



О пользе супа.



Сегодня супы не в моде.

Фаст - фуд правит миром.

А всё потому, что у многих из нас нет времени на нормальный обед.

В Скандинавских странах обеспокоенные кулинары срочно объединяются в общественные организации для пропаганды супа. И нам не помешает создать подобную.

ОДНИ ПЛЮСЫ

Суп нашему организму жизненно необходим. Особенно в холодное время года. Он дает энергию и тепло, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстанавливает баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления. В супе много витаминов и полезных минералов. Это — отличная профилактика гастрита.



Есть суп можно как на обед, так и на ужин, особенно тем, кто мечтает похудеть. Европейские диетологи пришли к выводу, что большинство обладательниц стройной фигуры — поклонницы первых блюд. Дело в том, что на их переваривание наш организм затрачивает намного больше килокалорий, чем содержится в самом блюде. Кстати, в тарелке постного супа примерно 40 ккал, а в сваренном на мясном бульоне всего 75—100 ккал. Вегетарианские супы поддерживают полезную микрофлору в кишечнике, нормализуют его моторику. Особенно полезны супы с крупами (перловка, пшено), которые богаты пищевыми волокнами. Пектины выводят из кишечника токсины, соли тяжелых металлов, а клетчатка препятствует всасыванию в кровь вредного холестерина.

СЕКРЕТ КУЛИНАРОВ

Для создания приятного вкуса можно добавлять в любые мясные, куриные и овощные супы кусочек имбиря или сельдерея и класть много лука. А вот с морковью, наоборот, нужно быть поосторожнее — слишком большое количество этого корнеплода сделает суп сладким. Рыбные супы и бульоны из морепродуктов солят вначале, так, чтобы рыбу отваривать в уже подсоленном кипятке, а мясные, овощные супы солят только после полной готовности овощей. Важно не просто есть суп регулярно, а выбирать его, ориентируясь на время года. Летние супы должны отличаться легкостью, а зимние, наоборот, быть особенно наваристыми.

