



Приготовление каш.



МАОУ «Технический
лицей»
Предмет «Основы
кулинарии»
10 класс.
Сыктывкар 2021г

- 
- Основным продуктом для приготовления каш служат крупы, которые получают из различных зерновых культур. Крупы являются ценным продуктом питания, т. к. содержат углеводы(крахмал), белки, жиры, витамины группы В, минеральные соли.
 - Благодаря крахмалу, крупяные блюда очень калорийны. Например, калорийность каши из овсяной крупы 380 ккал, рисовой и гречневой 350 ккал.



- Каши когда-то на Руси были обрядовым блюдом. При заключении мирных договоров обе стороны должны были вместе сварить и съесть кашу. Отголоски этого обычая дошли до нас в пословице «С ним кашу не сваришь».

- 
- Перед варкой крупу просеивают, перебирают и промывают. Не промывают крупу манную, гречневую. Овсяные хлопья.
 - Рис, пшено, перловую крупу промывают сначала тёплой (40 °С), а потом горячей водой. Тёплая вода удаляет с поверхности зёрен крахмал, горячая- жир, который выделяется при хранении.

Виды каш по способу приготовления.



РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ

Рассыпчатые каши варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной, хлопьев овсяных "Геркулес". В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга.



- Приготовление гречневой каши.
- После засыпания крупы в кипящую подсоленную воду на поверхность всплывают пустотелые зёрна. Их нужно удалить шумовкой. Для улучшения вкуса при варке можно добавить масло. Когда каша загустеет, её закрывают крышкой и оставляют упревать. Подают кашу заправленную растопленным сливочным маслом.

Ассортимент рассыпчатых каш.



Рисовая каша



Перловая каша



Гречневая каша



Пшённая каша



ВЯЗКИЕ КАШИ

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу. При температуре 60-70°C она держится на тарелке горкой, не расплываясь. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши.



ЖИДКАЯ КАША

Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой, ячневой и саго, на молоке по I колонке, на смеси молока и воды (60% молока и 40% воды) по II колонке и на воде по III колонке. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5-6,5 кг из 1 кг крупы.



- Необходимо помнить, что манную крупу всыпают в кипящее молоко тонкой струёй, непрерывно помешивая. При температуре 90-95 °С манная крупа быстро набухает, поэтому надо успеть всыпать всю крупу до загустения каши, чтоб не образовалось комочков. После загустения каши, уменьшают нагрев и в течение 15-20 минут доводят до готовности. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Ассортимент вязких и жидких каш.



Рисовая каша



Манная каша



Пшённая каша



Овсяная каша



Подача каш.



Контрольные вопросы.

- Чем полезны каши?
- Какие каши различают по способу приготовления?
- В чём заключается технология приготовления рассыпчатых каш?
- В чём отличие вязких каш от жидких каш?
- В чём особенность приготовления манной каши?
- Как правильно заправлять каши маслом?

