

учреждения  
Таскаевской средней общеобразовательной школы  
Барабинского района Новосибирской области-Бакмасихинская  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской  
Федерации В.В.Неффа

# «Царица русских холодных супов»

Муниципальный этап  
Регионального конкурса  
этнокультурного направления  
ИСТОКИ

**НОМИНАЦИЯ:**  
*«Традиционная  
национальная кухня»*

Южалин Денис, 7 класс  
Руководитель: Лих Лариса  
Викторовна

## Предисловие...

Еще не так давно одним из любимых блюд летнего стола у русских была ботвинья. Когда-то считалось позором, если хозяйка плохо готовила это блюдо. На этот счет существовала даже такая поговорка: **«Какова Устинья, такова у ней и ботвинья»**. Если же кто-то начинал в чем-то оправдываться, ссылаясь на свои прежние успехи, ему говорили:

**«Толкуй Фетинья Савшина про ботвинью давешнюю».**  
**Итак...начнем....**

- Квас – 1 литр
- Крапива рубленая – 1 стакан
- Яйца – 6 шт.
- Свекла – 3 шт. (среднего размера)
- Огурцы свежие – 1-2 шт.
- Листья свеклы (или салата) – 1 стакан
- Лимон – ½ шт.
- Горчица – 1 чайная ложка
- Зеленый лук рубленый – 0,5 стакана
- Соль – 1 чайная ложка
- Сахар – 1 чайная ложка
- Укроп рубленый – 0,5 стакана
- Рыба (семга, судак, пелядь) – 300 грамм



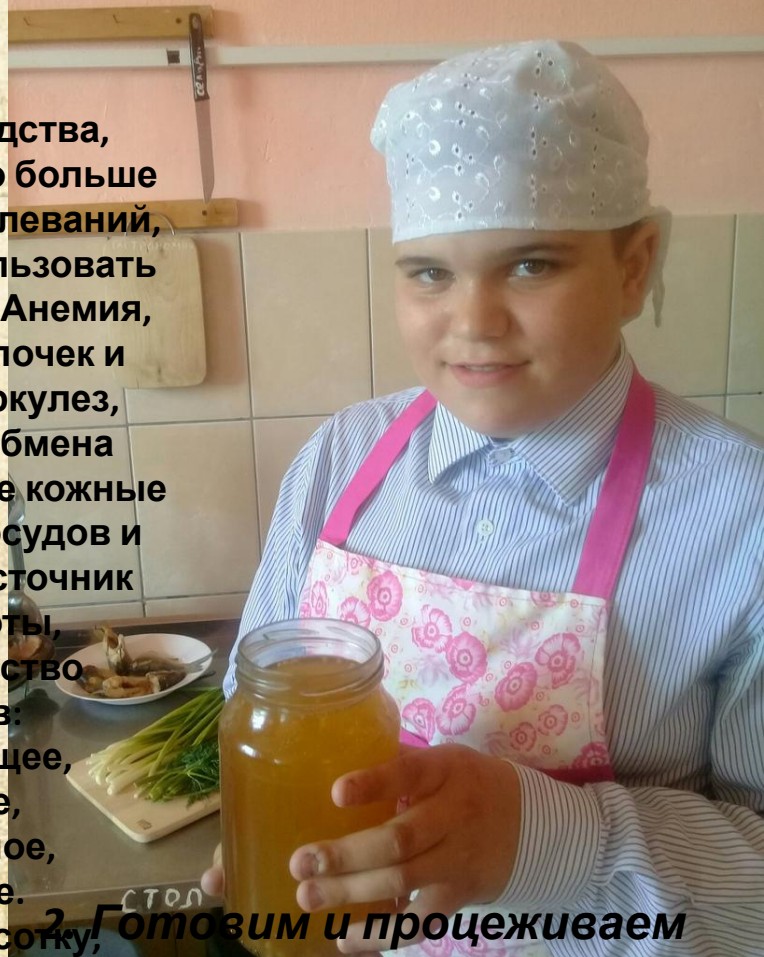
## 1. Берем 1 стакан крапивы рубленной.



Нет растительного средства, которое было бы полезно больше чем крапива. Список заболеваний, при которых можно использовать ее в качестве лекарства, : Анемия, атеросклероз, болезни почек и мочевого пузыря, туберкулез, геморрой, нарушение обмена веществ, многочисленные кожные заболевания, болезни сосудов и суставов. Это ценный источник аскорбиновой кислоты, Крапива имеет множество лечебных свойств: кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противолихорадочное, противомикробное.

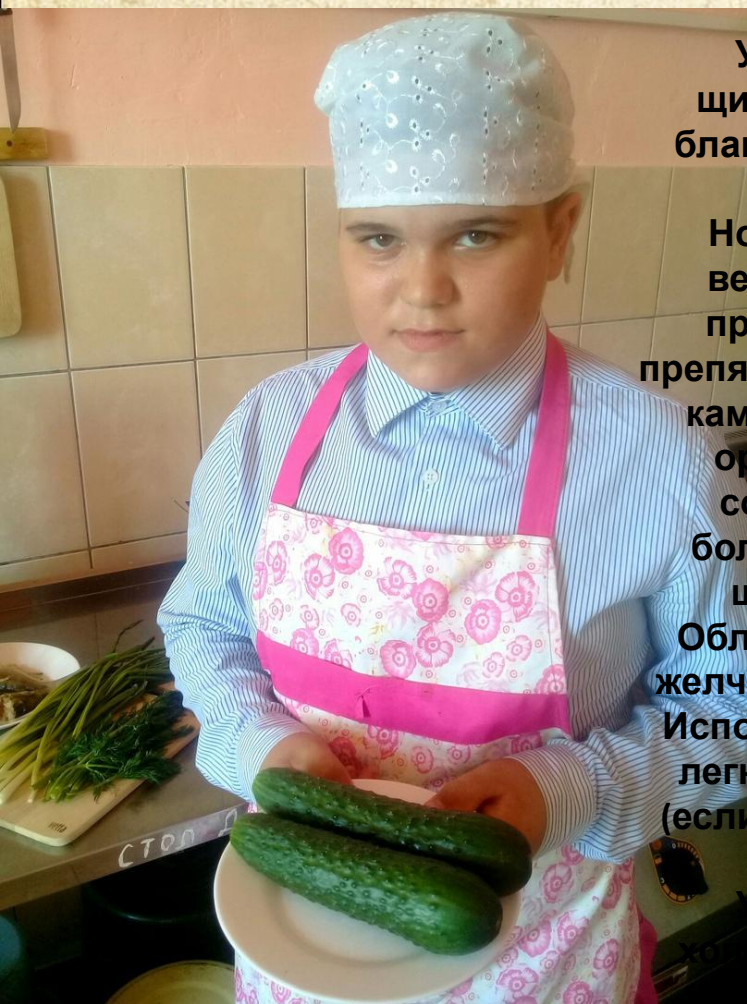
Она лечит паралич, чесотку, крапивную лихорадку.

2. Готовим и процеживаем 1 литр кваса



В словаре В.И.Даля дается такое определение ботвиньи: **«Ботвинья — холодное, обычно рыбное, кушанье на квасу с вареными травами (щавелем, крапивой и др.), ботвою свеклы и мелко искрошенными овощами (огурцами, луком)».**

### 3. Моем, рубим Огурцы свежие – 1-2 шт.



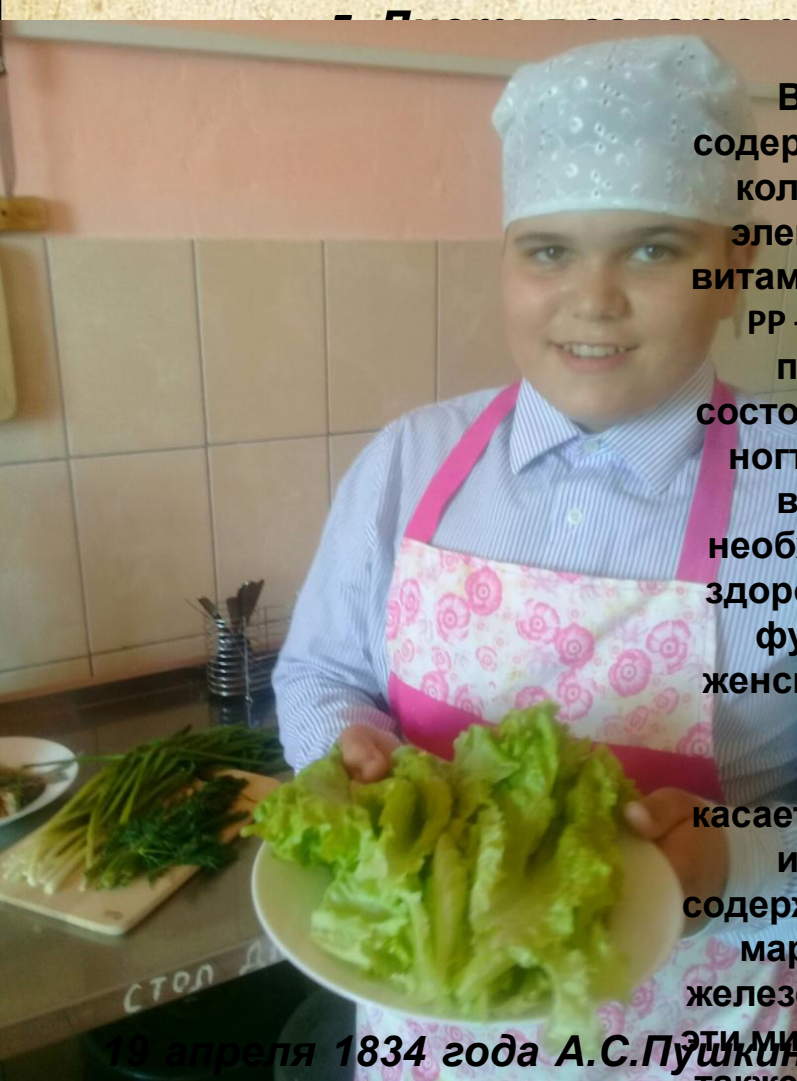
Улучшает работу щитовидной железы, благодаря содержанию йода (0,003 мг). Нормализует обмен веществ, замедляет процессы старения, препятствует образованию камней во внутренних органах, благодаря содержанию в нем большого количества щелочных солей. Обладает мочегонным, желчегонным действием. Используется в качестве легкого слабительного (если не смешивать его с молоком).

Удаляет избыток холестерина. Является профилактическим средством против атеросклероза.



### 4. Отвариваем, чистим и рубим Яйца – 6 шт.

С.Т.Аксаков в «Семейной хронике» писал: «За ними (щами) следовала ботвинья со льдом, с прозрачным балыком, желтой как воск соленой осетриной и с чищенными раками...»



**убим – 1 стак**

В листьях салата содержится колоссальное количество полезных элементов. Например, витамины групп А, В, С, Е, К, РР – их прием влияет положительно на состояние костей, волос и ногтей, а также кожи. А витамин Е просто необходим для женского здоровья и нормального функционирования женской репродуктивной системы.

Что касается микроэлементов, их в салате также содержится достаточно: это марганец, калий, бор, железо, медь, фосфор. Все



эти минеральные вещества также улучшают здоровье волос, ногтей, зубов и эпителия.

19 апреля 1834 года А.С.Пушкин пишет из Петербурга в Москву своей жене, как он угощал обедом своего брата, Льва Сергеевича: «Я перед ним извинился, как перед гастрономом, что, не ожидая его, заказал себе ботвинью да beefsteaks. Лев Сергеевич тому и рад. Садимся за стол; подают славную ботвинью; Лев Сергеевич хлебает две тарелки, утирает осетрину...»

## 6. Зеленый лук, укроп рубим

Луковая зелень является витаминным кладом с полезными микроэлементами. С его помощью обновляется кровь, поддерживается иммунная и нервная система. Небольшой пучок зелени лука способен предоставить организму дневную норму витамина С. Зелёная часть лука способна тормозить процесс старения в клетках и выводит канцерогенные соединения из организма, а так же положительно влияет на женские и мужские половые системы. Укроп наделён уникальными соединениями полезных компонентов, в которых нуждается каждый организм. От укропа организм получает:

- \* железо;
- \* витамины;
- \* укрепление зрения и нервной системы;

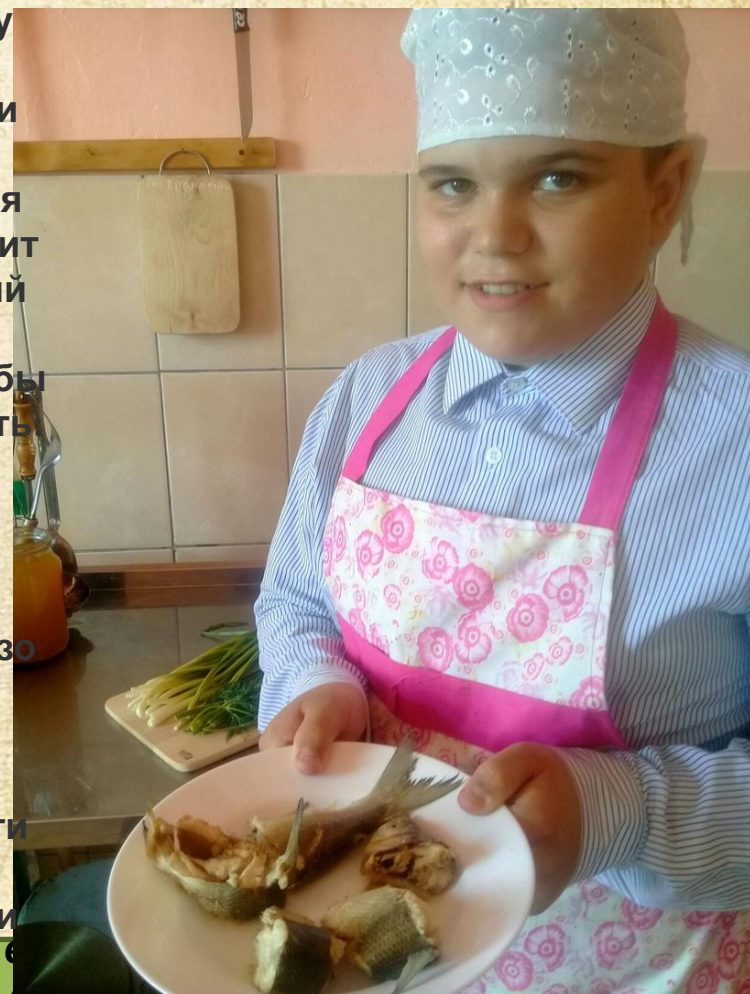
Фрейлина двора А.О.Смирнова-Россет предпочитала обеды в доме А.С. Пушкина дворцовым трапезам. Она вспоминала: «Хотя летом у нас бывал придворный обед, я все же любила обедать у Пушкиных. У них подавали зеленый суп с крутыми яйцами- ботвинья, рубленые большие котлеты со шпинатом или щавелем и на десерт варенье из белого крыжовника».

## 7. Чистим и отвариваем 300 грамм рыбы (пелядь). Укладываем на



Благодаря высокому содержанию хрома, употребление пеляди способствует нормализации уровня сахара в крови, избавит от лишних накоплений жира. Среди других полезных свойств рыбы пеляди стоит выделить:

- профилактика депрессивных состояний;
- исчезновение неприятного запаха из рта, запоров;
- избавление от бессонницы;
- снижение вероятности появления раздражительности и «синдром подавленности» (1925),



поручик пытался найти облегчение в ледяной ботвинье: «Пугоны и пуговицы его кителя так нажгло, что к ним нельзя было прикоснуться. Околыш картуза был внутри мокрый от пота, лицо пылало... Возвратясь в гостиницу, он с наслаждением вошел в большую и пустую прохладную столовую в нижнем этаже, с наслаждением снял картуз и сел за столик возле открытого окна, заказав ботвинью со льдом...

размера)



аже при варке  
екле сохраняется  
практически вся  
группа В, а также  
бетаин, который,  
кстати, в других  
овощах пока не  
обнаружен. Он  
играет огромную  
роль в усвоении  
организмом белка  
животного  
происхождения и  
участвует в  
синтезе холина,  
вещества,  
еобходимого для  
полноценного  
функционирова  
ния печени,  
нормального



**Ботвинья была и остается одной из наиболее ярких жемчужин русской кухни. Ведь недаром ее называли королевой русских холодных супов. Возродить былую славу этого кушанья, отвести ему подобающее почетное место за нашим праздничным столом вполне реально и возможно.**



## 9. Все перемешать и залить квасом.



**Вот описание ботвиньи по рецепту XVIII века: «Взять листьев свеклы свежих или сушеных, либо травы крапивы, разварить, отжать, мелко изрубить и развести квасом. Добавить сюда же крошеного лука, огурцов свежих или соленых, а когда угодно — вареной мелко нарубленной свеклы».**



## **Как подавать**

**Ботвинья – это первое блюдо, которое подают как основное или после горячего первого. Как жидкую закуску для охлаждения перед горячим вторым.**

**Ботвинью подают в трех тарелках:**

- сама ботвинья;
- рыба;
- колотый лед.

**К блюду подают две ложки и вилку:**

- одна ложечка для ботвиньи;
- другая – для льда;
- вилка – для рыбы.
- В ботвинью регулярно подкладывают лед – блюдо всегда должно быть холодным.

**Хлеб к ботвинье – только свежий ржаной.**