



САЛАТИ

Сирих О. ФРГТБ 2-7



Історія

- Салати були відомі стародавнім римлянам ще 2500 років тому, але розуміли під цим словом тільки рослинну їжу. До салатів входили зелень та овочі, і не будь-які, а обов'язково зеленого кольору. Найчастіше до салату потрапляло соковите листя рослини латук..
- Саме тому цю рослину стали пізніше називати салатом. Лише у 19 столітті почали готувати зовсім нові види салатів – із вареної картоплі, моркви, буряку, а також солоних огірків, капусти або грибів.

Історія

- Дієтологи стверджують, що той, хто часто їсть салати, харчується правильно і корисно. Салат справді може замінити цілу вечерю тим, хто дотримується принципів здорового харчування.
- Великим його перевагою і те, що його подають як і закуску чи основну страву, і десерт. Салати з'явилися у історії всього людства багато тисячоліть тому і гралися важливу роль у його меню.

Історія

- Слово «салат» походить від латинського словосполучення «herba salata», що означає лише «солоня зелень». Перші салати приготувалися з «предків» сьогоденної овочевий зелені, таких у час (базилік, кервель, лаванда, любисток, коріандр), що з допомогою солі обертали на м'які і легкотравні. Найвищої розквіту мистецтво приготування салату досягло мови у Франції при королі Людовіку XIV. За часів його царювання кухарське мистецтво постійно удосконалювалося. У процесі брали участь як професійні кулінари, а й багато вчених, філософи та навіть державних діячів. Відомо, що винахідниками нових салатів були Рішельє, Мазаріні, а Мішель Монтень навіть написав книжку «Наука їжі». Саме тоді досягла апогею мистецтво подачі й прикраси страв.

Саме із Франції потрапили салати в російську кухню. У нашому сьогоденні розумінні «салат» це збірне холодне страва, яку готують швидко, нашвидкуруч. Спочатку під «салатом» розумілося виключно рослинна страва, притому тільки з сирих зелених листових овочів і городніх трав, які до ХХ століття і називали салатними рослинами. Салати як страву прийшли о міжнародну кухню з Італії, а точніше з Стародавнього Риму, де під салатом розумілося одну-єдину страву, що складався з петрушки і цибулі, приправлених медом, перцем, сіллю і оцтом.

Наш час

Для приготування салатів використовують сирі, варені, квашені і мариновані овочі, гриби, бобові, сирі і консервовані фрукти, цитрусові плоди. Салат можна приготувати з одного виду овочів (салат з огірків, томатів, білоголової капусти) або кількох видів (салати Хмельницький, Літній, Івано-Франківський, Київський та ін.). До багатьох салатів входять м'ясо, птиця, риба, нерибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує та урізноманітнює їх смак.



Рецепт

- Продукти для салатів нарізують тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою. Заправляють салати салатними заправками, сметаною, майонезом. Заправлені салати з варених овочів підлягають реалізації протягом 30 хв., з сирих – 15 хв. Салати подають як самостійну страву у салатниках, на закусочних тарілках, блюдах, а також у корзинках (тарталетках) або волованах з пісочного чи листкового тіста.

ПОДАЧА

- Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв. Норми виходу салатів залежно від їх виду становлять, г: 50, 100, 150 і 200 на порцію.
- Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до його складу, а також ті, що мають яскраве забарвлення: перець солодкий, томати, огірки, зелений салат, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні і рибні продукти, фрукти, цитрусові.



Застосовують два способи оформлення салатів.

- I спосіб – охолоджені продукти, що входять до салату, перемішують, заправляють, викладають гіркою у салатник, прикрашають зеленню.
- II спосіб – третину всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють, кладуть у салатник гіркою, зверху – тоненькі скибочки м'яса, риби, птиці, крабів, часточки яєць, прикрашають томатами і зеленню. Решту продуктів розміщують акуратно навколо гірки букетами, поєднуючи їх за кольором. Продукти для оформлення не рекомендується поливати соусом.



Під час приготування салатів треба дотримуватися загальних правил.

- Усі продукти для салату повинні пройти первинну обробку, а деякі ще й теплову.
- Після теплової обробки продукти необхідно охолодити.
- Салати із сирих овочів готують незадовго до подання на стіл.
- Салати заправляють перед поданням на стіл.
- Готувати і зберігати салати необхідно в емальованому, скляному, керамічному посуді.
- Незаправлені салати мають зберігатися в холодильнику не більше 12 годин, а заправлені – 6 годин.

СОУСИ

- У рецептуру входять рослинне масло або соуси і заправки до них. Для заправки використовують гострі, пряні, кисло-солодкі соуси, майонез, сметану з додаванням гострих соєвих соусів і ароматичних продуктів. Такі страви є джерелом ненасичених жирних кислот. При цьому особливе значення має та обставина, що рослинне масло в цьому випадку не піддається тепловій обробці і не втрачає свою біологічну активність. Вітаміни добре зберігаються, оскільки не проходять теплову обробку.

Способи приготування і подача салатів

Перемішані салати

- Вхідні до складу салату продукти змішуються між собою, а також салатної заправкою або соусом. Нарізка входять до складу продуктів повинна зберігати форму. неперемешіваємий салати
- Продукти, з яких готується салат, розкладають на велике блюдо окремими порціями або в різний посуд.



- Салатну заправку або різні соуси подають окремо в соусниках. Така сервіровка зручна тим, що вона дозволяє вибрати продукти і заправки для салату на власний смак і продукти, що входять до складу не дадуть сік. На зелених салатних листках:
- Порцію салату кладуть на цілий красивий лист зеленого салату, покладеного на порційну тарілку. Прикрашають салат тими ж листочками зелені і яскравими, контрастними за кольором овочами або іншими продуктами. Салат подають на стіл відразу після приготування.

Важливі тонкощі

- Не зберігайте салати в металевому посуді: органічні кислоти, які містяться в них, окислять метал, що може призвести до отруєння.
- Заправляйте салати перед подаванням, щоб вони не втратили привабливого вигляду.

М'ясні салати

- М'ясо є досить ситним продуктом, особливо в поєднанні різних інгредієнтів, тому м'ясні салати так цінуються у домочадців. Крім свинини і яловичини в салатах добре влаштувалися різні ковбаси і субпродукти. Страва з додаванням нирок, серця і мови зазвичай є делікатесом на столі, ну і даремно, тому що за смаковими якостями вони не поступаються салатів з чистого м'яса, а в інший раз навіть перевершують їх. Сервіровка м'ясного салату теж грає не останню роль і найчастіше позначається на апетиті