

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Приготовление каш

электронное пособие учебного назначения

Разработчик: Энбрехт Г.В.,
преподаватель специальных дисциплин

Березовский 2012

Содержание

Значение блюд из круп в питании

Классификация каш

Таблица расчета крупы, жидкости и соли для приготовления каш различной консистенции

Подготовка круп к варке

Общие правила варки каш

Рассыпчатые каши

Вязкие каши

Жидкие каши

Контрольные вопросы

- Для выбора необходимого раздела выберите и нажмите соответствующую кнопку.

Значение блюд из круп в питании

- Из круп приготавливают различные блюда и гарниры, имеющие большое значение в питании человека. Разнообразные каши, запеканки, крупеники, пудинги, котлеты и биточки, приготовленные из гречневой, рисовой, манной, овсяной и других круп, содержат значительное количество углеводов в виде крахмала (72—90%) и клетчатки, белки (12—16%), особенно в полтавской и овсяной крупе, жир (до 8%), минеральные вещества (калий, фосфор, железо, магний, марганец), витамины гр. В, РР и Е (особенно в гречневой и овсяной крупе).
- Блюда из круп высоко калорийны. Их широко используют в питании детей и людей с большой физической нагрузкой. Блюда хорошо сочетаются с молочными продуктами. Калорийность каш и блюд из них составляет от 300 до 450 ккал.

Классификация каш

- **Рассыпчатые** – на 1 кг крупы берут 1,8 – 2,4 л жидкости. Привар составляет 140-200 %.
- **Вязкие** – на 1 кг крупы берут 3,2 – 3,7 л жидкости. Привар составляет 300-350 %.
- **Жидкие** - на 1 кг крупы берут 4,2 – 5,7 л жидкости. Привар составляет 400-550 %.

Таблица расчета крупы, жидкости и соли для приготов- ления каш различной консис- тенции

Наименование каш	На 1 кг вы- хода каши		На 1 кг крупы – выхода каши			Привар %	Влажность в % (до- пускаются отклонения ± 1,5%)
	крупа г	жидкость, л ²	жидкость, л	соль, г	выход кг		
Гречневая: рассыпчатая из ядрицы непод- жаренной и ядрицы быстрораз- варивающейся	476	0,71	1,50	21	2,10	110	60
из ядрицы поджаренной	417	0,79	1,90	24	2,40	140	69
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
Пшенная: рассыпчатая	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Рисовая: рассыпчатая	357	0,75	2,10	28	2,80	180	70
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Перловая: рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
Ячневая: рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
Овсяная: вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	78
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Из хлопьев овсяных "Геркулес": вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Манная: вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87

В «содержание»

ПОДГОТОВКА КРУП К ВАРКЕ

- Крупы перебирают, отделяя примеси и необрушенные зерна, промывают. Мелкие и дробленые крупы просеивают для удаления мучели.
- Пшеничную, рисовую и перловую крупу промывают теплой и горячей водой (1:2, 1:3), остальную — теплой, меняют воду до трех раз.
- Дробленые и плющенные крупы не промывают.
- Сырую гречневую крупу поджаривают при температуре 110—120°C.
- В настоящее время вырабатываются быстрорастваривающиеся крупы (подвергнутые гидротермической обработке), сроки варки которых много меньше, чем обычно.

[В «содержание»](#)

Общие правила варки каш

1. Подбирают нужную по объему посуду с учетом привара данной каши. Посуда должна иметь толстое дно (5—6 мм) и плотно закрываться крышкой.
2. Подготавливают крупу.
3. Доводят до кипения жидкость, добавляют соль (10 г на 1 кг готовой каши и 5 г на 1 кг готовой молочной каши). Количество жидкости определяют по таблице для варки каш из 1кг крупы.
4. Засыпают крупу, варят до загустения, помешивая, доваривают при температуре 90—100°С, добавляют масло.
5. Молочные каши варят предварительно в воде, добавляя соль и сахар, доваривают в молоке, чтобы не затруднять процесс разваривания крупы.
6. Манку и другие мелко дробленые крупы заваривают тонкой струйкой непрерывно, чтобы не образовывались комки.
7. При варке рассыпчатых каш часть жира можно положить в котел до крупы для улучшения вкуса и внешнего вида каш.
8. Отпускают по 200—300 г на порцию. Хранят на мармите при температуре 70—80°С.

[В «содержание»](#)

Рассыпчатые каши

Рисовая каша рассыпчатая.

- **Первый способ.** В кипящую подсоленную воду, добавляют жир (5—10% массы риса), засыпают подготовленную рисовую крупу и варят, помешивая, до загустения, затем кашу упаривают до готовности в закрытой крышкой посуде в жарочном шкафу при слабом нагреве около 1 ч или на водяной бане.
- **Второй способ (рис припущенный).** Приготавливается также, но варят его в мясном или курином бульоне, лучше на пару.
- **Третий способ (рис отварной).** Подготовленную рисовую крупу закладывают в кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг крупы) и варят при слабом кипении 25—30 мин., откидывают на сито, дают стечь воде и выдерживают на водяной бане или в жарочном шкафу еще минут 30.

Плов с сухофруктами



Биточки паровые из птицы с рассыпчатым рисом



Зразы рубленые с гарниром из риса и зеленого горошка



Гречневая каша

- В кипящую воду вводят соль и подготовленную крупу, варят, сняв с поверхности пустотелые зерна, помешивая до загустения. Добавляют масло и продолжают варку при слабом нагреве до полного распаривания крупы, закрыв посуду крышкой.
- Рассыпчатую гречневую кашу подают со сливочным маслом или молоком, или сахаром, или с пассерованным репчатым луком и рублеными вареными яйцами. Кашу подают на гарнир к жареному поросенку, баранине, гусю, зразам мясным и другим мясным и рыбным блюдам. Используют в качестве фарша.

Каша гречневая с грибами



Пшенная, перловая каши

Пшенная каша.

- **Первый способ.** В кипящую подсоленную воду, взятую по норме, засыпают подготовленную крупу и варят до загустения, периодически помешивая. Затем доваривают кашу в посуде с закрытой крышкой в жарочном шкафу в течение 1,5 ч.
- **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.

Перловая каша.

- Перловую крупу подсушивают, ошпаривают, затем закладывают в кипящую подсоленную воду и варят кашу до загустения периодически помешивая. Закрытую посуду ставят в жарочный шкаф или на водяную баню на 2—2,5 часа до полной готовности каши. Подают со сливочным маслом или как гарнир к изделиям из котлетной мясной массы.

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

- Манку сразу засыпают тонкой струйкой при постоянном помешивании в кипящее молоко или смесь молока и воды и варят 5 мин. Готовую манную кашу отпускают с маслом, сахаром, вареньем.

[В «содержание»](#)

Жидкие каши.

- **Жидкие каши** готовят так же как вязкие. Их отпускают со сливочным маслом, сахаром, медом, вареньем, фруктами. Используют для завтраков, особенно в детском и диетическом питании.

Каша овсяная из хлопьев «Геркулес».

В кипящую смесь молока и воды добавляют соль и сахар, размешивают и засыпают крупу. Варят при слабом кипении, помешивая до готовности. Готовую кашу отпускают с маслом или сахаром.



Рисовая каша с ягодами

Вред кашей не мнением, а опытом — их консистенция — она не должна быть ни слишком густой, ни слишком жидкой. Напротив, чтобы рис правильно переварился, его надо начинать готовить на воде, добавив ее по мере выпаривания. Когда рис будет почти готов, нужно добавить молоко — оно должно остаться примерно 10 процентов жидкости. И только после этого можно вливать молоко или сливки. Если сливки после того, как вливать молоко или сливки выпарятся.



Овсяная каша с сухофруктами

В «содержание»

Контрольные вопросы

1. Какие бывают каши по консистенции?
2. От чего зависит консистенция каши?
3. Как рассчитать количество крупы и жидкости для приготовления каши?
4. Как подготавливают крупы к тепловой обработке?
5. Какие существуют способы приготовления рассыпчатого риса?
6. Как варят каши на смеси молока и воды?
7. Каково соотношение молока и воды для приготовления молочных каш?
8. Как используют вязкие каши?
9. С чем можно приготовить и подать жидкие каши?
10. Требования к качеству каш различной консистенции.