



ТЕХНОЛОГИЯ ОВОЩИ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

*Автор Байда Сергей
Геннадьевич*

ОВОЩИ

Клубнеплоды



Картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель)

Корнеплоды



Морковь, свекла, брюква, репа, редька, редис, пастернак, сельдерей, корневая петрушка

Стеблевые



Кольраби, спаржа

Цветочные



Цветная капуста, брокколи, артишок

Капустные



Капуста белокочанная,
краснокочанная, савойская,
брюссельская, пекинская

Луковые



лук репчатый, лук-порей,
лук-батун, лук-шалот,
лук-слизун, чеснок

Салатношпинатные



Салат, шпинат, щавель,
цикорий

Пряные



укроп, эстрагон, чабер,
кориандр, петрушка листовая,
базилик

Десертные



Ревень

Корневищные



Хрен

Стеблевые



Кольраби, спаржа

Цветочные



Цветная капуста, брокколи, артишок

Плодовые

Тыквенные



Огурцы, тыква, дыня, кабачок, патиссон

Томатные



Томаты, стручковый перец, баклажаны

Бобовые



Сахарный горох, бобы, спаржевая фасоль (молодые стручки с незрелыми семенами)

Зерновые



Сахарная кукуруза

Сроки хранения

Название овоща	Температура хранения, °С	Относительная влажность воздуха, %	Продолжительность хранения (с момента сбора)
Картофель	2—4	90—95	До 12 месяцев
Морковь	0—1	90—95	6—10 месяцев
Свекла	0—1	90—95	6—10 месяцев
Капуста белокочанная поздняя	0	90—95	6—8 месяцев
Капуста цветная	0—0,5	85—95	1—2 месяца

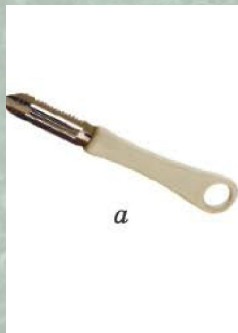
Название овоща	Температура хранения, °С	Относительная влажность воздуха, %	Продолжительность хранения (с момента сбора)
Томаты красные	0,5—1	85—90	14—28 дней
Перец сладкий	7—10	85—90	До 15 дней
Огурцы	8—10	85—95	До 10 дней
Тыква	8—10	70—75	2—7 месяцев
Кабачки	0—4	85—90	До 15 дней
Лук репчатый	0	70—75	4—7 месяцев
Шпинат, салат	0—0,5	90—95	5—10 дней

Практическая работа

- 1. Изучите требования, которые предъявляются к качеству овощей.
- 2. Рассмотрите образцы овощей
- 3. Определите доброкачественность овощей по внешним признакам: форме, качеству поверхности, окраске, упругости, наличию повреждений (механических, вредителями)

Название овоща	Признаки доброкачественности					
	Форма	Качество поверхности	Окраска	Упругость	Повреждения	
					механические	вредителями

Первичная обработка







Формы нарезки овощей



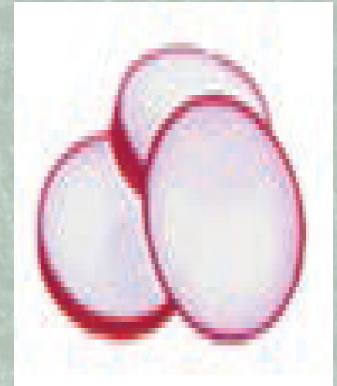
Соломка



Брусочки



Кубики



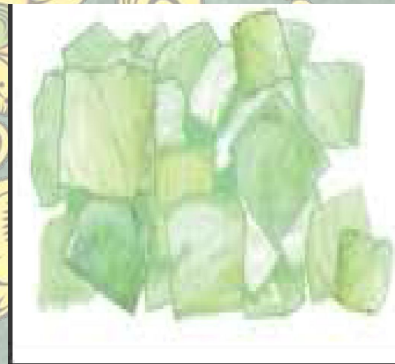
Кружочки



Ломтики



Дольки



Квадратики



Кольца

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

Основные способы

Варка

В большом количестве воды

Припускание

На пару

На водяной бане

С помощью токов высокой частоты

Жарка

В небольшом количестве жира

Во фритюре

В жарочном шкафу

На открытом огне

В инфракрасных лучах

Комбинированные способы

Тушение

Запекание

Варка с последующим обжариванием

Вспомогательные способы

Бланширование

Пассерование



Продолжительность тепловой обработки

Название	Тепловая обработка	
	Вид	Время, мин
Картофель неочищенный	Варка в воде	30
очищенный	Варка в воде	30
молодой очищенный	Варка в воде	10—12
сырой, нарезанный ломтиками	Жарение	15—20
отварной, нарезанный ломтиками	Жарение	10—12
Свекла неочищенная	Варка в воде	90
Морковь неочищенная	Варка в воде	25
нарезанная ломтиками или кубиками	Припускание	20
нарезанная соломкой	Пассерование	10—20
Лук репчатый , нарезанный полукольцами	Пассерование	15—20
Томаты , нарезанные дольками	Жарение	5—7

A circular decorative illustration on a green background. The illustration features a yellow bird with a blue and red patterned wing, perched on a branch. Surrounding the bird are several stylized flowers in yellow, orange, and green, along with various leaves and a border of small green and red leaves. The text "Спасибо за внимание" is overlaid in red on the illustration.

Спасибо за внимание