

05 апреля отмечается День супа

Слово «суп» произошло от французского «soupe», а оно – от латинского «supra», что в переводе – хлеб, размоченный в отваре или бульоне. Первые упоминания об этом блюде нашли в Древнем Китае. Его там варили за 100 лет до нашей эры.

Кстати, на Руси жидкие блюда сначала называли похлебками. Слово «суп» появилось только во времена Петра I. Отваром в древние века называли мясные, рыбные и овощные бульоны.

В нашем детском саду готовят очень вкусные и разнообразные супы.

Полезная информация

Какие супы самые полезные?

Считается, что самые полезные супы с крупами. За ним идут овощные супы, далее – супы с лапшой, борщи, супы-харчо. В самом хвосте супового рейтинга плетутся концентрированные и порошкообразные супы. Супы из пакета детям до 12-ти лет категорически противопоказаны, так как в них есть пищевые добавки, которые могут вызвать у ребенка аллергию.

Каково идеальное время приготовления супа?

Чем меньше времени суп простоял на огне, тем он полезнее. Хотя вкусовые качества супа улучшаются за время варки, питательные вещества, увы, разрушаются и польза от него становится все меньше и меньше. Через час после приготовления супа в нем остается только 40% витаминов.

В какое время года суп особенно необходим для организма?

Тут все просто: зимой, поздней осенью и ранней весной – в холодное время года. Тарелка супа даст запас тепла и энергии, активизирует обмен веществ и кровообращение.

В чем польза супа ?

Польза супа №1:

Супы содержат много необходимой и полезной нам клетчатки, которая стимулирует пищеварение и улучшает перистальтику кишечника.

Супы незаменимы при некоторых проблемах с желудком: например, когда понижена кислотность или когда вырабатывается недостаточное количество желудочного сока.

Легкие овощные супы полезны для пищеварения и стимулируют его вдвое сильнее соляной кислоты, назначаемой в лечебных целях.

А сваренные на мясном и курином бульонах - помогают при низкой кислотности желудочного сока, усиливая его выделение.



Суп - это бесценное диетическое блюдо. Куриный - облегчает течение простуды: он содержит компоненты, обладающие противовоспалительным действием.

Рыбный - богат микроэлементами и легко усваивается.

Однако стоит учитывать, что мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны противопоказаны тем, у кого имеются нарушения обмена веществ. Этим людям можно порекомендовать есть только вегетарианские супы.





- Суп полезен и богат витаминами. Большая часть того, чем богаты овощи, переходит в отвар, который мы обычно сливаем. И суп в этом отношении - безотходное витаминное производство. Самый полезный - вегетарианский, и им могут радовать себя практически все. Он способствуют очищению организма и снижению уровня холестерина. Однако это справедливо лишь для правильно сваренного супа. Если овощи класть в кипящий бульон - меньше разрушается витамин С.

