

**ТЕМА УРОКУ:**

**“Характеристика й обробка  
цибулевих овочів”**

Шніт-цибуля

Цибуля-порей



Цибуля  
алтайська

Часник

## Хімічний склад цибулевих овочів

Види овочів	Вміст (в середньому), %			м/100 г	
	зола	цукри	білок	вітамін С	ефірні о.
цибуля ріпчаста:					
гостра	79-85	12-15	1,3-2,8	7-10	18-155
напівгостра	82-87	8-12	1,0-2,0	6-11	15-40
солodka	87-92	6-9	1,3-1,5	5-10	10-20
цибуля-перо (зелена)	91-93	1,52,5	2,5-3,0	13-23	5-21
цибуля порей	87-90	0,4-0,8	2,1-2,8	16-24	15-20
цибуля-батун	91-93	2,4-3,0	1,5-1,9	42-74	5-8
шніт-цибуля	87-89	2,3-3,7	4,1-4,5	80-98	21-26
часник	57-64	0,3-0,7	6,0-8,0	7-16	40-110

Вимоги до якості



# ЦИБУЛЯ РІПЧАСТА

- Значний вміст мінеральних солей у цибулі сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. Цибулю вживають як лікувальний засіб проти цинги, грипу, ангіни, катару верхніх дихальних шляхів, вона нормалізує роботу серця, травних органів.
- У кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправки перших страв, соусів і других страв. Солодкі і напівгострі сорти придатні у свіжому вигляді для салатів, на гарнір до м'яса, гострі — для маринування.



# ЦИБУЛЯ - ПОРЕЙ



- Цибуля-порей має широке плоске листя, яке у нижній частині утворює стебло білого кольору 10-15 см завдовжки і 4-5 см у діаметрі . Їстівним у молодій цибулі є ніжне біле стебло і молоде листя, у старій — тільки стебло.
- Цибуля-порей має приємний слабкогострий смак. Застосовують її сировою для приготування салатів, відвареною — для ароматизації овочевих юшок і як гарнір до рибних і м'ясних страв.

# ЦИБУЛЯ ЗЕЛЕНА

- містить ефірні олії, вітамін С, каротин, білок, цукри
- При споживанні 80-100 г цибулі зеленої можна повністю задовольнити добову потребу організму у вітаміні С.
- Цибулю зелену (цибулю-перо) використовують свіжою разом з цибулиною, яка проросла (довжина пера не менш ніж 20 см).



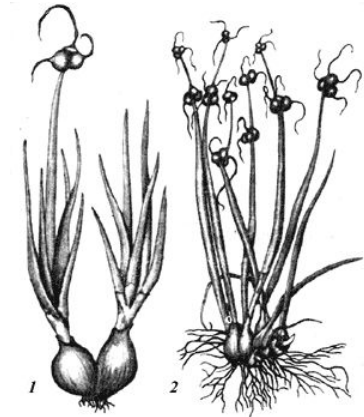
# ЦИБУЛЯ - БАТУН



- це багаторічна рослина з великою масою зелені (пера), яка не утворює цибулини.
- Смакові якості її гірші, ніж цибулі зеленої.
- Вітамину С в цій цибулі у два рази більше, ніж у зеленій.
- Цибуля-батун має гострий смак, поживна, лікувальна, багата на фітонциди, діє на організм людини майже так, як цибуля ріпчаста, сприяє зниженню тиску крові, підвищує еластичність капілярів.

# ЦИБУЛЯ БАГАТОЯРУСНА

- за короткий період дає велику кількість зеленого пера.
- Ця цибуля смачна, багата на вітамін С (до 40 мг%).
- На стрілках цибулі з'являються від двох до семи повітряних цибулин-бульбочок і стрілки другого ярусу, які також несуть повітряні цибулини, але меншого розміру.
- Повітряні цибулини використовують для розмноження.



# ЦИБУЛЯ - ШНІТТ



- має шилоподібне трубчасте листя, яке утворює дуже розгалужені кущі висотою до 30 см.
- Листя ніжне, соковите, містить вітамін С (до 100 мг%) каротин (до 4,5 мг%), цукри (до 4,3 %).
- Застосовується як лікувальний засіб про ти цинги і атеросклерозу.



# ЦИБУЛЯ - СЛИЗУН

- має плоске соковите листя з приємним слабогострим смаком часниковим запахом, яке містить вітамін С (до 50 мг%), цукри (до 3 мг%) і багато заліза.
- Ця цибуля корисна при недокрів'ї.

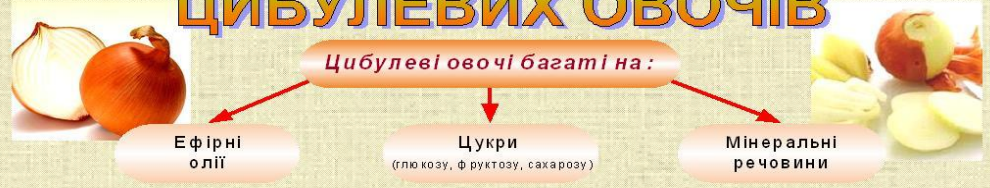


# ЧАСНИК



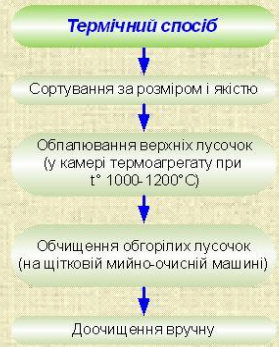
- має високі лікувальні властивості, зумовлені його хімічним складом Він містить велику кількість азотистих (6,5 %) і мінеральних речовин (1,5 % інуліну (20 %), ефірних олій (3,3 %).
- Часник використовують при ревматизмі, подагрі, ангіні, для запобігання і лікування грипу, як протиглісний, протицинготний і сечогінний засоби.
- Споживання часнику сприяє стійкості організму до простудних та інфекційних захворювань, збудження апетиту, поліпшенню травлення і роботи серця.
- В кулінарії часник використовують у натуральному вигляді як приправу до соусів, маринадів, перших та других страв.

# ХАРАКТЕРИСТИКА Й ОБРОБКА ЦИБУЛЕВИХ ОВОЧІВ



Цибулеві овочі мстять білки, азотисті речовини, фітонциди, глікозиди, вітаміни. Ефірні олії і глікозиди зумовлюють специфічний запах і гострий смак цибулевих та сприяють збудженню апетиту, поліпшують травлення і засвоюваність їжі. Фітонциди й ефірні олії мають антибіотичні властивості, запобігають розвитку мікроорганізмів

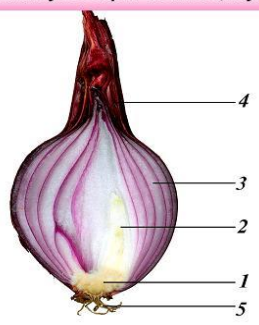
## Способи обробки цибулі



*У кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправки перших страв, соусів і других страв*

*Солодкі і напівгострі сорти придатні у свіжому вигляді для салатів; гострі – для маринування.*

## Схема будови ріпчастої цибулі



1 – денце, 2 – верхівкова брунька, 3 – м'ясисті лусочки, 4 – сухі лусочки, 5 – додаткові корінці



Нарізають цибулеві *кільцями, півкільцями, часточками, дрібними кубиками* безпосередньо перед тепловою обробкою (оскільки цибуля швидко в'яне і вивітряється ефірні олії)



# ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ:

- **Цибуля ріпчаста і часник** повинні мати цибулини достиглі, здорові, сухі, чисті, цілі, однорідні за формою і забарвленням, з добре підсушеними верхніми лусочками, висушеною шийкою.
- **Цибуля зелена і цибуля – батун** повинні мати свіже листя зеленого кольору довжиною 20 – 25 см, а цибуля – порей — стебло діаметром не менше 1 5 см і довжину обрізаного листя не більше 20 см.