# Kartka z puszczańskiego przepiśnika: kwas chlebowy

Z czym kojarzyć należy region Puszczy Białowieskiej? Z bogactwem przyrody, unikatową kulturą, różnością atrakcji. Jest jednak jeszcze jeden element – kuchnia. Różnorodna, pełna smaków i aromatów, łączy akcenty polskie, białoruskie, ukraińskie, rosyjskie i żydowskie. Puszczańskie menu wiernie oddaje ducha regionu, wielowiekową tradycję opartą na tolerancji, pielęgnacji pamięci o przodkach, a wszystko to okraszone nutą życzliwości „tutejszych" mieszkańców. Poznaliśmy już przepis na smakowite **bliny**, delikatne **pielmieni** i ognistą **soljankę** – kombinacja przypraw i smaków (a także upał za oknem :)) z pewnością wzmaga pragnienie – zachęcamy do sięgnięcia po tradycyjny kwas chlebowy.

To pożywny napitek, którego najważniejszym składnikiem jest chleb. Napój otrzymuje się poprzez alko-kwasową fermentację żytniego bądź razowego chleba, dodając także cukier, drożdże i rodzynki. Tradycja wytwarzania napoju z chleba sięga tysięcy lat – znana była już starożytnym Egipcjanom przed trzema tysiącami lat p.n.e. Jednak wynalezienie kwasu w postaci, jaką znamy współcześnie przypisuje się Słowianom, zaś wszystkie tropy prowadzą do Rosji. Historia kwasu chlebowego sięga X w.  Nestor Kronikarz w 989 r. odnotował wielką ucztę, jaką wyprawił swoim poddanym książę Kijowa Władimir z okazji przyjęcia chrześcijaństwa, podczas której rozdawano „pożywienie, miód i kwas".  Tak więc napój gasi pragnienie już od ponad tysiąca lat!

Historia dowodzi, że kwas kwasowi nierówny, toteż inny napitek gasił pragnienie carskiego podniebienia, inny zaś przeciętnego chłopa. W XV w. istniało w Rosji ponad 500 rożnych gatunków kwasu: każdy wytwarzany był wg receptury przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Rosyjska gospodyni miała swój sprawdzony sposób, za pomocą przypraw i ziół dodawała kwasowi wyjątkowego aromatu. Pomijając drobne szczegóły i talenty kucharskie, produkcja kwasu bazowała generalnie na trzech składnikach stanowiących wyznacznik rodzajowy napoju: miodzie (z niego produkowano kwas miodowy czyli ten z najwyższej półki, zarezerwowany dla cara, bogatych bojarów, książąt), jęczmiennym i żytnim słodzie (przygotowany z nich napój gościł głównie na stołach ziemiańskich i chłopskich) oraz runie leśnym – z niego wytwarzano najtańszy, najbardziej ubogi w walory smakowe rodzaj kwasu.

Rozwój odmian i smaków kwasu przerwał XIX w., kiedy to uruchomiono produkcję fabryczną. W wielu rosyjskich domach tradycja znalazła jednak trwałe schronienie, chłopi produkowali napój z płodów swojej ziemi. Złocisty kwas chlebowy zrobił międzynarodową karierę w XVI w., do dziś jest popularnym napojem w krajach oddalonych tysiące kilometrów od swojej ojczyzny. W czym tkwi tajemnica sukcesu tego złocistego napoju? Jego gorzko – słodki kwas doskonale gasi pragnienie, wielość składników sprzyja wzmocnieniu organizmu. Kwas jest bogaty w witaminy z grupy B oraz witaminę C oraz enzymy i bakterie kwasu mlekowego wspomagające mikroflorę jelitową, regulującą pracę układu trawiennego. Kwas to prawdziwy skarb natury – by jednak w pełni móc delektować się jego smakiem, zachęcamy do samodzielnego przygotowania wg sprawdzonej receptury:

Przepis:

50 dag żytniego chleba

150 g cukru

5 dag drożdży

50 g rodzynek

5 l wody

Chleb należy pokroić w kosteczki i piec w piekarniku aż się zarumieni. Później włożyć kawałki do dużego szklanego naczynia i zalać 5 litrami wrzącej wody. Odstawić na 12 godzin i potem przecedzić.

W szklance otrzymanego płynu rozpuścić cukier i drożdże, po czym wymieszać. Otrzymany roztwór odstawić na 24h w ciepłe miejsce. Po dobie ponownie przecedzić płyn i rozlać do szklanych butelek (warunek koniczny!), do których uprzednio dodać kilka rodzynek. Butelki szczelnie zamknąć i odstawić na 3-4 dni w chłodnym miejscu.

Po tym czasie napój będzie gotowy. Kwas należy podawać schłodzony.

***

Region Puszczy Białowieskiej to skarbnica smaków i aromatów. Już niedługo kolejna kartka z przepiśnika.

Katarzyna Nikołajuk