**7 ноября – день холодца!**

Отмечать День холодца стали относительно недавно, хотя история блюда насчитывает несколько столетий.

В основе холодца - концентрированный мясной бульон. В северо-западных и северных районах России блюдо, приготовленное из говядины, называли студнем. Его же, но из свинины, на юге и юго-востоке именовали холодцом.

Бульон из обоих видов мяса содержит много витамина А. Он нужен организму для правильной работы иммунитета, синтеза белков и здоровья глаз. В холодце много витаминов группы В. Кобальт, магний, калий, натрий и другие нутриенты ценны при заболеваниях суставов и опорно-двигательного аппарата, поднимают уровень гемоглобина. Эти вещества снижают утомляемость, поддерживают нервную систему, повышают иммунитет. Не зря раньше обязательным в рационе стариков, детей, женщин и больных был холодец.

Однако, у холодца есть и недостатки. Эксперты по питанию не рекомендуют его есть людям, страдающим заболеваниями ЖКТ, печени и подагрой. Еще одним минусом холодца называют высокую калорийность. Чтобы блюдо получилось менее жирным, можно выбирать для бульона индейку или курицу. Однако в этом случае витаминов и минералов в холодце будет меньше.

Когда зима уже не на шутку начинает устанавливать свои законы, вот тогда и приступают к приготовлению холодца. Какой же Новый год или Рождество без этого блюда?! Хорошо очищенные, тщательно промытые, вымоченные свиные или говяжьи ножки, части головы, хвосты заливаются водой и ставятся на небольшой огонь для томления от 8 до 10 часов. Мясо должно хорошо отделяться от костей. Густое ароматное варево разбирается, мясо и хрящи мелко режутся, приправляются специями, чесноком, лавровым листом, и заливаются концентрированным густым бульоном. После этого холодец ставят остывать и хранят приготовленное блюдо в прохладном помещении или холодильнике. Едят холодец, намазывая на кусочек забористую горчицу или жгучий хрен. После такого яства и лютая зима любителям холодца нипочём, так, детская забава.

У разных народов в национальных кухнях можно найти рецепты, аналогичные холодцу, естественно, приправленные местным колоритом.

* Хаш - у народов Кавказа, Зельц - в Германии, Австрии. Чехии. Представляет собой застывшую, спрессованную смесь мяса, овощей и зелени
* Сальтисон - в Польше, Чехии, Беларусь. Его запекают в духовке и прессуют
* Пач - Болгары едят его горячим.

**И все-таки традиционный застывший холодец с хреном или горчицей - это чисто русская кухня!**