

«ВКУС РУССКИХ ЛЮДЕЙ ИСПОРЧЕН САХАРОМ, — ЗАМЕТИЛ КАК-ТО В РАЗГОВОРЕ ОДИН ИЗ НАШИХ АВТОРОВ, — НУ КТО ЕЩЕ ПЬЕТ СЛАДКОЕ ШАМПАНСКОЕ, КРОМЕ НАС?» Действительно, по количеству сладких алкогольных напитков наша страна, наверное, была бы на пике «кривой сладости», если бы кто-то удосужился такую нарисовать

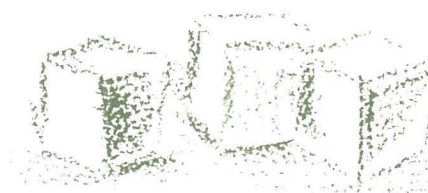
# Сладкий туман

или откуда берётся сахар в алкоголе

ЭРКИН  
ТУЗМУХАМЕДОВ



Что же такое «сахар» в алкоголе и как на самом деле оценить «сласть» в разных по происхождению и методу изготовления алкогольных напитках, мы и решили выяснить. СССР был одной из немногих стран мира, в которой согласно государственным стандартам (ГОСТ), на этикетку выносилась не только информация о содержании алкоголя, но и процентное содержание сахара. (Сахар в напитках изменяется в граммах на 100 см<sup>3</sup>.) В других странах, как правило, указывается лишь класс напитка — сухой, полусухой, десертный. При этом, содержание сахара в алкогольных напитках может варьироваться от 0% до 60% и даже более процентов. Современные жители мегаполисов, озабоченные сбалансированностью своей диеты, порой очень много внимания уделяют углеводам в еде, стараясь ограничивать их прием даже в алкогольных напитках. Только вот этот «сахар» может быть разным и далеко не всегда корректно сравнивать сахар искусственно



сделанного ликера, крема или бальзама с добавлением больших порций сахарозы и натурального сладкого виноградного вина или, скажем, виски, коньяка и пива, где сахар появляется естественным путем.

СОВРЕМЕННЫЕ ЖИТЕЛИ МЕГАПОЛИСОВ, ОЗАБОЧЕННЫЕ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬЮ СВОЕЙ ДИЕТЫ, ПОРОЙ ОЧЕНЬ МНОГО ВНИМАНИЯ ПРИДАЮТ УГЛЕВОДАМ В ЕДЕ, СТАРАЯСЬ ОГРАНИЧИВАТЬ ИХ ПРИЕМ ДАЖЕ В АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКАХ



Сахар, который большинство из нас употребляет в пищу — белый рафинированный сахар — это очищенная, без примесей, сахароза. Сахаров, между тем, в природе множество — глюкоза, рафиноза, арабиноза, фруктоза, лактоза, мальтоза, галактоза и др. По химической формуле они отличаются количеством углеродных колец — т.н. моносахара



Сахар просто добавляют в алкогольную смесь наряду с другими компонентами.

# АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ПО СОДЕРЖАНИЮ САХАРА В ГРАММАХ НА 100 СМ<sup>3</sup>:

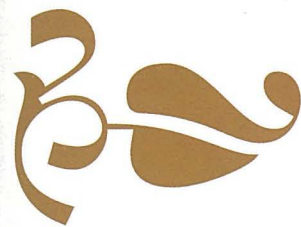
Этиловый спирт ректификат	0%
Водка	0,2–0,5%
Шампанское брют	0,1–0,5%
Ром, виски, коньяк	до 3%
Сухие виноградные вина	до 3%
Пиво	4–10%
Игристые вина	6–10%
Десертные и крепленые вина	до 30%
Наливки и фруктово-ягодные вина	до 40%
Ликеры и кремы	до 60%



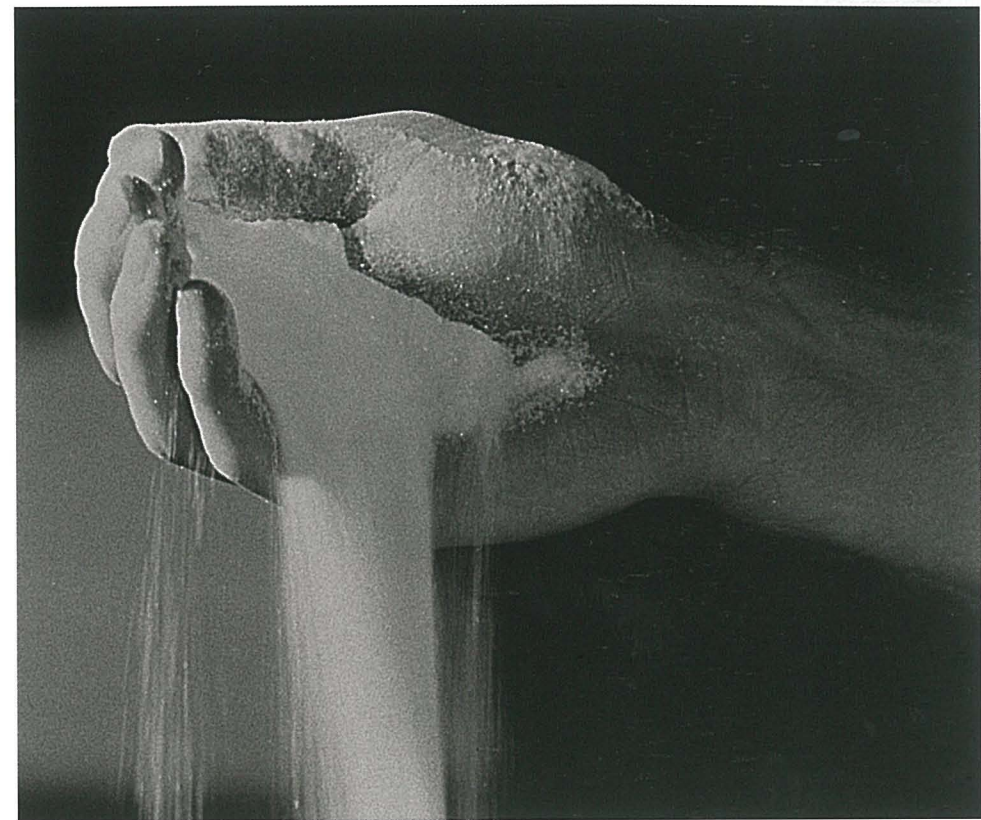
В ВИСКИ, КОТОРЫЙ 5 ЛЕТ ПРОВЕЛ В ДУБОВОЙ БОЧКЕ, СОДЕРЖАНИЕ МОНОСАХАРОВ—КСИЛОЗЫ, АРАБИНОЗЫ, ФРУКТОЗЫ, ГЛЮКОЗЫ, МАННОЗЫ, РАМНОЗЫ И ДРУГИХ—БЫЛО В 3 РАЗА БОЛЬШЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ВИСКИ, ВЫДЕРЖАННЫМ В БОЧКЕ 1 ГОД. Теперь представьте себе, сколько сахара в 10-летнем виски.

имеют в составе 6 атомов углерода, дисахариды—12, олигосахариды—18 и т.д. Для нас они отличаются степенью сладости (к примеру, на вкус, фруктоза в два раза слаще, чем сахароза), легкостью и/или вообще возможностью усвоения организмом. Например, организму, прежде чем утилизировать этот самый сахар-рафинад, сначала нужно его расще-

пить до глюкозы и фруктозы, что само по себе требует усилий. Фруктоза—это основной сахар, который содержится во фруктах, овощах и в меде. Именно она является главным «топливом», приводящем в движение мужские сперматозоиды. (Мужской организм вырабатывает фруктозу в своей воспроизводительной системе.) Кроме того, фруктозу вводят внутривенно при алкогольном отравлении. В общем, образуется замкнутый круг—из винограда (фруктозы) делают алкоголь, при отравлении которым, фруктозу, чтобы излечиться, вводят в организм. Все сахара—углеводы, являющиеся вариациями на тему СН<sub>2</sub>О, и состоят в родстве с крахмалом, клетчаткой и гемицеллюлозой. Организм



человека в состоянии переварить крахмал, но не целлюлозу. Многие животные, однако, с удовольствием питаются целлюлозой. Молодые побеги деревьев и кора—отличная пища для кроликов, зайцев и коз. В определенных условиях целлюлоза может редуцироваться до вполне съедобного сахара, как это происходит в случае выдержки крепких спиртных напитков—виски, бренди, рома—в дубовых бочках. В процессе выдержки алкоголя в дубе происходит гидролиз целлюлозы, в результате чего образуется глюкоза. Именно поэтому старые, выдержанные коньяки и виски имеют такие длинные и жирные «ножки»—так называют капли, стекающие по стенкам бокала. (Кстати, если вы нальете чистый этиловый спирт в бокал, то «ножек» не увидите.) Неразбавленный этиловый спирт—самый сухой из всех алкогольных напитков и вообще не содержит сахара. А вот водка, которая фактически является водно-спиртовой смесью, ведет себя в бокале по-другому, как правило, оставляя «ножки» на стенках сосуда и сладкий привкус во рту. Вы спросите, а откуда же в водке сахар? Дело в том, что большинство современных водок делают с добавлением сахара, или глицерина. Это самый простой способ «сгладить» грубость и резкость вкуса смеси спирта и воды. На профессиональных дегустациях «слишком сладкие» водки, как правило, вообще не оцениваются и снимаются с дегустаций. Как, например, это произошло недавно с французской водкой Grey Goose на дегустации, организованной «Винной картой». По ГОСТу «сладость» водок должна быть нулевой, но на практике она составляет примерно 0,2%. А если вы возьмете так называемые «специальные водки» и новоявленные «горилки», то процентное содержание сахара в таких напитках еще выше, поскольку в их состав входят всевозможные морсы, мед и разные фруктовые вытяжки. Что же касается виски, то сахар в нем, как мы уже выяснили, появляется естественным образом. Мало того, что в составе начального спирта уже присутствует сахар, он образуется еще и в процессе выдержки. В данный момент я работаю над диссертацией, посвященной проблемам производства виски

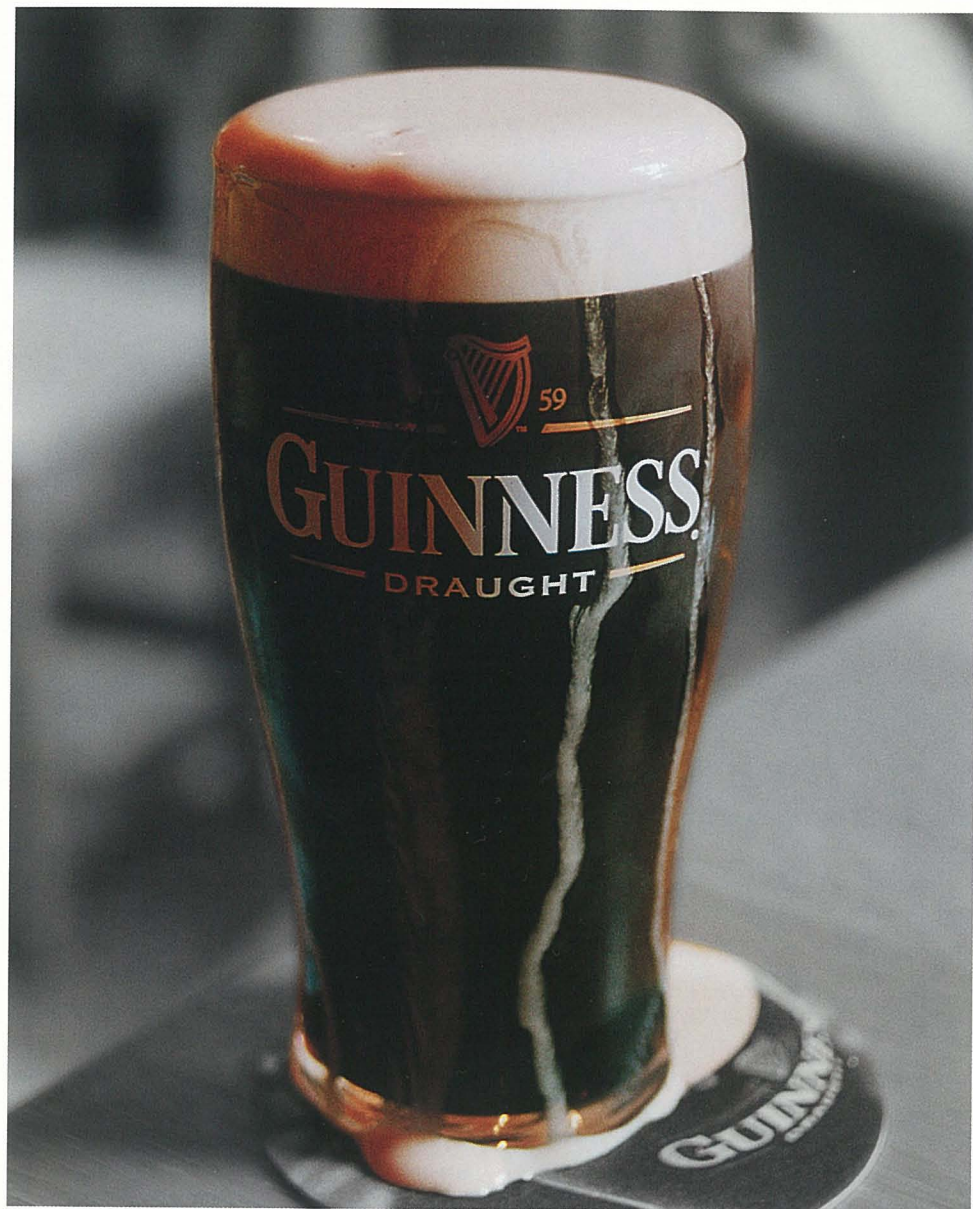


Белый рафинированный сахар,—это очищенная, без примесей, сахароза.

и опытные исследования показали, что содержание сахаров в опытных образцах с возрастном возрастет. В виски, который 5 лет провел в дубовой бочке, содержание моносахаров—ксилозы, арабинозы, фруктозы, глюкозы, маннозы, рамнозы и других—было в 3 раза больше по сравнению с виски, выдержанным в бочке 1 год. Теперь представьте себе, сколько сахара в 10-летнем виски. По законам Соединенного Королевства в виски запрещено добавлять что-либо, кроме карамели (жженого сахара) для корректировки цвета, да и то, максимальный объем ее не должен превышать 1%. В США при производстве бурбонов и теннессииского виски закон также запрещает вмешиваться в естественный божественный природный процесс выдержки. Но в Америке, в отличие от Шотландии, для выдержки виски используют только новые, более богатые природными соками бочки. Следовательно, американский виски, при одинаковом с шотландским возрасте, будет содержать значительно больше сахара. Виноградные дистилляты сами по себе, благодаря неполной ферментации суслу, содержат остаточный сахар, содержание которого возрастает по мере выдержки. Однако, в бывшем

СССР в него нередко добавляли обычный белый рафинированный сахар и большая часть «советских бренди» содержала до 3% сахара. Сегодня большая часть «коньяков», производимых в странах СНГ, имеет от 0,5% до 3% сахара. Но в настоящие коньяки,—такowymi по европейскому законодательству могут называться лишь напитки, сделанные в регионе Коньяк, Франция,—сахар не добавляют, поэтому они значительно суше российских аналогов. Вина, самые натуральные и чистые продукты природы, также могут содержать весьма высокий процент сахара. Это зависит от сорта винограда, климатических условий, а также метода обработки вина. Классическое французское шампанское—брют—содержит, как правило, 0,1–1,0% сахара. А популярное в России полусладкое—до 6–7%. В сладком—процент сахара доходит до 10. Самая распространенная в России импортная «шипучка»—итальянское Asti Spumante содержит 6–9% сахара. Сухие вина содержат не более 3% сахара, а вот сухие вермуты около 4%, а сладкие вермуты—от 15% и более. Сухой херес типа Fino может содержать 1,5% сахара, а самый тяжелый и густой тип хереса, который делается из заизюмленного винограда Pedro Ximenez, может содержать 30 и более процентов сахара. Еще раз подчеркнем, что сахар в натуральных винах—не сахароза, которая обычно берется за эквивалент содержания сахара.





Corbis / RFG

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИВА НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ТОЛЬКО ЭТИМИ УГЛЕВОДАМИ (САХАРАМИ)** ☞ В настоящем, живом, свежем пиве, целое море жизненно необходимых организму микроэлементов и витаминов ☞

В общем, могу вам точно сказать, что из самых сладких сортов пива — ирландский Guinness.



Сахароза в чистом виде содержится в основном в крепленых винах и в различных ликерах, наливках и кремах. Сахар просто добавляют в алкогольную смесь наряду с другими компонентами. Озабоченным вопросами диеты стоит в первую очередь задуматься перед употреблением именно этих напитков. Много сахара в «Рижском бальзаме» (впрочем, в его составе кроме чистого сахара есть мед, фруктовые и ягодные взвары), и еще больше в некогда модном эстонском *Vannaa Tallin* (ликер «Старый

Таллин») — 34% сахара. Популярная в советские времена «Запеканка» по ГОСТу имела 40% сахара, похожий на нее напиток «Спотыкач» — 41%. Самый высокий процент сахара имеют так называемые «кремы» — густые алкогольные напитки на основе молочных продуктов, фруктовых, ягодных и других ликерах. Это напитки типа *Bailey's, Kahlua, Midori*. Очень много сахара бывает в ликерах на фруктовой основе, таких как *Quantro*, или на травяной, как *Benedectine*. В кремах и ликерах может содержаться до 60% сахара.

В отдельной категории находится пиво. Его, как известно, делают в основном из ячменя. Ячменные зерна содержат крахмал, который, благодаря ферментам, в процессе производства превращается в растворимые сахара. К сожалению, содержание сахара в пиве никто никогда не указывает. Обычно указывают лишь содержание алкоголя и показатель, называемый «экстрактивность начального сусла» (то есть сухой остаток), которая в зависимости от типа пива может составлять от 4% до 20%. Именно это начальное сусло содержит множество углеводов, среди которых много простых моносахаров. Сколько на самом деле остается их в готовом пиве производитель не считает нужным сообщать потребителю. Между тем известно, что степень сбраживаемости этого самого «начального сусла» может составлять от 40% до 60% в зависимости от сорта пива. И зная исходные данные и параметры, можно, очень приблизительно, просчитать и итоговый «сахар пива». В общем, могу вам точно сказать, что самые сладкие сорта пива — это ирландский *Guinness*, многочисленные бельгийские эли и все портеры.

Энергетическая ценность пива не ограничивается только этими углеводами (сахарами). В настоящем, живом, свежем пиве, целое море жизненно необходимых организму микроэлементов и витаминов. Пиво — богатейший источник витаминов группы В (ниацин, фолиевая кислота и т.д.). Проблема лишь в том, что в современной России практически не осталось настоящего живого пива. Все крупные пивные заводы производят консервированное или, в лучшем случае, пастеризованное пиво (срок жизни — до 2 лет, а может и более), в котором все полезное, в том числе и живые, легко усвояемые витамины, убиваются. Так называемый метод «холодной фильтрации» для питательности пива ничуть не лучше пастеризации. Какая разница, чем убивать живые дрожжи — холодом или жаром? Питательная ценность такого пива близка к нулю. В нем остаются лишь углеводы, которые так заботят тех, кто хочет похудеть... W

Бутик «Вельд-21»: Звенигородское шоссе 3  
тел./факс: (095) 253-6163, 727-3929/28  
ул. Новослободская 46 тел.: 978-0159  
www.veld21.ru

Достаточно сделать всего лишь  
глоток, чтобы ощутить полную  
гармонию незабываемых  
ароматов ячменных зерен,  
зеленой травы и вкусов моря!

