

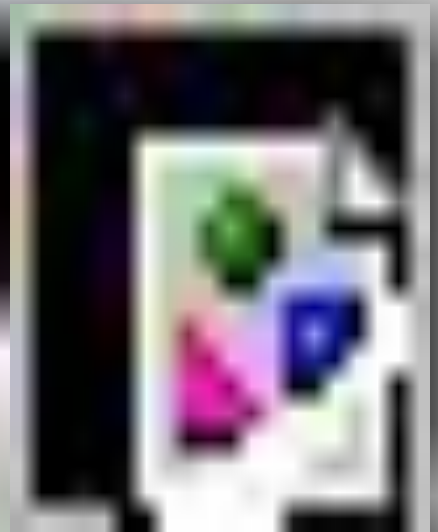
САЛАТЫ

Выполнил: учитель технологии
МБОУ Новороссошаской ООШ
Прудникова Светлана Константиновна

2016 г.

Из истории.

Прошли те времена, когда к салату относились как к скудному диетическому рациону. Сегодняшние творения — это художественные сочетания чудесных ароматов, ярких красок и разнообразных вкусов. Хрустящие зеленые салаты — лишь классическое начало, тогда как разнообразная зелень в сочетании с овощами, фруктами, сыром и мясом может оказаться весьма сытным блюдом.





Первоначально под салатом понималось исключительно растительное блюдо, притом только из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав, которые вплоть до XX века и называли салатными растениями. Салаты как блюдо пришли в международную кухню из Италии, а ранее, из Древнего Рима, где под салатом лось одно-единственное блюдо, состоявшее из петрушки и лука, приправленных медом, перцем, солью и уксусом.

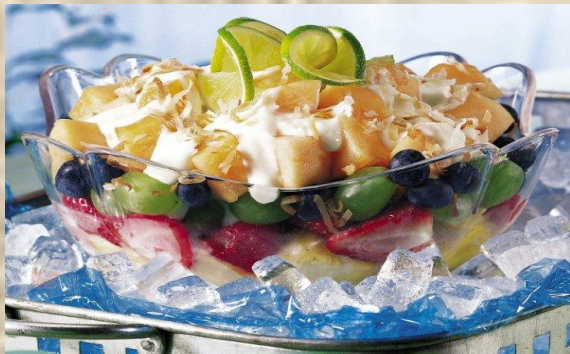


Практика составления салатов за последние сто лет дает возможность вывести следующие правила их композиции.

1. В салатах могут быть использованы почти все известные человечеству пищевые продукты и их самые смелые сочетания. Однако эти сочетания вовсе не должны быть произвольными - продукты должны быть совместимы во вкусовом отношении. Можно сочетать овощи, фрукты, мясо и дичь, если они совместимы по вкусу, и нельзя сочетать даже два вида овощей, если они несовместимы.



2. Каждому салату соответствует своя заправка. Ее состав зависит от состава продуктов салата. неподходящая заправка может испортить хорошо подобранный салат. Вот почему никогда нельзя вливать заправку сразу в весь салат, всегда надо отложить часть его для предварительной пробы



3. Солить салаты тоже искусство. Овощные и особенно зеленые салаты крайне чувствительны к соли. От крепкого посола зелень быстро "садится", "жухнет", из нее вытекает сок, она теряет не только свежий вид, но и вкус. Крессы, латук приобретают горечь, огурцы становятся вялыми и водянистыми. Поэтому любые салаты, а особенно зеленые, солят в самый последний момент - прямо при подаче на стол. Салаты же из нежных овощей и нежной пряной зелени совсем не солят, а подкисляют лимонным соком и чуть-чуть перчат.



4. Прежде чем составлять и заправлять салаты, надо проверить, соотносятся ли они с окружающими блюдами, не повторяют ли их по составу, не противоречат ли им. Например, салат из капусты должен быть исключен из меню, если там уже есть щи или сосиски с капустой.



Зеленый салат из разнообразных трав или помидоров не должен предшествовать молочному супу. В этом случае лучше подавать салат из отварного картофеля со сметаной и сельдью, после которого молочный суп покажется желанным и приятным.

Только салаты, подаваемые в качестве закуски, могут содержать неовощные компоненты. Салаты же, подаваемые ко второму, к жаркому, должны состоять преимущественно из листовой зелени и строго соответствовать характеру главного, второго блюда, являясь гармоничным вкусовым дополнением к нему.



Немного о салатах.

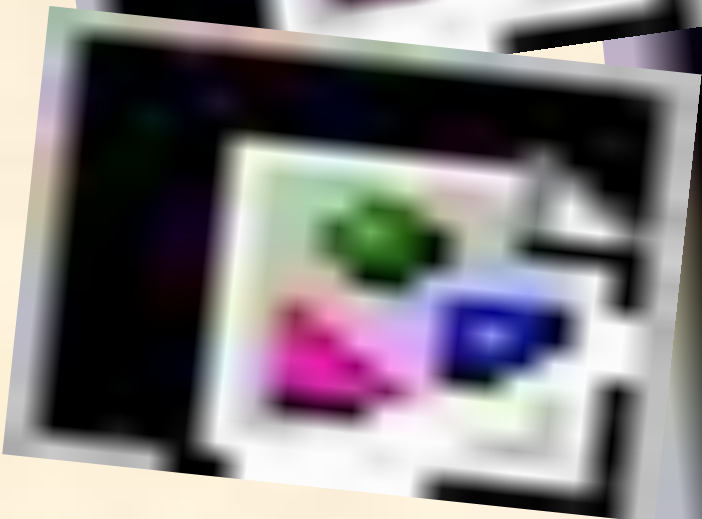
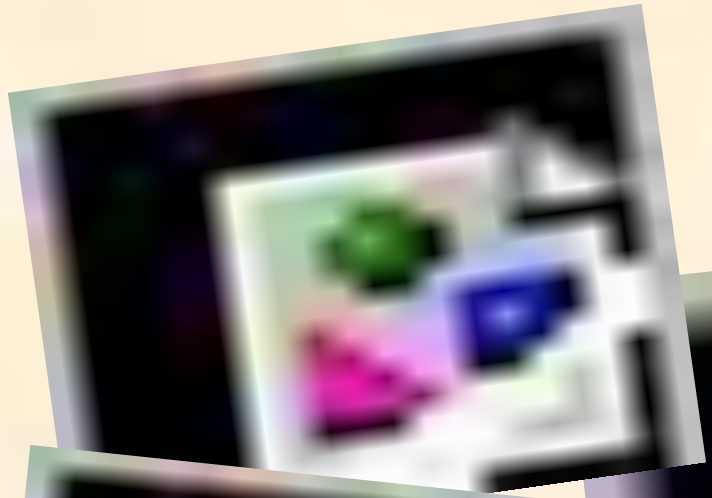
САЛАТ- это холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, заправленных сметаной или майонезом, салатной

**ой,
ельным**



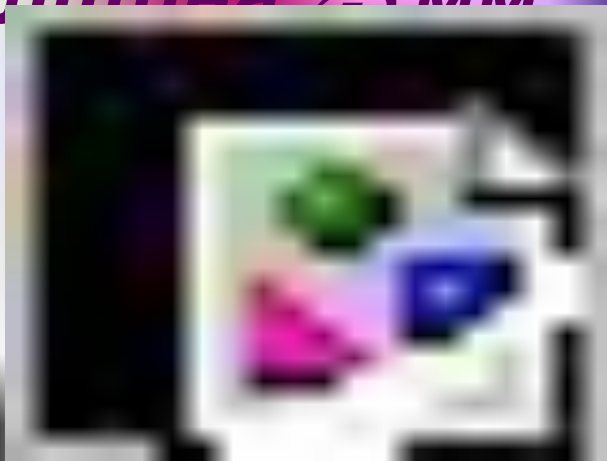
Овощные салаты очень богаты углеводами, минеральными веществами и витаминами. Добавление в салаты яиц, мясных и рыбных продуктов повышает их питательную ценность.





Нарезка овощей в салат

Чтобы нарезать овощи соломкой, их необходимо сначала нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой нужной толщины. Длина соломки должна быть 2-3 см, а толщина 2-3 мм.



Для получения кубиков и брусочков вначале нарезают из овощей пластинки толщиной 1 см, которые затем режут на кубики. Из этих же заготовок можно нарезать и брусочки, длина которых

2-3 см.





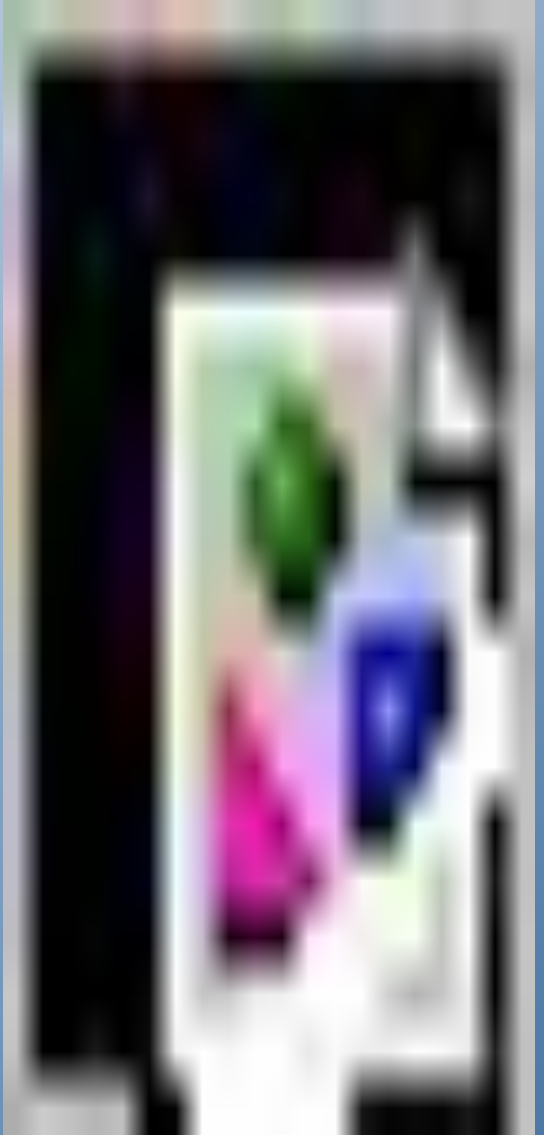
Величина кубиков и брусочков зависит от вида салата: для горячих салатов они крупнее, а для салатов, подаваемых на бутербродах или в виде начинки - мельче.



Дольками нарезают овощи
небольших размеров круглой
формы: помидоры, редис, репу,
маленькие огурчики и другие
подобные овощи.

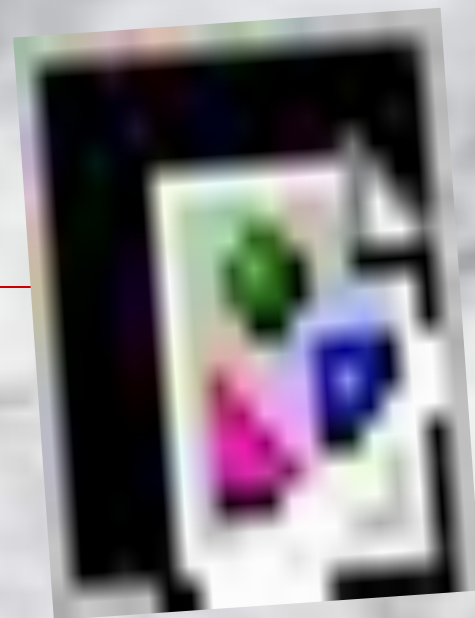






Сырьё

Для салатов используют преимущественно овощи: сырые — зелёный салат, огурцы, помидоры, редиску, лук, сельдерей, морковь, белокочанную капусту; вареные — картофель, морковь, репу, цветную капусту, зелёный горошек, свеклу. Из фруктов для салатов чаще всего употребляют яблоки. Кроме них в различные ягоды



Общие правила приготовления салатов

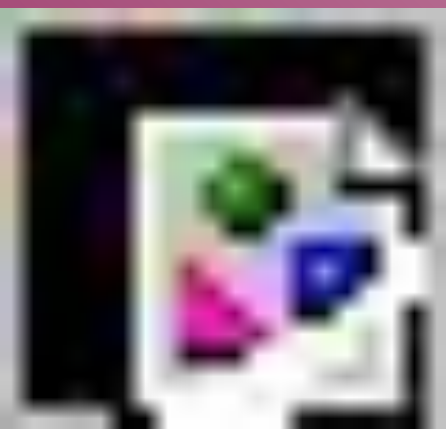
1. Все продукты, из которых готовят салаты, проходят первичную обработку, а некоторые из них подвергают и тепловой обработке.

2. После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены: при нарезании теплые овощи, яйца и другие продукты теряют форму.



Первичная обработка.

Первичную обработку овощей осуществляют с соблюдением всех правил санитарии, предъявляемых к растительному пищевому сырью. Удаляют порченные, загнившие листья, стебли или части корней и корнеплодов, кожуру, промывают многократно в проточной холодной воде.



ПОСУДА ДЛЯ САЛАТОВ

Для приготовления салатов следует обязательно использовать эмалированную, керамическую, стеклянную или пластмассовую посуду. Для размешивания салатов рекомендуется использовать деревянные, роговые или пластмассовые ложки.

