

Урок № 12

Супы –пюре

1.Пищевая ценность супов-пюре.

2.Ассортимент супов-пюре

Цели и задачи урока :

*формирование знаний о супах-пюре, супах-кремах, их ассортименте

*развитие познавательной активности, технологического мышления, умений анализировать;

* формирование профессиональных качеств, интереса к выбранной профессии, воспитание внимательности и ответственности.

Уважаемые ребята, ниже представлен материал о необычных супах! Прошу вас изучить его, сделать краткий конспект.

Пищевая ценность супов пюре их значение в питании

Своим происхождением **супы-пюре** обязаны французской кухне, в некоторых старинных кулинарных книгах их так и называют - «**французскими**».

Основа таких супов - жидкий белый соус на бульоне из мяса, рыбы, птицы, грибов, овощей (вместо белого соуса можно использовать отвар рисовой или перловой крупы или молочный соус).

Супы-пюре на крупяном отваре называются **супы-шлемы**, на молочном соусе **супы-кремы**.

Пюреобразные супы представляют собой однородную протертую массу с консистенцией густых сливок. Благодаря этому супы-пюре получили наибольшее распространение в детском, диетическом и лечебном питании, когда необходимо обеспечить механическое щажение (оберегают) желудочно-кишечного тракта.

Супы готовят из разнообразных продуктов: картофеля, овощей, круп, бобовых и т. п. Овощи и картофель обогащают супы витамином С и важнейшими минеральными солями. Картофель, крупы и мука, кроме того, обеспечивают наличие углеводов. Использование бобовых (гороха, фасоли, нута и чечевицы) значительно повышает содержание белков в супах.

Пищевая ценность пюреобразных супов определяется в основном составом супов.

Пищевая ценность бульона невелика. Она определяется содержанием экстрактивных веществ (из овощей, грибов и других продуктов), которые обуславливают вкусовые качества супов и способствуют лучшему усвоению пищи.

С целью повышения пищевой ценности и улучшения вкуса, суп - пюре заправляют яично-молочной смесью.

Основное значение супов заключается в том, что они возбуждают аппетит. Как отмечал великий физиолог И. М. Сеченов, "суп — прежде всего аппетитное средство". Эту роль в супах выполняют две группы возбудителей аппетита: 1) вкусовые и ароматические вещества и 2) непосредственные химические раздражители (возбудители) деятельности пищеварительных желез. [12].

Аромат супам придают пряности (или специи), белые корни, морковь, лук и другие приправы, входящие в рецептуру, а также вещества, образующиеся при варке. Возбуждает аппетит и привлекательный внешний вид супов. Поэтому запах, вкус, внешний вид супов имеют исключительно важное значение. При этом необходимо учитывать, что при постоянном употреблении одних и тех же вкусовых и ароматических веществ организм адаптируется (привыкает) к ним, и они перестают возбуждать аппетит.

Не меньшую роль играют и химические возбудители деятельности желудочной, поджелудочной и других желез пищеварительного тракта: экстрактивные вещества, переходящие в бульон из мяса, птицы, рыбы, грибов; органические кислоты квашеной капусты, соленых огурцов, помидоров, сметаны, кваса; минеральные элементы пищевых продуктов и т. д.

Супы - пюре являются важным источником минеральных веществ, витаминов и других биологически активных веществ в нашем рационе. Потери минеральных веществ при варке супов не происходят, так как они остаются в бульоне. Витамины группы В и каротин сохраняются примерно на 80—85%. Существенны потери витамина С (до 50%), но они компенсируются свежей зеленью, которую добавляют при подаче супа. Супы покрывают до 30% потребности организма в жидкости и обеспечивают необходимую консистенцию пищевой массы в желудке и кишечнике.

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают различным видам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, а затем протирают через протирачную машину или частое сито. Трудно измельчаемые продукты предварительно измельчают на мясорубке, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом для того, чтобы измельченные частицы продукта были равномерно распределены по всей массе и находились во взвешенном состоянии, не оседали на дно.

Супы-пюре готовят вегетарианскими, на костном и курином бульоне, овощном или крупяном отваре, молоке.

Для белого соуса муку пассеруют без жира или с жиром, а затем соединяют с бульоном или отваром. Иногда супы приготавливают без муки, при этом ее заменяют рисовой или перловой крупой. Чтобы придать супам-пюре хороший вкус и нежную консистенцию, их заправляют сливочным маслом, горячим молоком или льезоном.

Заправленные супы нагревать свыше 70°C нельзя, так как белок может свернуться. При отпуске супов-пюре в тарелку можно положить гарнир (15—20 г на порцию), приготовленный из продуктов, входящих в состав супа. Отдельно подают гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками, кукурузные или пшеничные хлопья, пирожки.

2. Ассортимент сложных супов – пюре

Супы-пюре из овощей. Эти супы готовят из картофеля, моркови, цветной капусты, зеленого горошка, кабачков, помидоров и других овощей. Суп готовят из одного вида овощей или из их смеси.

Суп-пюре из моркови или репы. Лук и петрушку шинкуют и пассеруют. Морковь или репу нарезают соломкой, складывают в посуду, заливают на 1/3 бульоном. Затем кладут пассерованные овощи и припускают до готовности. Припущенные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа, кладут соль и проваривают. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом. При отпуске в тарелку кладут гарнир — рассыпчатый рис, наливают суп; отдельно подают гренки.

Суп-пюре из разных овощей. Лук репчатый шинкуют соломкой и слегка пассеруют на сливочном масле. Морковь, репу нарезают, репу ошпаривают, чтобы удалить горечь. Белокочанную капусту шинкуют и ошпаривают. Картофель нарезают на части и варят отдельно. Морковь и репу припускают с небольшим количеством бульона и масла сливочно-го, кладут капусту, пассерованный лук и припускают до готовности. В конце припускания добавляют зеленый горошек и вареный картофель. Подготовленные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном или овощным отваром до консистенции супа- пюре, кладут соль и кипятят. Затем готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом. При отпуске в тарелку кладут зеленый горошек и отваренные овощи (морковь, репу), нарезанную мелкими кубиками, наливают суп, отдельно подают гренки.

Супы-пюре из круп и бобовых. Эти супы приготавливают из рисовой, перловой, овсяной и пшеничной полтавской крупы; из бобовых — гороха, фасоли, чечевицы. Крупы или бобовые хорошо разваривают, затем протирают вместе с отваром. Протертая масса имеет однородную вязкую консистенцию за счет большого количества клейстеризованного крахмала, устойчивую при хранении, поэтому крупяные супы часто приготавливают без соуса. Варка крупы до полного размягчения и ее протирание требуют много времени, причем часть крупы, которая не поддается измельчению, не используется. Для ускорения

процесса приготовления и экономии продуктов крупу предварительно подсушивают, затем тонко размалывают. Полученную муку разводят двукратным количеством бульона или воды, хорошо перемешивают, вливают в кипящий бульон, варят 20—25 мин, солят и заправляют льезоном.

Супы-пюре из бобовых льезоном не заправляют.

Суп-пюре из крупы перловой или рисовой. Морковь, лук и петрушку шинкуют и слегка пассеруют на сливочном масле. Подготовленную крупу закладывают в кипящий бульон или воду (на 1 кг крупы 5 л бульона), добавляют сливочное масло, закрывают крышкой и варят при слабом кипении. Затем добавляют пассерованные овощи, соль и варят до готовности, после чего протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа-пюре, доводят до кипения и заправляют льезоном и сливочным маслом. Суп белым соусом можно не заправлять. Отдельно в бульоне можно сварить рассыпчатый рис или перловую крупу для гарнира. При отпуске в тарелку кладут рассыпчатый рис или перловую крупу, наливают суп; отдельно подают гренки.

Суп-пюре из бобовых. Промытый лущеный горох или фасоль замачивают на 2—3 ч, затем заливают горячим бульоном или водой на 1—2 см выше уровня гороха или фасоли и варят без соли до размягчения. При варке по мере выкипания добавляют горячую воду. Затем кладут пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук и варят до готовности.

Разваренную массу протирают, соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят.

Готовый суп заправляют сливочным маслом, можно горячим молоком или сливками. При отпуске в тарелку наливают суп; отдельно подают гренки. Этот суп можно приготовить с копченой свиной грудинкой или корейкой. Копченую грудинку или корейку варят, нарезают кубиками и используют при отпуске. Бульон, оставшийся после варки копченостей, добавляют в суп, когда горох станет мягким.

Супы-пюре из мясных продуктов .

Мясные супы-пюре приготавливают из птицы, кролика, говяжьей и телячьей печени.

Суп-пюре из птицы. Заправленные тушки птицы варят до готовности. При варке кладут морковь, петрушку, лук. Готовую птицу вынимают, охлаждают и отделяют мякоть от костей. Полученную мякоть режут им кусочки и пропускают через мясорубку или протирочную машину, разводят бульоном и протирают. Мякоть можно растереть в ступке, добавляя постепенно холодный бульон, а затем протереть через частое сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном. При отпуске в тарелку кладут филе птицы, нарезанное соломкой, наливают суп, отдельно подают гренки. Суп можно отпускать с кнелями из кур.

Суп-пюре из печени. Обработанную печень нарезают кусочками, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют пассерованную морковь, петрушку и репчатый лук, бульон и тушат до готовности. Затем пропускают через протирочную машину, можно протереть через сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом. При отпуске суп наливают в тарелку; отдельно подают гренки.

Ассортимент — это состав и соотношение различных видов продукции, товаров, услуг в производственном и торговом предприятиях; перечень видов и разновидностей продукции и товаров, различаемых по отдельным показателям (признакам).

Как правило, супы-пюре подразделяют на следующие группы:

Супы-пюре

Супы-кремы

Супы - биски

Супы-пюре мясные готовят на мясном белом соусе (из муки, пассерованной без жира и мясного или костного бульона), а супы-пюре вегетарианские - на белом соусе (соус приготавливают на отваре из овощей, картофеля.) Супы-пюре заправляют маслом и льезоном из смеси яичных желтков с молоком или сливками.

Супы-пюре из овощей и грибов
Супы-пюре из круп и бобовых.
Суп-пюре из субпродуктов и птицы.
Суп-пюре из зеленого горошка

Задание для самостоятельной работы:

1. Составить конспект.
2. Выполнить подбор фото супов-пюре:
 - из овощей;
 - из мясных продуктов
 - из круп.