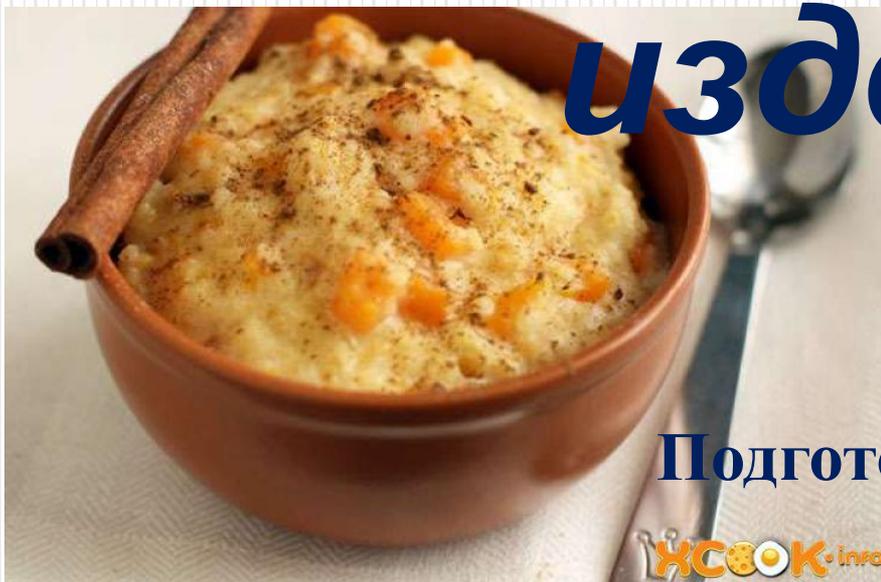


Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.



Подготовила учитель технологии

Цикавая И. Б.

Повторение знаний

- Покажи соответствие минеральных веществ:
 - А) кальций
 - Б) натрий
 - В) магний
 - Г) железо
 - Д) йод
 - Е) фосфор
- 1) микроэлементы
 - 2) макроэлементы

Цели и задачи :

- ознакомить учащихся с разнообразием круп, бобовых и макаронных изделий, формирование знаний о питательной ценности макарон, круп, бобовых и использовании их в кулинарии; формировании представлений о способах определения доброкачественности продуктов;
- систематизировать знания по технике безопасности при работе с горячей посудой и жидкостью, ножом;
- способствовать развитию: индивидуальных способностей учащихся, умения анализировать, контролировать, быть самостоятельными, ответственными;
- способствовать воспитанию эстетического вкуса, развитию практических навыков приготовления блюд

Крупы



гречневая
крупа



овсяная
крупа



пшеничная
крупа



пшенная
крупа



перловая
крупа



ячневая
крупа



манная
крупа

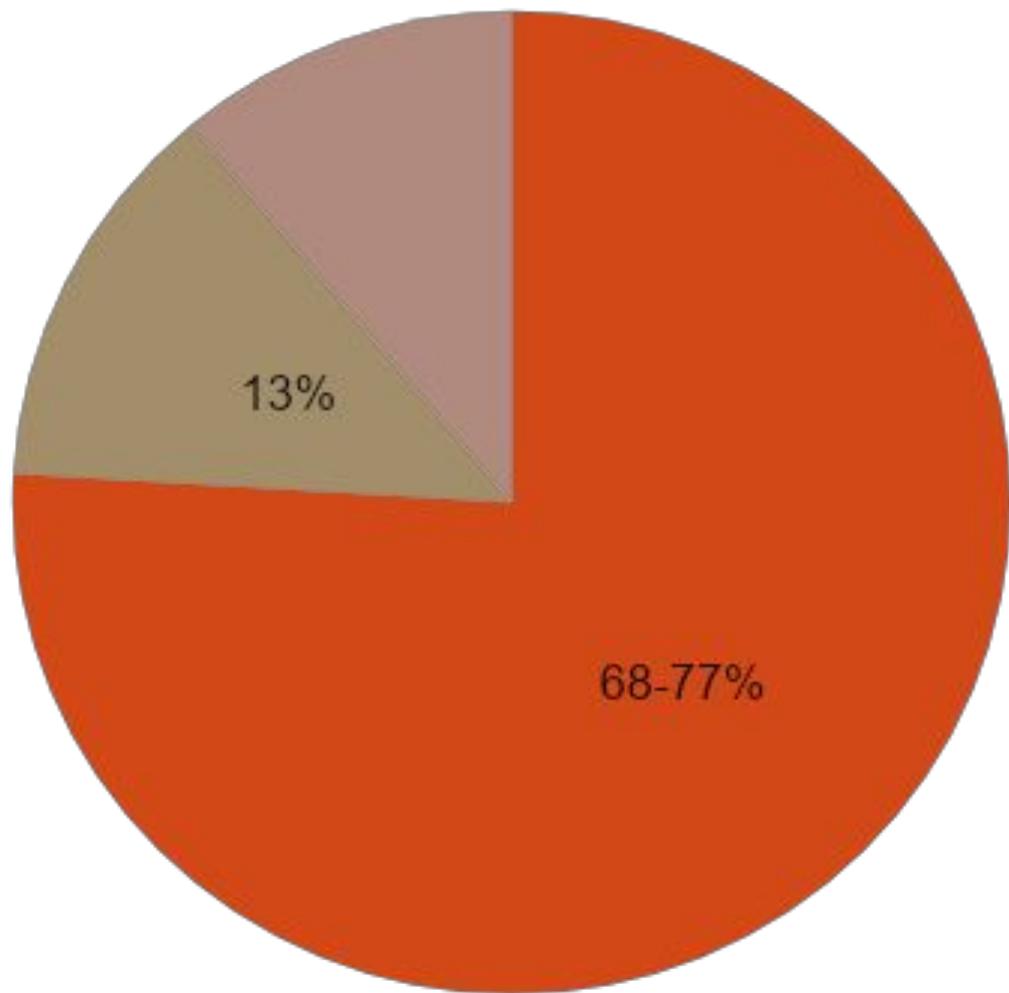


гороховая
крупа



кукурузная
крупа

Состав крупы



■ углеводы



■ растительный белок



ПОСЛОВИЦЫ И

ПОГОВОРКИ

- Каша –мать наша,
- Щи да каша –
- Кашу маслом
- Каша-то густа,
- В родной семье и
- Кашу есть
- А хлеб - кормилец
- Пища наша
- Не испортишь
- Да чашка пуста
- Каша гуще
- Зубов не надо

Манная крупа



- Получается из пшеницы. Быстро разваривается, содержит много крахмала и белков. Содержание витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон очень мало. Используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при которых необходимы щадящие диеты, включающие легко перевариваемые продукты.

Рис



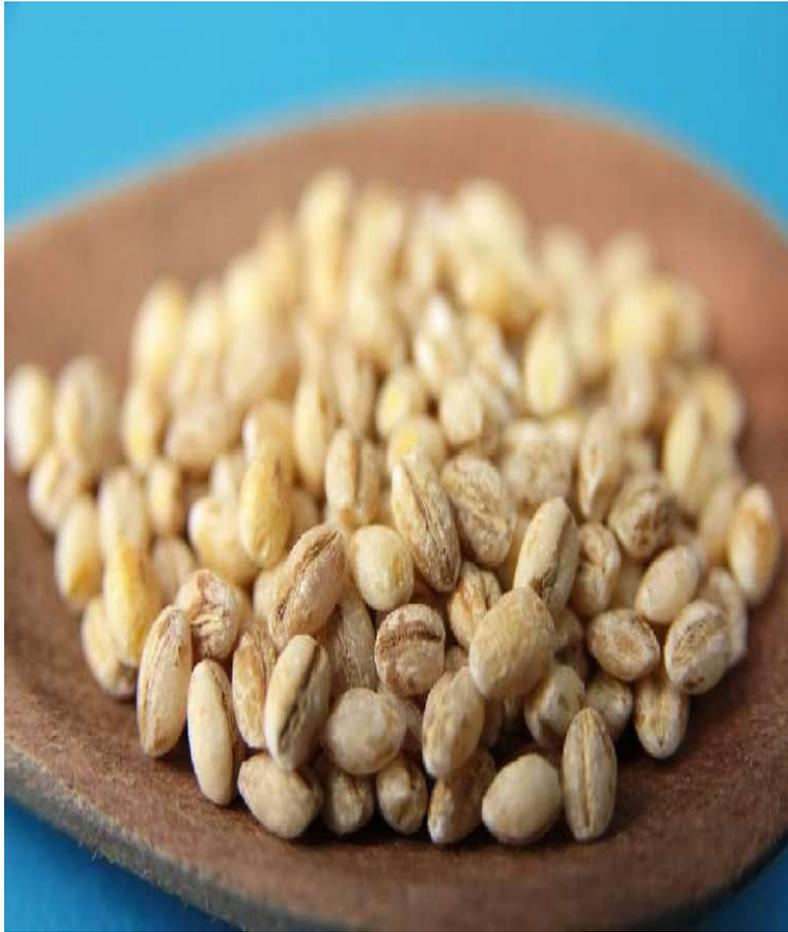
- Хорошо переваривается. Содержание крахмала – 71%, белка - 7%. Пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ мало.
- В механически и химически щадящих диетах используется слизистый отвар, образующийся при разваривании риса.
- Рис хорошо сочетается с молоком, мясом, фруктами и овощами. Шлифованный рис применяется как гарнир к вторым блюдам, из него отлично готовить рассыпчатые и густые молочные каши, пудинги. Дробленый шлифованный рис применим для заправочных и пюреобразных супов, вязких и жидких каш, запеканок и биточков.

Пшено



- Получается из проса. Из него приятно готовить каши, запеканки, пудинги. Переваривается оно медленно, формирует ощущение сытости на долгое время.
- Жиры пшена быстро окисляются, что может придавать каше горьковатый привкус.

Перловая крупа



- Перловая крупа представляет собой ячмень без оболочек, а ячневая – дробленые зёрна ячменя без оболочек.
- Из этих круп приготавливаются каши, гарниры, биточки. Хорошо включать подобные блюда в диетах, не требующих щажения желудочно-кишечного тракта, допустим, при запорах, ожирении. При заболеваниях ЖКТ из перловой крупы можно готовить слизистые и протёртые супы.

Овсянка



- Содержание белка – 11%, жира – 6%, углеводов – 50%. Богаты минеральными веществами и витаминами. Из всех круп самое большое содержание линолевой кислоты (незаменимой жирной кислоты) именно в овсяных крупах.
- Крупы можно использовать при приготовлении блюд при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Слизистые овсяные отвары с молоком или сливками применяются в особо строгих диетах. Нужно отметить, что для щадящих желудочно-кишечный тракт диет наиболее подходят геркулес и толокно – в них меньше клетчатки, чем в овсяной крупе.

Гречневая крупа



- К ним относятся:
- - ядрица: цельные зёрна без части оболочек;
- - продел: дробленые зёрна без части оболочек.
- По сравнению с другими крупами гречневая содержит больше витаминов гр.В, а её белок более полноценен.
- Блюда из гречневой крупы применяются в лечебном питании практически при всех заболеваниях.

Кукурузная крупа



- Нужно сказать, что пищевая ценность и кулинарные качества этой крупы ниже остальных. В кукурузной крупе много углеводов – 72%, а белок беден незаменимыми аминокислотами, его содержание составляет 8%, он плохо усваивается организмом.

Бобовые



- **Бобовые** и орехи наряду с мясом и рыбой входят в группу белковых продуктов и являются ценными источниками растительного белка. Убедиться в этом вам поможет таблица **пищевой ценности**, в которой указана не только калорийность **бобовых** культур, но и содержание белков, жиров и углеводов в расчете на 100 г продукта.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ

Крупа



Объем

1 стакан

1 стакан

1 стакан

1-2 ст. ложки

Жидкость

2 стакана

3 стакана

3 стакана

1 стакан

Время варки

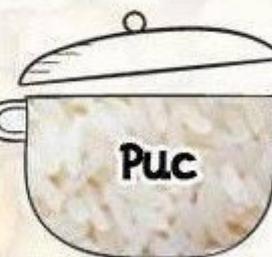
15-20 минут

50 минут

45 минут

4 минуты

Крупа



Объем

500 грамм

1 стакан

1 стакан

1,5 стакана

Жидкость

1 литр

2 стакана

1,5-2 стакана

1 литр

Время варки

20-30 минут

60 минут

15-20 минут

4 минуты

Как же правильно приготовить вкусную и рассыпчатую кашу?

Сначала мы подготавливаем крупу: перебираем, промываем. В это время, в кастрюле, на огне закипает вода. После того как вода закипела, и мы подготовили крупу – подсаливаем воду и засыпаем в нее крупу. Обратите внимание, крупу засыпают в КИПЯЩУЮ жидкость. При варке, содержимое кастрюли необходимо периодически помешивать.

Но делать это надо только до тех пор, пока крупа не набухнет и не впитает всю жидкость. Как только это произошло, поверхность каши надо выровнять, кастрюлю закрыть крышкой, уменьшить нагрев и довести кашу до готовности.

Если каша – это гарнир для горячего блюда, или мы будем ее использовать как начинку для фаршировки, тогда после приготовления надо высыпать кашу на дуршлаг с мелкими ячейками и промыть горячей водой.

Будет очень вкусно, если при подаче в тарелку с кашей добавить растительное или сливочное масло.

Теперь давайте рассмотрим, как правильно готовить вязкие каши.

Такой вид каш готовят или на воде, или на молоке. Молоко можно взять цельное или разбавить его водой. Но надо знать, что в молоке некоторые крупы развариваются дольше и труднее чем в воде. К таким крупам относятся рис, пшено, овсяная и ячневая крупы. Именно поэтому технология приготовления вязких каш отличается от технологии приготовления рассыпчатых.

Крупы надо сначала проварить в воде в течении двадцати – тридцати минут. Если мы готовим пшено, то ему достаточно десяти минут.

Затем лишнюю воду сливают и добавляют горячее молоко, в котором и варят до готовности.

Если же мы готовим дробленые крупы или манку, то их сразу засыпают в кипящее молоко. Они очень хорошо развариваются в молоке.

Перед подачей кашу заправляют маслом. Можно добавить немного сахара.

Поговорим о жидких кашах.

Их готовят на цельном молоке, смеси молока с водой или просто на воде. Технология приготовления жидких каш ничем не отличается от технологии приготовления вязких каш, просто жидкости надо взять больше.

Подают их со сливочным маслом и сладкими добавками: вареньем или сахаром.

Часто вязкие каши выступают в роли полуфабрикатов для других блюд. Из них готовят запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клёцки и так далее.

В таком случае каши делают более густыми. Затем туда добавляют масло, яйца. Если мы готовим сладкое блюдо, то надо добавить сахар и ванилин.

Макаронные изделия



- Макаронные изделия – питательный и ценный продукт. Они содержат 10-11 % белков, 74-75 % углеводов и до 1 % жиров. Эти изделия очень удобны как полуфабрикат, потому что долго сохраняются, а приготовление блюд из них требует мало времени.

Кухонная

посуда



Домашнее задание

- Составить технологическую карту приготовления любимого блюда из крупы или на основе макаронных изделий.
- Например: Технологическая карта № _____

Наименование изделия: Каша манная молочная жидкая.

Технология приготовления: Молоко доводят до кипения, добавляют кипящую воду, соль, сахар, когда смесь закипит, быстро всыпают, при постоянном помешивании, тонкой струей манную крупу. Варят 15 минут. Манная крупа заваривается через 20-30 сек и, если не всыпать крупу за это время, то образуются комки. Если заваривается более 2кг крупы, то процесс заваривания выполнять лучше вдвоем. Один работник всыпает крупу, другой - веселкой активно перемешивает жидкость с крупой.

Температура подачи 65°C.

При подаче кашу заправляют растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству: Консистенция жидкой каши однородная растекающаяся по тарелке. Зерна крупы полностью набухшие. Без посторонних привкусов и запахов. Не допускается пригорание каши. Цвет белый.

Техника безопасности при кулинарных работах

- Надеть спецодежду (косынку, фартук), волосы убрать под косынку.
- Вымыть руки с мылом.
- Проверить исправность кухонного инвентаря и его маркировку.
- Включить вытяжную вентиляцию.
- Включать и выключать электроприбор сухими руками при этом брать за корпус вилки.
- Проверить качество ручек ёмкости.
- Снимая горячую посуду с плиты ставим её на подставку.
- Наполняя кастрюлю (чайник) жидкостью не доливаем до края 4-5см.
- Снимая крышку с горячей посуды, поднимаем её от себя.
- Снимая горячую посуду с плиты пользуемся прихватками.
- Засыпать в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно.
- Передавая нож или вилку только ручкой вперед.
- Выключить электроплиту, выключить вытяжную вентиляцию.
- Тщательно вымыть рабочие столы, посуду и кухонный инвентарь.
- Вынести мусор, тщательно вымыть руки с мылом.

Молодцы!

Спасибо за работу!

