**Рекомендации по выбору кваса**

Квас, являясь старинным русским напитком брожения, занимает промежуточное положение между слабоалкогольными и безалкогольными напитками. Объемная доля этилового спирта этого напитка составляет не более 1,2%. Приготовление кваса происходит в результате незавершенного спиртового и молочнокислого брожения сусла.

Кроме собственно брожения производство кваса может включать фильтрацию и осветление, а также пастеризацию. Квасы, в зависимости от способа обработки, подразделяют: на нефильтрованные — неосветленные и осветленные; фильтрованные — непастеризованные, пастеризованные, холодной стерилизации.

Фильтрованный квас — это напиток, очищенный от остатков дрожжевых и бактериальных клеток, прочих примесей. В первую очередь это делают, чтобы продлить срок годности. Хранить такой квас можно до двух месяцев. Осветление придает напитку более привлекательный для потребителя вид, избавляя его от осадка и мелких частиц, однако и лишает квас части полезных свойств.

Нефильтрованный, но осветленный квас хранится неделю. Нефильтрованный и неосветленный хранится всего несколько дней, зато это продукт, к которому больше всего подходит эпитет «живой».

Состав кваса положительно влияет на организм. Напиток хорошо утоляет жажду благодаря содержащимся в нём кислотам - молочной и отчасти уксусной, помогает усвоению кальция, как следствие, улучшает состояние сосудов и укрепляет сердечную мышцу. Он способствует пищеварению благодаря содержащейся в нем углекислоте, которая облегчает переваривание пищи, её всасывание и повышает аппетит. Также квас содержит витамины B1 и E, аминокислоты, сахара, ферменты и микроэлементы. Квас, как продукт молочнокислого брожения, по действию на организм во многом подобен таким продуктам, как кефир, простокваша, ацидофилин, кумыс.

В настоящее время данный напиток производится по ГОСТ или техническим условиям, стандартам организаций. При изготовлении кваса по ГОСТ не используются искусственные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества и ароматизаторы, синтетические и неорганические красители, подсластители и консерванты.

Производство кваса на всех этапах технологического процесса должно обеспечить его качество и безопасность. Следует соблюдать поточность технологических процессов, исключающих загрязнение готовой продукции и сырья, проводить контроль работы технологического оборудования, организованный в порядке, обеспечивающем безопасность производимой продукции. Необходим лабораторный контроль за качеством поступающего на производство сырья, условиями хранения. Также должна осуществляться программа производственного контроля, обеспечивающая контроль за условиями выработки и качеством выпускаемой продукции. Периодичность проведения текущих и генеральных уборок с проведением дезинфекции, дезинсекции и дератизации помещений и инвентаря, используемых в процессе производства кваса, обеспечивает безопасность выпускаемой продукции. Персонал, занятый в процессе производства кваса, должен своевременно проходить предварительные и периодические медицинские осмотры; санитарно-гигиеническое обучение, соблюдать личную гигиену.

Вот несколько общих правил, которые помогут выбрать квас:

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, и следует остановить свой выбор на другом продукте.

Осадка быть не должно. Точнее, он может быть в неосветленном нефильтрованном квасе, а в других сортах может говорить о нарушении технологии производства.

Срок хранения. Чем свежее, тем лучше. На срок годности обязательно надо обращать внимание. Особенно это правило актуально для кваса, не подвергшегося пастеризации или стерилизации. Процесс брожения в таком напитке частично продолжается и после упаковки, содержание сахара уменьшается, содержание кислот растёт, и в итоге квас может стать слишком кислым. В пастеризованном и стерилизованном квасе процесс брожения прекращается искусственно, что значительно удлиняет сроки хранения.

Упаковка. 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.

Если в приоритете польза – выбирайте нефильтрованный, неосветленный и непастеризованный квас. В таком напитке максимум пищевых волокон, витаминов и полезных бактерий. Но хранится этот продукт всего три дня.

Разливной квас употреблять не позднее трех дней с даты покупки.

Теперь, зная как выбрать качественные напитки, в частности — квас, вы сможете легко сбалансировать свое питание и получать все полезные вещества от вкусных и энергетически ценных напитков!

Химик-эксперт медицинской организации

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии

в городе Канаш»

Ефимова О.Ю.