

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 килы овощных культур — представителей семейства крестоцветные можно с помощью посева среди них мяты перечной. Бобовые (горох, люпин, клевер, молиния и цинезия) 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.	В1, В2, РР, С	88 ккал
Капуста	1,8	5,4	Калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор	В1, В2, В3, РР, С (50 мг в 100 г продукта)	29 ккал
Морковь	Очень мало	Сахароза, пектин	Кальций калий, фосфор, магний, йод, железо	А, РР, Е, С, В1, В2, В6	34 ккал
Свекла	-	Сахароза, глюкоза, фруктоза, пектин	Калий, натрий, железо, марганец	С, Р, В1,В2	50 ккал
Томаты	0,6	4,2	Соли калия и магния	Высокое содержание А, аскорбиновая кислота, В1, В2, В6, РР, К	19 – 24 ккал
Салат	1,5	2,2	Кальций, калий, магний	10 -15 витамина С и др.	15 ккал
Огурцы	Очень мало	фруктоза	Соли кальция и магния, 90% воды	С	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

