

***Технология приготовления
блюд из круп,
бобовых и макаронных
изделий***



Жиры, масла, сладости,
газированные напитки

Мясо, молочные
продукты, рыба, яйца

Фрукты и овощи

Хлеб, крупы, макаронные изделия

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.

Крупы из пшеницы

Пшеничная крупа



Крупы из пшеницы

Манная крупа



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.

Крупы из проса



- Пшено
шлифованное



Пшено

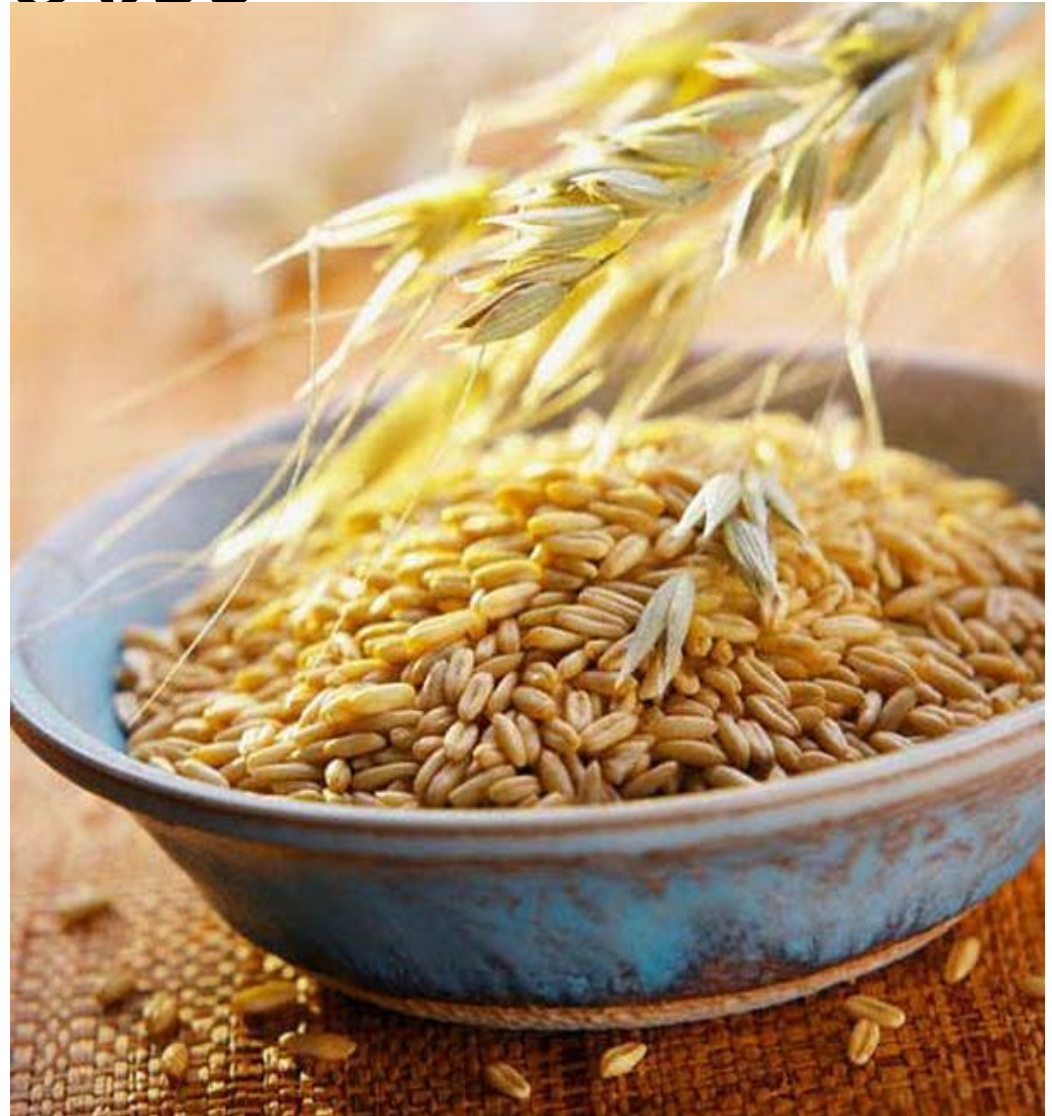
Из растения просо получают *пшено*. Больше ценятся зёрна ярко-жёлтого цвета. Они быстрее варятся, лучше усваиваются. Из пшена готовят каши и запеканки.



Овес

Овес - ценная продовольственная и кормовая культура.

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



Крупы из овса



- Овсяная недробленая
- Овсяная плющенная
- Овсяные хлопья «Геркулес»
- **Толокно** (овес промывали, варили, высушивали и толкли в ступе в мелкую крупу, отсюда и название)



Овсяная крупа

Из растения овёс получают овсяную крупу и овсяные хлопья — полезный и питательный продукт.



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.

Крупы из ячменя



- Крупа перловая



- Крупа ячневая



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.



Крупы из риса



- Рис шлифованный
- Рис полированный
- Рис дробленый



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.



Гречиха



- Крупа-ядрица
- Гречневый продел



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.



Крупы из кукурузы



- Крупа кукурузная



Бобовые

В кулинарии используют также бобовые — фасоль, горох, сою, чечевицу, бобы — для приготовления блюд и консервирования.



а



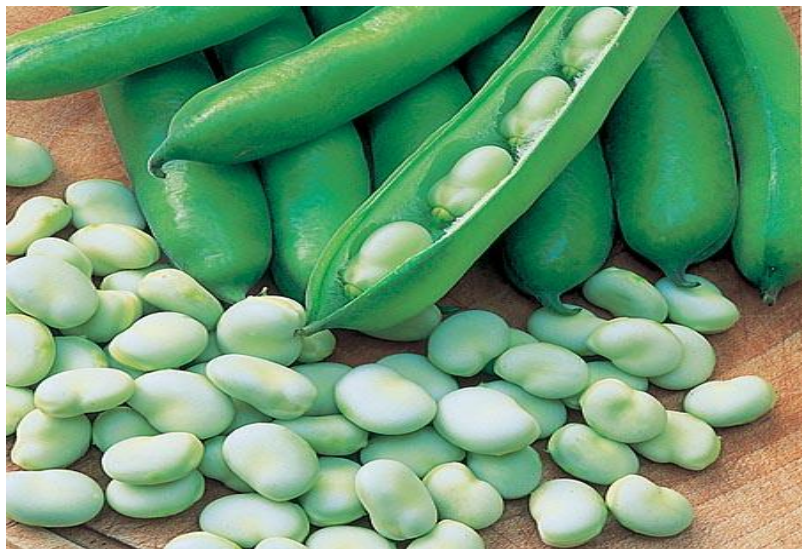
б



в

Рис. 31. Бобовые: *а* — фасоль; *б* — горох; *в* — чечевица

Бобы



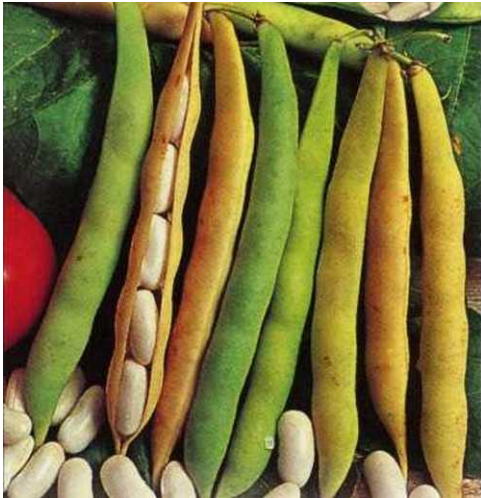
Бобы использовались человеком на протяжении всей его истории. Их добавляют в супы, из них делают варёное пюре, готовят всевозможные вторые блюда - со специями, овощами и мясом. Также из бобов делают горячие и холодные закуски, паштеты и салаты



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).

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.

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 макаронные изделия появились в Южной Италии. Уже в эпоху средневековья они пользовались большой популярностью у населения, были основным продуктом питания. Изготавливали макаронные изделия 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.

*Блюда из макаронных
изделий*

Макаронные изделия

Макаронные изделия имеют зерновое происхождение. Из муки твёрдых сортов пшеницы и воды замешивают тесто, из которого получают макаронные изделия различной формы.



Для приготовления любого блюда макаронные изделия отваривают. Для супов — в бульоне, для гарниров — в воде.



Для приготовления отварных макаронных изделий нужно много воды: часть её впитается, остальная вода нужна для того, чтобы макароны не склеились.

Макаронные изделия опускают только в кипящую подсоленную воду и сразу мешают, чтобы макаронинки заварились и не склеились между собой. После закипания нагрев убавляют и варят до готовности, периодически помешивая. Готовность макаронных изделий можно определить, попробовав их.

Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и дают стечь жидкости. После этого перекладывают в посуду с растопленным маслом и перемешивают. Подают макаронные изделия с мясными и овощными блюдами, подливами, соусами, тёртым сыром, сахаром.



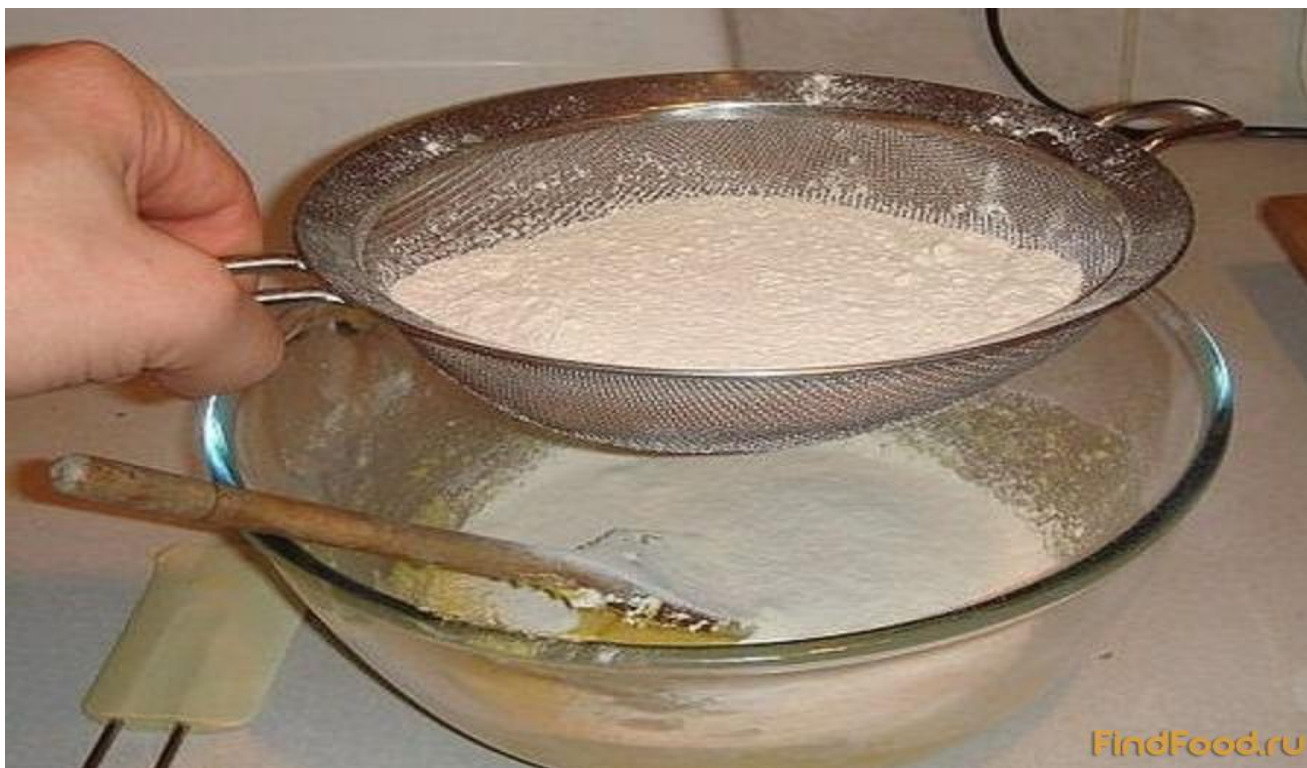
Макаронные изделия в предварительной обработке не нуждаются.

*Подготовка продуктов к
приготовлению блюд*

Перед приготовлением блюд крупы
нужно перебрать, удаляя посторонние
примеси и неочищенные зёрна.



Мелкие и дроблённые крупы —
просеять.

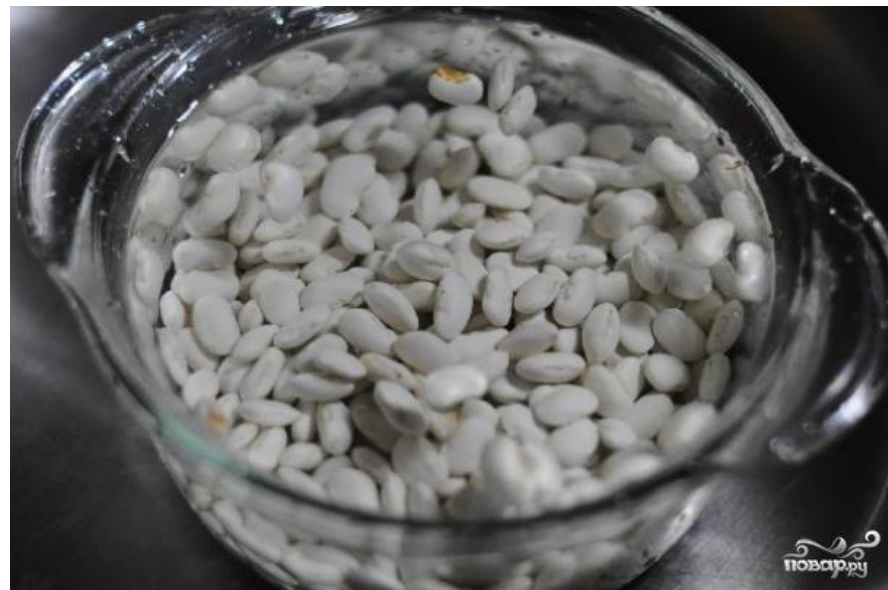


Промыть несколько раз, пока вода
не станет чистой.

Исключение составляет манная крупа, её не
моют.



Бобовые перед приготовлением также перебирают, удаляя повреждённые зёрна и примеси, промывают 2-3 раза в тёплой воде и замачивают в холодной: горох — на 6 часов, фасоль — на 8 часов. После этого снова промывают.



Блюда из бобовых

Бобовые применяют как в первых блюдах (гороховый и фасолевым супы, борщ с фасолью), так и в качестве самостоятельных блюд.



После предварительной подготовки и замачивания бобовые варят в воде или в бульоне (для первых блюд), при слабом кипении: фасоль — 1,5-2 часа, горох — 1-1,5 часа, чечевицу — около 1 часа. Если вода выкипела, а бобовые ещё твёрдые, можно подлить горячей воды. Готовят бобовые в достаточно больших кастрюлях, учитывая, что объём зёрен при варке увеличивается в несколько раз.



*Посуда для приготовления
блюд из круп, бобовых и
макаронных изделий*

Готовят блюда из круп, бобовых и макаронных изделий в кастрюлях ёмкостью 1,5-2 литра. Для варки рассыпчатых каш применяют металлические кастрюли с круглым утолщённым дном и плотно прилегающей крышкой или казаны.



Для крупяных запеканок, пудингов, макаронников необходимы сковороды, противни.



Для приготовления макаронных изделий
понадобится ещё дуршлаг



Блюда из круп

Крупы применяют для приготовления первых блюд (супов), гарниров ко вторым блюдам, как самостоятельные блюда (каши). Они входят в состав сложных по составу кулинарных блюд (запеканок, пудингов, котлет и др.).



Каша

Каша варят на воде, смеси молока и воды, бульоне, овощном отваре.

Каша по консистенции делятся на:

- рассыпчатые;
- вязкие;
- жидкие.

Для того, чтобы получить кашу нужной консистенции важно точно отмерить количество жидкости.

**Норма жидкости для варки каш
(на 100 г крупы)**

Таблица 1

Вид каши	Количество жидкости, мл
Гречневая: рассыпчатая вязкая	150 320
Рисовая: рассыпчатая вязкая жидкая	210 370 570
Манная: вязкая жидкая	370 570
Пшённая: рассыпчатая вязкая жидкая	180 320 420

Как сварить рассыпчатую кашу

Рассыпчатые каши варят из ядровых зёрен гречки, риса, пшена, перловой крупы. В процессе приготовления крупы не перемешивают, иначе целые зёрна можно повредить и нарушить консистенцию каши.



1. Налить в кастрюлю отмеренное количество жидкости и довести на огне до кипения, посоли.

2. Засыпать подготовленную и отмеренную крупу, помешать и довести до кипения на сильном огне.

3. Закрыть кастрюлю плотно крышкой и варить до готовности на слабом огне, не открывая крышку, чтобы не выпустить пар.

4. Усилить огонь, если каша сварилась, а вода ещё не выкипела. Выпарить воду, не закрывая крышку.

Как сварить вязкую кашу

Для вязкой каши лучше подойдёт дроблёная крупа — продел.

Вязкие каши требуют большего количества жидкости.



1. Сварить крупу на воде до полуготовности.
2. Слить оставшуюся воду.
3. Добавить горячее молоко и варить до готовности, постоянно помешивая, чтобы каша не пригорела.
4. В конце варки добавьить соль и сахар по вкусу.

Вязкие каши могут служить компонентом для других блюд: запеканок, биточков, клёцек.

Как сварить жидкую кашу

Жидкие каши варят так же, как вязкие, но для них берут большее количество жидкости.



Требования к качеству каши

1. Каша должна иметь заданную консистенцию.
2. Форма крупинок должна быть сохранена.
3. Вкус слабосоленый, характерный для данного вида каши.

Подача готовых блюд

1. Каши подают к столу горячими.

2. Рассыпчатые и вязкие каши подают в мелких тарелках. Едят их вилкой или ложкой.

3. Жидкие каши подают в глубоких тарелках. Едят их ложкой.

4. В тарелку можно положить кусочек сливочного масла.



Задание

1. Выясни, как устроена кастрюля-кашеварка. Почему в ней каша не пригорает и не «убегает»?
2. Запомни понятие «гурьевская каша» и узнай в Интернете историю и рецепт приготовления этой каши.
3. Узнай, что такое отруби.

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 крупах "содержатся витамины группы В и витамины РР.

Особенно богаты ими овсяная и гречневая крупы



Основные требования крупы:
цвет, вкус и запах, присущие данному виду крупы,
быть без посторонних привкусов и запахов.

Наименование крупы	Вид крупинок			
	Целые или дробленые	Величина	Форма	Цвет
Гречневая ядрица продел	целые дробленые (половинки)	средней. величины мелкие	Трехгран- ная	серо- коричне- вый
Рис шлифованный	целые	крупные	овальная	белый
Овсяная «Геркулес»	целые (сплюсненные)	крупные	овальная плоская	серо-желтый
Пшено шлифованное	целые	мелкие	круглая	"желтый
Манная	дробленые	мелкие	—	бело-желтый
Перловая	целые	крупные	овальная	серо-белый

Внешние признаки круп

Хранить крупы надо в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Для их хранения можно использовать полотняные мешочки, а также стеклянные или металлические банки

(Крупы нужно проветривать, чтобы она не приобрела затхлого запаха).

Крупы, содержащие большое количество жира, такие как пшено, овсяная, рекомендуется хранить в тёмном прохладном месте и недлительное время, чтобы они не прогоркли.



Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg

магний

Na

натрий

Ca

кальций

K

калий

P

фосфор

Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал

Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В



железо фосфор йод магний медь кальций

Гречневая



Укрепляет иммунитет,
снижает уровень
холестерина и улучшает
кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин



витамин



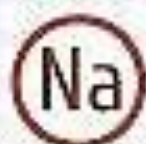
кальций



железо



калий



натрий

Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка



калий



магний



кальций

Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен



кремний цинк

витамины

Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:
белок и углеводы

(Fe) (P) (Si) (Mg) (A)
железо фосфор кремний магний витамин

Словарь

*Крупы: гречневая, рисовая,
овсяная, пшено;
бобовые;
макаронные изделия;
рассыпчатая, вязкая, жидкая
каши.*