

***Крупи, бобові, макаронні
вироби***

Пшениця



Пшениця - рід трав'янистих, в основному однорічних, рослин сімейства Злаки, або Тонконогі, ведуча зернова культура в багатьох країнах, в тому числі і Україні.

Отримана із зерен пшениці борошно йде на випікання хліба, виготовлення макаронних і кондитерських виробів.

Пшениця також використовується як кормова культура.

Крупи з пшениці

Пшениця - рід трав'янистих, в основному однорічних, рослин сімейства Злаки, або Тонконогі, ведуча зернова культура в багатьох країнах, в тому числі і Україні.

Отримана із зерен пшениці борошно йде на випікання хліба, виготовлення макаронних і кондитерських виробів.

Пшенична крупа



Манна крупа



Булгур (бургул)

Булгур походить з Близького Сходу та є однією з найбільш ранніх круп, що відома людству.

Найбільш рання археологічна знахідка булгуру датується [6-м тисячоліттям до нашої ери](#). Перша письмова згадка — у клинописних табличках за часів асирійського царя [Ашшур-назір-апала II \(IX століття до н. е.\)](#).

Про булгур також йдеться і в [Біблії](#): у Другій книзі Царств 17:19, Книзі пророка Єзекіїля 44:30 та Книзі Неемії 10:37.

Пшеничні зерна піддають термічній обробці гарячою водою, а потім висушуються (традиційно — на сонці).

Зазвичай їх очищають від висівок, після чого зерна дробляться до потрібного розміру.

Бургул є дуже поширеним в кухнях країн [Близького Сходу](#), [Кавказу](#), [Центральної Азії](#), [Середземномор'я](#), [Індійського субконтиненту](#). Використовується приготування для [плову](#), [супів](#), [салатів](#), або як [гарнір](#) чи начинка для фаршування. В окремих випадках, приготування булгуру є не обов'язковим — достатньо просто дати йому настоятися у воді.

Висока харчова цінність булгуру робить його повноцінною альтернативою [рису](#) або [кускусу](#).



Табуле — східний салат, закуска.

Основними інгредієнтами є булгур та дрібно посічена зелень петрушки. Додатковими інгредієнтами можуть бути м'ята, помідори, зелена цибуля, інші трави та спеції. Табуле заправляється лимонним соком з оливковою олією. Батьківщиною цієї страви є Ліван та Сирія, в них табуле нерідко подається на листі салату.

Іноді замість булгура використовується дрібніша пшенична крупа — кус-кус.



Булгур (або кус-кус) готується майже до готовності, після чого йому дають трохи охолонути. Листя петрушки відокремлюють від гілочок (використовуються лише листя) та дрібно січуть. Інші овочі (помідори, зелена цибуля) також дрібно ріжуться.

Теплий булгур заправляється лимонним соком та оливковою олією, сіллю, перцем та іншими спеціями, до нього додаються петрушка та овочі.

Кускус

Кускус ([бербер.](#)) - [крупа](#), а також страва з неї, що походить з країн [Магрибу](#). Її виготовляють із зерен [пшениці](#) (манної крупи) або [проса](#). Для приготування кускусу використовується груба [манна крупа](#), яку збивають у більші частинки, просіюють через сито та висушують. Отримані зерна використовуються як [гарнір](#) для великої кількості м'ясних та овочевих страв у кухнях [північноафриканських](#) країн.



Кус-кус відомий за письмовими джерелами з XIII століття. Він є одним з основних продуктів харчування країнах [Магрибу](#): [Алжирі](#)^[3], [Тунісі](#), [Лівії](#) та на півночі [Марокко](#). Також він є дуже поширеним і в інших частинах [Африки](#), у [Франції](#), на [Сицилії](#), в [Ізраїлі](#) та інших країнах [Близького Сходу](#).

Після репатріації [євреїв](#) з країн Магрибу в 1940-х і 1950-х рр. в Ізраїлі набув поширення аналог кускусу — [птитім](#) ([івр.](#) פתיתם , (який відрізняється більшим розміром зерен (на зразок [ризоні](#))).

Із 2000-х років набув поширення також і в [Україні](#).

Просо

Пшоняну крупу отримують із зерен проса.

З неї варять пшоняну кашу. Особливо смачна виходить каша, зварена з суміші рису і пшона, таку кашу називають королівською.

Пшоняна каша дуже корисна, в ній міститься багато вуглеводів.

Крупи з проса

Пшоно шліфоване

З рослини просо отримують пшоно. Більше цінуються зерна яскраво-жовтого кольору.

Вони швидше варяться, краще засвоюють

З пшона готують каші і запіканки.

Популярна національна страва – **банош**



Овес

Овес - цінна продовольча і кормова культура.

Його використовують для виробництва пластівців, крупі подрібненої, плющеної, толокна, борошна, що вживається для дієтичного та дитячого харчування, киселів і печива.

Крупи з вівса



- Вівсяна недроблена
- Вівсяна плющена
- Вівсяні пластівці «Геркулес»
- **Толокно** (овес промивають, варять, висушують і товчуть в ступі в дрібну крупу, звідси і назва)



Вівсяная крупа

З рослини *овес* отримують вівсяну крупу і вівсяні пластівці - корисний і поживний продукт.



Ячмінь



Ячмінь один з найдавніших злаків, який обробляють люди.

З зерен ячменю варять ситну **перлову кашу**.

Її дуже любив російський цар Петро І. Перлову крупу додають в грибний суп і юшку.

Перлова каша дуже корисна в ній міститься багато білків, вуглеводів і жирів.

Крупи з ячменя



- Крупа перлова



- Крупа ячнева



Рис

Рисом харчується велика частина населення Землі, перш за все в Азії.

Нашу планету умовно можна розділити на західний "світ пшениці" і східний "світ рису". На жаль, в процесі очищення і шліфування рисових зерен видаляються вітаміни, білок і клітковина.

Залишається легко перетравлюється і дає багато енергії крохмаль.

Це властивість широко використовується в дієтичному харчуванні.

Відносними протипоказаннями є ожиріння, цукровий діабет.



Крупи з риса

- Рис шлифованный
- Рис полированный
- Рис дроблений



Гречка

Ботанічна батьківщина гречки - наша країна, а точніше - Південний Сибір, Алтай, Гірська Шорія.

Гречка практично зовсім невимоглива до ґрунту.

Її можна обробляти в передгір'ях, на пустках, супісках, на покинутих торфовищах, на ділянках, розташованих поблизу водойм, або оточених лісом.

Вона переносить підвищену кислотність, однак кращі врожаї дає на слабокислих і близьких до нейтральних ґрунтах.





Гречка

Крупа-ядриця



Гречаний проділ

Кукуруза

КУКУРУДЗА - однорічна рослина сімейства «тонконогі», зернова і кормова культура. Батьківщина рослини - Центральна і Південна Америка.

В Європу завезена в кінці 15 століття, в Україні обробляється з 17 століття.

Культура світло- і теплолюбна, досить посухостійка, не виносить затінення, особливо в першу половину вегетації.



Крупи з кукурудзи



Крупа кукурудзяна



Бобові

У кулінарії використовують також бобові - квасоля, горох, сою, сочевицю, боби - для приготування страв і консервування.



а



б



в

а – квасоля, б – горох, в - сочевиця

Боби



Боби використовуються людиною
тисячоліттями.

Їх додають в супи, з них роблять варене
пюре, готують всілякі другі страви - зі
спеціями, овочами і м'ясом.

Також з бобів роблять гарячі і холодні
закуси, паштети і салати



Квасоля

Квасоля вперше з'явилася в Україні в першій половині XVI ст. Довгий час вона грала роль декоративного рослини, прикрашаючи палацові сади. У їжу її стали використовувати тільки з першої половини XVIII ст. Це могло статися і раніше, не будь у неї «місцевих» конкурентів: дуже широко були поширені горох і сочевиця.

Квасоля буває біла, кольорова однотонна і кольорова (строката). Поживна цінність бобових визначається вмістом в них великої кількості білків - до 25%.



Горох



Горох лущений- єдина крупа з зерна бобових.

Горох в Україні завжди був найпопулярнішим з бобових рослин: його неважко вирощувати, урожай він дає багатий, насичує відмінно і не вимагає складної кулінарної обробки.

Крім того, в нашій країні давно відомі цілющі властивості гороху, які обумовлені його багатим складом: в ньому дуже багато корисних речовин, але особливо він відрізняється кількістю вітамінів і мінералів, в тому числі і дуже рідкісних

Горох і квасоля перед варінням замочують у холодній воді до повного набухання:

горох - близько 5 год, квасоля - 6 ... 8 год.

Після набухання воду зливають, так як в неї переходять речовини, що перешкоджають развариванню. Бобові заливають холодною водою (2 ... 3 л па 1 кг) і варять під кришкою без солі при слабкому кипінні.

(Сіль також заважає развариванню.)

Тривалість варіння:

гороху 1-1,5 годин,
квасолі 2 години.

Сочевиця

Назва «сочевиця» характеризує тим, що її несущені насіння дуже соковиті.

Вперше вона згадується в літературі в X-XII ст.

Вживання в їжу почалося з XV в. Відомо, що монахи Києво-Печерської лаври варили з неї каші та супи.



Соя



Сою часто називають «чудо-рослиною» - завдяки порівняно високій врожайності і високому вмісту рослинного білка аналогічного тваринному, в середньому становить близько 40% від маси насіння, а у окремих сортів досягає 48-50%.

У зв'язку з цим соя часто використовується як недорогий замітник м'яса.

Крім традиційного харчування, використовується у дієтах з обмеженим вживанням м'яса (наприклад, вегетаріанцями).

Крупи мають велику харчову цінність, вони забезпечують організм вуглеводами і рослинними білками.

Крупи містять від 68-77% вуглеводів і до 12% рослинного білка.

Найбільше білка міститься в манній, гречаній, вівсяній крупах.

У гречаній і вівсяній міститься 65-68% вуглеводів.

У крупах містяться вітаміни групи В і вітаміни РР, особливо багаті на них вівсяна і гречана крупи.

Зберігання круп і бобових

Зберігати крупи треба в сухому, добре провітрюваному приміщенні.

Для їх зберігання можна використовувати полотняні мішечки, а також скляні або металеві банки

(Крупу потрібно провітрювати, щоб вона не набула затхлого запаху).

Крупи, що містять велику кількість жиру, такі як пшоно, вівсяна, рекомендується зберігати в темному прохолодному місці і нетривале час, щоб вони не прогірклим.



Основні вимоги крупи:

колір, смак і запах, властиві даному виду крупи, бути без сторонніх присмаків і запахів.

Зовнішні ознаки круп

Назва крупи	Вид крупинок			
	Цілі або подрібнені	Величина	Форма	Колір
Гречана ядриця гречана-проділ	ціла (дроблена половинки)	середня дрібна	тригранна	сіро-коричневий
Рис - шлифований - нешлифований	цілі	крупні	овальна, витягнута	білий, чорний сірий, чорний
Овсяная «Геркулес»	цілі (сплюсненні)	крупні	овальна плоскі	сіро-жовтий
Пшоно шлифowane	цілі	дрібні	кругла	жовтий
Манна	подрібнена	мілка	—	біло-жовтий
Перлова	цілі	крупні	овальна	сіро-білий

Макаронні вироби

Макаронні вироби - поживний і цінний продукт

Вони містять 10-11% білків, 74-75% вуглеводів і до 1% жирів.

Ці вироби дуже зручні як напівфабрикат, тому що довго зберігаються, а приготування страв з них вимагає мало часу.



Вперше макарони з'явилися в Південній Італії.

Уже в епоху середньовіччя вони користувалися великою популярністю у населення, були основним продуктом харчування.

Виготовляли макарони кустарним способом

З XVIII століття Італія налагодила фабричне виробництво макаронів і стала вивозити їх на продаж в сусідні європейські країни.

Макарони розійшлися по всьому світу. Першу макаронну фабрику в Україні побудували в 1797 році в м.Одесі.



Зараз макаронні фабрики виробляють з різних сортів пшеничного борошна різні види макаронних виробів: трубчасті, макаронні засипки, вермішель.

Макаронні вироби

Макаронні вироби мають зерновий походження.

З борошна твердих сортів пшениці і води замішують тісто, з якого отримують макаронні вироби різної форми.





Для приготування будь-якої страви макаронні вироби відварюють.

Для супів - в бульйоні, для гарнірів - в воді.

Для приготування відварних макаронних виробів потрібно багато води: частина її вбереться, решта води потрібна для того, щоб макарони не склеїлись в процесі варіння.

Макаронні вироби опускають тільки в киплячу підсолену воду і відразу помішують, щоб макаронінкі зварилися і не склеїлися між собою. Після закипання нагрів зменшують і варять до готовності, періодично помішуючи. Готовність макаронних виробів можна визначити, спробувавши їх, не повинно бути відчуття твердості.

Зварені макаронні вироби відкидають на друшляк і дають стекти рідині. Після цього перекладають у посуд з розтопленим маслом і перемішують.

Подають макаронні вироби з м'ясними і овочевими стравами, підливаючи соусами, посипаючи тертим сиром або цукром.



Підготовка продуктів до приготування страв

Перед приготуванням страв крупи потрібно перебрати, видаляючи сторонні домішки і неочищені зерна.



Дрібні і подрібнені крупи просівають



Промити холодною водою кілька разів, поки вода не стане чистою.

Виключення - манну крупу перед приготуванням не миють.



Бобові перед приготуванням також перебирають, видаляючи пошкоджені зерна і домішки, промивають 2-3 рази в теплій воді і замочують у холодній: горох - на 5 годин, квасоля - до 8 годин. Після цього знову промивають і тільки тоді варять.



Страви з бобових

Бобові застосовують як в перших стравах (гороховий і квасолевий супи, борщ з квасолею), так і в якості самостійних страв.



Після попередньої підготовки і замочування бобові варять у воді або в бульйоні (для перших страв), при слабкому кипінні: квасоля - 1,5-2 години, горох - 1-1,5 години, сочевицю - близько 1 години.

Якщо вода википіла, а бобові ще тверді, можна підлити гарячої води.

Готують бобові в досить великих каструлях, враховуючи, що обсяг зерен при варінні збільшується в кілька разів.



Посуд для приготування страв з круп, бобових і макаронних виробів

Готують страви з круп, бобових і макаронних виробів в каструлях ємністю 1,5-2 літра.

Для варіння розсипчастих каш застосовують металеві каструлі з круглим потовщеним дном і щільно кришкою, що щільно прилягає або казани.



Для круп'яних запіканок, пудингів, макаронників необхідні сковороди, листи.



Для приготування макаронних виробів знадобиться ще друшляк.



naderni-samhoni



Страви з круп

Крупи застосовують для приготування перших страв (супів), гарнірів до других страв, як самостійні страви (каші). Вони входять до складу складних за складом кулінарних страв (запіканок, пудингів, котлет та ін.).

Каші варять на воді, суміші молока і води, бульйоні, овочевому відварі.

Каші по консистенції поділяються на:

- розсипчасті;
- в'язкі;
- рідкі.

Для того, щоб отримати кашу потрібної консистенції важливо точно відміряти кількість рідини.



**Норма жидкости для варки каш
(на 100 г крупы)**

Таблица 1

Вид каши	Количество жидкости, мл
Гречневая: рассыпчатая вязкая	150 320
Рисовая: рассыпчатая вязкая жидкая	210 370 570
Манная: вязкая жидкая	370 570
Пшённая: рассыпчатая вязкая жидкая	180 320 420

Як зварити розсипчасту кашу

Розсипчасті каші варять з ядрових зерен гречки, рису, пшона, перлової крупи.

У процесі приготування крупу не перемішують, інакше цілі зерна можна пошкодити і порушити консистенцію каші.



1. Налити в каструлю відведену кількість рідини і довести на вогні до кипіння, посолити.

2. Засипати підготовлену і відмірену крупу, перемішати і довести до кипіння на сильному вогні.

3. Закрити каструлю щільно кришкою і варити до готовності на слабкому вогні, не відкриваючи кришку, щоб не випустити пар.

4. Посилити вогонь, якщо каша зварилася, а вода ще не википіла. Випарувати воду, не закриваючи кришку.

Як зварити в'язку кашу

Для в'язкої каші краще підійде дроблена крупа.

В'язкі каші вимагають більшої кількості рідини.



1. Зварити крупу на воді до напівготовності.
2. Злити воду, що залишилася.
3. Додати гаряче молоко і варити до готовності, постійно помішуючи, щоб каша не пригоріла.
4. В кінці варіння додати сіль і цукор за смаком.

В'язкі каші можуть служити компонентом для інших страв: запіканок, биточків, клецек.

Як зварити рідку кашу

Рідкі каші варять так само, як в'язкі, але для них беруть більшу кількість рідини.

Вимоги до якості каші

1. Каша повинна мати задану консистенцію.
2. Форма крупинок повинна бути збережена.
3. Смак слабосоленої, характерний для даного виду каші.



Подавання готових страв

1. Каші подають до столу гарячими.

2. Розсипчасті і в'язкі каші подають в дрібних тарілках. Їдять їх виделкою або ложкою.

3. Рідкі каші подають в глибоких тарілках. Їдять їх ложкою.

4. У тарілку можна покласти шматочок вершкового масла.



Мамалига (кулéша) — це круто заварена каша з кукурудзяного борошна, страва популярна в країнах Південно-Східної Європи.

Гуцульська (кулéша), молдавська, румунська (мамалига), національна страва. Мамалига популярна також у кавказьких народів — у грузин (під назвою «гомі»), абхазів (абиста), адигів (мамрис), у чеченців (ах'яр худар — каша з кукурудзяної муки), інгушів (журан-худар) та осетин (мамæлаї кабар).



Кулешу можна подавати до столу зі шкварками, сиром і бринзою, беконом, яйцями, грибами, смаженою рибою та ін.

Молдовська мамалига подається з часниковим **соусом Муждей**.



jenskiimir.ru

Плов

Найбільш поширеним варіантом плову, є комбінація рису й зірвака, що полягає з обсмаженої в олії (чи суміші олії й тваринного жиру) баранини, моркви, цибулі, червоного перцю і тміну. Такий плов готується за технологією, прийнятою в Узбекистані.



Різотто

Для різотто використовується круглий, багатий крохмалем рис, який, залежно від регіону, попередньо обсмажують на оливковій олії або вершковому маслі. Після цього в рис доливають бульйон (м'ясний овочевий) і додають бажаний наповнювач — м'ясо, морепродукти, гриби, овочі або фрукти. Існує безліч варіантів різотто і страва не має точного складу компонентів і співвідношення продуктів.



Гречана каша з грибами запечена

Гречана каша - це проста, корисна і смачна страва, звісно при умові правильного її приготування - так, як готували каші всі наші слов'янські предки - у печі.

Найкраще кашу подавати з якимось свіжим соковитим салатом, або з будь-якою квашениною. Також навдивовижу добре її доповнюють всі салати заправлені звичайним майонезом (тільки не картопляні, а пекінка чи броколі, чи стручкова квасоля).



Каша пшоняна з яблуками та родзинками

Страви з пшона здатні урізноманітнити наше меню, при цьому сприяють спалюванню жиру і покращують здоров'я.



Галушки з кукурудзяної крупи

До столу подайте їх з овочами, а якщо ви не постите смачно зі сметаною або м'ясним соусом.



Пікантний булгур з броколі

При подачі на булгур викласти броколі і полити зверху пікантною заправкою.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

