

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

Инструменты и приспособления для карвинга



















Расшифруйте, какие овощи вырастил у себя на огороде садовник

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