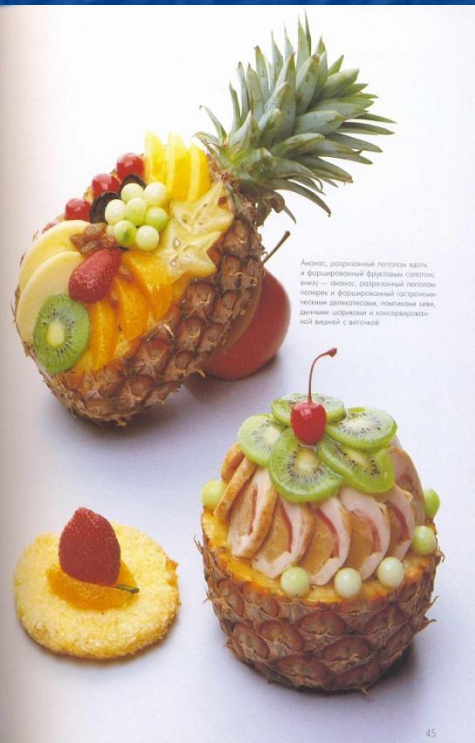


Солодкі страви





**Значення солодких страв.
Навчитися приготувляти і подавати
солодкі страви, вміти виправити
недолікі. Дотримуватися терміну
реалізаціі**



Значення солодких страв, їх класифікація

- Страви мають солодкий смак завдяки вмісту різних цукрів: цукрози, глюкози, фруктози.
- Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати 100 г на добу, надмірне споживання їх призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ.
- Фруктоза, глюкоза і мальтоза мають меншу здатність накопичувати в організмі жири, тому найціннішими вважають солодкі страви, до яких входять молоко, свіжі і консервовані плоди та ягоди, плодово-ягідні соки.
- Солодкі страви, приготовлені із свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків і сприяють кращому травленню.

За будовою всі плоди поділяють

- За будовою всі плоди поділяють на такі групи:
- зерняткові – яблука, груші, айва;
- кісточкові – сливи, вишні, черешні, абрикоси, персики;
- субтропічні – цитрусові (мандарини, апельсини, грейпфрути, лимони), гранати, інжир, хурма;
- тропічні – банани, ананаси;
- горіхоплідні – ліщинні, фундук, волоські, мигдаль, фісташки, кедрові горіхи, арахіс;
- ягоди – виноград, смородина, агрус та суниця, полуниця, малина (садова),
- а також дикоростучі ягоди.

ЯГОДЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Ягоды содержат целый комплекс биологически активных веществ - большое количество витамина С, витамины группы В, фолиевую кислоту, которая необходима для выработки эритроцитов и имеющая свойство накапливаться в организме.
- Ягоды богаты железом, магнием, фосфором, кальцием, марганцем, калием, кобальтом.
- Они содержат также пектины, дубильные вещества, а также фитонциды, убивающие болезнетворные микробы. Эти волшебные дары природы необыкновенно полезны.
- Весь комплекс содержащихся в них веществ стимулирует обменные процессы в организме, повышает его сопротивляемость простудным заболеваниям и неблагоприятным факторам окружающей среды
- Ягоды возбуждают аппетит, регулируют пищеварение и прекрасно утоляют жажду, а также обладают свойствами выводить печёночные и почечные камни.
- Они полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии, при язвенной болезни, колитах, малокровии.
- Это прекрасное общеукрепляющее средство.

Значення солодких страв, їх класифікація
Солодкі страви подають наприкінці обіду або вечері на десерт, тому їх ще називають десертними стравами, інколи їх включають у меню сніданку.

- **За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на натуральні плоди; узвари й сиропи; солодкі страви з речовинами, здатними утворювати драглі; гарячі солодкі страви**
- **За температурою подавання всі страви цієї групи поділяють на гарячі (55°С) й холодні (10-14 °С).**
- **Проте цей поділ умовний, оскільки багато страв подають як гарячими, так і холодними (налисники з варенням, печені яблука, бабки).**

A top-down view of a white plate with several fruit skewers. The skewers are arranged in a circular pattern and feature a variety of fruits including sliced bananas, kiwi, grapes, strawberries, and small pieces of red and green fruit. The plate is set against a bright orange background.

десерти

www.SAY7.info

Харчова цінність солодких страв

- Харчова цінність солодких страв залежить від харчової цінності продуктів, що входять до їх складу.
- В сучасній українській кухні для приготування солодких страв використовують свіжі, сушені й консервовані плоди і ягоди, фруктово-ягідні сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, вуглеводи, ефірні олії, харчові кислоти і барвники.
- До складу деяких солодких страв входять молочні продукти – молоко, вершки, сметана, вершкове масло, сир, а також яйця, крупи, багаті на білки й жири, і мають високу калорійність.
- Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедра цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, родзинки, горіхи тощо.

Десертні страви мають велике значення. Їх готують як із сушених фруктів (яблук, груш, вишень, родзинок), так і з свіжих фруктів і ягід, а також консервованих фруктів

- Основна вимога при приготуванні узварів із суміші сушених фруктів – додержання послідовності закладання їх у каструлю під час варіння, оскільки тривалість варіння фруктів до розм'якшення різна, а з перевареними фруктами узвар несмачний.
- Певний час узвар мав обрядове значення.
- В Україні до куті обов'язково готували узвар, яким завершували вечерю.
- З узваром на Поліссі жінки відвідували породілля після пологів.
- Узвар використовували як розхідну страву, тобто після подачі цієї страви гості повинні були виходити з-за столу.

С в і ж і п л о д и .

- Земляника полезна при заболеваниях органов дыхания и анемии.
- Смородина повышает иммунитет, является настоящей кладью витамина С.
- Облепиха полезна при общем падении тонуса, при кожных заболеваниях.
- Крыжовник очищает организм.
- Черноплодная рябина нормализует давление.
- Калина нормализует обменные процессы.
- Малина обладает жаропонижающими свойствами, полезна при простудах.
- Черника улучшает зрение.
- Клюква повышает аппетит, укрепляет организм.
- Брусника полезна при заболеваниях почек.
- Вишня оказывает хорошее действие на сердечно-сосудистую систему.
- Шиповник повышает иммунитет, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Ягоди – це плоди, в яких насінини містяться безпосередньо в м'якоті або на її поверхні.

- Ягоди – це плоди, в яких насінини містяться безпосередньо в м'якоті або на її поверхні.
- За будовою ягоди поділяють на справжні, несправжні і складні.
- Справжніми називають ягоди, які утворилися внаслідок розвитку зав'язі (виноград, смородина, аґрус, брусниця, чорниця, журавлина, калина).
- Несправжні – це розросле соковите плодоложе, на поверхні якого розміщені дрібні плоди – насінини, що утворилися в зав'язі (суниця, полуниця).
- Склади і ягоди мають багато кісточок, що зрослися між собою і розміщені на одному плодоложі (малина, ожина, морошка). Харчова цінність ягід у тому, що вони містять цукри (4-16 %), органічні кислоти (до 3 %), вітаміни, мінеральні, ароматичні та барвникові речовини.
- Ягоди мають соковиту ніжну м'якоть, більшість з них швидко псується.

Для приготування узварів із свіжих фруктів та ягід їх закладають у сироп.

- Сироп – це розчин цукру і лимонної кислоти у киплячому фруктовому відварі або окропі; його проціджують, потім проварюють 10-12 хв при постійному помішуванні.
- Підготовлені для узвару плоди і ягоди варять у цукровому сиропі, щоб зберегти їх приємний аромат і смак.
- Узвар із яблук та груш. Сорти яблук, що швидко розварюються, та дуже спілі груші не варять, а закладають у киплячий сироп, нагрівання припиняють і витримують сиропі до охолодження.
- Узвар з вишень або черешень. Вишні (черешні) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, кладуть у киплячий сироп, доводять до кипіння, охолоджують
- Узвар із суниць або малини. Ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, миють. Підготовлені ягоди розкладають у креманки чи вазочки, заливають теплим сиропом і настоюють протягом 30-40 хв.
- Узвар із слив або персиків чи абрикосів. Сливи (персики, абрикоси) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, видаляють кісточки, нарізують часточками. У киплячий сироп кладуть підготовлені плоди, доводять до кипіння, охолоджують.
- При варінні узварів краще зберігатимуться вітаміни, якщо плоди і ягоди закладати в підкислений лимонною кислотою сироп, що сильно кипить.

**Сухофрукты залейте 2 стаканами воды,
добавьте сахар и варите 30 минут.
Затем введите вино, охладите и
подавайте.**

Компот с инжиром

Что нужно:

- инжир сушеный - 100 г.
 - курага - 50 г.
- изюм без косточек - 50 г.
- чернослив без косточек - 50 г.
 - сахар - 2 ст. ложки
- вино красное сухое - 2 ст.
ложки



Н а п о і

- **Компоти плодово-ягідні виготовляють з цілих або нарізаних плодів чи цілих ягід, залитих сиропом . Компоти виготовляють з одного або кількох видів (асорті) плодів ягід. Плоди і ягоди повинні мати однакову величину, однорідне забарвлення, смак та аромат свіжих плодів і ягід. Сироп прозорий, з завислими частинками плодової м'якоті.**



Напій український букет

- Напій український букет.
- Сушені подрібнені м'яту, чебрець, звіробій
- заварюють окропом,
- залишають для настоювання на годину,
- проціджують,
- додають мед,
- фруктовий або ягідний сік,
- лимонну кислоту.
- Напій охолоджують і
- подають у фужерах з соломинкою

■ **Напої містять багато вітамінів.**

- Вони сприяють підвищенню працездатності, допомагають зберегти бадьорість, освіжають у літню спеку.
- Подають напої у келихах або високих склянках.
- Напій з харчовим льодом сервірують соломинкою, а з подрібненими плодами, ягодами, овочами – чайною ложкою.
- Напій яблучно-лимонний. Яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють насіння, натирають на тертці і відтискають сік, який ставлять у холодильну шафу.
- Вичавки і шкірочки заливають водою, додають цедру лимона, варять протягом 3-5 хв., настоюють 10-15 хв., проціджують.
- У відвар всипають цукор, доводять до кипіння, охолоджують.
- Охолоджений яблучний сироп, яблучний і лимонний сік змішують і подають.

Напій морквяний.

- Моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці, заливають холодною перевареною водою і залишають на 1-2 год. для настоювання.
- Потім настій проціджують через два шари марлі, рідину відтискають, додають мед і лимонний сік.
- Перед подаванням у склянку кладуть харчовий лід.
- Морква – 1000, лимон – 1 шт., вода – 500, мед – 50, лід харчовий – 1 кубик. Вихід – 1000.

Напій вітамінний Ранок

- Яблука миють, нарізують, кладуть в окріп, доводять до кипіння і настоюють протягом 2 год.
- Потім проціджують.
- Моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці і відтискають сік.
- В охолоджений яблучний настій вливають морквяний сік,
- додають цукор і
- перемішують.
- Морква – 250, яблука – 500, вода – 1000, цукор-пісок – 50. Вихід– 1000.



300 мл вишневого сока (компо
300 мл сливок (10-15%)
20 г желатина
сахар по вкусу



Вишнево-сливовый десерт



www.SAY7.info



Користь драглів та варення

- Уютно чаевничая с вареньем, джемом или желе, вы, вероятно, не догадываетесь, что таким образом можно предотвратить развитие раковых опухолей. Но, согласно заявлениям учёных из Института пищевых исследований Великобритании, такие продукты содержат желирующий агент пектин, который блокирует ключевой путь прогрессии рака в организме.
- Пектин является естественным продуктом во фруктах и овощах и широко используется в пищевой промышленности, но его профилактические свойства от раковых образований замечены впервые.
- Желе и джемы изготавливаются таким образом, что активность пектина повышается и в дальнейшем он способствует освобождению тканей от раковых клеток. Однако врачи не уверены, что сладкое варенье послужит лучшим выбором при профилактике болезни, так как оно богато сахаром. Пектин найден в целом разнообразии фруктов и овощей, от картофеля до сливы.

Сировина для драглів (желе)





www.SAY7.info

■ Желатин представляет собой натуральный продукт нейтрального вкуса и продается в виде пластинок или порошка в пакетиках по 10-12 г, бесцветных или окрашенных в красный цвет.



■ Один пакетик порошка соответствует шести пластинкам желатина. Десерты с применением желатина удаются без проблем, если руководствоваться основными правилами.



■ Предлагаемые пояснения и рисунки должны помочь избежать ошибок при использовании желатина.



- Для начала пластинки желатина нужно замочить в большом количестве холодной воды до размягчения. Желатин в порошке замачивают в небольшом количестве воды, а через 5 минут нагревают до растворения при постоянном помешивании.
- Пластинки желатина после размягчения отжать и растворить при помешивании в горячей воде, ни в коем случае не доводя до кипения. Таким же образом поступают и с растворенным порошковым желатином. Слегка охлажденное блюдо с желатином поставить в холодильник для застывания на 1/2-4 часа - в зависимости от рецепта.
- Для желирования жидкости, а так же для закрепления различных фруктовых пюре или взбитых сливок отжатый желатин поместить в половник и растворить на горячей водяной бане, периодически помешивая. Теплый желатин перемешать с тремя столовыми ложками холодной массы, для которой он предназначен. Затем эту смесь медленно перемешать со всей массой (она так же должна быть холодной). И оставить до полного застывания



Мусс клюквенный

1. Клюкву переберите, промойте и отожмите сок. Сок поставьте в холодильник в неокисляющейся посуде.
2. Мезгу (отжимки) залейте горячей водой, проварите 10 минут, процедите.
3. В готовый отвар добавьте сахар, доведите до кипения, затем тонкой струйкой всыпьте манную крупу, непрерывно перемешивая, проварите 10-15 минут до загустения. Охладите до 8 °С и взбейте до устойчивой пены. Масса при этом увеличится в объеме в 2-3 раза.
4. Мусс высокой горкой выложите в вазочку и полейте сиропом.
5. Такой мусс можно готовить из любого варенья, которое разводят водой по вкусу, процеживают и в этом сиропе заваривают манную крупу. На 100 г сиропа берется 10 г манной крупы.



Підсумки:

Вивчивши цю тему ти будеш знати, як готувати ці страви і напої та десерти-їжа стане різноманітнішею здоровішою, вітамінізованою настрої поліпшується і жити хочеться довше і веселіше...



Джерела

- В.С.Доцяк "Українська кухня" Львівська Оріяна-Нова
- Л.Я.Старовойт, М.С.Косовенко, Ж.Смирнова "Кулінарія"
- Л.І.Антонець, О.М.Куба, Л.Я.Старовойт "лабораторний практикум з предмета "технологія приготування їжі"
- Інтернет- джерела



- Березень 2009
Сурілова Н.Г.

ДПТУТРС

- Місто Донецьк