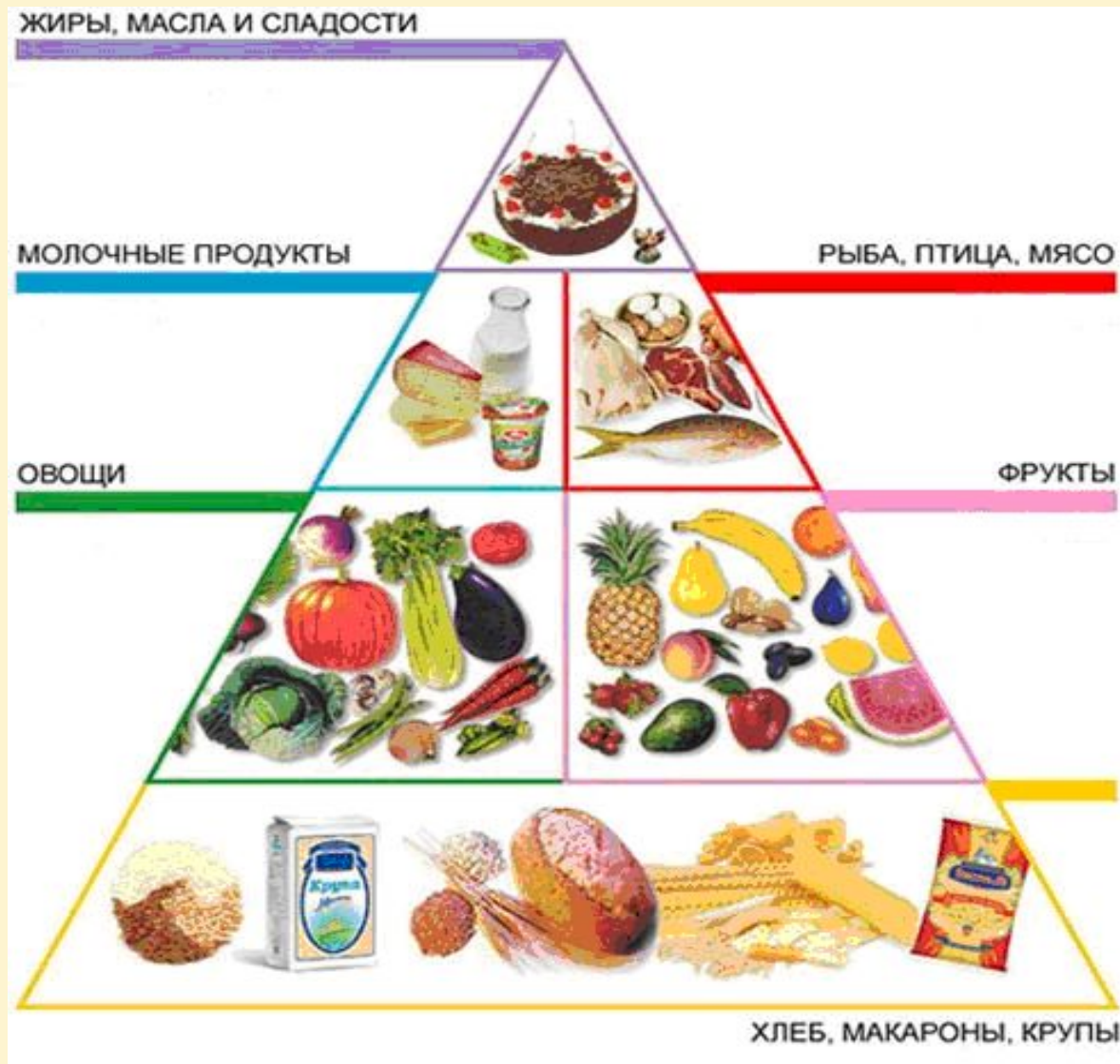


Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий

Пищевая пирамида



Что общего?

Крупы



Бобовые

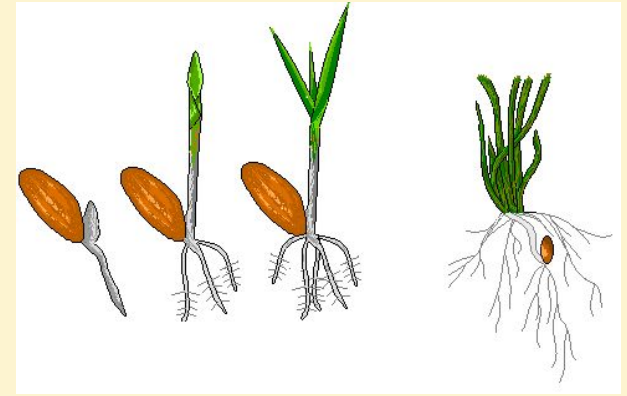


Макаронные изделия



Это семена растений

- Злаковые культуры



- Бобовые



- Макароны
из пшеничной муки



Общие признаки

- Их отваривают
- Они увеличиваются в размере при варке
- Они имеют сходный состав



Крупы

Название растения	Виды круп
Пшеница	
Овес	
Ячмень	
Рис	
Просо	
Кукуруза	
Гречиха	

Пшеница



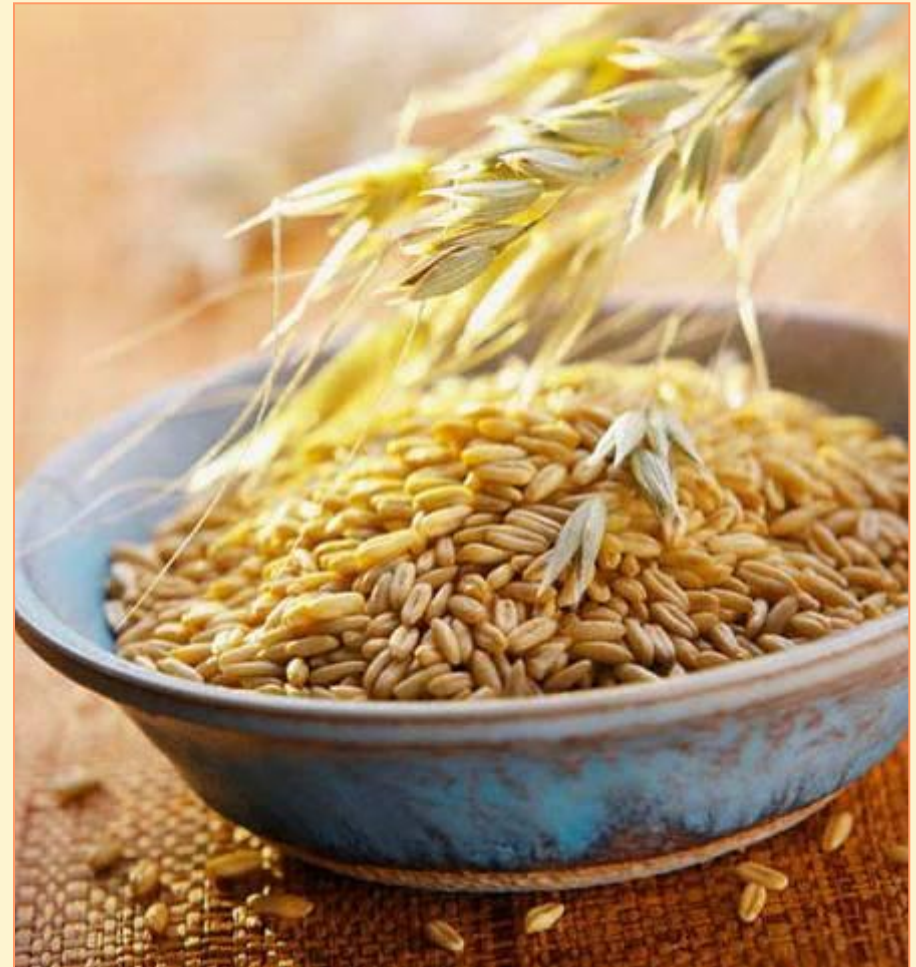
Пшеница — род травянистых, в основном однолетних, растений семейства Злаки, ведущая зерновая культура во многих странах, в том числе и России.

Получаемая из зёрен пшеницы мука идёт на выпекание хлеба, изготовление макаронных и кондитерских изделий.

Овес

Овес - ценная продовольственная и кормовая культура.

Его используют для производства хлопьев, крупы недробленой, плющеной, толокна, муки, употребляемой для диетического и детского питания, киселей и печенья.



Ячмень



Ячмень один из древнейших злаков, который возделывают люди. Широко используют для продовольственных, технических и кормовых целей, при производстве перловой и ячневой круп. Ячмень относится к ценнейшим концентрированным кормам для животных, так как содержит полноценный белок, богат крахмалом. В России на кормовые цели используют до 70 % ячменя.

Рис

Рис — это злаковая древняя культура, которая объединяет в себе множество уникальных питательных веществ. На востоке этот продукт является обязательным. Его принимают в пищу каждый день. Нашу планету условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. Благодаря тому, что рис является малокалорийным продуктом, жители азиатских стран очень долго живут и отличаются стройными фигурами.



Просо



Просо — ценная крупяная культура. Зерно (под названием пшено) идёт для приготовления супов, каши и других кулинарных изделий; является ценным кормом для домашней птицы. Из обмолоченных стеблей делают веники.

Кукуруза

Кукуруза — высокорослое однолетнее травянистое растение, достигающее высоты 3 м и более. Это самое древнее хлебное растение в мире. Второе название — маис. Родина — Южная Америка. Из зерна получают муку, крупу, хлопья, консервы (сахарная кукуруза), крахмал и другие вещества.



Гречиха

Гречиха – род травянистых растений семейства Гречишные. Ботаническая родина гречихи – наша страна, а точнее – Южная Сибирь, Алтай.

Гречиха практически совершенно нетребовательна к почве.

Приготавливаемая из гречки гречневая (называемая в старину «черная») каша издавна и традиционно является одним из самых любимых и почитаемых россиянами блюд русской кухни. Вкусовые и полезные качества гречки высоко ценил знаменитый полководец А.В. Суворов, называвший гречневую кашу «богатырской пищей».



Пищевая ценность круп

- Они снабжают организм углеводами и растительными белками
- Крупы содержат от 68-77% углеводов и до 12% растительного белка. Больше всего белка содержится в манной, гречневой, овсяной крупах. В гречневой и овсяной содержится 65-68 % углеводов.
- В крупах содержатся витамины группы В и витамины РР, особенно богаты ими овсяная и гречневая крупы.

Крупы

Название растения	Виды круп
Пшеница	Пшеничная, манная
Овес	Овсяная, «Геркулес»
Ячмень	Ячневая, перловая
Рис	Рисовая
Просо	Пшенная
Кукуруза	Кукурузная
Гречиха	Гречневая (ядрица)

Первичная обработка круп

- Просеять
- Перебрать
- Промыть
- Замочить
- Поджарить (Гречневую)

Признаки доброкачественности круп

По качеству крупы должны удовлетворять следующим основным требованиям: иметь цвет, вкус и запах, присущие данному виду крупы, быть без посторонних привкусов и запахов.



Блюда из круп

- Первые блюда – супы (рассольник, харчо, кулеш)
- Вторые блюда – гарниры, каши, запеканки (плов, кус-кус, ризотто, пшенник)
- Десерты (пудинги биточки)



Виды каш

- Жидкие



- Вязкие



- Рассыпчатые



Какие пословицы и поговорки вы знаете про кашу ?

- Гречневая каша – матушка наша, а хлеб ржаной – отец родной.
 - Каша – кормилица наша.
- Русского мужика без каши не накормишь.
 - Кашу маслом не испортишь.
 - Щи да каша – радость наша.
 - Каша-то густа, да чашка пуста.
 - Где щи да каша – там и наши.

Бобовые

- Бобовые – продукт уникальный. Они вкусны, питательны и чрезвычайно полезны: в бобовых много клетчатки, витаминов (А и группы В), железа, кальция, углеводов и почти четверть белка (а в некоторых видах бобовых – значительно больше).
- Бобовые выращивали и в Древнем Риме, и в Греции, и в Древнем Египте. Впрочем, и сегодня блюда их них можно встретить практически везде.

Бобы

Бобы использовались человеком на протяжении всей его истории. Их добавляют в супы, из них делают варёное пюре, готовят всевозможные вторые блюда - со специями, овощами и мясом. Также из бобов делают горячие и холодные закуски, паштеты и салаты



Горох

Одна из самых питательных из всех известных людям культур. Что только не делают из гороха! Варят кашу, суп, пекут пирожки, делают лапшу, начинку для блинов, кисель и даже гороховый сыр. Такая любовь к гороху вполне объяснима – он не только вкусный, но еще и полезный: белка в нем почти столько же, сколько в говядине, а кроме того, много важных аминокислот и витаминов.



Фасоль

В фасоли содержатся практически все минералы и вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма: легко усваиваемые белки, по количеству которых плоды фасоли близки к мясу и рыбе, различные кислоты, каротин, витамины С, В1, В2, В6, РР, множество макро- и микроэлементов



Бывает белая и цветная

Чечевица

Легендарное бобовое растение, которое упоминается ещё в Ветхом Завете. Из чечевицы варят супы и похлебки, делают гарниры, из чечевичной муки пекут хлеб, ее добавляют в крекеры, печенье и даже шоколадные конфеты.

Чечевица когда-то называлась сочевица, так как ее несущенные семена очень сочные. Впоследствии первый слог «со» превратился в «че», так сочевица стала чечевицей.

Впервые она упоминается в литературе в X—XII вв.

Употребление в пищу начинается с XV в. Известно, что монахи Киево-Печерской лавры варили из нее каши и супы.



Соя

Сою часто называют «чудо-растением» — отчасти благодаря сравнительно высокой урожайности и высокому содержанию растительного белка во многом аналогичном животному, в среднем составляющего около 40% от массы семени, а у отдельных сортов достигающего 48—50%. В связи с этим соя часто используется как недорогой заменитель мяса, причем не только людьми с небольшим достатком, но и просто следующими диете с ограниченным употреблением мяса (например, вегетарианцами).



Способ приготовления бобовых

Горох и фасоль перед варкой замачивают в холодной воде до полного набухания: горох — около 5 ч, фасоль — 6-8 ч.

После набухания воду сливают, так как в нее переходят вещества, препятствующие развариванию. Бобовые заливают холодной водой (2-3 л на 1 кг) и варят под крышкой без соли при слабом кипении. (Соль также мешает развариванию.)

Продолжительность варки гороха 1-1,5 ч, фасоли 2 ч.

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.



Впервые макароны появились в Южной Италии. Уже в эпоху средневековья они пользовались большой популярностью у населения, были основным продуктом питания. Изготавливали макароны кустарным способом

С XVIII века Италия наладила фабричное производство макарон и стала вывозить их на продажу в соседние европейские страны. Макароны разошлись по всему свету. Первую макаронную фабрику в России построили в 1797 году в г. Одессе.



Сейчас макаронные фабрики вырабатывают из различных сортов пшеничной муки разные виды макаронных изделий: трубчатые, макаронные засыпки, вермишель.

Способы варки макаронных изделий

- **Сливной**

- В большом количестве жидкости
- Вскипятить воду
- Посолить
- Засыпать макароны
- Довести до кипения
- Убавить огонь
- Варить до готовности
- Все время **ПОМЕШИВАТЬ!**
- Откинуть на дуршлаг

- **Несливной**

- В небольшом количестве жидкости
- Засыпать в кипящую воду
- Уменьшить нагрев
- Добавить масло
- Закрыть крышкой
- Доваривать при небольшом нагреве, пока вся вода не впитается

Практическая работа «Приготовление макарон с сыром»

Отварные макароны заправляют сливочным маслом, кладут на смазанную жиром или маслом порционную сковороду, после чего посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают на порционной сковороде.

Продукты на порцию (в г): макароны 100 г, маргарин сливочный или масло - 10 г, сыр голландский 20 г





Приятного
аппетита