

**Капустные,
луковые, салатно-
шпинатные овощи**

Капустные овощи

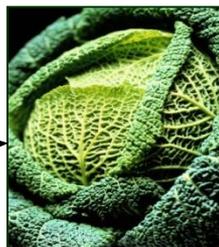
Капуста белокочанная



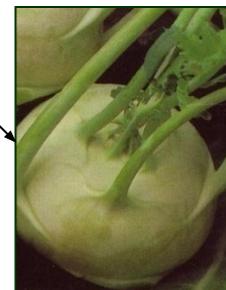
Капуста краснокочанная



Капуста савойская



Капуста кольраби



Капуста брюссельская



Капуста цветная



Капуста брокколи



Пекинская



Белокочанная капуста

- Кочан капусты состоит из листьев и кочерыжки(4-9% его массы)
- Капуста бывает:
 - *раннеспелая*(используют в свежем виде, для хранения не пригодны)
 - *среднеспелая* хорошо хранится используют для квашения
 - *позднеспелые* для длительного хранения и квашения
- Предупреждает атеросклероз, сок свежей капусты обладает противоязвенным свойством.



- **Что собой представляет кочан капусты, как он формируется?**



- **Ответ:**

- **(Кочан – разросшаяся верхушечная почка. Он формируется в результате быстрого нарастания новых листьев и медленного роста кочерыжки, вследствие чего листья не успевают разворачиваться и образуют крупную почку массой 10 кг и более.).**

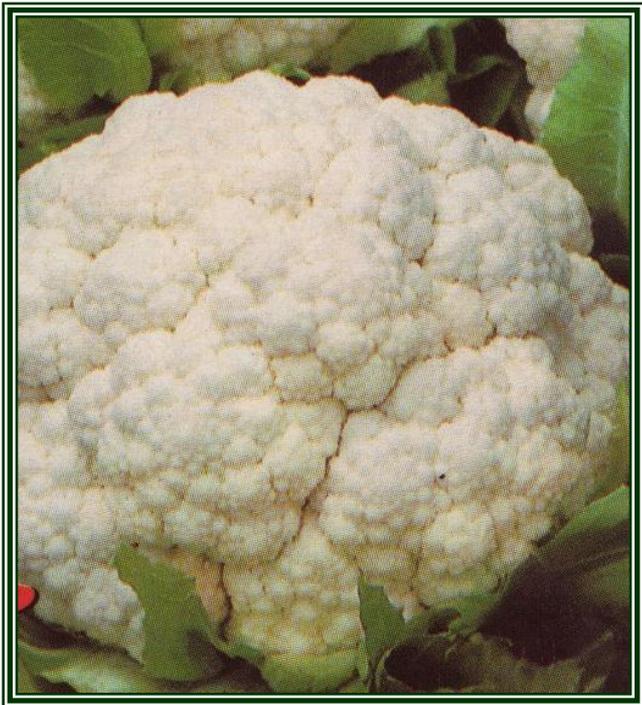
История

- Родина этого овощного растения – побережье Средиземного моря.
- Начали возделывать его еще в конце каменного века.
- В Россию оно попало в конце 17 века.
- В Древней Греции считали, что растение обладает всеми известными на Земле «семью благами»: горячим, холодным, сухим, влажным, сладким, горьким, острым.
- В нашей стране под эту культуру отведено 30% площади, занимаемой всеми овощами. Что это за растение?

Капуста белокочанная.

Загадка

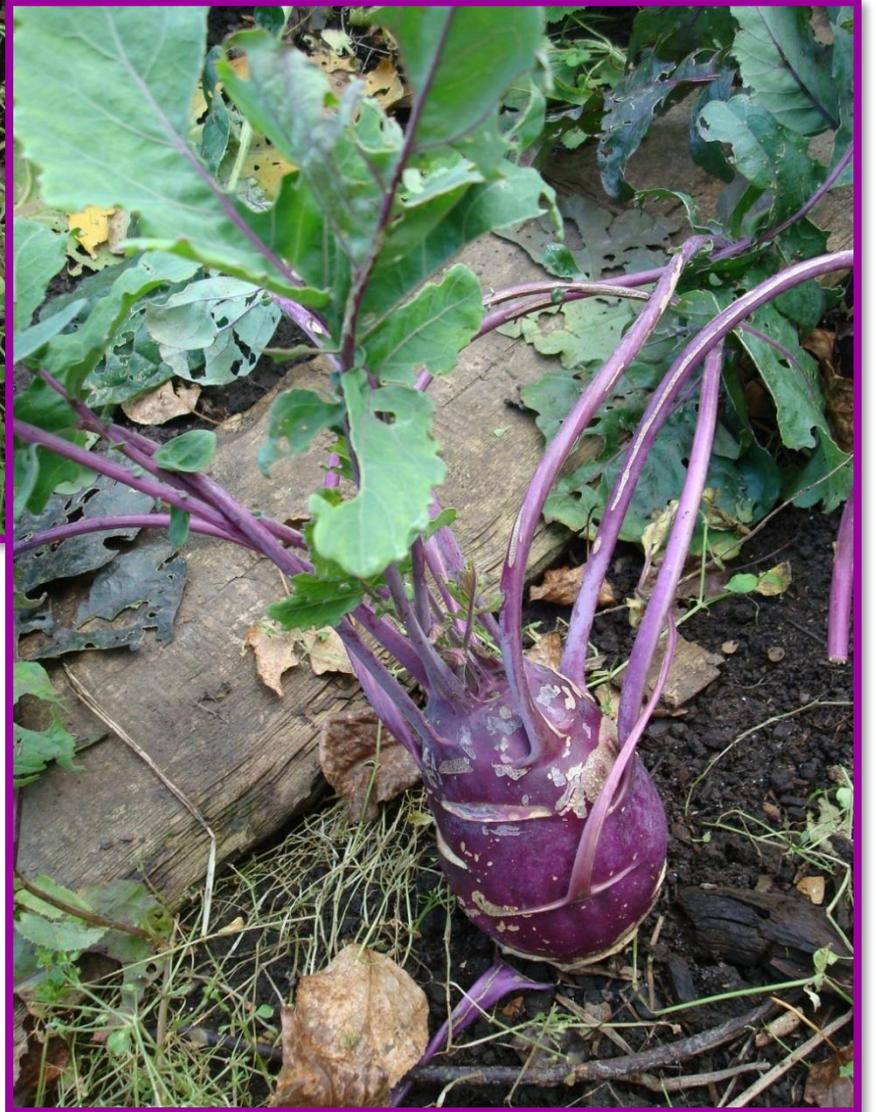
Назовите родственника белокочанной капусты, о котором говорится в загадке:



Корень, стебель,
лист, плоды, -
Все негодно для еды.
А засажен огород!
Что же мы положим в
рот?

Загадка

- Оно совсем не похоже на капусту, хотя это один из ее видов и тоже входит в капустное семейство.
- Знали его и употребляли в пищу еще древние римляне, которые называли это растение «каулорепа», т.е. стеблевая репа.
- Отсюда и произошло современное название этого овоща: римское «каулорепа» превратилось в...
- **Кольраби**



Требования к качеству капустных овощей

Белокочанную и цветную по качеству делят на:

- отборную
- обыкновенную

Масса кочана:

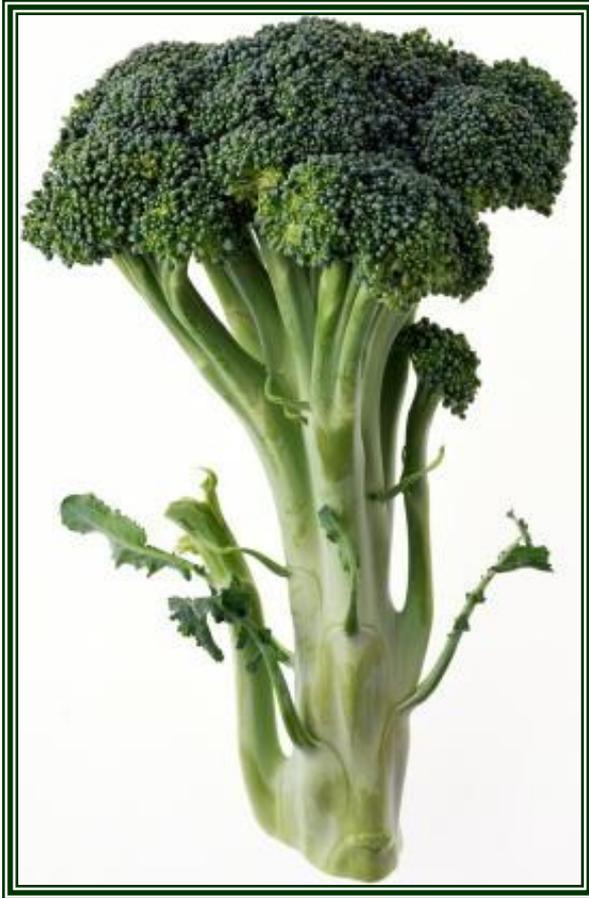
- ранней белокочанной-0,4-0,6кг;
среднеспелой и поздней до 1кг.
- краснокочанной 0,5-0,6кг.

- **Допускается до 5% кочанов с сухим загрязнением, механическое повреждение на глубину трёх листьев.**
- **Головки цветной капусты д.б. целыми, плотными, белыми, чистыми, допускается 10% головок капусты менее плотных, с механическими повреждениями, до 5% головок размером 6-8см.**

Упаковка и хранение капустных овощей

- Поздние сорта перевозят навалом без тары, в мешках или сетках.
- Ранние сорта белокочанной, а также краснокочанную, савойскую и кольраби упаковывают в кули/, корзины, ящики по 40-50кг.
- Цветную капусту укладывают в ящики-клетки по 20кг
- На П.О.П. капустные овощи хранят в складах на стеллажах без тары, уложенными рядами в три – четыре яруса в шахматном порядке, кочерыгами вверх.
- Температура хранения 30 С относительная влажность 85-90% от 3 до 5 дней.
- Болезни: серая гниль, белая гниль, сосудистый бактериоз, пятнистость.

Вот это капуста!



КАПУСТА С ОБРАЗОВАНИЕМ

Есть много видов капусты: краснокочанная, белокочанная, цветная...

Цветную капусту Марк Твен называл капустой, закончившей колледж. Брокколи американцы называют «капустой с университетским образованием».

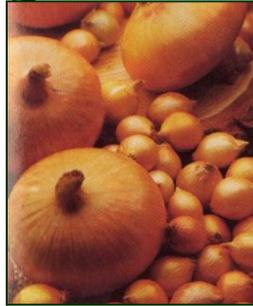
Загадка

Как называется такая
капуста?



Луковые овощи:

Репчатый лук



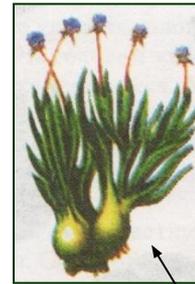
Лук шалот



Лук зелёный



Лук порей



Многолетние луки(батун, шнитт, слизун, многоярусный)



Чеснок



«Лук от семи недуг»

- Родина лука – Средняя Азия.
- Луковые овощи содержат сахара, белки, минеральные вещества, витамины.
- Наличие гликозидов и эфирных масел в этих овощах придаёт им *остроту и специфический вкус и аромат*, и оказывает благоприятное действие на аппетит и способствует лучшему усвоению пищи.
- Благодаря содержанию фитонцидов луковые овощи с древних времён используют как лекарственное средство против - *цинги, глистных заболеваний, воспаления дыхательных путей, расстройство пищеварительных органов.*

Лук репчатый



- Луковица состоит из донца(укороченный стебель), от которого внизу отходят корни, а вверх – листья в виде мясистых чешуек
- Снаружи находятся сухие чешуйки, предохраняющие лук от повреждения микроорганизмами.
- Верхняя часть лука называется – шейка.
- Лук содержит: сахар (9%), эфирные масла(6мг%), витамины С, В¹, В², В⁶, РР и фолевая кислота, азотистые вещества(1,7%), минеральные вещества(Са, К, Na, Р, Mg, железо).
- Лук по форме бывает: плоский, округлый, плоско – округлый, овальный).
- Мякоть лука бывает: белой с зеленоватым оттенком и фиолетовая.
- По вкусу лук бывает: острый, полуострый и сладкий
- На П.О.П. лук привозят по 30 кг в сетках, кулях.
- Хранят до 5 дней при $t = 3^{\circ}$ С, а зелёный и многолетние луки –до 3 дней.

Ах этот лук!

Поле цветущего лука :



Упаковка лука:

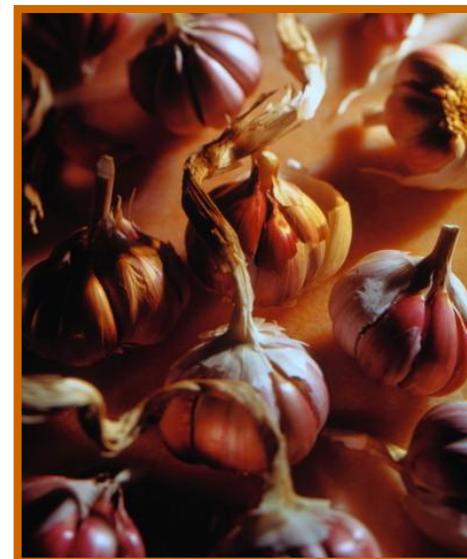


Белый лук:



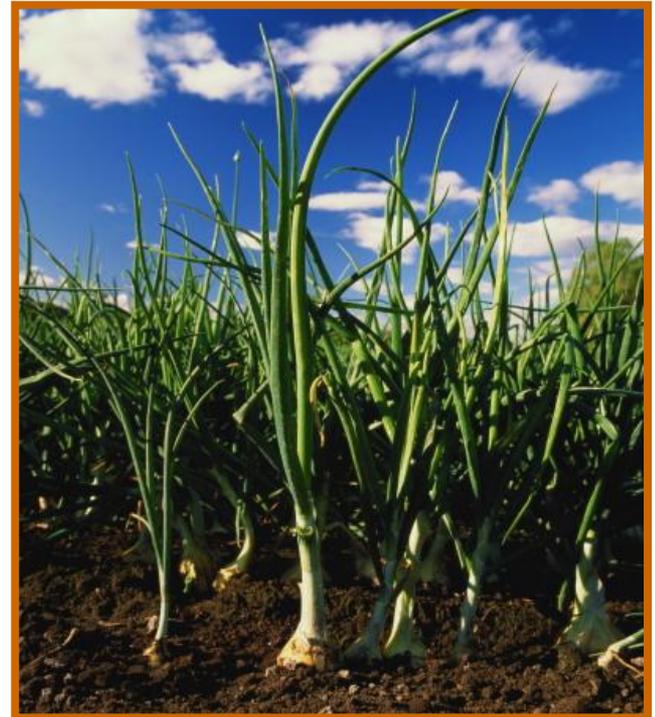
Молодой лук

Чеснок:



Виды лука

- Лук зелёный. Лук перо содержит до 30 мг % витамина «С» и 2мг% каротина.



Лук – порей

- Лук представляет собой длинные (до 70см), широкие, плоские листья. Нижняя часть белая длиной до 10 – 15см, диаметр 4-5см.
- В пищу используют листья и утолщенный стебель. Лук имеет слабоострый вкус.



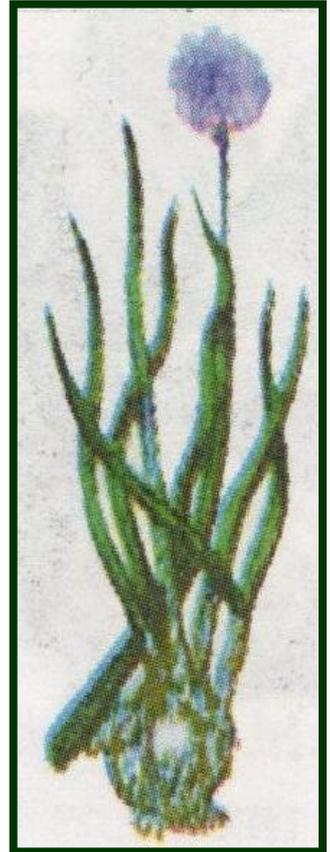
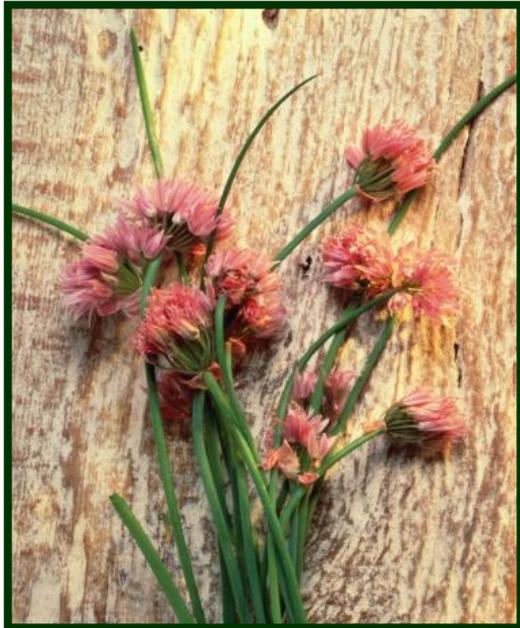
Чеснок

- Содержит больше сухих веществ, имеет более острый вкус и запах. Фитонциды чеснока обладают высокими бактерицидными свойствами.



Лук – шалот

- Он образует в гнезде от 10 до 30 лукович общей массой до 0,5 кг, острого, полуострого вкуса, выращивают на зелень



Многолетние луки:

Лук – батун большая масса зелени, нет
луковицы, по качеству уступает
зелёному луку.



Шнит – лук- лук сковорода

- Имеет шиловидные трубчатые листья, образующие кусты высотой до 30 см. Содержит много витамина «С» сахара и каротина, используют в лечебных целях (против цинги и атеросклероза)



Лук – многоярусный

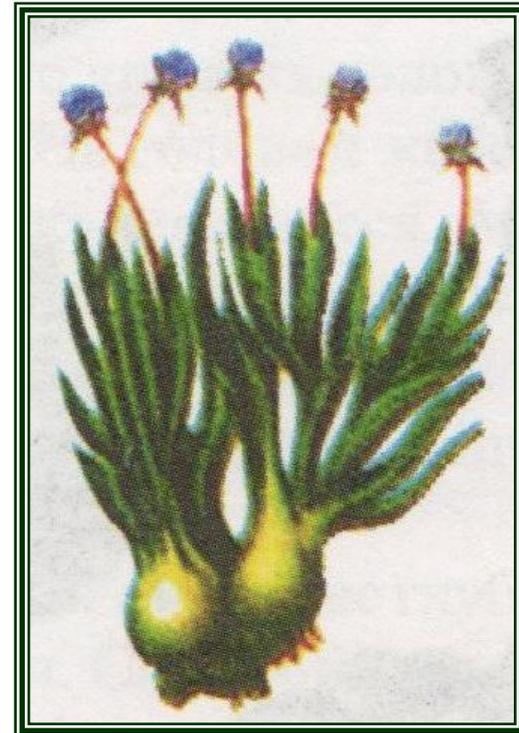
За короткий период даёт большое количество зелёных листьев хорошего вкуса, воздушные луковицы используют для размножения.



Лук – слизун

Листья плоские, сочные слабоострые, с чесночным запахом.

В этом луке много железа, он полезен при малокровии.



Загадка

- Какой овощ три раза меняет имя?

(Лук. Мелкие, черные как уголек семена – лук-чернушка; маленькая луковка, выросшая из семечка – лук-севок; посаженная в грядку луковка потолстеет и превратится в лук-репку.).

- Почему лук называли луком?

(Вылезая из-под земли, петелька его ростка изгибается как тетива лука. Отсюда и название.).

Чеснок

- Сложная луковица состоит из отдельных почек- зубчиков (1-50 шт.), покрытых тонкой оболочкой.
- Окраска чешуй бывает белой, розовой, фиолетовой с оттенками.
- Чеснок делят на:
 - Бесстебельчатый (нестрелкующийся) и
 - стрелкующийся
- Чеснок имеет более острый вкус и запах.
- Фитонциды чеснока обладают высокими бактерицидными свойствами.



Требования к качеству луковых овощей

Лук репчатый и чеснок бывают: *отборными и обыкновенными*

- Они д.б. здоровыми, сухими, чистыми, целыми, однородными по форме.
- Высушенная шейка длиной не более 5 см.
- Диаметр отборного лука 4-5см, обыкновенного 3-4см, чеснока соответственно: 4см и 2,5 см.
- Содержание проросших луковиц с длиной пера до 2 см, в весенне – летний период , не более 10%.
- Лук зелёный и батун должны иметь свежие листья зелёного цвета, длиной не менее 20 -25 см, а лук порей стебель в диаметре не менее 1,5 см и длину не более 20см.
- Допускается до 1% прилипшей к корням земли.
- Болезни лука: фузариозная гниль, чёрная шейковая гниль и бактериальные заболевания, превращающие луковицу в слизистую массу.

Салатно – шпинатные овощи

Салат



Шпинат



Щавель



Салат

- Слово салат (ит.) означает – блюдо.
- На П.О.П. поступает салат листовой, кочанный и ромен.
- Листовой салат - наиболее скороспелый, образует розетку из листьев длиной 10-15 см
- Кочанный салат – образует из нежных листьев рыхлый кочан от 50-200г.
- Салат ромен - из нежных бледно-зелёных листьев рыхлый, сильно вытянутый кочан массой 200-300г не очень сочные листья.





Разные салаты

- **Айсберг**



Латук



Дубовый салат



- **Кресс**



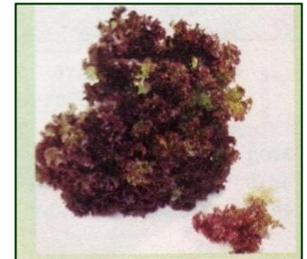
Фризе



Ромэн



Лолло Россо



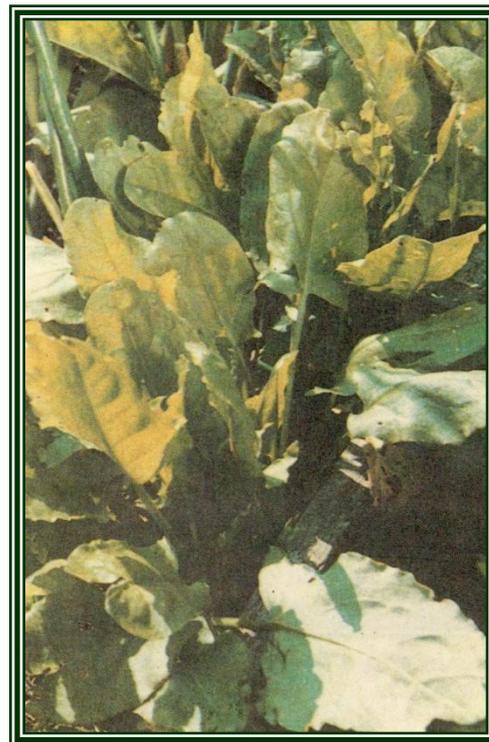
Загадка

- Этот овощ – выходец из древней Персии.
- На Востоке его называют «золотым овощем». В Россию попал в середине 18 века.
- Листья его полезны в любом возрасте, аппетитны во все времена года.
- Римский врач Гален (2 в. н.э.) писал: «Когда я начал стареть и хотел выспаться, я мог себе доставить покой только съедая на ночь порцию...» С итальянского языка название овоща переводится как «солены». Что это за растение?

Листовой салат

Щавель

- Многолетнее растение.
- В пищу используют молодые, нежные, сочные, зелёные листья.
- Щавель богат витамином «С» и каротином.
- Листья содержат много щавелевой кислоты.
- Щавелевая кислота вредна пожилым людям, больным подагрой и заболеваниями почек.
- В кулинарии используют для приготовления зелёных щей и заготовки в виде пюре.



Загадка

Существует ли взаимосвязь между сбором листовых овощей (укроп, шпинат, салат и т.д.) и временем суток? Если да, то какая?

- **Вечером в клетках листа содержится максимальное количество органических веществ, образованных днем в процессе фотосинтеза.**
- **Ночью происходит отток этих веществ из листьев в другие органы.**
- **Следовательно, сбор листовых овощей необходимо производить вечером.**

Шпинат

- Шпинат- однолетнее растение.
- Листья зелёные, сочные, мясистые, собранные в розетку.
- Шпинат содержит 2,9% ценного белка, много железа, его рекомендуют при малокровии.
- В кулинарии используют для приготовления супов –пюре, соусов, для салатов используют в свежем виде.



Загадка

- Овощное растение – невзрачное, с розеткой округло-удлинённых или стреловидных листьев, в центре которой вырастает цветочный стебель.
- Во многих государствах Западной Европы и Азии это наиболее часто употребляемая листовая овощная культура. Главная ее ценность – витамины и энергетические вещества.
- Так, белка в этом растении в 1,5 раза больше, чем в молоке, и вдвое больше, чем в капусте.
- Назовите этот овощ - Шпинат

Хранение салатно-шпинатных овощей

- К салатно-шпинатным овощам относят салат, шпинат, щавель, съедобной частью которых являются листья.
- Эти овощи скороспелые, сочные, нежные, богатые азотистыми веществами(3%), минеральными веществами(2%), особенно железом, фосфором, йодом, кальцием, витаминами С, Р, К, и группы В, каротином.

- **Овощи должны быть чистыми, свежими, яркоокрашенные листья, без цветочных стеблей.**
- **Длина листьев, не менее: у щавеля -5см, у шпината – 6см, у салата – 8см.**
- **Допустимо от 2-5% сухих, пожелтевших листьев и 1% сорных трав и комочков земли.**
- **На П.О.П. поступают в ящиках, корзинах не более 10кг, хранят эти овощи не более 1-2 дней при**

Пряные овощи

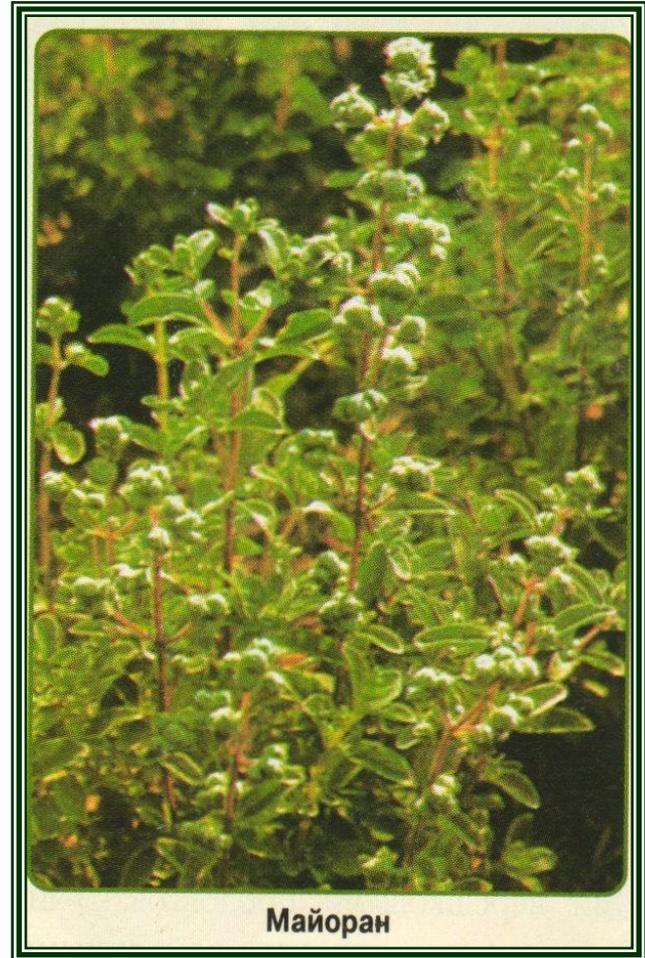
- К пряным овощам относят укроп, эстрагон, майоран, базилик, чабер, кориандр и другие.
- Все они обладают своеобразным ароматом и вкусом благодаря содержанию эфирных масел.
- Кроме этого в них много витаминов и минеральных веществ.

- **Пряная зелень должна поступать свежей, чистой, с нежными зелёными листьями.**
- **Допускается 2% (от массы) стеблей с пожелтевшими, увядшими, помятыми, загрязнёнными листьями.**
- **На П.О.П. пряные овощи поступают в ящиках или корзинах вместимостью не более 10кг.**
- **Хранят эти овощи не более 1-2 дней при температуре 40 С и влажности 90-95%.**



Майоран

- Многолетнее растение.
- В диком виде встречается на: Кавказе, Крыму, Сибири.
- Используют для ароматизации чая, уксуса, при засолке огурцов, помидоров и для приготовления национальных блюд.



Майоран





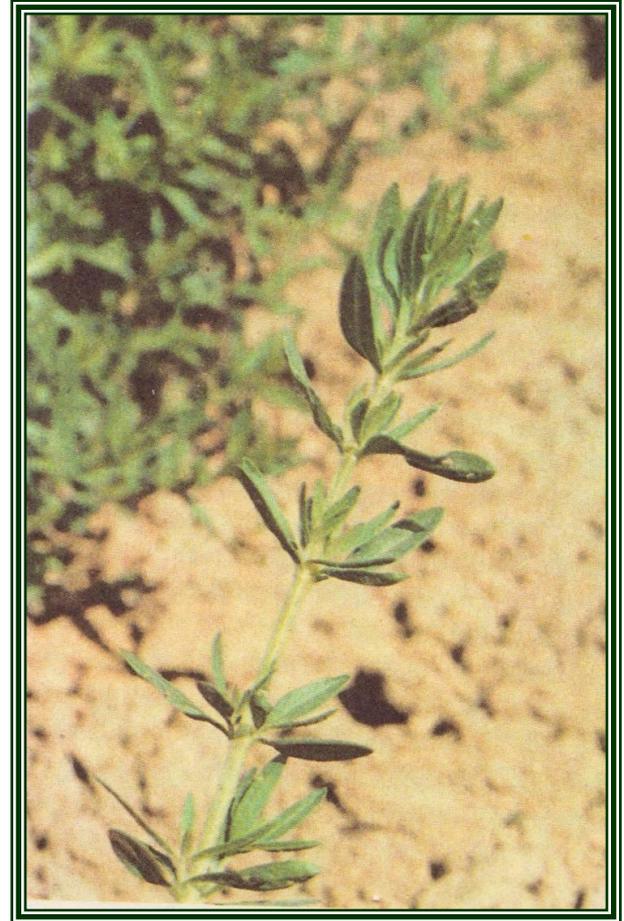
ТМИН — ДРЕВНЕЙШАЯ ПРИПРАВА

Кто-то совершенно не переносит его вкуса, а кто-то добавляет его семена практически в каждое блюдо. Тем не менее тмин издавна пользуется популярностью у многих народов мира, и не напрасно: это превосходный стимулятор процессов пищеварения. Гурманы употребляют тмин только свежемолотым



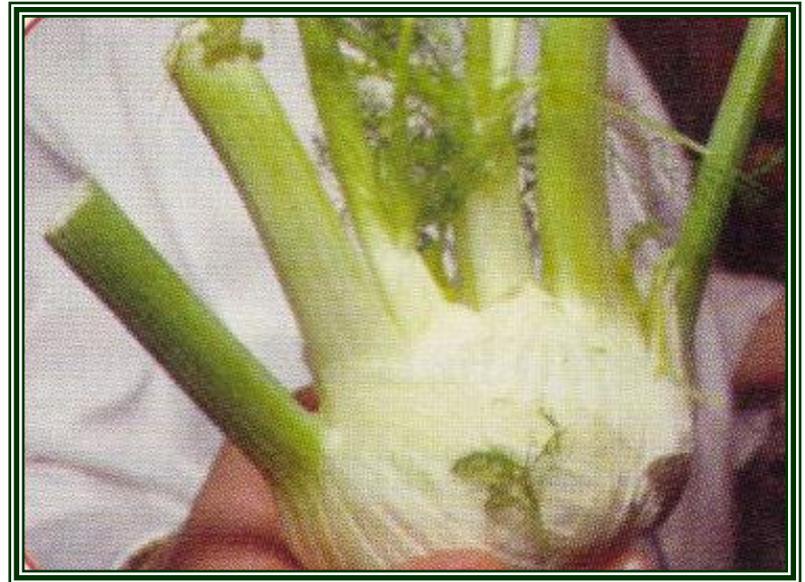
Эстрагон

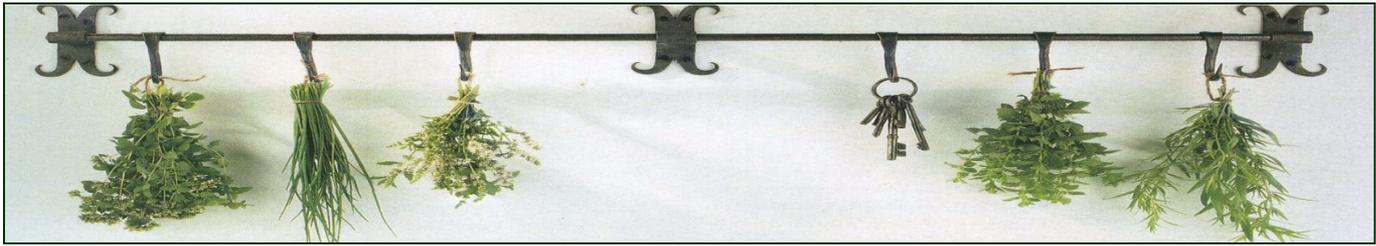
- Многолетнее растение с анисовым запахом
- Его молодые листья используют для салатов, при солении, мариновании овощей, а так же как приправу к мясным и рыбным блюдам.



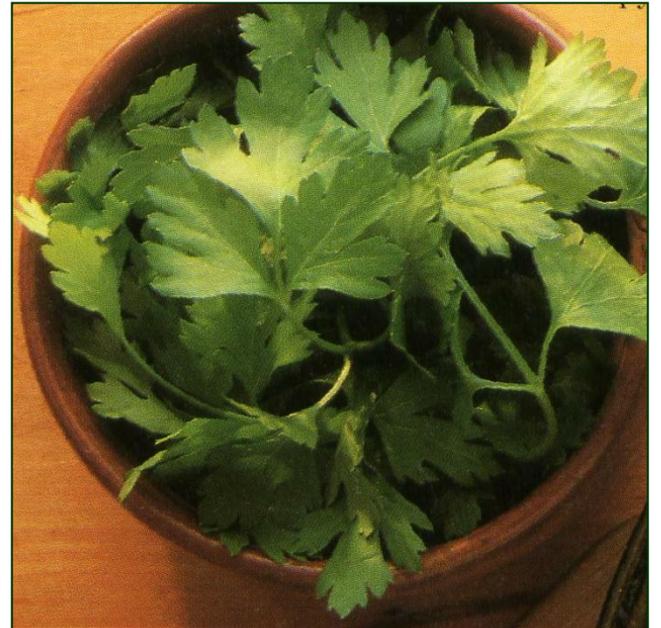
Фенхель

- Широко распространено в европейских странах.
- Нижняя часть растения представляет из себя маленький кочанчик.
- Листья и цветы похожи на укроп.
- На вкус сладковатый с запахом аниса.
- В нём содержится: сахар, белки. Витамины «С» «Е», эфирные масла, минеральные вещества.
- Используют как приправу к салатам, мясным блюдам, кочанчик можно фаршировать.





Какие овощи?



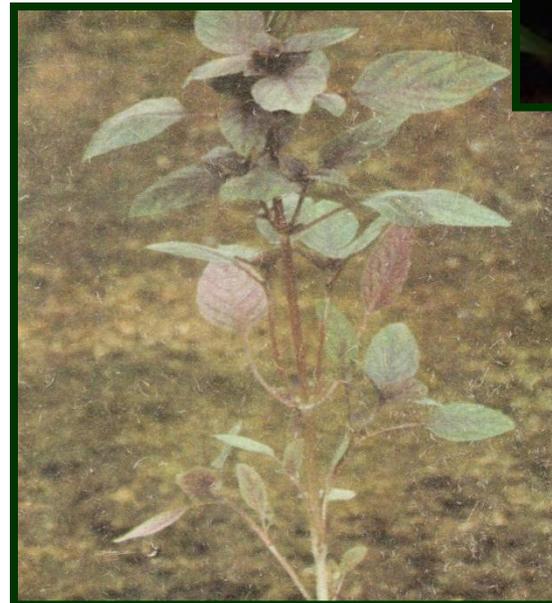
Загадка

- Какой овощ считают царицей зелени?
- В старину на Руси его называли «драгун-трава».
- Эстрагон (тархун).



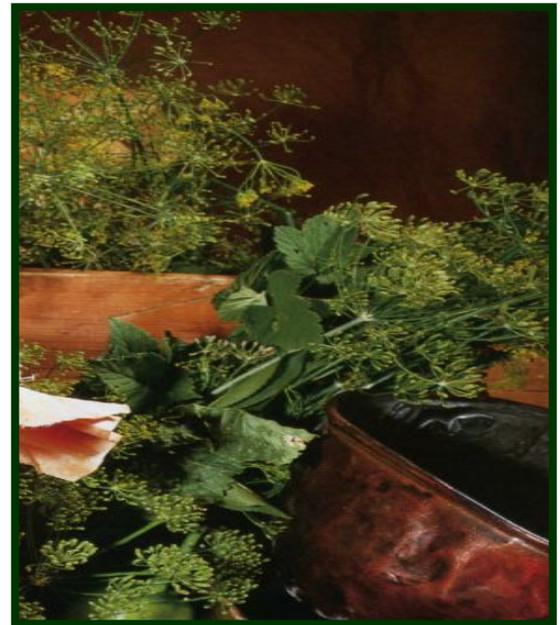
Базилик

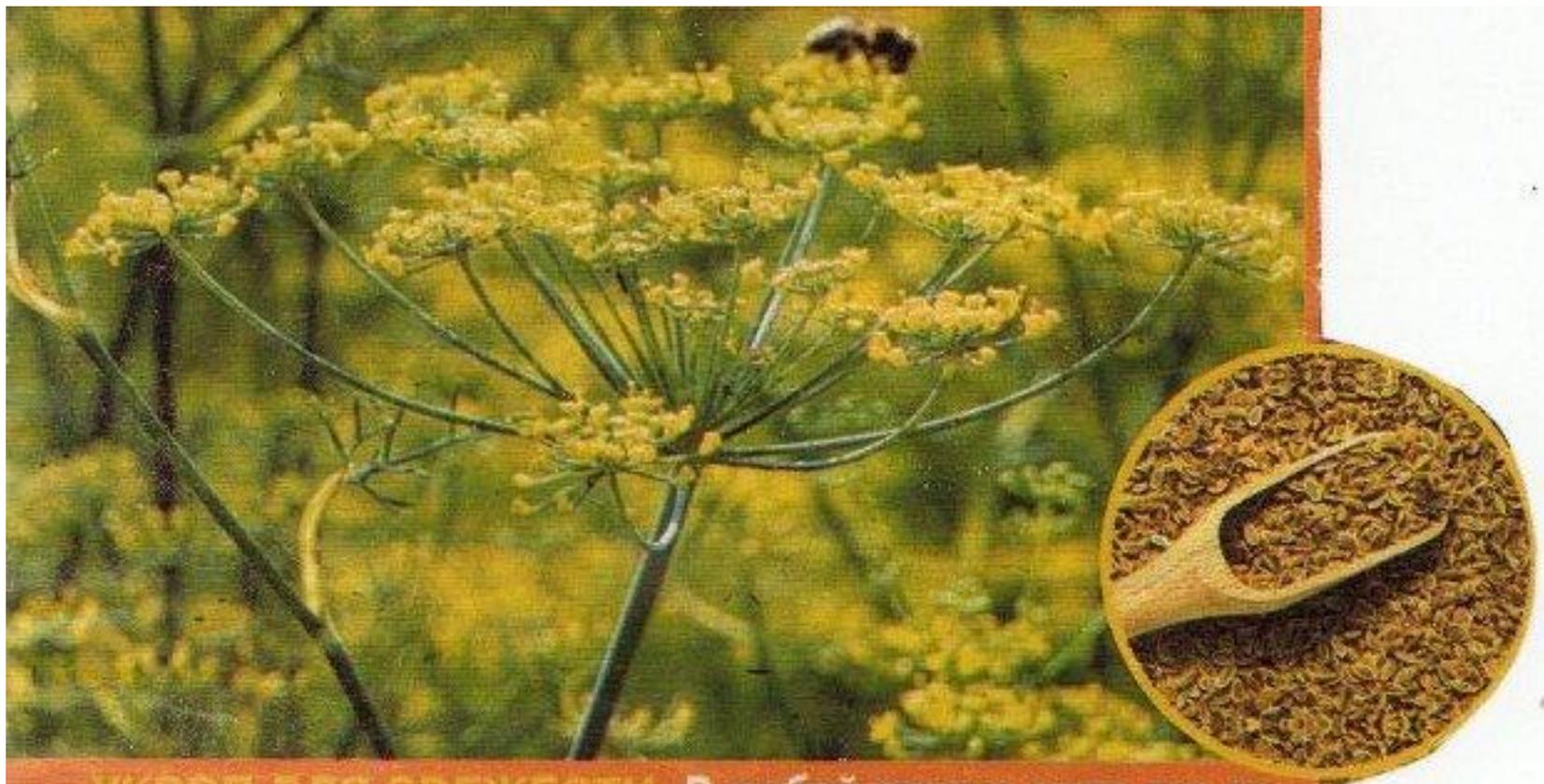
- Травянистое растение произрастающее на юге.
- Имеет приятный перечный, мятный или лимонный аромат
- Используется как приправа к мясным, овощным и рыбным блюдам.



Укроп

- Употребляют в виде молодой зелени как приправа к салатам , супам, различным вторым блюдам.
- Укроп в стадии цветения и зрелый используют при посоле и мариновании овощей.

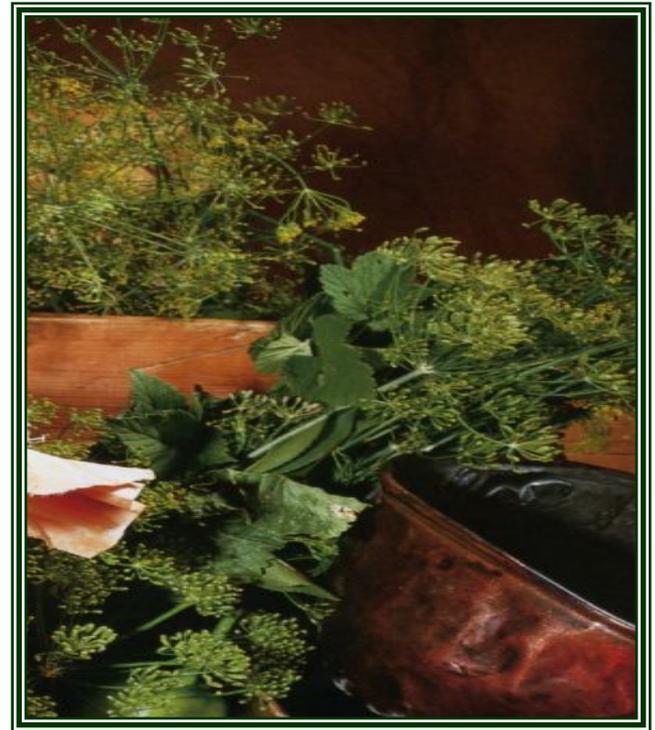




УКРОП ДЛЯ СВЕЖЕСТИ. В любой стране мира его листьями приправляют овощи, особенно часто — огурцы. Без его зонтиков редко обойдутся при мариновании и солении. Укроп наряду с базиликом обладает одним из самых ценных наборов минеральных веществ. Укроп чрезвычайно полезен для больных диабетом

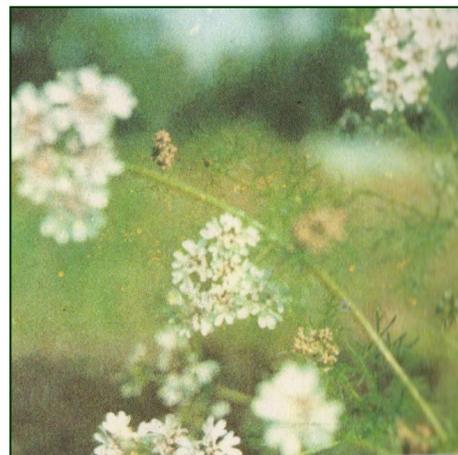
Загадка

- «Выросла травка - к пицце приправка. Все ее пожитки – душистые нитки». Что это за растение?



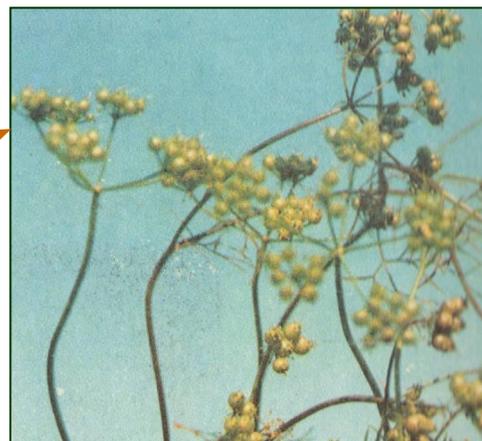
Кориандр (кинза)

- Однолетнее растение, листья которого используют как приправу к овощным и мясным блюдам.



- Цветы кинзы

- Обладает своеобразным, но приятным запахом.



- Семена кинзы (используют для маринования рыбы)



КОРИАНДР ДЛЯ ПИКАНТНОСТИ

Вкус листьев кориандра, или кинзы, известен многим. Его семена тоже знамениты как приправа. Используются они только полностью созревшими. Это прекрасная добавка к тяжелым блюдам. Эфирное масло кориандра активизирует процесс пищеварения, а также тонизирует, то есть прогоняет усталость

Шалфей



Назвать зелёные овощи:

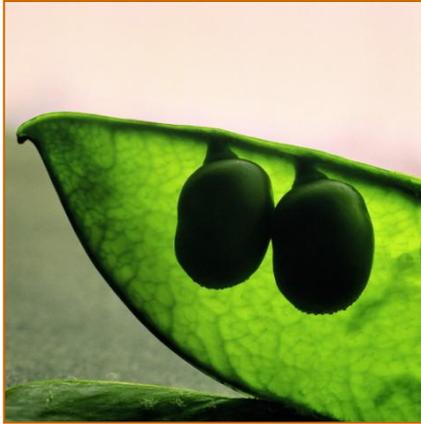


Зерновые

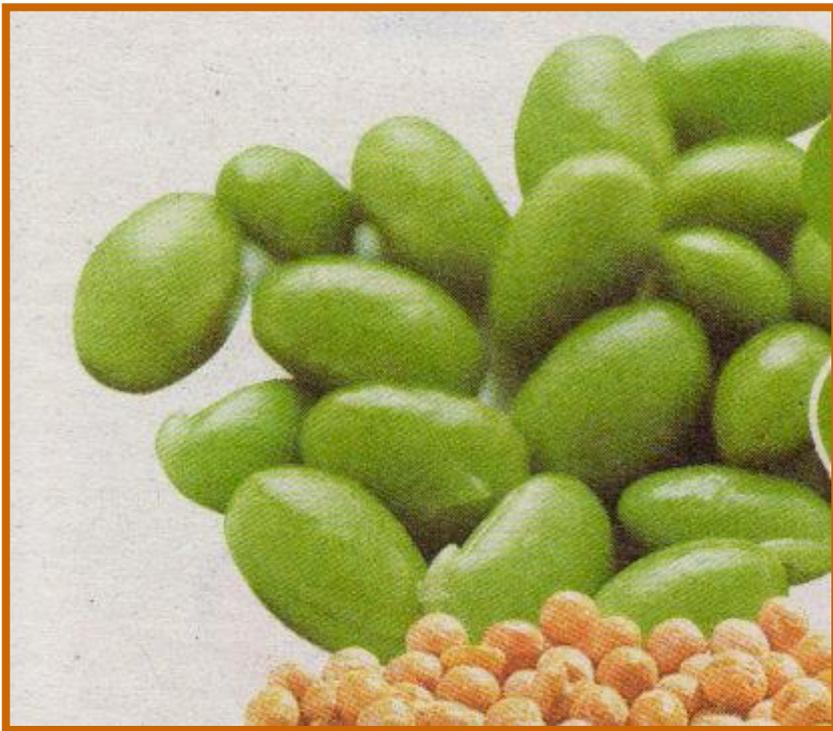
- Поступает в виде початков с зёрнами молочно-восковой зрелости, когда при надавливании из зерна выделяется сок в виде сладкого молочка.
- В кулинарии сахарную кукурузу используют целыми початками и в зерне и в отварном виде как гарнир.
- Её подвергают консервированию и замораживанию
- Длина початка должна быть не менее 12-15см, длина плодоножки не более 4см.



Ах этот горошек!



Соя



СОЯ (30–40% БЕЛКА)

В сое белка больше, нежели в мясе! Поэтому соевый творог тофу называют «мясо без костей». Его смело можно есть в пост, так же как и пить соевое молоко и готовить из соевого мяса.

Купить соевые продукты можно на рынке, в специальных магазинах, распространяющих соевую продукцию или в продуктовых отделах для больных диабетом. Что касается тофу – он может продаваться в отделах молочной продукции.

Соевые продукты к тому же очень полезны для здоровья. Соя снижает уровень холестерина в крови, способствует снижению уровня глюкозы в крови, нормализует моторную функцию кишечника, улучшает его микрофлору и также способствует желчеотделению.

Виды бобовых овощей



Фасоль

Горох

Чечевица

Бобы

Чечевица



Горох, фасоль

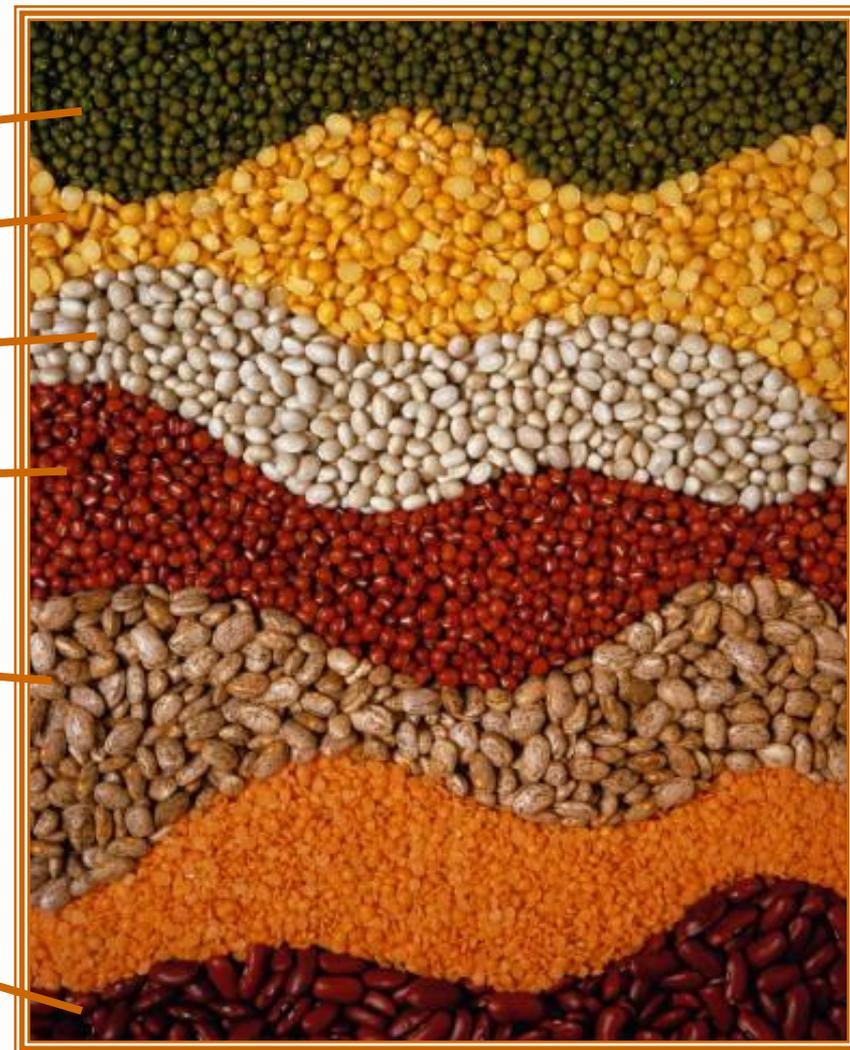
- Бывают сахарные и лущильные
- У сахарных сортов боб используют целиком (створки и семена) в фазе технической спелости.
- У лущильного гороха и фасоли съедобны только семена.
- Горох бывает: гладкозёрный и мозговой (морщинистый).
- Мозговой горох содержит больше сахара и лучше по вкусу.
- Используют овощи в отварном виде на гарнир и для овощных супов.



Разный горох



Дать названия видам овощей:



1

2

3

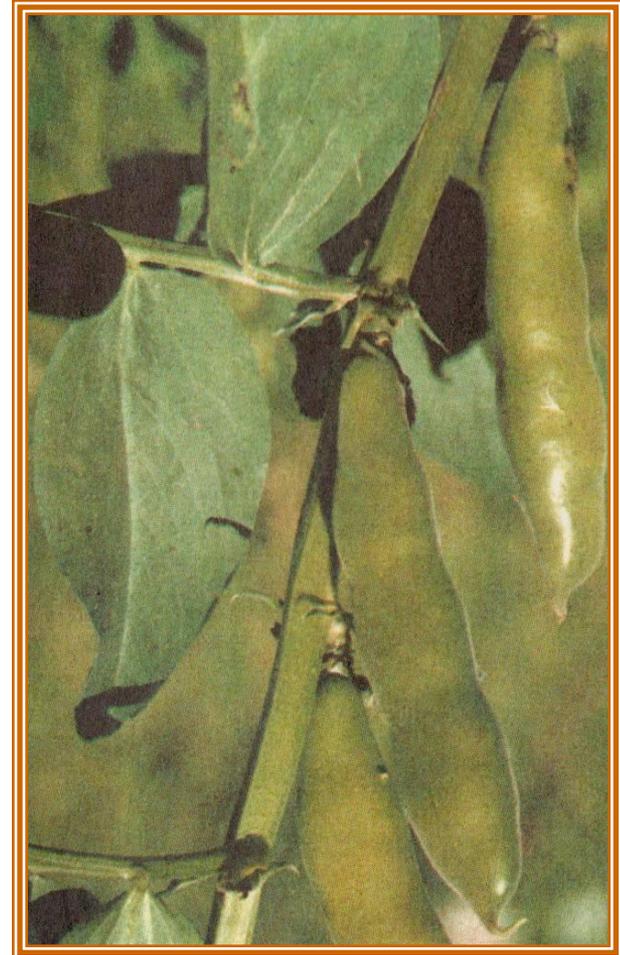
4

5

6

Бобы

- По вкусовым качествам бобы уступают гороху и фасоли.
- Их используют для приготовления супов и гарниров.
- Лопатки бобовых овощей должны быть свежими, целыми, здоровыми, чистыми, мясистыми, легко ломающимися при сгибании.
- На п.о.п. горох, фасоль и бобы поступают в ящиках по 10-15кг.
- Хранят при 0⁰ С несколько дней, а в неохлаждаемых помещениях не более 12 часов



Экзотические овощи

- Авакадо



- Папая



- Чайот



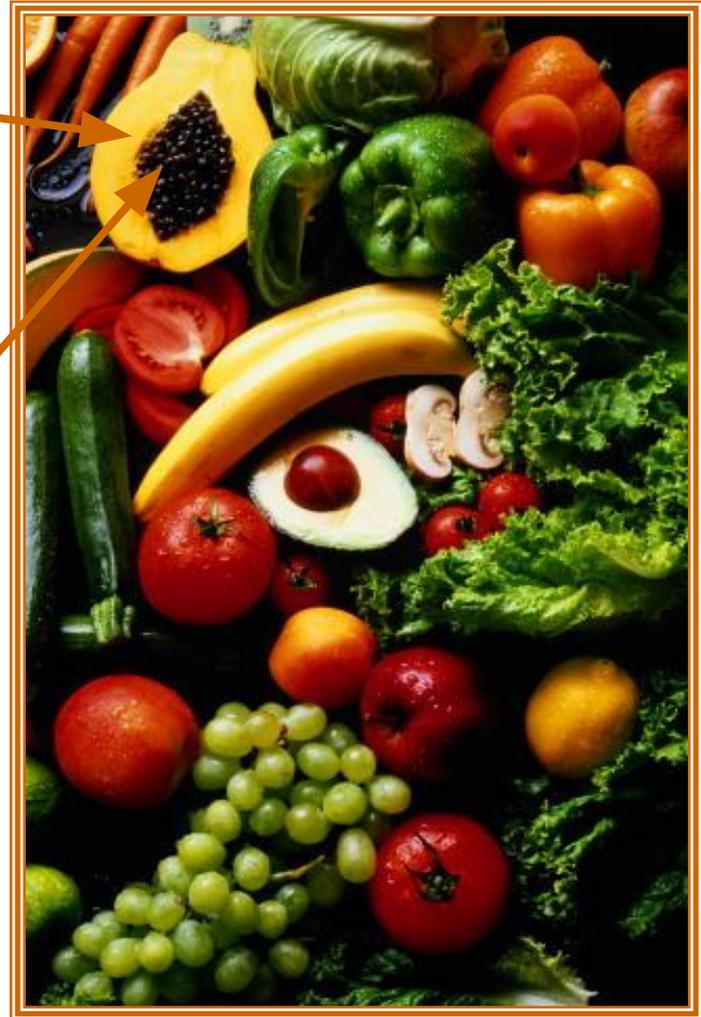
Чайот

- Это мексиканский огурец, многолетнее растение, семейство тыквенных.
- Плоды белого или зелёного цвета, с очень твёрдой мякотью зелёного цвета.
- Содержит только одно семя.
- Используют для приготовления многих блюд.
- Содержит полноценные растительные белки, витамины С, и группы В.



Папая

- Крупные зеленовато-жёлтые плоды, весят иногда до 6кг.
- Мякоть светло-оранжевого цвета
- Плод богат витамином С, содержит фермент – папаин, расщепляющий белки, много каротина.
- Зёрна папайи не съедобны.
- Плоды папайи хорошо сочетаются с ветчиной, крабами, их можно фаршировать мясным фаршем.



Авакадо

- Произрастает в Испании, Африке, Центральной и Южной Америке.
- Форма груши, тёмно-зелёного цвета.
- Мякоть нежно –зелёного цвета ароматная, есть мягкий привкус грецкого ореха.
- Плод содержит много жира, углеводов, минеральных веществ, витамин С, а внутри находится косточка.
- Применяют для приготовления супов, пюре, можно фаршировать(луком, чесноком, салатом, винегретом)



Закрепление

- Придумать 10 вопросов с ответами по новой теме.