# Холодник

**Цей буряковий суп – гідна альтернатива першої страви у спекотну пору.**

**Холодни́к — готують з буряка й подають холодним. Він належить до найдавніших страв людства й у різних інтерпретаціях готується у багатьох народах світу.**

*Українська назва «холодник» походить від слова «холод», вона одночасно вказує на спосіб приготування страви, під час якого теплова обробка продуктів не відіграє значної ролі, адже головним критерієм залишається спосіб подання цієї страви до столу, тобто – холодним.*

*У XX столітті внаслідок зросійщення вона поступово витіснялася з ужитку, а в меню закладів громадського харчування цю страву стали називати «холо́дний суп». Окрім того, окремі різновиди холодників заведено називати за основним продуктом, використаним при їх приготуванні: яблунівка — суп з яблук, грушівка — з груш, слив'янка — зі слив, вишнівка — з вишень, малинівка — з малини, ожинівка — з ожини, порічківка — з порічок. Холодник, приготований на буряковому відварі, інколи називають холо́дний борщ за схожістю із гарячим різновидом цієї страви. Винайдення цього супу пов'язують із необхідністю споживати холодну їжу в спекотну пору, тому холодники є винятково літньою стравою.*

*Період відколи почали готувати холодник нам невідомий, ймовірно ця страва з'явилась ще в прадавні часи, у різних країнах і незалежно одна від одної. Найперше, цей різновид супу був поширений серед у селян, оскільки його приготування було нескладним, що було дуже важливим для економії часу під час тяжких польових робіт: сінокосу, жнив тощо. Наприклад, серед українських селян найбільш популярними були рецепти холодників із використанням м'яса, яєць, сметани, оскільки це дозволяло надолужити потребу в калоріях. На столі заможних людей, холодник виконував допоміжну роль — був або аперитивом, або десертом, тому тут переважали його солодкі різновиди, приготовані з фруктами і ягодами.*

*Холодник з буряка може готуватися по-різному: на буряковому відварі або на буряковому квасі, з додаванням кисломолочних продуктів, або без них і*

*навіть з льодом. Цей суп завжди виходить легким, що освіжує у спекотну пору.*

*Холодник на буряковому відварі має м'якіший, делікатніший смак, а на його приготування не потрібно багато часу: відвар готується швидше, аніж квас. У рецептуру класичного холодника входять свіжі огірки, свіжа зелень (кріп, зелена цибуля, дещо рідше – зелень петрушки) і відварені яйця. Заправляється суп сметаною. Звичайно ж, цей базовий рецепт можна нескінченно урізноманітнити, отримуючи все нові й нові варіації. Наприклад, щоб зробити суп ситнішим, можна додати в нього м'ясну складову – кубики відвареної яловичини, м'яса птиці, навіть ковбаси. Часто в холодний борщ кладуть відварну картоплю або відварену моркву, шматочки селери, редиску і навіть помідори.*

---

- 3 середні буряки
- 2-3 літри води
- 3 варені яйця
- 100-200 г вареної ковбаси або відвареного м'яса
- 2-3 столові ложки сметани
- 2 огірки
- 1 лимон або оцет
- 1 чайна ложка цукру
- 1 помідор (за бажанням)
- 1 відварена картоплина (за бажанням)
- 1 яблуко (за бажанням)
- Пучок зеленої цибулі
- Пучок кропу
- Сіль, перець

Буряк вимити, почистити й нарізати кубиками. Якщо у вас молодий буряк зі стеблами й листками їх корисно теж використати, порізати й відкласти.

Нарізаний буряк покласти у каструлю залити водою додати сіль, сік лимону чи оцет і варити 20-30 хв до готовності, так щоб ще залишався хрумким «на зубок». У половині готування додати стебла і листя.

Відставити буряковий відвар і охолодити.

Тим часом помити й почистити усі інгредієнти, нарізати дрібними кубиками, м’ясо, яйця й скласти у вазу чи каструлю. Зелень помити, просушити й посікти.

Коли вистигне відвар залити ним нарізані овочі, яйця, м’ясо й зелень. Додати сметану, сіль, перець, цукор, оцет до смаку добре перемішати, накрити та поставити в холодильник на годинку щоб трішки настоявся й водночас добре охолонув.

Перед тим як подавати до столу можна ще покласти пів ложечки сметани та шматок яйця.

> *Холодник на наступний день лише ще смачніший.*















