

О. В. Сладкова

ЛЕТНИЕ СУПЫ

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.991
С47

Сладкова, О. В.

С47 Летние супы / О. В. Сладкова. – М. : Т8RUGRAM /
РИПОЛ классик, 2017. – 256 с. : ил. : табл.

ISBN 978-5-519-60928-9

Холодными супами называют первые блюда, которые готовятся на основе молочных и кисломолочных продуктов или кваса, свежих и консервированных овощей. В качестве дополнительных ингредиентов часто используют мясо, рыбу, морепродукты, колбасные изделия, орехи и ягоды.

В этой книге вы найдёте оригинальные рецепты приготовления летних супов, узнаете секретные ингредиенты и сможете порадовать себя и своих близких необычным первым блюдом!

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.991
ВІС WBA
BISAC CKB079000

ISBN 978-5-519-60928-9

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Абсолют-Юни», 2013
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

Введение

Холодными супами называют первые блюда, которые готовят на основе молочных и кисломолочных продуктов или кваса, свежих и консервированных овощей. В качестве дополнительных ингредиентов используют мясо, рыбу, морепродукты в разнообразных сочетаниях. Перед подачей к столу кушанье охлаждают до 8–12° С.

Рецепты приготовления холодных супов известны с 14-го столетия — упоминания о подобных блюдах были найдены в дошедших до нас рукописях. Интересно, что наши предки, не имевшие холодильников, для охлаждения жидкости использовали лягушек — земноводных помещали непосредственно в емкость с супом.

В разных географических областях существуют свои рецепты холодных супов. Например, на Украине популярны свекольники, в Центральной Европе и Прибалтике — холодники с зеленью крапивы, ботвой свеклы, лебедой и снытью. Европейские летние супы заправляют кефиром, сдабривают лимонным и томатным соками, обильно посыпают зеленью. В северо-европейских странах предпочитают сладкие хлебные супы, в южных — томатные типа гаспачо. В Венеции в холодные супы обязательно добавляют рыбу и свежие помидоры, в Болгарии, Турции и Албании популярен таратор.

Летние супы

Холодные супы могут быть овощными и десертными. Овощные готовят на хлебном квасе, свекольном, грибном или овощном отваре (окрошка, ботвинья, холодник, летний борщ, пюреобразные супы, некоторые национальные блюда). Для заправки кисломолочных супов используют кефир низкой жирности, айран, тан, йогурт, пахту, сыворотку, простоквашу. На овощных соках (свекольном, томатном, огуречном) делают гаспачо.

Десертные супы заправляют фруктовыми соками или жидким пюре. Для густоты добавляют необходимое количество заранее подготовленного желатина или крахмала. В качестве основы выбирают плоды малины, клубники, садовой и дикой земляники, черешни, ежевики, черники. Суп приправляют сахарным сиропом, при необходимости добавляют молоко или сливки.

В основе сладких охлажденных супов — свежие или консервированные фрукты и ягоды. Их можно слегка припускать в сиропе, измельчать до пюреобразного состояния, использовать в качестве сырья для соков и соусов. Рецептура некоторых десертных супов предусматривает добавление сладких йогуртов, нежирного кефира, жирных сливок, молочной сыворотки. В странах Востока для заправки и используют миндальное или кокосовое молоко, а также молочный настой орешков кешью. Для создания контраста текстур в свежеприготовленные десертные супы добавляют мороженое, сладкие чипсы, измельченные

орехи, листья мяты и базилика и т. п. Подают подобные блюда в больших чашках, креманках, бокалах или пиалах.

Вкусный и полезный холодный суп под названием «окрошка» известен с давних времен. Упоминание о нем встречается в знаменитой кулинарной книге Елены Ивановны Молоховец «Подарок молодым хозяйкам» — это первый рецепт окрошки, размещенный в книге. Популярное блюдо русской и украинской кухни по праву до сих пор занимает почетное место на любом столе, особенно в жаркое время года.

Квас (в переводе со старорусского языка — «кислый напиток») известен в течение многих столетий. Первое известное упоминание о нем относится к появлению христианства на Руси, точнее, к 989 году. В древней летописи была найдена строчка — «...раздать народу пищу, мед и квас». В старом словаре Брокгауза и Ефрона, изданном в 19-м столетии, сказано, что основной пищей простого русского народа являются квас, черный хлеб и лук. На Руси в деревнях было очень популярно кушанье — редька с квасом, возможно, именно оно стало прообразом известной нам окрошки.

Со временем рецептура окрошки усложнялась, кулинары добавляли новые ингредиенты, пробовали различные варианты заправки. В крестьянских семьях окрошка состояла из самых разнообразных ингредиентов, по большей части являясь способом утилизации остатков праздничного стола.

Летние супы

Классическая окрошка — это смесь измельченных овощей, обладающих слабым или нейтральным вкусом, зеленых пряностей, куриных яиц, отваренных вкрутую, а также заправки — кваса, огуречного рассола, горчицы, хрена, специй и других аналогичных ингредиентов. Для заливки используют специальный окрошечный квас с добавлением сметаны. В других вариантах окрошки вместо кваса добавляют жидкий кефир, обычный хлебный квас и т. п.

В набор овощей входят отварной картофель, морковь, репа или брюква, свежие огурцы. Из пряных трав используют зеленый лук, укроп, петрушку, сельдерей, эстрагон, кинзу. В заправку добавляют растертые до пюреобразного состояния желтки сваренных вкрутую яиц, измельченный зеленый лук, тертый хрен.

Для мясоедов в окрошку можно добавлять мясо или рыбу в пропорции примерно 1 : 1. Мясо следует заранее отварить и остудить. Оно обязательно должно быть нежирным. В русской кухне принято использовать свинину, индюшатину и дичь. Также популярной была «утилизация остатков» холодных мясных блюд. Из рыб подходят варианты, имеющие нейтральный вкус, — судак, осетровые породы, треска. Удобно отваривать рыбное филе на пару, охлаждать и затем нарезать небольшими кусочками. Для «быстрой» окрошки мясо иногда заменяют вареной колбасой без жира, например «Докторской».

Все виды окрошки готовят по одному принципу. Сначала нарезают овощи (все отварные продукты сле-

дует подготовить заранее, охладить и очистить). Затем добавляют мясные продукты и готовую заправку, тщательно перемешивают и оставляют на 20–30 минут в прохладном месте, накрыв емкость крышкой или полотенцем. После этого можно положить измельченную пряную зелень и специи. Окрошку заливают квасом, добавляют мелко нарезанный белок сваренных вкрутую яиц, а также сметану. Иногда для улучшения вкуса к остальным ингредиентам присоединяют измельченные соленые или маринованные грибы, моченые яблоки и другие заготовленные заранее овощи.

В зависимости от индивидуальных предпочтений, варианты нарезки можно варьировать — от небольших кубиков (овощи и другие ингредиенты также можно натирать на крупной терке, измельчать блендером) до соломки, брусочков, фигурных элементов, вырезанных с помощью специальных приспособлений. Такой холодный суп будет не только вкусным, но и красивым.

Квас для окрошки должен быть жидким и несладким — в продаже он обычно фигурирует под названием «Окрошечный» или «Белый». Готовят его на сусле из пшеничной, гречневой и ржаной муки, а также ячменного и ржаного солода. В закваску можно добавлять мяту или Melissa. Если кислый вкус нежелателен, белый квас можно смешивать с обычным хлебным в произвольной пропорции.

В настоящее время другие разновидности холодных супов также именуют окрошкой. Например,

в качестве жидкой заправки используют не только квас, но и молочную сыворотку, легкое пиво, разбавленный натуральный уксус, айран, кефир и другие кисломолочные продукты невысокой жирности, минеральную воду, мясной, овощной и рыбный бульоны, настой чайного гриба, обезжиренный майонез, томатный и овощной соки. Большинство подобных блюд ведут свое происхождение из национальной кухни.

В настоящее время вкусные и полезные холодные супы ботвиньи оказались незаслуженно забытыми. В качестве первого блюда ботвинья была популярна в России в XVIII–XIX столетиях. Подавали ее в холодном виде, как окрошку, свекольник и другие аналогичные кушанья, в жаркие летние дни.

В толковом словаре В. И. Даля дано подробное определение ботвиньи — «холодное, обычно рыбное кушанье на квасу с вареной зеленью (щавелем, шпинатом и ботвою свеклы) и мелко накрошенными огурцом и луком». Считается, что название данного блюда произошло от древнерусского слова «ботеть» («толстеть») или же от слова «ботва». В русских домах ботвинью готовили на кислом домашнем квасе с добавлением разнообразных огородных растений, овощей и дикорастущих полезных трав.

Интересно, что ботвинья не осталась «простонародным» блюдом. Постепенно ее популярность распространялась, и через некоторое время вкусное и полезное холодное блюдо заняло достойное место в домах городских жителей, затем его стали включать

в меню светских трапез. В модных ресторанах овощной суп заправляли дорогим шампанским. Историк В. А. Гиляровский упоминает о том, что в Москве существовали трактиры, в которых «фирменным» блюдом была холодная ботвинья. Упоминания об этом кушанье встречаются в произведениях А. С. Пушкина, Александра Дюма.

Ботвинья — это холодный суп на кислом квасе и отваре свекольной ботвы с добавлением рыбы или морепродуктов, также в него обычно входят протертый щавель, шпинат, зеленый лук, крапива, лебеда и другие съедобные травы. Фактически ботвинью можно классифицировать как холодный зеленый борщ, в идеале с добавлением рыбных продуктов.

Это блюдо незаслуженно забыто, во-первых, из-за относительной дороговизны ингредиентов, во-вторых, из-за непростой технологии приготовления. В старину ботвинью готовили из листьев и черешков свеклы. Старинный рецепт гласит: «Взять листьев свеклы свежих или сушеных либо крапивы, разварить, отжать, мелко нарубить и залить квасом. Добавить крошеного лука, огурцов свежих и соленых, а когда угодно — вареной мелко нарубленной свеклы».

По мнению кулинаров, ботвинья бывает «полной» и «неполной». К первой разновидности подают отдельно сваренную рыбу и мелко наколотый лед. Вторая же представляет собой обычный холодный суп.

Простую ботвинью готовят на квасе или же отваре из ботвы огородных растений. Для характерного кис-

лого вкуса в суп обязательно добавляют щавель. В запарную ботвинью принято добавлять так называемую кислую запарную закваску, состоящую из муки и квасной гущи (обычно ржаной).

В овощную часть ботвиньи обязательно входит отварная или маринованная свекла — старая или молодая, зелень огородных корнеплодов, щавель, иногда крапива, шпинат. Чаще всего из ботвы выбирают свежие неповрежденные листья репы и редиса. Их промывают холодной проточной водой, затем ошпаривают кипятком в сите и мелко нарезают или же измельчают блендером. Существуют и пюреобразные варианты ботвиньи, предназначенные для немногочисленных любителей оригинальных летних супов.

Следующая группа компонентов — зелень: укроп, петрушка, зеленый лук. Для того чтобы ботвинья получилась ароматной, перед соединением с остальными ингредиентами зелень растирают с крупной солью.

В традиционную ботвинью обязательно добавляют свежие или соленые огурцы. Для улучшения вкуса их очищают, а затем нарезают мелкими кусочками.

Рыбная группа ингредиентов может быть очень разнообразной. Например, в «деликатесную» ботвинью добавляют различные виды красной рыбы, мясо крабов, креветок, раков. Рыба может быть заранее сваренной или соленой; также подходят балыки из белой рыбы или осетровых. Неплохой добавкой будут морепродукты — заранее приготовленные кальмары, мидии, морские гребешки.