6-сынып

Сабақтың тақырыбы: Жармадан өнім дайындау

Сабақтың мақсаты: II тарау бойынша білімдерін жинақтау және жүйелеу.

Білімділік: тамақ әзірлеу және жарма түрлерінен өнімдер даярлау технологиясы бойынша білімдерін жүйелеу, білімдерін тереңдету.

Дамытушылық: қиялдай білуге, елестете білуге, еңбектенуге, өз бетінше жұмыс жасап, өзін - өзі тексеруге, тапсырманы шығармашылықты түрде орындауға үйрету.

Тәрбиелік: пәнге қызығушылығын арттыру, жеке және топ арасында жұмыс жасай білуге үйрету, қарым - қатынас мәдениетіне, өз күшіне сенімді болуға тәрбиелеу.

Сабақтың түрі: өтілген материалды жалпы қайталау және жүйелендіру сабағы.

Пәнаралық байланыс: биология, химия, әдебиет.

Сабақ өтудің әдістемелік ерекшеліктері:

- сабақ ойын түрінде өтеді, топ арасындағы жарыс.

- бұл сабақ осы тараудың соңғы тақырыбы болып табылады.

Сабақтың көрнекілігі: интерактивті тақтаны қолдану, слайдтар көрсету.

Сабақтың барысы: I Ұйымдастыру кезеңі.

а) оқушылардың сабаққа қатысымын қарау.

ә) оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру

Қарақұмық Жармасы

Жарма (Крупа) — дақыл тұқымдастарына жататын бидай, арпа, тары, күріш, жүгері және қарақұмық дәндерін өңдеу арқылы алынатын өнім. Жарма ретінде бұршақ тұқымдастарының дәндері де пайдаланылады. Жарманың тағамдық қасиеттері жоғары және балалар мен науқас адамдар үшін ерекше жұғымды. Жарма крахмал мен өсімдік белогының негізі болып табылады. Сонымен бірге жармада аз мөлшерде витаминдер, минералды заттар бар. Қазіргі кезде жарма өндіруге арналған механикаландырылған кәсіпорындар бар. Олар дақылдарды ботен қоспадан тазалап, өлшемдері бойынша іріктеп, қабығы мен қауыздарынан арылтып жарма дайындайды.

Сөкті — тарыны ақтап, қауызынан тазартып алады. Тазаланған сөк — арнайы өңделген тары дәні — жоғары, бірінші және екінші сортқа бөлінеді. Кейбір соктің ашқылтым дәмі болады. Оны кетіру үшін тарыны қайнаған суға әбден жуады.

Қарақұмық жармасын буланған немесе буланбаған қарақұмық дәнінен алады. Құрамында сіңімді белоктар, крахмал мол болады. Қарақұмық жармасының белоктары басқа қосылыстармен алмастыруға болмайтын амин қышқылдарына бай. Өндеу тәсілдері мен дон сапасына қарай қарақұмық жармасы ұнтақталмаған тұтас жарма және тез пісетін жарма болып бөлінеді. Ұнтақталған қарақұмық дәні тез піседі. Сұрыпталған жарманы бірінші және екінші сортқа бөледі. Ал ұнтақ жарма сортқа бөлінбейді. Жармадан қоймалжың ботқа әзірлейді, ал сұрыпталмаған жарманы дербес тағам түріндегі кебіртек ботқа, сонымен бірге гарнирге, турамаға пайдаланады

Күріштен жасалған «Ризотто» тағамы

Күріш өңдеу тәсілдеріне қарай ақталған, ажарланған және уатылған түрге бөлінеді. Ақталған күріш — арнайы машинамен өңделген күріш дәні. Бұлай өңделген күріштің беті бұдыр болады. Арнайы машинамен өңделген таза күріш жоғары, бірінші және екінші сортқа ажыратылады. Ақталған күріштің дәні тұтас болады. Ұнтақталған күріш жармасы — ұнтақталған күрішті арнаулы машиналарда өңдеу арқылы алынатын жанама өнім. Күрішті сұйық, қою және тәтті тағамдарға, гарнирғе және т. б. самса сияқты тағамдар әзірлеуге пайдаланады. Гарнир, палау, самса сияқты басқа тағамдарға ақталған күріш пайдаланылады, өйткені ол пісірілген кезде онша езілмейді. Ұнтақталған күріштен сұйық және қоймалжың сүт ботқасын, езбе-көже, сонымен бірге котлет жасау пайдалы. Күріш жақсы пісу үшін алдымен салқын суға шайқау керек. Күріштің дәні езілмеу үшін оны қайнаған ыстық суға салу керек.

Арпа жармасының түктелген және түктелмеген екі түрі болады. Ақталған жарманың дәні ірі болады. Дәннің ірілігіне қарай ақталған арпа жармасы бес түрге бөлінеді. Ұнтақ жарма сіңімді келеді әрі тез піседі. Жарманың бүл түрінен қаймалжың ботқа, котлет, запеканка және т.б. тағамдар әзірленеді. Ірі жарманы көжеге салып, ботқа да пісіреді. Түктелмеген арпа жармасы ұнтақ, бітімі ор түрлі болады. Бүл жарманы дайындағанда түктелмейді, сондықтан онда клетчатка көп болады. Арпаның жармасы сортқа бөлінбейді, ұнтақталған дәнінің ірілігіне қарай оның үш нөмірі болады. Бұдан ботқа пісіреді.

Сулы жармасы құрамындағы белок пен майдың көптігі жағынан дақыл тұқымдастар дәнінен дайындалатын жармалар арасында бірінші орын алады. Сұлыдан буланған дәні бүтін және жаншылған жарма, сондай-ақ геркулес үлпегі мен талқан жасалады. Сұлы жармасын көжеге салады, езбе-көже және т.б. тағам дайындауға пайдаланады. Буланып, уатылмаған сұлы жармасы түктеу арқылы дайындалады. Жаншылған сұлы жармасы жеңіл сіңеді әрі тез піседі. Геркулес үлпегі буланып, жаншылған және кептірілген жоғары сортты түгелге сұлы жармасынан алынады. Ол оңай әрі тез піседі. 10—15 минут ішінде бұдан сіңімді және дәмді ботқа дайындауға болады.

Талқан — сұлы дәнін арнайы өндеуден өткізіп алынатын жоғары сапалы нәрлі тағам. Талқаннан емдемдік және балалар тағамдарын дайындауға болады. Оның құрамында организмге пайдалы, май тәрізді органикалық зат — лецитин бар.[1

Геркулес жармасынан жасалған ботқа

Геркулес жармас

  

 