

6 хитростей, как сварить бульон из мяса, рыбы или овощей, чтобы он был прозрачным

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сварить вкусный, наваристый и прозрачный бульон не так просто, как может показаться. Есть много секретов, некоторые из них — не самые очевидные.

19 июля 2025 4



Источник: iStockphoto

Бульон — это не просто основа для супа, а кладезь питательных веществ и источник вкуса, способный обогатить ваш рацион и укрепить здоровье. Но как сварить ароматный, наваристый бульон из птицы, мяса, рыбы и овощей? Секретами поделилась Евгения Байтурова, врач-эндокринолог, ведущий диетолог ОН КЛИНИК в Москве.



Евгения Байтурова

Эндокринология

Ведущий эндокринолог, диетолог ОН КЛИНИК в Москве

Полезьа бульона

Бульоны легко усваиваются организмом и отлично подходят для диетического питания, периода восстановления после болезни, а также для людей, ведущих активный образ жизни. В бульоне содержатся:

- белки, которые необходимы для построения и восстановления тканей организма. Содержание белка зависит от исходного продукта (мясо, рыба, курица, овощи);
- коллаген, способствующий улучшению состояния кожи, суставов, волос и ногтей. Особенно богат коллагеном мясной и куриный бульоны;
- минералы, а именно кальций, магний, железо, фосфор и другие необходимые для нормальной работы организма;
- витамины группы В, А и другие в зависимости от используемых ингредиентов;
- аминокислоты, которые участвуют в биохимических процессах и являются частью белков.
- витамины группы В, А и другие в зависимости от используемых ингредиентов;
- аминокислоты, которые участвуют в биохимических процессах и являются частью белков.

Бульоны — это низкокалорийное блюдо (если не добавлять много жира и соли), которое прекрасно насыщает и обеспечивает организм необходимыми питательными веществами. Они идеально подходят как самостоятельное блюдо, так и в качестве основы для супов, соусов и других кулинарных изысков.

Как сварить идеальный бульон

Независимо от типа бульона существуют общие правила, которые помогут получить максимальную пользу и вкус.

- **Выбор продуктов.** Нужно использовать качественные и свежие продукты. Важно отметить, что овощи должны быть целыми и неповрежденными.
- **Подготовка продуктов.** Мясо и птицу предварительно промойте под проточной водой. Овощи нужно очистить и нарезать крупными кусками. Рыбу можно использовать целиком или кусками. Кости можно использовать, предварительно промыв их.
- **Первая вода.** Отварив мясные продукты первые 10-15 минут, нужно слить воду. Это поможет избавиться от лишних примесей и улучшит прозрачность бульона.
- **Температура варки.** Варить бульон нужно на медленном огне, избегая бурного кипения, иначе он не получится прозрачным.
- **Время варки.** Зависит от типа бульона и продуктов. Мясной варятся дольше, чем куриный, рыбный или овощной.
- **Соль и специи.** Их нужно добавлять в конце варки, чтобы сохранить полезные вещества и аромат.

Куриный бульон: классика здорового питания

Это легкий питательный продукт, который быстро готовится. Чтобы приготовить наваристый, но прозрачный бульон, необходимы: курица (лучше целая тушка), 2-3 литра воды, луковица, 2 моркови среднего размера, 2 стебля сельдерея, лавровый лист, перец горошком, зелень.

Курицу нужно промыть, залить водой, довести до кипения. И этот первый бульон нужно слить. Мясо залить свежей водой, добавить овощи, специи. Варить примерно 1,5 часа на медленном огне. Процедить, добавить зелень. Для более наваристого бульона можно добавить куриные крылышки или ножки.

Мясной бульон: источник силы и энергии

Это источник полезного коллагена, а точнее, структурных аминокислот, которые позднее будут использоваться организмом для выработки коллагена. Лучше использовать говядину или телятину.

Для приготовления 3 литров бульона требуется около килограмма говядины (на кости), луковица, 2 моркови среднего размера, корень петрушки (для аромата), стебель сельдерея, лавровый лист, специи.

Мясо нужно промыть, залить водой и довести до кипения. Первый бульон нужно слить. Залить холодной водой, добавить овощи, специи, варить 3-4 часа на самом медленном огне, не допуская выраженного кипения. Процедить, добавить зелень. Для насыщенного вкуса можно добавить немного томатной пасты.

Рыбный бульон: нежный и полезный

Это легкий диетический бульон, но если использовать нежирные сорта рыбы (это, например, хек, треска, минтай). Для приготовления 2 литров бульона нужен килограмм рыбы, луковица, морковь. В конце можно добавить специи, соль и зелень.

Рыбу предварительно промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят 20-30 минут на медленном огне. Процедить, добавить зелень. Не переваривайте рыбу, иначе бульон станет мутным. Для аромата можно добавить немного белого вина.

Овощной бульон: витаминный коктейль

Это легкий низкокалорийный бульон, богатый витаминами. Для его приготовления нужен 1 кг овощей (картофель, морковь, лук, сельдерей, капуста, тыква), 2-3 литра воды, специи, соль, зелень.

Овощи нужно очистить и нарезать, залить водой, довести до кипения, варить 40-60 минут без бурления, на медленном огне. Процедить, добавить зелень, растительное масло в конце для вкуса и питательной ценности. Чтобы сделать бульон наиболее ароматным, можно обжарить овощи на сухой сковороде.

Не бойтесь экспериментировать со специями и травами: розмарин, тимьян, базилик, кориандр прекрасно дополняют вкус бульона.

Важно отметить, что хранить любой бульон в холодильнике можно не более 3 дней. Бульон можно замораживать, а после добавлять при приготовлении блюд, соусов.