

©: М. Богомолов, 2019. Супы готовятся в российских семьях и в общепите в обязательном порядке и чаще всего предназначаются для приема пищи в обед первым блюдом. Для предотвращения роста веса тела веса жировой ткани, для нормализации уровня жиров (липидов) в крови, для нормализации артериального давления и для предотвращения резких скачков уровней сахара в крови после еды предлагаем несколько простых рекомендаций видоизменяющих рецептуру привычных вам блюд.

Чтобы не толстеть дальше нужно снижать энергетическую ценность, калорийность блюда, в основном за счет снижения содержания жиров. Используем нежирные сорта мяса, рыбы, морепродуктов, кефира, молока. После приготовления бульона или отвара сливаем верхнюю часть с вываривишимся жиром и отдаём обрадованному обстоятельством домашнему коту. Жирам животного происхождения предпочитаем в умеренных количествах растительные жиры, особенно льняное, конопляное, тыквенное масло, масло расторопши в малых комбинированных количествах. По чайной ложке на кастрюлю. Такой рецептурный приём позволит нормализовать уровни и соотношения различных жиров в крови.

В супах содержатся ингредиенты, усиливающие пищеварительную секрецию, подготавливающие организм к усвоению пищи. Но не всякие специи окажутся полезными (пряности). Раздражающие слизистую желудочно кишечного тракта вещества желательно использовать разумно. Не сыпьте много перца чили, сумаха, кардамона и подобных специй. Иначе аппетит возбудится на столько, что передите калорий со вторым блюдом. Посмотрите нашу таблицу Классификации специй 2019 г. в зависимости от влияния на здоровье, разработанную нами. Предпочитаемыми специями являются следующие: куркума – мощнейший антиоксидант, фенугрек – усиливает действие сахароснижающих таблеток, лавровый лист – в Грузии использовался как

противодиабетическое средство, гвоздика – имеет слабое гипогликемизирующее (сахароснижающее) действие, красный и жёлтый неострый перец, майоран, мелисса, лук, чеснок.

Чтобы не скакало артериальное давление нужно снизить потребление поваренной соли. Используйте соль со сниженным содержанием натрия, повышенным содержанием калия, магния и йода. Обычно эта соль стоит в самом дальнем углу торгового зала или рядом с обычными сортами соли. Не путайте соль со сниженным содержанием натрия с обычной иодированной солью. Солите супы только уже непосредственно в тарелке на столе. Можно использовать вместо соли обманки вкуса, например сыпите порошок или гранулы сушёного чеснока в блюдо тоже уже непосредственно на столе. Не потребляйте до супа пересолёных закусок, сала, солений, что снижает чувствительность языка к восприятию соли. Выпейте перед едой треть стакана пресной родниковой воды или прополощите рот, чтобы адекватно чувствовать вкусы.

Для снижения гликемического индекса (сахароповышающего эффекта) первого блюда нужно добавлять максимольно возможное количество овощей, минимум картофеля, круп, бататов. Полезно добавить отруби. Добавление жира для снижения скорости всасывания в кровь углеводов (сахаров) неприемлемо для лиц имеющих повышенный вес.

Чаще всего супы - жидкие блюда на основе бульонов, отваров, кваса или молока, кефира, иных кисломолочных продуктов. Плотная часть супов несёт в себе основную углеводную (сахароповышающую) и калорийность (повышающую вес) нагрузку – это крупы, гарниры, макаронные изделия, рыба, мясо, птица и иные продукты.

Обычно выделяют четыре основных группы супов:

1. На ягодных и фруктовых отварах супы используются в России сравнительно редко. Но при приготовлении «бульона» в форме компота нужно считать количество Хлебных Единиц по количеству добавленных фруктов. Яблоки содержат в основном фруктозу, а виноград, например, глюкозу, что будет оказывать разное воздействие на сахар крови после еды. Калорийность и углеводную ценность плотной части придётся прибавлять к Хлебным Единицам фруктового «бульона».

2. Кефиры, хлебный квас чаще всего используются при приготовлении окрошки. Предпочитайте не сладкие виды кваса и маложирные сорта кефира 0,5 1,0%. В плотной части снижайте содержание мясной основы, жиров, но не жалейте овощей и зелени. Минимизируйте добавление соли.

3. При приготовлении супов на молоке нужно учитывать, что жидкая часть будет содержать около 1 ХЕ на 200 мл молока, каждая столовая ложка крупы с верхом по 50 г. добавит по 1 ХЕ, 55 граммов макарон тоже добавит по 1 ХЕ углеводной ценности. Но если появится тыква, например, содержащая много пектинов, скорость подъема сахара в крови после еды снизится.

4. Основная традиционная группа супов основана на на бульонах (костных, мясных, птичьих, рыбьих, грибных) и отварах (из овощей, макарон, бобов).

Первая же подразделяется на две части: протертые и непротертые. Для людей с повышенным весом, диабетом предпочтительны непротёртые супы.

Что касается второй группы, то ее блюда употребляются только холодными. Холодная температура блюда замедляет всасывание пищевых веществ, что создает более долгое чувство сытости.

Третья группа супов готовится только на молоке, а потому подается в горячем виде.

Характеристики 4- ой группы, делящейся на три подгруппы:

1. Заправочные супы сильно распространены в северных регионах РФ и в странах, где малодоступны круглогодично свежие фрукты и овощи. Поэтому заправочные супы выступают важным источником витаминов, минеральных солей, клетчатки. К ним относятся рассольники, щи, борщи, солянки, похлебки и картофельные супы. Приготовление таких блюд подразумевает постепенное добавление в бульон самых разных продуктов, которые являются гарниром. Овощи придают оригинальный вкус, аромат, формируют определенную структуру. Заправочные супы, как правило, готовят с

использованием пассерованных корешков и лука. Уменьшив количество картофеля и круп, кукурузы мы снижаем углеводную нагрузку с потребителя. Целесоообразно добавлять амарантовую крупку, киноа, чиа.

2. Прозрачные супы обычно малоуглеводны.

3. Пюреобразные. Такова классификация горячих супов. Их особенностью является то, что они подаются исключительно в неостывшем виде. Пюре овощей, тыквы, свеклы, моркови почти не скажется на сахаре крови после еды, а вот картофель, батат, крупы очень сиьно повлияют на появление гипергликемии.

Еще супы делят на две подгруппы по температуре подачи – на холодные и горячие.

Борщи, рассольники, солянки, щи - универсальны, их готовят на основе бульона или на воде, а вот подавать могут либо в горячем, либо остывшем виде. Ингредиенты для такого супа подвергаются тепловому воздействию.
Сладкие супы. можно кушать в холодном виде весной и летом или в горячем в зимний период. Температура холодного блюда должна быть не выше пятнадцати градусов, а горячего – не менее шестидесяти пяти градусов.
Холодные супы здорово подходят для жаркого летнего времени. Их основой может быть квас, кефир, сыворотка. Сами эти продукты уже говорят о невозможности тепловой обработки. Для такого супа могут быть использованы как сырые составляющие (огурцы, редис, лук), так и отварные (свекла, картофель).

Классификация по основе блюда

По основе, которая присутствует в супе, блюда подразделяют на: вегетарианские, постные, мясные, рыбные, овощные и грибные. Для гарнира возможно брать грибы, овощи, бобовые, крупы, мясо птицы, макаронные изделия. В качестве жидкости используют молоко и молочные напитки, бульоны, отвары из фруктов и овощей, квас. Конечно же, основой большинства супов является бульон.

Классификация супов по бульонам: Костный. Для его приготовления используют телячьи и говяжьи кости. Мясной. Для него берут грудинку, заднюю часть, покромку. Рыбный готовится из отходов и голов. Грибной делается на основе сушеных белых и ных грибов.

Классификация заправочных супов

Заправочные супы - это те жидкие блюда, которые мы наиболее часто используем в повседневной жизни. Их подразделяют на: Солянки. Рассольники. Борщи. Щи. Овощные супы. Картофельные. Крупяные. С макаронами.
Борщи – это супы, которые готовятся с обязательным применением свеклы. Для их приготовления понадобиться костный бульон, птичий или грибной. Состав продуктов для этого блюда очень разнообразен. Кроме свеклы также используют лук, морковь, сельдерей, петрушку. В зависимости от состава в него кладут фасоль, картофель, перец и т. д. Борщи при снижении количества жира и соли одно из предпочтительных блюд диабетического рациона.

Щи ка исконно русское блюдо готовят из квашеной (эубиотический раствор) или свежей капусты, шпината, щавеля, молодой крапивы. В качестве основы берут костный бульон, крупяные или овощные отвары. Квашеную капусту обязательно предварительно тушат, а свежую – ошпаривают, чтобы она не горчила.

Рассольники готовят с солеными огурцами, рассолом (осторожно гипертоникам!) и белым корнем. Они могут быть вегетарианскими, на мясном, костном, рыбном бульоне с потрохами, на грибном отваре. Соленые огурчики заливают в сотейнике водой и тушат пятнадцать минут. Картошка нарезается кусочками, лук и коренья – соломкой. Для того чтобы такой суп имел острый вкус, в него добавляют рассол, который процеживают и кипятят.

Солянка – тоже старинное национальное русское блюдо. Но нужно быть внимательным к количеству добавляемых пересоленых компонентов. Для его приготовления используют соленые огурчики, лук, томат, маслины, оливки, каперсы. Основой являются рыбные и мясные бульоны. Огурцы нарезают кубиками и припускают, а лук слегка пассеруют. В современном варианте используются и оливки. Из них вынимают косточки и промывают. Лимон нарезают кружочками. Мясо разделывают на кусочки и варят. В готовом виде грибная и мясная солянка подается со сметаной. А вот в рыбную солянку

сметану не кладут. Рыбная солянка предпостительна для людей с повышенным весом, артериальной гипертензией, диабетом, атеросклерозом. Что касается супов картофельных, овощных с крупами, их ассортимент очень разнообразен. Их готовят как на мясных, так и на костных бульонах, овощных отварах и грибных. Все ингредиенты нарезают соломкой, кубиками, дольками. При этом важно, чтобы все продукты были однородно измельчены.

Для супов с крупами и макаронами используют мучные изделия, овсяную, рисовую, манную, перловую крупы, что обязательно нужно учитывать по системе Хлебных Единиц. Готовятся они на мясных бульонах и грибных отварах.
Супы-пюре.

Пюреобразная структура благоприятна для вкуса, но не благоприятна для гликемии (сахара крови) и для работы желудочно-кишечного тракта (запоры). Такое блюдо обязательно имеет однородную структуру, без комочков и кусочков продуктов. Суп должен иметь консистенцию густых сливок. Цвет блюда зависит от его ингредиентов. Отличительной чертой является нежнейший вкус и однородная структура. В последнее время такое блюдо стало очень популярно и подается во многих кафе и ресторанах. При наличии такой замечательной техники, как блендеры, приготовить подобное блюдо очень просто и быстро. Не нужно вручную перетирать ингредиенты. Классификация супов-пюре подразумевает деление на кремо- и пюреобразные. Их особенностью является необычная консистенция, а основой очень часто выступает молоко. Мы рекомендуем блендеры с мощностью выше 2-х лошадиных сил при приготовлении супов смузи из овощей фруктов, орехов, минеральной воды или кисломолочных продуктов.

Бывают и другие варианты супов.

Сложные супы в своей основе должны иметь несколько сортов рыбы или мяса. На уху как на суп полезный для здоровье нужно обращать особое внимание.Сложные супы чаще встречаются в меню дорогих ресторанов. Классификация сложных супов: борщ, суп, щи, уха, похлебка, суп-пюре, солянка, рассольник. Все эти разновидности первых блюд изначально подразумевали приготовление на основе бульона из нескольких сортов рыбы и мяса. Но как правило, в обычной жизни используется один сорт. Так, например, все мы привыкли к общепитовскому рассольнику. Что в нем может быть вкусного? От своего первоначального вида он сохранил лишь использование соленых огурцов и при этом сильно потерял во вкусе. А между тем истинный рассольник - с почками, грибами, птицей или просто с овощами - имеет совсем другой вкус и вид.

Используйте при потреблении супов медленную музыку и тёмно зелёные или синие салфетки, что мы отдельно описываем в другой главе.