



Блюда из овощей и фруктов

Самосадова Татьяна Михайловна учитель
технологии Филиала МБОУ Сосновская
№1 «Рожковская ОШ»

План урока



- что такое овощи?
- классификация овощей
- овощи и их свойства
- способы первичной обработки овощей
- способы нарезки овощей
- способы приготовления блюд из овощей
- холодные блюда из овощей

Что такое овощи

Овощи — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, плод или клубень) растения, также всякую твёрдую растительную пищу за исключением фруктов, круп, грибов и орехов.



ОВОЩИ - огородные плоды и зелень, употребляемые в пищу; незаменимые продукты питания.

Содержат необходимые для организма человека витамины и минеральные соли, белки, различные органические кислоты, эфирные масла, благоприятно воздействующие на процессы пищеварения.

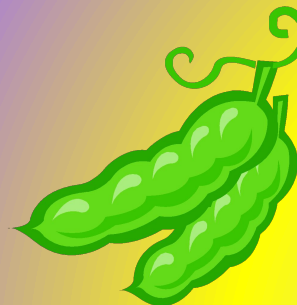
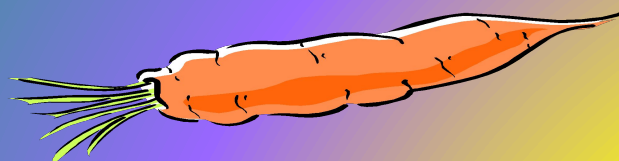
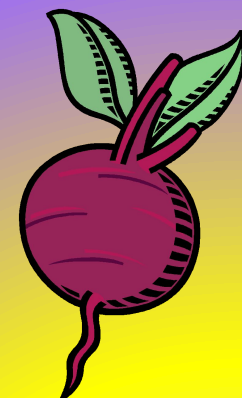
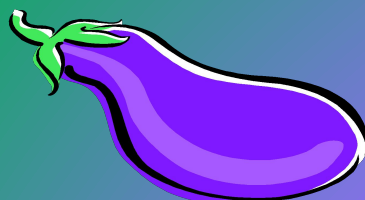
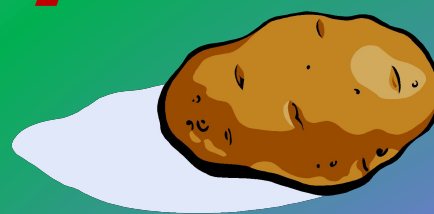
Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению.

Классификация овощей

<i>Группа овощей</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Овощи, относящиеся к данной группе</i>
Корнеплоды		Брюква, свекла, морковь, репа, редька, редис.
Клубнеплоды		Картофель.
Капустные		Белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби.
Тыквенные		Огурец, тыква, кабачок, патиссон
Бобовые		Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
Пасленовые		Томат, баклажан, перец сладкий
Листовые		Салат-латук, кресс-салат
Луковичные		Лук репчатый, лук-порей, лук-батун, чеснок
Пряные		Анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

Основные группы овощей

- КОРНЕПЛОДЫ (?)
- КЛУБНЕПЛОДЫ (?)
- ЛИСТОВЫЕ (?)
- ТЫКВЕННЫЕ (?)
- БОБОВЫЕ (?)
- ПАСЛЕНОВЫЕ(?)
- ЛУКОВИЧНЫЕ (?)
- ПРЯНОСТИ(?)



КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ

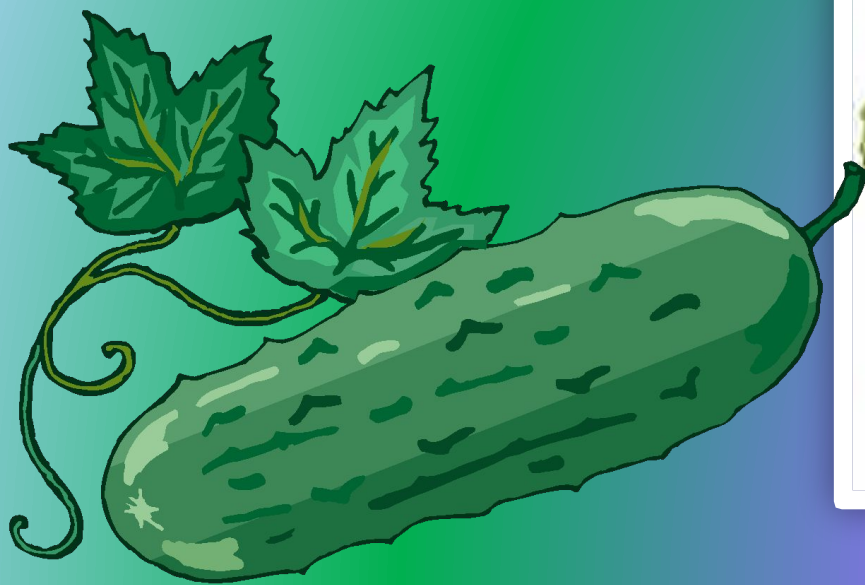
Родина

СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ



ОГУРЕЦ





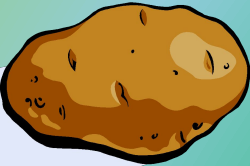
Родина
тропические
леса
ИНДИИ





КАРТОФЕЛЬ

Родина ЮЖНАЯ АМЕРИКА



Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе вторым хлебом.

В клубнях содержится 11-23% крахмала, 1-3% белка, жиры минеральные соли и витамин С.

Из него готовят различные блюда (?)

При долгом хранении при воздействии света вырабатывает ядовитый продукт-салонин, (имеет зеленоватый цвет) который может вызвать отравление.

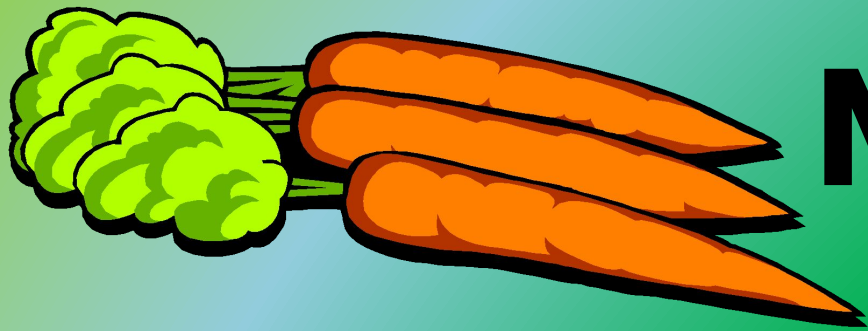
ПОМИДОР – «золотое яблоко»- плодовой овощ, растение семейства пасленовых. Богат каротином, витаминами С, В1, В2, минеральными веществами.

Применяется в кулинарии для приготовления салатов, первых и вторых блюд, фарширования (что это означает ?)

Помидоры употребляют как в свежем так и в переработанном виде (?

Родина ЮЖНАЯ И ЦЕНТРАЛЬНАЯ АМЕРИКА



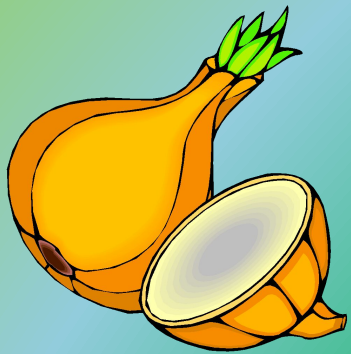


МОРКОВЬ

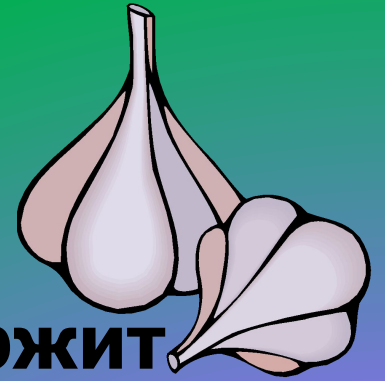


Очень ценный в пищевом отношении корнеплод благодаря высокому содержанию сахара, каротина, витаминов В1, В2, С, а также кальция, фосфора, железа.

Используется в кулинарии для заправки супов и соусов в пассерованном виде, а также для приготовления соков и салатов, начинки для пирогов.



ЛУК, ЧЕСНОК.



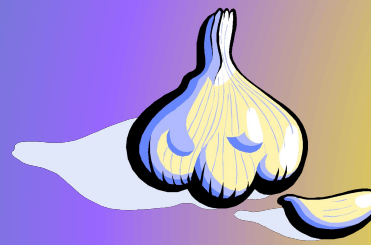
Лук- ценная овощная культура. Содержит сахара, белки, витамины. Обладает обеззараживающим



(бактерицидными) и противогрибковыми свойствами. Используют в пищу в свежем, вареном, жареном и сушеном виде.

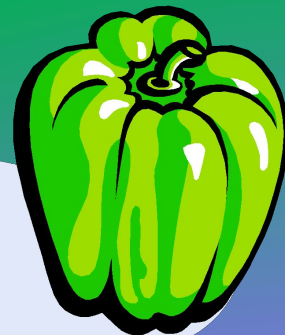
Чеснок- луковичное растение с резким запахом и острым вкусом. Обладает фитонцидами.

Используют как приправу для закусок, первых и вторых блюд.





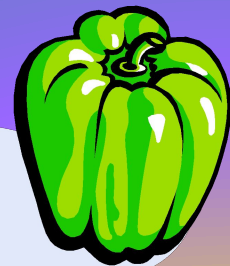
ПЕРЕЦ

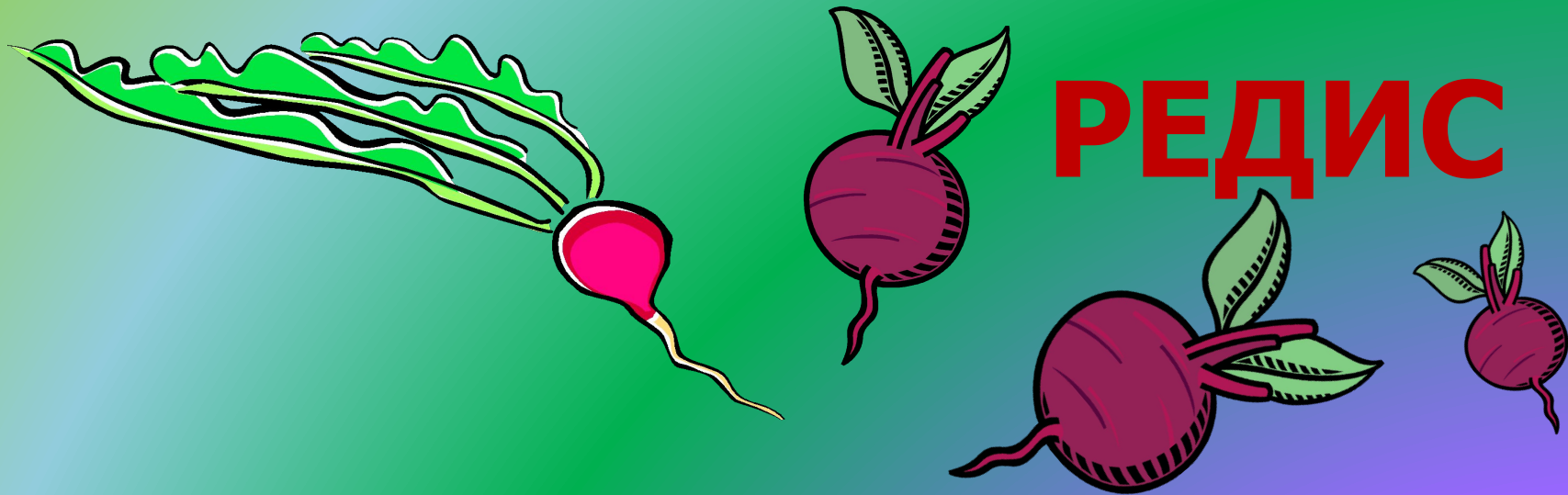


Зрелые плоды этого овоща содержат сахар, белки, минеральные соли и витамины В, В1.

По содержанию витамина С занимает среди овощей первое место.

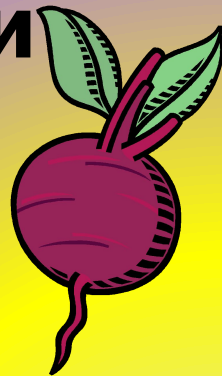
Зеленые и красные плоды перца овощного используют в свежем и консервированном виде, как приправу для заправки супов, блюд из мяса, овощных салатов.





РЕДИС

Один из самых ранних овощей, который не используется при приготовлении первых или вторых блюд, но с удовольствием используют для употребления в сыром виде или приготовления салатов и окрошки.





Способы первичной обработки овощей.



- *Отбирают (сортируют)*
- *Тщательно моют (иногда просушивают)*
- *Очищают от кожуры (если необходимо)*
- *Нарезают или натирают на терке, или измельчают другим способом (?)*

Этим приспособлением измельчают овощи. Как он называется?



**Нарезка овощей способствует
равномерной тепловой обработке,
придает блюдам красивый внешний
вид, возбуждает аппетит.**

Способы нарезки

Механический

с помощью овощерезательных
машин, профессиональных терок
выемок



Вручную

с помощью ножей,
специальных

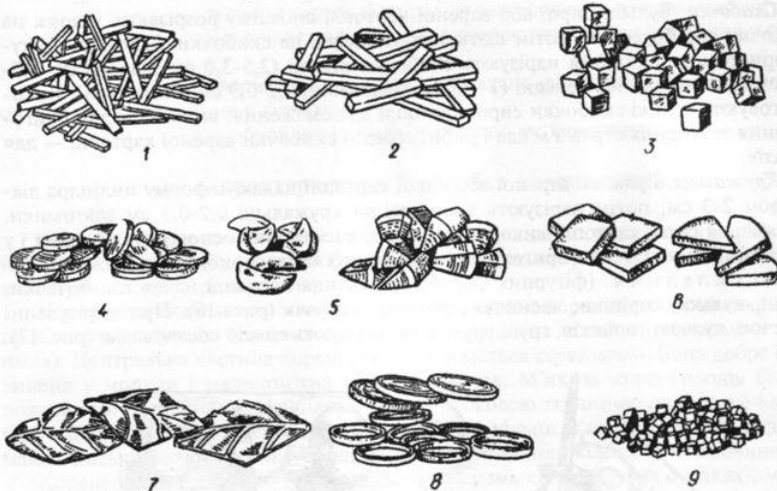


Форма нарезки

Простая

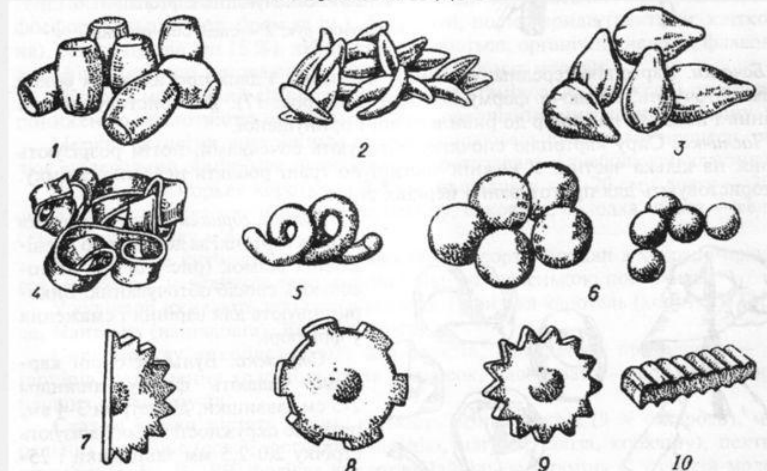
Сложная

Простые формы нарезки овощей



1 – соломка; 2 – брусочки; 3 – кубики; 4 – кружочки; 5 – дольки; 6 – ломтики; 7 – квадратики (шашки); 8 – кольца; 9 – крошка

Сложные формы нарезки картофеля и корнеплодов



1 – бочонки; 2 – чесночком; 3 – груши; 4 – стружка; 5 – спираль; 6 – шарики; 7 – гребешок; 8 – шестеренка; 9 – звездочка; 10 – шпала

Способы нарезки овощей

ДОЛЬК
И



БРУСОЧКИ



СОЛОМКА



КУБИКИ



В качестве заправки салата МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

майонез



йогурт



растительное масло



специальные заправки



- Заправлять и оформлять салаты нужно перед самой подачей на стол.
- Срок хранения незаправленных салатов не более 12 часов
- Заправленных- 6 часов

Украшение салатов.

Украшают салаты только продуктами, входящими в его состав, зеленью петрушки и укропа, листьями салата.



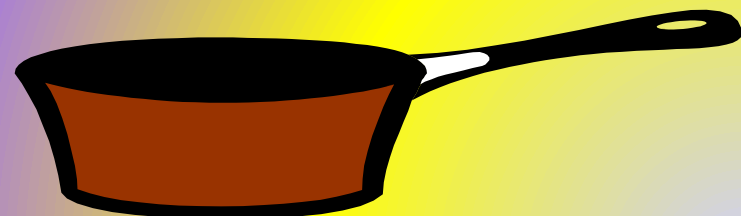
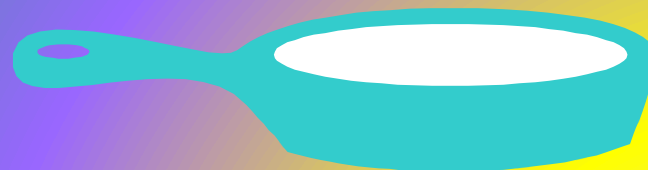
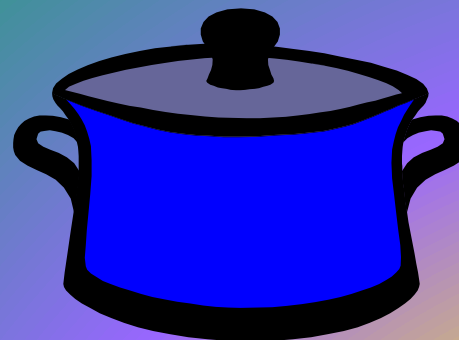
Способы приготовления блюд из овощей.

- Варка (?)

- Обжаривание (?)

- Тушение (?)

- Запекание (?)





Помните о правилах безопасной работы с острыми инструментами!

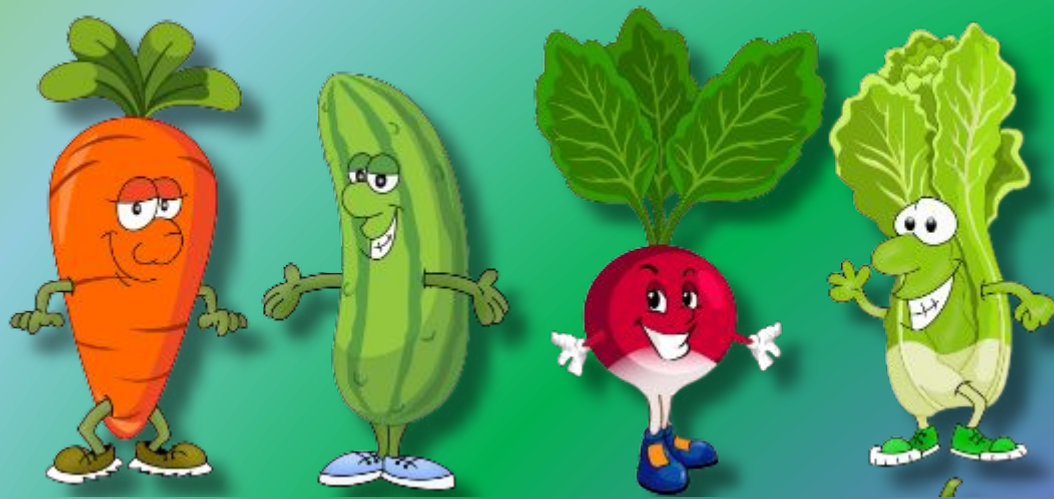
- 1. Нож - это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.**
- 2. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.**
- 3. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого надо пользоваться деревянным пестиком.**
- 4. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.**

Фрукты – сочные съедобные плоды дерева или кустарника.

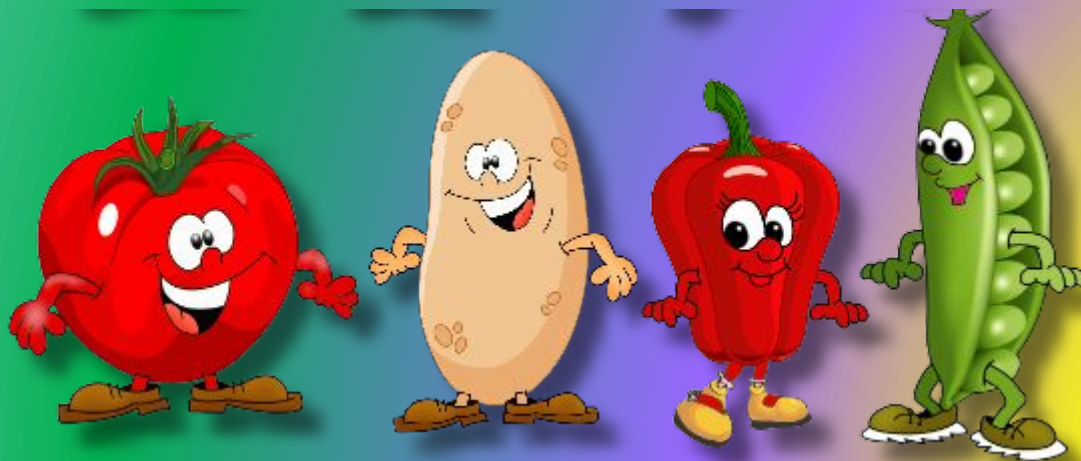


**Они дают необходимое количество
витаминов, минеральных солей,
клетчатки и воды.**





Овощи и фрукты просто
незаменимы в питании человека.



Из овощей и фруктов готовят разнообразные салаты.



**Салат – это
холодное блюдо,
состоящее из
одного или
нескольких
видов овощей
или фруктов**





Ингредиенты:



сметана - 800 грамм
сахар - 1 стакан
желатин - 1 пакетик
апельсин - одна штука
киви - две штуки
банана - две штуки
печенье - 400-500 грамм
ванильный сахар - по вкусу

Способ приготовления:

Желатин всыплем в холодную воду и дадим набухнуть. Затем поставим на небольшой огонь и доведем до полного растворения. Охладим.

Затем бананы, киви и апельсин помоем, почистим и нарежем кружочками, а апельсин дольками.

Охлажденный желатин смешаем со сметаной. Дальше форму для выпекания застелить пищевой пленкой, выложим кружочки киви, а по бокам выложим печенье. Затем нальем немного сметаны смешанной с желатином, выложим кружочки бананов, дольки апельсинов, кусочки печенья и так повторять слоями. Выложим слои пока не кончатся все ингредиенты.

Последний слой должен быть печенье.

После этого торт накроем пищевой пленкой и поставим в холодильник на 2-3 часа. Затем вынем из холодильника, снимем пленку и перевернем торт на блюдо. Снимем остальную пленку и посыплем торт тертым шоколадом.

Торт из фруктов готов.

Приятного чаепития!

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

- 1. Какие основные группы овощей вы знаете?**
- 2. Какой овощ содержит самое большое количество витамина С ?**
- 3. Что такое меню?**
- 4. Какие способы приготовления блюд вы знаете?**
- 5. Какие формы нарезки овощей существуют?**
- 6. Почему овощи так незаменимы в питании?**
- 7. Как и где хранят овощи?**
- 8. Какие операции включает в себя первичная обработка овощей?**
- 9. Являются ли овощи скоропортящимися продуктами?**

Домашнее задание

- Учебник «Технология» §29, вопросы стр. 179
- Найти в интернете по 2 рецепта овощного и фруктового салата.

Спасибо за урок!

*Витаминки для друзей!
И приветик от меня!*

