



Холодные супы народов мира.

Выполнила: Рязанцева Ольга Викторовна

учитель технологии

ГБОУ СОШ № 553 Санкт-Петербург

Окрошка(Россия)

- Традиционное блюдо национальной русской кухни, холодный суп. Рецепты окрошки появились ещё на заре русской кулинарной литературы, в конце XVIII века - в частности, в труде Николая Осипова «Старинная русская хозяйка, ключница и стряпуха».
- Окрошку готовят на квасе, простокваше, кефире, фруктовом настое и даже пиве, а в старинных рецептах встречается окрошка на огуречном или капустном рассоле. В окрошку кладут сезонные овощи: огурцы, зеленый лук, картофель, репу, редис, свеклу, редьку, – а также яйца, мясо, рыбу, грибы, квашеную капусту, яблоки по вкусу.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 100 г картофеля
- 80 г свеклы
- 60 г свежих огурцов
- 30 г яблок
- 1 яйцо
- 50 г зеленого лука
- 15 г готовой горчицы
- 20 г сахара
- 20 г рубленой зелени петрушки
- 75 г сметаны
- 1 л хлебного кваса
- Соль по вкусу

- **Приготовление :**

- Вареные картофель, свеклу, очищенные огурцы и яблоки нашинковать кубиками.
- Яйцо сварить вкрутую. Желток растереть в глубокой миске или кастрюле с горчицей, сметаной, зеленым луком, сахаром, солью, развести квасом.
- В кастрюлю с квасом положить подготовленные овощи, рубленый яичный белок и залить квасом до нужной консистенции. При подаче добавить зелень.

Гаспачо(Испания)

- Блюдо испанской кухни, лёгкий холодный суп из перетёртых в пюре свежих овощей; готовится и подаётся, как правило, в жаркое время года.
- Гаспачо – один из самых известных холодных супов. На его родине, в Испании, суп считают скорее густым бодрящим напитком, чем основным блюдом



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 50 г мякоти белого хлеба
- 700 г помидоров
- 1 огурец
- 1 сладкий перец
- 1 столовая ложка зелени петрушки
- ½ столовые ложки порубленного репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- ½ стакана оливкового масла
- 2–3 столовые ложки винного уксуса
- Щепотка белого сахара
- Соль, перец

- **Приготовление:**

- 1. Чистим помидоры, сладкий перец и огурцы от кожицы и семян, режем кубиками.
- 2. Замачиваем мякиш хлеба в воде, и после того как он впитает в себя воду, хорошо его выжимаем.
- 3. Смешиваем помидоры, огурцы, перец, нарезанный лук, чеснок, хлеб. Измельчаем блендером.
- 4. Смешиваем оливковое масло с уксусом и заправляем нашу взбитую смесь.
- 5. Солим и перчим по вкусу, добавляем сахар и ставим на несколько часов в холодильник.

Довга(Азербайджан)

- Довга – национальное блюдо азербайджанской кухни, кисломолочный йогуртовый суп с травами (кориандром, укропом, мятой), рисом и турецким горохом. В зимнее время блюдо подается разогретым, в летнее – холодным. В суп для большей питательности добавляют фрикадельки. Этот суп также распространен в регионах соседней Турции.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 3 л мацони
- 1 пучок кинзы и укропа
- 2 пучка шпината
- 1 пучок мяты
- 1 яйцо
- 0,5 стакана круглозерного риса
- Соль

- **Приготовление:**

- 1. Зелень мелко нарезать и обсушить.
- 2. Отдельно сварить рис.
- 3. Влить мацони в большую эмалированную кастрюлю и размешать деревянной ложкой, чтобы не было комочков.
- 4. Добавить в мацони яйцо и размешать.
- 5. Поставить кастрюлю на большой огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Затем аккуратно, не прекращая помешивать, засыпать в кастрюлю сваренный рис и зелень.
- 6. Еще раз, помешивая, довести до кипения и снять кастрюлю с огня.
- 7. Остудить: не закрывать кастрюлю крышкой первые два часа, чтобы довга не свернулась.

Джаджик(Турция)

Джаджик (сасик, sasik) — холодный, даже ледяной суп на основе кислого молока с огурцами и зеленью. Прекрасно освежает и в холодном, и в очень холодном состоянии. Кубики льда прекрасное дополнение к джаджику.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 500 мл айрана или кефира
- 200 мл холодной воды
- 300 г огурцов
- 2-3 зубчика чеснока
- 2-3 столовые ложки оливкового масла
- Укроп, петрушка, мята — по вкусу
- Соль, чёрный молотый перец

- **Приготовление:**

- 1. Нарежьте огурцы очень мелкими кубиками.
- 2. К кисломолочному продукту добавьте ледяную воду, соль и перец по вкусу. Взбейте венчиком.
- 3. Зелень мелко нашинкуйте.
- 4. Огурцы размешайте с зеленью в одной посуде. Выдавите туда чеснок через пресс.
- 5. Получившуюся зеленую массу размешайте, дайте немного ей настояться и пропитаться всеми ароматами. Затем влейте оливковое масло и размешайте.
- 6. Подготовьте супницу, в неё выложите массу из зелени и огурцов, залейте кефиром и размешайте.

Суп из петрушки(Бразилия)

- Суп в Бразилии — начало позднего ужина, подготовка к сытной трапезе, поэтому он обычно лёгкий, несытный, ни к чему не обязывающий.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 250 г корешков петрушки
- 1 головка репчатого лука, чеснок
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1/4 стакана пшеничной муки
- 4 стакана молока
- 1 столовая ложка тёртой лимонной цедры
- Соль

- **Приготовление:**

- 1. Петрушку, лук и чеснок потушить на масле в течение 10 минут. Помешивая, добавить муку, затем постепенно влить молоко, посолить и проварить до загустения.
- 2. Полученную массу взбить миксером и протереть через сито, затем поместить в холодильник. Перед подачей посыпать цедрой.

Райта(Индия)

- Свежий индийский суп на основе йогурта с добавлением зелени (мяты, кинзы), имбиря, чили, лимона, чеснока. Все эти, казалось бы, несовместимые ингредиенты делают вкус супа особенным и ни на что непохожим.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 200 мл густого йогурта
- 1 небольшой огурец
- ½ чайные ложки зиры
- 1 пучок кинзы
- Соль, чёрный перец

- **Приготовление:**

- 1. Добавьте к йогурту мелко нарезанный огурец и измельченную кинзу.
- 2. Прогрейте зиру на сковороде, разотрите в ступке и добавьте в йогурт вместе с солью и чёрным перцем.
- 3. Тщательно перемешайте райту и подавайте на стол в холодном виде.

Эби то сомен каиварэ-дайкон (Япония)

- Оригинальный холодный суп из креветок, лапши сомен и ростков дайкона - эби то сомен каиварэ-дайкон, относится к первым блюдам японской кухни. Дайкон - популярный в Юго-Восточной Азии корнеплод, одна из разновидностей всем знакомой редьки. С ростками дайкона и подается этот холодный суп.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 40 г огурцов
- 50 г моркови
- 250 г тонкой лапши сомен
- 1 столовая ложка сахара
- 1 столовая ложка имбирного сока
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 150 г мелких варёных креветок
- Сок половины лимона
- Горсть колотого льда
- Горсть кресс-салата
- Ростки дайкона
- 600 мл зелёного чая

- **Приготовление:**

- 1. Лапшу залить кипятком, накрыть, оставить на две минуты и обсушить.
- 2. Смешать чай, имбирный сок, уксус, мирин и лимонный сок, разлить по тарелкам.
- 3. Овощи тонко нарезать и уложить в тарелки.
- 4. Сверху разложить креветки и лапшу, добавить немного льда и перемешать.
- 5. Посыпать кресс-салатом и ростками дайкона.

Томатный суп с кукурузой и тмином(Америка)

- Квас как напиток и основа холодных супов американским фермерам незнаком – они предпочитают готовить летние первые блюда на овощном бульоне. И если мы не представляем себе окрошки без огурцов и зеленого лука, то американцы не мыслят холодного овощного супа без кукурузы.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 600 мл овощного бульона
- 150 г консервированной кукурузы
- 4–6 крупных красных помидоров
- 1 луковица
- 3 столовых ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка семян тмина
- Маленький пучок укропа и базилика
- 3 дольки лимона
- Соль и чёрный молотый перец

- **Приготовление:**

- 1. Нарезаем лук и чеснок мелкими кусочками и пассеруем в оливковом масле.
- 2. Снимаем кожицу с помидора и режем на большие кусочки.
- 3. Овощи заливаем горячим бульоном, ставим на огонь и ждём, пока закипит.
- 4. Приправляем тмином, луком и чесноком, продолжаем варить на слабом огне 10-12 минут.
- 5. Готовый суп охлаждаем до комнатной температуры и измельчаем блендером.
- 6. Солим, перчим и добавляем кукурузу. Перед подачей на стол посыпаем укропом и базиликом.

Цацики(Греция)

- Традиционное блюдо греческой кухни, холодный суп соус-закуска из йогурта, свежего огурца и чеснока.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 5 огурцов
- 1 литр натурального йогурта
- 3 зубчика чеснока
- ½ пучка укропа
- 5 листов мяты
- Оливковое масло
- ½ лимона
- Соль

- **Приготовление:**

- 1. Чистим огурцы от кожицы и режем на кубики.
- 2. Укроп мелко крошим, давим чеснок в прессе.
- 3. Всё заливаем йогуртом, перемешиваем, солим.
- 4. Добавляем сок половины лимона и ставим в холодильник на полтора часа.
- 5. Украшаем мелко порубленными листьями мяты и оливковым маслом.

Суп из кислой вишни (Венгрия)

- Освежающий суп из сметаны, сахара и цельной кислой вишни с косточкой, который подается приправленным.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты :**

- 1,5 литра воды;
- 500 гр. вишни без косточек;
- 160 гр. сахара;
- 1 чашка (240 гр.) сметаны;
- 2 ст.л. муки;
- ¼ ч.л. соли;
- 1 ч.л. сахарной пудры.
- Корица, гвоздика.

- **Приготовление:**

- Вишню промыть, удалить косточки, положить в глубокую кастрюлю, засыпать сахаром и залить литром холодной воды. Довести до кипения. Убавить огонь и положить в воду палочки корицы и гвоздику.
- В отдельной емкости смешать сметану, муку и щепотку соли. Все хорошо перемешать и добавить в горячий вишневый бульон, еще раз все тщательно перемешать до однородной массы.
- Варить на небольшом огне в течение 5 минут, не давая супу закипеть. Перед тем как снять с огня, влить красное вино. Удалить палочки корицы и гвоздику из супа.
- Остудить и поставить в холодильник на несколько часов. Подавать охлажденным.
-

Таратор(Болгария)

Холодный суп, популярный в летнее время в Болгарии и Северной Македонии. Обычно подаётся перед вторыми блюдами или одновременно со вторым блюдом. Основные компоненты: кислое молоко, огурец, чеснок, грецкий орех, укроп, растительное масло, вода, соль, специи. Может подаваться со льдом. Кислое молоко может замещаться водой, подкислённой уксусом. Иногда огурцы заменяются зелёным салатом.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 500 г натурального йогурта
- 500 г воды
- 3 огурца
- 3 ст. ложки растительного масла
- 3 зубчика чеснока
- 1 пучок свежего укропа
- 1 чайная ложка соли

- **:Приготовление:**

- 1. Чистим огурцы от кожицы и натираем на мелкой терке.
- 2. Укроп мелко крошим, давим чеснок в прессе.
- 3. Всё заливаем йогуртом, водой, растительным маслом, перемешиваем, солим.
- 4. Ставим в холодильник на два часа.
- 5. Украшаем мелко порубленными грецким орехом.

Вишисуаз(Франция)

- Луковый суп-пюре. Суп готовится из различных сортов лука, прежде всего лука-порей, который слегка поджаривается вместе с картофелем в сливочном масле, затем овощи тушатся в курином бульоне. Наконец суп взбивается вместе со сливками до состояния пюре. Как правило, блюдо подаётся холодным, поскольку считается, что его особенно выгодно есть летом в палящую жару. По французской традиции суп подаётся с салатом из слегка обжаренных с чесноком креветок и мелко нарубленного фенхеля. Как и в другие супы-пюре, в вишисуаз иногда добавляют сухари.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 200 г лука-порея
- 50 г репчатого лука
- 150 г картофеля
- 50-60 г сливочного масла
- 100-120 г сливок 33% жирности
- 50-70 г твёрдого сыра
- 500 мл куриного бульона
- Соль, белый перец

- **Приготовление:**

- 1. Овощи очистить, вымыть. Лук-порей нарезать полукольцами, репчатый лук — мелкими кубикам, картофель — тонкими ломтиками.
- 2. В кастрюле растопить масло, всыпать два вида лука, потушить под крышкой 10-12 минут (овощи должны стать мягкими и прозрачного цвета). Добавить картофель, перемешать.
- 3. Влить куриный бульон, тушить под крышкой 15 минут.
- 4. Посолить, положить немного молотого белого перца.
- 5. Влить сливки, прокипятить 3-4 минуты. Добавить тёртый сыр. Перемешать.
- 6. Остудить. Взбить блендером в пюре, разлить по тарелкам и сразу подать на стол.

Свекольник, холодник(Литва, Латвия, Белоруссия))

Холодный суп, национальное блюдо нескольких восточноевропейских кухонь: белорусской, литовской, латышской, украинской, польской. В русской кухне подобный суп, помимо перечисленных названий, еще называется свекольником.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- 1,5 л кефира жирностью 12%
- 500 г свеклы
- 3 огурца
- 8 яиц
- Небольшой пучок укропа
- 5–6 перьев зеленого лука
- Соль, сахар

- **Приготовление:**

- 1. Свеклу заворачиваем каждую по отдельности в несколько слоёв фольги и запекаем в разогретой до 190°C духовке до готовности.
- 2. Натираем свеклу на тёрке и заливаем водой в кастрюле. На среднем огне доводим до кипения, остужаем и ставим в холодильник на час.
- 3. Яйца варим вкрутую, чистим и мелко рубим.
- 4. Огурцы очищаем от кожуры, натираем на крупной тёрке.
- 5. Зелень измельчаем.
- 6. В кастрюлю со свеклой добавляем огурцы, рубленые яйца, зелень. Заливаем холодным кефиром, солим, добавляем сахар.

Талатури(Кипр)

- В кипрской кухне блюдо называется **талатури** (ttalattouri) и, в отличие от греческого рецепта, содержит мяту и меньшее количество чеснока.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**
- 500 г греческого или другого густого натурального йогурта
- 1 средний огурец
- 1 большой зубок чеснока
- 4 веточки свежей мяты
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. соли
- пита (слоеные плюшки) для подачи
- 1. Огурец очистить от кожуры, натереть на крупной терке, поместить в сито, посыпать солью, перемешать и оставить на 10 минут, давая стечь выделившейся жидкости.
- 2. Чеснок раздавить и измельчить.
- 3. Листики мяты отделить от стеблей, измельчить.
- 4. Перемешать йогурт, огурец, чеснок и мяту, накрыть и поставить в холодильник на 15-20 минут.
- 5. Непосредственно перед подачей к столу добавить масло и еще раз хорошенько взбить.
- Подавать с горячей питой (слоеными плюшками).

Колдскол(Дания)

- Среди традиционных национальных датских блюд стоит отметить суп колдскол, название которого переводится как «холодная миска». Кому-то покажется, что звучит оно не очень аппетитно, но местные жители это холодное летнее блюдо могут съедать литрами. Освежающий суп готовят из смеси яичных желтков, сока лимона, ванили и пахты (обезжиренных сливок). При подаче в тарелку добавляют мелко раскрошенное сухое печенье, клубнику или ревень с сахаром.



Рецепт приготовления.

- **Ингредиенты:**

- молоко — 360 мл;
- лимон — 1 шт.;
- йогурт греческий — 180 г;
- сахар — 100 г;
- сахар ванильный — 5 г;
- клубника — 60 г;
- хлопья овсяные — 6 ст. ложек.

- **Приготовление**

- Приготовить пахту: в молоко добавить две столовые ложки сока лимона и оставить на 15 минут. Смешать получившуюся пахту с йогуртом, обычным и ванильным сахаром. Взбивать миксером на средней скорости в течение двух минут до растворения сахара. Убрать в холодильник минимум на 30 минут, чтобы суп стал холодным. Клубнику очистить от плодоножек и разрезать на 4 части. Разлить колдскол в подходящие глубокие миски и добавить в каждую из них клубнику и по 2 столовые ложки мюсли.

Спасибо за внимание.

