



Конспект урока

| | |
|-----------------------------------|--|
| Предмет | технология |
| Класс | 6 Б |
| Учитель | Соколова Н.Б. |
| Дата урока | 29.04 и 30.04 |
| Тема урока | Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий. |
| Основной вид учебной деятельности | Урок получения новых знаний |

Ход урока

I. Организационный этап.

- Добрый день, девочки!

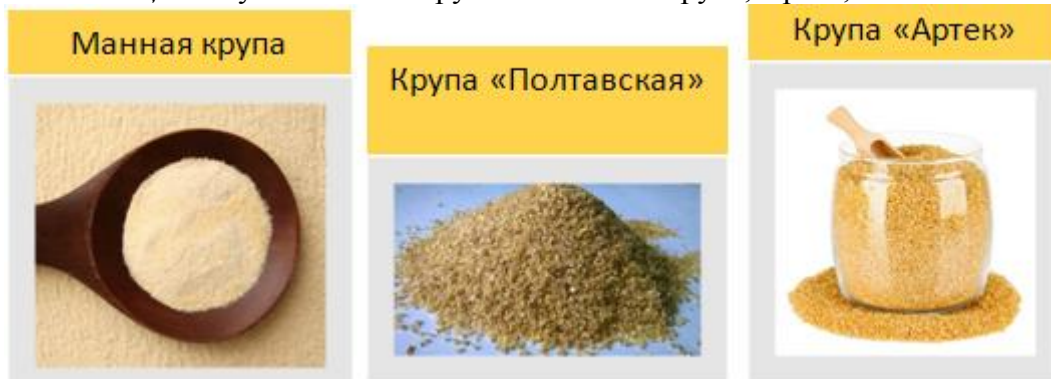
Продолжаем изучать кулинарию. Тема нашего урока «Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий».

II. Изучение нового материала

Крупы и бобовые имеют высокую пищевую ценность. Они хорошо усваиваются, очень питательны и калорийны. В этих продуктах очень много крахмала и белков. Особенно много белков в бобовых. Еще в них содержатся, очень нужные для здоровья человека, витамины группы В.

Крупы получают из зерновых культур.

Из пшеницы получают много круп. Это манная крупа, Артек, полтавская.



Из риса получают рис шлифованный, полированный, дробленый.

Шлифованный



Дроблёный



Полированный



Из такого растения как овес получают овсяную крупу, наиболее распространены овсяные хлопья, такие как Геркулес. Еще из овса получают толокно.

Крупа



Толокно



Хлопья



Перловую и ячневую крупу получают из ячменя.

Перловая



Ячневая



Шлифованное и дробленое пшено получают из проса.

Шлифованное пшено



Дроблёное пшено



Из гречихи получают ядрицу и продел.

Ядрица



Продел



Различить крупы очень просто. Они отличаются по цвету, форме, цельности зерен и размеру.

Но нужно знать, что перед тем, как приготовить *блюда из крупы*, ее обязательно надо перебрать. Это делается для того, чтобы удалить все примеси. Затем крупу надо промыть. Если мы будем готовить мелкие крупы, то их надо просеять. Некоторые из круп, например, такие как гречневая или перловая – обжаривают. Гречку обжаривают, если не уверены в ее качестве. При жарке уничтожаются вредители, которые могут быть в крупе. Но даже если вы уверены в качестве гречки, то ее стоит обжарить для того, чтобы гречневая каша стала более ароматной. Потому что при такой кулинарной обработке, на поверхности зерен выделяется гречишное масло.

Еще, если зерна предварительно обжарить, то при варке они не развариваются, а остаются целыми.

Каша - это самое распространенное блюдо, которое готовят из всех, без исключения круп.

Варят их на воде, цельном или разбавленном водой молоке.

Различают *рассыпчатые, вязкие и жидкие каши*. Различие в количестве воды, которое используется при приготовлении.

В таблице вы можете посмотреть примерное соотношение для различных видов круп.

| 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 |

Готовят их, как правило, на воде или бульоне.

Рассыпчатая каша. Сначала мы подготавливаем крупу: перебираем, промываем. В это время, в кастрюле, на огне закипает вода. После того как вода закипела, и мы подготовили крупу – подсаливаем воду и засыпаем в нее крупу. Обратите внимание, крупу засыпают в **КИПЯЩЮЮ** жидкость. При варке, содержимое кастрюли необходимо периодически помешивать.

Но делать это надо только до тех пор, пока крупа не набухнет и не впитает всю жидкость. Как только это произошло, поверхность каши надо выровнять, кастрюлю закрыть крышкой, уменьшить нагрев и довести кашу до готовности.

Если каша – это гарнир для горячего блюда, или мы будем ее использовать как начинку для фаршировки, тогда после приготовления надо высыпать кашу на дуршлаг с мелкими ячейками и промыть горячей водой.

Будет очень вкусно, если при подаче в тарелку с кашей добавить растительное или сливочное масло.

Вязкие каши.

Такой вид каш готовят или на воде, или на молоке. Молоко можно взять цельное или разбавить его водой. Но надо знать, что в молоке некоторые крупы развариваются дольше и труднее чем в воде. К таким крупам относятся рис, пшено, овсяная и ячневая крупы. Именно поэтому технология приготовления вязких каш отличается от технологии приготовления рассыпчатых. Крупу надо сначала проварить в воде в течении двадцати – тридцати минут. Если мы готовим пшено, то ему достаточно десяти минут. Затем лишнюю воду сливают и добавляют горячее молоко, в котором и варят до готовности. Часто вязкие каши выступают в роли полуфабрикатов для других блюд. Из них готовят запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клёцки и так далее. В таком случае каши делают более густыми. Затем туда добавляют масло, яйца. Если мы готовим сладкое блюдо, то надо добавить сахар и ванилин.

Если же мы готовим дробленые крупы или манку, то их сразу засыпают в кипящее молоко. Они очень хорошо развариваются в молоке. Перед подачей кашу заправляют маслом. Можно добавить немного сахара.

Жидкие каши готовят на цельном молоке, смеси молока с водой или просто на воде. Технология приготовления жидких каш ничем не отличается от технологии приготовления вязких каш, просто жидкости надо взять больше. Подают их со сливочным маслом и сладкими добавками: вареньем или сахаром.

Одно из таких блюд – это **крупяные запеканки**. Они могут быть как сладкими, так и несладкими. В запеканки можно добавлять творог, тыкву, фрукты. Запеканка из гречневой или Полтавской крупы с добавлением творога называется крупеник.

Если в запеканки добавляют взбитые яичные белки, то получаются *пудинги*. Их готовят в различных формах для запекания.

Из вязких каш можно приготовить вкусные сладкие котлеты и биточки. Для этого в охлажденную вязкую кашу добавляют сахар, сырые яйца. Вся массу хорошо перемешивают, формируют котлетки. Панируют в сухарях и жарят на сковороде с обеих сторон до образования аппетитной золотистой корочки.

К бобовым относятся фасоль, горох, соя и чечевица.



Перед кулинарной обработкой, эти продукты необходимо два три раза промыть теплой водой и замочить в холодной. Бобовые варят без соли, так как она замедляет их разваривание, соль вводят перед окончанием варки бобовых. Жесткая вода также ухудшает развариваемость бобовых; в таких случаях желательно брать кипяченую воду. При варке бобовых рекомендуется наливать такое количество воды, чтобы она покрывала их не более чем на 1 см; в процессе варки при выкипании подливают горячую воду — это ускоряет разваривание. Варку ведут в посуде, закрытой крышкой. Время варки бобовых в зависимости от вида и сорта колеблется от 30 минут (чечевица) до 3 часов (фасоль).

Блюда из бобовых.

Поскольку каждое зерно бобовых покрыто толстой оболочкой, они очень плохо развариваются, поэтому обязательно перед приготовлением их надо замачивать.

Единственный вид бобовых, который готовят без предварительного замачивания – это лущенный дробленый горох.

Перед готовкой, бобовые промывают, замачивают в холодной воде. После этого, воду сливают, а бобовые надо опять промыть.

Для варки их заливают свежей холодной водой так, чтобы она покрывала зерна не более чем на один сантиметр. Еще раз обратите внимание, что в отличие от круп, бобовые заливают **ХОЛОДНОЙ** водой.

Варить надо с закрытой крышкой при небольшом кипении. Фасоль варят 1,5 - 2 часа, горох – 1 – 1,5, чечевицу готовят около 1 часа. Если при приготовлении выкипит много воды, то можно подлить, но только **ГОРЯЧУЮ** воду.



Для того, чтобы блюдо получилось вкусным, при варке *можно добавить петрушку, морковь, сельдерей, лук, зеленую ботву петрушки и сельдерея.*

Блюда, приготовленные из любых бобовых очень полезны. И присутствуют они в кухнях практически всех стран.

Макаронные изделия.

Из муки твердых сортов пшеницы производят очень много видов макаронных изделий. Варят двумя способами:

Первый способ – сливной. Состоит этот способ в следующем: макароны закладывают в посуду с кипящей подсоленной водой и варят до размягчения. Очень важно – периодически помешивать, чтобы они не прилипали ко дну и не пригорали. Время варки макаронных изделий зависит от их вида. Как правило, подробная инструкция располагается на упаковке.

После того, как макаронные изделия сварились, их откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, в которой они варились, затем перекладывают в посуду. Добавляют масло и перемешивают. Важно, чтобы макароны свободно плавали в воде при варке, то есть кастрюлю надо брать достаточно большую. Это поможет им не слипнуться.

Второй способ варки – несливной. Для того, чтобы приготовить макаронные изделия этим способом, их надо засыпать в подсоленную кипящую воду и варить до набухания.

После этого надо добавить сливочное масло, накрыть посуду крышкой и доварить на слабом огне, как кашу.

Чаще всего таким образом готовят макаронные изделия для запеканок и макаронников



III. Практическая часть

О безопасных приемах работы на кухне вы уже знаете! Строго соблюдаем!

1. Приготовить любое блюдо из круп, бобовых или макаронных изделий.
2. Отправить видео или фотоотчет мне на почту: Nina0765@mail.ru или на Watsapp в личку. Написать класс, фамилию и имя. Мой телефон: +79283099058
3. Отчет о выполнении практического задания прислать до 04.05.2020 г

Сайт с рецептами каш: <https://eda.ru/recepty/kashi/zavtraki>

Сайт с рецептами блюд из бобовых: <https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=1515>

Сайт с рецептами из макаронных изделий: <https://www.povarenok.ru/recipes/dishes/main/?searchid=150>

IV. Домашнее задание: прочитать конспект, приготовить блюдо.