

Кулинарный проект

Подготовила
ученица 8Б класса
Школы №69
Кузнецова Екатерина

Оглавление

1. Цели и задачи проекта
2. Эскизная разработка
3. Историческая справка
4. Оборудование
5. Правила техники безопасности
6. Санитария и гигиена
7. Способ приготовления
8. Экологическая оценка и экономический расчет
9. Реклама

Цели, задачи, оборудование

Цели проекта:

1. Разработка проекта для урока технологии
2. Приготовление блюда для всей семьи

Задачи:

1. Оценить свои кулинарные способности.
2. Углубить знания в кулинарии.
3. Освоить технологию изготовления блинов.
4. Развивать вкус, формировать умение самостоятельно расширять знания и кругозор.

Оборудование:

Сковорода

Плита

Миксер

Половник

Эскизная разработка



Из нескольких вариантов приготовления блюда для проекта (беляши, пирог, блины, оладьи), я выбрала блины, т.к. это блюдо очень вкусное, сытное и недорогое, по сравнению с другими рецептами наименее вредное и калорийное.

Так же одной из причин выбора стал приближающийся праздник – Масленица.



Историческая справка

Столь популярные в наше время в каждой семье блинчики, появились еще до появления христианства. В научных кругах предполагают, что некоторые народы многие разновидности блинов пекли еще до нашей эры. Согласно одной из версий родиной блинов был Египет. Еще одна версия появления такова: в далеком 1005 году забытый поваром в печи молочный кисель, поджарился до румяной корочки. После снятия пробы получившийся «шедевр» пришелся всем по вкусу. Новый рецепт пользовался большой популярностью и постоянно совершенствовался. Документально доказано, что на Руси, блины появились только к IX столетию нашей эры. Практически в каждой стране мира есть свой вид блинов. В Египте они больше походят на кислые лепешки, а в Америке — они небольшие по диаметру, толще, чем у нас и называются панкейки. В Нидерландах такие же панкейки подаются с шоколадной пастой или джемом, в Германии – с сахаром и лимоном. Жители Азии выпекают тонкие пресные блинчики, которые часто используют во время еды вместо хлеба.

Везде своя

история создания блинов и свои традиции приготовления и употребления в пищу. У славян, кроме обычных, популярны еще и дрожжевые блины, с особой технологией приготовления теста. Тесто для блинов готовят на самой разной основе: на молоке и воде, на кефире или сыворотке, с яйцами или без них, и даже на минеральной воде. Очень популярны заварные блины, с особой технологией приготовления теста. Существуют еще и разные способы употребления блинов. Некоторые хозяйки подают на стол блинчики горкой, смазав их сливочным маслом. Чаще всего, к ним отдельно ставят сметану, мед, варенье, сладкие или соленые соусы. Можно завернуть в каждый блин начинку, можно чередовать их с прослойками начинки в виде пирога или торта. Из сладких начинок популярны творожные, фруктовые и ореховые, из соленых – мясные, рыбные, грибные. Весьма популярны, так называемые, блины с припеком. При таком способе жарки, начинка накладывается на блин в момент жарения.

Также блины являются главным символом Масленицы.

МАСЛЕНИЧНАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК "ВСТРЕЧА"

Начинали печь блины. Из соломы, старой одежды и других подручных материалов сооружали чучело Масленицы, которое насаживали накол и возили по улицам.



ВТОРНИК "ЗАИГРЫШ"

Все обряды сводились к сватовству, чтобы после Великого поста сыграть свадьбу.



СРЕДА "ЛАКОМКИ"

Зять приходил к теще на блины, которые она сама готовила.

ЧЕТВЕРГ "РАЗГУЛЯЙ"

Народ предавался всевозможным потехам. Устраивались кулачные бои, различные соревнования, которые завершались шумными пирушками.



ПЯТНИЦА "ТЕЩИНЫ ВЕЧЕРКИ"

Тёща приходила в гости к зятю с ответным визитом. Блины в этот день пекла ее дочь - жена зятя.

СУББОТА "ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ"

Молодые невестки приглашали к себе в гости золовок и других родственников мужа.



ВОСКРЕСЕНЬЕ "ПРОВОДЫ"

Все люди просили друг у друга прощения за все неприятности и обиды, причиненные за год. В завершении торжественно сжигали чучело Масленицы.



Правила техники безопасности

При работе с ножом:

- не работать с ножом в направлении к своему телу;
- крепко держать рукоятку ножа;
- использовать только хорошо заточенные ножи и инструменты;
- следить, чтобы руки и рукоятка ножа были сухими;
- не оставлять нож в положении режущей кромкой вверх;
- не оставлять нож вколотым в продукты или между ними;
- не пытаться поймать падающий нож;
- не использовать кухонный нож не по назначению;
- мыть нож после каждого применения.

При работе с плитой и сковородой:

- Кухонная плита должна эксплуатироваться согласно ее назначению и соответственно указаниям инструкции;
- Во время эксплуатации посуда с пищей, конфорки и стекло духовки сильно нагреваются, необходимо соблюдать осторожность для избегания ожогов;
- Для снятия блюд с плиты и вынимания форм из духовки следует применять защитные рукавицы;
- Нельзя ставить на горячую поверхность плиты пластмассовую посуду, разливать на поверхность плиты воду.

Санитария и гигиена

- Вся посуда должна быть тщательно вымыта и вытерта насухо
- Руки должны быть чистыми
- Волосы в процессе готовки собраны, одет фартук
- Рабочее место должно быть в чистоте и порядке, не должно быть ничего лишнего
- Необходимо проверять качество продуктов (свежесть яиц, мяса и т.д.)
- Проверять готовность продуктов (недоваренное мясо, сырые грибы или непропеченное кондитерское изделие может стать причиной отравления или ухудшения самочувствия)

Способ Приготовления

Ингредиенты:

- ❖ Молоко – 0,5л
- ❖ Яйца – 2шт
- ❖ Сахар – 1,5ст. л.
- ❖ Соль – щепотка
- ❖ Сода – 0,3ч. л.
- ❖ Мука – 150г
- ❖ Шампиньоны – 200г
- ❖ Курица – 400г
- ❖ Лук – 1шт
- ❖ Зеленый лук и зелень

Процесс приготовления:

Блины.

Яйца взбиваем с сахаром и солью. Добавляем 1 стакан теплого молока и хорошо размешиваем.

Смешиваем молочно-яичную смесь с содой и просеянной мукой, вливаем оставшееся молоко. Разогреваем сковороду. На среднем огне жарим блины до золотистого оттенка с обеих сторон.

Начинка.

Отвариваем куриную грудку, отделяем от кости. В разогретой сковороде тушим грибы с луком, добавляем мелко нарезанную курицу и обжариваем еще 5-7 минут, солим и перчим по вкусу.

Фаршировка.

В центр блина кладем начинку, закрываем ее, создавая мешочек и завязываем зеленым луком.

Экологическая и экономическая оценка

Экологическая оценка

Белки – 8г

Жиры – 10г

Углеводы – 19г

Ккал - 220

На 100 гр

Вывод: блюдо средней калорийности, содержит большое для нее количество белка, углеводов не очень много, а значит употреблять в пищу можно в относительно больших количествах, но все же, т.к. блюдо мучное, стоит есть на завтрак/полдник.

Экономический расчет

□ Мука – 5р

□ Сода – 1р

□ Яйца – 10р

□ Молоко – 20р

□ Сахар – 5р

□ Грибы – 70р

□ Курица – 100р

□ Соль – 1р

□ Электроэнергия – 3р

Итого: 215 р.

На одну порцию цена примерно

**Зиму дружно провожаем,
Март мы в гости зазываем,
И горячими блинами
Мы растопим зиму с вами!**

