

# Технология приготовления блюд из овощей и фруктов

5 класс



Учитель информатики и технологии Коробкова Елена Марковна,  
ekor77@ya.ru

- Овощи и фрукты – основной поставщик жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, глюкозы, клетчатки и других питательных веществ.
- Поэтому в рационе школьника обязательно должны быть овощи и фрукты.



# Способы хранения овощей и фруктов

- Овощи и фрукты почти на 95% состоят из жидкости — это полезные соки с витаминами и минеральными солями.
- Вода помогает процессам гниения, поэтому овощи и фрукты не могут очень долго храниться.
- свежие овощи и фрукты хранят без света при температуре  $+1...+3^{\circ}\text{C}$  в прохладном месте
- Овощи и фрукты можно заморозить или высушить.



# Влияние экологии на качество овощей и фруктов

- **НИТРАТЫ!!!**
- Они **ПОЯВЛЯЮТСЯ** в результате подкормки растения азотными удобрениями.
- Избыток нитратов приводит к отравлению.
- Нитратомер – прибор для измерения нитратов
- Опасны овощи, выращенные вблизи автомобильных дорог.
- Они впитывают вредные вещества — **тяжёлые металлы из выхлопных газов.**



# Как удалить лишние нитраты

**Больше всего нитраты накапливаются под кожурой, в стеблях растений, кочерыжках, черешках листьев.**

**Чтобы уменьшить их количество, нужно:**



- очищать от кожуры картофель, морковь, огурцы, кабачки;
- очищать от наружных листьев капусту, вырезать кочерыжку;
- вымачивать овощи в проточной воде около часа;
- отваривать овощи, а не жарить или тушить, так как нитраты переходят в отвар.

# Правила сохранения

## ВИТАМИНОВ

- Держать очищенные овощи в воде можно не более 10-15 минут, иначе витамины перейдут в воду.
- Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда.
- Очищенный картофель надо класть в холодную воду, иначе он потемнеет.



- Овощи для варки класть в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить под крышкой.
- Нельзя использовать для хранения и приготовления овощных блюд посуду и инвентарь из меди и железа, потому что эти металлы разрушают витамин С. Такая посуда должна иметь эмалированное покрытие.

# Нарезка (измельчение)

## ОВОЩЕЙ



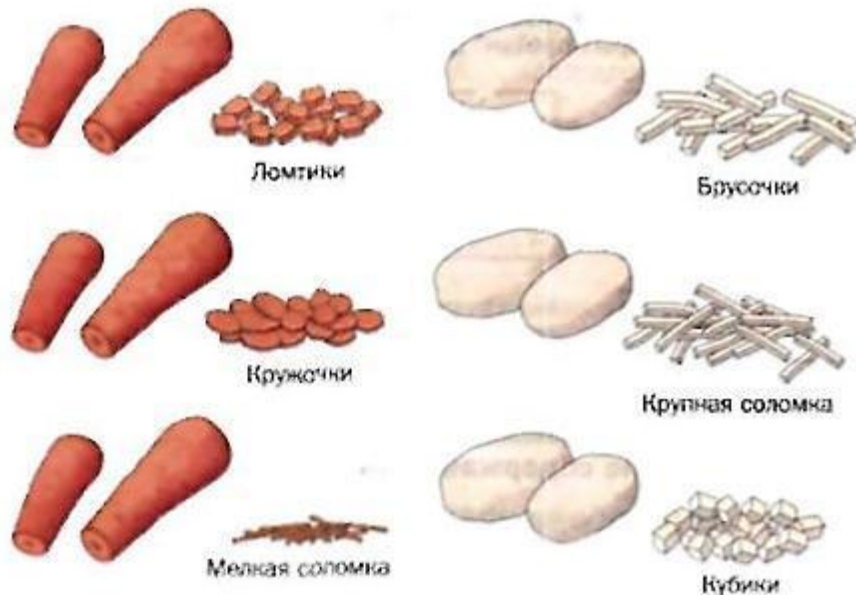
Кольца



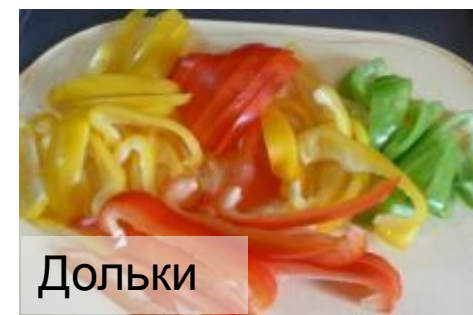
Колечки



Соломк



Кубики



Дольки



Полукольц

а

# Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов

- **Салат** — холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, измельченных и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом.
- Салат из сырых овощей повышает выработку пищеварительных соков и тем самым улучшает аппетит.



• **Украшение салатов** — особое искусство. Для этого нужны специальные инструменты.

• Но даже простым ножом можно из помидоров сделать корзиночки, из моркови и огурца - цветы и листья.



# Украшение салатов



# Украшение салатов



# Практическая работа

- Приготовление салата из сырых овощей
- Посоветуйся с членами бригады, какое блюдо из сырых овощей вы будете готовить. Распределите обязанности (роли).
- Изучи технологическую последовательность приготовления выбранного блюда.
  - Выполни поручения, соответствующие твоей роли в бригаде.
  - Прогустуй блюдо.
  - Оцени вкусовые качества приготовленного блюда.



# Задания

## Узнай в Интернете

- Выясни, какие виды овощей используются в кулинарии.
- понятия «цинга», «куриная слепота» и узнай в Интернете, что вызывает эти Заболевания,
- В чем они проявляются, какие овощи и фрукты нужно есть для их профилактики.

## Ответь на вопросы

- Механическая кулинарная обработка овощей, формы нарезки овощей, салат.
- В чём заключается механическая обработка овощей?
- Какие приспособления используют при нарезке овощей?