Для группы №11. Задание. Сделайте конспект. Тема «Крупы».

Крупы получают из зерновых культур (злаковых, гречишных, бобовых). Крупы широко применяют для приготовления 1и2 блюд, гарниров.

1.Пищевая ценность крупы.

 Белки- полноценные, легко усвояемые. В среднем 7-13%.

Жиры- 1-2%, в крупах из овса 5-6%. Жиры легко окисляются и приводят крупы к прогорканию.

Углеводы- в основном крахмал до 60-85%.

Витамины круп В1, В2, РР, В6,А, Е.

Минеральные вещества – фосфор, калий, магний, но бедны кальцием, по этому крупы рекомендуется употреблять с молоком, творогом.

2.Энергетическая ценность круп. 100гр.-до 370 ккал в зависимости от вида крупы.

3.Классификация круп.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Культура |  Крупа | Срок варки |
| Просо | Пшено шлифованное ВС.1С,2С,3С .По цвету: желтое, белое, красное, серое | 40-50 мин. |
| Гречиха | Ядрица 1С,2С,3С.Ядрица пропаренная 1С, 2С.Продел-на сорта не делят. | 40-50мин.15-20мин. |
| Овес | Овсяная недробленая, пропаренная ВС,1С,2С.Плющенная шлифованная.Хлопья ГеркулесТолокно | 60 мин.20мин. |
| Рис | Рис шлифованный - Экстра, ВС, 1С,2С, 3С.Рис дробленный | 30-40 мин. |
| Пшеница | Манная (Т, М, ТМ)Пшеничная №1,2,3,4. Полтавская. | 10-15мин.40 мин. |
| Ячмень | Перловая №1,2,3,4,5Ячневая №1,2,3.(нешлифованная) | 60мин.40-45 мин. |
| Кукуруза | Кукуруза шлифованная №1,2,3,4,5.Кукуруза дробленая | 60мин. |
| Бобовые | Горох. Целый, колотый(желтый, зеленый)Фасоль (Белая, ветная, пестрая)Чечевица(светло-зеленая, бурая)Соя | 1,5-2 часа |

4.Требования к качеству.

Крупа любого вида должна быть типичной окраски. Однородна по размеру, вкус и запах характерны для каждого вида круп, без посторонних запахов. Сорт крупы определяется по количеству примеси и мучели. Не допустимо наличие амбарных вредителей. Для пшена и овсяной крупы допускаетсялегкий привкус горечи.

5.Пороки. Прогоркание, плесневение, гнилостный запах.

6.Хранение. В чистых сухих помещениях влажность. 65-70% при t +12+18оС.