

Щи

*«Мой идеал теперь хозяйка,
Мои желания – покой,
Да щей горшок да сам большой»*

(А.С.Пушкин)



автор: Мартюшева Алевтина
ученица 8 класса
МОУ Коломиногривская СОШ
руководитель: Данченко Людмила
Викторовна

Из истории



Щи - основное жидкое горячее блюдо на русском столе на протяжении вот уже более тысячелетия. Оно устойчиво сохранялось в разные эпохи, хотя вкусы менялись, и никогда не знало социальных преград; его употребляли все слои населения.

История русских щей насчитывает многие века. Считается, что они появились в национальной кухне еще в IX веке, когда капуста была завезена из Византии. Старинные источники называют несколько наименований щей: шти, шти капустны, шти борщовы, шти репяны.

Быстро завоевав популярность во всех слоях населения, они заняли одну из ведущих позиций в трапезе. Поначалу это было вегетарианское культовое блюдо (на овощном или грибном отваре), но затем из него сделали и скоромное, добавляя мясной или рыбный бульон. В зависимости от состава ингредиентов щи были либо «богатыми», либо «пустыми».

У бедного люда, которому редко доводилось отведать мясную пищу, в щи при случае добавляли растолченное сало. Но случалось, что приходилось варить их только с капустой и луком. По весне добавляли сушеные грибы или «окостки» – обрезки мяса с костей. Такие щи назывались «сборными». Или же к ним подавали наряду с традиционной гречневой кашей «голяшку да пазанку», т.е. говядину «второго разбору» – те же окостки. Да, вот еще одна особенность старинных щей: для густоты в них добавляли ржаную муку. Картофель в щях появился в XVII веке, а до этого в них при желании и наличии клали репу.

Основные компоненты



Настоящие щи включают в себя следующие основные компоненты: капусту, морковь, лук, мясо, грибы, сметану. Составной частью овощного гарнира, преобладающей по количеству, в щах является капуста белокочанная (свежая или квашеная), савойская, а также капустная рассада (молодая). Кроме того, для приготовления щей используют крапиву, щавель и шпинат. Щи готовят на мясном, рыбном и грибном бульонах и на воде. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты.

Ингредиенты

Время приготовления: 2 часа

- 600 г баранины
- 500 г квашенной капусты
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- петрушка, укроп,
- соль
- 1 ст. ложка масла
- 2 ст. ложки сметаны



Санитарно-гигиенические требования:

- Готовь пищу в специальной одежде;
- Приступая к приготовлению пищи, тщательно вымой руки с мылом;
- Убери волосы под косынку;
- Продукты перед обработкой тщательно вымой;
- Продукты обрабатывай на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.



Инвентарь и приспособления

- кастрюля;
- доски разделочные ОС, МС;
- ножи поварские ОС, МС;
- глубокая миска;
- терка;
- ложка;
- сковорода;
- шумовка



Способ приготовления

При пользовании режущими инструментами:

- Соблюдайте максимальную осторожность. Картофель чиститё желобковым ножом.
- Передавать ножи и вилки только ручкой вперёд.
- Овощи и другие продукты нарежьте на разделочных досках, соблюдая правильные приёмы резания. Пальцы левой руки должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа.
- Соблюдайте осторожность при работе с ручными тёрками. Плотно удерживайте обрабатываемые продукты, не обрабатывайте слишком малые части.



1. Мясо нарезать кусочками



3. Картофель почистить, нарезать кубиками или брусочками



2. Лук мелко порезать кубиками



4. Морковь натереть на крупной терке

Способ приготовления



5. Приготовить мясной бульон. Мясо опустить в холодную воду, отварить до готовности (варить 1-1,5 часа). При закипании бульона снять пену шумовкой.

При работе с горячими жидкостями:

- 1. Следите, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край. При сильном кипении уменьшите огонь.*
- 2. Крышки горячей посуды берите прихваткой и открывайте от себя.*
- 3. Наливайте воду и другие жидкости для кипячения не более 2/3 объема посуды;*
- 4. Пользуйтесь надежными прихватками из плотной мягкой ткани для переноски емкостей с горячей жидкостью;*
- 5. Устанавливать посуду с горячей жидкостью нужно, исключая возможность ее падения;*
- 6. Пользуйтесь черпаком с длинной деревянной ручкой при переливании горячей жидкости из большой емкости в малую.*



6. В кипящий мясной бульон добавить картофель, варить 10-15 минут.



Способ приготовления



7. На растительном масле обжарить лук до золотистого цвета



8. К пассированному луку добавить морковь

При работе с горячими жидкостями:

1. Следите, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край. При сильном кипении уменьшите огонь.
2. Крышки горячей посуды берите прихваткой и открывайте от себя.
3. Наливайте воду и другие жидкости для кипячения не более 2/3 объема посуды;
4. Пользуйтесь надежными прихватками из плотной мягкой ткани для переноски емкостей с горячей жидкостью;
5. Устанавливать посуду с горячей жидкостью нужно, исключая возможность ее падения;
6. Пользуйтесь черпаком с длинной деревянной ручкой при переливании горячей жидкости из большой емкости в малую.



Способ приготовления



9. В кастрюлю с мясным бульоном и картофелем добавить капусту (если капуста сильно кислая, промыть ее в холодной воде), варить 15 минут



10. Добавить пассированные лук и морковь, варить 5 минут

При работе с горячими жидкостями:

1. Следите, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край. При сильном кипении уменьшите огонь.
2. Крышки горячей посуды берите прихваткой и открывайте от себя.
3. Наливайте воду и другие жидкости для кипячения не более 2/3 объема посуды;
4. Пользуйтесь надежными прихватками из плотной мягкой ткани для переноски емкостей с горячей жидкостью;
5. Устанавливать посуду с горячей жидкостью нужно, исключая возможность ее падения;
6. Пользуйтесь черпаком с длинной деревянной ручкой при переливании горячей жидкости из большой емкости в малую.



11. Добавить корень петрушки или пастернака, перец, лавровый лист, посолить.
12. Дать настояться 15 минут.
13. Подавать, посыпав укропом, петрушкой, зеленым луком и сметаной.



Приятного аппетита!

