

Крупы, крупяные изделия.

Блюда из крупяных изделий.

Крупы получают при переработке злаковых культур.



Злаковая культура	Крупа
Пшеница	Манная, Артек, Полтавская
Рис	Рис шлифованный, полированный, дробленый, пропаренный
Овес	Геркулес, толокно
Ячмень	Перловая, ячневая
Просо	Пшено шлифованное, дробленое
Гречиха	Ядрица, продел
кукуруза	Кукурузная, хлопья

Питательная ценность круп велика.

Они снабжают организм углеводами и растительными белками.

Крупы содержат от 68-77% углеводов и до 12% растительного белка.

В крупах содержатся витамины группы В и витамины РР, особенно богаты ими овсяная и гречневая крупы.

Первичная обработка круп

	переборка а	промыва ние	просеива ние	обжарива ние	замачива ние
манная			+	+	
рис	+	+			
гречневая	+			+	
перловая		+		+	+
пшено	+	+			



Блюда из круп:

- Салаты
- Супы
- Гарниры
- Котлеты, биточки
- Десерты
- Начинки для пирогов
- Торты
- И др.

Самое распространенное блюдо - каша



Виды каш

В зависимости от соотношения количества жидкости и крупы различают каши:

- рассыпчатые,
- вязкие,
- жидкие

Чем меньше берется воды, тем рассыпчатее получается каша.