

Тема: Гарбузові овочі. Види.
Хімічний склад.
Використання в кулінарії.

- **Овочі** – життєво необхідні продукти харчування, основне джерело вітаміну С, каротину, вітамінів груп К, В, мінеральних речовин, солей калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза, азотисті речовини у вигляді білків і сполук небілкового азоту (амінокислоти, аміачні сполуки та ін...).

Види:

- огірки;
- гарбузи;
- кабачки;
- патисони;
- кавуни;
- дині.





Огірки

- **Огірки:** Містять : цукри (глюкоза і фруктоза), мінеральні речовини (солі калію, фосфору, заліза), мікроелементи (зокрема йод), азотисті речовини (0,8%) вітаміни С, В₁, В₂, каротин.
- **Використання:** Свіжі огірки для салатів, на гарнір до різних страв, а також солять і маринують. Нарізають кружальцями і скибочками – для салатів; дрібними кубиками, соломкою – для салатів і холодних перших страв.



edamka.ru

Гарбузи

- **Гарбузи:** Їхня м'якоть багата на пектин, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, магнію, заліза, фосфору, кобальту), оранжево – жовте на каротин. Багато цукрів (в основному цукрози), є клітковина , білки, ферменти, багатий набір вітамін: С, В1, В2, РР, Е. Нарізають кубиками, скибочками, часточками. **Використання :** для варіння, тушкування, смаження, виготовлення цукатів, бабок, начинки для налисників.



<http://7sotok.uaprom.net/>

Кабачки

- **Кабачки:** Хімічний склад. Бідніші на вуглеводи, але багатий вітамін С.
- **Використання:** для приготування салатів і страв, тушкування, фарширування, маринування. Використовують в їжу недозрілі плоди.



Патисони

- *Патисони. Використовують* : в їжу недозрілими. Нарізають кружальцями і скибочками для смаження, кубиками – для тушкування, припускання, юшки овочевої.



Кавуни

- **Кавуни.** Хімічний склад – високий вміст цукру (фруктоза і глюкоза), і малою клітковини, мають ніжну м'якоть і приємний смак. Містить вітаміни С, В₁, В₂, РР і мінеральні речовини багато солей і магнію, калію.
- **Використання :** у свіжому вигляді для приготування компотів, цукатів. Крім того їх солять і готують кавунний мед.



Дині

- *Дині. Хімічний склад* – багато цукрів, вітаміни С, В₁, В₂, РР, каротин, мінеральні речовини, багато калію. Їх збирають трохи недозрілими.
- *Використання:* свіжими і для приготування цукатів. *Перед вживанням:* їх миють, обсушують і нарізають часточками або скибочками.

Контрольні питання

- 1. Чим цінні овочі?
- 2. На які групи поділяють овочі? Які овочі належать до цих груп?

Корисні поради.

- 1. Овочі потрібно їсти, тому що в них багато вітамінів.
- 2. Овочі вживають при різних захворюваннях. Корисні для організму.
- 3. При вживанні овочів важливо враховувати, що деякі продукти можуть мати високий вміст нітратів.
- 4. Перед вживанням, овочі слід ретельно мити .