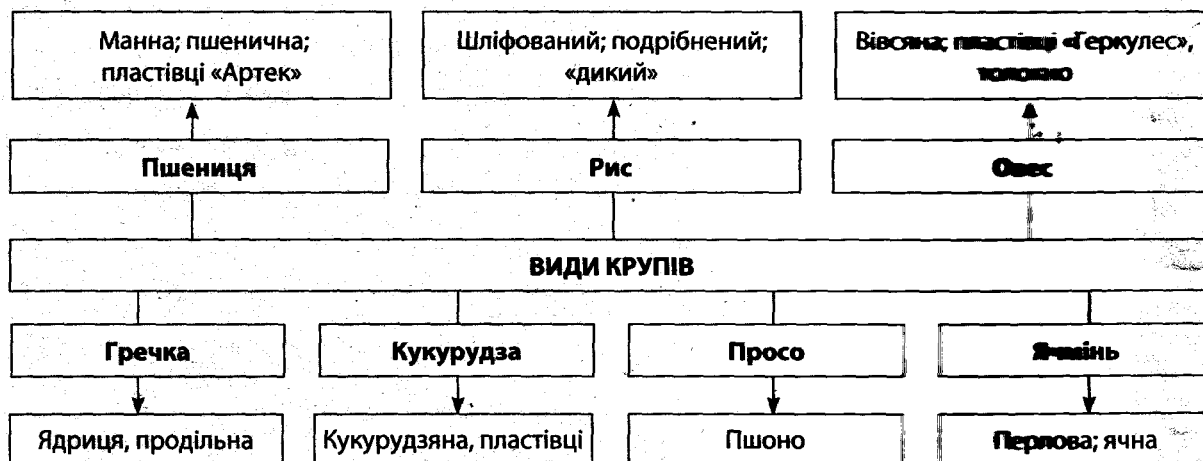


Технологія приготування страв. Приготування страв із крупів. Варіння основним способом.

Основною поживною цінністю крупів є білок, який легко засвоюється. Крупи також містять різні мікроелементи, вітаміни групи В. Крупи виготовляють із зерен злакових, гречаних і бобових культур.



Сучасна харчова промисловість випускає суміші з різних крупів (наприклад, «5 злаків», «7 злаків»), які є дуже корисними для здоров'я, різноманітні мюслі (із додаванням горіхів, фруктів, шоколаду). Крупи в них, піддають спеціальній обробці (дроблять, плющать), що значно скорочує час приготування.

2. Первинна обробка крупів.

Перед використанням крупи проходять первинну обробку, яка містить кілька операцій. Але деякі операції здійснюють тільки з окремими видами крупів.

Первинна обробка крупів

Підготовка до варіння

Перед варінням каші крупу просіюють, перебирають і промивають. При цьому видаляється мучель і сторонні домішки. Крупи просіюють залежно від розміру ядер або частинок крізь сито з різними отворами. Рис, перлову крупу і пшоно спочатку промивають теплою водою, а потім гарячою, ячмінну — тільки теплою. Особливо ретельно промивають пшоно для видалення з нього жиру, який надає крупі гіркого смаку. Крупу миють 2—3 рази в такій кількості води, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. При промиванні в крупі залишається вода (10–30% води від маси сухої крупы), що слід урахувати при дозуванні рідини. Манну, гречану і крупи із розколотих

зерен, а також плющених круп промивати не рекомендується, оскільки це негативно впливає на консистенцію і смак каші. У підприємства масового харчування надходить гречана крупа сира або після гідротермічної обробки (швидко розварюється), що скорочує час варіння каші. Якщо надходить сира крупа, її попередньо обсмажують, щоб прискорити варіння. На лист насипають підготовлену крупу шаром не більш як 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110—120°C до світлокоричневого кольору, періодично помішуючи. Каші з підсмаженої крупы більш ароматні і смачні. Манну крупу для розсипчастих каш підсушують до світложовтого кольору на листі у жаровій шафі.

Назва операції	Види крупів						
	Гречана	Рис	Вівсяна	Перлов а	Ячна	Манна	Кукурудзяна
Промивання	+	+		+	+		
Просівання						+	+
Перебирання	+	+		+	+		
Підсушування			+				
Підсмажування	+						
Замочування		+		+			

3. Види каш із крупів, вимоги до готових каш.

За консистенцією (густотою) каші можуть бути рідкими, в'язкими або розсипчастими. Це залежить від співвідношення крупы й рідини, що були узяті для приготування каші.

Рідка каша — кількість рідини в 4—5,7 разу перевищує кількість крупы.

В'язка каша — кількість рідини в 2,7—3,7 разу перевищує кількість крупы".

Розсипчаста каша — кількість рідини в 1,5—2,5 разу перевищує кількість крупы.

Каші зазвичай готують на воді або молоці. Їх варять основним способом: повністю занурюючи в киплячу підсолону рідину. (Під час

подальшої розповіді вчитель формулює основні вимоги до готових каш, які учні записують у зошитах.).

Основні вимоги до готових каш.

- В'язка й рідка каші повинні бути однорідної консистенції без грудочок.
- Розсипчаста каша має бути м'якою, крупинки не повинні злипатися.
- Колір, запах і смак каші мають відповідати виду крупи, із якої готували кашу.

— **Розсипчасті каші.** Розсипчасті каші варять на воді з усіх видів круп, крім манної, вівсяної, пластівців вівсяних "Геркулес". У готовій розсипчастій каші зерна повинні бути повністю набухлими, добре провареними, в основному зберегти форму і повинні легко відокремлюються одне від одного.

— Підготовлену для варіння крупу всипають у підсолону киплячу рідину. При цьому сплилі пустотілі зерна видаляють. Кашу варять до загустіння, помішуючи.

— Жир можна додавати під час варіння або використовувати його, поливаючи кашу при відпусканні. Коли каша стане густою, перемішування припиняють, закривають котел кришкою і дають каші упріти; за цей час вона набуває своєрідного приємного запаху і кольору.

— Для упрівання розсипчастих каш потрібно: гречаної (з ядриці, що виробляється з непропареного зерна) - близько 4,5 год; з підсмаженої крупи - 1,5-2 год; з ядриці що швидко розварюється - 1-1,5 год; перлової, ячної, пшоняної, пшеничної - 1,5-2 год; рисової - близько 1 год

— Розсипчасті каші з рисової крупи і пшона можна готувати у великій кількості води (відкидним способом). Для цього підготовлену крупу засипають у підсолений окріп (6 л води і 60 г солі на 1 кі крупи) і варять: рисову крупу - до готовності, пшоно - 5-10 хв. Готовий рис відкидають і промивають гарячою кип'яченою водою, кладуть у посуд, додають розтоплений жир, перемішують і прогрівають у духовці або на плиті з помірним нагріванням.

— З провареного пшона зливають воду, додають жир, перемішують і доводять до готовності звичайним способом.

— При варінні в наплитному посуді кашу для упрівання слід поставити в духовку. При варінні в харчоварильному котлі після набухання крупи зменшують нагрів, закривають котел кришкою і доводять кашу до готовності.

— При відпусканні гарячу розсипчасту кашу кладуть на тарілку і поливають розтопленим жиром або посипають цукром, можна відпускати з жиром і цукром, відповідно збільшивши передбачену в рецептурі норму виходу страви.

— Кип'ячене молоко гаряче або холодне подають у склянці або глибокій тарілці разом з кашею.

— Каші розсипчасті з наповнювачами (ріпчастою цибулею, шпиком, яйцем, грибами та ін.) готують з усіх видів круп, крім кукурудзяної і саго.

— **В'язкі каші.** В'язкі каші готують на воді, молоці та молоці з додаванням води. У готовій в'язкій каші зерна крупи повинні бути повністю набряклими і добре розвареними.

— В'язка каша являє собою густу масу. При температурі 60-70 ° С вона тримається на тарілці гіркою, не розпливаючись. З 1 кг крупи виходить від 4 до 5 кг готової каші.

— При варінні необхідно враховувати, що різні види круп неоднаково швидко набухають і розварюються. Наприклад, рисова, перлова, вівсяна, пшенична, кукурудзяна крупи і пшоно в молоці з додаванням води розварюються повільніше, ніж у воді. Тому спочатку ці крупи варять 20-30 хв у киплячій воді (пшоно - не більше 10 хв), після чого зайву воду зливають, додають гаряче молоко і варять кашу до готовності.

— Значно краще і швидше розварюються пластівці вівсяні "Геркулес", манна і подрібнені крупи: вівсяна, рисова, ячмінна та пшенична (№ 4, 5, 7, "Артек").

— Ячмінну крупу або пластівці вівсяні "Геркулес" засипають у кипляче молоко з водою і варять до готовності.

— Манна крупа у воді або молоці з водою при 90-95 ° С майже повністю набухає і швидко розварюється. Тому її слід всипати в гарячу рідину при безперервному помішуванні і варити 20 хв.

— Гречану крупу засипають у киплячу рідину (молоко з водою або воду), додають сіль, цукор і варять, періодично помішуючи до тих пір, поки каша не загусне. Посуд щільно закривають кришкою і залишають на плиті з помірним нагріванням для упрівання каші до готовності.

— Молочні в'язкі каші відпускають в гарячому вигляді з розтопленим жиром або посипають цукром. Масло вершкове можна покласти шматочком.

— **Рідкі каші.** Рідкі каші готують з усіх видів круп, крім гречаної, ячмінної і саго, на молоці по I колонці, на суміші молока і води (60% молока і 40% води) по II колонці і на воді по III колонці. Рідкими вважаються каші, вихід яких складає 5-6,5 кг з 1 кг крупи. Готують рідкі каші так само, як в'язкі, але з великою кількістю рідини. Відпускають каші в гарячому вигляді з розтопленим жиром або з цукром в кількостях, зазначених у рецептурі, а також з варенням, джемом, повидлом, медом (25-30 г на порцію), з корицею, якою посипають кашу при відпусканні (0,5 г на порцію).

— **Вироби з каш (крупяник, запіканки та пудинг).** Запіканки готують з різних круп солодкими, з сиром, гарбузом, плодами, ізюмом, цукатами. Для запіканок варять в'язку або розсипчасту кашу, в яку додають жир, яйця, цукор. У кашу для солодких запіканок кладуть ванілін. Замість яєць можна використовувати розведений яєчний порошок. Пудинги, як правило, готують у формах. Відпускають запіканки і пудинги в гарячому вигляді з маслом, сметаною, з молочним або солодким соусом. Запіканка з гречаної або пшеничної (полтавської) крупи з сиром називається крупяником.

— **Котлети і биточки.** Котлети і биточки готують з пшона, рисової, манної, пшеничної та інших круп. Для цього варять густу в'язку кашу на суміші води з молоком або на воді.

— Для биточків і котлет, що відпускаються з солодким соусом, в більшості випадків кашу варять з цукром: для ароматизації в готову кашу можна додавати ванілін (з розрахунку 0,01 г на порцію готових биточків). Якщо каша призначена для виробів, що відпускаються з грибним соусом, то ванілін та цукор у неї не кладуть.

— Відпускають котлети і биточки переважно в гарячому вигляді з солодким, молочним або грибним соусами. Зі сметаною, варенням, джемом і повидлом ці вироби можуть бути подані в гарячому і холодному вигляді.

Тести

Запитання 1

Яку із вказаних круп не промивають?

варіанти відповідей

манна

гречана

перлова

Запитання 2

Гарнір з макаронів використовують до

варіанти відповідей

м'яса

риби

морепродуктів

Запитання 3

Котлети рисові готують з

варіанти відповідей

вязкої каші

розсипчастої каші

Запитання 4

Яку з вказаних круп ошпарюють окропом?

варіанти відповідей

гречка

пшоно

перлова крупа

Запитання 5

При варінні бобових їх заливають

варіанти відповідей

холодною водою

окропом

теплою водою

Запитання 6

Для крупника гречаного вариться каша

варіанти відповідей

розсипчаста

вязка

рідка

Запитання 7

Для розсипчастої каші співвідношення крупи і води становить

варіанти відповідей

1:1

1:2

1:3

Запитання 8

Приваром називають

варіанти відповідей

випаровування рідини із страви

збільшення каші в об'ємі та масі

чітко виражений смак страви

Запитання 9

Яка з перерахованих каш найшвидше старіє?

варіанти відповідей

пшоняна

гречана

рисова

Запитання 10

Рисову кашу варять

варіанти відповідей

двома способами

одним способом

трьома способами