

# 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.



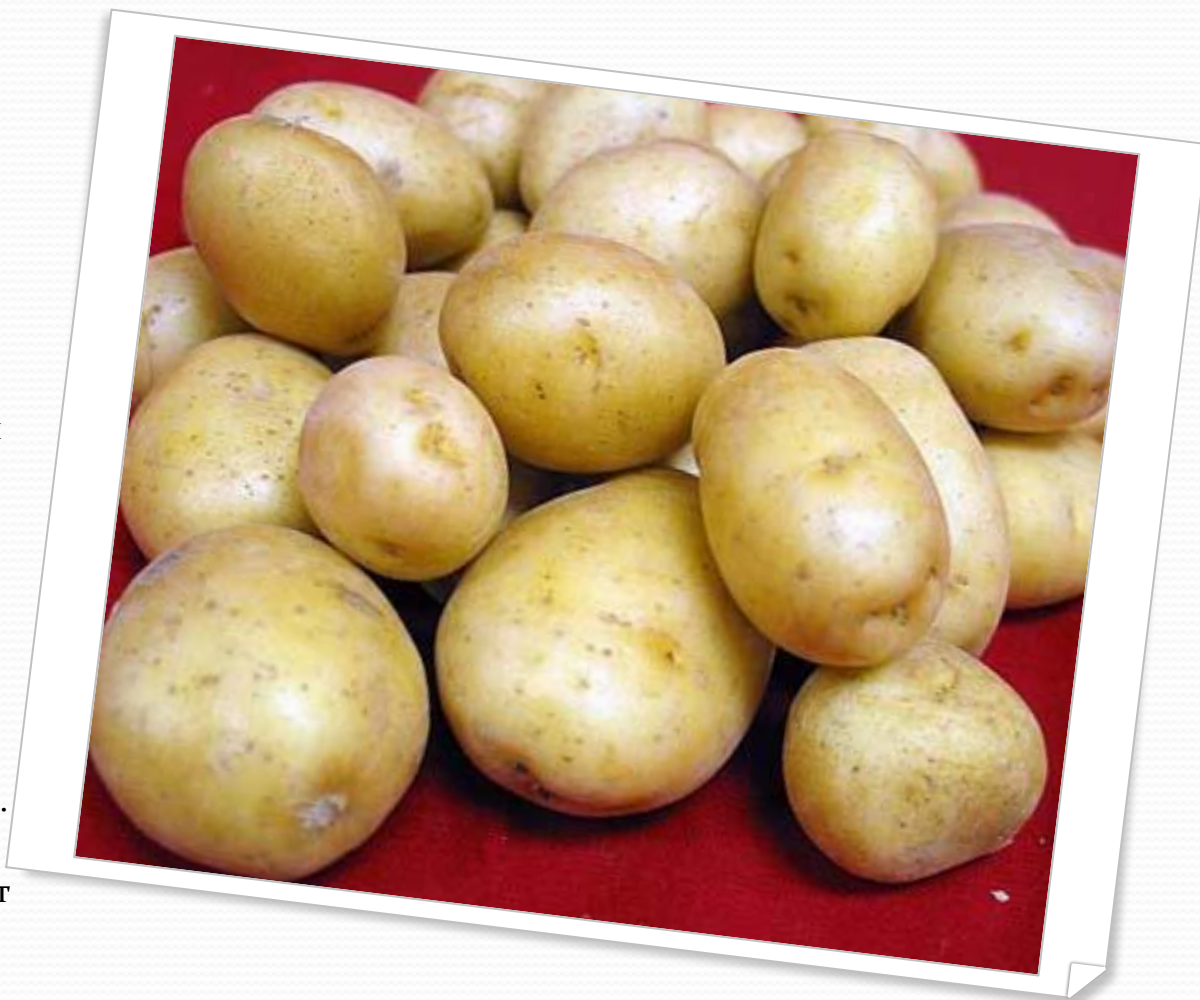
# топинамбур



# 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<sup>o</sup>C 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 В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, 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 В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, 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  $3^{\circ}\text{C}$  в течение 3-5 дней при относительной влажности воздуха 85-90%.

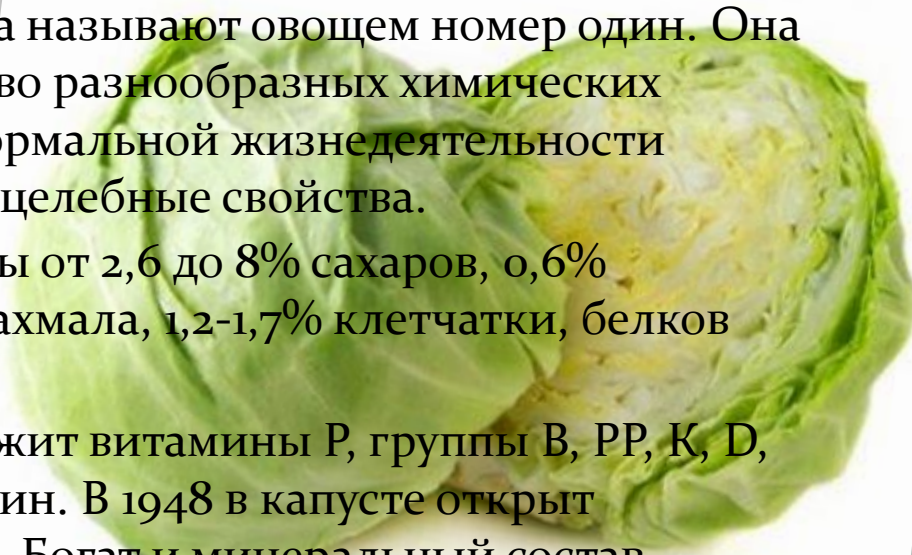
## КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

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 гофрированными листьями зеленого цвета.

Савойская капуста широкое распространение получила в Европе благодаря своим вкусовым качествам. По пищевой ценности превосходит белокочанную капусту 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 В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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.

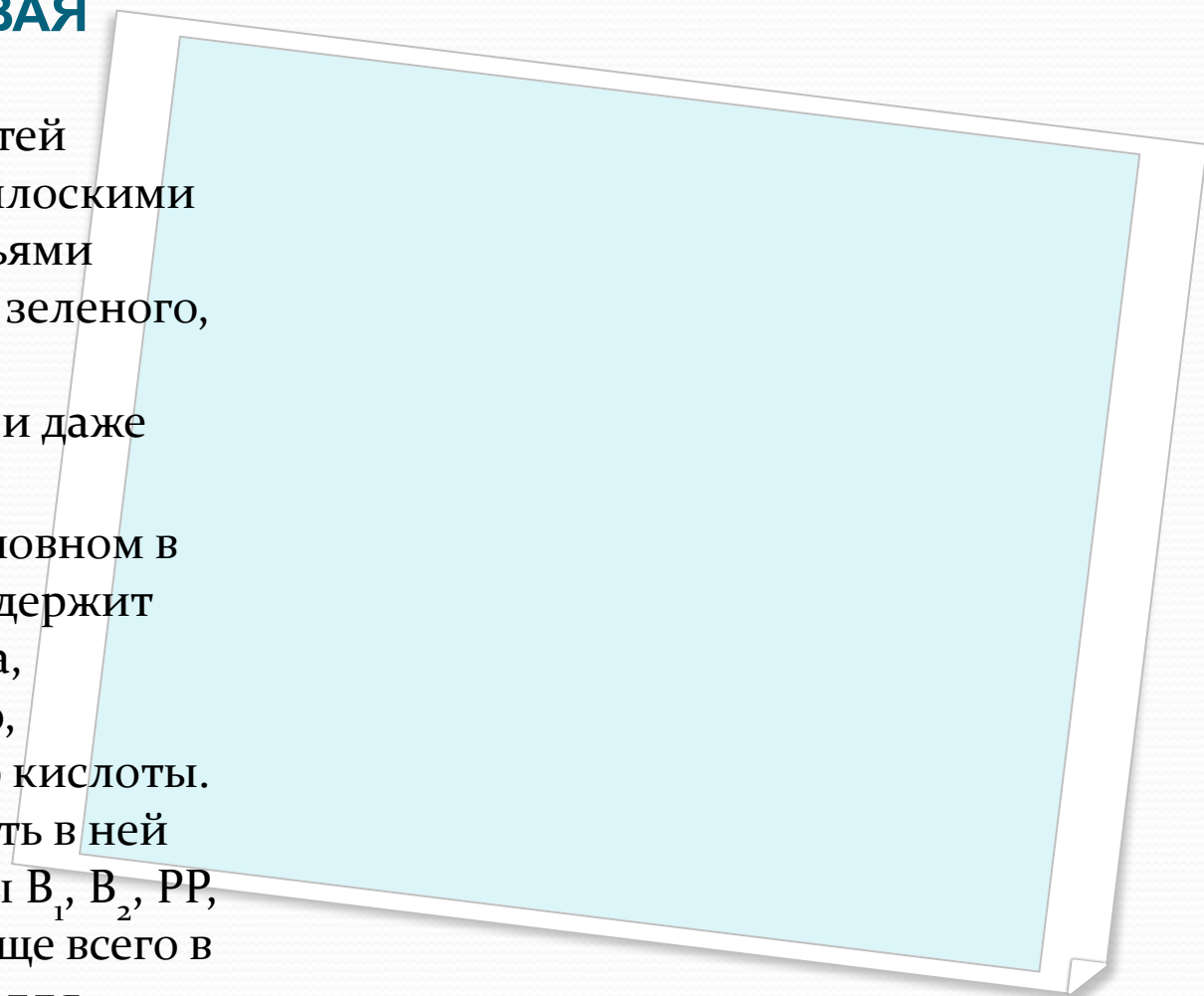
В пищу употребляют в сыром виде — как компонент салатов, а также в отварном, жареном, тушеном, консервированном.



## 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 В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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  $3^{\circ}\text{C}$  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 5<sup>0</sup>% массы сухих, загрязненных и пожелтевших листьев и 1<sup>0</sup>% примесей сорных трав, у салата -2<sup>0</sup>% отпавших от розетки листьев и 1<sup>0</sup>% 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.