

Кулинария. Овощи



5 класс



Всякому овощу...

Роль овощей в рационе питания очень велика.

Истари овощи на Руси рассматривали скорее как добавку к хлебной, мучной и крупяной пище, которая всегда являлась основной.

Из записи иностранных гостей читаем: «Есть там и разного рода овощи, в особенности спаржа, толщиною в большой палец, также хорошие огурцы, лук и чеснок в огромном количестве...».



Овощные культуры

Овощи очень важны в питании. Они разнообразны по внешнему виду и вкусу.

В зависимости от того, какую часть растения используем в питании, овощные культуры делятся на группы:

- ❑ Луковичные
- ❑ Плодовые
- ❑ Корнеплоды
- ❑ Листовые
- ❑ Цветковые



Лук и Чеснок

Лук и чеснок применялись повсеместно, они пользовались всеобщей любовью, не зависимо от принадлежности к тому или иному сословию.

Особенно широко их использовали в качестве острой приправы к различным блюдам.



Репа

Репа и капуста в Древней Руси занимали в питании очень важное место и долгое время оставались наиболее часто используемыми овощами. До XIX века репа играла ту же роль, что и картофель. Репа очень неприхотливая и урожайная культура.

До наших дней дошли пословицы: «Проще пареной репы», «Дешевле пареной репы». В те давние дни, наряду с хлебом, она стоила довольно дешево.

Похлебка из репы круглый год не сходила со стола крестьянина.

Полезные свойства

Репа богата витаминами С, РР, провитамином А, кальцием.



Капуста

Пожалуй, ни один овощ не приковывал к себе столь пристального внимания исследователей всех времен и народов, как **капуста**.

Многие народы оспаривают право называться родиной капусты. По мнению ученых, родиной капусты является Колхидская низменность Грузии.

Одним из первых русских источников, в котором упоминается капуста, датируется 1073 годом. Огороды с капустой повсеместно окружали русские селения.

Полезные свойства

Капусту употребляют в пищу в сыром виде, квашенном, вареном. Она содержит соли калия, фосфор, серу, витамин С и небольшое количество витаминов А, В1, В2, В6, РР, К, аскорбиновую кислоту, минеральные вещества.



Свекла

Еще за 2000 лет до н. э. ассирийцы, персы знали **свеклу** как овощное и лекарственное растение. Примерно за 500 лет до нашей эры, когда в пищу употреблялись только верхушки свеклы, в Азии уже отдавали предпочтение ее корешкам, которые оказались и сытнее и вкуснее.

На Руси свекла известна с тех же времен, что и капуста, то есть с X-XI веков.

Свеклу употребляют в пищу в сыром и вареном виде. Из нее готовят салаты, борщи, соки. Она богата белком, сахаром, жирами, клетчаткой, органическими кислотами, минеральными солями, красящими веществами.



Огурец

Родиной **огурцов** считается Индия. Огурец изображен на фресках Древнего Египта и в греческих храмах, что позволяет судить о довольно почтенном его возрасте.

Первые печатные сведения об огурцах на Руси относятся к началу XVI века, хотя в то время они были уже хорошо известны русскому народу и широко использовались в питании практически всех слоев населения.

Полезные свойства

Питательная ценность огурцов не велика. Примерно на 95% они состоят из воды. Удачное сочетание немногочисленных минеральных веществ способствует поддержанию щелочно-кислотного равновесия в крови и тканях человека.

Огурцы на русском столе используют обычно без тепловой обработки. Они подаются в качестве закуски, идут на приготовление салатов.



Помидор (1)

Родина **помидора** - Мексика и Перу. Уже в V веке до н. э. инки и ацтеки выращивали и употребляли их в пищу. В Европу растения завезли испанские конкистадоры.

Заморские растения так понравились европейцам, что они стали украшать ими клумбы, цветники, беседки. В Англии и Франции в конце XVIII столетия кусты помидоров можно было увидеть на окнах в горшках среди других комнатных цветов.

Эмоциональные французы за красоту и сочность плодов называли южанку «пом д'амур» («яблоко любви»). Помидор сохранил также свое древнее мексиканское название «томатль» - томат.



Помидор (2)

В Европе до 1811 года помидор считали ядовитым продуктом. Но в Италии его уже едят с перцем, чесноком и маслом, готовят соусы.

В России сведения о помидорах появились при Екатерине II в 1780 году.

Разводить помидоры как овощную культура стали лишь в 1850 году.

Чем же помидоры завоевали признание всех стран и народов?

Полезные свойства

Прежде всего они хороши на вкус и весьма питательны, содержат небольшое количество белков, глюкозу, фруктозу, сахарозу. Плоды содержат каротин, витамины группы В и ценные минеральные соли, соли железа.

Сегодня трудно представить наше меню без помидор. Они используются для приготовления салатов, вторых блюд, супов, их маринуют и солят...



Картофель (1)

Сегодня трудно представить, что были такие времена, когда о **картофеле** не знали не только в России, но и в просвещенной Западной Европе.

Первые клубни примерно в 1570 – 1580 годах испанские мореходы доставили в Европу из Южной Америки, где картофель был главным продуктом питания аборигенов.

В Россию картофель завез Петр I и наказал разослать по всем губерниям для выращивания. Но затея провалилась – народ упорно не желал допускать на свой стол иноземный продукт. Фиаско потерпела и Екатерина II в 1765 году.

В 1840 – 1842 годах была принята очередная попытка правительства на возделывание, хранение и употребление картофеля в пищу. Принудительная посадка картофеля вызывала у крестьян недовольство. В историю они вошли под названием «картофельные бунты».

Но шло время, и картофель из нежеланного «гостя» превратился в полноправного хозяина на нашем столе.



Картофель (2)

Полезные свойства

Картофель содержит крахмал, белок, минеральные соли, в небольшом количестве витамин С.

Кулинарная универсальность картофеля способствовала тому, что его стали включать в первые, вторые и третьи (десертные) блюда.



Хранение

Чтобы сохранить витамины следует:

- ! Хранить листовенную зелень и салаты в полиэтиленовых пакетах или вентилируемых контейнерах в нижнем ящике холодильника.
- ! Картофель и морковь нуждаются лишь в прохладном, темном и сухом месте.
- ! Хранить свежие овощи следует в темном, прохладном и не слишком сухом месте.
- ! Для длительного хранения их консервируют: солят, маринуют, сушат, замораживают.



Богатство разнообразия



Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

- закуски – салаты, винегреты;
- первые блюда – овощные супы, свекольник, окрошка;
- вторые блюда – картофель жаренный (отварной), рагу овощное, котлеты.



Из овощей приготавливают соки. Овощи варят, тушат, запекают, жарят.



Первичная обработка овощей

В процессе первичной обработки овощи:

- ❑ перебирают (удаляют загнившие и несъедобные части)
- ❑ сортируют (по размерам)
- ❑ моют
- ❑ чистят (очищают от кожуры)
- ❑ промывают
- ❑ измельчают (нарезают, шинкуют и т. д.)



Инструменты

Овощи измельчают в ручную и механическим путем, используя

приспособления (овощерезки, шинковки, терки, специальные ножи):



1.Разделочный нож для разрезания на части крупных фруктов.

2.Маленький разделочный нож для разрезания огурцов, цитрусовых, корнеплодов.

3. Универсальный нож для очистки и нарезания корнеплодов, для удаления сердцевины из перца, для фигурного нарезания овощей и фруктов.

4.Фигурный нож для нарезания (в виде волны) моркови, огурцов, масла, сыра.

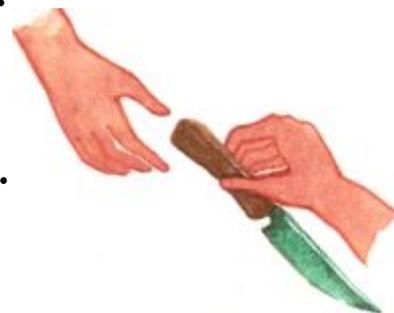
5.Нож для вырезания желобков, для нарезания тонкой стружкой огурцов, редиса, моркови.

6.Нож для грейпфрута, для извлечения мякоти из половинок ананаса и грейпфрута.

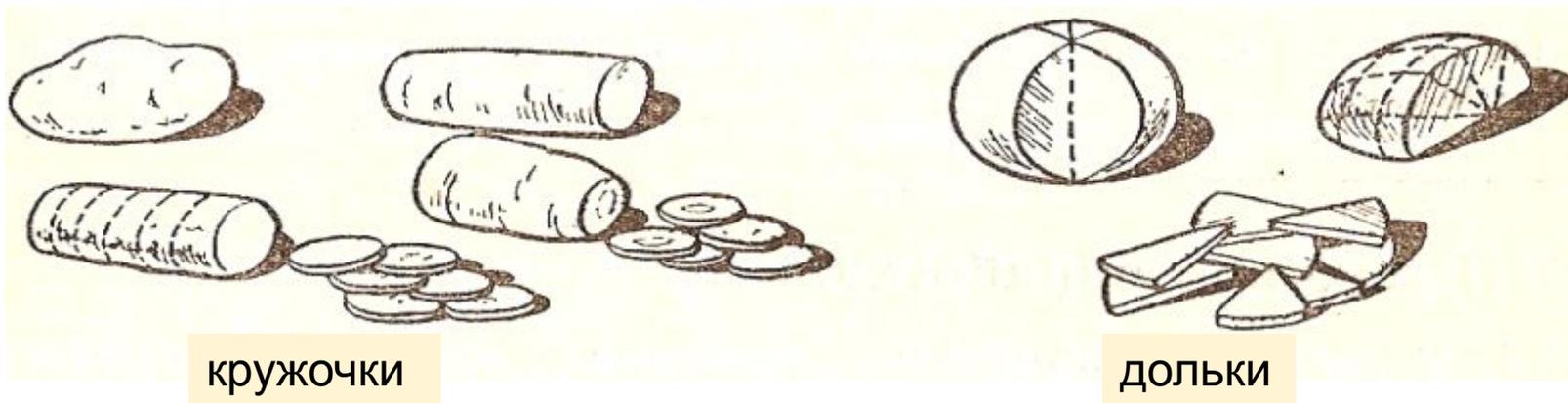
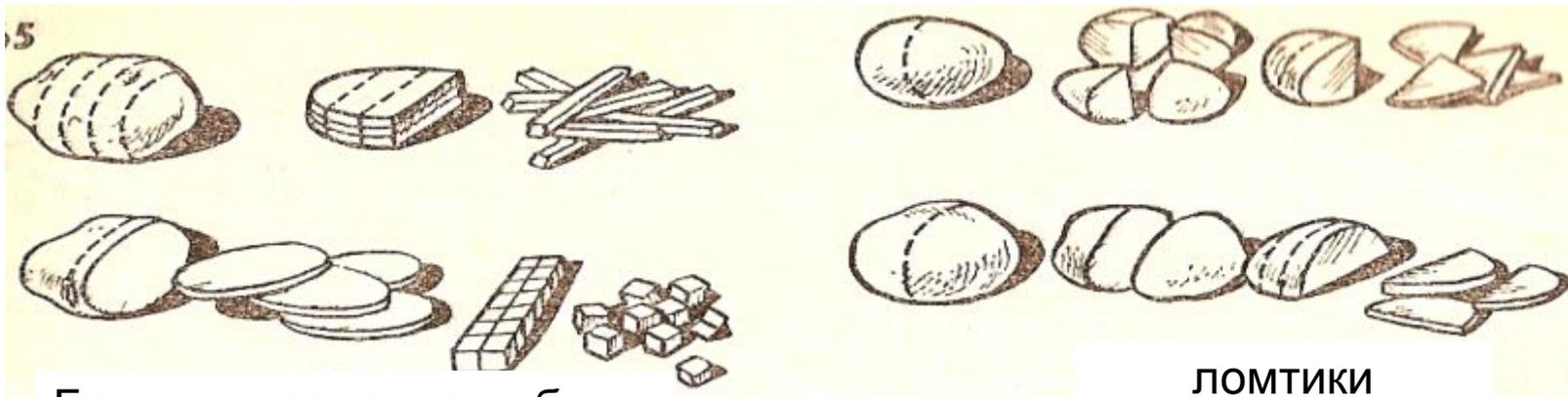
7.Нож – экономка для очистки клубнеплодов, картофеля, киви, авокадо.

Что нужно знать и соблюдать при работе с режущими инструментами и приспособлениями?

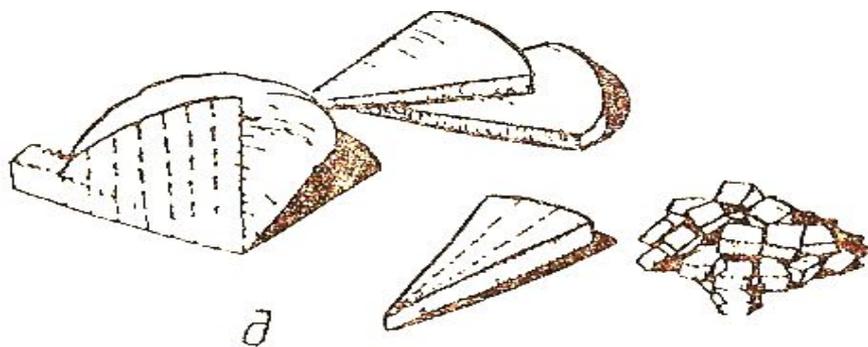
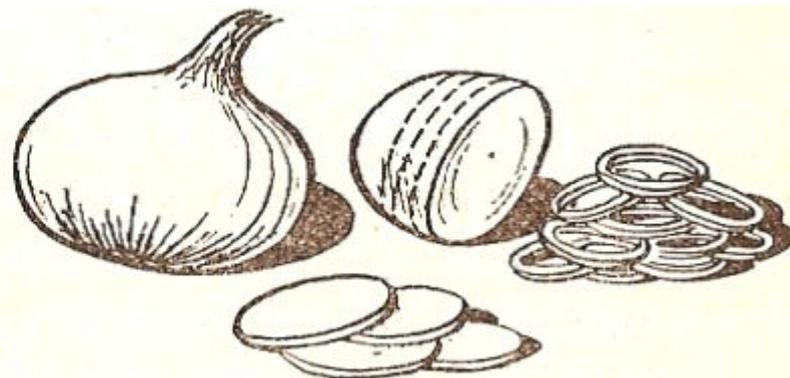
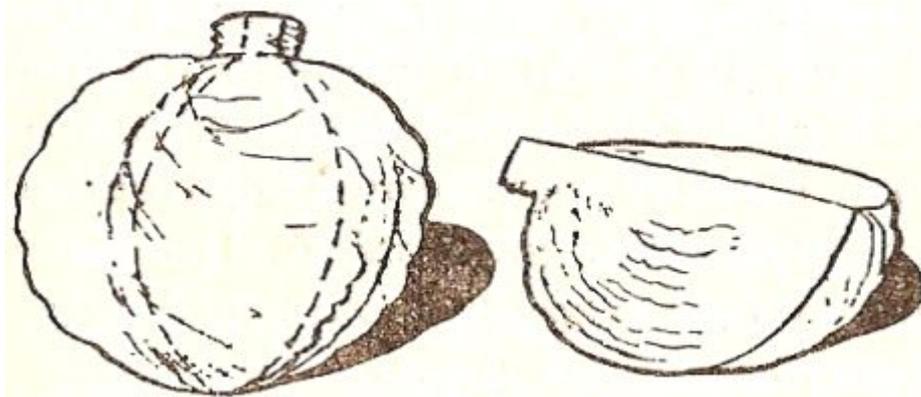
- Правильно держите нож и руки на продукте, не поднимайте нож слишком высоко над разделочной доской.
- Передавайте нож ручкой вперед.
- Не измельчайте на терке очень мелкие кусочки продуктов.



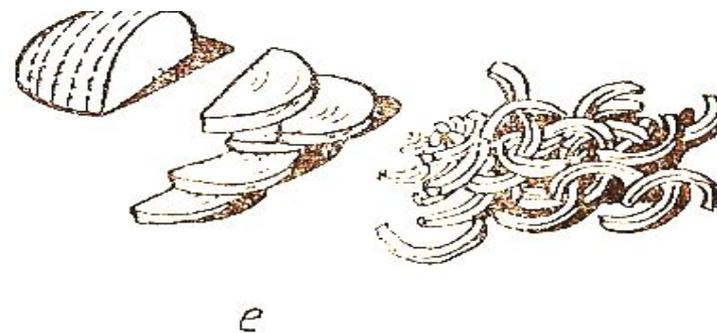
Формы нарезки овощей (1)



Форма нарезки овощей (2)



квадратики



Кольца и полукольца

Какие формы нарезки использованы?



Спасибо за внимание

