

Гурна Іванна Іванівна
викладачка Державного навчального
закладу «Лісоводський професійний
аграрний ліцей»

aaaa222288g@gmail.com

Предмет/модуль М 3 Приготування
холодних страв та закусок. Приготування
холодних страв та закусок.

Професія «Кухар кондитер»

Тема уроку **Тема:** Чай, кава, какао:
хімічний склад, харчова цінність.
Технологія приготування чаю, кави, какао.

навчальна – ознайомитися з особливостями приготування чаю, какао, кави, дослідити вплив чаю на традиції чайних церемоній, кавових традицій, споживання какао, історією, хімічним складом, видами, цілющими властивостями, впливом на здоров'я людини, технологією приготування та правилами подачі чаю, терміном зберігання, вимогами до якості;

розвиваюча – розвивати пізнавальну активність та самостійність шляхом залучення учнів до пошукової діяльності, розвивати логічне мислення, творчу активність, вміння самостійно отримувати знання та аналізувати їх, працювати з різними джерелами, виділяти головне та робити висновки;

виховна – виховувати відповідальність, пізнавальну активність учнів, самостійність, колективізм, вміння проявляти ініціативу, відповідальне ставлення до професії, вміння об'єктивно оцінювати себе та інших.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

Форма уроку: інформаційно-пошуковий проект.

Метод проведення: захист проекту із залученням підготовчої роботи в малих групах, метод «відкритого мікрофону», «незакінчених речень».

Дидактичне забезпечення: доповіді учнів, відео, мультимедійні презентації, таблиця «Хімічний склад напоїв», комп'ютерна підтримка, Технологічні картки, інформаційний матеріал (таблиці, схеми, висновки пошуково-творчих груп тощо)

Міжпредметні зв'язки: «Виробниче навчання», «Санітарія, гігієна, фізіологія», «Основи устаткування підприємств харчування», «Природничі науки (хімія)», «Історія України»

Хід уроку:

1. Організаційний момент;
2. Повідомлення теми, мети уроку, мотивація;
3. Оголошення мети проекту;
4. Презентація та захист частин проекту;
5. Узагальнення та систематизація знань;
6. Оцінювання роботи у групах;
7. Домашнє завдання.

Етапи уроку

I. Організаційний момент

1.1 Привітання викладача з учнями

1.2 Перевірка присутності

1.3 Преревірка готовності до уроку

II. Повідомлення теми, мети уроку, мотивація

2.1 Оголошення теми, мети уроку, мотивація

2.2 Визначення основних завдань уроку

Учні висловлюють свою думку, продовжують речення: «Сьогоднішній урок навчить мене...» «Мені хочеться дізнатися...»

III Етапи реалізації проєкту

3.1 Діагностично-концептуальний.

Задум проєкту

3.2 Організаційний

Організація роботи над проєктом

3.3 Практичний

Діяльність учнів у пошуково-творчих групах

IV Презентація та захист проєкту

Кожна група доповідає про результати своєї пошуково-творчої роботи та надають висновки:

а) історики

б) хіміки

в) медики

г) технологи

V Узагальнення та систематизація знань

5.1 Підведення підсумків уроку

«Я дізнався...»

5.2 Повернення до проблемного запитання уроку і з'ясування «Чай – це...» (незакінчених речень, метод мікрофону).

VI Оцінювання роботи у групах:

6.1 Збір інформації від спікерів та оформлення зведеної таблиці діяльності здобувачів освіти на уроці

6.2 Секретарі заносять інформацію на комп'ютер

6.3 Коментування оцінок

VII Домашнє завдання Об'єднати усі висновки у конспект

Скласти текстові завдання з цієї теми

Етапи уроку

Методи і методичні прийоми

I Організаційний момент

1.1 Привітання викладача

Доброго дня шановні учні В жодному куточку світу немає людини, не споживає гарячих напоїв, які об'єднують всіх людей. Вони давно користуються любов'ю у

людства і став невід'ємною частиною життя кожної людини. Ці напій володіє якістю об'єднувати людей своїм теплом, неповторним смаком, приносить насолоду, спокій, чудовий настрій і навіть поліпшує здоров'я.

Знання, отримані на сьогоднішньому уроці, знадобляться вам у професійній діяльності, та й у повсякденному житті. Хочу вам дати пораду: Коли захворіли ви – гарячими напоями лікуватися треба. Напої у спекотну пору року освіжить, а в морозяну погоду зігріє, Гарячі напої втому втому вашу переб'ють; Гарячий напій здоров'ю – кращий друг, знімає будь-який недуг.

У будь якій компанії стане веселіше, якщо її учасників поєднають у тісний круг ці ароматні напої. Безумовно, ці напої володіють якістю об'єднувати людей своїм теплом, неповторним смаком.

Людина не тільки вживає певну кількість необхідної для неї рідини, випиваючи у перерві, між справами чашку – іншу напоїв, а отримує набагато більше – насолоду, спокій, чудовий настрій і навіть поліпшує здоров'я.

Сьогодні на уроці:

ми дізнаємось про історію чаю, кави, какао та як гарячі напої став лідером серед інших напоїв світу;

ознайомимось з технологією обробки тендітного чайного листа; кави та какао бобів

вивчимо особливості приготування та подачі чаю, кави, какао в різних куточках планети;

дослідимо вплив чаю на організм людини;

визначимо основні хімічні складові чаю, кави, какао;

як кухарі, навчимося правильно заварювати чай, каву, какао з урахуванням вимог до якості сировини та води.

1.2 Перевірка присутніх

1.3 Перевірка готовності до уроку

II Повідомлення теми, мети уроку, мотивація

2.1 Оголошення теми та мети уроку, мотивація

2.2 Визначення основних завдань уроку

Здобувачі освіти висловлюють свою думку, продовжують речення: «На сьогоднішній урок навчить мене...», «Мені хочеться дізнатися...»

2.3 Постановка проблемного запитання уроку: «Гарячі напої – це сімейний напій, моральна підтримка, (метод незакінчених речень) ліки, напій чи традиція?»

Проблемою уроку буде питання: Гарячі напої – це сімейний напій, моральна підтримка, (метод незакінчених речень) ліки, напій чи традиція?»

Як би ми розповідали про людину, то застосували б такі епітети як світовий лідер, переможець, улюбленець, який знайшов прихильників у різних куточках планети, всі ці вислови можна віднести й до гарячих напоїв і дійсно ними користується весь світ. Дослідити у чому феномен гарячих напоїв, як він став лідером серед інших напоїв та створити слайд-шоу про дивовижний світ гарячих напоїв. Задум проекту на сучасному етапі... (для того, щоб досягти цієї мети здобувачі освіти були заздалегідь об'єднані у пошуково-творчі групи способом «Капітан – збери команду», а капітанів призначила я. Кожна команда отримала певне

пошуково-творче завдання (для нагадування картки у вас на столах, а спікери зверніть увагу на картки оцінювання груп).

3 III Етапи реалізації проекту:

3.1 Діагностично-концептуальний

Задум проекту

Проблемою уроку буде питання: Гарячі напої – це сімейний напій, моральна підтримка, (метод незакінчених речень) ліки, напій чи традиція?»

Задум проекту на сучасному етапі... (для того, щоб досягти цієї мети здобувачі освіти були заздалегідь об'єднані у пошуково-творчі групи способом «Капітан – збери команду», а капітанів призначила я. Кожна команда отримала певне пошуково-творче завдання (для нагадування картки у вас на столах, а спікери зверніть увагу на картки оцінювання груп).

3.2 Організаційний

Організація роботи над проектом

Як би ми розповідали про людину, то застосували б такі епітети як світовий лідер, переможець, улюбленець, який знайшов прихильників у різних куточках планети, всі ці вислови можна віднести й до гарячих напоїв і дійсно ними користується весь світ.

3.3 Практичний

Діяльність здобувачів освіти у пошуково-творчих групах

Дослідити у чому феномен гарячих напоїв, як він став лідером серед інших напоїв та створити слайд-шоу про дивовижний світ гарячих напоїв.

IV Презентація та захист проекту:

4.1 Кожна група доповідає про результати своєї пошуково-творчої роботи та надають висновки:

а) історики

Чай – це продукт, приготований з сортового чайного листка ручного або механізованого збору. Для виробництва чаю використовують флеш – молоді пагони, що містять 2-3 листки з брунькою верхнього листка, що не розпустилася.

Чай — один з найбільш поширених тонізуючих напоїв на земній кулі. Він має приємні смакові властивості, втамовує спрагу, сприятливо впливає на діяльність багатьох органів, нормалізує обмін речовин.

Батьківщиною чайного дерева вважається Китай. Саме китайці звернули увагу на здатність відвару з листя надавати тонізуючої дії на організм людини і першими почали вирощувати цю рослину. Перші згадування про чай зустрічаються в китайських рукописах, вік яких близько 5000 років. У 18 столітті був створений славнозвісний «Трактат про чай». Його автор Лу Юй вважає, що першим по гідності оцінив властивості чайного листя предок китайців Шень Нун [1].

Він вивчав різні рослини і приймав безліч отруйних речовин, а чай був для нього протиотрутою. Гіркий настій, який він використовував, згодом назвали зеленим чаєм. В давнину китайці вважали його ліками від 72 отруйних речовин і застосовували тільки для лікування хворих. Пізніше почали використовувати листя чайного дерева в релігійних обрядах. У часи від періоду Західної Хань до початку епохи Троєцарствія настій подавали при дворі імператора. В епоху розквіту буддизму чай став більш популярним серед простих китайців. Його поширювали

ченці-буддисти, подаючи його до столу під час бесід з учнями замість традиційного вина. Мудреці створили цілу Філософію-Дао чаю. Даоси вірили, що відвар допомагає глибше проникнути у внутрішній світ людини, освідомити місце людства у взаємодії Землі і Неба, Простору і Часу. Напій полюбили по всьому Китаю. У 3-4 століттях нашої ери чайне дерево стали вирощувати на плантаціях. Надалі, щоб легше було збирати листя, з високого дерева в наслідок селекції одержали кущ. Китайські закони 8 століття встановили чіткі вимоги до заварювання чаю. Після чайних реформ 10 століття чайники спочатку розтирали в порошок, змішували один до одного з гарячою водою, збивали віничком з бамбука і тільки потім заварювали. Одночасно з появою цього способу приготування напою в Китаї винайшли білий фарфоровий посуд, глазурований зсередини. У такій чашці можна добре роздивитись колір напою і легко відмити залежність смаку і аромату від кольору настою. Китайці стали уважніше стежити за зміною забарвлення чайного листа під час виробництва. Це викликало удосконалення у виробництві чаю. У 18 столітті було відомо понад сто сортів, він став найпопулярнішим напоєм в Китаї. В наші дні гостям під час чаювання китайці говорять: « Пробуючи смак справжнього Чаю, ви пробуєте смак самого Життя»

Викладач Чай буває байховий, чорний, зелений, жовтий і червоний, I, II, III сортів (демонструю ілюстрації "Чай").

Чай має тонізуючі властивості завдяки кофеїну, що міститься в ньому. Кофеїн - це збуджуюча речовина, кількість якої в чаї дуже мала (2 - 3%). Він підвищує розумову працездатність, стимулює роботу серця і нирок, сприяє травленню. Ця речовина в малих дозах не шкідлива для людського організму. У чаї також містяться ефірні масла, які зумовлюють його приємний запах.

Китайські легенди приписують відкриття чаю в 737 році імператору Шень Нуну, який якийсь отруївся травою, авилікувався тільки завдяки крапельці з чайного дерева, нагрітій на Сонці, яка скотилася йому у рот. З тих пір чай вживають у якості протиотрути.

Також існують міфи щодо появи напоїв на території Русі - України. Існують повідомлення, що русичі познайомились із чаєм у 1638 році, на 2 роки пізніше французів. У відповідь на дарунки, привезені руськими послами монгольському Алтан-хану Кучкуну, той розпорядився вручити московському послу Василю Старкову перші 4 пуди чаю для царя Михайла Федоровича. Спочатку подарунок не вразив, але потім напій розпробували під час урочистої дегустації. Як і у Франції, чай став популярним перш за все в якості лікувального напою. Уже через 10 років у Москві можна було купити до 10 його сортів.

Поширення чаю

Із Китаю чай починає свій тріумфальний похід по світу. У VIII ст. він проник до Кореї, Індії, Індонезії, Ірану, Монголії, Південно-Східного Сибіру та Середньої Азії. Хоча він став улюбленим напоєм більшості країн світу, але вирощувати його довгий час ніде не могли, а завозили з Китаю. Шлях чаю до європейських країн був важким і довгим.

До Європи чай регулярно завозила англійська Ост-Індська компанія. Її купці у 1664 році подарували англійському королю Карлу II 1 кг "китайського зілля". Лише у I половині XIX ст. стали вирощувати чай і в деяких інших країнах Азії. У 1824 році

голандці створили чайні плантації на о.Ява, у 1834 році чай стали вирощувати в Індії. У нашій країні кущі чаю були висаджені у 1818 році в Криму у Нікітському Ботанічному саду. Перші чайні плантації були закладені у 1833 році в Грузії під Батумі, селище Чаква.

А чи знаєте ви, вирощують чай на території України? (слайд 8).

На території України чай не вирощують, але українці дуже люблять чай, вирощений в Карпатах, Криму та на Закарпатті у вигляді заварених цілющих трав звіробою, материнки, чебрецю, ромашки, м'яти, листя і цвіт суниці, пелюстки троянди і шипшини, липовий цвіт, свіжозрізані гілки вишні, малини, смородини, сливи, калини.

Які основні країни-виробники чаю? (слайд 9)

Основними виробниками чаю є Індія, Китай, Шрі - Ланка, Японія, Індонезія, Грузія. Формування торгового асортименту чаю в Україні проводить спеціалізована фабрика в Одесі.

Традиції київське чаювання.

Про чай у древньому Києві відгукувалися по-різному. Одного літнього ранку десь напередодні війни 1812 р. злодії вночі пограбували міський провіантський магазин (склад) на розі Андріївської та Братської вулиць на Подолі, розбили й викинули на вулицю кілька ящиків з якимсь незнайомим їм зіллям. Зібрався натовп. Зілля терли пальцями, нюхали. Хтось нарешті сказав, що це та трава, від якої «пани гладшають». Подолянам така версія сподобалася, і кожен взяв собі до кишені жменю заморської травиці. Але згодом городяни дізналися, що це справді добра трава - чай - і що вельможне панство п'є її задля задоволення.

Перша київська чайна церемонія влаштовувалася довкола великої полив'яної миски, в якій спочатку розчиняли мед або дорогий колоніальний цукор, а потім вкидали чайне листя. Готовий напій черпали, як збитень, кухлями або чашками. Такою була монастирська чайна церемонія, розрахована на гостей і тривалу бесіду за столом (заварюється чай по-монах-тирському). У дворянських родин чай пили частіше, а аристократи — щодня перед сном. Чай запарювала сама господиня, не довіряючи таку відповідальну справу служницям. Вона ж відчиняла особливу (часом з прозорого скла) скриньку-цукорницю ключиком, який носила при собі, й роздавала скалочки «цукрової голови» чи відміряла спеціальною чайною ложечкою, яку також носила при собі, брунатний чи жовтий французький цукор-пісок. інші члени родини таких ложечок не мали, та й не було в них потреби, бо господиня сама розмішувала кожному чай.

Тривалий час ставлення до чаю городян було негативним — як до неприпустимої для добропорядної людини розкоші, марнотратства, поганої та згубної звички, запозиченої у «божевільної Європи». У 1830—1840 рр. в Україні з'являється своя цукрова промисловість. Український цукор одразу почали робити рафінованим, білим. Цукор подешевшав, чаювання стало доступнішим для людей середнього достатку.

Якщо Т.Шевченко, жартуючи, посміювався над модою на чаювання, що видно з його вислову «Проклятий кохвей той і чай!», то його старший сучасник, відомий колись київський поет і військовий лікар Євстафій Рудиковський, ще 1843 р. таврував і викривав цю згубну пристрасть киян цілком серйозно. Київська чайна

церемонія була цікавою ще й сроєю здатністю трансформуватися в інші форми гостинності. Людині, яка з'являлася з візитом на порозі дому, пропонували чашку чаю з цитриною або з булочкою чи тістечком. Нерідко «розширена» чи «поглиблена» чайна церемонія перетворювалася на імпровізований бенкет. Прочитайте, як приймають гостей у «київських» оповіданнях і повістях І.Нечуя-Левицького. У них часто згадуються різні частини сценарію «розгорнутої» київської чайної церемонії.

Вода, яку використовують для приготування чаю, є чи не найважливішим компонентом напою. Для запарювання чаю використовують виключно джерельну воду. Її варять на відкритому вогні, причому важливо точно вловити момент готовності окропу. Другу та наступні порції заливають у заварник в міру того, як випивають чай, а настій переливають у ча-хай. З цього глечика чай розливають у високі чашки, які тут же накривають широкими чашечками. Цю конструкцію перевертають і передають учасникам чаювання. Піднявши високу чашку, її підносять до носа та повільно сконцентровано вдихають аромат, насолоджуючись ним. Потім п'ють чай, відкриваючи в собі новіше или та дивовижну легкість.

Традиції галицького чаювання запровадили ще наші пра-прабабусі і ми продовжуємо їх, не надаючи особливого значення церемонії приготування чаю. Ми не будемо говорити про чорний чи зелений чай, а спробуємо підняти рівень українського карпатського чаю до рівня світового.

Українці не вирощували чайні кущі на плантаціях, не привозили заморські чайні листочки, а використовували те, що щедро давала їм матінка-природа [11].

«На самому початку травною різноманітною і свіжою зеленню всюди розкрилась земля у достатку, задзвеніли долини квітучим барвистим покровом» Лукрецій. Про природу речей

І справді, природа щедро обдарувала нас травами та пахучими листочками. А це—листя смородини, м'ята, чебрець, верес, гілочки вишні, звіробій, ромашка, нагідки, липовий цвіт.

Для заварювання чаю використовували глиняний посуд який має здатність дчвго зберігати тепло, від чого чай ставав насиченим і пахучим. Готували чай з метою лікування. Чаєм тамували спрагу, а листочком любистку, покладеним у горнятко, намагалися приворожити хлопця. У пошані були люди — травники, які варили цілющі чаї, поєднуючи у горнятку задоволення для здорових і ліки для хворих. Щоб переконати вас у цьому, спробуємо запропонувати вам чай з чебрецю, що зростав на гірських просторах Карпат (*заварюється чебрецевий чай*).

Галичани традиційно чаювали у вихідні та святкові дні. Запрошення на чай розуміли як запрошення на гостину. До чаю подавали пиріжки з маком, капустою чи картоплею, печені пироги з яблуками чи вишнями або різноманітні тістечка. Пізніше чай пили щодня, особливо в холодну пору року, заварюючи його з гілочок вишні, смородини, чебрецю чи липового цвіту як для задоволення, так і для профілактики простудних захворювань, а то й для лікування. Вважалося, що цілющі властивості мають трави, зібрані до сходу сонця у дні великих свят.

Кава - це зерна (насіння чи боби) кавового тропічного дерева. Існує багато сортів кави, які відрізняються між собою за смаком, ароматом і міцністю. Одним з найкращих сортів кави вважається арабіка, яку отримують з аравійського кавового дерева. Батьківщина кави - Ефіопія.

Продають каву в зернах (сирих або смажених), мелену натуральну і в суміші з цикорієм (демонструю ілюстрацію "Кава"). Для поліпшення смаку й аромату сухі кавові зерна обсмажують до темно-коричневого кольору. Перед споживанням їх розмелюють. Причому якість помолу може бути різною. Так, для приготування кави по-східному, використовують каву дрібного помолу, тому що її не проціджують, подають з гущею.

Натуральна кава містить в собі досить велику кількість кофеїну, тому дітям краще пити кавові напої, до складу яких в основному входять такі продукти, як соя, ячмінь, каштани тощо.

Інформація із історії кави

Кавовий напій відомий людині з незапам'ятних часів. Про це свідчать розповіді і легенди, що дійшли до наших днів. Можна почути про якогось шейха-пустельника, що готував з кавових плодів цілющі відвари і лікував ними страждених. Ці відвари мали настільки великий успіх, що шейха проголосили святим.

Історія нагадує про мандрівників, що брали в далекий шлях плоди кавового дерева. Відвар з них допомагав переборювати втому, давав бадьорість і силу.

Шлях кавових зерен до нашого столу починається здалеку. У тропічних районах Африки, Америки й Азії ростуть вічнозелені дерева і кущі сімейства маренових. Це сімейство поєднує до 5000 видів. П'ятдесят з них - кавові дерева, плоди яких дозволяють нам насолоджуватися смачним і ароматним напоєм.

Вид кавового дерева і відповідно плодів залежить, безумовно, від сорту, кліматичних умов, ґрунту, способу розведення. Найкращі кавові дерева виростають на пухкому ґрунті в теплому кліматі зі стійкими температурами і вимагають до 3000 мм опадів на рік. Такі умови на земній кулі характерні для екваторіальної і тропічної зон.

При температурі повітря нижче 8°C кавові дерева можуть загинути. От чому в природних умовах Європи вони не зустрічаються.

Кава - прекрасна домашня рослина, яку можна вирощувати із саджанців. На третьому році життя рослина починає цвісти білими пахучими квітами. У домашніх умовах кавове деревце плодоносить. Від дорослої рослини можна одержати до пів кілограма зелених зерен на рік.

Переважає більшість дерев на кавових плантаціях відноситься до виду кава аравійська, чи арабіка. Висота кавових дерев 4 - 5 м. Спеціально культивують невеликі дерева, щоб полегшити догляд за ними і збір врожаю.

Плоди кавових дерев червоні чи чорно-сині, розміром з велику вишню. Розкривши плід, можна побачити два одягнені в рогову оболонку плоско-опуклих насіння, покритих сріблистою шкірочкою

Фахівці вважають, що число різних сортів кави на земній кулі перевершує тисячу. Залежно від своїх якостей кожен сорт використовується по-різному. Більша частина всіх сортів складається з зерен одного виду - кави аравійської чи арабіки. Вже в нашому столітті був виявлений ще один вид кави, що одержав визнання. Це робуста. Є й інші види, але з різних причин вони не поширені.

Кращі сорти робусти вирощують на Мадагаскарі й у Гвінеї. У цього виду короткі, округлої форми зерна, що при обсмажуванні сильно темніють. Напій з робусти відрізняється гострим, гірким смаком і містить багато кофеїну. Напій з

арабіки більш м'який і ароматний. Неважко здогадатися, як складати суміші, що задовольняють найвищі вимоги. Зерна робусти додають каві красивий колір і міцність, а зерна арабіки - аромат і приємний, тонкий смак. Щоб букет мав бажаний відтінок, залишається додати невелику кількість зерен інших сортів.

Кавові плоди знімають з дерева, розсипають на землі і просушують на гарячому сонці. Після цього їх завантажують у луцильні машини, де висушена оболонка плоду відокремлюється від насіння.

Від того наскільки уміло виконано операції з первинної обробки зерна, багато в чому залежить якість кавового напою. На великих фабриках і оптових складах виконується сортування, полірування, змішування різних сортів зерна для одержання потрібного стандарту. Усі ці операції вимагають чималого досвіду, знань і вправності. Необхідно по зернятку перебрати сотні і тисячі мішків кавового зерна. Легко зрозуміти, наскільки важка і виснажлива така праця.

Перед тим як перетворитися в напій, кавові зерна повинні пройти ще одну дуже важливу стадію - обсмажування. Тільки після цього вони здобувають чудові смакові й ароматичні властивості.

Під час обсмажування під впливом високої температури в кавових зернах відбуваються складні хімічні процеси, секрети яких до кінця ще не розкриті. Деякі речовини руйнуються, на зміну їм з'являються нові.

Обсмажене кавове зерно - продукт дуже делікатний. У такому вигляді кава довго зберігатися не може. При зіткненні з повітрям, особливо вологим, обсмажене зерно швидко втрачає смакові й ароматичні властивості.

Обсмажена кава легко поглинає сторонні запахи.

Найкраще зберігати обсмажені зерна в скляних банках із щільно прилягаючою кришкою. Певною мірою це охороняє каву від занадто швидкої втрати аромату і випадкового придбання сторонніх запахів, і все-таки кожний день, що минає, знижує якість зерна.

Щоб кава була смачною і ароматною, потрібно свіжообсмажене зерно. Операція обсмажування повинна відбуватися якомога ближче до моменту готування кавового напою. З цією метою зелені зерна обсмажують у домашніх умовах.

Залишилася остання операція — помел зерен. Молоти каву рекомендується безпосередньо перед заварюванням. Кава - тонізуючий напій. Його збудлива дія зв'язана з присутністю кофеїну. Випиваючи каву, ми тим самим одержуємо невелику дозу тонізуючих ліків. Чашка кави ранком освіжає, бадьорить, підвищує працездатність [2].

Вода - не менш ніж сама кава, важливий компонент напою. Для готування кави потрібна абсолютно чиста і свіжа вода. Вона не повинна бути ні занадто жорсткою, ні занадто м'якою.

Температура води повинна бути біля точки кипіння. Однак не потрібно, щоб вода кипіла: каву не варять, а заварюють.

Температура кави повинна бути досить високою. Для того, щоб вона не охолола занадто швидко, попередньо обдайте кавник гарячою водою. Щойно приготувану каву негайно подають до столу.

Інформація із історії какао

У тропічних лісах Африки і Південної Америки росте невелике красиве дерево з блискучим листям. Це дерево квітне жовтими квітами і плодоносить круглий рік. Примітно, що квіти ростуть прямо на корі стовбура.

Із стовбура звисають також і оранжево-жовті довгасті плоди, схожі на ребристі огірки. Вони досягають 30 см в довжину, 10-12 см в діаметрі і важать від 300 до 600 р. Під дерев'янистою оболонкою плоду знаходиться від 25 до 50 насіння, неправильно званих бобами какао. З одного дерева знімають від 50 до 120 плодів.

Ще стародавні ацтеки, держава яких знаходилася на території нинішньої Мексики, готували з плодів дерева какао своєрідний гострий напій «чокоатль», що в перекладі означає «гірка вода».

Цікава ацтекська легенда про дерево какао. Жив колись в дуже далекі часи садівник-чарівник Квет-цалькоатль, у якого був чудовий сад. Серед інших дерев росло в цьому саду і «шоколадне дерево», з плодів якого люди Робили згаданий напій. Проте Кветцалькоатля охопила гординя і він загордився себе безсмертним. За це він був покараний богами - вони позбавили його розуму.

Божевільний садівник зруйнував весь свій сад, уціліло тільки одне дерево. Це було дерево какао, яке залишалося таким чином єдиним представником чарівних дерев!

Ацтеки готували чокоатль таким чином: у гарячій воді розводили розтерті боби какао і додавали в цю рідину перець і ваніль.

В 1519 р. конкістадори під предводительством Ернандо Кортеса захопили стародавню столицю Мексики Теноч-тітлан. Палац імператора ацтеків Монтесуми був розграбований. У палацових коморах іспанці виявили великі запаси якихось сушених бобів. З цих бобів, власне, і готували ацтеки згаданий вище напій.

Однако Кортесу цей напій не сподобався. Він віддав перевагу напою, який готували спеціально для царя Монтесуми. Смажені боби какао розтирали разом із зернами кукурудзу у стадії молочної стиглості, до цієї суміші додавався мед і уварений солодкий сік агави, потім все це присмачувалося ваніллю.

Повернувшись до Європи, Кортес привіз іспанському королеві какао-боби і рецепти приготування «чокоатля», з якого і відбувся відомий нам шоколад.

Отже, європейці відкрили дерево какао в першій половині XVI століття. Насіння какао стало вивозити до Іспанії, де були засновані перші фабрики для виготовлення какао і шоколаду.

Какао має високу поживну цінність. У ньому багато жирів і речовин, які стимулюють серцеву діяльність (демонструю ілюстрацію "Какао"). Крім цього какао багате на солі калію і фосфору. З какао порошку готують цінний, поживний і смачний напій - какао, який корисний для дітей.

б) хіміки

З точки зору хімії чай є унікальним продуктом. Перші серйозні дослідження, щодо вивчення хімічного складу робилися на чайних плантаціях острова Ява. Чай містить близько 300 хімічних речовин, поєднання яких унікальне. Таке поєднання не може бути замінене іншими хімічними сполуками і речовинами та є цінним для організму людини. сухі речовини складають гармонійний складчаю, це ті самі 300 компонентів, щое панацеєю від багатьох хвороб. Рдзчинні речовини, а саме 6

важливих: дубильні речовини, ефірні масла, алкалоїди, амінокислоти, пігменти та вітаміни.

Хімічний склад чаю

- ❖ Дубильні речовини (таніни) - надають чаю терпкий смак.
- ❖ Ефірні олії - завдяки їм ми насолоджуємося ароматом чаю.
- ❖ Алкалоїди - кофеїн у чаї з'єднаний з таніном, який утворює теїн. Теїн стимулює розумову діяльність і м'яко впливає на ЦНС.
- ❖ Білки і амінокислоти необхідні для життєдіяльності людського організму і сприяють відновленню нервової системи після напруженої роботи.
- ❖ Пігменти - надають характерний колір чайного настою.
- ❖ Вітаміни А, В, С, РР, К, Д, Е - зумовлюють нормальну діяльність усього організму.

Назва складових кави	Вміст у %
Вода	9-13
Жири	10-13
Білки	9-11
Мінеральні речовини	3,5
Каводубильна кислота	3-5
Цукри	2,8
Кофеїн	0,7-2,5
Клітковина	2,2
Вітаміни РР і групи В	
Ефірні олії, і екстрактивні речовини	

Мікроелементи (солі заліза, сполуки магнію, марганцю, натрію, кремнію, кальцію, калію, фтору та ін) служать для регулювання всіх процесів нашого організму

Правила безпеки праці при роботі з гарячими рідинами:

- ✓ стежити, щоб при закіпанні рідина не вилілась через край; при сильному кипінні нагрів плити зменшити або виключити зовсім;
 - ✓ рідину не доливати в посудину доповна;
- кришку гарячого посуду брати рушником або схоплювачем і відкривати від себе.

Каву виробляють з кавових бобів, тому вона містить фітонутрієнти і поліфеноли (це хімічні сполуки, яким притаманні антиоксидантні властивості). Основна речовина, яка міститься в каві – це кофеїн.

Кава

Кофеїн – ксантиновий [алкалоїд](#), міститься в бобах [кавового дерева](#), у листі [чаю](#), [мате](#), ягодах [гуарани](#), а також у невеликих кількостях у [какао](#) та горіхах [кола](#); стимулятор [центральної нервової системи](#), компонент тонізуючих напоїв та

лікарських засобів для полегшення дихання. У рослинах кофеїн відіграє роль природного [пестициду](#), який паралізує та вбиває комах-паразитів

Кофеїн – безбарвна з гірким смаком кристалічна речовина, за структурною будовою гетероциклічний [алкалоїд пуринового ряду](#). Вперше добутий з кавового екстракту в 1821 році. Розглянемо структурну будову молекули кофеїну, а також кульстрижневі моделі її формули. Спробуйте скласти молекулярну формулу кофеїну. (C₈H₁₀N₄O₂). Молекулярна маса 194 г/моль.

У природі кофеїн зустрічається у різних концентраціях разом із іншими алкалоїдами, теофіліном та теоброміном, які є [кардіостимуляторами](#). Кофеїн може мати різний ефект залежно від його походження, що пояснюється в першу чергу різною концентрацією інших стимуляторів та швидкістю [абсорбції](#) [7].

Головним джерелом кофеїну є кавові боби (насіння кавового дерева), з яких готують [каву](#). Вміст кофеїну в каві може бути дуже різним залежно від сорту кавових бобів і методу приготування, але в середньому одна порція кави (30 мл) містить від 40 мг кофеїну для [еспресо](#) з Арабіки до 100 мг для міцної кави. Загалом, добре просмажена кава містить менше кофеїну, ніж слабо просмажена. Сорт кави [Арабіка](#) зазвичай містить менше кофеїну, ніж сорт [Робуста](#). У каві також міститься невелика кількість [теофіліну](#) і немає зовсім [теоброміну](#).

У багатьох культурах використовують як джерело кофеїну [чай](#). Чай зазвичай містить приблизно вдвічі менше кофеїну ніж кава, залежно від міцності напою. Деякі сорти чаю, наприклад [чорний](#), містять трохи більше кофеїну, ніж інші сорти. У чаї також міститься невелика кількість [теоброміну](#) і дещо більше [теофіліну](#), ніж у каві.

Кофеїн також є інгредієнтом [безалкогольних напоїв](#) таких, як [кола](#), що виготовляється із горіхів кола. Безалкогольні напої зазвичай містять від 10 до 50 мг кофеїну на порцію. На відміну від них, енергетичні напої містять близько 80 мг кофеїну на порцію. [Гуарана](#), основний складник енергетичних напоїв, має високий вміст кофеїну та низький теоброміну і теофіліну.

[Шоколад](#), який виготовляють з какао, є слабким стимулятором, переважно завдяки вмісту в ньому теоброміну і теофіліну, хоча він також містить невелику кількість кофеїну. Однак вміст цих речовин у шоколаді надто малий для ефекту, який можна порівняти із дією кави на організм людини. Плитка молочного шоколаду вагою 28 г містить приблизно стільки кофеїну, скільки чашка декофеїнізованої кави.

Кава містить також кілька сотень інших природних хімічних речовин, наприклад, білки, набір амінокислот, ліпідів, вуглеводів, вітамінів і мінералів, включаючи калій, кальцій і магній. Наприклад, типова чашка кави (об'ємом 240 мл) містить такий набір поживних речовин (від рекомендованої щоденної норми споживання з їжею):

- Вітамін B2 (рибофлавін): 11%
- Вітамін B5 (пантотенова кислота): 6%
- Вітамін B1 (тіамін): 2%
- Вітамін B3 (ніацин): 2%
- Фолат (сіль фолієвої кислоти): 1%
- Марганець: 3%
- Калій: 3%

- Магній: 2%
- Фосфор: 1%

Занадто мало? Але якщо помножити їх на кількість чашок, які ви зазвичай п'єте протягом дня, то разом із зарядом бадьорості ви додатково отримуєте достатню кількість поживних речовин, хоча основною перевагою кави (саме натуральної кави, а не розчинної) є все ж таки високий вміст антиоксидантів. Середньостатистична людина, яка дотримується збалансованого харчування, насправді отримує більше антиоксидантів з кави, ніж з фруктів і овочів разом.

Складові частини кави значно відрізняються в залежності від типу кави, де вона вирощується, земля, навколишнє середовище і метод збору, обсмаження, зберігання і варіння. Слід враховувати, що вміст кофеїну в каві не слід сприймати за принципом «чим більше – тим краще», кофеїн, як і будь-яка хімічна речовина, потребує правильного дозування.

До речі, **найуживанішою психоактивною речовиною в світі** – є саме кофеїн, тому його різний вплив на організм було досліджено дуже досконально.

Какао

Какао боби здатні придати свіжість, наповнити кімнату ароматом та зарядити організм енергією. Це сировина дуже корисна так як включає в свій склад багато вітамінів та амінокислот. Так поліфеноли є рослинними антиоксидантами., а також є різні мінерали. Активність цих компонентів переважає вітамін Е в десятки разів. Сировина какао-бобів допомагає покращити стан шкіри та волосся, тим самим впливає на еротичність та покращує сприйняття один одного.

Основними компонентами бобів є жири, алколоїди, вуглеводи, білки, органічні кислоти та мінеральні речовини. Какао-масла 55%, стеаринова та пальмітинова кислота, та дубільні речовини які надають гіркуватий смак.

Вуглеводи – це крохмаль (5-9%), сахароза, глюкоза та фруктоза. А також такі кислоти як лимонна, яблучна, уксусна.

Мінеральні речовини такі як: фосфор, магній, кальцій, а також зола(попіл) складає – 2-4%

Ароматичні речовини – їх приблизно 300, вітамін В, біотин та інше.

в) медици

У кінці XVIII століття шведський король Густав III наказав провести експеримент, аби нарешті встановити, що все-таки шкідливіше – чай чи кава. Двом братам-близнюкам, засудженим до страти, вирок замінили довічним ув'язненням. Щоправда, один із них повинен був випивати кожного дня величезну дозу чаю, інший – кави. За здоров'ям братів було доручено спостерігати двом професорам медицини. Задум був простий: хто з братів першим вмере, напій того і був шкідливішим [8].

Першим помер... один професор медицини, згодом друге світило, потім король Густав III, і, врешті, з життя пішов один із братів. Той, що пив чай. Він відійшов у інший світ, коли йому виповнилося 84 роки.

Експеримент шведського короля остаточно знищив страхи та сумніви світу, кава назавжди увійшла в число найулюбленіших напоїв людської спільноти.

Сьогодні третина населення земної кулі регулярно споживає каву. Мешканці Скандинавії та Італії, за даними статистики, випивають за рік немислиму кількість

кави. В Німеччині, як відомо, п'ють надзвичайно багато пива. Але секрет полягає в тому, що кави німці п'ють ще більше. За результатами опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології, 63% українських громадян починають свій день чашкою кави.

Нині у світі представлено два види кави: кава натуральна та кава розчинна. Натуральна кава продається у зернах чи уже меленою; ще один вид натуральний кави, який набирає все більшої популярності, це кава в монодозах (індивідуально запаковані «кавові таблетки»).

Випиваючи чашечку кави, ми одержуємо помірну кількість корисних тонізуючих ліків. Напій бадьорить, освіжає, підвищує працездатність.

Корисні властивості кави:

- зменшує втому, підвищує працездатність
- позбавляє від сонливості, додає бадьорості
- стимулює розумову діяльність, підвищує запам'ятовуваність
- кава корисна, тому що містить необхідні організму мінеральні речовини, органічні кислоти і антиоксиданти
- завдяки кофеїну покращує кровопостачання мозку
- збільшує стресостійкість
- внаслідок вмісту серотоніну діє як антидепресант
- збуджує серцеву діяльність і тонізує всі відділи центральної нервової системи (особливо кори головного мозгу)
- рекомендується при гіпотонії
- кава корисна, тому що знижує ризик розвитку жовчнокам'яної хвороби
- стимулює (завдяки кофеїну) вироблення шлункового соку
- знижує ризик виникнення жовчних каменів у чоловіків
- через кофеїн підвищує сексуальну активність
- кава корисна, тому що знижує вірогідність розвитку хвороби Паркінсона
- знижує ризик раку товстої кишки
- зменшує частоту астматичного нападу.

Для досягнення тонізуючого ефекту достань 0,1-0,2 г кофеїну, що відповідає 15-17 г меленої кави (1-2 чайні ложки) для закладки на одну порцію 8-10 г меленої кави на 100 мл води.

Дія чаю на організм

- Знижує кров'яний тиск
- Сприятливо впливає на функцію нирок і сечовивідних шляхів
- Відновлює функції щитовидної залози
- Запобігає накопиченню холестерину в крові
- Виводить радіонукліди з організму
- Є хорошим засобом профілактики онкологічних захворювань
- Покращує зір
- Сприяє виділенню шлункового соку
- Покращує процес травлення їжі
- Впливає на довголіття
- Зміцнює ясна і зуби
- Має антибактеріальні і дезинфікуючі властивості [6]

А як не нашкодити?

- У кожній медалі є дві сторони. Свої недоліки є й у чаю, що неодмінно потрібно враховувати. На щастя, більшість проблем проявляється тільки при надмірному і систематичному вживанні занадто міцного напою, а це практикують далеко не всі.

- Будь-які напої з кофеїном можуть небажано вплинути на нервову систему. Не варто зловживати чаєм людям з безсонням чи іншими розладами. При лікуванні препаратами обов'язково з'ясуйте, як вони поєднуються з чаєм. Можливо, краще тимчасово замінити його трав'яними настоями.

- Чай підвищує тиск, тому протипоказаний після інсульту або інфаркту. Він розширює судини та іноді викликає прискорене серцебиття. Варто проявляти обережність й людям з виразкою шлунку або підвищеним виділенням шлункового соку. Нарешті, завжди потрібно враховувати індивідуальні особливості свого організму та не перегинати.

захищає серце від хвороб

Співробітники дослідницького підрозділу американської організації охорони здоров'я Kaiser Permanente з'ясували, що любителі кави рідше звертаються до лікарень зі скаргами на нерівне серцебиття. І чим більше чашок кави людина випиває щодня, тим рідше у нього виникають проблеми з серцем.

Дослідники стежили за 130 054 чоловіками і жінками у віці від 18 до 90 років і прийшли до висновку, що ризик госпіталізації з порушеннями серцевого ритму знижено на 18% у тих, хто п'є по 4 і більше чашок міцної кави щодня. У тих, хто вживають 1-3 чашки кави щодня ризик скорочений на 7%.

Сьогодні кава найпопулярніший напій у світі. Людство в середньому щорічно випиває більше 400 млрд. чашок цього запашного напою.

<http://rafinat.com.ua/wp-content/uploads/2009/02/tea1.jpg> Чайний навар має лікувальні властивості, які вже відомі протягом тисячі років. Китайська медицина і сьогодні використовує ці властивості, з позитивним успіхом. Обраний і запарений належним чином навар може стати прекрасними допоміжними ліками в боротьбі проти певних захворювань. Згідно з китайським звичаєм у чаї має бути до 20 різних корисних властивостей. Вважається, серед іншого, що чай очищає кров, відновлює клітини мозку, сприяє покращенню пам'яті [4]

Зелений чай має дуже високий вміст катеїна, який ефективний у боротьбі з раком. Крім того, зелений чай містить полісахариди, флавоноїди, вітаміни В, комплекс вітамінів С (в одній чашці зеленого чаю є більше вітаміну С, ніж у апельсині) і вітаміну Е.

З усіх чаїв, **зелений чай** має кращі лікувальні особливості, з огляду на особливий спосіб його сушіння. Численні американські університети та дослідні центри довели що:

зелений чай може допомогти у зниженні рівня холестерину;

[*зелений чай*](#) зменшує ризик захворювання на рак;

зелений чай може сповільнювати процес старіння;

зелений чай сповільнює розвиток різних бактерій, що призводять до хвороб;

зелений чай запобігає карієсу зубів за рахунок великого вмісту фтору;

зелений чай допомагає ліквідувати запори.

Компоненти зеленого чаю та їх властивості:

катеїн: зменшує ризик захворіти на рак, знижує холестерин у крові, запобігає виникненню високого тиску в крові, запобігає виникненню високого рівня цукру в крові, вбиває бактерії, запобігає захворюванню зубів, забезпечує свіжість подиху

вітамін С: зменшує стрес, запобігає грипу

вітамін В: підтримує метаболізм

флавоноїди: посилюють стінки кровоносних судин, забезпечує свіжість подиху

полісахариди: знижують високий рівень цукру в крові

вітамін Е: сприяє уповільненню процесу старіння.

Зелений чай – не ферментований чай, який на додаток до ряду властивостей, має переваги для використання в профілактичному лікуванні:

він має протимікробні і противірусні властивості;

перешкоджає виникненню стресу;

захищає від серцевого нападу;

ефективно допомагає при високому тиску;

очищає організм від токсинів;

зелений чай дуже хороший антиоксидант;

холодний зелений чай рекомендується для промивання очей при

кон'юнктивіті.

Слід сказати, що какао боби є дійсним багатством. В них є багато корисних для організму елементів. Один з них це – епікатехін. Завдяки йому реально зменшується захворюваність інсультом, інфарктом, діабетом – навіть раком. Ще один важливий елемент – кокохіл. Він підсилює ріст клітин шкіри, таким чином рани загоюються значно швидше. Окрім цього розгладжуються зморшки, а також запобігає ризик утворення язв шлунку. Какао збагачує організм магнієм. З'являється відчуття ейфорії. Тріптофан сильний антидепресант. Завдяки магнію серце працює значно краще, зменшується тиск, покращується пам'ять. Завдяки сірці покращується стан шкіри, нігтів, волосся.

Людина яка вживає какао боби ризикує стати щасливою людиною. Справа в тому, що кількість антиоксидантів в ньому в декілька разів вища, ніж в зеленому чаї, ягодах чорниці, ожині.

Какао-боби знімають втому, стрес, депресивний стан, покращують зір, підвищують працездатність, попереджують утворення тромбів, захищають від інфекцій та вірусів [5].

А яка шкода від какао бобів? Насправді не її багато. Так, шкода може бути через вміст кофеїна, хоча цього компонента в какао небагато, але дітям зловживати ним неможна. У деяких людей спостерігається алергія на какао-боби.

г) технологи

Основні способи приготування кави.

Напої з натуральної кави мають тонкі, приємні аромат і смак. Каву цінують також за її тонізуючі властивості.

Процес приготування кави залежить від багатьох чинників. Багато що залежить і від сорту кави. Щоб приготувати дійсно якісний напій, слід пам'ятати, що на якість приготування кави впливають:

1. Ступінь помелу кави.

2. Оптимальне співвідношення меленої кави і води.
3. Якість води.
4. Температуру води.
5. Час заварювання кави.

Кажуть, що кава народжується тричі: перший раз –коли дозрівають кавові зерна, другий раз – коли їх обсмажують і третій – коли варять кавовий напій.

Особливості заварювання чорного чаю:

Чай заливають гарячою водою двічі (температура води-95 градусів)

Спочатку на 1/3, через 2хв. - на 2/3 об'єму, залишаючи місце для пінки. Пінка-показник якості чаю. Чайник накривається легкою льняною серветкою (чай не можна запарювати, вкриваючи рушниками і ватяними ляльками). Правильний час заварювання звичайно складає 4-5 хвилин. Після закінчення часу заварювання чайне листя слід видалити з чайника, інакше чай може придбати гіркуватий смак. Чай розливається по чашках і п'ється відразу ж, розбавлення водою - за бажанням і смаку. Ароматичні речовини, що входять до складу чайного листа, летючі, тому чай зберігає свій первинний аромат тільки протягом 10-15 хвилин [3]

Особливості заварювання зеленого чаю:

Чай заливають гарячою водою тричі (температура води - не вище 80, так як листя не можна обшпарювати). Спочатку на 1/3 об'єму чайника і настоюють 1 хвилину, потім на 1/2 чайника, через хвилину заливають утретє на 3/4 об'єму і настоюють ще 2 хвилини. Чай з чайника виливається наполовину, а в частину, що залишилася, додають кип'яток. Зелений чай заварюють 2-3 рази.

Приготування чаю

Продукти: вода - 1 склянка, чай — 1г, цукор.

Послідовність приготування.

1. Приготувати окріп.

1. Обполоснути окропом фарфоровий чайник.

2. Насипати у чайник чай (1 г - на одну порцію) і наповнити його на 2/3 окропом.

3. Накрити чайник серветкою або рушником і на 5-6 хв. поставити для настоювання.

4. Долити чайник окропом.

5. Чайні ложки покласти збоку на блюдця.

6. Подати цукор у цукорниці.

7. До чаю можна подати молоко, лимон, варення, тістечка, бутерброди тощо [9]

8. Зняти пробу та визначити якість чаю.

Інструкційна картка 2

Приготування чорної кави

Продукти: вода - 1 склянка, кава - 1 чайна ложка, цукор.

Послідовність приготування

1. Приготувати окріп.

2. Кавник ополоснути окропом.

3. Всипати у кавник мелену каву і залити окропом.

4. Довести напій до кипіння, але не кип'ятити. Зняти з вогню - і дати відстоятися 5-6 хв.

5. Налити напій у кавові чашки з блюдцями.

6. До кави подати цукор, лимон, тістечка.

7. Зняти пробу та визначити якість кави.

Інструкційна картка

Приготування какао

Продукти: молоко - 3/4 склянки, вода - 1/4 склянки, какао-порошок 1 чайна ложка, цукор - 2 чайні ложки.

Послідовність приготування

1. Закип'ятити воду у чайнику.
2. Змішати какао-порошок з цукром у сухій чашці.
3. В отриману суміш влити трохи гарячої води і добре розтерти.
4. Закип'ятити в каструлі молоко, влити в нього підготовлену масу і розмішати, довести до кипіння.
5. Відставити каструлю з готовим напоєм.
6. Налити в чашки і подати на стіл.
7. До какао можна подати бутерброди, тістечка.
8. Зняти пробу та визначити якість какао.

Типові помилки та шляхи їх попередження при приготуванні гарячих напоїв

1. Чай має не властивий йому запах.

Не дотримувались товарного сусідства при зберіганні. Не зберігати сухий чай з продуктами, що мають гострий запах.

2. Чай каламутний, не має аромату. Використали для заварювання тверду воду. Використовувати м'яку воду або тверду воду і довго кип'ятити, щоб пом'якшити її.

3. Чай темний, має неприємний запах. Заварку кип'ятили. Не слід кип'ятити заварений чай.

4. Чай набув темний колір і втратив характерний смак. Заварили в залізному посуді. Для заварювання чаю використовувати фарфорові чайники.

5. Кава чорна малоароматна. Не підсмажили зерна або довго їх зберігали. Перед заварюванням кави зерна підсмажити при температурі 180 - 200°C до коричневого кольору.

6. Кава гірка з присмаком горілого. Підгоріли зерна.

д) журналісти для опитування різних категорій населення:

1. Чи вживаєте Ви гарячі напої: чай, каву, какао, гарячий шоколад?
2. Який напій найчастіше вживаєте?
3. Скільки разів на добу Ви вживаєте вибраний напій?
4. Чому Ви вживаєте саме цей напій?
5. Який гарячий напій на Вашу думку найкорисніший?

Корисні поради

Чайний напій дозволяє проводити так званий «зигзаг» у харчуванні, тобто влаштовувати низькокалорійний день. У такий день п'ють чай з сухофруктами, при цьому чай допомагає очистити організм від шлаків, звільнитися від жирної, копченої, солоної їжі [10]

•Не пити чай на порожній шлунок.

- Не пити чай дуже гарячим, палючим.
- Не заварювати надто міцно.
- Не заварювати занадто довго.
- Не пити чай безпосередньо перед їжею.
- Не пити чай безпосередньо після їжі - тільки після невеликої перерви.
- Не запивати чаєм ліки.
- Не пити вчорашній чай.
- Не кип'ятити чай, а заварювати його.

Не використовувати для заварювання чаю заварний чайник, адже вузьку його частину (носик) важко промити, в ньому утворюються коричневі плями, які потрібно щодня змивати, так як ці складні з'єднання чаю можуть негативно вплинути на організм. Для заварювання краще використовувати фарфоровий або емальований посуд з кришкою, що щільно прилягає. У неї легко наливати кип'яток, її легко мити.

Пити тільки свіжий чай. Китайське прислів'я говорить: «чайний напій, що зберігався, перетворюється на отруту гримучої змії». Складний хімічний склад чаю в процесі зберігання готового напою призводить до небажаних реакцій, тому чайні настоянки, холодний чай не принесуть ніякої користі.

Зберігати сухий чай у скляних темних банках з щільно закритою кришкою.

Пити чай без цукерок, варення, печива, тортів, тістечок, інших делікатесів, запам'ятайте, краща добавка до чайного напою – родзинки, чорнослив, курага та інші сухофрукти; цукор до чаю не забороняється, але не можна пересолодити, не готуйте напій нудотно солодким.

- Аромат кави поліпшується і посилюється, якщо перед варінням зерна прогріти і додати до них кілька кристаликів повареної солі.

- Аромат зерен кави, які довго зберігалися в закритій тарі, можна відновити. Для цього покласти їх на 10 хвилин у холодну воду, а потім одразу висушити у жаровій шафі.

- Долити трохи холодної води в каву, яка при заварюванні збігає: вона одразу осяде.

- Каву ніколи не кип'ятять.
- Найкраща температура для води – безпосередньо перед закіпанням.
- Каву ніколи не розігривають.
- Чим м'якіша вода – тим смачніша кави.
- Кава повинна бути свіжою.
- Мелену каву необхідно зберігати у банках з щільно закритою кришкою.
- Посуд для кави повинен бути чистим.

Кава і міцний чай допомагають захистити печінку від серйозних поразок, особливо ефективно вживати ці напої тим, хто вживає часто алкоголь, тим, у кого підвищений вміст заліза в крові, і людям з надмірною вагою.

Сучасні технології приготування кави

Приготування гарячих напоїв, культура їх споживання - це складові частини культури харчування, що є невід'ємною частиною національної і загальнолюдської культури. Технологія приготування напоїв так само як і різних страв, у всі часи вважалась великим мистецтвом і вимагала високої майстерності, досвіду і знань.

Латте

Одну частину еспресо змішати з трьома частинами кип'яченого молока. Зверху покласти збиту молочну піну. Цукор насипати за смаком. Подати у високій склянці або великій чашці.

Латте макіато

Це той же латте, тільки в інших пропорціях і без змішування. На одну частину еспресо - 1,5 частини молока і 1,5 частини молочної піни. Молоко налити вниз келиха, потім каву, а зверху - молочну піну. Кава не змішується з молоком, завдяки більш високій температурі і низькій щільності.

Подати в келиху, склянці або спеціальній чашці з соломинкою.

Мокко (Café Mocha)

Еспресо, шоколад або шоколадний соус, незбиране молоко, збиті вершки. Нагріти в склянці на пару молоко і шоколад до тих пір, поки вони не перемішаються. Поступово влити каву. Згори прикрасити збитими вершками і посипати шоколадною стружкою. Для Мокко підійде кава [Saeco Gold Molinari](#), [La Semeuse Versailles](#).

Латте макіато (Latte Macchiato)

На дно високої склянки налити трохи холодного молока, потім обережно, намагаючись не змішувати шари, налити гаряче молоко і збиту молочну піну. Повільно, тонким струмком влити крізь піну еспресо. Для цього напою підійдуть [Arcaffè Gorgona](#), [Danesi Doppio](#).

Латте (Latte)

Більшість любителів кави мають на увазі під назвою "Латте(Latte) " тришаровий напій, що подається у високому прозорому келиху. Насправді цей напій називається [Латте макіато \(Latte Macchiato\)](#). А " звичайний" Latte робиться так:

На одну частину еспресо або іншої дуже міцної кави - три частини кип'яченого молока, цукор за смаком. Перемішати каву з молоком і цукром, налити в чашки або склянки. На поверхню викласти ложку збитої молочної піни. Подати у високій склянці або великій чашці.

Айс латте (Iced Latte)

Інгредієнти: еспресо або інша міцна кава, холодне молоко, сироп, колений лід. Налити холодне молоко, сироп у високу склянку з коленим льодом, поступово влити еспресо. Можна використати ванільний, фруктовий, кавовий або шоколадний сироп.

Еспресо фрости (Espresso Frosty)

Еспресо, цукор, колений лід. Змішати усі інгредієнти у блендері до тих пір, поки маса не стане однорідною. Перелити у високу склянку. Використовувати для цього коктейля каву: [La Semeuse Ethiopia Sidamo](#), [Molinari Oro Bar](#), [Lavazza Crema Aroma](#).

Айс кофе (Iced Coffee)

Еспресо, коричневий цукор, непідсолоджене концентроване молоко або вершки, колений лід. Усі інгредієнти, окрім льоду, змішати. Перелити суміш у високу склянку з льодом. Згори налити концентроване молоко.

Для цього коктейля чудово підійдуть: [Arcaffè Giannutri](#), [La Semeuse Soleil Levant](#), [Danesi Doppio](#).

Уайт мокко (White Mocha)

Еспресо, білий шоколадний соус, незбиране молоко, збиті вершки. Змішати на пару білий шоколад і молоко, поступово влити каву. Згори прикрасити збитими

вершками або збитою молочною піною. Для приготування цього коктейля краще використовувати сорти кави Arcaffè Gorgona, La Semeuse Soleil Levant, Molinari Espresso, Pellini Top.

Мокко фраппе (Mocha Frappe)

Ристретто, розтоплений шоколад, незбиране молоко, колений лід, збиті вершки, шоколадний соус. Усі інгредієнти, окрім вершків і шоколадного соусу, змішати у блендері. Змішати до отримання однорідної маси. Перелити у високу склянку.

Згори прикрасити збитими вершками і полити шоколадним соусом. Для приготування Mocha Frappe підійдуть сорти кави Molinari Classico, Danesi Special, Lavazza Crema Gusto.

Латте-арт.

Латте-арт -мистецтво створення візерунків і малюнків на поверхні кавового напою. Суть процесу полягає в особливому способі вливання спіненого молока, завдяки чому, на поверхні кави створюються різні візерунки.

Існує думка, що зародженню ідеї латте-арту ми зобов'язані монахам-капуцинам, які перші помітили, що при вливанні пінного молока у кавовий напій, на поверхні чашки з'являються малюнки непередбачуваної і цікавої форми. Величезний внесок у розвиток латте-арту вніс Дейвід Шомер, автор книги і безлічі статей про це мистецтво.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Чай з цукром, варенням, медом, повидлом

Рецептура №1009 (збірник технологічних карт, 2007 р.)

Продукти	1 порція, гр.
	Нетто
Чай-заварка №1008 мл.	50
Вода для заварки	54
вода	150
цукор	15
Або варення, або мед	30
Або повидло	40
Вихід: з цукром,	200/15
з варенням, або медом	200/30
з повидлом	200/40

Технологія приготування.

Чайник ополоснути гарячою водою, насипати чай, залити окропом на 1/3 об'єму чайника, закрити кришкою, накрити серветкою, дати настоятися протягом 5-10 хвилин. Потім долити чайник окропом. У склянку або чашку налити заварку чаю і долити окропом. Цукор, варення, джем, мед, повидло подавати окремо у розетці.

Вимоги до якості.

Зовнішній вигляд - напій подають в чайних чашках або склянках, цукор, варення, джем, мед, повидло окремо в розетках.

Смак і запах –тонкий і ніжний аромат чаю, приємний, з терпкістю смак.

Колір – прозорий настій золотисто-янтарного кольору.

Консистенція – рідка, однорідна.



ІНСТРУКЦІЙНА КАРТКА
Чай з цукром, варенням, медом, повидлом

№	Послідовність готування	Інструкційні вказівки (як робити)
1.	Чайник обполоснути	Чайник обполоснути гарячою водою та злити
2.	Насипати чай	У чайник після обполіскування насипати сухий
3.	Залити окропом	Залитим окропом на 1,3 об'єму чайника, закрити шквою, накрити серветкою
4.	Дати настоятися	Дати настоятися протягом 5-10 хвилин
5.	Долити окріп	Після 5-10 хвилин долити чайник окропом
6.	Подавання чаю	У склянку або чашку налити заварку чаю і долити пом.
7.	Подавання цукру, варення, меду, повидла	Цукор, варення, мед, джем, повидло подавати мо у розетці.
8.	Вимоги до якості	Правильно заварений чай має золотисто – линовий колір, приємний аромат, прозорий яскравий барв, злегка терпкий смак.



ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА
Чай з лимоном
Рецептура №1009 (збірник технологічних карт, 2007 р.)

Продукти	1 порція, гр.
	Нетто
Чай-заварка №1008 мл. і чай в/г і 1 ^{го} г	50 1
Вода для заварки	54
вода	150
цукор	15
ЛИМОН	8
Вихід:	222

Технологія приготування.

Чайник ополоснути гарячою водою, насипати чай, залити окропом на 1/3 об'єму чайника, закрити кришкою, накрити серветкою, дати настоятися протягом 5-10 хвилин. Потім долити чайник окропом. У склянку або чашку налити заварку чаю і долити окропом. Цукор і лимон, нарізаний тоненькими кружальцями, подавати у розетці.

Вимоги до якості.

Зовнішній вигляд - чай подають у чайних чашках або склянках, цукор і лимон окремо у розетках.

Смак і запах -приємний, з терпкістю та смаком лимона, тонкий, ніжний аромат.

Колір –прозорий, золотисто-бурштиновий.

Консистенція – рідка, однорідна.



ІНСТРУКЦІЙНА КАРТКА

Чай з лимоном

№	Послідовність готування	Інструкційні вказівки (як робити)
1.	Чайник обполоснути	Чайник обполоснути гарячою водою та злити
2.	Насипати чай	У чайник після обполіскування насипати сухий
3.	Залити окропом	Залитим окропом на 1,3 об'єму чайника, закрити кришкою, накрити серветкою
4.	Дати настоятися	Дати настоятися протягом 5-10 хвилин
5.	Долити окріп	Після 5-10 хвилин долити чайник окропом
6.	Нарізати лимон	Лимон нарізати тоненькими кружальцями
7.	Подавання чаю	У склянку або чашку налити заварку чаю і долити окропом.
8.	Подавання цукру, лимона	Цукор, лимон подавати окремо у розетці.
9.	Вимоги до якості	Правильно заварений чай має золотисто – бурштиновий колір, приємний аромат, прозорий яскравий колір, злегка терпкий, зі смаком лимона.



Кава «Еспрессо»

Еспресо — міцний чорний кава, зварена за допомогою кавомашини. Існує два трактування перекладу з італійської : «швидкий», «спресований», «зварений під тиском». Еспресо вважають «королем» серед кави. Основу його смаку складають приємний баланс кислоти і гіркотості і відчуття свіжості і закінченості смаку. Стандартна порція кави еспресо — 30-35мл. Ідеальний еспресо має однорідну, рівну, щільну золотисто-горіхову пінку (крему). Товщина пінки повинна бути не менше 2мм. Подають еспресо протягом перших півтори хвилин після приготування, п'ють швидко, кількома ковтками, смакуючи пінку, іноді посипану цукровою пудрою. Також можна перед вживанням перемішати пінку з рештою кави, так як смак сконцентрований саме в ній.

Технологічна картка Кава «Еспрессо»

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава мелена	5
2	Вода	35
	Вихід	35



Технологія

КСОК.ІНФО

приготування

Принцип приготування еспресо не складний за умови використання [еспресо - машини](#). Гаряча вода з температурою 90° (з варіаціями 85—97°) під високим тиском, в ідеалі 9 бар, проходить через шар спресованої меленої кави протягом 25—30 секунд. За цей час пропускається 30мл. води.

Кава «Американо»

Американо (кава по-американськи, регулярна [кава](#)) отримала свою назву, оскільки була широко популярною в [Північній Америці](#).

Кава американо з'явилася завдяки тязі американців до здорового способу життя: вважається, що вона корисна, оскільки містить менше кофеїну. Вона йде корінням в минуле століття, в період Другої світової війни. В Італії увійшли американські солдати, не дуже звичні до європейської кухні. Зокрема, міцний еспресо з насиченим смаком здавався їм гірким, та й порції його їм здавалися надто маленькими. Італійці змушені були підлаштовуватися під їх смак, і почали подавати їм еспресо, розведений гарячою водою. Цей напій, який досвідченим італійцям здавався «рідким» і позбавленим смаку, вони стали називати «американо». Так що напій цей

має все-таки європейське походження, самі ж мешканці Америки дізналися про нього лише через десятиліття.

В даний час існує три традиційних варіанти подачі кави американо: італійська, коли порція еспресо розбавляється водою, і обсяг напою доводиться до 120-200мл., при цьому властива еспресо пінка зникає; скандинавський (або шведський), коли еспресо вливається в гарячу воду - це дозволяє зберегти пінку; європейський, коли порцію еспресо (а вона не перевищує 70мл.) наливають у велику чашку, а воду подають окремо, що дозволяє клієнту розбавити кави за своїм смаком.

Технологічна картка

Кава «Американо»

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава мелена	7
2	Вода	220
	Вихід	160



Технологія приготування

Кип'ятимо в турці воду. Засипаємо мелену каву, розмішуємо, ставимо на вогонь. Як тільки напій почне закипати, відразу зніміть його з вогню і залишаємо на кілька хвилин, щоб спала піна.

Обережно, щоб не потрапив осад, наповнити чашку гарячим напоєм.

Кава «Глясе»

Глясе або гляссе – це охолоджена кава з кулькою морозива. Сама назва глясе в перекладі з французької означає заморожений, обледенілий. Корінням рецепт йде в Європу. Точно не можна сказати, кому він належить: одні експерти стверджують, що глясе придумали в Австрії, а інші впевнені, що батьківщиною рецепту є Франція. Так чи інакше сьогодні цей смачний охолоджений напій з морозивом подають практично у всіх закладах не лише Європи, але і всього світу. У складі класичного напою глясе тільки два інгредієнта: охолоджену каву і морозиво. Готують глясе в пропорції 3:1, де 3 – це кава, а 1 – морозиво. Сьогодні в різних кав'ярнях напій подають по-різному. В рецепт додають інгредієнти, такі як вершки, топінг, алкоголь, яєчний жовток, сиропи або лікери. Всі вони створюють новий смак глясе.

Технологічна картка

Кава «Глясе»

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава «Американо»	100
2	Цукор	15
3	Морозиво вершкове	50
	Вихід	150



Технологія приготування

До готової кави «Американо» додати цукор. Каву налити у келих, фужер або коньячну склянку, зверху покласти кульку морозива. Подають з соломинкою.

Кава «Капучино»

Капучино — кава з збитим в гарячу піну молоком і пишною шовковистою молочно-кавовою піною. Свою назву він отримав завдяки ченцям ордену капучинів, які, згідно з легендою, першими придумали додавати в каву збите молоко. Спосіб

подачі – у кав'ярні капучіно вам наллють в чашку обсягом не більше 180 мл. Пінка у правильно приготовленого капучіно має більш густу й щільну консистенцію, не просідаючи навіть під ложкою цукрового піску. Смако - ароматичні якості – для капучіно характерний міцний смак еспресо, згладжений тонами молока— найпопулярніший напій у кав'ярнях. Звичайна порція — 150мл. Рекомендована температура при подачі 60-70 градусів. Часто кава капучіно посипають корицею або какао.

Технологічна картка Кава «Капучіно»

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава	7
2	Вода	100
3	Молоко	100
	Кориця	0,1
	Цукрова пудра	0,1
	Вихід	150



Технологія приготування

В джезву насипаємо мелену кава, додаємо вода і ставимо на вогонь. Доводимо до кипіння, але не кип'ятимо (для цього його можна кілька разів знімати з вогню, коли кава почне підніматися і, трохи почекавши, знову продовжувати нагрівання). Молоко доводимо до кипіння, половину переливаємо у френч-прес, за допомогою поршня, збиваємо піну.

Зварену каву процідити, кавову чашку заздалегідь підігріти. У чашку наливаємо 50мл. еспресо, акуратно додаємо зверху 50мл. молока і викладаємо ложечкою піну. Декоруємо напій сумішшю кориці і цукрової пудри, просіяти через ситечко. Цукор до напою подаємо окремо.

Кава по-віденськи

Кава по-віденськи — еспресо зі збитими вершками, посипаний зверху спеціями (ваніллю, корицею, мускатним горіхом, апельсиною цедрою за смаком) і тертим шоколадом. У Відні кави дізналися завдяки оттоманським послам ще в далекому 17 столітті. Посли завезли його в місто і місцеві жителі, розсмакувавши, почали готувати каву вдома.

Технологічна картка

Кава по-віденськи

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава	10
2	Вода	150
3	Вершки	100
	Цукор	15
	Цукрова пудра	0,1
	Какао порошок	0,1
	Вихід	250



Технологія приготування

Збити вершки з невеликою кількістю цукрової пудри у стійку піну, поставити до холодильника. Всипати каву та цукор в турку, залити холодною водою. На невеликому вогні, помішуючи, довести каву до кипіння, додати цукор. Процідити напій в підігріту склянки, щоб він зайняв меншу половину склянки. В гарячу каву викласти холодні збиті вершки. При подачі посипати какао-порошком змішаним з цукровою пудрою.

Кава «Латте»

Латте – це традиційний італійський напій, який став дуже популярний по всьому світу. Зовні він дуже нагадує капучіно, але відрізняється від нього співвідношенням кави та молока і, відповідно, смаковими ознаками. На сьогоднішній день існує безліч варіацій приготування напою, але незмінним залишається одне: до складу латте повинен входити справжній заварний еспресо і підігріте жирне молоко. «Латте» — в перекладі з італійської означає молоко. Подають каву-лате в айріш-келиху або у високому келиху трубочкою. Для аромату при приготуванні гарячого і холодного латте додають різноманітні сиропи, за винятком цитрусових, з-за яких молоко може скиснути. Часто пінку на поверхні напою прикрашають малюнками. Це ціле мистецтво, зване латте — арт.



3

Технологічна картка

Кава «Латте»

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава	10
2	Вода	100
3	Молоко (3,2%)	200
	Цукор	10
	Шоколад	10
	Вихід	250

Технологія приготування

Каву висипаємо в турку, заливаємо водою і ставимо на сильний вогонь, до утворення пінки. В цей час молоко злегка підігріваємо на повільному вогні, після чого збиваємо блендером до утворення пінки. В айріш-стакан або звичайну чашку наливаємо тепле молоко, потім акуратно наливаємо каву. Поверхню прикрашаємо тертим шоколадом. Окремо подаємо цукор.

Кава «Медовий раф»

Медовий раф — кавовий коктейль, винайдений в Росії в кінці 90-х. Він полюбився багатьом у нас, а тепер вже став популярний у всьому світі! Його особливість полягає в тому, що капучинатором в щільну густу піну збивають не тільки вершки, а змішані еспресо, вершки і мед.

Технологічна картка

Кава «Медовий раф»

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава еспресо	100



2	Вершки (10%)	100
3	Мед	15
	Кориця	0.1
	Вихід	200

Технологія приготування

Вершки підігріти, з'єднати з медом та свіжо приготованою кавою еспресо. Суміш збити блендером до появи щільної піни. Тонкою цівкою розлити по келихах. Зверху каву присипати корицею.

Кава по – турецьки

Метод приготування не фільтрованої кави.

Кава, кава по-турецьки — чорна кава з рясною піною. Готується в посудині конічної форми, так званої турці або джезві на піску, на відкритому вогні, або на електричній плитці. При приготуванні часто використовуються спеції, такі як кардамон, кориця та інше. Добре приготовлена турецька кава має товстий шар піни нагорі, є однорідною і не містить помітних частинок в піні або в рідині. Можна чекати додаткові двадцять секунд кипіння, щоб витягти трохи більше аромату, але піна буде повністю втрачена. Щоб подолати це, піну можна видалити і покласти в чашки раніше, а каву можна залишити до кипіння.

Технологічна картка



Кава по – турецьки

№	Інгридієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава мелена	10
2	Вода	100
3	Цукор	10
	Вихід	100

Технологія приготування

Мелену каву насипаємо в турку, заливаємо водою та ретельна розмішуємо. щоб не було грудочок. Ставимо турку на вогонь. Доводимо до кипіння до утворення пінки, яка починає підійматися. Коли пінка підійметься до самого краю, каву знімаємо з вогню, виливаємо в чашку. Цукор подаємо окремо.

Кава «Торре»

Торре — велика порція еспресо накрита зверху шапкою з молочної піни, яка не змішується з кавою і піднімається над краєм чашки приблизно на 1,5 — 2см. «Торре» в перекладі з італійського означає «башта». Молочна піна має більш суху і щільну структуру, на відміну від капучіно, і добре тримає форму. Подається в чашці для капучіно.

Технологічна картка

Кава «Торре»

№	Інгридієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава мелена	20



2	Молоко	150
3	Вода	50
	Вихід	150

Технологія приготування

Мелену каву заливаємо водою та доводимо до кипіння. Молоко підігріте до температури 65С збиваємо до стійкої щільної піни. В чашку для кафу чино наливаємо каву, зверху викладаємо піну з молока. Молочна піна повинна підійматися над краєм чашки на 1,5 – 2см.

Кава по - американськи

Фільтр-кави, «Крапельниця», американський, кава по — американськи, регуляр — кава, приготована в крапельної кавоварки, яка працює за «гравітаційному» принципом: гаряча вода капає на воронку з фільтром, в якій лежить мелену каву. Переважно заварюють арабіку. П'ють фільтр-кави з великих кухлів об'ємом 200-220мл. Крапельний кави популярний не тільки в Америці, але і в Скандинавських країнах.



Технологічна картка

Кава по - американськи

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава мелена	20
3	Вода	250
	Вихід	220

Технологія приготування

Кип'ятимо воду, встановлюємо фільтр в кемекс та змочуємо його невеликою кількістю води. Насипаємо в центр колби змелену каву. Помел повинен бути середнього розміру. Якщо помел занадто дрібний — фільтр заб'ється та вода буде задовго протікати через гущу. Якщо занадто крупний — вода протече швидше, ніж це необхідно для повної екстракції кави. Наливаємо трохи води в центр, направляючи струмінь по колу до країв, повністю змочуючи кавову “гірку”. Залишаємо каву на пів хвилини, щоб в ній розпочався процес виділення ефірних елементів. Кава змочується, бульбашки повітря підіймаються на поверхню. Поступово виливаємо решту води, намагаючись рівномірно поливати кавову гущу, чекаємо, коли частина напою відфільтрується та виливаємо решту води. Чекаємо, коли кава повністю відфільтрується. Колбу злегка збовтуємо, насичуючи напій киснем. Виливаємо каву в велику чашку.

Кава розчинна

Розчинна кава — це напій, отриманий зі смажених зерен [кавового дерева](#), які за допомогою виморожувального сушіння або сухого розпилення перетворюються в порошок або гранули. В гарячій воді ця сировина розчиняється і утворюється напій зі смаком, близьким до смаку [натуральної кави](#). У деяких марках розчинної кави, крім власне дегідратації, здійснюється ще й декофеїнізація — зменшення вмісту кофеїну. Перевагами розчинної кави є швидкість приготування та більший термін

зберігання (натуральна кавка внаслідок випаровування кавових олій достатньо швидко втрачає аромат).

Основний недолік розчинної кавки — значно слабший, ніж у натуральної кавки аромат.

Технологічна картка
Кава розчинна

№	Інгредієнти	1 порція (г) нетто
1	Кава розчинна	20
3	Вода	150
4	Цукор	8
	Вихід	150



Технологія приготування

Залити кавковий порошок з цукром однією столовою ложкою гарячої води і розітріть суміш, що утворилася в чашці так, щоб всі інгредієнти повністю розчинилися. В чашку з сумішшю наливаємо гарячу кип'ячену воду 80-90 °С.

У Загальнення та систематизація знань:

5.1 Підведення підсумків уроку: «Я дізнався...»

«Знайди помилку»

1818 - відкриття чаю

737- відкриття чаю

2. У нашій країні кущі чаю були висаджені у 1818 році в Криму у Никітському Ботанічному саду

У нашій країні кущі чаю були висаджені у 1818 році в Криму у Никітському Ботанічному саду

3. Дубильні речовини (таніни) - надають характерний колір чайного настою.

4. Пігменти – надають характерний колір чайного настою.
характерний колір чайного настою.

5. Технологія заварювання:

1. Фарфоровий чайник споліскують окропом

2. Насипають чай

3. Заливають окропом на 1/5 об'єму чайника

4. Доливають чайник окропом

5. Закривають кришкою

6. Накривають серветкою

7. Настоюють 15-20 хв.

Технологія заварювання:

1. Фарфоровий чайник споліскують окропом

2. Насипають чай

3. Заливають окропом на 1/3 об'єму чайника

4. Закривають кришкою

5. Накривають серветкою

6. Настоюють 15-20 хв.

7. Доливають чайник окропом

Термін реалізації завареного чаю – одна доба.

Термін реалізації завареного чаю – одна година.

Для заварювання чаю найкраще використовувати металеві казани, каструлі, чайники.

Для заварювання чаю найкраще використовувати фарфоровий посуд

Основні країни-виробники чаю: Україна, Китай, Білорусія, Грузія, Індія

Основні країни-виробники чаю: Індія, Китай, Шрі-Ланка, Грузія, Японія,

Індонезія

На порцію чаю (200 мл) витрачають 50 мл заварки (2 г сухого чаю)

На порцію чаю (200 мл) витрачають 50 мл заварки (2 г сухого чаю).

5.2 Повернення до проблемного запитання уроку і з'ясування «Чай – це...» (незакінчених речень, метод мікрофону)

VI Оцінювання роботи у групах:

6.1 Збір інформації від спікерів та оформлення зведеної таблиці діяльності здобувачів освіти на уроці

6.2 Секретарі заносять інформацію на комп'ютер

6.3 Коментування оцінок

Отже, сьогодні на уроці ми ознайомилися з поняттям чаю, його історією, хімічним складом, класифікацією, вимогами до якості, технологією заварюванням, правилами подаванням, терміном та умовами зберігання.

Проводиться з використанням методу «Кольорові кола»

Вирушаючи в дорогу ми беремо з собою необхідні речі. Закінчуючи урок, можна також зібрати «рюкзак», щоб узяти в дорогу знання, вміння, способи діяльності, рецепти досягнення успіху, настроїв тощо.

У кожного з вас на столі є круги. Ви оберіть один круг та висловіть свою думку про проєкт.

Результати вибірково зачитуємо

Знати та
вміти:

Важливість уроку:

Настрій, емоції

Я вмію...

Урок важливий тому що...

Мені сподобалось тому
що...

Я знаю...

Я буду використовувати отриманні
знання ...

Мій настрій....

VII Домашнє завдання Об'єднати усі висновки у конспект

Скласти текстові завдання з цієї теми

Література

1.Архіпов В.В., Іваннікова Т.В., Архіпова А.В. Ресторана справа: Ассортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані. 2-ге видання: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури; Фірма «Інкос», 2008. – 384 с.

2.Винокурова Л.Е. Основи охорони праці: Навч. пос. – К.: Факт , 2005. - 344 с.

3. Дорожняна М.О., Капліна Т.В. Технологія продукції харчування у таблицях і схемах: Навчальний посібник. - К.: Кондор, 2008. – 208 с.

4. Доцяк В.С. Українська кухня: Технологія приготування їжі – Львів.: «Оріяна-Нова», 1998. – 560 с.

5. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності/ О.В. Шалимінов, Т.П. Дятченко, Л.О. Кравченко та ін. – К.: А.С.К., 2000; 2003.-848с.

6. Косовенко М.С., Смирнова Ж.М., Старовойт Л.Я. Технологія приготування їжі: Підручник. –К. : Факт, 2003. - 360 с.

7. Литвиненко, А.Є. Організація виробництва у громадському харчуванні [Текст] : опорний конспект лекцій / А.Є. Литвиненко. –К. : КНТЕУ, 2002. - 237с.

8. Олійник О.М. Основи фізіології, санітарії та гігієни харчування – Львів.: «Оріяна-Нова», 1998. – 124 с.

9. Організація обслуговування у підприємствах ресторанного господарства [Текст] : підручн. для ВУЗів /За ред. проф. Н.О. П'ятницької. - К.: КНТЕУ, 2005. - 632 с.

10. Пластун А.М., Ткач В.В.: Технологія приготування їжі: Практикум. – К. : «Центр навчальної літератури», 2004. - 212с.

11. Саєнко Н.П., Волошенко Т.Д. Устаткування підприємств громадського харчування. Підручник для учнів професійно-технічних навчальних закладів – Київ.: «ЛДЛ», 2005. – 320 с.

Додатки

Відео про каву

<https://www.youtube.com/watch?v=4CZGOQEYnmw>

Найцікавіше з історії кави

<https://www.youtube.com/watch?v=x92x58zU4Mk>

10 фактів про каву

https://www.youtube.com/watch?v=XT_jT7PWA2w

цікаво про каву

<https://www.youtube.com/watch?v=ab938MccvbU>

Що потрібно знати про каву

<https://www.youtube.com/watch?v=mp3iwPViNdU>

Цікаві факти про види чаю

<https://www.youtube.com/watch?v=eJVdLs1WaHg>

Чай і його секрети

<https://www.youtube.com/watch?v=4yl0EX4AakU>

Історія чаю

<https://www.facebook.com/UAMON/videos/%D1%86%D1%96%D0%BA%D0%B0%D0%B2%D0%B0-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0-%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D1%87%D0%B0%D1%8E/1286015011595991/>

Какао з молоком

<https://www.youtube.com/watch?v=2whPZFLLFz8>

Презентація какао

<https://docs.google.com/presentation/d/1gH6GrYQfYsN9wPMLYB0FWxpF9vTHdpIT/edit#slide=id.p1>

Презентація чай

<https://docs.google.com/presentation/d/1lyU4tyMFKZee1Xun8VP-omuQy-0bAaMt/edit?rtfpof=true>

Зміст проекту

https://docs.google.com/document/d/1Krozwpkgk4sqVEpdzesMLpfx-Q6Rh66I/edit?usp=drive_web&ouid=101123762690207904711&rtfpof=true

Презентація кава

https://docs.google.com/presentation/d/19WMOgfnBqMC7fAyWjSwosW5s8Frne_F_/edit?usp=drive_web&ouid=101123762690207904711&rtfpof=true