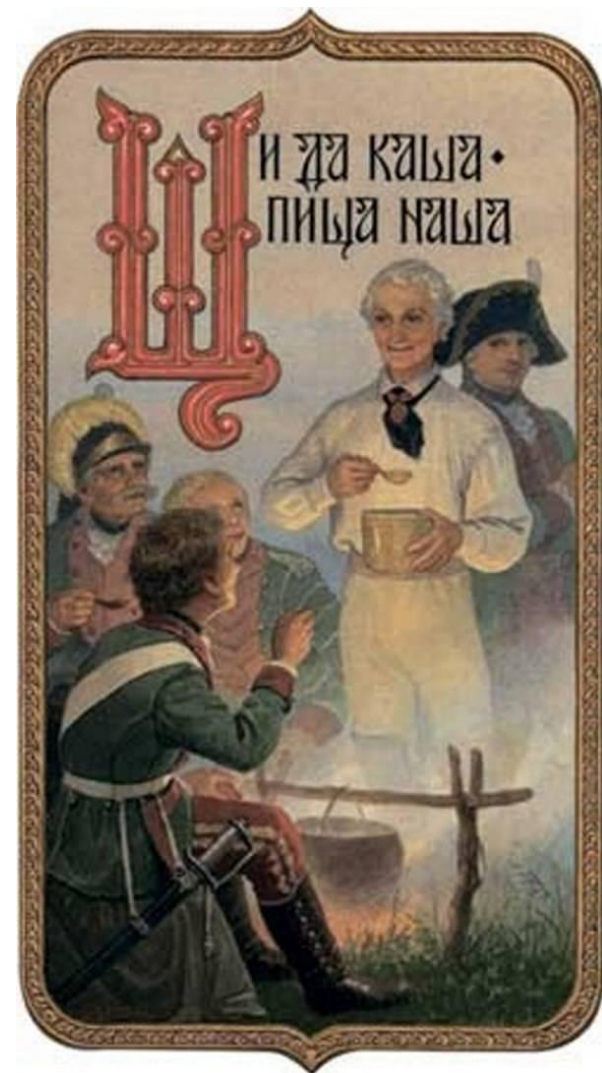


Технология приготовления первых блюд.



Щи- талочка

Чищу овощи для щей,

Сколько нужно оп

Три картошки,

Две морковки,

Луку полторы гол

Да петрушки корешок,

Да капустный кочешок.

Потеснись-ка ты,

капуста,

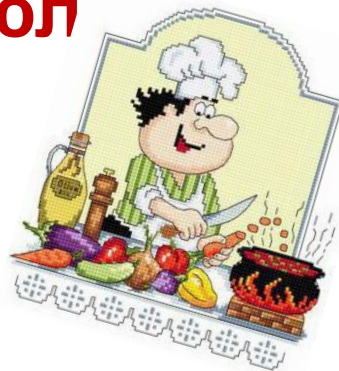
От тебя в кастрюл

густо!

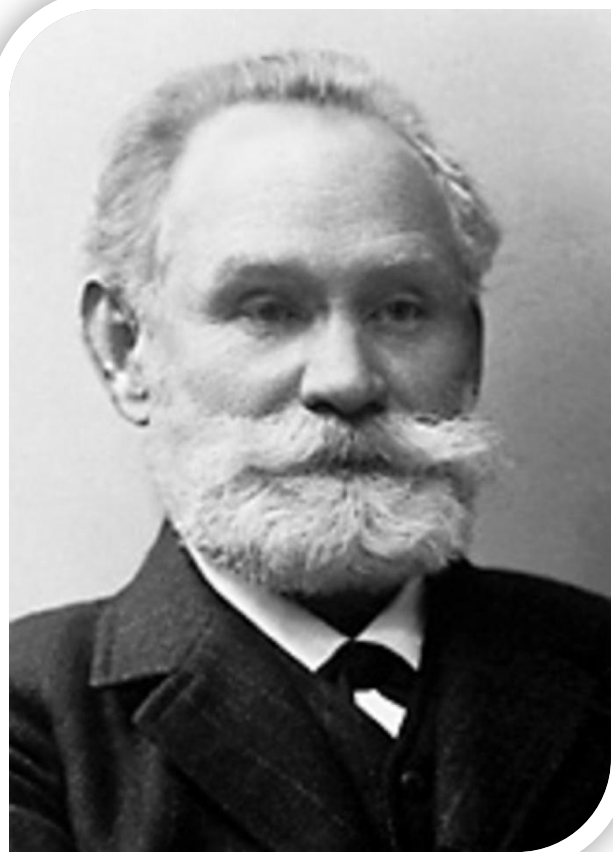
Раз! Два! Три!

Огонь зажжен.

Кочерыжка



Я обед съедаю сам.
Открываю рот – и АМ!
Чтобы силы были
Супчик мы сварили.
Мой хороший аппетит
В животе один сидит.
Ножками топчет,
Он обедать хочет!
Вот несёт мне ложка
Супчик из горошка.
И котлету прямо в рот
Вилка шустрая несёт.
Шепчет тихо аппетит:
Сыт-сыт-сыт-сыт.



**«Суп - преимущественно
аппетитное средство. По
способности
стимулировать
пищеварение он иной раз
вдвое превосходит
соляную кислоту,**

профилакти

[И. М. Сеченов](#)



Суп - уникальное блюдо

Ни в одной национальной кухне народов мира, кроме русской, нет такого количества жидких блюд и это – одна из главных ее особенностей: Обеды в старорусской кухне, как ни странно, начинались именно с жидких блюд, отсюда и их название **«первые блюда»**.





Что такое суп?

Суп - жидкое кушанье, представляющее собой отвар, приготовленный по определенному рецепту из мяса, рыбы, птицы, овощей, грибов, крупы и т. д.

Отвар - это жидкость, насыщенная тем, что в ней варилось.



Чистый отвар, сваренный из мяса, рыбы или птицы называется **бульоном**.

Навар – это образующийся на поверхности бульона жир.



Мы не встретим слово **«суп»** в древней русской литературе. Даже в более поздних источниках, какими являются «Домострой» и «Росписи царским кушаньям», оно не упоминается. Зато здесь много таких названий, как **«шти»**, **«варево»**, **«похлебка»**. Раньше на Руси все супы (рыбные, грибные, мясные и т.д.) называли **«ухой»**, что на языке наших предков означало **“жидкая еда”**. С середины 19 века ухой стали



называть не только рыбный отвар, а **«суп»** вошло в русскую речь при Петре 1 от немецкого слова **«suppe»**.

Одно из первых упоминаний о супе встречается в «Истории о царе Петре» Б. И. Куракина, который сообщает, что сподвижник Петра Франц Лефорт «непрестанно давал у себя дома обеды, супы и балы». Как видим, здесь под «супом» подразумевается скорее ужин с угощением, нежели отдельное блюдо. Но



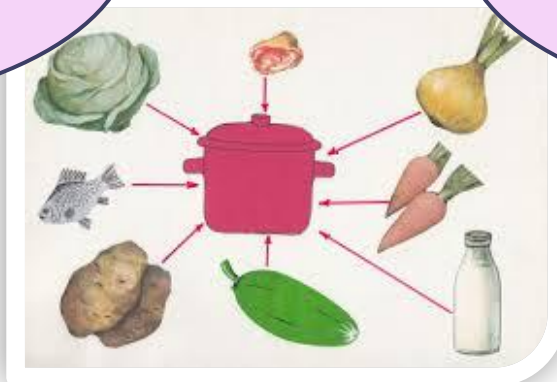


Составные супа



Жидкая часть
(основа)

Плотная часть
(гарнир)







Классификация супов



По температуре подачи

Горячие

Холодные



По способу приготовления

Заправочные

Прозрачные

Супы-пюре

Сладкие

Холодные



По виду основы

На бульоне

На молоке





По температуре подачи

Горячие

Холодные



Холодные супы — общее название первых блюд, приготавливаемых



Холодные супы



основе молочных и кисломолочных продуктов и овощей, как с добавлением мясных продуктов, так и без, и перед подачей не разогреваемых, а наоборот — охлаждаемых. Температура подачи их 6—12 градусов. Холодные супы служат не только источником питательных веществ и средством возбуждения аппетита - они утоляют жажду,





Горячие супы



Температура подачи их 60-70 градусов Цельсия. Ассортимент горячих супов в русской кухне гораздо шире, что вполне естественно в условиях нашего сурового климата. К ним относятся щи, борщи, уха, рассольники, солянки, различные молочные и крупяные супы, причем за каждым из этих наименований



По способу приготовления

Заправочные



Супы-пюре



Холодные



Прозрачные



Сладкие





Заправочные супы

Заправочными супами называют супы, при приготовлении которых в бульоне, грибном отваре или воде проваривают до готовности овощи, картофель, крупы, бобовые, макаронные изделия. Эти супы в конце варки заправляют пассерованными овощами.

Характерной особенностью заправочных супов является то, что подготовленные продукты закладывают в определенной





Прозрачные супы

Прозрачные супы состоят из прозрачных бульонов и гарниров, которые готовят отдельно. Они должны быть не мутными и без жира на поверхности. Прозрачные супы главным образом предназначены для возбуждения аппетита, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Калорийность прозрачных супов небольшая. Основой этих супов является прозрачный





Супы-пюре



Супы-пюре обладают высокой пищевой ценностью, они легко усваиваются организмом, поэтому широко применяются в детском и лечебном питании. Эти супы готовят из овощей, круп, птицы и дичи, печени и рыбы. Отличительной особенностью супов-пюре является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию.

Основой супов-пюре служат



Сладкие супы



Сладкие супы вкусны как в холодном, так и горячим виде. Для приготовления сладких супов используют свежие, консервированные и сушеные ягоды и фрукты, а также пюре, сиропы и экстракты, выпускаемые пищевой промышленностью. Жидкой основой этих супов являются фруктовый, ягодный отвар или фруктово-ягодные соки. Ягоды кладут целыми, а фрукты нарезают, крупные сушеные фрукты разрезают на несколько частей



Холодные супы



Холодные супы относятся к сезонным супам, так как их приготавливают в летний сезон, они хорошо освежают в жару. К холодным супам относят: окрошку, холодник, свекольник, ботвиньи, щи зеленые. Их готовят на хлебном квасе, свекольном отваре, отваре из овощей, кефире.

Готовые супы хранят в



По виду основы

На бульоне

На молоке





Бульоны



Бульон – это отвар, полученный при варке в воде мяса, костей, птицы, рыбы. В бульон из продуктов переходят экстрактивное вещества, белки, жиры, минеральные и ароматические вещества. Вкусовые качества бульона зависят от соотношения в нем воды и продуктов, степени их измельчения, продолжительности варки. В зависимости от концентрации растворимых



МОЛОКО



Молочные супы относятся к блюдам быстрого приготовления. Их готовят с различными гарнирами – крупами, макаронными изделиями, овощами. Эти супы легко усваиваются, поэтому применяются в детском и диетическом питании. Очень хорошо усваивается молочный жир. Белки и жиры молока усваиваются на 98 %. Для молочных супов

Правила приготовления супов

Небольшой объём (не более 10 литров) приготовления. Суп, сваренный в таком сравнительно небольшом объёме, — будет вкуснее

Сбалансированность количества жидкости и гущи. Для

различных супов она различна, важно другое: это количество жидкости должно быть взято сразу же, с учётом выкипания. Добавлять воду в суп или отливать из

супа в процессе приготовления нельзя.

Закладка продуктов в суп с учётом времени их приготовления. Каждый продукт в супе не должен потерять полностью свой вкус, вместе с тем каждый компонент должен быть доварен и вписаться в общую композицию.

Своевременное внесение соли в суп, в зависимости от его вида. По общему правилу, суп над солить только в конце приготовления, но не в самом начале, а так, чтобы компоненты супа успели впитать в себя достаточное количество

Умеренное кипение супа в процессе приготовления. Еще

лучше, если суп во время приготовления не кипит, а

томится





Заранее не нарезать овощи для супа, потому что за 30 минут в нарезанных овощах разрушается почти половина витаминов;

Длительно не хранить суп после его приготовления. Так, например если в готовом супе сохранилось 50% витаминов, через 3 часа после приготовления в супе остаётся их только 20 % всех витаминов, через 6 часов – 10%.



Излишняя варка супа приводит к большим потерям витаминов, особенно С

Значительное количество витаминов теряется при повторном разогреве супа. Зелень, нарезанный чеснок лучше раскладывать непосредственно в тарелки перед подачей супа на стол



Технология приготовления супа



**Довести до кипения
бульон или отвар**

**Заложить подготовленные продукты в
определенной последовательности**

**Варить на
слабом огне**

Заложить

пассерованные овощи

Заправить мучной пассеровкой или

тертым картофелем

Положить соль и

специи

Настоять

сваренный суп

Подать суп в тарелке или

суповой миске



Заправочные супы

Борщи.



Борщами называют такие супы, в состав которых обязательно входит свекла. Борщи приготавливают на костном бульоне, грибном отваре и вегетарианские. Кроме свеклы в борщ входят: морковь, петрушка или сельдерей, лук, томатное пюре или помидоры, уксус, сахар, в большинстве случаев белокочанная капуста. В зависимости от вида борща



В старину борщ был **обрядовым и свадебным блюдом**. Например, считалось, что с паром от борща

Происхождение борща неизвестно, вероятнее всего, он появился на территории, которую занимала ранее Киевская Русь, и ныне получил наибольшее распространение и разнообразие. Слово **«борщ»** произошло от названия растения: первоначально борщом назывался **борщевик** (не путать с заносным видом борщевик Сосновского, вызывающим ожог), съедобные листья которого крестьяне

Заправочные супы . Щи.



В качестве жидкой основы используют костный и рыбный бульоны, грибной, овощной и крупяные отвары. На рыбном бульоне готовят щи из квашеной капусты. При отпуске к щам из свежей капусты можно подать пирожки, или ватрушки; из квашеной капусты – рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, ватрушки. Подают щи со сметаной и посыпают зеленью. Известно более 60 рецептов приготовления этого



Щи (в некоторых источниках **Шти**) на Руси стали употреблять задолго до образования Москвы, по некоторым данным этимология этого слова происходит от древнеславянского **«СЪТИ»** – собирательного названия любых **«хлёбов»** — жидкой еды. Считается, что они появились в национальной кухне еще в IX веке, когда капуста была завезена из Византии. Старинные источники называют несколько наименований щей: шти, шти капустны, шти борщовы, шти репяны. Особенность старинных щей: для густоты в них добавляли ржаную муку. Картофель в щих появился в XVII веке, а до этого в





В Древней Руси существовало разделение супов. В частности, щи делились на **«бедные»** и **«богатые»** по принципу содержания в них необходимых калорийных продуктов. В зажиточных домах готовились традиционные густые

«Если на столе мясные, а не наваристые щи, называемые грибные щи, то в руках и ногах «богатые», а вот щи, появляется сила, а коли есть приготовленные хозяйкой сила, больше вспашешь только на воде, капусте и только на воде, капусте и накосишь по-изряднее. В таком случае, называли «пустыми». случае будет не только хлеб для себя, но и солома, и парево, и

Заправочные супы. Рассольники.



Обязательной составной частью рассольников являются соленые огурцы, огуречный рассол и белые коренья. Готовят рассольники вегетарианскими, на костном, мясокостном бульоне, рыбном бульоне, с потрохами, почками, на бульоне из птицы, грибном отваре. Для придания рассольникам острого вкуса используют огуречный рассол, который процеживают и кипятят. При



куриный пирог с начинкой из гречневой каши, яиц и рассола. Основной современного названия супа **«рассольник»** стало слово **«рассол»**, то есть раствор соли или жидкость, образующаяся при солении огурцов или квашении капусты. В русской кулинарной литературе впервые это название появилось в XVIII–XIX веках, но само блюдо под названием **«калья»** было известно значительно раньше. Первые упоминания **«кальи»** в истории кулинарии относятся к XV веку. Готовили его с икрой, курицей, мясом. Зачастую огуречный рассол заменялся лимонным раствором. Конечно, такую роскошь могли позволить

Заправочные супы . Солянки.



Солянки являются старинным национальным русским блюдом. В состав солянок входят: соленые огурцы, пассированный лук, томатное пюре, каперсы, оливки или маслины. Готовят их на концентрированных мясных и рыбных бульонах, а также со



И.-Я.Меттенлейтер. Деревенский обед. 1786. Холст. Масло.
Деталь. (Гос. Русский музей).

Название **«солянка»** впервые упоминается в русской литературе 15 века. С XVIII века блюдо получило широкое распространение. Это был острый, густой, жирный и очень сытный суп, который вполне подходил сразу и как первое блюдо, и как второе. Аристократы не признавали это блюдо, считая его недостойным. Подавать его на стол среди дворян считалось признаком дурного тона. Долгое время это блюдо пользовалось популярностью исключительно среди