

Автономное учреждение
профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры
“СУРГУТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ”

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО
РАЗДЕЛУ №1 «ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ОВОЩЕЙ И
ГРИБОВ»
ПМ.07 ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТ ПО ПРОФЕССИИ ПОВАР
ПОДГОТОВКА ПРЕЗЕНТАЦИИ ПО ТЕМЕ
«ОВОЩИ – МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ»**

**ПОДГОТОВИЛ: БОРДЮГОВ А. Я.
ГРУППА: 53-20
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: О.Г.ВОРОНСЦОВА**

Овощи — нескончаемый клад витаминов и минеральных веществ. К тому же, большинство овощей улучшают работу органов пищеварения и способствуют нормальной работе организма в целом.

Сбалансированное употребление в рационе овощей и фруктов способствует нормальному балансу гормонального фона, красоте волос, кожи, ногтей, отличному настроению и самое главное, крепкому здоровью.



Они широко используются в кулинарии, благодаря своим богатым вкусовым качествам и способности сочетаться с другими продуктами, тем самым способствуя легкому перевариванию блюд. К тому же овощи- надежное, а, главное, натуральное средство против многих заболеваний.

Давайте разберемся, как правильно чистить и готовить дары огорода, чтобы сохранить в них чудодейственную силу.



Старайтесь кушать свежие овощи, которые не были подвержены термической обработке, тогда вы получите максимальное количество полезных для организма веществ и витаминов, и никаких вредных калорий.

Однако не каждый "современный" желудок способен справиться с таким обилием грубой клетчатки. Поэтому людям со слабым желудочно-кишечным трактом врачи рекомендуют включать в рацион продукты, которые прошли тепловую обработку.



Необычайно полезны плоды, приготовленные на гриле, тушеные или запеченные в духовке. Доказано, что картофель в печеном виде выводит из организма вредные вещества.

В свою очередь томаты, свекла и морковь после термической обработки становятся еще полезнее.



Жареные овощи не только лишены полезных свойств, но еще и вредны для здоровья.

Поэтому такие блюда лучше исключить из своего меню.



Овощи лучше всего сохраняют полезные свойства, если их готовить на пару, например, в пароварке. При этом блюда становятся более сочными и легко усваиваются.

Самый губительный способ приготовления овощей — это варка, в процессе которой в отвар уходят почти все водорастворимые витамины, минеральные соли.



Можно ли предотвратить потери при варке ?

Помните: чем мельче кусочки, тем больше мы теряем витаминов. Поэтому по возможности варите овощи целиком (в посуде с плотно прилегающей крышкой). А еще лучше в кожуре. Забрасывать растительные ингредиенты желательно в кипящую воду, а солить практически в конце варки. Так вы сократите время готовки и сохраните витамины. Отвар сливайте еще горячим.

Так, что кушайте овощи и будьте здоровы , но не забывайте, что все хорошо в меру!
