



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ТЕХНИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ ТОРГОВЛИ И
РЕСТОРАННОГО СЕРВИСА»

«Яйцо пашот – многообразие экспериментов и удовольствия»

Исследовательский проект

Подготовили студенты группы №1 Лазарец Илья,

Елфимова Анастасия,

Хекало Оксана, Мельник Костя

Руководители проекта:

Преподаватель высшей категории

Прилепская А.В.,

мастер п/о Сурилова Н.Г



Визитка

Меня зовут Лазарец Илья

На конкурсе профессионального мастерства у меня спросили: «Что привело тебя в училище. Почему ты сделал такой выбор?»

- На что я ответил:

- В этом училище учился мой отец.

- Я с детства мечтал стать поваром. Люблю готовить. Люблю покушать, а повар все что готовит - пробует.

- Училище находится в нескольких трамвайных остановках от дома.

- Мне рассказали об училище родные, друзья, мастер и преподаватели приходили с беседой в нашу школу.

- Поэтому я тоже решил поступать в это училище на повара, кондитера!



Яйца – вкусный и питательный продукт

В яйце содержатся:

Белки – 12,6 г Жиры – 10,6 г

Углеводы – 1,12 г Вода -75%

Минеральные вещества-1%

Витамины А, D, Е, К, РР и В.

В науке о здоровом питании блюда из яиц включены во всевозможные диеты, рационы питания.



Яйца на самом деле являются очень питательным продуктом. Это не просто жир (желток) и белок. На самом деле, они содержат широкий спектр необходимых витаминов и минералов. Вот перечень некоторых питательных веществ, содержащихся в яйцах.

Витамины:

А: необходим для здоровья кожи и роста.

D: укрепляет кости, повышает абсорбцию кальция.

Е: защищает клетки от окисления.

В1: помогает правильно высвободить энергию из углеводов.

В2: способствует выделению энергии из белков и жиров.

В6: способствует метаболизму белков.

В12: один из важнейших витаминов в формировании нервных волокон и клеток крови

Яйцо пашот

Œuf poché (фр.) Яйцо пашот (фр. œuf poché от rocher — опускать в кипяток) — традиционное французское блюдо на завтрак из разбитых яиц, приготовленных способом пашот: помещённых в горячую воду без скорлупы. При таком способе приготовления получается мягкий кремо-образный желток, окутанный лепестками белка. Французы называют это блюдо - *oeufs pochés (оф пош), что значит «яйца, ошпаренные кипятком».*

Яйцо пашот можно приготовить в кастрюле, в полиэтиленовом пакете, в половнике, в микроволновке, духовке, пароварке!

В начале XIX века ко двору императора Александра I был приглашен известный французский кулинар Мари-Антуан Карем. Первое, чем удивил заграничный повар — яйцо пашот.



Поширивать

Значение термина "ПОШИРОВАТЬ" в кулинарной литературе: (от фр. rocher) означает жарить яйца не на масле, а на воде. Их выпускают в сковороду, где кипит налитая тонким слоем (но не менее 1 см) вода или в более глубокую посуду, где вода смешана с кислотой (уксусной, лимонной и т.п.), например, непосредственно в некоторые виды супов, в плотные бульоны. Пошириванные яйца нежнее жареных, их варят обычно 3,5-4 минуты.

Поширивание - нелегкая кулинарная операция, требующая навыка, терпения, аккуратности, твердой руки, глазомера и в качестве неперемennого условия - свежих яиц, у которых белок не распускается мгновенно в воде. Спуск яиц в посуду с водой следует делать очень медленно, осторожно, избегая "удара" яйца о воду.

(Кулинарный словарь В.В. Похлебкин)

Используемые методы эмпирического исследования: наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент.

- * **Цель исследования** – определение оптимального способа приготовления блюда «Яйца-пашот».
- * **Задачи исследования:**
 - * использование оборудования и инвентаря, не требующего специальной подготовки;
 - * снижение потерь массы готового блюда при тепловой обработке;
 - * уменьшение времени приготовления;
 - * получение наиболее эстетического вида в процессе тепловой обработки.

Научные руководители преподаватель Прилепская А.В. и мастер п/о Сурилова Н.Г. всегда помогут и дадут правильный совет



*

Творческая группа проводила исследования по следующему алгоритму:

1. Проведение социологического опроса среди населения поселка «Объединенный», студентов, педагогического коллектива и сотрудников училища;

2. Закупка куриных яиц разных птицефабрик ДНР, России и другого сырья;

3. Первичная обработка яиц: промывание в теплой воде, в 1 —2 %-ном растворе кальцинированной соды, в 0,5%-ном растворе хлорамина, ополаскивание чистой водой;

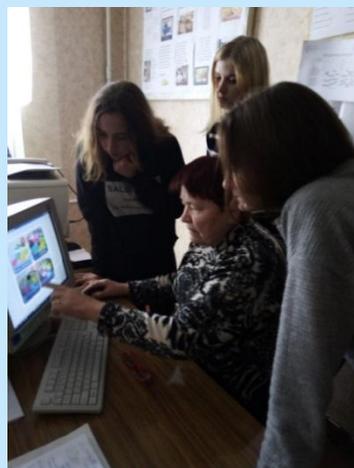
4. Определение свежести куриных яиц следующими методами: при погружении в воду, выливании яиц на тарелке, встряхиванием;

5. Определение доброкачественности яиц при помощи овоскопа;

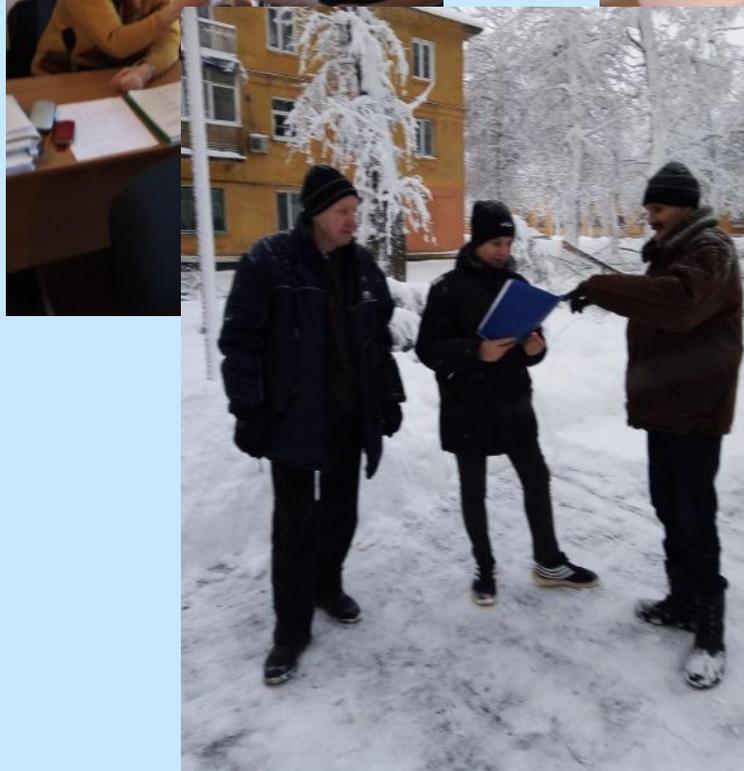
6. Приготовление «Яиц-пашот» разными способами: «Русский способ» в скорлупе, «Французский способ» без скорлупы, варка яиц в пищевой пленке, «Японский способ» в половнике, варка в микроволновой печи, приготовление в жарочном шкафу и приготовление в пароварке;

7. Определение недостатков и преимуществ каждого способа приготовления;

8. Систематизация полученных данных



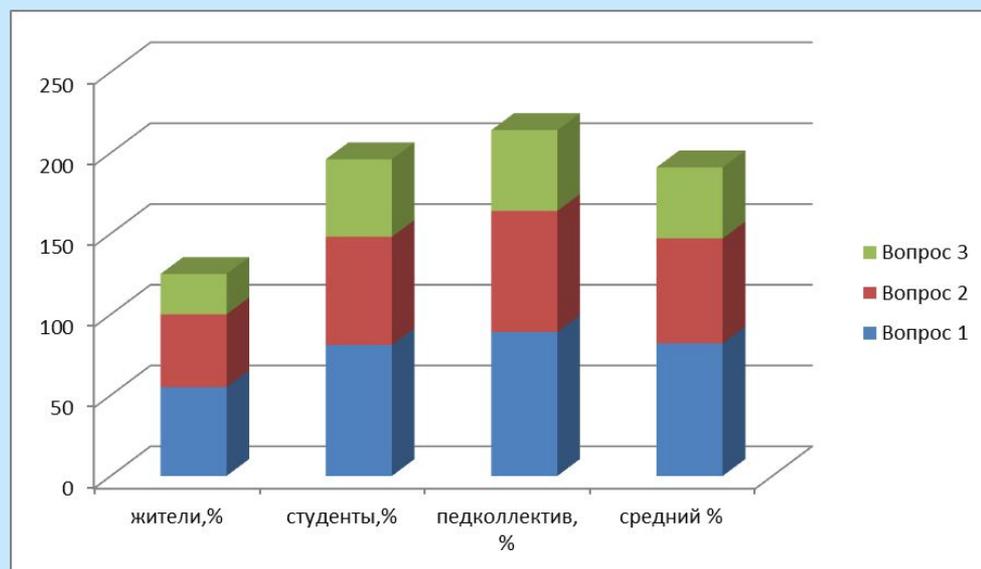
Проведение социологического опроса среди населения, сотрудников и студентов училища



Результаты социологического опроса

Контингент опрошенных	Кол-во опрошенных	Знаете ли вы, что такое яйца-пашот?	Готовили ли яйца-пашот?	Знаете ли Вы еще какие-нибудь способы приготовления яиц-пашот?
Жители поселка «Объединенный»	20	11	9	7
Студенты училища	58	47	28	39
Педколлектив и сотрудники училища	28	25	21	14
Всего опрошенных	106	83	58	60

Жители поселка знакомы с данным блюдом, но редко готовят и совсем небольшое количество людей знает разные способы приготовления этого блюда. Студенты, педагоги и сотрудники училища, наоборот, показали хорошие знания этого вопроса, половина опрошенных готовят это блюдо на завтрак, а большая половина - знает несколько способов их приготовления.



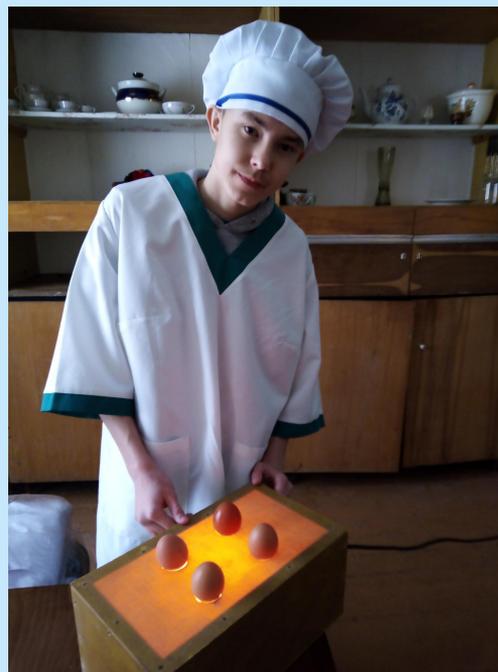
Начало практических экспериментов



Выбор блюда для отработки был за нами...

Определение доброкачественности яиц на овоскопе

Проверяя куриные яйца на доброкачественность с помощью овоскопа, определили, что яйца всех птицефабрик и домашние яйца были доброкачественными: четко просматривался желток яиц, он не прикасался скорлупы, отсутствовали кровоподтеки и темные пятна.



Определение свежести яиц при погружении в воду



При погружении в воду используют прозрачный стакан, в который наливают воду и растворяют 1 столовую ложку соли, затем осторожно опускают яйцо



Определение свежести яиц сведены в таблицу

№ п/п	Показатели	Положение яйца на тарелке	Положение яйца в стакане с водой	Метод встряхивания	Название птицефабрик	Результаты исследования
1.	Свежее	Белок почти не растекается	Яйцо лежит горизонтально на дне стакана	Желток малоподвижен	Пролетарская Шахтерская Домашние яйца	Свежие яйца недельной давности
2.	Недостаточно свежее	Белок слегка растекается	Яйцо встает на острый конец яйца	Желток подвижен	Ростовская Таганрогская	Яйца двух-трех недельной давности
3.	Несвежее	Белок сильно растекается	Яйцо всплывает на поверхности воды	Желток и белок водянистой консистенции	-	-

Первичная обработка куриных яиц согласно санитарным требованиям



Промывание в теплой воде, в 1 — 2 %-ном растворе кальцинированной соды, в 0,5%-ном растворе хлорамина, ополаскивание чистой водой.

Русский способ – «яйцо –пашот» в скорлупе

Яйцо вареное:

Яйцо «всмятку» – 2 минуты с момента закипания, белок наполовину затвердевший, желток жидкий. Подают в пашотнице и только в горячем виде.

Яйцо «в мешочек» - русский пашот - 4-5 минут с момента закипания: белок полностью затвердевший, желток полужидкий, отпуск в пашотнице, в горячем виде.

Яйцо пашот без скорлупы, французский способ – 4 минуты. Подают как гарнир к супам или бутерброд на завтрак или в составе других блюд (пример-яйцо Бенедикт)

Яйцо вкрутую - 7-10 минут.



Технология приготовления «яиц-пашот»

французским способом в воронке



В кастрюлю наливают 1 литр воды, добавляют 50 мл. 3 % уксуса, 10 гр. соли, доводят до кипения, размешивают воду до образования воронки и туда осторожно выпускают яйца, не повредив желтка.



Варят 4 минуты, до загустевания белка и полужидкого состояния желтка.



Технология приготовления «яиц-пашот» японским способом в половнике

В кастрюлю наливаем воду так, чтобы ее уровень был чуть-чуть ниже чаши используемого половника. Когда вода закипит разбиваем яйцо и выливаем его содержимое в половник.

Примечание: чтобы вареное яйцо не прилипло к половнику необходимо плеснуть в половник немного растительного масла. Готовим - 2, 5 - 3 минуты!!!



Технология приготовления блюда яиц-пашот в пищевой пленке

Чтобы сварить яйцо-пашот таким способом, нужно натянуть пищевую пленку или маленький полиэтиленовый пакет на пиалу/чашку, пальцем сделать углубление. Тщательно смазать изнутри растительным маслом (иначе белок прилипнет) и выпустить в него яйцо. Стянуть края пакета ниткой как можно ближе к яйцу, чтобы оно сохранило форму во время варки. Опустить пакетик с яйцом в кипящую воду, варить 3-4 минуты, следя за тем, чтобы пакет не касался дна. Извлечь пакет из воды и раскрыть.



Технология приготовления яиц-пашот в микроволновой печи

Налить в кружку/пиалу 200 мл воды, аккуратно выпустить туда яйцо. Отправить в микроволновку на 30 секунд при максимальной мощности. Белок должен стать твердым, а желток — жидким. Если белок показался вам слишком жидким, закройте дверцу микроволновой печи и готовьте еще 15 секунд. Снова проверьте яйцо, белок должен стать твердым.

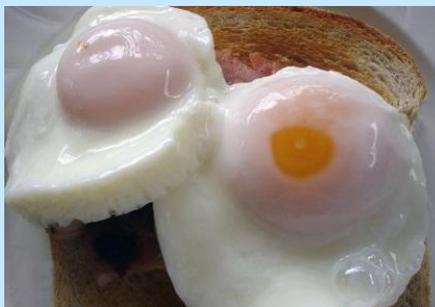


Технология приготовления «яиц-пашот» в жарочном шкафу

Духовой шкаф, мультиварка и пароварка вполне пригодны для приготовления яиц без скорлупы. Понадобятся силиконовые формочки, пиалы подходящего размера: по одной на каждое яйцо. Можно воспользоваться формочками для кексов.

Силиконовую формочку смазываем растительным маслом, наливаем 2 столовых ложки воды, на воду выпускаем яйцо и ставим формочку в духовой шкаф при $t = 180-200^{\circ}\text{C}$ на 2-4 минуты.

Наш эксперимент приготовления блюда в духовом шкафу, в формочке для кекса – удался!



Результаты экспериментов

	Способ варки	Время варки	Недостатки	Преимущества
1	Яйца-пашот русским способом в скорлупе.	3 мин	Скорлупа не всегда хорошо очищается и желток вытекает. Отсутствие пашотницы.	Идеально ровная поверхность Желток в жидком состоянии.
2	Яйца-пашот французским способом в воронке	4 мин.	Имеет неровную поверхность. Отходы при зачистке белка -7%. Ограниченное количество яиц, приплюснутая форма.	Желток в жидком состоянии
3	Яйца-пашот японским способом в половнике.	2,5 –3'	Если не подлить немного воды в половник, то яйцо может прилипнуть. Верхняя часть белка бывает недостаточно сварена, чем нижняя часть, которая находится в половнике.	Гладкая слегка приплюснутая форма. Желток в жидком состоянии.
4	Яйца-пашот в пищевой пленке.	3 мин.	Если не смазать пленку маслом, яйцо может плохо отделяться	Яйцо принимает форму пленки. Желток в жидком состоянии. Одновременно можно приготовить несколько порций в одной емкости
5	Яйца-пашот в микроволновой печи.	1.41-2 минуты	При увеличении времени варки яйцо может «стрельнуть»	Быстрота приготовления. Использование разных формочек для варки.
6	Яйца-пашот в жарочном шкафу.	3-4,5 мин.	При недостаточной температуре, яйцо сверху может подсохнуть, а при высокой температуре - подгореть	Желток в жидком состоянии, готовится одновременно со всех сторон. Использование разных формочек для варки.
7	Яйца- пашот в пароварке,	7 мин	Ограниченное количество яиц. Разогрев пароварки до необходимой	Готовится одновременно со всех сторон.

Выводы:

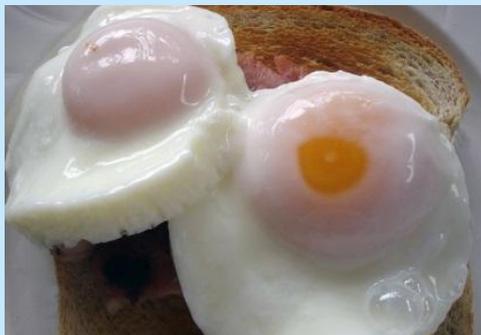


Из всех способов приготовления, самым оптимальным является способ **варки яиц-пашот в пищевой пленке**.

Этот способ позволяет использовать:

- оборудование и инвентарь, не требующий специальной подготовки;
- снизить потерю массы готового блюда при тепловой обработке;
- уменьшить время приготовления;
- получить наиболее эстетический вид в процессе тепловой обработки;
- одновременно можно приготовить несколько порций в одной емкости.

Творческая группа довольна результатами своих экспериментов



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДОНЕЦКОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ
ТОРГОВЛИ И РЕСТОРАННОГО СЕРВИСА»**

Адрес: 83044 город Донецк ул. Большая Магистральная, 7

Контактный (мобильный) телефон рабочий :
(062) 222 – 03 – 96:

E-mail: <http://ptutrs.donetsk.ua>

Спасибо за внимание !



**Готовьте всегда
с любовью!**

Приятного Вам аппетита!