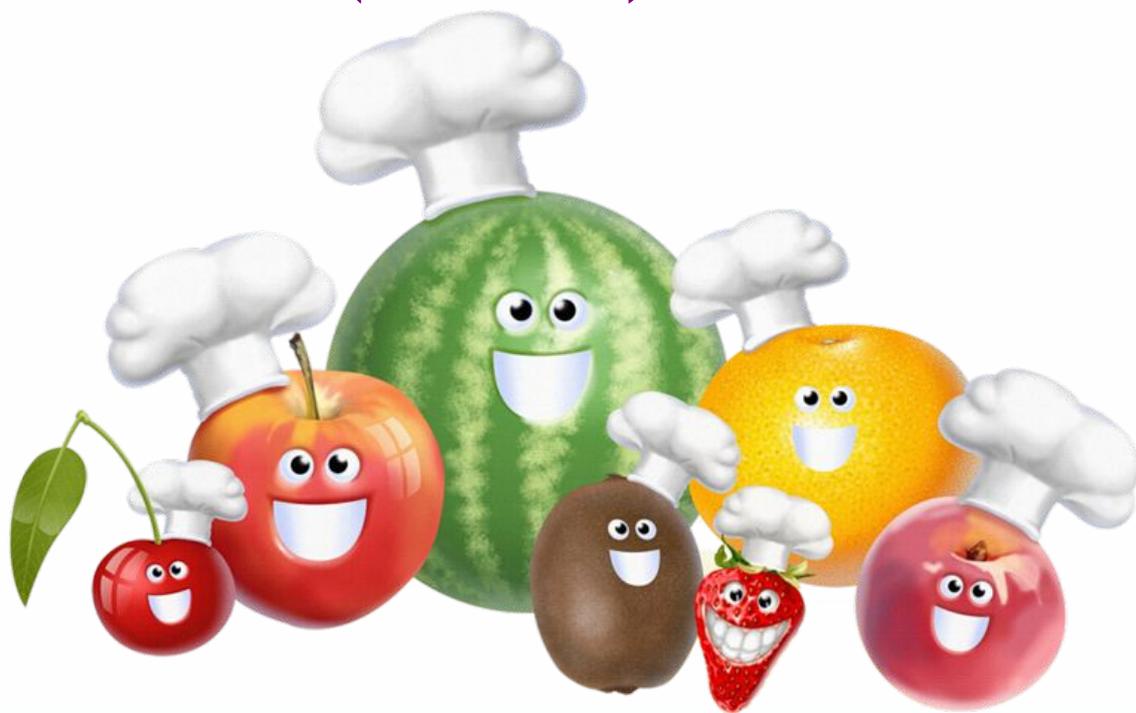


**«ОВОЩИ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ
БЛЮД
ИЗ ОВОЩЕЙ»
(5 КЛАСС)**



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УРОКА



- ✓ **Цели:**
- ✓ Ознакомить с питательной ценностью салатов и винегрета.
- ✓ Научить их приготовлению.
- ✓ Рассказать о витаминах, содержащихся в используемых овощах.
- ✓ Познакомить с правилами первичной и тепловой обработки, с сохранением витаминов, нарезки и способами оформления готового блюда.
- ✓ **Воспитательная задача.** Воспитывать бережное отношение к продуктам.
- Развивающая задача.** Развить творческую деятельность учащихся, активность и способность работать в группах.



ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

- ⦿ Каково значение блюд из яиц в питании?
- ⦿ Какие блюда готовят из яиц?
- ⦿ В чем заключается первичная обработка яиц?
- ⦿ Как сделать доброкачественность яиц?

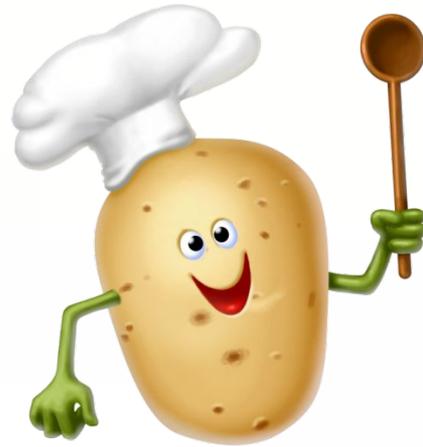


КЛАССИФИКАЦИЯ ОВОЩЕЙ ПО ГРУППАМ

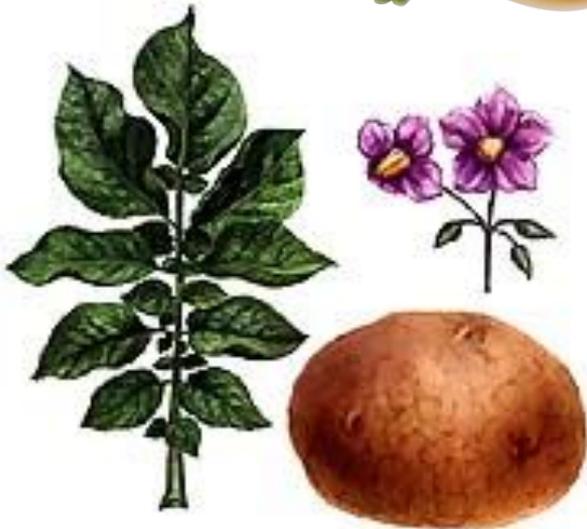


Группа овощей	Название овощей, относящихся к данной группе
Корнеплоды	Брюква, свекла, морковь, репа, редис, редька, хрен, петрушка корневая, пастернак, сельдерей корневой
Клубнеплоды	Картофель, батат, земляной миндаль
Капуста	Капуста бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, савойская
Тыквенные	Огурцы, тыква, кабачки, патиссоны
Бобовые	Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
Пасленовые	Томаты, баклажаны, перец сладкий
Листовые	Салат, латук, кресс-салат
Луковичные	Лук репчатый, чеснок, лук-порей, лук-батун
Пряности	Анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

КАРТОФЕЛЬ



- ◎ Лежат в землянке
вкривь и вкось-
Ноги вместе, а
головы врозь?





ЛУК



- ◎ Он никогда и никого
Не обижал на
свете.
Чего же плачут от
него
И взрослые и дети?



МОРКОВЬ



- **Есть красавица одна-
И румяна и стройна;
Хоть в землянке век
живет,
А большой от всех
почет:
Кто проходит близко-
Кланяется низко.**



КАПУСТА

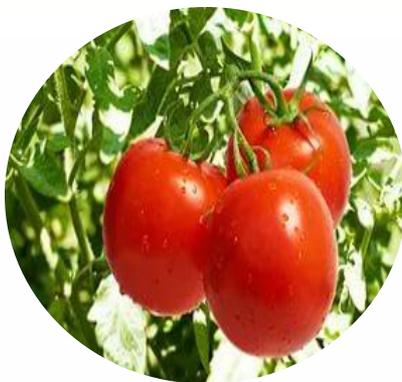
- Расселась барышня
на грядке,
Одета в шумные
шелка.
Мы для нее готовим
кадки
И крупной соли
полмешка;



ТОМАТ



Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.



Блюда из овощей



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ



сортировка



мойка



очистка



нарезка



Важно! При первичной обработке очищенной картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при очистке картофель кладут в посуду с водой



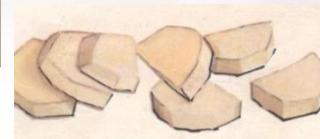
дольки



кубики



брусочки



ломтики



шпалки



соломка



Звездочки,
гребешки

Виды нарезки овощей.



полукольца

крошка



лешки



кружочки



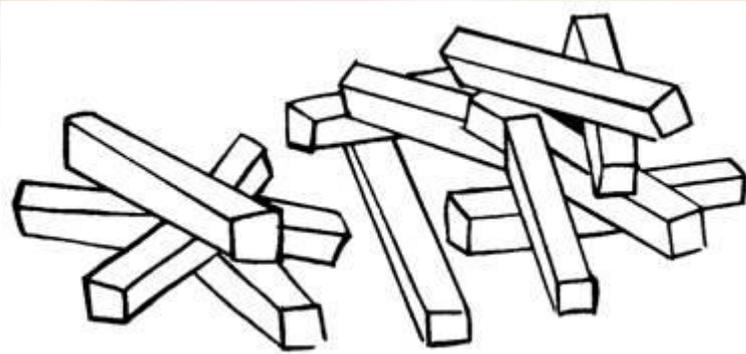
кольца



Нарезать овощи можно различными способами. *Соломкой* нарезают картофель для жарки во фритюре, морковь, петрушку, свеклу, репчатый лук, сельдерей – для щей, борщей. Рассольников, супов из овощей.

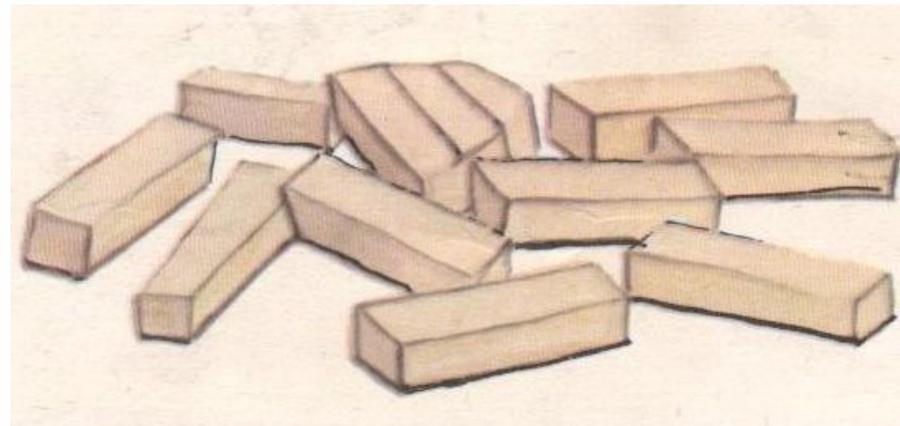
Соломка. Эта форма нарезки сходна с нарезкой на брусочки, но пластины толщиной 1,5...2 мм нарезают поперек на бруски толщиной 1,5...2 мм и длиной 4...5 см





Брусочки. На клубне средней величины делают продольную площадку для устойчивости и нарезают вдоль на пластины толщиной 0,7...1 см, а пластины – на брусочки длиной 4...5 см.

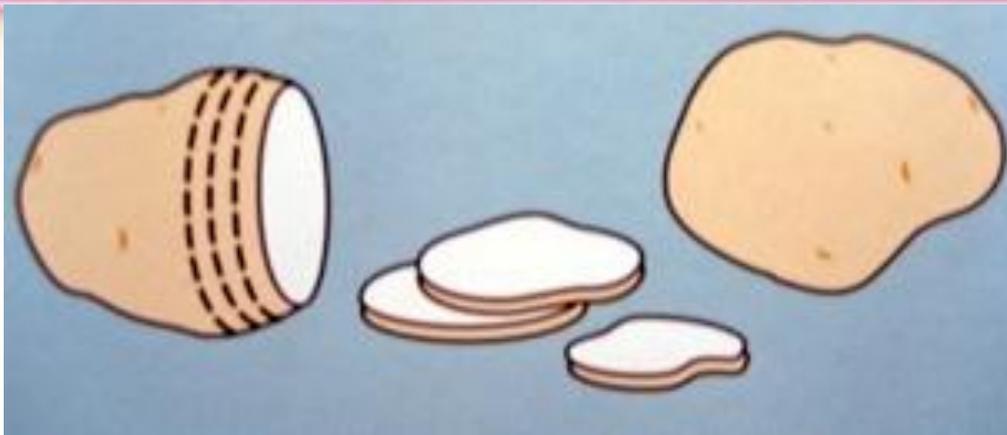
Брусочками нарезают картофель для жарки, супов, борщей; морковь, петрушку, сельдерей для бульона с овощами.



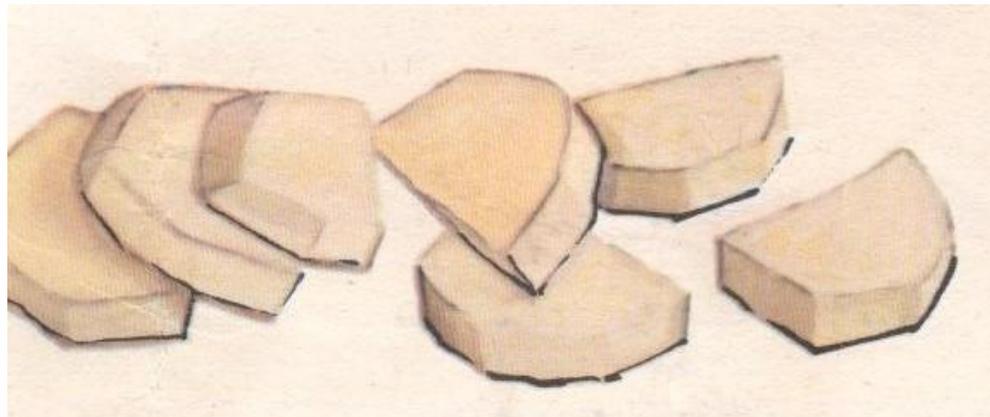


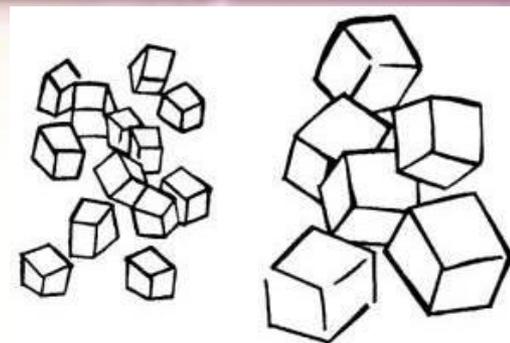
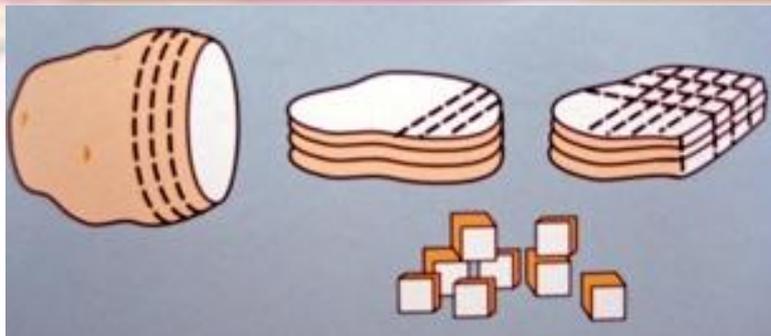
Дольки. Мелкий клубень нарезают пополам вдоль, предварительно сделав на нем небольшой плоский участок-площадку для устойчивости. Каждую половинку разрезать по радиусам на четыре части.



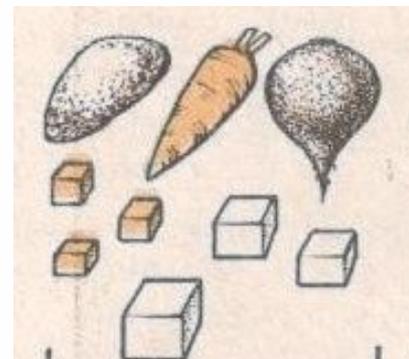
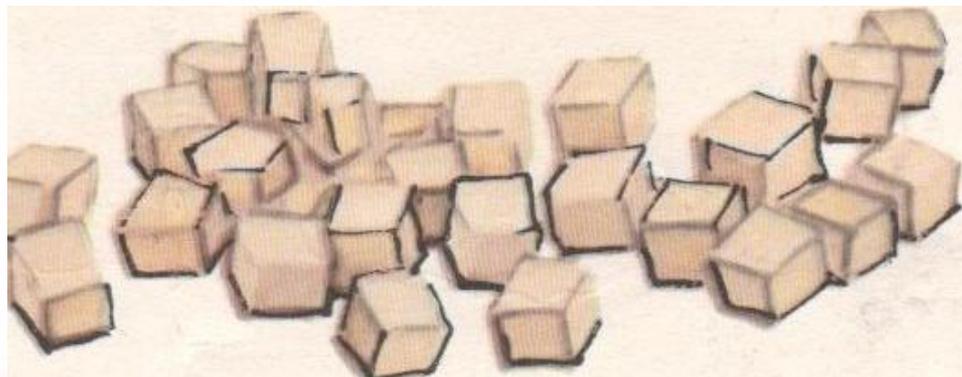


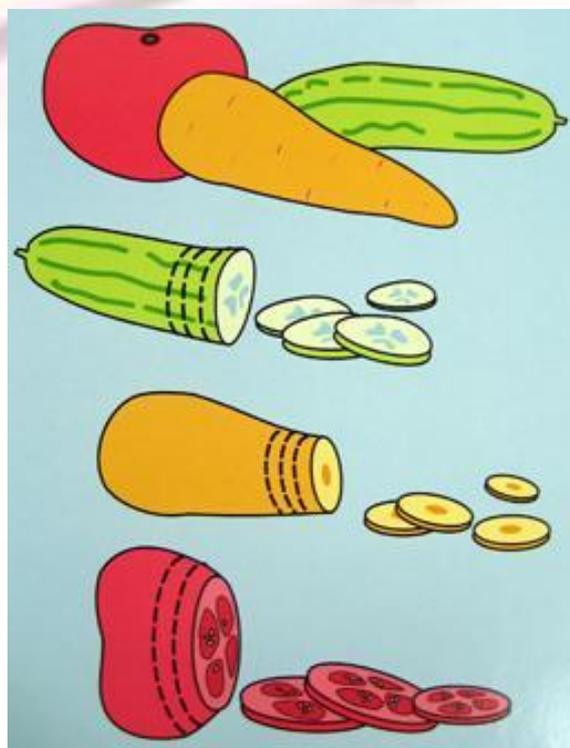
Ломтики. Средние клубни с устойчивой площадкой разрезают пополам, кладут на срез и нарезают поперек на пластинки толщиной 1...2 мм. **Важно!** При первичной обработке очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при чистке картофель кладут в посуду с водой.



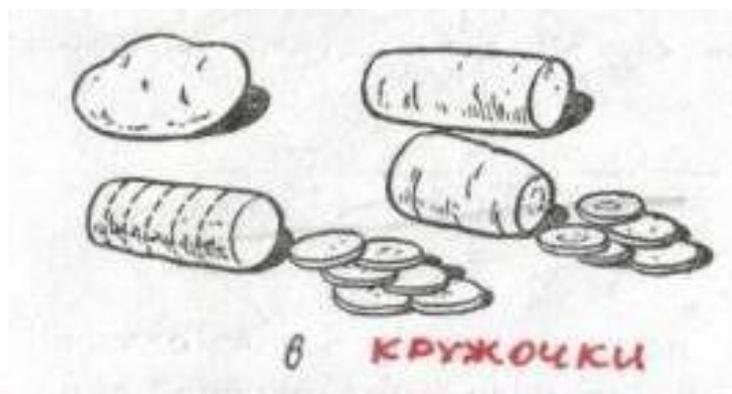


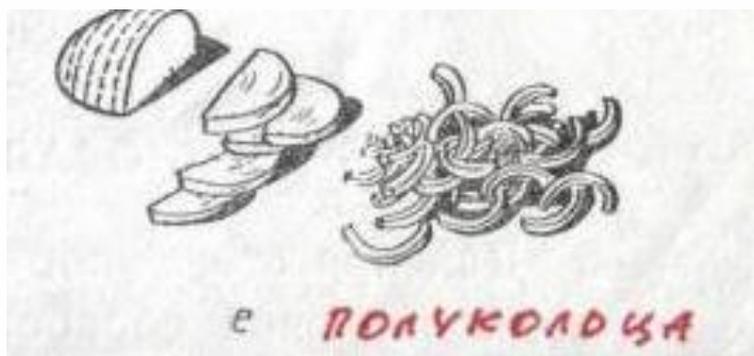
Кубики. Сначала нарезают брусочки, а затем разрезают их поперек на кубики. Для крупных кубиков сечение 2х2 см, средних – 1,5х1,5 см.





Кружочки картофеля толщиной 1 – 2 см для жарки во фритюре и основным способом, морковь нарезают толщиной 0,1 см в супы и как гарнир. Кружочками толщиной 0,1 – 0,2 см нарезают лук для шашлыка, жарки, маринадов и так далее. Лук нарезают мелкими кубиками (крошка 0,3 * 0,3 см) в суп-харчо, крупяные супы, щи (рис).





С зеленого лука снимают корешки и очищают его белую часть. Удаляют желтые и увядшие перья, промывают.

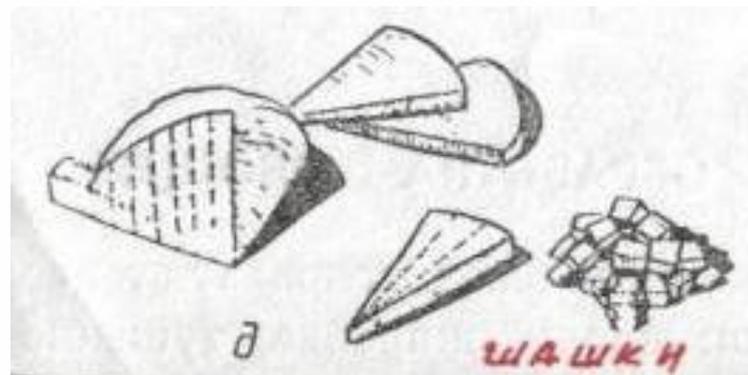
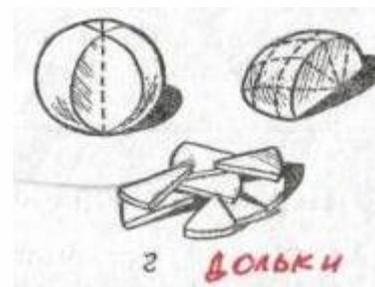
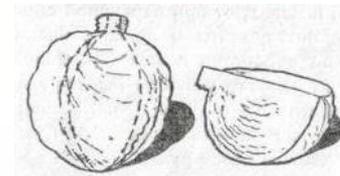
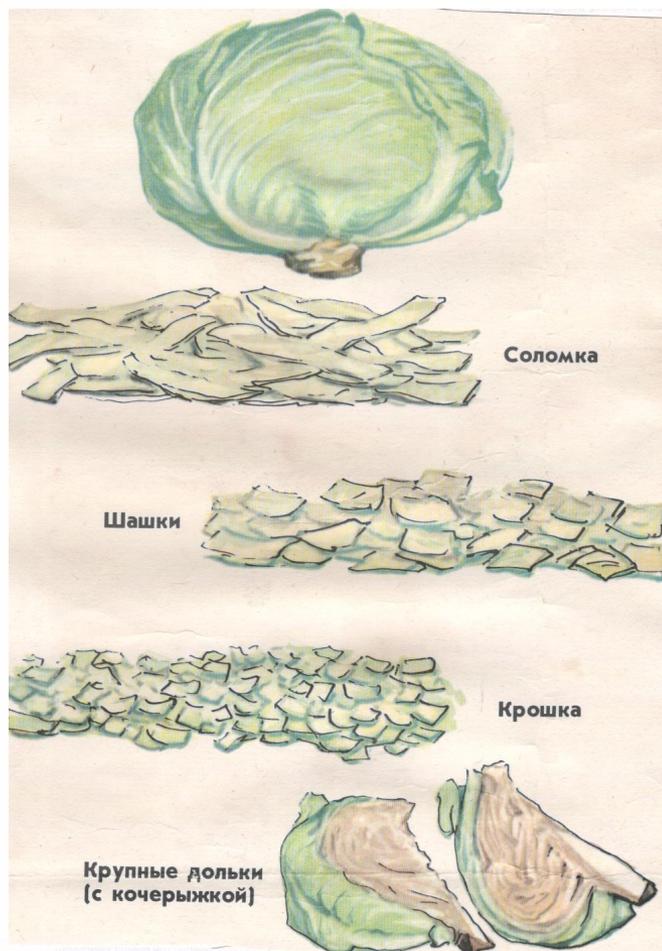


С репчатого лука, чеснока срезают донце, шейку и снимают чешуйки.

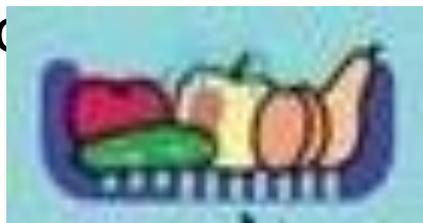


Лук нарезают мелкими кубиками (крошка $0,3 * 0,3$ см) в суп-харчо, крупяные супы, щи.

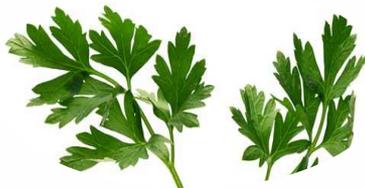
Капусту нарезают *шашками* (2 * 2 см) для щей, борщей, также применяется *рубка* – измельченная соломка для фаршей. При обработке капусты отрезают верхние загрязненные листья, промывают кочан



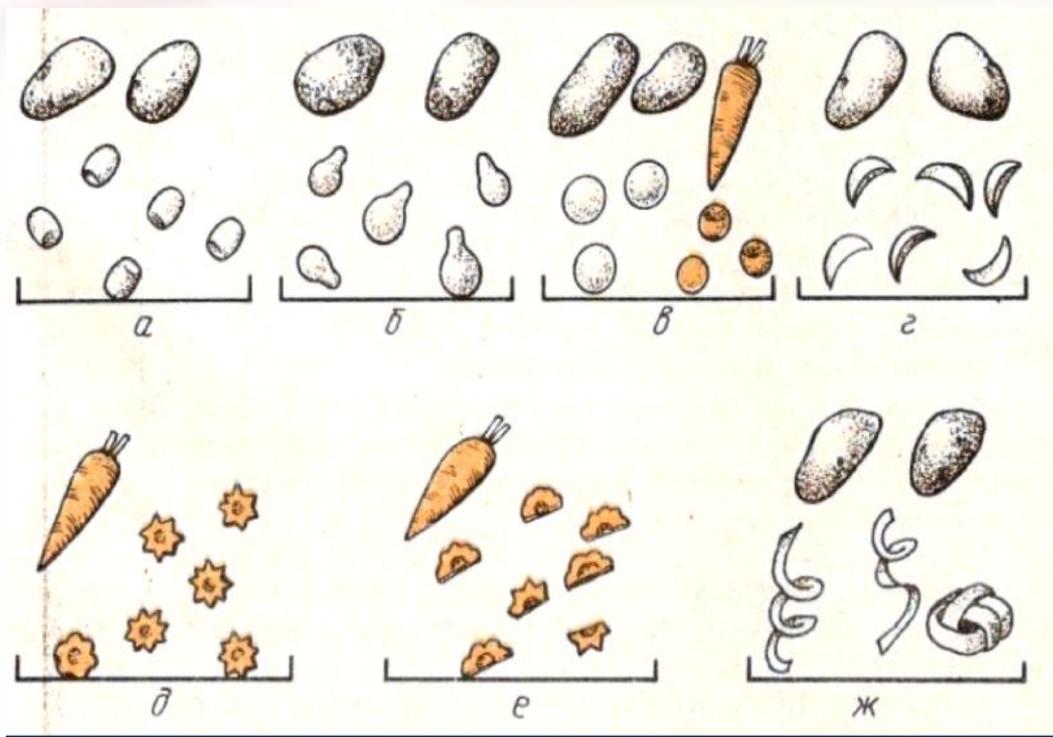
Свежезамороженные овощи перед использованием погружают в соленую подсоленную воду и отваривают в течение 10 – 15 минут до



У пряных овощей – петрушки, укропа, кинзы – удаляют желтые завядшие листья, грубые стебли, промывают в большом количестве воды, ополаскивают проточной водой.

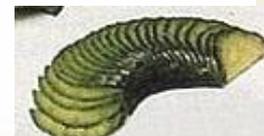


СЛОЖНЫЕ ФОРМЫ НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ



а – бочонки; б – груши; в – орешки;
г – чесночек; д – звездочки; е – гребешки;
ж – стружка

Для украшения салатов и других блюд
необходимо красиво нарезать овощи.





Форма нарезки простая

кубик

долька

ломтик



брусочек

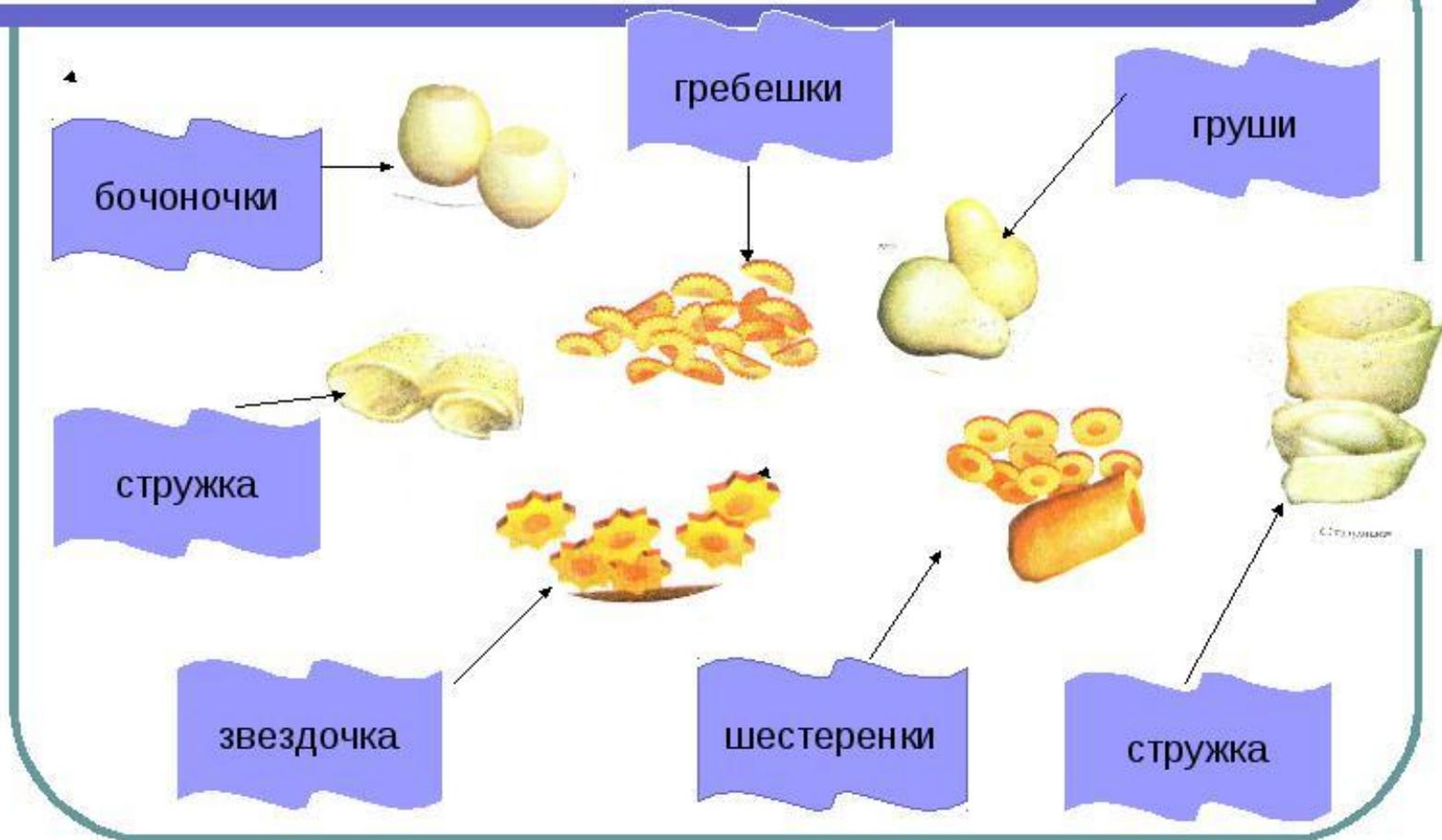
кружочек

соломка





Форма нарезки сложная



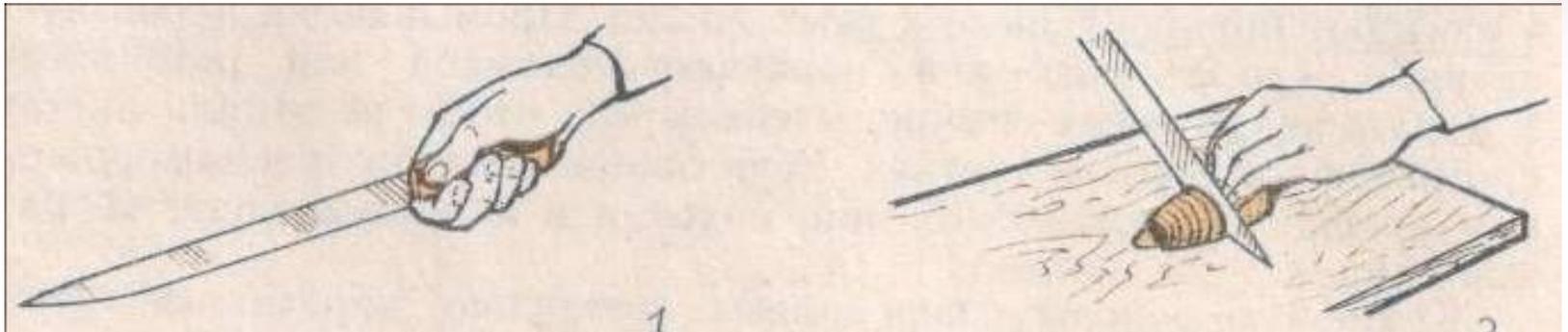
ГЛАВНОЕ ПРИ ОБРАБОТКЕ ОВОЩЕЙ - СОХРАНИТЬ ЦВЕТ И СОДЕРЖАНИЕ В НИХ ВИТАМИНОВ

- 1. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.**
- 2. Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С.**
- 3. Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой или употреблением.**
- 4. При длительном хранении в воде овощи теряют витамины, так при длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамин С.**

Для более быстрой нарезки овощей используются кухонные комбайны, овощерезки, электроножи, которые широко применяются в быту и на производстве.



Правильные положения рук при нарезке овощей



- 1. Во время приготовления пищи проветривать помещения.**
- 2. Овощи нарезать только на доске, не отрывая высоко нож от нее.**
- 3. Передавать ножи и вилки только ручкой вперед**
- 4. Режущие инструменты держать только во время работы лезвием вниз, не ходить по помещению с ножом в руках.**
- 5. По окончании работы инструменты класть на определенные места.**

Салаты из овощей - вкусные и питательные закуски, они уместны на любом столе. Их делают из сырых и вареных овощей. Современный словарь толкует слово «салат» как блюдо из мелко нарезанных овощей, мяса, рыбы, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркиваются две характерные особенности блюда: мелко нарезанные и холодные блюда.

Первоначально под салатом понималось блюдо, состоящее исключительно из сырых листовых овощей и огородных трав.

Разновидностью салата является винегрет. Его характерной особенностью является наличие свеклы, соленых огурцов и репчатого .



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТОВ ИЗ ОВОЩЕЙ

**Чтобы приготовить винегрет
потребуется:**

свекла среднего размера - 3 штуки

морковь -2-3 штуки

картофель средний - 2 шт.

огурец соленый - 2 шт.

лук-репка - 1 шт.

банка зеленого консервированного

горошка

капуста квашенная - 3-4 ст.л.

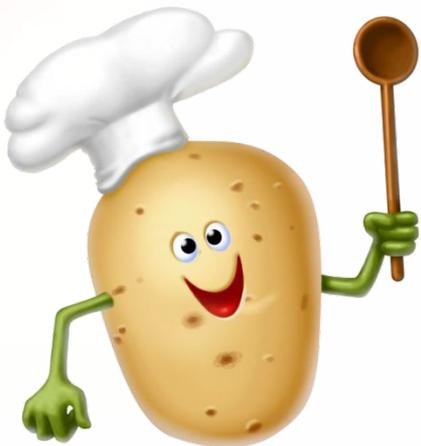
масло подсолнечное не

рафинированное



Пошаговый рецепт:

1. Свеклу, морковь и картофель отварить, остудить, нарезать мелкими кубиками.
2. Огурцы нарезать кубиками, лук мелко шинковать, добавить квашенную капусту и горошек, заправить не рафинированным маслом, всё перемешать.
3. Винегрет перед употреблением должен с полчаса постоять в холодильнике.
4. Винегрет готов. Приятного аппетита!



САЛАТ «ОСЕННИЙ»

Ингредиенты:

картошка – 30 г

морковка – 15 г

кислые огурцы – 25 г

перья зеленого лука – 10 г

**консервированный зеленый горошек –
10 г**

масло оливковое – 5 г

соль – щепотка



Картошку надобно отварить в мундире, только перед этим хорошо помыть.

Готовую картошку остудить, очистить кожуру и нарезать картошку кубиками.

Морковку требуется также сварить, почистить и порезать кубиками.

Кислые огурцы вынуть из банки и нарезать таким же образом.

Зеленый лук помыть, просушить и мелко порубить.

Банку с консервированным горошком открыть, слить маринад, а необходимое количество продукта соединить с предыдущими компонентами.

Готовый салат немного посолить и полить оливковым маслом.

Если оливкового масла нет, то можно использовать масло подсолнечное.

ВАРИАНТЫ ОФОРМЛЕНИЯ САЛАТОВ



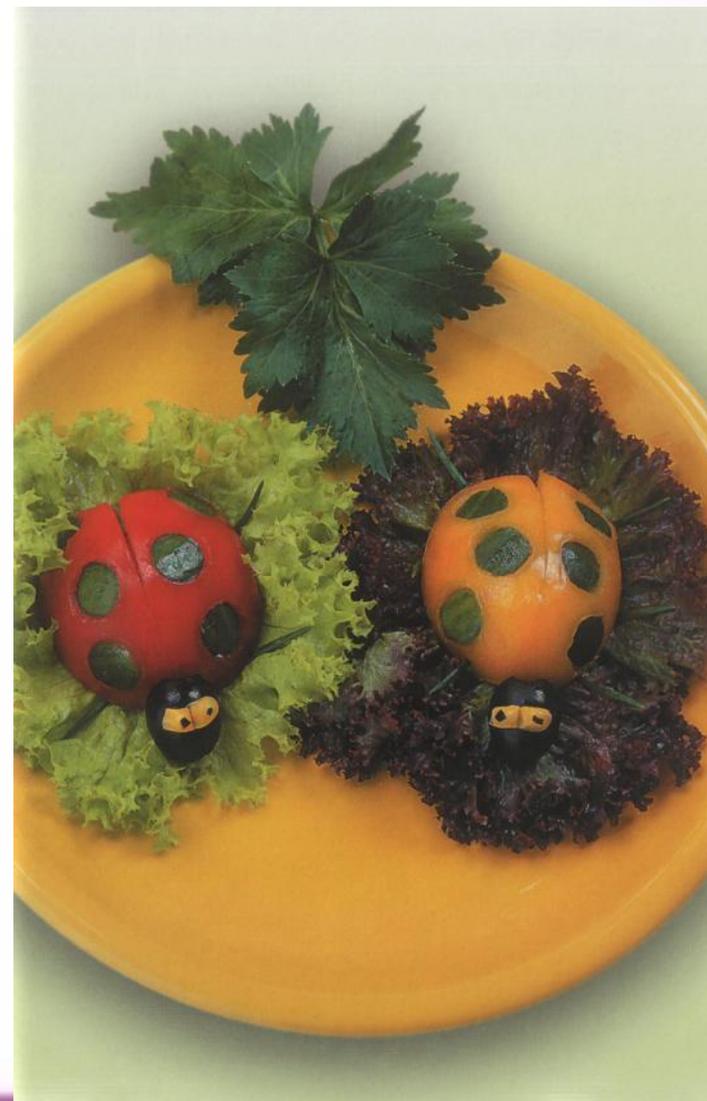
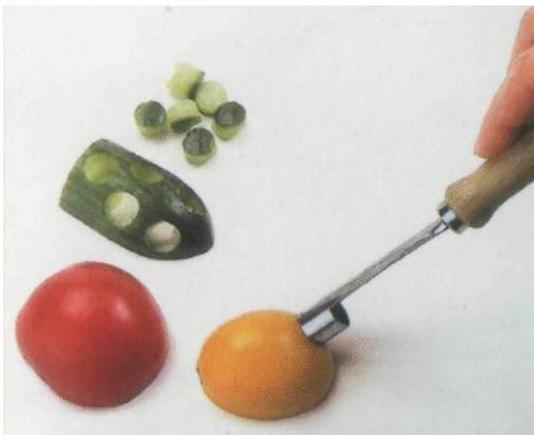
ОФОРМЛЕНИЕ ГОТОВЫХ БЛЮД

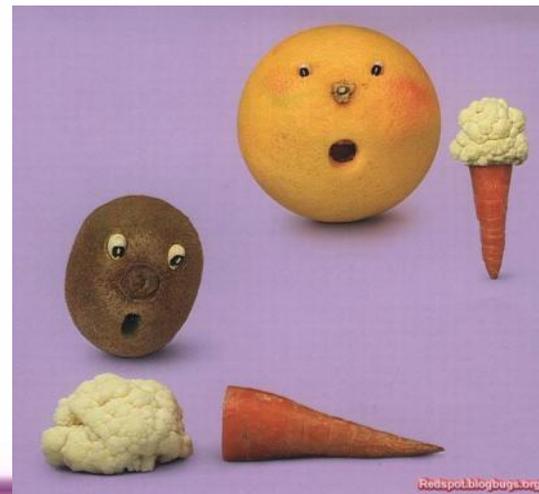
Пчёлки



1. Срезать полоски кожуры поперёк редиски
2. Редиску нарезать кружочками
3. Сделать два неглубоких надреза для «крылышек»
4. Вставить в надрезы «крылья»
5. «Глаза» прикрепить капелькой майонеза

БОЖЬИ КОРОВКИ





ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

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?

ЛИТЕРАТУРА

- ◎ Бобунова И.В. «Технология. 5 класс: Поурочные планы» - Волгоград: Учитель, 2004г.
- ◎ Голондарева Н.Б. поурочные планы по учебнику «Технология. 5 класс. В.Д.Симоненко» - Волгоград: Учитель, АСТ,2005г.
- ◎ Скопцова М. «Технология. Обслуживающий труд. Учебное пособие для девочек 5 – 8 классов» – Ростов н/Д: изд-во «Феникс»,
- ◎ <http://www.gotovim.ru/>
- ◎ <http://gotovim-doma.ru/>
- ◎ <http://vkusno-gotovim.com/>

[.http://www.nerungri.edu.ru/muuo/pweb/gotovim/02.htm](http://www.nerungri.edu.ru/muuo/pweb/gotovim/02.htm)

[.http://900igr.net/kartinki/eda/Ovoschi.html#1](http://900igr.net/kartinki/eda/Ovoschi.html#1)

Бережливое домоводство: Практические советы. Рецепты. Рекомендации. – М.: Республика, 1993 г.

Симоненко В.Д., Технология. Учебник для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений (вариант для девочек), М., «Вентана- Граф», 2015

www.ellada

www.greeceold.ru/.../kostyumi-starodavnix-grekiv

Картинки взяты с интернета

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

