



Овощи и блюда ИЗ НИХ



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.



ОВОЩИ В НАШЕМ МЕНЮ.

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

Меню завтрака.

1. Горячее блюдо
2. Напиток.

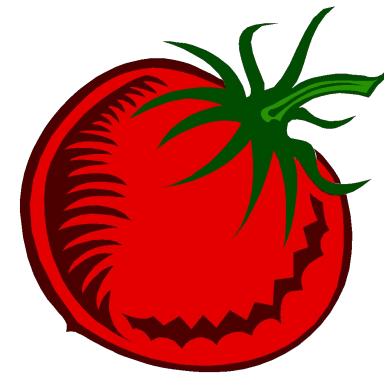
Меню ужина

Легкая пища
(молоко, кефир,
простокваша)

Меню обеда

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

Знакомые-незнакомцы.

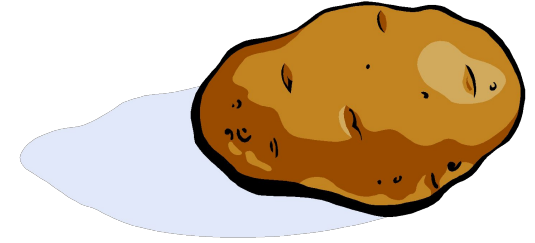


ПОМИДОР – «золотое яблоко»- плодовой овощ, растение семейства пасленовых. Богат каротином, витаминами С, В1, В2, минеральными веществами.

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



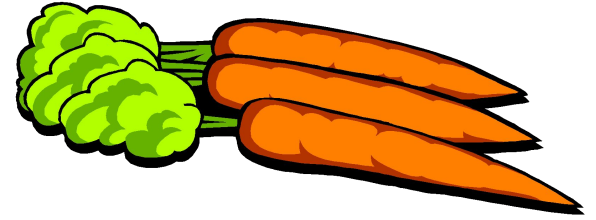
Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе вторым хлебом.

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.

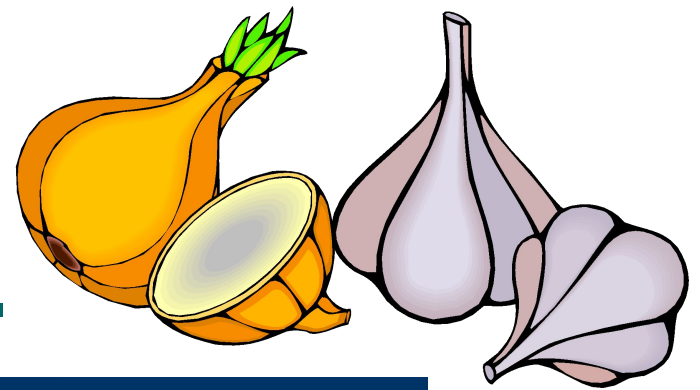
МОРКОВЬ



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.

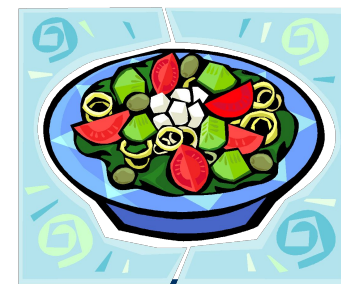


Холодные блюда и напитки из овощей.



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

- СОКИ:**
Морковный
Свекольный
Капустный
Томатный



Назовите салаты в которых используются овощи с другими продуктами ?

