



Сладкие блюда и напитки. Часть 1.



МАОУ «Технический
лицей»
Предмет «Основы
кулинарии»
11 класс

Сыктывкар 2020г

- Сладкие блюда и напитки являются источником легкоусвояемых углеводов-сахаров. Однако, за счёт сахаров должна покрываться только 1/3 часть всей потребности человека в углеводах, а 2/3 части- за счёт крахмала .При большом содержании в пище очищенных углеводов в организме образуются жиры, поэтому блюда этой группы не могут быть основными в рационе и подаются обычно на десерт через небольшой интервал времени.
- В состав многих сладких блюд входят жиры, молоко, яйца, сливки, сметана, сахар, которые делают их высококалорийными. Однако, роль сладких блюд в питании определяется не их калорийностью, а высокими вкусовыми качествами.

- В зависимости от температуры подачи сладкие блюда делят на: холодные , горячие и мороженое. К сладким блюдам часто подают сладкие соусы и сиропы.
- Напитки так же делятся на горячие и холодные.

К горячим напиткам относятся: чай, кофе, какао, шоколад.

К холодным напиткам относятся различные молочные напитки, фруктово-ягодные и русские национальные напитки.

Температура подачи горячих напитков 75 °С, холодных 7-14 °С.

Холодные сладкие блюда.

- К холодным сладким блюдам относятся свежие и быстрозамороженные плоды и ягоды, компоты и железированные блюда(взбитые и невзбитые),



Свежие плоды и ягоды .

- Свежие плоды и ягоды подают на десертных тарелках или в вазочках. При подаче некоторые плоды можно посыпать сахарной пудрой, дополнить сметаной или взбитыми сливками



Компоты.



Компоты готовят из свежих, сушёных, консервированных и быстрозамороженных фруктов и ягод. Для варки можно использовать один или несколько видов фруктов или ягод.

✓ *Компот из свежих плодов и ягод.* Свежие плоды и ягоды быстро поддаются тепловой обработке, поэтому их заливают кипящим сахарным сиропом и оставляют для настаивания. Из фруктов можно использовать яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы, вишню, черешню. Для вкуса можно добавить лимонную кислоту. Такие ягоды как клубника, малина, а так же мякоть арбуза, дыни, апельсины, мандарины кладут в компот сырыми, заливают охлаждённым сахарным сиропом и настаивают.



✓ *Компот из сухофруктов.* Его готовят из одного вида или смеси сухофруктов за 10- 12 часов до реализации. Во время настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества, а ягоды и фрукты пропитываются сиропом.



✓ *Компот из консервированных плодов и ягод.* Консервированный и специально сваренный сиропы соединяют между собой, охлаждают и заливают ими консервированные плоды и ягоды.



Желированные сладкие блюда.



Желированные сладкие блюда бывают невзбитыми (кисели и желе) и взбитыми (муссы, самбук, кремы).

Кисели готовят из свежих плодов и ягод, соков, сиропов, молока с добавлением крахмала. Консистенция киселя (густой, средней густоты, жидкий) зависит от количества крахмала на 1 литр жидкости. Для густых киселей – 80 г крахмала, для киселей средней густоты – 45-50 г, для жидких – 30 г. Густые кисели и кисели средней густоты используют как самостоятельные блюда, а жидкие – как соусы для сладких блюд, запеканок и других крупяных блюд. Густые кисели сразу после приготовления разливают по формам и охлаждают. При отпуске выкладывают в вазочки или креманки и поливают сиропом. Можно подать с вареньем, молоком или сливками. Отпускают по 150- 200 г на порцию.



- В качестве желирующего вещества для приготовления киселей используют различные виды крахмала: для ягодных – картофельный, для молочных – кукурузный (маисовый). Крахмал разводят в холодной воде, затем постепенно вливают в кипящий сироп. Процесс приготовления киселя состоит из отделения сока, приготовления отвара из мезги, а из отвара, заваривают крахмал, вводят в кисель, охлаждают.





Желе.

- Желе готовят с использованием желатина. Желатин замачивают в восьмикратном количестве холодной воды и оставляют для набухания на 1-1,5 часа. Для приготовления желе из ягод ягодный сок и отвар готовят так же, как для киселя. В отвар добавляют сахар, набухший желатин и нагревают до кипения и полного растворения желатина, затем процеживают. После этого вводят сок, разливают по формам и ставят в холодильные камеры с температурой 3-5 °С. Подают с сиропами и сладкими соусами.



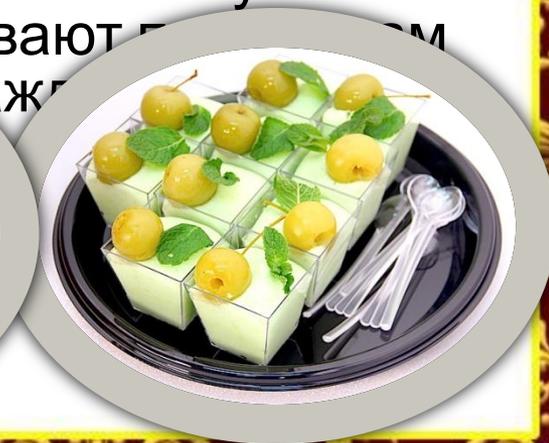
Мусс.

- Муссы готовят так же, как желе. Раствор желатина в ягодном отваре охлаждают до температуры 40 °С, взбивают венчиком и разливают по формам. После застывания его перекладывают в десертные тарелки и поливают сиропом. В отличие от желе масса получается непрозрачная и более пышная.



Самбук.

- Самбук – это разновидность мусса. Его готовят из яблочного, абрикосового или сливового пюре. Сначала пюре взбивают с сахаром и яичными белками, затем в него вводят растворённый желатин. Массу разливают по формам и застывают.



Кремы.



- Кремы готовят из сливок 30% жирности или из сметаны с добавлением яиц, молока, сахара, плодово-ягодного пюре. Подают с сиропом. Так же применяют желатин.

Мороженое.



- Мороженое подают в креманках или фужерах с различными сладкими соусами, вареньем, свежими или консервированными фруктами, взбитыми сливками, сверху можно посыпать тёртым шоколадом.

Парфе



- Парфе холодный десерт. Слово «парфе» используется во французском, начиная с 1894 г.
- Готовится из сливок, взбитых с сахаром и ванилью, а затем замороженных в металлической форме. Иногда в парфе добавляют взбитые яйца. В качестве ароматизаторов для парфе используют кофе, какао, тертый шоколад, фруктовые пюре или соки.
- Распространённый способ подачи парфе — в стакане, в виде цветных слоев.

Вопросы для повторения.

1. Дайте классификацию сладких блюд.
2. Какой должна быть температура подачи холодных блюд?
3. Какие желирующие вещества используют при приготовлении сладких блюд?
4. Назовите ассортимент желированных сладких блюд.
5. Чем отличаются по технологии приготовления муссы от желе?
6. На какой основе готовят кремы?
7. Какова технология приготовления самбука?
8. В чём заключается технология приготовления компота их сухофруктов?
9. В чём особенность приготовления компота их консервированных плодов и ягод?
10. Какова технология приготовления киселя?