



ОВОЩИ В ПИТАНИИ

Автор: учитель технологии МБОУ «Инжавинская СОШ»
Одина Татьяна Николаевна





Вопросы для повторения:

- **Что такое пища?**
- **Почему пища должна быть разнообразной?**
- **Расскажите, какие пищевые вещества входят в нашу пищу.**
- **Объясните, почему пищу рекомендуется принимать в одни и те же часы.**
- **Объясните, почему в питании необходимы витамины.**
- **В каких продуктах (растительного или животного происхождения) содержится наибольшее количество **ВИТАМИНОВ.****

Группы овощей

- Корнеплоды
- Клубнеплоды
- Капуста
- Тыквенные
- Бобовые
- Пасленовые
- Листовые
- Луковичные
- Пряности



Корнеплоды



брюква



свекла



морковь



репа



редис



редька



Корень
хрена



Петрушка
корневая



Сельдерей
корневой



пастернак

Клубнеплоды



картофель



Земляной
миндаль



батат

Капуста



белокочанная



краснокочанная



цветная



брюссельская



кольраби



савойская

Тыквенные



патиссон



кабачок



тыква



огурец

Бобовые



горох



фасоль



бобы



соя



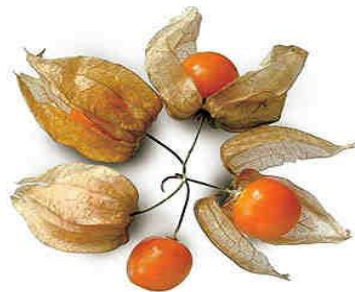
Пасленовые



томат



баклажан



физалис



перец сладкий

Листовые



салат



Кресс-салат



латук



Луковичные



лук репчатый



чеснок



Лук-порей



Лук- батун

Пряности



анис



кориандр



ТМИН



майоран



Мята перечная



эстрагон

Хранение

**Чтобы сохранить витамины
следует:**

! Хранить листовую зелень и салаты в полиэтиленовых пакетах или вентилируемых контейнерах в нижнем ящике холодильника.

! Картофель и морковь нуждаются лишь в прохладном, темном и сухом месте.

! Хранить свежие овощи следует в темном, прохладном и не слишком сухом месте.

! Для длительного хранения их консервируют: солят, маринуют, сушат, замораживают.



Богатство разнообразия

• Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

- закуски – салаты, винегреты;
- первые блюда – овощные супы, свекольник, окрошка;
- вторые блюда – картофель жареный (отварной), рагу овощное, котлеты.

• Из овощей приготавливают соки. Овощи варят, тушат, запекают, жарят.



Первичная обработка овощей

• В процессе первичной обработки овощи:

- перебирают (удаляют загнившие и несъедобные части)
- сортируют (по размерам)
- моют
- чистят (очищают от кожуры)
- промывают
- измельчают (нарезают, шинкуют и т. д.)



Инструменты и приспособления для нарезки овощей



терка для соломки



ножи



нож фигурный



для нарезки брусочками



нож-овощерезка

Что нужно знать и соблюдать при работе с режущими инструментами и приспособлениями?

- Правильно держите нож и руки на продукте, не поднимайте нож слишком высоко над разделочной доской.



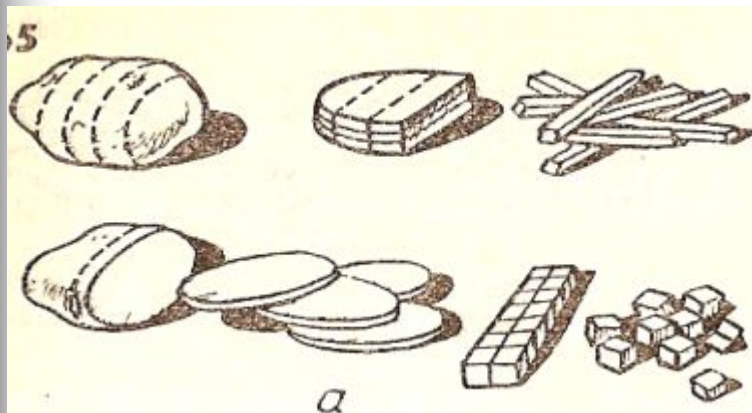
- Передавайте нож ручкой вперед.



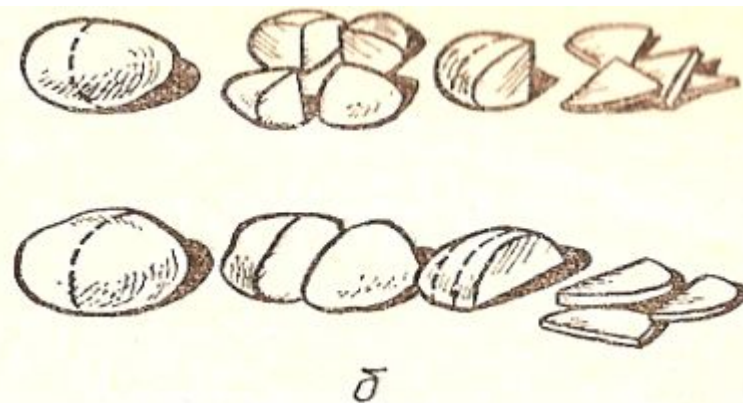
- Не измельчайте на терке очень мелкие кусочки продуктов.



Формы нарезки овощей



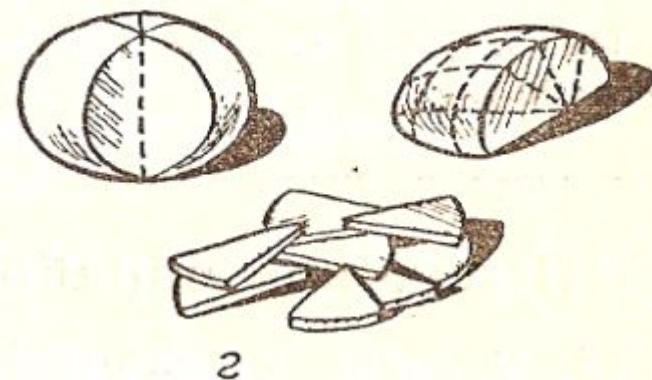
Брусочки, соломка, кубики



ломтики

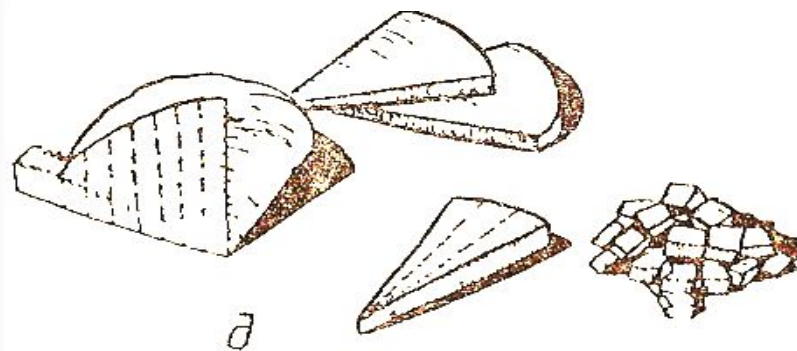
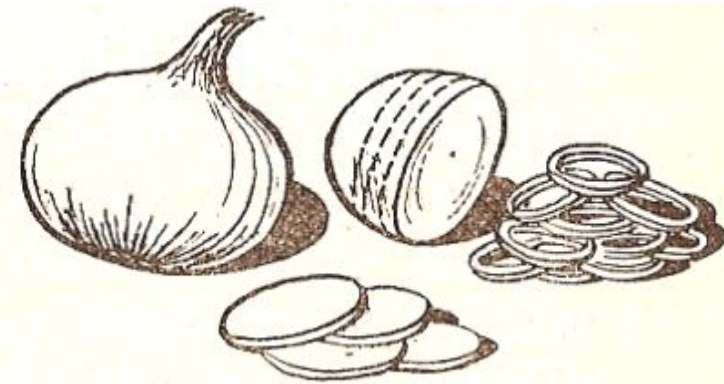
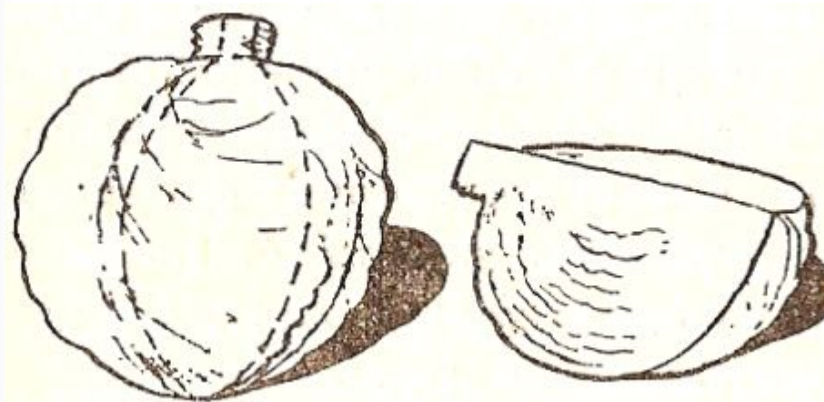


кружочки



дольки

Форма нарезки овощей



квадратики

Кольца и полукольца

Картофе

ЛЬ



Лу

К



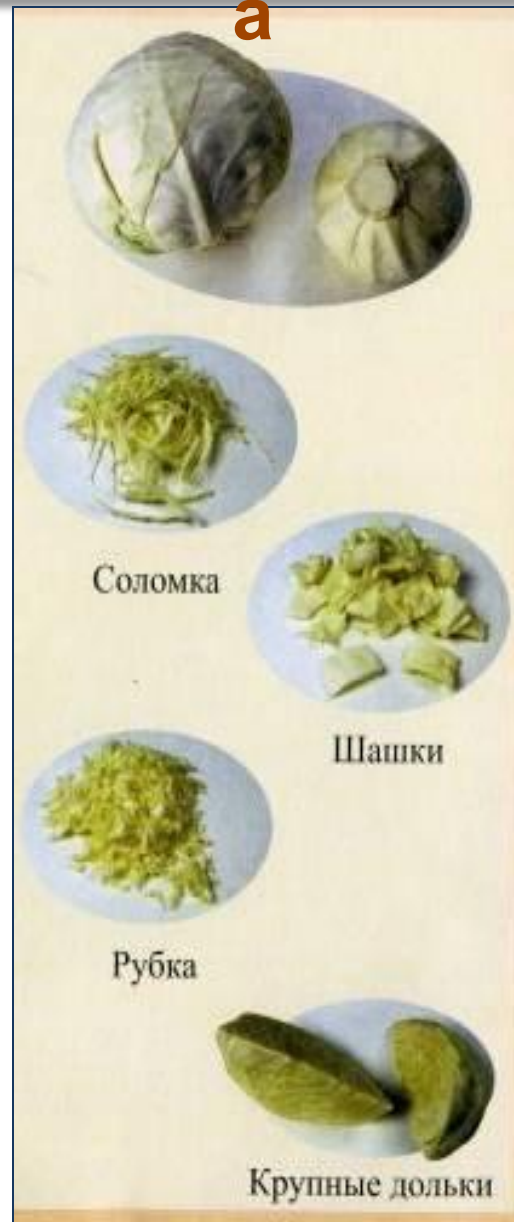
Морков

ь



Капуст

а



Какие формы нарезки использованы?



Тепловая обработка овощей

- Варка
- Жаренье
- Запекание
- Тушение
- Припускание



Что такое салат?

- **Салат** – это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и так далее.
- входящие в состав салата продукты могут быть **сырыми** (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук),
- **вареными** (свекла, картофель, морковь),
- **маринованными, солеными** (квашеная капуста и маринованные огурцы)
- продуктами, прошедшими **сложную и длительную обработку** (колбасы, копченая рыба, консервы)



Технология приготовления салатов из свежих овощей



- Первичная обработка овощей, входящих в салат
- Нарезка овощей. Овощи должны быть нарезаны одинаковой формы
- Заправка салата. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись
- Выложить в салатницу и украсить

Правила приготовления

салатов

- Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей
- Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них первичную и тепловую
- Для салатов из сырых овощей овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченой
- Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится
- Заправлять и оформлять салаты надо прямо перед подачей на стол
- Срок хранения незаправленных салатов не более 12 часов, заправленных – 6 часов



Оформление овощных салатов



Карвинг в кулинарии -

это фигурная резка по овощам и фруктам, которую сейчас широко используют повара самых разных ресторанов











Расшифруйте, какие овощи вырастил у себя на огороде садовник

- Репуста
- Огурбузы
- Помидыни
- Редисвекла
- Чеслук
- Сельдерош ек
- моркофель



© Glib Semejtk / Dreamstime.com