

Как готовить полезные супы

Из чего готовить	В чем польза	Как сделать суп вкуснее
Слизистый		
Из манной, рисовой, перловой, ячневой круп, макарон, молока	Супы из круп и макарон богаты растительным белком, крахмалом, минеральными солями, витаминами. В молочных супах много белка, жира, кальция	Крупы перебрать, промыть в теплой воде (кроме манной и молотой крупы), засыпать в кипящую воду и варить до полного разваривания. Отвар процедить через сито. Манную крупу варить 10-15 минут, рисовую – 50 минут, перловую и ячневую – 3 часа. Для молочного супа использовать молоко и воду в пропорции 1:1 или яично-молочную смесь
Пюреобразный		
Из овощей, круп, мяса, рыбы	Имеет нежную консистенцию, хорошо усваивается организмом. Богат витаминами, белками	Овощи отварить или потушить. Пропустить 2-3 раза через мясорубку с частой решеткой, либо смешать в блендере, либо протереть через сито. Затем добавить густой крупяной отвар для равномерной консистенции. Добавить сливочное масло или сметану, при подаче – нашинкованную зелень
Вегетарианский заправочный		
На отваре из моркови, петрушки, цветной и белокочанной капусты, картофеля	Содержит безазотистые экстрактивные вещества и витамины, способствует умеренной стимуляции желудочной секреции	Овощи и корни предварительно припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла. Суп варить недолго – 15-20 минут, чтобы не разрушить витамины. Готовый суп настоять 15-20 минут. Перед подачей в тарелку добавить сметану и зелень. Для заправки можно использовать растительное масло: подсолнечное, кукурузное, оливковое. В борщ добавить томатный сок или пасту
Прозрачный мясной		
На мясном бульоне с фрикадельками, кнелями, яйцом, крупами, макаронными изделиями	Имеет невысокую пищевую ценность, но стимулируют активную желудочную секрецию. Содержит растительный белок, крахмал, витамины, минеральные соли	Продукты, которые добавляются в прозрачный суп, приготовить отдельно и хранить на мармите при температуре 80-85 градусов. Отварить бульон, фрикадельки/кнели и добавить в тарелку перед раздачей вместе с мелконарезанной зеленью
Фруктовый или ягодный		
Из свежих или сушеных фруктов, ягод, фруктово-ягодных соков с добавлением риса, лапши, вермишели	Богат витаминами и микроэлементами. Содержит калий, железо, пищевые волокна	Сухофрукты промыть, залить кипятком и варить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. В готовый отвар добавить сахар. Если суп готовят из свежих ягод и фруктов, их также нужно предварительно промыть холодной водой. Отжать сок, отжимки прокипятить на медленном огне в закрытой посуде и процедить. В отвар добавить отжатый сок, сахар или мед