

Тема: Блюда из круп, бобовых, макаронных изделий.



Цели урока:

- познакомить учащихся с видами макаронных изделий, круп, бобовых;
- научить приемам приготовления блюд;
- прививать навыки культуры труда и аккуратности;
- воспитывать эстетический вкус, внимательность;
- развивать исполнительские умения и творческие способности.

Крупы получают из различных зерновых культур.

К зерновым культурам относятся хлебные злаки (пшеница, овес, ячмень, рис, просо, кукуруза), бобовые (бобы, фасоль, горох, чечевица, соя), а также гречишное растение - гречиха.

Из одних делают муку, а из других крупу.

Пшеница



Пшени́ца — род травянистых, в основном однолетних, растений семейства Злаки, или Мятликовые, ведущая зерновая культура во многих странах, в том числе и России.

Получаемая из зёрен пшеницы мука идёт на выпекание хлеба, изготовление макаронных и кондитерских изделий.

Пшеница также используется как кормовая культура.

Овес

**Овес - ценная
продовольственная и
кормовая культура.**

Его используют для
производства хлопьев, крупы
недробленной, плющенной,
толокна, муки, употребляемой
для диетического и детского
питания, киселей и печенья.



Ячмень



Ячмень один из древнейших злаков, который возделывают люди. Из зёрен ячменя варят сытную перловую кашу. Её очень любил русский царь Пётр I. Перловую крупу добавляют в грибной суп и уху. Перловая каша очень полезна в ней содержится много белков, углеводов и жиров.

Рис

Рисом питается большая часть населения Земли, прежде всего в Азии. Нашу планету условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. К сожалению, в процессе очистки и шлифовки рисовых зёрен удаляются витамины, белок и клетчатка.

Остаётся легко перевариваемый и дающий много энергии крахмал. Это свойство широко используется в диетическом питании.

Относительными противопоказаниями являются ожирение, сахарный диабет.



Просо



Пшённую крупу получают из зёрен проса. Из неё варят пшённую кашу. Особенно вкусная получается каша, сваренная из смеси риса и пшена, такую кашу называют королевской. Пшённая каша очень полезна, в ней содержится много углеводов.

Кукуруза

КУКУРУЗА - однолетнее растение семейства Мятликовые, зерновая и кормовая культура. Родина - Центральная и Южная Америка.

В Европу завезена в конце 15 века, в России возделывается с 17 века.

Культура свето- и теплолюбивая, достаточно засухоустойчивая, не выносит затенения, особенно в первую половину вегетации.



Бобы



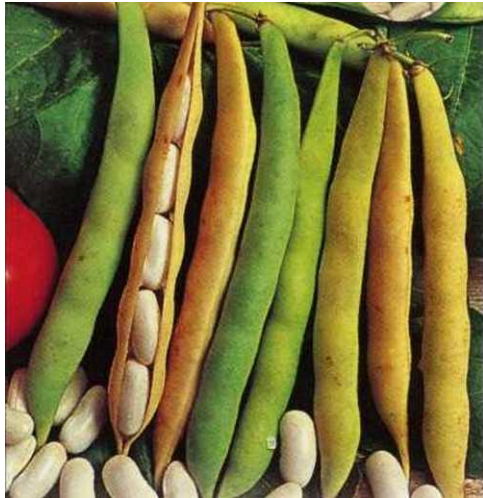
Бобы использовались человеком на протяжении всей его истории. Их добавляют в супы, из них делают варёное пюре, готовят всевозможные вторые блюда - со специями, овощами и мясом. Также из бобов делают горячие и холодные закуски, паштеты и салаты



Фасоль

Фасоль впервые появилась в России в первой половине XVI в. Долгое время она играла роль декоративного растения, украшая дворцовые сады. В пищу ее стали использовать только с первой половины XVIII в. Это могло произойти и раньше, не будь у нее «местных» конкурентов: очень широко были распространены горох и чечевица. Но постепенно к XIX в. фасоль прочно вошла в рацион питания населения юга России, Южной Сибири.

Фасоль бывает белая, цветная однотонная и цветная (пестрая). Питательная ценность бобовых определяется содержанием в них большого количества белков — до 25%.



Горох



Горох лущеный— единственная крупа из зерна бобовых.

Горох в России всегда был самым популярным из бобовых растений: его нетрудно выращивать, урожай он даёт богатый, насыщает отлично и не требует сложной кулинарной обработки.

Кроме того, в нашей стране давно известны **целебные свойства гороха**, которые обусловлены его богатым составом: в нём очень много полезных веществ, но особенно он отличается количеством витаминов и минералов, в том числе и очень редких

Горох и фасоль перед варкой замачивают в холодной воде до полного набухания: горох — около 5 ч, фасоль — 6...8 ч.

После набухания воду сливают, так как в нее переходят вещества, препятствующие развариванию. Бобовые заливают холодной водой (2...3 л на 1 кг) и варят под крышкой без соли при слабом кипении. (Соль также мешает развариванию.)

Продолжительность варки гороха 1-1,5 ч, фасоли 2 ч.



Чечевица

Чечевица когда-то называлась сочевица, так как ее несущенные семена очень сочные.

Впоследствии первый слог «со» превратился в «че», так сочевица стала чечевицей. Впервые она упоминается в литературе в X—XII вв.

Употребление в пищу начинается с XV в. Известно, что монахи Киево-Печерской лавры варили из нее каши и супы.



Соя



Сою часто называют «чудо-растением» — отчасти благодаря сравнительно высокой урожайности и высокому содержанию растительного белка во многом аналогичном животному, в среднем составляющего около 40% от массы семени, а у отдельных сортов достигающего 48—50%. В связи с этим соя часто используется как недорогой заменитель мяса, причем не только людьми с небольшим достатком, но и просто следующими диете с ограниченным употреблением мяса (например, вегетарианцами).

Гречиха

Ботаническая родина гречихи – наша страна, а точнее – Южная Сибирь, Алтай, Горная Шория. Гречиха практически совершенно нетребовательна к почве. Ее можно возделывать в предгорьях, на пустошах, супесях, на заброшенных торфяниках, на участках, расположенных вблизи водоемов, или окруженных лесом. Она переносит повышенную кислотность, однако лучшие урожаи дает на слабокислых и близких к нейтральным почвах.



Крупы имеют большую пищевую ценность, они снабжают организм углеводами и растительными белками. Крупы содержат от 68-77% углеводов и до 12% растительного белка. Больше всего белка содержится в манной, гречневой, овсяной крупах. В гречневой и овсяной содержится 65-68 % углеводов. В крупах содержатся витамины группы В и витамины РР, особенно богаты ими овсяная и гречневая крупы.

По качеству крупы должны удовлетворять следующим основным требованиям: иметь цвет, вкус и запах, присущие данному виду крупы, быть без посторонних привкусов и запахов.



Крупы используют для приготовления различных блюд: закусочных, первых (супов), вторых (каши, запеканки и т. д.).

Каши по консистенции варят:



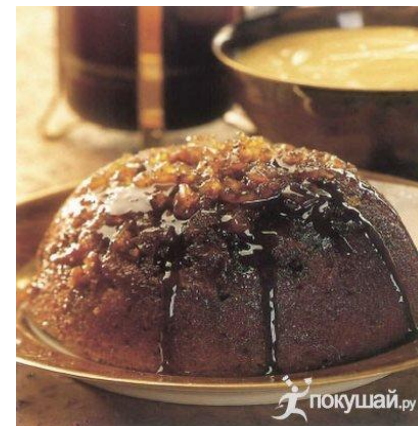
рассыпчатые

вязкие



жидкие

а также готовят из
крупяных каш пудинги, котлеты
и биточки.



покушай.ру

Про кашу в народе сложилось множество пословиц и поговорок:

- Гречневая каша – матушка наша, а хлеб ржаной – отец родной.
 - Каша – кормилица наша.
- Русского мужика без каши не накормишь.
 - Кашу маслом не испортишь.
 - Щи да каша – радость наша.
 - Каша-то густа, да чашка пуста.
 - Где щи да каша – там и наши.

Макаронные изделия - питательный и ценный продукт. Они содержат 10-11 % белков, 74-75 % углеводов и до 1 % жиров. Эти изделия очень удобны как полуфабрикат, потому что долго сохраняются, а приготовление блюд из них требует мало времени.



Впервые макароны появились в Южной Италии. Уже в эпоху средневековья они пользовались большой популярностью у населения, были основным продуктом питания. Изготавливали макароны кустарным способом.

С XVIII века Италия наладила фабричное производство макарон и стала вывозить их на продажу в соседние европейские страны. Макароны разошлись по всему свету. Первую макаронную фабрику в России построили в 1797 году в г. Одессе.



Сейчас макаронные фабрики вырабатывают из различных сортов пшеничной муки разные виды макаронных изделий: трубчатые, макаронные засыпки, вермишель.

В таблице приведено количество жидкости и соли на 1 кг крупы для приготовления каш различной консистенции, выход готовой каши и время варки

[По данным Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий].

Наименование каш	Количество воды, в л	Количество соли, в г	Выход готовой каши, в кг	Время варки, в часах
Рассыпчатые каши				
Гречневая из сырой крупы	1,5	21	2,1	5—6
Гречневая из поджаренной крупы	1,7	21	2,1	1,5—2
Пшенная	1,7	25	2 5	1,5—2
Рисовая	2,1	28	2,8	1,25—1,5
Ячневая	2,4	30	3,0	3
Вязкие каши				
Манная	3,7	45	4,5	0,25
Пшенная	3,2	40	4,0	1,25—1,5
Рисовая	3,7	45	4,5	1—1,25
Перловая	3,7	45	4,5	2
Овсяная	3,2	40	4,0	2
Полувязкие каши (жидкие)				
Манная	4,7	55	5,5	0,25
Пшенная	4,2	50	5,0	1—1,5
Рисовая	5,2	60	6,0	1—1,25
Овсяная	3,7	45	4,5	2

Практическая работа «Приготовление макарон с сыром.

Отварные макароны заправляют сливочным маргарином, кладут на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями порционную сковороду, после чего посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают на порционной сковороде.

Продукты на порцию (в г): макароны 100, маргарин сливочный 10, сыр голландский 20, масло сливочное 5.



Презентацию подготовила
Чайка Ирина Григорьевна
учитель технологии

Спасибо за внимание!