

ЧТО ТАКОЕ ОКРОШКА И ИЗ ЧЕГО ОНА СОСТОИТ



- ✦ Окрошка - одно из самых популярных летних блюд в России, спасающее от жары. Это холодный суп, в основе которого традиционно используют квас. Название блюда произошло от слова "крошить". В его составе присутствуют мелко нарезанные овощи, мясо или рыба.
- ✦ В старину на Руси окрошку готовили на капустном или огуречном рассоле. В современном варианте для окрошки используют кефир, йогурт, кислое молоко и минеральную воду.



Проще пареной репы...

Издавна на Руси это незатейливое блюдо, приготовленное в основном из овощей, занимало почетное место на обеденном столе в летнюю пору. Пробразом современной окрошки можно по праву считать репу или редьку с луком, заправленную несладким домашним хлебным квасом. Со временем состав этого блюда стал более разнообразным. Окрошкой на Руси начали называть холодную похлебку на квасе с мелко нарубленными овощами, мясом и луком, приправленную свежей зеленью и специями.

В те далекие времена считалось, что свежая зелень, отварная рыба или мясо для окрошки непременно должны быть измельчены вручную. Любопытно, что в старину окрошку подавали не как холодный суп, а как закуску. Измельченные продукты не заливали квасом, а выкладывали на блюдо. Квас же подавали отдельно в глиняных кувшинах. Кстати, привычный и любимый всеми нами картофель стали добавлять в окрошку только в начале 19 века с распространением этого овоща.

КАК ПОЯВИЛАСЬ ОКРОШКА



Немного позже крестьяне стали собирать в огородах картошку, огурцы, репу, редис. Они начали для сытости добавлять в квас с воблой эти ингредиенты. Так появилась окрошка.

Квас на столе у нас

Традиционно русскую окрошку делают только на квасе. Квас стал известен больше чем пять тысяч лет назад, ещё в Древнем Египте, на Руси он появился примерно в десятом столетии, сразу завоевав популярность. С давних времён охлаждённым квасом заправляли холодные блюда из хрена, редьки, других продуктов, его использовали для приготовления жидких блюд типа тюри (это разбавленные квасом хлеб или сухари с накрошенным луком), а также ботвиньи, окрошки, свекольника. Даже знаменитый сердцеед Казанова упомянул в своих мемуарах, что бояре в России поят своих слуг великолепным напитком, который не против был бы попробовать и герцог. Поэтому квас и сегодня, несмотря на столетия с момента его появления, не теряет своей популярности в народе. Множество хозяек делают квас, для заправки им окрошки каждое



23 группа Специальность «Хозяйка усадьбы» ЛПЗ

Преподаватель: Аксёненко Ю.Н., электр.адрес: aksenenkoun@mail.ru

Основная литература:

Н.А. Анфилова, Т.И. Захарова. Кулинария.

Дополнительная литература: Интернет-ресурсы

Задание на дом: Составить технологическую карту приготовления окрошки. Фото выполненного задания выслать по электронной почте aksenenkoun@mail.ru, или по WhatsApp