

Крупы, бобовые и макаронные изделия



Презентацию подготовила учитель
ГБОУшкола№471 г.Санкт-Петербурга
Замышляева Ирина Борисовна

Цель: Ознакомить с видами круп, бобовых и макаронных изделий и правилами приготовления разновидностей каш, бобовых и макаронных изделий



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, витамины группы В и витамины РР.



Зерновые культуры

Злаковые

пшеница,
овес,
ячмень,
рис,
просо,
кукуруза
гречиха

Бобовые

бобы,
фасоль,
горох,
чечевица,
соя

Крупы и бобовые - питательный ценный продукт

Углеводы
68 - 77%

Растительный
белок
до 12%



Пшеница

Пшеница — род травянистых, в основном однолетних, растений семейства Злаки.

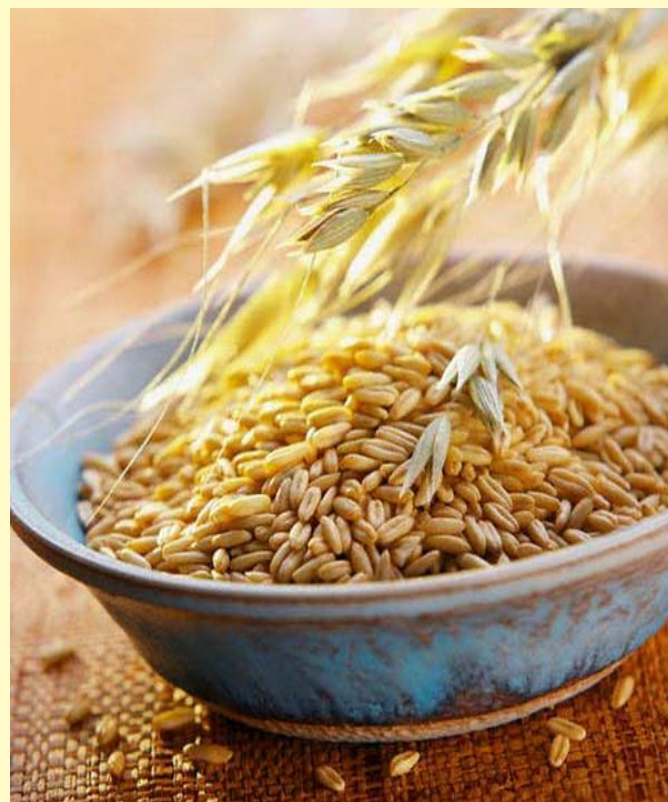
Получаемая из зёрен пшеницы мука идёт на выпекание хлеба, изготовление макаронных и кондитерских изделий.



Овес

Овес - ценная злаковая культура.

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



Ячмень



Ячмень один из древнейших злаков. Из зёрен ячменя варят сытную перловую кашу. Её очень любил русский царь Пётр I. Перловую крупу добавляют в грибной суп и уху.

Рис



**Рисом питается
большая часть
населения Земли,
прежде всего в
Азии. Рис легко
переваривается и
дает много энергии**



Просо



Из зёрен проса получают пшённую крупу. Из неё варят пшённую кашу. Особенно вкусная получается каша, сваренная из смеси риса и пшена, такую кашу называют королевской.



Кукуруза

- зерновая и кормовая культура. Родина - Центральная и Южная Америка.

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



Гречиха

Ботаническая родина гречихи - наша страна, а точнее - Южная Сибирь, Алтай, Горная Шория.

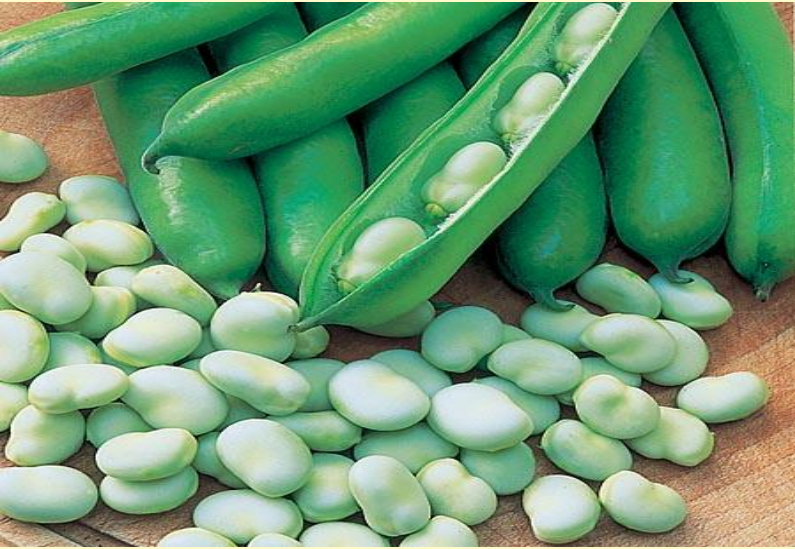
Гречиха практически совершенно нетребовательна к почве. В гречневой крупе содержится 65-68 % углеводов.



Бобовые



Бобы



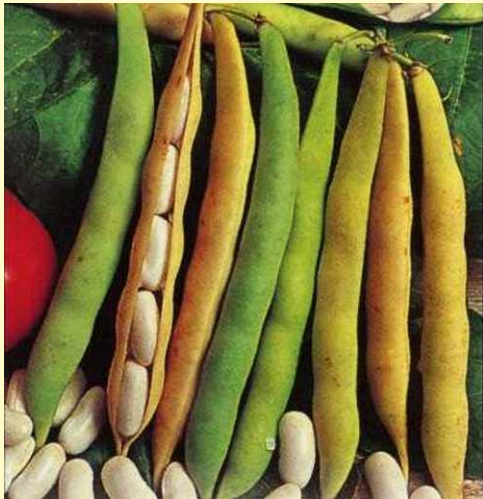
Бобы использовались человеком на протяжении всей его истории. Их добавляют в супы, из них готовят всевозможные вторые блюда и салаты





Фасоль

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





Горох



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, особенно он отличается количеством витаминов и минералов.



Cooking



Чечевица

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

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. В связи с этим соя часто используется как недорогой заменитель мяса,

Основные требования

Иметь цвет, вкус и запах присущий данному виду крупы без посторонних привкусов и запахов.

Хранить крупы в сухом хорошо проветриваемом помещении использовать для хранения круп полотняные мешочки, стеклянные или металлические банки, которые не следует плотно закрывать

Название злака

Название крупы

Пшеница

- пшеничная
- сечка
- манная

Ячмень

- перловая
- ячневая

Овёс

- овсяная
- хлопья «Геркулес»
- толокно

Просо

- пшено шлифованное

Рис

- рис шлифованный
- рис дробленый

Кукуруза

- кукурузная

Гречиха

- гречневая
- гречневый продел

Бобовые

- бобы
- горох
- соя
- чечевица
- фасоль

Каши по консистенции (степени густоты)



Рассыпчатые



Вязкие



Жидкие

Рассыпчатые каши

Рассыпчатые каши используют как самостоятельное блюдо или как гарнир. Варят их на воде или бульоне. Крупу засыпают в кипящую жидкость и помешивают. После набухания оставляют для упревания под крышкой



Жидкие каши

Жидкие каши готовят на молоке, смеси молока с водой или воде. Готовят так же как вязкие каши, но жидкости берут больше нормы. Из вязких каш готовят запеканки, пудинги котлеты, биточки.



Kuhnya.org

Вязкие каши

Вязкие каши готовят воде и молоке,

Такие крупы как рис, перловая, ячневая, пшеничная в молоке

развариваются труднее их сначала варят в кипящей подсоленной

воде 5-7 минут, затем заливают

молоком и варят до готовности.

uCooka Nite





Народные пословицы и поговорки про кашу

- 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.



Количество жидкости для варки каш

Крупа	Расход воды на 100 г продукта, мл		
	рассыпчатая	вязкая	жидкая
Гречневая	170	-	-
Пшеничная	180	320	420
Рисовая	210	370	520
Ячневая и перловая	240	370	-
Пшённая	-	320	420
Овсяная	-	320	420
Манная	-	370	470
«Геркулес»	-	-	570

Первичная обработка

Крупы перебирают, удаляют примеси (применительно к крупным крупам)

Мелкие крупы просеивают (манная, перловая, ячневая)

Промывают, обжаривают, замачивают (гречневую, иногда перловую).

Бобовые перед варкой перебирают для удаления посторонних примесей.

Промывают 2-3 раза тёплой водой и замачивают в холодной.

Макаронные изделия предварительной обработке не подвергают.

Макаронные изделия



Макаронные изделия - питательный ценный продукт

Белки
10 -11%

Углеводы
74-75 %

Жиры
1 %

Минеральные
вещества

Пищевая ценность макарон

Белки - 10-11 %

Углеводы - 74-75 %

Жиры - до 1 %

Минеральные

вещества -

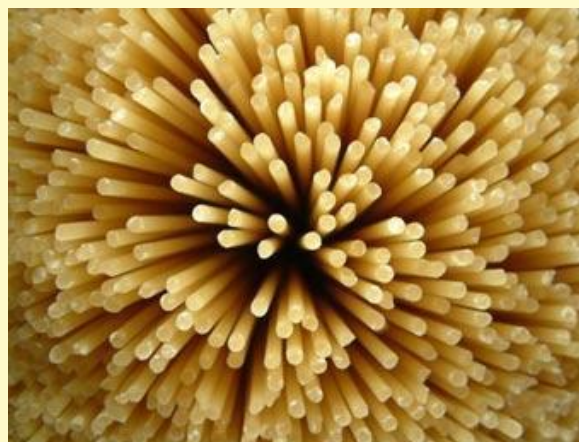
калий, кальций,
магний,

фосфор, железо



Виды макаронных изделий

- Трубчатые (трубочки, рожки, соломка,)
- Нитеподобные (спагетти, вермишель, паутинка)
- Ленточные (лапша узкая, широкая, гофрированная)
- Фигурные (перья, звездочки, бантики, ракушки)









Вермишелевая запеканка

Ингредиенты (на 16 порций)	(на 4 порции)
Макаронь(вермишель)-500-700г	-200гр
Масло сливочное - 100-150 г	-40гр
Молоко - 1,5 стакана	-100мл
Яйца - 5-6 шт.	-2шт
Сахар - 0,5 стакана	-1ст. л
Соль - по вкусу	





Запеканка из макарон - простое и сытное блюдо, которое по карману даже бедному студенту, а по кулинарным навыкам под силу абсолютному новичку



1. Вскипятить 1 л воды, добавить соль. Отварить вермишель.



2. Разбить яйца в отдельную емкость, добавить сахар и ванилин (по желанию, взбить



3. Подогреть молоко. Добавить молоко и масло в смесь из яиц и сахара и залить смесью макароны, хорошо перемешать.



4. Переложить макароны в форму для запекания, разровнять поверхность.



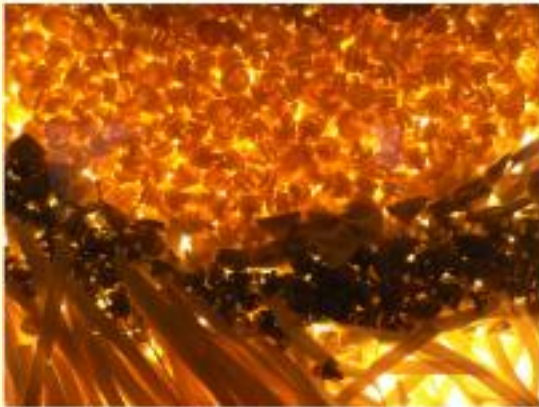
5. Поставить запеканку в духовку, разогретую до 180-200 градусов. Выпекать 20-25 минут - до золотистого цвета.



6. Выключить духовку и оставить еще на 5-10 минут. Когда запеканка остынет, разрезать ее на порции. При желании можно посыпать сахарной пудрой.

Оформить и украсить блюдо





История макарон.

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

С 18 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 г. Одессе.

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

Требования к макаронным изделиям.

Однотонный цвет- белый с желтоватым оттенком.

Правильная форма;

Вкус и запах- без горечи, затхлости, кислого привкуса и других посторонних привкусов и запахов.

Способы приготовления макарон

Сливной способ варки применяют для гарниров

Несливной способ варки применяют для запеканок и макаронников

1) отварные макаронные изделия должны быть мягкими не склеенными, не разваренными без комков;

требования к качеству готовых

2) запеканки должны быть мягкими, сочными: макаронные изделия в них соединены между собой; на поверхности подрумяненная корочка;

3) вкус, цвет и запах блюда должны быть свойственны отварным макаронам, с привкусом того продукта с которым оно приготовлено.

Блюда из макаронных изделий





otvetin.ru



AR



Приятного аппетита

