

Супчик дня.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- ознакомить подопечных с видами супов, общими правилами варки супов;
- познакомить с историей супа;
- научить определять готовность супа, его вкусовые качества, анализировать допущенные при приготовлении супа ошибки;
- учить правильно и красиво оформлять готовые блюда;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила безопасности труда.

Форма проведения: Беседа, рассказ, практическая работа.

ХОД ЗАНЯТИЯ

История супа

Раньше на Руси все супы (рыбные, грибные, мясные и т.д.) называли ухой, что на языке наших предков означало «жидкая еда». С середины 19 века ухой стали называть только рыбный отвар, а все остальные жидкие блюда, супами от немецкого слова *suppe*. Жидкое блюдо, у разных народов называются по своему, в Грузии-харчо, в Узбекистане и Туркмении – шурпа, в Азербайджане - пити, во Франции - консоме. Богатым выбором супов славится русская кухня. Это щи, борщи, уха, грибные супы и т.п. По сравнению со вторыми блюдами супы менее калорийны и небогаты витаминами. Поэтому в них хорошо добавлять зелень, коренья, репчатый лук, пряности и т.д. Многие супы содержат экстрактивные вещества. Они активизируют деятельность пищеварительных органов. И.М. Сеченов писал: «Суп - прежде всего аппетитное блюдо».

Разнообразие супов

По способу приготовления супы делятся на прозрачные, пюреобразные, холодные, сладкие, молочные.

Прозрачные супы - концентрированные бульоны. Они должны быть не мутными и без жира на поверхности.

Заправочные супы те, которые в конце варки заправляют пассированными овощами, томатом - пюре, сметаной.

Супы-пюре готовят из разнообразных продуктов вареных, а затем протертых. Они хорошо усваиваются организмом, поэтому их чаще всего используют в детском лечебном питании.

Холодные супы - служат не только источником питательных веществ и средством возбуждения аппетита - они утоляют жажду, действуют освежающе. Их большей частью включают в меню летом, в жаркую погоду.

Сладкие супы, которые вкусны как в холодном, так и горячим виде. Для них используют отвары из ягод и фруктов, фруктово-ягодные соки. В них добавляют отдельно отваренные макароны, рис, пшено, нарезанный кубиками пудинг.

Молочные супы - относятся к блюдам быстрого приготовления. В состав могут входить крупы, макаронные изделия, а так же овощи и сухофрукты.

Принципы приготовления

Технология приготовления супов крайне вариативна, однако есть общие принципы приготовления практически всех горячих супов.

Сбалансированность количества жидкости и гущи. Для различных супов она различна, важно другое: это количество жидкости должно быть взято сразу же, с учётом выкипания. Добавлять воду в суп или отливать из супа в процессе приготовления нельзя.

Закладка продуктов в суп с учётом времени их приготовления. Каждый продукт в супе не должен потерять полностью свой вкус, вместе с тем каждый компонент должен быть доварен и вписаться в общую композицию.

Постоянный контроль варки. Это означает, что постоянно должна сниматься пена (по крайней мере, после закладки каждого компонента), контроль кипения, температуры супа, проба.

Своевременное внесение соли в суп, в зависимости от его вида. По общему правилу, суп надо солить только в конце приготовления, но не в самом, а так, чтобы компоненты супа успели впитать в себя достаточное количество соли.

Умеренное кипение супа в процессе приготовления. Ещё лучше, если суп во время приготовления не кипит, а томится.

1. Подготовка к практической работе. Инструктаж:

- мытье рук, одевание спецодежды;
- подготовка инструментов для работы;
- повторение правил техники безопасного труда с горячими жидкостями, с электроплитами, режущими инструментами;
- повторение правил санитарии при выполнении практической работы;
- вводный инструктаж к проведению практической работы;
- требования к качеству готового блюда.

4. Практическая часть(приготовление супа с фрикадельками и совместная дигустация).

5.Итоговый опрос по вопросам:

- Какие супы называют заправочными?
- Что называют пассировкой?
- В чем заключается подготовка продуктов для приготовления супа?
- Как получить прозрачные бульоны?