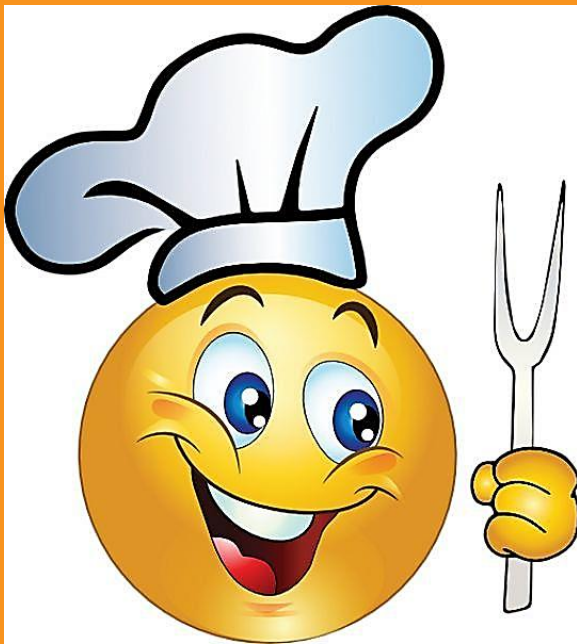




ЛЕКЦІЯ 5

**ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ ТА КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ З КРУП,
БОБОВИХ ТА ПРОДУКТІВ ЇХ ПЕРЕРОБКИ**

ПИТАННЯ



1. Асортимент круп, бобових і макаронних виробів, їх харчова цінність
2. Підготовка круп, бобових і макаронних виробів до варіння. Зміни, які відбуваються під час варіння
3. Каші та страви з них
4. Страви з бобових
5. Страви з макаронних виробів



Питання 1

Асортимент круп,
бобових і макаронних
виробів, їх харчова
цінність

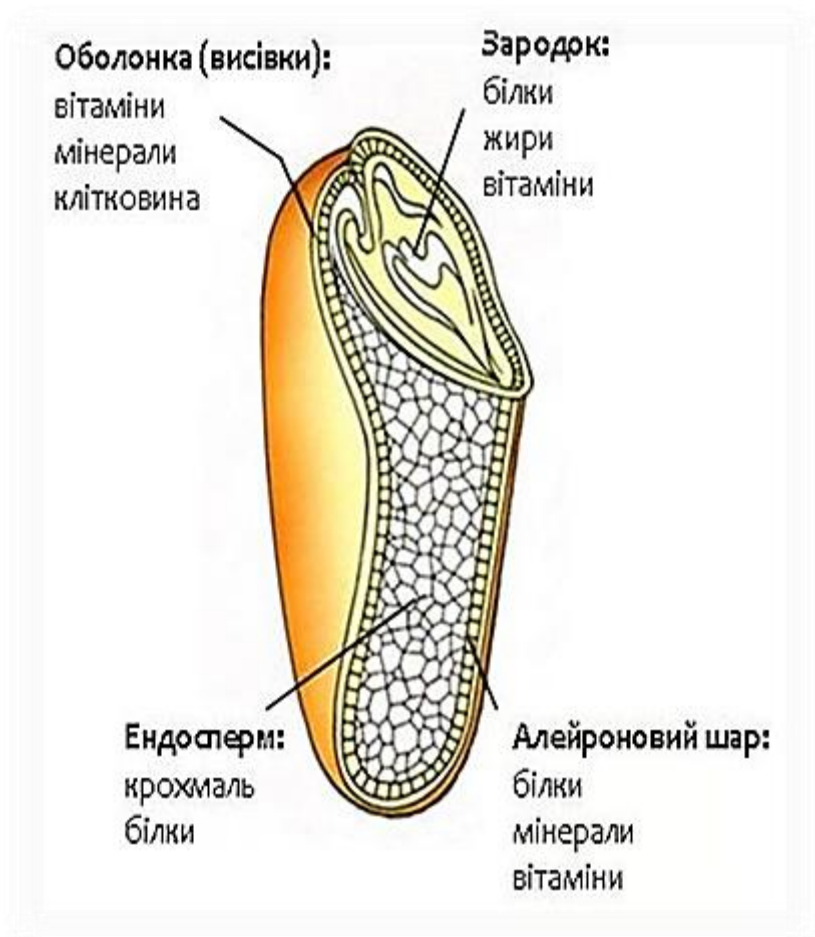
Крупи, бобові і макаронні вироби — це продукти переробки зерна, які мають велике значення у харчуванні людини.

Для приготування страв і гарнірів використовують різні крупи: рис, пшоно, гречану, манну, пшеничну, перлову, ячну, вівсяну, кукурудзяну.





- ❑ *Рис* — найбільш калорійний продукт, який містить 93,7 % крохмалю, 7,0 — білків, 0,6 — жиру, 0,4 % клітковини.
- ❑ Енергетична цінність 100 г рису 323 ккал, або 1351 кДж.
- ❑ Рис варять 45-50 хв, він збільшується в об'ємі у 6-7 разів.



- ❑ Як і інші зерна, рисові містять наступні складові:
- ❑ **Лушпиння.** Це зовнішній міцний корпус кожної рисинки, який в процесі виробництва видаляється зі всіх сортів.
- ❑ **Висівки.** Додатковий коричневий шар, який знаходиться під лушпинням. Він є поживною цільнозерною частиною рисового зерна. В залежності від сорту рису висівки можуть бути коричневого, чорного або червоного кольору. У білому рисі висівки повністю видаляються, а у коричневому – ні. Тому він вважається кориснішим.
- ❑ **Зародок.** Це невеличке ядро, яке знаходиться під лушпинням, і є найбільш поживною частиною. Цю частину не прибирають з дикого, коричневого та червоного рису. На пакованні буде позначено – нешлифований або цільний рис.
- ❑ **Ендосперм.** Це те, що залишається від рисового зерна після видалення зовнішньої оболонки, шару лушпиння та зародку – власне, білий рис. Попри те, що ця частина найбільш вживана та популярна, вона найменш поживна.



ВИДИ РИСУ ЗА ФОРМОЮ ТА РОЗМІРОМ

- ❑ Правильний вибір виду рису буде визначати смак страви.

ДОВГОЗЕРНИСТИЙ РИС

- ❑ Його довжина в три-п'ять разів більша за ширину.
- ❑ Двома найбільш популярними сортами цього виду рису є басматі та жасмин.
- ❑ Обидва мають характерний горіховий посмак та ледь помітний квітковий аромат.
- ❑ Основне, що вимагається від цих видів – бути розсипчастими та одночасно ніжними.
- ❑ Перед приготуванням їх особливо важливо мити до прозорості води, поки не змиється весь крохмаль, яким огорнуте кожне зернятко.
- ❑ З такого рису готують плов, різні гарніри з овочами.



КРУГЛОЗЕРНИСТИЙ

- Цей вид рису має круглу форму.
- Він дуже крохмалистий.
- При приготуванні набухає, розварюється, стає клейким, а при цьому дуже м'яким та ніжним.
- Зазвичай для приготування страв із ним його не миють, щоб зберегти крохмаль чи роблять це мінімально.
- Використовують для приготування молочних каш, пудингів та інших страв, де потрібна кремова ніжна структура.





СЕРЕДНЬОЗЕРНИСТИЙ

- ❑ Цей вид рису не завжди легко розпізнати за зовнішніми ознаками.
- ❑ Яскравий його представник – рис арборіо, який найчастіше використовують для приготування ризото, каші та запіканки.
- ❑ Він не такий крохмалистий, як круглозернистий, а відтак, не розварюється аж настільки.
- ❑ Середньозернистий рис добре зберігає форму у стравах, але при цьому досить ніжний та м'який.

ВИДИ РИСУ ЗА ТИПОМ ОБРОБКИ

- ❑ За типом обробки рис поділяють на **нешліфований, білий та пропарений**.
- ❑ **Нешліфований.** Він коричневого, чорного та червоного кольору. При обробці зернівки висівки не видаляються, тому містить більше корисних речовин. Готується він довше, ніж білий.
- ❑ **Білий.** В цьому виді рису залишили лише ендосперм, тому основними перевагами є швидке приготування, привабливий вигляд при подачі та м'якший порівняно з іншими видами.
- ❑ **Пропарений.** Для виготовлення такого виду рису його не очищають від оболонки, тільки миють та замочують у воді. Потім пропарюють під високим тиском. Це сприяє тому, що всі корисні речовини з оболонки переходять вглиб зерна, але руйнується крохмаль. Рисове зерно стає щільним та склоподібним. Рис потім просушують та очищають від оболонки. Через спосіб приготування пропарений рис не такий ніжний як білий, але на відміну від нього зберіг в собі більшу кількість поживних речовин. Він досить швидко готується та виходить розсипчастим. Навіть, якщо додати більше води, ніж потрібно для його варіння, він всотає стільки, скільки потрібно, при цьому збереже свою форму. Може луснути, але не розвариться.

НАЙПОПУЛЯРНІШІ СОРТИ РИСУ В УКРАЇНІ

ЖАСМИН



- Це білий довгозернистий рис.
- Має ніжний смак та має присмак, що нагадує кип'ячене молоко.
- Гарно тримає форму та не розварюється.
- Використовують для приготування гарніру з м'ясом, овочами, добре поєднується з нутом чи яєчною скрамбл.
- Він смачний і просто відварений, а потім заправлений невеличкою кількістю соєвого соусу.





БАСМАТИ

- Сорт довгозернистого рису.
- Кожна рисинка може досягнути 8 мм.
- Має приємний горіховий насичений смак, який розкривається в процесі термічної обробки.
- Цей рис – король плову.
- З них страва завжди виходить такою, як ви мрієте – розсипчастою та з насиченим смаком.



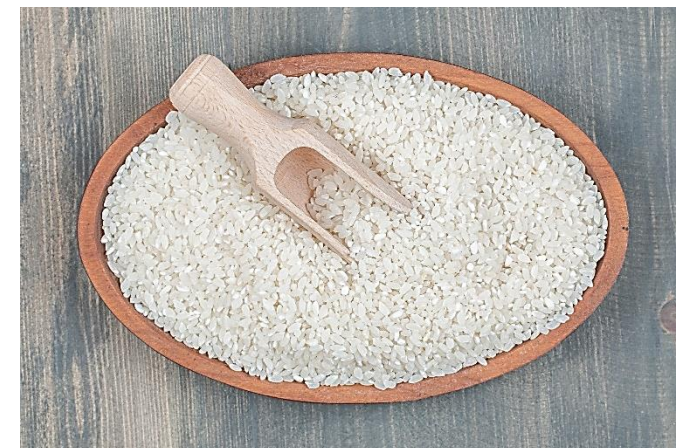
КАМОЛІНО



- ❑ Цей сорт рису відносять до середньозернистого, але в нього є унікальність – на відміну від інших представників цього сорту він не злипається при варінні, зерна залишаються цілими, але при цьому м'якими та ніжними.
- ❑ Причина - зерна обдають рослинною олією.
- ❑ Зерна рису камоліно мають не білий насичений колір, а ледь помітний бурштиновий.
- ❑ Використовують його для приготування ризото, додавайте в начинку для голубців та в тефтелі.

АРБОРІО

- ❑ Рис арборіо всотує стільки рідини, скільки йому потрібно, але не розварюється. Рисинка до рисинки.
- ❑ Але при цьому страви із нього набувають кремової консистенції через високий вміст крохмалю.
- ❑ Він гарно вбирає аромати, тому кожна спеція може легко його переманити «на свою сторону».
- ❑ Найпопулярніші страви, яку з нього готують – ризото або аранчині – рисові кульки.



ДЕВЗИРА



- ❑ Особливість цього сорту рису в неглибокій та нерівномірній шліфовці.
- ❑ Тому він зберігає більшу частину своїх корисних властивостей та характерний темний колір.
- ❑ Через нього його ще називають рожевими перлинами.
- ❑ Має товсті витягнуті рисинки та залишається розсипчастим після термічної обробки.





ЧЕРВОНИЙ РИС

- ❑ Це нешлифований довгий рис, який буває від насиченого червоного кольору та бордового до рожевого.
- ❑ Він має приємний горіховий смак та не склеюється при варінні.



ДИКИЙ РИС



- ❑ Насправді дикий або чорний рис не має нічого спільного зі звичайним рисом.
- ❑ Це довгі насіння північноамериканського водяного злаку, який називають “болотна трава”.
- ❑ Насіння не шліфують, тому він зберігає в собі багато корисних речовин, а за термічної обробки розкривається приємним горіховим та солодкуватим смаком.
- ❑ Він залишається розсипчастим, але лускається уздовж всієї довжини.





- ❑ **Гречана крупа** — продукт високої харчової цінності, яка містить 63,7 % крохмалю, 12,6 — білків, 2,6 — жиру, 1,1 % клітковини, значну кількість мінеральних солей, зокрема калію, фосфору, заліза, вітаміни В_р В₂, РР, Е.
- ❑ Енергетична цінність 100 г крупи 329 ккал, або 1377 кДж.
- ❑ Гречана крупа надходить у вигляді цілого ядра і проділу та цілого ядра і проділу, що швидко розварюються (їх виробляють після пропарювання зерна).
- ❑ Цілі пропарені зерна мають кремовий або зеленкуватий колір, консистенція борошниста, розварюються протягом 40-50 хв.
- ❑ Пропарені ядра зерна мають коричневий колір з різними відтінками, розварюються за 25 хв і збільшуються в об'ємі у 5-6 разів.
- ❑ З гречаної крупи готують розсипчасті каші, перші страви, начинки, крупники.
- ❑ Проділ — це розколені ядра непропареної і пропареної гречки (проділ швидко розварюється).
- ❑ Використовують для приготування в'язких каш і виробів з них та перших страв.



- ❑ *Пшоно шліфоване* містить 64,8 % крохмалю, 12 — білків, 2,9 — жиру, 0,7 % клітковини.
- ❑ Енергетична цінність 100 г пшона 334 ккал, або 1397 кДж.
- ❑ Пшоно виробляють трьох сортів: вищого, I і II.
- ❑ Залежно від сорту колір пшона буває світло- або яскраво-жовтий, консистенція від борошністої до скловидної.
- ❑ Пшоно скловидне з великим ядром яскраво-жовтого кольору вважають кращим.
- ❑ У кулінарії пшоно використовують для приготування каш, запіканок, бабок, начинок.
- ❑ Воно вариться 40-50 хв, збільшується в об'ємі у 6-7 разів.



- ❑ *Крупу манну* дістають при сортових помелах пшениці на борошно шляхом відсіювання. Залежно від сортів пшениці (м'яка, тверда) розрізняють манну крупу марки М (з м'якої пшениці), Т (з твердої пшениці) і МТ (з суміші м'якої і твердої пшениці).
- ❑ Крупа марки М непрозора, білого кольору, покрита борошном. Її використовують для варіння каш (в'язких і рідких), приготування сластьонів.
- ❑ Крупа групи Т напівпрозора, жовтого кольору, з гострими гранями. З неї готують перші страви, начинки.
- ❑ Крупа марки МТ білого кольору, непрозора, вкрита борошном, з напівпрозорою ребристою крупкою кремового кольору. З неї готують в'язкі каші і вироби з них.
- ❑ Манна крупа містить 70,3 % крохмалю, 11,3 — білків, 0,7 % жиру, вітаміни В₁, В₂.
- ❑ Енергетична цінність 100 г крупи 326 ккал, або 1364 кД.
- ❑ Вона швидко розварюється (за 10-15 хв) і добре засвоюється організмом, тому її широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні



- ❑ *Полтавську крупу* виробляють з пшениці чотирьох номерів: 1 — цілі зерна, видовженої форми, з заокругленими кінцями; 2, 3, 4 — подрібнені зерна, частково шліфовані, округлої форми.
- ❑ Використовують для приготування каш, бабок, перших страв.
- ❑ Розварюються ці крупи протягом однієї години, збільшуються в об'ємі у 4-5 разів.
- ❑ *Крупу Артек* дістають після подрібнення твердих сортів пшениці.
- ❑ З них готують в'язкі каші, бабки.
- ❑ Крупа розварюється за 60 хв, збільшується в об'ємі у 4-5 разів.





- ❑ **Перлова крупа** містить 65,7 % крохмалю, 9,3 — білків, 1,1 — жиру і 1 % клітковини.
- ❑ Енергетична цінність 100 г перлової крупи 324 ккал, або 1356 кДж.
- ❑ Виробляють із зерна ячменю.
- ❑ Після шліфування і полірування дістають крупи п'яти номерів: 1, 2, 3, 4, 5. Крупи № 1, 2 мають видовжену форму з заокругленими кінцями у вигляді цілих зерен або крупноподрібнених.
- ❑ Ці крупи містять велику кількість білків (9,3 %) і клітковини (1 %).
- ❑ Розварюються крупи № 1 і 2 довго (60-90 хв), тому рекомендується їх попередньо замочувати у холодній воді на 2-3 год для набухання.
- ❑ Використовують для приготування каш.
- ❑ Крупи № 3, 4, 5 мають округлу форму, білого або жовтуватого кольору, інколи із зеленкуватим відтінком. Розварюються протягом 60 хв.
- ❑ Перлова крупа збільшується в об'ємі у 5-6 разів. З перлових круп № 1-3 готують перші страви, каші, з крупів № 4, 5 — каші, гарніри, зрази.



- Ячну крупу* виробляють із зерен ячменю, подрібнюючи їх.
- Крупинки бувають різної форми і величини, з гострими гранями, білого кольору з жовтуватим, зеленкуватим або сірим відтінками.
- Вони розварюються за 40-50 хв.
- З них готують каші.
- В крупах з ячменю багато крохмалю, який під час варіння поволі набухає, довго вариться, але швидко віддає воду, тому каші стають твердими.



- ❑ **Вівсяна крупа** містить 54,7 % крохмалю, 11,9 білків, 5,8 жиру, 2, 8 клітковини, значну кількість вітамінів В₁, В₂, РР, Е, а також солей заліза, марганцю, магнію, фосфору. Енергетична цінність 100 г крупи 345 ккал, або 1444 кДж.
- ❑ Розрізняють крупу вівсяну таких видів:
 - пропарену неподрібнену (сірувато-жовтого кольору, з різними відтінками);
 - сплющену (біло-сірого кольору);
 - пластівці Геркулес (0,5-0,7 мм завтовшки), які швидко розварюються (за 20 хв) і добре засвоюються;
 - пелюсткові пластівці (додатково піддають шліфуванню, сортуванню за розміром, пропарюванню і розплющуванню), розварюються за 10 хв.
- ❑ Пластівці бувають білого або кремово-жовтуватого кольору.
- ❑ Вівсяна крупа містить багато слизистих речовин, тому її використовують для приготування в'язких каш, молочних супів, запіканок.



- ❑ **Кукурудзяна крупа** досить поживна і містить 70,4 % крохмалю, 8,3 білків, 1,2 жиру і 0,8 % клітковини, вітаміни В₁, В₂, РР, Е, Т>, каротин.
- ❑ Енергетична цінність 100 г круп 325 ккал, або 1360 кДж.
- ❑ Кукурудзяна крупа погано набухає, довго розварюється (протягом 60 хв), збільшується в об'ємі у 3-4 рази.
- ❑ Каші з такої крупи тверді, мають специфічний присмак.



- ❑ Основною складовою частиною всіх круп є крохмаль.
- ❑ Білків у крупах небагато. Вони в основному **повноцінні**. За вмістом незамінних амінокислот **найбільш повноцінними** є **білки рису, гречаних і вівсяних круп**, а білки пшона і кукурудзяної крупи недостатньо цінні.
- ❑ Жири в крупах складаються в основному з ненасичених жирних кислот, легко окисляються і прогіркають, а це призводить до псування круп. **Найбільше жиру у пшоні, вівсяній і гречаній крупах.**
- ❑ Крім того крупи містять мінеральні речовини, солі фосфору, калію, магнію, але вони бідні на кальцій.
- ❑ Комбінуючи крупи з молоком, сиром, яйцями, м'ясом, можна підвищити цінність білків, а страви поповнити кальцієм.
- ❑ Добираючи гарніри з круп, слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком.
- ❑ Так, гарніри з круп погано поєднуються з рибою, **крім гречаної каші, яку подають як гарнір до смаженої риби; гарніри з рису краще подавати до страв з баранини, відварної курки і не рекомендується до страв з качки та гуски.**



БОБОВІ ВИРОБИ

- ❑ До бобових належить горох, зелений горошок висушений, квасоля, сочевиця.
- ❑ *Горох* надходить цілий, половинками, колотий і у вигляді горохового борошна.
- ❑ *Зелений горошок висушений* — це висушені зерна недозрілого гороху. Він має ніжний смак, легко засвоюється.
- ❑ *Квасоля (біла або кольорова)* надходить у вигляді цілих зерен. Біла квасоля за якістю вища, ніж кольорова.
- ❑ Зварена квасоля добре поєднується зі стравами з баранини.
- ❑ *Квасоля* має лікувальні властивості. Співвідношення солей натрію і калію сприяє виведенню з організму рідини, корисна квасоля при захворюваннях серцево-судинної системи і нирок.
- ❑ *Сочевиця* має плоскі зерна з різним забарвленням, легко розварюється і добре засвоюється організмом.
- ❑ Бобові містять 23-30 % білків, майже у 2 рази більше, ніж крупи, багато крохмалю й мінеральних солей — кальцію, фосфору, заліза та ін., вітаміни В₁, В₂, РР, С і каротин.
- ❑ Білки бобових за своєю харчовою цінністю близькі до тваринних білків



❑ МАКАРОННІ ВИРОБИ

- ❑ *Макаронні вироби* — це концентроване тісто з пшеничного борошна спеціального помелу.
- ❑ Макаронні вироби поділяють на такі види:
 - трубчасті (макарони, ріжки, пір'я)
 - ниткоподібні (вермішель),
 - стрічкоподібні (локшина)
 - фігурні (Алфавіт, Зірочки, Ракушки та ін.).
- ❑ Залежно від сорту борошна, з якого вони виготовлені, макаронні вироби ділять на сорти — вищий, I і II.
- ❑ До сорту додають добавки: вищий яєчний, вищий молочний, перший томатний тощо.
- ❑ Колір макаронних виробів має бути однотонним, з кремовим або жовтуватим відтінком, який відповідає сорту борошна.
- ❑ При внесенні добавок колір змінюється відповідно до їхнього кольору.
- ❑ Поверхня виробів гладенька, допускається незначна шорсткість.
- ❑ Форма правильна, відповідає назві виробів.



- ❑ Макаронні вироби мають високу харчову цінність, добре засвоюються, швидко розварюються.
- ❑ Вони містять, %: білки — 10,4-11,8; жири — 0,9-2,7; вуглеводи — 72,2-75,2, клітковину — 0,1-0,2, вітаміни В_р, В₂, РР.
- ❑ Енергетична цінність 100 г макаронних виробів — 332-341 ккал, або 1389-1427 кДж.
- ❑ З макаронних виробів готують перші і другі страви, гарніри.
- ❑ Вони добре поєднуються з м'ясом, сиром, солодкими стравами.



ПИТАННЯ 2

ПІДГОТОВКА КРУП,
БОБОВИХ І
МАКАРОННИХ
ВИРОБІВ ДО
ВАРІННЯ. ЗМІНИ,
ЯКІ
ВІДБУВАЮТЬСЯ
ПІД ЧАС ВАРІННЯ

- ❑ Для приготування страв і гарнірів крупи, бобові і макаронні вироби варять.





- ❑ Перед варінням каші крупу просіюють, перебирають і промивають.
- ❑ При цьому видаляється мучель і сторонні домішки.
- ❑ Крупи просіюють залежно від розміру ядер або частинок крізь сито з різними отворами.
- ❑ Рис, перлову крупу і пшоно спочатку промивають теплою водою, а потім гарячою, ячмінну – тільки теплою.

- ❑ Особливо ретельно промивають пшоно для видалення з нього жиру, який надає крупі гіркого смаку.



- ❑ Манну, гречану і крупи з розколотих і плющених зерен промивати не рекомендується, оскільки це негативно впливає на консистенцію і смак каші.
- ❑ Якщо надходить сира гречана крупа, її слід попередньо обсмажити для поліпшення якості і прискорення часу варіння.
- ❑ На лист насипають підготовлені крупи шаром не більш ніж 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110-120 °С до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи.
- ❑ Каші з підсмажених круп гарно розсипаються, мають кращий смак і аромат.
- ❑ Манну крупу для розсипчастих каш підсушують на листі у жаровій шафі до світло-жовтого кольору

ПЕРВИННА ОБРОБКА КРУП

| Вид обробки | Гречана | Рис | Вівсяна | Перлова | Ячна | Манна | Кукурудзяна |
|---------------|---------|-----|---------|---------|------|-------|-------------|
| Промивання | ☼ | ☼ | | ☼ | ☼ | | |
| Просівання | | | | | | ☼ | ☼ |
| Перебирання | ☼ | ☼ | | ☼ | ☼ | | |
| Підсушування | | | ☼ | | | | |
| Підсмажування | ☼ | | | | | | |
| Замочування | | ☼ | | ☼ | | | |





- ❑ До бобових відносять горох, зелений горошок висушений, квасолю, сочевицю, боби, нут.
- ❑ *Бобові* перед варінням перебирають, видаляють домішки, пошкоджені зерна і промивають 2-3 рази теплою водою, потім замочують у холодній воді (крім гороху лущеного і колотого) на 5-8 год.
- ❑ На 1 кг бобових потрібно 2 л води.
- ❑ При замочуванні бобові поглинають воду, маса їх збільшується в 2 рази.
- ❑ Попередньо замочені бобові швидше розварюються і краще зберігають свою форму.
- ❑ У процесі замочування треба стежити, щоб температура води не перевищувала 15 °С, оскільки у теплій воді бобові швидко прокисають.
- ❑ Кислота, яка утворюється при цьому, сповільнює розварювання



- ❑ *Макаронні вироби* перед варінням перебирають, видаляють сторонні домішки.
- ❑ Довгі вироби розламують на частини до 10 см завдовжки. Дрібні вироби просіюють.
- ❑ Під час замочування круп та бобових і на початку варіння їх білки поглинають велику кількість рідини і набухають.
- ❑ При температурі 50-70 °С білки зсідуються, а рідина, яку вони поглинули, спресовується і поглинається крохмалем, який клей-стеризується.
- ❑ Завдяки цьому крупи, бобові і макаронні вироби збільшуються в об'ємі і масі (*привар*).
- ❑ Одночасно під час клейстеризації крохмалю разом з водою поглинаються і водорозчинні речовини (білки, вуглеводи, мінеральні речовини), які містяться в крупах і бобових.
- ❑ Це сприяє кращому їх засвоєнню.



- ❑ Тривалість варіння залежить від товщини стінок клітин круп і бобових.
- ❑ Від міцності стінок клітин залежить зовнішній вигляд готових зерен.
- ❑ Так, стінки клітин перлової крупи не руйнуються протягом усього періоду варіння, а в рисових крупах і пшоні оболонка частково руйнується, при цьому порушується форма і цілісність зерен.
- ❑ Під час варіння протопектин стінок клітин розщеплюється в присутності води з утворенням пектину, структура зерен руйнується і крупи й бобові досягають готовності.
- ❑ У процесі варіння круп, бобових і макаронних виробів частина розчинених вуглеводів, білків, мінеральних речовин і вітамінів (близько 30 %) переходить у відвар.
- ❑ Відвари слід використовувати для приготування перших страв і соусів.



- ❑ Для того щоб готові страви з круп і макаронних виробів мали добрі органолептичні показники, їх зберігають на марміті за температури 70–180°C протягом 4 год.
- ❑ Якщо каші зберігають більш ніж 4 год, починається старіння крохмалю, який склейстеризувався.
- ❑ При цьому крохмальні драгли (гель) виділяють частину води, і кількість водорозчинних речовин у каші дуже зменшується.
- ❑ Старіння особливо інтенсивно відбувається в перші 24 год, що більша вологість каш, то швидше відбувається цей процес.
- ❑ Найшвидше старіє пшоняна каша, потім рисова, гречана й найповільніше – манна.
- ❑ За повторного нагрівання початкові властивості каш знову відновлюються.
- ❑ У гречаній каші та відварній вермішелі вміст водорозчинних речовин відновлюється повністю, пшоняній – на 50%, рисовій – на 20%.

ПИТАННЯ З КАШІ



- Каші** — одна з найдавніших страв.
- Це була щоденна страва українців, друга після борщу.
- Каші готували також на сніданок і на вечерю.
- За консистенцією вони були круті й рідкі.
- Круту кашу засмачували смальцем, олією, маслом, молоком, запивали кисляком.
- Круту кашу (найчастіше пшоняну або кукурудзяну), запечену з молоком, цукром і яйцями, готували на родинні урочистості (хрестини, весілля)





- ❑ Каші варять з різних круп на воді, бульйоні, молоці або суміші молока з водою.
- ❑ За консистенцією їх поділяють на
 - *розсипчасті,*
 - *в'язкі*
 - *рідкі*
- ❑ Консистенція каш залежить від співвідношення круп і рідини.





Загальні правила варіння каш.

- ❑ Для варіння каш рекомендується використовувати посуд із товстим дном (4-5 см), об'єм якого попередньо виміряний.
- ❑ Співвідношення рідини і круп залежить від виду каші, круп, способу попередньої обробки їх (промиті, підсмажені, підсушені).
- ❑ Для каш з круп, які перед варінням промивають, рідини беруть на 10-12 % менше, оскільки частина води залишається в крупах.

НОРМИ РІДИНИ ТА СОЛІ, ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ КАШ

| КАША | НА 1 КГ КРУПИ | | | | |
|-------------|--------------------|-----------------|---------------|------------------|------------|
| | Найменування крупи | Рідина в літрах | Сіль у грамах | Час варіння, хв. | Вихід у кг |
| Гречана | гречана | | | | |
| розсипчаста | | 1,5 | 21,0 | 15...20 | 2,1 |
| Рисова | рис | | | | |
| розсипчаста | | 2,1 | 28 | 15...30 | 2,8 |
| в'язка | | 3,7 | 45 | 15...20 | 4,5 |
| рідка | | 5,7 | 65 | 15...20 | 6,5 |
| Манна | манна | | | | |
| в'язка | | 3,7 | 45 | 4...5 | 4,5 |
| рідка | | 5,7 | 65 | 4...5 | 6,5 |
| Пшоняна | пшоно | | | | |
| розсипчаста | | 1,8 | 25 | 20...25 | 2,5 |
| в'язка | | 3,2 | 40 | 30...35 | 4,0 |
| рідка | | 4,2 | 50 | 30...35 | 5,0 |

❑ Сіль і цукор кладуть у казан з рідиною до засипання круп з розрахунку на 1 кг круп для розсипчастих каш, які готують на воді або бульйоні, — 10 г, для рідких молочних солодких — 5 г

❑ Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду розсипчастих каш перед засипанням круп кладуть жир від 50 до 100 г на 1 кг круп

- ❑ Підготовлені крупи треба засипати або закладати у киплячу рідину.
- ❑ Промиті крупи мають бути теплими

- ❑ Після закладання (засипання) круп у рідину їх перемішують дерев'яною кописткою, піднімаючи крупу з дна посуду (щоб не прилипала).
- ❑ Крупи перемішують обережно, щоб не порушити цілісності зерен, оскільки при цьому буде виділятися у воду крохмаль, який при подальшому нагріванні клейстеризується, а набухання і розварювання круп буде сповільнюватись



Схема приготування каші

МАННА КРУПА

МОЛОКО

ГРЕЧАНА КРУПА

ВОДА

довести до кипіння

перемішати

довести до кипіння

тонкою цівкою ввести манну крупу

крупу залити окропом, посолити на смак

безперервно помішуючи, варити на маленькому вогні 10-15хв. до готовності, додати сіль, цукор

розпарити кашу до готовності при малому нагріванні

заправити маслом і подати на стіл

заправити маслом і подати на стіл



Розсипчасті каші

- ❑ Розсипчасті каші варять з рису, пшона, гречаної, перлової, ячної і полтавської круп на воді або бульйоні.
- ❑ Сіль, цукор кладуть у казан із рідиною до засипання круп з розарухнку 1 кг круп для розсипчастих каш, приготовлених на бульйоні або воді, – 10 г, а для молочних солодких – 5 г.
- ❑ Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду під час варіння розсипчастих каш перед засипанням крупи кладуть жир – від 50 до 100 г на 1 кг крупи.



Гречана каша

- У наплитний або харчоварильний казан наливають за нормою воду, доводять до кипіння, додають сіль і засипають підготовлену крупу.
- Знімають шумівкою зерна, які спливли.
- Варять кашу, періодично помішуючи до загусання, додають жир (5–10% маси крупи), вирівнюють поверхню, закривають кришкою і розпарюють кашу до готовності за малого нагрівання.



- Для приготування каші з підсмаженої крупи слід влити води на 5–6% більше, ніж для каші з сирої крупи, оскільки каша з підсмаженої крупи вариться швидше.
- Для того щоб каша була розсипчастою, її розпушують кухарською виделкою.
- Подають гарячою з вершковим маслом або пасерованою цибулею, а також з січеними звареними круто яйцями і маслом.
- Холодну кашу можна подавати з молоком, вершками або цукром.
- Гречану кашу використовують як гарнір до будь-яких страв.



Технологічна схема приготування гречаної каші



Вода (довести до кипіння)



Сіль



Жир



Підготовлені крупи



Розпушити кухарською виделкою



- ❑ **Рисова каша.** Для приготування рисової каші використовують III способи варіння.
- ❑ **I спосіб.** У киплячу підсолену воду, яку налили за нормою, додають жир (5–10% маси рису), засипають підготовлену крупу і варять, помішуючи, до загусання.
- ❑ Потім кашу доводять до готовності в посуді з закритою кришкою в жаровій шафі протягом 1 год за слабого нагрівання.



- ❑ **II спосіб (рис припущений).** Підготовлений рис заливають окропом для видалення присмаку борошна, зливають воду, заливають гарячим м'ясним або курячим бульйоном (з розрахунку 2,1 л бульйону на 1 кг рису), додають сіль, вершкове масло, сиру обчищену цибулю і запашний перець.
- ❑ Варять, помішуючи, до загусання, закривають казан кришкою і доводять на парі до готовності.
- ❑ Після закінчення варіння цибулю виймають.
- ❑ Припущений рис використовують як гарнір, фарш і самостійну страву

- ❑ **Ш спосіб (рис відкидний).** Підготовлений рис засипають у киплячу підсолену воду (6 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні 25–30 хв.
- ❑ Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, їх відкидають на сито і промивають гарячою водою, потім кладуть у посуд, додають жир і розпарюють до готовності в жаровій шафі.
- ❑ Подають кашу з вершковим маслом



Манна каша



- ❑ Просіяну манну крупу підсушують до світло-жовтого кольору і змішують з топленим маслом.
- ❑ У киплячу підсолену воду за нормою засипають тоненькою цівкою манну крупу, безперервно помішуючи.
- ❑ Посуд з кашею ставлять у жарову шафу на 20–30 хв.

Пшоняна каша

- ❑ **I спосіб.** У киплячу підсолену воду, взяту за нормою, засипають підготовлену крупу і варять до загусання, періодично помішуючи.
- ❑ Доводять кашу до готовності в жаровій шафі протягом 1,5 год.
- ❑ **II спосіб (зливна каша).** У киплячу підсолену воду об'ємом 5–6 л (на 1 кг крупи і 50 г солі) засипають підготовлену крупу і варять протягом 5–7 хв.
- ❑ Потім воду зливають, додають жир і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 30–40 хв.
- ❑ Подають кашу з вершковим маслом, охолоджену – з холодним молоком



В'ЯЗКІ КАШІ



- ❑ Готують на молоці, воді, молоці з водою з усіх видів круп за загальними правилами варіння.
- ❑ В'язка каша – це густа маса.
- ❑ За температури 60...70°C вона тримається на тарілці гіркою, не розсипається.
- ❑ З 1 кг крупи дістають від 4 до 5 кг готової каші.
- ❑ Під час варіння необхідно враховувати, що різні види круп неоднаково швидко набухають і розварюються.
- ❑ Такі крупи, як рисова, перлова, вівсяна, пшоняна в молоці варяться гірше, ніж у воді.

РІДКІ КАШІ



- ❑ Готують з усіх видів круп, крім гречаної, ячмінної і саго, на молоці або суміші молока і води (60% молока, 40% води), або на воді.
- ❑ Рідкими вважають каші, вихід яких становить 5–6 кг з 1 кг крупи.
- ❑ Готують їх так само, як і в'язкі, але використовують більше рідини.
- ❑ Подають гарячими з вершковим маслом, цукром, джемом, повидлом, медом, корицею.



- ❑ В'язкі каші можна використовувати для приготування котлет, биточків, запіканок, пудингів та ін.
- ❑ Для цього каші варять на воді або молоці.
- ❑ Готову кашу злегка охолоджують, додають сирі яйця або меланж і добре перемішують.
- ❑ Вироби формують з теплої маси, оскільки з остиглої вони погано формуються.
- ❑ З каш готують запіканки солодкі та несолодкі, з твердим сиром, гарбузом, фруктами.
- ❑ Запіканка з гречаної або полтавської круп називається крупником.
- ❑ Пудинги відрізняються від запіканок тим, що до їхнього складу входять збиті білки яєць, завдяки яким вироби виходять пухкими і ніжними.
- ❑ Для їх приготування потрібно більше жиру, цукру, яєць, а також горіхів, цукатів, ніж для запіканок.

ПИТАННЯ 4

СТРАВИ З БОБОВИХ



Бобові з жиром і цибулею

- ❑ Варені бобові заправляють сіллю, перцем, пасерованою цибулею.
- ❑ Для цього цибулю дрібно нарізають, пасерують на свинячому салі та поливають розтопленим маргарином.
- ❑ Подаючи, посипають зеленню.





Бобові в соусі

- ❑ Відварні бобові з'єднують з соусом червоним або томатним, помішуючи, нагрівають до кипіння, заправляють сіллю, перцем, маргарином.
- ❑ Можна покласти ріпчасту цибулю і часник. Перед подаванням заправляють зеленню.

Бобові з копченою грудинкою або корейкою

- ❑ Відварну копчену грудинку нарізають маленькими кубиками.
- ❑ Дрібно нашатковану ріпчасту цибулю пасерують.
- ❑ Все з'єднують з соусом червоним основним або томатним, проварюють 10 хв, додають відварні бобові, прогрівають і заправляють часником.



Пюре з бобових

- ❑ Бобові варять, відвар зливають, а бобові протирають.
- ❑ В одержану масу додають сіль і масло.
- ❑ Використовують як гарнір і як самостійну страву, в цьому випадку до пюре додають нарізані дрібними кубиками варену грудинку або корейку, можна заправити пасерованою на жирі або шпику ріпчастою цибулею.



ПИТАННЯ 5

СТРАВИ З МАКАРОННИХ ВИРОБІВ



СПОСОБИ ВАРІННЯ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

I спосіб (зливний)

- Макарони, локшину, вермішель кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг макаронних виробів 5...6 л води і 50 г солі), варять, періодично помішуючи, до готовності.
- Що більше співвідношення води і макаронних виробів, то швидше закипає вода після засипання макаронів і вищою буде якість готового виробу.
- Тривалість варіння макаронних виробів залежить від їхнього виду.
- Макарони варять 20...30 хв, локшину – 20...25 хв, вермішель – 12...15 хв.



- ❑ Відварні макаронні вироби відкидають на сито або друшляк і промивають гарячою кип'яченою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром (для поливання страви перед подаванням), перемішують дерев'яною мішалкою, щоб вони не склеїлись і не утворились грудочки.
- ❑ Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі в 2–3 рази за рахунок поглинання води, що клейстеризується.
- ❑ Таке збільшення називається приварком і становить 150%.
- ❑ Відвари з макаронних виробів використовують для приготування перших страв і соусів.

II спосіб (незливний)

- У киплячу підсолену воду (на 1 кг – 2,2...3 л води і 30 г солі) засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи.
- Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні так само, як каші.
- Приварок становить 200...300%.
- Таким способом варять макаронні вироби, які потім використовують для приготування запечених страв.



Макарони відварні з жиром або сметаною

- ❑ Макарони або локшину варять зливним способом, заправляють вершковим маслом або маргарином. Подають як гарнір або як самостійну страву.
- ❑ Під час подавання поливають жиром або сметаною.



Макарони з твердим сиром, бринзою



- ❑ Зварені зливним способом макарони заправляють жиром, перед подаванням посипають тертим твердим сиром або бринзою або їх подають окремо.
- ❑ Сир протирають і змішують з макаронами безпосередньо перед відпусканням.

Макарони відварні з овочами

- ❑ Моркву, цибулю, петрушку нарізають соломкою і пасерують на жирі.
- ❑ Наприкінці пасерування додають томатне пюре.
- ❑ Відварні макарони, приготовлені зливним способом, з'єднують з пасерованими овочами і томатним пюре.
- ❑ Перед подаванням посипають зеленню



Макарони з грибами

- ❑ Ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують, додають нарізані соломкою варені гриби та смажать 5...6 хв.
- ❑ Макарони варять зливним способом, змішують з підготовленими грибами з цибулею.



Макаронник

Макарони, зварені в суміші молока і води незливним способом, охолоджують до 60°C, додають сирі яйця, збиті з цукром, і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист, вирівнюють поверхню, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі. Готовий макаронник розрізають на порції і подають з вершковим маслом



Макарони, запечені з сиром

Макарони відварюють незливним способом, заправляють маргарином, кладуть на змащену жиром і посипану сухарями порційну пательню, зверху посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі до утворення добре підсмаженої кірочки. Подають на порційній сковороді, поливають маслом вершковим



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

