



ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

5-7 КЛАСС

Овощи — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, плод или клубень) растения, а также всякую твёрдую растительную



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

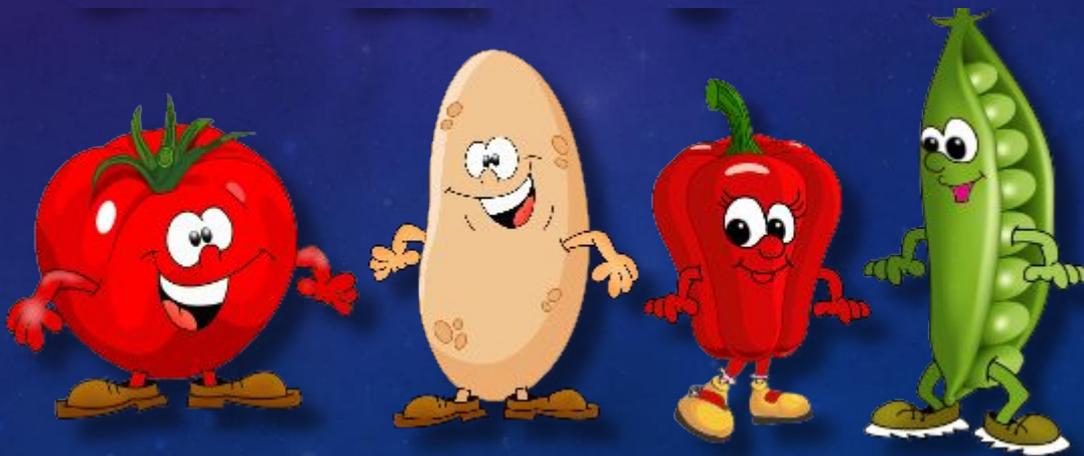
ФРУКТЫ – СОЧНЫЕ СЪЕДОБНЫЕ ПЛОДЫ ДЕРЕВА ИЛИ КУСТАРНИКА





ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПРОСТО НЕЗАМЕНИМЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА.

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

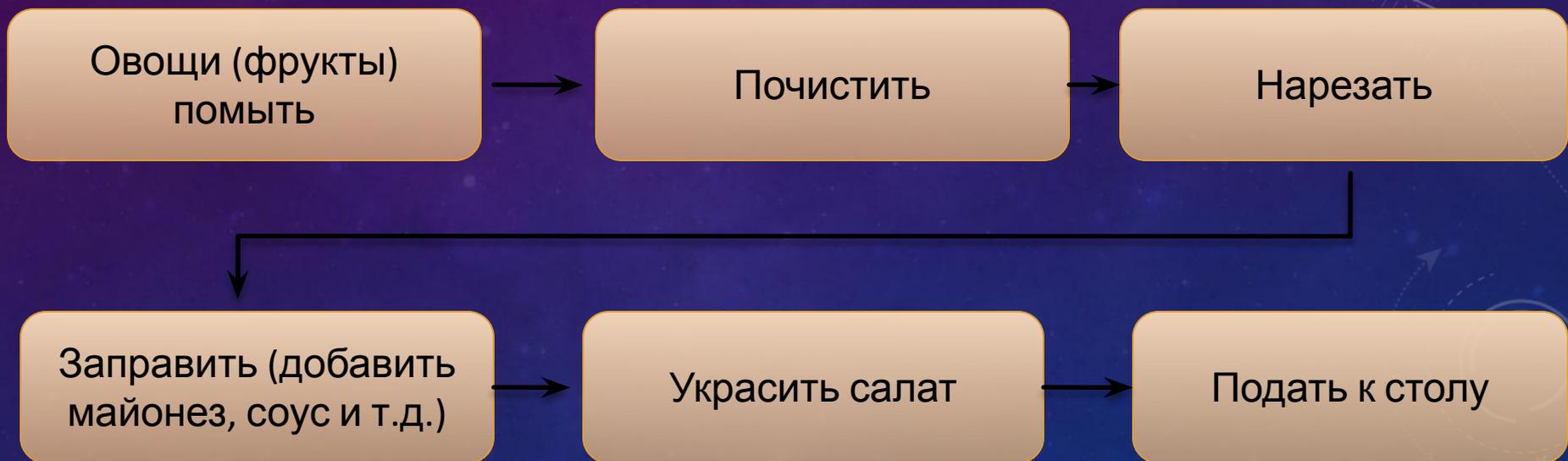


ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ГОТОВЯТ РАЗНООБРАЗНЫЕ САЛАТЫ.

Сал
В



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТОВ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ





Физминутка для глаз

Бабочка

ТАК ЭСКА ОБОЩАЕТ СПОСОБЫ РАВНОМЕРНОЙ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ, ПРИДАЕТ БЛЮДАМ КРАСИВЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД, ВОЗБУЖДАЕТ АППЕТИТ.

Способы нарезки

Механический



резательных



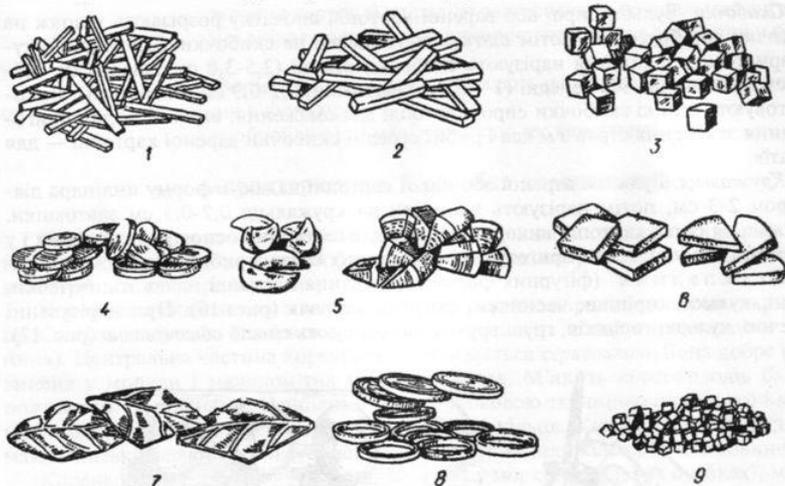
Вручную

с помощью ножей,
специальных



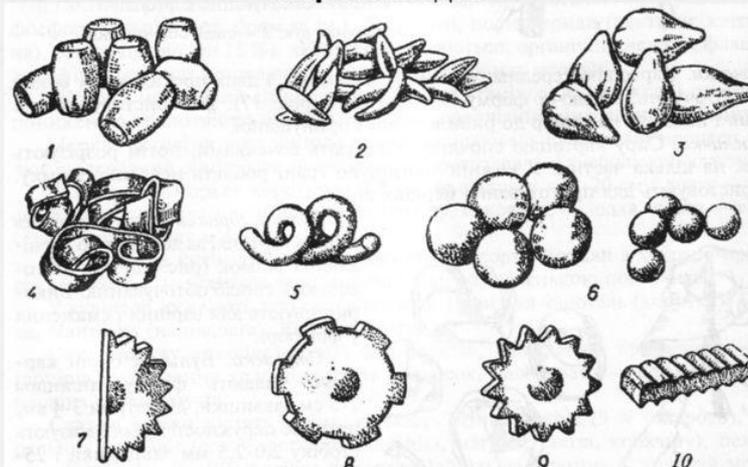
ФОРМА НАРЕЗКИ

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

В КАЧЕСТВЕ ЗАПРАВКИ САЛАТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

майонез

йогурт

растительное масло



растительные заправки



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

УКРАШЕНИЕ САЛАТОВ.



...ектами, входящими в
салата.



Kulinaro.com





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.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

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