

«Блюда из круп»

Матюшко татьяна Алексеевна
Учитель СБО

Содержание ■

- 1) Описание и виды круп;
- 2) Питательная ценность крупы;
- 3) Блюда из круп;
- 4) Виды каш: рассыпчатые, вязкие и жидкие;
- 5) Требования к блюду;
- 6) Рецепты: гречневая, рисовая и манная.

Виды круп



пшеница

манная

полтавская

«Артек»



рис

полированный

дробленый

шлифованный

ячневая



рожь

перловая

овсяная



овес

просо

«Геркулес»



гречиха

Пшено
шлифованное

Пшено
дробленое

продел



ядрица

Питательная ценность крупы.

питательные вещества

```
graph TD; A[питательные вещества] --> B[Минеральные вещества]; A --> C[Витамины группы B1, B2, PP]; A --> D[Растительные белки]; A --> E[Жиры];
```

Минеральные вещества:

- фосфор
- железо
- калий
- магний
- кальций

Витамины группы
B1, B2, PP

Растительные
белки

Жиры

Манная крупа она быстро разваривается, хорошо усваивается, содержит минимальное количество клетчатки (0,2%). Жидкие манные каши включают в диеты, назначаемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и после операций на желудке и кишечнике.

Рис, как и манная крупа, содержит минимальное количество клетчатки (0,4%). Наиболее щадящими блюдами являются слизистый суп из риса и протертая рисовая каша. Рис хорошо сочетается с молоком, мясом, овощами и фруктами. Рассыпчатая рисовая каша, рисовый плов с изюмом, пудинг, запеканка, котлеты, десятки других блюд из этой крупы могут украсить завтрак, обед и ужин.

- Пшенная крупа богата минеральными веществами, в частности калием и магнием. Целесообразно включать пшенную кашу и супы с пшеном в рационы лечебного питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- Гречневая крупа богата витаминами, а по количеству углеводов, белков и жиров она не имеет преимуществ перед другими крупами. Но ее белки по своему аминокислотному составу считаются наиболее полноценными. Гречка богата лецитином, что обуславливает ее применение при заболеваниях печени.

- Перловая крупа используется при приготовлении рассыпчатых каш, различных супов, в том числе и слизистых. Едят перловую кашу горячей. Остыв, она теряет вкус, хуже переваривается. Из ячневой крупы готовят как рассыпчатые, так и жидкие каши. Эти крупы полезны при заболеваниях кишечника, сопровождающихся запорами.

Овсяная крупа, геркулес (пропаренные и сплюснутые зерна овса), толокно (мука из овсяных зерен) по количеству растительного жира (6,2%) превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. В них много магния, фосфора.

Блюда из круп

Крупы используют для приготовления самых разнообразных блюд:

- закусочные - салаты, пасты
- первых- супы
- вторых- каши, запеканки, гарниры и т. д.
- сладких десертных- муссы, пудинги.

Виды каш: рассыпчатые, вязкие и жидкие.

- Их качества зависят в основном от соотношения взятых для варки количеств жидкости и крупы.
- Примерное соотношение жидкости (вода, молоко) и соли на 1 кг крупы для приготовления каш.

Наименование каши	Соотношение крупы и жидкости	Соль, г
Гречневая		
вязкая	1:3,2	40
рассыпчатая	1:1,5	21
Рисовая:		
вязкая	1:3,7	45
жидкая	1;5,7	65
рассыпчатая	1;2,1	28
Манная:		
вязкая	1:3,7	45
жидкая	1:5,7	65

Требования, предъявляемые к блюдам из крупы

- 1) Жидкая или вязкая каша должна представлять собой однородную массу без комков;
- 2) Рассыпчатая каша должна состоять из мягких, не склеенных между собой крупинок;
- 3) запеканки, пудинги, крупеники должны иметь слегка подрумяненную, не подгоревшую корочку;
- 4) цвет, вкус и запах готовых блюд должны быть характерны для данного вида каши, без посторонних вкусов и запахов.

Рецепты каш

Рассыпчатая гречневая каша



- 1) Выполнить первичную обработку крупы
- 2) Приготовленную гречку засыпать в кипящую жидкость, в которую добавляют соль по вкусу и, если надо, сахар.
- 3) Довести до кипения и затем на слабом огне доварить до готовности.
- 4) Затем сваренную кашу полить растопленным маслом.

750 г. воды, 500 г. крупы, соль, сахар, масло по вкусу.

Рисовая каша



- 1) Выполнить первичную обработку крупы
 - 2) Приготовленный рис засыпать в кипящую жидкость, в которую добавляют соль и сахар(если надо) по вкусу.
 - 3) Довести до кипения и затем на слабом огне доварить до готовности.
 - 4) В сваренную кашу положить кусочек сливочного масла.
- 750 г. воды, 360 г. крупы, соль и сахар по вкусу, 25 г. сливочного масла.

Манная каша



- 1) Выполнить первичную обработку каши.
 - 2) Молоко довести до кипения и в этот момент всыпать ситом манку и продолжать варить только 1-2 минуты, все время интенсивно помешивая.
 - 3) Закрыть плотной крышкой кастрюлю, где варилась каша и дать постоять 10-15 минут до ее полного разбухания.
 - 4) После этого можно сдабривать ее маслом и чем угодно, делать как подслащенный, так и «луковый» вариант.
- 500 мл. молока, 0,75 стакана крупы, соль и сахар по вкусу, масло или лук по вкусу.

Сервировка стола

