

Летом уже не хочется ни борща, ни солянки. Тянет на что-то лёгкое, а в жару ещё и на холодное. Самое время готовить холодник и окрошку. Кстати, они весьма полезны.

Наш эксперт – врач-гастроэнтеролог, гепатолог высшей категории, заведующая отделением гастроэнтерологии Пушкинской больницы им. профессора В. Н. Розанова Мария Колесникова.

По мнению врачей-гастроэнтерологов, необходимость в рационе первого блюда сомнительна, поскольку чаще всего супы – апофеоз несочетаемого. Чтобы переварить тот или иной продукт, пищеварительной системе нужно разное время, разные условия и разные ферментативные составляющие. Например, никак не могут усвоиться вместе крахмалистые продукты (крупы, бобовые, картофель, свёкла) и животные белки (особенно жирное мясо и рыба), а ведь эти продукты смешиваются в большинстве супов.

Если вы не можете жить без мясных и рыбных супов, ешьте, но знайте, что они просто утолят голод, но особой пользы не принесут.

Впрочем, есть супы, которые с точки зрения диетологии, нутрициологии и гастроэнтерологии можно назвать почти идеальными. Это овощные первые блюда, в которые входят продукты, не содержащие крахмала (капуста, репа, морковь, томаты, сладкий перец, лук, сельдерей, петрушка, тыква, кабачок). Для большей питательности можно добавить куриный бульон и небольшой кусочек курицы (лучше грудку). Квас против кефира. На чем окрошка полезнее и как ее сделать еще полезней Подробнее

Уже не первый век любовь к окрошке в нашей стране остаётся неизменной. Первые упоминания о ней как о самостоятельном блюде относятся к временам правления великого князя Владимира. Впрочем, то, что ел креститель Руси, мало напоминает современную окрошку. Тогда в холодный суп крошили брюкву, репу, травы, варёные яйца. Но в XV-XVI веках в состоятельных семьях в окрошку стали добавлять три вида нежирного мяса. В качестве основы в старину брали огуречный или капустный рассол, молочную сыворотку, простоквашу, свекольный отвар и даже берёзовый сок. Но лучшей заправкой считался квас.

Современную окрошку делают на квасе, кефире, айране, минералке и лимонной кислоте. Вместо мяса со времён СССР кладут докторскую колбасу. Но и квас, и кефир, и лимонная кислота вызывают в кишечнике брожение. А если добавить к ним ещё и колбасу, процесс усилится. У некоторых такой набор продуктов вызовет расстройство пищеварительной системы.

Поэтому в окрошке лучше заменить колбасу мясом, как делали наши предки. Окрошка на кефире, тане, айране – более предпочтительный вариант, чем на квасе. А если уж использовать квас, то, конечно, натуральный. Основа для летнего блюда. 64% жителей страны готовят окрошку на кефире Подробнее

Рецепт шеф-повара Евгения Михайлова

Ингредиенты: 50 г беби-картофеля, 1 морковь, 1 ст. л. оливкового масла, 80 г отварного телячьего языка, 30 г свежего огурца, 20 г редиса, 1 варёное яйцо, 1/2 пучка укропа, 1 стакан кефира, дижонская горчица по вкусу, соль, перец

Способ приготовления

1. Картофель в кожуре и очищенную морковь запекайте в духовке, разогретой до 180°С, 35–40 минут.
2. Разрежьте картофель пополам и обжаривайте на оливковом масле до золотистой корочки. Посолите и поперчите.
3. Добавьте в сковороду к картофелю нарезанный кубиками язык и обжаривайте всё вместе ещё 5 минут.
4. Выложите в тарелку картофель, язык, нарезанные кубиками огурцы, редис, морковь, большую часть рубленого укропа и разрезанное пополам яйцо.
5. В кефир добавьте немного дижонской горчицы, оставшийся измельчённый укроп. Посолите, поперчите и перемешайте. Залейте окрошку кефиром и подавайте.