

# ***Роль овощей в питании человека. Приготовление блюд из сырых овощей.***

«Овощи являются носителями большого количества витаминов, фитонцидов, белка и клетчатки. При правильном их употреблении человек меньше подвергается различным заболеваниям».



# Вопросы для повторения:

- **Что такое пища?**
- **Почему пища должна быть разнообразной?**
- **Расскажите, какие пищевые вещества входят в нашу пищу.**
- **Объясните, почему пищу рекомендуется принимать в одни и те же часы.**
- **Объясните, почему в питании необходимы витамины.**
- **В каких продуктах (растительного или животного происхождения) содержится наибольшее количество витаминов.**

## Содержание витаминов в 100 г овощей

Овощи	С (мг)	А (мг)	РР (мг)
Картофель	15,0	следы	1,22
Капуста	45,8	следы	0,32
Морковь	5,7	8,1	0,81
Укроп	150,0	-	-
Лук зеленый	60,0	6,0	-
Огурцы	7,5	0,17	0,2

# Группы овощей

- Корнеплоды
- Клубнеплоды
- Капуста
- Тыквенные
- Бобовые
- Пасленовые
- Листовые
- Луковичные
- Пряности

# Корнеплоды



брюква



свекла



морковь



репа



редис



редька



Корень  
хрена



Петрушка  
корневая



пастернак



Сельдерей  
корневой

# Клубнеплоды



картофель



батат



Земляной  
миндаль

# Капуста



белокочанная



краснокочанная



цветная



брюссельская



кольраби



савойская

# Тыквенные



патиссон



кабачок



ТЫКВА



огурец



# Бобовые



горох



фасоль



бобы



соя

# Пасленовые



томат



баклажан



физалис



перец сладкий

# Листовые



салат



латук



Кресс-салат

# Луковичные



лук репчатый



чеснок



Лук-порей



Лук- батун

# Пряности



анис



кориандр



ТМИН



майоран



Мята перечная



эстрагон

# Первичная обработка овощей

- Сортировка
- Мойка
- Очистка
- Промывание
- Нарезка



# Сортировка овощей

- Овощи сортируют по размеру (в основном корнеплоды)
- для равномерной тепловой обработки,
- удобства нарезки
- уменьшения отходов

# Инструменты и приспособления для очистки и нарезки овощей





# Нарезать овощи можно различными способами

- Соломка
- Брусочки
- Кубики
- Ломтики
- Кружочки



# Нарезка овощей



# Тепловая обработка овощей

- Варка
- Жаренье
- Запекание
- Тушение
- Припускание



# Что такое салат?

- **Салат** – это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и так далее.
- входящие в состав салата продукты могут быть **сырыми** (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук),
- **вареными** (свекла, картофель, морковь),
- **маринованными, солеными** (квашеная капуста и маринованные огурцы)
- продуктами, прошедшими **сложную и длительную обработку** (колбасы, копченая рыба, консервы)

# Технология приготовления салатов из свежих овощей

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

# Правила приготовления салатов

- Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей
- Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них первичную и тепловую
- Для салатов из сырых овощей овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченой
- Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится
- Заправлять и оформлять салаты надо прямо перед подачей на стол
- Срок хранения незаправленных салатов не более 12 часов, заправленных – 6 часов

# Оформление овощных салатов



# Карвинг в кулинарии -

это фигурная резка по овощам и фруктам, которую сейчас широко используют повара самых разных ресторанов























# Расшифруйте, какие овощи вырастил у себя на огороде садовник

- Репуста
- Огурбузы
- Помидыни
- Редисвекла
- Чеслук
- Сельдерошек
- моркофель