

Тема:

Овощи в питании.

Технология приготовления блюд
из сырых овощей



План:

1. Повторение пройденного материала;
2. Роль овощей в питании;
3. Первичная обработка овощей;
4. Технология приготовления блюд из овощей;
5. Практическая работа.

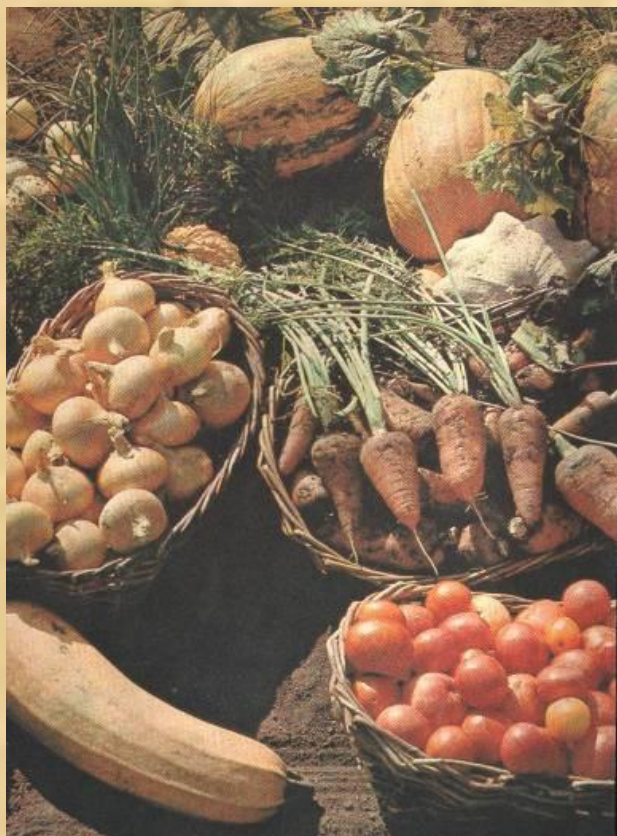
Повторение пройденного материала

Вопросы:

- Что понимают под культурой питания?
- Какие витамины вы знаете?
- Что такое жиры?
- Что такое углеводы?
- Какие основные требования санитарии надо соблюдать при хранении продуктов и приготовлении пищи?
- Где и как хранят продукты и готовые блюда?
- Чем надо пользоваться, снимая горячую посуду с плиты?
- Как правильно надо передавать нож?
- Что необходимо иметь на кухне?

Роль овощей в питании





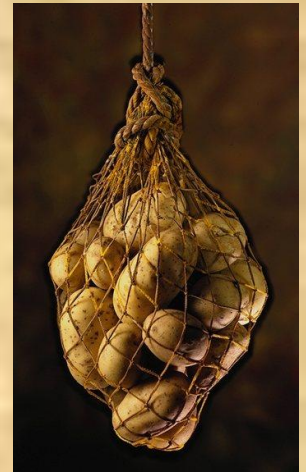
Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов. Люди научились ценить овощи и плоды в глубокой древности. С развитием научных основ кулинарии стало известно их огромное значение для организма человека, поскольку только они являются носителями большого количества витаминов, минеральных солей, фитонцидов, растительного белка, клетчатки:

Овощи широко используются в кулинарии.

Картофель. Картофель - многолетнее травянистое растение.

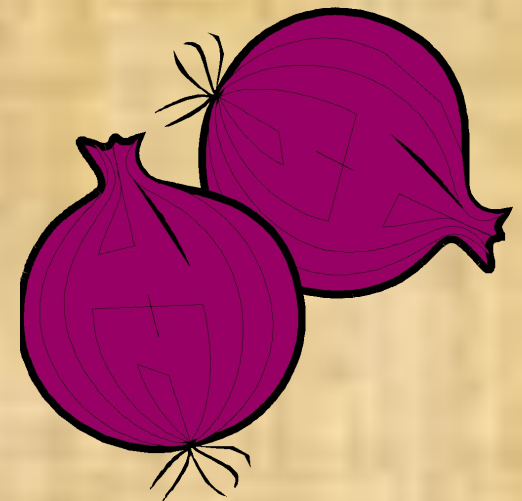
В его клубнях содержится крахмал, белки, сахара и др. вещества. Родиной картофеля является Центральная и Южная Америка, где его употребляют в пищу уже около 14 тыс. лет. В Европу картофель был завезен в середине XVI в., но европейцы не сразу поняли, как его употреблять. Пытались есть клубни картофеля в сыром виде, его плоды - зеленые ягоды. В России первое время картофель считался диковинкой. Его подавали как редкое лакомое блюдо и посыпали не солью, а сахаром. Лишь во второй половине XVIII в. его начали сажать на крестьянских огородах. А полевой культурой он стал только в середине XIX века. В настоящее время картофель возделывается повсеместно. Существует более 100 его сортов.

Способы приготовления картофеля самые разнообразные. Его варят, жарят, тушат, запекают. Используется картофель и для приготовления полуфабрикатов.



Лук. Луковичные культуры - двулетние и многолетние травянистые растения. Лук содержит эфирные масла, сахар, витамины, калий, фосфор, кальций, железо и т. д. Это один из самых полезных овощей. Но лук не только вкусен и полезен. Еще в глубокой древности (как культурное растение он известен с 4-го тысячелетия до н. э.) люди поняли, что лук еще и целебен. Древние славяне применяли его как лекарство при многих болезнях. Сейчас доказано, что от летучих веществ - фитонцидов, в большом количестве выделяемых луком, гибнут болезнетворные бактерии.

Существует много видов лука: лук-слизун, лук-батун, шниттлук, лук-порей, многоярусный лук. Самый же распространенный вид лука - репчатый. Это ценнейшая овощная культура. Он хорошо сохраняется всю зиму, не высыхает и не портится благодаря золотистой кожице, покрывающей луковицу. Поэтому мы имеем возможность использовать его в свежем виде круглый год. Кроме того, его употребляют в пищу в вареном, жареном, тушеном, маринованном виде.



Морковь. Четыре тысячи лет морковь употребляют в пищу.

Она относится к корнеплодным растениям. Родина моркови - средиземноморье. На территории нашей страны ее возделывают с XI в. Морковь очень полезна, так как содержащийся в ней каротин в организме человека превращается в витамин А - витамин роста, особенно необходимый детям. Из семян моркови изготавливают лекарство «Даукарин», применяемое для лечения болезней сердца.

Морковный сок назначают как лечебное питание при различных заболеваниях.

Морковь варят, жарят, тушат, пассируют, но особенно полезна она в сыром виде.





Капуста. Капусту начали возделывать с 3-го тысячелетия до н. э. Ее считали лечебным средством. Капустой рекомендовали лечить свежие раны, нарывы.

Родина капусты - берега Средиземного моря.



Капуста отличается высокими пищевыми качествами, очень богата витаминами, минеральными солями. Витамина С в ней не меньше, чем в лимонах, а в цветной - даже в два раза больше. Есть в капусте каротин, витамины В1 и В2. Существует более 100 видов капусты: кочанная (белокочанная и краснокочанная), цветная, брюссельская, кольраби, листовая и др. В пищу капуста идет в сыром, жареном, тушеном виде. Ее заготавливают впрок: квасят, консервируют, маринуют.



Томат. Томат - южное растение, его родина - Южная Америка. Мореходы, которые привезли его в Европу, не знали, что это овощ. Европейцы сажали растение в саду для красоты. Возделывать томат на территории нашей страны стали в XVIII веке.



В плодах томата содержатся сахара, витамины, минеральные вещества.



Томаты находят широкое применение в рациональном и лечебном питании: в свежем виде, консервированные, соленые, маринованные. Из них делают икру, пасту.



Классификация овощей

<i>Группа овощей</i>	<i>Название овощей</i>
КОРНЕПЛОДЫ	Брюква, свекла, репа, морковь, редис, петрушка
КЛУБНЕПЛОДЫ	Картофель, батат
ТЫКВЕННЫЕ	Огурцы, тыква, кабачки, патиссоны
ПАСЛЕНОВЫЕ	Томаты, баклажаны, перец
ЛИСТОВЫЕ	Салат, латук
ЛУКОВИЧНЫЕ	Лук, чеснок
БЕЛОКОРЕННЫЕ	Белокочанная капуста, брюссельская капуста

Для сохранения в овощах витаминов и полезных питательных веществ необходимо соблюдать правила их обработки, приготовления и хранения.

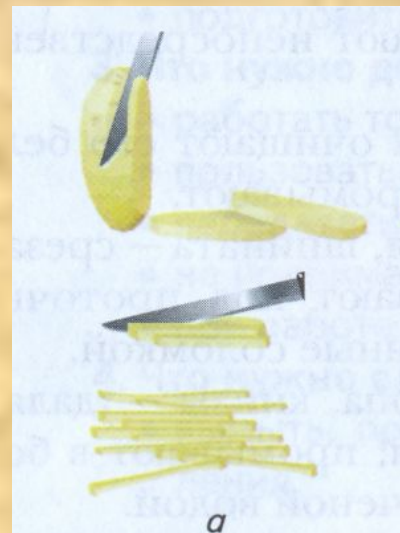
1. Овощи следует хранить в темном месте при температуре +1 ... +3 С, квашеные и соленые овощи - в рассоле.
2. Овощи для варки закладывают в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варят под крышкой. Если овощи предназначены для салатов и винегретов, их варят неочищенными. Овощи в кастрюле должны быть полностью покрыты водой.
3. Отвары очищенных овощей не выливают, а используют в качестве добавок при приготовлении супов, соусов, потому что они содержат много витаминов.
4. Мыть и держать овощи в воде не более 10-15 минут.
5. Готовить овощные блюда следует непосредственно перед их употреблением.

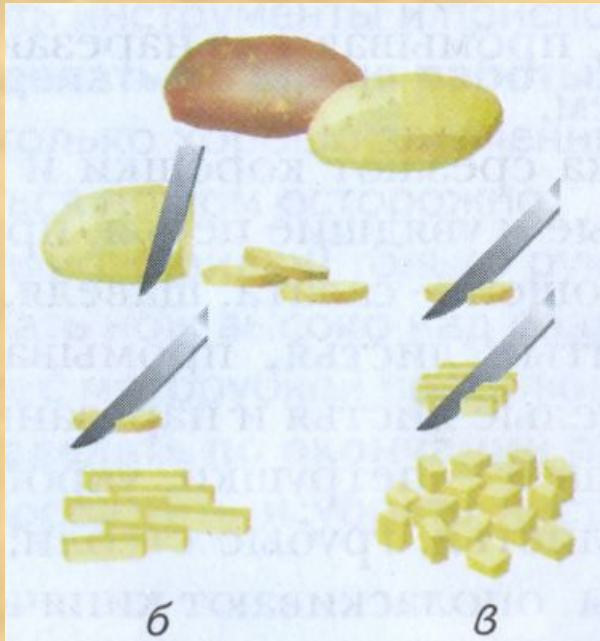
Первичная обработка овощей

- Сортировка - овощи сортируют по размеру (в основном корнеплоды, для равномерной тепловой обработки), удаляют посторонние примеси, загнившие или испорченные овощи. Зелень петрушки и укропа отделяют от стеблей.
- Мойка - После сортировки овощи моют
- Чистка
- Промывание - Очищенные овощи промывают
- Нарезка

Способы нарезки овощей

- Соломкой нарезают картофель для жарки во фритюре. Морковь, петрушку, сельдерей, свеклу, репчатый лук - для щей, борщей, рассольников, супов из овощей).
- Ломтиками нарезают картофель, морковь, свеклу в щи, салаты, винегрет.





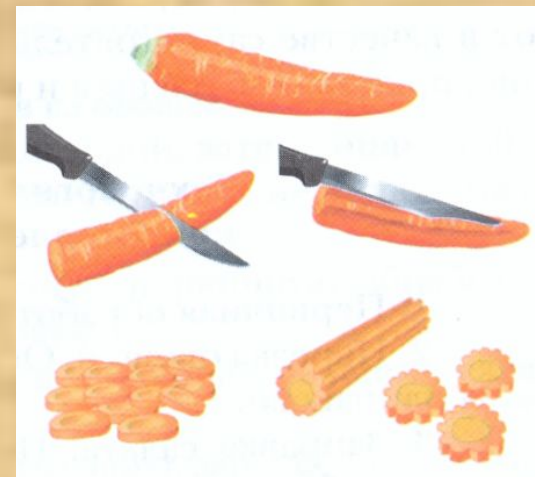
- Брусочками нарезают картофель для жарки, супов, борщей; морковь, петрушку, сельдерей - для бульона с овощами.

- Кубики крупные - для картофеля в молоке; средние - для супов; мелкие - для гарнира, холодных блюд.



- Лук нарезают мелкими кубиками в суп харчо, крупные - в супы, щи.

- Кружочки - картофель толщиной 1-2 см для жарки во фритюре и основным способом, морковь нарезают толщиной 0,1 см в супы и на гарнир. Кружочками толщиной 0,1-0,2 см нарезают лук для шашлыка, жарки, маринадов.



- Капусту нарезают шашками (2 x 2 см) для щей, борщей, также применяется рубка - измельченная соломка для фаршей.



Нарезка овощей для украшения блюд



Технология приготовления блюд из овощей



Салат - холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами.



Салаты готовят из свежих, вареных, квашеных и маринованных овощей и фруктов. Для заправки салатов используют майонез, сметану, растительное масло, уксус, острые соусы.



Технологическая карта приготовления салата.

- *Первичная обработка овощей
- *Нарезка овощей
- *Заправка салата
- *Украшение салата



Приятного аппетита!



При приготовлении салата необходимо помнить следующие правила:



1. Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.
2. Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них первичную и тепловую.
3. Для салатов из сырых овощей, овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченой.
4. Нельзя соединять теплые и холодные овощи - салат быстро испортится.

5. Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1-2 часа до подачи на стол).
6. Заправлять и оформлять салаты надо прямо перед подачей на стол.
7. Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.



8. Срок хранения в холодильнике ненаправленных салатов не более 12 часов, заправленных - 6 часов.

Технологическая карта.

Салат «Здоровье»

Наименование продукта	Кол-во	Последовательность приготовления	Посуда и инвентарь
Морковь	2 шт.	Очистить, нарезать тонкой соломкой	Нож, разделочная доска
Огурцы	2 шт.	Нарезать тонкой соломкой	
Яблоки	2 шт.	Нарезать тонкой соломкой	
Салат зеленый	50г.	Нарезать тонкой соломкой	
Сметана Лимон Соль Зелень	100 г 1/4 шт. По вкусу По вкусу	Соединить продукты, добавить сок лимона, зелень петрушки, соль, сметану и аккуратно перемешать	Миска, столовая ложка
Помидоры Салат зеленый	2 шт. 50 г	Красиво уложить в салатник листья салата, на них выложить приготовленный салат, украсить его зеленью петрушки и ломтиками помидора	Салатник, нож, разделочная доска, столовая ложка

Викторина

- У каких овощей едят корни, клубни?
(Морковь, свекла, картофель, лук, редис)
- У каких овощей едят листья?
(капуста, салат, укроп, петрушка, щавель, сельдерей)
- У каких овощей едят цветы?
(Цветная капуста)
- У каких овощей едят плоды?
(Томат, огурец, кабачок, тыква)
- У каких овощей едят семена?
(Горох, фасоль, кукуруза)
- С каких овощей срезают кожицу?
(Картофель, репа)
- С каких овощей соскабливают кожицу?
(Молодой картофель, морковь, петрушка)
- Какие овощи едят мытыми?
(Все).

Вопросы:

1. В чем заключается первичная обработка овощей?
2. Почему при обработке овощей нельзя пользоваться ножом из железа?
3. Почему нельзя соединять в салате теплые и холодные продукты?
4. В какой последовательности готовят салат?

Спасибо за урок!