Учитель: Грищенко Николай Александрович

Предмет: технология

Класс: 6 класс

Дата проведения урока: 08,09 апреля 2020 года.

**Тема: «Блюда из круп и макаронных изделий»**

**Цель: Научиться готовить блюда из круп и макаронных изделий.**

Ход урока:

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:

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

**БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ БОБОВЫХ**

К бобовым относятся горох, фасоль, чечевица. Горох лущёный— 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%.

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.

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.

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 – не сливной.

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, не склеенными, не разваренными, 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 отвар ным 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.

**Домашнее задание**

Задание №1 Какие бывают крупы?

Какими полезнымикачествами обладают крупы?

Что можно приготовить из круп?

Из чего делают макароны?

С помошью родителей и интернета:

1. Напишите, сколько требуется соли и воды для приготовления рассыпчатой рисовой каши?

2,Сколько требуется соли и воды для приготовления вязкой манной каши?

Задание №2 (по желанию) Сделайте вместе с родителями видеоролик мастер- класс по приготовлению любого блюда из круп или макаронных изделий (продолжительностью 5-7 минут) или фото совместно приготовленного блюда

**Не забывайте о правилах гигиены. Мойте почаще руки.**

Выполненное задание или фото отправьте через ИСОУ «Виртуальная школа»

через дневник.

**(Прикрепляем материалы следующим образом**:

1. Выбираем предмет «Технология».
2. В графе «Домашнее задание» нажимаем на скрепку.
3. Нажимаем: выбрать файл.
4. Указываем на ваш файл, который находится на рабочем столе, и нажимаем: открыть.
5. Нажимаем: закрыть (ваше выполненное задание прикреплено).

Или на электронный адрес: **grishenkonikolaj@yandex.ru**

**Консультации по телефону: 8 960 6291060**