

Блюда из круп

6 класс

**Ясская Л.Б.,
МОУ СОШ №2
г.Кроаснотурьинск**

Вопросы для повторения:

1. В чём ценность рыбы для питания человека?
2. Какая рыба используется для кулинарной обработки?
3. Каким образом можно определить доброкачественность рыбы?
4. Перечислите этапы первичной обработки рыбы?
5. Какие виды тепловой обработки применяются при приготовлении блюд из рыбы?
6. Что общего между варкой и припусканием?
7. Какие виды панировки вы знаете?
8. Что такое кляр?

Ответы:



Ответы:

1. Важнейший источник питательных веществ высокой биологической активности. Рыбий жир содержит витамин А и D, богата и йодом в 20-30 р. Больше, чем в говядине.
2. Живая рыба, охлаждённая, мороженая, солёная, вяленая, копчёная, консервированная.
3. После размораживания: сохранена целостность рыбы, чешуя гладкая, чистая, глаза выпуклые, прозрачные, жабры ярко красные, мякоть с трудом отделяется от костей, свежий характерный рыбный запах.
4. Оттаивание, очистка рыбы от чешуи, разрезание брюшка – удаление внутренностей, головы, плавников, хвоста, пластование, нарезание на порционные куски.
5. Отваривают, припускают, жарят, запекают.
6. Припускание – в воде на одну треть и нагревают при закрытой крышке.
7. Мучная -просеянная пшеничная мука, белая – измельчённый черствый пшеничный хлеб, и панировочные сухари.
8. Жидкое тесто: мука, яйца, молоко, соль.

Крупы получают из различных зерновых культур

К зерновым культурам относятся хлебные злаки:

- пшеница,
- овес,
- ячмень,
- рис ,
- просо,
- кукуруза)



Бобовые -

бобы, фасоль, горох, чечевица, соя), а также гречишное растение - гречиха.

Из одних делают муку, а из других крупу.

ЗЛАКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ И ВИДЫ КРУП, ПОЛУЧАЕМЫЕ ИЗ НИХ



1- гречиха (крупа гречневая: ядрица, продел),

2 – рис (шлифованный, дробленный),

3 – овёс (крупа овсяная: недробленая, плющенная «Геркулес»),

4 – пшеница (крупа: манная, макаронные изделия),

5 – просо (пшено: шлифованное, дробленое),

6 – ячмень (крупа: перловая),

7 - кукуруза (крупа и хлопья кукурузные).

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.**

Внешние признаки круп

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

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.



Каша по консистенции
(степени густоты)

Рассыпчатые

(варят на воде или бульоне из полированного риса, ядрицы, пшена, перловой крупы)

Вязкие (варят на воде или молоке из риса, перловой, ячневой, пшеничной крупы)

Жидкие (варят на цельном молоке, смеси молока с водой или воде)

Блюда из каш

Запеканки

Пудинги

Котлеты и биточки



Наименование каши	Количество воды (в л)	Количество соли (в г)	Привар (в %)	Выход готовой каши (в кг)
Гречневая: рассыпчатая вязкая	1,5	21	110	2,1
	3,2	40	300	4,0
Пшенная: рассыпчатая вязкая жидкая	1,8	25	150	2,5
	3,2	40	300	4,0
	4,2	50	400	5,0
Рисовая: рассыпчатая вязкая жидкая	2,1	28	180	2,8
	3,7	45	350	4,5
	5,2	60	500	6,0
Перловая: рассыпчатая вязкая	2,4	30	200	3,0
	3,7	45	350	4,5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАШИ

- Перед приготовлением крупу следует перебрать и удалить посторонние примеси. Обязательно перебираются гречневая и овсяная крупы, рис, пшено. Мелкую крупу (манную, пшеничную, сечку гречневую и др.) нужно просеять. Дробленые крупы — манную, кукурузную, сечку гречневую, мелкую пшеничную, овсяные хлопья «Геркулес» и др. перед варкой не промывают.

ПОЛЬЗА ОВСЯНОЙ КАШИ

- Овсянка давно признана диетологами как лучший способ регуляции жирового обмена, снижения количества сахара в крови и избавления от шлаков.
- Польза овсяной каши заключается еще и в том, что после такого завтрака или обеда долго чувствуется сытость (этому способствует крахмал, который переваривается и усваивается медленно, а также элемент бета-глюкан, который сохраняет чувство сытости на продолжительное время).

**Про кашу в народе
сложилось множество
поговорок и пословиц:**

**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.**



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



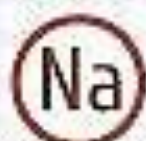
кальций



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

Si

кремний

Zn

цинк

A

C

E

витамины

Пшеничная



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

Полезные вещества:
белок и углеводы

Ⓕ Ⓗ Ⓐ Ⓜ Ⓐ
железо фосфор кремний магний витамин