

Свежие овощи

План:

1. Классификация овощей, пищевая ценность, хранение.
2. Классификация плодов, пищевая ценность, хранение.
3. Грибы пищевая ценность, хранение.

БАТАТ (сладкий картофель)

клубни растения рода ипомея. Одно из древнейших культурных растений, происходит из Центральной Америки, впервые с ним познакомился Христофор Колумб. Возделывается повсеместно в тропиках, в небольших количествах у любителей в закрытом грунте на юге России и Украины. Клубни (вернее, их части, так как они очень велики) отваривают в небольшом количестве воды, запекают с маслом. Из вареных клубней делают пюре (бататовую кашу, любимое блюдо буддийских монахов). Как приправа употребляется соевый соус, любая зелень. Батат очень калориен.



ТОПИНАМБУР

- (земляная груша), многолетнее растение семейства сложноцветные, по происхождению близок к подсолнечнику. Есть и гибрид подсолнечника с топинамбуром — тописолнечник. У топинамбура грушевидные бугристые клубни, созревающие на второй год после посадки. Родом это растение из Северной Америки и довольно давно возделывалось как кормовое. О съедобности клубней известно давно, но конкуренции с картофелем топинамбур не выдерживал, пока в клубнях не обнаружили ценное вещество инулин, которого в топинамбуре почти столько же, сколько крахмала в картофеле. Инулин весьма полезен больным диабетом и при сердечно-сосудистых заболеваниях. Богат топинамбур и витаминами. Для лечебных целей полезнее употреблять его в сыром виде в салатах с зеленью или репчатым луком, с растительным маслом и лимонным соком. В России топинамбур отлично зимует под снегом, его можно выкапывать ранней весной, когда особо остро чувствуется недостаток витаминов. Топинамбур можно также варить и жарить. Из тонко нарезанных и высушенных в духовке ломтиков клубней получается порошок — домашняя замена кофе. Молоденькие клубни можно мариновать.

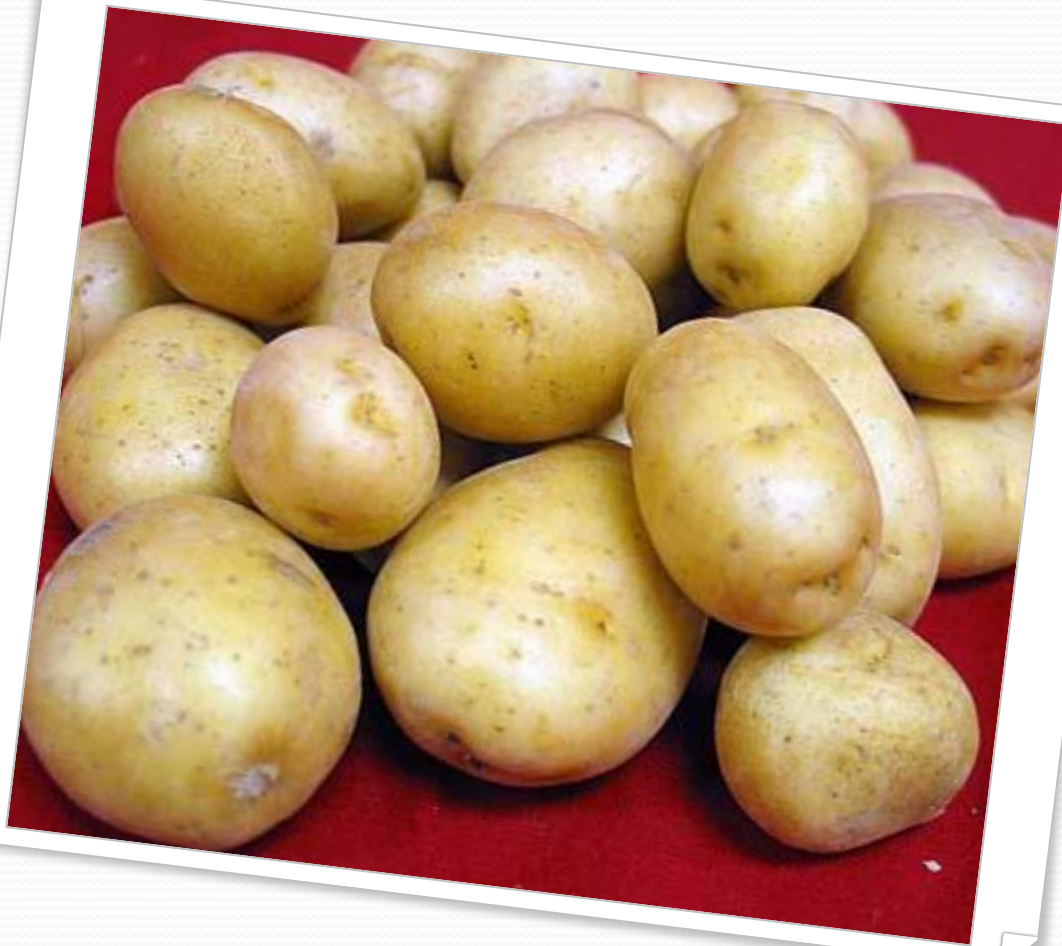
топинамбур



картофель

клубни растения семейства пасленовых. В клубнях картофеля содержатся крахмал, сахар, белки, минеральные соли, витамины РР и К, а также соли фосфора, калия, железа.

Основное питательное вещество картофеля — крахмал. Раннеспелые сорта картофеля беднее крахмалом, значительно больше его в клубнях позднеспелых сортов. По пищевой ценности картофельные белки уступают белкам мяса, но являются наиболее ценными из растительных белков



КАРТОФЕЛЬ

- У картофельного клубня длинная и непростая история. Родина его — Южная Америка. Испанские конкистадоры, впервые увидев незнакомое растение, не обратили на него внимания. В XVII в. картофель появился на столе французского короля как большая редкость. Но только во второй половине XVIII в. удалось победить недоверие к новому овощу. Однако в последующие столетия картофель не только прижился на новых местах, но и приобрел вторую родину. В 1853 Францу Дакэ, вывезшему картофель из Америки в Европу, был поставлен памятник в Германии.
- В Россию картофель попал в конце XVII в. Петр I прислал из Голландии мешок клубней и велел посадить их в разных областях. Сначала его встретили в штыки, но потом оценили.
- В домашней кулинарии картофель используют отварным, жареным, в виде пюре, клецок, крокетов, на гарнир к овощным и мясным блюдам и т.д. Особенно аппетитно выглядит картофель, запеченный в кожуре в духовке
- Потребление картофеля благотворно сказывается при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Картофель помогает нейтрализовать излишки кислот, накапливающиеся в организме. Благодаря высокому содержанию калия картофель способствует выведению воды из организма и регулированию тем самым обменных процессов.

Болезни клубнеплодов

- Заболевание **фузариум** (сухая гниль) вызывается грибом, который поражает поверхность и мякоть клубня в виде бурых пятен.
- **Фитофтора** - грибное заболевание картофеля, которое поражает клубень на корню в виде вдавленных коричневых пятен.
- **Мокрая гниль** вызывается бактериями; картофель при этом разлагается, превращаясь в слизистую массу с неприятным запахом.

Болезни клубнеплодов

- **Парша** обыкновенная поражает картофель в виде язвочек разной величины.
- **Кольцевая гниль** вызывается бактериями, которые поражают клубни по сосудистым пучкам в виде черных колец.

Упаковка и хранение клубнеплодов

- Картофель упаковывается в жесткую тару (ящика) и мягкую тару (мешки, кули, сетки) по 30-50кг.
- На предприятиях общественного питания картофель хранят в хорошо вентилируемых складах без дневного освещения в течение 5-10 дней при температуре 3^oC и относительной влажности воздуха 85-90%. Размещают картофель в закромах или ящиках, установленных на подтоварники.

корнеплоды



МОРКОВЬ

одно- или двулетнее растение семейства зонтичных. В моркови содержатся витамины А (каротин), С, РР и группы В; минеральные вещества (соли фосфора, магния, кальция, натрия, марганца, калия). Для того чтобы организм усвоил значительную часть каротина, содержащегося в моркови, ее надо заправить маслом или сметаной. В кулинарии морковь употребляют в свежем, сушеном и переработанном виде для приготовления первых и вторых блюд, соусов, салатов, винегретов и т.п. Сушеную морковь используют при приготовлении разных овощных смесей для супов, борщей, щей и т.п. Из моркови делают компоты, запеканки, пудинги. О целебных свойствах моркови люди знали с незапамятных времен. В России, например, еще в XVI веке морковным соком лечили от болезней носоглотки, сердца, печени. Морковь помогает при малокровии, т.к. в ней много фолиевой кислоты.



СВЕКЛА

- корнеплод одноименного двулетнего овощного растения. В пищу употребляют главным образом столовую свеклу.
- За 2 тысячи лет до н. э. свекла была уже известна в Древней Персии, где ее считали символом ссор и сплетен и в основном использовали как растение лекарственное.
- За 800 лет до н. э. в Передней Азии начали разводить свеклу как корнеплодный овощ. Разводили ее и в Древней Греции, и в Древнем Риме. Римский император Тиберий повелел, чтобы покоренные Римом древние германцы платили дань свеклой, что способствовало ее широчайшему культивированию на Рейне.
- В период средневековья свекла получила повсеместное распространение, причем на равных началах выращивали как пресные, так и сладкие сорта.
- Исключительной популярностью свекла стала пользоваться на Руси, куда она попала из Византии в X в. Есть свидетельства, что уже в XVI в. наши предки любили борщ. Англичанин Кларк, путешествовавший по России в XVII в., утверждает в своих записках, что свеклу, нарезанную кружочками (с приправой из имбиря) подавали в России для возбуждения аппетита перед обедом, а зелень свеклы добавляли в окрошку и отваривали вместе с другими овощами в супе.
- Вплоть до XVIII в. различали свеклу только двух видов: столовую, корнеплод и листья, т.е. все, что употреблялось в пищу, и кормовую, идущую на корм скоту.
- В домашней кулинарии более всего ценится свекла средних размеров, поскольку мякоть у нее более нежная.
- Помимо корнеплода, в пищу используются листья свеклы: для приготовления борща, свекольника. Свекла — неперенный участник очень популярного винегрета, используется также для гарниров, закусок, икры, салатов, соуса, для маринования и сушки. Для салатов и винегретов свеклу варят или запекают прямо в кожуре, предварительно тщательно вымыв.

РЕДЬКА

- корнеплод одноименного овощного одно- или двулетнего растения семейства крестоцветных. Обладает острым вкусом и специфическим запахом. Масса корнеплодов достигает 500 г, форма обычно круглая, окраска белая, серая, розовая или черная, мякоть более грубая, чем у редиса.
- Родина редьки — Средиземноморье.
- Редьку выращивали уже в Древнем Египте, употребляя корнеплод в свежем виде, а из семян добывая масло. Древние греки культивировали несколько разновидностей редьки. В торжественных случаях ее подавали на золотом блюде.
- На Руси редька появилась очень давно. В деревне она не сходила со стола. Редька — неперенный компонент блюд, которые употребляли в период великого семинедельного поста. Она входила в состав одного из самых распространенных на Руси повседневных блюд — тюри.
- Редька замечательно полезный овощ, она содержит 29 мг% витамина С, витамины группы В, РР, органические кислоты, соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа. Особенно ценен в редьке фермент холин, который препятствует росту холестерина в крови.
- Употребляется редька главным образом в свежем виде. В домашней кулинарии сырую редьку, обычно натертую на терке, используют для приготовления различных салатов с добавлением тертой моркови, мелко нарезанного зеленого лука. Заправляют такой салат сметаной или растительным маслом. Как известно, редька обладает горьковатым вкусом — недаром в народе говорят «надоел хуже горькой редьки». Для удаления горечи нужно натертую редьку посолить, тщательно перемешать и дать постоять 15 мин, затем отжать, слить образовавшийся сок.
- Редька в течение долгого времени сохраняет все свои витамины, поэтому она особенно ценна в конце зимы и весной, когда в организме чувствуется их нехватка. Не рекомендуется этот овощ тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, а также болезнью печени.
- В вареном виде редька почти не употребляется. Но в некоторых местах ее варят вместе с картофелем, морковью и другими корнеплодами. И все-таки предпочтение отдается сырой духовитой редьке — такому простому и очень популярному овощу.

РЕДИС

- небольшие корнеплоды одноименного овощного одно- и двулетнего травянистого растения, с сочной мякотью, различной формы (от плоскоокруглой до длинной конической и веретенообразной) и окраски (белую, красную с разными оттенками, красную с белыми кончиками).
- Родина — Средиземноморье. Культивируется редис преимущественно в умеренных поясах. Редис, или в разговорной речи редиска, — первый свежий овощ после зимнего перерыва. В редиске содержатся 25 мг% витамина С, эфирные (горчичные) масла, которые придают ему острый своеобразный запах, а также фитонциды, минеральные соли, органические кислоты.
- Употребляют редис в свежем виде, едят со сливочным или растительным маслом и солью, сметаной. В домашней кулинарии из редиса готовят салаты с зеленым луком, огурцами и сметаной, салат также заправляют уксусом с растительным маслом и сахаром. Классическое блюдо — редис, натертый на терке, смешанный с натертым на крупной терке яблоком, мелко нарезанным луком и маринованным огурцом, мелко нарубленной зеленью, эстрагоном, мятой и заправленный сливками или майонезом. Полученный фарш идет в качестве начинки для фарширования помидоров или сладкого перца. Редис быстро увядает, теряет свои основные достоинства — сочность, аромат, острый вкус. Поэтому хранить редис не следует.

БРЮКВА

- корнеплод двулетнего травянистого растения семейства крестоцветных.
- Появилась брюква вначале в Средиземноморье, по-видимому, в результате самопроизвольного скрещивания листовой капусты с одной из форм репы. Может быть, поэтому брюкву считают родной сестрой репы. В Россию брюква проникла в начале XX века из Англии, где была очень популярна, и вскоре распространилась довольно широко. В северных районах она заменяла картофель.
- Корнеплоды брюквы богаты сахарами (в основном глюкозой), белками и пектинами, минеральными веществами (магнием, фосфором, серой, кальцием, железом), витамином С. Причем он находится в брюкве в такой форме, которая мало разрушается при термической обработке и хранении. Кроме витамина С в ней много каротина, витаминов В₁, В₆, Р, горчичного и эфирного масел, придающих растению специфический вкус, клетчатки. Семена содержат большое количество жирного масла.
- В домашней кулинарии из брюквы с добавлением сельдерея, яблок, моркови и других овощей готовят салаты. Ее тушат со сметаной, в молоке, предварительно обжарив в масле, фаршируют мясом с овощами, готовят из нее пюре, котлеты, используют в супах. Запеченную брюкву подают к отварному окороку.
- В народной медицине отвар корнеплодов используют как отхаркивающее, мочегонное, противогрибковое и ранозаживляющее средство. В лечебном питании брюкву назначают при тучности, хронических запорах. Но при заболеваниях желудочно-кишечного тракта употреблять ее не следует, так как в ней много клетчатки.

ПЕТРУШКА

- двулетнее растение семейства зонтичных. Петрушка в Древней Греции и Риме почиталась как лекарство от множества болезней. Ценили ее там и как декоративное растение, используя ее при изготовлении венков. Древние греки называли ее «горным» или «каменным» сельдереем, потому что в диком виде она часто встречается вблизи горных ручьев и рек в предгорьях многих стран Средиземного моря.
- Петрушка — это кладезь витаминов. Зелень ее содержит до 1,7 мг% каротина и 150 мг% витамина С, Много в ней и полезных минеральных солей, По содержанию калия (340 мг в 100 г) петрушка стоит на одном из первых мест среди овощей. По содержанию кальция, железа и фосфора петрушка также превосходит все остальные овощи.
- Листья петрушки содержат также витамины В₂, В₁₂, РР, К, провитамин А, а корнеплоды — калий, кальций, железо, фосфор. Богата петрушка и эфирными маслами. Содержащаяся в петрушке фолиевая кислота способствует кроветворению. Целебные свойства петрушки многогранны, особенно она незаменима при заболеваниях почек и мочевого пузыря.
- Имеются две группы ее сортов — корневые и листовые. В домашней кулинарии петрушку используют преимущественно как приправу к салатам, закускам и различным супам.

ПАСТЕРНАК

род трав семейства зонтичных, овощная культура, выращивается как двулетник. В пищу употребляют мясистый корнеплод, в котором содержатся витамины группы В и С, эфирные масла и сахара, придающие ему сладковатый приятный вкус. Пастернак входит в состав группы традиционных белых корней. Отварной пастернак используют в салатах, супах, в составе овощных фаршей. Отварной пастернак — отличная приправа к тушеному мясу. Тонконарезанные корнеплоды пастернака можно сушить.



СЕЛЬДЕРЕЙ

- огородное растение, корень и листья которого употребляют в пищу как приправу, один из самых полезных овощей.
- Сельдерей ценится с глубокой древности. Мудрейшие врачи Древнего Египта применяли его как лекарство от недугов. Изображение этого растения можно встретить даже на монетах Древней Греции.
- В Европе сельдерей появился в XVIII в., сразу же завоевав признание и популярность: его применяли врачи, косметологи и кулинары.
- Есть несколько разновидностей сельдерея — корневой, черешковый и листовой.
- В сельдерее содержится 80% аскорбиновой кислоты, 7% каротина, а также ценные витамины В, РР, а совсем недавно в сельдерее найден витамин V. Сельдерей богат солями кальция, магния, железа и калия. В его клубнях и листьях имеется большое количество эфирных масел, которые придают ему своеобразные стойкие запах и вкус, возбуждающе действуя на аппетит и способствуя улучшению пищеварения. Общеизвестно также благоприятное воздействие сельдерея на эндокринную и нервную системы и тем самым на весь процесс обмена веществ.
- Следует учесть, что листья и стебли сельдерея содержат в 1,5 раза больше минеральных веществ, чем его корнеплод. Листья сельдерея во много раз богаче корня каротином, а солями калия — в 2 раза.
- В домашней кулинарии сельдерей используют как приправу для мясных бульонов, овощных супов, овощных заливных блюд и подлив к жаркому.
- Для приготовления салатов из сырых овощей сельдерей следует мелко нашинковать.
- Сельдерей отваривают, тушат, жарят. Можно употреблять и в свежем виде: корень очищают и натирают на крупной терке, как морковь. К натертому сельдерее добавьте сок лимона, натертые яблоки, морковь, пряную зелень и майонез — получится чудесный салат.
- Очень хорош и отварной сельдерей.
- Очищенные от кожицы сочные черенки кладут в суп, жаркое, используют для приготовления овощного сока. Нарезанные черенки вместе с луком добавляют как гарнир к сельди, мясу, рыбе.
- При употреблении в пищу корнеплодов, чтобы они не потемнели и не потеряли вида, их надо натереть лимоном или сбрызнуть уксусом.

Требования к качеству корнеплодов

- Корнеплоды должны быть целыми, свежими, чистыми, неувядшими, незагрязненными, нетреснувшими, без заболеваний и повреждений сельскохозяйственными вредителями.
- Они должны быть одного ботанического сорта, неуродливыми по форме, с оставшимися черешками длиной не более 2см, сочной и плотной мякотью, со свойственным ботаническому сорту вкусом и запахом.

Требования к качеству корнеплодов

- Столовую морковь и свеклу по качеству делят на два товарных сорта: отборный и обыкновенный.
- Размер этих корнеплодов по наибольшему диаметру у отборных сортов:
моркови 3-5см, свеклы 5-10см;
 - у обыкновенных сортов:
Моркови 2,5-7см, свеклы 5-14см, длина моркови у отборных сортов не нормируется.
- Размер по наибольшему диаметру составляет:
У репы 3-6см, у редьки более 4 см, у редиса 1,5см.

Требования к качеству корнеплодов

- Петрушка и сельдерей с зеленью должны быть незастволившимися, с чистыми зелеными листьями, длиной не менее 8-12см, с диаметром корнеплода не менее 1см (у петрушки).
- Не допускаются корнеплоды загнившие, запаренные, подмороженные, с посторонними запахами.

Болезни корнеплодов

- Корнеплоды поражаются **белой, серой, черной и сердцевинной гнилями**, вызываемыми грибами.
- **Белая и серая гнили** образуют белый или серый налет, а мякоть превращается в слизистую массу.
- **Черная гниль** проявляется в виде черных вдавленных пятен на поверхности корнеплода.
- **Сердцевинная гниль** поражает сначала головку, а затем сердцевину корнеплода, образуя пустоты и черные пятна на ткани.

Упаковка и хранение корнеплодов

- Для упаковки корнеплодов используют контейнеры, ящики, корзины, мешки и сетки вместимостью до 50кг.
- Молодые корнеплоды с зеленью помещают в корзины или ящики-клетки вместимостью до 20кг.
- Укладывают их рыхло, рядами.
- Хранят корнеплоды в той же таре или закромах при температуре 3°C в течение 3-5 дней при относительной влажности воздуха 85-90%.

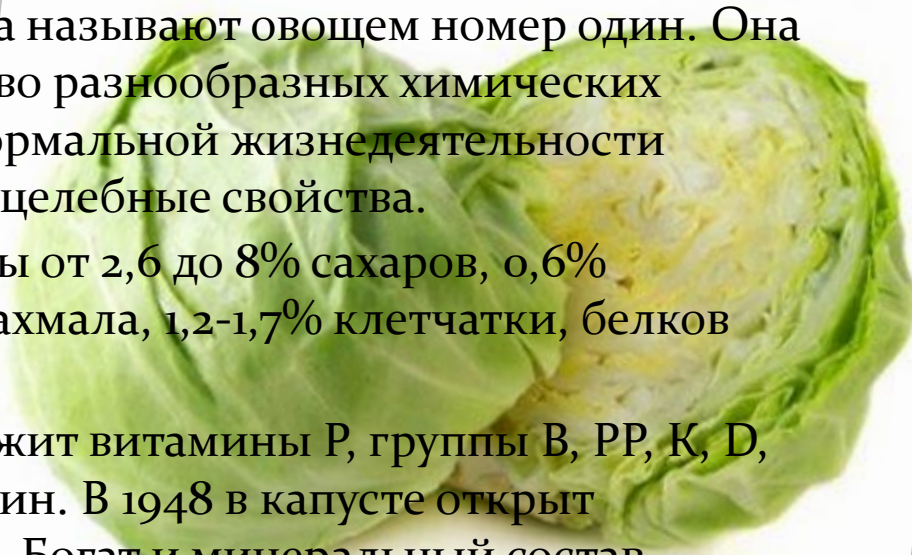
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

двухлетнее овощное растение. Белокочанная капуста в диком виде не встречается. Произошла она, вероятно, на рубеже нашей эры в Средиземноморье от капусты листовой.

Белокочанную капусту иногда называют овощем номер один. Она содержит огромное количество разнообразных химических веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека и определяющих ее целебные свойства.

В составе капусты обнаружены от 2,6 до 8% сахаров, 0,6% пектиновых веществ, 0,1% крахмала, 1,2-1,7% клетчатки, белков 1,1-2,3%.

Кроме витамина С, она содержит витамины Р, группы В, РР, К, D, пантотеновую кислоту, каротин. В 1948 в капусте открыт противоязвенный витамин U. Богат и минеральный состав капусты: калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор, сера, хлор, а также кобальт, фтор, йод, молибден, медь, цинк, кремний. Особенно важным является то, что солей калия значительно больше, чем солей натрия. Это препятствует задержке жидкости в организме.



КАПУСТА

БЕЛОКОЧАННАЯ

- Тартроновая кислота, находящаяся в капусте, обладает противосклеротическими свойствами. В капусте много холина, регулирующего обмен жиров, так как в капусте мало крахмала и сахарозы, она полезна для больных сахарным диабетом.
- Свежеприготовленный сок капусты содержит фитонциды и эфирное масло; этот сок подавляет рост и размножение многих микроорганизмов.
- Очень низкая калорийность капусты в сочетании с богатым набором витаминов и биологически ценных веществ позволяют использовать ее в питании людей с избыточным весом, ожирением, атеросклерозом. Капуста создает впечатление сытости при очень низкой калорийности.
- Капусту белокочанную едят в сыром виде (салаты), из нее готовят щи, борщи, вторые блюда (котлеты, голубцы), ее квасят и маринуют. Квашеная капуста — ценный витаминный продукт в зимнее время (аскорбиновая кислота в ней не разрушается).

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ



близка к белокочанной по своей природе и происхождению. Отличается от нее фиолетовой окраской. При добавлении кислоты (уксуса) эта капуста приобретает малиновый цвет, а щелочи (сода) — синий.

Краснокочанная капуста была выведена селекционерами Западной Европы в XVI в., в Россию завезена в XVII в.

По содержанию витамина С эта капуста превосходит белокочанную в 2 раза, а каротиноидов — почти в 4 раза. Она богата сахарами, калием, магнием, кальцием, фосфором, йодом.

Капусту краснокочанную употребляют для приготовления салатов, вторых блюд. Она хорошо хранится и поэтому ее можно употреблять в свежем виде в течение всей зимы. Капусту можно также мариновать. Для квашения она менее пригодна, чем белокочанная.

Однако в употреблении краснокочанной капусты существуют ограничения. Клетчатка ее довольно груба, трудно переваривается. Поэтому при заболевании органов пищеварения краснокочанную капусту используют в очень небольших количествах.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА

двулетнее растение семейств крестоцветных с гофрированной зеленой окраской листьев.

Савойская капуста широкое распространение получила в Европе благодаря своим вкусовым качествам. По пищевой ценности превосходит белокочанную в 2-3 раза больше белков и витаминов. В домашней кулинарии используется для приготовления разнообразных блюд: салатов, суфле, гарниров к супам, оладий. Для квашения не годится. Небольшими кочанчиками савойской капусты часто украшают различные блюда.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ

мелкие зеленые кочанчики двулетнего растения семейства крестоцветных. В кочанчиках содержится значительное количество белка, витамина С (до 120 мг%) По содержанию фосфора, калия, железа брюссельская капуста превосходит все овощи.

В домашней кулинарии кочанчики употребляют в пищу отварными, маринованными, сушеными, а также в консервированном виде. Блюда из брюссельской капусты широко распространены в кухнях Западной Европы, особенно в Голландии и Великобритании. Это замечательный диетический продукт. Особенно эффективно брюссельская капуста используется в лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях. Используется главным образом в отварном виде, а также при приготовлении супов, маринадов.



КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

однолетнее травянистое растение рода капуста. В пищу употребляют головки недоразвившихся соцветий, сидящих на цветоножках. Окраска головок белая, зеленая и бывает фиолетовая. Чем плотнее соцветия, тем качество капусты выше.

Родина цветной капусты — остров Кипр, где ее обнаружили древние римляне. Цветная капуста долго не давала в Европе семян, их привозили из Константинополя в Венецию и Геную, а оттуда рассылали в другие страны Европы. Стоила цветная капуста очень дорого. Так в Англии в XVII в. один ее кочешок стоил 3 шиллинга, что равнялось по стоимости трем мерам пшеницы. До сих пор англичане говорят: «лучшие из цветов — цветы капусты».

В Россию цветная капуста была завезена при Екатерине II. Ее неизменно подавали на торжественных обедах, устраиваемых князем Потемкиным. Лишь в XIX в. этот овощ стал относительно доступным.

В наши дни цветная капуста утратила свою экзотичность, но по сравнению с кочанной культивируется в значительно меньших масштабах, преобладает она в Средиземноморье.



REDIMAGE.RU

Цветная капуста содержит 1,5-3,0% белка, около 3,8% сахара, витамины. Белок капусты, содержащий повышенное количество незаменимых аминокислот, хорошо усваивается организмом. По содержанию количества витамина С цветная капуста в 2-3 раза превосходит белокочанную. Всего 50 г цветной капусты в состоянии обеспечить суточную потребность человека в витамине С. Головки цветной капусты содержат, кроме того, значительное количество витаминов В₁, В₂, РР (никотиновой кислоты), пантотеновой кислоты, соли железа, кальция, калия, фосфора.

Благодаря своей структуре цветная капуста усваивается организмом лучше всех других видов капусты, и поэтому особенно полезна в качестве диетического питания при кишечно-желудочных заболеваниях, не говоря уже о повседневном рационе.

В пищу употребляются главным образом белые плотные головки цветной капусты, так как позеленевшие горчат. В домашней кулинарии рыхлые кочаны цветной капусты лучше использовать для приготовления супов и гарниров, а плотные — для вторых блюд. Из цветной капусты готовят супы, вторые блюда. Классическое блюдо — обжаренная в сухарях цветная капуста, которая подается как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе и т.д.

Цветную капусту также отваривают в молоке.

Соцветия вареной капусты можно подкрасить свекольным отваром с добавлением уксуса. Такая капуста придает блюду красивый вид и разнообразит гарнир.

Помните, если держать цветную капусту на свету, она темнеет, а вкусовые качества ухудшаются.

КАПУСТА КОЛЬРАБИ

разросшийся шаровидный или реповидный стебель двулетнего растения с мелкими, расположенными спиралью листьями на длинных черешках. В пищу употребляют мясистую утолщенную часть стебля, которая по вкусу напоминает капустную кочерыжку, но кольраби нежнее, слаще, сочнее, чем белокочанная капуста.

Кольраби содержит 50 мг% витамина С, белок, аскорбиновую кислоту, микроэлементы. За высокое содержание витамина С, вкус и питательность ее иногда называют северным лимоном.

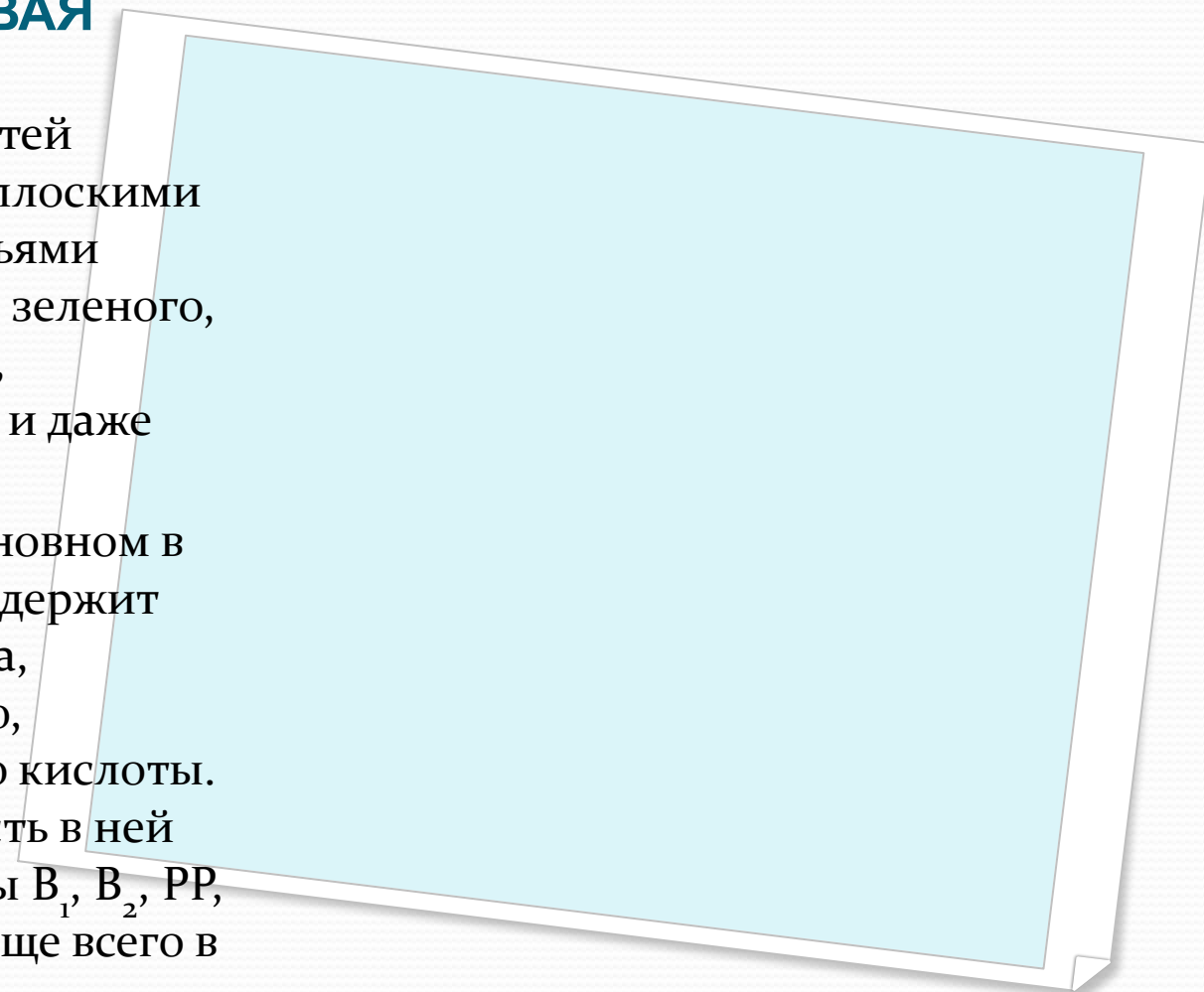
В пищу употребляют в сыром виде — как компонент салатов, а также в отварном, жареном, тушеном, консервированном.



КАПУСТА ЛИСТОВАЯ

одна из разновидностей капусты, растение с плоскими или кудрявыми листьями различных оттенков: зеленого, голубовато-зеленого, голубовато-красного и даже фиолетовые.

Распространена в основном в Западной Европе. Содержит пектиновые вещества, лимонную, яблочную, уксусную, щавелевую кислоты. Богата каротином, есть в ней витамин С, витамины В₁, В₂, РР, К и Е. Используют чаще всего в декоративных целях: для украшения уже готовых блюд.



Капуста брокколи

Эта капуста является переходной формой к цветной капусте и носит еще другое название – спаржевая.

Съедобной частью брокколи служит головка – плотный пучок цветочных бутонов на нежных стеблях.

Скороспелая брокколи имеет зеленую головку, а поздняя – фиолетовую. От других видов капусты брокколи отличается повышенным содержанием питательных веществ (в 2 раза больше, чем в цветной капусте), лучшим вкусом и высокой усвояемостью. В кулинарии она используется для приготовления супов, гарниров и как самостоятельное блюдо в отварном и жареном видах.



Требования к качеству капустных овощей

- Белокочанную и цветную капусту по качеству делят на 2 товарных сорта: отборную и обыкновенную. Кочаны капусты должны быть свежими, чистыми, целыми, вполне сформировавшимися, различной степени плотности, нетреснувшими, непроросшими, одного ботанического сорта, зачищенными до плотно облегающих листьев, с кочерыгой до 3 см, со свойственными данному ботаническому сорту вкусом и запахом.
- Масса кочана у белокочанной ранней капусты должна быть 0,4-0,6 кг, у отборной среднеспелой, среднепоздней и поздней не менее 1кг; у обыкновенной не менее 0,6-0,8кг; у краснокочанной капусты 0,5-0,6кг.

Болезни капустных овощей

- Наиболее характерные болезни – серая и белая гнили, сосудистый бактериоз и пятнистость.
- Серая и белая гнили вызываются грибами; пораженные листья при этом ослизняются и покрываются серым или белым налетом.
- Сосудистый бактериоз поражает черешки листьев капусты в виде черных пятен, а сам лист желтеет и засыхает. Пятнистость является физиологическим заболеванием и проявляется в виде мелких точек серого или черного цвета.

Упаковка и хранение капустных овощей

- Поздние сорта белокочанной капусты перевозят без тары навалом, в мешках или сетках. Ранние сорта белокочанной капусты, а также капусту краснокочанную, савойскую и кольраби упаковывают в кули, корзины и ящики по 40-50кг.
- Цветную капусту укладывают в ящики-клетки по 20кг.
- На п.о.п. капустные овощи хранят в складских помещениях на стеллажах без тары, уложенными рядами в три-четыре яруса в шахматном порядке, кочерыгами вверх, при температуре 3°C и относительной влажности воздуха 85-90% от здо 5дней.

Луковые овощи

- Луковые овощи - травянистые многолетние растения:
- Лук репчатый
- Лук-шалот
- Лук зеленый
- Лук-порей
- Многолетние луки (батун, многоярусный, шнитт, слизун)
- чеснок

Луковые овощи

- Луковые овощи содержат сахара, белки, минеральные вещества, витамины. Благодаря содержанию фитонцидов луковые овощи с древних времен использовались как лекарственные средства против цинги, глистных заболеваний, воспаления дыхательных путей, расстройства пищеварительных органов. Наличие эфирных масел и гликозидов в этих овощах придает им остроту и специфические вкус и аромат, что оказывает благоприятное действие на аппетит и способствует лучшему усвоению пищи.

Требования к качеству

- Лук репчатый и чеснок по качеству делят на отборный и обыкновенный. Они должны иметь луковицы вызревшие, здоровые, сухие, чистые, целые, однородные по форме и окраске, с хорошо подсушенными верхними чешуями, высушенной шейкой длиной не более 5см и обрезанными стрелками до 2см у стрелкующегося чеснока, со вкусом и запахом, свойственными ботаническому сорту. Диаметр отборного лука 4-5см, обыкновенного 3-4см; у чеснока соответственно не менее 4см и 2,5см.

Болезни лука и чеснока

- Чаще всего луковые овощи поражаются шейковой гнилью в виде пушистой серой плесени, черной плесенью в виде пылевидного налета, фузариозной гнилью, а также бактериальными заболеваниями, превращающими мякоть луковицы в слизистую массу.

Салатно-шпинатные овощи

- К салатно-шпинатным овощам относят:
- Салат
- Шпинат
- Щавель, съедобной частью которых являются листья.
- Эти овощи скороспелые, сочные, нежные, богатые азотистыми веществами (3%), минеральными веществами (2%), особенно железом, фосфором, йодом, кальцием, витаминами С, Р, К и группы В, каротином.

Требования к качеству

- Салат, шпинат и щавель должны иметь свежие, чистые, неогрубевшие, ярко окрашенные листья, без цветочных стеблей.
- Длина листьев не менее: у щавеля 5см, у шпината -6, у салата – 8см.
- Допустимо у щавеля 5⁰% массы сухих, загрязненных и пожелтевших листьев и 1⁰% примесей сорных трав, у салата -2⁰% отпавших от розетки листьев и 1⁰% прилипшей к корням земли.

Упаковка и хранение салатно-шпинатных овощей

- На .п.о.п эти овощи поступают в ящиках и корзинах вместимостью не более 10кг, уложенными вертикально в один ряд, а щавель –навалом.
- Хранят их при температуре 4°С и относительной влажности воздуха 90-95% в течение 1-2суток, так как эти овощи быстро увядают из-за большого содержания воды (95%)

Упаковка и хранение луковых овощей

- Лук репчатый и чеснок упаковывают в кули и сетки-мешки по 30кг, а зеленый лук, лук-порей и лук-батун – в ящички-клетки или корзины рядами.
- На п.о.п. лук репчатый и чеснок хранят до 5 дней при температуре 3°C и относительной влажности воздуха 90%.

Десертные овощи

- К этой группе овощей относят ревень, спаржу, артишоки обладающие нежным специфическим вкусом.
- На п.о.п. десертные овощи должны поступать свежими, чистыми, неогрубевшими, упакованными в ящики по 10кг. Спаржа поступает пучками по 10-20 побегов в каждом. Ревень поступает пучками по 1-3 кг черешков, длина которых 20-70см. Хранят их при температуре 4°С и относительной влажности воздуха 90-95% в течение 1-2суток, так как эти овощи быстро увядают из-за большого содержания воды (95%)

Пряные овощи

- Укроп, эстрагон, майоран, базилик, чабер, кориандр (кинза), фенхель.

Тыквенные овощи

- Огурцы, кабачки, патиссоны, тыквы, арбузы и дыни.

Томатные овощи

- Помидоры, баклажаны, перец (горький и сладкий), физалис, баклажаны.