

Тема: Блюда из круп, бобовых, макаронных изделий.



Цели урока:

- познакомить учащихся с видами макаронных изделий, круп, бобовых;
 - научить приемам приготовления блюд;
- прививать навыки культуры труда и аккуратности;
- воспитывать эстетический вкус, внимательность;
- развивать исполнительские умения и творческие способности.

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.

Пшеница



Пшени́ца — род травянистых, в основном однолетних, растений семейства Злаки, или Мятликовые, ведущая зерновая культура во многих странах, в том числе и России.

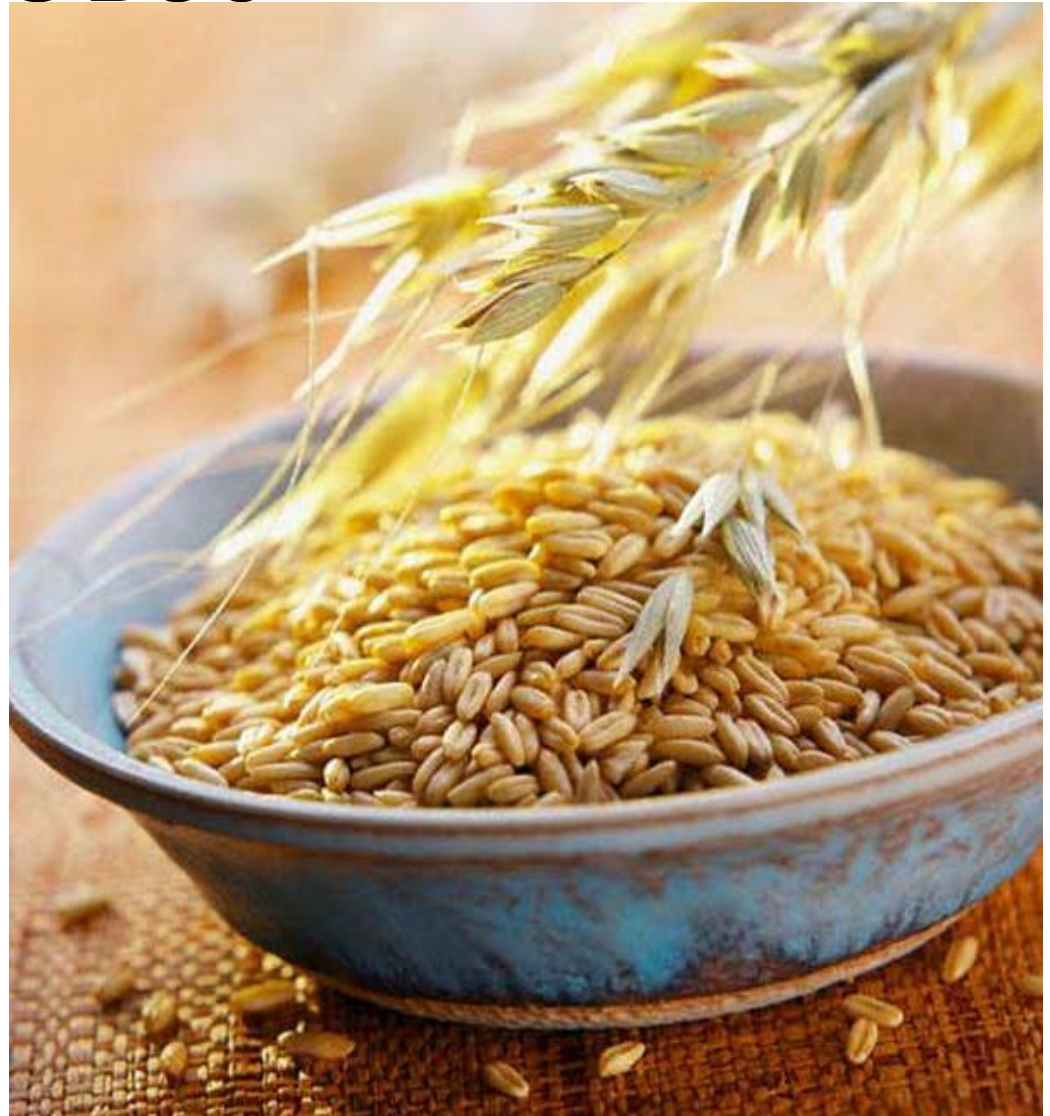
Получаемая из зёрен пшеницы мука идёт на выпекание хлеба, изготовление макаронных и кондитерских изделий.

Пшеница также используется как кормовая культура.

Овес

Овес - ценная продовольственная и кормовая культура.

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



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.

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.



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.

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.



Бобы



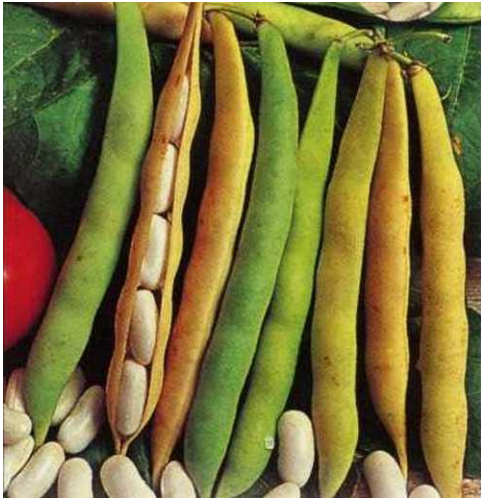
Бобы использовались человеком на протяжении всей его истории. Их добавляют в супы, из них делают варёное пюре, готовят всевозможные вторые блюда - со специями, овощами и мясом. Также из бобов делают горячие и холодные закуски, паштеты и салаты



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).

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.



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.

По качеству крупы должны удовлетворять следующим основным требованиям: иметь цвет, вкус и запах, присущие данному виду крупы, быть без посторонних привкусов и запахов.



Крупы используют для приготовления различных блюд: закусочных, первых (супов), вторых (каши, запеканки и т. д.).

Каши по консистенции варят:



рассыпчатые

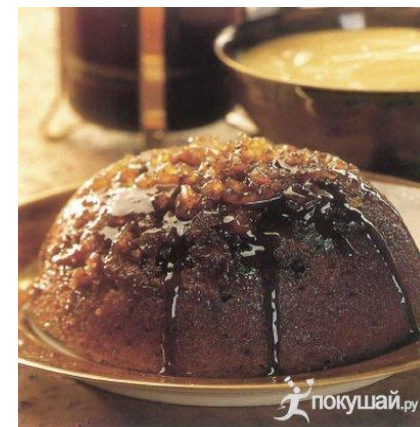


вязкие



жидкие

а также готовят из крупяных каш пудинги, котлеты и биточки.



Про кашу в народе сложилось множество пословиц и поговорок:

- 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.

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

В таблице приведено количество жидкости и соли на 1 кг крупы для приготовления каш различной консистенции, выход готовой каши и время варки

[По данным Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий].

Наименование каш	Количество воды, в л	Количество соли, в г	Выход готовой каши, в кг	Время варки, в часах
Рассыпчатые каши				
Гречневая из сырой крупы	1,5	21	2,1	5—6
Гречневая из поджаренной крупы	1,7	21	2,1	1,5—2
Пшенная	1,7	25	2,5	1,5—2
Рисовая	2,1	28	2,8	1,25—1,5
Ячневая	2,4	30	3,0	3
Вязкие каши				
Манная	3,7	45	4,5	0,25
Пшенная	3,2	40	4,0	1,25—1,5
Рисовая	3,7	45	4,5	1—1,25
Перловая	3,7	45	4,5	2
Овсяная	3,2	40	4,0	2
Полувязкие каши (жидкие)				
Манная	4,7	55	5,5	0,25
Пшенная	4,2	50	5,0	1—1,5
Рисовая	5,2	60	6,0	1—1,25
Овсяная	3,7	45	4,5	2

Практическая работа «Приготовление макарон с сыром.»

Отварные макароны заправляют сливочным маргарином, кладут на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями порционную сковороду, после чего посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают на порционной сковороде.
Продукты на порцию (в г): макароны 100, маргарин сливочный 10, сыр голландский 20, масло сливочное 5.



Презентацию подготовила
Чайка Ирина Григорьевна
учитель технологии

Спасибо за внимание!