**Сведения об участнике:** Соборов Ярослав Игоревич, учащийся 1 «А» класса муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9 имени В.Л.Скрипалева Белоглинского района».

**«Скатерть-самобранка»**

Для участия в конкурсе в номинации конкурс семейных фотографий «Блюдо для литературного героя» мы выбрали русскую народную сказку «Скатерть-самобранка» и это не случайно. Ведь скатерть-самобранка – это волшебный предмет, сказочный герой который в любое время и в любом месте может накормить и напоить своего хозяина. Расстелил скатёрку, и появились: хлеб да соль, кушанья, разные разносолы, меда душистые, напитки заморские, а квас – так это обязательно.

Кстати, квас– один из древнейших русских напитков, которыйвстречается не только в сказках, но иеще упоминается в летописях 988 года, посвященных Крещению Руси.

Слово «квас» старорусского происхождения и означает «кислый напиток». Первоначально квас на Руси делали только из черствого ржаного хлеба. Затем в закваску стали добавлять солод, изюм, мяту, листочки черной смородины, мед. Пили бодрящий напиток просто так и делали из него холодные похлебки, супы.

Квас – настоящий символ русского лета. Вот представьте: лето, жара… В знойный июньский полдень нет ничего лучше, чем стаканчик холодного ядреного кваса. Или тарелочки окрошки на нем.

А окрошку в нашей семье любят все без исключения! И обязательно с добавкой! Ее тоже принято считать летним блюдом, но согласитесь, с каким же наслаждением и слюнками во рту мы ее готовим весной.

Окрошка – это холодный суп, «крошево», залитый чем-то кислым (квасом). Это тоже старинное традиционное блюдо русской кухни, которое особо полюбилось у нас, на Кубани. Ее название происходит от глагола "крошить", т.е. мелко нарезать, измельчать.

Окрошка на хлебном квасе – это не только вкусное и освежающее, но и полезное блюдо. Полезные свойства окрошки обусловлены наличием в ее составе большого количества овощей и зелени, благодаря которым организм получает витамины и клетчатку. Использование мяса в приготовлении дополняет рацион и некоторым количеством белка, что так же особенно полезно. Хлебный же квас содержит массу витаминов, рекордсмены среди которых В1 и Е, полезные аминокислоты, микроэлементы и ферменты. Он способствует пищеварению, препятствует развитию болезнетворных организмов в желудочно-кишечном тракте, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно - сосудистую систему, укрепляет иммунитет и полезен при кожных заболеваниях.

С момента появления кваса и окрошки, прошло много лет, и они имеют сотни различных вариантов приготовления. Я же хочу поделитьсянашими традиционными семейными рецептами приготовления хлебного кваса без дрожжей и окрошки на нем.

**Хлебный квас без дрожжей.**

Приготовить квас дома очень просто. Для этого потребуется 3-х литровая банка, хлеб (бородинский особенно хорош для кваса), вода, сахар и изюм. Порядок приготовления таков:

- Хлеб подсушить в духовке - приготовить сухарики (на 3 литра воды потребуется примерно грамм 200 сухариков).

- Воду вскипятить и отставить минут на 5-10.

- Сухари закинуть в банку, засыпать сахаром (5-7 ст. л.).

- Залить в банку с сухарями воду и поставить остывать до комнатной температуры.

- Как остынет - добавить изюм (1 ст.л.).

- Накрыть банку сложенной в 2-4 слоя марлей и дать отстояться на подоконнике. Ведь трехлитровые банки с закваской на подоконнике – традиционное весенне-летнее украшение кухни.

- Через 8 часов появятся признаки брожения: легкий кисловатый запах, шипение и пена на поверхности.

- Спустя 2-3 дня с момента начала брожения квас готов. Готовый квас нужно процедить через марлю и поставить в холодильник, чтобы прекратить процесс брожения.

**Окрошка на хлебном квасе.**

Отварную куриную грудку, яйца и картофель, свежие огурцы и редис режем небольшими кубиками. К этому добавляем перетертый с щепоткой соли зеленый лук и измельченнуюзелень петрушки и укропа. Перемешиваем все ингредиенты и заправляем хлебным бездрожжевым квасом собственного приготовления. Солим, перчим по вкусу и добавляем сметану и немного горчицы.

Окрошка готова! Вкусно невероятно! Попробуйте обязательно!

**Приятного аппетита!**