

Урок по УП 02 Приготовление, оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента.

Группа: 23ПК, Курс 2

Дата проведения: 19.06.2020г

Тема урока: Технология приготовления вязких каш:

Каша рисовая вязкая

каша из хлопьев «Геркулес».

Сервировка, оформление, подача, оценка качества готового блюда.

Задание для обучающихся:

1. Запишите дату и тему урока.
2. Приготовьте по выбору 1 порцию каши - каша рисовая вязкая каша из хлопьев «Геркулес».
3. Разработайте технологическую карту приготовления блюда на 10 порций, используя таблицу № 7 учебника.

Сырье	Масса на 1 порцию, г		Масса на 10 порций, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход:				

4. Опишите правила подачи и требования к качеству блюда, которое вы приготовили по теме урока. Результат запишите в таблицу:

Наименование каши	Внешний вид	Консистенция	Цвет	Вкус и запах

5. Рассчитайте необходимое количество воды и соли для приготовления вязкой рисовой каши из 10 кг риса?

6. Пришлите фотоотчет о выполненной работе (лекция, фото приготовленного блюда).

Работы присылать на адрес электронной почты мастера производственного обучения Егоркиной С.В.- cdtn1967@yandex.ru

Лекция к уроку
Учебник Анфимова Н.А. «Кулинария»
БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП,
БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИИ

Крупяные блюда и гарниры, а также блюда и гарниры из бобовых и макаронных изделий занимают значительное место в ассортименте блюд предприятий общественного питания.

Для приготовления кулинарных изделий используют крупы: гречневую (ядрицу и продел), рисовую, перловую, пшено, пшеничную (полтавскую № 1,2, 4, «Артек», манную), овсяную, хлопья овсяные «Геркулес», кукурузные, саго искусственное. В последнее время промышленность начала выпуск круп повышенной пищевой ценности, которые в ближайшем будущем найдут применение в общественном питании¹.

Из бобовых в кулинарии используют горох (лущенный и нелущенный), фасоль, чечевицу, чин, нут. Используемые в общественном питании макаронные изделия делят на трубчатые (макароны, рожки, перья), нитеобразные (вермишель), лентообразные (лапша) и фигурные (звездочки, алфавит и др.) Вырабатывают их из пшеничной муки специального помола.

Крупы, бобовые и макаронные изделия имеют большое значение в питании. В них содержатся крахмал (до 72 %), белки, особенно в бобовых (до 20 %), богаты они и витаминами группы В и РР.

За счет большого содержания крахмала блюда из круп, бобовых и макаронных изделий высококалорийны. Белки круп неполноценны, однако соединение их с другими продуктами (молоком, творогом, мясом) значительно повышает их ценность. Особенно удачно сочетание гречневой и овсяной каш с молоком. Причем лучше, если каши подают с молоком, а не варят в нём. Белки бобовых по своей пищевой ценности приближаются к

¹ Крупы повышенной биологической ценности вырабатывают из мучных смесей, приготовленных из круп (дробленая рисовая крупа, гречневый продел и др.) с добавлением муки пшеничной или кукурузной и обогатителей – сухого обезжиренного молока, сухого яичного белка и других продуктов.

животным белкам.

В процессе кулинарной обработки круп, бобовых и макаронных изделий в них происходит ряд изменений. При замачивании или в начале нагревания белки круп, бобовых и макаронных изделий, поглощая воду, набухают и размягчаются. Разница в степени и скорости размягчения зависит от структуры зерен и химического состава. При последующей варке с повышением температуры происходит перераспределение влаги внутри зерен.

Белки в процессе варки *денатурируют* (свертываются), а поглощенная ими при замачивании влага выpressовывается и поглощается *клейстеризующимся* крахмалом. Скорость перераспределения влаги у различных круп и бобовых разная в зависимости от физико-химических свойств зерен.

Одновременно при клейстеризации крахмала вместе с водой поглощаются и водорастворимые пищевые вещества (белки, углеводы, минеральные вещества), содержащиеся в крупах и бобовых, что способствует их лучшему усвоению. При этом чем больше влажность каши, тем больше она содержит растворимых пищевых веществ.

На продолжительность варки оказывает влияние и толщина клеточных стенок круп и бобовых. Кроме того, прочность клеточных стенок определяет и внешний вид готовых зерен. Так, клеточные стенки зерен перловой крупы не разрушаются на протяжении всего периода варки, а у зерен рисовой крупы в процессе варки оболочка частично разрывается, при этом нарушаются форма и целостность зерен. При варке протопектин клеточных стенок зерен расщепляется с образованием растворимого в воде пектина, а целлюлоза набухает, размягчается.

В процессе варки круп, бобовых и макаронных изделий часть растворимых углеводов, белков, минеральных веществ и витаминов (около 30 %) переходит в отвар; поэтому эти отвары необходимо использовать для приготовления первых блюд, соусов и т. д.

Отварные макаронные изделия, крупы и бобовые используют не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры. К мясным блюдам можно рекомендовать крупяные и макаронные гарниры, к рыбным – макаронные, кроме отдельных блюд, к которым подают гречневую кашу (лещ жареный). К блюдам из баранины часто подают рис припущенный, отварную фасоль, из жареной свинины – гречневую кашу. Для приготовления блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий используют котлы наплитные, кастрюли различной емкости, котломер, грохот, дуршлаг, сита, лотки поварские, веселки, шумовки, черпаки и другую посуду и инвентарь.

§ 1. Подготовка круп к варке

Крупы перед варкой перебирают, отделяя необрушенные зерна и другие примеси, а мелкие и дробленые крупы просеивают через сито для удаления мучели, придающей кашам неприятный вкус и мажущую консистенцию, и промывают. Особенно тщательно промывают пшено для удаления из него мучели, придающей крупе горький вкус. Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую – только теплой (2–3 л воды на 1 кг крупы). Промывают крупу 2–3 раза, каждый раз меняя воду. Гречневую крупу и крупы из дробленых зерен, а также плющенные крупы промывать нельзя, так как это отрицательно влияет на консистенцию и вкус каши. Гречневая крупа поступает на предприятия общественного питания сырая или предварительно подвергнутая гидротермической обработке (быстроразваривающаяся), что сокращает время варки каш.

При поступлении сырой крупы её предварительно обжаривают для ускорения варки. На противень насыпают перебранную крупу слоем не более 4 см и обжаривают в жарочном шкафу при 110–120 °С до светло-коричневого цвета. Во время обжаривания крупу периодически перемешивают. Манную крупу для приготовления рассыпчатой каши просушивают на противне в жарочном шкафу до светло-желтого цвета.

§ 2. Каши

Каши варят из любого вида круп на воде, цельном или разбавленном водой молоке. По консистенции каши делят на рассыпчатые, вязкие и жидкие. Консистенция каш зависит от соотношения крупы и воды. В процессе варки крупы поглощают большое количество воды за счет клейстеризации крахмала и поэтому увеличиваются в массе и объеме (привар). Крупы размягчаются за счет перехода протопектина в пектин. Для получения хорошего качества различных видов каш следует строго придерживаться норм закладки крупы и воды, установленных рецептурами.

В табл. 7 приведены количество воды на 1 кг крупы для приготовления каш различной консистенции, выход готовых каш, время их варки и процент привара.

При варке каш в котлах вместимостью 150–200 л требуется меньше жидкости, а при варке в посуде меньшей вместимости – больше указанного в таблице количества.

При приготовлении каш из круп, которые перед варкой не промывают (гречневая, манная и др.), всё полагающееся количество жидкости вливают в котел, добавляют соль и другие продукты, предусмотренные рецептурой, и, когда жидкость закипит, закладывают крупы.

Для каш из круп, которые перед варкой промывают (рисовая, пшено, перловая и др.), при расчете соотношения воды и крупы для варки каш следует учитывать, что в крупе при промывании остается часть воды (10–20 % массы сухой крупы).

Основные правила варки каш. Для варки каш удобнее использовать посуду с толстым дном, объем которой измерен. Лучше всего варить каши в пароварочных котлах или в котлах с косвенным обогревом. Соль и сахар кладут в котел с жидкостью до засыпания крупы из расчета: для рассыпчатых каш 10 г, а для жидких каш – 5 г на 1 кг крупы. Крупу, промытую

непосредственно перед засыпанием (она должна быть теплой), закладывают в кипящую жидкость и периодически перемешивают, поднимая крупу со дна веселкой. Когда крупа набухнет и поглотит всю воду, перемешивание прекращают, поверхность каши выравнивают, котел закрывают крышкой, уменьшают нагрев до температуры 90–100 °С и оставляют для упревания. Его продолжительность для различных видов каш разная и зависит от сорта крупы и способа варки. В основном упревание продолжается 1,5–2 ч. Манная каша любой консистенции доходит до готовности в течение 10–15 мин, каша из овсяной крупы «Геркулес» – 30 мин.

Таблица 7

Наименование каш	На 1 кг выхода каши		На 1 кг крупы и выход каши		Время варки, ч	Привар, 0/0
	крупа, г	жидкость, л	жидкость, л	выход, кг		
Рассыпчатые:						
из сырой или быстрораствориваемой крупы	476	0,71	1,5	2,1	4–4,5	110
из поджаренной крупы	417	0,79	1,9	2,4	1,5–2	140
пшеничная	400	0,72	1,8	2,5	1,5–2	150
рисовая	357	0,75	2,1	2,8	1,5	180
ячневая и перловая	333	0,80	2,4	3,0	3,0	200
пшеничная	400	0,72	1,8	2,5	1,5–2	150
Вязкие:						
гречневая	250	0,80	3,2	4,0	1 – 1,5	300
манная	222	0,82	3,7	4,5	0,25	350
пшеничная	250	0,80	3,2	4,0	1 – 1,5	300
рисовая и перловая	222	0,82	3,7	4,5	2,0	350

овсяная и пшеничная	250	0,80	3,2	4,0	2,0	300
кукурузная	285	0,77	2,7	3,5	2,0	250
Жидкие:						
манная	154	0,88	5,7	6,5	0,25	550
рисовая	154	0,88	5,7	6,5	1 – 1,5	550
овсяная	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
овсяные хлопья«Геркулес»	154	0,88	5,7	6,5	0,5	550
пшеничная	200	0,84	4,2	5,0	1 – 1,5	400

Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в котел с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавить часть жира (от 50 до 100 г на 1 кг крупы) из расчета 5 % нормы. Манную крупу заваривают, всыпая её непрерывной тонкой струйкой в кипящую жидкость при помешивании.

Пшено, рисовые и перловые крупы в молоке плохо развариваются, поэтому для варки из них молочных каш их предварительно проваривают 5–10 мин в кипящей воде, взятой по норме, затем вливают горячее молоко и варят до готовности. Можно отварить крупу в течение 5–10 мин в большом количестве воды, затем воду слить и вновь залить молоком (цельным или с добавлением воды по норме).

ВЯЗКИЕ КАШИ

Готовят на молоке, воде и молоке, разбавленном водой, из всех видов круп по общим правилам, но многие крупы (рисовая, перловая, овсяная, пшеничная) в молоке развариваются труднее, чем в воде, поэтому варят их иначе.

Рисовая каша молочная. В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу и варят 5–7 мин, затем заливают крупу горячим молоком и варят кашу до готовности. В готовую кашу добавляют сахар, сливочное масло, тщательно перемешивают и подают.

Манная каша молочная. Цельное молоко или молоко, разбавленное водой, кипятят, добавляют соль, сахар и быстро всыпают при постоянном

помешивании тонкой струей манную крупу, чтобы не образовалось комков, так как манная крупа заваривается через 20–30 с, и варят 5 мин. При заваривании одновременно большого количества крупы (4–6 кг) один работник может всыпать крупу, а другой – венчиком размешивать жидкость с крупой. Отпускают горячую кашу с маслом, сахаром, вареньем и в холодном виде с сахаром.

Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения

В готовой *вязкой* каше зерна должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными, не слипшимися между собой. По консистенции вязкая каша представляет собой густую массу. В горячем виде (т. е. при температуре 60–70 °С) она должна держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Не допускаются запах и вкус пригорелой каши.

Готовые каши хранят на мармите при температуре 70 – 80 °С в течение нескольких часов без ухудшения их вкуса. Запах каши при длительном хранении ослабевает. Хранение каш в холодном состоянии сопровождается их «старением». Органолептически «старение» характеризуется черствением каши, уплотнением её консистенции за счет изменения клейстеризованного крахмала. В вязких кашах черствение выражается более резко, чем в рассыпчатых. После разогревания охлажденных каш органолептические показатели их восстанавливаются. Лучше и полнее восстанавливаются гречневая и рисовая каша, поэтому эти каши можно использовать для продажи в магазинах кулинарии. Вязкие каши, котлеты и биточки из них, блюда из бобовых, запеканки из круп реализуют в течение 3 ч после приготовления, блюда из макаронных изделий – 2, каши рассыпчатые – 6 ч.