

## ЖАЖДОУТОЛИТЕЛЬ И НЕ ТОЛЬКО...

Квас – традиционный славянский безалкогольный напиток, изобретенный более 1000 лет тому назад. Он не только утоляет жажду, но и обладает лечебными свойствами.

Сегодня весь мир переживает «квасной Ренессанс». Наряду с пивом в Германии, бузой в Болгарии, кока-колой в США, квас называют одним из «четырех всемирных национальных напитков».

Но необходимо помнить, что **настоящий** квас – **натуральный** квас, полученный путем брожения. В нем происходит насыщение углекислотой естественным способом. И никаких консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов и других добавок в нем быть не должно! Это «живой» напиток с небольшим сроком хранения.

Существует множество рецептов приготовления этого напитка, но самым полезным является квас, приготовленный на основе ржаного солода.

Благодаря использованию ржаного солода при приготовлении кваса этот напиток повышает выносливость организма к физическим и термическим нагрузкам (без кваса баня не баня), снимает усталость, повышает адаптационные возможности организма в экстремальных условиях (нынешняя жара). Еще в 1913 году ученые обнаружили, что в квасе, приготовленном на ржаном солоде, гибнет большинство патогенных микробов, даже таких агрессивных, как холера и тифопаратифозная группа. Если учесть, что наряду с высоким содержанием белка с полным набором незаменимых аминокислот (в том числе, лизин, треонин и валин, которые стимулируют в организме человека белковый обмен, способствуют росту мышц и костей); олигопептидов; легкоусвояемых полисахаридов (глюкозы, фруктозы, мальтозы, декстрана); полиненасыщенных жирных кислот; минералов (фосфор, калий, магний, железо, марганец, кальций, медь, йод, фтор, цинк, селен); витаминов (А, Е, С, Н, В1, В2, В3, В5, В6, В9, Е, F, биотин); фосфолипидов, так необходимых для строительства мембран новых клеток; ферментов; фитогормонов и других биологически активных веществ – значение такого кваса становится еще более весомым.

**Приготовление ржаного кваса от компании «CHOICE»** на основе «Солода ржаного ферментированного молотого» отличается простотой и заключается в следующем: 2 стол. ложки ржаного солода заливают одним литром кипяченой воды при температуре 60 градусов и дают настояться 1 час. Полученный экстракт сливают, добавляют 2 столовые ложки сахара, 3 – 5 грамм сухих дрожжей, наливают в бутылки и помещают на сутки в теплое место ( $t = +38^{\circ}\text{C}$ ). Затем также на сутки помещают в холодильник. После этого квас готов к употреблению.

**P.S. Или На заметку:** В последнее время настоящий квас подменяют квасным напитком. По вкусу и цвету их трудно отличить от оригинала. Однако квасным напитком не утолишь жажду и не сделаешь на нем окрошку. Основой квасного напитка чаще всего служит концентрат квасного сусле или концентрат кваса. К нему производители добавляют ароматизаторы, красители, консерванты, регуляторы кислотности. Такой состав кваса соответствует составу газировки и не обладает целебными свойствами.

