**План урока №6**

Тема: Сладкие блюда.

Цели урока:

* познакомить со значением фруктов и ягод в питании человека, группами фруктов;
* научить готовить сладкие блюда и напитки;
* воспитывать бережное отношение к продуктам питания, аккуратность;
* развивать исполнительские умения.

Тип урока: комбинированный.

Ход урока.

1. *Организационный момент (3-5мин.)*

* Проверка готовности к уроку.
* Проверка списочного состава.
* Сообщение темы и цели урока.

1. *Повторение пройденного материала (3-5мин.)*

* Как правильно хранить муку?
* Что такое разрыхлители и для чего их применяют?
* Какие вы знаете способы приготовления теста?

1. *Объяснение нового материала (15-20мин)*

Сладкие блюда завершают любой прием пищи, поэтому их еще называют десертными. Они очень украшают стол, но требуют очень умелого оформления. Для приготовления сладких блюд используют сахар, плоды, ягоды, орехи, различные фруктово-ягодные соки, экстракты, сиропы, яйца, молоко, сливки, мучные и крупяные изделия. Для улучшения вкуса и ароматизации сладких блюд в них добавляют ваниль, корицу, цедру цитрусовых плодов, лимонную кислоту, кофе, какао, вино, ликеры и т.п.

По температуре подачи сладкие блюда делятся на холодные и горячие. К холодным относят свежие фрукты и ягоды, компоты, кисели, желе, муссы, кремы и др. Подают их при температуре около 10°С, но не ниже 6°С.

К горячим сладким блюдам относят суфле, пудинги, шарлотки и т.д. Температура их подачи примерно 55°С.

Сладкие блюда не только вкусны, но и весьма питательны. Большинство их содержит значительное количество сахаров. Некоторые сладкие блюда, как например сливочное [мороженое](http://www.culinary.su/pg-id-1207.html), крем и др., богаты жирами, а такие блюда, как творожный пудинг, воздушный пирог, — белками. Кроме того, ряд сладких блюд содержит также витамины, минеральные соли, необходимые организму человека.

Плоды и ягоды содержат витамины A, B1, С, Р, особенно они богаты витамином С. Больше всего витамина С имеется в плодах шиповника, незрелых грецких орехах, черной смородине, лимонах, апельсинах. Плоды абрикоса, рябины, хурмы, шиповника богаты провитамином А — каротином, который в организме человека переходит в витамин А. Витамины группы В содержатся в апельсинах, яблоках и грушах; в лимонах, грейпфрутах, а также в черной смородине имеется витамин Р.

Витамин С быстро разрушается при нагревании под воздействием кислорода воздуха. Неправильная обработка и варка плодов при изготовлении блюд могут значительно снизить их витаминную ценность. Поэтому сохранение витаминов в плодах и ягодах — одна из важнейших задач каждого кулинара.

Компоты из свежих плодов и ягод не требуют продолжительной варки; при изготовлении их большинство фруктов достаточно залить прокипяченным горячим сахарным сиропом и дать настояться. Таким образом в компотах сохраняется значительное количество витаминов.

Большое значение для сохранения витаминной ценности сладких блюд из свежих плодов и ягод имеет правильная обработка фруктов. Не следует хранить длительное время очищенные и особенно нарезанные плоды; надо избегать того, чтобы плоды и ягоды соприкасались с железной или медной посудой и т. п.

При изготовлении киселей, муссов, желе сок из свежих ягод следует отжимать и вводить в блюдо в конце его изготовления.

Большое значение имеет широкое использование консервированных фруктов (сушеных, быстрозамороженных и т. п.).

Замороженные плоды и ягоды по своим вкусовым достоинствам, питательности, содержанию витаминов почти не отличаются от свежих. В то же время они выгодно отличаются от фруктовых компотов (консервов) тем, что не подвергаются стерилизации, т. е. нагреванию при температуре выше 100°, вследствие чего в них лучше сохраняются вкусовые качества и питательные свойства свежих плодов. Замороженные плоды могут употребляться после размораживания как десерт, а также в качестве полуфабриката для приготовления компотов, фруктовых салатов, мороженого и других сладких блюд.

В качестве желирующих веществ для приготовления киселей, желе и кремов употребляют желатин, агар и крахмал, главным образом картофельный и значительно реже кукурузный (маисовый).

Плоды, частично поврежденные, тщательно обрезают и используют для приготовления пюре. Плоды и ягоды промывают два-три раза в холодной питьевой воде.

При очистке у яблок и груш удаляют сердцевину с семенной коробочкой, затем очищают кожицу, оставляя у груш плодоножку.

Для изготовления большинства сладких блюд плоды предварительно протирают. Перед протиранием яблоки варят или пекут, груши только варят. Сливы, абрикосы, персики и другие косточковые плоды, за исключением вишен, припускают в сиропе в течение 25—30 минут. Землянику, малину и другие ягоды протирают сырыми.

Все плоды подразделяются на два вида. Первый из них - семечковые плоды. К ним относятся яблоки, рябина, груши и айва. Все они содержат особые вещества - пектины, способствующие образованию желе, поэтому эти продукты лучше остальных подходят для приготовления джемов, повидла, пастилы и мармелада. К тому же семечковые плоды хорошо переносят долгое хранение.

Вторая группа - косточковые плоды. Ее составляют персики, черешня, вишня, абрикосы, слива, алыча и терн. В отличии от первой группы эти плоды не подлежат долгому хранению. Из них получаются прекрасные компоты, кисели и настойки.

Существуют еще и тропические плоды, незнакомые нашим прабабушкам. В настоящее время их также используют для приготовления десертов и напитков. К данному виду плодов можно отнести апельсины, мандарины, хурму, фейхоа, бананы и лимоны. Они придают сладкому блюду необыкновенный экзотический вкус. Десерт, приготовленный из них, может превратить обычный обед или ужин в настоящий праздник.

**Требования к качеству сладких блюд.**

* Сладкие блюда должны иметь цвет, вкус, запах тех продуктов, из которых они приготовлены.
* Кисель должен быть однородным, без комков, определенной густоты. Ягодный кисель должен быть прозрачным.
* У компота - сироп прозрачный, фрукты и ягоды целые, неразваренные.
* Желе и мусс должны быть однородными, без комков. Желе должно быть прозрачным.

1. *Практическая работа «Приготовление компота и киселя» (45-50мин.)*

Текущий инструктаж. Дегустация блюд.

**Кисель из черной смородины.**

* черная смородина - 500 г
* сахар - 150 г
* вода - 750 мл
* крахмал - 50 г
* лимонная кислота - 1 г

*Приготовление:*

Смородину перебрать очистить от веточек и листьев, вымыть и протереть через густое сито или через соковыжималку. Если вы используете мясорубку то, отжать через марлю сок. Полученный сок слить в емкость и поставить в холодильник. Мезгу промыть водой и отжать через марлю. Полученный таким образом второй сок дать отстояться и слить прозрачную часть. Часть от этого сока отделить и смешать с крахмалом, а в остальной части растворить сахар и довести на огне до кипения. Непрерывно мешая, влить разведенный крахмал и снова довести до кипения. Снять полученный кисель с огня, долить первый отжатый сок и лимонную кислоту, разведенную в небольшом количестве воды. Кисель готов.

**Компот из ягод.**

* 100 г ягод вишни
* 100 г ягод красной смородины
* 100 г ягод ирги
* 1,5 литра воды
* сахар по желанию.

*Приготовление:*

Замороженные ягоды промыть. Ягоды выложить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. После закипания, томить на самом маленьком огне 30-40 минут. Процедить. По желаю можно добавить сахар.

1. *Закрепление материала. Подведение итогов урока. Рефлексия (5-7мин.)*

* Расскажите как приготовить кисель.
* Назовите ассортимент сладких блюд.
* Какое значение играют фрукты и ягоды в питании человека?

Выставление оценок. Анализ урока.

1. *Домашнее задание (2-3мин.)*

п.читать, ответить на вопросы.