

занятия по СБО в 6 классе
учитель- Малинкина С.Н.

Дата	Предмет	Тема занятия	Работа с учащимися	Термины и понятия	Домашнее задание
2 декабря	СБО	Блюда из круп. Приготовление гречневой каши.	Прочитайте информацию по данной теме. Приготовьте гречневую кашу.	Цельное молоко.	Приготовьте гречневую кашу. Напишите, какие каши готовите дома.

Знакомство с темой.

Крупы наряду с хлебом являются основным поставщиком растительных белков и углеводов. И не только из-за этого на протяжении многих веков блюда из круп так популярны. Именно каши положили начало русской кулинарии. Во время любого праздника каша была главным угощением на столе. "Каша - мать наша", - сердечно говорили о ней на Руси. С чугуном, полным каши, встречали новорожденного, отмечали сбор урожая, провожали в последний путь и... праздновали свадьбу.

Каша – наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом. Каша – это полезная еда, которая помогает нам стать сильными и здоровыми, перенести учебные нагрузки.

Пшеничная крупа. Вырабатывают пшеничную крупу двух видов: манную и пшеничную шлифованную (крупа полтавская).

Ячменные крупы. Из ячменя готовят перловую и ячневую крупы. Ячменные крупы варятся долго. Ячневая крупа отличается более быстрой развариваемостью.

Овсяная крупа. Выпускают крупу овсяную недробленую пропаренную шлифованную (варится медленно, мало увеличивается в объеме, дает кашу плотной консистенции), овсяную плющенную (разваривается быстрее, чем недробленая) и овсяные хлопья “Геркулес” (отличаются быстрой развариваемостью).

Рисовая крупа. В зависимости от сорта, почвенных и климатических условий выращивания различают рис стекловидный, полустекловидный и мучнистый. Лучшим является стекловидный рис. При варке стекловидные зерна риса лучше сохраняют свою форму, в то время, как мучнистые теряют ее, развариваются и дают слизистые отвары. В зависимости от особенностей производства рис подразделяется на шлифованный, полированный и дробленый.

Гречневая крупа. В зависимости от состояния ядра гречневая крупа подразделяется на ядрицу и продел. Ядрица – крупа из цельного не колотого ядра гречихи. Продел представляет собой колотое ядро гречихи.

Пшено получают из проса крупяного. Вырабатывается пшено шлифованное и дробленое. Крупинки пшена малы по размеру, весят 1,5 – 2 мг, имеют округлую форму. Цвет пшена – от светло-желтого до оранжевого.

Кукурузная крупа. Из кукурузы вырабатывают шлифованную кукурузную крупу.

Каши по консистенции варят: рассыпчатые, вязкие, жидкие, а также готовят из крупяных каш пудинги, котлеты и биточки.

1 Любую крупу до варки надо перебрать.

2. Надо знать, какую крупу перед варкой моют, а какую - нет.

3. Любую крупу надо засыпать в кипящую воду или молоко.

(Если засыпать крупу в холодную воду или молоко, а потом ждать, пока оно закипит, каша получится похожей на ком теста. Есть её никто не будет.)

ЦЕЛЬНОЕ МОЛОКО- НЕРАЗБАВЛЕННОЕ МОЛОКО. (ВОДА НЕ ДОБАВЛЯЕТСЯ)

Требования, предъявляемые к блюдам из круп

1. Жидкая или вязкая каша должна представлять собой однородную массу без комков;
2. Рассыпчатая каша должна состоять из мягких, не склеенных между собой крупинок;
3. запеканки, пудинги, крупеники должны иметь слегка подрумяненную, не подгоревшую корочку;
4. цвет, вкус и запах готовых блюд должны быть характерны для данного вида каши, без посторонних вкусов и запахов.

Приготовьте гречневую кашу.

Рассыпчатая гречневая каша

Продукты: 750 г. воды,

500 г. крупы,

соль, (сахар по вкусу и на любителя) , масло по вкусу.

1. Выполнить первичную обработку крупы
2. Приготовленную гречку засыпать в кипящую жидкость, в которую добавляют соль по вкусу (и, если надо, сахар).
3. Довести до кипения и затем на слабом огне доварить до готовности.
4. Затем сваренную кашу полить растопленным маслом.
5. Подать на стол. **ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**