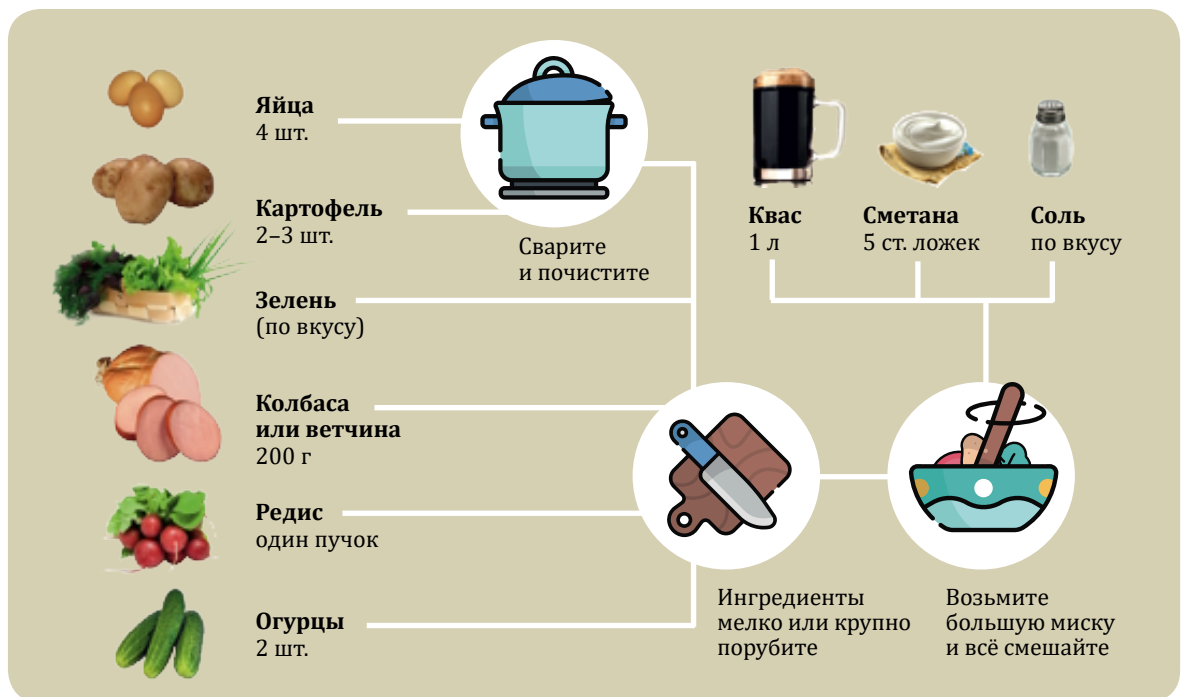


## Традиции



Наступает время тёплых дней и холодных супов



## Май, зелень, окрошка

Весной, когда появляются первые листики и светит ласковое, уже почти полетнему горячее солнышко, самым вкусным блюдом кажется окрошка, традиции приготовления которой уходят корнями в глубь веков.

### От слова «крошить»

Окрошкой называют оригинальный суп, который подаётся холодным. Его охотно готовят в России, на Украине, в Беларуси и других странах. Название окрошки произошло от глагола «крошить», то есть измельчать ингредиенты. Для основы окрошки хозяйки берут овощи, которые взаимодополняют друг друга для ярко выраженного вкуса, например, брюкву, картофель, морковь, репу и другие. К овощам добавляют различные пряные, ароматные травы и нарезают варёные вкрутую яйца. Последний кулинарный штрих – заправка. История говорит, что на Руси для настоящей окрошки предпочитали брать не один, а два или три вида мяса. Главное, чтобы оно было нежирным. Этому есть простое объяснение: в окрошку шли мясные остатки с обильного ужина или обеда, трапезы после прихода гостей. Чаще всего окрошку ели в состоятельных семьях, а простые крестьяне берегли скот до осени, чтобы наел мясо. Просто так скотину не забывали,

если больше постные, молочные блюда.

### Как тысячу лет назад

В старину каждая хозяйка знала, что окрошка хороша на квасе, на чём-то молочном, или на огуречном либо капустном рассоле. Конечно, лучшей основой считался квас. По-старорусски квас значит «кислый напиток». В письменном источнике о квасе впервые рассказывают в 989 году, когда князь града Киева Владимир обращал всех живущих на Руси в христианство. Он издал указ, по которому простому народу раздавали квас с мёдом. Историки полагают, что благодаря этому квас стал популярным среди простого народа. В словаре И. А. Ефрона и Ф. А. Брокгауза упоминается, что крестьяне и рабочие ели чёрный хлеб с натуральным квасом и закусывали луком. Историки предполагают, что это был прообраз первой настоящей окрошки. Многие не согласны и говорят, что ещё раньше на Руси ели редьку с квасом. Производством кваса для собственных нужд и чтобы угощать людей занимались в монастырях, при больницах и на солдатских кухнях. Лучшим квасом считался белый, он более светлый и кислый.

### Обед бурлаков

Некоторые учёные выдвигают предположение о том, что история окрошки напрямую связана с бурлаками. Считается, что именно они придумали смешивать такие разные продукты. В старину на Волге для перемещения грузов по воде использовался ручной труд. Группы людей с помощью прочных канатов тянули вдоль берега баржи с товарами. Обед бурлаков, как правило, состоял из кваса и сушёной рыбы – воблы. Сейчас вряд ли кому-нибудь понравится такое меню. Но тогда у крестьян не было выбора и им при-

ходилось как-то приспособиваться. Стоматологов в те времена не было, а испорченными, больными зубами сложно было справиться с жёсткой пищей. Поэтому перед едой бурлаки размачивали воблу в квасе. Рыба становилась мягкой, и её можно было легко кусать. Позднее, чтобы сделать блюдо более сытным, в него стали добавлять разные овощи – репу, картофель и другие. Так обычная закуска превратилась в суп, который постепенно обрёл огромную популярность.

### Чалоп, таратор, дограмач

Идея такого холодного супа понравилась многим, и каждая хозяйка крошила туда свой набор овощей, добавляя и варёные куриные яйца. В конце XVIII века был популярен такой состав для окрошки: жареное мясо домашних животных и дичи, сырой лук, солёные либо свежие огурцы, сливы квашеные или солёные, немного огуречного либо сливового рассола, чуть-чуть уксуса, квас. Что есть из остатков со стола у крестьянина, то и шло для приготовления блюда, иногда его готовили специально к обеду, ужину. Интересно, что в начале XIX века окрошка считалась не первым блюдом, а закуской.

Сейчас мы часто слышим, что окрошка хороша не только с квасом, а и с кефиром или сыворожкой и даже с пивом. Некоторые берут майонез либо сметану. Подходит скисшее молоко, бульон и даже йогурт и немного уксуса. Но это уже напоминает национальные супы, которые готовят другие народы. Например, в чалоп узбеки добавляют кефир, таратор предполагает основу из йогурта, на дограмач идёт отвар из свёклы, который называют ботвиньей, либо мацони. Даже индийцы смешивают йогурт с куриным бульоном. А приправы для блюда там – карри с имбирём

и душистой мятой. Литовцы для окрошки используют традиционно фарш, а не мясо кусочками. И обязательно в тарелку каждому бросят чайную ложку чесночного майонеза или выдавят к майонезу дольку чеснока. Всё это настаивалось и подавалось порционно, разведённое квасом. В России в богатые дома часто приглашали заморских поваров. А потом они возвращались к себе на родину, везя модифицированный рецепт русского национального кушанья. Потому разновидностей окрошки так много.

Удивительно, но в этом блюде может не быть ни одного ингредиента, который добавлять строго обязательно. Все продукты взаимозаменяемы. Например, вместо мяса можно класть грибы или рыбу и так далее.

### Море вариантов

**Основа.** Чаще всего это квас, и лучше – хлебный белый. Бутылочный мало подходит: если нет другого, хозяйки используют и его. Но лучше возьмите за основу сыворожку либо кефир. Некоторые размешивают с водой майонез либо сметану, а можно использовать минералку. Подходит кумыс или айран, пиво и даже чайный гриб или отвары из ягод с кислинкой, а также брют.

**Мясо.** Чаще всего это говядина либо свинина, для менее обеспеченных семей – курятина. Лучше брать два-три вида мяса. В старину использовали и мягкие хрящи. Мясо может быть разнообразно приготовленным: варёным, жареным либо копчёным. Сейчас используют ветчину, мягкую колбасу и сосиски. Те, кто критикует нововведения, говорят, что получается оливье на квасе.

**Морепродукты.** Оригинальным получается вкус, если использовать морепродукты или рыбу, кальмары, треску, гребешки, осетра, креветки,

севрюгу. Берите только очищенные морепродукты и рыбное филе.

**Овощи.** Чаще всего используют огурцы – в свежем или солёном, маринованном виде. Бывает, что берут свежие огурцы в сочетании с солёными. Картофель кладут в окрошку в варёном виде – есть как любители, так и противники этого овоща в рецепте. Иногда картошку подают на блюде отдельно. Хорошо идёт в окрошку редис. Зелёный лук рекомендуют мелко нарезать и растереть с солью. Ещё добавляют щавель или кислую капусту, укроп с петрушкой, шпинат.

**Яйца.** Блюдо без яиц получилось бы низкокалорийным, так как колбаса и мясо относительно нежирные. Яйца насыщают окрошку белком и полезными жирами. Можно использовать куриные или перепелиные яйца.

**Специи.** Что же из приправ подходит? Натрите к мясу хрен. Кроме того, можно две чайные ложки горчицы развести в квасе, кефире, словом, той жидкости, которой разводите окрошку. Также в окрошку добавляют мяту, сельдерей, базилик, эстрагон.

**Фрукты.** Подходят кислые свежие либо мочёные яблоки. Кислоту можно получить из лимона, нарезав его кусочками, дольками либо выдавив сок.

**Грибы.** Вместо мяса можно взять грибы, начиная от вешенок и шампиньонов и заканчивая лесными: груздями, лисичками, рыжиками, волнушками или элитными белыми грибами. В крайнем случае допустимо использовать сушёные или консервированные грибы.

Итак, варианты приготовления окрошки великое множество. Если хотите поэкспериментировать, смешивая добавки, то отсыпьте часть окрошки из большой кастрюли в маленькую ёмкость и туда добавляйте, смешивая. А потом вводите те ингредиенты, вкус которых особенно понравился.

**Приятного аппетита!**

## Поле для экспериментов

**Окрошечка – любимое блюдо поздней весны и лета – позволяет хозяйке фантазировать и радовать домашних всевозможными вариациями, способными удивить самого взыскательного гурмана.**

### Полезные советы

В блюдо не стоит добавлять жёлтый репчатый лук. Вместо него можно использовать измельчённую брюкву либо репу, редис с петрушкой или укропом, кинзой.

Лучше всего белый квас готовить самостоятельно, а не покупать в магазине. Если же решите готовить окрошку с покупным квасом, смотрите состав и приобретайте тот, в котором меньше сахара.

К квасу многие хозяйки растирают гор-

чицу с яичным желтком. Это придаёт блюду пикантный вкус.

Мясо, колбасу, рыбу или грибы добавляют так, чтобы их соотношение с овощами составляло один к одному.

После приготовления окрошку желательно не сразу ставить на стол, а некоторое время подержать в холодильнике.

Предлагаем три рецепта приготовления окрошки, которая может стать как повседневным блюдом для вашей семьи, так и праздничным, для гостей. Если у вас тёплая дружная компания, то окрошку можно приготовить всем вместе – за общим делом и беседа лучше спорится.

### Мясная

Ингредиенты: 1,5 л белого кваса, 300 г предварительно отваренной говядины, 3 средних картофелины, 3 небольших огурца, 4 яйца вкрутую, немного петрушки и укропа,

50 г зелёных перьев лука, 400 г сметаны, сахар, соль, горчица в порошок

Приготовление. Овощи с яйцами нарежьте кубиками, а мясо – поперёк волокон. Лук с зеленью мелко порубите. Возьмите большую миску и всё смешайте. Добавьте сметану и повторно перемешайте, а потом налейте квас. Заправьте сахаром, солите и добавляйте сухой горчицы.

### Грибная

Ингредиенты: 1,5 л белого кваса, предварительно отваренный картофель – 250 г, солёные или квашеные грибы – 400 г, морковь отварная – 100 г, свежие или солёные, квашеные огурцы – 200 г, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., зелёные перья лука – 100 г, сметана – 400 г, немного укропа, горчица с сахаром, соль. Приготовление. Промойте под проточной водой солёные или маринованные грибы. Все овощи с грибами и яйцами нарежьте средними кубиками. Мелко накро-

шите зелень. Желтки разотрите со сметаной, потом добавьте горчицы, а белки порежьте кубиками. Всё залейте квасом и добавляйте сахар по вкусу, потом соль. Остаток сметаны бросьте сюда же. Смесь перемешайте и подавайте.

### Рыбная

Ингредиенты: 2 л белого кваса, 200 г любого жареного рыбного филе, 70 г отварной осетрины, 4 небольших отварных свёклы, 50 г сельди, 3 огурца в сыром или солёном виде, 100 г зелёных перьев лука, немного свежего укропа, 3 ст. л. оливкового масла, 3 или 4 ст. л. приправы хрена, немного укропа с петрушкой.

Приготовление. Если в рыбе есть кости, уберите их и нарежьте её, вместе с овощами, кубиками. Измельчите зелень. На крупной тёрке натрите свёклу. Всё смешайте в большой миске и добавьте туда квас. Тщательно перемешайте и подавайте к столу.