

**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**



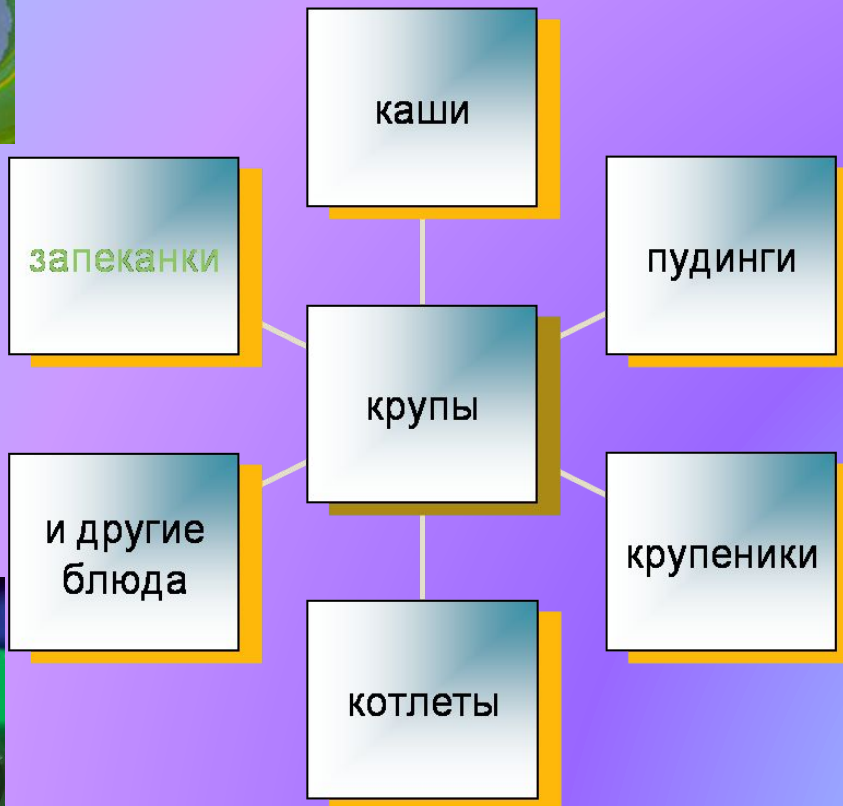


# Пищевая ценность круп

- Белки
- Крахмал
- Витамины – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР
- Углеводы
- Жиры



# Использование круп в кулинарии



# По консистенции каши бывают:



**Рассыпчатые**



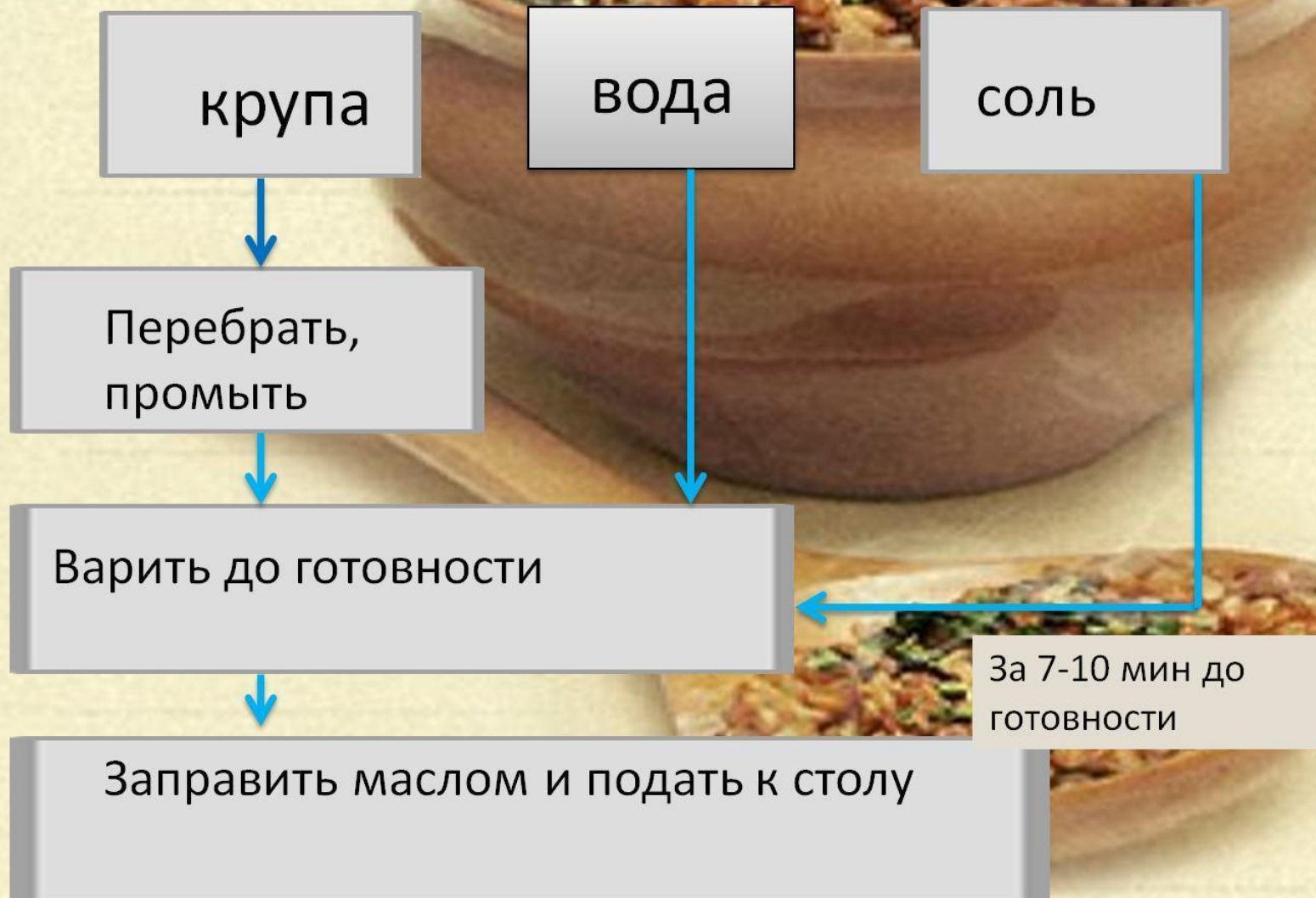
**Вязкие**



**Жидкие**

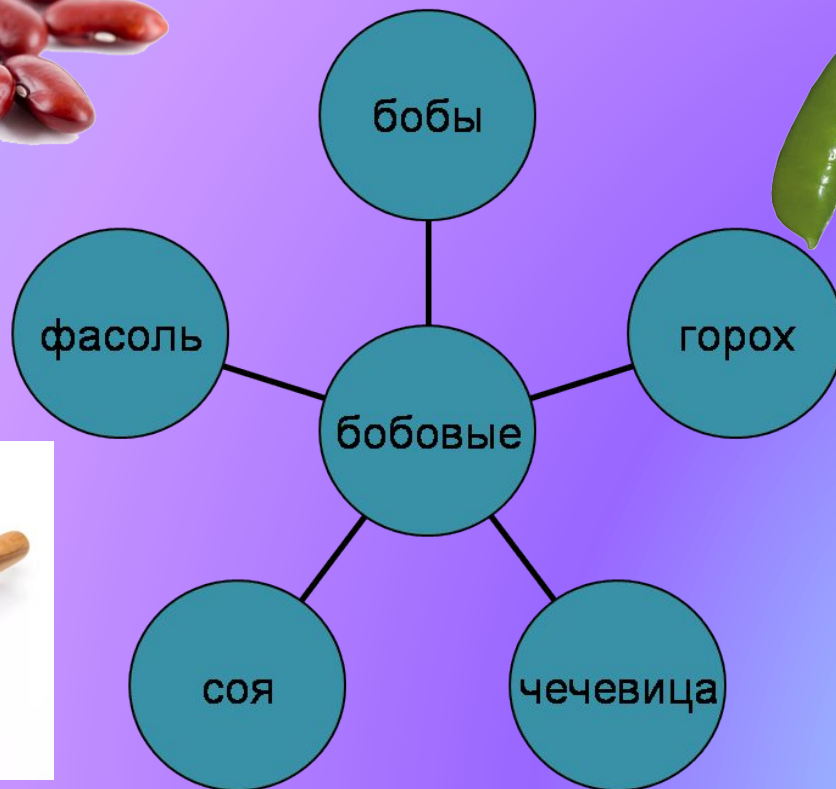
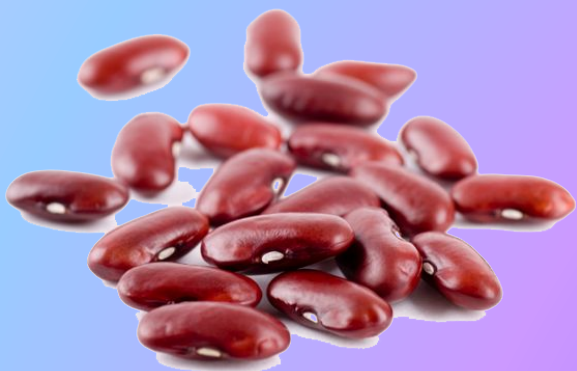


# Схема приготовления каши





# Бобовые



# Пищевая ценность бобовых

- **Белки**
- **Клетчатка**
- **Витамины – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР**
- **Углеводы**





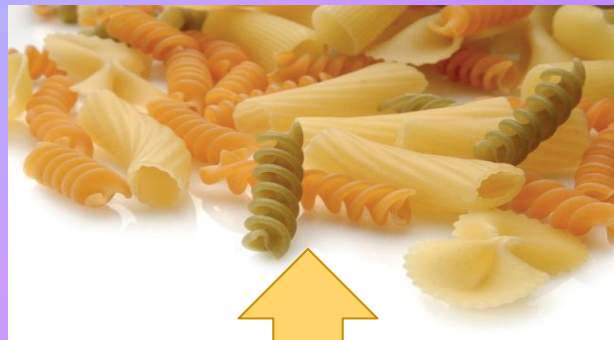
# Первичная обработка бобовых

- 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)



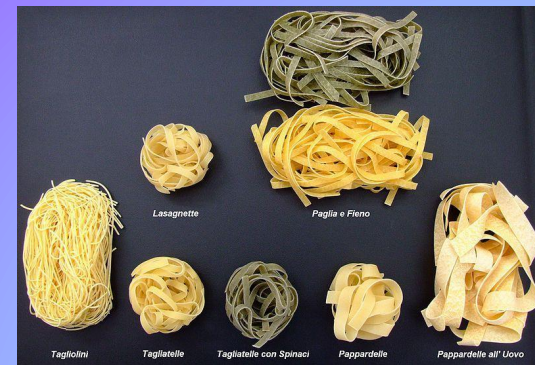
Фигурные

(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

