

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Согласовано на заседании
Методкомиссии
«_» _____

«Утверждаю»
Зам. директора
Толмачева Т. А.

Мастер-класс на тему: «Блюда из ягод»

Нальчик 2014 г.

Подготовила и провела
Мастер п/о Кужева Г.Г.

Цели и задачи

1. Сформировать практические навыки и умения по приготовлению блюд из ягод, изучение современных способов подачи;
2. Обучиться оформлять «блюда из ягод»;
3. Развить навыки самостоятельной работы по приготовлению «блюд из ягод»;
4. Развить эстетический вкус при декорировании блюд, способность работать в группе, брать на себя ответственность.

Введение

- Врачи в один голос уверяют, что ягоды очень полезны: в них находится полный набор витаминов и минеральных веществ. Содержащиеся в этих плодах эфирные масла улучшают аппетит, органические кислоты стимулируют выработку пищеварительных соков и вместе с пищевыми волокнами усиливают двигательную функцию кишечника. В идеале, ягоды кушают отдельно от других продуктов, но из них можно готовить и множество очень полезных и вкусных блюд: рагу, пюре, котлеты, запеканки, компоты, супы, муссы, кисели. Ягоды добавляют в молочные продукты, каши и даже готовят вместе с рыбой и мясом! Ягоды для детей – это кладовая всевозможных сахаров («топлива» для организма), эфирных масел, органических кислот и дубильных веществ. Кроме того, свежие ягоды содержат ценные пектиновые вещества, у которых большое количество полезных свойств: в частности, попадая в желудочно-кишечный тракт, пектины предохраняют от действия микробов и токсинов на слизистую оболочку. А еще содержащиеся в ягодах пищевые волокна (клетчатка) благоприятно воздействуют на развитие полезной микрофлоры, регулируют проход пищи по пищеварительному тракту.

«Алкогольное мороженое»

- Чтобы по-настоящему удивить гостей, попробуйте приготовить алкогольное мороженое в домашних условиях. Делается это просто - в качестве основы берите джин, ром или легкие алкогольные напитки.

Ингредиенты: Ром — 100 Грамм

- Мята — 20 Грамм
- Сахар — 1/3 Стакана
- Ягоды — 200 Грамм
- Лайм — 1 Штук



Приготовление «Алкогольного мороженого»

- 1. Берем ягоды и отправляем их в блендер. Я обычно использую малину и ежевику - они сочеаются практически с каждым алкогольным напитком.
- 2. Измельчаем ягоды до получения однородной консистенции. Затем переливаем полученную массу в глубокую емкость.



3. Выдавливаем сок лайма. Если фрукт большой, то достаточно будет и половинки.



4. В конце вводим в массу ром и тщательно все перемешиваем. Подготовьте заранее формы для мороженого.



5. Листья мяты лучше заварить и добавить концентрированный отвар (3 столовые ложки) в общую массу.

6. Заливаем в формы и отправляем в морозильную камеру на два часа. Спустя указанное время подавайте мороженое своим гостям. Приятного вечера и незабываемого праздника!



Шоколадный мусс с клюквой и лаймом

- Шоколадный мусс с клюквой и лаймом готовится просто. Сначала надо растопить на водяной бане шоколад, затем в отдельных мисках миксером взбить яйцо (на водяной бане) и сливки. Смешать полученные составляющие десерта и сформировать его на тарелке, украсив клюквой и лаймом.

- **Ингредиенты:** Шоколад темный — 150 Грамм
- Яйцо — 1 Штука
- Сливки 33-проц. — 250 Миллилитров
- Ром темный — 25 Миллилитров
- Сушеная клюква — 30 Грамм
- Мята — 2 Грамма
- Топпинг шоколадный — 5 Миллилитров
- Клюква свежая — 10 Грамм
- Лайм (сок и цедра) — 12 Миллилитров



- 1. Шоколад расплавить на водяной бане.
- 2. Взбить на водяной бане яйцо, пока масса не станет легкой и воздушной. Миксером взбить сливки.
- 3. Аккуратно перемешать шоколад со взбитой яичной массой, влить ром, сок и цедру лайма и добавить мелко нарезанную сушенную клюкву.



- 4. Ввести взбитые сливки и осторожно перемешать венчиком.
- 5. На дно формы уложить срез лайма и посыпать мелко нарезанной сушеной клюквой.



- 6. Заполнить форму шоколадным муссом, сверху выложить на мусс срез лайма и посыпать мелко нарезанной сушеной клюквой.
- 7. Охладить. Украсить шоколадом, шоколадным топпингом, мятой и свежей клюквой.



Шарлотка с черникой и яблоками

- В рецепте шарлотки с черникой и яблоками сахар можно взбить сначала с яйцами, а потом уже добавлять все остальные ингредиенты. Если у вас нет разрыхлителя для теста, то используйте соду, только погасите ее уксусом. В рецепте использована гречишная мука, но ее спокойно можете заменить обычной. Это дань моде на здоровый образ жизни. Кстати сказать, отличная мода! **Ингредиенты:** Мука (можно гречневая) — 100 Грамм
- Яблоки — 2 Штуки
- Черника — 400 Грамм
- Яйцо — 1 Штука
- Йогурт — 220 Грамм
- Белок — 2 Штуки
- Вода — 50 Грамм
- Сахар — 1/2 Стакана



- Чернику помыть, яблоки порезать тонкими дольками.
- Подготовить йогурт и муку.
- В миску вылить яйцо и два белка.



- Смешать муку, яйца, йогурт и разрыхлитель с сахаром.
- Смешать тесто и ягоды с яблоком.
- Форму смазать маслом и вылить тесто.



- ◉ Выпекать 40 минут при 180 градусах.
- ◉ Приятного аппетита!



Заключение

- Ягоды — главный источник антиоксидантов, замедляющих старение, а также предотвращающих заболевания сердца и сосудов и даже развитие рака. Самая высокая антиоксидантная активность — у столь популярных в России чёрной смородины и тёмной вишни. Представляете, достаточно всего 20 грамм этих ягод, чтобы обеспечить все антиоксиданты, необходимые нам в течение дня! Такую же дозу полезнейших веществ обеспечат 40–70 грамм черники, калины, клюквы, черешни, красной смородины, малины, земляники или клубники. Из этого следует простой вывод: каждый день нужно съесть горсть ягод. Предвижу вопрос: сейчас это просто, а где взять денег на них зимой?
- Готовьте ягоды, как и сани, летом. Это несложно, ведь сегодня почти в каждой семье есть современный холодильник или морозильная камера, которая поддерживает температуру минус 18 градусов. В пластиковый контейнер положите ягоды слоем не больше 2–3 сантиметров и заморозьте. Можно пользоваться и целлофановыми пакетами, закрывающимися по типу «молнии». Вся польза при такой заморозке сохраняется отлично.