

БОРИСЛАВЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА УРОКУ
ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ**

на тему «ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ З БОБОВИХ»



Анотація

Методична розробка уроку «Приготування страв з бобових» розроблена відповідно до програми професійно-технічної підготовки учнів за професією «Кухар». Містить план-конспект уроку, матеріали презентації уроку, презентації учнів на теми «Страви з бобових країн світу» та «Цікаві відомості про бобові», картку-пораду «Секрети приготування бобових»; технологічні і інструкційні карти приготування страв «Паштет з квасолі з горіхами і лимонною ноткою», «Паштет з сочевиці з грибами», «Квасоля, тушкована з крупами та овочами», «Квасоля відварна з жиром і цибулею, картку «Екран оцінювання учнів».

В методичній розробці розкрита методика проведення уроку виробничого навчання «Приготування страв з бобових» з професії «Кухар» в умовах кухні-лабораторії. Ця розробка глибоко розкриває тему уроку, оскільки використовуються як традиційні страви української кухні, так і страви кухонь інших народів світу.

Методика проведення цього уроку передбачає використання учнями інформаційно-комунікаційних, соціально-трудових, навчально-пізнавальних компетентностей. Тип уроку – «Урок-гра» розвиває в учнів вміння працювати в команді, лідерські якості, підприємливість, вміння проявляти ініціативу.

Учні при підготовці до уроку (виконання домашнього завдання) здійснюють пошук інформації, необхідної для ефективного виконання професійних завдань, урок заохочує до створення презентацій, розвиває комп'ютерну грамотність.

Даний урок дає учням можливість зрозуміти організацію роботи кухара, сутність і соціальну значущість своєї майбутньої професії, виявляти до неї стійкий інтерес, і застосовувати одержані професійні компетенції на ринку праці.

Дана розробка буде корисною майстрам виробничого навчання при проведенні уроків виробничого навчання в кухні-лабораторії.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ

Тема програми: «Приготування страв і гарнірів з круп, макаронних виробів і бобових».

Тема уроку: «Приготування страв з бобових».

Мета уроку:

навчальна – закріпити теоретичні знання та вдосконалити практичні навички учнів, організація робочого місця, дотримання правил техніки безпеки при приготуванні страв. Формування умінь застосовувати одержані знання на практиці. Навчити учнів працювати в команді швидко та точно.

розвиваюча – розвивати навчально-пізнавальну, інформаційну, соціально-трудову компетентності, розвивати культуру професійного мовлення, формувати етичні норми ділового спілкування. Розвивати комп'ютерну грамотність та вміння використовувати комп'ютерну техніку в професійній діяльності.

виховна – виховувати відповідальність, роботу в групах, вміння проявляти ініціативу, відповідальне ставлення до професії.

методична — активізація учнів на уроці шляхом використання інформаційних технологій, використання командної конкуренції для покращення навиків і прийомів професійної роботи.

Тип уроку: урок формування професійних вмінь і навичок, урок-гра «Юний кухар».

Вид уроку: показ трудових прийомів, демонстрація, робота в команді, самостійна практична робота.

Дидактичне забезпечення: електроні засоби інформації, збірник рецептур, технологічні картки (додаток 1), інструкційні картки (додаток 2), картка-порада «Секрети приготування бобових» (додаток 3), екран оцінювання робіт (додаток 5).

Методи проведення уроку:

- **практичні:** особистий показ майстра, демонстрація прийомів роботи, вправи, практична робота учнів;
- **словесні:** інструктаж учнів, бесіда, пояснення;
- **наочні:** метод вправ, спостережень.

Матеріально - технічне забезпечення :

Механічне та теплове обладнання гарячого цеху, ваги, розробні дошки «ОС», ножі «ОС», каструлі, казани, сковорідки, миски, друшляк, кухонний інвентар, тарілки, посуд для відпуску, сировина згідно збірника рецептур.

Міжпредметні зв'язки: «Технологія приготування їжі з основами товарознавства», «Організація виробництва та обслуговування»,

«Охорона праці », «Санітарія і гігієна», «Устаткування підприємств харчування», « Інформатика».

Хід уроку

I. Організаційна частина. (5 хв)

- Перевірка наявності учнів на уроці.
- Перевірка готовності учнів до уроку.

II. Вступний інструктаж. (60 хв)

- Оголосити тему програми.
- Оголосити тему уроку.
- Оголосити мету уроку.

Актуалізація опорних знань.

Урок виробничого навчання проходить у вигляді гри.

Правила гри:

Учні діляться на дві команди, в кожній команді вибирають капітана. На екрані висвітлюються цифри, під кожною цифрою є запитання на які учні відповідають по черзі. За кожен правильну відповідь зараховуються по одному балу до даної команди. Якщо відповідь не правильна то відповідає наступна команда, якій зараховується бал за правильну відповідь.

Майстер виробничого навчання слідкує за правильністю відповідей та виконанням правил гри.

Питання :

1. В якому цеху готують страви з круп, макаронних виробів та бобових?

(В соусному відділенні гарячого цеху.)

2. Якими способами варять макаронні вироби?

(Зливним та незливним способом).

3. До яких страв використовують зварені макаронні вироби незливним способом?

(Для бабок та макаронників).

4. Які овочі належать до бобових?

(горох, квасоля, соя, нут, сочевиця, арахіс).

5. З якою метою замочують бобові?

(При замочуванні бобові поглинають воду і маса їх збільшується. Попередньо замочені бобові швидше готуються і краще зберігають свою форму).

6. Чому бобові варять без солі?

(Бобові погано розварюються в кислому і солоному середовищах ,тому їх варять без солі, томатного пюре).

7. Що додають при варінні бобових для поліпшення смаку?

(корінь петрушки, селери, моркву, лавровий лист, перець горошком).

8. Чому не рекомендується змішувати різні сорти квасолі?

(при варінні краще не змішувати різні сорти квасолі, бо вони мають різну тривалість приготування).

9. Назвіть призначення даних машин?



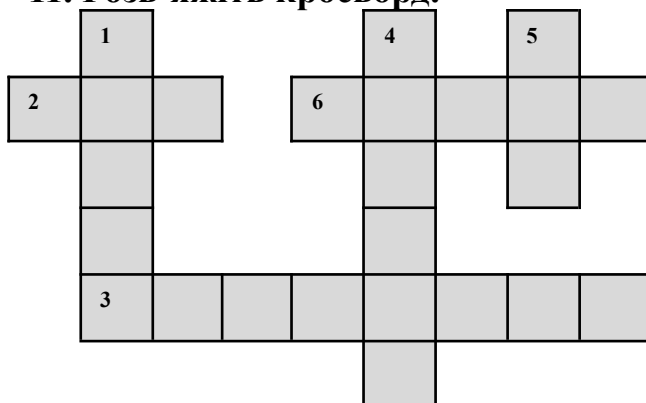
1



2

1. Блендер призначений для подрібнення їжі, готування емульсій, пюре, збивання напоїв, мусів тощо
2. Електром'ясорубка призначена для подрібнення цілих частин продуктів харчування на фарш

11. Розв'яжіть кросворд.



1. Закуска з нутового пюре
2. Турецький горох
3. Плоскі зерна з різним забарвленням
4. «М'ясо» для вегетаріанців
5. Бобова рослина, яку вживають переважно на Сході
6. Бобова рослина зеленого кольору, що в'ється

Майстер в/н розповідає учням про страви з бобових.

У світі є сотні видів бобових, які вживаються в їжу. У нас популярними і доступними є горох, квасоля, сочевиця, нут, соя. Зварені бобові використовують як

самостійну страву (подають з різними соусами – молочним , томатним), а також з салом шпик, жиром, овочами або як гарнір до м'ясних і рибних страв. Страви з бобових багаті на мінеральні солі, вітаміни групи В, РР ,С і провітамін А. Завдяки високому вмісту вітамінів бобові покращують роботу головного мозку і стабілізують психоемоційний фон. Бобові мають низьку калорійність, але довго зберігають відчуття ситості.

Добираючи гарніри з цих продуктів , слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком (квасоля добре поєднується з бараниною).

У процесі варіння бобових частина розчинних вуглеводів, білків, мінеральних речовин і вітамінів переходить у відвар. Цей відвар використовують для приготування перших страв та соусів.

Страви з бобових дуже популярні під час посту. Не дивно адже вони за своїм багатим складом цілком можуть замінити людині м'ясо. За вмістом білка складають біля 24%.

Майстер в/н: На домашнє завдання кожна з команд мала проект на тему «Страви з бобових різних країн світу» та «Цікаві відомості про бобові». Зараз ми розглянемо ці творчі проекти.

Капітани презентують виготовлені проекти, коментуючи їх. Розказують про вклад кожного учасника команди в проект.

Майстер в/н: Ми дякуємо учням за цікаву розповідь.

Майстер в/н проводить учнями бесіду: Які страви з бобових готують у вашій сім'ї?

Майстер в/н дає додаткові запитання учням:

- Де використовують відвар в якому варили квасолію?
- Яка особливість приготування квасолі?
- Чи можна додавати харчову соду під час варіння бобових?
- Назвіть асортимент страв з бобових.

Ми навчимося готувати страви з бобових, розглянемо технологію приготування страв, а саме:

- **Паштет з квасолі з горіхами і лимонною ноткою;**
- **Паштет з сочевиці з грибами;**
- **Квасоля, тушкована з крупами та овочами;**
- **Квасоля відварна з жиром і цибулею.**

Майстер в/н розказує технологію приготування страв, вимоги до якості та показує організацію робочого місця, покрокове приготування страв, подачу та презентацію страв.

Перепусткою до будь-якого виробничого процесу завжди було, є і буде дотримання правил охорони праці, вимоги санітарії та особистої гігієни.

- 1) Робоче місце має бути безпечним:
відсутність на підлозі води, сторонніх предметів, пролитих чи розсипаних залишків продуктів харчування,
- 2) Підготувати необхідні інструменти, перевірити їх справність. При роботі з ножем, тримати лезом від себе. Перевірити чи надійно закріплена колодка до леза ножа.
- 3) Перед роботою слід перевірити справність електроприладів, наявність заземлення.
- 4) Слідкувати за чистою робочого місця та рук.

III. Поточний інструктаж – 170 хв.

Для конкретизування здобутих знань та формування в учнів практичних навичок і умінь майстер пропонує учням з використанням технологічних карт та інструкційних карт приготувати страви з бобових.

- Майстер в/н роздає учням технологічні та інструкційні карти.
- Розподіляє учнів за робочими місцями.
- Повідомляє про критерії оцінювання виконаних робіт.
- Цільові обходи майстром робочих місць.
- Прийом майстром виконаних робіт.

Майстер в/н фіксує увагу на роботі кожної команди, на діяльності учнів із недостатніх рівнем знань та навичок. Перевіряє правильність організації робочого місця. Виявивши помилки в діях учнів. Майстер в/н допомагає їх виправити. Також звертає увагу на дотримання норм часу, правил санітарії і гігієни, технічних вимог безпеки праці.

IV. Заключний інструктаж (35 хв.).

Майстер в/н проводить з учнями бесіду:

Чого я навчився сьогодні на уроці?

Аналіз результатів гри:

- Дегустація страв проводиться незалежними експертами;
- Звертається увага на креативну презентацію страв;
- Дотримання технології приготування страв;
- Обговорення помилок і шляхів їх вирішення;
- Оцінювання проводиться майстром в/н сумуючи бали;
- Оголошення переможців ;
- оголосити оцінку за день кожного учня із мотивацією.
- прибирання робочих місць.

Домашнє завдання: Підготувати технологічні карти для страв: «Суп картопляний з крупами», « Суп картопляний з бобовими».

Повторити тему « Приготування супів», Підручник В.С. Доцяк « Українська кухня» стор. 230-235.

Література

1. В.С.Доцяк «Українська кухня».Львів.Видавництво «Оріяна нова» 1998.
2. І.В.Сихроман «Товарознавство продовольчих товарів».-К..Лібра, 2008.-
3. М.С.Косовенко «Технологія приготування їжі»
4. О.В. Шалимінов « Збірник рецептур» - ТОВ « Видавництво « Арій»,2013
5. Олійник О.М. Основи фізіології, санітарії та гігієни харчування.- Львів. Оріяна-Нова.1998
6. Саєнко Н.П., Волошенко Т.Д. Устаткування підприємств громадського харчування.- К.: ТОВ «ЛДЛ», 2005.
7. Інтернет ресурси

Технологічна карта
« Паштет з сочевиці з грибами»

Назва продукту	Брутто	Нетто
Сочевиця	35	35/70
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	19,6	10
Гриби свіжі шампіньйони	132	100
Маса смажених грибів		40
Масло вершкове	10	10
Насіння соняшника	5	5
Сіль	1	1
Соєвий соус	3	3
Олія	20	20
Вихід		150

Технологія приготування.

Сочевицю відварюють до готовності. Цибулю і моркву нарізають кубиками, пасерують, додають нарізані гриби та підсмажують. Все перемішують додають насіння соняшника, соєвий соус, вершкове масло, пропускають через м'ясорубку або протиручну машину, додають сіль, перець.

Готовий паштет подають посипавши дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Вимоги до якості.

Консистенція - однорідна, пухка, м'яка.

Смак і запах - властивий бобовим з присмаком і ароматом продуктів, які входять до складу страви.

Технологічна карта.
«Паштет з квасолі з горіхами і лимонною ноткою».

Назва продукту	Брутто	Нетто
Квасоля	35	35
Маса вареної квасолі		70
Цибуля ріпчаста	48	40
Горіхи волоські	118/53	50
Лимон	23	10
Часник	2	1,5
Олія	30	30
Базилік сушений	0,1	0,1
Хмелі - сунелі	0,1	0,1
Сіль	1	1
Перець	0,1	0,1
Вихід		150
Для грінок		
Булочка бутербродна	25	25
Масло вершкове	10	10
Часник	4	3
Маса грінок		30
Вихід з грінками		150/30

Технологія приготування.

Попередньо замочену квасолі варять. Цибулю дрібно нарізують і пасерують з сухими травами до прозорості. Горіхи обсмажують на сухій сковороді до тих пір поки не почне відлущуватись лушпиння від більшості зерен.

В ступці перетирають часник і морську сіль в пасту. Квасолі, горіхи, цибулю та часник з сіллю змішують та пропускають через м'ясорубку або протирають машини, додають перець, лимонний сік перемішують.

Паштет подають з грінками посипавши дрібно нарізаною зеленню.

Вимоги до якості.

Консистенція - однорідна, пухка, м'яка.

Смак і запах - властиві бобовим з присмаком горіхів та ноткою лимона.

Технологічна карта.
«Квасоля, тушкована з крупами та овочами.»

Назва продукту	Брутто	Нетто
Квасоля	51	50
рис	10	10
Цибуля ріпчаста	15	12
Морква	15	12
Петрушка (корінь)	5	4
Олія	15	15
Перець солодкий	35	26
Томати свіжі	40	34
Маса н/ф		230
Вихід		200

Технологія приготування.

Цибулю, моркву, петрушку нарізають дрібними кубиками, пасерують, додають варену квасолю і крупу, зварену до напівготовності, нарізаний соломкою перець солодкий, воду (10-15% маси овочів), солять і тушкують 10-15 хв. За 5 хвилин до закінчення тушкування додають нарізані часточками томати.

Вимоги до якості.

Зовнішній вигляд – овочі і квасоля зберігають форму.

Консистенція – м'яка, соковита.

Технологічна карта.
«Квасоля відварна з жиром і цибулею.»

Назва продуктів	Брутто	Нетто
Квасоля відварена	-	200
Цибуля ріпчаста	30	25
Сало - шпик	20	20
Маса пасерованої з салом цибулі	-	30
Вихід		230

Технологія приготування.

Підготовлену квасолю залити холодною водою (2,5л на 1 кг) і замочити на 5-8 годин. Варити у закритому посуді при слабкому але безперервному кипінні.

Коли квасоля стане м'якою, додати сіль. Сало нарізати дрібними кубиками і підсмажити, додати ріпчасту цибулю, нарізану кубиками і пасерувати, додати квасолю і прогріти.

Перед подаванням на стіл посипають подрібненою зеленню.

ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ:

Зовнішній вигляд – квасоля зберегла свою форму.

Колір - властивий квасолі з якої приготовлена страва.

Консистенція – зерна м'які, добре розварені, повністю набухли.

Смак та запах – з присмаком та ароматом підсмаженого сала з цибулею, в міру солоний.

Інструкційна карта.
«Паштет з квасолі з горіхами та лимонною ноткою».

Порядок приготування страви	Малюнок
оллю замочують на 5 -7 годин.	
оллю варять .	
и обсмажують	
оллю пасерують з травами	
ик розтирають з сіллю	
продукти пропускаємо через м'ясорубку, змішуємо та додаємо сік лимонна.	

ють з грінками.



Інструкційна карта. «Паштет з сочевиці з грибами».

Порядок приготування страви	Малюнок
сочевицю відварити.	
моркву, цибулю нарізають кубиками.	
овочі пасерують	
гриби нарізають підсмажують разом з овочами.	
всіх інгредієнтів мішують, додають насіння соняшника, соєвий соус, вершкове масло, сіль, перець. Протирають.	
Готовий паштет подають з зеленню.	

Інструкційна карта.

«Квасоля, тушкована з крупами та овочами.»

Порядок приготування страви	Малюнок
олю замочують на 5 -7 годин.	
олю варять .	
олю, моркву, петрушку нарізають, пасерують,	
у рисову відварити до напівготовності	
ірський перець нарізують соломкою	
рену квасолю, пасеровані овочі, відварний рис та перець тушкують, за 5 хв до закінчення тушкування додають сіль, перець, нарізані томати. ють	

Інструкційна карта.
«Квасоля відварна жиром і цибулею».

Порядок приготування страви	Малюнок
Замочити квасолю у холодній воді на 5 год.	
Квасолю варять	
Підсмажити дрібно нарізану цибулю на салі-шпик	
лю змішати з квасолею, додати сіль, перець і прогріти.	
ти страву	

Картка – порада.

«Секрети приготування бобових»

не мішай продукт під час варіння;

якщо після закипання квасолі злити воду і налити холодної, то вона буде смачнішою;

варити продукт на повільному вогні, постійно стеж за рівнем рідини;

соли бобові в кінці варіння;

відвар з квасолі використовуй для приготування перших страв і соусів;

відвар з квасолі зливай після охолодження продукту.

щоб зробити смачнішими бобові відварюй їх з додаванням лаврового листа, селери, кореня петрушки.

для покращення смаку сочевиці під час варіння варто додавати зіру, кмин, порошок імбиру, чорний перець або інші прянощі за смаком

Презентації учнів

(Домашнє завдання)

Страви з бобових
різних країн світу!



Болгарія

Боб-чарба — одна з традиційних перших страв Болгарії. Основним інгредієнтом цього овочевого супу є квасоля. Зазвичай страву готують з білої квасолі, але можливі різні варіанти з використанням цього продукту. Зокрема, можна брати консервовану квасолю або суміш різних її сортів, а також запарити на воді (лісий варіант) та м'ясному бульйоні.

Традиційно до страви додаються різні прянощі, що надає їй неперевершеного аромату. М'яту для зменшення здуття та помідори. Після приготування страву їдять зі шматочком хліба.

Страва також є невід'ємною частиною столу на Святий вечір.



Інгредієнти:

- ✓ Суха квасоля
- ✓ Морква
- ✓ Цибуля
- ✓ Помідор
- ✓ Гострий перець
- ✓ Селера(корінь або стебло)
- ✓ Свіжа м'ята
- ✓ Сушене супове коріння
- ✓ Рослинна олія
- ✓ Борошно(при необхідності)
- ✓ Сіль, чабер, солодка паприка, грубого помелу, гострий перець спеції



Іспанія

1. Салат з квасолі з чорізо
2. Фабада
3. Косідо по-мадридськи



Інгредієнти:

- чорізо (домашня або магазинна)
- відварена біла квасоля (можна використовувати консервовану)
- помідори
- червона цибуля
- часник
- оливкова олія
- Червоний винний оцет
- зелена петрушка
- Сіль та чорний мелений перець до смаку



Фабада — іспанське ситне бобове стра (суп), започатковане в Астурії, поширене на території всієї Іспанії та у світових ресторанах іспанської кухні.

Фабада є гострою та ситною стравою, через що її здебільшого споживають у зимовий період та як найбільшу страву дня — під час обіду. Зазвичай її подають як стартер, проте вона може бути і основною стравою. В основному фабаду подають разом з хлібом, сидром чи червоним вином.



Інгредієнти:

- Нут (турецький горох)
- Голівка телячої
- Курка
- Ковбаски чорізо
- Крокетні ковбаски Марсілія
- Хамон
- Бекон
- Морква
- Цибуля
- Савойська капуста
- Картопля
- Локшина
- Сіль за смаком



Косідо - популярна страва іспанської кухні, густий суп з квасолі або нуту з овочами, м'ясом і колбасками. По суті, являє собою дві страви в одному - перше і друге, готується, як правило, в спеціальному горщику. Косідо має давню історію і є одним з традиційних іспанських страв. Майже в кожній області Іспанії є свій рецепт косідо, однак серед них найбільш поширений і відомий, мадридський варіант



Інгредієнти:

- 750 грамів білої астурийської квасолі (fabes)
- 3 ковбаски чорізо (chorizo)
- 3 крокетні ковбаски (motilla)
- смужка бекону
- 150-200 грамів колбаски овсяної рульки (lomo)
- 1 середня цибулина
- 1 зубчик часнику
- олія і шафран за смаком



Португалія

Фейжоада — традиційна для португальськомовних країн страва з квасолі, м'ясних продуктів і фарофу (маніокового борошна).

Сьогодні фейжоаду готують з квасолі різних видів м'яса, спецій, борошна маніоки, подають з зминяною горічку з капустою, смаженими апельсинами, соусом з перцю і за бажанням, з рисом. У кожному регіоні фейжоаду готують по-різному, з різними добавками.



Інгредієнти:

- ❑ квасоля червона
- ❑ грудинка свинина
- ❑ грудинка копчена
- ❑ шавітсь, марсела, фарінейра (ковбаски)
- ❑ цибуля
- ❑ часник
- ❑ оливкова олія
- ❑ лавровий лист
- ❑ морква
- ❑ капуста савойська
- ❑ помідори
- ❑ паприка
- ❑ кукума
- ❑ сіль за смаком
- ❑ перець чорний за смаком
- ❑ перець червоний гострий на смак
- ❑ кінза



Туреччина

Хумус — закуска з нуттового пюре. Хумус особливо популярний на Близькому Сході, у тому числі в таких країнах як Ізраїль, Йорданія, Ліван, Сирія, Туреччина, Кіпр.

Подається як холодна закуска або соус, традиційно з питою, лавашем, в інших регіонах іноді з кукурудзяними чіпсами і хлібом



Інгредієнти:

- Нут
- Оливкова олія
- Кунжутна паста(тахіні)
- Лимонний сік
- Спеції



Грузія

Лобіо — страва грузинської, азербайджанської й вірменської кухні зі стручків зеленої квасолі, а також з відвареної червоної квасолі із зеленню та зернами гранату. Подається з лавашем. У грузинській кухні лобіо готують безліччю різних способів



Інгредієнти:

- Квасоля
- Цибуля ріпчаста
- Горіх волоський очищений
- Часник
- Зелень (Петрушка)
- Сіль
- Перець червоний



Арабська кухня

Фалафель — невеликі кульки з меленого нуту або мінських бобів, підсмажені на олії, покладені в піту разом з маринованими овочами та гострим соусом. Це страва без м'яса. Первісно ліванська страва, зараз поширений у багатьох кухнях Близького Сходу.



Інгредієнти:

- ✓ Нут
- ✓ Рослинна олія
- ✓ Цибуля
- ✓ Часник
- ✓ Гострий перець
- ✓ Зира(кумина)
- ✓ Куркума
- ✓ Кардамон
- ✓ Кінза
- ✓ Сіль



Дякую за
увагу!

Цікаві відомості про бобові...



КВАСОЛЯ:

Ця бобова культура має й іншу назву — "зірниця бобових". Отримала цей титул квасоля цілком заслужено. Вона багата клітковиною і лектинами, які сприяють виведенню з організму шкідливих і токсичних, а тому цілком важливих металів. У бобах наявний особливо багато калію. Це робить її практично незамінним продуктом при атеросклерозі і захворюваннях серцево-судинної системи. Важливо пам'ятати, що перед приготуванням страви з квасолі, необхідно замочити на ніч у воді. Тервона — джерело заліза, яке бере участь в процесі утворення еритроцитів і підвищує гемоглобін. Її вживання корисно для серцево-судинної і нервової систем. А біла квасоля сприяє зміцненню кісток, оскільки вона містить кальцій. А також калій, необхідний для профілактики серцевих недуг.



СОЯ:

Для споживача соя набагато зручніша в переробленому вигляді. Наприклад, сосисий соус, софус, соєве молоко. Однак і у вигляді бобів соя дуже смачна і, що не менш важливо, корисна і поживна. З неї можна готувати салати, супи і овочеві страви. У сої міститься велика кількість корисних цукрів, мінеральних речовин і вітамінів. Вона корисна для профілактики захворювань шлунково-кишкового тракту. Крім того, соєве молоко містить білок на рівні м'яса, ніж коров'яче. Містить цистин (бере участь у жировому обміні і прискорює метаболічні процеси), кальцій (зміцнює кістки).



ГОРОХ:

Горох і його корисні властивості були відомі ще стародавнім людям. Його активно культивували в Індії та Китаї, вважаючи символом родючості і добробуту. І це все неспроста. Горох багатий мінералами: калієм, магнієм, фосфором, калієм. А за вмістом білка цей продукт можна навіть порівняти з м'ясом. Горох позитивно впливає на роботу травної системи. А ще це ефективний природний енергетик, який зоряджає організм бадьорістю і енергією.



ЧИМ КОРИСНІ БОБОВІ?

Одна порція бобів (приблизно половина чашки) містить всього 11 калорій, 20г вуглеводів, 7-9г клітковини, 8г білка, 1г жирів. Крім того, вони джерело вітамінів групи B, заліза, міді, магнію, цинку і фосфору.

Білок в бобах приблизно стільки ж, скільки і в твердому сирі, курятині та в більшості видів риби. Крім того, боби — це продукт з дуже низьким глікемічним індексом. Страви з них дуже повільно і незалежно підвищують рівень глюкози в крові, тому їх можна їсти діабетикам.

Дослідження показали, що білки, багата бобовими, знижують ризик розвитку цукрового діабету.



Вживання бобів дозволяє більш ефективно контролювати рівень глюкози в крові, а також понизити обсяг холестерину. Також вони є добрими помічниками при схудненні: велика кількість клітковини і складних вуглеводів надовго забезпечують відчуття ситості. Постійно також слід звернути увагу на цю категорію продуктів, адже високий вміст калію, магнію і клітковини допомагає більш ефективно контролювати артеріальний тиск.

ВИДИ БОБОВИХ



Нут:

Нут — це турецький горох. З цієї бобової культури готують популярну і корисну страву — хумус. Нут багатий білками і вуглеводами, а також іншими корисними речовинами, які ідуть на користь організму людини. Це, наприклад, калій, магній, фосфор, кальцій. Регулярне вживання нуту допоможе підвищити імунітет, знизити рівень холестерину в крові. Крім того, це відмінний засіб профілактики хвороб серця і судин.



СОЧЕВИЦЯ:

Одне з головних та їстівних переваг сочевиці — це те, що в одній порції продукту міститься доброя потреба людського організму в білку. На цьому корисні властивості цього продукту не закінчуються. Регулярне вживання сочевиці знизить імунітет, поліпшить обмін речовин, нормалізує роботу серцево-судинної системи. Крім того, ця бобова культура є джерелом цінних вітамінів і мінералів: калію, калію, фосфору, марганцю, вітамінів групи B, PP, C, A.



АРАХІС:

Арахіс — рід рослини родини бобових. Містить кілька десятків видів, що діють ростуть у Південній Америці.

Оскільки арахіс багатий вітамінами групи B та магнієм, його потрібно вживати для комплексного відновлення роботи нервової системи. Є джерелом фолатів і виступає в ролі продукту, який сприяє росту і оновленню клітин. Білки арахісу характеризуються оптимальним співвідношенням амінокислот, і тому вони добре засвоюються організмом людини, а жири в ньому надають легку жовто-оранжеву дію і корисні при виразковій хворобі і гастриті.



СКІЛЬКИ І КОЛИ БОБОВИХ МОЖНА ЇСТИ? КОМУ ВОНИ ПРОТИПОКАЗАНІ?

Боби повільні складають мінімум 9% від загального харчового раціону. Це приблизно 70-90 грамів в день. Вони мають високу енергетичну цінність і одночасно низьку калорійність. Тобто насичують організм енергією, і при цьому дозволяють уникнути надмірного набору ваги. Їсти боби оптимально протягом дня, ось на вечерю не рекомендується: це продукт важкий, і організму потрібен час, щоб його перетравити.

Більшість бобів містять велику кількість грубої клітковини. Тому не варто кидати на них при всіх інших запальних захворюваннях кишечника. Крім того, деякі боби (наприклад, арахіс і соя) алергенами, тому їх вживання має бути помірним.



ЯК ПРАВИЛЬНО ГОТУВАТИ БОБОВІ? З ЧИМ ВОНИ ПОЄДНУЮТЬСЯ?

Боби краще засвоюються, якщо при приготуванні в страву додати спецій: імбир, куркуму або будь-який вид перцю.

З усіма овочами, крім картоплі (крохмаль перешкоджає засвоєнню білка), з зеленню, некислими фруктами, гречкою і з жирані (краще – з рослинними). Якщо полати на стіл разом з горіховим пюре або квасоляним лобіо квашену капусту або овочі, організм вам скаже "спасибі": "квашені" багаті кислотолюбними бактеріями, які допомагають перетравлювати важку їжу.



Екран оцінювання учнів.

Тема уроку : «Приготування страв з бобових»

[illegible]

Майстер в/н _____

Дата _____

Презентація уроку

Тема програми:

«Приготування страв і гарнірів з круп,
макаронних виробів і бобових»

Тема уроку:

«Приготування страв з бобових»



Мета уроку

- **навчальна** – закріпити теоретичні знання та вдосконалити практичні навички учнів, організація робочого місця, дотримання правил техніки безпеки при приготуванні страв. Формування умінь застосовувати одержані знання на практиці. Навчити учнів працювати в команді швидко та точно.
- **розвиваюча** – розвивати навчально-пізнавальну, інформаційну, соціально-трудову компетентності, розвивати культуру професійного мовлення, формувати етичні норми ділового спілкування. Розвивати комп'ютерну грамотність та вміння використовувати комп'ютерну техніку в професійній діяльності.
- **виховна** – виховувати відповідальність, роботу в групах, вміння проявляти ініціативу, відповідальне ставлення до професії.
- **методична** – активізувати учнів на уроці шляхом використання інформаційних технологій, використання командної конкуренції для покращення навиків і прийомів професійної роботи.



Актуалізація опорних знань

Гра «Юний кухар»



Оберіть номер питання



Назвіть призначення устаткування

Електром'ясорубка
призначена для
подрібнення цілих
частин продуктів
харчування на фарш



Кросворд



1. Закуска з нуттового пюре
2. Турецький горох
3. Плоскі зерна з різним забарвленням
4. «М'ясо» для вегетаріанців
5. Бобова рослина, яку вживають переважно на Сході
6. Бобова рослина зеленого кольору, що в'ється

Розповідь майстра

У світі є сотні видів бобових, які вживаються в їжу. У нас популярними і доступними є горох, квасоля, сочевиця, нут, соя. Зварені бобові використовують як самостійну страву (подають з різними соусами – молочним, томатним), а також з салом шлик, жиром, овочами або як гарнір до м'ясних і рибних страв.



Страви з бобових багаті на мінеральні солі, вітаміни групи В, РР, С і провітамін А. Завдяки високому вмісту вітамінів бобові покращують роботу головного мозку і стабілізують психоемоційний фон. Бобові мають низьку калорійність, але довго зберігають відчуття ситості.



Добираючи гарніри з цих продуктів, слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком (квасоля добре поєднується з бараниною).

У процесі варіння бобових частина розчинних вуглеводів, білків, мінеральних речовин і вітамінів переходить у відвар. Цей відвар використовують для приготування перших страв та соусів.

Страви з бобових дуже популярні під час посту. Не дивно адже вони за своїм багатим складом цілком можуть замінити людині м'ясо. За вмістом білка складають біля 24%.



Презентації учнів

Цікаві відомості про бобові...



Страви з бобових різних країн світу!



Питання до учнів

Де використовують відвар в якому варили квасолю?

Яка особливість приготування квасолі?

Чи можна додавати харчову соду під час варіння бобових?

Назвіть асортимент страв з бобових

Страви з бобових



Паштет з сочевиці з грибами



Паштет з квасолі з горіхами і лимонною ноткою



Квасоля, тушкована з крупами та овочами



Квасоля відварна з жиром і цибулею

Правила охорони праці, санітарії та гігієни

1) Робоче місце має бути безпечним: відсутність на підлозі води, сторонніх предметів, пролитих чи розсипаних залишків продуктів харчування

2) Підготувати необхідні інструменти, перевірити їх справність. При роботі з ножем, тримати лезом від себе. Перевірити чи надійно закріплена колодка до леза ножа.

3) Перед роботою слід перевірити справність електроприладів, наявність заземлення.

4) Слідкувати за чистотою робочого місця та рук.

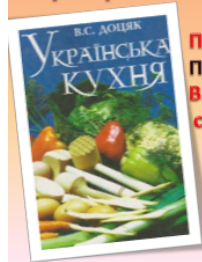


Домашнє завдання

Підготувати технологічні карти для страв:

Суп картопляний з крупами

Суп картопляний з бобовими



Повторити тему «Приготування супів»
Підручник
В.С. Доцяк «Українська кухня»
стор. 230-235