



7 традиционных супов русской национальной

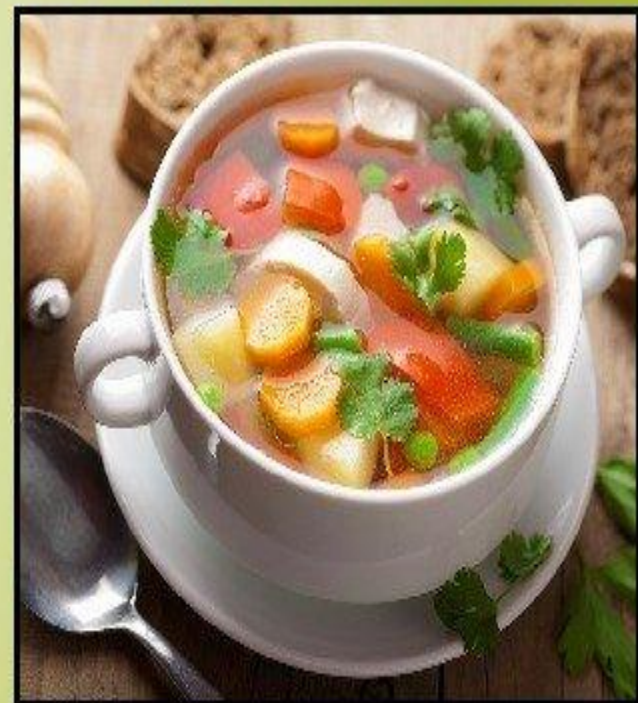




Супы - лицо русской кухни, их известно очень много, и они являются одной из древнейших разновидностей блюд в нашей кулинарной традиции.

Коренное отличие русских супов от европейских в том, что европейские имеют однородную пюреобразную консистенцию, а русские состоят из жидкой части и гущи. Это относится к супам холодным и горячим.

Трудно перечислить все продукты, из которых готовят супы в России: это все без исключения овощи.



Виды супов

1. Горячие:

- Щи,
- Борщ,
- Солянка,
- Рассольник,
- Уха

2. Холодные:

- Окрошка,
- Свекольник,
- Ботвинья,
- Сладкие супы.



Борщ

Любимый суп императрицы Екатерины Великой вот уже несколько веков занимает место фаворита не только в русской национальной кухне, но и в меню большинства российских семей.

За право считаться родиной первоначального рецепта уже несколько веков русские спорят с украинцами. Возможно, поэтому в меню некоторых заведений можно встретить «украинский борщ».

Однако интерпретаций борща в нашей стране великое множество: холодный, свекольник, постный, с говядиной, с грибами – эти и другие разновидности этого супа часто встречаются в России.

Но даже при таком разнообразии возможных ингредиентов неизменную основу настоящего

борща составляют три главных овоща - свекла, капуста и морковь.



- **Виды борща**

Существует более 70 составленных и описанных рецептов красного борща, самым сложным и самым дорогим из которых считается «Киевский борщ». Для него варится бульон из говядины, свинины и баранины и кроме обязательных составляющих в него добавляется хлебный квас.

- Полтавчане варят борщ на основе куриного бульона и обязательно кладут галушки, традиционные для своего региона.
- На Житомирщине борщ имеет две разновидности: «коростенский» на сухофруктах и «полесский» с вялеными грибами.
- Галичане в древности готовили очень жидкий борщ, без картофеля, а только из свеклы, приправляя зажаркой и добавляя для кислоты яблочный или вишневый сок
- В классический Украинский борщ в самом конце варки обязательно кладут свежее свиное сало, толченое с чесноком, солью и зеленью, снимают кастрюлю с огня, накрывают крышкой, дают борщу Настояться не менее получаса (если дольше, то лучше) и только тогда его подают.



- На Закарпатье борщ готовят очень редко, а рецепт состоит только из одной картошки и свеклы, закарпатцы называют его «львовским».
- В еврейской кухне борщ готовится исключительно на курином мясе, добавляется достаточно много сахара и отварная свекла.
- Борщ литовский – это холодный борщ с тёртой свёклой, кефиром и свежими огурцами.
- В Белорусский борщ кладут копченые свиные ребрышки и говяжью грудинку, и готовится он без капусты, и не заправляется салом и чесноком, свекла добавляется только готовая, а заправка готовится без томатов, но с добавлением муки.



ПОКЛОННИКИ



Борщ с капустой и картофелем



Рецепт ура :
 Свекла-200
 Капуст а свежая-100
 или квашеная-86
 Карт офель-107
 Морковь-50
 Пет рушка (корень)-13
 Репчат ый лук-48
 Томат ное пюре-30
 Кулинарный жир-20
 Сахар-10
 Укус 3%-16
 Бульон-800

Выход:1000

В кипящей бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, кладут морковь, варят 10-15 мин, кладут репчатый лук, доводят до кипения, кладут томатное пюре, варят 5-10 мин. до готовности варки вводят соль и специи. Можно заправить пассированной разведенной бульоном или водой.

Борщ «Сибирский»



Рецепт ура :
 Свекла-200
 Капуст а свежая-100
 или квашеная-86
 Карт офель-53
 Фасоль-40
 Морковь-50
 Репчат ый лук-48
 Томат ное пюре-30
 Кулинарный жир-16
 Чеснок-5
 Сахар-10
 Укус 3%-6
 Бульон или вода-800

Выход:1000

Для этого борща фасоль варят отдельно. Фрикадельки укладывают в сотейник в 1 ряд, на 1/3 заливают бульоном и припускают. В кипящий бульон кладут капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный кубиками и варят 10...15 мин. Затем закладывают пассированные овощи и тушеную свеклу, доводят до кипения, кладут сваренную фасоль, специи, соль, сахар и варят до готовности. В готовый борщ вводят чеснок, растертый с солью. При отпуске в тарелку кладут фрикадельки, наливают борщ, кладут сметану и зелень.

Борщ «Украинский»



Рецепт ура :
 Свекла-150
 Капуст а свежая-100
 Карт офель-213
 Морковь-50
 Пет рушка (корень)-21
 Репчат ый лук-36
 Чеснок-4
 Томат ное пюре-30
 Мука-6
 Шпик-10,4
 Кулинарный жир-20
 Сахар-10
 Укус 3%-10
 Перец сладкий-27
 Бульон-700

Выход:1000

В кипящей бульон закладывают свежую капусту, репчатый лук, доводят до кипения, кладут морковь, варят 10-15 мин, закладывают картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, кладут томатное пюре, доводят до кипения, кладут фасоль, специи, соль, сахар и варят до готовности. В готовый борщ вводят чеснок, растертый с солью. При отпуске в тарелку кладут фрикадельки, наливают борщ, кладут сметану и зелень.



Солянка

Среди иностранных туристов существует шутливое гастрономическое правило: чтобы в России не умереть с голоду, достаточно знать одно слово – солянка.

Еще много веков назад, когда в России не было даже помидоров, крестьяне варили этот суп в качестве закуски к водке. В составе солянки обязательно был рассол, жирное мясо и овощи с грядки. Засчет своей наваристости и жирности солянка помогала меньше хмелеть и отлично утоляла голод.

Тем не менее, этот суп нельзя было встретить на столах представителей высшего класса, поэтому первоначальное название супа – селянка – произошло от слова «село».

В нашем нынешнем обиходе прочно закрепилось словосочетание «сборная солянка», которое используется не только в кулинарии, но и в других сферах жизни для описания разнообразия состава чего-либо.

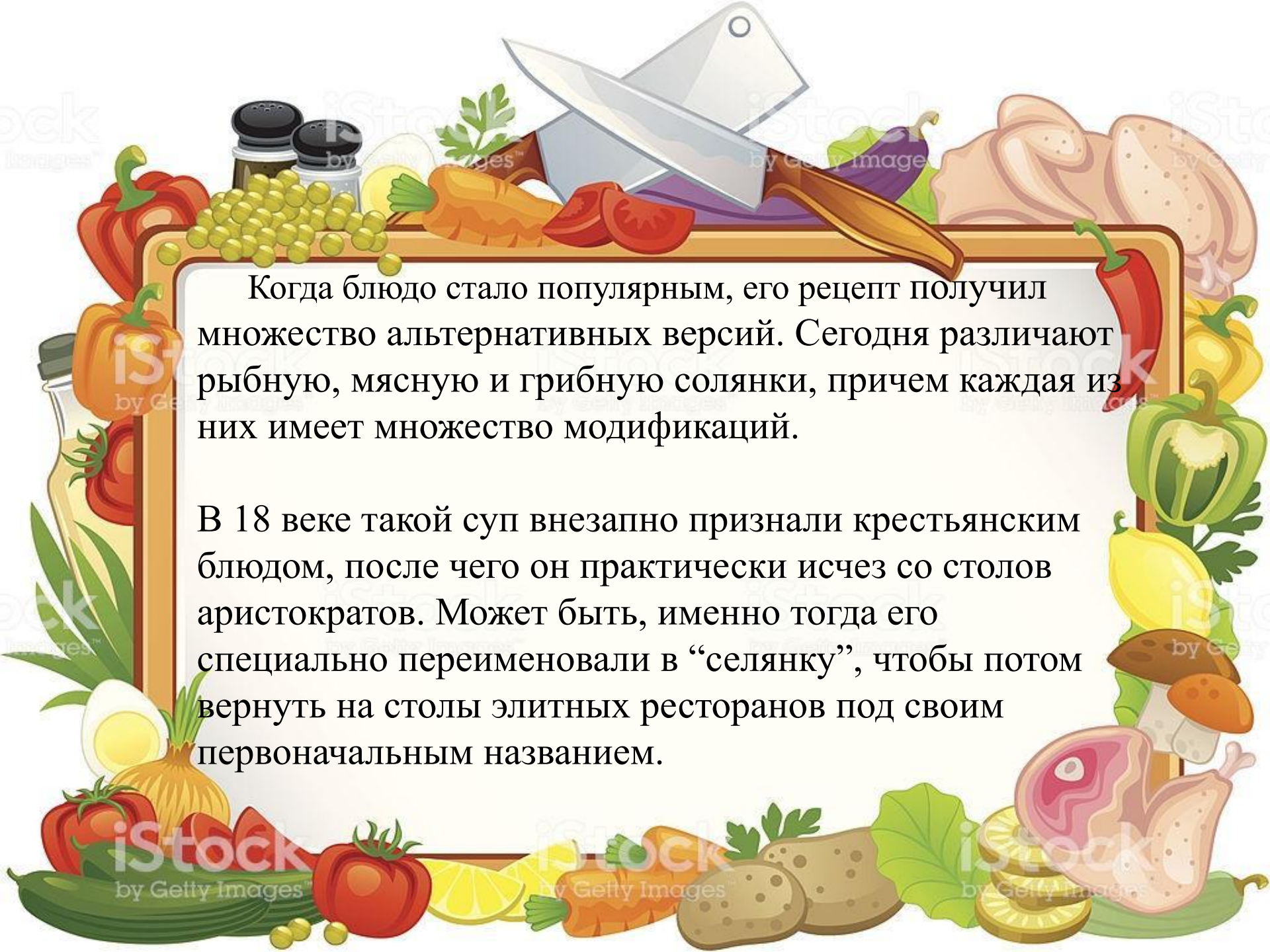


Впервые запись о солянке появилась на страницах памятника русской литературы “Домострой” в начале 15 века. Согласно рецепту, блюдо было рыбным и представляло собой жирный суп, причем достаточно острый. Обычно он подавался под водку и другие крепкие напитки.

Этот суп служил одновременно отличной закуской, первым и вторым блюдом благодаря своей густоте. Солянка позволяла долго не пьянеть и при этом быстро наесться. Вместе с тем это очень вкусное блюдо.

Суп был в спросе и по утрам, когда надо было чем-то опохмелиться. За это солянка получила свое второе название “похмелка”.

Как видим, в былые времена такой суп был незаменим, за что и полюбился.



Когда блюдо стало популярным, его рецепт получил множество альтернативных версий. Сегодня различают рыбную, мясную и грибную солянки, причем каждая из них имеет множество модификаций.

В 18 веке такой суп внезапно признали крестьянским блюдом, после чего он практически исчез со столов аристократов. Может быть, именно тогда его специально переименовали в “селянку”, чтобы потом вернуть на столы элитных ресторанов под своим первоначальным названием.

Солянка мясная по-ленинградски



Говядина 40, ветчина вареная 20, сосиски 20, гусь 33, лук репчатый 40, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 10, сельдерей 5, масло сливочное 12, сметана 15, зелень 2.

Солянку по-ленинградски готовить так же, как солянку сборную мясную, но без томата-пюре. В конце варки солянку заправить сметаной.

При отпуске в тарелку с солянкой добавить маслины и зелень.

Солянка по-домашнему



Продукты мясные вареные: говядина 20, ветчина 15, сосиски, сардельки 15, почки 15, лук репчатый 40, огурцы 30, картофель 60, масло сливочное 10, сметана 15, зелень 2, томат-пюре 10.

Шинкованный лук пассировать с маслом, добавить томат-пюре, затем соединить с бульоном, заложить картофель, нарезанный ломтиками, и варить, — 12 мин, после чего добавить огурцы, мясные продукты, нарезанные, как для мясной сборной солянки, лавровый лист. Варить и заправлять солянку, как сборную мясную. При отпуске солянку налить в тарелку и добавить зелень.

Калиниченко Мария, г. Скадовск Херсонской обл. Грибная солянка с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ

- ◆ 1 л растительного масла
- ◆ по 1 кг грибов, моркови, лука и огурцов
- ◆ по 0,5 кг помидоров и сладкого перца
- ◆ 3 ст. л. сахара
- ◆ 1 ст. л. уксусной эссенции
- ◆ 3 лавровых листа
- ◆ соль и перец по вкусу

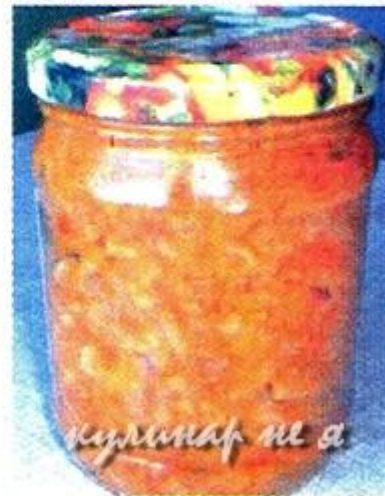
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы хорошо вымыть,

перебрать и отварить в подсоленной воде до готовности. Очищенную морковь и огурцы нарезать кружками, лук и сладкий перец – кольцами.

Масло довести до кипения, вложить морковь и готовить 5 мин. Затем добавить подготовленный лук и продолжать приготовление еще 5 мин. После этого всыпать сахар и варить еще 10 мин. В полученную массу ввести грибы, огурцы, сладкий перец, помидоры, лавровый лист, соль, перец и

уксусную эссенцию, все тщательно перемешать и тушить 40 мин. Горячую солянку разложить в подготовленные банки и закатать. Хранить в прохладном месте.



Рассольн

Рассольник – исконно русское блюдо, которое много веков считалось одним из самых популярных на Руси.

- Первые упоминания о рассольнике, как супе, относятся к 15 веку. Тогда на Руси он назывался калья. Сейчас кисловатые супы на рыбном бульоне также называют подобным термином, но гораздо реже.
- С древних времен у славян в особом почете были всевозможные рассолы: капустный, яблочный, грушевый, дынный, арбузный. Самое широкое применения было огуречного рассола.
- В свое время Н.Д. Телешов писал о том, как на Руси трепетно относились к процессу засолки.
- Важно было не просто вкусно засолить продукты, но и сделать качественную жидкую основу, которую потом использовался для супа.





Подавали традиционный русский рассольник со сметаной, щедро приправленной рубленой петрушкой и укропом.

Иногда прямо в рассольник, непосредственно перед началом трапезы, добавляли копченую курицу или ломтики ветчины.

При желании, мясную нарезку ставили на стол на отдельном блюде.

На богатом барском столе к сытному кислому супу обязательно подавали слоеные пироги. В домах простых крестьян кислую похлебку дополнял свежий хлеб.



Уха



Название этого супа долгое время было именем нарицательным (слово «уха» - производное от индоевропейского корня *jus* - отвар, навар) и использовалось для обозначения любого супа – овощная уха, мясная уха, рыбная уха.

Но позднее, когда остальные супы получили свои названия, наименование «уха» закрепилось за супом из свежей рыбы.

Интересно, что в кухне Прибалтики слово от того же корня обозначает суп с говядиной. Русская уха достаточно проста в приготовлении по количеству

Однако варить ее достаточно долго, а также необходима правильная емкость для варки. Варить уху можно только в специальной неокисляемой посуде (эмалированной или глиняной), но ни в коем случае не в алюминиевой или чугунной.

Еще одно важное отличие ухи от обыкновенного рыбного супа - использование свежей рыбы.

Следует также помнить, что варить ее можно не из любой рыбы.

Самые распространенные виды рыб, которые используются для приготовления ухи, - карп, окунь, карась и судак.

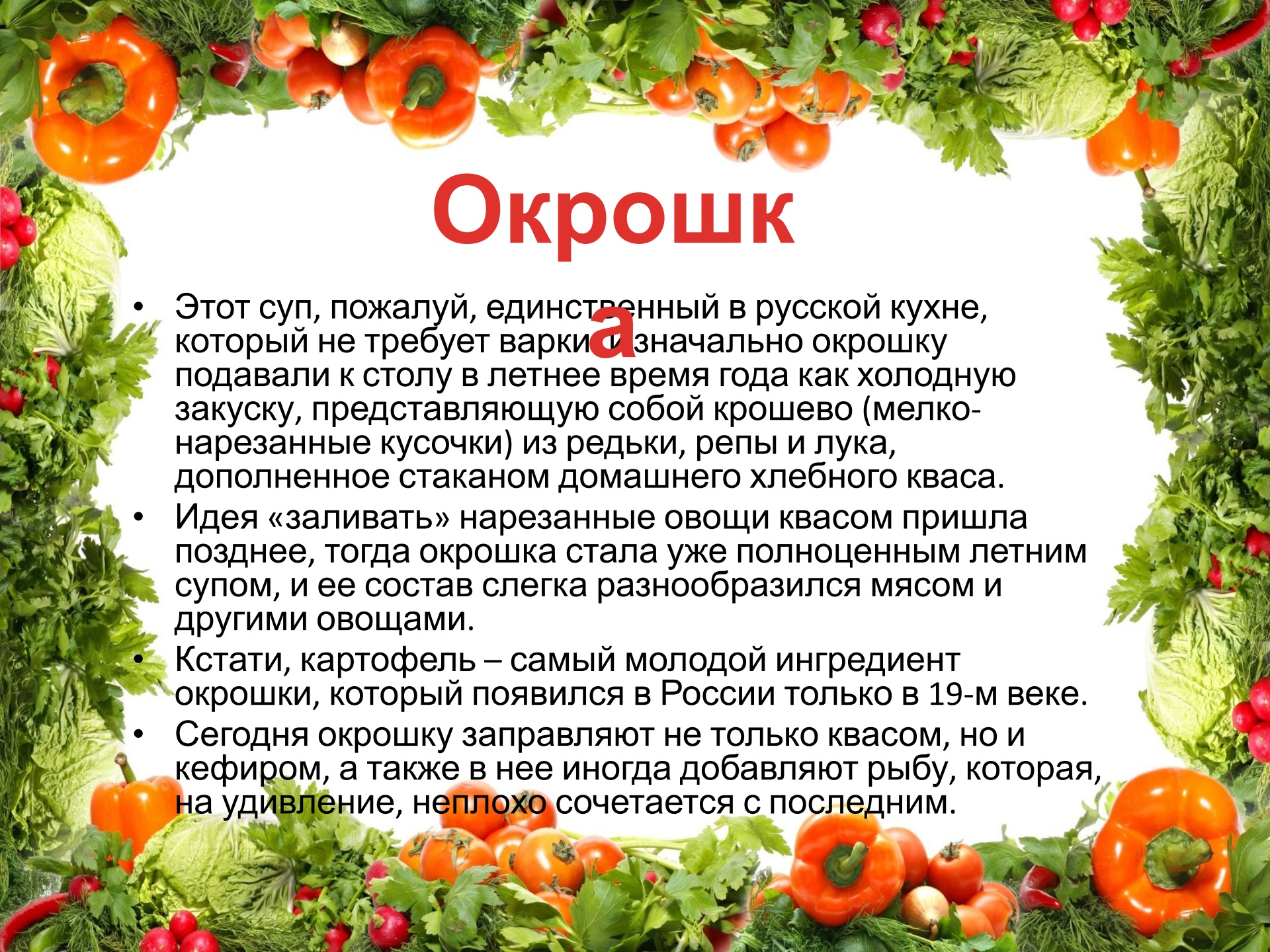
Вкуснее всего уха получается, когда варится на открытом огне без крышки.





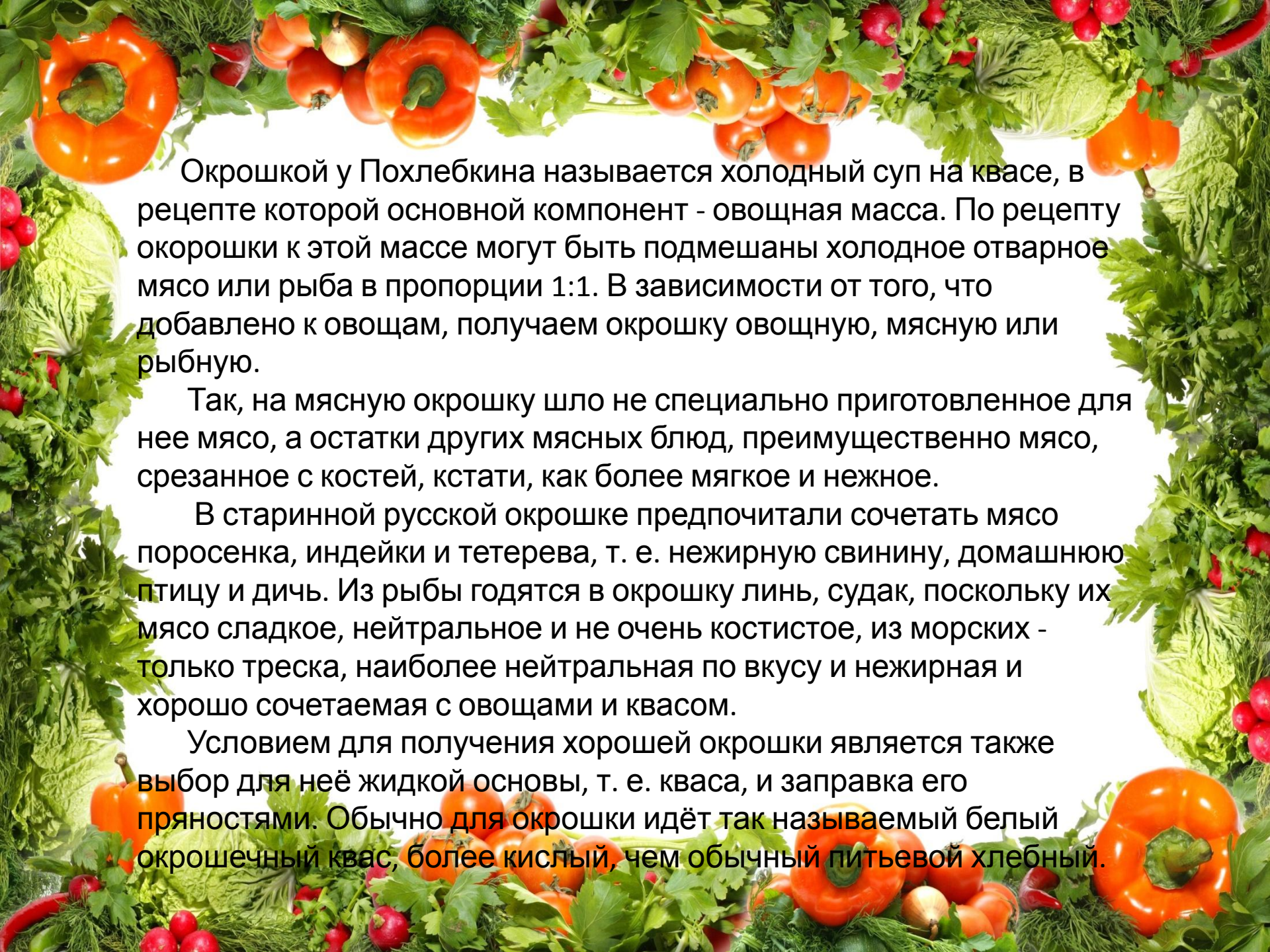
- Существует несколько разновидностей русской ухи: чёрная (из таких сортов рыбы, как жерех, сазан, голавль, карась, карп, краснопёрка), белая (из судака, окуня, ерша и сига) и красная (из осетра, белуги, севрюги, нельмы, лосося).
- В нетрадиционных интерпретациях в приготовлении ухи могут использоваться вяленая рыба или даже раки. Некоторые кулинары считают, что раскрыть вкусовые оттенки рыбы помогает водка.
- Уха также различается в зависимости от региона. Так, например, на Дону уху готовят с добавлением томатов, на Волге – чаще всего на основе стерляди, архангельскую (поморскую) уху варят из палтуса или трески.
- В любом случае, традиционная уха – суп из свежесловленной рыбы, приготовленный с добавлением лука, картофеля и трав, возможно, даже на открытом огне (костре).





Окрошк

- Этот суп, пожалуй, единственный в русской кухне, который не требует варки. Изначально окрошку подавали к столу в летнее время года как холодную закуску, представляющую собой крошево (мелко-нарезанные кусочки) из редьки, репы и лука, дополненное стаканом домашнего хлебного кваса.
- Идея «заливать» нарезанные овощи квасом пришла позднее, тогда окрошка стала уже полноценным летним супом, и ее состав слегка разнообразился мясом и другими овощами.
- Кстати, картофель – самый молодой ингредиент окрошки, который появился в России только в 19-м веке.
- Сегодня окрошку заправляют не только квасом, но и кефиром, а также в нее иногда добавляют рыбу, которая, на удивление, неплохо сочетается с последним.



Окрошкой у Похлебкина называется холодный суп на квасе, в рецепте которой основной компонент - овощная масса. По рецепту окорошки к этой массе могут быть подмешаны холодное отварное мясо или рыба в пропорции 1:1. В зависимости от того, что добавлено к овощам, получаем окрошку овощную, мясную или рыбную.

Так, на мясную окрошку шло не специально приготовленное для нее мясо, а остатки других мясных блюд, преимущественно мясо, срезанное с костей, кстати, как более мягкое и нежное.

В старинной русской окрошке предпочитали сочетать мясо поросенка, индейки и тетерева, т. е. нежирную свинину, домашнюю птицу и дичь. Из рыбы годятся в окрошку линь, судак, поскольку их мясо сладкое, нейтральное и не очень костистое, из морских - только треска, наиболее нейтральная по вкусу и нежирная и хорошо сочетаемая с овощами и квасом.

Условием для получения хорошей окрошки является также выбор для неё жидкой основы, т. е. кваса, и заправка его пряностями. Обычно для окрошки идёт так называемый белый окрошечный квас, более кислый, чем обычный питьевой хлебный.





Грибной

суп
Этот суп стал известен в России с зарождением лесного собирательства и быстро занял одну из первых позиций русской национальной кухни. Для тех, кто соблюдает пост, грибной суп будет как нельзя кстати.

Он достаточно питателен за счет грибов, которые по своей пищевой и энергетической ценности могут заменить мясо, ничуть не уступая ему во вкусовых качествах.

Другие ингредиенты, которые можно встретить в традиционном грибном супе, – перловая крупа, картофель и морковь.



Готовить его просто и, самое главное, можно из любых грибов (разумеется, кроме мухоморов и поганок).

Сегодня появилось множество заимствованных интерпретаций грибного супа, в том числе пришедший к нам из Франции крем-суп.

Приготовление крем-супа отличается от обычного тем, что все ингредиенты измельчаются в блендере с добавлением сливок.

Кстати, грибной крем-суп неплохо сочетается с креветками.



Щ

И

Этот суп с рекордно коротким названием считается чуть ли не прародителем всей русской национальной кухни, так как появился он еще в 9-ом веке, собственно, вместе с капустой, которая была привезена к нам из Византии.

Существует несколько вариантов трактовки его названия. Самые известные из них: происхождение от древнерусского слова «съто» (пропитание) или же от названия ингредиента одного из видов щей – щавеля.

Самые большие трудности это слово и в особенности его производные (щаной, щец), как вы понимаете, вызывают у иностранцев.

С момента своего появления щи завоевали огромную популярность на Руси и служили неким признаком равенства между простыми крестьянами и зажиточными боярами, так как готовили их и те и другие, только, разумеется, исходя из своих гастрономических возможностей.





Как правило, «богатые» щи были приготовлены из квашеной капусты, с жирными кусками мяса и обилием овощей.

А простые или «пустые» щи варили из свежей капусты и всего, что росло на грядке.

Так как борщ появился в русской кухне гораздо позднее, его название было получено путем соединения слова «щи» с существительным «буряк» (на древн.русс. свекла), то есть слово «борщи» означало буряковые или свекольны́е щи.



Разновидности щей



- Полные (богатые)
- Сборные
- Зелёные
- Серые (рассадные)
- Рыбные
- Суточные
- Царские
- Пустые (без мяса)
- Из квашеной капусты —
зачастую ошибочно их
называют кислыми
щами.

Щи из свежей капусты



Рецепт ура :
капуст а белокочанная -400
или савойская-410
Реп а -40
Морковь-50
Пет рушка (корень)-13
Репчат ый лук-48
Томат ное пюре-20
Кулинарный жир-20

Щи из квашенной капусты



Рецепт ура :
капуст а квашенная -357
Морковь-50
Пет рушка (корень)-13
Репчат ый лук-48
Томат ное пюре-40
Мука пше ни чная-10
Кулинарный жир-20
Бульон или вода-800

Выход:1000

Щи по-уральски



Рецепт ура :
Крупа-20
капуст а квашенная -286
Морковь-50
Пет рушка (корень)-13
Репчат ый лук-48
Томат ное пюре-30
Чеснок-4
Кулинарный жир-20
Бульон или вода-750

Выход:1000

Щи суточные



Рецепт ура :
Кост и свинокоченост ей-50
капуст а квашенная -357
Морковь-50
Пет рушка (корень)-13
Репчат ый лук-48
Томат ное пюре-50
Кулинарный жир-30
Мука пше ни чная-10
Чеснок-4
Бульон или вода-800

