«Институт пищевых технологий» – филиал ГБОУ ВПО НГИЭИ

САЛАТНО-ШПИНАТНЫЕ ОВОЩИ

ПМ 01 «Организация процесса приготовления и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции»

Выполнила обучающееся группы ОП-2-11

Никаноров Андрей

СОДЕРЖАНИЕ

- Листовой салат
- Кочанный салат
- Салат ромен
- Шпинат
- Щавель
- Базилик
- Фенхель

ЛИСТОВОЙ САЛАТ

Родина растения неизвестна, но в настоящее время он повсеместно возделывается в огородах. Существует даже несколько разновидностей и пород салата. Типичную форму представляет растение до одного метра высотой, с полным ветвистым стеблем и зубчатыми или изрезанными (струговидными) обратнояйцевидными горизонтальными, сидячими листьями; основание листьев серцевидно-стреловидное; на нижней стороне по средней жилке листья усажены щетинками. Цветки жёлтые, все язычковые, собранные в цилиндрические головки, такие же, как и у дикого салата; головки собраны метёлкой. Многие авторы принимают Lactuca sativa только за культурную разновидность Lactuca scariola.

Разводимые разновидности салата распадаются на два ряда:

листовой салат, у которого листья не образуют кочан,

кочанный, а также римский салат или ромен-салат; у этих разновидностей листья образуют более или менее плотный кочан, а у римского салата очень рыхлый.

Употребление в пищу

Листья салата содержат очень малое количество калорий. Содержит большое количество витамина А и фолиевой кислоты.

КОЧАННЫЙ САЛАТ

образует в центре листовой розетки небольшие кочаны округлой или плоско-округлой формы. Кочаны у салата должны быть свежими, свитыми из неогрубевших листьев, рыхлыми, округлой формы, со .стеблем, срезанным с розеткой прикопанных листьев. Размер кочана по наибольшему поперечному диаметру должен быть не менее 8 см.

Выращивают кочанные салаты и рассадным способом, и посевом в грунт. Скороспелые сорта, такие как Кадо и Данко, можно сеять в грунт уже с середины апреля. Среднеспелые (Берлинский желтый, Бастион, Кристел, Кучерявец Семко, Олимпус, Опал, Полина, Санора, Тетис, Фестивальный), а также поздние (Роксетте, Сет, Тарзан) сеют с середины апреля до середины июня. В апреле и мае их лучше выращивать под пленкой. Глубина посева - до 1 см, расстояние в ряду - 20-30 см, а между рядами - не менее 20 см. При безрассадном способе выращивания такую схему посадки поддерживают путем двухкратного прореживания. Первое проводят в фазе трех листьев на 4-5 см, второе - через две недели в фазе 4-5 листьев. Выбранные растения используют в пищу, однако после прореживания их можно и посадить на другую грядку.

САЛАТ РОМЕН

Салат «Ромен» - разновидность салата обыкновенного. Кочан Овальной формы. Листья удлиненные, плотные, образующие овальный кочан темно-зеленой или красной окраски.

Листья и кочаны «Ромена» содержат сахар, белок, в большей степени - аскорбиновую кислоту, каротин, витамины группы В, Е, РР, органические кислоты. Используют в пищу в свежем виде как салат обыкновенный, из него приготовляют окрошку, а также отваривают в подсоленной воде, употребляя с маслом.

.

Почву под данный сорт готовят с осени. Под зяблевую вспашку вносят перегной, суперфосфат, калийную соль, аммиачную селитру. Посев проводят с междурядьями 45-70 сантиметров. Всходы появляются на 8-10 день, их прореживают и прореженные растения употребляют в пищу.

образует тоже рыхлый кочан, но удлиненно-овальной формы. К качеству салата ромен предъявляют те же требования, что и к кочанному. Размер кочана салата ромен должен быть не менее 12 см по высоте.

ШПИНАТ

Шпина́т (лат. Spinacia) — род травянистых растений из семейства Амарантовые (Amaranthaceae); в более старой классификации — Маревые (Chenopodiaceae).

Этимология: Шпинат < нем. Spinat < старофранц. espinache < старопрованс. espinarc < каталон. espinac < араб. isbanakh < перс. Aspanakh

Листья шпината содержат огромное количество витаминов: А, В1, В2, В3, В6, D, Е, К, Р, РР, С, Н, которые практически не разрушаются при варке. Кроме того, в шпинате содержатся хорошо усвояемые белки, сходные по составу с коровьим молоком. Содержит он и минералы - железо, фосфор, кальций, калий, натрий, мышьяк, медь, йод…

Шпинат едят в свежем виде, отваривают и тушат.

ЩАВЕЛЬ

Название

Предполагается, что название растения происходит от праславянского слова ščavь и связано с названием русского блюда щи. Даль указывает, что в Костромской губернии в ходу название «щавей»; помимо этого встречается множество других русских названий: «кислица», «кисличка», «кисленица», «кислинка», «кислушка», «кислятка», «киследь» и другие, которыми может обозначатся вид — Rumex acetosa (Щавель кислый). Однако, необходимо помнить, что в современном русском языке слово «кислица» обозначает совсем другое растение Oxalis из семейства Кисличные (Oxalidaceae).

Виды

150—200 видов (большей частью сорняки), в Евразии, Африке, Северной и Южной Америке; в России (в основном в Европейской части) около 70 видов.

Широко известны и находят применение как овощная культура и лекарственное растение:

Rumex acetosa L. — Щавель кислый, или Щавель обыкновенный

Rumex confertus Willd. — Щавель конский, или Щавель густой, или Лягушачья кислица, или Кислица конская, или Огнёвка грыжная

БАЗИЛИК

Цветки в 6—10-цветковых мутовках собраны прерванным колосом или кистью. Чашечка яйцевидная или колокольчатая, при плодах разрастающаяся и отворочённая вниз, пятизубчатая, верхний зубец шире остальных, перепончатый, широко яйцевидный, низбегающий на трубку чашечки и прикрывающий краями два соседних задних зубца. Венчик с трубкой, двугубый, нижняя лопасть длиннее остальных и отогнута вниз, остальные 4 образуют как бы верхнюю губу. Тычинок 4, верхние часто с придатком в виде пучка волосков.

Плоды — гладкие орешки.

Листья и стебельки некоторых видов базилика, благодаря содержанию ароматических веществ, используют, как в свежем виде, так и в сушёном, в качестве приправы к соусам и супам

ФЕНХЕЛЬ

растение широко распространенное в Италии, Франции, Германии, Голландии, внизу которого находится белое круглое образование в виде кочанчика с толстыми круглого сечения стеблями со сложно-перистыми листьями и цветами, собранными в зонтик. На вкус фенхель сладковатый с запахом аниса (цветная вклейка III).

Содержит растение до 9,7% - сахара, 2,4% белков, много витамина С -90 мг%, Е - 6 мг%, эфирные масла, минеральные вещества (К, Са, Р, Fe).

Используют фенхель как приправу к салатам, мясным блюдам. Разрезанный на две части кочанчик можно фаршировать овощами, мясом с рисом.

Пряная зелень должна поступать свежей, чистой с нежными зелеными листьями. Допускается 2% (от массы) стеблей с пожелтевшими, увядшими, помятыми, загрязненными листьями.

На предприятия общественного питания пряные овощи поступают в ящиках или корзинах вместимостью не более 10 кг. Хранят эти овощи не более 1-2 дней при той же температуре и относительной влажности воздуха, что и салатно-шпинатные овощи.

Спасибо за внимание