

5 апреля

международный

день супа



Международный день супа

Суп — первое блюдо и важная часть ежедневного рациона питания. Чтобы еще раз подчеркнуть важность этого блюда для здоровья человека, и создан праздник — **Международный день супа**, который отмечается **5 апреля**.

История супа настолько же стара, как история кулинарии. Слово «суп» произошло от французского «soupe», а оно — от латинского «supra», что в переводе — хлеб, размоченный в отваре или бульоне. Однако, суп как блюдо в сегодняшнем понимании, которое стало ежедневной едой, сложилось пять веков назад с появлением крепкой посуды, способной выдержать процесс приготовления. При этом, в холодных странах и регионах, суп возник гораздо раньше. Например, в Древнем Китае его варили за 100 лет до нашей эры.

И хотя способы варки, традиции и рецептура супов складывались ранее, но широкое распространение в Европе и России супы получили к 18 веку. Позднее это блюдо распространилось по миру. Кстати, на Руси

жидкие блюда сначала называли похлебками. Слово «суп» появилось только во времена Петра I. Отваром в древние века называли мясные, рыбные и овощные бульоны.

В национальной кухне любой страны существуют рецепты этого блюда. Суп готовят как летом, так и в зимний период. Супы помогают насытиться и восстановить силы, повысить тонус. А врачи уверены в полезности супов даже во время болезни, прописывая больному легкие бульоны и овощные супы для восстановления сил. По мнению медиков, супы благотворно влияют на пищеварительную систему организма, стимулируя выработку ферментов и желудочного сока, являются профилактикой сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и даже онкологических заболеваний.

В мире насчитывается приблизительно 150 типов супов, которые подразделяются на более чем тысячу видов, при этом каждый вид имеет варианты. Так, исследователь кулинарного искусства В. Похлёбкин указывал на 24 варианта щей и 18 вариантов ухи.

Основные же виды супов классифицируют по следующим категориям:

1. По температуре подачи — холодные и горячие супы;
2. По калорийности — легкие и сытные (наваристые);
3. По используемым ингредиентам — вегетарианские (постные) и супы, в состав которых входят компоненты животного происхождения;

4. По технологии приготовления — вареные супы и сырые; супы-пюре; заправочные или загущенные супы;
5. По вкусу — соленые, нейтральные, сладкие.

Какой рецепт супа самый правильный и популярный — ответить сложно. Все зависит от страны и личного вкуса. В составе супов встречаются самые разнообразные компоненты: мясо птиц или животных, овощи, грибы, рыба, злаки, бобы, молочные продукты, мучные изделия, зелень, фрукты, ягоды, специи. В зависимости от ингредиентов блюда и личных предпочтений, супы подают на завтрак, обед или ужин. Например, молочный суп подходит и для утреннего приема пищи, а овощной и мясной чаще подают днем либо вечером.

Что же касается «национальностей» супов, то среди ярких представителей русской кухни — борщ и щи, солянка и уха, окрошка и рассольник... Также всемирно известны — грузинский суп харчо и испанский гаспачо, французский луковый суп и датский гороховый суп с копченостями. Любители восточной кухни знают японский суп мисо, китайский хого и вьетнамский фо.