

Учебная презентация «Супы».

7 класс.



ГБОУ СОШ № 657 ЮАО

г. Москва

Учитель технологии:

Лихонина О.П.

Цели и задачи предстоящей работы:

Познакомить учащихся с первыми горячим блюдами, с историей их возникновения, с видами и классификацией , а так же с основными особенностями супов.

История супов

Суп - жидкое блюдо (обычно первое), распространённое во многих странах. Отличительной особенностью супа является в первую очередь тот факт, что суп включает в себя не менее 50 % жидкости, во вторую очередь (для горячих супов) — суп готовится методом варки, в подавляющем большинстве случаев в воде.

Суп, как блюдо в его сегодняшнем понимании, сложился не более 400—500 лет назад

Первые супы люди варили из мяса бегемотов или костей других животных. Древнейший рецепт супа был обнаружен в кулинарной книге Апикура, написанной в IV веке, где упомянуты следующие ингредиенты: пшеница, оливковое масло, мясной фарш, мозги, перец, лавровый лист, тмин, вино, ферментированный рыбный соус.



Виды и классификация супов.

1. Прозрачные супы
(куриные, мясные,
рыбные, овощные,
грибные бульоны)

2. Заправочные супы
(борщ, щи, рассольник)

3. Пюреобразные супы
(пюре-образные
состоят из
вареных, а затем и
протертых
продуктов на
основе воды и
молока)



1. Молочные супы
(продукты
предварительно
отвариваются
на воде-крупя
или макарон)

2. Холодные супы
(свекольный,
окрошка,
щавелевый)

Что нужно обязательно соблюдать при варке заправочного супа?

Все ингредиенты блюда должны быть нарезаны одинаково (учитывается и форма, и размер). Что-то может остаться сырым или переварится, к тому же внешний вид кулинарного изделия будет более эстетичным.

Вместе с квашеными, маринованными, солеными или кислыми продуктами (капуста, щавель, лимон, капуста и т.д.) не следует варить картофель, он плохо разваривается в кислом бульоне. Закладывайте его в первую очередь.

Крупяные супы и супы с макаронными изделиями вкусны только горячими, остывая, они теряют не только вкус, но и полезность. Варите их в в небольшом количестве, чтобы не пришлось разогревать.

Специи закладывайте в суп непосредственно перед окончанием варки, тогда весь букет запахов сохранится.

Чеснок можно добавлять либо в процессе варки, либо непосредственно перед ее концом. Это зависит от того, какую насыщенность этого аромата вы предпочитаете.

Польза и вред супов:

1. Употребление этого продукта очень полезно, т.к. одна порция содержит кальций и фосфор, витамины А, С, калий, натрий и фолиевую кислоту.

2. Супы менее калорийные, а содержащаяся в супах вода позволяет поддерживать необходимый баланс жидкости в организме.

1. Жидкость во время приема пищи разбавляет желудочный сок, что значительно ухудшает пищеварение.

2. Тепловая обработка резко сокращает количество питательных веществ в пище. Все витамины и биологически активные вещества погибают уже при температуре 57 градусов.

3. При варке мяса в бульон переходят различные вредные химические вещества, основными из них являются - креатин и креатинин.

Супы менее калорийные, а содержащаяся в супах вода позволяет поддерживать необходимый баланс жидкости в организме.



КАК ХРАНИТЬ СУПЫ

- Охладите оставшийся суп. Залейте его в плотно закрывающуюся емкость и храните в холодильнике не больше трех дней. При охлаждении суп может загустеть, поэтому при разогревании добавьте бульона, воды, сливок или молока.
- Большинство супов хорошо замораживаются. Их можно хранить в морозилке 3 месяца. Перелейте суп в большую плоскую посудину, наполняя ее не доверху, ибо при замораживании жидкость расширяется.
- Перед замораживанием не добавляйте в суп сливки, йогурт или яйца, так как они свернутся при разогревании.
- Лучше всего перед разогреванием дать супу оттаять в холодильнике. После замораживании некоторые ароматы могут улетучиться, поэтому разогретый суп нужно непременно попробовать и, если потребуются, добавить приправ.

Закрепление материала.

Итоговые вопросы:

1. Что такое суп?
2. Какими свойствами обладает суп?
3. Какие виды и классификации супов ты знаешь?
4. Что ты знаешь о истории возникновения супа?
5. Как следует хранить супы?
6. Что нужно обязательно соблюдать при варке заправочного супа?

Источники информации:

- 1. Учебник для учащихся 7 класса общеобразовательных учреждений (вариант для девочек). Под редакцией И.А Сасовой. Москва. Изд. центр «Вентана – Граф» 2008г.
- <http://www.genon.ru/GetAnswer.aspx?qid=f08d0fa8-3586-4af8-8465-cd3eff45bccb>
- ru.wikipedia.org