

ОВОЧІ

Підготувала м.в.н. Мартинюк В.
О.



Значення овочів у харчуванні людини.

1. Овочі- життєво необхідні продукти харчування.
2. Овочі – основне джерело вітаміну С.
3. Овочі багаті на вуглеводи, які містяться у вигляді цукрів , крохмалю, клітковини, інсуліну.
4. Містять азотисті речовини у вигляді білків і сполук небілкового азоту.
5. Свіжі овочі містять від 70 до 90 % води до1% жиру.

Класифікація овочів

```
graph TD; A[Класифікація овочів] --> B[Вегетативні]; A --> C[Плодові]; B --> D[Бульбоплоди<br/>Коренеплоди<br/>Капустяні<br/>Цибулеві<br/>Салатно-шпинатні<br/>Десертні<br/>Пряні]; C --> E[Гарбузові<br/>Томатні<br/>Бобові<br/>Зернові];
```

Вегетативні

Бульбоплоди
Коренеплоди
Капустяні
Цибулеві
Салатно-шпинатні
Десертні
Пряні

Плодові

Гарбузові
Томатні
Бобові
Зернові

Вегетативні

Бульбоплоди

Картопля, топінамбур

Коренеплоди

Морква, буряки, редиска, редька, корінь пастернака, петрушки та селера

Капустяні

Капуста білоголова, червоноголова, савойська, брюссельська, кольрабі, цвітна, броколі, листкова

Цибулеві

Цибуля ріпчаста, цибуля зелена (перо), цибуля-батун, шніт, порей, шалот, слизун, багатоярусна, часник, черемша

Салатно-шпинатні

Салат, шпинат, щавель

Десертні

Ревінь, спаржа, артишок

Пряні

Кріп, острогін, меліса цитринова, коріандр, майоран, фенхель, м'ята

Плодові

Гарбузові

Гарбузи, кавуни, дині, огірки, кабачки, патисони

Томатні

Томати, баклажани, перець

Бобові

Горох, квасоля, боби

Зернові

Цукрова кукурудза

Класифікація овочів

Залежно від способу одержання
врожаю

1. Відкритого і закритого ґрунту.
2. Ґрунтові.
3. Парникові.
4. Тепличні.

Класифікація ОВОЧІВ

Залежно від строків дозрівання

- 1. Ранні.**
- 2. Середні.**
- 3. Пізні.**

Технологічний процес обробки ОВОЧІВ.

**1. СОРТУВАННЯ І
КАЛІБРУВАННЯ.**

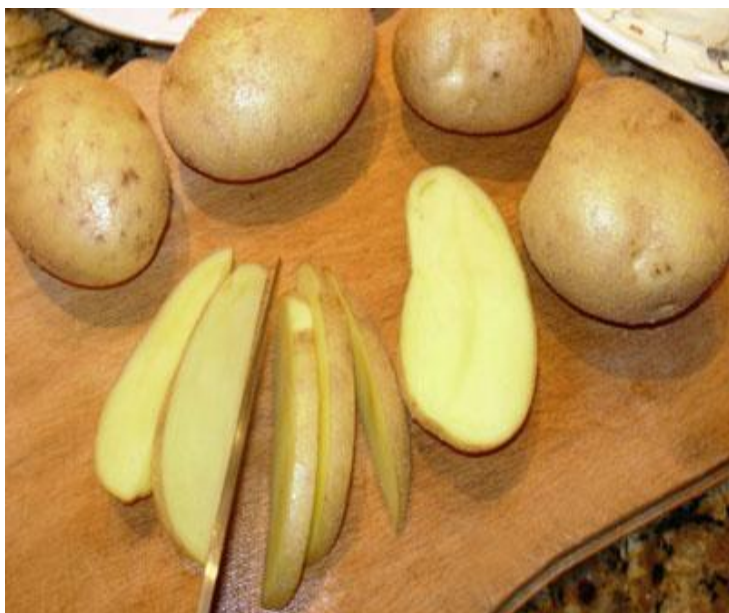
2. МИТТЯ.

3. ОБЧИЩАННЯ.

4. ПРОМИВАННЯ І НАРІЗАННЯ.

Просте нарізування овочів:

- ***Скибочки***



Просте нарізування овочів:

Часточки



Просте нарізування овочів:

Кружальця



Просте нарізування овочів:

- ***Брусочки***



Просте нарізування овочів:

Кубики



Просте нарізування овочів:

Соломка



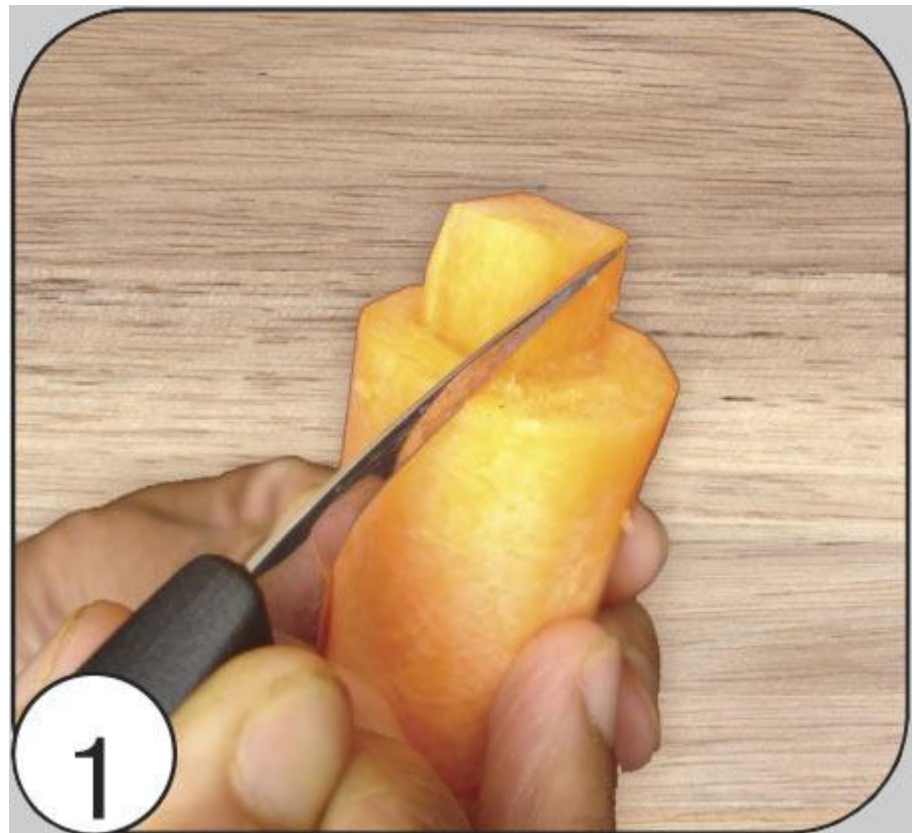
Просте нарізування овочів:

- ***Кільця і напівкільця***



Складні форми нарізування овочів:

Зірочки або шестерні



Складні форми нарізування овочів:

Кульки, горішки, груші



Складні форми нарізування овочів:

Спіральки



Композиції з овочів



Інструменти для нарізки овочів



Рекорди овочів

в Англії вирощена

капуста вагою 51,8 кг



кабачок вагою 47,8 кг



помідор вагою 3,5 кг



горох довжиною бобини 25,7 см



Рекорди овочів

в США

вирощено

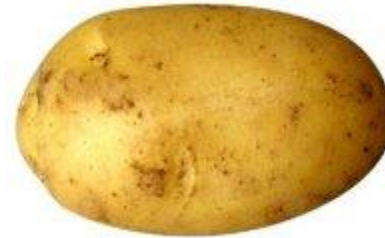
цибулю вагою 3,4 кг
і діаметром 66 см



гарбуз вагою 304 кг



картоплину вагою 8,3 кг ;
з **одного куща картоплі** був
одержаний урожай 233,5 кг .



диню вагою – 118 кг



Рекорди овочів

в Австралії вирощено

огірок вагою 24 кг ;



**редиска вагою 12 кг і
довжиною 69,8 см**



на Алясці:

ріпа- гігант вагою 23 кг.



Овочеві суміші сучасної української кухні

	«Овочеве асорті»	Помідори Цукіні Бакладани Морква	Цибуля Перець солодкий Квасоля стручкова Капуста білокачанна
	«Лечо»	Помідори Перець солодкий Цибуля Морква Перець гострий стручковий	
	«Соте з баклажанами»	Баклажани Помідори Морква Цибуля	
	«Картопля пікантна»	Перець гострий стручковий Квасоля стручкова Морква Картопля	
	«Гарнір з баклажанами»	Баклажани Перець солодкий Морква Цибуля Зелень петрушки	

	<p>«Борщ Український»</p>	<p>Буряк столовий Помідори Капуста білокачанна Квасоля стручкова</p>
	<p>«Маслята з овочами»</p>	<p>Гриби маслята Морква Баклажани Цукіні Цибуля</p>
	<p>«Паприкаш»</p>	<p>Помідори Цукіні Перец солодкий зелений Перец солодкий червоний Квасоля стручкова Цибуля</p>
	<p>«Соте»</p>	<p>Баклажани Цукіні Помідори Морква Перець солодкий Цибуля</p>
	<p>«Гарнір з болгарським перцем»</p>	<p>Перець солодкий Цвітна капуста Морква Цибуля</p>

Овочева родина

**Гарбуз у хаті нашій – це овоч головний!
Господар він поважний! Корисний та смачний!
В нім вітамінів – море. Поживних речовин!
Він оптимізму повен! Гарбуз у нас один!**

**Капуста – господиня! Весела, чарівна!
Без неї вся родина похмура і сумна!
Без неї борщ немилий, вареників не жди!
І пиріжків з капустою спекти не до снаги!**

**Картопля може й третьою у рейтингу іде,
Та на столі найпершою вона у нас стає!
І деруни! Й вареники! І суп з борщем! Пюре!
І в пиріжки картопельку ми радо додаєм!**

**Скажіть! Ну як забути, ми про буряк могли?
Червоний і рожевий росте у нас в селі!
Ми борщика наваримо. Покличем всю сім'ю!
Без бурячків анархія у овочів в строю!**

**Про помідор ми скажемо: “Ти хитрий у нас брат!”
Рожевих, жовтих, чорних... ти одягаєш шат!
Часник! Цибулька й перчик! І морква золота!
Всі овочі осінні! Без них життя нема!**

**О, Осінь! Не завжди ти радуєш теплом!
Але збираєш нас ти за смачним столом!**

Автор: Іванченко Олександра