

12+

АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

Рецепты холодных супов



Алексей Выдрин

Рецепты холодных супов

«Издательские решения»

Выдрин А.

Рецепты холодных супов / А. Выдрин — «Издательские решения»,

50 рецептов со всего света: от русской окрошки до вьетнамского супа из зелёной папайи. История, география и культурный код каждого блюда. Испанское газпачо, болгарский таратор, корейский конгуксу, венгерский вишнёвый суп с вином — и ещё 46 способов спастись от жары. Для тех, кто любит готовить со смыслом и путешествовать, не вставая из-за стола.

© Выдрин А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
РЕЦЕПТЫ	7
1. Окрошка на квасе	7
2. Окрошка на кефире	9
3. Свекольник	11
4. Ботвинья	13
5. Холодник литовский	15
6. Холодник польский	17
7. Холодный борщ украинский	19
8. Тюря	21
9. Холодный щавелевый суп с яйцом	23
10. Жур (холодный овсяный кисель)	25
11. Газпачо андалузский	27
12. Сальморехо кордовский	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Рецепты холодных супов

Алексей Выдрин

© Алексей Выдрин, 2026

ISBN 978-5-0070-0849-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Холодный суп — это не просто еда, а гастрономический способ спастись от жары. В разных уголках мира люди придумали одно и то же решение: взять то, что растёт рядом, добавить кисломолочный продукт, овощной отвар или хлебный квас, охладить — и получить сытное, но лёгкое блюдо. При этом у каждого холодного супа — свой характер, своя история и свои правила подачи.

История холодных супов уходит корнями в глубокую древность. Ещё в античных источниках упоминаются похлёбки на кислом молоке с зеленью и овощами, которые подавали охлаждёнными в жаркие дни. В крестьянских кухнях Европы и Азии холодные супы были не только способом утолить голод, но и умным приёмом — использовать вчерашний хлеб, подкисшее молоко, огородные остатки и превратить их во вкусное и питательное блюдо. Ничего не пропадало, а стол становился разнообразнее.

С развитием кулинарии холодные супы перестали быть исключительно крестьянской едой. В XIX веке русская окрошка появилась в меню аристократических ресторанов, испанское газпачо из грубой похлёбки пастухов превратилось в символ андалусской кухни, а венгерский вишнёвый суп стал подаваться на десертных тарелках в венских кафе. Сегодня холодные супы можно найти в меню лучших ресторанов мира — от молекулярной версии газпачо до минималистичного японского хияси-чука.

С научной точки зрения холодный суп — это еда с двойной функцией. С одной стороны, он насыщает организм водой и электролитами, помогая переносить жару. С другой — даёт чувство сытости без тяжести в желудке, потому что холод слегка притупляет вкусовые рецепторы, и мозг дольше получает сигнал о насыщении. Именно поэтому в тёплых странах холодные супы никогда не были просто закуской — они выполняли роль полноценного приёма пищи.

География холодных супов невероятно широка. В Европе это средиземноморское газпачо и сальморехо, французская вишисуаз, балканский таратор. В России и странах бывшего СССР — окрошка на квасе и кефире, свекольник, ботвинья, холодный борщ, мацун-апур и овдух на кавказском мацони. В Азии корейская кухня подарила миру кунжутный конгуксу и острый кимчи-гук, японцы создали лапшу в холодном бульоне, а китайцы — лёгкие супы из фунчозы. В Скандинавии варят черничные и клубничные супы, которые балансируют на грани первого блюда и десерта. В Латинской Америке холодные супы часто делают на основе авокадо или тропических фруктов. В Африке и на Ближнем Востоке йогуртовые супы с мятой и тахини спасают от сорокаградусной жары.

РЕЦЕПТЫ

1. Окрошка на квасе

Страна: Россия

История: Окрошка известна с XIX века как крестьянское блюдо. Название происходит от глагола «крошить» — все ингредиенты мелко рубятся. Квас для окрошки использовался специальный, окрошечный — более кислый и менее сладкий, чем питьевой.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для основы:

квас (окрошечный или обычный хлебный) — 1,5 литра
отварной картофель — 3—4 штуки среднего размера
отварные яйца — 3 штуки
свежий огурец — 2—3 штуки
редька или редис — 100 граммов
зелёный лук — небольшой пучок
укроп — небольшой пучок
петрушка — несколько веточек
соль — по вкусу

Для мясной части (классический вариант):

отварная говядина или телятина — 200 граммов
иногда добавляют отварной язык или ветчину

Для заправки (по желанию):

сметана — 2—3 столовые ложки
горчица — 1 чайная ложка
тёртый хрен — 1 чайная ложка

Приготовление:

Овощи и яйца отварить заранее и полностью остудить. Для окрошки все ингредиенты должны быть холодными, тёплые продукты испортят вкус и текстуру.

Картофель, огурцы, редис и мясо нарезать мелкими кубиками размером примерно 5—7 миллиметров. Яйца мелко порубить ножом или натереть на крупной тёрке. Зелёный лук, укроп и петрушку измельчить.

В глубокой миске смешать все нарезанные продукты. Если планируется заправка из горчицы и хрена, её нужно добавить именно на этом этапе и перемешать с овощами и мясом, чтобы специи равномерно распределились.

Разложить овощно-мясную смесь по тарелкам. Залить холодным квасом. Квас должен быть обязательно охлаждённым, но не ледяным — иначе пропадёт аромат. Добавить сметану по желанию.

Подача:

Окрошку подают немедленно после заливки квасом, пока огурцы и редис не размякли. Отдельно на столе можно поставить дополнительную зелень, сметану, кусочки льда в отдельной миске и чёрный молотый перец. Едят окрошку столовой ложкой, отпивая остатки жидкости прямо из тарелки.

Варианты: Вместо говядины можно использовать отварную курицу, нежирную ветчину или вовсе делать постный вариант без мяса. На юге России иногда добавляют отварную свеклу, но это уже ближе к свекольнику.

Квас: Если нет возможности найти настоящий окрошечный квас, подойдёт обычный хлебный квас из магазина, но перед приготовлением его лучше немного подкислить — добавить пару столовых ложек рассола от квашеной капусты или огуречного рассола.

2. Окрошка на кефире

Страна: Россия

История: Окрошка на кефире — более поздняя версия классической окрошки, получившая распространение в советское время, когда кефир стал массовым продуктом. В южных регионах России и на Кавказе вместо кефира традиционно используют тан, айран или мацони. Такой вариант считается более сытным и часто заменяет полноценный ужин в жаркий день.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для основы:

кефир жирностью 2,5—3,2% — 1,5 литра
минеральная вода сильногазированная — 0,5 литра
отварной картофель — 3—4 штуки среднего размера
отварные яйца — 3 штуки
свежий огурец — 2—3 штуки
редис — 100 граммов
зелёный лук — небольшой пучок
укроп — небольшой пучок
петрушка — несколько веточек
соль — по вкусу

Для мясной части:

отварная говядина или куриная грудка — 200 граммов

Для заправки:

чеснок — 1 зубчик (по желанию)
сметана — 2 столовые ложки для густоты

Приготовление:

Картофель и яйца отварить заранее и полностью охладить. Яйца лучше сварить вкрутую — 10—12 минут после закипания. Все ингредиенты должны быть холодными.

Картофель, огурцы, редис и отварное мясо нарезать мелкими кубиками, примерно одинакового размера — 5—7 миллиметров. Яйца мелко порубить. Зелень измельчить.

Смешать кефир с холодной газированной минеральной водой. Пропорции можно менять: чем больше минеральной воды, тем жиже и легче суп. На любителя добавить в эту смесь мелко натёртый чеснок.

В большой миске соединить все нарезанные продукты. Если хочется более густой окрошки, прямо сейчас добавить сметану и перемешать.

Разложить овощно-мясную смесь по тарелкам. Залить кефирно-минеральной смесью. Не перемешивать слишком интенсивно, чтобы газы из минеральной воды не ушли раньше времени.

Подача:

Подавать сразу после заливки. Отдельно подать лёд, дополнительную зелень и молотый чёрный перец. В отличие от окрошки на квасе, кефирный вариант хорошо стоит в холодильнике несколько часов и даже становится вкуснее — кефир пропитывает овощи, а газированная вода сохраняет лёгкость.

Варианты: Вместо мяса можно использовать варёную колбасу хорошего качества или ветчину. Постный вариант — только овощи и яйца. Некоторые добавляют отварную свеклу для цвета и сладости, но тогда получается гибрид со свекольником.

Совет: Если кефир слишком густой, окрошка будет напоминать салат, залитый кисло-молочным соусом. Оптимальная консистенция — как у жирных сливок. Если кефир жидкий и обезжиренный, вкус становится водянистым и пресным. Лучше всего работает кефир 3,2% с добавлением газированной воды в соотношении 3:1 или 2:1.

3. Свекольник

Страна: Россия (также популярен в Беларуси, Польше и странах Балтии)

История: Свекольник — один из древнейших холодных супов восточнославянской кухни. В отличие от горячего борща, свекольник никогда не варится — его ингредиенты либо сырые, либо отварные, но подаются в холодном свекольном отваре или рассоле. Название простое и точное: главный ингредиент — свёкла. В XIX веке свекольник считался бедняцкой едой, к концу столетия он прочно обосновался в городских трактирах и даже в дворянских меню как летнее блюдо.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для основы:

свёкла — 3—4 штуки среднего размера

хлебный квас — 1 литр

свекольный отвар — 0,5 литра

лимонный сок или столовый уксус — 1—2 столовые ложки

Овощная часть:

свежий огурец — 2—3 штуки

отварной картофель — 3 штуки среднего размера

отварные яйца — 3 штуки

редис — 100 граммов

зелёный лук — пучок

укроп и петрушка — по небольшому пучку

сметана — для подачи

соль и чёрный перец — по вкусу

Дополнительно (по желанию):

хрен — 1 чайная ложка

горчица — 1 чайная ложка

отварная говядина или ветчина — 150—200 граммов

Приготовление:

Свёклу вымыть, но не чистить. Варить в кожуре до готовности — около 40—50 минут в зависимости от размера и возраста корнеплода. Готовность проверять ножом: он должен входить мягко, без хруста. Отвар слить в отдельную посуду — он понадобится. Свёклу остудить, очистить от кожуры и натереть на крупной тёрке или нарезать тонкой соломкой.

В горячий свекольный отвар добавить лимонный сок или уксус. Это обязательно: без кислоты свёкла потеряет яркий цвет, и суп станет бледно-розовым или даже бурым. Кислота сохраняет насыщенный рубиновый оттенок. Отвар остудить до комнатной температуры, затем убрать в холодильник.

Картофель и яйца отварить отдельно и полностью охладить. Картофель нарезать кубиками, яйца мелко порубить. Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками или соломкой. Всю зелень измельчить.

В большой миске смешать натёртую свёклу, картофель, яйца, огурцы, редис и зелень. Если используется мясо, нарезать его мелкими кусочками и добавить на этом этапе.

Разложить смесь по тарелкам. Залить холодной смесью из хлебного кваса и свекольного отвара. Соотношение может быть разным: 50 на 50, 70 на 30 в пользу кваса или наоборот — зависит от того, насколько насыщенный свекольный вкус нужен. В ложке сметаны размешать хрен или горчицу и положить сверху в каждую тарелку.

Подача:

Свекольник подают глубоко охлаждённым, но не ледяным. Лёд в тарелку не кладут — он сделает суп водянистым. Отдельно подать варёное яйцо, разрезанное пополам, и сметану. На стол можно поставить ржаные гренки или просто кусок чёрного хлеба.

Варианты: В польском хлоднике (близком родственнике свекольника) кефир или пахта заменяют свекольный отвар, а свёклу используют сырую, натёртую. В литовском свекольнике обязательна густая сметанная заправка с укропом, а сам суп подаётся с горячим отварным картофелем в мундире отдельно.

Совет: Если свекольник кажется недостаточно кислым и ярким, добавьте ещё лимонного сока или столовую ложку рассола от квашеной капусты — это работает лучше уксуса, давая более мягкую и округлую кислоту.

4. Ботвинья

Страна: Россия

История: Ботвинья — самый изысканный и одновременно самый забытый холодный суп русской кухни. Название происходит от слова «ботва» — листья и молодые побеги корнеплодов. В XIX веке ботвинья считалась «царским супом»: её подавали в богатых домах и даже при императорском дворе. В отличие от крестьянской окрошки, ботвинья требует особого мастерства — баланс кислоты, сладости и остроты в этом супе доведён до совершенства. Чехов писал, что хорошую ботвинью могут сварить только русские кухарки, и это не преувеличение.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для квасной основы:

хлебный квас — 1,5 литра (лучше всего домашний или бочковой)

лимонный сок — 1—2 столовые ложки

огуречный рассол — 2—3 столовые ложки по желанию

Ботва (основные зелёные ингредиенты):

молодая свекольная ботва — большой пучок

щирица (амарант) — пучок (в современной кухне часто заменяют шпинатом)

крапива — пучок молодой

щавель — пучок

листья лебеды — пучок (по возможности)

шпинат — большой пучок

Овощная и белковая часть:

свежий огурец — 2—3 штуки

редис — 100—150 граммов

зелёный лук — пучок

укроп — пучок

петрушка — пучок

отварные яйца — 3—4 штуки

отварной картофель — 2—3 штуки среднего размера

Рыбная часть (классический вариант — обязательна):

отварная или припущенная красная рыба — 300—400 граммов (осётр, сёмга, форель)

отварные раковые шейки — 100 граммов (роскошь, но в классической ботвинье они были)

или более простой вариант — судак, щука, окунь

Для подачи:

сметана — 150 граммов

тёртый хрен — 1—2 столовые ложки

лёд для подачи — обязательно

Приготовление:

Самая трудоёмкая часть — подготовка ботвы. Все листья тщательно перебрать, удалить жёсткие стебли. Крапиву предварительно ошпарить кипятком, чтобы исчезла жгучесть. Щавель, шпинат, свекольную ботву, крапиву, лебеду (если нашлась) промыть несколько раз в холодной воде.

Вскипятить большую кастрюлю воды. Опустить всю зелень в кипяток и бланшировать ровно 2—3 минуты. Не дольше — ботва должна сохранить яркий зелёный цвет и упругость. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Затем зелень мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку с крупной решёткой (в XIX веке ботву именно перетирали через сито или рубили в специальных деревянных корытцах).

Охлаждённый квас смешать с лимонным соком и, при желании, огуречным рассолом. Квас должен быть кисловатым и острым, сладкий квас для ботвиньи не годится.

Свежие огурцы и редис нарезать тонкой соломкой. Зелень (лук, укроп, петрушку) мелко порубить. Отварные яйца и картофель нарезать кубиками.

В глубокой миске смешать рубленую бланшированную зелень, свежие огурцы, редис, лук, укроп, петрушку, яйца и картофель.

Разложить эту зелёную смесь по тарелкам. Залить квасом. Сверху положить большую ложку сметаны, смешанной с тёртым хреном.

Отдельно на большом блюде подать куски отварной красной рыбы, раковые шейки (если есть) и лёд в салатнице. Каждый едок сам кладёт рыбу в тарелку с ботвиньей и добавляет лёд прямо в суп — это отличает ботвинью от всех остальных холодных супов.

Подача:

Ботвинью едят в два приёма: сначала зелёную часть с квасом, прихлёбывая рыбу, потом, когда суп закончился, доедают рыбу с оставшейся в тарелке зеленью и сметаной. Лёд должен шипеть, соприкасаясь с квасом — отсюда старинное выражение «ледяная ботвинья». Подаётся суп в глубоких фарфоровых тарелках или в специальных супницах на ножках.

Варианты: Упрощённая домашняя ботвинья обходится без редких трав — достаточно шпината, щавеля и свекольной ботвы. Рыба может быть любой белой, главное — отварная и охлаждённая. Эконом-вариант XIX века назывался «полуботвинья» — с мелкой дешёвой рыбой и без раков.

Совет: Ботвинью нельзя готовить впрок. Бланшированная зелень и квас начинают взаимодействовать уже через пару часов, и вкус становится менее ярким. Максимальное время жизни ботвиньи — 3—4 часа в холодильнике, после чего она превращается в обычный зелёный квас с травой. Подавать строго в день приготовления.

5. Холодник литовский

Страна: Литва (также распространён в Беларуси, Польше и Латвии)

История: Холодник — визитная карточка литовской летней кухни. В Литве его называют šaltibarščiai, что буквально переводится как «холодный борщ». От русского свекольника литовский холодник отличается радикально: его основа не квас и не свекольный отвар, а кефир или пахта, а свёкла используется сырая, тёртая. Суп приобрёл международную известность благодаря литовской диаспоре в США и Канаде, где его до сих пор называют «розовым супом» (pink soup). В Литве холодник обязательно едят с горячим отварным картофелем в мундире — контраст температур считается частью ритуала.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для основы:

кефир жирностью 2,5—3,2% — 1 литр

холодная кипячёная вода или минеральная вода — 0,5 литра

сметана — 200 граммов

лимонный сок или столовый уксус — 1—2 столовые ложки

соль и сахар — по 0,5 чайной ложки (сахар обязателен)

Овощная часть:

свёкла свежая — 2—3 штуки среднего размера

свежий огурец — 2—3 штуки

редис — 150 граммов

зелёный лук — большой пучок

укроп — большой пучок

петрушка — по желанию

отварные яйца — 3—4 штуки

Для подачи:

горячий отварной картофель в мундире — 8—12 мелких клубней (по 2—3 на порцию)

сметана дополнительно — по желанию

лёд — по желанию

Приготовление:

Свёклу вымыть, очистить от кожуры. Натереть на мелкой или средней тёрке. Чем тоньше натёрта свёкла, тем интенсивнее розовый цвет получится у супа. Свекольную стружку переложить в миску, посыпать солью и сахаром, сбрызнуть лимонным соком. Перемешать и оставить на 10—15 минут — свёкла пустит сок, который окрасит весь суп.

В большой миске или кастрюле смешать кефир, холодную воду и сметану. Кефир не должен быть ледяным, лучше достать его из холодильника за полчаса до приготовления. Венчиком размешать до гладкости.

Добавить в кефирную смесь натёртую свёклу вместе с образовавшимся соком. Размешать. Цвет станет ярко-розовым или рубиновым в зависимости от сорта свёклы.

Огурцы и редис нарезать мелкими кубиками или тонкими полукружьями. Зелёный лук и укроп мелко порубить. Отварные яйца нарезать кубиками или натереть на крупной тёрке.

Все нарезанные овощи, зелень и яйца добавить в кефирно-свекольную основу. Перемешать. Попробовать и отрегулировать баланс: если недостаточно кисло — добавить лимонного сока, если пресно — соли и сахара. Холодник должен быть ярким, кисло-сладким и солёным одновременно.

Убрать в холодильник минимум на 1 час. В идеале — на 2—3 часа, чтобы вкусы соединились.

Подача:

Параллельно сварить мелкий картофель в мундире. Подавать картофель горячим, присыпанным укропом. Каждый едок сам кладёт картофель в свою тарелку с холодником или макает в суп прямо с вилки. Контраст горячего картофеля и ледяного супа — главный секрет правильного холодника. Сверху можно добавить ложку сметаны и щепотку чёрного перца.

Варианты: В некоторых литовских семьях вместо воды добавляют пахту или кефир разбавляют только ледяной водой. Встречается вариант с добавлением варёной свеклы для более мягкого вкуса, но классика требует сырой. В Польше похожий суп называется «хлудник» и часто подаётся с редькой.

Совет: Если холодник получился слишком густым, разбавьте ледяной газированной водой. Газировка придаст лёгкость и освежающий эффект. Если слишком жидким — добавьте ещё сметаны или взбейте в блендере половину порции до кремообразного состояния и смешайте обратно.

6. Хлодник польский

Страна: Польша

История: Хлодник (chlodnik) — польский родственник литовского холодника и украинского свекольника. Первое письменное упоминание о хлоднике датируется XVII веком, когда его подавали на столах польской шляхты как летний суп из молодой свеклы. Название происходит от польского chłodny — «холодный». В отличие от литовского варианта, польский хлодник почти никогда не использует сырую свёклу: ботву и молодые корнеплоды варят или запекают. В западной Польше хлодник часто делают без свёклы — из щавеля, огурцов и укропа на пахте. Хлодник традиционно подают в Пасхальный понедельник и на летние семейные обеды.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для основы:

молодая свёкла с ботвой — 3—4 штуки с листьями (всего около 500 граммов)

пахта или кефир — 1 литр

сметана — 200 граммов

свекольный отвар — 500 мл

лимонный сок — 2 столовые ложки

соль, белый перец, щепотка сахара

Овощная часть:

свежий огурец — 2—3 штуки

редис — 100—150 граммов

зелёный лук — пучок

укроп — большой пучок

петрушка — несколько веточек

молодой чеснок — 1 зубчик (по желанию)

отварные яйца — 3—4 штуки

Для подачи:

отварной картофель — 3—4 штуки среднего размера (горячий или холодный — по желанию)

сметана дополнительная

лосось слабосолёный или отварные креветки — по желанию

Приготовление:

Свёклу тщательно вымыть. Ботву отделить от корнеплодов, промыть — на ней часто остаётся песок. Корнеплоды залить холодной водой и варить до готовности, 30—40 минут в зависимости от размера. За 10 минут до конца варки добавить в кастрюлю ботву и щавель (если используется). Отвар не солить, соль добавляется только в готовый суп.

Готовую свёклу извлечь из отвара, остудить и натереть на крупной тёрке. Ботву и щавель тоже вынуть, дать стечь и мелко порубить. Свекольный отвар процедить и охладить до комнатной температуры.

В большой миске смешать пахту или кефир со сметаной. Постепенно добавлять охлаждённый свекольный отвар, постоянно помешивая. Количество отвара регулирует густоту: от 500 мл для супа средней консистенции до 1 литра для жидкого.

Добавить в основу натёртую свёклу и рубленую ботву с щавелем. Влить лимонный сок, добавить щепотку сахара, соль и белый перец. Белый перец важен — чёрный будет выглядеть неопрятно на розовом фоне. По желанию выдавить зубчик молодого чеснока через пресс.

Огурцы нарезать мелкими кубиками. Редис — тонкими ломтиками или соломкой. Всю зелень мелко нарубить. Отварные яйца нарезать кубиками или дольками.

Добавить огурцы, редис, зелень и яйца в свекольно-кефирную основу. Аккуратно перемешать. Убрать в холодильник минимум на 1 час, лучше на 2—3.

Подача:

Польский хлодник подают в глубоких белых тарелках — розовый цвет с зеленью и белыми вкраплениями яйца смотрится очень нарядно. Сверху — ложка сметаны и щепотка мелко рубленного укропа. Картофель можно подать отдельно горячим, а можно нарезать кубиками и добавить прямо в тарелку. В праздничных версиях к хлоднику подают слабосоленого лосося или отварные креветки — это польское нововведение конца XX века.

Варианты: Щавелевый хлодник (*chlodnik szczawiowy*) делается без свёклы: отварной щавель протирается через сито, смешивается с пахтой и сметаной, добавляются только огурцы, редис, укроп и яйца. Такой вариант имеет нежно-зелёный цвет и более мягкий вкус. На юге Польши в хлодник добавляют копчёную паприку.

Совет: Если свекольный отвар слит не полностью, его можно заморозить в формочках для льда. Кубики замороженного свекольного отвара эффектно смотрятся в тарелке и не разбавляют суп водой, как обычный лёд.

7. Холодный борщ украинский

Страна: Украина

История: Холодный борщ — летний родственник знаменитого горячего борща, без которого невозможно представить украинскую кухню. В отличие от горячей версии, холодный борщ никогда не содержит капусты и не варится на мясном бульоне. Его основа — свекольный квас или разведённый свекольный отвар с кефиром. В разных регионах Украины холодный борщ готовят по-своему: на Полтавщине добавляют вишнёвый лист, на Черниговщине — яблоки, в Приднепровье — квас из свёклы выдерживают специально 3—5 дней. Исторически холодный борщ считался блюдом для жатвы — его выносили в поле прямо в глиняных кувшинах, чтобы косцы могли поесть, не тратя времени на обед.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для свекольного кваса (приготавливается за 3—5 дней до подачи):

свёкла — 2 штуки крупные

вода — 2 литра

сахар — 1 столовая ложка

соль — 0,5 столовой ложки

корочка чёрного хлеба — по желанию

Для основного супа:

готовый свекольный квас — 1 литр

кефир или простокваша — 0,5 литра

сметана — 150 граммов

лимонный сок — 1—2 столовые ложки (если свекольный квас недостаточно кислый)

Овощная часть:

молодая свёкла с ботвой — 2—3 штуки

свежий огурец — 2—3 штуки

редис — 100 граммов

молодой картофель — 3—4 штуки

зелёный лук — большой пучок

укроп — большой пучок

петрушка — несколько веточек

чеснок — 1—2 зубчика

Белковая часть:

отварные яйца — 3—4 штуки

отварная молодая говядина или куриная грудка — 200 граммов (по желанию)

Для подачи:

сметана дополнительная

зелень

перец чёрный молотый

Приготовление свекольного кваса:

Свёклу для кваса вымыть, очистить, нарезать крупными ломтиками или соломкой. Залить сырой водой комнатной температуры. Добавить сахар, соль и, при желании, корочку чёрного хлеба для ускорения брожения. Оставить при комнатной температуре на 3—5 дней. Ежедневно перемешивать. Квас готов, когда появляется характерный квасной аромат, а вкус становится кисловатым и терпким. Процедить, свёклу выбросить. Хранить в холодильнике до двух недель.

Приготовление супа:

Молодую свёклу для супа вымыть, не очищая или очистив (кожура молодой свёклы тонкая и съедобная). Отварить в небольшом количестве воды до мягкости, 20—25 минут. Отвар слить и сохранить, свёклу остудить и натереть на крупной тёрке. Ботву тщательно промыть, обдать кипятком, мелко порубить.

Молодой картофель отварить в мундире до готовности, остудить, очистить и нарезать кубиками.

В большой миске смешать свекольный квас, кефир и сметану. Добавить тёртую отварную свёклу, рубленую ботву. Если цвет недостаточно интенсивный, добавить немного свекольного отвара, в котором варилась свёкла. Влить лимонный сок.

Огурцы и редис нарезать мелкими кубиками или соломкой. Всю зелень мелко порубить. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить. Отварные яйца нарезать кубиками. Мясо, если используется, нарезать мелкими кусочками.

Все нарезанные овощи, зелень, чеснок, яйца и мясо добавить в основу. Перемешать. Убрать в холодильник на 2—3 часа минимум. Холодный борщ должен настояться, чтобы вкусы соединились и свекла полностью отдала цвет.

Подача:

Подавать холодный борщ в глубоких мисках или глиняных горшочках — так он выглядит аутентичнее. Сверху — ложка густой сметаны, щедрая щепотка укропа и чёрного перца. На стол поставить гренки из чёрного хлеба, натёртые чесноком, и дополнительную зелень.

Варианты: В некоторых украинских семьях в холодный борщ добавляют тёртое яблоко (антоновку или зелёное кислое) — это даёт приятную кислинку и фруктовый оттенок. В Западной Украине холодный борщ часто делают только на кефире, без свекольного кваса, а красноту даёт тёртая варёная свёкла.

Совет: Настоящий украинский холодный борщ должен быть в меру густым, чтобы ложка стояла, но не слишком. Консистенция — как у жирных сливок. Если суп получился жидким, добавьте ещё тёртой варёной свёклы и пару столовых ложек сметаны, взбитых с яйцом. Если слишком густым — разбавьте ледяным свекольным отваром или газированной водой.

8. Тюря

Страна: Россия

История: Тюря — самый древний и самый бедный холодный суп русской кухни, известный с XV века. Её ели крестьяне, бурлаки, монахи и солдаты в те времена, когда ничего другого не было. Тюря состоит из хлеба, раскрошенного в квас или простую воду с луком и солью. Слово происходит от «тереть» или «тюрить» — мешать, крошить. Несмотря на примитивность, тюря была любимым блюдом Суворова (суворовская тюря с добавлением толчёного чеснока) и Льва Толстого, который пропагандировал простую крестьянскую еду. В советское время тюря исчезла из городского быта, но в деревнях дожила до 1970-х годов. Сегодня тюря переживает микровозрождение в ресторанах русской кухни как блюдо с историей и смыслом.

Ингредиенты (на 2 порции — тюрю не готовят большими объёмами, она портится за несколько часов):

Основа:

хлебный квас — 500 мл (вода для самого экономного варианта)

ржаной или чёрный хлеб — 150—200 граммов (лучше вчерашний, чуть подсохший)

Овощи и зелень:

репчатый лук — 1 небольшая луковица

зелёный лук — несколько перьев

укроп — небольшой пучок

петрушка — по желанию

соль — по вкусу

чеснок — 1—2 зубчика (суворовский вариант)

Дополнительно (необязательно, но превращает тюрю из нищенской похлёбки во вполне съедобное блюдо):

подсолнечное масло — 1—2 столовые ложки

редька натёртая — 2 столовые ложки

огурец свежий — 1 штука

тёртый хрен — по желанию

крошеное отварное яйцо — 1 штука

Приготовление:

Хлеб нарезать небольшими кусочками или крошить руками прямо в миску. Корочки не срезать — они дают вкус и держат форму. Лучший хлеб для тюри — бородинский или рижский, с тмином и кориандром. Белый хлеб не годится.

Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Если лук жёсткий и горький, его можно ошпарить кипятком и отжать — горечь уйдёт, останется сладость. Зелёный лук и укроп мелко порубить. Чеснок раздавить ножом и порубить в кашу.

В миску с хлебом добавить репчатый лук, часть зелёного лука и укропа, чеснок, соль. Если используется редька, огурец или яйцо — всё это нарезать как можно мельче и добавить. Влить подсолнечное масло.

Залить холодным квасом (или холодной кипячёной водой с солью, если кваса нет). Сразу же перемешать. Постоять 3—5 минут — не дольше, иначе хлеб превратится в кашу.

Подача:

Тюрю едят сразу. В идеале — деревянной ложкой из глиняной миски. Подаётся с куском чёрного хлеба отдельно. Сверху посыпать оставшимся зелёным луком и укропом. В суворовском варианте на дно миски перед подачей кладут зубчик чеснока, заливают и уже в него крошат хлеб.

Варианты:

Суворовская тюря — с толчёным чесноком, укропом и ложкой конопляного или льняного масла.

Монастырская тюря — на квасе с мёдом и изюмом (сладкая версия).

Тюря на воде — в голодные годы просто чёрный хлеб, вода, соль и лук. Её ели бурлаки на Волге, и это давало достаточно сил для работы.

Современная тюря — с добавлением тёртого редиса, огурца, варёного яйца и сметаны, что делает её похожей на очень быструю окрошку.

Совет: Тюрю нельзя готовить впрок и даже на несколько часов. Хлеб расплзается, и через 30 минут после приготовления это уже не суп, а кашеобразная масса. Её смысл — в текстуре: квас и ломтики чёрного хлеба, которые ещё не размякли полностью, дают приятный контраст. Поели — выбросили остатки. Это та еда, которую готовят ровно на один раз.

9. Холодный щавелевый суп с яйцом

Страна: Россия (также популярен в Беларуси, Польше и Германии)

История: Щавелевый суп — это крестьянское блюдо, которое знали все, у кого был огород. Щавель — один из первых витаминных даров весны, и его с давних пор использовали для супа, который подавали и горячим, и холодным. Холодный вариант предпочитали в жару, когда стоять у печи было невмоготу. В советское время щавелевый суп был в каждой семье: на рынках щавель стоил копейки, а яйца были свои. В Германии похожий суп называется kalte sauerampfersuppe и часто подаётся со сметаной и копчёным лососем — немецкая версия холодной щавелевой похлёбки.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для основы:

щавель свежий — 300—400 граммов (большой пучок)

вода — 1,5 литра

картофель — 3—4 штуки среднего размера

соль — 1 чайная ложка или по вкусу

сахар — 0,5 чайной ложки (щепотка для нейтрализации кислоты)

Забелка и загущение:

сметана — 200 граммов

мука — 1 столовая ложка (по желанию, для более густой консистенции)

яйца отварные — 4 штуки (2 пойдут в суп, 2 для подачи)

Овощная и зелёная часть:

свежий огурец — 2 штуки

редис — 100 граммов

зелёный лук — пучок

укроп — пучок

петрушка — несколько веточек

Для подачи:

сметана дополнительная — 100 граммов

яйца отварные — 2 штуки (разрезанные пополам или четвертинками)

чёрный молотый перец

лёд по желанию

Приготовление:

Щавель перебрать, удалить жёлтые и вялые листья, жёсткие стебли отрезать. Тщательно промыть в нескольких водах — на щавеле часто держится земля и песок. Нарезать не мелко, полосками шириной 1—2 сантиметра вместе с тонкими стеблями. Толстые стебли удалить, они не разварятся.

Картофель очистить, нарезать кубиками примерно 1 сантиметр. Залить холодной водой, поставить на средний огонь. Довести до кипения, посолить, варить 10—12 минут до полуготовности картофеля.

Когда картофель почти готов, добавить в кастрюлю нарезанный щавель. Перемешать. Щавель повалится и потемнеет буквально за 2—3 минуты. Варить не дольше 5 минут — щавель не должен превратиться в кашу и потерять кислоту. Снять с огня, добавить щепотку сахара — это заглушит излишнюю кислоту, но не уберёт её полностью.

Если суп планируется делать густым и сметанным: в миске смешать сметану с мукой до гладкости, затем, постоянно помешивая, добавить половник горячего супа, перемешать и вернуть в кастрюлю. Варить ещё 2 минуты до загустения. Если без муки — просто добавить сметану в горячий суп и размешать.

Кастрюлю убрать с огня, дать остыть до комнатной температуры, затем убрать в холодильник минимум на 2 часа. Холодный щавелевый суп должен быть ледяным.

Отдельно отварить яйца вкрутую — 10—12 минут. Очистить. Два яйца мелко порубить для добавления в суп. Два яйца оставить для украшения, разрезав каждое вдоль на 4 дольки.

Огурцы и редис нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Всю зелень мелко порубить.

В охлаждённую щавелевую основу добавить рубленые яйца, огурцы, редис, зелень. Перемешать. Попробовать на соль — холодный суп требует чуть больше соли, чем горячий, потому что холод притупляет вкус.

Подача:

Разлить суп по глубоким тарелкам. В центр каждой тарелки положить ложку густой сметаны, рядом — 2—3 дольки варёного яйца. Посыпать свежемолотым чёрным перцем. При желании бросить в тарелку 2—3 кубика льда — но только если суп недостаточно охладился. К супу подать ржаные гренки, натёртые чесноком, или просто ломоть чёрного хлеба.

Варианты: В немецкой версии холодный щавелевый суп пюрируют блендером до гладкости, добавляют сливки и подают с тонкими ломтиками копчёного лосося и укропом. В Беларуси в щавелевый суп добавляют крапиву — поровну с щавелём, цвет становится ярко-зелёным. В польском варианте всегда добавляют хрен.

Совет: Свежий щавель можно заменить замороженным — размораживать его не нужно, бросайте в бульон прямо замороженным. Консервированный щавель из банок не годится: он слишком кислый и мягкий. Если щавель всё равно слишком жгучий и кислый, добавьте ещё сахара и ложку сметаны прямо в тарелку.

10. Жур (холодный овсяный кисель)

Страна: Россия (северо-западные и центральные губернии, а также Польша и Беларусь)

История: Жур — это забытый холодный суп на основе овсяного киселя, который был распространён на русском Северо-Западе, в частности в Псковской и Новгородской губерниях. Название происходит от древнерусского «журь» — кислый, бродивший. Овсяный кисель на воде или сыворотке оставляли на сутки-двое, он закисал и приобретал приятную освежающую кислинку. Жур ели в пост, в жару, а также подавали косям во время сенокоса. В отличие от сладкого овсяного киселя с ягодами, жур — суп кисловатый, солоноватый, с луком и зеленью. В польской кухне аналогичное блюдо называется żur и существует как горячий суп на закваске, но холодный вариант сохранился только в русской деревенской традиции.

Ингредиенты (на 4 порции):

Для овсяной закваски (готовится за 1—2 дня до подачи):

овсяные хлопья (цельные, не быстрого приготовления) — 200 граммов

вода или сыворотка — 1 литр

ржаная корочка хлеба — по желанию для ускорения брожения

соль — щепотка

Для готового супа:

готовая овсяная закваска — 1 литр

огуречный рассол — 100—150 мл (по вкусу)

соль — по необходимости (если рассол не дал достаточной солёности)

Овощная и зелёная часть:

репчатый лук — 1 средняя луковица

зелёный лук — пучок

укроп — большой пучок

петрушка — несколько веточек

хрен тёртый — 1—2 столовые ложки (обязательно)

чеснок — 1—2 зубчика

Для подачи:

отварной картофель — 3—4 штуки среднего размера (горячий, в мундире)

отварные яйца — 3—4 штуки

сметана или постное масло (в зависимости от дня)

чёрный перец

Приготовление закваски:

Овсяные хлопья залить холодной водой или сывороткой. Добавить корочку ржаного хлеба для закваски. Оставить при комнатной температуре на сутки, а лучше на двое. Раз в несколько часов перемешивать. Через сутки масса начнёт пузыриться и приобретёт кисловатый запах. Ещё через сутки она станет прозрачной сверху и мутной снизу — это значит, что закваска готова. Процедить через марлю. Овсяную гущу выбросить или использовать для другой выпечки. Жидкость — основа для жура. Хранить в холодильнике не более 3—4 дней.

Приготовление супа:

Готовую овсяную закваску смешать с огуречным рассолом. Пропорция зависит от того, насколько солёный сам рассол и насколько кислая закваска. Оптимально начинать с 100 мл рассола на литр закваски, пробовать и добавлять при необходимости. Жур должен быть ощутимо солоноватым и кисловатым одновременно.

Репчатый лук нарезать как можно мельче. Если лук слишком горький и жёсткий, ошпарить кипятком и отжать. Зелёный лук, укроп и петрушку мелко порубить. Чеснок раздавить и порубить. Хрен натереть на мелкой тёрке.

В овсяную основу добавить репчатый лук, чеснок, хрен и всю рубленую зелень. Перемешать. Убрать в холодильник на 1—2 часа, чтобы лук и чеснок отдали свой вкус жидкости.

Подача:

Жур подаётся в глубоких мисках или глиняных чашках. Отдельно на столе должны быть: горячий отварной картофель в мундире, очищенный и нарезанный крупными кусками; варёные яйца, разрезанные на четвертинки; сметана (или постное масло, если жур готовится в пост). Каждый едок сам наполняет свою тарелку: кладёт несколько кусков картофеля и яйца, заливает холодным журом, сверху добавляет ложку сметаны или масла и щедро посыпает чёрным перцем.

Варианты: В северных губерниях жур делали на сыворотке от кислого молока — это давало более нежный, молочнокислый оттенок. В некоторых деревнях в жур добавляли квас и называли это «мешаниной». Постный вариант — на воде, с конопляным или льняным маслом вместо сметаны.

Совет: Жур — блюдо специфическое. Если овсяная закваска кажется слишком странной на вкус, начните с малого: приготовьте полпорции. Иногда овсяная закваска бродит непредсказуемо и в жару может стать слишком кислой. В этом случае её можно разбавить холодной кипячёной водой и добавить больше соли и хрена. Тёртый хрен в журе — не просто приправа, а структурообразующий компонент, без него суп кажется пресным и плоским.

11. Газпачо андалузский

Страна: Испания, Андалусия

История: Газпачо — самый известный холодный суп в мире, но его история удивляет. Считается, что газпачо придумали андалусские крестьяне или даже пастухи, которые брали в дорогу только хлеб, чеснок, оливковое масло и уксус, а на месте растирали их с водой в каменной ступке. Помидоров в первоначальном рецепте не было — они появились только в XIX веке после того, как томаты завезли из Америки и они наконец вошли в европейскую кухню. Современное газпачо — это ярко-красный, густой, холодный суп-пюре, который является символом испанского лета. В Андалусии его пьют из стаканов между приёмами пищи, подают в тарелках с рублеными овощами и даже замораживают в виде граните.

Ингредиенты (на 4—6 порций):

Основные:

спелые помидоры — 1 кг (лучше всего мясистые, не водянистые, сорта бычье сердце или сливки)

огурец — 1 длинный (или 2 коротких)

болгарский перец — 1 зелёный или красный (зелёный даёт более традиционный вкус)

чеснок — 2 зубчика

белый хлеб (багет или чиабатта) — 100 граммов (черствый, вчерашний)

Жидкость и заправка:

оливковое масло Extra Virgin — 50—80 мл (хорошее, с ароматом)

винный или хересный уксус — 2 столовые ложки (можно заменить яблочным, но не обычным столовым)

холодная вода — 200—300 мл (по необходимости)

соль — крупная морская, по вкусу (примерно 1 чайная ложка)

Для гарнира (picada):

огурец — половина небольшого

болгарский перец — четверть

помидор — половина (мякоть без кожицы)

сухарики из белого хлеба — горсть

оливковое масло — для drizzle

Приготовление:

Помидоры вымыть, обсушить. Надрезать кожицу крест-накрест на вершине каждого помидора, опустить в кипяток на 20—30 секунд, затем в ледяную воду — кожица легко снимется. Удалить грубую сердцевину плотной частью. Помидоры нарезать на дольки. Огурец очистить (если кожица толстая и горчит) или не чистить (если молодой). Нарезать крупными кусками. Болгарский перец очистить от семян и белых перегородок, нарезать.

Чеснок очистить. Если чеснок острый и молодой, достаточно двух зубчиков, если старый и ядрёный — можно даже один. Хлеб замочить в холодной воде на 5 минут, затем хорошо отжать руками. В классическом рецепте хлеб не тонет в супе, а делает текстуру бархатистой.

В чашу блендера выложить помидоры, огурец, перец, чеснок, отжатый хлеб. Добавить оливковое масло, уксус, соль. Взбивать на высокой скорости несколько минут до полной однородности. Если масса слишком густая, добавить холодной воды прямо в процессе взбивания. Консистенция газпачо должна напоминать густой сок — не жидкий, как вода, но и не пюре, которое держит форму.

Готовое газпачо процедить через сито с крупной сеткой или дуршлаг, чтобы удалить кусочки кожицы и семян. Это необязательный шаг для домашней кухни, но в классике газпачо должно быть абсолютно гладким. Попробовать и отрегулировать соль, уксус. Суп должен быть ярким, кисло-сладким, с ощутимыми нотами оливкового масла.

Убрать в холодильник минимум на 3—4 часа. Идеально — на ночь. За это время вкусы соединятся, газпачо станет гуще и холоднее.

Подача:

Газпачо подают очень холодным, но со льдом не смешивают — лёд разбавляет вкус. Разлить по глубоким тарелкам или большим бокалам. В центр поставить горку мелко рубленых овощей (огурца, перца, помидорной мякоти) и посыпать сухариками. Сверху капнуть оливковым маслом. В Андалусии газпачо часто пьют прямо из стакана во время сиесты.

Варианты: Современные версии газпачо включают клубнику, арбуз, вишню, миндаль, копчёную паприку. Андалусский ортодокс такого не одобрит, но эксперименты имеют право на жизнь.

Совет: Газпачо требует лучших помидоров. Зимние пластиковые томаты не годятся — суп будет водянистым и безвкусным. Если сезон не томатный, используйте качественные консервированные помидоры в собственном соку и добавьте щепотку сахара. Никогда не ставьте газпачо в морозилку для быстрого охлаждения — текстура разрушится.

12. Сальморехо кордовский

Страна: Испания, Кордова (Андалусия)

История: Сальморехо — это газпачо-богач. Если газпачо — лёгкий крестьянский суп на воде, то сальморехо — густое бархатное пюре с большим количеством хлеба, масла и чеснока. Своё название суп получил от арабского слова «tharid», что означает «крошенный хлеб». Считается, что сальморехо изобрели в Кордове в эпоху Аль-Андалуса, когда на юге Испании правили мавры. В отличие от газпачо, сальморехо никогда не содержит огурца и сладкого перца. Его текстура настолько густая, что в Кордове его едят не ложкой, а макают в него хлеб или подают как соус к картофелю и мясу. Сегодня сальморехо — обязательное блюдо летних фестивалей в Кордове, где его продают в маленьких глиняных горшочках.

Ингредиенты (на 4 порции):

Основные:

спелые помидоры — 1 кг (лучше всего кордовский сорт раф — мясистый и сладкий)
чеснок — 3—4 зубчика (больше, чем в газпачо, чеснок здесь главный герой)
белый хлеб (багет или чиабатта) — 150—200 граммов (черствый, белый)
оливковое масло Extra Virgin — 100—120 мл (хорошее, с фруктовым ароматом)
хересный уксус или винный белый уксус — 2 столовые ложки
холодная вода — 100—150 мл (по необходимости)
соль — по вкусу

Для подачи:

хамон или серрано — 50—80 граммов (тонкие ломтики, нарезанные полосками)
отварные яйца — 2—3 штуки (белок и желток отдельно натереть на мелкой тёрке)
оливковое масло для drizzling

Приготовление:

Помидоры вымыть. Для сальморехо помидоры обычно не бланшируют и не снимают кожицу — блендер измельчит её практически незаметно, а в Кордове считают, что кожица даёт дополнительную текстуру. Однако если кожица толстая и грубая, лучше её удалить стандартным способом: надрез крест-накрест, кипяток на 20 секунд, затем ледяная вода. Помидоры нарезать на дольки, удалить плотную сердцевину.

Чеснок очистить. Кордовский сальморехо славится своей чесночностью — 3—4 зубчика норма, можно даже 5, если чеснок неядерный. Хлеб замочить в холодной воде на 5—10 минут. Можно не замачивать полностью, а просто крошить и дать постоять с ложкой воды — конечная цель, чтобы хлеб размяк и разошёлся в супе без комков.

В чашу блендера положить помидоры, чеснок, отжатый хлеб, соль. Влить оливковое масло и уксус. Взбивать на максимальной скорости в течение нескольких минут. Масса должна стать абсолютно гладкой, однородной и густой. По консистенции сальморехо гуще газпачо — примерно как жидкая сметана или густые сливки для взбивания.

Если масса слишком густая, добавить понемногу холодной воды прямо в процессе взбивания, контролируя консистенцию. Цвет готового сальморехо должен быть густо-оранжевым или кирпично-красным, не розовым. Попробовать — должно быть ощутимо солёно, чесночно, маслянисто и с яркой кислинкой от уксуса.

Готовый суп процедить через сито, если есть необходимость удалить кусочки кожицы или хлебные комки. В Кордове не процеживают, но дома это делает текстуру более элегантной.

Убрать в холодильник минимум на 4 часа. Сальморехо настаивается дольше газпачо и на вторые сутки становится только лучше.

Подача:

Сальморехо подают в небольшом объёме — это насыщенный, калорийный суп, много его не съешь. На дно тарелки или миски налить суп. Сверху выложить полоски хамона или серрано. Отдельно в двух мисочках подать тёртый белок и тёртый желток варёных яиц. Едок сам посыпает суп белком и желтком. Капнуть свежим оливковым маслом по центру. В Кордове сальморехо часто подают в глиняных чашках с кусочком хлеба для макания.

Варианты: В упрощённой версии хамон можно заменить хорошей вяленой ветчиной или прошутто. Вегетарианцы едят сальморехо с сухариками и копчёной паприкой вместо хамона.

Совет: Сальморехо не терпит плохого оливкового масла. Поскольку масло не жарится, а идёт сырым в большом количестве, его вкус определяет половину успеха. Используйте масло с маркировкой Extra Virgin, из Испании или Италии, с фруктовым ароматом и лёгкой горчинкой. Рафинированное или смесовое масло сделает сальморехо плоским и грустным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.