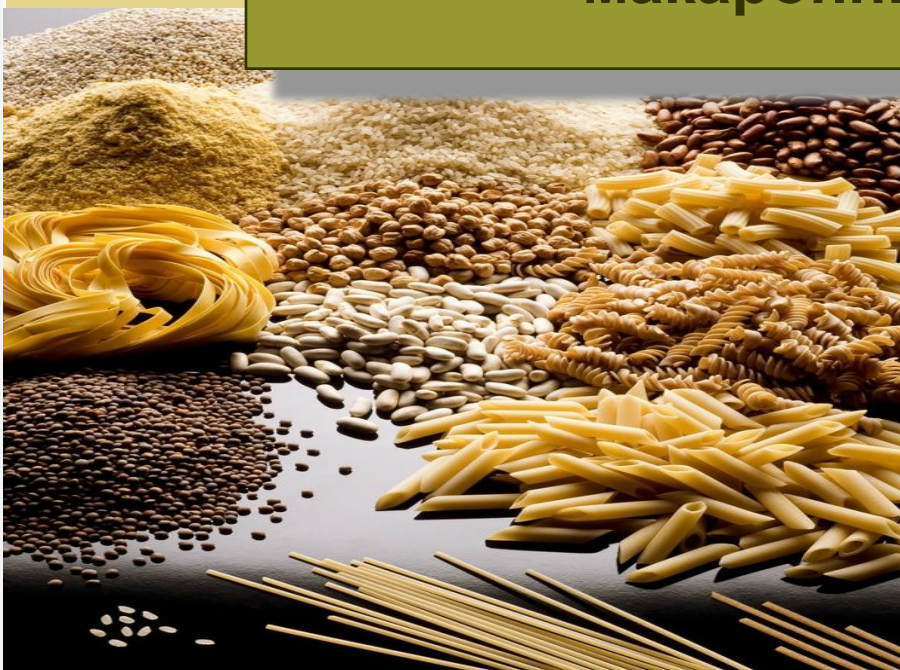


Автономное учреждение профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа– Югры  
«СУРГУТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



Повар,  
кондитер

**ПМ.02 Приготовление блюд и гарниров  
из круп, бобовых, макаронных  
изделий, яиц, творога, теста**  
**Раздел 1. Приготовление блюд и  
гарниров из круп, бобовых и  
макаронных изделий**



Выполнила:  
мастер п/о Куликова С.И.

## Цель урока:

Усвоить последовательность технологических операций при подготовке сырья и приготовлении блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий.



## **Профессиональные компетенции (ПК):**

**ПК 2.1. Производить подготовку зерновых продуктов, жиров, сахара, муки, яиц, молока для приготовления блюд и гарниров**

## Общие компетенции

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

# **Значение блюд из круп, бобовых и макаронных изделий в питании**

**Крупы, бобовые и макаронные изделия называют сухими продуктами и хранят в отдельной кладовой вместе с мукой, специями, крахмалом и другими продуктами, содержащими мало влаги. Обычно содержание влаги в них не превышает 14%.**



# ВИДЫ КРУП



## Значение блюд из круп, бобовых и макаронных изделий в питании

- К бобовым относятся фасоль, горох, чечевица, соя. Они также отличаются высокой пищевой ценностью, так как содержат большое количество белка (свыше 23 %) и углеводов (более 53%).



## **Значение блюд из круп, бобовых и макаронных изделий в питании**

**Макаронные изделия вырабатываются из специальных сортов пшеничной муки. Они богаты углеводами (в основном крахмалом — 70—74%) и белковыми веществами (не менее 11%).**





## **Значение блюд из круп, бобовых и макаронных изделий в питании**

При использовании круп, бобовых, макаронных изделий в качестве гарниров следует учитывать не только их химический состав, но и то, как они сочетаются по вкусу:

- ✓ гарниры из круп плохо сочетаются с рыбой, кроме гречневой каши, которую подают как гарнир к жареной рыбе (лещ и др.);
- ✓ гарниры из риса больше подходят к блюдам из баранины, отварных кур и в меньшей степени - к блюдам из уток, гусей;
- ✓ горох редко используют в качестве гарнира, а фасоль хорошо сочетается с блюдами из баранины;
- ✓ макароны являются универсальным гарниром, но их не подают к блюдам из жареных уток и гусей;
- ✓ в состав сложных гарниров к мясным блюдам не включают макароны и крупы, кроме риса припущенного.

# Пищевая ценность круп

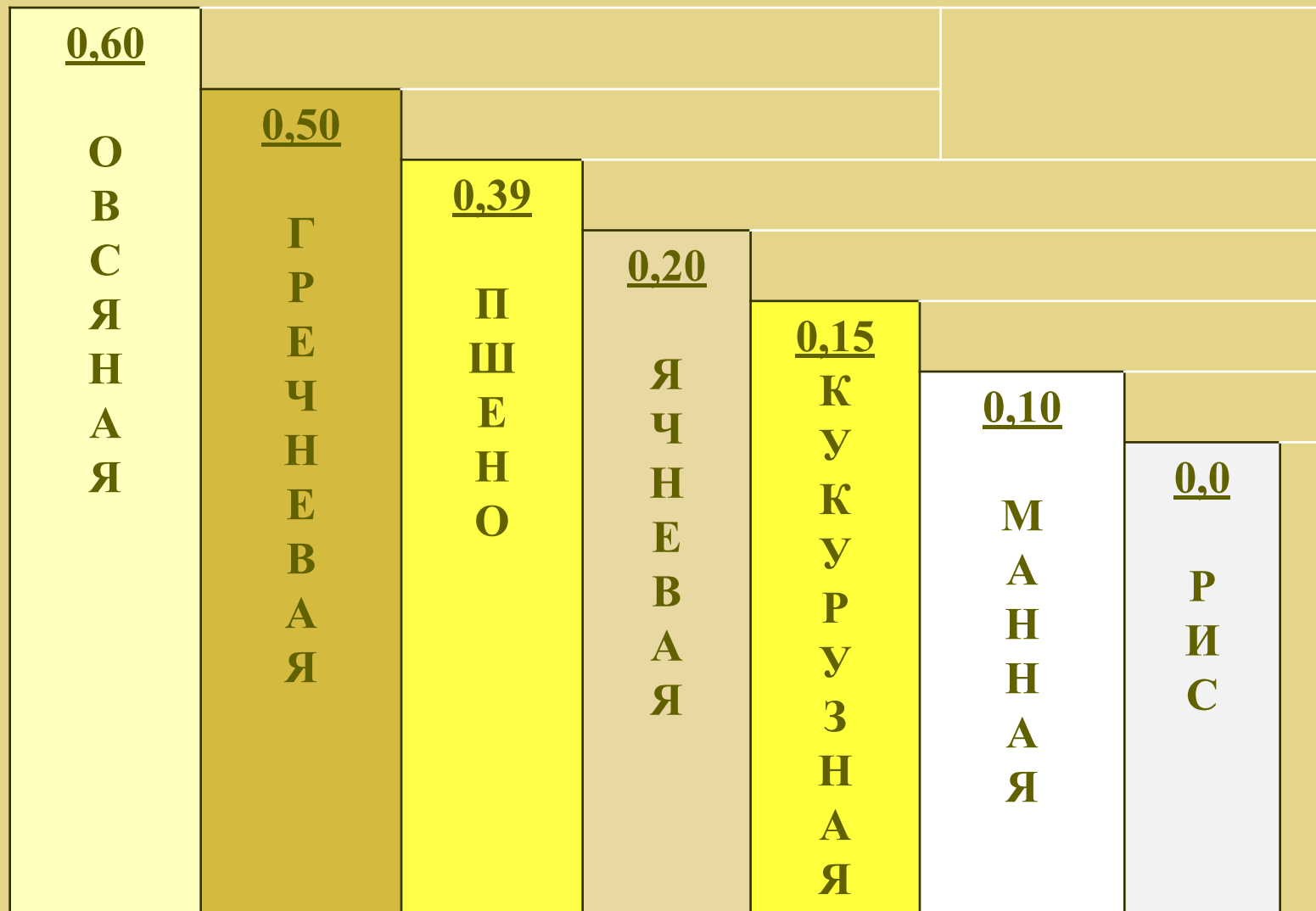
- Белки – 7 - 12%
- Углеводы - 65-77%
- Жиры – до 6 %
- Витамины - В1, В2, РР
- Минеральные вещества – кальций, калий, фосфор, железо, магний

Блюда из круп относятся к наиболее калорийным.

Так, порция рассыпчатой каши с маслом (выход 225 г) дает 225— 325 ккал, а гарнир из нее (выход 150 г) увеличивает энергетическую ценность мясного блюда примерно на 160 ккал



## Содержание витамина В<sub>1</sub> (в мг) в 100 г круп



## **Пищевая ценность бобовых**

**Бобы – ценная овощная, кормовая и сидеральная (для зелёного удобрения) культура.**

**Белки -29...34%.**

**Пищевая ценность белка бобовых приближается к ценности животного белка.**

**Крахмал -60...70%,**

**Жир - 6...25%,**

**Минеральные вещества и витамины.**

**Калорийность бобов составляет 57 ккал на 100 грамм продукта.**



## Пищевая ценность макаронных изделий

- Калорийность 345 ккал
- Белки 11,5 гр.
- Жиры 2,9 гр.
- Углеводы 67 гр.
- Пищевые волокна 0,1 гр.
- Вода 13 гр.
- Крахмал 62,2 гр.
- Моно- и дисахариды 4,8 гр.
- Зола 0,9 гр.



# Злаковые культуры и виды круп, получаемых из них

- Гречиха - крупа гречневая
- Рис - крупа рисовая
- Овёс - крупа овсяная
- Пшеница - крупа пшеничная, манная
- Просо - пшено
- Ячмень - крупа перловая, ячневая
- Кукуруза - крупа кукурузная



# ВИДЫ ПЕРВИЧНОЙ ОБРАБОТКИ КРУП



## **Крупа гречневая**

Перебирают

Моют

Подсушивают или  
поджаривают



## **Крупа рисовая**

Перебирают

Моют в теплой  
воде



## **Пшено**

Перебирают

Моют в  
теплой воде



## **Перловая**

Перебирают

Моют а теплой воде

Замачивают в холодной  
воде на 2-3 часа

## **Манная**

Просеивают

Подсушивают



# Подготовка к варке круп, бобовых и макаронных изделий



## Первичная обработка круп

Крупы	Перебирают	Просеивают	Моют	Подсушивают или поджаривают	Замачивают
Гречневая	+	-	-	+	-
Рис	+	-	В теплой воде	-	-
«Геркулес»	+	-	-	+	-
Манная	-	+	-	+	-
Перловая	+	-	В теплой воде	-	В холодной воде 2-3ч



# Первичная обработка бобовых

алгоритм подготовки бобовых к варке:

Перебирают → промывают в холодной воде → замачивают в холодной ( $t=10^{\circ}\text{C}-12^{\circ}\text{C}$ ) воде на 1-2 часа или 5-8 часов (большое количество жестких бобовых)



## Первичная обработка макаронных изделий

очень проста: их перебирают, иногда просеивают. Некоторые виды макаронных изделий разламывают на кусочки размером 5 - 6 см.



*таблица № 1.*

<b>Пшеница</b>	Манная, пшеничная: «Полтавская», «Артек»
<b>Рис</b>	Рис, рисовые хлопья
<b>Кукуруза</b>	Кукурузная
<b>Ячмень</b>	Ячневая, перловая
<b>Просо</b>	Пшено
<b>Овес</b>	Овсяная «Геркулес», толокно (мука)
<b>Гречиха</b>	Гречневая: ядрица, продел Смоленская







**Манная крупа получается из пшеницы, в ней много крахмала и белков, очень мало витаминов, минеральных веществ, клетчатки.**

**Из дробленой пшеницы изготавливают крупу полтавскую и Артек.**





Рис содержит много калия, в нем также есть фосфор, цинк, железо, кальций и йод.

Рис - важный источник витаминов группы В, которые способствуют укреплению нервной системы и оказывают благоприятное влияние на состояние кожи, волос и ногтей.





Рис, прошедший все стадии шлифовки, называется белым, так как остается только белое гладкое зерно риса, содержащее значительное количество крахмала.



*Неочищенные зёрна риса*



*Очищенные зёрна риса*

**Испокон веков кукуруза была повседневной  
пищей коренных жителей Америки.**





На Востоке (а когда-то и в Европе) зерна ячменя перемалывали в муку и пекли из неё хлеб.



Это дробленые ядра  
ячменя, из которых  
готовят жидкие кашицы





**Сейчас просо едят меньше, чем несколько веков назад: просяной хлеб, например, распространен преимущественно у народов Востока.**





## Пшено шлифованное (или толченое)



## Овсяная крупа

---

Это пропаренные овсяные зерна, с которых сняли пленочную оболочку. крупа, обработанная таким образом, называется «плющеной».



## Овсяные хлопья

---

Кому не знакомы тонкие и питательные овсяные хлопья, из которых варят детскую кашу-размазню. А делают их из пропаренной шлифованной овсяной крупы, которую расплющивают на гладких вальцах в лепестки толщиной 0,5—0,7 мм, затем сушат и очищают.





## Гречка ядрица

---

Это целое ядро гречихи, освобожденное от оболочки. Чаще всего ядрицу делают из зерна, обработанного паром: оно быстрее разваривается, однако по пищевым свойствам уступает непропаренному.



**Продел** - это дробленое ядро гречихи. Он может быть крупным (примерно в половину ядра гречихи) и мелким (меньше половины ядра).



# Процессы, происходящие при кулинарной обработке круп, бобовых и макаронных изделий



При кулинарной обработке крупы, бобовые и макаронные изделия претерпевают некоторые изменения.

При замачивании и в начале нагревания белки круп, бобовых и макаронных изделий, поглощая воду, набухают.

При дальнейшей варке, по мере повышения температуры, происходит перераспределение влаги внутри зерен.

Белки в процессе варки денатурируют (свертываются), а поглощенная ими при замачивании вода выпрессовывается и поглощается клейстеризующимся крахмалом.

При клейстеризации поглощается воды от 150 % (гречневая крупа) до 300 % (перловая) массы крахмала.