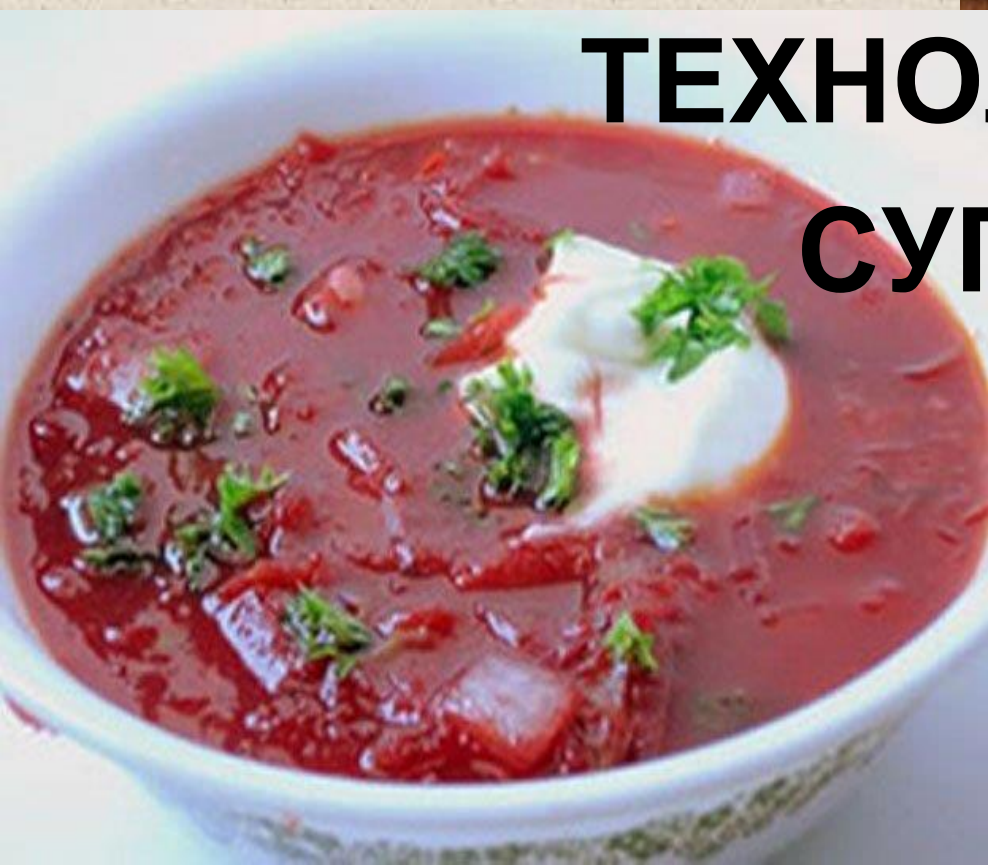




ТЕХНОЛОГІЯ СУПІВ



ПЛАН

1. Роль супів у харчуванні
2. Харчова та біологічна цінність супів
3. Класифікація супів
4. Супи, загальні правила приготування
5. Вимоги до якості заправних супів



1. Роль супів у харчуванні

Супи -

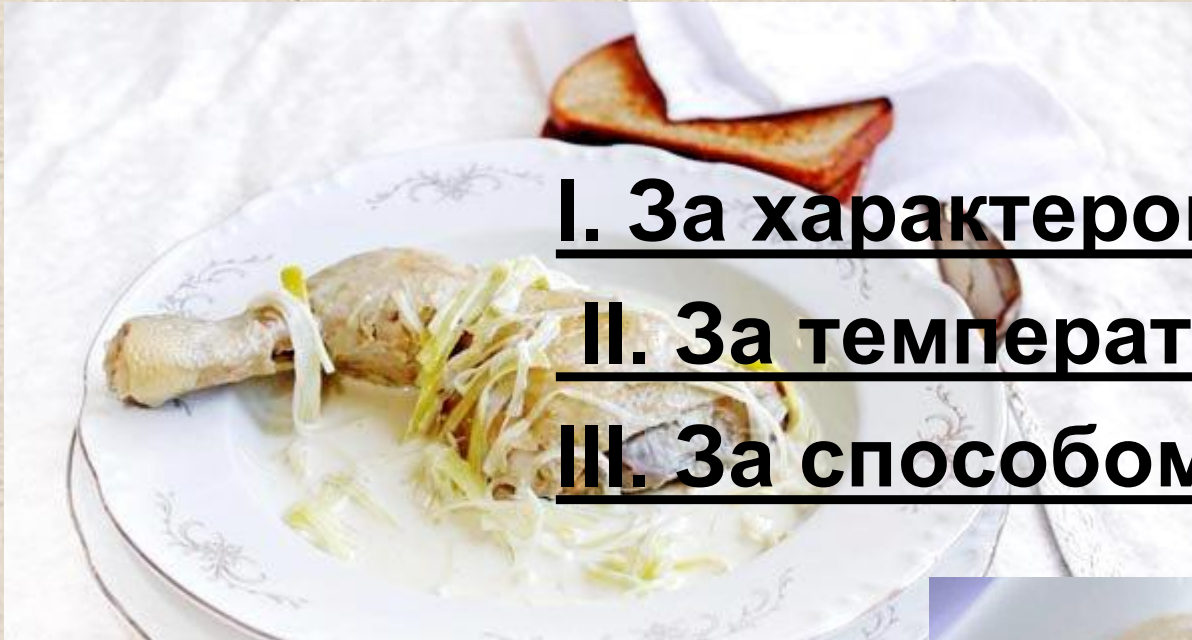
- I. збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення
 - II. джерело мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів)
 - III. забезпечують потребу організму у воді на 15–25%.
 - IV. мають високу енергетичну цінність оскільки до складу їх входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби.
- !!! Енергетична цінність таких супів, як бульйони без гарніру, овочеві юшки (крім картопляних), капустаки без м'яса, дуже низька.*

Класифікація супів

I. За характером рідкої основи

II. За температурою подавання

III. За способом приготування



За характером рідкої основи:

- I. **супи на бульйонах** (м'ясо-кістковому, кістковому, м'яса птиці, грибному, рибному) і **відварах** (овочевому, з круп і макаронних виробів);
- II. **на молоці**;
- III. **на хлібному квасі**, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів;
- IV. **на фруктових і ягідних відварах** (солодкі).

За температурою подавання

I. гарячі (температура 75 - 80 ° C)

II. холодні (14° C).

Гарячими відпускають супи на бульйонах, відварах і молоці.

Солодкі супи у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий – частіше гарячими.

За способом приготування

- I. супи заправні (борщі, юшки картопляні, розсольники та ін.),
- II. прозорі (бульйони),
- III. пюреподібні (кулешики з овочів, м'яса)
- IV. інші (солодкі, молочні, холодні).

Правила подавання супів

- Супи подають у підігрітих до температури 40° С глибоких столових тарілках (240 мм у діаметрі), прозорі бульйони без гарніру і кулешики у бульйонних чашках (місткістю 300–400 см³).
- Холодні супи подають в охолоджених до температури 12°С глибоких столових тарілках.
- Норма порції супу може бути 500, 400, 300, 250 г (залежно від попиту споживачів).

- Спеції й сіль у рецептурах не вказано, але їх треба додавати в супи у кількості:
- перець горошком – 0,05 г,
- лавровий лист – 0,02 г
- сіль – 6–10 г на 1000 г супу,

Норма закладки солі в молочні супи – 6 г на 1000 г супу.

Зелень - петрушка, кріп, селера - (крім молочних і фруктових), для поліпшення їх смаку – по 2–3 г на порцію

Заправні супи

Види заправних перших страв

Заправні перші страви — популярні в українській кухні перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, петрушкою, селерою), томатом і борошном.

Заправні перші страви складаються з овочів, круп, макаронних виробів або бобових — через що ці страви набувають смаку і аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на:

- борщі,
- юшки,
- кулеші,
- солянки,
- капусняки,
- розсольники,
- щі,
- супи (овочеві, картопляні, без картоплі)

Підготовка продуктів: овочі нарізаємо



Крупу перебираємо Та промиваємо



Перлову крупу попередньо
відварюємо до напівготовності



цибулю пасеруємо



Моркву пасеруємо



Томатну пасту (пюре) пасеруємо



борошно пасеруємо



Технологічний процес приготування заправних супів

Технологічний процес приготування заправних супів включає такі операції:

- приготування бульйонів;
- підготування гарніру;
- проварювання його в бульйоні;
- заправлення супу;



Підготовлені продукти треба закладати у киплячу рідину через те, що під час закладання продуктів у киплячу рідину, зразу ж руйнуються ферменти, які окислюють вітамін С та які викликають небажані процеси. Продукти закладають у такій послідовності, щоб вони досягли кулінарної готовності одночасно, тому як зайва теплова обробка викликає втрати вітамінів, смакових речовин, приводить до деформації продуктів.

Всі кислі продукти під час варіння заправних супів закладають у бульйон незадовго до закінчення варіння супу, тому як кисле середовище гальмує доведення овочів до готовності. Особливо воно впливає на розварювання картоплі, тому при приготуванні заправних супів з кислими компонентами його закладають перед вкладенням та деякий час проварюють.

Щоб скоротити тривалість варіння супу на останньому етапі, солоні огірки для розсольників та щавель для зеленого борщу припускають. Огірковий розсіл, який додають для покращення смаку та ароматизації розсольнику, кип'ятять та проціджують.

Додавання у варильне середовище лимонної, оцтової та молочної кислот приводить до подовження строків теплової обробки овочів та ущільненню їх консистенції. У кислому середовищу протопектин не переходить у розчинний пектин, тому розм'якшення картоплі уповільнюється.



Цибулю, моркву та томат закладають до бульйону тільки пасерованими. Тому що, під час пасерування моркви каротин розчиняється у жиру. У такому стані він краще засвоюється організмом; ефірні олії моркви також переходять у жир і не видаляються з водяною парою під час варіння.

Також і з ріпчастої цибулі видаляються леткі речовини (дисульфід), яким притаманні гострий смак та сльозоточива дія, а решта ефірних олій розчиняється у жирі та краще зберігається.

Під час пасерування томату у жирі розчиняється каротин, видаляються леткі кислоти, зникає запах сирого томату. Каротиноїди томатного пюре, які переходять у жир посилюють його забарвлення.

Квашену капусту попередньо тушкують окремо. Причина наступна: тривалість процесу тушкування капусти обумовлена наявністю у ній молочної кислоти, яка уповільнює процес розм'якшення тканин овочів. Крім того під час тушкування капусти видаляється частка летких кислот, протікають процеси меланоїдиноутворення, що приводить до утворення нових ароматичних та смакових речовин.



Заправні супи заправляють борошняною пасеровкою, через те що пасероване борошно грає роль загусника, стабілізує вітамін С та, під час пасерування воно втрачає запах сирості, набуває приємного аромату, білки клейковини денатурують, втрачають здатність набрякати, крохмаль частково перетворюється у декстрини і в результаті після розведення бульйоном або водою пасероване борошно не утворює клейстеру.

Спеції додають у кінці варіння, тому що під час тривалого нагрівання ефірні олії спецій видаляються з водяними парами, втрачають аромат.

Під час варіння супу не допускають бурливого кипіння, тому як кипіння збільшує втрати вітаміну С, ефірних олій, овочі не зберігають форму, відбувається омилення жирів та інше.



Загальні правила приготування заправних перших страв

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.
2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду в певній послідовності залежно від тривалості варіння, щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати..
3. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду в певній послідовності залежно від тривалості варіння, щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати..
4. У перші страви, до яких входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.
5. Заправні перші страви, за винятком тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном (розведеним бульйоном, водою або відваром), яке надає їм густішої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.

6. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10—15 хв. до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею — за 5—10 хв. до закінчення варіння.
7. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20—40 г на 1 л супу), при цьому відповідно зменшується закладка інших овочів.
8. Рибні консерви у власному соку або в томаті додають у заправні супи за 10-15 хвилин до закінчення варіння.
9. Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5—7 хв. до готовності.
10. Заправні супи варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному кипінні овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини. Зварені заправні супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10 – 15 хв., щоб спливав жир. Після цього вони стають прозорішими й ароматнішими.



Вимоги до заправних супів

- супи повинні бути не переварені, мати привабливий і апетитний вигляд;
- норма вкладання продуктів, їх асортимент має повністю відповідати розкладці;
- овочі, що входять до супу, повинні мати однакову форму і величину нарізування;
- запах, смак і колір мають бути характерні для тих продуктів, з яких він приготований;
- при подачі потрібно дотримуватись встановленої температури (75-80°C) і норми відпуску супу, рівномірно, розподіляючи гарнір, рідку частину, жир.



Як подавати

Подають заправні гарячі супи в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці.

Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м'яса, птиці, риби (від 35 до 50 г на порцію), наливають заправну першу страву, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення її вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2—3 г нетто на порцію).

Сметану кладуть у тарілку 10 г на порцію. Норма подавання заправної першої страви може становити 500, 400, 250 г залежно від попиту відвідувачів.



Борщі

Борщ – найбільш розповсюджена страва української кухні.

У давнину страва називалась «вариво з зіллям», а вже пізніше отримала назву «борщ», оскільки його обов'язковою складовою є буряк, який на старослов'янській мові називався «бърщь».

Борщ – класичний суп з буряком



▪ Послідовність закладання овочів у бульйон

картоплю - за 30 хв до готовності борщу,
капусту – за 20 хв,
тушкований буряк і пасеровані овочі – за 15 хв,
прянощі – за 5–7 хв,
часник – за 2 хв.

Основний вид жиру - **сало**

Його розтовкують або розтирають у ступці з часником, цибулею і зеленню петрушки і заправляють ним борщ за 2–3 хв до його готовності.

Окремі види борщів для надання їм своєрідного кислуватого смаку готують

- на квасі
- на буряковому настої, додаючи їх, коли звариться м'ясо

Подавання борщу









Солянки

- Солянка м'ясна
- Солянка домашня
- Солянка домашня зі ставридою
- Солянка грибна
- Солянка рибна
- Солянка донська
- Солянка українська
- Солянка по-казахськи
- Солянка по-грузинськи
- Солянка по-селянськи
- Солянка з птиці
- Солянка з кальмарами
- Солянка збірна м'ясна



Розсольники

- Розсольник домашній
- Розсольник ленінградський.
- Розсольник із солоними грибами
- Розсольник московський
- Розсольник московський з нирками.
- Розсольник по-росошанськи.
- Розсольник з гусячими потрухами.
- Розсольник зі свіжою рибою.
- Розсольник з перловою крупою і фрикадельками зі свіжого або копченого оселедця.
- Розсольник домашній з кальмарами.
- Розсольник рибний з гречаною крупою.
- Розсольник з кукурудзою.



Супи картопляні з овочами, крупою, бобовими і макаронними виробами

- Картопляні супи можна готувати вегетаріанськими і на бульйонах.
- Їх готують з телятиною, бараниною, свининою, птицею, а також з рибою, грибами і морепродуктами.
- Свіжі овочі для картопляних супів нарізують залежно від виду продуктів, які додають.
- Для супів з макаронними виробами картоплю нарізують на брусочки, коріння і цибулю соломкою;
- Для супів з крупами – кубиками, скибочками, часточками, капусту – шашками (квадратиками).

Основний асортимент супів картопляних

- Суп картопляний.
- Суп селянський з крупою.
- Суп картопляний зі щавлем.
- Суп картопляний з крупою.
- Суп польовий.
- Суп картопляний з бобовими.
- Суп картопляний із консервами і бобовими.
- Суп картопляний із макаронними виробами.
- Суп картопляний з м'ясними фрикадельками.
- Суп картопляний з рибними фрикадельками.
- Суп картопляний з грибами.
- Суп картопляний з галушками.
- Суп картопляний з пельменями.

Суп картопляний.

- У киплячий бульйон чи воду кладуть картоплю, доводять до кипіння,
- додають пасеровану моркву, цибулю, томатне пюре і варять до готовності.
- За 5–10 хв до закінчення варіння кладуть спеції, сіль.
- Можна суп готувати без томатного пюре.
- При приготуванні супу з грибами варені гриби нарізують на скибочки або соломку, злегка обсмажують і кладуть у суп разом з пасерованими овочами.



***Картопляний
суп із броколі,
запечений у
хлібі***

ОВОЧЕВІ СУПИ



Супи з крупами і бобовими

Суп з квасолі з томатом

Юшка картопляна з консервами з бобових

Юшка горохова з концентратів

Суп з крупою

Суп з бобовими

Суп з кропивою і рисом



Куліші

- *Куліш* – страва, основним компонентом якої є пшоно.
- польова каша



Куліш пшоняний

- Пшоно миють теплою водою, а потім обдають окропом.
- Сало шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до витоплення жиру, пасерують цибулю
- У киплячий бульйон кладуть підготовлене пшоно, варять майже до готовності, заправляють пасерованою на салі цибулею, солять і варять 3–5 хв.