

22-723

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Министерство высшего образования и науки Российской Федерации
Федеральный научный центр пищевых систем им. В.М. Горбатова РАН
Федеральный исследовательский центр картофеля имени А.Г. Лорха
Всероссийский научно-исследовательский институт крахмалопродуктов

В.В. ЛИТВЯК, Ю.Ф. РОСЛЯКОВ, Н.Д. ЛУКИН,
Л.Б. КУЗИНА, Л.Г. КУЗЬМИНА

22-00723

Кисель - жидкая еда

НАУЧНО-ИННОВАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
КРАСНОЯРСК, 2021

Министерство высшего образования и науки Российской Федерации
Федеральный научный центр пищевых систем им. В.М. Горбатова РАН
Федеральный исследовательский центр картофеля имени А.Г. Лорха
Всероссийский научно-исследовательский институт крахмалопроductов

**В.В. Литвяк, Ю.Ф. Росляков, Н.Д. Лукин,
Л.Б. Кузина, Л.Г. Кузьмина**

Кисель – жидкая еда

Научно-инновационный центр
Красноярск, 2021

УДК 664.859
ББК 36.98+36.991
К44

Рецензенты:

Домаш Валентина Иосифовна,
главный научный сотрудник сектора метаболизма и
функций белков растений ГНУ «Институт экспериментальной ботаники
им. В.Ф. Купревича НАН Беларуси», доктор биологических наук
Мазур Анатолий Макарович,
профессор кафедры «Технологии технического обеспечение
процессов переработки сельскохозяйственной продукции»
УО «Белорусский государственный аграрный университет»,
доктор технических наук, профессор

Литвяк, Владимир Владимирович.

К44 Кисель – жидкая еда / В.В. Литвяк, Ю.Ф. Росляков, Н.Д. Лукин, Л.Б. Кузина, Л.Г. Кузьмина. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2021. – 356 с.

ISBN 978-5-907208-74-2

DOI: 10.12731/978-5-907208-74-2

В книге описана история появления киселя, дана общая характеристика киселя, приведена технология промышленного производства сухих сладких киселей и характеристика основных ингредиентов киселей (нативного крахмала, сахарозы и воды). Представлено большое количество кулинарных рецептов приготовления киселей овсяные, рисовые, ячменные, льняные, конопляные, зерновые, хлебные, квасные и из семян чиа, гороховые, чечевичные, соевые, а также простые сладких киселей из черной смородины, клюквы, малины, вишни, черешни, крыжовника, лимона, фиников, кизила, абрикосов, кураги, шиповника, бузины, облепихи, ежевики, калины, голубики, шавеля, тыквы, ревеня, черники, яблок, апельсин, груш, костяники, моркови, морошки, черемухи, меда, дыни, персиков, клубники, красной смородины, брусники, винограда, арбуза, грейпфрута, свеклы, земляники, рябины красной, ананаса, айвы, мандарин, слив, бананов, манго, авокадо, сухофруктов, боярышника, киви, черноплодной рябины, хурмы, шелковицы, маракуйи, граната, ирги, картофеля, топинамбура, сложных сладких киселей и киселей сладких из молочных продуктов. Для всех ингредиентов приводимых в рецептах киселей даны таблицы химического состава и калорийности. Представлены рецепты киселей на растительных настоях (на настоях лекарственных растениях и на чае), целебного киселя «Синий крахмал» или «Синий йод». Приведены правила получения нативного (картофельного и кукурузного) крахмала, а также правила заваривания крахмального клейстера. Подробно описано возможное использование киселей в диетологии – в диетах для похудения.

Данная книга может представлять интерес для пищевых технологов, работников сферы общественного питания, шеф-поварам, а также широкому кругу читателей интересующихся приготовлением вкусных и полезных блюд – киселей с минимальными затратами времени.

Издание поддержано грантом Фонда содействия инновациям (Договор 171001У 2021 от 19.11.2021, заявка У-75706, конкурс УМНИК-21 (Архипелаг) / Москва, Архипелаг - 2021)

ISBN 978-5-907208-74-2

© Коллектив авторов, 2021

© Оформление.

Научно-инновационный центр, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
1. Общая характеристика киселя	8
1.1. История появления киселя.....	8
1.2. Общая характеристика киселя.....	16
1.3. Технология промышленного производства сухих сладких киселей.....	23
1.4. Характеристика основных ингредиентов киселей.....	28
1.4.1. Характеристика нативного крахмала.....	28
1.4.2. Характеристика сахарозы.....	39
1.4.3. Характеристика воды.....	43
1.4.4. Характеристика других ингредиентов киселей.....	46
2. Кулинарные рецепты киселей из зерновых и бобовых.....	54
2.1. Кисели овсяные.....	54
2.1.1. Кисели овсяные из хлопьев.....	54
2.1.2. Кисели овсяные из муки.....	73
2.1.3. Кисели овсяные из цельного овса.....	77
2.2. Кисели рисовые.....	82
2.3. Кисели ячменные.....	91
2.4. Кисели льняные.....	95
2.5. Кисели конопляные.....	104
2.6. Кисели зерновые.....	107
2.7. Кисели хлебные и квасные.....	120
2.8. Кисели из семян чиа.....	123
2.9. Кисели гороховые.....	128
2.10. Кисели чечевичные.....	139
2.11. Кисели соевые.....	144
3. Кулинарные рецепты сладких киселей.....	146
3.1. Простые сладкие кисели.....	146
3.1.1. Кисели из черной смородины.....	146
3.1.2. Кисели из клюквы.....	148
3.1.3. Кисели из малины.....	151
3.1.4. Кисели из вишни.....	155
3.1.5. Кисели из черешни.....	157
3.1.6. Кисели из крыжовника.....	160
3.1.7. Кисели из лимона.....	161
3.1.8. Кисели из фиников.....	164
3.1.9. Кисели из кизила.....	167
3.1.10. Кисели из абрикосов.....	169
3.1.11. Кисели из кураги.....	172
3.1.12. Кисели из шиповника.....	175
3.1.13. Кисели из бузины.....	176

3.1.14.	Кисели из облепихи.....	180
3.1.15.	Кисели из ежевики.....	182
3.1.16.	Кисели из калины.....	183
3.1.17.	Кисели из голубики.....	186
3.1.18.	Кисели из щавеля.....	188
3.1.19.	Кисели из тыквы.....	190
3.1.20.	Кисели из ревеня.....	191
3.1.21.	Кисели из черники.....	192
3.1.22.	Кисели из яблок.....	196
3.1.23.	Кисели из апельсин.....	199
3.1.24.	Кисели из груш.....	201
3.1.25.	Кисели из костяники.....	205
3.1.26.	Кисели из моркови.....	206
3.1.27.	Кисели из морошки.....	209
3.1.28.	Кисели из черемухи.....	211
3.1.29.	Кисели из меда.....	212
3.1.30.	Кисели из дыни.....	214
3.1.31.	Кисели из персиков.....	215
3.1.32.	Кисели из клубники.....	219
3.1.33.	Кисели из красной смородины.....	221
3.1.34.	Кисели из брусники.....	224
3.1.35.	Кисели из винограда.....	226
3.1.36.	Кисели из арбуза.....	228
3.1.37.	Кисели из грейпфрута.....	231
3.1.38.	Кисели из свеклы.....	233
3.1.39.	Кисели из земляники.....	235
3.1.40.	Кисели из рябины красной.....	237
3.1.41.	Кисели из ананаса.....	238
3.1.42.	Кисели из айвы.....	240
3.1.43.	Кисели из мандарин.....	242
3.1.44.	Кисели из слив.....	246
3.1.45.	Кисели из бананов.....	248
3.1.46.	Кисели из манго.....	251
3.1.47.	Кисели из авокадо.....	253
3.1.48.	Кисели из сухофруктов.....	254
3.1.49.	Кисели из боярышника.....	256
3.1.50.	Кисели из киви.....	258
3.1.51.	Кисели из черноплодной рябины.....	261
3.1.52.	Кисели из хурмы.....	265
3.1.53.	Кисели из шелковицы.....	266
3.1.54.	Кисели из маракуйи.....	270
3.1.55.	Кисели из граната.....	271
3.1.56.	Кисели из ирги.....	274
3.1.57.	Кисели из картофеля.....	276

3.1.58.	Кисели из топинамбура.....	278
3.2.	Сложные сладкие кисели.....	281
3.3.	Кисели сладкие из молочных продуктов.....	295
3.4.	Кисели на растительных настоях.....	309
3.4.1.	Кисели на настоях лекарственных растений.....	309
3.4.2.	Кисели на чае.....	310
3.5.	Кисели сладкие: отдельные рецепты.....	315
4.	Технологические аспекты приготовления киселей.....	318
4.1.	Получение нативного крахмала в домашних условиях.....	318
4.1.1.	Получение картофельного крахмала.....	318
4.1.2.	Получение кукурузного крахмала.....	318
4.1.3.	Инновационный способ получения нативного крахмала.....	321
4.2.	Правила заваривания нативного крахмала.....	324
5.	Использование киселей в диетологии.....	325
	СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	351