**Σούπες**

**Ορισμός**

Οι σούπες είναι παρασκευές από ζωμό και άλλα συστατικά όπως κρέατα, πουλερικά, κυνήγια, ψάρια, αυγά, γάλα, ζυμαρικά, λαχανικά, δημητριακά και όσπρια. Το κυρίως συστατικό της σούπας είναι συνήθως ο ζωμός.

**Θέση στο μενού**

* Οι σούπες σερβίρονται πριν από το κυρίως πιάτο.
* Αν το μενού συμπεριλαμβάνει και ορεκτικό τότε η θερμοκρασία του ορεκτικού και της σούπας καθορίζει την σειρά σερβιρίσματος.
* Ο κανόνας αναφέρει: “Οι κρύες παρασκευές σερβίρονται πάντα πρώτες”. Αν και οι δυο παρασκευές είναι ζεστές τότε η σούπα σερβίρεται πρώτη .

**Κατηγορίες Σουπών**

* Οι σούπες χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες
* Οι Διαυγείς
* Οι πυκνόρρευστες
* Οι εθνικές

Όλες οι πιο πάνω κατηγορίες διαχωρίζονται σε υποκατηγορίες.

**Διαυγείς**

**Μπροθ** **(bouillons):**

Προέρχονται από το βράσιμο κατώτερης ποιότητας κρεάτων, πουλερικών, κυνηγιών ή ψαριών. Οι σούπες αυτές περιέχουν συνήθως δημητριακά, λαχανικά, ζυμαρικά, κομμάτια κρέας, ψαριού ή κοτόπουλου.

**Κονσομέ (consommé**):

Είναι ζωμοί που γίνονται διαυγείς μετά από συγκεκριμένη επεξεργασία. Τα δύο υλικά που βοηθούν να γίνει διαυγές ο ζωμός είναι το ασπράδι και ο κιμάς κρεάτων, πουλερικών ή κυνηγιών. Ο κιμάς συμβάλει και στο άρωμα και την γεύση του κονσομέ.

**Πυκνόρρευστες**

**Πουρέ (Purees):**

Oι σούπες πουρέ παρασκευάζονται και συμπυκνώνονται κυρίως από λαχανικά και όσπρια.

**Βελουτέ (veloute**):

Οι σούπες βελουτέ γίνονται από ξανθό ρου, άσπρο ζωμό πουλερικών κρεάτων ή ψαρικών και γαρνιτούρα λαχανικών ή κρεάτων. Η τελική πύκνωση των βελουτέ συμπληρώνετε με λιαιζόν.

**Κρέμες (crèmes):**

Οι σούπες κρέμες είναι αυτές που περιέχουν σάλτσα μπεσαμέλ δηλαδή άσπρο ρου και γάλα. Μπορεί επίσης να περιέχουν και φρέσκα κρέμα.

**Μπισκ (bisque):**

Οι σούπες μπίσκ έχουν ως συστατικό τα οστρακόδερμα (γαρίδα ή αστακό) και των ζωμό ψαριών. Η πύκνωση των μπίσκ επιτυγχάνετε με τη προσθήκη αμυλούχου υλικού (ρύζι ή αλεύρι). Δύο γνωστές σούπες που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία είναι η μπίσκ γαρίδας ή αστακού.

**Εθνικές:**

Είναι σούπες που αναγνωρίζονται από την χωρά προέλευσης τους

* Αβγολέμονο-Ελλάδα
* Τραχανάς-Κύπρος
* Κασπάτσιο-Ισπανία
* Μινεστρόνε-Ιταλία
* Μπουγιαμπέσα-Γαλλία
* Μπορστ-Ρωσία

**Συνοδευτικά για σούπες**

* Κρουτόνια – Croutons
* Μπαστουνάκια τυριού – cheese straws
* Σκληρό Τυρί Τριμμένο

**Ποσότητα στην μερίδα**

Μια μερίδα σούπας για προκαθορισμένο μενού είναι περίπου 250 ml.

**Φυλλάδιο εργασίας - Σούπες**

1. Να γράψετε τις τρεις κατηγορίες στις οποίες χωρίζονται οι σούπες.

α)............................................... β)........................................... γ)...............................................

2. Να γράψετε μια εθνική σούπα για την κάθε μια από τις ακόλουθες χώρες:

Ελλάδα .................................... Γαλλία .............................. Κύπρος .................................... Ισπανία ..............................

Ιταλία .................................. Ρωσία ………………………

3. Να γράψετε τρεις (3) πηκτικές ουσίες που χρησιμοποιούμε για το πήξιμο των πυκνόρρευστων σουπών.

α)............................................... β)........................................... γ)...............................................

4. Να γράψετε ποια πυκνόρρευστη σούπα γίνεται από οστρακόδερμα (γαρίδες ή αστακό) και συμπυκνώνεται με ρύζι ή corn flour (κορν – φλάουερ).

.....................................................................................................

5. Η σούπα cazpachio (κασπάτσιο) είναι κρύα εθνική σούπα της Ισπανίας. **Ορθό / Λάθος**

6. Σε προκαθορισμένο μενού η μερίδα της σούπας είναι ενδεικτικά **250μλ.** **Ορθό / Λάθος**

7. Έχετε να ετοιμάσετε **προκαθορισμένο μενού** για 100 άτομα και το οποίο συμπεριλαμβάνει σούπα αβγολέμονο. Πόσα λίτρα σούπα θα ετοιμάσετε. Να εξηγήσετε.

..................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

8. Οι σούπες μπορεί να συνοδεύονται με ............................................... ή .............................................

9. Το χειμώνα σερβίρονται κρύες σούπες και το καλοκαίρι ζεστές. **Ορθό / Λάθος**

10. Λαμβάνοντας υπόψη την θερμοκρασία ορεκτικού και σούπας σ΄ ένα προκαθορισμένο μενού να σημειώσετε στην παρακάτω στήλη ποιο σερβίρεται πρώτο.

Ζεστή Σούπα / Κρύο ορεκτικό ........................................

Ζεστή Σούπα / Ζεστό ορεκτικό .........................................