**1.3. Щи, борщи: характеристика, ассортимент**

Заправочные супы - наиболее значительная и разнообразная по ассортименту группа первых блюд. Их особенностью является то, что в бульоне, грибном отваре или воде проваривают картофель, овощи, крупы, бобовые, макаронные изделия. При этом образуются новые вкусовые и ароматические вещества, определяющие качество супов. Такие супы часто заправляют пассерованными овощами. Во многие супы добавляют пассерованную муку и томат. Супы, приготовленные на грибном отваре или воде, называются вегетарианскими. Продукты, которые вводят в супы в процессе их приготовления, называют гарнирами.

Общие правила варки заправочных супов.

1. Все продукты закладывают в бульон или воду после их закипания. Это способствует инактивации ферментов, окисляющих витамины, в результате последние лучше сохраняются. Доливать воду или бульон в процессе варки не следует.
2. Необходимо строго придерживаться сроков варки продуктов, закладывать их в котел в определенной последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые свойства супов, а картофель, овощи и другие продукты перевариваются, теряют форму.
3. Сроки варки различных продуктов приводятся в сборниках рецептур. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, квашеная капуста, щавель, уксус, в первую очередь закладывают картофель и только через некоторое время - продукты, содержащие кислоту. Обусловлено это тем, что в кислой среде превращение протопектина в пектин происходит медленно и овощи плохо размягчаются. Необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта бульон снова быстро закипал.
4. Морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в супы пассеруют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Жира для пассерования берут 10-15% массы овощей. Температура его не должна превышать 110 °С. При пассеровании моркови каротин растворяется в жире, благодаря чему лучше усваивается, а суп приобретает красивую оранжевую окраску. Кроме каротина в жире растворяются эфирные масла моркови. В таком состоянии они хорошо сохраняются при варке супов и придают им приятный вкусовой оттенок и аромат. При пассеровании лука в жире растворяются эфирные масла, кроме того, из него удаляются дисульфиды - вещества, обладающие жгучим вкусом и слезоточивым действием. Овощи рекомендуется пассеровать порознь. В небольшом количестве их можно пассеровать в одной посуде, причем сначала в течение 5 мин пассеруют лук, затем добавляют морковь и прогревают их вместе еще 15 мин. При пассеровании овощи доводят до полуготовности. Закладывают их в суп за 10-15 мин до окончания варки. При пассеровании томатного пюре в жире растворяются каротин и ликопин (вещества из группы каротиноидов). Кроме того, снижается кислотность, удаляется запах сырости, образуются новые ароматические вещества. Томатное пюре пассеруют на жире отдельно 15-20 мин или добавляют к овощам перед окончанием их пассерования.
5. Петрушку, сельдерей, пастернак кладут в суп сырыми за 20-25 мин до окончания варки, так как содержащиеся в них эфирные масла хорошо сохраняются при варке. Обработанные стручки сладкого перца мелко шинкуют и закладывают в суп в пассерованном или сыром виде.
6. Во многие супы (кроме картофельных, с крупами и макаронными изделиями) вводят пшеничную муку. Ее пассеруют без жира до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного бульона или воды, процеживают и вводят в суп за 5-10 мин до окончания варки. Мучная пассеровка придает супам нужную консистенцию и является стабилизатором витамина С.
7. Варят супы при слабом кипении, так как при бурном кипении овощи сильно развариваются и с парами улетучиваются ароматические вещества.
8. Пряности (лавровый лист, перец) и соль кладут в суп за 5-7 мин до его готовности. Избыток, соли и пряностей ухудшает вкусовые и ароматические качества супа. На порцию (500 г) используют соли 3-5 г, перца горошком - 0,05, лаврового листа - 0,02 г.
9. Сваренные супы оставляют без кипения на 10-15 мин для того, чтобы они настоялись, жир всплыл на поверхность и стал более прозрачным, а суп - ароматным.
10. 1 О. Отпускают горячие супы в подогретой тарелке или суповой миске. Вначале кладут прогретые в бульоне кусочки мяса, птицы, рыбы, наливают суп, посыпают мелко нарезанной зеленью (2-3 г на порцию). Если супы отпускают со сметаной, то ее кладут в тарелку с супом или подают в соуснике отдельно. Норма отпуска супа может составлять от 250 до 500 мл.

Для варки заправочных супов крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду и варят до полуготовности. Во избежание появления у супов неприятного внешнего вида (темный цвет, слизистая консистенция) полученный отвар сливают, а крупу промывают. Бобовые перебирают, моют, кладут в холодную воду (из расчета 2-3 л на 1 кг). Фасоль и чечевицу замачивают в течение 5-8 ч, лущеный горох - 3-4 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке. Макаронные изделия перебирают, разламывают (при необходимости), всыпают в кипящий бульон или воду. Продолжительность варки макарон составляет 30-40 мин, лапши - 20-25 мин, лапши домашней и вермишели - 10-15 мин, фигурных изделий - 10-12 мин. [10], [13]

**Щи: характеристика, ассортимент**

Щи приготавливают из белокочанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, капустной рассады, молодой крапивы, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими, с грибами, а также на костном бульоне, с мясом и различными мясными продуктами, гусем, уткой, шпиком. Щи из квашеной капусты, кроме того, готовят с рыбой, головизной рыб семейства осетровых, снетками, хамсой, тюлькой соленой.

Свежую капусту нарезают шашками в 2-3 см или шинкуют. Раннюю капусту нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 5-6 см. Коренья режут дольками, соломкой или брусочками, лук - дольками или соломкой, картофель - дольками или кубиками. Морковь и лук пассеруют. Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в бульон следует бланшировать.

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно ту­шить. Очень кислую квашеную капусту следует промыть в холод­ной воде и отжать. Однако надо учитывать, что при промывании квашеной капусты теряется часть содержащихся в ней питательных веществ. Капусту квашеную тушат 1,5-2,5 ч, для щей суточных - 3-4 ч. Для приготовления щей из квашеной капусты можно ис­пользовать полуфабрикаты, выпускаемые промышленностью.

Щи из свежей капусты можно подавать с пирожками, ватрушками или кулебякой. Щи из квашеной капусты - с рассыпчатой гречневой кашей, крупеником или ватрушками. Щи отпускают со сметаной и посыпают зеленью.

*Различают следующие виды щей.*

**Щи из свежей капусты**

В рецептуру щей входят: капуста белокочанная или савойская, репчатый лук, морковь, томатное пюре или свежие помидоры, корень петрушки, мука пшеничная, иногда репа.

**Щи из свежей капусты с картофелем**

Готовят так же, как щи из свежей капусты, но в рецептуру входит картофель.

**Щи из квашеной капусты**

В рецептуру щей входят: квашеная капуста, морковь, корень петрушки, репчатый лук, томатное пюре, мука пшеничная.

**Щи боярские**

В горшочек кладут кусок жареного мяса, тушеную капусту с овощами, нашинкованные грибы, заливают грибным отваром, вводят мучную пассеровку, кладут соль, специи, закрывают тестом и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 15-20 мин.

**Щи уральские**

Готовят как щи из квашеной капусты без картофеля, но добавляют перловую крупу, сваренную отдельно.

**Щи суточные**

Для их приготовления квашеную капусту мелко рубят и тушат с добавлением томатного пюре, бульона, костей свинокопченостей, жира в течение 3-4 ч. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют и добавляют в капусту за 1 ч до окончания тушения. Далее приготовляют так же, как щи из квашеной капусты.

**Щи зеленые**

Готовят из щавеля с добавлением шпината, а иногда молодой крапивы, лука репчатого и зеленого, корня петрушки, муки пшеничной, картофеля.

**Щи зеленые рахманинские**

Готовят на рыбном бульоне и отпускают с кусочками отварной или жареной рыбы.

**Борщи: характеристика, ассортимент**

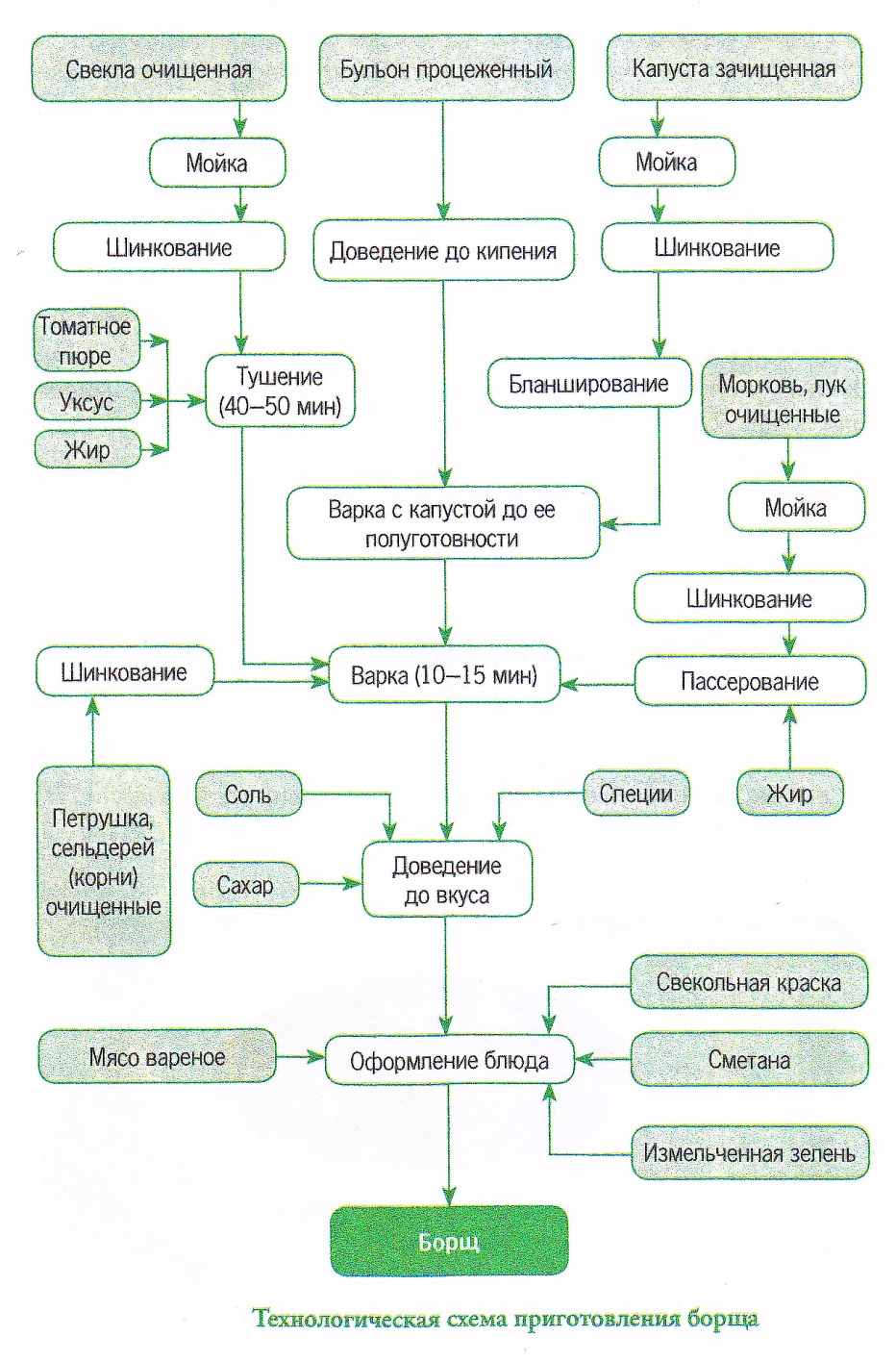
Основными продуктами, определяющими специфику борщей, являются свекла и томатное пюре. Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи. В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, перец сладкий, фасоль, чернослив, грибы, клецки и различные мясные продукты. Борщи можно готовить с говядиной, бараниной, свининой, гусем, со свинокопченостями (ветчина, грудинка, корейка), шпиком, сосисками и сардельками. Овощи и картофель нарезают и подготавливают по-разному, в зависимости от вида борща. Свеклу для борщей подготавливают двумя способами.

Первый способ заключается в том, что свеклу, нарезанную солом­кой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, уксуса, жира и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы). Свекла, тушенная без уксуса, быстрее доходит до готовности, но обесцвечивается, поэтому для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы уксус и томатное пюре добавляют за 10 мин до окончания тушения. При тушении необходимо следить за интенсивностью нагрева. После доведения жидкости до кипения нагрев уменьшают, так как при бурном кипении улетучивается уксус.

Другой способ варки, когда свеклу варят целиком, очищенную с добавлением уксуса или неочищенную без уксуса. В последнем случае после варки свеклу очищают от кожицы. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре. При этом способе окраска борща получается ярче и вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Свежую белокочанную капусту шинкуют или нарезают квадратиками (в том случае, когда свеклу нарезают ломтиками). Квашеную капусту тушат. Для этого ее перебирают, крупные листья измельчают, кладут в котел, добавляют жир (10-15%), бульон или воду (20-25% от массы капусты) и тушат 1,5-2,5 ч, периодически помешивая.

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полутотовности. Добавляют тушеную свеклу, белые коренья, пассерованные морковь, лук и варят 10-15 мин. Затем борщ заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой. На предприятиях 3-й категории (столовые) борщ можно готовить без петрушки. Подают борщ со сметаной и зеленью.



*Различают следующие виды борщей.*

**Борщ с капустой и картофелем**

В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 мин, добавляют борщевую заправку или пассерованные овощи, тушеную свеклу, и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. Отпускают также со сметаной и зеленью.

**Борщ московский**

Варят на бульоне с добавлением костей свиных копченостей, без картофеля и мучной пассеровки так же, как борщ со свежей капустой. Отпускают с набором мясных продуктов: говядина, окорок, сосиски.

**Борщ украинский**

Готовят так же, как борщ с капустой и картофелем, но одновременно со специями закладывают перец сладкий, нарезанный соломкой, и мучную пассеровку, разведенную бульоном или водой. Готовый борщ перед подачей заправляют шпиком, растертым с чесноком.

**Борщ с черносливом и грибами**

Варят сушеные белые грибы и чернослив. К грибному отвару добавляют отвар чернослива и далее готовят, как борщ со свежей капустой без картофеля. Нарезанные вареные грибы кладут в борщ вместе со специями, чернослив - при отпуске.

**Борщ сибирский**

Готовят так же, как борщ с капустой и картофелем, но за 5-10 мин до готовности в него кладут предварительно сваренную фасоль. Также в борщ кладут чеснок, растертый с солью. Отпускают с фрикадельками.

**Борщ флотский**

Готовят с капустой и картофелем. Овощи нарезают ломтиками, капусту - шашками, картофель - кубиками. В бульон при варке кладут кости от свинокопченостей. Далее готовят по традиционной технологии.

**Требования к качеству, сроки хранения и реализации**

Костный бульон должен быть слегка мутноватым; допускается небольшой осадок белков. На поверхности бульона могут быть блестки бесцветного или светло-желтого жира. Вкус и запах - свойственные бульону и добавленным кореньям. Мясной (мясо-костный) бульон - прозрачный, с блестками бесцветного или светло-желтого жира. Цвет - желтоватый. Вкус и запах - свойственные свежему бульону и добавленным кореньям.

Для улучшения вкуса и аромата супов рекомендуется закладывать в них зелень петрушки и сельдерея, связывая ее тонким шпагатом в пучок, так называемый букет. Особенно ощущается наличие букета в таких супах, как борщ, щи из квашеной капусты, рассольник, а также в супах из свежей зелени. В букет можно положить лавровый лист, перец, гвоздику, вместо того чтобы эти специи вво­дить непосредственно в суп. Букет кладут в суп за 20-30 минут до окончания варки. В это же время щи из квашеной капусты, борщ и некоторые другие супы можно заправлять пассерованной мукой, разведенной бульоном, или прибавлять в них отдельно приготовленный белый соус; солят суп до вкуса. Перед отпуском букет из супа удаляют.

Варить супы рекомендуется в котлах небольшой емкости, учитывая, что в них загружается большое количество овощей и других очень нежных продуктов, которые по окончании варки должны сохранить форму, цвет, ароматичность и создать приятный вкус и вид свежего супа (так, в котел на 60 л закладывают свыше 20 кг овощей). В пароварочных котлах большой емкости можно с большим успехом варить такие супы, как щи из квашеной капусты, борщ и т.п.

Во время варки необходимо следить, чтобы суп слабо кипел, лучше когда кипение происходит с одной стороны супа и он покрыт примерно на две трети поверхности прозрачным жиром, что создает благоприятные условия для варки овощей и других продуктов. При бурном же кипении вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах. Кроме того, продукты сильно развариваются, теряют форму, бульон становится мутным, приобретает салистый привкус и неприятный запах прелых овощей. Пену, появляющуюся на поверхности супа, следует удалять.

Жир, получающийся при варке мясного бульона, рекомендуется использовать при изготовлении мясных заправочных супов: пассерования кореньев и лука, тушения капусты, свеклы и т.д. При изготовлении заправочных вегетарианских супов диетического назначения гидрожир и т.п. заменяется сливочным маслом.

Чтобы равномерно распределить жир при массовой подаче заправочного супа, можно снять с поверхности готового супа большую часть жира, а при отпуске прибавлять этот жир в тарелку с супом. Такой прием позволяет приготовить супы вкусными и в то же время правильно распределить жир по порциям.

Томат-пюре, входящий в состав заправочных супов, можно заменить:  
а) помидорами свежими, которые закладывают в суп (щи, борщ и др.) за 5-10 мин до окончания варки, нарезав дольками или кружочками;  
б) помидорами консервированными цельными: помидоры без кожицы нарезают дольками или кружочками и закладывают в суп за 3-5 мин до окончания варки. Сок прибавляют в суп или сливают в сотейник, выпаривают и используют как томат-пюре;  
в) помидорами сушеными, которые предварительно моют и замачивают в холодной воде, после чего закладывают в суп или варят в той же воде, после чего протирают через протирочную машину и используют как томат-пюре.

Если работа столовой такова, что отпуск супов производится в течение нескольких часов и при этом неравномерно, целесообразно способ их варки несколько изменить. Например, при варке супа с вермишелью в бульон кладут пассерованные коренья и специи и доводят их до готовности. Хранят бульон при температуре 70-80° на мармите. Отдельно в небольшом количестве бульона отваривают вермишель и также хранят ее на мармите. При отпуске в тарелку кладут вермишель и наливают бульон.

Для приготовления супа из овощей в одной третьей части бульона варят овощи со специями. Чтобы овощи не мялись, варку производят в неглубокой широкой посуде (сотейнике). Готовые овощи хранят на мармите. При раздаче в тарелку кладут полагающееся по норме количество овощей вместе с бульоном, в котором они варились, и доливают горячим бульоном. При таком способе приготовления внешний вид и качество супа сохраняются в течение всего периода реализации.

Необходимо помнить, что вкус и внешний вид заправочных супов уже после получаса с момента их готовности постепенно ухудшаются, а витаминозность резко падает. Поэтому заправочные супы следует хранить не более 1-2 часов.

Отпускают заправочные супы в подогретых суповых мисках или глубоких тарелках. Перед подачей мясных или рыбных супов в тарелку кладут сначала подогретые кусочки мяса или рыбы, а затем наливают суп. Для обогащения супа витаминами в него добавляют мелко нарезанные зелень петрушки, укроп или мелко нашинкованный лук.

Многие заправочные супы (щи, борщи и др.) дополнительно заправляют сметаной, которую кладут при отпуске в тарелку или подают отдельно в соуснике. В вегетарианские супы рекомендуется добавлять сметану, кипяченое молоко или сливки.

Во всех видах борщей капуста должна быть нарезана соломкой или кусками квадратной формы, форма нарезки остальных овощей должна соответствовать форме нарезки капусты. Овощи должны быть мягкими, но не переваренными и не помятыми, цвет - малиново-красным, а не буро-желтым или коричневым. Вкус борщей должен быть кисло-сладким, без привкуса сырой муки и сырой свеклы. Сметану при закладке в тарелку с борщом не размешивают; ее можно подать отдельно.

Во всех видах щей капуста должна быть нарезана соломкой или кусочками квадратной формы, форма нарезки остальных овощей должна соответствовать форме нарезки капусты. Квашеная капуста - шинкованная или рубленая. Щи из квашеной капусты могут быть светло-коричневого цвета. Овощи в готовых щах должны сохранять основную форму нарезки. Вкус щей из свежей капусты - сладковатый, с ароматом пассерованных овощей, без запаха пареной капусты. Вкус щей из квашеной капусты - без резкой кислотности. Щи из протертой зелени должны иметь вид однородной пюреобразной массы, без комков заварившейся муки; непротертая зелень должна быть нарезана мелкими кусочками, овощи - мелкими кубиками. Яйцо или омлет кладут целыми. Сметану не размешивают. Цвет щей - зеленый, или оливковый, или с белым оттенком после размешивания сметаны. Не допускается привкус сырой муки.

Супы следует подавать на раздачу из расчета на два часа реализации. Новую партию супа на раздаче нельзя смешивать с остатками прежней. Мясные и рыбные продукты следует хранить в соответствии с правилами (в бульоне, на водяной бане и т.д.) и равномерно раскладывать в суповые миски и тарелки при подаче.