

**«Всё своими руками,  
всё своим умом!»**

**Тема урока**

**Приготовление  
ХОЛОДНЫХ СУПОВ**

# Цели урока

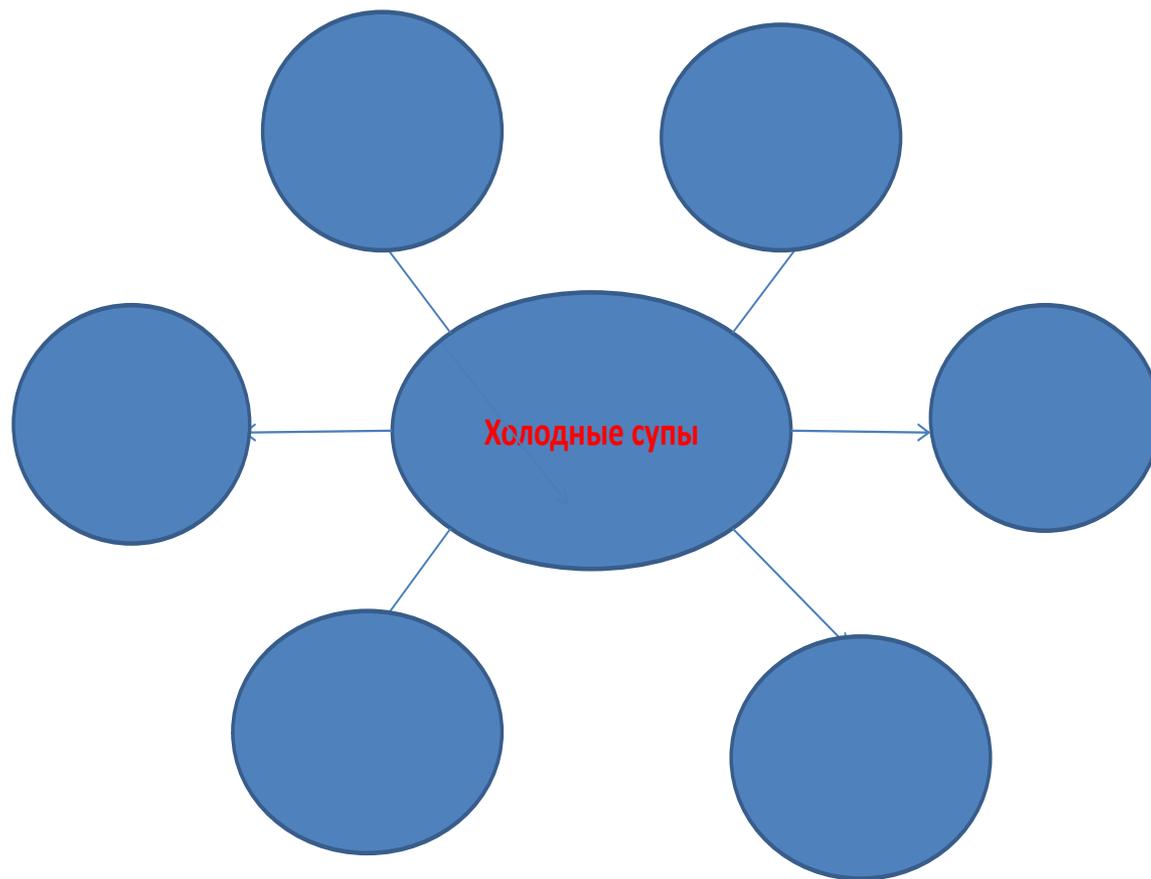
- Рассмотреть технологию приготовления холодных супов: окрошки и гаспачо
- Научиться готовить супы в соответствии с технологией приготовления
- Соблюдать правила техники безопасности
- Научиться подавать готовые блюда

# Домашнее задание

Ответьте на вопросы:

- Почему холодные супы относятся к сезонным супам;
- Запишите ассортимент холодных супов;
- Какие виды жидких основ применяются в приготовлении холодных супов.

# КЛАСТЕР



- У каждого блюда есть своя история возникновения. Окрошкой называют оригинальный суп, который подаётся холодным. Его охотно готовят в России, на Украине, в Беларуси и других странах. Название окрошки произошло от глагола «крошить», то есть измельчать ингредиенты.

- **Гаспачо** - это испанский холодный суп. Готовится он обычно в летнее время, потому что требуются только самые спелые овощи.
- Еще в стародавние времена гаспачо ели погонщики мулов. Они уходили в долгий путь и с собой брали те продукты, которые обычно были у них дома. Остановившись в самую жару на привале, готовили себе обед: пастой из раздавленного с оливковым маслом и солью чеснока смазывали глиняный горшок и засыпали в него слоями нарезанные помидоры, огурцы, крошенный черствый хлеб. Заливали маслом. Оборачивали горшок мокрой тканью и ждали, пока высохнет. Получившееся блюдо отлично утоляло жажду и голод и придавало силы.
- История гаспачо делится на ДО и ПОСЛЕ. До того времени, когда в Европе не выращивали томаты и перец, гаспачо приготавливали из чеснока, оливкового масла, хлеба и уксуса. С того момента, когда появились помидоры, гаспачо стало служить для утилизации слишком зрелых овощей. Со временем гаспачо перестал считаться едой бедняков и из самых низов он поднялся на вершины гастрономии.



# **Технология приготовления окрошки**

Подготовить ингредиенты для окрошки на кефире. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать. Отварить куриную и копченую грудку и нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, остудить, очистить, разделить белки от желтков. Белки нарезать кубиками. Огурцы и редис нарезать соломкой. Зелень мелко нарезать.



В глубокую емкость поместить картофель, редис, огурцы, яичные белки, мясо, укроп и петрушку.



Желтки соединить с горчицей и размять  
вилкой.



Зеленый лук посолить и растереть толкушкой.



Желтки и зеленый лук добавить к остальным ингредиентам.



Влить кефир.



Залить минеральной газированной водой.



Размешать и посолить по вкусу. (По желанию в окрошку на кефире можно добавить бальзамический или яблочный уксус.)



Подать , украсив зеленью из расчета 300 гр. на порцию





# **Технология приготовления гаспачо**

Помидоры вымыть и сделать на каждом помидоре, со стороны плодоножки, крестообразный надрез.  
Опустить в кипяток на 1-2 минуты.



Переложить помидоры в ледяную воду, затем снять кожицу.



Разрезать помидоры пополам или на 4 части и вырезать плодоножки.  
Красный перец вымыть, удалить семенную коробку и нарезать крупными кубиками.

Огурец вымыть, срезать кожуру и нарезать кубиками.

Дольки чеснока очистить и раздавить плоской стороной лезвия ножа.

Ломтик белого хлеба разломить на 3-4 кусочка.

В чаше блендера измельчить овощи: помидоры, огурец, болгарский перец и чеснок.



Добавить хлеб (можно оставить на 5-7 минут, чтобы хлеб разбух) и измельчить до однородной массы.



Томатную смесь, по вкусу, приправить солью, сахаром, винным уксусом, лимонным соком и соусом "Табаско".



Перелить в сито с мелкими ячейками и протереть. Протирать гаспачо через сито необязательно. Но консистенция протертого супа более приятная и гладкая.



Добавить оливковое масло и перемешать.



Убрать гаспачо на 3-4 часа в холодильник, чтобы суп настоялся и хорошо охладился.

Приготовить **крутоны**.

Хлеб (без корок) нарезать небольшими кубиками.

В сковороде разогреть масло, выложить кубики хлеба и обжарить на среднем огне до светло-золотистого цвета.

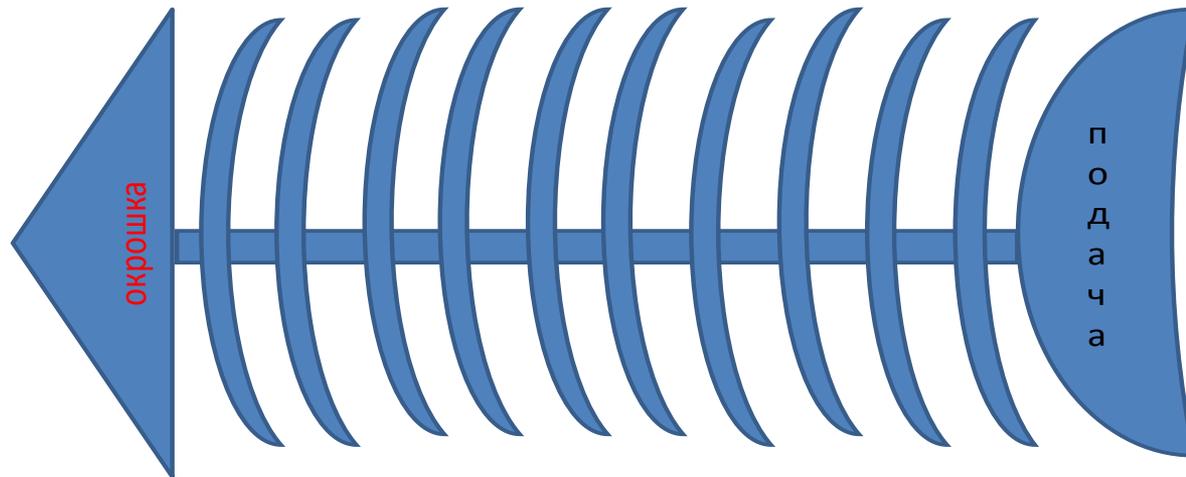


Зеленый перец и красный лук нарезать маленькими кубиками.  
Охлажденный гаспачо разлить по тарелкам из расчета 300 грамм на порцию, посыпать кубиками зеленого перца, луком и крutoнами.  
Сбрызнуть оливковым маслом и, по желанию, можно дополнительно охладить суп, положив немного колотого льда.



# ФИШБОУН

Укажите виды ингредиентов



Укажите способ обработки и вид нарезки ингредиентов

# Техника безопасности

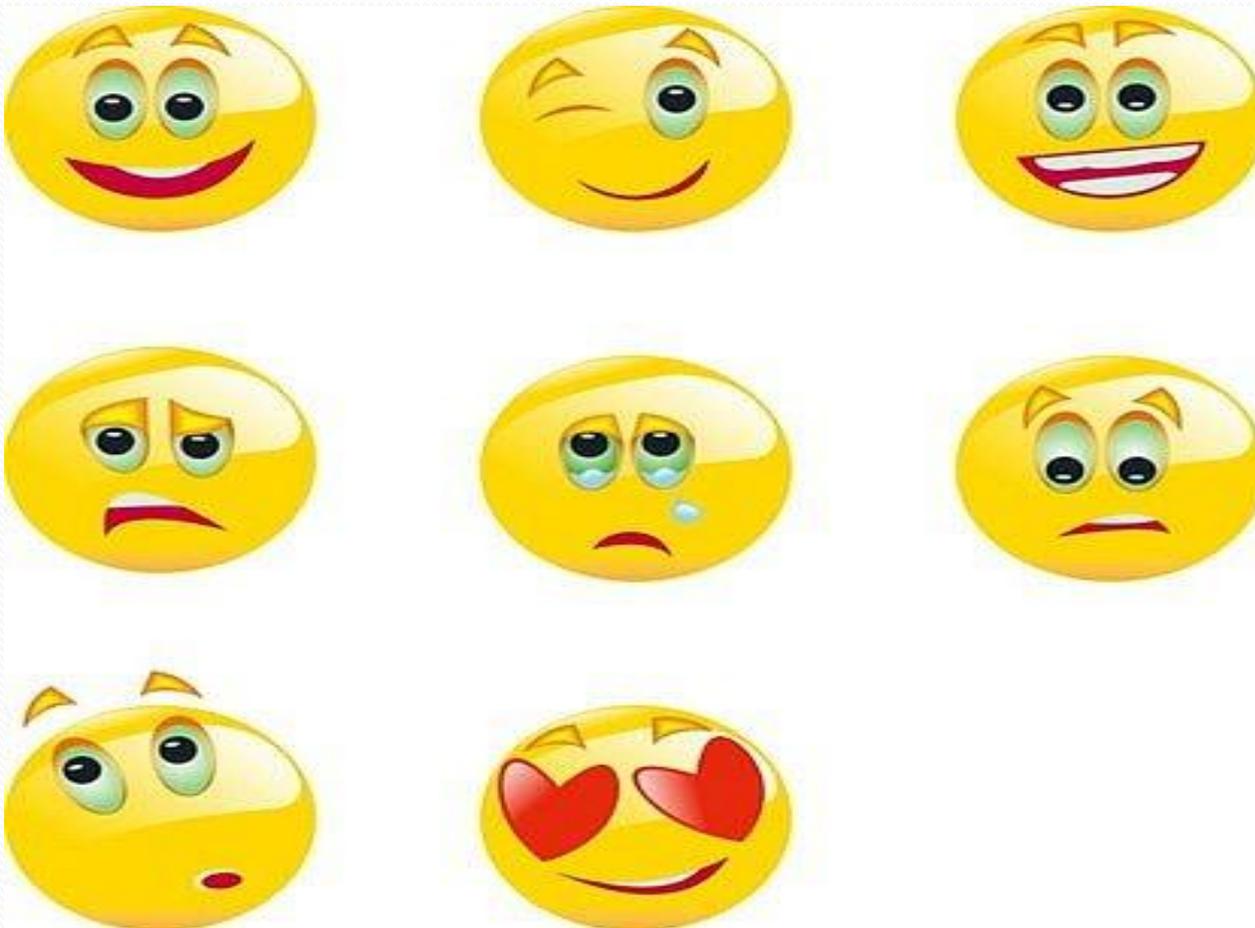
- **Инструктаж по технике безопасности**
- **1. Требования безопасности для учащихся перед приготовлением пищи**
  - 1.1. Наденьте спецодежду, застегните на все пуговицы, волосы спрячьте под головной убор (косынку).
  - 1.2. Освободить рабочее место от посторонних предметов.
  - 1.3. Проверить исправность электроприборов.
  - 1.4. Вымыть руки с мылом.
  - 1.5. Инструменты располагайте на столе так, чтобы предотвратить их падение.
  - 1.6. Не загромождайте проходы между столами посторонними предметами.
- **2. Требования безопасности во время приготовления пищи в учебной лаборатории**
- - 2.1. Внимательно и чётко выполняйте указания преподавателя.
  - 2.2. При ручной обработке с ножом применяйте следующие правила:
    - при работе с ножом держать ноги лезвием от себя;
    - при нарезке пальцы держать на расстоянии от лезвия ножа;
    - передавать нож друг другу только ручкой от себя;
    - консервные банки открывать специальным ключом;
    - соблюдать осторожность при работе с ручными тёрками;
    - нарезку пищевых продуктов производить на разделочной доске.
- **3. Требования безопасности при работе с электроприборами в учебной лаборатории**
- - 3.1. Перед включением электроприборов проверить исправность шнура питания.
  - 3.2. Включать и выключать электроприборы необходимо держась за вилку сухими руками.
- **4. Требования безопасности при работе с горячей жидкостью и горячей посудой**
  - 4.1. Не доливать кастрюлю жидкостью на 4-5 см до верха.
  - 4.2. При закипании жидкости уменьшить огонь.
  - 4.3. Крышку открывать, приподнимая от себя.
  - 4.4. Засыпать продукты в кипящую жидкость осторожно.
  - 4.5. При жарке осторожно класть продукты на разогретый жир и следить, чтобы не попали капли воды.
  - 4.6. Пользоваться специальными лопатками.
  - 4.7. Горячую посуду брать прихватками.
- **5. Техника безопасности после окончания приготовления пищи**
  - 5.1. Выключить электроприборы.
  - 5.2. Вымыть и убрать рабочие инструменты в отведённое для них место.
  - 5.3. Убрать рабочее место.
  - 5.4. Не выходить из кабинета кулинарии (кухни) без разрешения учителя технологии (обслуживающего труда).
- **6. Техника безопасности при аварийных ситуациях**
  - 6.1. При выявлении неисправного оборудования, инструментов, а так же пожара, нарушений норм безопасности, аварии или травмы срочно сообщите об этом преподавателю. Не ликвидируйте неисправность электросети и электрооборудования самостоятельно.

## Домашнее задание

Сделайте отчет по приготовленным блюдам заполним таблицу

Вид супа	Форма нарезки	Консистенция	Цвет	Вкус, аромат	Срок и условия хранения

Выберите смайл, характеризующий ваше отношение к уроку



СПАСИБО ЗА УРОК!

