



Овощи и блюда ИЗ НИХ

Тема «Кулинария»
5 класс

2010 год

Цель урока: познакомить учащихся с питательной ценностью овощей и блюд из них.

ЗАДАЧИ УРОКА:

- получить новые сведения о знакомых овощах
- познакомиться со способами производства и хранения овощей
- выявить полезность овощей в питании
- узнать способы приготовления блюд из овощей

План урока



- что такое овощи?
- овощи и их свойства
- способы первичной обработки овощей
- способы нарезки овощей
- способы приготовления блюд из овощей
- холодные блюда из овощей

Что такое овощи?



ОВОЩИ - огородные плоды и зелень, употребляемые в пищу; незаменимые продукты питания.

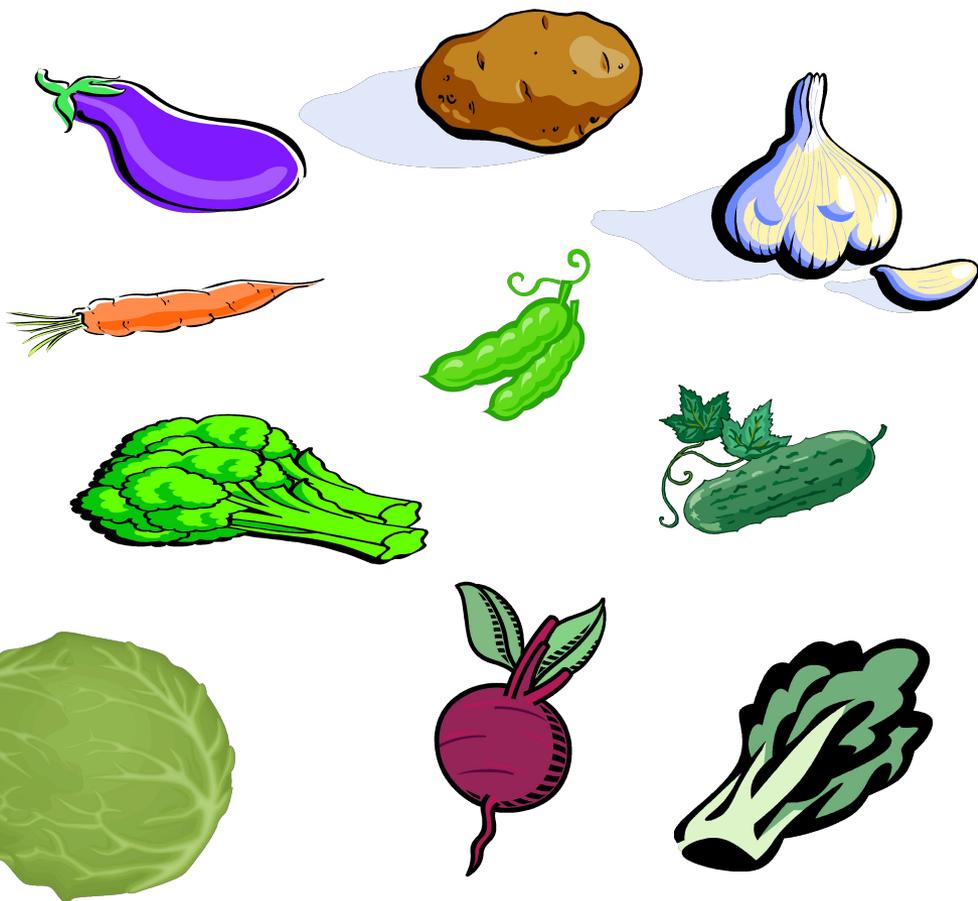
Содержат необходимые для организма человека витамины и минеральные соли, белки, различные органические кислоты, эфирные масла, благоприятно воздействующие на процессы пищеварения.

Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению.



Основные группы овощей

- КОРНЕПЛОДЫ (?)
- КЛУБНЕПЛОДЫ (?)
- ЛИСТОВЫЕ (?)
- ТЫКВЕННЫЕ (?)
- БОБОВЫЕ (?)
- ПАСЛЕНОВЫЕ(?)
- ЛУКОВИЧНЫЕ (?)
- ПРЯНОСТИ(?)





ОВОЩИ В НАШЕМ МЕНЮ.

МЕНЮ-перечень кушаний и напитков к завтраку, обеду и ужину.

Меню завтрака.

1. Горячее блюдо
2. Напиток.

Меню ужина

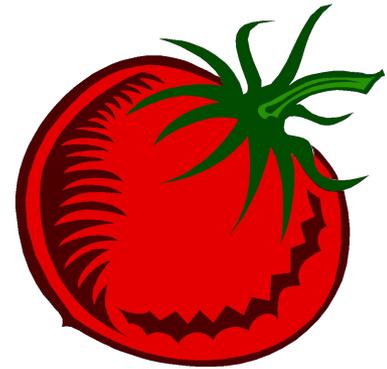
Легкая пища
(молоко, кефир,
простокваша)

Меню обеда

1. Закуска.
2. Первое блюдо (суп)
3. Второе блюдо (мясо или рыба)
4. Напиток

Какие блюда из овощей можно включить в меню обеда?

Знакомые-незнакомцы.

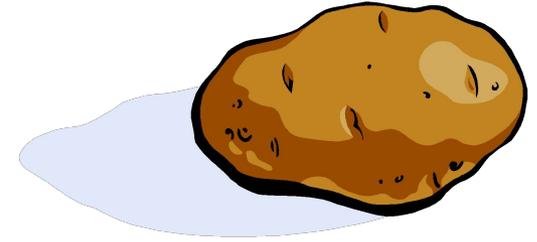


ПОМИДОР – «золотое яблоко»- плодовой овощ, растение семейства пасленовых. Богат каротином, витаминами С, В1, В2, минеральными веществами.

Применяется в кулинарии для приготовления салатов, первых и вторых блюд, фарширования (что это означает ?)

Помидоры употребляют как в свежем так и в переработанном виде (?)

КАРТОФЕЛЬ



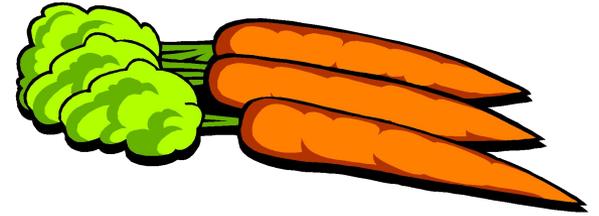
Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе вторым хлебом.

В клубнях содержится 11-23% крахмала, 1-3% белка, жиры минеральные соли и витамин С.

Из него готовят различные блюда (?)

При долгом хранении при воздействии света вырабатывает ядовитый продукт-салонин, (имеет зеленоватый цвет) который может вызвать отравление.

МОРКОВЬ



Очень ценный в пищевом отношении корнеплод благодаря высокому содержанию сахара, каротина, витаминов В1, В2, С, а также кальция, фосфора, железа.

Используется в кулинарии для заправки супов и соусов в пассерованном виде, а также для приготовления соков и салатов, начинки для пирогов.

ЛУК, ЧЕСНОК.



Лук- ценная овощная культура. Содержит сахара, белки, витамины. Обладает обеззараживающим (бактерицидными) и противогрибковыми свойствами. Используют в пищу в свежем, вареном, жареном и сушеном виде.

Чеснок- луковичное растение с резким запахом и острым вкусом. Обладает фитонцидами.

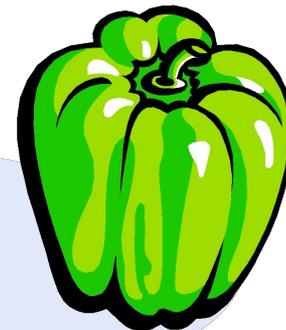
Используют как приправу для закусок, первых и вторых блюд.

РЕДИС



Один из самых ранних овощей, который не используется при приготовлении первых или вторых блюд, но с удовольствием используют для употребления в сыром виде или приготовления салатов и окрошки.

ПЕРЕЦ



Зрелые плоды этого овоща содержат сахар, белки, минеральные соли и витамины В, В1.

По содержанию витамина С занимает среди овощей первое место.

Зеленые и красные плоды перца овощного используют в свежем и консервированном виде, как приправу для заправки супов, блюд из мяса, овощных салатов.

Способы первичной обработки овощей.



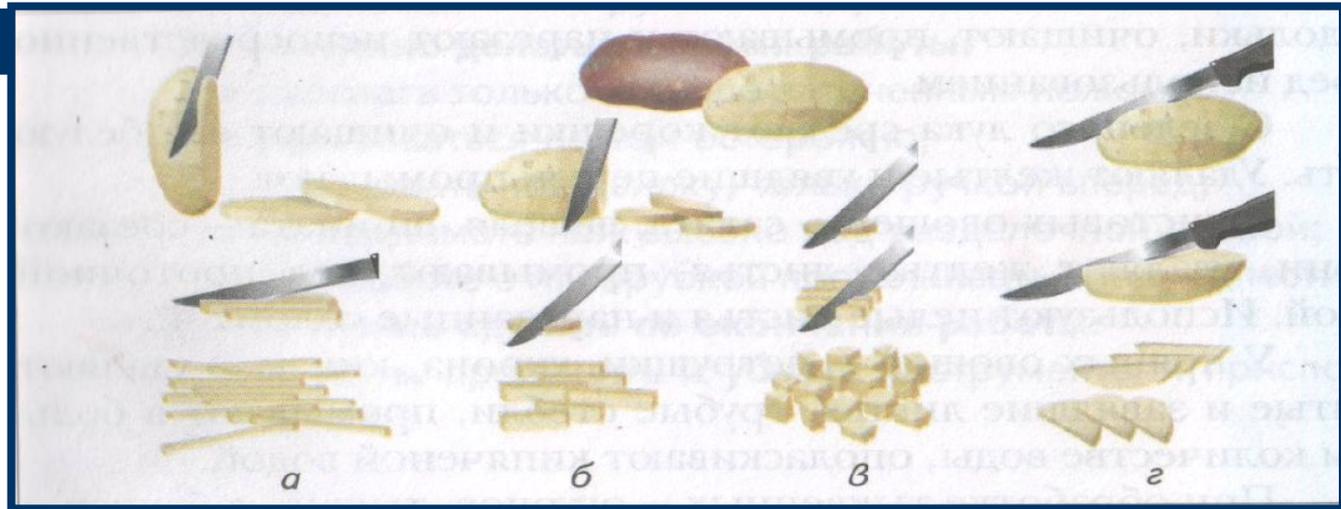
- Отбирают (сортируют)
- Тщательно моют (иногда просушивают)
- Очищают от кожуры (если необходимо)
- Нарезают или натирают на терке, или измельчают другим способом (?)



Этим приспособлением измельчают овощи. Как он называется?

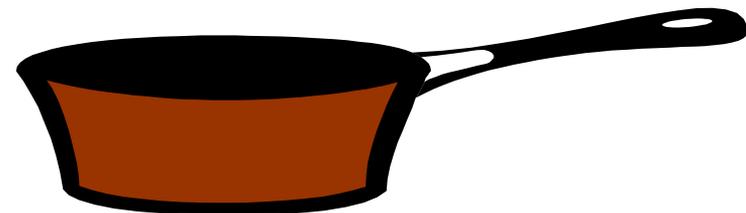
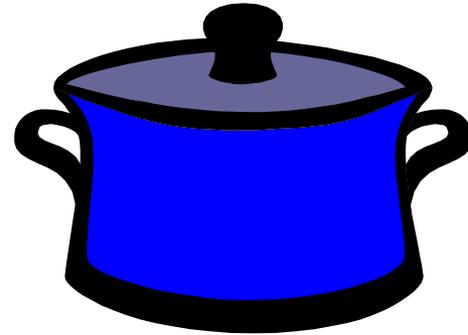
Способы нарезки овощей

- Назовите какие формы нарезки овощей вы видите?



Способы приготовления блюд из овощей.

- Варка (?)
- Обжаривание (?)
- Тушение (?)
- Запекание (?)





Холодные блюда и напитки из овощей.



- **САЛАТЫ:**
Из помидор
Из огурцов
Из редиски
Из капусты
Из лука

Назовите салаты в которых используются овощи с другими продуктами ?

- **СОКИ:**
Морковный
Свекольный
Капустный
Томатный



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ



1. **Какие основные группы овощей вы знаете?**
2. **Какой овощ содержит самое большое количество витамина С ?**
3. **Что такое меню?**
4. **Какие способы приготовления блюд вы знаете?**
5. **Какие формы нарезки овощей существуют?**
6. **Почему овощи так незаменимы в питании?**
7. **Как и где хранят овощи?**
8. **Какие операции включает в себя первичная обработка овощей?**
9. **Являются ли овощи скоропортящимися продуктами?**
10. **Какие овощи использованы для создания образа изображенного на следующем слайде? (см. ниже)**



Проверьте себя.

1. КОРНЕПЛОДЫ , КЛУБНЕПЛОДЫ, ЛИСТОВЫЕ, ТЫКВЕННЫЕ, БОБОВЫЕ, ПАСЛЕНОВЫЕ, ЛУКОВИЧНЫЕ, ПРЯНОСТИ
2. ПЕРЕЦ.
3. ПЕРЕЧЕНЬ КУШАНИЙ И НАПИТКОВ
4. ВАРКА, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ, ОБЖАРИВАНИЕ.
5. ДОЛЬКАМИ, СОЛОМКОЙ, КУБИКАМИ, БРУСОЧКАМИ, КОЛЬЦАМИ И ФИГУРНО
6. СПОСОБСТВУЕТ ЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ БЛЮД, СОДЕРЖИТ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВИТАМИНЫ.
7. В ПОГРЕБАХ, ПОДВАЛАХ, ХОЛОДИЛЬНИКАХ.
8. СОРТИРУЮТ, МОЮТ, ЧИСТЯТ, НАРЕЗАЮТ.
9. ДА. ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СВЕТА, ТЕПЛА, ВОДЫ ОНИ РАЗРУШАЮТСЯ.
10. ЛУК, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, САЛАТ, ПЕРЕЦ ЖЕЛТЫЙ И ЗЕЛЕНый, ФАСОЛЬ, ПЕТРУШКА, КАБАЧКИ

Домашнее задание

Подобрать и оформить на альбомном листе холодное блюдо из овощей.

Рекомендуемая литература:

- Периодическая печать- (журналы « Лиза», « Для вас женщины» и др.)
- Книги- «Кулинарные рецепты», «Салаты», « Готовим сами»,
« Блюда из овощей» и др.

Можно взять рецепт у мамы, бабушки, тети, подруги.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!