

«ИНСТИТУТ ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА» – филиал  
Государственного бюджетного образования учреждения  
высшего образования  
«Нижегородский государственный инженерно-экономический университет»  
г. Нижний Новгород

ПМ 07

Тема: Супы.  
Выполнила: Козлова Полина Валерьевна.  
Группа: ОП-11-17.

## Значение супов в питании

Эту роль в супах выполняют две группы возбuditелей аппетита:

- 1) вкусовые и ароматические вещества
- 2) непосредственные химические раздражители (возбuditели) деятельности пищеварительных желез.



Аромат супам придают пряности (или специи), белые корни, морковь, лук и другие приправы, входящие в рецептуру, а также вещества, образующиеся при варке.

Возбуждает аппетит и привлекательный внешний вид супов.

Поэтому запах, вкус, внешний вид супов имеют исключительно важное значение.



Не меньшую роль играют и химические возбудители деятельности желудочной, поджелудочной и других желез пищеварительного тракта: экстрактивные вещества, переходящие в бульон из мяса, птицы, рыбы, грибов; органические кислоты квашеной капусты, соленых огурцов, помидоров, сметаны, кваса; минеральные элементы пищевых продуктов и т. д.

Супы являются важным источником минеральных веществ, витаминов и других биологически активных веществ в нашем рационе.

Потери минеральных веществ при варке супов не происходят, так как они остаются в бульоне. Витамины группы В и каротин сохраняются примерно на 80-85%.

Существенны потери витамина С (до 50%), но они компенсируются свежей зеленью, которую добавляют при подаче супа.

Супы покрывают до 30% потребности организма в жидкости и обеспечивают необходимую консистенцию пищевой массы в желудке и кишечнике.



## Калорийность супов различна

Наиболее высококалорийны солянки, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями. Энергетическую ценность супов повышают мясо, птица, рыба, сметана, хлеб, пирожки, расстегаи и др. Калорийность жидкой части супа невелика и составляет всего лишь 1-5 ккал на 100 г бульона.

По температуре подачи супы делят на две группы:  
холодные и горячие.

Температура отпуска холодных блюд не выше 14°C, горячих — не ниже 75°C.

Супы на фруктовых отварах (сладкие) можно отпускать и холодными, и горячими.



## Прозрачные супы



Отличительная особенность данных блюд в том, что они варятся на довольно крутых бульонах с применением минимума ингредиентов. В основе своей это бульоны, которые подаются с разномастными гренками, различной несладкой выпечкой, однокомпонентные яства с крупой или макаронами.

## Заправочные супы



Эта категория наиболее привычная, распространенная на кухнях. Например, тот же борщ или русские щи, приготавливаемые всегда при помощи заправок. В заправочных, наряду с парой-тройкой основных ингредиентов, присутствует множество разнообразных дополнительных – приправ, поджарок, которые могут быть сделаны как на основе бульона, так и без одного.

## Загущенные супы



Ярчайшим примером загущенного супа могут служить традиционные щи или тот же борщ. Или супы, в которые при готовке для густоты добавляется мука или манка. Есть еще некоторые другие способы загущения, к примеру, при помощи яиц, кисломолочным продуктом, сыром.

## Обжарочные супы



Это своего рода «кулинарный антоним» привычным всем заправочным супам, где сперва варятся бульоны, а лишь затем закладываются предусмотренные рецептурой компоненты. В обжарочных супах все с точностью до наоборот - сперва доводятся до полуготовности ингредиенты (в основном обжариваются), а только затем они заливаются водой (бульоном) в этой же емкости.

## Комбинированные супы



Еще один вид первого блюда, и его компоненты готовятся порознь друг от друга. Комбинированный суп весьма популярен на Востоке и отличается тем, что различные его компоненты закладываются в уже подготовленный бульон прямо перед употреблением в пищу.

## Супы-пюре и кремы



Кремовый суп ближайший родственник пюрешного, он отличается лишь тем, что после измельчения ингредиентов яство взбивается (венчиком, миксером, блендером) до легчайшей пенки.

## Сладкие супы



Эта категория супов относится в большей части к десертам. Данные блюда могут готовиться любым из способов, перечисленных выше. А основная особенность их понятна из названия.

## Как хранить супы

Охладите оставшийся суп. Залейте его в плотно закрывающуюся емкость и храните в холодильнике не больше трех дней. При охлаждении суп может загустеть, поэтому при разогревании добавьте бульона, воды, сливок или молока.

Большинство супов хорошо замораживаются. Их можно хранить в морозилке 3 месяца. Перелейте суп в большую плоскую посудину, наполняя ее не доверху, ибо при замораживании жидкость расширяется.



Перед замораживанием не добавляйте в суп сливки, йогурт или яйца, так как они свернутся при разогревании.

Лучше всего перед разогреванием дать супу оттаять в холодильнике. После замораживания некоторые ароматы могут улетучиться, поэтому разогретый суп нужно непременно попробовать и, если потребуется, добавить приправ.



## Оригинальная подача супа

Добавьте нарезанную петрушку, укроп, базилик или мяту в сметану или йогурт, а потом перелейте эту смесь в суп-пюре.

Жареными орехами или кусочками бекона очень вкусно посыпать «Суп-пюре из брокколи» или «Суп из дробленого гороха с копченым окороком».





К супу можно подать гренки, натертые зубчиком чеснока, тертый пармезан или груйер, песто и кусочки свежего лимона или лайма.

Красивым украшением к холодным супам будут кубики льда, в которых заморожены крошечные веточки зелени или ягоды. Добавьте их к супу перед подачей на стол.