

Квас – уникальный напиток, который столетие за столетием готовили и пили как на Руси, так и в России. Это продукт брожения муки и солода (ржаного, ячменного) или сухого ржаного хлеба. Вариаций приготовления этого напитка очень много: все зависит от технологии, ингредиентов и их пропорции. Для придания аромата и особенного послевкусия в него иногда добавляют пахучие травы, мед, пчелиные соты. Квас можно приготовить из овощей, например, свеклы или репы. Помимо кваса на основе одного вида сырья (смородины, вишни и т.д.) можно встретить такие экзотические сочетания, как яблочно-рябиновый, сливово-грушевый или чернично-мятный.

При промышленном производстве чаще всего готовят классический хлебный квас. Он имеет насыщенный аромат ржаного хлеба, приятную кислинку и умеренную сладость. Содержание алкоголя в таком напитке колеблется от 0,7 до 1,2 % об.

Вредно или полезно?

Распространено мнение, что употребление кваса вредно для здоровья, – от него люди набирают вес и имеют проблемы с пищеварением. Действительно, проблемы могут возникнуть при наличии противопоказаний, чрезмерном употреблении напитка или при выборе некачественного продукта.

Квас очень полезен. Он обладает приятным освежающим вкусом, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы. В напитке содержатся молочная и уксусная кислоты, поэтому он хорошо утоляет жажду.

Квас имеет невысокую энергетическую ценность: в 100 г содержится всего 27 калорий. Также в напитке присутствует углекислота – она облегчает переваривание пищи и ее усвоение, повышает аппетит.

Людям, стремящимся похудеть за счет активного образа жизни и занятий спортом, квас будет полезен до и во время тренировок, так как помогает организму расщеплять жиры.

Польза кваса будет ощущаться не только изнутри. Высокое содержание витаминов В1, Е и А укрепляет волосы, ногти и улучшает состояние кожных покровов.

Несмотря на очевидную пользу напитка, квас не рекомендуется употреблять при циррозе печени, гастрите и гипертонии. Часто вред приносит не сам продукт, а его качество и количество.

Четыре признака хорошего кваса

Качество кваса зависит от добросовестности изготовителя. Он должен соблюдать технологию производства, проводить мониторинг состояния оборудования, осуществлять санитарную обработку инвентаря, тщательно подбирать персонал и контролировать его.

В настоящее время данный напиток производится по ГОСТу или техническим условиям, стандартам организаций.

Необходимо обращать внимание на следующие признаки при покупке кваса:

1. В составе напитка не должно быть искусственных и идентичных натуральным вкусоароматических веществ и ароматизаторов, синтетических и неорганических красителей, подсластителей и консервантов. В хорошем напитке не должно быть ничего лишнего, кроме воды, ржаной муки, солода, сахара и дрожжей.
2. Хороший квас должен пениться. Это свидетельствует о правильном содержании углекислоты.
3. На дне бутылки не должно быть осадка. Если он есть, это сигнал о нарушении правил производства.
4. При покупке выбирайте напиток в темной таре. Она лучше защищает квас от воздействия солнечного света.

Покупая квас на розлив, опасайтесь тех торговых точек, где не соблюдены санитарные нормы: отсутствуют контейнеры с крышками, не осуществляется вывоз мусора, продавец одет неопрятно, а емкость для хранения напитка не защищена от прямых солнечных

лучей. Помните: тот, кто реализует товар, должен иметь медицинскую книжку и полный пакет документов, подтверждающих безопасность, качество и происхождение продукции.