



# ЛЕТНИЕ СУПЫ

ОКРОШКИ, СВЕКОЛЬНИКИ И ДРУГИЕ  
ГОТОВИМ, КАК ПРОФЕССИОНАЛЫ!



кулинарные секреты

**Ольга Владимировна Сладкова**  
**Летние супы, окрошки,**  
**свекольник и другие.**  
**Готовим, как профессионалы!**  
**Серия «Кулинарные секреты (Рипол)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8010306](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8010306)*

*Летние супы, окрошки, свекольник и другие. Готовим, как профессионалы! / О. В. Сладкова.: РИПОЛ классик; Москва; 2014  
ISBN 978-5-386-07521-7*

### **Аннотация**

В летнюю жару совершенно не хочется есть жирное и горячее, по вкусу больше блюда, которые можно подавать холодными, например летние супы. Ароматная окрошка, пикантный гаспачо, ледяной таратор или острый кукси – лучшие для обеда, которые зарядят бодростью на весь оставшийся день. А для вегетарианцев это неисчерпаемая почва для фантазии. Ингредиенты в супах можно менять по своему вкусу, изобретая с каждым разом все новые и новые рецепты. В этой книге собраны лучшие супы для лета, которые готовятся буквально из всего, что находится под рукой. Приятного аппетита!

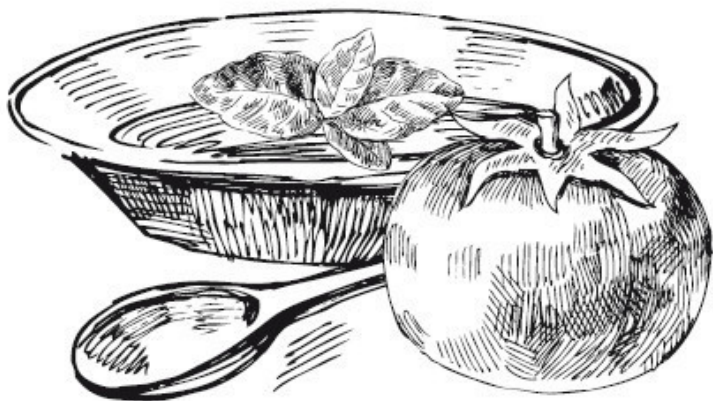
# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	20



**Ольга Владимировна  
Сладкова  
Летние супы, окрошки,  
свекольник и  
другие Готовим, как  
профессионалы!**

**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 североевропейских 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.

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. Рецепт некоторых десертных супов предусматривает добавление сладких йогуртов, некислого 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.

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, охладить 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 следует 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 жирно-

сти, 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 простой 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 кислого вкуса в суп обязательно добавляют щавель. В запарную ботвинью принято добавлять так называемую кислую запарную заквас-

ку, 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.

Чтобы готовый суп получился кисловатым, в него добавляют тертый хрен, заранее приготовленную горчицу, нату-

ральный укус (виноградный или яблочный), лимонный сок.

В качестве заливки используют темный хлебный квас ( $\frac{2}{3}$  объема) в сочетании с белым кислым – «окрошечным» ( $\frac{1}{3}$  объема). Он не должен быть перекишим. Для гурманов можно посоветовать яблочный или другой необычный квас.

Свежие листовые овощи и травы перед добавлением в ботвинью ошпаривают кипятком или же отваривают в течение 2–3 минут. Более длительное приготовление приведет к утрате полезных свойств данных ингредиентов, а также к ухудшению вкусовых качеств готового блюда. Перед нарезкой зелень обсушивают на дуршлаге или сите. Лед для ботвиньи обязательно измельчают и подают в отдельной посуде.

На дно глубоких тарелок сначала помещают пряную заправку, затем зелень и овощи. После этого добавляют квасную заливку. Согласно традициям, рыбу и морепродукты подают на отдельном блюде, но можно и сразу добавить эти компоненты в ботвинью. К каждой тарелке прикладывают две ложки и одну вилку – первая ложка предназначена для еды, вторая – для добавления колотого льда, вилка – для рыбы.

Свекольник (летний холодный борщ) – полезное и вкусное блюдо, популярное в Польше, Литве и Беларуси. В качестве заправки используется охлажденный свекольный или свекольно-морковный отвар. Основа – свежие овощи (мелко нарезанные редис и огурцы), зеленый лук, щавель, шпинат.

Иногда в свекольник добавляют вареные или консервированные грибы, мясо раков, отварную говядину или свинину, заранее приготовленное рыбное филе.

Готовят свекольник так же, как и большинство холодных супов: основу помещают в глубокую миску, заливают свекольным отваром, перемешивают. Обычно после распределения по тарелкам сверху помещают половину сваренного вкрутую куриного яйца и мелко нарезанную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу и т. п.).

Холодник (холодный борщ) – летний суп, популярный в Восточной Европе. В русской кухне известен под названием «свекольник». В составе холодника нет мясных продуктов, поэтому данное блюдо часто используется в качестве постного, а также занимает достойное место на столе приверженцев растительной пищи.

Для заправки обычно выбирают нежирный кефир, а также отвар из свеклы или щавеля с молоком. В качестве основы используют свежие овощи (огурец, морковь, репу и т. п.).

Перед подачей на стол блюдо охлаждают, украшают половинкой сваренного вкрутую яйца и свежей зеленью – мелко нарезанными зеленым луком, петрушкой, укропом.

Существует много вариантов куksi – этого вкусного и полезного холодного блюда, популярного в странах Средней Азии, особенно в Корее и Узбекистане.

Обычно куksi подают на стол в холодном виде, но для зимней трапезы бульон может быть горячим. Традиционный

вариант состоит из двух частей – мури (специального бульона) и чуми (салатов для заправки).

Мури готовят в стеклянной или эмалированной посуде. В холодную воду добавляют в определенных пропорциях соль, сахар, соевый соус, уксус, измельченную пряную зелень. Некоторые рецепты предусматривают также наличие томатного сока или пюре из свежих помидоров, тертый чеснок и измельченные овощи. Затем бульон убирают в холодильник и настаивают в течение 2–3 часов.

Первый салат-чуми – обжаренное мясо. Нежирную вырезку нарезают тонкими полосками и обжаривают с луком в растительном масле. Затем тушат в небольшом количестве воды, смешивают с соевым соусом, приправами, чесноком, уксусом и сахаром.

Второй ингредиент – лапша (рисовая или бобовая). Ее отваривают на пару или в кипящей воде, охлаждают и сворачивают в виде округлых «гнезд» (также можно использовать готовые «гнезда» из спагетти).

Третий салат – мелко нарезанная белокочанная капуста, огурцы, спассерованный лук, измельченная зелень. Для улучшения вкуса в этот чуми добавляют чеснок и уксус.

Четвертый вариант заправки – плотные блинчики из взбитых яиц. Свежеприготовленные блинчики охлаждают и затем нарезают тонкой соломкой.

В разных странах кукси подают неодинаково. Например, в Узбекистане популярен следующий вариант – в широкую



тарелку помещают «гнездо» из лапши, затем по кругу выкладывают горками чуми, не смешивая ингредиенты. Сверху кушанье посыпают обжаренным кунжутом.

Мури подают в отдельной миске, снабдив ее половником. Салаты и лапшу едят вилкой или специальными палочками, предварительно добавив в тарелку необходимое количество мури. Оставшийся бульон выпивают через край. Также чуми можно подавать в отдельных небольших пиалах.

Под названием «чалоп» в странах Средней Азии известны летний холодный суп, а также кисломолочный напиток с овощами и зеленью. В Киргизии чалоп готовят из сюзьме, добавляя необходимое количество ледяной воды и соли. Узбеки делают его из катыка и измельченных молодых овощей. В Турции популярен чалоп из айрана с зеленью (так называемый джаджик).

Технология приготовления чалопа очень проста. Мелко нарезанные свежие овощи (редис, огурец) смешивают с измельченным зеленым луком и пряной зеленью, заливают кислым молоком, всыпают специи и соль. Перед подачей на стол в тарелки добавляют мелко наколотый лед.

Таратор – традиционное для Болгарии и Македонии летнее блюдо. Подают его в середине трапезы, обычно перед вторым или одновременно с ним. Жидкие варианты таратора сервируют в специальных стаканах.

Обязательными компонентами таратора являются заправка (несладкий йогурт жидкой консистенции или кислое мо-

локо), свежие огурцы, чеснок, ядра грецкого ореха, свежая зелень укропа, оливковое масло, приправы, соль, вода. Обычно к таратору подают колотый лед.

Кислое молоко можно заменить водой с добавлением уксуса или лимонного сока, вместо огурцов иногда добавляют измельченные листья зеленого салата.

Гаспачо – традиционное испанское блюдо, популярное с давних времен. Считается, что впервые его начали готовить в Андалусии еще в начале нашей эры. В южных областях Испании основной пищей народа был простой, но очень полезный суп, состоящий из воды с уксусом, зачерствевшего хлеба, чеснока и оливкового масла. Крестьяне ели его во время полевых работ.

Позднее рецепт гаспачо многократно усложнялся, и «сельский суп» из деревянных хижин переселился во дворцы. Например, в июне 2013 года его подавали к столу на королевском приеме в Мадриде.

Основа супа гаспачо – свежие помидоры, ошпаренные кипящей водой и очищенные, а также огурцы. Измельченные овощи помещают в большую глубокую миску, добавляют нарезанный небольшими кусочками черствый белый хлеб, нашинкованный сладкий и острый перец, толченый чеснок. В качестве пряности используют тимьян, также по вкусу следует положить соль. Полученную смесь засыпают колотым льдом и выдерживают до тех пор, пока последний не растает. После этого в гаспачо добавляют готовый соус табаско, ли-

монный сок, натуральный уксус и оливковое масло по вкусу.  
На стол суп подают в специальных деревянных тарелках.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.