

# Свежие овощи и их роль на севере



# Особенности возникшей проблемы

## Социальная среда

- Место проживания. На севере проблемы с овощами, фруктами, зеленью, есть места проживания, богатые рыбой, грибами, а есть места, где кроме продуктов содержащих ГМО (генетически модифицированный крахмал) трудно найти естественную пищу.



# Задачи



- Обобщить знания об овощных культурах на севере.
- Получить новые сведения пищевой ценности овощей.
- Узнать способы приготовления салатов из сырых овощей.
- Изучить способы сохранения витаминов и минеральных веществ в процессе кулинарной обработки.

# Цели



1. Расширить знания о роли овощей в питании человека.
2. Разработать рецептуру салата из овощей, выращиваемых в республике Коми.



□ Мерзлота почвы, нередкая на крайнем севере, не мешает земледелию. Верхний слой почвы оттаивает летом и на нем вполне возможно выращивать овощи-

помидоры, огурцы, репу, редьку, картофель, капусту, морковь, лук, свеклу, щавель, укроп и т.д.)



# Пищевая ценность овощных культур

---

- углеводы
- органические кислоты
- витамины
- ароматические и минеральные вещества
- каротин и фолиевые кислоты



# Рецепты блюд коми кухни



## □ 1. Ыроша кушман (редька с квасом)

Очищенную редьку натирают на терке. Вареный картофель нарезают мелкими ломтиками. Репчатый или зеленый лук мелко рубят. Подготовленные овощи перемешивают, посыпают солью и заливают квасом. При подаче добавляют сметану или растительное масло.

Квас 130, редька 50, картофель вареный 50,  
лук репчатый или зеленый 10, соль.

## □ 2. Моркова кушман (редька тертая с морковью)

Редьку и морковь моют, очищают от кожицы, измельчают на крупной терке, солят. Добавив сахар и уксус, заправляют сметаной и тщательно перемешивают.

Редька 70, морковь 60, сметана 20,  
уксус 2, сахар 2, соль.



### □ 3.Шома капуста (квашеная капуста)

Капусту квасят в деревянных кадках (или бочках), хорошо промытых, а затем пропаренных с ветками можжевельника, горячим камнем и кипящей водой. Для квашения берут сочную белокочанную капусту плотной консистенции. Кочаны зачищают, а затем нарезают на 2–4 части (в зависимости от величины кочана), кладут в кипящую подсоленную воду, варят 3–10 минут и охлаждают. В подготовленную тару слоями кладут смородиновые ветви и укроп, затем капусту, заправляя ее специями, опять ветки смородины и укропа и т. д. Так полностью наполняют тару. Заливают капусту водой, в которой она варилась. Накрывают марлей, кладут деревянный кружок, а на него – хорошо промытый камень. Оставляют на 2–3 дня для брожения, периодически снимая пену. После этого капусту ставят в холодное место. Во время хранения надо периодически снимать появляющуюся плесень, хорошо промывать марлю, кружок и камень.

Капуста 10 кг, укроп свежий 100, лавровый лист 1,  
перец душистый 1, анис 1, соль 500.



# Рецепты блюд русской кухни



## 4. Редиска с маслом

Посредине тарелки положить горкой растертое размягченное сливочное масло. Вокруг положить хорошо вымытую целую редиску, оставив у каждой 2 - 3 см. зелени. Красную кожицу можно надрезать, придав ей форму лепестков. Соль подать отдельно.

2 пучка редиски,  
100 г. сливочного масла.

## 5. Морковь с чесноком

Морковь натереть на крупной терке, чеснок истолочь, ядра грецких орехов нарубить, добавить соль, сахар, заправить майонезом. На блюде красиво выложить листья зеленого салата, а на них - горкой салат, украшенный ядрами грецких орехов.

400 г. моркови, 4 дольки чеснока,  
100 г. майонеза, сахар,  
100 г. ядер грецких орехов, соль,  
листья зеленого салата.



## □ 6.Витаминный

Капусту нашинковать, посолить и перетереть, сок отжать. Добавить замоченный изюм, нарезанные соломкой сырую морковь, вареную свеклу, свежие яблоки. Заправить майонезом. Оформить зеленым луком и лимоном.

Капуста белокочанная - 150 г,  
изюм - 10 г, морковь - 50 г,  
свекла и яблоки - по 30 г,  
майонез - 20 г, соль,  
лук зеленый, лимон.



## □ 7.Витаминный

Капусту нашинковать, посолить и перетереть, сок отжать. Добавить замоченный изюм, нарезанные соломкой сырую морковь, вареную свеклу, свежие яблоки. Заправить майонезом. Оформить зеленым луком и лимоном.

Капуста белокочанная - 150 г,  
клюква - 10 г, морковь - 50 г,  
свекла и яблоки - по 30 г,  
растительное масло - 20 г, соль,  
лук зеленый, лимон.



## □ 8. Свежесть

Топинамбур очистить, помыть, натереть на крупной терке. Добавить натертые на крупной терке капусту и яблоко, мелко порезанный зеленый лук, петрушку и укроп. Выжать сок лимона, посолить, добавить масло, сметану или майонез, перемешать.

3-4 корнеплода топинамбура, 1 кислое яблоко  
100 г капусты, зелень (укроп, петрушка, зелёный лук)  
1 ч.л. сока лимона, соль по вкусу  
растительное (лучше оливковое) масло

# Некоторые рекомендации по подготовке овощей



- Корнеплоды (морковь, свеклу и т. д.) перед чисткой следует тщательно мыть в целом, неразрезанном виде. Нужно максимально ограничить количество очисток, чтобы срезаемый слой кожуры был как можно тоньше.
- Для очистки и нарезания овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали это уменьшает потерю витаминов от разрушения при контакте с металлом.
- Очищенные и измельченные овощи не следует заливать надолго водой. Лучше всего чистить и мыть их непосредственно перед приготовлением. Если нет возможности сразу приступить к приготовлению пищи, следует прикрыть подготовленные овощи влажной тканью или полотенцем.
- По этой же причине готовить разные салаты, заправляя их соусом, растительным маслом следует непосредственно перед употреблением иначе они быстро теряют и вкусовые, и питательные качества.
- Зелень, огурцы, помидоры, редис, зеленый лук, чеснок, фрукты лучше вообще не резать, а хорошо промыть и подавать целиком. Помните, что в цельном яблоке, моркови, куске капусты витаминов куда больше, чем в этих же плодах, но нарезанных, шинкованных, натертых...