

Міністерство освіти і науки України
ДНЗ «Лісоводський професійний аграрний ліцей»

РОЗРОБКА УРОКУ

«Рецептура та послідовність виконання технологічних операцій приготування холодних супів. Органолептичні показники якості приготовлених холодних супів. Умови і терміни їх зберігання»



**Розробила:
викладачка
Гурна І.І.**

С. Лісоводи

Урок

Тема уроку: «Рецептура та послідовність виконання технологічних операцій приготування холодних супів. Органолептичні показники якості приготовлених холодних супів. Умови і терміни їх зберігання»

Мета уроку:

Навчальна: Сформувати знання в учнів про види холодних супів, технологію приготування, вимоги до якості, правила подачі.

Розвиваюча: Сприяти розвитку вмінь порівнювати, узагальнювати, виділяти головне; логічно, емоційно, переконливо викладати думки.

Виховна: Виховувати бажання опанувати нові знання, пов'язані з подальшим удосконалюванням у професійній майстерності.

Тип уроку: Комбінований.

Методи навчання: репродуктивний, пояснювально-ілюстративний.

Форма організації навчальної роботи: фронтально-групова, робота в групах, індивідуальна, робота з картками.

Засоби навчання:

Технічні: комп'ютер.

Наочні: технологічні схеми, підручники.

Міжпредметні зв'язки: основи мікробіології, санітарія і гігієна в харчовому виробництві, виробниче навчання.

ХІД УРОКУ

I. Оргмомент. Привітання учнів. Перевірка відвідування (доповідає староста групи), підготовки до уроку.

Мотивація навчання: Ми продовжуємо вивчати тему "Приготування супів". І сьогодні ми ознайомимось з супами, які користуються великим попитом влітку. Це – холодні супи.

II. Перевірка домашнього завдання. (Робота з картками. Додаток 1.)

На попередньому уроці ми вивчали тему: «Рецептура та послідовність виконання технологічних операцій приготування супів-пюре. Органолептичні показники якості приготовлених супів-пюре. Умови і терміни їх зберігання»

тому сьогодні ми закріпимо вивчену тему у вигляді питань. Завдання виконують всі учні.

Додаток 1.

Картка 1.

Завдання 1. Складіть таблицю.

1	Продукти, з яких готують супи-пюре	
2	Які супи-пюре не заправляють борошняною пасеровкою	
3	Що використовують для поліпшення смаку і поживності як додатковий загусник супів-пюре?	
4	Чим заправляють супи-пюре?	
5	Температура подачі кулешиків	
6	Скільки грам подрібненого гарніру можна додати до деяких кулешиків?	

Еталон відповідей

1.Продукти, що використовують це: горох, картопля, гриби, овочі, м'ясо, птиця, печінка та ін.

2.Супи-пюре з крупою

3. Що використовують для поліпшення смаку і поживності як додатковий загусник супів-пюре?

4.Чим заправляють супи-пюре?

5.Температура подачі кулешиків

6.Що подають до кулешиків?

7.Скільки грам подрібненого гарніру можна додати до деяких кулешиків?

До деяких кулешів можна додати – 20г на порцію подрібненого гарніру.

III. Вивчення нового матеріалу.

План уроку:

1. Історія виникнення холодних супів.
2. Холодні супи в кухнях народів світу. Історія появи холодника.

3. Значення холодних супів в харчуванні людини
4. Рецептура технологія приготування холодних супів.
5. Вимоги до якості, правила подачі.

1. Історія виникнення холодних супів.

Викладач: Всі холодні супи мають різне, але цікаве походження. А ось історію виникнення холодних супів нам розповість учениця. *Після повідомлення викладач запитує в учнів, що вони з нього узнали. (Учні відповідають).*

Дещо з історії. Найперше їх почали готувати ще в стародавні часи. Наприклад, у Литві переписи холодників згадуються в рукописах XIV століття. І рецептура їх з тих часів не надто змінилася. Однак у старих литовських рецептах присутній один пікантний компонент – холодна зелена жаба (її кидали в горщик з приготованим супом і вона таким чином заміняла холодильник).

Є й такі супи, які можуть пишатися своїм шляхетним походженням. Кажуть, знаменитий цибулевий суп з'явився завдяки Людовику XV. Якось пізно вночі французький король зголоднів, проте в мисливському будиночку не знайшлося нічого, крім цибулі, масла і шампанського, які й послужили основою цієї страви.

Традиційний іспанський суп гаспачо, навпаки, спочатку був їжею простих погоничів мулів, а згодом холодний суп зі спекотної Андалусії став неймовірно популярний спочатку серед жителів усієї Іспанії, а потім і цілого світу.

В Київській Русі теж існував “поділ” супів: вони могли бути “бідні” й “багаті” за використанням необхідних калорійних продуктів. У заможних будинках готували традиційний густий наваристий суп, так званий “багатий”, а ось суп, приготований господинею на воді, капусті та цибулі, називали “порожнім” або “бідним”.

Викладач. А ось які цікаві факти про супи зараз ми дізнаємося з розповіді учениці.

Цікаві факти про супи.

Існує чимало різновидів холодних супів. Загалом їх поділяють на овочеві (холодники) і десертні та розрізняють залежно від основи – рідкого складника, на якому варять суп. На хлібному квасі та буряковому відварі готують окрошку, холодник, борщ. Решту супів можна готувати на кефірі, йогурті, кисляку, кумисі, магоні, томатному соку, як-от чалоб або гаспачо.

Цікавим є те, що в спеку кислі заливки холодних супів у поєднанні з сіллю відновлюють водний баланс організму, не даючи йому швидко втрачати запас води, а овочі насичують нас вітамінами та мікроелементами.

До речі, холодними вважають ті супи, температура яких на тарілці не перевищує 14 градусів. Оптимальна температура – 10 градусів. При подачі холодних супів украй важливо дотримуватись температурного балансу: надмірне охолодження призведе до того, що страва втратить смакові якості.

Часто холодні супи подають із кусочками льоду (уже в тарілці з супом або в окремій тарілочці). Для цього лід повинен бути з чистої питної води, іноді з додаванням зелені або спецій, якщо йдеться про несолодкі супи. Якщо ж шматочки льоду подають до фруктових або ягідних холодних супів, то роблять його з неконцентрованих соків.

2 Холодні супи в кухнях народів світу. Історія появи холодника.

Викладач. У кожної країни свої гастрономічні особливості, сформовані життям, традиціями та історією.

Холодник – варіант холодного супу на буряковому відварі. Це традиційна українська страва, яку готують з буряка, огірків, кропу, води, яєць (переважно жовтків), солі й сметани. Як додаток до такого холодника подають смажену картоплю з грибами.

Окрошка – холодний суп, традиційна страва національної української кухонь. Рецепти окрошки з'явилися наприкінці XVIII століття. Страву готують з дрібно накраяного різноманітного м'яса або риби, овочів і солінь.

Гаспачо – холодний суп із перетертих сирих овочів, зазвичай помідорів. Це традиційна страва іспанської кухні, що входить до так званої середземноморської дієти.

А ось яка історія появи холоднику ми дізнаємось від учнів.

Історія появи холоднику. Перша згадка. Як з'явився найперший холодник, точно невідомо. Деякі історики припускають, що освіжаючу юшку на Київській Русі почали готувати після введення християнства. Є літописи, в яких йдеться про те, що князь Володимир у 989 році наказав роздати селянам «їжу, мед і квас».

Квас відтоді став найпопулярнішим напоєм, ним не тільки тамували спрагу, а й почали використовувати в приготуванні їжі: приміром, заливали подрібнені редьку, цибулю й чорний хліб. Вважається, що саме ці продукти стали першоосновою холоднику. До речі, квас і зараз – найпоширеніша основа для приготування цієї страви.

За іншою версією. А є ще одна версія: селянам улітку працювати під палючим сонцем було дуже важко, мучили спрага й голод одночасно. От і придумали люди нехитрий супчик, який одночасно і охолоджував, і насичував. Склад його був дуже простий: квас, редька й цибуля, а охолоджували його в льохах. Згодом селянська холодна юшка з'явилася на панському столі. Крім овочів, у неї для ситості почали додавати нежирні види м'яса – птицю й дичину, та й інших продуктів додалося – огірки, яйця, а коли на Русі з'явилася картопля – й вона теж.

Треття версія появи. Є ще одна версія появи холоднику – рибна, і пішла вона від козаків. Уранці їх годували кашею, а от в обід видавали тільки квас і сушену воблу. Спочатку розмочували воблу в квасі і тільки потім їли. Згодом, щоб було ситніше, вони почали додавати в квас інші продукти – ріпу, редис, огірки, печену картоплю. Так і народився особливий холодник – рибний.

Викладач. На початку XIX століття холодник подавали на стіл також як закуску. Приміром, у кулінарній книзі поміщика В. Левшина було опубліковано рецепт холодника.

Згодом рецептура холодного супу змінилася: замість квасу почали використовувати кисломолочні продукти, бульйон, мінеральну воду й навіть пиво. А як додаткові інгредієнти в сучасний холодник почали додавати квасолю, зелений горошок, гриби, крабові палички, копчений сир, шинку та копчену рибу.

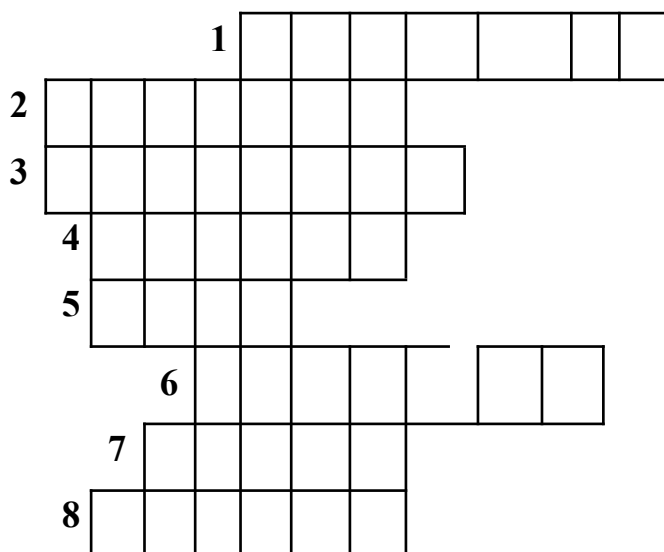
Як би не змінювався холодник протягом такого тривалого часу він є популярним видом і сьогодні.

Викладач. Холодні супи в кухнях народів світу відомі з незапам'ятних часів, вони є в меню багатьох народів.

Холодні супи в різних місцевостях інколи зовсім різні страви. Об'єднує їх лише одна властивість: це завжди дрібно покришені інгредієнти, залиті холодним, освіжаючим напоєм. У східних слов'ян для заливки зазвичай використовується квас. У тюркських народів і у південно-західних слов'ян — кисломолочні продукти, зокрема катик, мацоні, кумис, айран.

В різних місцевостях всі ці різноманітні холодні супи мають свої власні імена і рецепти приготування. А ось як називалися холодні супи в кухнях народів світу ми дізнаємося з розповідів учнів.

Кросворд на тему: «Холодні супи»



--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Холодний суп іспанської кухні
2. Рецепти страви з'явилися наприкінці XVIII століття.
3. Існує три версії появи
4. Часто холодні супи подають із
- 5 Як холодну основу для приготувати холодних супів використовують
 2. Холодний суп, популярний в Болгарії та Македонії.
 3. В який період готують холодні супи.
 4. Корейський холодний суп
 5. Як подають холодні супи.

Холодні супи в кухнях народів світу.

Варіант холодного супу на буряковому відварі — холодник. **Це традиційна українська страва**

Довга – страва азербайджанської кухні, що є, по суті, кисломолочним супом.

Чалоп – узбецький холодний суп із суміші кисляку з пряженого молока та молодих свіжих овочів. На Кавказі аналогічну “молочну окрошку” називають аксу і суусаб, а в Туреччині – джаджик.

Таратор – холодний суп, популярний в Болгарії та Македонії.

Суп із вишень – традиційний угорський десерт, який готують з червоних недоспілих ягід і сметани.

Шалтібарщай – холодний литовський суп (холодний борщ).

Холодний суп із авокадо – має велику популярність у спекотній Каліфорнії.

Ненкук – корейський холодний суп

Дограмах – азербайджанська юшка.

Мацнабрдош – вірменська страва з мацуна (кислого молока), свіжих овочів і зелені.

Калте буречкес – готують в Ізраїлі. Це холодний суп із буряків з додаванням огірків, редису та зелені.

Вішісуаз – французький холодний суп, що має багато різновидів.

В Україні найпопулярнішими холодними супами є [окрошка](#) та [холодник](#).

Викладач: Ми розглянули про холодні супи, які готують в кухнях народів світу, а зараз виконайте завдання під назвою ти мені я тобі, а тоді я вам розповім про значення холодних супів в харчуванні людини.

«Ти мені я тобі»

1. Які види холодних супів ви знаєте?
Окрошка, борщ холодний, гаспачо, щі зелені, овочеві, фруктові холодні супи.
2. Яку рідку основу використовують для їх приготування?
Хлібний квас, бурякові відвари, відвари з овочів, кефір, йогурти, кисляк, томатний сік.
3. В якому цеху готують?
В холодному цеху без теплової обробки.
4. Як зберігають холодні супи і яка температура їх подачі?
У холодильнику, подають при температурі 10-14 С.
5. Чим відрізняються холодні борщі від холодників?
Їх отують влітку, особливої відмінності не існує.
6. Який іспанський холодний суп знайшов популярність в сучасний час?
Це гаспачо.
7. Як приготувати хлібний квас?
Житній хліб нарізаний скибочками, підсушують в жаровій шафі до утворення румяної кірочки. Які заливають перевареною охолодженою до температури 80 С водою та настоюють 1-1,5 год. у теплом місці періодично помішуючи. Сусло зливають, проціджують, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1-1,5 год. У сусло додають цукор, м'яту, дріжджі, розчинені в невеликій кількості сусла бродить в теплом місці 8-12 год. Готовий квас проціджують, охолоджують в холодильній камері.

Викладач: Ми розглянули всі питання плану. Що незрозуміло? Чи є які питання по новому матеріалу. Зможете самі приготувати холодний суп, знаючі такі теоретичні знання?

3. Значення холодних супів в харчуванні людини

Основне значення супів полягає в тому, що вони збуджують апетит. Як зазначав великий фізіолог І. М. Сеченов, суп - насамперед апетитний засіб втамування спраги та апетиту..

Для аромату супів додають прянощі (або спеції), білі коріння, моркву, цибулю і інші приправи, що входять в рецептуру, а також речовини, що утворюються збуджують апетит і надають привабливий зовнішній вигляд холодним супам. Тому запах, смак, зовнішній вигляд супів мають виключно важливе значення.

Не меншу роль відіграють і хімічні збудники, що впливають на діяльність шлункової, підшлункової та інших залоз травного тракту, а саме: екстрактивні речовини, що переходять у бульйон з м'яса, птиці, риби, грибів; органічні кислоти квашеної капусти, солоних огірків, помідорів, сметани, квасу; мінеральні елементи харчових продуктів і т. д.

Супи є важливим джерелом мінеральних речовин, вітамінів та інших біологічно активних речовин в нашому раціоні.

Вітаміни групи В і каротин зберігаються приблизно на 80-85% в холодних супах.

Супи покривають до 30% потреби організму в рідині і забезпечують необхідну консистенцію харчової маси в шлунку.

Енергетичну цінність супів підвищують м'ясо, птиця, риба, сметана, хліб, пиріжки, розтягаї та ін. Калорійність рідкої частини супу невелика і складає всього лише 1-5 ккал на 100 г бульйону.

4. Рецептура, технологія приготування холодних супів.

Готують їх у холодному цеху, використовуючи промаркований посуд та інвентар (обробні дошки, ножі кухарської трійки, черпаки та ін.). Теплову обробку продуктів здійснюють у гарячому цеху.

Всі холодні супи діляться на два види залежно від консистенції — протерті, як [гаспачо](#), і непротерті, як [свекольник](#). Холодних супів існує безліч: [ботвиння](#) і [окрошка](#), борщ холодний і чалоб, [холодник](#) і [таратор](#), щі зелені і [гаспачо](#), овочеві і фруктові холодні супи.

Їх готують на хлібному квасі, [буряковому відварі](#), відварі з [овочів](#), на [кефірі](#), [йогурті](#), [кисляку](#), [кумисі](#), [мацоні](#), томатному соку тощо.

Хлібний квас для холодних супів готують, використовуючи житні сухарі або концентрат, який випускає харчова промисловість.

Хлібний квас з житніх сухарів. Житній хліб нарізують скибочками, підсушують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Підсмажені сухарі заливають перевареною охолодженою до температури 80 °С водою і настоюють 1-1,5 год. у теплому місці, періодично помішуючи. Сусло зливають, проціджують, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1-1,5 год. У проціджене сусло (температура 23-25 °С) додають цукор, м'яту, дріжджі, розведені в невеликій кількості сусла, ставлять у тепле місце для бродіння на 8-12 год. У процесі бродіння можна додати родзинки і кмин. Готовий квас проціджують, охолоджують у холодильній камері.

Сухарі житні – 40, цукор – 30, дріжджі (пресовані) – 1,5, м'ята – 1,5, вода – 1200. Вихід – 1000.



хв.

Борщ холодний криворізький. У киплячу воду кладуть нарізану соломкою капусту, доводять до кипіння, додають нарізану часточками картоплю і варять 10-15. Потім у борщ кладуть варену

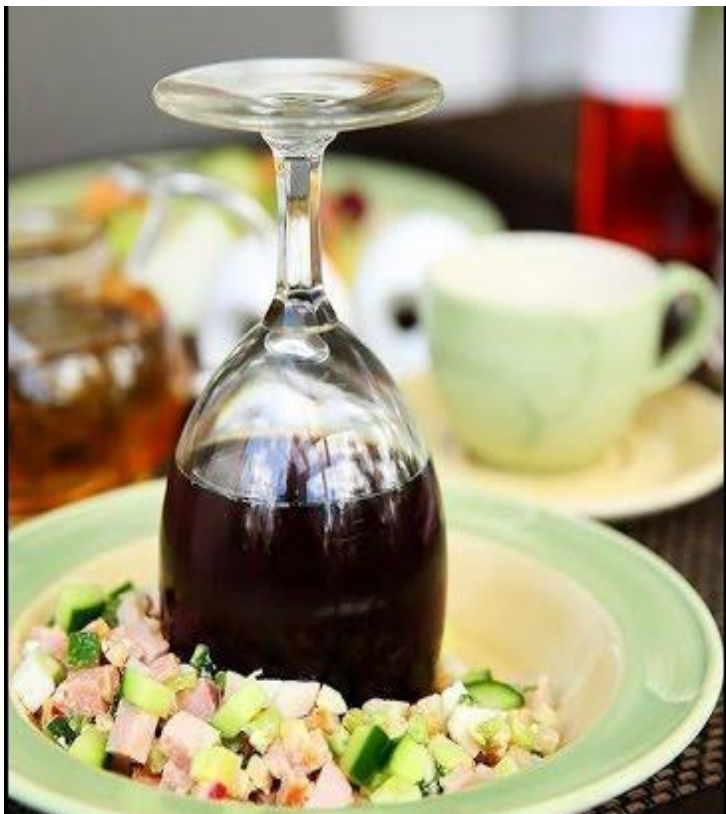
квасоллю з відваром, нарізаний соломкою солодкий перець, тушковані з томатним пюре, оцтом і олією буряки, нарізані соломкою, пасеровані на олії нарізані соломкою моркву, петрушку, цибулю з борошном, розведені невеликою кількістю

води, і варять 7-10 хв. Борщ заправляють сіллю, перцем, цукром, доводять до кипіння, охолоджують. Подають із сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Буряки – 113/90, картопля – 133/100, капуста білоголова свіжа – 125/100, квасоля – 40,4/40, перець солодкий – 27/20, морква – 50/40, петрушка (корінь) – 20/15, цибуля ріпчаста – 48/40, томатне пюре – 50, олія – 25, борошно пшеничне – 5, цукор – 5, кислота лимонна – 1, вода – 750. Вихід – 1000.

Холодник надніпрянський. У холодний хлібний квас кладуть припущені й протерті щавель, шпинат, свіжі обчищені огірки й відварене м'ясо, нарізані дрібними кубиками, січені білки яєць, дрібно нарізані зелену цибулю, зелень петрушки, кропу. Страву заправляють сметаною, вареними жовтками, розтертими з цукром, солять і зберігають на холоді.

Огірки свіжі – 150/120, щавель – 50/38, шпинат – 51/38, цукор – 10, яйця – 24, сметана – 40, цибуля зелена – 43/38, квас хлібний – 675, зелень 11/8, яловичина (лопаткова, підлопаткова частини, грудинка, крайка) – 152/112, маса готового м'яса – 70. Вихід – 1000/70



Окрошка м'ясна.

Оброблені огірки нарізати маленькими кубиками або соломкою. Хлібний квас процідити. Білки круто зварених яєць нарізати, а жовтки розтерти з частиною сметани, гірчицею, сіллю, цукром і розвести квасом. Кріп дрібно посікти, м'ясопродукти нарізати. Підготовлені продукти до

подавання зберігають у холодильній камері. Розтерті жовтки з'єднати з зеленою цибулею, розтертою з сіллю, поступово, помішуючи, розвести хлібним

квасом. Перед подаванням у тарілку покласти нарізане м'ясо, білки яєць, огірки, цибулю, налити заправлений квас, додати сметану і посипати кропом.

Окрошку можна приготувати з картоплею, яку потрібно попередньо зварити, а потім нарізати кубиками. Замість огірків можна використати редиску. Для того щоб приготувати окрошку м'ясну збірну, крім яловичини, використовують окіст, варену телятину, язик.

"Знайди відповідність"

1	Хлібний квас, сироватка, кисле молоко, овочевий відвар, кефір, буряковий квас ...	а	Сухарі житні, дріжджі, цукор, м'ята, вода
2	гаспачо	б	Рідка основа холодних супів
3	борщі холодні, холодники, окрошки, ботвинні ...	в	холодний томатний суп іспанської кухні
4	борщ холодний селянський	г	8 – 14 °С
5	Хлібний квас	д	асортимент холодних супів
6	Окрошка овочева	е	буряки, картопля, чорнослив, огірки свіжі, цибуля зелена, яйця, цукор, сіль, лимонна кислота
7	температура подачі холодних супів	ж	основа – хлібний квас або розведені з кип'яченою водою сироватка чи кефір, яйця, готують з вареними овочами (картопля, морква, ріпа) і свіжими овочами (редис, огірки і зелена цибуля)
8	ботвиння	з	Окрошки
9	в розведене гарячою водою пюре із шпинату і щавлю з сіллю, цукром додати після охолодження нарізані свіжі	и	щі зелені

	овочі – огірки, зелена цибуля і яйця, сметану.		
10	готову гірчицю розтирають з жовтками варених яєць, сіллю, цукром і розводять охолодженим квасом.	к	холодний цех, теплова обробка продуктів здійснюється в гарячому цеху.
11	Приготування холодних супів	л	холодний суп на квасу з відварного молодого буряку з ботвинням, кропиви, лебеди, зеленої цибулі, огірків свіжих, можна з красною рибою.
12	окрошка збірна м'ясна	м	готують з м'ясопродуктами (язик, вітчина, окорок, яловичина)

"Знайди відповідність" Еталон відповідей:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
б	в	д	е	а	ж	г	м	и	з	к	м

5.Вимоги до якості холодних супів. Правила подачі

Нарізані овочі мають відповідну форму. Форма нарізування овочів зберігається. Круто зварені яйця посічені або нарізані на часточки. Смак у міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом свіжої зелені (кропу, петрушки) і присмаком буряків. Колір темно-червоний у борщів, після розмішування сметани біло-рожевий. Консистенція буряків м'яка.

Зберігання. Готові супи зберігаються в [холодильнику](#).

Подача. У тарілку перед вживанням можна покласти кубики льоду або продати його окремо. Холодні супи мають освіжаючий приємний смак та аромат.

Тестові завдання. Тема: «Технологія приготування супів»

1. Вкажіть температуру подачі супів

а) 50°C

б) 65°C

в) 75°C

2. Пасерованими овочами супи заправляють

а) за 5 хв до готовності

б) за 10-15 хв. до готовності

в) за 20-25 хв. до готовності

3. Спеції в супи додають

а) за 10-15 хв. до готовності

б) за 5-7 хв. до готовності

в) за 20-30 хв. до готовності

4. Вкажіть температуру подачі окрошки овочевої

а) 14°C

б) 65°C

в) 75°C

5. Які з перерахованих супів подають і холодними і гарячими?

а) прозорі

б) пюреподібні

в) солодкі

6. Кулешики без гарніру подають

а) в супових мисках

б) в бульйонних чашках

в) в столових глибоких тарілках

7. Перед подаванням перших страв тарілки підігрівають до температури

а) 60°C

б) 30°C

в) 40°C

8. Для одержання нормального бульйону, 1 л концентрованого розводять

а) 5 л гарячої води

б) 3-4 л гарячої води

в) 2-3 л гарячої води

9. Вкажіть по скільки сметани подають на порцію до перших страв

а) 10 г

б) 15 г

в) 25 г

10. Вкажіть термін зберігання заправних супів

а) 2 год.

б) 3-4 год.

в) 60 хв.

IV. Підсумки уроку. Допоможіть мені, будь ласка, хто у нас був самий активний? Викладач разом з учнями вирішує результати усних відповідей, а також за результатом виконання завдань картки. Оголошення оцінок

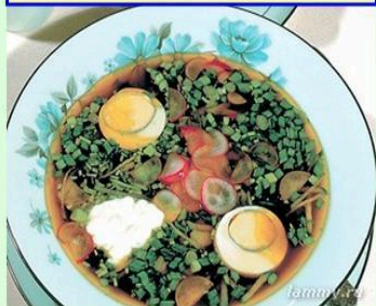
V. Домашнє завдання. Тема наступного заняття – "Приготування солодких супів". 1. Підготувати повідомлення про історію солодких супів.

2. Опрацювати конспект та підручник с.222 – 224.

АСОРТИМЕНТ ХОЛОДНИХ СУПІВ

БОРЩ ХОЛОДНИЙ

Буряк і моркву нарізають соломкою, припускають. Моркву припускають окремо, з'єднують з буряком, додають гарячу воду, сіль, цукор, доводять до кипіння і охолоджують. При подаванні в порційний посуд кладуть нарізані огірки, зелену цибулю, варені яйця, наливають рідинну основу, кладуть сметану, посипають зеленню кропу



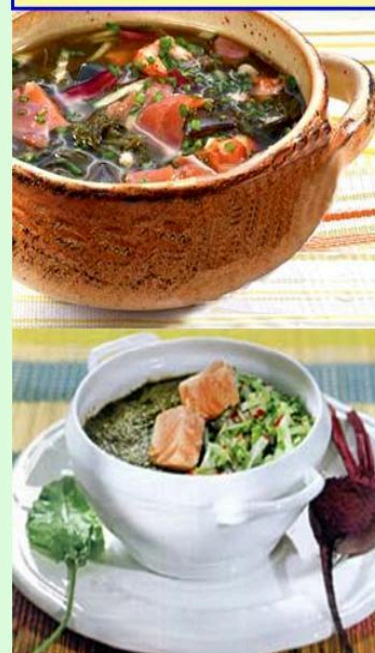
ЩІ ЗЕЛЕНІ

Пюре щавлю і шпинату розводять гарячою водою, додають сіль, цукор, доводять до кипіння і охолоджують. В пюреподібну масу кладуть нарізані огірки, зелену цибулю, зварені вкруту яйця і сметану



БОТВИННЯ

Шпинат і щавель припускають окремо, перетирають, розводять квасом, додають сіль, цукор, нашатковану цедру лимону. При подаванні в порційний посуд наливають ботвинню і окремо подають шматок вареної холодної риби (осетрових порід, судак чи тріску)



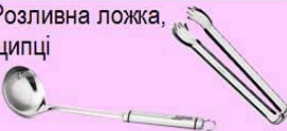
СВЕКОЛЬНИК

Готують так само, як борщ холодний, але припущені овочі після охолодження заливають квасом. Молодий буряк використовують разом з ботвинням, котре нарізають і припускають окремо. Відпускають, як борщ холодний



ТЕХНОЛОГІЯ ХОЛОДНИХ СУПІВ

ІНСТРУКЦІЙНА КАРТКА ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ СУПІВ

№	ОПЕРАЦІЯ	ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ	ІНСТРУМЕНТ, ІНВЕНТАР
1	Приготування рідкої частини	Холодні супи готують на хлібному квасі, овочевих відварах, сироватці, кислому молоці	Лоток, ложка 
2	Приготування продуктів	Овочі та інші продукти попередньо відварюють, охолоджують та нарізають	ніж, дошка, лоток 
3	З'єднування	Рідку основу з'єднують з нарізаними продуктами. Заправляють сіллю, перцем, сметаною і охолоджують	Ложка, лоток 
4	Відпуск	Подають супи охолодженими глибокій столовій тарілці. Окремо подають шматочки льоду на розетці	Розливна ложка, щипці 



Вимоги до якості:

Овочі, нарізані для холодних супів мають відповідну форму. **Форма** нарізування овочів зберігається. Круто зварені яйця посічені або нарізані на часточки.

Смак в міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом свіжої зелені (кропу, петрушки) і присмаком буряків.

Колір темно-коричневий або біло-рожевий



"Знайди відповідність"

1	Хлібний квас, сироватка, кисле молоко, овочевий відвар, кефір, буряковий квас ...	а	Сухарі житні, дріжджі, цукор, м'ята, вода
2	гаспачо	б	Рідка основа холодних супів
3	борщі холодні, холодники, окрошки, ботвинні ...	в	холодний томатний суп іспанської кухні
4	борщ холодний селянський	г	8 – 14 °С
5	Хлібний квас	д	асортимент холодних супів
6	Окрошка овочева	е	буряки, картопля, чорнослив, огірки свіжі, цибуля зелена, яйця, цукор, сіль, лимонна кислота
7	температура подачі холодних супів	ж	основа – хлібний квас або розведені з кип'яченою водою сироватка чи кефір, яйця, готують з вареними овочами (картопля, морква, ріпа) і свіжими овочами (редис, огірки і зелена цибуля)
8	ботвиння	з	Окрошки
9	в розведене гарячою водою пюре із шпинату і щавлю з сіллю, цукром додати після охолодження нарізані свіжі овочі – огірки, зелена цибуля і яйця, сметану.	и	щі зелені
10	готову гірчицю розтирають з жовтками варених яєць, сіллю, цукром і розводять охолодженим квасом.	к	холодний цех, теплова обробка продуктів здійснюється в гарячому цеху.
11	Приготування холодних супів	л	холодний суп на квасу з відварного молодого буряку з ботвинням, кропиви, лебеди, зеленої цибулі, огірків свіжих, можна з красною рибою.
12	окрошка збірна м'ясна	м	готують з м'ясопродуктами (язик, вітчина, окорок, яловичина)

«Ти мені я тобі»

1. Які види холодних супів ви знаєте?

Окрошка, борщ холодний, холодник, гаспачо, щі зелені, овочеві і фруктові холодні супи.

2. Яку рідку основу використовують для їх приготування?

Хлібний квас, бурякові відвари, відвари з овочів, кефір, йогурти, кисляк, томатний сік.

3. В якому цеху готують? Який інвентар використовують?

Холодному цеху. Готують без теплової обробка.

4. Як зберігають холодні супи і яка температура їх подачі?

У холодильнику, 10-14 С.

5. Чим відрізняються холодні борщі від холодників?

Їх готують в літній проміжок часу, особливої відмінності не існує.

6. Який іспанський холодний суп знайшов популярність в сучасний час?

Гаспачо.

7. Як приготувати хлібний квас?

Житній хліб нарізаний скибочками, підсушують в жаровій шафі до утворення румяної кірочки. Які заливають перевареною охолодженою до температури 80 С водою та настоюють 1-1,5 год. у теплому місці періодично помішуючи. Сусло зливають, проціджують, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1-1,5 год. У сусло додають цукор, м'яту, дріжджі, розчинені в невеликій кількості сусла бродить в теплому місці 8-12 год. Готовий квас проціджують, охолоджують в холодильній камері.

Дещо з історії .

Найперше їх почали готувати ще в стародавні часи. Наприклад, у Литві переписи холодників згадуються в рукописах XIV століття. І рецептура їх з тих часів не надто змінилася. Однак у старих литовських рецептах присутній один пікантний компонент – холодна зелена жаба (її кидали в горщик з приготованим супом і вона таким чином заміняла холодильник).

Є й такі супи, які можуть пишатися своїм шляхетним походженням. Кажуть, знаменитий цибулевий суп з'явився завдяки Людовику XV. Якось пізно вночі французький король зголоднів, проте в мисливському будиночку не знайшлося нічого, крім цибулі, масла і шампанського, які й послужили основою цієї страви.

Традиційний іспанський суп гаспачо, навпаки, спочатку був їжею простих погоничів мулів, а згодом холодний суп зі спекотної Андалусії став неймовірно популярний спочатку серед жителів усієї Іспанії, а потім і цілого світу.

В Київській Русі теж існував “поділ” супів: вони могли бути “бідні” й “багаті” за використанням необхідних калорійних продуктів. У заможних будинках готували традиційний густий наваристий суп, так званий “багатий”, а ось суп, приготований господинею на воді, капусті та цибулі, називали “порожнім” або “бідним”.

Цікаві факти про супи під назвою.

Існує чимало різновидів холодних супів.

Загалом їх поділяють на овочеві (холодники) і десертні та розрізняють залежно від основи – рідкого складника, на якому варять суп.

На хлібному квасі та буряковому відварі готують окрошку, холодник, борщ.

Решту супів можна готувати на кефірі, йогурті, кисляку, кумисі, мацоні, томатному соку, як-от чалоб або гаспачо.

Цікавим є те, що в спеку кислі заливки холодних супів у поєднанні з сіллю відновлюють водний баланс організму, не даючи йому швидко втрачати запас води, а овочі насичують нас вітамінами та мікроелементами.

До речі, холодними вважають ті супи, температура яких на тарілці не перевищує 14 градусів. Оптимальна температура – 10 градусів.

При подачі холодних супів украй важливо дотримуватись температурного балансу: надмірне охолодження призведе до того, що страва втратить смакові якості.

Часто холодні супи подають із кусочками льоду (уже в тарілці з супом або в окремій тарілочці).

Історія появи холоднику.

Перша згадка. Як з'явився найперший холодник, точно невідома. Деякі історики припускають, що освіжаючу юшку на Київській Русі почали готувати після введення християнства. Є літописи, в яких йдеться про те, що князь Володимир у 989 році наказав роздати селянам «їжу, мед і квас».

Квас відтоді став найпопулярнішим напоєм, ним не тільки тамували спрагу, а й почали використовувати в приготуванні їжі: приміром, заливали подрібнені редьку, цибулю й чорний хліб. Вважається, що саме ці продукти стали першоосновою холоднику. До речі, квас і зараз – найпоширеніша основа для приготування цієї страви.

За іншою версією. А є ще одна версія: селянам улітку працювати під палючим сонцем було дуже важко, мучили спрага й голод одночасно. От і придумали люди нехитрий супчик, який одночасно і охолоджував, і насичував. Склад його був дуже простий: квас, редька й цибуля, а охолоджували його в льохах. Згодом селянська холодна юшка з'явилася на панському столі. Крім овочів, у неї для ситості почали додавати нежирні види м'яса – птицю й дичину, та й інших продуктів додалося – огірки, яйця, а коли в Київській Русі з'явилася картопля – й її теж додавали.

Треття версія появи. Є ще одна версія появи холоднику – рибна, і пішла вона від козаків. Уранці годували їх кашею, а от в обід видавали тільки квас і сушену воблу. Спочатку козаки розмочували воблу в квасі і тільки потім їли. Згодом, щоб було ситніше, вони почали додавати в квас інші продукти – ріпу, редис, огірки, печену картоплю. Так і народився особливий холодник – рибний.

Холодні супи в кухнях народів світу.

Варіант холодного супу на буряковому відварі — [ХОЛОДНИК](#). Це традиційна українська страва

Довга – страва азербайджанської кухні, що є, по суті, кисломолочним супом.

Чалоп – узбецький холодний суп із суміші кисляку з пряженого молока та молодих свіжих овочів. На Кавказі аналогічну “молочну окрошку” називають аксу і суусаб, а в Туреччині – джаджик.

Таратор – холодний суп, популярний в Болгарії та Македонії.

Суп із вишень – традиційний угорський десерт, який готують з червоних недоспілих ягід і сметани.

Шалтібарщай – холодний литовський суп (холодний борщ).

Холодний суп із авокадо – має велику популярність у спекотній Каліфорнії.

Ненкук – корейський холодний суп

Дограмач – азербайджанська юшка.

Мацнабрдош – вірменська страва з мацуна (кислого молока), свіжих овочів і зелені.

Калте буречкес – готують в Ізраїлі. Це холодний суп із буряків з додаванням огірків, редису та зелені.

Вішісуаз – французький холодний суп, що має багато різновидів.

В Україні найпопулярнішими холодними супами є [окрошка](#) та [холодник](#).

Додаток 1.

Картка 1.

Завдання 1. Складіть таблицю.

1	Продукти, з яких готують супи-пюре	
2	Які супи-пюре не заправляють борошняною ековкою	
3	Що використовують для поліпшення смаку і ивності як додатковий загусник супів-пюре?	
4	Чим заправляють супи-пюре?	
5	Температура подачі кулешиків	
6	Що подають до кулешиків?	
7	Скільки грам подрібненого гарніру можна ати до деяких кулешиків?	

Тестові завдання.

Тема: «Технологія приготування супів»

1. Вкажіть температуру подачі супів
 - а) 50°C
 - б) 65°C
 - в) 75°C
2. Пасерованими овочами супи заправляють
 - а) за 5 хв до готовності
 - б) за 10-15 хв. до готовності
 - в) за 20-25 хв. до готовності
3. Спеції в супи додають
 - а) за 10-15 хв. до готовності
 - б) за 5-7 хв. до готовності
 - в) за 20-30 хв. до готовності
4. Вкажіть температуру подачі окрошки овочевої
 - а) 14°C
 - б) 65°C
 - в) 75°C
5. Які з перерахованих супів подають і холодними і гарячими?
 - а) прозорі
 - б) пюреподібні
 - в) солодкі
6. Кулешики без гарніру подають
 - а) в супових мисках
 - б) в бульйонних чашках
 - в) в столових глибоких тарілках
7. Перед подаванням перших страв тарілки підігрівають до температури
 - а) 60°C

б) 30°C

в) 40°C

8. Для одержання нормального бульйону, 1 л концентрованого розводять

а) 5 л гарячої води

б) 3-4 л гарячої води

в) 2-3 л гарячої води

9. Вкажіть по скільки сметани подають на порцію до перших страв

а) 10 г

б) 15 г

в) 25 г

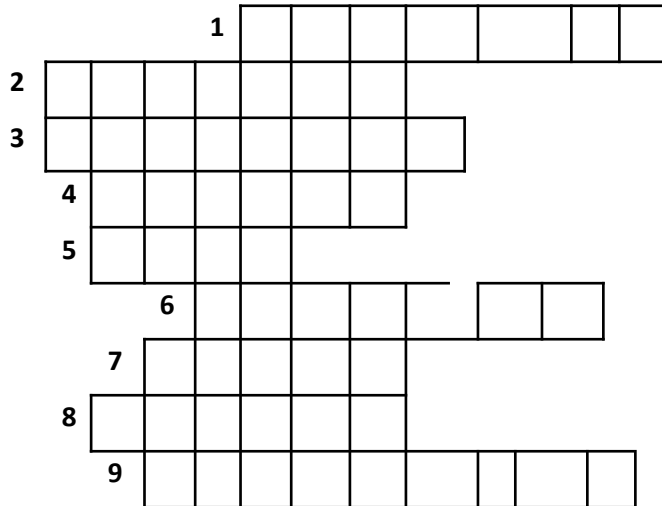
10. Вкажіть термін зберігання заправних супів

а) 2 год.

б) 3-4 год.

в) 60 хв.

Кросворд на тему: «Холодні супи»



1. Холодний суп іспанської кухні
2. Рецепти страви з'явилися наприкінці XVIII століття.
3. Існує три версії появи
4. Часто холодні супи подають із
- 5 Як холодну основу для приготувати холодних супів використовують
6. Холодний суп, популярний в Болгарії та Македонії.
7. В який період готують холодні супи.
8. Корейський холодний суп
9. Як подають холодні супи.

«Ти мені я тобі»

1. Які види холодних супів ви знаєте?
2. Яку рідку основу використовують для їх приготування?
3. В якому цеху готують? Який інвентар використовують?
4. Як зберігають холодні супи і яка температура їх подачі?
5. Чим відрізняються холодні борщі від холодників?
6. Який іспанський холодний суп знайшов популярність в сучасний час?
7. Як приготувати хлібний квас?

Борщ холодний криворізький

У киплячу воду кладуть нарізану соломкою капусту, доводять до кипіння, додають нарізану часточками картоплю і варять 10-15 хв.



Потім у борщ кладуть варену квасолю з відваром, нарізаний соломкою солодкий перець, тушковані з томатним пюре, оцтом і олією буряки, нарізані соломкою, пасеровані на олії нарізані соломкою моркву, петрушку, цибулю з борошном, розведені невеликою кількістю води, і варять 7-10 хв.



Борщ заправляють сіллю, перцем, цукром, доводять до кипіння, охолоджують. Подають із сметаною і дрібно нарізаною зеленню.



Холодник наддніпрянський

У холодний хлібний квас кладуть припущені й протерті щавель, шпинат, свіжі очищені огірки й відварене м'ясо, нарізані дрібними кубиками, січені білки яєць, дрібно нарізані зелену цибулю, зелень петрушки, кропу.



Страву заправляють сметаною, вареними жовтками, розтертими з цукром, солять і зберігають на холоді.



Окрошка м'ясна

Готують окрошку на хлібному квасі або кислому молоці, кефірі, сироватці.



Процес приготування складається з підготовки продуктів, заправлення квасу і подавання.

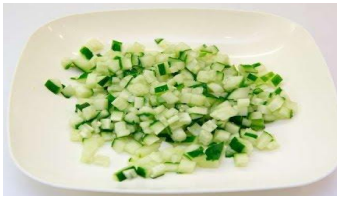
М'ясопродукти, яйця варять до готовності, інші продукти використовують сирими.



Зелену цибулю нарізають, а частину цибулі розтирають з сіллю до появи соку.



Свіжі огірки обчищають від грубої і гіркої шкірочки та насіння, огірки з тоненькою шкірочкою не обчищають. Оброблені огірки нарізають маленькими кубиками або соломкою.



Хлібний квас проціджують.



Білки круто зварених яєць нарізають, а жовтки розтирають з частиною сметани, гірчицею, сіллю, цукром і розводять квасом.



Кріп дрібно січуть, м'ясопродукти нарізають. Підготовлені до змішування продукти зберігають у холодильнику.



Розтерті жовтки з'єднують з зеленою цибулею, розтертою з сіллю, поступово помішуючи, розводять хлібним квасом і ставлять в холодильник. Заправлений квас надає окрошці доброго смаку.



Нарізані продукти кладуть у заправлений квас і перемішують.



Окрошку можна приготувати з картоплею, яку потрібно попередньо зварити, а потім нарізати кубиками. Замість огірків можна використати редиску.



Для того щоб приготувати окрошку м'ясу збірну, крім яловичини, використовують окіст, язик.

