

Блюда из овощей и фруктов



Технология приготовления блюд из овощей и фруктов

На втором ярусе пищевой пирамиды находятся овощи и фрукты



Им принадлежит важное место в питании человека. Эти вкусные и полезные дары природы – основной поставщик жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, глюкозы, клетчатки и других питательных веществ

Поэтому в рационе школьника обязательно должны быть овощи и фрукты

Способы хранения овощей и фруктов

Овощи и фрукты почти на 95% состоят из жидкости – это полезные соки с витаминами и минеральными солями. Так как вода помогает процессам гниения поэтому они не могут долго храниться



Свежие овощи и фрукты хранят без света при температуре +1...+3°C в прохладном месте (в нижнем ящике холодильника или погребе)

Способы хранения овощей и фруктов



Чтобы овощи хранились дольше, их можно заморозить в морозильной камере

Предварительная подготовка:

- отобрать спелые, неиспорченные плоды;**
- промыть проточной водой;**
- нарезать (если необходимо);**
- обдать кипятком, просушить;**
- поместить в специальные пакеты для заморозки.**

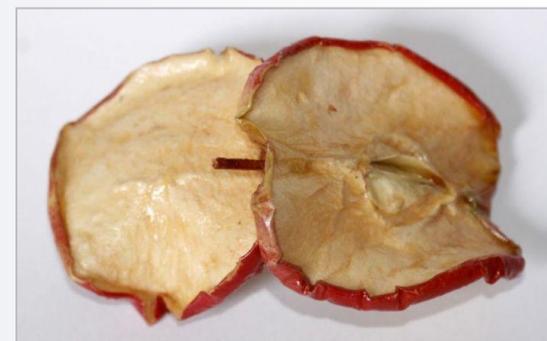


Так же замораживают зелень.

По мере необходимости замороженные овощи и фрукты используют по назначению

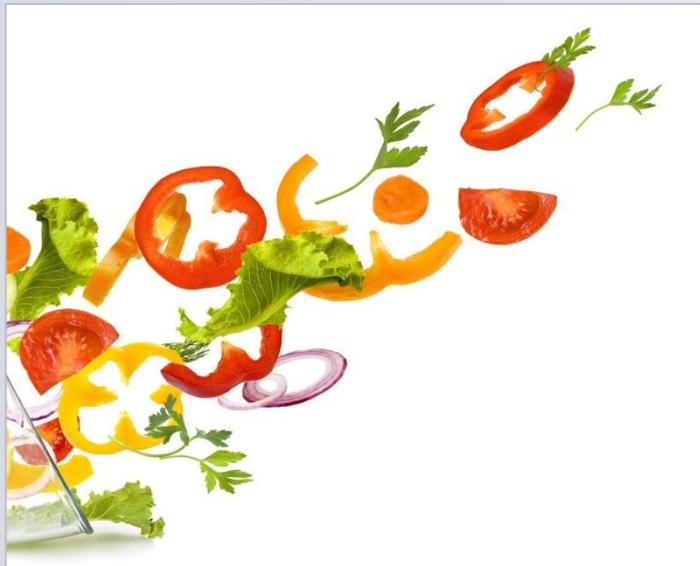
Способы хранения овощей и фруктов

Хорошо хранятся сушёные фрукты и овощи



Влияние экологии на качество овощей и фруктов

Покупая овощи и фрукты, надо помнить о такой опасности, как повышенное содержание в плодах нитратов. Они появляются в результате подкормки растения азотными удобрениями. Нитраты могут накапливаться в растениях, выращенных в теплицах, в недозрелых, а также в очень крупных плодах. Избыток нитратов приводит к отравлению



Неменьшую опасность представляют овощи, выращенные вблизи автомобильных дорог. Они впитывают вредные вещества – тяжёлые металлы из выхлопных газов

Как обнаружить нитраты

Разные продукты имеют различную предельно допустимую концентрацию (ПДК) нитратов на 1 кг веса: для яблок и лимонов – 60 мг, для свёклы – 1400-1600 мг. В течение суток человек не должен получить нитратов более 200-300 мг



Как обнаружить нитраты

В домашних условиях количество нитратов в овощах и фруктах можно определить с помощью бумажных полосок-индикаторов или небольшого прибора – нитратомера.

В специальных химических лабораториях это делают с помощью дорогого оборудования и химических реактивов



Как удалить лишние нитраты

Больше всего нитраты накапливаются под кожурой, в стеблях растений, кочерыжках, черешках листьев.



Чтобы уменьшить их количество, нужно:

- очищать от кожуры картофель, морковь, огурцы, кабачки;**
- очищать от наружных листьев капусту, вырезать кочерыжку;**
- вымачивать овощи в проточной воде около часа;**
- отваривать овощи, а не жарить или тушить, так как нитраты переходят в отвар**

Механическая кулинарная обработка овощей

Перед приготовлением блюд из овощей и фруктов нужно выполнить их механическую обработку. Для этого овощи:



- сортируют по размеру в зависимости от назначения: одинаковые по величине овощи сварятся одновременно, крупные плоды подойдут для приготовления блюда на много порций;
- моют щёткой, чтобы удалить остатки земли;
- очищают от кожуры, пользуясь ножом или овощечисткой;
- промывают снова в проточной воде;
- нарезают

Правила сохранения витаминов



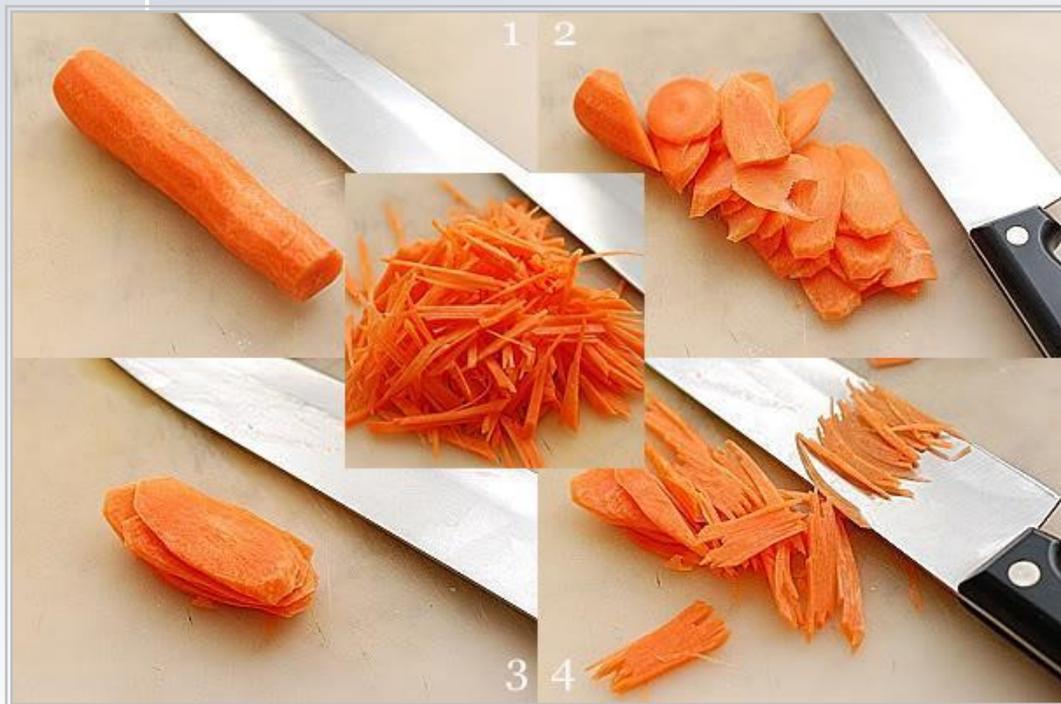
- 1. Держать очищенные овощи в воде можно не более 10-15 минут, иначе витамины перейдут в воду.**
- 2. Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда.**
- 3. Очищенный картофель надо класть в холодную воду, иначе он потемнеет.**
- 4. Овощи для варки класть в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить под крышкой.**
- 5. Нельзя использовать для хранения и приготовления овощных блюд посуду и инвентарь из меди и железа, потому что эти металлы разрушают витамин С. Посуда должна иметь эмалированное покрытие**

Нарезка (измельчение) овощей

Подготовленные овощи нарезают вручную остро заточенным ножом на доске с маркировкой «сырые овощи», натирают на тёрке или измельчают с помощью овощерезки или кухонного комбайна



Формы нарезки моркови



Ломтики (толщина 0,1-0,2 см, ребро 1 см) – для борща флотского и сибирского, салатов, винегрета

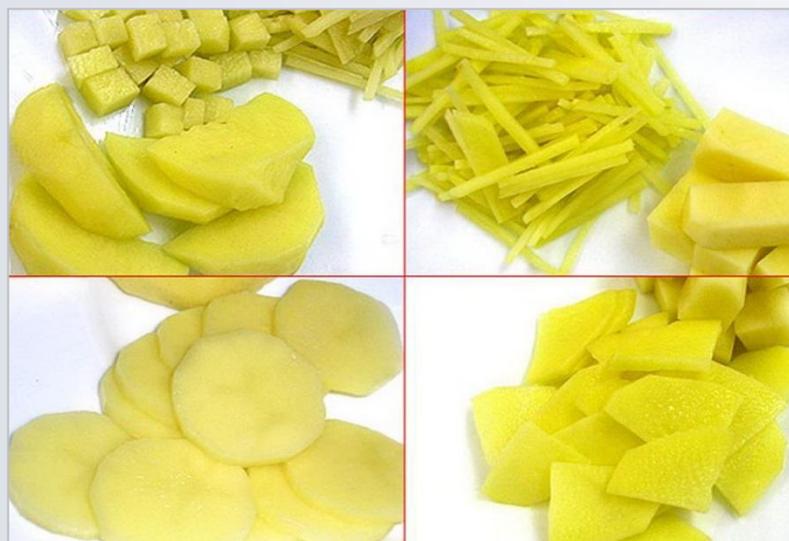
Кружочки (диаметр 2-2,5 см, толщина 0,1-0,15) – для супа крестьянского, гарнира

Соломка (длина 4-5 см, поперечное сечение 0,1-0,2 см) – для маринада, супов с лапшой, рассольников, борщей

Формы нарезки картофеля

Кубики (ребро 0,5-2,5 см) – для супов с крупами, борща флотского и сибирского, ухи, тушения, салатов

Соломка (длина 4-5 см, поперечное сечение 0,2-0,5 см) – для жаренья во фритюре



Дольки (со среднего картофеля, длиной не более 5 см) – для рагу, духовой говядины, жаренья во фритюре

Брусочки (длина 4-5 см, поперечное сечение 0,6-1 см) – для жарки, борщей, рассольника, супов с макаронами

Кружочки (диаметр 2-3 см, толщина 0,15-0,2 см) – для запекания рыбы, мяса, жаренья во фритюре

Ломтики (толщина 0,1-0,2 см, ребро 1-1,5 см) – для салатов, винегретов

Формы нарезки лука

Кольца (диаметр 3-4 см, толщина 0,1-0,2 см) – для шашлыков, жарки во фритюре, к холодным блюдам



Дольки (длина 3-5 см) – для щей, рагу, говядины духовой



Полукольца (длина 4-5 см, поперечное сечение 0,1-0,2 см) – для супов, соусов, бефстроганов

Кубики (0,2-1 см) – для супов крупяных и харчо, фарша, салатов

Формы нарезки капусты

Шашки (ребро 2-2,5 см) – для щей, борщей флотского и сибирского, рагу, супов овощного и крестьянского

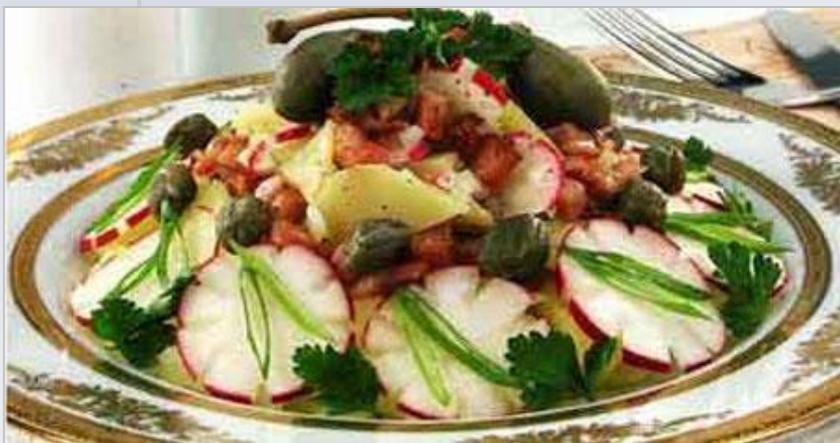


Соломка (длина 4-5 см, ширина 0,2-0,3 см) – для борщей, тушения капусты, салатов, запеканки



Дольки (длина по размеру кочана) – для варки, припускания, жарки после предварительной варки

Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов



Салат – холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, измельченных и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом. Салат из сырых овощей повышает выработку пищеварительных соков и тем самым улучшает аппетит



Вкусны фруктовые салаты из яблок, груш, апельсинов, бананов, мандаринов, винограда и различных ягод. Их заправляют йогуртом, сливками, сметаной и подают на десерт

Украшение салатов

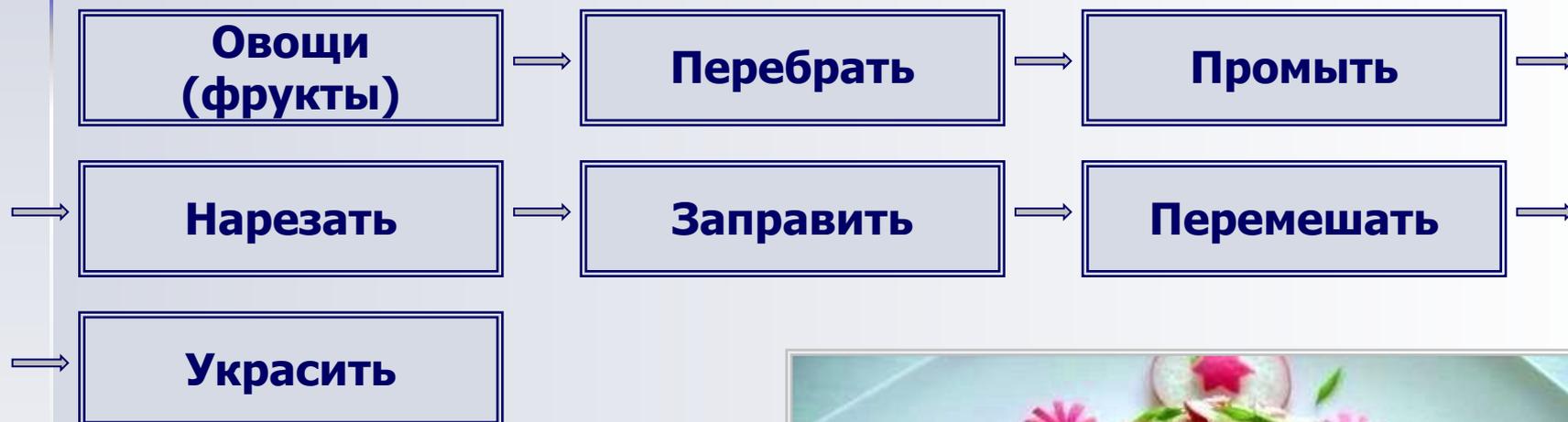


Салаты украшают теми же продуктами, из которых они приготовлены. Для украшения отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров, а также листики зелёного салата, зелень петрушки, укропа, сельдерея

Украшение салатов – особое искусство. Для этого нужны специальные инструменты. Но даже простым ножом можно из помидоров сделать корзиночки, из моркови и огурца – цветы и листья



Технология приготовления салата из сырых овощей (фруктов)



Приготовление салата «Фруктовая фантазия»

Полезные свойства фруктов известны давно. Их необходимо ежедневно включать в повседневное питание. Порой нам приедаются фрукты в их чистом виде, и очень хочется чего-то новенького.



**На помощь нам приходит фруктовый салат, где мы можем сочетать любые фрукты по своему желанию и вкусу. Летом наполняйте состав салата ягодами и сезонными фруктами. Фантазии нет границ при таком выборе!
Заправки к такому салату могут быть разные: медовая заливка, йогурт, сливки, мороженое**

Приготовление салата «Фруктовая фантазия»

Ингредиенты:

- яблоко – 2 штуки;
- мандарины – 2 штуки;
- грейпфрут – пару долек;
- апельсин -1 штука;
- киви – 2 штуки;
- изюм – горстка;
- курага – 7 штук;
- мёд – 1 столовая ложка



Приготовление салата «Фруктовая фантазия»



1. Подготовить изюм и курагу для салата. Промыть их в проточной воде и залить кипятком для набухания



2. Очистить и нарезать фрукты. Мандарины разобрать на дольки, апельсин и грейпфрут нарезать небольшими кусочками



Приготовление салата «Фруктовая фантазия»



3. Нарезать набухшую курагу полосками, изюм отжать и добить в общую массу



4. Приготовить заливку: добавить в мёд немного кипячёной воды, чтобы развести его до более жидкой консистенции. Если мёд жидкий, то его не разводить



5. Перемешать компоненты, полить медовой заливкой. Выложить в салатник или керамику

Домашнее задание

Узнай в Интернете что означают понятия «цинга», «куриная слепота», что вызывает эти заболевания, какие овощи и фрукты нужно есть для их профилактики

