



Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий



Пищевая ценность круп

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



Злаковые культуры и виды круп, получаемых из них

- Гречиха (крупa гречневая)
- Рис (крупa рисовая)
- Овес (крупa овсяная, хлопья «Геркулес»)
- Пшеница (крупa пшеничная, манная)
- Просо (пшено)
- Ячмень (крупa перловая, ячневая)
- Кукуруза (крупa кукурузная)

Первичная обработка круп

крупы	В чем заключается первичная обработка				
	перебирают	просеивают	моют	Подсушивают или поджаривают	замачивают
гречневая	+	-	-	+	-
Рис	+	-	В теплой воде	-	-
«Геркулес»	+	-	-	+	-
Пшено	+	-	В теплой воде	-	-
Манная	-	+	-	+	-
Перловая	+	-	В теплой воде	-	В хол. Воде 2-3 ч.

Консистенции каш

- Гречневая (рассыпчатая, вязкая)
- Рисовая (рассыпчатая, вязкая, жидкая)
- Пшенная (рассыпчатая, вязкая, жидкая)
- Манная (жидкая)
- Овсяные хлопья «Геркулес» (вязкая)
- Пшеничная (вязкая)
- Перловая (вязкая, рассыпчатая)

Использование круп в кулинарии



Пищевая ценность бобовых

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

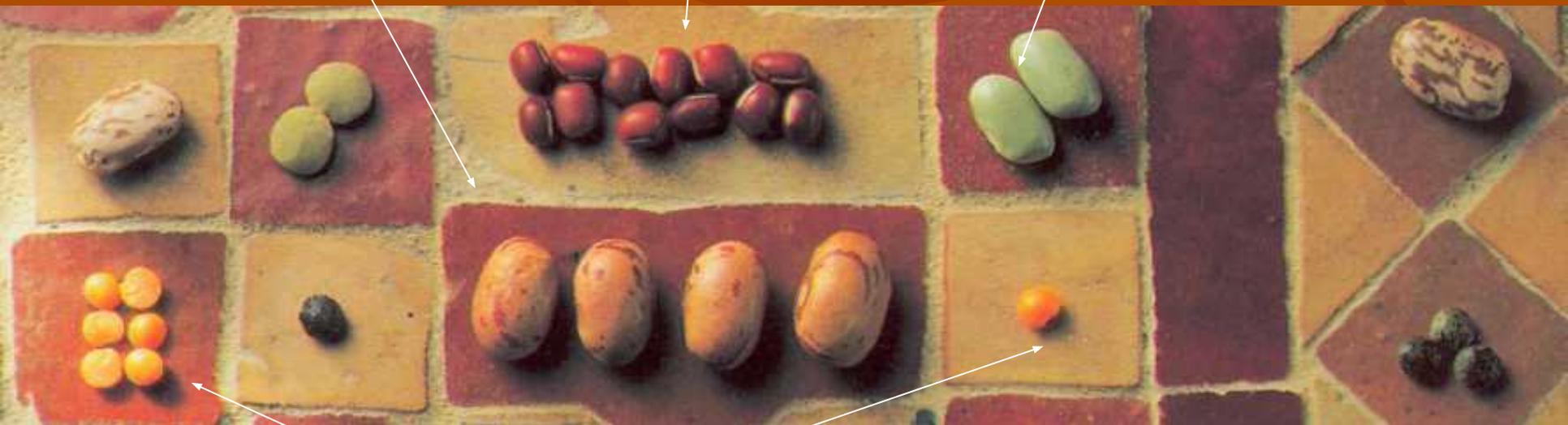
Виды бобовых изделий



Фасоль адзуки

борлотти

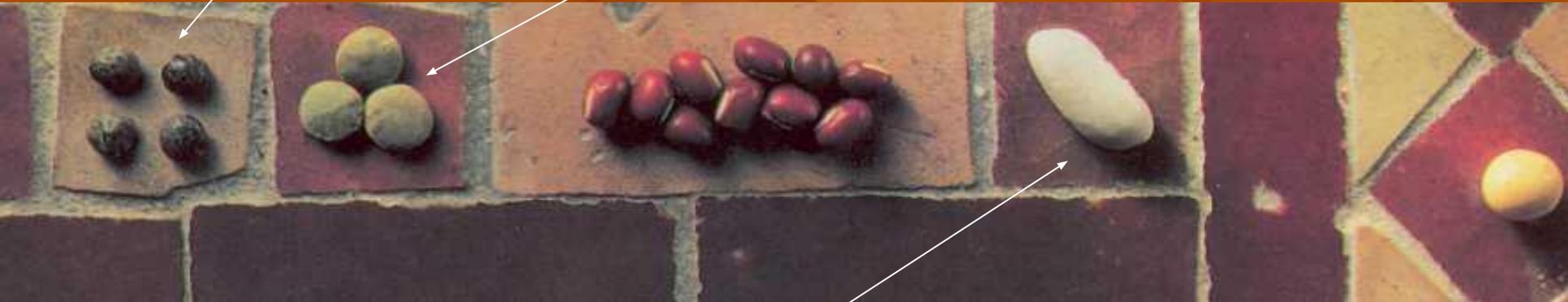
флажолет



Красная чечевица

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

ЧЕРНАЯ
ЧЕЧЕВИЦА



КАННЕЛЛИНИ

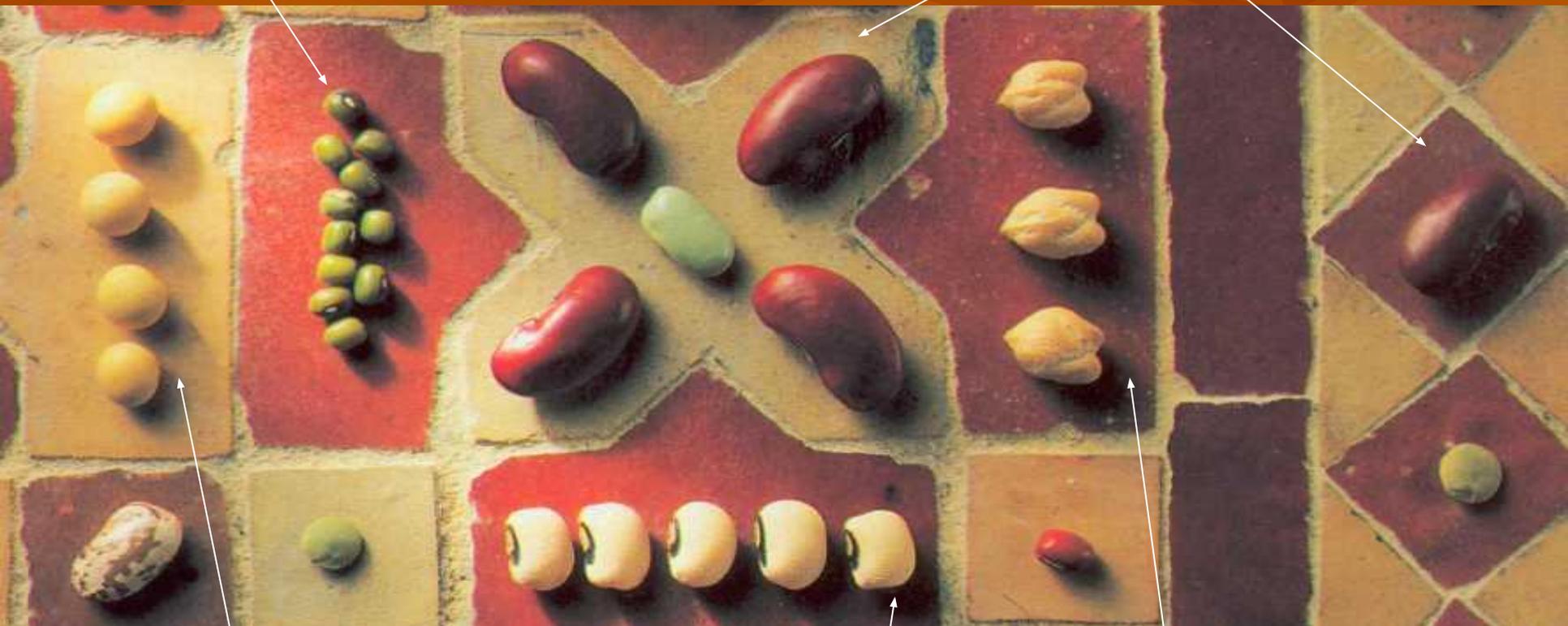
Бобы обыкновенные



ПЕСТРАЯ ФАСОЛЬ

Маш

Красная фасоль



Соя

коровий

горох

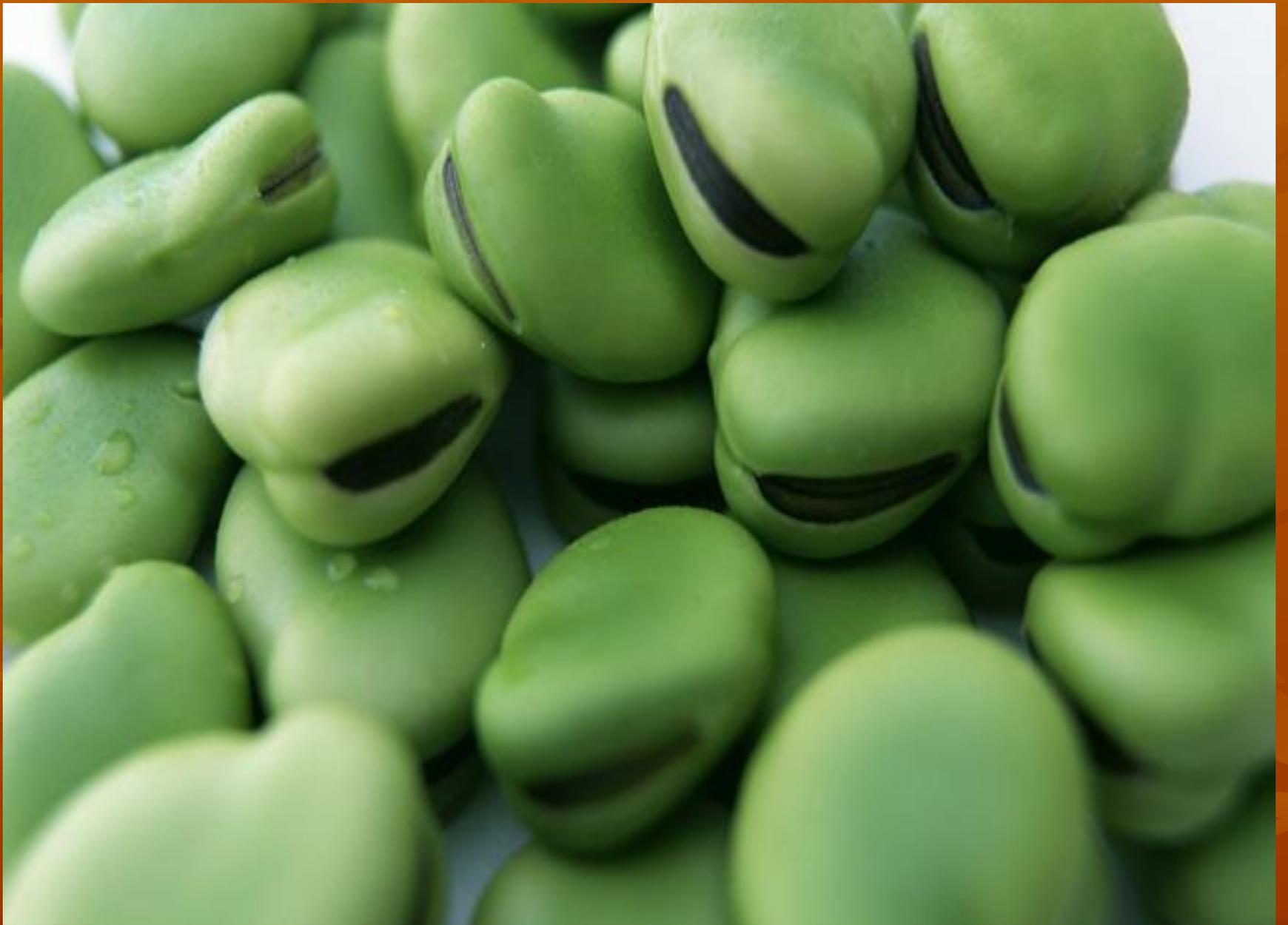
нут

Бобовые культуры



Бобы

- Бобы — термин, как правило, обозначающий плоды либо семена любой зернобобовой культуры, а также растений семейства Бобовые в целом.
- Бобы — ценная овощная, кормовая и сидеральная (для зелёного удобрения) культура.
- У бобов восхитительный, подобный ореху вкус и масляная структура. Они являются прекрасным источником белка, который доступен круглый год, поскольку бобы хранятся в засушенном состоянии.



Горох

Горох — это хорошо усваиваемый продукт, содержащий необходимые организму вещества. Гороховая крупа — лечебно-профилактический продукт: нормализуют обмен веществ, укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает риск онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии, тормозит процессы старения кожи.

Горох Горох — самый богатый источник белка среди овощных культур. Белки гороха Горох — самый богатый источник белка среди овощных культур. Белки гороха сходны с белками мяса, так как содержат ряд незаменимых аминокислот.

В горохе Горох — самый богатый источник белка среди овощных культур. Белки гороха сходны с белками мяса, так как содержат ряд незаменимых аминокислот. В горохе также много аскорбиновой кислоты Горох — самый богатый источник белка среди овощных культур. Белки гороха сходны с белками



Чечевица

- Чечевица относится к семейству бобовых. Блюда из чечевицы питательны, поскольку содержат растительный белок и большое количество сложных углеводов, но при этом в них практически не содержится жира.
- Чечевица содержит большое количество растительного белка, который легко усваивается организмом, при этом содержание серных аминокислот и триптофана в ней ниже, чем в других бобовых. Чечевица содержит меньше жира, чем горох. Чечевица содержит большое количество растительного белка, который легко усваивается



Соя

- Соя — род растений семейства *Бобовые*. Родиной сои является Восточная Азия. Наиболее известный вид — соя культурная.
- Соя — идеальный продукт для вегетарианца, так как на 40% она состоит из белков, по качествам не уступающих белкам животного происхождения. Соя содержит множество полезных минеральных элементов: калий Соя — идеальный продукт для вегетарианца, так как на 40% она состоит из белков, по качествам не уступающих белкам животного происхождения. Соя содержит множество полезных минеральных



Фасоль

- Фасоль — род растений семейства *Бобовые*. Родина фасоли — Южная, Центральная Америка и Индия. В настоящее время фасоль выращивается во всем мире.
- Фасоль нельзя есть сырой. Токсичные компоненты разрушаются под воздействием высоких температур, поэтому её необходимо варить как минимум 10 минут. Бобы красного цвета особенно токсичны. Перед приготовлением сухую фасоль следует замочить. Этим ускорятся процесс приготовления, а также выводятся вещества, вызывающие проблемы с пищеварением.



Пищевая ценность макарон

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



Виды макаронных изделий

- Трубчатые (трубочки, рожки, соломка,)
- Нитеподобные (спагетти, вермишель, паутинка)
- Ленточные (лапша узкая, широкая, гофрированная)
- Фигурные (перья, звездочки, завитушки, ракушки)

Первичная обработка макарон

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

Макаронные изделия варят двумя способами



Сливной

В большом количестве
воды (для гарниров к
мясным блюдам и как
самостоятельные
блюда)

Несливной

В небольшом количестве
воды (для запеканок и
макаронников)

Виды макарон

1. Короткие



2. Длинные



3. Большие



4. С начинкой



1.Короткие

Пенне (перья). Толстые макароны с дырками, но довольно мелко нарезанные. Чаще всего с рифленой поверхностью — чтобы соус лучше приставал. Богаты витамином Е, которому итальянцы обязаны своей высокой сексуальностью





Ригатони (ит. *rigatoni*) -

Короткие, длиной 4 см и сечением в 6—7 мм, итальянские макароны, которые напоминают изготавливаемые у нас так называемые «рожки», только не изогнутые, а прямые и из более тонкого теста.

Фузилли (fusilli —
маленькие
спиральки) —
разновидность лапши,
классическая итальянская
паста в виде спирали из
твердых сортов пшеницы.



Фузилли представляют
длинные ленты,
скрученные в спираль
шириной 0,65–1 см и
длиной до 7 см, которые
иногда ошибочно
путают с пастой ротини.

Фарфалле (итал. *farfalle* - бабочка) - паста в форме бабочек из твердых сортов пшеницы. В России эти макаронные изделия продаются под названием бантики. Фарфалле – за ее оригинальную форму - особенно любят дети. Фарфалле прекрасно сочетается практически со всеми продуктами: мясом, рыбой, овощами, сыром, орехами.





Конкилье — ракушки.
Эти ракушечки
зацепляют максимальное
количество соуса, за что
и пользуются
повышенным уважением
итальянцев.

2. Длинные

Спагетти (итал. Spaghetti) — вид макаронных изделий (итал. Pasta) с круглым сечением, диаметром около 2 мм, и, как правило, длиной больше 15 см. Более тонкие спагетти называются «спагеттини» (итал. Spaghettini), спагетти потолще — «спагеттони» (итал. Spaghettoni)





Букатини — довольно тонкие спагетти с дырками, традиционно использующиеся для приготовления пасты carbonara — любимого блюда угольщиков с берегов Тибра. Черный перец, которым щедро посыпают блюдо, — напоминание об угольной пыли, сопровождающей углежогов на протяжении всей жизни.

Тальятелле (итал. tagliatelle), также ошибочно таглиателле — разновидность лапши, классическая итальянская паста из региона Эмилия-Романья. Тальятелли представляют собой длинные плоские ленты шириной 0,65 — 1 см, по форме похожие на феттуччине. Обычно тальятелле подают с различными видами соусов, наиболее частый вариант сервировки — с мясным соусом болоньезе.





Лингвини — более тонкая версия феттуккини и пападелле — длинной ровной лапши родом из болоньи. Обычно подается с сырным соусом болоньезе.

Феттучини (итал. Fettuccine) — один из популярных в Риме видов пасты. В состав блюда входит толстая яичная лапша, аналогичная тальятелле, и различные соусы. Традиционно, в итальянской кухне для приготовления этой пасты используется свежая или домашняя лапша, однако на рынках продается и предварительно высушенная начинка.



Реджинетте - волнистая лапша



3. Большие

Лазанья (итал. lasagne) — традиционное блюдо итальянской кухни, особенно города Болонья, приготовленное из слоёв теста попеременно со слоями начинки, залитых соусом (обычно бешамель). Слои начинки могут быть, в частности, из мясного рагу или фарша, помидоров, шпината, прочих овощей, сыра «пармезан».





Каннелло́ни (итал. **cannelloni**) — это итальянская паста (макаронны) в виде трубочек диаметром примерно 2-3 см и длиной около 10 см.



4.С начинкой



Тортеллини (итал. Tortellini) — итальянские пельмени из пресного теста с мясом, сыром или овощами. Историческая родина тортеллини — Болонья, однако сейчас эту разновидность пасты готовят по всей Италии. По своей форме тортеллини напоминают маленькие пельмени, уголки которых соединяют, чтобы получилось кольцо или бутончик.

Равиоли (итал. ravioli) — итальянские изделия из теста с различной начинкой, разновидность пасты. Аналогом ravioli в русской кухне являются пельмени или вареники, но в отличие от пельменей, ravioli могут быть десертным блюдом, то есть со сладкой начинкой из фруктов или ягод.





Спасибо за
ВНИМАНИЕ

Выполнил: Григорьев Максим
Студент: 416/11 группы