Дата 15.02.21

Тема. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.

Рассматриваемые вопросы.

Виды круп, бобовых и макаронных изделий, применяемых в питании человека. Подготовка продуктов к приготовлению блюд. Посуда для приготовления блюд. Технология приготовления крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Требования к качеству каши. Применение бобовых в кулинарии. Подготовка к варке. Время варки. Технология приготовления блюд из макаронных изделий. Подача готовых блюд.

Задание.

Изучить материал по теме. Ответить письменно(кратко) на вопросы после §.

Выполнить тестовое задание на карточках.

§ 35 Технология приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий

Посмотрите, что находится на первом ярусе пищевой пирамиды, кроме хлеба (см. рис. 156). Это различные крупы, бобовые и макаронные изделия (их изготавливают из зерновых культур).

Человек использует для своего питания зёрна растений. Путём специальной обработки получают цельные зёрна (ядрицу) и раздробленные ядра, которые варятся очень быстро.

Рис. 167. Крупы: *а* — гречневая (ядрица); *б* — рис; *в* — пшено; *г* — овсяная; *д* — перловая

Гречневую крупу (рис. 167, *а*) получают из гречихи. Покупая гречку в магазине, нужно отдать предпочтение светло-коричневым ядрам — они сохранили после обработки больше полезных свойств.

Рисовая крупа (рис. 167, *б*) — самый употребляемый злаковый продукт. Наибольшее распространение в мире получил шлифованный рис белого цвета — блюда из него получаются вкусными и красивыми. Однако гораздо полезнее коричневый рис. Он подвергается слабой шлифовке, благодаря чему у зёрен сохраняются все питательные вещества и витамины. Коричневый рис предпочитают диетологи и любители здоровой пищи.

Из растения просо получают *пшено* (рис. 167, *в*). Больше ценятся зёрна ярко-жёлтого цвета. Они быстрее варятся, лучше усваиваются. Из пшена готовят каши и запеканки.

Из растения овёс получают *овсяную* крупу (рис. 167, *г*) и овсяные хлопья – полезный и питательный продукт.

Кроме того, есть крупы из пшеницы – пшеничная, манная; из ячменя – ячневая, перловая (рис. 167, *д*).

В кулинарии используют также *бобовые* (рис. 168) – фасоль, горох, чечевицу, сою, бобы – для приготовления блюд и консервирования.

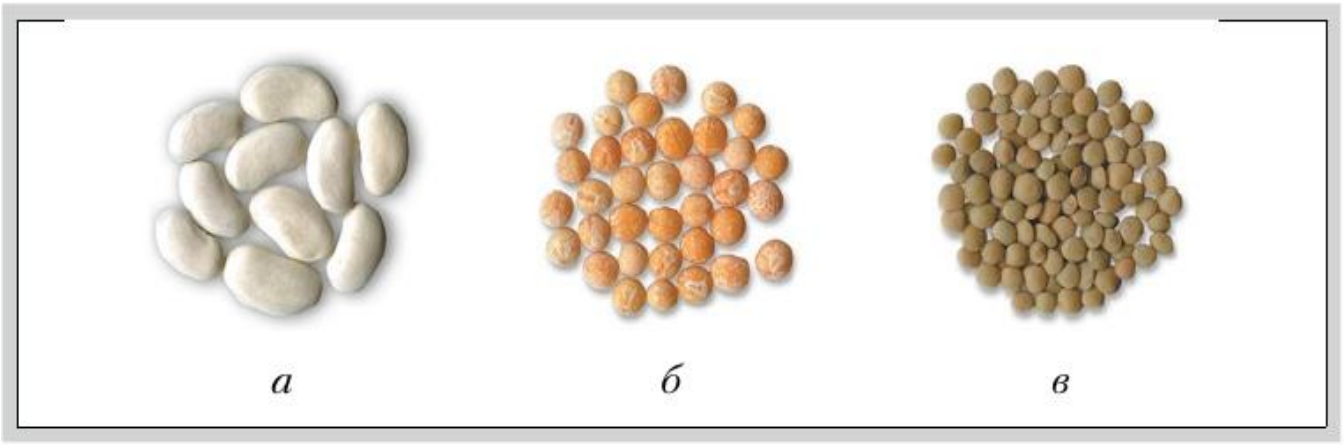

Рис. 168. Бобовые: *а* – фасоль; *б* – горох; *в* – чечевица

Макаронные изделия (рис. 169) также имеют зерновое происхождение. Из муки твёрдых сортов пшеницы и воды замешивают тесто, из которого получают макаронные изделия различной формы.

Рис. 169. Макаронные изделия

Подготовка продуктов к приготовлению блюд

Перед приготовлением блюд крупу нужно перебрать, удаляя посторонние примеси и неочищенные зёрна; мелкие и дроблёные крупы – просеять. Затем промыть несколько раз, пока вода не станет чистой. Исключение составляет манная крупа, её не моют. Пшённую крупу моют 6–7 раз, последний раз – в горячей воде.

Бобовые перед приготовлением также перебирают, удаляя повреждённые зёрна и примеси, промывают 2–3 раза в тёплой воде и замачивают в холодной: горох – на 6 часов, фасоль – на 8 часов. После этого снова промывают.

Макаронные изделия в предварительной обработке не нуждаются.

Посуда для приготовления блюд. Готовят блюда из круп, бобовых и макаронных изделий в кастрюлях ёмкостью 1,5–2 литра. Для варки рассыпчатых каш применяют металлические кастрюли с круглым утолщённым дном и плотно прилегающей крышкой или казаны. Для крупяных запеканок, пудингов, макаронников – сковороды, противни. Для приготовления макаронных изделий понадобится ещё дуршлаг.

Блюда из круп

Крупы применяют для приготовления первых блюд (супов), гарниров ко вторым блюдам, как самостоятельные блюда (каши). Они входят в состав сложных по составу кулинарных блюд (запеканок, пудингов, котлет и др.).

Для завтрака хорошо подходят различные каши. Их варят на воде, смеси молока и воды, бульоне, овощном отваре. Чтобы получить рассыпчатую, вязкую или жидкую кашу, важно точно отмерить количество жидкости. Только опытные кашевары могут сварить кашу «на глазок». В таблице 7 приведено необходимое количество жидкости для приготовления каш.

Как сварить рассыпчатую кашу. Рассыпчатые каши варят из ядровых зёрен гречки, риса, пшена, перловой крупы. В процессе приготовления крупу не перемешивают, иначе целые зёрна можно повредить и нарушить консистенцию каши.

1. Налить в кастрюлю отмеренное количество жидкости и довести до кипения, посолить.

2. Засыпать подготовленную и отмеренную крупу, помешать и довести до кипения на сильном огне.

3. Закрыть кастрюлю плотно крышкой и варить до готовности на слабом огне, не открывая крышку, чтобы не выпускать пар.

4. Усилить огонь, если каша сварилась, а вода ещё не выкипела. Выпарить воду, не закрывая крышкой.

Норма жидкости для варки каш (на 100 г крупы) **Таблица 7**

Вид каши		Количество жидкости, мл
Гречневая:	рассыпчатая	150
	вязкая	320
Рисовая:	рассыпчатая	210
	вязкая	370
	жидкая	570
Манная:	вязкая	370
	жидкая	570
Пшённая:	рассыпчатая	180
	вязкая	320
	жидкая	420

Как сварить вязкую кашу. Для вязкой каши лучше подойдёт дроблёная крупа (гречневая, рисовая) — продел. Вязкие каши требуют большего количества жидкости.

1. Сварить крупу на воде до полуготовности.

2. Слить оставшуюся воду.

3. Добавить горячее молоко и варить до готовности, постоянно помешивая, чтобы каша не пригорела.

4. В конце варки добавить соль и сахар по вкусу.

Вязкие каши могут служить компонентом для других блюд: запеканок, биточков и клёцек.

Как сварить жидкую кашу. Жидкие каши варят так же, как вязкие, но для них берут большее количество жидкости.

Требования к качеству каши

1. Каша должна иметь заданную консистенцию.
2. Форма крупинок должна быть сохранена.
3. Вкус слабосолёный, характерный для данного вида каши.

Подача готовых блюд.

1. Каши подают к столу горячими.

2. Рассыпчатые и вязкие каши подают в мелких тарелках. Едят их вилкой или ложкой.

3. Жидкие каши подают в глубоких тарелках. Едят их ложкой.

4. В тарелку можно положить кусочек сливочного масла.

Блюда из бобовых

Бобовые применяют как в первых блюдах (гороховый, чечевичный и фасолевый супы, борщ с фасолью), так и в качестве самостоятельных блюд.

После предварительной подготовки и замачивания бобовые варят в воде или бульоне (для первых блюд), при слабом кипении: фасоль — 1,5—2 часа, горох — 1—1,5, чечевицу — около 1 часа. Если вода выкипела, а бобовые ещё твёрдые, можно подлить горячей воды. Готовят бобовые в достаточно больших кастрюлях, учитывая, что объём зёрен при варке увеличивается в несколько раз.

Блюда из макаронных изделий

Для приготовления любого блюда макароны отваривают. Для супов — в бульоне, для гарниров — в воде.

Для приготовления отварных макаронных изделий нужно много воды, часть её впитается, остальная вода нужна для того, чтобы макароны не слиплись.

Макаронные изделия опускают только в кипящую подсоленную воду и сразу мешают, чтобы макаронинки заварились и не слиплись между собой. После закипания нагрев убавляют и варят до готовности, периодически помешивая. Готовность макаронных изделий можно определить, попробовав их.

Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг и дают стечь жидкости. После этого перекладывают в посуду с растопленным маслом и перемешивают. Подают макаронные изделия с мясными и овощными олюдами, подливами, соусами, тертым сыром, сахаром.

1. Почему макаронные изделия засыпают в кипящую воду? **2.** Почему для варки рассыпчатых каш нужно брать строго определённое количество жидкости? **3.** Почему бобовые перед варкой замачивают в холодной воде?