

# Зачем нам нужен суп?



Мир супов стар, как история человечества и неисчерпаем, как Вселенная.

Суп, как первое блюдо — незаменимая и важная часть рациона человека, он необходим для нормальной жизнедеятельности и гарантирует отличное здоровье каждому, кто им не пренебрегает.

## **Немного из истории...**

Историки утверждают, что рецепты супов уже были известны в 1-ом веке до нашей эры, а впервые сварили его в древней Азии. В Китае есть упоминание о кулинарной книге, возраст которой насчитывает порядка 4700 лет, а значительная часть страниц в ней отведена разделу «Супы».

Наибольшими выдумщиками и любителями супов считались французы, которые уже в конце XV века изобрели более 70-ти их видов. На стол французского крестьянина суп обязательно подавался два раза в день и считался основной пищей.

Супы (бульоны) обычно подавали в мисках. Если для бедных бульон был единственной пищей, то для богатых он служил подливкой к тем главным продуктам, которые в нём были сварены. Иногда сваренные продукты и бульон подавали отдельно, иногда вместе, в последнем случае продукты нарезали небольшими кусками.

Когда появилась возможность делать металлическую посуду, которая выдерживает высокие температуры и удобна для приготовления еды, варка как кулинарный прием значительно усовершенствовалась. Кроме обыкновенных супов стали готовить и сложные. В этот же период особую цену приобрели бульоны, которые стали считать чуть ли не «эликсиром жизни».

В начале XVI века во Франции стала практиковаться засыпка бульонов вермишелью, лапшой, макаронами. В Нормандии особо любимыми были мучные супы, а самым знаменитым стал суп из молочной жидкой кашицы с

желтками. Испанский суп «гаспаччо» изначально был едой простых погонщиков мулов, но постепенно он стал невероятно популярен сначала среди жителей всей Испании, а затем и целого мира. В немецкой кухне особое место занимают необычные супы «айнтопфы», которые получаются очень густыми, так как в них принято добавлять всё, что найдется в доме: мясо, сардельки, колбаски, фасоль, овощи и так далее.

В русской кухне первоначально жидкие блюда, приготовленные из различных продуктов, назывались не супами, а хлёбовом, похлёбками, тюрями, баландами, юшками. В первых русских кулинарных книгах, какими являются «Домострой» и «Росписи царским кушаньям», суп, как таковой, не упоминается, зато описаны различные «шти», «варево», «похлёбки», а также многочисленные затирухи, заварухи, саламаты, болтушки, рассольники, тюри.

В Древней Руси существовало разделение супов. В частности, щи делились на «бедные» и «богатые» по принципу содержания в них необходимых калорийных продуктов. В зажиточных домах готовились традиционные густые наваристые щи, называемые «богатыми», а вот щи, приготовленные хозяйкой только на воде, капусте и луке, называли «пустыми». Обеды в старорусской кухне начинались именно с жидких блюд, отсюда и название «первые блюда». К супам использовались всевозможные «принадлежности», как непосредственно при их приготовлении (клёцки, кнели, ушки), так и подаваемые порционно (обжаренные каши, рыбное «тельное», закусочные пирожки и пончики).

Сегодня стали популярными супы-полуфабрикаты, которые появились на рубеже конца XIX века в Америке, когда один из сотрудников Консервной компании Джозефа Кэмпбелла сделал поистине революционное открытие, создав первый сухой суп-концентрат. Новинка очень понравилась занятым хозяйкам, солдатам и путешественникам, и вскоре производители начали выпускать ещё и жидкие готовые супчики.

В нашей стране изготавливаются свои полуфабрикаты — разлитые по стеклянным банкам отечественные борщ и щи, и сухие блюда в пакетиках со знаменитыми макаронами-звездочками...

### **О пользе супа.**

Раньше, если в доме не готовился суп, то считалось, что это совсем бедная семья, а врачи часто вместе с лекарствами прописывали пациенту бульон или легкий супчик. Польза супа очевидна — он помогает организму вырабатывать желудочный сок и необходимые ферменты, тем самым благоприятно воздействуя на работу желудочно-кишечного тракта.

Приготовленное правильно из свежих и качественных продуктов жидкое блюдо однозначно полезно для здоровья. Достаточно привести несколько доводов в пользу того, почему нужно есть суп:

- сваренные на легком бульоне или овощном отваре теплые супы стимулируют пищеварение: согревают стенки желудка, катализируют выработку желудочного сока;
- первые блюда быстро и легко усваиваются;
- суп помогает поддержать водно-солевой баланс в организме;
- мясной бульон – незаменимое средство восстановления сил больных и выздоравливающих, а содержание холестерина в нем не выше, чем в самом мясе;
- варение является одним из тех видов термической обработки продуктов при котором они сохраняют максимальное количество полезных и питательных веществ;
- в холодное время года первое (суп) позволяет согреться и аккумулировать в организме тепловую энергию;
- многие диеты построены на основе овощных супов невысокой калорийности, которые помогают за 3–4 дня очистить организм и избавиться от пары лишних килограммов.

Именно благодаря легкой усвояемости и высокой питательности супы обязательно присутствуют в детском меню.

Диетологи рекомендуют есть супы во время болезни, в период выздоровления и реабилитации после операции. Универсальность супа в том, что его можно включить в любую диету. Его питательная ценность может варьироваться — от минимальной (легкие овощные бульоны) до очень высокой (если речь идет о густом наваристом супе на мясном или рыбном бульоне). Для здоровой жизнедеятельности необходимо, чтобы человек ежедневно питался регулярно и сбалансированно, ел в определенном соотношении мясо, злаки, бобовые, овощи, фрукты, молочные и кисломолочные продукты, получал достаточное количество калорий и питательных веществ. А то, в каком виде он употребит все эти «полезности», играет роль второстепенную.

Поэтому: ***питайтесь правильно – живите здорово!***

*Врач-методист*

*отдела организационно — методического обеспечения  
профилактической работы ГКУЗ «ВОЦМП»*

*Наталья Немошкалова*

[www.livejournal.com](http://www.livejournal.com)

<http://www.medweb.ru>

Н. Сотирова «Современная кухня»,

издательство «Техника», София, 1998 год