



ТЕХНОЛОГИЯ ОВОЩИ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

*Автор Байда Сергей  
Геннадьевич*

# ОВОЩИ

## Клубнеплоды



Картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель)

## Корнеплоды



Морковь, свекла, брюква, репа, редька, редис, пастернак, сельдерей, корневая петрушка



**Стеблевые**



Кольраби, спаржа

**Цветочные**



Цветная капуста, брокколи, артишок

## Капустные



Капуста белокочанная,  
краснокочанная, савойская,  
брюссельская, пекинская

## Луковые



лук репчатый, лук-порей,  
лук-батун, лук-шалот,  
лук-слизун, чеснок

## Салатношпинатные



Салат, шпинат, щавель,  
цикорий

## Пряные



укроп, эстрагон, чабер,  
кориандр, петрушка листовая,  
базилик



Десертные



Ревень

Корневищные



Хрен

**Стеблевые**



Кольраби, спаржа

**Цветочные**



Цветная капуста, брокколи, артишок

## Плодовые

### Тыквенные



Огурцы, тыква, дыня, кабачок, патиссон

### Томатные



Томаты, стручковый перец, баклажаны



## Бобовые



Сахарный горох, бобы, спаржевая фасоль (молодые стручки с незрелыми семенами)

## Зерновые



Сахарная кукуруза

# Сроки хранения

Название овоща	Температура хранения, °С	Относительная влажность воздуха, %	Продолжительность хранения (с момента сбора)
Картофель	2—4	90—95	До 12 месяцев
Морковь	0—1	90—95	6—10 месяцев
Свекла	0—1	90—95	6—10 месяцев
Капуста белокочанная поздняя	0	90—95	6—8 месяцев
Капуста цветная	0—0,5	85—95	1—2 месяца

Название овоща	Темпера- тура хранения, °С	Относительная влажность воздуха, %	Продолжитель- ность хранения (с момента сбора)
Томаты красные	0,5—1	85—90	14—28 дней
Перец сладкий	7—10	85—90	До 15 дней
Огурцы	8—10	85—95	До 10 дней
Тыква	8—10	70—75	2—7 месяцев
Кабачки	0—4	85—90	До 15 дней
Лук репчатый	0	70—75	4—7 месяцев
Шпинат, салат	0—0,5	90—95	5—10 дней

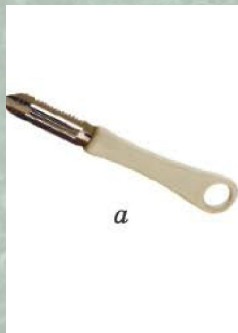


# Практическая работа

- 1. Изучите требования, которые предъявляются к качеству овощей.
- 2. Рассмотрите образцы овощей
- 3. Определите доброкачественность овощей по внешним признакам: форме, качеству поверхности, окраске, упругости, наличию повреждений ( механических, вредителями )

Название овоща	Признаки доброкачественности					
	Форма	Качество поверхности	Окраска	Упругость	Повреждения	
					механические	вредителями

# Первичная обработка











# Формы нарезки овощей



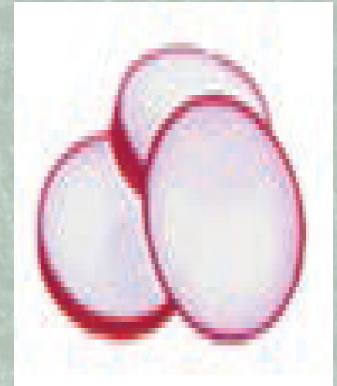
**Соломка**



**Брусочки**



**Кубики**



**Кружочки**

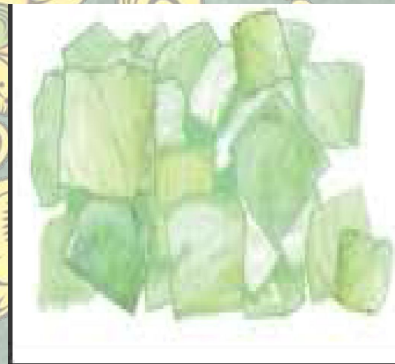




**Ломтики**



**Дольки**



**Квадратики**



**Кольца**



# ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

## Основные способы

### Варка

В большом количестве воды

Припускание

На пару

На водяной бане

С помощью токов высокой частоты

### Жарка

В небольшом количестве жира

Во фритюре

В жарочном шкафу

На открытом огне

В инфракрасных лучах

## Комбинированные способы

Тушение

Запекание

Варка с последующим обжариванием

## Вспомогательные способы

Бланширование

Пассерование



# Продолжительность тепловой обработки

Название	Тепловая обработка	
	Вид	Время, мин
<b>Картофель</b> неочищенный	Варка в воде	30
очищенный	Варка в воде	30
молодой очищенный	Варка в воде	10—12
сырой, нарезанный ломтиками	Жарение	15—20
отварной, нарезанный ломтиками	Жарение	10—12
<b>Свекла</b> неочищенная	Варка в воде	90
<b>Морковь</b> неочищенная	Варка в воде	25
нарезанная ломтиками или кубиками	Припускание	20
нарезанная соломкой	Пассерование	10—20
<b>Лук репчатый</b> , нарезанный полукольцами	Пассерование	15—20
<b>Томаты</b> , нарезанные дольками	Жарение	5—7



A circular decorative illustration in a folk-art style. It features a central yellow bird with a patterned back, surrounded by various flowers in shades of yellow, orange, and green. The entire scene is enclosed within a circular wreath of small, colorful leaves. The background is a textured, light green color.

**Спасибо за внимание**