

Тема: **Блюда из
круп, бобовых
и макаронных**



Хороша кашка,



да мала чашка.

Содержание полезных веществ

Крупы, бобовые

Жиры

Большое количество
крахмала



Углеводы

B1

B2

Минеральные соли

PP

Белки



Основное
назначение
зерновых
продуктов-
снабжение
организма
углеводами и
растительным
и
белками.





www.krasota.com

Виды круп.

Из пшеницы:

***** Манная**

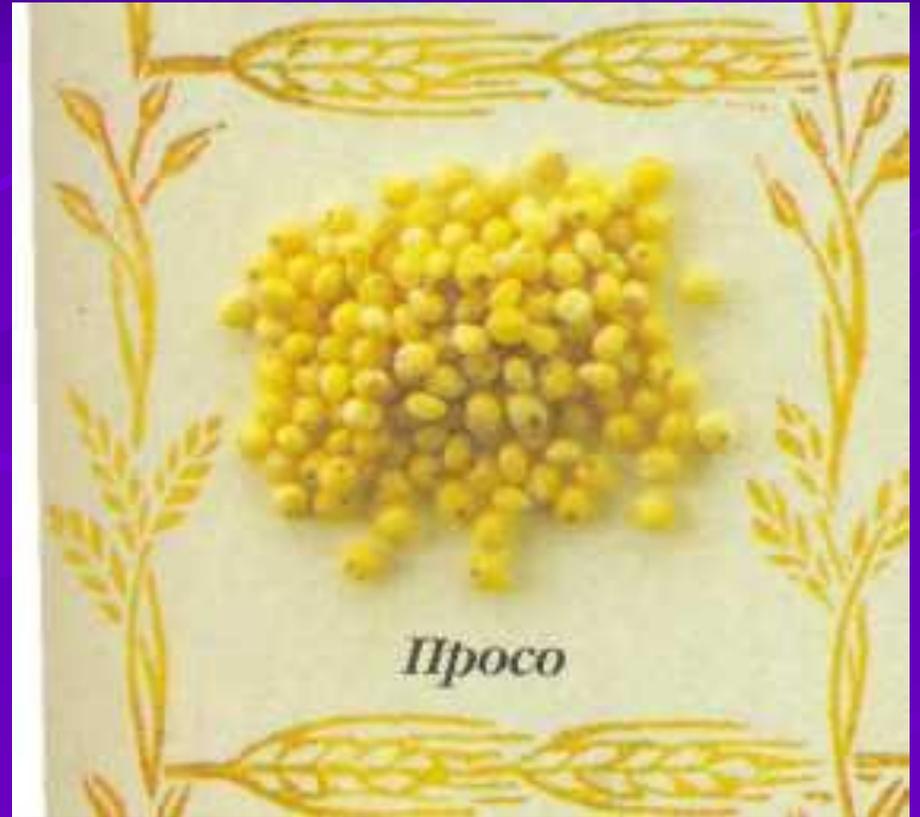
***** «Артект»**

***** «Полтавская»**



Из проса

Пшено
шлифованное

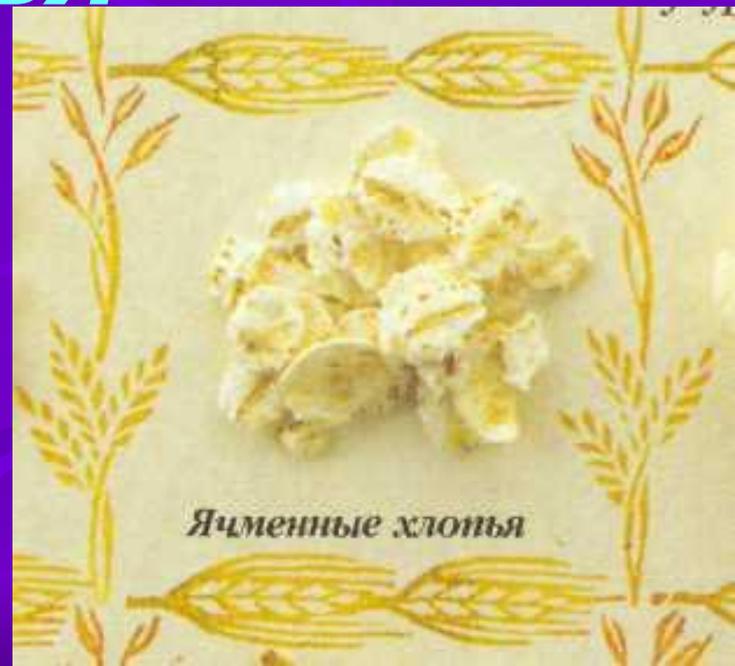
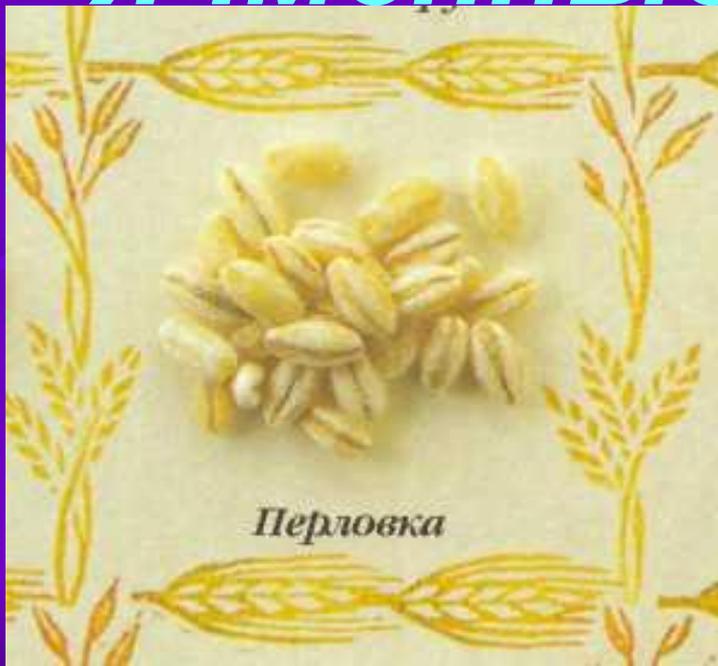
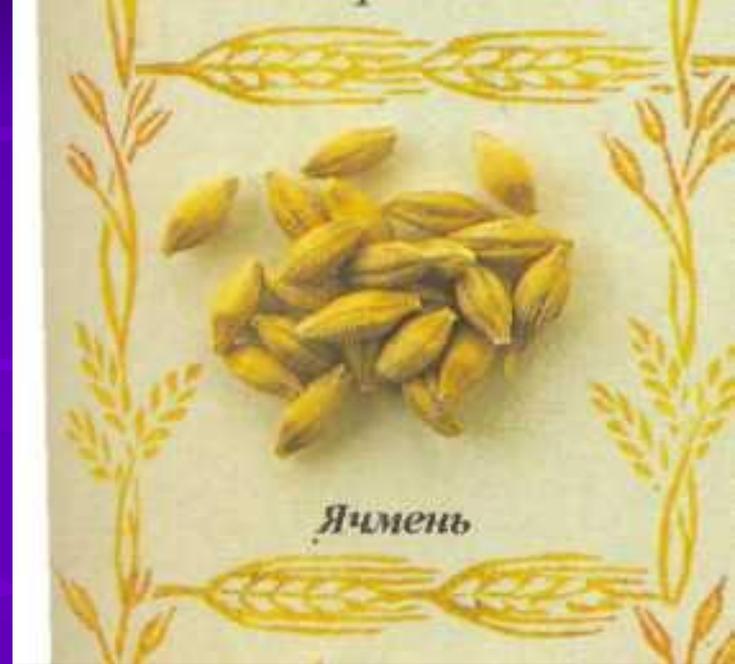


Из ячменя

*** *перловая*

*** *ячневая*

*** *ячменные хлопья*

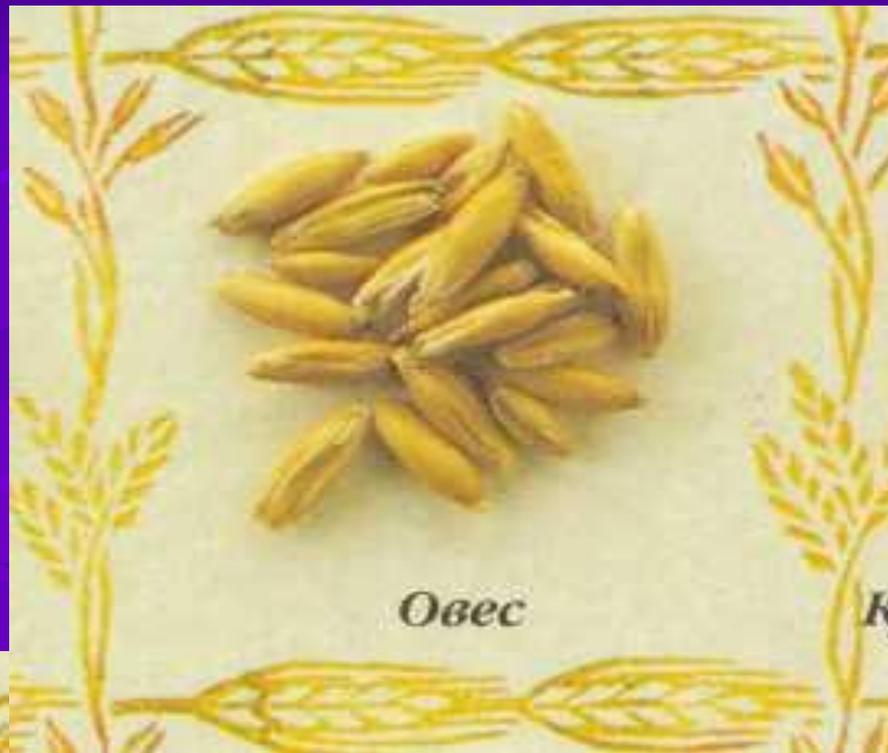


Из овса

*** овсяная крупа

*** «Геркулес»

*** толокно



Овес



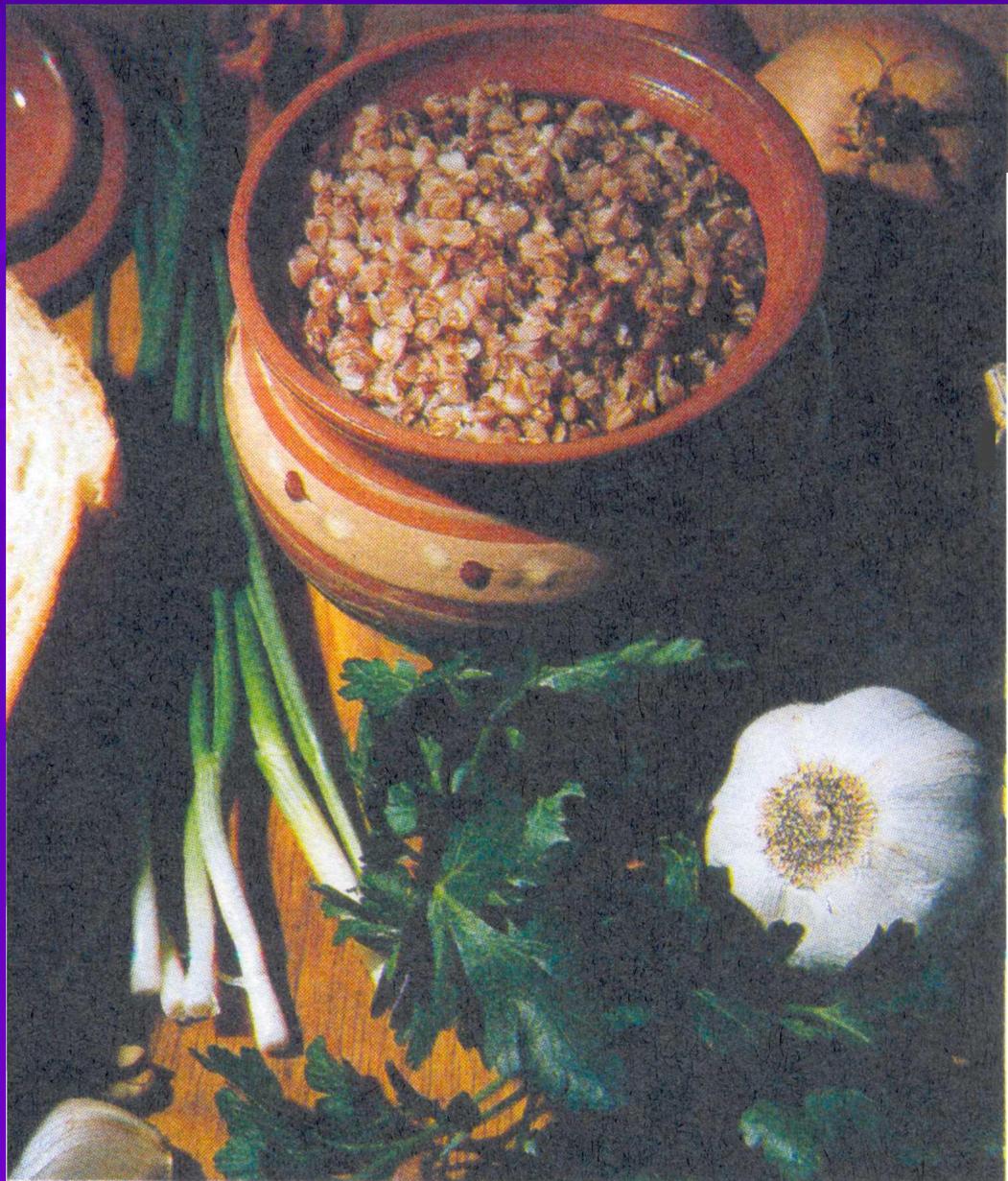
Овсяные отруби



Из гречихи

*** *Ядрица*

*** *продел*



Разновидности риса





- Длиннозерновой
коричневый,
быстро
разваривающийся

Длиннозерновой коричневый



Длиннозерновой белый



**Длиннозерновой белый,
быстро разваривающийся**



■ АРБОРО



■ БАСМАТИ

Быстро

развариваю-

щийся



БАСМАТИ



Басмати коричневый





■ КЛЕЙКИЙ

Для пудинга



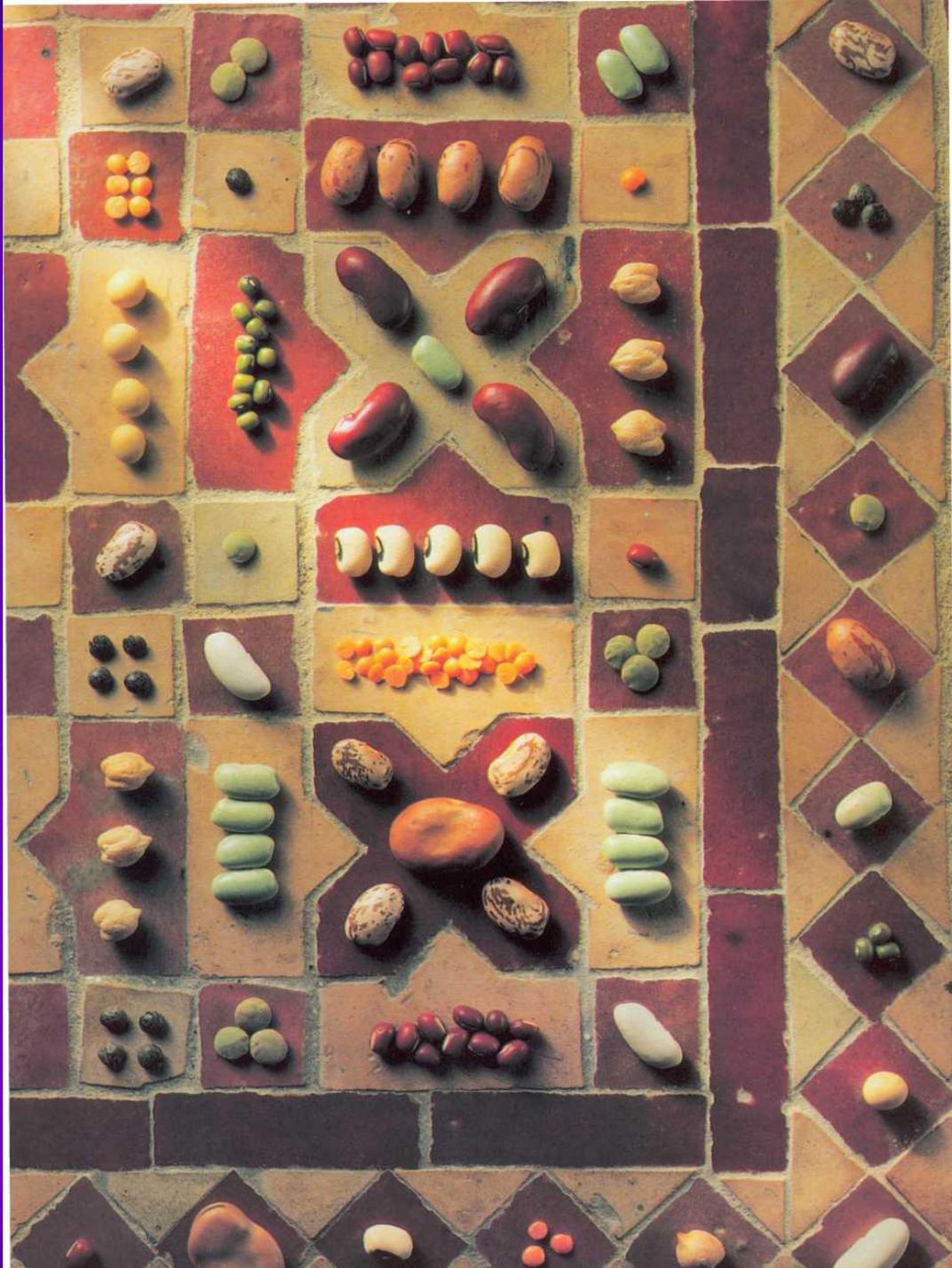
Цицания





Разновидности бобовых.

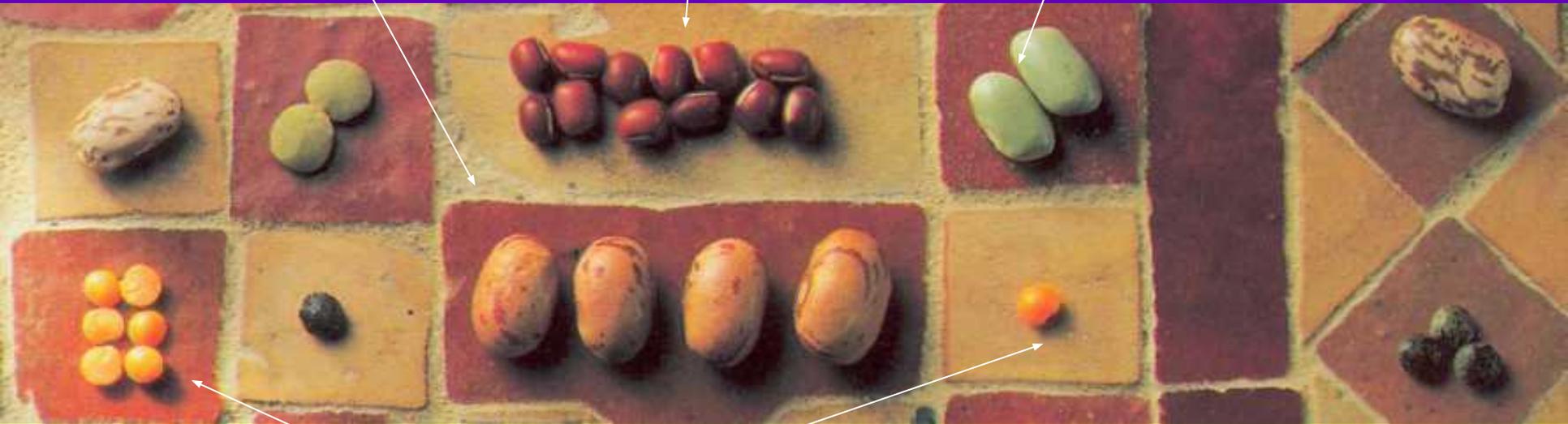
Бобовые- самый дешёвый
и
безотходный источник
белка.



Фасоль адзуки

борлотти

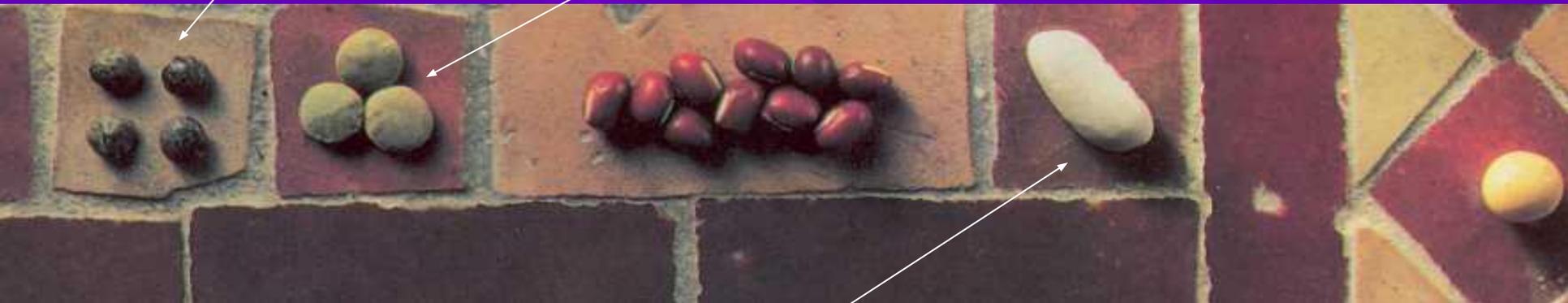
флажолет



Красная чечевица

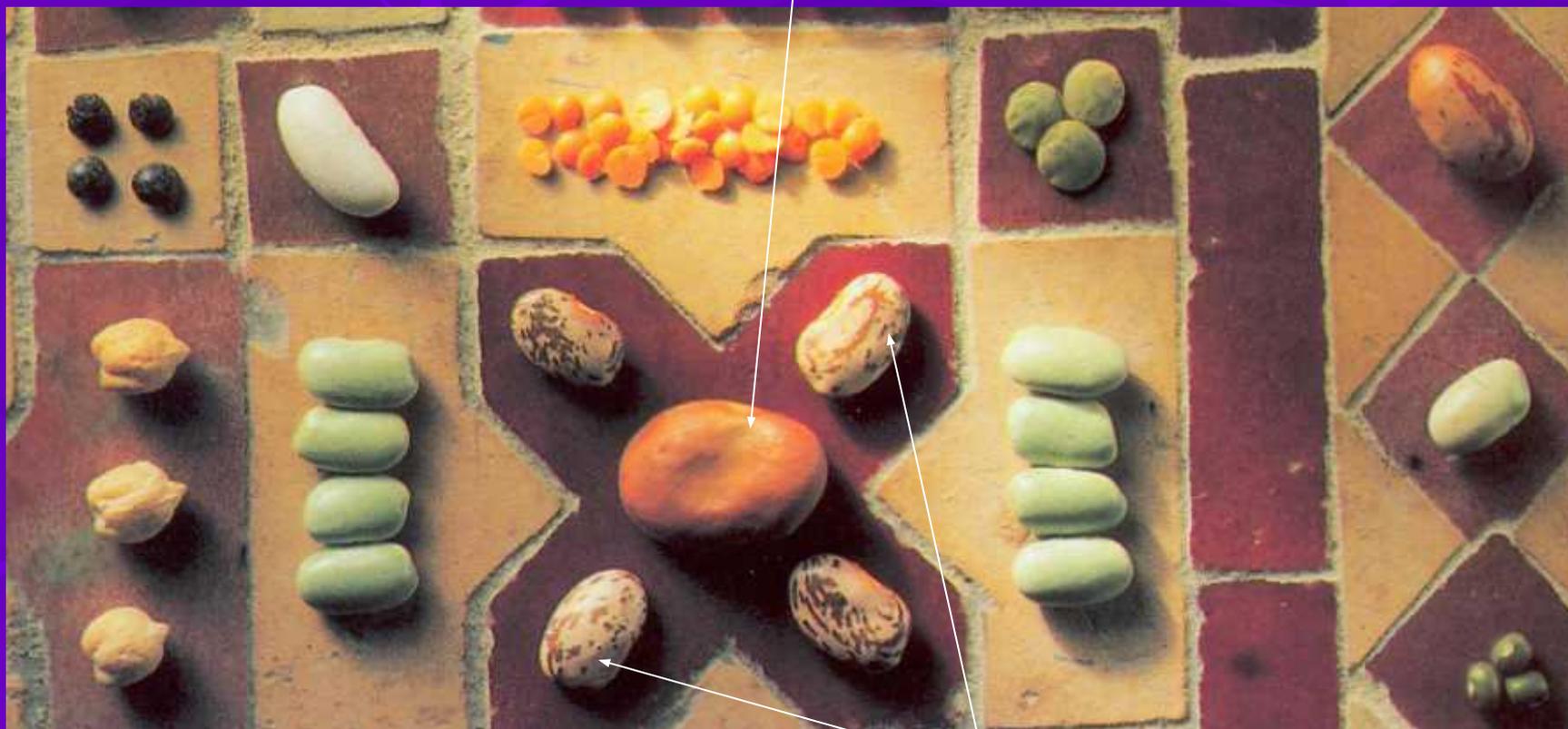
ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

ЧЕРНАЯ
ЧЕЧЕВИЦА



КАННЕЛЛИНИ

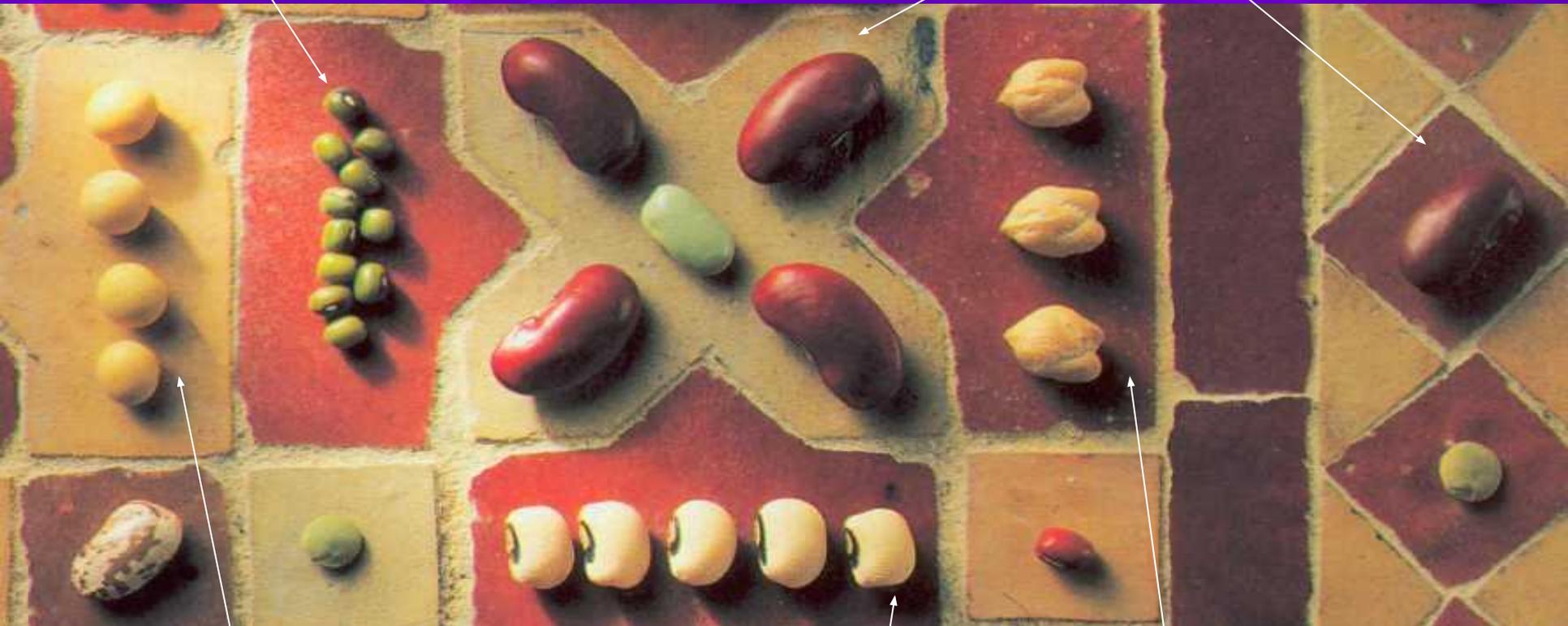
Бобы обыкновенные



ПЕСТРАЯ ФАСОЛЬ

Маш

Красная фасоль



коровий

Соя

горох

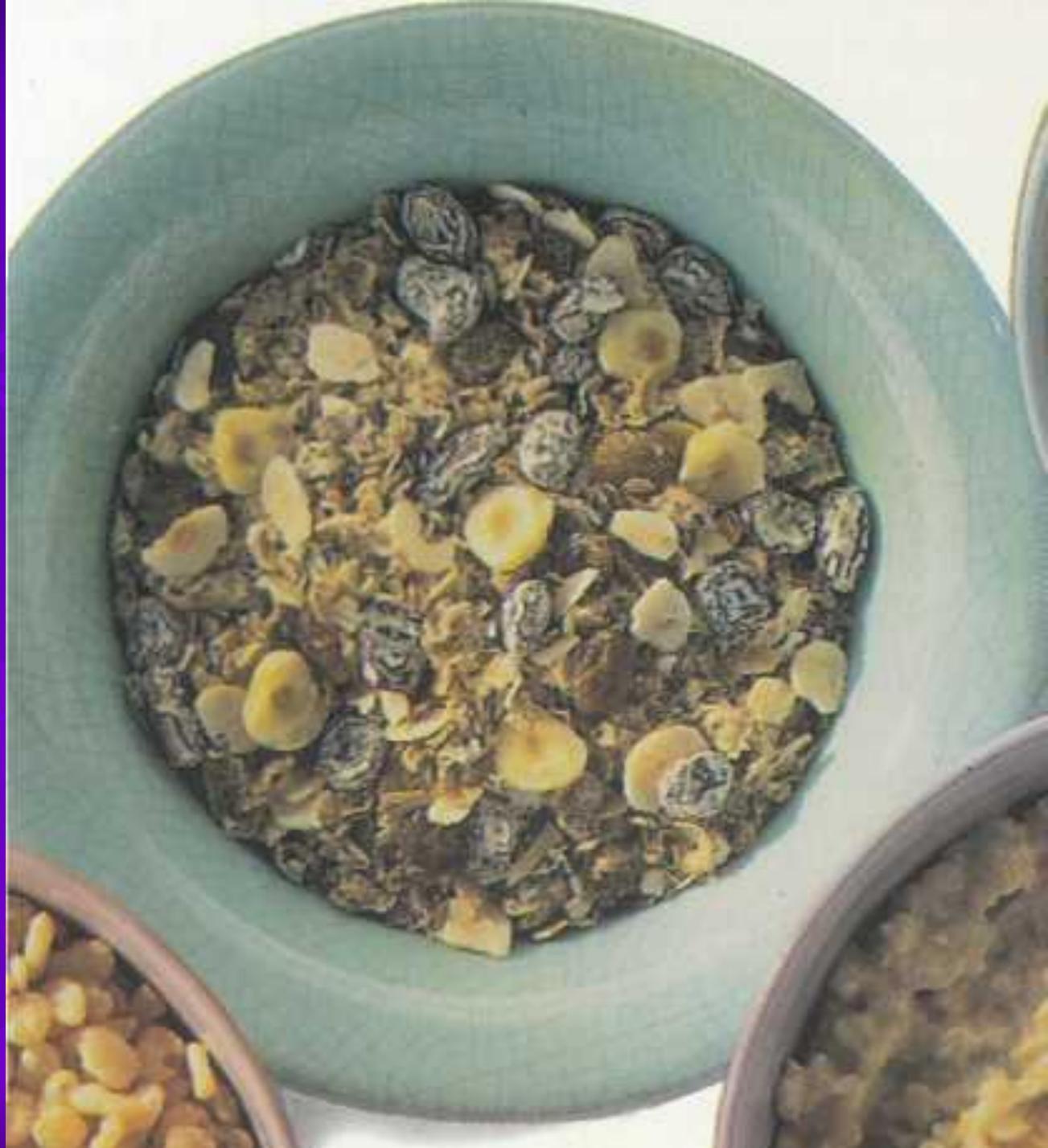
нут



Блюда из круп.









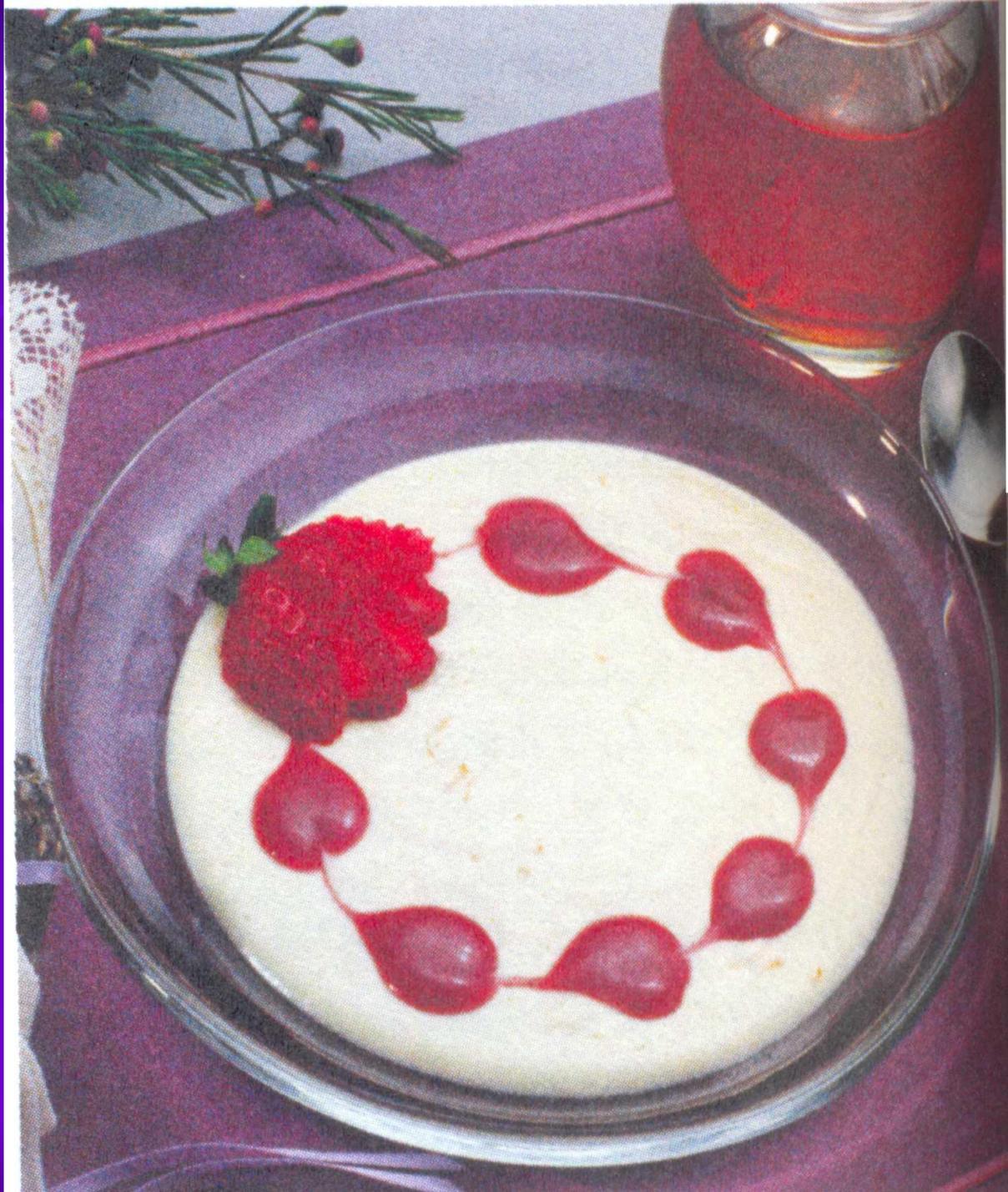
с
ле
ОВО
СОМ
Питател
из йогурт







Каша гречневая. Я.





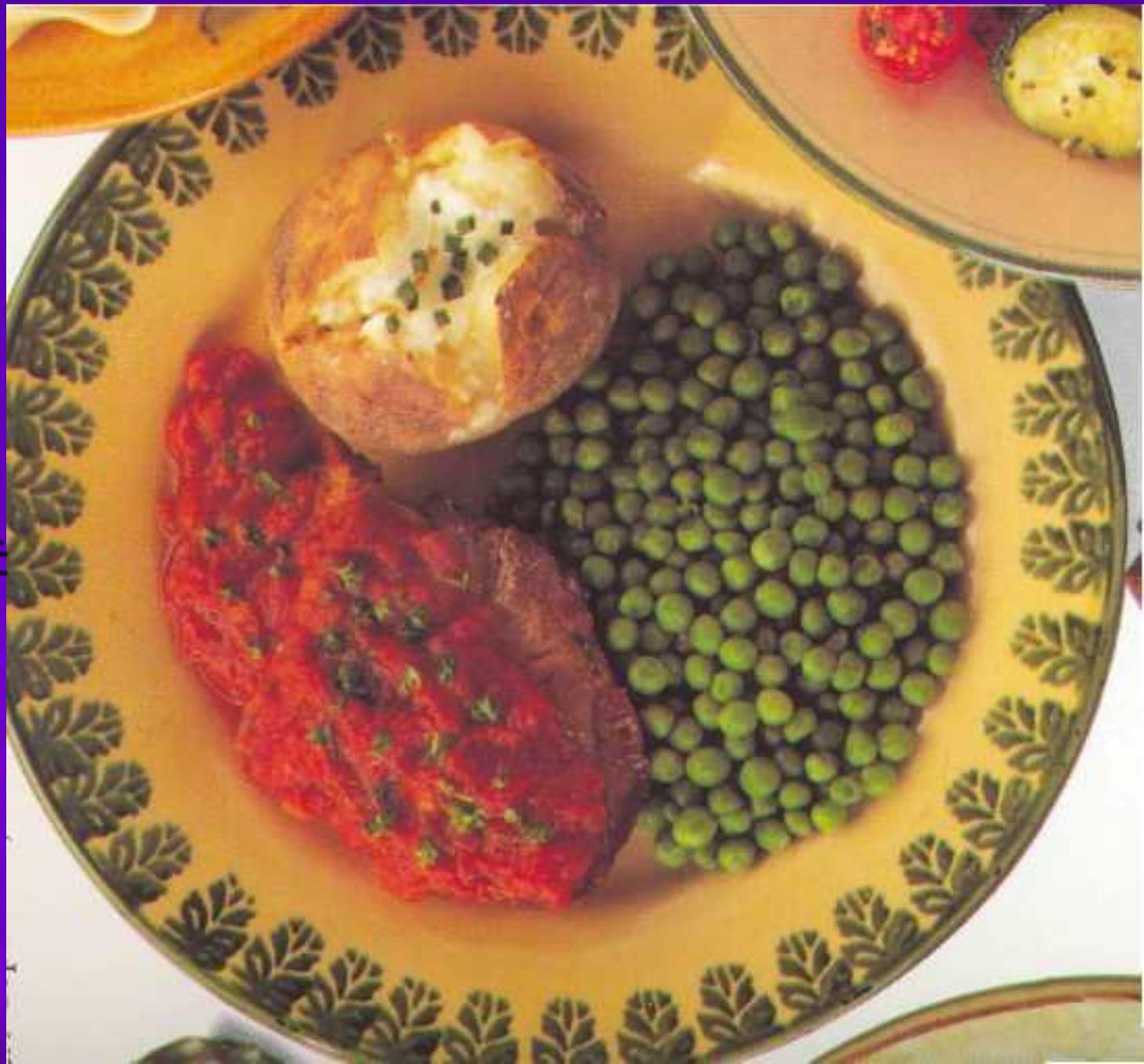
Блюда

из

бобовых.









Игровая пауза

- Вспомним правила безопасной работы с помощью игры. Когда я назову **санитарно – гигиенические требования**, вы хлопайте, а когда назову **правила безопасной работы** – вы топайте.

Итак, начинаем!

- Ногти должны быть коротко пострижены.
- Мыть руки с мылом.
- Нож нужно передавать лезвием к себе.
- Крышку кастрюли с кипящей водой открываем от себя.
- Наденьте фартук, косынку.
- Включайте и выключайте приборы сухими руками.
- Рукава одежды закатайте.

Таблица № 1.

Первичная обработка

Крупа

пере-
борка

просеи-
вание

мытьё

подсу-
шивание

замачив
ание

Гречнева
я

+

-

-

+

-

Рис

+

-

+

-

-

«Геркулес
»

+

-

-

+

-

Пшено

+

-

+

-

-

Перловая

+

-

+

-

+

Манная

-

+

-

+

-

Кашши

```
graph TD; A[Кашши] --> B[Жидкие]; A --> C[Вязкие]; A --> D[Рассыпчатые];
```

Жидкие

Вязкие

Рассыпчатые

Вязкие каши

запеканки

клецки

пудинги

биточки

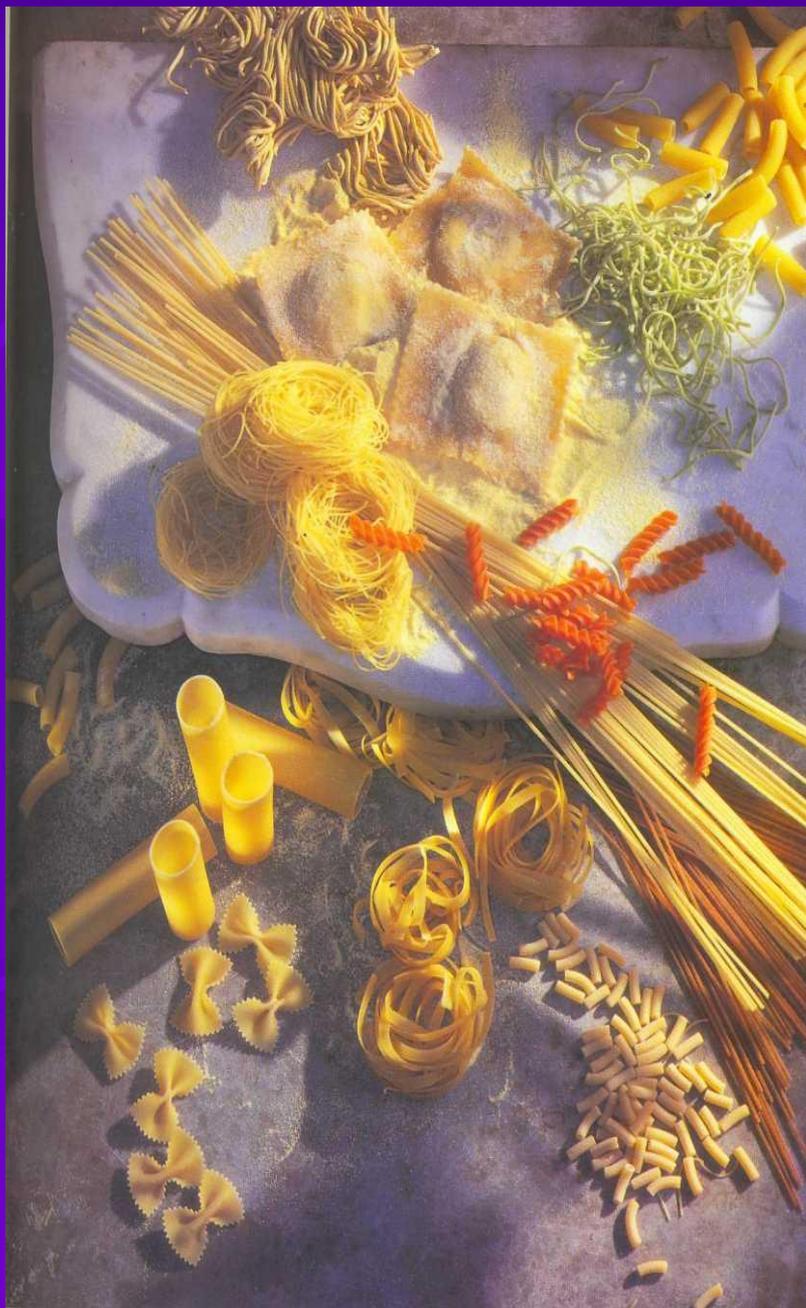
котлеты

Макаронные изделия



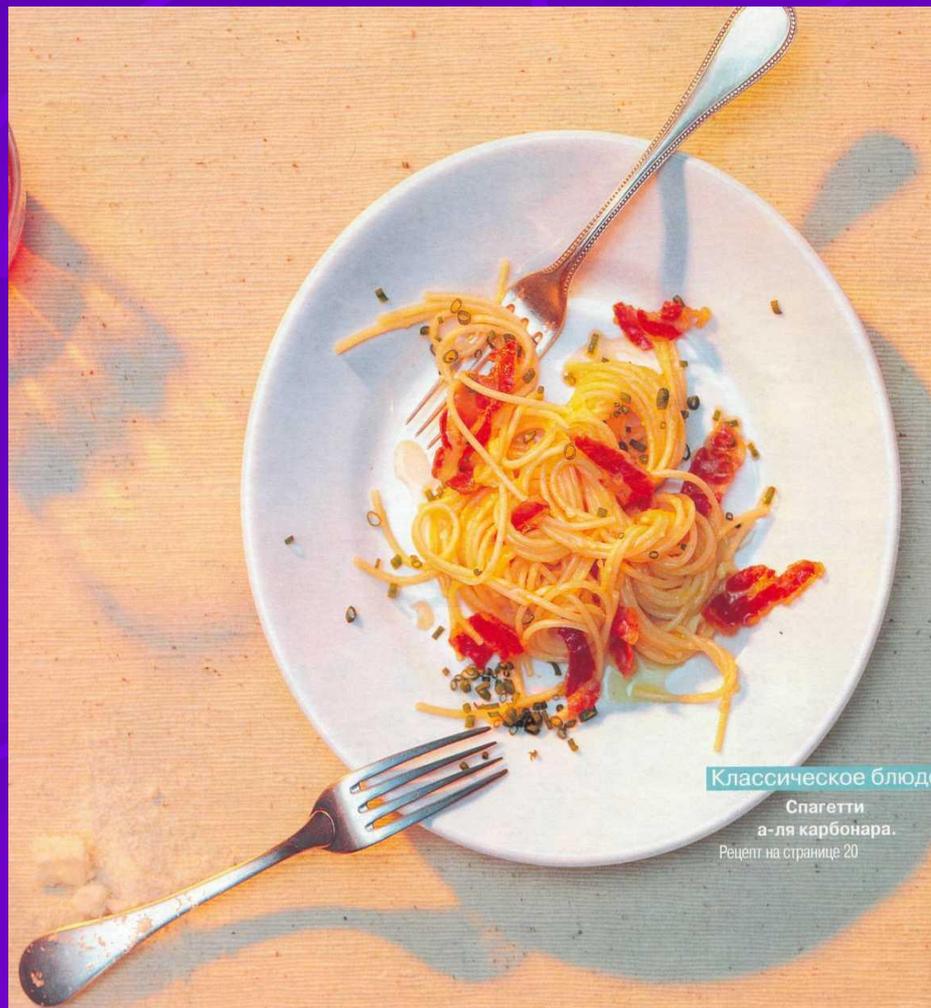
и блюда из них.





Из зерновых культур (пшеницы, с высоким содержанием клейковины) вырабатывают макаронные изделия.

Они содержат:



Классическое блюдо

Спагетти
а-ля карбонара.

Рецепт на странице 20

10-11 % белков

74-75 % углеводов

До 1 % жира

У классических спагетти, макарон и домашней лапши есть много конкурентов.

Бантики, рожки, ракушки и прочие вносят разнообразие в богатый макаронный мир.

Представляем вам девять разновидностей макаронных изделий и расскажем, для чего их лучше использовать

Макаронные изделия

```
graph TD; A[Макаронные изделия] --> B[засыпки]; A --> C[лапша]; A --> D[вермишель]; A --> E[трубчатые];
```

засыпки

лапша

трубчатые

вермишель

Мелкие рожки-спагетти



Их лучше всего использовать для приготовления супов.

Кроме того, мелкие рожки хороши и в

Рожки с сосисками, сочное лакомство с помидорами и горошком



Рожки с венскими сосисками
Сочное лакомство с помидорами и горошком.
Рецепт на странице 45

Рожки с баклажанами



2 Перышки

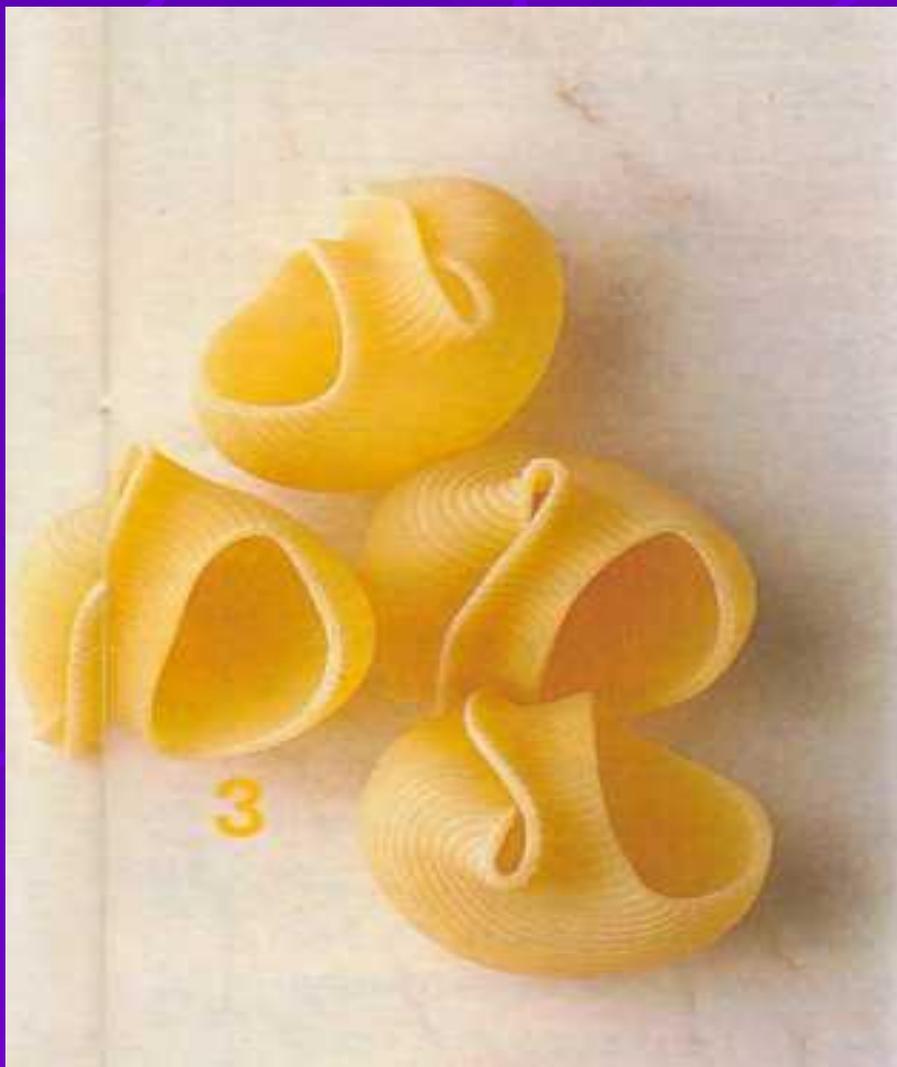


- Эта симпатичная разновидность макарон изготовлена из твердой пшеницы.
- Перышки вы можете приготовить и сами: раскатайте тонким слоем тесто для лапши, разрежьте его на квадраты и закатайте вокруг ручки большой ложки.
- Очень вкусны с мясным соусом.

Макароны с креветками и шафраном — благородный вариант классического блюда.



3 Улитки



- Они словно созданы для начинки, например из телячьего или мясного фарша. Также хорошо из этих макарон готовить запеканки с изысканным сырным соусом.

4 Бантики (фарфалле), или бабочки

- Выглядят особенно красиво.
- Они всегда аппетитны, особенно в сочетании с разноцветными овощами, кусочками помидоров или морепродуктами.



Для д

Бантики с окороком и брокколи (сорт капусты)

Фарфалле с окороком
и брокколи

Расплавленный сыр придаст
этому блюду завершенность.
Рецепт на странице 44



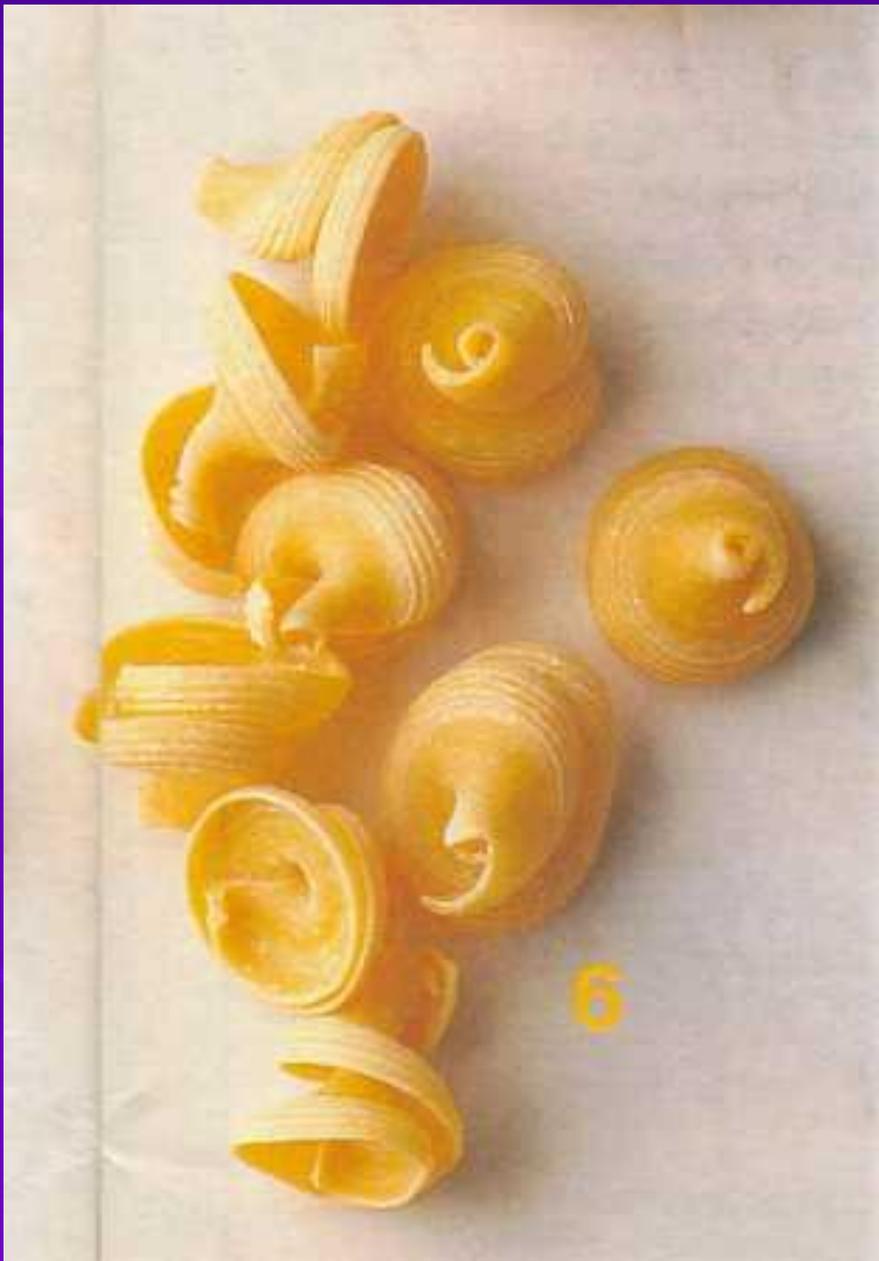
5 Рожки

- Маленькие, да удаленькие!
- Незаменимы для салатов из макарон, а также для сладких и пикантных запеканок.

Рожки с колбасой. Рецепт на странице 25



Рожки с колбасой



6 Шляпки

- Они напоминают чашечку цветка.
- Благодаря форме они впитывают много соуса.
- Хороши для запеканок, блюд с соусами и салатов.



Шляпки со спаржей

7 Ригатони



Это толстые короткие трубочки.

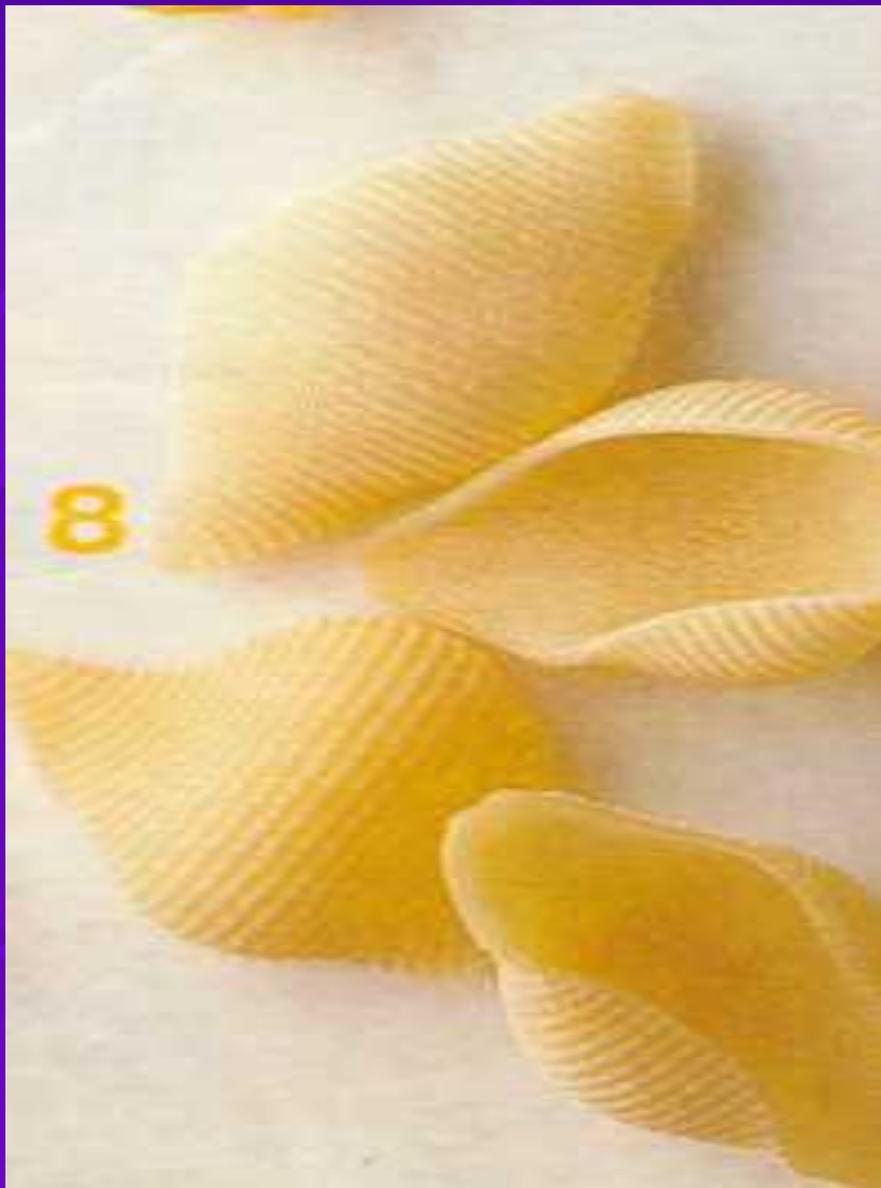
Они бывают различной длины, гладкие и ребристые.

- Отличаются от пенне ровно срезанными концами.

- Хороши с любым

Риготони с перцем и оливками



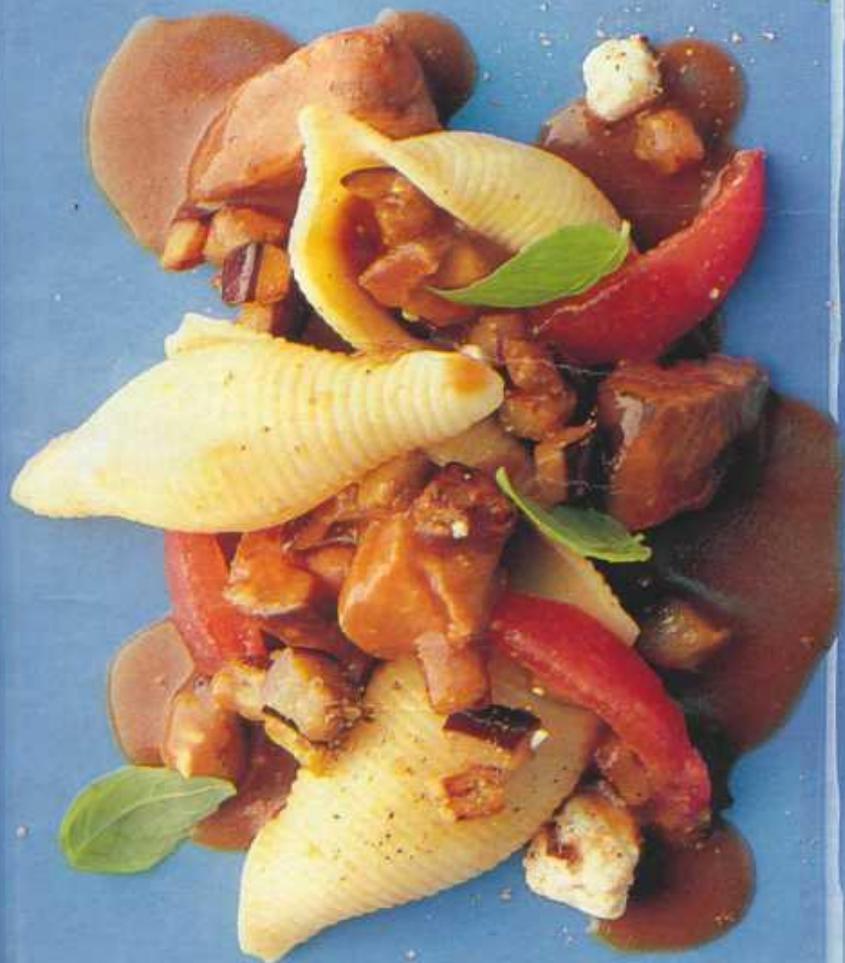


8 Ракушки

ЭТОТ ВИД макарон хорошо пропитывается соусами.

Ракушки подают с мясным или томатным соусами.

Ракушки с мясом ягненка. Рецепт на странице 25

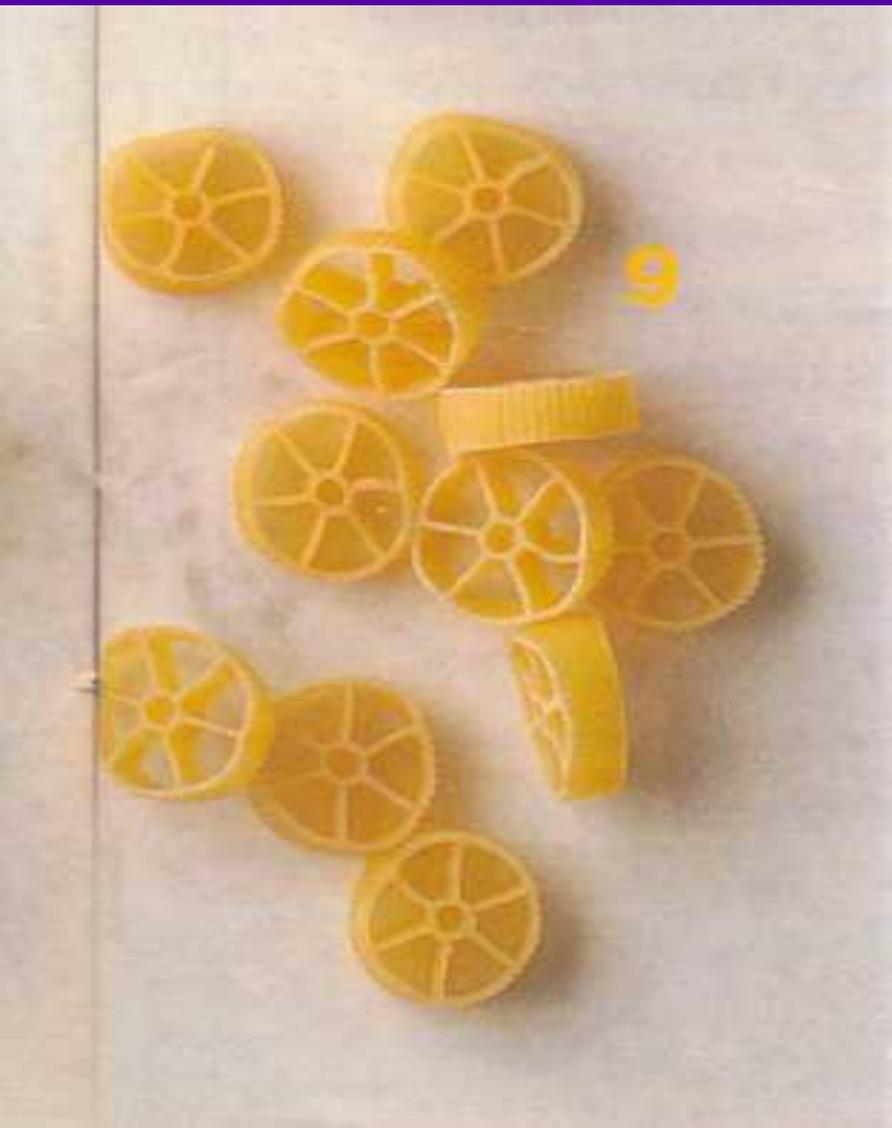


Ракушки с МЯСОМ

Ракушки со сморчками (грибы)



Ракушки
со сморчками
одном



9 Колесики

Это удовольствие не только для детей. Маленькие колесики очень вкусны в салате, с томатным соусом или с горошком и сливочно-сырным соусом.



**Греческий салат
с брынзой.**

Макароны с рагу из куриной печени



Пенне с рагу из куриной печени. Рецепт на странице 24

Лапша с рагу из кролик а.

Лапша с рагу из кролика. Рецепт на странице 25

Домашнее задание

- Дома приготовить блюдо из крупы, макаронных изделий или бобовых.

Ваши близкие должны его оценить.

Записать любимые рецепты блюд ваших бабушек.



за внимание!

