



УРОК 5

ПЕРВЫЕ БЛЮДА. ТАКИЕ РАЗНЫЕ СУПЫ: ГОРЯЧИЕ, ХОЛОДНЫЕ, МОЛОЧНЫЕ И ДАЖЕ СЛАДКИЕ!

ВВЕДЕНИЕ

Тарелочка горячего бульона, ароматного супчика или борща в холодный зимний день, освежающая окрошечка на квасе жарким летом – все эти первые блюда регулярно появляются на нашем столе. Жаль только, что повседневное домашнее меню не блещет особым разнообразием. В домашних супах почему-то слишком мало употребляется корнеев, а ведь всего один корешок петрушки, пастернака или сельдерея буквально преобразует вкус первого блюда. То же самое можно сказать и о фруктовых супах. Они очень редки на нашем столе. А ведь приготовить их просто, да и есть – сплошное удовольствие. К тому же зачастую мы ограничиваемся бульонами, борщом и парой-тройкой заправочных супов, в то время как в кулинарии выделяют много разных видов супов: горячие и холодные, легкие и сытные, прозрачные и густые, куриные, мясные, грибные, овощные, острые, сладкие, пивные. Что уж говорить о многообразии рецептов, – ведь супы готовят во всем мире, и в каждой стране своя суповая культура и традиции.

В сегодняшнем нашем уроке мы будем учиться готовить настоящие «хиты» мировой кухни: традиционные борщ, рассольник, щи, окрошку, а также супы со всего земного шара. Чешский суп панадель, суп в горшочке «минестра» из итальянской кухни, испанский холодный суп гаспачо, знаменитый французский луковый суп, кавказский бозбаш на бульоне из баранины, грузинское харчо или вкуснящая сытная шурпа – приведенные в уроке рецепты этих супов помогут Вам значительно разнообразить домашнее меню. И нельзя не сказать еще об одном удивительном свойстве

первых блюд: их обязательно едят за столом, так как для «перехватов» они категорически не годятся, поэтому есть в них какая-то «душевность», ведь так приятно собраться семьей за дымящейся тарелкой, почувствовать тепло, растекающееся по телу, ощутить заботу и любовь близких тебе людей. Баловать любимых вкусным и полезным супом – значит, заботиться об их здоровье и душевном равновесии.

Полезные советы, кулинарные подсказки, интересные факты из истории супов разных кухонь – все это Вы найдете на страницах данного урока. Мы постарались, чтобы представленный здесь материал не был для Вас очень сложным и в то же время



позволил значительно подрасти в Вашем увлечении кулинарией. Именно поэтому мы разбили урок на следующие темы: бульоны, горячие заправочные супы, супы-пюре и супы-кремы, холодные супы, супы молочные и фруктовые. Все эти виды супов имеют особенности приготовления и подачи на стол, с которыми Вы также познакомитесь в процессе обучения. Будьте внимательны, не ленитесь самостоятельно опробовать каждый рецепт, не бойтесь ошибок и помните про позитивный настрой. Мы уверены, что у Вас все получится!

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СУП?

В супах основную часть составляет жидкость: это могут быть различные бульоны (костный, мясной, рыбный, грибной), отвары (овощной, крупяной, фруктовый), хлебный квас, молоко и кефир. Помимо жидкой части в супы могут закладываться различные овощи, крупы, макаронные изделия, грибы, мясо, рыба. Жидкость чаще всего составляет 50%, хотя есть густые супы, с большим количеством гарнирной части (например, много густых супов с добавлением мяса, колбасок,



сосисок и разных овощей в немецкой и чешской кухнях; разнообразием густого супа является русская солянка).

Чаще всего в качестве жидкости для супов выступают бульоны, в состав которых входят жиры, белки, минеральные вещества и так называемые экстрактивные вещества (растворимые органические вещества животного или растительного происхождения), которые и придают бульонам аромат и вкус. Возбуждающее действие этих веществ на пищеварительные органы способствует повышению аппетита и улучшению усвояемости пищи организмом человека.

Общие правила приготовления супов

Чтобы суп получился вкусным, ароматным, красивым и не потерял своих пищевых и вкусовых свойств, нужно помнить о нескольких обязательных условиях его приготовления.

1. Супы варите в небольших объемах, оптимальный вариант для домашнего приготовления – 5–6 порций в кастрюле соответствующего объема. От этого во многом зависит вкус блюда.
2. Для приготовления супов используйте керамическую или эмалированную посуду, так как металл без покрытия может испортить весь вкусовой «букет» первого блюда. Отдайте предпочтение толстостенным кастрюлям, которые благодаря своим теплопроводным свойствам позволяют супу медленно и спокойно кипеть, по сути, томиться на слабом огне. Это является одним из обязательных технологических приемов приготовления супа.
3. Очень важно изначально правильно определить необходимое количество воды для супа, так как во время варки доливать или отливать из супа жидкость не рекомендуется – его вкус от этого только ухудшается.



Есть один очень простой способ не ошибиться при расчете жидкости. Влейте в кастрюлю, в которой будет готовиться суп, столько полных суповых тарелок жидкости, сколько необходимо приготовить порций супа. Излишки жидкости при варке испарятся, а оставшаяся жидкая часть вместе с гущей как раз и составит нужное количество порций.

4. Особенное внимание уделите обработке и разделке продуктов, которые Вы будете закладывать в суп. Нужно не только удалить внешнюю грязь, но и проследить за тем, чтобы каждый продукт не вобрал в себя посторонних запахов. Ни в коем случае не нарежьте на одной и той же разделочной доске сырые овощи и мясо.
5. Суп – многокомпонентное блюдо, в котором особенно важно соблюсти вкусовой баланс разных продуктов. Поэтому важное значение имеет форма нарезки продуктов для каждого отдельно взятого супа. Если в рецептуре оговорено, как следует нарезать тот или иной продукт, четко придерживайтесь рекомендаций, дабы не испортить вкус блюда.



Если в рецепте не указана форма нарезки или Вы решили самостоятельно поэкспериментировать, нарежьте овощи так, чтобы форма кусочков отдельных продуктов соответствовала основному гарниру в супе. Согласно общим рекомендациям* кулинаров, в крупяные супы овощи лучше нарезать мелкими кубиками, а в супы с вермишелью – соломкой. Когда капуста нарезана в форме квадратов, то остальные овощи лучше нарезать кружочками или ломтиками, а если капуста нашинкована – другие продукты нарежьте соломкой.

6. Соблюдайте очередность закладки продуктов в суп исходя из времени варки каждого продукта в отдельности. Ни один из компонентов не должен перевариться.
7. Суп – блюдо, требующее Вашего контроля. Не оставляйте его на плите без присмотра: следите за консистенцией густой части супа, чаще пробуйте его на вкус, чтобы иметь возможность исправить возможные ошибки, допущенные в процессе варки.
8. Одна из самых распространенных ошибок – пересаливание супа или, наоборот, недостаточное количество в нем соли. Ошибочным является мнение, что суп лучше недосолить: дескать, пусть потом каждый положит себе в тарелку соли столько, сколько считает необходимым. Однако в досоленном после варки супе нарезанные продукты все равно остаются пресными. Поэтому помните золотое правило: солить суп надо всегда в конце приготовления, но не слишком поздно, а именно в тот момент, когда все продукты уже сварились, но еще не переварились, не упрели и способны впитать соль равномерно.
9. Пряности и приправы в суп добавляются за 3–7 минут до окончания варки, когда суп уже сварен и посолен.
10. Обязательно дайте супу настояться под крышкой. Лучше всего перелить его в супницу и настоять в течение 7–20 минут. За это время вкус супа станет еще богаче, так как все компоненты полнее вберут в себя вкус и аромат пряностей. Консистенция жидкой части блюда станет насыщеннее и гуще. Главное помнить, что в случае если Ваша кухня оборудована электрической плитой с конфорками, которые долго держат тепло, суп следует настаивать, сняв с плиты, так как в противном случае он будет продолжать вариться.
11. Супы при разогревании теряют свои первоначальные вкусовые качества, поэтому лучше готовить их на один раз (максимум два раза).