

5 класс
Раздел «Кулинария»

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий



Крупы и бобовые имеют важное значение в питании. Обладают высокой пищевой ценностью, хорошо усваиваются, питательны и калорийны. В них содержится большое количество **крахмала, белков, богаты они и витаминами**



Крупы

Кукуруза



**крупя
кукурузная**

Просо



пшено

Рис



**крупя
рисовая**

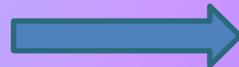
Ячмень



**крупа
перловая и
ячневая**



Гречиха



**крупа
гречневая**

Овес



**крупа овсяная и
хлопья
«Геркулес»**

Пшеница



**крупа
пшеничная и
манная**

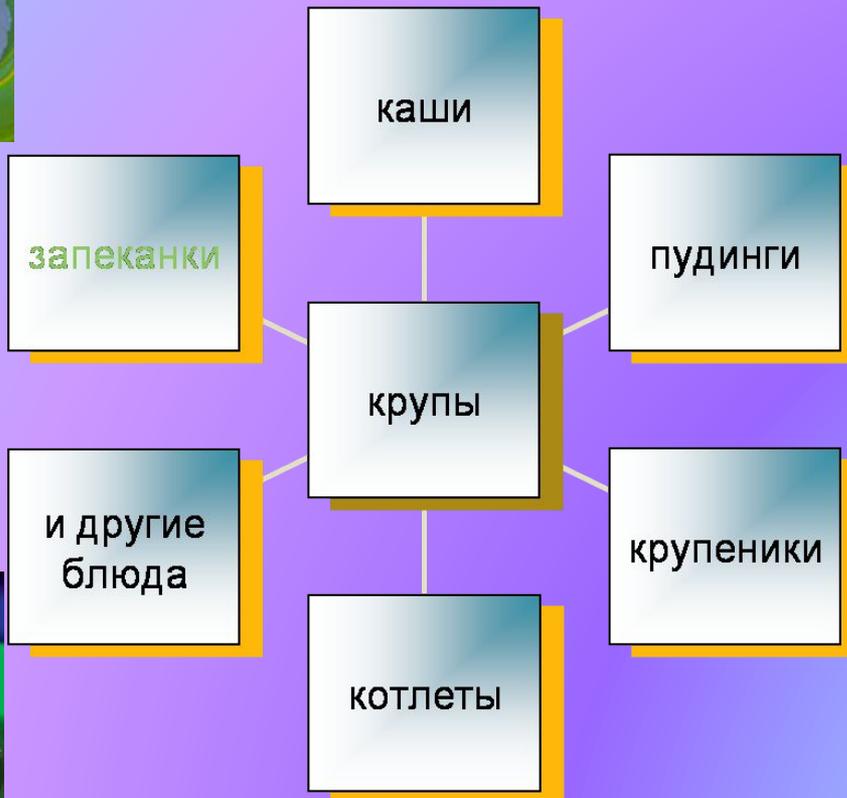


Пищевая ценность круп

- Белки
- Крахмал
- Витамины – В₁, В₂, РР
- Углеводы
- Жиры



Использование круп в кулинарии



По консистенции каши бывают:



Рассыпчатые



Вязкие

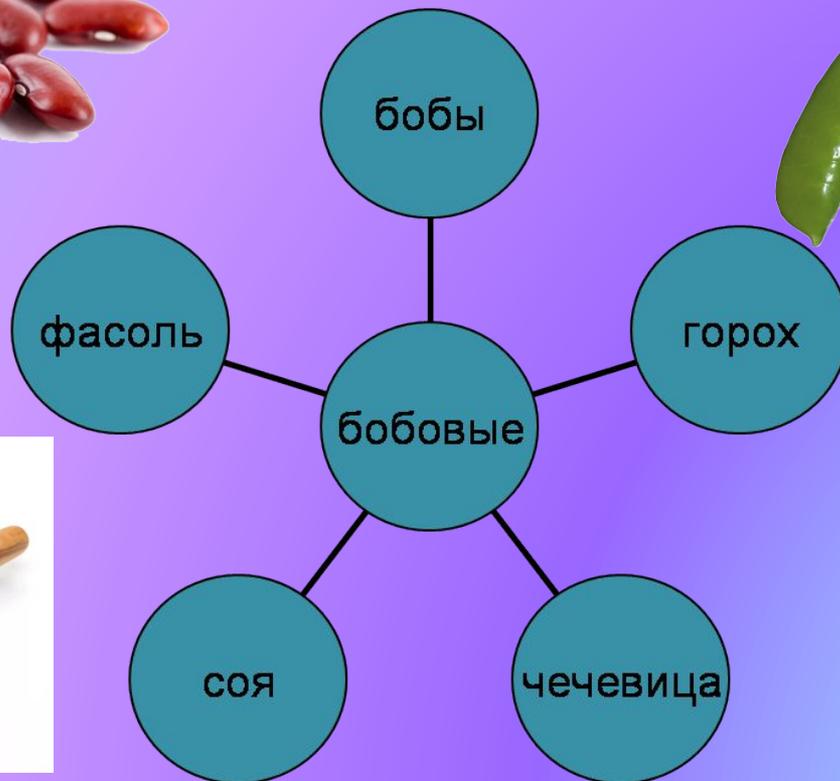
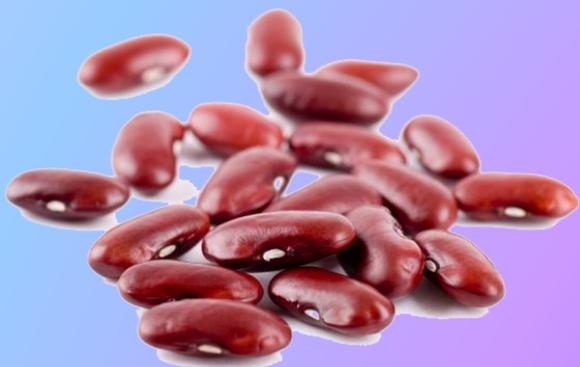


Жидкие

Схема приготовления каши



Бобовые



Пищевая ценность бобовых

- Белки
- Клетчатка
- Витамины – В₁, В₂, РР
- Углеводы



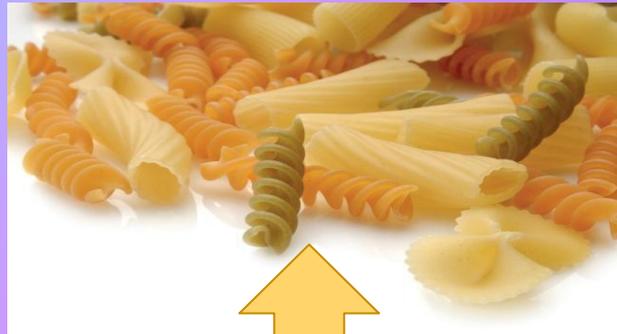
Первичная обработка бобовых

- Бобовые перед варкой **перебирают** (удаляя примеси, поврежденные зерна)
- **Промывают** 2-3 раза водой
- **Замачивают** (кроме лущеного и колотого гороха) на 3-4 часа, замачивание сокращает срок тепловой обработки и способствует сохранению формы бобовые. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в два раза.



Макаронные изделия

Трубчатые (трубочки, рожки, соломка)



Фигурные

(перья, звездочки, завитушки, ракушки)



Виды макаронных изделий

Ленточные
(лапша узкая, широкая, гофрированная)



Нитеподобные

(спагетти, вермишель, паутинка)



Пищевая ценность макарон

- **Белки – 10-11 %**
- **Углеводы – 74-75 %**
- **Жиры – до 1 %**
- **Минеральные вещества – калий, кальций, магний, фосфор, железо**



Первичная обработка макарон

- **Перебирают**
- **Некоторые виды макарон просеивают**
- **Длинные разламывают на кусочки размером 5 – 15 см**

Способы варки макарон

Сливной



- В большом количестве воды: на 100 грамм макаронных изделий – 600 грамм воды

Несливной



- В небольшом количестве воды: на 100 грамм макаронных изделий – 220 – 250 грамм воды

