

**Дата:** 20.05.2025

**Клас:** 7– Б

**Предмет:** Технології

**Урок №:** 34

**Вчитель:** Капуста В.М



Об'єкт проєктної діяльності:

Основна технологія: Технологія приготування їжі

Інструктаж з БЖД. Види круп. Технологія приготування страв із круп. Українські традиційні страви з круп

# Мета уроку:

формувати ключові компетентності уміння вчитися :

- розкрити особливості української національної кухні;
- продовжити знайомство з технологією приготування страв із круп та видами круп;
- знати які види каш можна приготувати з круп;
- ознайомити з приготуванням каші— та традиційними рецептами;
- закріпити правила безпечного користування приладдям для приготування страв із круп;  
вчити дотримуватися правил безпеки;
- сприяти розвитку в учнів соціальної компетентності;
- розвивати естетичні смаки, культуру поведінки за столом;
- виховувати зацікавленість до української національної кухні, сприяти збереженню традицій; охайність при роботі.

## Перевірка раніше набутих знань

Що таке кекс?

Яке тісто використовують для кексів?

Які види кексів можна приготувати?

Що містить сучасний кулінарний рецепт?

Яких правил безпеки слід дотримуватися під час приготування кексів?



- У кожному регіоні існують традиційні страви, приготовані з використанням круп. Зазвичай, це каші з різноманітними й часом дуже оригінальними доповненнями. Це може бути гречка з грибами, куліш зі шматочками сала, банош із бринзою та інші справжні кулінарні шедеври.
- Як приготувати смачну кашу? Оволодіти цим мистецтвом дуже просто. Основна умова успіху в цій творчості — вивчити, як правильно варити крупи, щоб отримати бажаний результат. **Лише після цього варто спробувати більш складні рецепти.**

-

- Каша — одна з найдавніших страв. Каші в Україні готували з пшона, гречки, ячменю, вівса, кукурудзи, пізніше — з рису.
- Здавна каші були щоденною та обрядовою стравою українців. Із круп можна готувати каші на воді, цільному або розведеному молоці, бульйоні.

# Технологія приготування каш



- Просіяну чи перебрану крупу перед закладкою в казан у більшості випадків промивають. Не промивають тільки плющені крупи. При промиванні в крупах видаляються сторонні домішки.
- Рис, пшоно, перлову крупу промивають спочатку теплою, а потім гарячою водою. Крупу промивають 2-3 рази в такій кількості води, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню.
- Гречану крупу іноді для прискорення варіння присмажують на листах при температурі 110-120°C до світло-коричневого кольору.
-

# Розсипчасті, вязкі, рідкі, протерті каші

- **В'язкі** каші готують на незбираному або розбавленому водою молоці чи на воді.
- **Рідкі** каші варять на воді, молоці або на молоці з водою. Часто варять їх із цукром.  
*Розсипчасті каші* варять на воді або бульйоні у співвідношенні 1:2 - 1 частина крупи 2 частини рідини.
- **Молоко.** Крупу краще зварити на воді до пів готовності, після додати молоко і продовжити варити до готовності. Якщо ж варити кашу відразу на молоці, солі кальцію, які є у молоці заважатимуть крупі розварюватись.
- **Цукор.** Цукор - за смаком.
- **Сіль.** Розрахунок на 3 склянки води чи бульйону 1 ч.л. солі.  
На 3 склянки молока 0.5 ч.л. солі.

# *Перлові та ячмінні крупи*

- Перлові та ячмінні крупи виробляються з ячменю. Ці види круп характеризуються підвищеним умістом клітковини, тому вони гірше засвоюються, а значить, сприяють процесам схуднення.
- Каша з перлової крупи досить добре насичує організм і заряджає його необхідною енергією .
- Перлові крупи варяться довго, 60-120 хвилин (залежно від розмірів крупинок), а ячна — 40-45 хвилин, збільшуючись в об'ємі в 5-6 разів.





# Кукурудзяні крупи та вироби

- Кукурудзяні крупи — ще один вид круп, що використовується в кулінарії. Каша з кукурудзяної крупи виходить жорсткою, вона ще й до того має специфічний смак. Вариться крупа близько години.
- Із кукурудзи виготовляють й інші вироби: кукурудзяні пластівці й повітряну кукурудзу. Ці продукти приємні на смак і засвоюються краще, ніж кукурудзяні крупи. Вони підходять для заправки супів. Їх можна подавати з молоком, чаєм.



# Поради щодо зберігання круп

- 1. Кращі умови зберігання круп: температура повітря від плюс п'яти до мінус п'яти градусів і відносна вологість 60-70 відсотків. Такий режим створити в домашніх умовах складно. Тому в домашніх запасах заводяться кліщі, личинки метеликів і жуків, які знищують частину продуктів, забруднюють їх і роблять непридатними до споживання.
- 2. Сімейні запаси круп не повинні перевищувати місячної потреби, а зберігати їх краще в скляних банках, закупорених поліетиленовими кришками



Гімнастика для очей

# Гімнастика для очей

## *Як приготувати смачну кашу*



- 1.Для варіння каші використовують каструлю з товстим дном приблизно 4-5 мм. та кришкою, яка щільно прилягає. Добре варити кашу у чавунному казані.
- 2.Для варіння каш не придатні емальовані каструлі та як каша в них пригорає.
- 3.Кришку під час варіння крупи краще не піднімати, бо важливу роль у приготуванні каші відіграє пара



# Перлова каша

- Для її приготування доведеться витратити багато часу. Тому перед варінням перловку слід замочити: на склянку промитої крупи взяти рівно 1 літр води й витримати крупу у воді не менше 12 годин. Якщо крупа продавалася вже пропареною, час замочування можна скоротити до 3 годин.



# Гречана каша

- На 1 склянку гречки потрібно 2 склянки холодної води (для розсипчастої каші). Засипати крупу в холодну воду, поставити на плиту й довести до кипіння. Після того, як каша закипіла, зменшити вогонь і варити 15-20 хвилин.
- Смачна каша вийде, якщо посолити її на початку варіння. У процесі можна додати нарізану дрібними шматочками цибулю. Киньте її в майже готову кашу, накрийте кришкою й не перемішуйте.
- Більш ніжним смаком відрізняється каша із зеленої гречки. Зелена гречка не піддається такій жорсткій термічній обробці, як звичайна, а тому після варіння в ній залишається велика кількість корисних речовин.



# Манна каша

- Манну крупу заварюють, всипаючи її тонким струмком у киплячу рідину, при безупинному розмішуванні.
- Манну крупу для розсипчастої каші підсушують у духовій шафі до світло-жовтого кольору, негайно змішують з розтопленим жиром і всипають, у киплячу воду. Заварена манна крупа доходить до готовності (упріває) за 20-30хв.; каша з не підсмаженої гречаної крупи за 5-6годин., а з підсмаженої за 2-2,5години. Вихід розсипчастої каші 2,1 - з 1кг крупи.



# Рисова каша

- **Перший спосіб.** У киплячу воду засипають рис, кладуть жир, сіль і варять, помішуючи. Коли крупа набрякне, зменшують нагрівання і доварюють кашу без помішування протягом 30-40хв.
- **Другий спосіб.** Рис засипають у киплячу посолену воду (6л на 1кг крупи) і варять при слабкому кипінні, коли зерна набрякнуть і стануть м'якими, рис відкидають на друшляк, промивають окропом, зсипають у казан, додають жир і доводять до готовності на водяній бані при закритій кришці.
- **Третій спосіб.** Рис заливають гарячим бульйоном, додають дрібно січену цибулю, олію, варять до поглинання крупою всієї рідини, а потім ставлять на водяну баню і доводять до готовності.





# Пшоняна каша

- Пшоно вимагає ретельного очищення від чорних крупинок і сміття. Після цього кілька разів промийте його кип'яченою водою, міняючи її. На завершення облейте крупу окропом. Так можна позбутися гіркоти майбутньої каші



# Кукурудзяна каша

- Кукурудзяна крупа буває дрібного, середнього і великого помелу. Дрібний помел використовується в кашах швидкого приготування й дитячому харчуванні . Таку крупу відварюють 15 хвилин на малому вогні. Саме з такої крупи готується традиційний гуцульський банош і молдавська мамалига
- На 1 склянку такої крупи необхідно 2,5-3 склянки води.
- Слід висипати крупу в киплячу воду, довести її до кипіння, після чого зменшити вогонь. Потім посолити, накрити кришкою й варити протягом 30 хвилин доти, доки каша не загусне. Додайте вершкове масло, перемішайте, накрийте кришкою, укутайте каструлю й лишіть її приблизно на годину, щоб каша з кукурудзяної крупи настоялась.
- Кукурудзяна крупа грубого помелу ефективно очищає кишківник, але вариться довше від інших видів. Саме з неї готують класичну італійську поленту . Час приготування такої крупи — від 50 хвилин.



# Інструктаж з БЖД

- ✓ З електроприладами забороняється працювати мокрими руками.
- ✓ Не можна залишати включену плиту без нагляду.
- ✓ *Не можна зберігати поруч з плитою легкозаймисті предмети.*
- ✓ Під час роботи з плитою не варто забувати, що вона сильно нагрівається, і треба бути дуже акуратним, щоб не отримати опіки.
- ✓ Використовувати непошкоджене обладнання. В першу чергу потрібно перевірити, чи в хорошому стані кухонний інвентар, чи немає сколів та тріщин на посуді.
- ✓ Перед тим, як поставити посуд на плиту, треба переконатися, що він сухий. В іншому випадку може статися замикання.
- ✓ *Не можна ставити на плиту пластиковий посуд, бо він швидко розплавиться.*
- ✓ Щоб зняти посуд з плити необхідно скористатися рушником або спеціальною ганчіркою, щоб уникнути опіків.
- ✓ Під час готування потрібно обов'язково включати вентиляцію.
- ✓ Сковорідки і каструлі потрібно ставити і знімати з плити за допомогою спеціальних ганчірок або рушників.
- ✓ Продукти різати можна тільки на спеціальній дошці і добре заточеними ножами.
- ✓ включену плиту без нагляду.
- ✓ **Пам'ятай! Поверхня столу має бути чистою. Руки ретельно вимиті!**

# Кутя- традиційна різдвяна страва

- Кутя — це традиційна обрядова різдвяна страва, яка обов'язково повинна бути на столі на Святий Вечір і Різдво . Вона символізує сімейний затишок, єдність родини та благополуччя дому. Хтось роками готує кутю за бабусиним рецептом, а хтось щороку додає нові елементи в традиційну святкову страву.
- Але в будь-якому випадку обов'язковими компонентами куті вважаються зерно, мак та мед. І кожен із них відповідає певним символам.
- Зерно в куті символізує плідне й вічне життя, воскресіння, кругообіг життя, тобто безсмертя, або переродження душі.
- Макове молоко й мед у куті — це символ достатку й родючості на землі та життя в раю. Якщо брати окремо мед, то він є символом солодощів і земних насолод.
- А якщо говорити окремо про різдвяну кутю, то вважається, що чим ситнішою вона буде, тим краще.

# Технологічна послідовність приготування куті

- Підручник с. 213-215.

Послідовність приготування куті з булгуру.

# Домашнє завдання

- Підручник с.142-144, опрацювати.
- Приготувати кутю (можна улюблену кашу) під наглядом батьків
- Фото виконаної роботи надіслати на перевірку.
- **Зворотній зв'язок** Human або ел. пошта [valentinakarusta55@gmail.com](mailto:valentinakarusta55@gmail.com)