**Рекомендации по выбору кваса**

 Что может быть лучше глотка освежающего кваса в знойный летний день?

 Классический квас содержит витамины группы В, витамин С и никотиновую кислоту (витамин РР), ферменты, аминокислоты и слабые органические кислоты, например, молочную и уксусную. Этот специфичный для каждого рецепта естественный коктейль улучшает пищеварение, благотворно влияя на микофлору кишечника, препятствует размножению вредных бактерий, укрепляет сосуды и тонизирует организм   в целом, улучшает состояние кожи. Также этот напиток полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, он снижает артериальное давление и отечность.

 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. Кстати, вопреки сложившемуся стереотипу, пищевая ценность кваса невелика. При калорийности всего 27 ккал на 100гр он не только утоляет жажду, но и создает чувство насыщения.

 Однако, найти квас хорошего качества на полках магазинов сегодня достаточно сложно. Около 50% российский рынок занят квасными напитками, в них добавляют различные консерванты, усилители вкуса и т.п.

 Так на что стоит обратить внимание, чтобы купить по-настоящему вкусный квас? Давайте разбираться.

 Первое: настоящий производственный квас должен содержать следующие ингредиенты: вода, сахар, ржаная мука, солод, дрожжи, молочно-кислые бактерии. Стоить помнить о том, что настоящий квас получается только в результате брожения, он содержит в себе дрожжи и кисломолочные бактерии. Благодаря этому и формируется привычный нам натуральный вкус и образуются полезные свойства кваса. На упаковке должна быть надпись «живое брожение».

 Кроме собственно брожения производство кваса может включать фильтрацию и осветление, а также пастеризацию. В зависимости от того, применялись ли в производстве эти технологии, разделяют:

* Квас нефильтрованный неосветленный,
* Квас нефильтрованный осветленный,
* Квас фильтрованный,
* Квас пастеризованный,
* Квас холодной стерилизации.

 Современные производители не всегда прибегают к традиционным технологиям, многие квасы, представленные в ассортименте магазинов, изготовлены из квасного концентрата с добавлением ароматизаторов и усилителей вкуса. О том, что квас изготовлен не посредством брожения сигнализирует слово «купажированный» на этикетке и это уже не квас.

 Второе: на квас существует ГОСТ  31494-2012 «Квасы. Общие технические условия», в котором обозначены все требования к напитку, которым может называться квас, поэтому лучше брать квас, произведенный по этому ГОСТу.

 Третье: В названии не должно быть «квасной напиток».

 Четвертое: Чем меньше срок годности кваса, тем ближе процесс его приготовления к традиционной рецептуре. Кстати, открыв бутылку из любого материала, старайся выпить квас в течение двух суток – спустя это время напиток (особенно «живой») начинает портиться.

 Пятое: Квас с надписями «нефильтрованный» и «неосветленный» на этикетке в приоритете к покупке.  Такой квас хранится в холодильнике, срок годности не более 10 дней.

 Есть еще фильтрованный квас, который очищают от остатков дрожжевых и бактериальных клеток. Хранить в запакованном виде его можно при комнатной температуре, и срок годности у такого кваса около двух месяцев.

 Шестое: Осадок может быть только в нефильтрованном квасе, наличие его в других сортах говорит о нарушении технологического процесса.

 Седьмое: Цвет у настоящего кваса даже если он осветленный всегда должен быть мутноватый.

 Восьмое:  В натуральном квасе пузырьки мелкие, пена в натуральном квасе немного и она быстро опадает.

 В квасном напитке пузырьки крупные, пены много и она пропадает не быстро.

 Девятое: Обрати внимание, нет ли на бутылке импортного кода (российский – 460-469). Если заметишь его, смело ставь ее обратно на прилавок, потому что перед тобой явная подделка. Русский квас не импортируют из-за границы, и исключение составляет лишь наш сосед из ближнего зарубежья – Украина.

 Десятое: Если сомневаешься, какой «долгоиграющий» квас выбрать – в стеклянной таре или пластиковой, отдай предпочтение первой. Несмотря на то, что вторая не бьется и значительно легче по весу, из нее в продукт выделяется далеко не полезное вещество полиэтиленфтолат. Стеклянная бутылка должна быть темного цвета, поскольку солнечный свет может снизить его качество.

 Выбирая квас, учитывай, для каких целей он тебе нужен, потому что 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. Впрочем, если в продаже будет только сладкий квас, ситуацию можно спасти следующим способом: перелей его в открытую посуду, чтобы удалить излишки углекислоты, и затем разведи кислым яблочным или лимонным соком.

 И последнее:  старое правило «цена равно качество» работает и при выборе кваса. Натуральный напиток, приготовленный по традиционной технологии с учетом всех стандартов, не может стоить дешево. Цена живого кваса составляет не менее сорока – пятидесяти рублей за литр.