

## 10 интересных фактов о киселе

### Чего мы не знаем об этом традиционном русском напитке.

Кисель знаком нам с детства: его часто готовили дома, давали в детских садах и школах. Кто-то не любит напиток из-за текстуры, другие, наоборот, ценят его обволакивающий эффект и приятный вкус. Сегодня расскажем о киселе подробнее.

Изначально так называли блюда или напитки студенистой консистенции, сделанные на основе крупы и крахмала. Слово произошло от созвучного «кислый», так как зерновую смесь и воду традиционно заквашивали.

1. Кисели в Древней Руси варили на овсяной, ржаной или пшеничной муке. Для сладкого вкуса в них добавляли мёд и разные травы. Часто кисель употребляли не в виде напитка, а как полноценное блюдо, делая его густым, похожим на студень или кашу. Такое угощение подавали на праздниках.
2. Кисель упоминается в «Домострое» – сборнике семейных правил и рекомендаций по ведению домашнего хозяйства. Его создал в середине XVI века духовный наставник и сподвижник Ивана Грозного протопоп Сильвестр. В книге приводятся примеры еды «для богатых» – это мясные и рыбные блюда, мучные изделия и сладости, напитки (морсы, квасы, медовые взвары, ягодные муссы). А также постные блюда «для нищих» – к ним как раз относятся кисель, квашеная капуста, крупа и другие.
3. В это же время на улицах городов стали появляться кисельщики, которые популяризировали напиток и сделали из него востребованный стритфуд. Готовое питьё продавали из бочек на базарах и в других людных местах.
4. Некоторые улицы, где жили или собирались кисельщики, до сих пор носят соответствующие названия: например, Кисельный тупик или Большой Кисельный переулок в Москве.
5. В XIX веке благодаря агроному Андрею Болотову в России появился дешёвый картофельный крахмал и ассортимент тягучих напитков расширился. Начали готовить привычные нам ягодные и фруктовые густые компоты, которые также называли киселями.
6. В поваренной книге Софьи Андреевны Толстой есть рецепт популярного в то время шоколадного киселя: шоколад терли, смешивали с крахмалом и сахаром, разводили молоком, нагревали до загустения и подавали со сливками.
7. Сегодня самый популярный кисель – ягодный. Его полезные свойства зависят от состава. Например, в клюквенном или облепиховом много витамина С; в рябиновом – рекордное количество витамина А; черничный – чемпион по объёму витамина К, который регулирует свёртываемость крови; в вишневом – много кремния, необходимого для здоровья костей, ногтей и волос.
8. Калорийность киселя зависит от рецепта, а точнее, количества крахмала и сахара в составе. В среднем варьируется от 50 до 350 ккал на 100 г.
9. Кисель входит в рацион космонавтов и пользуется спросом на орбите. Его, как и другие продукты, доставляют не в тубиках, а в сублимированном виде: на Земле готовят как обычно, а потом резко охлаждают, используя шоковую заморозку -35 градусов. После чего кисель запаивается в вакуумную упаковку. Перед употреблением напиток космонавты откруывают ее, добавляют воды и с удовольствием пьют.