



# Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий



# Пищевая ценность круп

- Белки
- Крахмал
- Витамины – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР
- Углеводы
- Жиры



# Злаковые культуры и виды круп, получаемых из них

- Гречиха (крупa гречневая)
- Рис (крупa рисовая)
- Овес (крупa овсяная, хлопья «Геркулес»)
- Пшеница (крупa пшеничная, манная)
- Просо (пшено)
- Ячмень (крупa перловая, ячневая)
- Кукуруза (крупa кукурузная)

# Первичная обработка круп

| крупы      | В чем заключается первичная обработка |            |               |                             |                    |
|------------|---------------------------------------|------------|---------------|-----------------------------|--------------------|
|            | перебирают                            | просеивают | моют          | Подсушивают или поджаривают | замачивают         |
| гречневая  | +                                     | -          | -             | +                           | -                  |
| Рис        | +                                     | -          | В теплой воде | -                           | -                  |
| «Геркулес» | +                                     | -          | -             | +                           | -                  |
| Пшено      | +                                     | -          | В теплой воде | -                           | -                  |
| Манная     | -                                     | +          | -             | +                           | -                  |
| Перловая   | +                                     | -          | В теплой воде | -                           | В хол. Воде 2-3 ч. |

# Консистенции каш

- Гречневая (рассыпчатая, вязкая)
- Рисовая (рассыпчатая, вязкая, жидкая)
- Пшенная (рассыпчатая, вязкая, жидкая)
- Манная (жидкая)
- Овсяные хлопья «Геркулес» (вязкая)
- Пшеничная (вязкая)
- Перловая (вязкая, рассыпчатая)

# Использование круп в кулинарии



# Пищевая ценность бобовых

- Белки
- Клетчатка
- Витамины – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР
- Углеводы

# Бобовые культуры





# 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, завитушки, ракушки)

# Первичная обработка макарон

- Перебирают
- Некоторые виды макарон просеивают
- Длинные разламывают на кусочки размером 5 – 15 см

# Макаронные изделия варят двумя способами

```
graph TD; A[Макаронные изделия варят двумя способами] --> B[Сливной]; A --> C[Несливной]; B --> D[В большом количестве воды (для гарниров к мясным блюдам и как самостоятельные блюда)]; C --> E[В небольшом количестве воды ( для запеканок и макаронников)];
```

Сливной

В большом количестве воды (для гарниров к мясным блюдам и как самостоятельные блюда)

Несливной

В небольшом количестве воды ( для запеканок и макаронников)

# Приготовление рисового пудинга

Норма продуктов: рис – 1 стакан, вода, соль, молоко – 1 литр, сахар – 40 гр., яйцо – 2 шт, изюм, масло, сухари, сметана.

- Приготовление вязкой каши, охладить кашу
- Отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром.
- Положить желтки в кашу, изюм и перемешать
- Взбить белки до густой пены. Выложить в подготовленную массу и осторожно перемешать
- Сковороду смазать маслом и посыпать сухарями, выложить в нее готовую массу.
- Смазать поверхность пудинга яйцом или сметаной. Запечь в жарочном шкафу до румяной корочки