

Тема урока: Блюда из кисломолочных продуктов 6 класс

Одним из замечательных свойств молока является его способность к сквашиванию. Вроде бы испорченный продукт через некоторое время вдруг приобретает совершенно новый вкус и приятный аромат.



- Продукты, получаемые из молока в результате молочнокислого брожения (иногда с участием спиртового брожения), называются **КИСЛОМОЛОЧНЫМИ.**



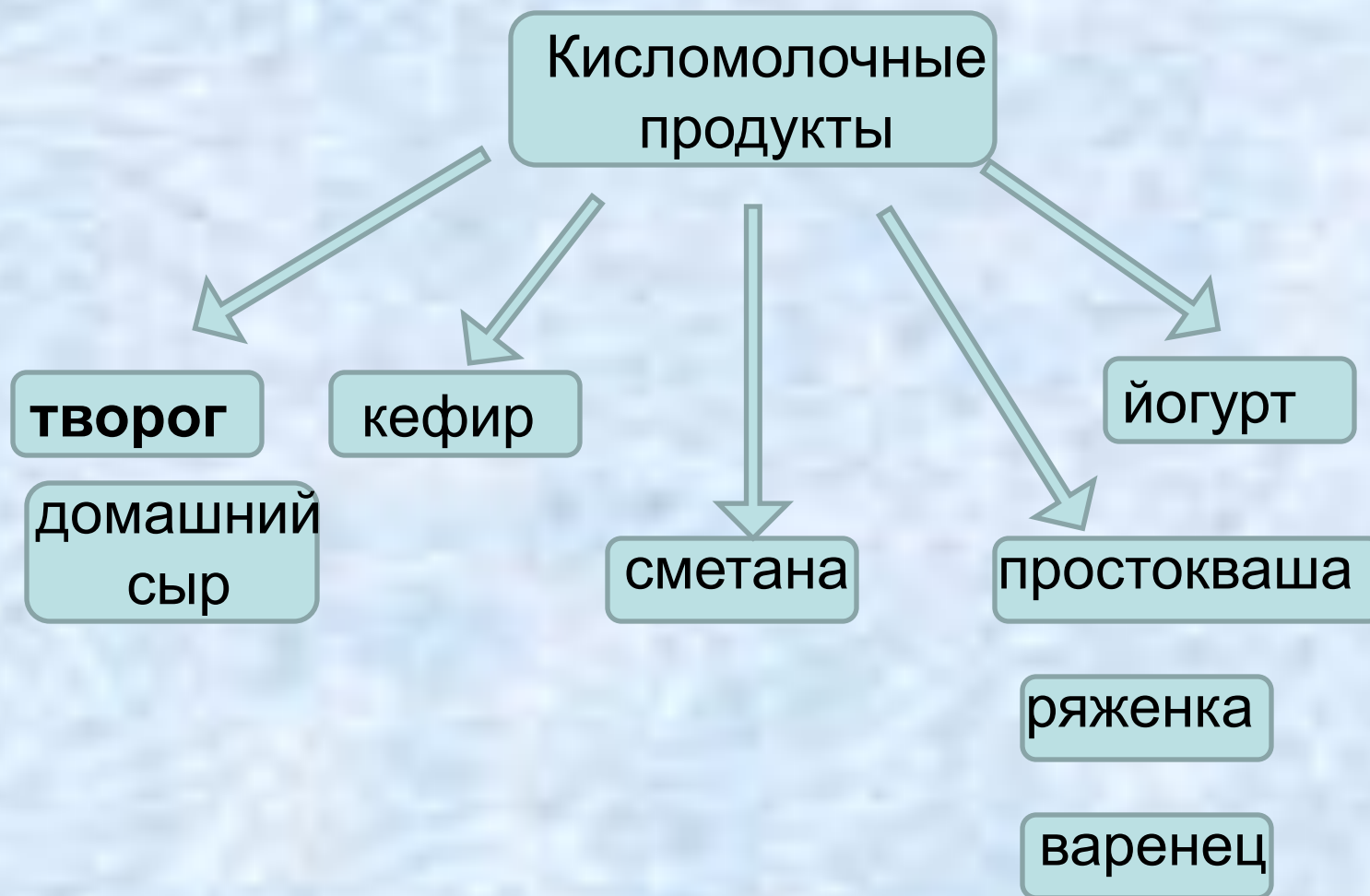
История кисломолочных продуктов связана с древностью. Еще когда в южных степях нынешней европейской части России кочевали племена скифов (задолго до начала нашего летоисчисления), был известен кумыс - кисломолочный напиток из кобыльего молока. Народы Индии, Рима, Греции, Закавказья уже тогда потребляли кисломолочные продукты, которые приготавливали из коровьего или овечьего молока.

Скотоводы, жившие при первобытнообщинном строе, обнаружив, что скисшее молоко дольше хранится и имеет освежающий приятный вкус, стали употреблять его и скоро убедились, что оно нередко оказывает благоприятное влияние на организм.

Недаром через века дошла до наших дней индийская поговорка: «пей кислое молоко и проживешь долго».



Виды кисломолочных продуктов



СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ МОЛОЧНОКИСЛЫХ ПРОДУКТОВ

- Продукты, которые получают сквашиванием пастеризованного молока заквасками, приготовленными на *культурах молочнокислых бактерий* – сметана, простокваша, творог, сыр.



- ❖ Продукты, вырабатываемые путем сквашивания молока заквасками на культурах, вызывающих молочнокислое и спиртовое брожение – кефир, кумыс



Кефир

- Кефи́р — кисломолочный напиток, получаемый из цельного или обезжиренного коровьего молока путём кисломолочного и спиртового брожения с применением кефирных «грибков»



- *Родина кефира – северный склон Кавказского хребта. Живущие в тех местах долгожители-горцы (осетины и карачаевцы) считали кефирные грибки священным даром самого Аллаха. Они настолько дорожили этой закваской, что никогда никому её не дарили и не продавали (даже соплеменникам) – горцы верили, что Аллах в такой случае лишит кефирные грибки их волшебной силы.*
- *Проблему решали так: хозяин закваски позволял её выкрасть тому, кто этого сильно жаждал, а потом уже брал деньги, но не за грибки, а за какой-то другой, чаще всего чисто символический товар. Даже выходявшие замуж девушки получали закваску в приданое не просто так: они выкрадывали её у родителей, причём сценарий этой «ритуальной кражи» был разработан до мелочей.*

Сметана

- Сметана — это русский национальный кисломолочный продукт, получаемый из сливок и закваски



- *Сметана – это исконно русский национальный продукт. Аналогов ему в мире практически нет. В прошлые века сметану ели в разных вариациях, впрочем как и сейчас. Некоторые особо зажиточные господа кушали ее ложками и в чистом виде – она тогда была деликатесом.*
- *Вплоть до XX века сметана не была известна никому за пределами России. Ее стали экспортировать за рубеж только после Второй мировой войны. Но в массовом количестве она там не прижилась до сих пор. Во многих странах ее до сих пор называют «русскими сливками». Так что сметану можно по праву назвать*
- **гордостью русской национальной кулинарной мысли.**



Простокваша

- кисломолочный диетический продукт, представляет собой густое закисшее молоко.



- *Простокваша появилась, грубо говоря, на следующий день после того, как человек смог «добыть» молоко. Историки утверждают, что содержать животных для получения молока люди начали 5000 лет назад. Так что можно считать, что простокваша сопровождала человека от первых цивилизаций и до сегодняшних дней. Сведения о кислом молоке содержатся в рекомендациях Гиппократа (5-4 в. до н. э.), в книгах греческих, римских, европейских и русских учёных.*

Разновидности простокваши:

варенец — готовится из топлёного молока совместным молочнокислым и спиртовым брожением.

ряженка — готовится из топлёного молока молочнокислым брожением.



Сыр

- высокопитательный пищевой продукт, изготавливаемый из свернувшегося (кислого) молока. По способу выработки сыры разделяют на твёрдые, полутвёрдые, мягкие, рассольные и плавленые.



Йогурт

- Йогурт - готовят из молока или молочной смеси с добавлением сухого молока, сахара, плодово-ягодных сиропов.



Физкультминутка

Раз — мы встали, распрямились.

Два — согнулись, наклонились.

Три — руками три хлопка.

А четыре — под бока.

Пять — руками помахать.

Шесть — на место сесть опять.



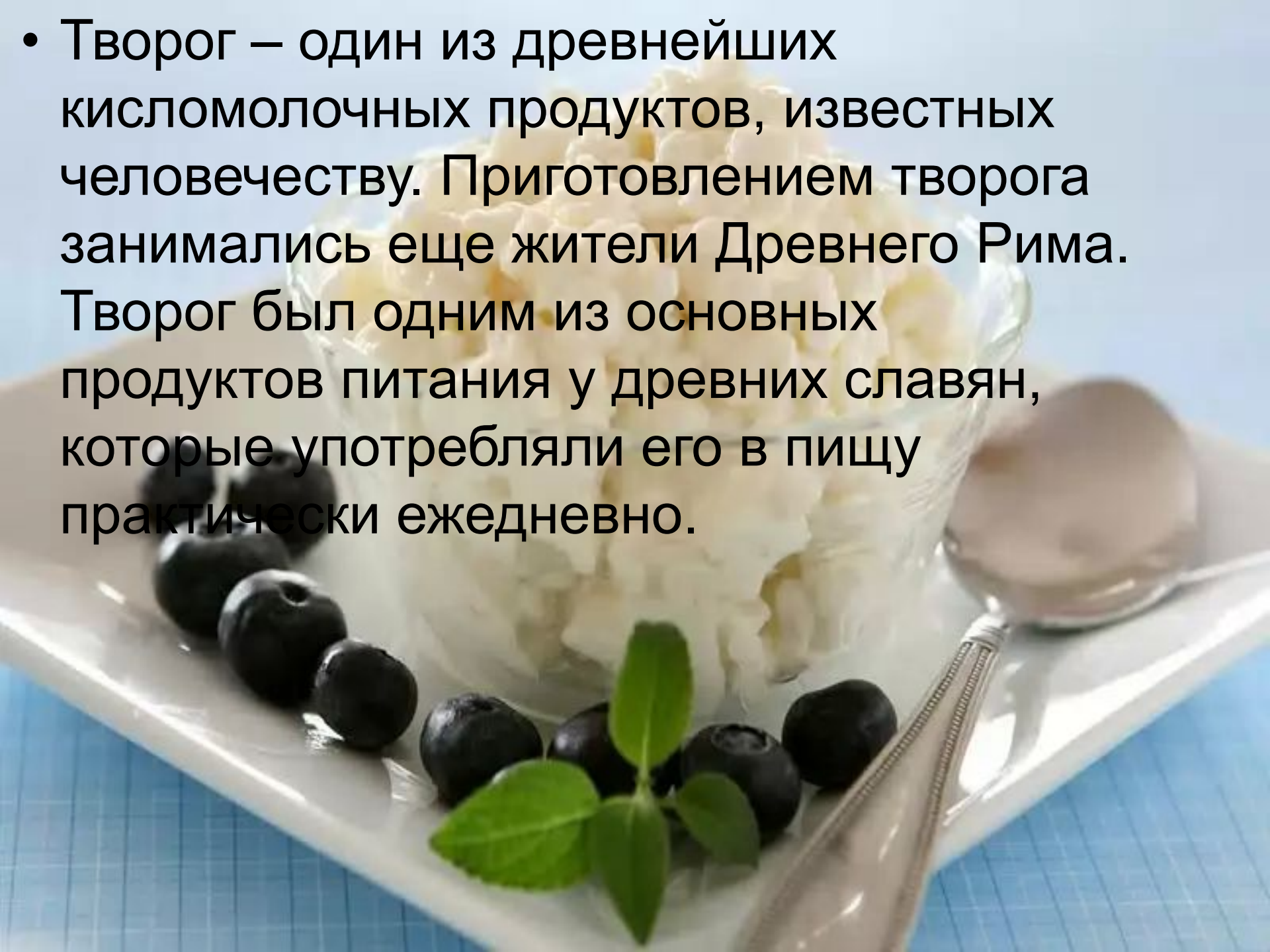
Творог



- молочнокислый продукт, изготовленный путем сквашивания молока молочнокислыми бактериями и удаления сыворотки.

Творог – ценнейший продукт для питания людей всех возрастов.

- Творог – один из древнейших кисломолочных продуктов, известных человечеству. Приготовлением творога занимались еще жители Древнего Рима. Творог был одним из основных продуктов питания у древних славян, которые употребляли его в пищу практически ежедневно.



- В состав творога входит 14-17% белков, до 18% жира, 2,4-2,8% молочного сахара. Он богат кальцием, фосфором, железом, магнием – веществами, необходимыми для роста и правильного развития молодого организма.
- Калорийность творога колеблется от 226 ккал в жирном; до 86 ккал в нежирном.
- Продукт очень **не стойкий в хранении**, даже при низкой температуре. При 0° - он может храниться до 7 дней. Для более длительного хранения творог замораживают. Жирный обычно при 12°, не жирный при 18°; при этих температурах замороженный творог хранят 4 – 6 месяцев.
- Консистенция творога должна быть мягкой, а так же допускается не однородная, мажущаяся. Цвет должен быть белым с кремовым оттенком.



Виды творога

- В зависимости от применяемого сырья вырабатывают творог жирный, полужирный и не жирный

| Тип творога | Содержание жира, в % | Содержание влаги, в % |
|-------------|----------------------|-----------------------|
| Жирный | Не менее 18 | Не более 65 |
| Не жирный | Не более 0.5 | Не более 73 |
| Полужирный | Не менее 9 | Не более 80 |



- **Творог из молока** любого вида **сельскохозяйственного животного**: коровы, козы, овцы и других. Делится на обезжиренный, творог с добавками (изюм, сухофрукты, орехи, цукаты и т.п.), творожная масса, кальцинированный творог.



- **Тофу** – это прессованный **соевый творог**, который выглядит как пористый белый сыр. Часто используется для приготовления нигири-суши в качестве заменителя риса или дополнения к нему.



Блюда из творога

- Сырники
- Твороженные пончики
- Запеканки



- Найдется немало людей, которые при слове «запеканка» сморщат нос. А между прочим, это одно из самых полезных и вкусных блюд для завтрака или ужина. Секрет ее отменного вкуса и нежной текстуры кроется в правильном приготовлении. Если ее выпечь по всем правилам, даже непримиримые противники творога, отведав кусочек, попросят добавки.



Технологическая карта

« Приготовление твороженной запеканки»

- 500г творога; 6 яиц; 1 стакан манки; 1 стакан сахара; 2 стакана муки; 200г сметаны

Последовательность выполнения работы:

- 1) Вымыть яйца, разбить по одному в тарелочку, смешать в общую тарелку
- 2) Добавить 1 стакан сахара, взбить венчиком до пены
- 3) Добавить протертый творог, перемешать
- 4) Добавить 1 чайную ложку гашенной соды в сметане, перемешать
- 5) Добавить 1 стакан просеянной манки, перемешать
- 6) Добавить 2 стакана просеянной муки, всю массу хорошо перемешать
- 7) Выложить массу в подготовленную форму, смазанную растительным маслом, разровнять поверхность, поставить в разогретую духовку на 40 минут (180гр)
- 8) Готовую запеканку вынуть из духовки и оставить в форме на 5...10 мин. За это время она уплотнится и легко отделиться от стенок формы
- 9) Остудить, нарезать, подавать со сметаной, ягодами, вареньем, медом и т.д



Итог урока

- Какое значение в питании человека имеют кисломолочные продукты?
- Нужно ли употреблять эти продукты каждый день?
- Можно ли было приготовить зразы творожные с другой начинкой? Если да, то с какой?
- Назовите ассортимент кисломолочных продуктов, с которыми вы встречались в магазине.

Домашнее задание

- Выполнить реферат на тему:
«Кисломолочные продукты и блюда из
НИХ».

Реферат должен содержать несколько рецептов блюд из молока.

Работа должна быть оформлена рисунками или вырезками из газет и журналов по кулинарии.

Понравился ли урок?

- Да понравился



- Было грустно



- Я очень устала



•Спасибо за внимание!