



Квас - традиционный напиток лета, который многие считают лучшим утолителем жажды, отдавая должное в том числе его пользе. Классический квас содержит витамины группы В, витамин С и никотиновую кислоту (витамин РР), ферменты, аминокислоты и слабые органические кислоты, например, молочную и уксусную. Квас улучшает пищеварение, помогает расщеплять жирную пищу, благотворно влияя на микрофлору кишечника, укрепляет сосуды и тонизирует организм в целом, улучшает состояние кожи.

Содержание в квасе сложных углеводов и солей делает его хорошей альтернативой изотоническим напиткам при занятиях спортом и при высокой температуре. Дачникам, работающим под солнцем, любителям позагорать или попотеть в сауне будет полезно заменить квасом обычную воду и уж тем более сладкие напитки, которые только усиливают жажду. Вопреки сложившемуся стереотипу, пищевая ценность кваса невелика. При калорийности всего 27 ккал на 100гр он не только утоляет жажду, но и создает чувство насыщения.

Важно! Несмотря на все положительные свойства кваса, людям, страдающим сахарным диабетом, следует внимательнее читать этикетку - сам продукт брожения содержит преимущественно сложные углеводы, но для подслащивания может быть использован обычный сахар.

Не стоит запивать «живым» квасом пирожные и печенье – сладости усиливают выделение углекислоты, и в животе может случиться настоящая революция. Врачи не советуют давать квас маленьким детям, а также злоупотреблять натуральным напитком тем, кто страдает язвенной болезнью, хроническим гастритом, а также людям с повышенной кислотностью, заболеваниями печени и аллергией на пшеничную пыльцу и овес.

Сегодня допускается изготовление напитка и в результате одного лишь незавершенного спиртового брожения. А ту самую кислинку производитель вправе попросту добавить — например, с лимонной кислотой. Проверки показывают, что на заводах, которые таким образом ускоряют и удешевляют процесс, а заодно увеличивают срок годности

продукции, в целом честно признаются в этом на этикетке.

Как выбрать квас и не ошибиться? Сегодня найти хороший пенный напиток действительно сложно. Полки магазинов и уличных ларьков заставлены бутылками с темным газированным содержимым, по вкусу и составу лишь отдаленно напоминающим настоящий квас. Рекомендуем при покупке кваса учитывать, что:

1. Срок годности у натурального кваса не превышает 2 дней. Процесс брожения в таком напитке частично продолжается и после упаковки, содержание сахара уменьшается, содержание кислот растёт, и в итоге квас может стать слишком кислым. Самым правильным пенным напитком считается тот, который хранится всего сутки, – в продукте с такой непродолжительной жизнью присутствуют все полезные элементы и витамины. Поэтому продается такой напиток только в розлив.

В пастеризованном, фильтрованном и стерилизованном квасе процесс брожения прекращается искусственно, что значительно удлиняет сроки хранения. Естественно, в результате этих процедур квас теряет значительную часть своих полезных качеств, но хранится дольше, и купить его можно впрок.

Современные технологии позволили продлить срок годности натурального кваса до 60 дней. Напитки, срок годности которых свыше 3 месяцев, имеют специфический вкус и никакой пользы не принесут.

2. Натуральный квас должен быть упакован в темную тару, поскольку солнечный свет может снизить его качество. У пастеризованного и стерилизованного кваса особых требований к таре нет, он может быть разлит в бочки, кеги, пластиковые или стеклянные бутылки и алюминиевые банки. Нефильтрованные квасы положено разливать в металлические бочки. Фильтрованный непастеризованный квас может быть в металлической бочке или пластиковой бутылке.

3. В настоящем неосветлённом нефильтрованном квасе должен быть осадок, если бутылка стоит на одном месте более 3-4 часов. Осадок в других сортах кваса может говорить о нарушении технологии производства.

4. Квас должен пениться. Допустимо искусственное газирование натурального кваса, в этом случае углекислый газ выступает и в качестве консерванта. Желающим выбрать негазированный квас следует слегка встряхнуть бутылку и посмотреть на характер пены. Искусственно газированный квас пенится сильнее, пузырьки будут мельче и быстро пропадут после прекращения тряски. В квасе натурального брожения пузырьки пены будут чуть крупнее и держаться будут дольше. Если квас не пенится вовсе, в нем не соблюдена требуемая ГОСТом норма двуокиси углерода.

5. Квас не может содержать стабилизаторов, подсластителей, ароматизаторов и консервантов. Очень часто производители используют бензоат натрия – в небольших дозах он безобиден для организма, но бывают случаи индивидуальной непереносимости этого химиката. Если в составе значатся эти ингредиенты, отсутствует солод, а на этикетке нет надписи «продукт брожения», значит, напиток изготовлен не «квасным» способом. Перед вами газированный напиток, а не традиционный квас.

6. Обратите внимание, не приписано ли мелкими буквами где-то сбоку сочетание «квасной напиток» или «сильногазированный безалкогольный напиток». Порой производители, готовящие газировку с привкусом кваса, регистрируют слово «КВАС» как товарный знак, пишут его крупно на упаковке, а мелкими буквами где-то на обратной стороне приписывают «напиток». Формально они никого не обманывают. Но производство напитков «под квас» существенно дешевле, чем осуществление трудозатратного брожения. Вот производителю и выгодно писать правду как можно мельче.

7. Выбирая квас, учитывайте, для каких целей он нужен - разные сорта напитка имеют свои вкус и сладость. Как правило, производители на этикетке указывают, какими свойствами обладает данный продукт и для чего он подходит – для питья или приготовления окрошки.

Как лучше хранить квас? Желательно, чтобы в магазине квас держали в холодильнике или в прохладном месте. Открыв упаковку дома, держите квас в холодильнике. И старайтесь употребить без остатка за 48 часов, особенно если речь идет о том самом «живом» квасе.