

Фестиваль-конкурс учебных проектов «Мир интереснее, чем кажется»

Проект на тему

Жаркое (мясо в горшочках) – вкусное и питательное блюдо



Проект выполнен
Ученицей 6 «Б» класса
Школы № 36 г. Ярославля
Чекаловой Анастасией

Выбор и обоснование темы проекта

- В нашей семье принято питаться вкусно и правильно. Обед должен состоять из нескольких блюд. Одним из самых вкусных и красивых вторых блюд является жаркое (мясо в горшочках). А так как у моей мамы жаркое получается очень хорошо, я решила научиться его готовить и попросила маму мне помочь.
- **ЦЕЛЬ:** научиться готовить жаркое из мяса свинины с картофелем и грибами в глиняных горшочках для своей семьи и выполнить проект.
- **ЗАДАЧИ:**
 - 1. Найти информацию об истории жаркого.
 - 3. Научиться пользоваться инструментами для приготовления жаркого с соблюдением правил техники безопасности, гигиены и санитарии.
 - 4. Приготовить вкусное, полезное и красивое жаркое с помощью мамы.
 - 5. Научиться самостоятельно готовить жаркое.
 - 6. Накормить семью.

История жаркого

Что такое жаркое? Ответить однозначно вряд ли сможет даже профессиональный повар. А все дело в том, что рецептов этого блюда существует очень много, и объединяет их все лишь одно – обработка мяса жаром или, просто-напросто, жарка.

Когда было придумано жаркое, вряд ли кто-то ответит.

Из истории можно выудить лишь определенные факты, как то, что впервые в русских исторических хрониках оно упоминается в описании свадебной трапезы царя Алексея Михайловича и Натальи Нарышкиной (22 января 1671 года).

Известно, что жаркое, начиная с XVII века, в обязательном порядке входило в меню царских пиров в качестве второго блюда после супа – солянки, ухи или щей.



Еще один факт о жарком, причем, очень забавный и интересный: это единственное блюдо, имеющее дворянский титул! А обязано оно такой честью английскому королю Карлу II, который, испробовав жаркое из говядины, был так поражен его прекрасным вкусом, что немедленно встал со стула, взял меч и, коснувшись тарелки, присвоил жаркому дворянский титул.



Претендовать на принадлежность к какой-то определенной кухне мира жаркое просто не может. Логично, учитывая технологию его приготовления, предположить, что готовили его еще в самой древности во всех уголках мира, где люди употребляли в пищу мясо и птицу, поджаривая ее на огне. Однако нередко жаркое, тем не менее, относят к русской кухне.



Суть приготовления жаркого, название которого образовано от слова «жар», заключается в жарке мяса или птицы на открытом огне или его томлении в печи или духовом шкафу. В принципе, к жаркому можно отнести любое жареное мясо, но чаще это блюдо понимается как тушеное или жареное с овощами и приправами мясо.

Приготовить жаркое можно абсолютно из любого вида мяса: свинины, говядины, баранины, курицы и т.д. А вот в качестве идеального продукта-спутника многие выбирают **картофель**, считая, что именно он не перебивает, а гармонично дополняет и даже подчеркивает вкусовые особенности мяса. Второй самый популярный продукт, с которым готовят жаркое – это **грибы**, нередко делают его и с помидорами, кабачками, сладким перцем, луком и другими овощами.



Способы приготовления жаркого сегодня разнообразны: его можно сделать в обычной сковороде или потушить в духовом шкафу, на открытом огне или в горшочках. Кстати, именно приготовленное в горшочках мясо с овощами сегодня чаще всего именуют словом «жаркое».

Банк идей



Самой важной частью ежедневного питания человека является обед.

Во время обеда человек получает питательные вещества, необходимые для работы всего организма, для занятия как физическим, так и умственным трудом.

Именно блюда, входящие в обеденный рацион, я решила использовать для составления проекта.

Все обеденные блюда мне нравятся, но жаркое я считаю самым вкусным и красивым. Поэтому я решила научиться готовить именно его.

Анализ идей.

№ п/п	Наименование критерия	1 салат	2 борщ	3 жаркое	4 компот	5 пирог
1.	Соответствие вкусам потребителей	+	+	+	+	+
2.	Небольшая стоимость	+	+	+	+	-
3.	Сложность приготовления	-	+	+	-	-
4.	Экстравагантность блюда	-	-	+	-	+
5.	Полезность блюда	+	+	+	+	+
6.	Привлекательный внешний вид	-	+	+	+	-
7.	Универсальность блюда	+	-	+	-	+

Вывод: Идея № 3 набрала наибольшее количество положительных баллов.

Звездочка обдумывания

**Время
приготовления:**

2 часа

Оборудование:

**Газовая плита и
духовой шкаф**

**Количество
(объем)**

**2 литра
прим. 6 порций**

**Питательная
ценность:**

3423 ккал

Жаркое

Инструментарий:

**кастрюля,
глиняные горшки,
миски, шумовка,
ножи, ложка,
разд.доска**

Необх.продукты:

**мясо, грибы,
картофель, лук,
сл.масло, зелень,
соль, перец, майонез**

Примечание:

**необходимо
руководство мамы**

**Применяемые
технологии:**

**варка и
запекание в
дух.шкафу**

Выбор и описание предмета проекта

Жаркое (мясо в горшочках)

Я буду учиться готовить классический вариант жаркого в глиняных горшочках с мясом свинины (филе) и грибами (свежемороженными).

Применяемый в моей семье рецепт жаркого позволяет получить вкусный и сытный продукт для людей, следящих за своей фигурой и правильным обменом веществ.

Жаркое должно быть полезным, вкусным и имеющим привлекательный внешний вид. Для этого необходимо использовать свежие, натуральные продукты. Все овощи обрабатываются таким образом, чтобы они в процессе приготовления не потеряли своих ценных и полезных свойств.



Выбор инструментов и посуды

№ п/п	Наименование	Изображение
1.	Кастрюля с крышкой (2 л.)	
2.	Глиняный горшок (6 шт.)	
3.	Разделочная доска	
4.	Столовая ложка	

№ п/п	Наименование	Изображение
5.	Нож для чистки овощей	
6.	Нож для резки	
7.	Шумовка	
8.	Миска для овощей и мяса – 2 шт.	
9.	Половник (поварёшка)	

Технология приготовления . Этап 1.

№ п/п	Последовательность операций	Этапы приготовления (фото)	Посуда, инвентарь
1.	Порезать грибы (предварит.очистить)		Нож для резки, разделочная доска, миска
2.	Переложить грибы в кастрюлю, залить водой		Кастрюля с крышкой
3.	Кастрюлю поставить на плиту, включить газ и варить 30 минут, снять пенку, посолить		Ложка, миска

Технология приготовления . Этап 2.

№ п/п	Последовательность операций	Этапы приготовления (фото)	Посуда, инвентарь
1.	Пока варятся грибы, подготовить остальные продукты: почистить картофель, лук и порезать его полукольцами		Нож для чистки овощей, нож для резки, разделочная доска
2.	Вымыть мясо и разрезать на куски, картофель порезать на 4 части		Нож для резки
3.	Картофель посыпать перцем и перемешать		Мельница для черного перца горошком

Технология приготовления . Этап 3.

№ п/п	Последовательность операций	Этапы приготовления (фото)	Посуда, инвентарь
1.	В каждый горшочек положить поровну мясо, лук, картофель,		Глиняные горшочки
2.	Положить в горшочки грибы и залить грибным бульоном		Шумовка, поварёшка
3.	В каждый горшочек положить веточку зелени, сверху добавить майонез		

Технология приготовления . Этап 4.

№ п/п	Последовательность операций	Этапы приготовления (фото)	Посуда, инвентарь
1.	В разогретый до 230°C духовой шкаф аккуратно поставить горшочки, закрыв каждый крышкой		
2.	В процессе приготовления контролировать момент закипания бульона, после чего уменьшить температуру в духовом шкафу до 125°C		Прихватки
3.	Оставить на 1,5 часа. За 10 минут до готовности положить в каждый горшок кусочек сливочного масла		

Технология приготовления . Этап 5.

№ п/п	Последовательность операций	Этапы приготовления (фото)	Посуда, инвентарь
1.	Сервировать стол		Тарелки, салфетки, овощи, столовые приборы, хлеб



Правила техники безопасности гигиены и санитарии



В ходе работы на кухне, чтобы избежать порезов рук, ожогов и других травм, необходимо соблюдать следующие требования

техники безопасности:

Аккуратно пользоваться ножами и другими острыми предметами.

Следить за тем, чтобы пол был сухим и чистым, чтобы не поскользнуться.

Осторожно обращаться с газовой плитой, духовым шкафом и горячими поверхностями, пользоваться тканевыми прихватками.

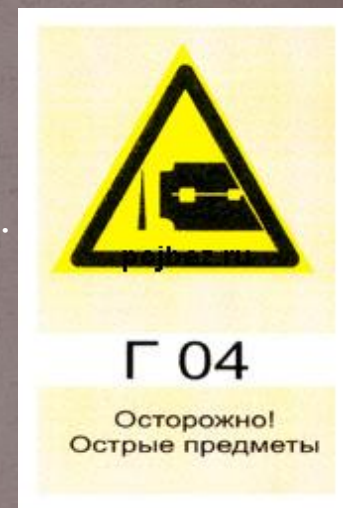
Рабочее место должно быть хорошо освещено.

гигиены и санитарии:

Содержать в чистоте рабочий стол.

Работать только чистыми руками, в фартуке и косынке.

Использовать только чистую посуду.



Экологическое обоснование

В процессе приготовления борща были использованы только натуральные продукты, избранный рецепт не предполагает применение различных бульонных кубиков, паст, красителей и прочих искусственных добавок.

При работе каких-либо вредных веществ не выделялось.

Отходами являются очистки от овощей, которые утилизированы в специальные контейнеры, что не повлекло за собой загрязнение окружающей среды.



Экономическое обоснование

Стоимость приготовленного борща можно определить так:

№ п/п	Наименование продукта	Кол-во	Цена (руб. за кг)	Стоимость (руб.)
1.	Мясо свинина (филе)	600 г	345	216
2.	Лук репчатый свежий	100	30	3
3.	Картофель свежий, некрупн.	1 кг	25	25
4.	Грибы лесные	250 г	300	75
5.	Масло сливочное	50 г		41
6.	Соль морская	1 ст.ложка		
7.	Майонез	120 г	25	
8.	Перец черный мол.			
9.	Петрушка (зелень)	1 пучок		
10.	Вода	2 л		
	ИТОГО	6 порций		360

Таким образом, приготовление 6 горшочков жаркого обошлось в 360 руб. или по 60 руб. за порцию.

Реклама

Для того чтобы любой продукт пользовался спросом, его нужно прорекламирровать. Если бы я была предпринимателем и содержала кафе или ресторан, то я дала бы рекламное объявление следующего содержания:

«Будь ты умным, будь ты смелым,
Подающим сто надежд,
Ничего не сможешь сделать,
Если толком не поешь!
А отведаешь жаркое,
Силы вкусом подкрепишь,
И конечно же любое
Дело мигом разрешишь!»

Самооценка

Мне кажется, что проект получился. Приготовленное из свежих продуктов по маминому рецепту жаркое выглядит очень красиво, вкусный запах распространяется по всей кухне и столовой и возбуждает аппетит. Вид жаркого в горшочке вызывает только одно желание – немедленно его съесть!

Приготовление жаркого происходило в санитарно-гигиенических условиях при соблюдении техники безопасности. Время приготовления не превысило 2 часов. Нарушений технологии приготовления не допущено.

Я считаю, что работа выполнена хорошо. Папа, мама, бабушка и брат за обедом с удовольствием ели жаркое, нахваливали и благодарили нас с мамой. Мне самой жаркое тоже очень понравилось.

Работая над проектом, я узнала много нового, получила навыки обращения с продуктами и инструментами, приобрела ценный опыт. В следующий раз при приготовлении жаркого я уже смогу проявить больше самостоятельности.



Спасибо за внимание

Ярославль
2017