

Приготовление блюд из
свежих и вареных овощей

Салаты

Салат – это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и так далее.

Какие продукты можно
использовать для
приготовления салатов?

Входящие в состав салата продукты могут быть сырыми (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук), вареными (свекла, картофель, морковь), маринованными, солеными (огурец, капуста), и продуктами, прошедшими сложную и длительную обработку (колбасы, копченая рыба, консервы).

ОВОЩИ



культурные растения от болезней

И. Балашова, г. Волгоград

Используя совместные посадки растений, можно существенно сократить ущерб, наносимый вредителями и болезнями. Смягчить последствия заболевания килой овощных культур — представителей семейства крестоцветные можно с помощью посева в ряды между ними мяты перечной. Бобовые (горох, люпин, клевер, молиния и цинизия) подавляют развитие нематоды. Плотный посев торчача и ее последующая заделка значительно уменьшают количество проволочника в почве, а посев бобов среди картофеля снижает его повреждаемость колорадским жуком. Слизней и улиток можно отпугнуть, если использовать скошенную крапиву в качестве мульчи, она также оказывает благоприятное воздействие на рост овощных растений. Запах моркови отпугивает мокрую муху, а лука — морковную. Совместные посадки с настурцией и петрушкой могут избавить астры от фузариоза.



Содержание в овощах питательных веществ

| Овощи | Белки | Углеводы | Минеральные вещества | Витамины,г | Калорийность в 100 г продукта |
|-----------|------------|-------------------------------------|--|---|-------------------------------|
| Картофель | 2 | 17-22 (в виде крахмала) | Калий, соли железа, фосфора, йода, магния, кальция, марганца, меди и др. | B1, B2, PP, C | 88 ккал |
| Капуста | 1,8 | 5,4 | Калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор | B1, B2, B3, PP, C (50 мг в 100 г продукта) | 29 ккал |
| Морковь | Очень мало | Сахароза, пектин | Кальций калий, фосфор, магний, йод, железо | A, PP, E, C, B1, B2, B6 | 34 ккал |
| Свекла | - | Сахароза, глюкоза, фруктоза, пектин | Калий, натрий, железо, марганец | C, P, B1,B2 | 50 ккал |
| Томаты | 0,6 | 4,2 | Соли калия и магния | Высокое содержание A, аскорбиновая кислота, B1, B2, B6, PP, K | 19 – 24 ккал |
| Салат | 1,5 | 2,2 | Кальций, калий, магний | 10 -15 витамина C и др. | 15 ккал |
| Огурцы | Очень мало | фруктоза | Соли кальция и магния, 90% воды | C | 15 ккал |

Калорийность овощей

| ОВОЩИ, в расчете на 100 г | Калорийность, ккал |
|-------------------------------------|------------------------------|
| Баклажаны | 24 |
| Кабачки | 20 |
| Капуста белокочанная | 27 |
| Капуста брюссельская | 43 |
| Капуста цветная | 30 |
| Картофель | 80 |
| Лук репчатый | 40 |
| Лук зеленый | 20 |
| Морковь | 34 |
| Огурцы грунтовые | 14 |
| Перец сладкий | 26 |
| Петрушка, зелень | 50 |

| ОВОЩИ, в расчете на 100 г | Калорийность, ккал |
|-------------------------------------|------------------------------|
| Редька | 35 |
| Репа | 27 |
| Салат | 17 |
| Свекла | 50 |
| Томаты грунтовые | 23 |
| Фасоль белая | 300 |
| Фасоль стручковая | 30 |
| Чеснок | 46 |
| Грибы свежие белые | 23 |
| Грибы сушеные белые | 150 |
| Опята свежие | 17 |
| Шампиньоны свежие | 27 |

Технология приготовления салатов из свежих овощей

1. Первичная обработка овощей входящих в салат.
2. Нарезка овощей. Овощи должны быть нарезаны одинаковой формы.
3. Заправка салата. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.
4. Выложить в салатницу и украсить.

Первичная обработка овощей

сортировка



мытьё



очистка

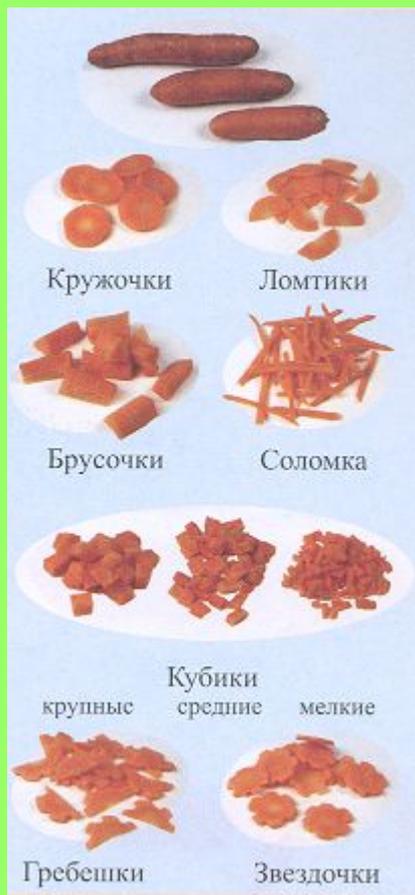


промывание



нарезка

Формы нарезки



Главное при обработке овощей - сохранить цвет и содержание в них витаминов.

1. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от прикосновения с железом разрушается.
2. Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С.
3. Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой или употреблением.
4. При длительном хранении в воде овощи теряют витамины, так при длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамин С.

Правила приготовления салатов

1. Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.
2. Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них – первичную и тепловую.
3. Для салатов из сырых овощей овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченой.
4. Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.
5. Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1 – 2 часа до подачи на стол).
6. Заправлять и оформлять салаты надо прямо перед подачей на стол.
7. Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.
8. **Срок хранения в холодильнике незаправленных салатов не более 12 часов, заправленных – 6 часов.**

Они такие
разные.....
салаты

Салат из курицы с ананасами



Салат из редиса и огурцов



Салат уральский



Салат из помидоров и огурцов с фасолью



Салат ромашка



Салат времена года

