

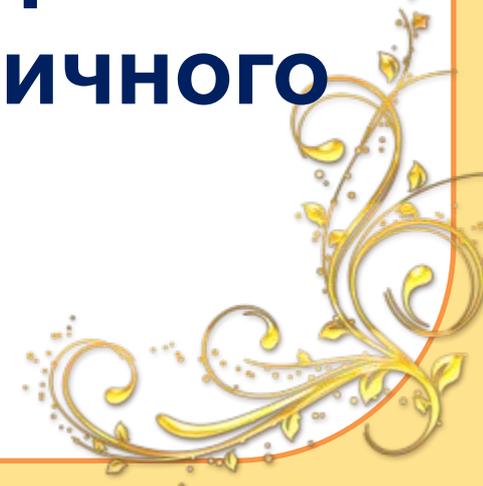


# Приготовление е супов



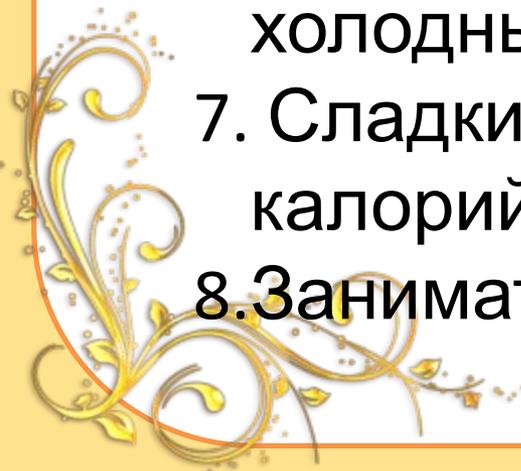
# Цели урока:

- Узнать:** о разнообразности первых блюд?
- Понять:** какими полезными свойствами обладает суп?
- Научиться** приготовлению и правилам подачи супов различного ассортимента.



# Содержани

1. Польза супа для организма?
2. Какими бывают супы?
3. Какими бывают бульоны?
4. Как готовят суп-пюре?
5. Какие продукты используют при приготовлении молочных супов?
6. Ассортимент и правила подачи холодных супов?
7. Сладкие супы, их основа и калорийность?
8. Занимательные задания.



# Первые блюда

**Суп** – ассортиментная группа кулинарной продукции, которую принято называть первыми блюдами.

Густая часть супа называется **гарниром** и готовится из овощей, круп, макаронных изделий, бобовых, фруктов, ягод. Жидкая часть супа называется **бульоном или отваром**.

Первые блюда содержат экстрактивные и ароматические вещества, минеральные соли, органические кислоты, которые стимулируют деятельность пищеварительных желез. Некоторые супы обладают высокой калорийностью, они очень питательны, так как их подают со сметаной, набором мясных продуктов, а также с грибами, ветчиной.

# Польза супа для организма

- ✓ Суп – одновременно сытное, но легкое блюдо. Он быстрее переваривается в желудке и кишечнике, что способствует нормальному процессу пищеварения и лучшему усвоению полезных веществ.
- ✓ Горячие супы хорошо [согревают в холод](#), дают организму энергию и нежность. А вместе с энергией мы получаем заряд хорошего настроения.
- ✓ В супах сохраняется больше полезных веществ: витаминов, ферментов и т.д., которые при варке разрушаются гораздо меньше, чем при жарке. Их готовят с овощами или крупами, которые богаты различными минеральными солями, витаминами и клетчаткой.
- ✓ Супы менее калорийны и не уступают по количеству питательных веществ полноценным вторым блюдам.
- ✓ Первое блюдо является отличным средством для профилактики гастрита. Гастрит – это заболевание тех, кто питается на ходу, всухомятку или не имеет возможности полноценно обедать.
- ✓ Суп поддерживает баланс жидкости в организме, стимулирует обмен веществ и кровообращение.

# Немного истории

Слово «суп» произошло от французского слова «soupe» - жидкое блюдо.

В первобытные времена люди отваривали мясо пойманных животных, но отвар они сливали. В пищу использовалось только вареное мясо. Но шли века...

В современном понятии суп появился относительно недавно, примерно 400 - 500 лет назад, когда появились емкости для варки овощей и мяса. Но это не обозначает, что мясо и овощи не варились в более ранние времена. В странах древнего Востока (Китай и близлежащие страны) за 100 лет до н.э. уже варили супы. Это время соответствует появлению посуды, пригодной для варки .

С появлением посуды из фарфора, фаянса и столовых приборов в XV - XVI веке супы стали появляться на столах в Южной Европе. Но более широкое распространение это блюдо получило к концу XVIII века. Сейчас в мире насчитывается около 150 различных видов супов.

# По способу приготовления



Заправочные

Супы - пюре

Прозрачные

Молочные

Холодные

Сладкие

Ассортимент супов



# Какими бывают бульоны



Бульоны готовят из мяса и мясных костей, рыбы и рыбных пищевых отходов, птицы и грибов. При варки бульонов в воду переходят из мяса, костей, рыбы, птицы, грибов вкусовые и ароматические вещества, растворимые белки, жиры, минеральные соли.

Бульоны бывают:

- **Мясокостный бульон** варят из мяса и костей. Бульон, приготовленный из мяса старых животных, содержит больше экстрактивных веществ, он вкуснее, чем из мяса молодых животных.

- **Бульон из домашней птицы** чаще всего варят из кур. Время варки зависит от возраста птицы и колеблется от 1 до 3 ч.

- **Рыбный бульон** готовят в основном из рыбных пищевых отходов голов, костей, кожи, плавников. По окончании варки бульон настаивают 20... 30 мин и процеживают.

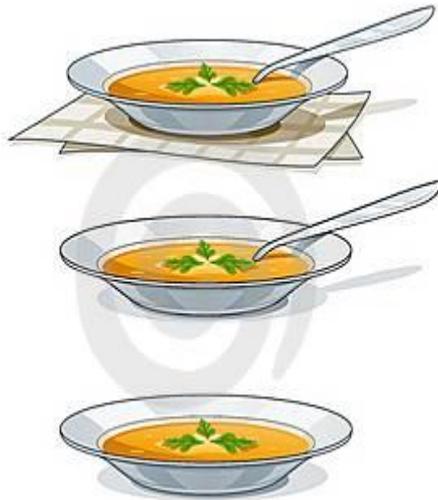
- **Грибной бульон** варят из сушеных грибов. При сушке грибов в них образуются новые вкусовые и ароматические вещества.



# Дополни схему

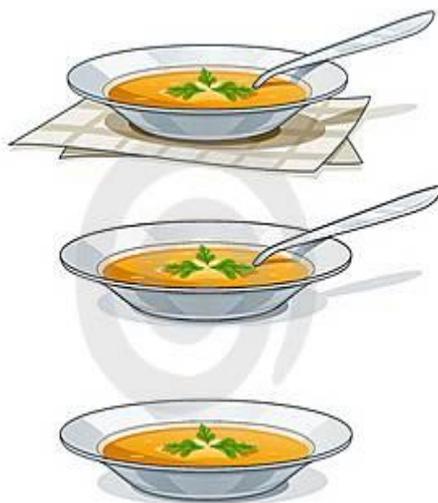
(какими бывают бульоны)

Бульон (отвар, который получают при варке в воде различных продуктов)



# Проверка

(какими бывают бульоны)



# СУП- ПЮРЕ

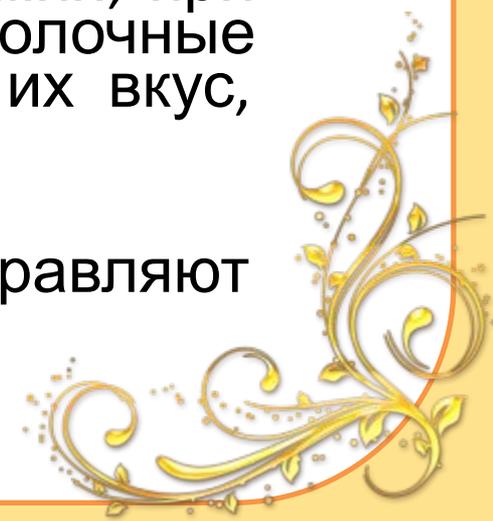
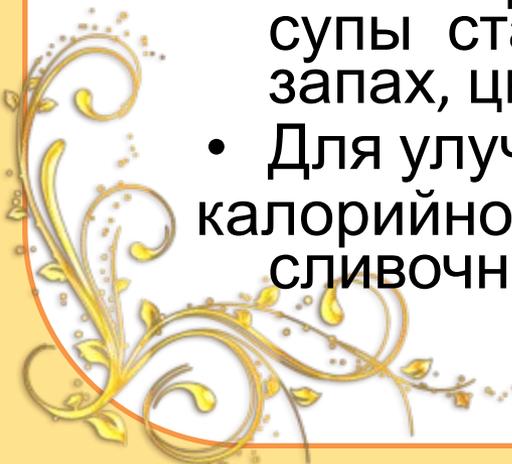
Суп- пюре можно приготовить на бульонах, молоке, крупяных и овощных отварах, из овощей, круп, мясных продуктов, реже из рыбы. Для повышения калорийности и улучшения вкуса при подаче супы заправляют горячим молоком со сливочным маслом или лезоном.

***Лезон для первых блюд готовят из желтков, проваривая их с молоком до загустения на водяной бане.***

# Молочные

## супы

- Молочные супы готовятся на молоке с различными гарнирами-крупями, макаронными изделиями, овощами.
- Эти супы легко усваиваются, поэтому они применяются в детском и диетическом питании. Овощные молочные супы можно готовить с различным набором овощей: зелёным горошком, репой, тыквой, морковью, капустой цветной и белокочанной.
- Реализуют их в течении 30- 40 мин; при более продолжительном хранении молочные супы становятся гуще, ухудшается их вкус, запах, цвет.
- Для улучшения вкуса и повышения калорийности супы при отпуске заправляют сливочным маслом.



# Холодные супы

Холодные супы обычно готовят в летнее время на квасе, свекольном отваре, отваре из овощей, кефире. В таких супах много органических кислот и минеральных солей. Готовят холодные супы строго соблюдая санитарные требования к обработке продуктов, приготовлению и хранению супов. **К холодным супам относятся: овощная и мясная окрошка, уральская окрошка с квашеной капустой и солеными грибами, свекольник, холодный борщ, ботвинья, зеленые щи.** Хранят холодные супы в холодильнике, подают при температуре 10 – 14 С с кусочком пищевого льда, со сметаной и зеленью.

# Сладкие супы

Сладкие супы составляют особую группу холодных супов. Их готовят из свежих и свежемороженых ягод, плодов, пюре, сиропов, консервированных соков. Часть ягод и плодов входит в натуральном виде: их кладут при отпуске. Для улучшения вкуса в суп добавляют, лимонную, апельсиновую цедру, корицу, гвоздику, ванилин. **Основой сладких супов служит жидкий кисель.** При отпуске в суп добавляют сливки, или сметану. Хорошим дополнением могут служить кекс, сухой бисквит или печенье. В зимний период сладкие супы можно подавать горячими.

# Хозяйке на заметку

- ✓ Жесткое говяжье мясо становится нежным и легко проваривается, если с вечера его со всех сторон натереть сухой горчицей. Перед готовкой мясо вымыть в холодной воде.
- ✓ Чтобы получить крепкий бульон из мяса или птицы, вымытое мясо заливают холодной водой и ставят варить. Делается это для того, чтобы все питательные вещества из мяса перешли в бульон.
- ✓ Если же хотят сварить вкусное мясо, следует опустить его в кипящую воду - питательные вещества останутся в мясе.

- ❑ В Западной Европе основным видом супов - бульоны и протертые супы-пюре.
- ❑ В Восточной Европе характерны супы русского типа, так называемые заправочные.
- ❑ В Грузии распространены супы с яично-кислой заправкой.
- ❑ В Азербайджане и Восточной Грузии, а также на Северном Кавказе самым характерным видом супов являются горшечные супы, приготовляемые в духовке методом запекания.

Предлагаю ученикам задание по  
закреплению знаний данной  
темы.

Вам нужно выбрать правильный  
ответ из предложенных  
вариантов. Если он будет  
правильным, то картинка  
раскрасится.

Желаю удачи!

Как называется жидкая часть супа?



Навар

Бульон

Кисель



Густая часть супа называется?



Гарнир

Пюре

Овоци



Его готовят для первых блюд из  
желтков и молока?



Омлет

Майонез

Льезон



Какой продукт является стабилизатором витамина С ?



Масло

Мука

Приности



# Форма нарезки овощей для супа?



Соломка

Фигурная

Полукольц  
а



Содержит эфирные масла  
и ароматические вещества?



Аджика

Перец

Петрушка



# Коренья и лук в суп рекомендуется...



Бланшироват  
ь

Мариноват  
ь

Пассероват  
ь



# Какой бульон будет вкуснее?



Из мяса  
старых  
животных

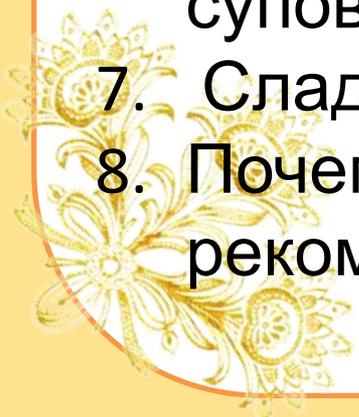
Независим  
о от  
возраста  
животного

Из мяса  
молодых  
животных





1. Каково назначение супов и полезные свойства
2. Какими бывают супы?
3. Какими бывают бульоны?
4. Как готовят суп-пюре?
5. Какие продукты используют при приготовлении молочных супов?
6. Ассортимент и правила подачи холодных супов?
7. Сладкие супы, их основа и калорийность?
8. Почему коренья и лук сырыми класть в суп не рекомендуется?





1. Сервировка стола к обеду.
2. Этикет за столом.
3. Блюда из мяса.
4. Блюда из рыбы.
5. Воскресный обед.

