

Рацион

На самом деле соки имеют свою историю. Этот напиток такой же древний, как чай или кофе. Правда, про соки не так много исторических свидетельств, напиток этот более приземлённый.

В свитках, найденных у Мёртвого моря, упоминается затиранье граната и инжира древним племенем из Израиля, известным как ессеи. Там говорится, что гранатовый сок придаёт им силы. Вероятно, это самая ранняя историческая запись о соке.

Письменные сведения о соках из различных фруктов и ягод принадлежат древнегреческим писателям. Известно, что греки и римляне плоды фруктовых деревьев употребляли не только в пищу, но и запасали в виде соков как лекарство при некоторых болезнях. Особой популярностью у греков и римлян пользовались соки из малины, богатые минеральными солями (железом, калием, медью), пектином, клетчаткой, витаминами С, В, В2, РР, фолиевой кислотой, каротином.

В древности собранные ягоды и фрукты перетирали с сахаром, продлевая срок жизни полезных для организма веществ на несколько месяцев.

Соки также были известны в Древнем Китае и в Древней Руси. Наши предки особенно ценили плоды облепихи, которая в диком виде произрастала в долинах и поймах рек на юге европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Из-за высоких пищевых, особенно вкусовых, качеств облепихи, в Сибири ягода получила название «сибирский ананас». Сок облепихи считался незаменимым средством при профилактике и лечении гиповитаминозов. Для длительного хранения сок, полученный из свежих ягод и фруктов, подвергали температурной обработке, впоследствии добавляя в полученный напиток мёд.

Античность и средневековье

В период античности и средневековья люди, конечно, употребляли соки из свежесжатых фруктов, но исключительно в южных странах, где водились эти самые фрукты. Тем не менее, для утоления жажды люди пили в основном воду, а для развлечения у греков и римлян больше всего ценилось вино, в то время как северные европейские народы отдавали предпочтение пиву.

1910–1920 годы

Примерно в начале XX века началось второе рождение соков. Произошло оно с изобретением пастеризации, позволяющей хранить полученные соки длительное время, что сделало возможным их коммерческое производство и продажу. Пастеризация убивает микроорганизмы, вызывающие порчу или брожение фруктов и овощей, делает сок пригодным для употребления длительное время.

В 1920 годах врач по имени Макс Герсон разработал свою собственную диету на основе органических свежих фруктов и овощей. Эта диета до сих пор считается полезной при лечении рака. Многие другие травники и практикующие врачи обнаружили, что сок из свежих трав и мягких фруктов обладает целебными свойствами. В это время всё больше людей открывают пользу соков и начинают употреблять этот напиток.

Сок: от древности до наших дней

Считается, что приготовление соков – сравнительно недавняя традиция

1950–1970 годы

Примерно в середине 1950 годов была изобретена первая соковыжималка, получившая название Champion. Распространение домашних соковыжималок способствовало и росту употребления домашних соков.

На это время приходится скачкообразный рост популярности соков. Дэйв Отто открыл первый сок-бар в Калифорнии рядом с двумя спортивными залами, и он оказался чрезвычайно успешным. Его философия здоровья помогла дать толчок повальному увлечению свежими соками и смузи.

Наше время

Соки не теряют своей популярности. Их можно найти на полках всех магазинов. В рознице самыми популярными являются: апельсиновый, персиковый, ананасовый, яблочный и томатный соки. Можно попробовать соки и из более экзотических фруктов. Но лучше магазинного пастеризованного сока всегда будет собственный домашний сок, приготовленный на соковыжималке из свежих фруктов.

Соки в СССР

В 1936 году нарком пищевой промышленности СССР Анастас Микоян и ещё несколько специалистов наркомата отправились в США с тем, чтобы изучить достижения американских коллег и перенять опыт. Послов снабдили крупной суммой в валюте и европейскими костюмами взамен френчей. Два месяца Микоян с коллегами колесили по Соединённым Штатам, исследуя массовое производство котлет для «хамбургеров», вникая в тонкости приготовления сгущённого молока и соусов для салатов. Анастас Иванович обратил внимание на привычку американцев пить апельсиновый сок по утрам. И

воспылал желанием сделать сок подлинно народным продуктом для советских граждан, чем и занялся по призыву на родину. Руководство курса на национальную «сокозацию» одобрило, но была одна проблема. Острый дефицит апельсинов. Африканские страны тогда ещё не встали на социалистическую тропу, и обменять по бартеру апельсины на оружие и тракторы не представлялось возможным. Замену нашли быстро – помидоры. Помидоров было полно. Разливать сок стали в знаменитые трёхлитровые банки с неказистой этикеткой. Собственно, ради этих банок многие сок и покупали – для домашнего консервирования. Между тем по нынешнему меркам это был напиток весьма высокого качества. Сок производили только путём прямого отжима, никаких концентратов и химических добавок. Ассортимент расширился в начале 60-х годов. В стране появилось много новых фруктоперерабатывающих заводов, и к середине 1970-х по ГОСТу выпускали уже вишнёвый, виноградный, клюквенный, яблочный, гранатовый, грушевый, сливовый и даже черешневый соки. Появи-

лась и новая тара – бутылки по 0,7 литра.

Можно было выпить и один стаканчик. Для этого следовало зайти в павильон «Соки-воды» или в специальный отдел в гастрономе. А во время Московской Олимпиады граждане познакомились с удобной упаковкой объёмом 200 граммов. В Финляндии закупили огромное количество тетрапаковских пакетов с трубочкой.

Выстроенная соковая индустрия рухнула с распадом Союза. Поскольку садоводство было развито в основном в Молдавии и Украине, Россия осталась практически без сырьевой базы. Да и краснодарские сады оказались запущенными. Заводы лишились средств производства и закрылись. Так страна превратилась в рынок сбыта, и на отечественные прилавки хлынули дешёвые импортные соки, разведённые из порошков.

В 1992 году началась экспансия на российский рынок импортной соковой продукции в «модной» картонной асептической упаковке. 1990 годы ознаменовались появлением на праздничных столах россиян соков из «заморских» фруктов, таких, как апельсины и ананасы.

В 2000-х соковый рынок современной России переживал бурный рост. После кризиса 1998 года многие иностранные фирмы покинули российский рынок, освободив тем самым место для развития национальных производств.

Виды соков

Свежесжатый сок производят в присутствии потребителей с помощью ручной или механической обработки плодов или других частей растений.

Сок прямого отжима – изготовленный из доброкачественных спелых фруктов и овощей, прошедший пастеризацию и разлитый в асептические пакеты или стеклянную тару.

Восстановленный сок – произведённый из концентрированного сока и питьевой воды, который поступает в продажу в асептической упаковке.

Согласно российскому законодательству «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей» под соком следует понимать «жидкий пищевой продукт, который способен к брожению, получен из съедобных частей доброкачественных, спелых, свежих или сохранившихся свежими либо высушенных фруктов и (или) овощей путём физического воздействия на эти съедобные части и в котором в соответствии с особенностями способа его получения сохранены характерные для сока из одноимённых фруктов и (или) овощей пищевая ценность, физико-химические и органолептические свойства».

Концентрированный сок – произведён путём физического удаления из сока прямого отжима части содержащейся в нём воды в целях увеличения содержания растворимых сухих веществ не менее чем в два раза по отношению к исходному соку прямого отжима. При производстве концентрированного сока может быть применён процесс экстракции сухих веществ из измельчённых фруктов и (или) овощей той же партии, из которых предварительно был отделён сок, посредством питьевой воды при условии, что продукт данной экстракции добавляется в исходный сок до этапа концентрирования внутри одного поточного технологического процесса. В концентрированный сок могут быть добавлены концентрированные натуральные ароматизаторы, вещества, произведённые из одноимённого сока либо из одноимённых фруктов или овощей.

Диффузионный сок – произведён путём извлечения с помощью питьевой воды экстрактивных веществ из свежих фруктов и (или) овощей либо высушенных фруктов и (или) овощей одного вида, сок из которых не может быть получен путём их механической обработки. Диффузионный сок может быть подвергнут концентрированию, а затем восстановлению. Содержание растворимых сухих веществ в диффузионном соке должно быть не ниже уровня, установленного для восстановленных соков.

По внешним признакам натуральные соки подразделяют на осветлённые и неосветлённые (со взвесьями). Наиболее дорогими и качественными по праву считаются марочные соки, их производят из специально отобранных сортов фруктов и овощей.

По питательности осветлённые соки уступают аналогичным напиткам с мякотью (массовая доля не более 55 процентов), они имеют повышенное содержание витамина С, поскольку их не принято разбавлять сахарных сиропом.

Группы соков

Фруктовые соки: абрикосовый, апельсиновый, виноградный, гранатовый, сливовый, яблочный.

Ягодные соки: из крыжовника, из чёрной смородины.

Овощные соки: капустный, морковный, свекольный, томатный, тыквенный.

Соки деревьев: берёзовый, кленовый.



© Евгений Рухмалёв