**План урока №4**

Тема: Блюда из круп, бобовых, макаронных изделий.

Цели урока:

* познакомить учащихся с видами макаронных изделий, круп, бобовых;
* научить приемам приготовления блюд;
* прививать навыки культуры труда и аккуратности;
* воспитывать эстетический вкус¸ внимательность;
* развивать исполнительские умения и творческие способности.

Тип урока: комбинированный.

Ход урока.

1. *Организационный момент (3-5мин.)*

* Проверка готовности к уроку.
* Проверка списочного состава.
* Сообщение темы и цели урока.
* Проверить д/з.

1. *Повторение пройденного материала (5-7мин.)*

* В чём ценность рыбы для питания человека?
* Для кулинарной обработки, какая используются рыба?
* Каким образом можно определить доброкачественность рыбы?
* Перечислите этапы первичной обработки рыбы.
* Какие виды тепловой обработки применяются при приго­товлении блюд из рыбы?
* Что общего между варкой и припусканием?
* Какие виды панировки вы знаете?
* Что такое кляр?

1. *Объяснение нового материала (мин.)*

**Крупы** получают из различных зерновых культур. К зерновым культурам относятся хлебные злаки (пшеница, овес, ячмень, рис, просо, кукуруза), бобовые (бобы, фасоль, горох, чечевица, соя), а также гречишное растение - гречиха. Из одних делают муку, а из других крупу.

Крупы имеют большую пищевую ценность, они снабжают организм углеводами и растительными белками. Крупы содержат от 68-77% углеводов и до 12% растительного белка. Больше всего белка содержится в манной, гречневой, овсяной крупах. В гречневой и овсяной содержится 65-68 % углеводов. В крупах содержатся витамины группы В и витамины РР, особенно богаты ими овсяная и гречневая крупы.

По качеству крупы должны удовлетворять следующим основным требованиям: иметь цвет, вкус и запах, присущие данному виду крупы, быть без посторонних привкусов и запахов.

Хранить крупы надо в сухом, хорошо проветриваемом по­мещении. Для их хранения можно использовать полотняные мешочки, а также стеклянные или металлические банки, которые не следует плотно закрывать: крупу нужно проветривать, чтобы она не приобрела затхлого запаха. Крупы, содержащие большое количество жира, такие как пшено, овсяная, рекомендуется хранить в тёмном прохладном месте и недлительное время, чтобы они не прогоркли.

Крупы используют для приготовления различных блюд: закусочных, первых (супов), вторых (каши, запеканки и т. д.). Каши по консистенции варят: рассыпчатые, вязкие, жидкие, а также готовят из крупяных каш пудинги, котлеты и биточки.

Про кашу в народе сложилось множество пословиц и поговорок:

* Гречневая каша – матушка наша, а хлеб ржаной – отец родной.
* Каша – кормилица наша.
* Русского мужика без каши не накормишь.
* Кашу маслом не испортишь.
* Щи да каша – радость наша.
* Каша-то густа, да чашка пуста.
* Где щи да каша – там и наши.

**БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ БОБОВЫХ**

К бобовым относятся горох, фасоль, чечевица. Горох луще­ный— единственная крупа из зерна бобовых. Фасоль бывает белая, цветная однотонная и цветная (пестрая). Питательная ценность бо­бовых определяется содержанием в них большого количества бел­ков — до 25%.

**Чечевица** когда-то называлась сочевица, так как ее несушеные семена очень сочные. Впоследствии первый слог «со» превратился в «че», так сочевица стала чечевицей. Впервые она упоминается в лите­ратуре в X—XII вв. Употребление в пищу начинает­ся с XV в. Известно, что монахи Киево-Печерской лавры варили из нее каши и супы.

**Фасоль** впервые появилась в России в первой половине XVI в. Долгое время она играла роль декоративного растения, украшая дворцовые сады. В пищу ее стали использовать только с первой половины XVIII в. Это могло произойти и раньше, не будь у нее местных» конкурентов: очень широко были распространены горох и чечевица. Но постепенно к XIX в. фасоль прочно вошла в рацион питания населения юга России, Южной Сибири.

Горох и фасоль перед варкой замачивают в холодной воде до полного набухания: горох — около 5 ч, фасоль — 6...8 ч. После набу­хания воду сливают, так как в нее переходят вещества, препятст­вующие развариванию. Бобовые заливают холодной водой (2...3 л па 1 кг) и варят под крышкой без соли при слабом кипении. (Соль также мешает развариванию.) Продолжительность варки гороха 1-1,5 ч, фасоли 2 ч.

При приготовлении блюд из бобовых, в состав которых входит томат, его добавляют только в пассерованном виде после полного размягчения бобовых.

**Слайды 10,11,12,**

**Макаронные изделия** - питательный и ценный продукт Они содержат 10-11 % белков, 74-75 % углеводов и до 1 % жиров. Эти изделия очень удобны как полуфабрикат, потому что долго сохраняются, а приготовление блюд из них требует мало времени.

Впервые макароны появились в Южной Италии. Уже в эпоху средневековья они пользовались большой популярностью у населения, были основным продуктом питания. Изготовляли макароны кустарным способом. **Слайд 13.**

С XVIII века Италия наладила фабричное производство макарон и стала вывозить их на продажу в соседние европейские страны. Макароны разошлись по всему свету. Первую макаронную фабрику в России построили в 1797 году в г. Одессе.

Сейчас макаронные фабрики вырабатывают из различных сортов пшеничной муки разные виды макаронных изделий: трубчатые, макаронные засыпки, вермишель.

**Макаронные изделия** должны отвечать следующим требованиям:

1. иметь однотонный цвет - белый с желтоватым оттенком;
2. правильную форму;
3. вкус и запах — без горечи, затхлости, кислого привкуса и  
   других посторонних привкусов и запахов.

Макаронные изделия варят двумя способами: первый сливной, второй - несливной. (Охарактеризовать оба способа.)

I способ варки применяют для гарниров;

II способ - для запеканок и макаронников.

К качеству блюд, приготовляемых из макаронных изделий предъявляют следующие требования:

1. отварные макаронные изделия должны быть мягкими, несклеенными, неразваренными, без комков;
2. запеканки должны быть мягкими, сочными: макаронные  
   изделия в них соединены между собой; на поверхности подрумяненная корочка;
3. вкус, цвет и запах блюда должны быть свойственны отвар­ным макаронам, с привкусом того продукта, с которым оно приготовлено.
4. Крупы предназначаются для каш, котлет и запеканок. Каши варят рассыпчатыми, вязкими и полувязкими, в зависимости от соотношения взятого количества воды и крупы. Для получения полноценного качества различных видов каш необходимо строго придерживаться норм крупы и воды, установленных Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий. Каши приготовляют на воде, бульоне и молоке.
5. При засыпке крупы в кипящую подсоленную жидкость можно добавлять жир для улучшения вкуса и внешнего вида каши.
6. Для рассыпчатых каш берут такое количество воды, которое полностью поглощается набухшими зернами без растрескивания их. Исключение составляет приготовление пшенной сливной каши и отварного риса, где излишек воды сливается после набухания зерен. Рассыпчатые каши, как правило, приготовляют на воде.
7. Гречневую рассыпчатую кашу приготовляют из сырой или поджаренной до коричневого цвета крупы. При поджаривании можно добавлять жир. Время приготовления каши из поджаренной крупы значительно меньше.
8. Рассыпчатые каши используются как самостоятельные блюда, а также на гарнир (гречневая и рисовая).
9. Вязкие и полувязкие каши приготовляют на воде, цельном молоке или молоке, разбавленном водой.
10. Подготовленную крупу засыпают в кипящую подсоленную жидкость и отваривают до готовности. При варке молочной рисовой или перловой каши крупу всыпают в кипящую воду и проваривают 4—7 минут. Затем воду сливают, наливают горячее цельное молоко и варят до готовности. В молоке рис и перловая крупа плохо развариваются.
11. Из вязких каш приготовляют котлеты, битки, запеканки.
12. В таблице приведено количество жидкости и соли на 1 кг крупы для приготовления каш различной консистенции, выход готовой каши и время варки [По данным Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий].

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование каш | Количество воды, в л | Количество соли, в г | Выход готовой каши, в кг | Время варки, в часах |
| Рассыпчатые каши | | | | |
| Гречневая из сырой крупы | 1,5 | 21 | 2,1 | 5—6 |
| Гречневая из поджаренной крупы | 1.7 | 21 | 2,1 | 1,5—2 |
| Пшенная | 1,7 | 25 | 2 5 | 1,5—2 |
| Рисовая | 2,1 | 28 | 2,8 | 1,25—1,5 |
| Ячневая | 2,4 | 30 | 3,0 | 3 |
| Вязкие каши | | | | |
| Манная | 3,7 | 45 | 4,5 | 0,25 |
| Пшенная | 3,2 | 40 | 4,0 | 1,25—1,5 |
| Рисовая | 3,7 | 45 | 4,5 | 1—1,25 |
| Перловая | 3,7 | 45 | 4,5 | 2 |
| Овсяная | 3,2 | 40 | 4,0 | 2 |
| Полувязкие каши (жидкие) | | | | |
| Манная | 4,7 | 55 | 5,5 | 0,25 |
| Пшенная | 4,2 | 50 | 5,0 | 1—1,5 |
| Рисовая | 5,2 | 60 | 6,0 | 1—1,25 |
| Овсяная | 3,7 | 45 | 4,5 | 2 |

1. 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).
2. Макаронные изделия варят двумя способами: в большом количестве воды (6—7 л воды на 1 кг макаронных изделий) — с последующим откидыванием на сито и в небольшом количестве воды (1,5—2 л воды на 1 кг изделий) — без откидывания на сито. В первом случае макаронные изделия варят до мягкости в бурно кипящей подсоленной воде, после чего кладут на дуршлаг и дают стечь отвару.
3. При варке макаронные изделия набухают и увеличиваются в весе (привар) на 150 %.
4. Во втором случае макаронные изделия варят в кипящей воде до загустения, затем добавляют жир, накрывают крышкой и доваривают на слабом огне. Увеличение веса — 200 %.
5. Время варки макаронных изделий (в минутах): вермишель 12—15, лапша 20—30, макароны 35—50.
6. Макаронные изделия используются как самостоятельные блюда и на гарнир.
7. *Практическая работа «Приготовление макарон с сыром» ( мин.)*

Отварные макароны заправляют сливочным маргарином, кладут на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями порционную сковороду, после чего посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают на порционной сковороде.

Продукты на порцию (в г): макароны 100, маргарин сливочный 10, сыр голландский 20, масло сливочное 5.

1. *Закрепление материала. Подведение итогов урока (5-7мин.)*
2. *Домашнее задание (2мин.)*