Квас по-домашнему. Для приготовления 3 л кваса требуется полстакана закваски. Для этого 10 г прессованных дрожжей растворяют в 1/3 стакана воды, добавляют 1,5…2 ложки муки (лучше всего использовать смесь пшеничной и ржаной). В качестве закваски можно использовать ½ стакана спелого ржаного или пшеничного теста.

В 4-х-литровую кастрюлю наливают 0,8 л воды, добавляют 3…4 столовые ложки ржаного темного солода, нагревают почти до кипения и выдерживают при этой температуре от 30 мин. До 1,5 часов. Лучше всего этот процесс проводить в печи или на водяной бане. В полученный горячий солодовый экстракт добавляют холодную воду до объема 3 л. Полученный раствор должен быть теплым (но не горячим), иметь температуру около 33 С.

В чистую 3-х-литровую банку насыпают 3 столовые ложки сахара-песка, опускают 3…4 корочки от ломтиков ржаного хлеба, вливают теплый солодовый раствор, оставив место для закваски, вливают закваску (0,5 стакана). Банку закрывают капроновой крышкой и прикрывают от света. Через 2 дня квас будет готов. Следующие порции кваса будут вкуснее, так как готовятся на закваске первого приготовления.

Квас хлебный белый (очень большая порция). Это самый простой квас, приготавливаемый для борща, щей и прочих жидких и мясных блюд. Взять 4 кг ржаной муки, 400 г солода, 400 г гречневой муки. Все это смешать в 2 л воды, добавить 2 л кипятка. Через полчаса еще добавить 4 л кипятка и так 3…4 раза. Потом, размешав, дать слегка остыть и добавить 1,5 л гущи из-под прошлого кваса (закваску). Поставить в теплое место на сутки. Затем разбавить холодной водой, перенести в прохладное место. Когда отстоится – разлить в бутылки и употреблять по мере надобности. Выйдет примерно 5 ведер кваса. Оставшуюся гущу (2 кг) употребить на закваску следующей порции кваса. Порцию можно уменьшить по-вашему усмотрению.

Квас окрошечный простой. Нарезать 1 кг ржаного хлеба мелкими ломтиками, подсушить так, чтобы сухари подрумянились. Затем положить их в кастрюлю, залить 2 л кипятка, накрыть крышкой и дать настояться в течение 3…4 ч. Настой процедить, добавить полстакана сахарного песка и 1/3 палочки дрожжей, предварительно разведенных в теплой воде с добавлением муки, и дать им постоять в течение часа. Квас поставить в теплое место, выдержать 4…5 ч, затем охладить. Готовый квас разлить в удобную посуду, закупорить и поставить в холодное место.

Квас тминный. 1 кг ржаного хлеба нарезать небольшими кусочками и высушить, залить 10 л кипятка и оставить на 3…4 ч, затем процедить. Добавить 25 г сухих дрожжей, 2 стакана сахарного песка, 30…50 г тмина и поставить в теплое место для брожения. Через 2…3 дня, когда закончится брожение, квас процедить. Готовый квас хранить в прохладном месте.

Информация взята из книги "Энергия ржи для здоровья человека" / Сысуев В.А., Кедрова Л.И., Лаптева Н.К., Уткина Е.И. Вяянянен М., Никулина Т.Н., Киров: НИИСХ Северо-Востока, 2010. с разрешения автора.