

# Не такой уж и простой



Квас — один из самых популярных напитков в жаркое время года. Но далеко не все знают о том, насколько он полезен, как получают настоящий квас и каковы его разновидности

## НА ЛЮБОЙ ВКУС

Славянам квас известен более тысячи лет. Восточные славяне владели рецептами его изготовления задолго до образования Киевской Руси. Первое же упоминание о квасе в письменных источниках датируется 989 г.: после крещения князь Владимир Святославович приказал раздать народу «пищу, мед и квас». Умели готовить этот напиток также в Польше и Литве.

На Руси квас был повсеместным и каждодневным напитком: его готовили и крестьяне, и помещики, и военные, и монахи, а его наличие в доме считалось признаком благополучия.

Традиционные хлебные квасы получают из ржаного и ячменного солода, ржаной, овсяной, ячменной и гречневой муки и воды в результате незавершенного

молочнокислого и спиртового брожения. Но существуют не только злаковые, но и разнообразные фруктовые, а также ягодные сорта кваса: грушевый, клюквенный, вишневый, клубничный, лимонный и другие. Напитки этого рода представляют собой обыкновенные хлебные квасы, сдобренные соком или вареньем из упомянутых ягод и фруктов, либо же их готовят непосредственно из сока ягод, без добавления хлеба или муки. Следует упомянуть и о квасах из овощей, наибольшее распространение среди которых получил свекольный.

## НЕПРОСТАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Технологическая схема приготовления кваса на протяжении столетий остается практически неизменной. Главным компонент настоящего кваса — солод. Это

проросшие зерна хлебных злаков, обычно ржи и ячменя. Процесс получения солода довольно сложен и трудоемок. Для создания ферментированного солода зерно тщательно просеивают на больших решетках, промывают, замачивают, проращивают, запаривают (томят), сушат и только после этого дробят для затора.

Квас сбраживают не только дрожжи, но и молочнокислые бактерии. Совместными усилиями они синтезируют этанол, молочную и уксусную кислоты, CO<sub>2</sub>, ароматические вещества, которые придают напитку специфический вкус и аромат. Задача изготовителей заключается в том, чтобы большая часть сахаров превратилась не в спирт, а в молочную кислоту. Этому способствуют сами молочнокислые бактерии, которые мешают спиртовому брожению.

Образование спирта замедляет и невысокая температура, при которой выдерживают квасное сусло. А еще можно отрегулировать количество сахара и использовать специальные штаммы дрожжей, производящие небольшое количество спирта.

Состав этого живого напитка чрезвычайно сложен. В нем присутствуют исходные вещества цельного зерна, включая белки, полисахариды, минеральные вещества (кальций, фосфор, железо, цинк, медь, кобальт, марганец, молибден) и витамины группы В; продукты гидролиза запасных веществ и олигопептиды, аминокислоты, олиго- и моносахара и т.д.; продукты сахароаминной конденсации сахаров с аминокислотами и пептидами, которая происходит при запекании солодового теста.

Аминогруппы белков при нагревании выше 40 °С реагируют с гидроксильными сахарами, образуя широкий спектр нерегулярных полимеров разнообразного строения — меланоидинов (от греч. *меланос* — черный), которые окрашивают настой в темный цвет и придают ему характерный аромат хлебной корочки.

Получение квасного солода — кропотливая и длительная процедура. Поэтому большинство современных рецептов домашнего приготовления кваса предлагают использовать вместо него обычные ржаные сухари, как правило, из бородинского хлеба, в котором присутствует небольшое количество ржаного солода. Но в ржаном хлебе содержится еще и поваренная соль, которая переходит в напиток и несколько портит его вкус.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Квас очень полезный, но следует сразу оговориться, что это касается только того напитка, который приготовлен с соблюдением всех правил, а лучше всего — собственными руками. Что же до так называемого кваса, который обычно продают в пластиковых бутылках в супермаркетах и который изготовлен на заводе по упрощенной технологии на чисто дрожжевой закваске, без молочнокислых бактерий, где брожение прерывают, убирая сусло на холод, а готовый продукт потом подкисляют, то такой напиток настоящим квасом назвать нельзя. Если же на этикетке бутылки указано, что в состав входят молочная, уксусная или лимонная кислоты, а также подсластители, ароматизаторы и углекислота, то такой напиток весьма далек от настоящего кваса, и, систематически его употребляя, скорее, можно нанести вред здоровью, чем получить пользу.

Молочнокислые бактерии кваса восстанавливают микрофлору кишечника и нормализуют пищеварение. Он полезен людям,

страдающим пониженной кислотностью, с ослабленной нервной системой, сердечникам, гипертоникам. Этот напиток поднимает настроение, снимает усталость и повышает работоспособность. А поскольку квас является сытным и при этом низкокалорийным продуктом (в 1 литре кваса содержится всего 200–300 ккал), то его с успехом могут пить люди, желающие похудеть.

Квас не только благотворно влияет на деятельность и микрофлору желудочно-кишечного тракта, но и нормализует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, благотворно влияет на состояние кожных покровов, ногтей и волос.

Квас способен излечивать заболевания бронхов и легких, ангину, фурункулез, облитерирующий эндартериит, диспепсию. Дрожжи, входящие в его состав, содержат множество аминокислот и белков, которые разрушают клеточные структуры возбудителей многих заболеваний, проникших в организм человека, а значит — квас является отличным лечебным и профилактическим средством при инфекционных заболеваниях, нагноениях и вирусных инфекциях.

Народная медицина рекомендует при фурункулах, угрях, незаживающих язвах, геморрое, экземе делать примочки из подогретого квасного ячменного солода.

При угрях, веснушках, фурункулезе, экземе нужно два раза в день протирать

лицо хлебным квасом, а затем, через 10 мин, споласкивать его водой.

При заболеваниях почек, цистите, уретрите, хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов рекомендуется утром, в обед и вечером за 30 мин до еды выпивать стакан подогретого ячменного кваса с ложкой меда.

Особое внимание в последнее время привлекают вышеупомянутые меланоидины, поскольку доказано, что они обладают антиоксидантными, радиозащитными, иммуномодулирующими, противовирусными, антикоагулянтными, антимикробными, антигрибковыми, ранозаживляющими и другими свойствами.

Одним словом, полезных свойств кваса не перечесть. Но все-таки, прежде чем принимать решение о лечении или профилактике какого-либо заболевания с помощью этого напитка, конечно же, следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Существуют и противопоказания: хлебный квас следует с осторожностью применять людям с хроническим гастритом, повышенной кислотностью желудочного сока, тяжелыми заболеваниями печени.

### СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Опасения по поводу того, что через квас могут распространяться кишечные инфекции, беспочвенны. Исследования, проведенные еще в конце XIX в., показали, что натуральный живой квас (без добавления каких-либо антисептиков) имеет выраженный бактерицидный эффект: убивает возбудителей многих инфекций, таких как брюшной тиф, паратиф, холера и сибирская язва. В давние времена, несмотря на отсутствие санитарного контроля и архаичные способы приготовления и хранения этого напитка в деревянных бочках, случаев заражения через квас отмечено не было, чего не скажешь о молочных продуктах и питьевой воде.

Квас используется не только как полезный и вкусный напиток, но и как ингредиент некоторых блюд, например, окрошки, заливного с квасом, хлебного киселя, холодного супа, соусов, рассола для буженины и окорока, а также многих других яств.

И наконец, следует отметить, что настоящий квас все-таки относится к слабоалкогольным напиткам: он содержит от 0,7 до 2,6 объемных процентов спирта, поэтому тем, кто планирует сесть за руль автомобиля, лучше воздержаться от его употребления в больших количествах — во избежание недоразумений с автоинспекцией.

Подготовил Руслан Примак,  
канд. хим. наук



Живой квас хранится всего четыре-пять дней, после чего начинается образовываться уксус. На полках магазинов бутылки стоят много дольше, потому что в них добавляют консерванты, и дрожжей в таком квасе уже нет