

Основы рационального питания.
Минеральные вещества.
Технологии производства круп,
бобовых и их кулинарной
обработки.



Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)



Молочные продукты,
йогурты, сыр
(2-3 порции)

Мясные продукты,
птица, рыба,
бобы, яйца, орехи
(2-3 порции)

Овощи
(3-5 порций)

Фрукты
(2-4 порции)



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)



ЗАПИСАТЬ

Крупы и бобовые имеют важное значение в питании. Обладают высокой пищевой ценностью, хорошо усваиваются, питательны и калорийны. В них содержится большое количество **крахмала, белков, богаты они и витаминами**

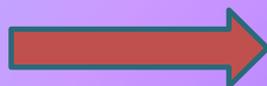




Крупы

ЗАПИСАТЬ

Кукуруза



крупя
кукурузная

Просо



пшено

Рис



крупя
рисовая

Ячмень



ЗАПИСАТЬ



**крупа
перловая и
ячневая**



Гречиха



**крупа
гречневая**

Овес



**крупа овсяная и
хлопья
«Геркулес»**

Пшеница



**крупа
пшеничная и
манная**



Пищевая ценность круп

- Белки
- Крахмал
- Витамины – В₁, В₂, РР
- Углеводы
- Жиры

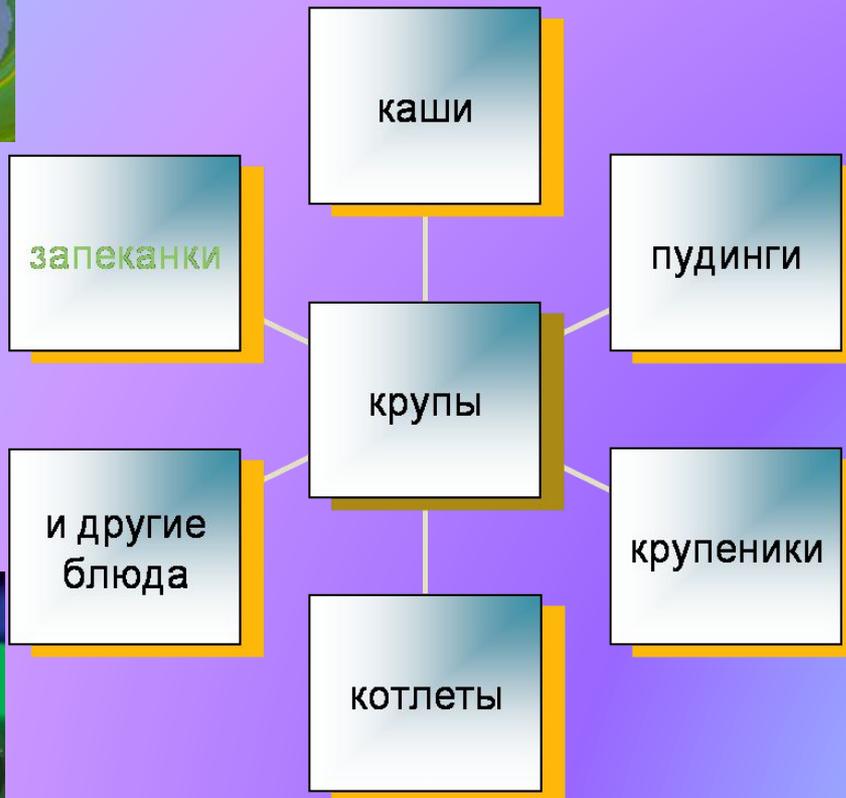


ЗАПИСАТЬ

Первичная обработка круп

Крупы	Перебирают	Просеивают	Моют	Подсушивают или поджаривают	Замачивают
Гречневая	+	-	-	+	-
Рис	+	-	В теплой воде	-	-
«Геркулес»	+	-	-	+	-
Манная	-	+	-	+	-
Перловая	+	-	В тёплой воде	-	В холодной воде 2-3ч

Использование круп в кулинарии



ЗАПИСАТЬ

По консистенции каши бывают:



Рассыпчатые



Вязкие



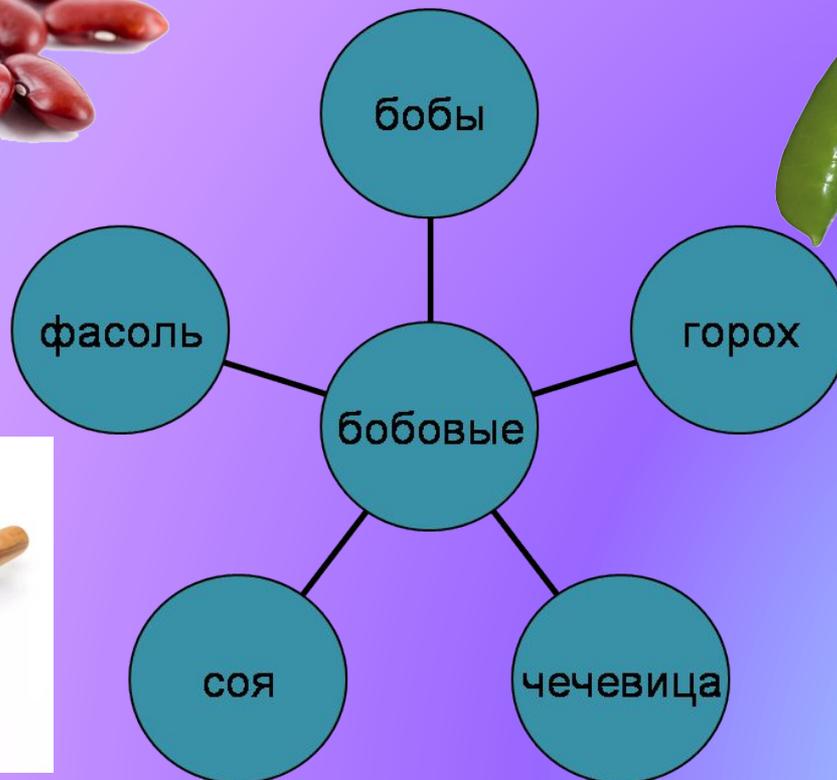
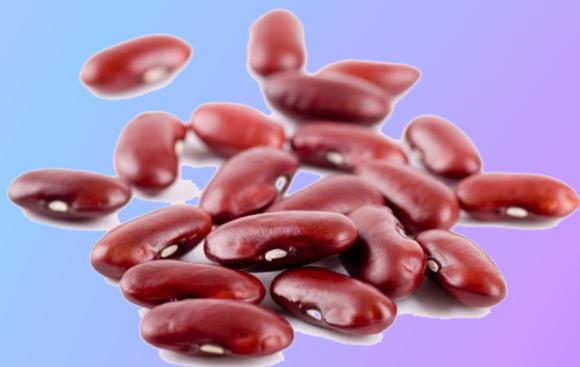
Жидкие

Схема приготовления каши



Бобовые

ЗАПИСАТЬ



Пищевая ценность бобовых

- Белки
- Клетчатка
- Витамины – В₁, В₂, РР
- Углеводы



ЗАПИСАТЬ

Первичная обработка бобовых

- Бобовые перед варкой **перебирают** (удаляя примеси, поврежденные зерна)
- **Промывают** 2-3 раза водой
- **Замачивают** (кроме лущеного и колотого гороха) на 3-4 часа, замачивание сокращает срок тепловой обработки и способствует сохранению формы бобовые. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в два раза.

