

КРУПЫ

Камардина Лера ТППд-101

Введение «технология и организация
общественного питания»



Крупа — готовый продукт, который подвергается только кулинарной обработке, и поэтому присутствие в ней каких-либо примесей резко отражается на качестве пищи. Не меньшее влияние на пищевую ценность и внешний вид оказывает и организация технологического процесса. Все крупы богаты крахмалом. Они являются и высококалорийными продуктами. Особенно необходимы крупы в рационе питания детей и больных при многих заболеваниях. В нашей стране вырабатываются следующие виды и сорта круп:

- из гречихи — ядрица, первого и второго сортов, продел;
- из риса — рис шлифованный и полированный (высший, первый и второй сорта), рис дробленый (получается как побочный продукт в результате раскалывания зерен риса при обработке);
- из гороха — горох лущеный, полированный (целый и колотый);
- из проса — пшено шлифованное (высший, первый и второй сорта);
- из овса — крупа недробленая, крупа плющенная (высший и первый сорта), хлопья и толокно;
- из ячменя — крупа перловая (шлифованная) пяти номеров, крупа ячневая трех номеров (дробленая);
- из твердой пшеницы — крупа «Полтавская» и крупа «Артек»;
- из кукурузы — крупа шлифованная пяти номеров, крупа для хлопьев (крупная) и кукурузных палочек (мелкая).

Неочищенные злаки предоставляют организму белки, углеводы, витамины группы В, железо, витамин Е и минералы. В некоторых злаках содержится белок – глютен.

Перловая крупа

(Ячмень)

Перловая крупа - это очищенное, отполированное зернышко перловки без наружной оболочки, чтобы она быстрее варилась. Растет в более разнообразных климатических условиях, чем другие крупы. Перловку хорошо добавлять в супы и гуляши, так как она не только добавляет блюдам аромат и текстуру, но и сгущает их. Можно готовить самостоятельно (одна часть зерна к трем частям воды - варить 45-60 минут) как альтернатива рису, макаронам или картофелю. Солодовый ячменный экстракт делают из проросших зерен перловки.



Полезьа перловой каши

Отвар ячменного зерна обладает смягчающими и обволакивающими свойствами, и применяется при воспалении желудочно-кишечного тракта и сильном кашле.

Следует обратить внимание на то, что крупу необходимо мыть не менее 3 раз при температуре воды 40-60 градусов. Промытую крупу необходимо замочить в холодной воде на 3-4 часа.



Особенно вкусным является куриный суп с перловкой.

Время приготовления: 10 мин + 35 мин

Калорийность: В 1 порции: 343 ккал, 13 гр жиров

Ингредиенты: На 4 порции:

500 гр курицы

1.2 л куриного бульона

225 гр моркови, очищенной и порезанной

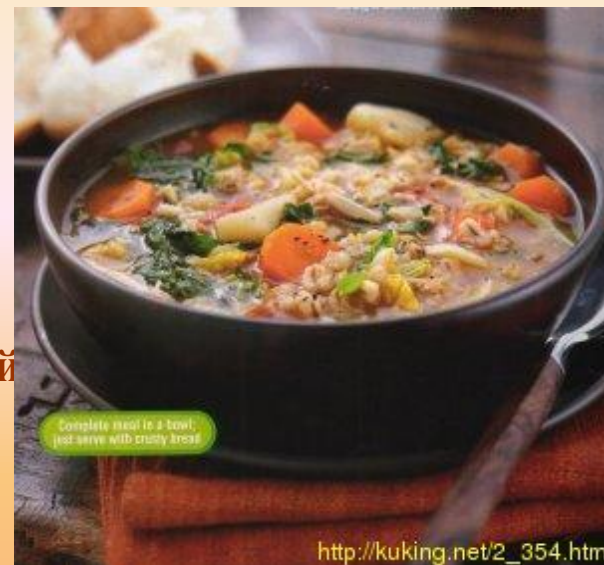
225 гр репки, очищенной и порезанной

2 помидора, порезанные

100 гр перловки

150 мл белого вина

1/2 савойской капусты, нашинкованной



Инструкции:

1. Положить кусочки курицы в большую кастрюлю, добавить бульон, морковь, репку, помидоры и петрушку.
2. Довести до кипения, снизить огонь. Накрыть, варить 30 мин, до готовности курицы (когда она станет отходить от косточки).
3. Переложить курицу на чистую доску, очистить от кожи и косточек. Нашинковать мясо, вернуть в кастрюлю, добавив вино и капусту. Снова довести до кипения, затем снизить огонь. Варить в течение 5 мин до мягкости овощей и перловки. Подавать в подогретых тарелках с хрустящим хлебом.

Кукуруза (Маис)



Для приготовления в кулинарии больше используется кукурузная мука, знаменитая мамалыга или кукурузный пудинг. Свежая кукуруза используется в пищу как овощ. Сушеные зерна чаще всего едят как попкорн. Молотая кукурузная мука, полента, активно используется в Америке для выпечки; также ее используют в супах, блинов и кексов. В Италии ее сначала замачивают и делают нечто похожее на кашу или охлаждают, нарезают на куски и запекают. Для приготовления поленты используйте одну часть зерна к трем частям воды, варите 15-20 минут, постоянно помешивайте, чтобы не было комков. Используйте как картофельное пюре: вкус слабый, поэтому добавляйте различные сыры, свежие травы; или утрамбуйте ее, и когда она остынет, нарежьте на кусочки, смажьте оливковым маслом и запекайте под грелом. Можно купить готовую поленты. Лепешки тортилья сделаны из кукурузной муки, также как и многие другие закуски. Но не путайте кукурузную муку с кукурузным крахмалом, который используется для загущения. В кукурузе нет глютена.



Польза кукурузной каши

Вкусная каша, из-за высокого содержания углеводов (до 75%) является калорийной едой.

Полента с кукурузными оладьями с беконом.

Время приготовления: 10 мин + 25 мин

Калорийность: В 1 порции: 250 к/калор, 26 гр жиров

Ингредиенты: На 4 порции:



600 мл горячего овощного бульона

175 гр поленты/мамалыги

6 ст л простой муки

6 перьев зеленого лука, мелко порезанных

100 гр консервированной кукурузы

2 ст л оливкового масла

5 полосок бекона, порезанные на тонкие кусочки

100 гр грибов, порезанных на 4 части

4 куска козьего сыра

горсть листьев шпината

4 ст л салатной заправки, медовой или горчиной

Инструкции:

1. Довести бульон до кипения в кастрюле, добавить поленту, перемешать. Варить, помешивая, в течение 5 мин, пока не загустеет. Снять с огня, добавить муку и 1 ч л соли. Переложить в миску. Добавить лук и кукурузу. Отставить и дать остыть.

2. руками в муке сформировать смесь в 8 круглых котлеток. Нагреть масло в сковороде, обжарить котлеты порциями в течение 5 мин, перевернув 1 раз до золотистого цвета.

3. Добавить в сковороду бекон и грибы. Готовить на среднем огне в течение 5 мин до золотистого цвета. Достать из сковороды.

4. Разогреть гриль. Разложить котлеты на противне, положить сверху каждой котлеты кусочек козьего сыра. Запекать на гриле 3-4 мин, пока сыр не расплавится.

5. Положить котлеты на тарелки, посыпать беконом, грибами и листьями шпината. Приправить молотым черным перцем. Побрызгать заправкой и подавать.

Гречневая крупа

В ассортименте круп по праву является хозяйкой. Этот злак пришел к нам из Азии или из Греции, да так пришел, что стал просто славянской едой. Крупа отличается мягкостью, калорийностью, содержанием достаточного количества микроэлементов, особенно железа, рутина, растительного белка, а также источником углеводов (энергоносителя организма).

Вообще-то гречка - не крупа, а съедобное семя. Его можно купить в виде треугольных зернышек или перемолотым в гречневую муку. Гречку варят в соотношении одна часть зерна к двум частям воды шесть минут, потом оставляют на шесть минут. Подают как гарнир или добавляют в гуляши. Перед тем, как готовить гречку, следует обжарить ее, тогда она станет ароматнее. Положить в сухую сковороду и готовить на среднем огне 3-4 мин, помешивая, до золотистого цвета. Не переставать помешивать, так как гречка может быстро сгореть. Гречневая мука получается с серым оттенком и обладает сильным запахом. Она прекрасно подходит для оладий и блинов или для выпечки хлеба, если ее перемешать с обычной мукой. Из гречневой муки делают гречневые спагетти или соба. Это важный ингредиент японской кухни. В гречневой крупе нет глютена.



Полезьа гречневой каши

В лечебных целях крупа используется также при дисбактериозе, а также в следующем наборе продуктов для поднятия гемоглобина:

- ❖ Черная смородина с сахаром (лучше с медом) плюс гречневая мука - все перемешать и принимать до еды.
- ❖ Также хорошо использовать смесь гречневой муки с кефиром в программах чистки организма.
- ❖ Каша рассыпчатая: крупы 1 стакан, жидкости 1.4 стаканов,
- ❖ Каша вязкая: крупы 1 стакан, жидкости 2,7 стаканов.



Колбаски из гречневой крупы с грибами:

Время приготовления: 15 мин + 30-35 мин

Калорийность: В 1 порции: 253 к/калор, 11 гр жиров

Ингредиенты: На 4 порции:

100 гр гречки 3 ст л оливкового масла

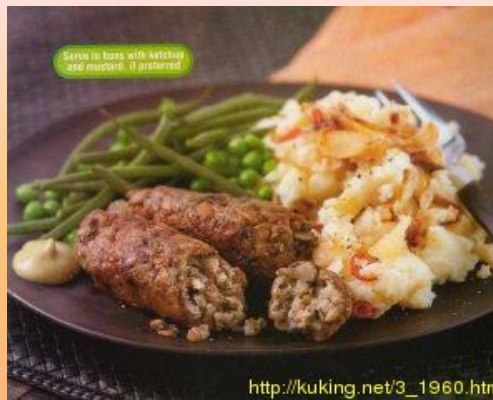
175 гр грибов, мелко порезанных

1 зубчик чеснока, раздавленный

6 ст л порезанного кориандра

2 средних яичных желтка

3 ст л муки



Инструкции:

1. Положить гречку в большую сковороду.

Поджарить в течение 3-4 мин, помешивая, до золотистого цвета. Переложить в кастрюлю, залить водой. Добавить щепотку соли, довести до кипения. Снизить огонь и варить 15 мин до готовности. Слить, и отложить.

2. Подогреть 2 ст л масла в кастрюле, обжарить грибы и чеснок в течение 7 мин. Добавить кориандр. Добавить гречку с 2 желтками и 2 ст л муки. Приправить молотым черным перцем, перемешать. Сформировать 8 колбасок. Обвалять в оставшейся муке.

3. Обжарить колбаски в оставшемся масле в течение 5-7 мин, поворачивая, до золотистого цвета. Подавать с фасолью, горошком, горчицей и картофельным пюре.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ЧИЛИ И ЯБЛОКОМ

На 4 порции:

Отварить в кастрюле с соленой водой 700 гр картофеля, очищенного и порезанного, в течение 15 мин до мягкости. Слить. Сделать пюре с 25 гр масла и 4 ст л молока.

Нагреть в сковороде 3 ст л оливкового масла, обжарить до мягкости 1 красный чили, очищенный от семян и порезанный, и 2 мелко порезанные яблока, очищенные от семян и кожуры. Перемешать с картофельным пюре и приправить.

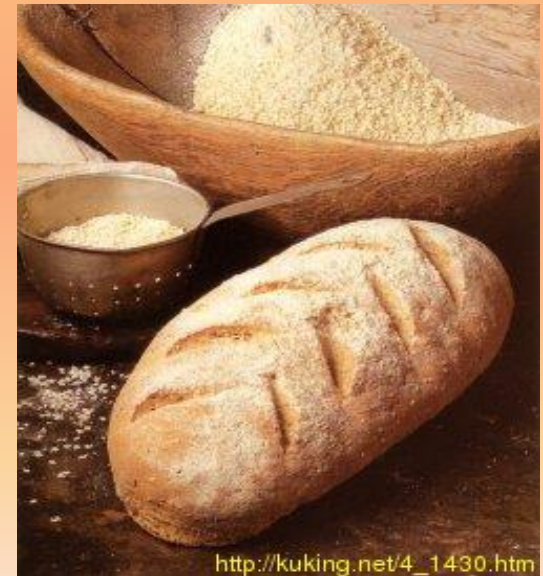
Просо

Просо или пшено - вкусная альтернатива рису, но зернышки нужно раздробить, чтобы они легче впитывали воду. Перед кипячением обжарьте зернышки в растительном масле две-три минуты, пока не начнут трескаться, затем аккуратно добавить воду (одна часть зерна к трем частям воды). Довести до кипения и варить 15-20 минут до рыхлого состояния. Существует мука из проса, иногда из нее делают макаронные изделия. В просе нет глютена.



Ржаной хлеб с просо

Ингредиенты: На 1 буханку:
300 мл (1 1/4 чашки) воды
50 гр (1/2 чашки) ржаной муки
450 гр (4 чашки) белой хлебной муки
25 гр (1/2 чашки) пшеничных хлопьев
1 ст л коричневого сахара
1 ч л соли
2 ст л сливочного масла
1 ч л сухих дрожжей
50 гр (1/3 чашки) зерен проса
пшеничная мука



Инструкции: 1. Влить в форму воду. Если в инструкциях к вашей хлебопечке сказано, что дрожжи нужно положить в хлебопечку первыми, просто поменяйте порядок, в котором вы добавляете в хлебопечку сухие и жидкие ингредиенты.

2. Всыпать оба типа муки, затем пшениные хлопья так, чтобы вода была полностью покрыта сухими ингредиентами. В разные углы хлебопечки добавить соль, сахар и масло. Сделать в середине муки небольшое углубление, недостающее до воды, и всыпать дрожжи.

3. Поставить хлебопечку в режим "Тесто". Нажать кнопку "Старт". Добавить зерна, когда хлебопечка издаст "бип" в последние 5 мин замешивания теста. Смазать маслом противень.

4. Когда тесто готово, достать его из хлебопечки и положить на стол, посыпанный мукой и ударить по тесту. Сформировать тесто в прямоугольник, затем скатать его полешком с квадратными краями. Положить батон на противень швом вниз. Накрыть пленкой и оставить на 30-40 мин в теплом месте, пока он не поднимется в два раза.

5. Снять ленку, посыпать пшениной мукой. Острым ножом сделать диагональные надрезы на поверхности батона. Оставить на 10 мин. Тем временем разогреть духовку до 220 гр С.

6. Запекать батон в течение 25-30 мин до золотистой корочки. Переложить на решетку, чтобы он остыл.

Овес



Овес можно купить как в чистом виде, так и в виде геркулесовых хлопьев. Из хлопьев любого калибра делают кашу, смешивают с молотыми орехами и запекают для получения вегетарианского жаркого, добавляют в гуляши. Овсяная мука содержит мало глютена, поэтому из нее нельзя испечь хлеб, но ее можно смешивать с пшеничной мукой для придания текстуры и вкуса хлебу, кексам и блинам. В муке из овса содержатся масла и она может стать прогорклой, так что употребляйте до даты.

Этот продукт особенно любим и желателен в детском питании. Хотелось только указать несколько важных моментов. В продаже есть цельные зерна и хлопья "Геркулес". Для получения хлопьев "Геркулес" овес проходит щадящую обработку с сохранением большей части своих свойств. Хлопья не моются, их нужно просто залить крутым кипятком или молоком, выдержав 5 мин. под крышкой.

Овсяная каша: польза



Из измельченных до состояния муки цельных зерен получают настой для восстановления железистой поверхности кишечника. Также настой из овса полезен в детском питании, особенно для грудных детей. А еще он необходим для облегчения лекарственных аллергий, анемии, при хронических болезнях легких и для запивания лекарств.

Овсяное печенье по-американски:

Ингредиенты: Масло сливочное - 1 чашка (1 чашка = 226гр.)

коричневый сахар - 1 чашка,

обычный сахар - 3/4 чашки,

овсяные хлопья - 3 чашки,

яйца - 2 шт.,

ванильный экстракт - 1 ч.л.

корица - 1 ч.л.

сода - 1 ч.л.

разрыхлитель - 1/2 ч.л.

мука - 2 чашки,

соль - 1/4 ч.л.

изюм - 1 чашка, или кусочки шоколада,

орешки - кто, что любит.



Инструкции:

Смешать до однородного состояния масло, яйца, сахар (коричн. и обычн.) и ваниль. Вмешать муку, корицу, разрыхлитель, соду, овсянку, соль. Должна получиться однородная масса. Добавить изюм, или кусочки шоколада, или мелкопорубленные орехи. Скатать шарики 3см. в диаметре, или выкладывать ложкой (1/2 ст.л.) на смазанный противень на расстоянии 4-5см. друг от друга, т.к. печенье при выпечке увеличится в размере. Разогреть духовку до 180С (350F). Выпекать 8-10 мин. Дать остыть 15 мин. Сначала печенье будет очень мягким, но через 15 мин. подсохнет.

Рис

Рис выращивается на очень влажной почве. Для того чтобы обезопасить рис от вредителей, его подвергают соответствующей обработке. Поэтому рис перед употреблением необходимо очень хорошо промыть. Моют его несколько раз с повышением температуры от 40 С до 70 С. Рис в кулинарии хорош в сладких, мясных блюдах, а также как основа салатов. Рис один из самых важных злаков. Существует три типа с точки зрения кулинарии: длиннозерный, среднезерный и короткозерный. Длиннозерный используется в несладких блюдах, а короткозерный в десертах, но это зависит от места. Неочищенный рис обладает более ореховым вкусом и содержит больше клетчатки и полезных веществ, но дольше варится - используйте одну часть зерна на две части воды и варите 35-40 минут. Рис сорта Арборио - среднезерный или длиннозерный рис - используется в ризотто, так как может впитать много жидкости не становясь слишком мягким. Рисовую муку можно купить, но из-за того, что она не содержит глютена, из нее нельзя испечь дрожжевой хлеб.



Эскалоп из свинины с овощным рисом:

Время приготовления: 30 мин

Калорийность: В 1 порции: 500 ккал, 15 г жира

Ингредиенты: На 4 порции:

250 г риса с грибным ароматом

2 ст л сливочного масла

150 г шампиньонов, порезанных на четвертинки

100 г консервированных запеченных баклажанов

4 свиных эскалопа

12 помидорчиков черри

Инструкции:

- 1. Отварить рис по инструкциям на упаковке. Нагреть сковороду, добавить половину сливочного масла, затем обжарить грибы до мягкости. Достать из сковороды и добавить к рису, вместе с половиной баклажанов, на последние 2 минуты.**
- 2. Приправить свинину. Добавить оставшееся масло в сковороду, обжарить свинину на большом огне, повернув один раз, до золотистого цвета. Добавить помидоры в сковороду на 1 минуту, затем подавать свинину на баклажанах, с грибным рисом и помидорами.**



Дикий рис

Это совсем не рис, а морская трава. Из-за сложности в сборе он дорогой, но его цвет, фиолетово-черный, нежный ореховый вкус делает его хорошей основой для особого блюда или рисового салата, экономично смешанного с другими сортами риса (но его возможно, нужно предварительно отварить, так как он варится 45-50 минут, используя одну часть зерна к трем частям воды).



Джамбалая с диким рисом:

Время приготовления: 15 мин + 25 мин

Калорийность: В 1 порции: 580 ккал, 22 г жира, 7 г насыщенного жира

Ингредиенты: На 4 порции:

250 г смеси дикого и длиннозерного риса

2 ст л оливкового масла

3 куриные грудки без кожи, порезанные мелко

175 г колбасы чоризо, порезанной

1 красная луковица, порезанная

2 зубчика чеснока, раздавленных

1 ч л молотого ямайского перца

2 палочки сельдерея, порезанных крупно

1 желтый перец, очищенный от семян и порезанный

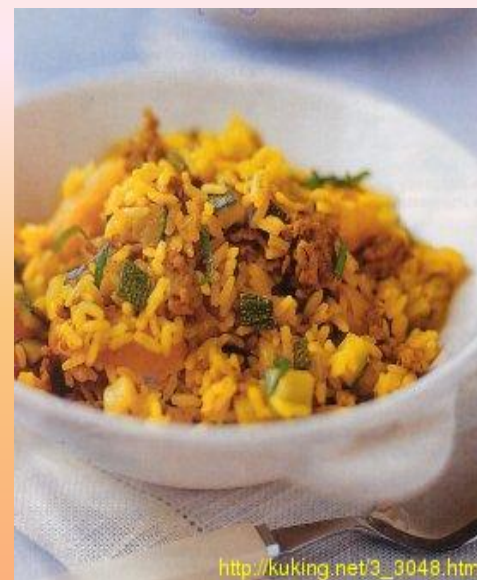
1 красный перец, очищенный от семян и порезанный

1 зеленый перец, очищенный от семян и порезанный

300 мл куриного бульона

2 ч л свежих листьев тимьяна

1 ст л порезанной свежей петрушки



Инструкции:

1. Приготовить рис по инструкциям на упаковке. Отставить. Нагреть 1 ст л масла в большой низкой кастрюле, добавить курицу и готовить 10 минут. Добавить чоризо, готовить еще 3 минуты, до коричневой корочки. Переложить на тарелку.

2. Нагреть оставшееся масло, обжарить лук, чеснок, перец, сельдерей и специи в течение 5 мин до золотистого цвета. Вернуть в кастрюлю чоризо и курицу.

3. Влить бульон, довести до кипения. Добавить рис и тимьян, приправить. Тушить 5-8 минут. Посыпать петрушкой и подавать с хрустящим хлебом.

Рожь

Рожь - единственный злак (кроме пшеницы и ячменя), в котором достаточно глютена, чтобы испечь дрожжевой хлеб. Однако, в ней меньше глютена, поэтому ржаная выпечка получается более плотной. Чаще всего смешивают ржаную муку с пшеничной. Зерна ржи нужно отваривать в пропорции одна часть зерна к трем частям воды 45-60 минут. Зерна ржи можно добавлять в гуляши.

Жраной хлеб с укропом и луком:

Ингредиенты: На 2 буханки:

280 мл воды

2 ст л оливкового масла

100 г ржаной муки

350 г белой муки

30 мл сухого молока

10 мл коричневого сахара

1 ч л соли

1 ч л сухих дрожжей

1 ст л сушеного укропа

1 ст л семян укропа

2 ст л сушеного лука



Инструкции:

1. Налить в хлебопечку воду и оливковое масло. Если к вашей хлебопечке другие инструкции, закладываете ингредиенты в другом порядке.
2. Всыпать оба сорта муки так, чтобы они полностью покрыли сухие ингредиенты. Добавить сухое молоко. Положить в разные углы соль и сахар, в серединку в углубление насыпать дрожжи. Поставить хлебопечку в режим "Basic".
3. За последние 5 минут (или когда машина даст звуковой сигнал) добавить чили, семена укропа и сушеный лук. Смазать маслом противень.
4. Когда тесто готово, достать его и положить на поверхность, посыпанную мукой. Разделить его на два куска. Раскатать каждый кусок в диск толщиной около 2.5 см. Подвернуть одну сторону к центру и прижать скалкой. Повторить с другой стороной, затем снова сложить по центральной линии.
5. Плотнo прижать по шву и затем покатаь вперед-назад, чтобы получился батон длиной примерно 30 см. Сделать второй батон из оставшегося теста.
6. Положить батоны на противень, накрыть пленкой и оставить в теплом месте 35-40 минут, или пока не удвоится в размере.
7. Снять пленку, посыпать мукой. Острым ножом сделать надрезы на поверхности. Оставить на 10 минут. Тем временем разогреть духовку до 230 г С. Запекать в течение 20 минут.

Пшеница

Самый популярный злак, используется для хлеба, выпечки, сухих завтраков и макарон. Пшеницу в зернах можно готовить целиком и они получатся вкусными упругими. Булгар - это предварительно отваренные зернышки пшеницы, которые затем высушивают и пропускают между двумя цилиндрами, чтобы зерна треснули. Поскольку, булгар продается полуготовым, его очень просто готовить - просто замочите его в кипятке. Зернышки обладают легкой, мягкой текстурой и ореховым вкусом. Подавайте его вместо риса или картофеля или используйте в салатах. Манная крупа - желтоватая крупа, точнее, мука очень крупного помола, смолотая из сортов твердой пшеницы и является основным ингредиентом настоящих итальянских макарон. Кус-кус делается из зернышек манной крупы, смоченных и обваленных в мельчайшей пшеничной муке. Замачивайте часть кус-куса в двух частях воды. Мука высшего сорта нужна для приготовления дрожжевого хлеба. Простая мука нужна для обычной выпечки - тортов и песочного теста. Пшеничные хлопья используются для каши, мюсли.

Пшеничная крупа представлена двумя видами:

- ❖ Крупа из яровой пшеницы (желтого цвета "арновка") крупного и мелкого помола;
- ❖ Крупа из озимой пшеницы (серого цвета) мелкого помола.

Польза пшеничной каши:

Каша из проросшего зерна пшеницы известна давно. В оболочке зерен, которая на хлебозаводах идет на изготовление отрубей, сконцентрировано большое количество витаминов группы В и жизненно важных микроэлементов. Все это сохраняется и в проросших зернах.

Цитрусовые овощи, запеченные с болгаром:

Время приготовления: 16 мин + 25 мин

Калорийность: В 1 порции: 324 к/калор, 15 гр жиров

Ингредиенты: На 4 порции:

2 луковицы фенхеля, порезанного на кусочки

4 ст л оливкового масла

3 помидора, порезанных на дольки

цедра 1 апельсина + 4 ст л апельсинового сока

175 гр болгар

3 ст л свежей мяты, порезанной

3 ст л свежего кориандра, порезанного

50 гр салата рокет

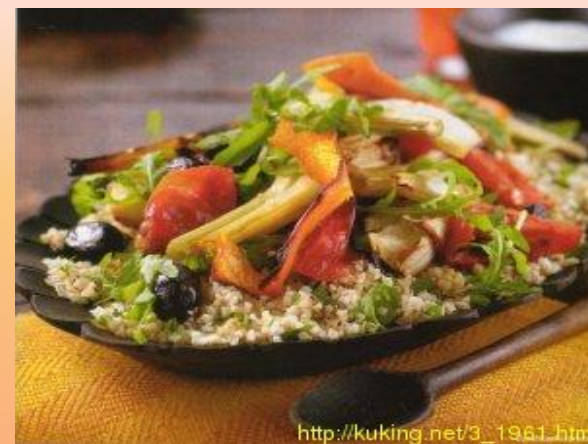
100 гр очищенных от косточек черных оливок

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 200 гр С. Положить фенхель в форму, залить 2 ст л масла. Запекать 15 мин. Добавить помидоры и апельсиновую цедру, запекать еще 10 мин, пока помидоры не станут мягкими, но еще сохранят форму. Отложить.

2. Пока запекаются овощи, положить болгар в миску с 1 ч л соли. Залить кипятком и оставить на 20 мин. Слить, перемешать с кориандром, мятой и оставшимся маслом. Приправить.

3. Перемешать рокет, оливки и апельсиновый сок с запеченными овощами. Подавать с крупой.



Спасибо за внимание!

