

Без супа скучно...

На Руси традиционно считают, что обед без горячего первого блюда — это и не обед вовсе, без борща, да щей сыт не будешь. Сейчас отношение к супам более сдержанное, учёные-натуропаты и вовсе их не жалуют, уверяя, что пользы никакой от такой еды нет. Может, они и правы, можно обойтись без первого блюда, но согласитесь, как-то не хочется. Без супа скучно и обед неполный.

От жирных, наваристых мясных бульонов действительно стоит отказаться. Но можно ведь приготовить вкусный и сытный вегетарианский суп, тем более сейчас, в осенние месяцы, когда так много разнообразных свежих овощей.

При приготовлении всех вегетарианских супов исключается поджаривание и тушение овощей на различных жирах. Сметану, масло, зелень добавляют в тарелку. Общими являются также правила использования лука. Целая луковица в супе вываривается, становится невкусной, запах и вид её неприятны. Но если нарезать её очень мелко или натереть на тёрке, то суп станет вкусным, красивым, а лука совсем не будет заметно — он куда-то исчезнет.

Картофельный суп. В кипящую воду опустить нарезанный картофель, а через некоторое время — мелко нарезанные морковь, лук и корень петрушки (смешанные с разогретым на сковороде перетопленным маслом). Зелень — в тарелку.

Фасолевый суп. Замочить фасоль в холодной воде на 4–5 часов, затем воду слить. Варить фасоль в свежей воде до мягкости. Положить картофель и смешанные с растопленным маслом нарезанные морковь, петрушку, лук. Когда овощи сварятся, можно добавить немного томат-пасты или томатного сока.

Борщ диетический. Положить на дно кастрюли слоями натёртую на крупной тёрке свёклу, морковь, капусту, картофель, помидоры (если их нет, перед готовностью добавить томат-пасту или томатный сок). Поскольку, по мнению многих специалистов, помидоры несовместимы с картофелем, то, если диета очень строга, можно сварить борщ и без него, блюдо только выиграет во всех отношениях. Затем в центре делают углубление и кладут в него 20–30 г сливочного масла или вдвое меньше перетопленного масла. Всё это заливают одной кружкой кипящей воды и ставят на рассекатель пламени на 10 мин. Добавив кипящую воду до нормы, варят ещё 5 мин. Перед готовностью можно положить связанные в пучки укроп, петрушку, сельдерей (и зелёный горошек или мелко нарезанные кабачки — вместо картофеля). Свежую рубленую зелень — в тарелку. Подавать со сметаной.

Борщ с черносливом. Капусту, свёклу и лук нашинковать, положить в кастрюлю. Добавить растительное масло и томат-пасту, немного воды. Прогреть под крышкой до мягкости. Залить водой до нормы, перемешать. Чернослив варить 15 мин (можно заранее замочить в холодной воде или запарить кипятком). Отвар слить в борщ, чернослив распределить по тарелкам. Подавать со сметаной.

Суп из кабачков с рисом. Кабачки нарезать кубиками, отварить в слегка подсоленной воде, добавить рис. Перед окончанием варки положить зелень, связанную в пучки. Заправить сливочным маслом.

Суп из тыквы. Нарезать очищенную тыкву и морковь, положить в кипящую, чуть подсоленную воду и варить до мягкости на медленном огне (несколько минут). Протереть тыкву и морковь через сито, добавить воду по норме, а можно ещё и томатную пасту, но это не обязательно. Подавать со сливочным маслом и гренками.

Овощной суп (две порции). Мелко нарезать морковь, корень петрушки, сельдерея, небольшую луковицу. При возможности добавить 2–3 дольки цветной капусты. Залить овощи кипятком (полстакана) и варить около 10 мин на рассекателе пламени. Затем опустить 2–3 нарезанные картофелины и долить полтора стакана горячей воды. Овощи должны быть мягкими, но не разваренными, а это достигается слабым огнём и вниманием к приготовлению блюда (всего несколько минут!). Заправить каждую порцию супа 1 ст. ложкой

сметаны или 1 ч. ложкой любого масла. В тарелку — зелень.

Рассольник (две порции). Морковь, корень петрушки, луковицу, кусочек корня сельдерея (если есть) порезать и сварить в 1 стакане воды. Пока овощи варятся, натереть на крупной терке малосольный огурец и добавить к готовым овощам вместе с небольшим количеством рассола. В тарелку — по столовой ложке сметаны или немного сливочного масла.

Перед готовностью можно заправить рассольник томатной пастой, томатным соком. Не солить суп во время варки! Ведь огурец может оказаться крепкого посола, а лучше рассольник вообще не солить.

подавать со свежесваренной (отдельно) и размятой картошкой.

Классический украинский борщ

(четыре порции). В кастрюлю налить 1 л воды и положить сырую очищенную свёклу средних размеров. Приблизительно через 30 мин добавить суповые корни и морковь. Как только овощи сварятся, вынуть их и опустить нарезанную картошку и нашинковать капусту. Остывшие овощи (тёплые) — на крупную тёрку и снова в кастрюлю, туда же 2 ст. ложки томатной пасты (или несколько очищенных от кожуры нарезанных помидоров) и ложку масла, а также зубок растёртого чеснока. В тарелку — сметану, зелень.

Полусыродческий овощной суп. Мелко нарезанную овощную смесь (что есть в доме) залить небольшим количеством кипятка и проварить несколько минут. Затем долить до нормы и заправить суп зеленью и тёртой сырой морковью. Масло или сметану — в тарелку. Суп можно заправить и молоком, но тогда в состав овощей не должен входить картофель.

Этот суп привлекателен тем, что при его приготовлении употребляется сырая морковь — овощ, который очень много пользы теряет при варке да к тому же и значительно проигрывает во вкусе. Такой способ введения моркови в супы можно использовать и в других рецептах.

Холодные супы. Летом супы, в сущности, не нужны. Их заменяют соки, компоты, морсы, да и просто фрукты, ягоды, молодые овощи.

Однако можно, ради разнообразия, готовить окрошки на различных основах — сыворотка от простокваши, квас, свекольный отвар с использованием ботвы (в этом случае при варке добавляют немного лимонного сока, яблочного уксуса, порезанное кислое яблоко для сохранения красивого цвета и даже разведённая водой в пропорции 1:2 простокваша (как в литовском борще — с варёной свеклой, свежими огурцами, зелёным луком, зеленью, варёным яйцом).

В старинных поваренных книгах часто упоминается “**борщок**”. Его рецепт как будто специально был составлен самыми современными диетологами: 2 фунта (800 г) свекольной молодой ботвы порубить, слегка отварить, процедить. Сырую свёклу натереть и соединить с отваром, прибавить 1 ст. ложку сливочного масла, немного сметаны, соль и прогреть, не кипятя. Посыпать укропом, петрушкой.

Хвалёный польский хлодник. Свёклу отварить, порубить. Прибавить мелко нарезанные свежие огурцы, укроп, петрушку и зелёный лук, 100 г сметаны, тёртую сырую свёклу с её соком, 2–3 бутылки хлебного кваса. Поставить в холодное место. Отдельно подать крутые яйца, порезанные четвертушками.

Классический (и самый экономичный по затратам труда) **свекольник** (4–5 порций). 3 свёклы натереть на крупной тёрке, залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения, добавить лимонный сок или яблочный уксус, немного мёда (по вкусу). Отдельно отварить картофель (а лучше без него), натереть на крупной тёрке свежие огурцы, положить по 1/2 крутого яйца на порцию, посыпать самой разнообразной зеленью. Сметану — в тарелку.