**Первые блюда в рационе питания**

Вероятно, трудно найти дру­гой народ, в питании которого супы играли бы такую важную роль, как у русских людей. На протяжении многих веков в на­шей стране формировались способы приготовления националь­ных жидких блюд. Русские щи, борщи, рассольники, уха, селянки, окрошки и бот­виньи обладают прекрасным вку­сом и высокой питательностью.

Известный ученый и кулинар Василий Левшин еще в 1795 г. писал, что "учреждение русско­го стола состоит в четырех по­дачах: 1) холодных яствах, 2) горячих или похлебках, 3) взва­рах и жареном, 4) в пирожном". По традиции супы подают перед вторым блюдом, которое И.П. Павлов называл "капитальным ," разделом обеда".

Супы своим вкусом и арома­том возбуждают аппетит, экс­трактивные вещества их жидкой части усиливают секрецию пи­щеварительных желез, способст­вуют усвоению основной части обeда. Поэтому, обычай пода­вать суп перед вторым горячим блюдом представляется совер­шенно естественным, хотя, на­пример, обед узбека начинается с чая, во многих странах Восто­ка суп подают в конце трапезы.

Супы готовят на костном, мясном, рыбном, грибном бульонах, на овощных; фрукто­вых, крупяных отварах, на мо­локе, кефире, простокваше и квасе. В качестве гарнира к су­пам идут овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыба, мясо, птица и другие про­дукты.

Уже один только перечень су­повых блюд свидетельствует о больших возможностях каждой семьи разнообразить домашнее меню в течение недели или ме­сяца. В частности, рекомендует­ся включать в домашнее меню один раз в' неделю - бульон, два раза - супы с крупами и мака­ронными изделиями, а в осталь­ные дни желательно готовить овощные супы.

Русский обед немыслим без первого блюда - супа, щей, бор­ща. Эта национальная традиция идет от древних времен, когда первоначальным жидким блю­дом была похлебка, а слово "суп" появилось лишь в Пет­ровские времена. Похлебки, тю­ри, затирухи, саломаты, сливу­хи - все эти исконно русские кушанья готовили из самых раз­нообразных продуктов: чечеви­цы, репы, капусты, а в дальней­шем - картофеля, лука, различ­ных круп, добавляемых в по­хлебки. Одних только тюрь в крестьянских семьях готовили, по нескольку видов. Это блюдо, представляющее собой жидкую смесь из кваса (молока, воды) и ржаного хлеба, лука, зелени и постного масла, было чрезвы­чайно популярно.

Русская кухня славится свои­ми заправочными супами, кото­рые приготовляют на бульонах и отварах мяса, рыбы, грибов и овощей, богатых экстрактивны­ми веществами. Широко приме­няющиеся при изготовлении первых блюд квашеная капуста, квас и соленые огурцы, томат, лук, чеснок и корнеплоды обо­гащают супы кислотами, арома­тическими и пряными веществами, возбуждающими деятель­ность пищеварительных желез.

Мировую славу обрели основ­ные виды русских супов - щи, борщи, рассольники, селянки, уха, окрошки. Замечательна и заслуживает поддержки старин­ная традиция - подавать к су­пам крупяные и мучные изде­лия: гречневую кашу, расстегаи, пироги, ватрушки, крупеники, кулебяки и другие богатые крахмалом изделия. Они повы­шают питательность супов и до­полняют их состав.

Издавна супы на Руси варили в горшках, а позднее в чугун­ках. Ели их деревянными лож­ками (чтобы не обжигать губы).

Затруднительно точно определить ту эпоху, когда впервые в рацион питания человека вошли супы. Во всяком случае в древнейшей кулинарной книге, написанной в Китае 4700 лет тому назад, уже один из разде­лов посвящен супам.

 Для приготовления супов же­лательно иметь две кастрюли: одну для варки бульонов (вме­стимостью 2,5-3 л из расчета 0,6 л на каждого члена семьи); вторую - для варки супов (из расчета по 0,5 л на человека). Для пассирования овощей, му­ки, томатопродуктов необходим сотейник (так называют каст­рюлю с низкими бортами или сковорода. Для размешивания пассировки служит деревянная лопаточка (веселка) или дере­вянная ложка.

Вынимать продукты из бульо­на удобно шумовкой, а разли­вать суп в тарелки - половни­ком. Нужен также дуршлаг (или сито) для откидывания крупяных и макаронных изде­лий, промывания зелени, ситеч­ко - для процеживания бульо­нов и сито с металлической сет­кой для протирания продуктов. Облегчают работу приспособле­ния для нарезки овощей, венчик для взбивания, металлическая или фарфоровая ступка с пести­ком, формочки для выпечки гарниров к прозрачным супам. Необходимо иметь также дере­вянные доски (отдельные для сырых и готовых продуктов) и ножи: коренчатый - для очистки овощей, средней длины - для нарезки продуктов и нож с ши­роким лезвием (или топорик) ­для разрубания костей.

 **Холодные супы** готовят на хлебном квасе, овощных от­варах, настоях из свеклы, щавеля, кефире. В эту группу супов входят окрошки, борщи холодные, свекольник, бот­винья, щи зеленые и др.

Картофель, овощи, коренья и другие продукты для этих супов варят, нарезают мелкими кубиками или солом­кой. Лук зеленый шинкуют. Для некоторых холодных су­пов часть лука растирают с небольшим количеством соли до появления сока. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена. Яйца отваривают вкрутую, белки мелко нарезают, желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью, сахаром и разводят квасом или квасом со свекольным отваром. Под­готовленные продукты перемешивают.

Для приготовления хлебного кваса черный хлеб наре­зают ломтиками и обжаривают до образования темно-ко­ричневого цвета, затем заливают горячей кипяченой водой (800С) и настаивают в течение 4 ч. Затем настой проце­живают, добавляют сахар и дрожжи (предварительно раз­веденные) и ставят в теплое место на 8 ч. Готовый квас процеживают и ставят на холод. На 1 л кваса необходимо 40 г ржаного хлеба, 1 СТ. ложка сахара, 1,5 г дрожжей, 6 стаканов воды.

Для окрошек, приготовляемых на кефире, используют только бутылочный кефир. Можно использовать также не­жирные пастеризованные простоквашу и ацидофилин.

Свекольник приготовляют на свекольном настое, для чего подготовленную и нарезанную свеклу заливают горя­чей водой, добавляют лимонную кислоту и варят в течение 10-15 мин (на 100 г свеклы 2 стакана воды,), затем охлаждают, процеживают и хранят в холодном месте до использования.

Холодные супы подают при температуре не выше 140С.

**Сладкие супы** приготовляют из свежих, сушеных или консервированных плодов и ягод. Сладкие супы также можно готовить, используя фруктово-ягодные сиропы, пю­ре и экстракты, выпускаемые промышленностью.

Свежие и сушеные плоды и ягоды предварительно пе­ребирают и тщательно моют. Ягоды используют в целом виде, плоды нарезают ломтиками или кубиками. Сухо­фрукты перед варкой замачивают в холодной воде в тече­ние 1,5-2 ч, затем варят в этой же воде до готовности, добавляя сахар.

Свежие плоды и ягоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар и варят до готовности. В готовый суп до­бавляют крахмал, предварительно разведенный охлажден­ным отваром (на 1 часть крахмала берут 4 части воды).

Для улучшения аромата и вкуса супа добавляют кори­цу, гвоздику или цедру цитрусовых плодов.

Сладкие супы подают с различными гарнирами: рисом, макаронными изделиями, клецками, хлопьями кукурузны­ми или пшеничными, которые готовят отдельно. К супам можно подавать сливки или сметану.

 Борщ — заправочный многокомпонентный суп и является технологически сложным в приготовлении блюдом. Главная составляющая часть любого борща — свёкла, прежде всего она создаёт вкус, аромат и цвет борща, и в силу этого борщ относится к овощным супам.

 Особенностью приготовления борща является предварительная обработка овощей, и опять же, это в первую очередь относится к свёкле. Свёкла до закладки её в суп может быть приготовлена несколькими способами: тушение в измельчённом виде, печение или варка в кожуре. Как правило, при предварительном приготовлении свёклы, в среду, где происходит приготовление, добавляется какая-либо кислота (столовый уксус, лимонный сок) в целях сохранения цвета. Свёкла всегда готовится отдельно от других овощей. Также, как правило отдельно пассеруются лук, морковь, петрушка с последующим добавлением помидоров или томатной пасты.

 Как правило, борщ готовится на мясном, костном или мясокостном бульоне или бульоне из домашней птицы. Бульон, в свою очередь, для лучших борщей готовится не на воде, а на специально подготовленном квасе-сировце. Борщ — густой суп, и на одну порцию должно приходиться не более полутора стаканов бульона.

 Русские щи представляют собой горячее первое блюдо на основе квашеной или свежей капусты, которое готовилось с незапамятных времен на Руси и имеет многовековую историю. Менялись эпохи, власть, люди и обычаи, неизменным оставалось одно – горячие наваристые щи, иногда бедные или пустые (постные на основе грибов и овощей), иногда богатые (мясные или рыбные) на столе практически каждого русского человека.