

Технология приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий

На этом уроке мы рассмотрим полезные свойства этих продуктов. Узнаем, как подготовить их перед тепловой обработкой, какую посуду необходимо использовать для приготовления блюд. Также мы рассмотрим примеры кушаний из круп, бобовых, макаронных изделий и правила их подачи на стол.

Пищевая пирамида.



На первом ярусе помимо хлеба находятся различные крупы, бобовые и макаронные изделия. Вы конечно знаете, что их, как и хлеб, тоже изготавливают из зерновых культур.

Крупы. Все их разновидности относятся к продуктам питания человека.



Крупа — это абсолютно натуральная пища, ценная по своему составу, которая несет пользу для здоровья людей. **Крупы незаменимы в лечебно-профилактическом процессе, обязательны в детском питании**, а также любимы всеми диетологами, поскольку широко используются именно в диетическом рационе.

Виды круп: гречневая, овсяная, манная, кукурузная, пшеничная, перловая крупа, а также рис и пшено.

Рис – это самый распространённый на земле злаковый продукт.



По типу зерна различают: среднезернистый, круглозерный и длинозерный рис.



По способу обработки рис бывает: коричневый (нешлифованный), белый (шлифованный) и пропаренный.



Наибольшее распространение в мире получил шлифованный рис белого цвета – блюда из него получаются вкусными и красивыми.

Но самым полезным является коричневый, или бурый, рис. Он не так сильно шлифуется, поэтому в зернах сохраняются все питательные вещества и витамины.

Немного из истории! Рассмотрим, как рис появился в рационе жителей России.



В нашу страну этот злак попал в древнейшие дохристианские времена, главным образом, за счёт близости **торговых путей с Востока в Европу**. Но прижился рис в России только **в 15 веке**. Тогда его называли *сарацинской пшеницей, или сарацинским зерном*. В славянских землях это название изменилось на «*сорочинское*». Оно использовалось вплоть до 70-х годов девятнадцатого века, пока не сменилось привычным для нас словом «рис».

Гречневая крупа.

Ее получают из **гречихи**. *Гречка, как ее называют в простонародье*, – это диетический продукт.



Она лидирует среди других круп по содержанию **микроэлементов и витаминов, белков, клетчатки и аминокислот**. В гречке меньше углеводов, чем в других крупах, поэтому ее рекомендуют употреблять в целях профилактики ожирения.

Блюда из гречневой крупы способны заменить такие продукты, как картофель и хлеб.

Гречневая каша – это русская национальная еда. И употребляют ее в основном в тех странах, где проживает большое количество русскоязычного населения.

В Греции и Италии гречиху называют *«турецким зерном»*. **В Испании, Бельгии, Португалии и Франции** ее считают *растением арабским или сарацинским, а немцы называют «языческим»*.



По мнению жителей этих стран, как и американцев, гречка достойна быть пищей только для животных. Ею кормят фазанов, оленей и некоторых других домашних питомцев.



Поэтому в продаже представлена главным образом зеленая гречка, а не традиционная для нас пропаренная крупа. А в некоторых странах ядрицу продают в аптеках, в качестве специального продукта для диабетиков.

Тем не менее, кроме России и бывших республик СССР существует немало стран, где едят гречку. К примеру, **Китай** (там гречки выращивается ненамного меньше, чем у нас), **Корея и Япония**, однако там распространена не каша, а мука. Корейцы из гречневой муки пекут пышные ароматные булочки – *саэ ме дук*, а японцы готовят вкуснейшую лапшу характерного коричневого цвета.



Свое название гречневая крупа получила в **Киевской Руси**, поскольку посадками гречихи занимались в те времена преимущественно греческие монахи, населяющие местные монастыри. Полюбилась славянам вкусная крупа, какое только название они ей не придумывали: *гречка, греча, гречуха, греческая пшевица*.

Пшено.

Его получают из ценного злака — **проса**. **Пшено** – это полезный, питательный и диетический продукт, который полностью соответствует требованиям здорового питания.



Оно бывает как желтым, так и серым, белым и даже красным. Эту крупу когда-то называли золотой. **Пшениная каша** считается традиционным блюдом восточных славян.

Бобовые.

К ним относятся: фасоль, горох, соя, чечевица.



Человеку известно о бобовых культурах ещё с каменного века.

Современные исследования доказали, что среди всех огородных растений именно в зернобобовых содержится больше всего легкоусвояемого белка. Если бобовые правильно приготовить, то они очень хорошо усваиваются организмом.

Бобы играют важную роль в рационе вегетарианцев, так как, в отличие от мяса, содержащего помимо белков ещё и избыточное количество жира, бобы вместе с белками имеют нормализованную для организма долю жировых включений.



По отрывкам сочинений Плиния Старшего, археологам удалось получить сведения о том, что у древних римлян бобы были особенно популярны, судя по тому, что они использовались в пищевых и даже в лечебных целях.

Макаронные изделия.

Еще один вид продуктов, которые имеют **зерновое происхождение** – это макароны или паста, как называют ее в Европе.



В большинстве стран мира, включая Италию, для обозначения любых макаронных изделий используется именно термин **«паста»** (от итал. pasta – «тесто»). А вот **«макароны»** - это всего лишь разновидность пасты. Точнее – тонкие и длинные полые трубочки из сухого теста. Впрочем, гораздо более важным отличием пасты от привычных для нас макарон является состав этих изделий. **Итальянская сухая паста** производится исключительно из твердых сортов пшеницы и воды.

В любом случае **паста**, как правило, – это самостоятельное блюдо, которое подается с соусом. А **макароны** – это всего лишь гарнир.

У каждого вида макаронных изделий есть свое название. Мы с вами рассмотрим российскую классификацию этих продуктов.

Макаронные изделия могут быть систематизированы по различным признакам и, прежде всего, в зависимости от сырья, используемого в процессе изготовления. В большинстве случаев макароны производятся из пшеничной муки, но также бывают из рисовой, ржаной и гречневой муки или кукурузного крахмала.

Согласно российским стандартам, **макаронные изделия** из пшеничной муки в зависимости от сортов пшеницы, **подразделяются на следующие группы: А, Б, В.**

К группе А принято относить макароны, произведенные из муки высшего, первого и второго сортов твердой пшеницы.

Сырьем для макарон **группы Б** является мука высшего и первого сортов из стекловидной мягкой пшеницы.

Для макарон **группы В** используется хлебопекарная мука высшего и первого сортов.

В России, согласно установленным ГОСТам, **все макаронные изделия**, в зависимости от их **формы**, подразделяются на несколько **типов**: фигурные; трубчатые; нитеобразные; лентообразные.



В каждом из этих типов выделяют несколько видов.

Фигурные изделия могут изготавливаться самых разных форм и размеров.



К трубчатым макаронным изделиям относятся непосредственно макароны, перья и рожки. В зависимости от диаметра они подразделяются на: «соломку» — диаметром до 4 мм; особые – диаметр от 4 до 5,5 мм; обыкновенные – диаметром от 5,6 до 7 мм; любительские – диаметром больше 7 мм.



Нитеобразные макароны подразделяются на вермишель-паутинку с диаметром не более 0,8 мм; тонкую – диаметром не больше 1,2 мм; обыкновенную – диаметр которой не превышает 1,5 мм; любительскую – диаметром до 3 мм .



К лентообразным макаронам относится лапша, выпускаемая в различных видах и наименованиях. Она может быть с прямыми и волнообразными краями, рифленая и гладкая. Толщина лапши не может превышать 2 мм, а ширина допускается любая, но не менее 3 мм.



Согласно российским ГОСТам, все макаронные изделия подразделяются на две основные группы: короткие, длиной от 1,5 до 15 см, и длинные – от 15 до 50 см. **Согласно ГОСТам, макароны бывают только длинными**, лапша и вермишель могут быть как длинными, так и короткими. Фигурные изделия, а также рожки и перья выпускаются только короткими.

В Италии используется несколько другая классификация макаронных изделий, чем это принято в России. Всего в итальянской кулинарии насчитывается около **трехсот видов пасты**, но точное ее количество вряд ли кто-то сумеет назвать. В Италии всю пасту делят, прежде всего, на **сырую и сухую**. Сухая паста хранится долго и продается в обычных магазинах. В отличие от нее, **сырую пасту** сразу используют для приготовления того или иного блюда.

Всю итальянскую пасту условно подразделяют на следующие подгруппы: длинная; короткая; фигурная; мелкая суповая паста; предназначенная для запекания; наполненная (начиненная) паста.

К длинной пасте относят такие изделия как капеллини, вермишель, спагеттини и спагеттони и букатини.



Плоская паста в виде полос лапши: баветте, феттучини, тальятелле, лингуине и паппарделле, они различаются между собой шириной, которая бывает от 3 до 13 мм.



Отдельным видом длинной плоской пасты являются мафальдине, имеющие волнистые края.



Короткой пасты великое множество, наиболее популярны следующие виды.

Перья пенне, диталини, ригатони, зити, рожки (Elbow macaroni).



Фигурная паста в итальянской традиции может быть самой разной как по форме, так и по размеру. Назовем наиболее популярные и часто используемые формы. **Ротини каватаппи, конкилье** – ракушки, а в дословном переводе с итальянского – «раковина моллюска», **люмаке** – улитки, **фарфале** – бабочки. У нас прижилось менее романтичное и более прозаичное название – **«бантики»**.



Это только некоторые названия фигурной пасты, на самом деле ее видов очень и очень много.

Для заправки супов используют следующие виды мелкой пасты. Анеллини, алфавит, орзо, стеллини, стортини и так далее.



Все виды пасты мы перечислять не будем.

Подготовка продуктов к приготовлению блюд.

Если мы собираемся приготовить **крупы**, то их нужно перебрать, удаляя посторонние примеси и неочищенные зерна, если крупы мелкие и дробленые, то их следует просеять.

После этого **крупы необходимо промыть несколько раз**, пока вода не станет чистой. Не моют только манную крупу. Если речь идет о пшеничной крупе, то ее промывают 6-7 раз, последний раз – в горячей воде.

Бобовые перед приготовлением также **обязательно перебирают**, промывают два три раза в теплой воде, а затем замачивают в холодной: горох — на шесть часов, фасоль – на восемь. После этого опять промывают.

Макаронные изделия предварительно подготавливать не надо.

Посуда для приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

Как правило, такие блюда готовят в **кастрюлях** емкостью полтора – два литра. Для варки рассыпчатых каш применяются металлические кастрюли с круглым утолщенным дном и плотно прилегающей крышкой или казаны.



Для крупяных запеканок, пудингов, макаронников используются **сковороды и противни**.



Для приготовления макаронных изделий нам обязательно понадобится **дуршлаг**.



Блюда, которые можно приготовить из круп.

Крупы применяются для приготовления первых блюд (супов), гарниров ко вторым блюдам, как самостоятельные блюда (каши). Крупы входят в состав сложных по составу кулинарных блюд: запеканок, пудингов, котлет и др.



Для завтрака хорошо подходят различные каши. Их варят на воде, смеси молока и воды, бульоне, овощном отваре. Чтобы получить рассыпчатую, вязкую или жидкую кашу, важно точно отмерить количество жидкости.

Для того чтобы сварить рассыпчатую гречневую кашу, на сто грамм крупы необходимо сто пятьдесят миллилитров жидкости. Для того чтобы получилась вязкая гречневая каша – необходимо взять триста двадцать миллилитров жидкости.

Различия в приготовлении рассыпчатых, вязких и жидких каш.

- Чтобы приготовить рассыпчатую кашу, необходимо взять ядровые зерна гречки, риса, пшена или перловой крупы.
- Налить в кастрюлю отмеренное количество жидкости, довести ее до кипения и посолить.
- Засыпать подготовленную и отмеренную крупу, помешать и довести до кипения на сильном огне.
- Плотнo закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности на слабом огне, не открывая крышку, чтобы не выпустить пар.
- Если каша сварилась, а вода еще не выкипела, надо выпарить воду на большом огне не закрывая крышку.
- Если вы хотите сварить вязкую кашу, то лучше взять дробленую крупу – продел и использовать больше жидкости.
- Сначала необходимо сварить крупу на воде до полуготовности.
- Затем слить оставшуюся воду.
- Добавить горячее молоко и варить кашу до готовности, постоянно помешивая, чтобы она не пригорела.

В конце варки добавить соль и сахар по вкусу.

Вязкие каши могут быть самостоятельным блюдом или компонентом для других кушаний: запеканок, биточков, клецек и так далее. Если же при варке вязкой каши добавить еще больше жидкости, то получится жидкая каша.

Подавать каши на стол следует в горячем виде: рассыпчатые и вязкие — в мелких тарелках, а жидкие — в глубоких. Сверху можно положить кусочек сливочного масла. Рассыпчатые и вязкие каши едят ложками или вилками, а жидкие — только ложками.



Технология приготовления блюд из бобовых.

Бобовые применяются в первых блюдах, в салатах и в качестве самостоятельных блюд.



После предварительной подготовки и замачивания бобовые варят в воде или бульоне, при слабом кипении: фасоль надо варить полтора два часа, горох – час полтора, чечевицу около часа. Если вода выкипела, а бобовые еще твердые, то можно подлить в кастрюлю горячей воды.

Готовят бобовые в достаточно больших кастрюлях, поскольку объем зерен при варке увеличивается в несколько раз.

Технология приготовления блюд из макаронных изделий.

Для приготовления супов макаронные изделия отваривают в бульоне, а для гарниров – в воде. При этом жидкости должно быть достаточно много: часть ее впитается, а остальная нужна для того, чтобы макароны не склеились.

Важно помнить, что макаронные изделия опускают ТОЛЬКО в кипящую подсоленную воду или бульон и сразу перемешивают, чтобы они заварились и не склеились между собой. После закипания нагрев уменьшают и варят до готовности, периодически помешивая. **Готовность макарон** определяют на вкус.

Сваренные для гарнира макаронные изделия откидывают на дуршлаг и дают стечь жидкости. После этого перекладывают их в посуду, добавляют кусочек сливочного масла или немного растительного и перемешивают.



Подают макаронные изделия с мясными и овощными блюдами, подливами, соусами, тертым сыром, творогом и так далее.