

# Овощи и травы

## Блюда из овощей

5 класс





# Овощи Ленинградской области

# Группы овощей и трав

- Корнеплоды: брюква, свекла, морковь, репа, редис, редька, хрен, петрушка корневая, пастернак, сельдерей корневой
- Клубнеплоды: картофель, батат, земляной миндаль
- Капуста: капуста бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, савойская
- Тыквенные: огурцы, тыква, кабачки, патиссоны

# Группы овощей и трав

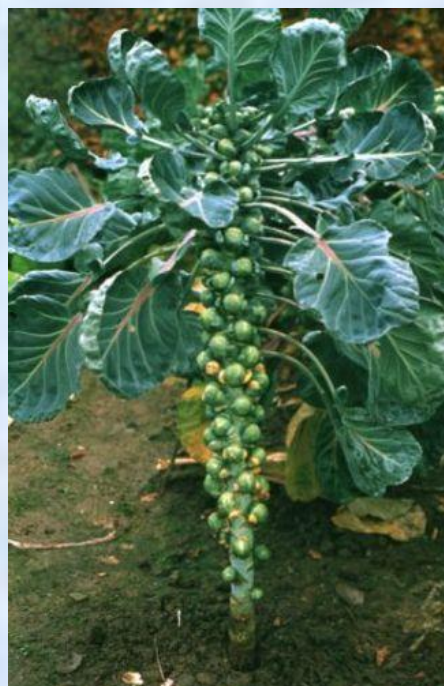
- Бобовые: горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
- Пасленовые: томаты, баклажаны, перец сладкий
- Листовые: салат, латук, кресс-салат
- Луковичные: лук репчатый, чеснок, лук-порей, лук-батун
- Пряности: анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

# Корнеплоды



# Клубнеплоды





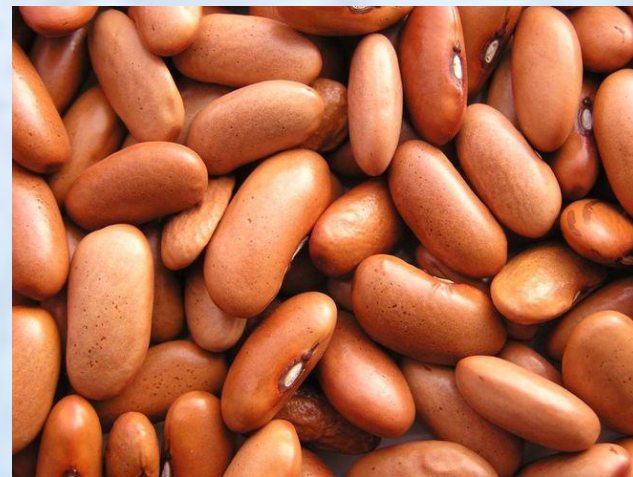
Капуста

# Тыквенные





# Бобовые



# Пасленовые



# Листовые



# Луковичные



# Пряности



анис



эстрагон



мята

# Родина овощей

- Родина картофеля – Центральная и Южная Америка.
- Родина огурца – влажные, тропические леса Индии
- Родина томата – тропические районы Южной и Центральной Америки
- Предполагается, что родина моркови - Средняя Азия, но за тысячи лет до нашей эры корнеплод существовал и в других местах.

# Хранение овощей

- Овощи и фрукты на 95 % состоят из жидкости – это полезные соки с витаминами и минеральными солями. Вода способствует процессу гниения, поэтому овощи и фрукты не могут долго храниться. Лучше всего хранятся корнеплоды и клубнеплоды, а также репчатый лук. Листовые овощи сохраняются плохо
- Поэтому любые овощи следует хранить в темном, прохладном и не слишком сухом месте для сохранения в них витаминов и минеральных веществ, при  $t..+1..+ 3^{\circ} \text{ C}$ , а квашеную капусту хранят в рассоле.



# Длительное хранение

- Для длительного хранения их консервируют ( солят, маринуют), сушат, замораживают

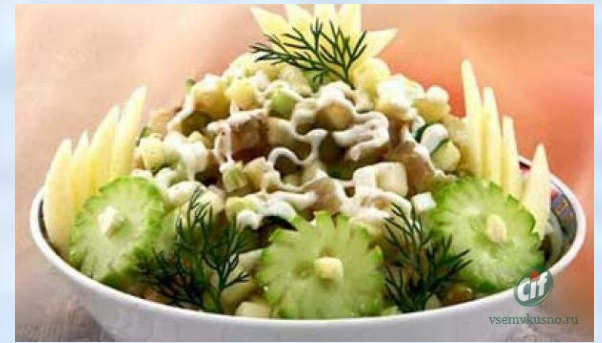




# Салаты

По основному продукту салаты бывают:

- Овощные;
- Мясные;
- Рыбные;
- Фруктовые;
- Смешанные - ассорти.



# Как можно меньше потерять витамины при приготовлении салатов из сырых овощей:

- Не держать овощи долго в воде;
- Резать и чистить овощи нельзя ножом из нержавеющей стали, а также нельзя готовить и хранить салат в алюминиевой и другой металлической посуде;
- Не нарезать сырые овощи очень мелко;
- Готовить салат, заправлять и солить непосредственно перед подачей на стол;
- Хранить салаты в холодильнике:  
незаправленные – не более 12 часов,  
заправленные – не более 6 часов.

# Правила составления салатов



- Продукты, использованные в салатах, должны быть совместимы во вкусовом отношении.
- Каждому салату соответствует своя заправка.
- Овощные салаты очень чувствительны к соли: от крепкого посола зелень быстро жухнет, она теряет не только свежий вид, но и вкус.
- Салат должен быть сочным - это основное его достоинство



## Посуда



Для приготовления салатов используют эмалированные миски, в которые помещают нарезанные продукты и перемещают после заправки. Для подачи салатов используют общий салатник и закусочные тарелки.

Можно подавать салат и в индивидуальных маленьких салатниках.

# Санитарно-гигиенические требования:

- 1. Необходимо готовить пищу в специальной одежде.
- Руки должны быть тщательно вымыты щеткой с мылом, ногти коротко отстрижены, волосы убраны под косынку.
- При первичной обработке овощей и фруктов следует мыть их под струей воды, поместив их в дуршлаг, проточная вода лучше смывает грязь.
- 2. Если овощи не подвергаются тепловой обработке, после мытья их ополаскивают кипяченой водой, чтобы на поверхности не осталось микробов.
- 3. Нарезку сырых и варенных овощей надо производить на разных разделочных досках.
- Готовые, но не заправленные салаты можно хранить не более 12 ч, а заправленные - не более 6 ч.

# Обработка овощей

Первичная обработка овощей включает следующие действия:

- Овощи перебрать (подпорченные и вялые овощи не использовать);
- Промыть под проточной водой и обдать кипяченой водой;
- Обсушить на полотенце;
- Нарезать.