

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ СУП?

Чтобы суп принес ребенку пользу, нужно готовить его по следующим правилам: мясо следует заливать холодной водой, овощи опускать только в кипящую воду, причем обязательно соблюдать очередность - капуста, картофель, лук, морковь, томаты, зелень. Морковь, лук, квашеную капусту и свеклу предварительно нужно пассировать.

Лучше всего нарезать овощи для супа в соответствии с размером и формой остальных продуктов: супы с вермишелью лучше заправлять овощами» нарезанными соломкой, с макаронами – брусочками, с фигурными макаронными изделиями - звездочками и кружочками, с фасолью или горохом - кубиками, с крупами - мелкой крошкой. Во время варки нарезанные так овощи лучше сохранят форму.

Если суп для детей готовится на бульоне, не следует допускать сильного кипения. Не давайте детям бульона из костей, он очень вреден.

Рыбный бульон нужно варить около часа. Если вы хотите приготовить диетический куриный бульон для ребенка, поварите курицу 15 минут, а затем слейте образовавшийся отвар. Второй отвар будет содержать значительно меньше опасных для здоровья пуриновых соединений.