедините арбузное пюре с отваром.

Добавьте арбузный сироп и протертые с сахаром дрожжи.

Оставьте смесь для сбраживания в теплом месте на 4–5 часов.

Процедите квас и разлейте по бутылкам с закручивающимися крышками, положив в каждую по 1 ч. л. сахара.

Вынесите бутылки на холод.

Через 2 дня квас будет готов. Подавайте охлажденным на десерт.

Банановый квас

Ингредиенты:

Вода — 4 л

Бананы очищенные — 1,6–2 кг (можно 2,4 кг для более насыщенного вкуса)

Дрожжи свежие — 24 г *или* сухие — 2 ст. л.

Сахар — по желанию, 160 г (классическая версия без сахара)

Растворимый кофе — 1,5–2 ч. л. (по желанию для цвета)

Приготовление:

Вскипятите воду и остудите примерно до 40 °С.