

Кулинария

Технология приготовления блюд из круп, бобовых, макаронных изделий



На этом уроке:

1

полезные свойства продуктов,

3

посуда для приготовления блюд,

5

блюда из бобовых,

7

подача готовых блюд.

2

подготовка продуктов к
приготовлению блюд,

4

блюда из круп,

6

блюда из макаронных изделий,

Пищевая пирамида



Крупы

Все разновидности круп относятся к продуктам питания для человека, причем являются ценными по своему составу.

Это абсолютно натуральный продукт, который несет пользу для здоровья людей.

Крупы незаменимы в лечебно-профилактическом процессе, обязательны в детском питании, а также любимы всеми диетологами, так как широко используются именно в диетическом рационе.



Крупы

.....

Гречневая крупа



Рис



Пшено



Овсяная крупа



Манная крупа



Кукурузная крупа



Пшеничная крупа



Перловая крупа



Рис

Рис – самый распространённый на земле злаковый продукт.

По типу зерна:

Среднезернистый



Круглозёрный



Длиннозёрный



Рис

По способу обработки:

Коричневый
(нешлифованный)



Белый
(шлифованный)



Пропаренный



Наибольшее распространение в мире получил шлифованный рис белого цвета – блюда из него получаются вкусными и красивыми.

Но наиболее полезным является коричневый рис. Этот рис не так сильно шлифуется, поэтому в зернах бурого риса сохраняются все питательные вещества и витамины.

Рис

В Россию рис попадал с древнейших дохристианских времён, главным образом за счёт близости торговых путей с Востока в Европу.

Но прижился рис в России только в XV веке.

*Рис тогда называли **сарацинской пшеницей**, или **сарацинским зерном**.*

*В славянских землях это название переименовали на **«сорочинское»**.*

*Оно использовалось вплоть до 70-х годов XIX века, пока не сменилось привычным для нас словом **«рис»**.*



Гречневая крупа

Гречневую крупу получают из гречихи.



Гречневая крупа

По своему составу гречка – лидер среди других круп по наличию микроэлементов и витаминов, белков, клетчатки и аминокислот.

В гречке содержится меньше углеводов, чем в других крупах, поэтому ее рекомендуют употреблять в целях профилактики ожирения.

Блюда из гречневой крупы способны заменить такие продукты, как картофель и хлеб.



Гречневая крупа

Гречневая каша – это русская национальная еда.

Италия и Греция:

Гречиху называют «турецким зерном».

Испания, Португалия, Бельгия, Франция:

Гречиху считают растением арабским или сарацинским.

Германия:

Гречиху считают «языческим» растением.



Гречневая крупа

По мнению жителей этих стран, как и американцев, гречка достойна быть лишь кормом для животных.



Гречневая крупа

Китай, Корея, Япония:



Гречневая крупа

Свое название гречневая крупа получила в Киевской Руси, поскольку посадками гречихи занимались в те времена преимущественно греческие монахи, населяющие местные монастыри.

Полюбилась славянам вкусная крупа, какое только название они ей не придумывали: гречка, греча, гречуха, греческая пшеница.



Пшено

Пшено получают из проса.



Пшено

.....

Пшено – это полезный, питательный и диетический продукт, который полностью соответствует требованиям здорового питания.

Пшено бывает как желтым, так и серым, белым и даже красным.

Эту крупу когда-то называли «золотая крупа».

Пшенная каша считается традиционным блюдом восточных славян.



Бобовые

Фасоль



Горох



Соя



Чечевица



Бобовые

Человеку известно о бобовых культурах ещё с каменного века.

Современные исследования доказали, что среди всех огородных растений именно в зернобобовых содержится больше всего легкоусвояемого белка. Если бобовые правильно приготовить, то они очень хорошо усваиваются организмом.

Бобы играют важную роль в рационе вегетарианцев, так как, в отличие от мяса, содержащего помимо белков ещё и избыточное количество жира, бобы вместе с белками имеют нормализованную для организма долю жировых включений.

По отрывкам сочинений Плиния Старшего, археологам удалось получить сведения о том, что у древних римлян бобы пользовались особой популярностью, судя по тому, что они использовались в пищевых и даже в лечебных целях.



Макаронные изделия

В большинстве стран мира, включая Италию, для обозначения ЛЮБЫХ макаронных изделий используется именно термин «паста» (от итал. pasta – «тесто»).

А вот «макароны» - это всего лишь разновидность пасты. Точнее – тонкие и длинные полые трубочки из сухого теста. Впрочем, гораздо более важным отличием пасты от привычных для нас макарон является состав этих изделий.

Итальянская сухая паста производится исключительно из твердых сортов пшеницы и воды.

В любом случае паста, как правило, – это самостоятельное блюдо, которое подается с соусом. А макароны – это всего лишь гарнир.



Макаронные изделия

Макароны в большинстве случаев изготавливаются из пшеничной муки, но могут быть произведены и из рисовой, ржаной и гречневой муки, а также кукурузного крахмала.

Группа А:

Произведенные из муки высшего, первого и второго сортов твердой пшеницы.

Группа Б:

Произведенные из муки высшего и первого сортов из стекловидной мягкой пшеницы.

Группа В:

Произведенные из хлебопекарной муки высшего и первого сортов.



Макаронные изделия

По форме:

Фигурные



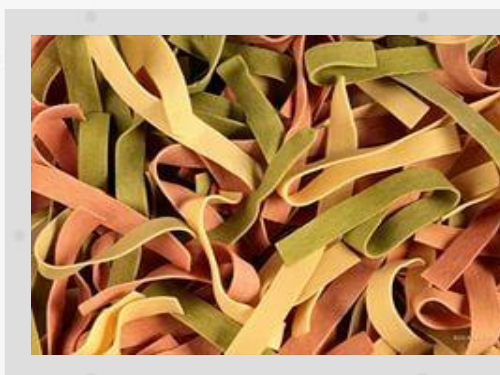
Трубчатые



Нитеобразные



Лентообразные



Макаронные изделия

Фигурные:



Макаронные изделия

Трубчатые:

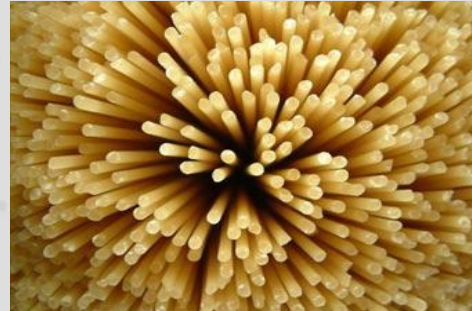
Соломка
($d < 4$ мм)



Особые
($4 \text{ мм} < d < 5,5 \text{ мм}$)



Обыкновенные
($5,6 \text{ мм} < d < 7 \text{ мм}$)



Любительские
($d > 7 \text{ мм}$)



Макаронные изделия

Нитеобразные:

Вермишель-
паутинка
($d < 0,8 \text{ мм}$)



Вермишель тонкая
($0,8 \text{ мм} < d < 1,2 \text{ мм}$)



Вермишель
обыкновенная
($1,2 \text{ мм} < d < 1,5 \text{ мм}$)



Вермишель
любительская
($1,5 \text{ мм} < d < 3 \text{ мм}$)



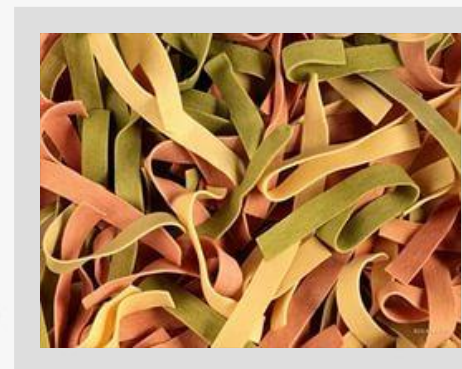
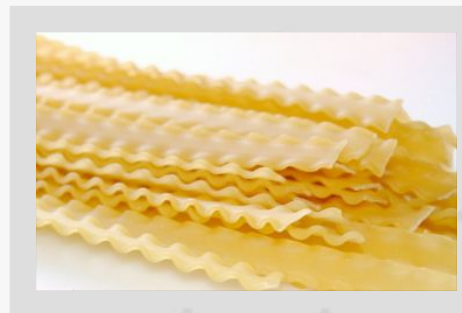
Макаронные изделия

Лентообразные:

Толщина лапши не может превышать 2 мм, а ширина допускается любая, но не менее 3 мм.

Согласно российским ГОСТам, все макаронные изделия подразделяются на две основные группы: короткие, длиной от 1,5 до 15 см, и длинные – от 15 до 50 см.

Согласно ГОСТам, макароны бывают только длинными, лапша и вермишель могут быть как длинными, так и короткими. Фигурные изделия, а также рожки и перья выпускаются только короткими.



Макаронные изделия

Всего в итальянской кулинарии насчитывается около 300 видов пасты, но точное ее количество вряд ли кто-то сумеет назвать.

Сухая:

Сухая паста хранится долго и продаётся в обычных магазинах.

Сырая:

Сырую пасту сразу используют для приготовления того или иного блюда.



Паста

Длинная

Короткая

Фигурная

Мелкая суповая паста

Предназначенная для запекания

Наполненная (начинённая) паста



Паста

Длинная:

Capellini



Vermicelli



Spghettini



Spghettoni



Linguine



Pappardelle



Mafaldine



Buc



Bavette



ttucci



gliatelle



Паста

Короткая:

Penne



Ditalini



Rigatoni



Elbow macaroni



Ziti



Паста

Фигурная:

Rotini



Cavatappi



Lumache



Conchiglie



Farfalle



Паста

Мелкая суповая паста:

Anellini



Alphabet



Orzo



Stelliny



Stortini



Подготовка продуктов к приготовлению блюд

Крупы

Нужно перебрать, удаляя посторонние примеси и неочищенные зерна, если крупы мелкие и дробленые, то их необходимо просеять.

После этого крупы необходимо промыть несколько раз, пока вода не станет чистой. Не моют только манную крупу. Если речь идет о пшениной крупе, то ее промывают 6-7 раз, последний раз – в горячей воде.

Бобовые

Перебирают, промывают 2-3 раза в теплой воде и замачивают в холодной воде: горох замачивают на 6 часов, фасоль – на 8 часов. После этого опять промывают.

Макаронные изделия

Предварительно подготавливать не надо.

Посуда для приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий

Кастрюли ёмкостью 1,5–2 литра

Сковороды и противни

Дуршлаг



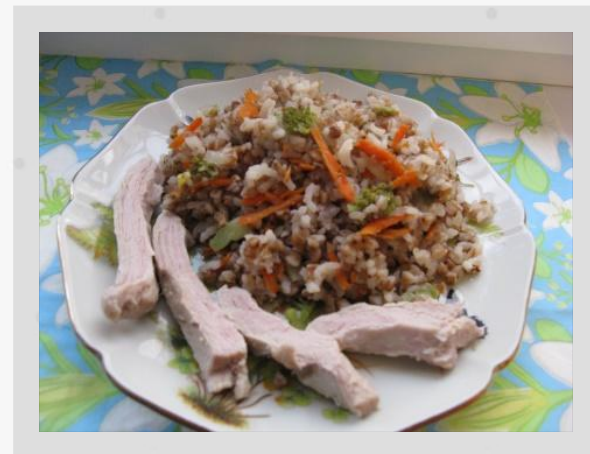
Блюда из круп

Первые блюда (супы)

Гарниры к основным блюдам

Самостоятельные блюда (каши)

В составе сложных блюд



Блюда из круп

Для завтрака хорошо подходят различные каши. Каши варят на воде, смеси молока и воды, бульоне, овощном отваре. Чтобы получить рассыпчатую, вязкую или жидкую кашу, важно точно отмерить количество жидкости.

Норма жидкости для варки каш (на 100 г крупы)

Вид каши		Количество жидкости, мл
Гречневая:	рассыпчатая	150
		320
Рисовая:	вязкая	210
	рассыпчатая	370
Манная:	вязкая	570
	вязкая	370
	жидкая	570
Пшённая:	жидкая	180
	рассыпчатая	320
	вязкая	420
	жидкая	

Как приготовить рассыпчатую кашу:

1

необходимо взять ядровые зерна гречки, риса, пшена или перловой крупы,

3

засыпать подготовленную и отмеренную крупу, помешать и довести до кипения на сильном огне,

5

если каша сварилась, а вода еще не выкипела, надо выпарить воду на большом огне, не закрывая крышку.

2

налить в кастрюлю отмеренное количество жидкости, довести ее до кипения и посолить,

4

плотно закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности на слабом огне, не открывая крышку, чтобы не выпустить пар,

Как приготовить вязкую кашу:

1

необходимо сварить крупу на воде до полуготовности,

2

слить оставшуюся воду,

3

добавить горячее молоко и варить до готовности, постоянно помешивая, чтобы каша не пригорела,

4

в конце варки добавьте соль и сахар по вкусу.

Вязкие каши не только являются самостоятельным блюдом, но она может быть компонентом для других блюд: запеканок, биточков, клецек и т. д.

Если же при варке вязкой каши взять еще больше жидкости, то получится жидкая каша.

Подача каши

.....

Каши подают к столу горячими.

Рассыпчатые и вязкие каши подают в мелких тарелках. Едят их вилкой или ложкой.

Жидкие каши подают в глубоких тарелках. Едят их ложкой.

В тарелку можно положить кусочек сливочного масла.



Блюда из бобовых

Первые блюда (супы)

Салаты

Самостоятельные блюда



Блюда из бобовых

После предварительной подготовки и замачивания бобовые варят в воде или бульоне, при слабом кипении:

*фасоль надо варить 1,5–2 часа
горох – 1–1,5 часа
чечевицу около часа*

Если вода выкипела, а бобовые еще твердые, то можно в кастрюлю подлить еще горячей воды.

Готовят бобовые в достаточно больших кастрюлях, поскольку объем зерен при варке увеличивается в несколько раз.

Блюда из макаронных изделий

Для приготовления любого блюда из макаронных изделий, их отваривают.

Для супов макаронные изделия отваривают в бульоне.



Для гарниров макаронные изделия отваривают в воде.



Как приготовить макаронные изделия:

Важно помнить, что макаронные изделия опускают ТОЛЬКО в кипящую подсоленную воду и сразу перемешивают, чтобы макаронинки заварились и не склеились между собой.

После закипания нагрев уменьшают и варят до готовности, периодически помешивая. Готовность макарон определяют на вкус.

Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и дают стечь жидкости.

После этого макаронные изделия перекладывают в посуду, добавляют кусочек сливочного масла или немного растительного и перемешивают.

Макаронные изделия подают:

с мясными блюдами

с овощными блюдами

с тертым сыром

с творогом



Итоги урока:

1

крупы, бобовые,
макаронные изделия

Крупы

Гречневая крупа



Рис



Пшено



Овсяная крупа



Манная крупа



Кукурузная крупа



Пшеничная крупа



Перловая крупа



Бобовые

Фасоль



Горох



Соя



Чечевица



Макаронные изделия

В большинстве стран мира, включая Италию, для обозначения ЛЮБЫХ макаронных изделий используется именно термин «паста» (от итал. *pasta* – «тесто»).

А вот «макароны» – это всего лишь разновидность пасты. Точнее – тонкие и длинные полые трубочки из сушеного теста. Впрочем, гораздо более важным отличием пасты от привычных для нас макарон является состав этих изделий.

Итальянская сухая паста производится исключительно из твердых сортов пшеницы и воды.

В любом случае паста, как правило, – это самостоятельное блюдо, которое подается с соусом. А макароны – это всего лишь гарнир.



Итоги урока:

.....

2

подготовка продуктов к
приготовлению блюд

Подготовка продуктов к приготовлению блюд

Крупы

Нужно перебрать, удаляя посторонние примеси и неочищенные зерна, если крупы мелкие и дробленые, то их необходимо просеять.

После этого крупы необходимо промыть несколько раз, пока вода не станет чистой. Не моют только манную крупу. Если речь идет о пшеничной крупе, то ее промывают 6-7 раз, последний раз – в горячей воде.

Бобовые

Перебирают, промывают 2-3 раза в теплой воде и замачивают в холодной воде: горох замачивают на 6 часов, фасоль – на 8 часов. После этого опять промывают.

Макаронные изделия

Предварительно готовить не надо.

Итоги урока:

.....

3

посуда для приготовления
блюд из круп, бобовых и
макаронных изделий

Посуда для приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

Кастрюли ёмкостью 1,5 – 2 литра.



Сковороды и противни.



Дуршлаг



Итоги урока:

4

блюда из круп,
бобовых, макаронных
изделий

Блюда из круп

Первые блюда (супы).

Гарниры к основным блюдам.

Самостоятельные блюда (каши).

В составе сложных блюд.



Блюда из бобовых

Первые блюда (супы).

Салаты.

Самостоятельные блюда.



Макаронные изделия подают:

с мясными блюдами

с овощными блюдами

с тертым сыром

с творогом



Итоги урока:

.....

5

подача блюд

Подача каши:

Каши подают к столу горячими.

Рассыпчатые и вязкие каши подают в мелких тарелках. Едят их вилкой или ложкой.

Жидкие каши подают в глубоких тарелках. Едят их ложкой.

В тарелку можно положить кусочек сливочного масла.

