

это интересно

А квас я попрошу остаться...

Какой россиянин не любит холодный квас?

В такой интерпретации может звучать известное выражение. Этот славянский напиток прекрасно утоляет жажду. Его используют в качестве основы для популярного в народе холодного летнего блюда – окрошки.

Многие предпочитают покупать готовый квас – в бутылках, на розлив. На что обратить внимание при покупке упакованного напитка и какие требования предъявляются к продаже кваса из бочки? Вот какие разъяснения дают специалисты Роспотребнадзора.

А они в свою очередь напоминают, что квас производится по ГОСТу или техническим условиям, стандартам организаций. В «гостовском» не используются искусственные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества и ароматизаторы, синтетические и неорганические красители, подсластители и консерванты. Поэтому обращайте внимание на этикетки. В продаже может быть и квасной напиток. В его составе содержится много разных добавок. Согласно российскому ГОСТу, квас – это напиток с объемной долей этилового спирта не более 1,2 %, изготовленный в результате незавершенного спиртового и молочнокислого брожения сусла. В зависимости от технологии производства квас бывает: нефильтрованный – осветленный и неосветленный; фильтрованный – непастеризованный, пастеризованный, холодной стерилизации.

Самый популярный в народе – хлебный квас. Для его приготовления используются питьевая вода, сахар, концентрат сусла, дрожжи. Цвет хлебного кваса – коричневый, вкус – кисловатый освежающий, яркий благодаря насыщению напитка углекислым газом, с выраженным хлебным ароматом.

Квас – это пенный напиток. Допускается искусственное газирование натурального кваса. В этом случае углекислый газ выступает и в качестве консерванта. При встряхивании бутылки искусственно газированный квас пенится сильнее, пузырьки – мельче, и они быстро исчезают после прекращения тряски. В квасе натурального брожения пузырьки пены – крупнее и держатся дольше.

Если квас вообще не пенится, значит в нем не соблюдена требуемая ГОСТом норма

ма содержания двуокиси углерода.

Без осадка. В хорошем квасе осадка быть не должно. Он допускается в неосветленном нефильтрованном напитке.

Срок годности. Чем он меньше, тем натуральнее напиток. Срок годности кваса, а также условия его хранения устанавливает изготовитель.

Эта информация отражается на этикетке, в технологических инструкциях или рецептурах. Особенно нужно обращать внимание на срок годности кваса, не подвергнутого пастеризации или стерилизации. Процесс брожения в таком напитке, как отмечают специалисты, частично продолжается и после упаковки, содержание сахара уменьшается, а кислот, наоборот, растёт, из-за чего квас может стать слишком кислым. В пастеризованном и стерилизованном



квасе процесс брожения прекращается искусственно, что влияет на увеличение срока хранения.

Упаковка. Натуральный квас должен быть упакован в темную тару – солнечный свет приводит к снижению его качества.

Особых требований к таре пастеризованного и стерилизованного кваса не предъявляется.

Его могут разливать в бочки, кеги, пластиковые или стеклянные бутылки, алюминиевые банки. Нефильтрованный квас разливают в металлические бочки. Фильтрованный непастеризованный квас может быть в металлической бочке или пластиковой бутылке. У разливного кваса – короткий срок годности. Его нужно употребить не позднее трех дней с даты покупки. К реализации разливного кваса предъявляется ряд требований. В соответствии с действующим законодательством места размещения нестационарных торговых объектов, в том числе торговли квасом из изотермических емкостей в розлив, утверждаются органами местного самоуправления. На каждой торговой точке должно быть указано название организации, место ее нахождения и режим работы, информация о госрегистрации, а также фирменное наименование кваса; дата изготовления, состав; показатели пищевой ценности, рекомендации и ограничения по использованию; срок годности кваса при соблюдении герметичности упаковки и при ее вскрытии, условия хранения в обоих случаях. Потребитель может ознакомиться с документами, подтверждающими безопасность, качество и происхождение кваса и реализуемых напитков.

Обязательно наличие:

- ценников с указанием наименования товара, цены за единицу товара или за единицу его измерения;
- тентов для защиты от воздействия прямых солнечных лучей – как для продавца, так и емкости с квасом (с целью сохранения на период реализации потребительских, физико-химических показателей продукта);
- достаточного количества одноразовой посуды, помещенной в специальные упаковки (пакеты) на специальных подтоварниках (поддонах). Запрещается хранение упаковок с посудой на земле, асфальтовом покрытии;
- специальной емкости с крышкой для сбора использованной посуды.

Продавец при реализации кваса должен быть в санитарной одежде, иметь личную медицинскую книжку с результатами медицинского осмотра и гигиенической аттестации.

наши мысли

Слово - не воробей

Ошибки мышления, мешающие нам жить счастливо

Негативные мысли могут стать реальностью, но мы ведь этого не хотим, верно? Обращали ли вы внимание на свою речь? Между тем, язык, который мы используем в повседневном общении, напрямую влияет на наше собственное мироощущение, а также на то, как нас воспринимают окружающие. Это научный факт.

Если вам знаком термин «когнитивное искажение», то вы наверняка знаете, что иногда ввиду разных причин наш разум способен убедить нас в чем-то, что не имеет никакого отношения к действительности.

Когнитивные искажения часто ведут к негативным эмоциям, которые отравляют быт и не дают реализовать свой потенциал.

Генерализация частных случаев

Ситуация, когда на основе отдельно взятого события или случая, человек делает вывод, что так происходит «всегда» или, наоборот, «никогда».

У этого отклонения может быть множество проявлений. К примеру, вы пошли на свидание с симпатичной девушкой, но после этого все прекратилось, и теперь она не хочет брать трубку. Стоит ли сразу делать вывод о том, что вы отвратительный романтик, и ни одна женщина больше никогда не согласится провести с вами больше одной встречи?

Драматизация

Стремление видеть вещи

более или менее значимыми, чем они являются на самом деле, что постоянно порождает ощущение надвигающейся «катастрофы».

Одним из самых распространенных примеров подобного отклонения является ситуация, когда неопытный водитель (чаще девушка) садится за руль, попадает в небольшую аварию, после чего принимает решение навсегда отказаться от вождения. Дама уверена, что неприятные ситуации будут происходить с ней каждый раз, когда она будет выезжать на дорогу.

Научитесь различать ситуации, когда вы просто «делаете из мухи слона».

Наклеивание ярлыков

Закрепление за собой или другим человеком устойчивого негативного образа в связи с отдельно взятым событием.

Основная проблема «ярлыков» заключается в том, что они сильно искажают наше восприятие. Человек может надолго остаться в сознании надменным хамом, в то время как он просто

сильно спешил по делам и не имел возможности поздороваться. Во-вторых, этот феномен может порождать сильные негативные эмоции. Ты провалил всего лишь один тест, но твой мозг делает вывод, что ты – законченный неудачник.

Нужно научиться объективно описывать само поведение как отдельно взятый факт.

Необоснованные умозаключения

У этого когнитивного искажения два проявления. Первое заключается в том, что человек пытается читать чужие мысли и изначально делает вывод, будто люди настроены к нему негативно. Субъект настраивает себя соответствующим образом, и уже тогда люди действительно поворачиваются к нему спиной.

Второе проявление выражается в склонности безосновательно делать негативные предсказания относительно будущих событий, что, как правило, в итоге и происходит. Оба варианта явно «программируют» на негатив, так что это пря-

мая дорога к поражению. Старайтесь опираться на реальные факты. Важно понять, что мы не в состоянии думать за других людей и уж точно не способны предсказывать будущее, особенно основываясь на «пустых» умозаключениях.

Отрицание позитива.

Нежелание замечать положительные моменты, а также собственные достижения и успехи.

Гордость за собственные успехи – не есть заносчивость. Каждый из нас время от времени заслуживает признания за то, в чем он особенно хорош.

Ментальный фильтр

Сосредоточенность на отдельно взятом негативном аспекте, который в конечном итоге рушит весь приятный опыт и позитив. фильтр усиливает негативный опыт, и отсеивает все хорошее. Часто это результат чересчур завышенных ожиданий. К примеру, школьница, всегда учащаяся на одни лишь пятерки, внезапно получает «тройку». Очень вероятно, что шок от подобного события затмит все ее предыдущие достижения за четверть, в то время как для ее соседа по парте это будет вполне привычное дело. Как говорится, все познается в сравнении – важно помнить об этом.

Страницу подготовила
Марина Джумакаева

к вашему столу

Шакшука

Яйца - 4 шт.
Помидоры - 5 шт.
Перец болгарский - 1/2 шт.
Перец чили свежий - 1/2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Чеснок - 3 зубчика
Сахар - 1 ч. ложка
Паприка слад. - 1 ч. ложка
Перец черный горошком - 6 шт.
Перец белый горошком - 5 шт.
Кориандр, зерна - 10 шт.
Базилик сухой - 1 ч. ложка
Зелень петрушки - 1 ч. ложка
Лук зеленый - 1 ч. ложка
Соль - по вкусу
Масло раст. - для жарки

Сладкий перец мелко нарезать. Измельчить лук. Мелко нарезать чеснок. Острый перец очистить от семян и тоже измельчить. Помидоры нарезать вместе с семенами.

Растереть в ступке все специи: два вида перца, кориандр, базилик и паприку.

На разогретую сковороду налить растительное масло, обжарить чеснок и горький перец в течение 2-3 минут.

Добавить лук. Туда же отправить болгарский перец и 1 ч.ложку сахара. Добавить помидоры. Тушить на маленьком огне 8 минут, добавить все специи и соль.

Ложкой в тушеных овощах для каждого яйца сделать небольшое углубление и вылить туда яйца.

Продолжать жарить шакшуку на небольшом огне 5-6 минут, до готовности. Яичный белок должен побелеть, а желток должен остаться жидким.

Перед подачей шакшуку посыпать зеленью. Подавать на сковороде.



Маффины с красной смородиной

Смородина красная - 200 г
Масло сливочное - 100 г
Сахар - 100 г
Яйца куриные - 2 шт.
Сметана - 50 г
Мука пшеничная - 150 г
Разрыхлитель - 0,5 пакетика
Ванилин - по вкусу
Масло растительное - для смазывания формочек

Взобьем сливочное масло с сахаром. Добавим яйца по одному, сметану и тщательно взобьем смесь.

Просеянную муку соединим с ванилью и разрыхлителем.

Постепенно добавим в смесь муку с разрыхлителем и ванилью. Взбивать в течение 5 минут.

Формы для маффинов смазать растительным маслом.

В формы зальем по 1 столовой ложке теста, затем положим по 8-10 ягодок смородины и сверху - по 1 чайной ложке теста.

Выпекать маффины будем в предварительно разогретой до 175 градусов духовке в течение 30 минут.

