**Уважаемые слушатели курсовой подготовки ниже дан материал для ознакомления и краткого конспектирования, по возникающим вопросам обращаться на электронную почту** [**larisa\_nesterova\_758@mail.ru**](mailto:larisa_nesterova_758@mail.ru) **или по телефону 89514695775**

Блюда и изделия из круп

Крупы, бобовые и макаронные изделия являются сухими продуктами и хранятся в кладовой сухих продуктов. Блюда из круп являются важным источником углеводов и белков. Например, одна порция гречневой каши (выход 225 г) покрывает 16% суточной потребности в углеводах и 12–14% – в белке. Однако белки круп неполноценны, их сочетают с молоком, творогом, яйцами и т.д. Блюда из круп, бобовых относят к калорийным. В порции рассыпчатой каши с маслом (выход 225 г) содержится 225–325 ккал. Порция отварного гороха (выход 215 г) содержит около 20г белка, т.е. 25% суточной потребности. Белки гороха бедны серосодержащими аминокислотами, но в сочетании с мясом этот недостаток компенсируется. В блюда из бобовых содержатся витамины группы В и PP. Отварные макароны являются источником углеводов и белка. Биологическая ценность их белков повышается при добавлении сыра, творога, яиц, мясных продуктов.

При использовании круп, бобовых, макаронных изделий в качестве гарниров учитывают не только химический состав, но и их сочетание по вкусу. Гарниры из круп плохо сочетаются с рыбой, кроме гречневой каши, которую подают как гарнир к жареной рыбе. Гарниры из риса больше подходят к блюдам из баранины, отварных кур; фасоль хорошо сочетается с блюдами из баранины; макароны являются универсальным гарниром. Температура подачи блюд и гарниров блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий – 65–700С.

*Классификация блюд из круп.*

Каши можно варить из любого вида крупы. Варят их на воде, на молоке или на смеси молока и воды. По консистенции каши делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых для варки.

В процессе варки крупы и макаронные изделия поглощают большое количество воды вследствие клейстеризации крахмала. Для клейстеризации крахмала необходимо определенное количество воды: гречневой крупы – 200 % , пшена – 250 % , риса – 300 % , перловой крупы – 400 %, макаронных изделий – 250 %. Для получения рассыпчатых каш берут меньшее количество воды: для гречневой крупы – 150 %, пшена – 170 %, перловой – 240% и т.д.

Для получения определенной влажности каши необходимо тщательно соблюдать соотношение жидкости и крупы. Объемы посуды для варки каш (кастрюли, котлы) должны быть измерены. Лучше использовать пароварочные котлы или котлы с косвенным обогревом.

*Подготовка круп к приготовлению.*

Крупы перед тепловой обработкой перебирают, отделяя необрушенные зерна и другие примеси, а мелкие и дробленые крупы просеивают через сито для удаления мучели, придающей кашам неприятный вкус и мажущуюся консистенцию, и промывают. Особенно тщательно промывают пшено для удаления из него мучели, придающей крупе горький вкус.

При промывании крупы усваивают часть воды (10–20%), и это нужно учитывать при расчете соотношения воды и крупы. Моют крупу в теплой воде (2–3 л на 1 кг крупы). Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой (40°С), а затем горячей (60–70°С) 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 плющеные крупы промывать нельзя, так как это отрицательно влияет на консистенцию и вкус каши. Гречневая крупа поступает на предприятия питания поджаренной и сырой. В последнее время поступает гречневая крупа, предварительно подвергнутая гидротермической обработке, что сокращает время варки каш.

При поступлении сырой крупы ее поджаривают для ускорения варки. На противень с подогретым жиром (5% к весу крупы) укладывают крупу слоем не более 4 см, чтобы она не подгорала, и обжаривают в жарочном шкафу при 120°С. Во время поджаривания крупу периодически перемешивают. Обжаривают до получения светло-коричневой окраски.

*Приготовление 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 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. Для повышения рассыпчатости и улучшения вкуса при варке каши кладут жиры.

Манную крупу заваривают, всыпая ее тонкой струёй в кипящую жидкость при непрерывном помешивании. Больше 8–10 кг манной крупы за раз заварить не удается.

Рис, пшено, перловая крупа плохо развариваются в молоке, поэтому для варки молочных каш из этих круп их сначала проваривают 5–10 мин в большом количестве воды, затем ее сливают и заливают крупу молоком или молоком, разведенным водой.

*Приготовление рассыпчатой каши.*

Рассыпчатые каши. Манную крупу подсушивают в жарочном шкафу до светло-желтого цвета, смешивают с растопленным жиром и всыпают в кипящую воду. За 20-30 мин каша доходит до готовности в жарочном шкафу. Каша из не поджаренной гречневой крупы доходит за 5–6 часов, а из поджаренной – за 2,5 часа. Выход рассыпчатой каши 2,1–3 кг из 1 кг крупы.

Рассыпчатые каши можно подавать в горячем виде с жирами, или холодными с сахаром, молоком, сливками. Рассыпчатые каши подают также с поджаренным луком и жиром, жиром и рубленым яйцом, с рублеными отварными грибами и поджаренным луком с жиром.

***Гречневая каша.***

В котел с кипящей посоленной водой всыпают крупу и хорошо перемешивают. Всплывшие оболочки и пустотелые зерна снимают шумовкой, добавляют жир и варят, помешивая, пока каша не загустеет, после этого помешивание прекращают, уменьшают нагрев и упаривают кашу 5–6 ч. Если кашу варят из поджаренной крупы, то воды берут на 5–6% больше, чем для каш из сырой крупы, и варят 2–2,5 ч.

***Пшенная каша.***

Подготовленную крупу всыпают в большое количество кипящей посоленной воды (до 6 л на 1 кг крупы) и варят 5–10 мин. После этого излишек воды сливают, оставляя 2,5 л на 1 кг крупы. Закрывают котел крышкой и доваривают кашу, уменьшив нагрев.

***Рисовая каша.***

Первый способ. В кипящую воду засыпают рис, кладут жир, соль и варят, помешивая. Когда рис набухнет, уменьшают нагрев и доваривают кашу 30–40 мин.

Второй способ (сливная каша). В кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг крупы и 50 г соли) засыпают подготовленную крупу, варят в течение 5–7 мин, затем воду сливают, добавляют жир и доводят кашу до готовности в жарочном шкафу 30–40 мин. Подают кашу со сливочным маслом. Охлажденную кашу можно подавать с холодным молоком.

***Приготовление вязкой каши.***

Готовят на молоке, воде и молоке, разбавленном водой, из всех видов круп по общим правилам, но многие крупы (рис, перловая, овсяная, пшеничные) 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 струёй манную крупу. Варят до готовности 5 мин. Манная крупа заваривается через 20–30 с. При заваривании одновременно большого количества крупы (4–6 кг) один работник может всыпать крупу, а другой – веничком размешивать жидкость с крупой. Отпускают горячую кашу с маслом, сахаром, вареньем, а в холодном виде с сахаром.

*Приготовление жидкой каши.*

Жидкими считаются такие каши, выход которых составляет 5–6 кг из 1 кг крупы. Варят каши на молоке, смеси молока с водой и на воде. Готовят их так же, как вязкие каши, но жидкости берут больше нормы. Отпускают как самостоятельные блюда с маслом сливочным или топленым, сахаром, а каши, сваренные на воде, – с пищевым жиром. Жидкие каши широко применяются в детском и диетическом питании.

*Блюда из каш.*

Из вязких каш готовят запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клецки. Для приготовления этих изделий вязкие каши готовят более густыми. В кашу добавляют жир, яйца, сахар, а в сладкие изделия – ванилин. Готовят крупяные запеканки сладкие и несладкие, с творогом, тыквой и фруктами. Запеканка из гречневой или полтавской крупы с творогом называется крупеником. Пудинги отличаются от запеканок тем, что их, как правило, готовят в формах, в их состав входят взбитые белки яиц. Введение взбитых белков придает готовым изделиям пышность и пористость.

***Запеканка рисовая, пшенная, манная.***

Приготовленную вязкую кашу охлаждают до температуры 60° С, добавляют в нее сырые яйца, сахар, можно добавить изюм, курагу, ванилин. Перемешанную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень. Слой массы должен быть 3–4 см. Поверхность изделия выравнивают, сверху смазывают смесью яиц и сметаны и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку охлаждают и нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или подают в соуснике сметану.

**Крупеник.**Крупеником называют запеканки из гречневой или пшеничной крупы с творогом.

Готовую рассыпчатую кашу охлаждают до (60–70)°С, добавляют протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и перемешивают. Приготовленную массу выкладывают на смазанный и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре (250–280)°С. Готовность крупеника определяют по образованию румяной корочки и по отставанию от краев формы. Подают с маслом или сметаной.

**Пудинги.**Пудинги отличаются от запеканок тем, что их, как правило, готовят в формах, в их состав входят взбитые белки яиц. Взбитые белки придают готовым изделиям пышность и пористость. Пудинги запекают и варят на пару.

Вязкую кашу охлаждают до (60–70)°С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, подготовленный изюм, перемешивают, вводят взбитые белки, раскладывают в формы, смазанные маслом, и посыпают сухарями, поверхность покрывают смесью яйца со сметаной и запекают 15 мин при температуре (250–280)°С. При отпуске поливают сладкими соусами. Для паровых пудингов массу раскладывают в смазанные маргарином формы, ставят их в пароварочные шкафы и варят до готовности 30 мин.

**Котлеты и биточки.**Готовят из вязких пшенной, рисовой, манной и пшеничной каш, которые варят на смеси воды с молоком или на воде. Кашу охлаждают до (60–70)°С, добавляют яйца, перемешивают и формуют биточки или котлеты. Их панируют в сухарях, жарят с жиром и подают со сметаной, грибными соусами. Можно готовить биточки и котлеты сладкими и подавать со сладкими соусами.

**Клецки.**Готовят из молочной вязкой каши. В нее добавляют жир, охлаждают до (60–70)°С, вводят яйца, хорошо взбивают и разделывают клецки. Можно приготовить их из молотой гречневой крупы. Готовые клецки варят в подсоленной воде (5–6) мин и отпускают с маслом, или с маслом и тертым сыром, или со сметаной. Гречневые клецки можно варить в молоке и с ним же подавать.