

Занятие

№3

ОВОЩИ

«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть по всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу»

Бытие, 1:29

Характеристика

овощей:

- **содержат много растительных волокон**
- **наименьшее количество калорий**
- **хорошо утоляют голод**
- **богаты витаминами и минералами**
- **сравнительно недороги и просты в приготовлении**
- **из овощей получаются прекрасные салаты и гарниры**



Условия обработки

овощей:

- **Мыть продукты в целом виде или крупным куском; нарезать непосредственно перед подачей; не оставлять надолго в воде**
- **Для варки овощи, как и фрукты, помещать в кипящую воду**
- **Стараться не варить овощи долго (отваренные, они еще должны хрустеть на зубах)**
- **При варке максимально ограничить доступ воздуха (кастрюля должна быть плотно закрыта)**



Условия обработки

овощей:

- При добавлении в супы нарезать как можно крупнее (лучше сохраняются витамины группы В и С)
- Варить в минимальном количестве воды, использовать отвар в приготовлении супов, соусов
- Лучше варить или готовить на пару, можно протушивать на воде, помешивая, добавляя немного растительного масла в конце
- Можно запекать в духовом шкафу, предварительно тщательно помыв



Полезные

советы

- **Чаще употребляйте овощи сырыми и без соли**
- **Экспериментируйте с различными травами в качестве приправ к овощам**
- **Используйте только доброкачественные продукты – свежие, без гнили и плесени**
- **Мойте овощи непосредственно перед приготовлением (мытые овощи быстро портятся; зелень – наоборот!)**
- **Ешьте темно-зеленые листья овощей, а также дикорастущих растений (крапива, одуванчик и др.)**
- **При длительном хранении питательная ценность овощей снижается**
- **Приготовленную пищу храните в посуде, не пропускающей воздух и свет**
- **Удаляйте кожуру только при необходимости**



Полезные

советы

- Пикантность овощным блюдам придают лимон, чеснок, пряные травы
- Употребление большого количества маринованных огурцов, капусты и моркови может привести к раку желудка!
- Для заготовления овощей на зиму, их можно сушить, консервировать или замораживать
- Пользуйтесь ножом из нержавеющей стали
- В течение недели на столе должны быть разнообразные овощи



Кабачо

К

- Легко усваивается
- Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени, почек
- Содержит много пектина – способствует выведению лишней соли, предупреждает ожирение и накопление в организме холестерина



Патисон

- Способствует лучшему усвоению белков, выведению из организма шлаков.
- Рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения



Пере

ц

- **Естественный поливитаминный концентрат: максимум витамина С среди овощей.**
- **Богат витамином Р, способствующим накоплению в организме витамина С и укреплению стенок кровеносных сосудов**
- **Эфирные масла улучшают обмен веществ**
- **Смягчает течение лучевой болезни**



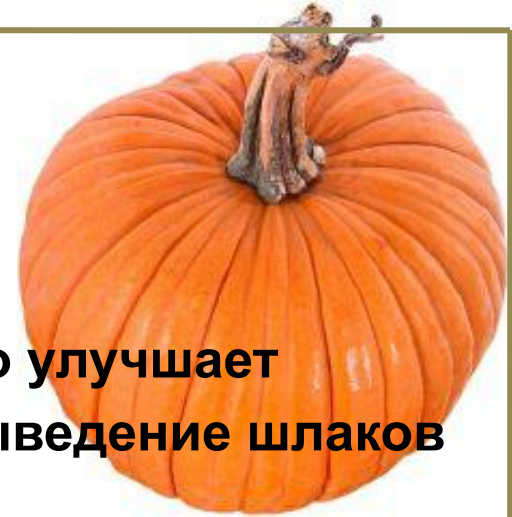
Тыква

а Содержит углеводы, минеральные соли, витамины, особенно много каротина (вит. А) и пектина, что улучшает усвоение пищи, обмен веществ, и выведение шлаков

- Легко усваивается
- Используется при атеросклерозе, болезнях сердца, желудка, кишечника, почек, желчного пузыря

Морковь

- Содержит каротин
- Способствует выведению холестерина
- Сырая морковь и ее сок благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему, желудок, печень, зрение
- Отвар листьев готовят при болезнях печени и почек



Петрушка, сельдерей, пастернак

- **Богаты эфирными маслами.**
- **Ускоряют обменные процессы, благотворно действуя при ожирении**
- **Укрепляют сон**



Редька

а

- **Богата углеводами, белками, витаминами (особенно витамин С) и минеральными солями**
- **Способствует пищеварению**
- **Бактерицидное действие на патогенную микрофлору**
- **Тертая редька применяется при радикулитах (прикладывается к больному месту как горчичники)**



Реп

а

- **Обладает противовоспалительным, антисептическим и успокаивающим действием**
- **Применяют при бронхите, астме, подагре, болях в суставах**



Капуст

а

- **Богата витаминами С и А (каротин), белком**
- **Предупреждает атеросклероз**
- **При употреблении 3 раза в неделю снижает риск рака прямой кишки в 3 раза**

Красная свекла

- **Содержит пектин, калий, железо**
- **Предупреждает развитие**

атеросклероза, нормализует АД



Занятие

№3

ОВОЩИ

*«И сказал Бог: вот, Я дал вам
всякую траву сеющую семя,
какая есть по всей земле,
и всякое дерево, у которого
плод древесный, сеющий семя:
вам сие будет в пищу»*

Бытие, 1:29



Котлеты из семян подсолнечника

2 ст. очищенных семечек подсолнуха

2 ст. моркови тертой, 0,5 ст. лука порезанного

2 ст. л воды, 1,5 ст. томатного сока, 1,5 ч. л. соли

Пропустить семена через мясорубку, соединить с тертой морковью. Потушить лук, добавив 2 ст. л. Воды, чтобы он стал мягким. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать. Сформировать котлеты, выложить на смазанный маслом противень, выпекать 15 минут при $t 180^{\circ}$ С. Перевернуть и выпекать еще 15 минут.



Полуфабрикат для баклажановой икры

Баклажаны помыть, отварить в соленой воде, чтобы были еще тугие. Пропустить через мясорубку в отдельную емкость.

Перец помыть, порезать и пропустить через мясорубку в отдельную емкость.

Помидоры помыть и пропустить через мясорубку в отдельную емкость.

Соединить баклажаны, помидоры и перец в пропорции – **$1 : \frac{1}{2} : \frac{1}{4}$** .

Прокипятить 10 минут. Разлить в стерильные банки, закатать. Зимой: тушим по-сотэ лук и морковь, добавляем заготовку, тушим 3 минуты.