**КОНКУРС**

**СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ**

**«Кулинарное путешествие во времени»**

**Авторы: Мама Карнопова Анастасия Алексеевна**

**Дочь Карнопова Любовь Сергеевна, 6 лет**

**Адрес: г.Богородск, ул.Огарева, д.11, кв.23; тел.89200085516**

**МБДОУ №10 г.Богородска Нижегородской области**

**2014-2015уч.год**

**Хлебай ложкой наши щи!**

**Полезней блюда не ищи!!!**

***В России, как ни в одной другой стране, «первому» придавали большое значение. Без него не начинался ни один обед, будь то праздничный, или будничный. «Суп почитается питательнейшей и полезнейшей пищей», говорится в одной из русских летописей, его рекомендовали людям старым и с сухим телосложением, потому как считалось, что суп предохраняет тело от иссушения.***

***Самым, пожалуй, любимым супом у русского человека были щи. Сколько душевных пословиц сложил о них наш фольклор: «Щи да каша – пища наша», «От щей добрые люди не уходят», «Кипятите щи, чтобы гости шли»...***

***Действительно, без щей трудно представить русскую кухню. Это жидкое блюдо было такой же обязательной едой в каждой семье, как и хлеб. Щи готовили с мясом, рыбой, салом или грибами. Эти компоненты считались в какой-то степени взаимозаменяемыми продуктами, и щи могли стоять на столе круглый год – зимой и летом, в постные и обычные дни. Но основа этого блюда – белокочанная капуста, свежая или квашеная.***

***Особенность приготовления русских щей – тепловой режим. Он заключается в том, что щи не столько варят, сколько томят. И словно бы для щей была приспособлена русская печь, где температура во время приготовления еды идет по ниспадающей.***

***Щи описываются многими писателями в своих книгах. Норвежец Кнут Гамсун рассказывал об этом блюде: «Щи – это мясной суп, не обычный непозволительно скверный мясной суп, а чудесное русское кушанье с наваром из различных сортов мяса, с яйцом, сметаной и зеленью. Собственно говоря, мне кажется, немыслимо есть что-либо после щей».***

***Вершиной кухонного мастерства русских поваров были щи суточные. Сварить их было настоящей наукой. Да и сегодня для приготовления этого вкуснейшего блюда нужно знать хотя бы главные принципы, а еще лучше – и бабушкины секреты.***

***Конечно, в наше время приготовление щей изменилось ни только у городских хозяек, но и у деревенских, ведь хозяйства с русской печью встречаются очень и очень редко. Но, тем не менее, щи и по сей день остаются одним из главных «первых» блюд. И наша семья не исключение… Самая любимая еда нашей семьи – щи из квашенной капусты.***

***Щи из квашенной капусты***

***Отваривают бульон из мяса и костей. Поскольку кости варятся дольше, мясо, когда оно сварится, вынимают и кладут на время в охлажденную кипяченую воду. Во время приготовления бульона в него можно добавить для цвета и аромата подкопченную луковицу (немного подержать ее над огнем) и морковь. Когда и кости будут готовы, бульон процеживают, добавляют в него слегка обжаренный лук, морковь, петрушку, которые режут по форме капусты (если она шинкованная – овощи шинкуют, если рубленая - рубят). Потом кладут капусту и варят до готовности. Добавляют заправку (муку обжаривают на жире до коричневого цвета, разводят, помешивая, мясным бульоном, процеживают), а также соль, перец, лавровый лист. Когда все вскипит, щи готовы.***

***Семья Карноповых***