



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

АЛГОРИТЪМ ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА ИЗДЕЛИЯ В СУРОВОЯДСТВОТО

Тема: Алтернативи на класическото рационално хранене. Суровоядство.

(за интегративен учебен предмет)

за професия код 811060 „Ресторантьор“

РАЗРАБОТЕН ОТ АВТОРСКИ ЕКИП

КЪМ ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ ПО ТУРИЗЪМ, ГР. САМОКОВ

Авторски екип:

Елена Богомилова Сердарева

Албена Боянова Попова

Иванка Стоянова Христова-Вукова

Коректор: Полина Танева Кирева

Одобрил: Светла Борисова Василева

Алгоритъмът е разработен в рамките на проект BG05M2OP001-2.014-0001 „Подкрепа за дуалната система на обучение“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.

----- www.eufunds.bg -----

Проект BG05M2OP001-2.014-0001 „Подкрепа за дуалната система на обучение“, финансиран от Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейските структурни и инвестиционни фондове.



Важни въпроси?

Суровоядство

- Суровоядството представлява консумирането на само сурови и непреработени топлинно храни. То води своето начало от 19-ти век.
- Най-често суровоядството изключва повечето храни от животински произход. Някои суровоядци консумират сурови месо, риба, яйца и мляко.
- Повечето суровоядци консумират също мед и пчелен прашец, но веган суровоядците изключват и пчелните продукти от своя начин на живот по етични причини.

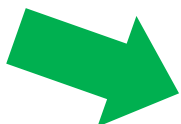
Различните гледни точки на суровоядите

Суровоядци, които консумират на 100% необработени цялостни храни – хранят се изцяло с плодове, зеленчуци, ядки и семена. Това са растителни храни в тяхната цялостна завършена форма и зрялост, която включва всичката вода, витамини, минерали и фибри.

Обработените храни в суровоядството. Това са дехидратираните храни: крекери, чипсове, сурови протеинови барчета, сурови шоколади, както и безброй суперхрани и добавки на прахчета, студенопресовани масла, сурова захар и пр.

Фрутарианство - друга форма на суровоядството. Фрутарианците се хранят главно с плодове и с малко сурови зеленолистни.

----- www.eufunds.bg -----



Храните на суровоядите

Най-често суровите храни се консумират пресни и свежи, по-рядко дехидратирани (дехидратора, заедно с блендера, са сред най-популярните пособия в кухнята на суровояда) или ферментирани.

Сред суровоядските общности се смята, че готвенето на храната не само я лишава от нейните ензими, витамини и минерали, но също че готвената храна е токсична и тялото започва да я атакува като нещо непознато и вредно за организма. В суровоядските среди също се говори за суровата като „жива“ храна, а готвената като „мъртва“ храна.



Фъстъци

Съдържат най-много витамин В3 и фолиева киселина, вероятно защото растат под земята. Това ги прави подходяща храна по време на бременност. Понижават риска от сърдечен удар, предпазват от Алцхаймер и други дегенеративни процеси.



Ядки

Шамфъстък

Най-богати на желязо (след сусама) и са на първо място по съдържание на калий. Освен това съдържат шест пъти повече антиоксиданти от зеления чай, както и завидно количество аргинин (есенциална аминокиселина, която участва в изграждането на мускулната тъкан).



www.eufunds.bg



Кедрови ядки

Изключително богати на протеини, което ги прави важна хранителна добавка, както за бременни и малки деца, така и за възрастни хора. Съдържат повече аминокиселини от месото и млякото, както и много витамини и минерали.

Макадамия (известна още като австралийски орех)

Най-висококалоричната ядка, със специфичен вкус и редица полезни свойства. Добър източник е на протеини, въглехидрати, диетични фибри, калий, калций, желязо, селен, както и на витамини от група В и витамин РР.



Бразилски орех

Ядката с най-високо съдържание на селен. Подобрява имунната система, благодарение на участието на селен в синтеза на макрофаги, антитела и бели кръвни клетки. Не се консумират повече от 3-4 ядки дневно.



Сусам

СЕМЕНА

Привлича с голямото съдържание на калций – 4-5 пъти по-високо, отколкото при другите ядки и семена. Богат е също на желязо, магнезий, цинк, витамини от група В и витамин Е. Има два вида – бял и черен.



Ленено семе

Отличен източник на омега-3 и омега-6 мастни киселини, диетични фибри и лигнани. Последните са отговорни за разхлабващото му действие. Лененото семе е много полезно по време на диети, за профилактика на рак на дебелото черво и високо кръвно налягане, при болест на Алцхаймер.



Конопено семе

С идеален баланс между омега-3 и омега-6 мастни киселини. Богато е на протеини, германий, калий, калций, желязо, магнезий, силиций, хром, цинк, както и на редица витамини (от група В, А, Е, D, К). Стимулира храносмилането, успешно повлиява инфекции на отделителната система, лекува кожни проблеми (акне, екзема, псориазис).



www.eufunds.bg



Слънчогледово семе

Превъзходна храна с богато съдържание на омега-6 и омега-9 мастни киселини, както и на витамини от група В и витамин Е. Слънчогледовото семе е добро за мозъка, поради високото съдържание на магнезий и фосфор.

Тиквено семе

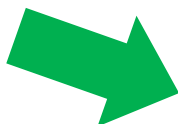
С най-голямо съдържание на цинк и ненаситени мастни киселини. Осигурява и големи количества протеини, витамини (от група В, С, Е) и смолисти вещества. Има противовъзпалително и противоглистно действие. Помага в периоди, когато трябва да се засилят защитните сили на организма. Ако се счука и свари, се превръща в лекарство против безсъние и постоянни болки.



Задача:

Проучете още 5 вида ядки, които са много полезни с хранителните си качества и се използват в суровоядството. Опишете ги.

Отговор:



Сурова срещу готвена храна

Повечето зеленчуци могат и е желателно да се ядат сурови.

Други обаче е доста по-добре да се консумират готвени: Суровите кръстоцветни зеленчуци (карфиол, броколи и пр.) могат да блокират производството на тиреоидни хормони в организма, причинявайки хипотиреоидизъм. Картофите съдържат хемаглутинамини, които пречат на функцията на червените кръвни телца и не е желателно да се ядат сурови.



Бобовите и зърнените храни могат да се ядат и сурови като се покълнат. В суровите покълнали храни обаче може да има опасни бактерии, които се унищожават само при термична обработка.

Някои от хранителните вещества, особено минерали, не могат да се абсорбират добре без да сготвим храната. Ликопенът в домати, например, се увеличава значително, когато се сготвят. Готвените моркови, спанак, гъби, зеле, чушки и др. дават повече антиоксиданти, каротини и ферулинова киселина, когато са термично обработени. Също така, тези храни са много по-засищащи, когато се ядат сготвени.

Готвенето унищожават някои ензими и витамини, особено нестабилни такива като витамин С или витамин А.

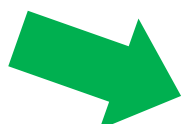
Същите витамини и минерали, които се губят при готвенето обаче могат лесно да се намерят в много плодове, които така или иначе сме свикнали да ядем сурови.

Суровите храни дават бърза енергия и са предпочитана храна преди тренировки или състезания. Яденето на готвена храна в такива случаи може да забави метаболизма

В крайна сметка, някои зеленчуци е по-добре да се ядат сурови, други сготвени. Плодовете е винаги желателно да се ядат сурови.

Вашето мнение:

Какво мислите за суровоядството като съвременна тенденция в храненето?



Алгоритъм

(указания, рецепта) за приготвяне
на сурови енергийни бисквити

Продуктите за около 10 бр:

- 100 гр. сурови орехови ядки
- 50 гр. сушени боровинки
- 60 гр. фурми без костилки
- 50 гр. кокосови стърготини
- 5 с.л. семена от chia
- 2 с.л. пчелен течен мед



Приготвяне:

1. Орехите, боровинките и фурмите се смилат в блендер.
2. Прибавят се кокосовите стърготини, chia семената и меда.
3. Разбърква се докато всички съставки се смесят добре.
4. С кръгъл ринг за сервиране се оформят бисквитки с дебелина около 0.5 мм.
5. Всяка се увива във фолио за свежо съхранение като им се придава форма.
6. Опакованите бисквитки се оставят в хладилника да стегнат.

Оценка и самооценка на резултатите

№	Критерии	Максимален брой точки	Самооценка	Оценка	Трудности/Лично мнение
1	Организация на работното място	10			
2	Подготовка на продуктите	10			
3	Правилно използване на уредите и инструментите	10			
4	Оценка на готовото изделие – външен вид, вкус, аромат, консистенция	20			
5	Оформяне на чинията и поднасяне	10			

www.eufunds.bg



Алгоритъм

(указания, рецепта) за приготвяне на телешко карпачо

Продуктите за 4 порции:

400 г телешко бонфиле
4 средни гъби печурки
20 листа от рукола, измити и добре отцедени
100 г пармезан, цяло парче
20 г кедрови ядки
лимон и зехтин на вкус
сол и черен пипер на вкус



Приготвяне:

1. Телешкото бонфиле се нарязва на тънки, почти прозрачни резени и се подрежда на дъното на плоска чиния.
2. Овкусява се добре със сол, черен пипер, лимон и зехтин.
3. Печурките се измиват и се подсушават.
4. Нарязват се на тънко и се подреждат като венец по края на чинията.
5. Филето се поръсва с кедровите ядки.
5. Карпачото се покрива с листата от рукола и накрая се поръсва с парченца от настъргания пармезан.
6. За настъргване на пармезана се използва специално ренде, а може да се използва белачка за картофи.

Моят опит



www.eufunds.bg



Въпроси:

Име на ученика:.....

Клас:.....

Дата:.....

Подпис:.....

Мит: Суровата храна е „жива“, а готвената „мъртва“

Факт: В тялото ни, стомахът денатурира храната и ензимите точно толкова, колкото го прави и готвенето на храната.

Мит: Суровоядството е лесно и приложимо за всеки

Факт: Трудно може да ядеш узрели и разнообразни сурови храни през цялата година.

Максимален брой точки: 60

Оценката се определя по формулата 60/10

Пример: Брой точки $37/10=3.70$

Оценка: Добър 4.00



Оценка за цялостна работа :.....

Подпис на учителя:.....

Мит: Суровоядството е по-здравословно.

Факт: Когато минеш на сурова растителна храна, това значи автоматично да изключиш повечето рафинирани и джънк храни от диетата си, което естествено я прави по-добра и здравословна.

www.eufunds.bg