все о крупах

Автор: учитель технологии
НОУ Школа – интернат №2 ОАО «РЖД»
Мельникова Ольга Николаевна



Крупа — это важный продукт питания, обладающий высокой пищевой ценностью, состоящий из цельных или дроблёных зёрен различных культур.



- Процесс выработки крупы заключается в удалении из зерна примесей, снятии твёрдых верхних оболочек и придании ядру соответствующих формы и вида.

- Сорт крупы определяется по содержанию сорной примеси, необрушенных зерен и доброкачественного ядра.

- Дроблёная крупа называется СЕЧКА.

Пшеница – это одна из самых значимых зерновых культур в мире.



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ КРУПЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ

МАННАЯ



«АРТЕК»



«ПОЛТАВСКАЯ»



Существует несколько мифов о появлении манной крупы.

Наиболее известным мифом считается тот, который описан в Библии, то есть "манна небесная" - это пища, которой Бог накормил Моисея после долгих скитаний.

Рис – это вторая после пшеницы по распространённости в мире зерновая культура.



ИЗ РИСА ПРОИЗВОДЯТ

- **РИС ШЛИФОВАННЫЙ**
- **РИС ПОЛИРОВАННЫЙ**
- **РИС ДРОБЛЕНЫЙ**





Для народов Юго-Восточной Азии рис является основным продуктом питания.

Рис выращивают и в Европе, Африке, Америке.

Гречиха – широко известная крупяная культура, возделываемая и выращиваемая во многих странах мира на разных континентах.



КРУПЫ ИЗ ГРЕЧИХИ

- **ЯДРИЦА**
- **ПРОДЕЛ**





История гречки, которую россияне по праву считают исконно русским продуктом, на самом деле берет свои корни далеко за рубежом. Доподлинно известно, что родиной гречневой крупы, была Греция, что очень похоже на правду, особенно учитывая созвучие в названиях.

Ячмень – одна из древнейших зерновых культур – был окультурен более 10 000 лет назад на Ближнем Востоке в докерамическую эпоху.



КРУПЫ ИЗ ЯЧМЕНЯ

ЯЧНЕВАЯ



ПЕРЛОВАЯ



В эпоху неолита ячмень был известен повсеместно: в Шумере, Египте, Китае, Индии и других странах Азии. Выращивали и высоко ценили ячмень в Древней Греции и Риме.

Считается, что имя греческой богини Деметры означает «мать ячменя», а слово «гладиатор» происходит от «поедатель ячменя».

Овес с давних времён используется людьми не только, как лошадиный фураж, но и легкоусваиваемый человеческим организмом, калорийный и диетический продукт питания.

ИЗ ОВСА ПРОИЗВОДЯТ

- **«ГЕРКУЛЕС»**
- **ТОЛОКНО**







Родина овса – Монголия и северо-восточный Китай. Целебные свойства этого растения были известны еще в Древней Греции, отвар овса Гиппократ рекомендовал принимать для очищения и укрепления ослабленного организма.
В XII веке овес был завезен в Англию и с тех пор овсяная каша стала национальным блюдом англичан.

Просо называют хлебом Востока, эта злаковая культура на русскую землю была завезена азиатскими кочевыми народами.



ИЗ ПРОСА ПРОИЗВОДЯТ

- **ПШЕНО ШЛИФОВАННОЕ**
- **ПШЕНО ДРОБЛЕНОЕ**





Первичные очаги возделывания проса – Монголия и Китай. Просо на протяжении веков было основой питания в Азии, Северной Африке и Южной Европе.

Просо обожествляли древние греки. Найдены монеты с изображением просяных зёрен перед клювом сидящего грифона.

ПОЛЬЗА КРУП

Снабжение организма **углеводами** , важнейшим источником энергии. А так же **белками, жирами, минеральными веществами**. Богаты они и **витаминами** группы **B_1, B_2, PP.**

Вид крупы	Пищевая ценность (100 г)			Энергетическая ценность (100 г)
	Белки	Жиры	Углеводы	
Гречневая	12,7 г	2, 3 г	67,8 г	339 ккал
Рис	7,3 г	0,8 г	75,9 г	351 ккал
«Геркулес»	12,8 г	6,5 г	64,8 г	380 ккал
Манная	11,3	0,8 г	73,3 г	325 ккал
Перловая	11 г	0,6 г	79,9 г	358 ккал
Пшено	11,9 г	2,7 г	69,4 г	329 ккал

http://www.bodybuilding-shop.ru/pischevaya-cennost-produktov-tablica-pischevoy-cennosti/

первичная обработка круп

Крупы	В чем заключается первичная обработка				
	Пере-бира-ют	Про-сеи-вают	Моют	Подсушива-ют или поджарива-ют	Замачивают
Гречневая	+	--	--	+	--
Рис	+	--	в теплой воде	--	--
«Геркулес»	+	--	--	+	--
Манная	--	+	--	+	--
Перловая	+	--	в теплой воде	--	--
Пшено	+	--	в теплой воде	--	в холодной воде 2-3 ч

БЛЮДА ИЗ КРУП

ЗАКУСКИ
(салаты, пасты)

ПЕРВЫЕ БЛЮДА
(СУПЫ)

ВТОРЫЕ БЛЮДА
(КАШИ, ЗАПЕКАНКИ, НАЧИНКИ, ГАРНИРЫ И Т.Д.)

ДЕСЕРТ
(МУССЫ, ПУДИНГИ)









Крупяные блюда содержат неполноценные белки, поэтому их приготавливают в сочетании с другими продуктами, которые обогащают их полноценными белками мяса, молока, яиц, творога.

каши бывают:

РАССЫПЧАТЫЕ
(НА ВОДЕ, ОТВАРАХ ИЛИ БУЛЬОНАХ)

РИСОВОЙ
ГРЕЧНЕВОЙ
ПШЕННОЙ
ПЕРЛОВОЙ
ЯЧНЕВОЙ



ВЯЗКИЕ
(НА ЦЕЛЬНОМ, КОНСЕРВИРОВАННОМ ИЛИ РАЗБАВЛЕННОМ ВОДОЙ МОЛОКЕ)

ГРЕЧНЕВАЯ
РИСОВАЯ
ПШЕННАЯ
«ГЕРКУЛЕС»
ПШЕНИЧНАЯ
ПЕРЛОВАЯ



ЖИДКИЕ
(НА ЦЕЛЬНОМ, КОНСЕРВИРОВАННОМ ИЛИ РАЗБАВЛЕННОМ ВОДОЙ МОЛОКЕ)

РИСОВАЯ
ПШЕННАЯ
МАННАЯ



ИЗ ВЯЗКИХ КАШ ГОТОВЯТ:

ЗАПЕКАНКИ



ПУДИНГИ



КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ



НЕМНОГО ИСТОРИИ

- Человек использует злаки с глубокой древности, блюда из круп считались целебными.
- На Руси каша была как праздничным, так и повседневным блюдом, причем не только на столе простого народа, но и на царском.
- В знак примирения с врагами варили кашу: мирный договор считался действительным только после того, как каша была съедена.
- Кашу на Руси готовили в печи:

  насыпали в горшок крупу,

  заливали водой, добавляли соль,

  сахар и оставляли горшок на

  тлеющих углях до утра.




На столе дымится каша,
Где большая ложка наша?
С кашей будем мы дружить,
Лет до ста мы будем жить!