



«Институт пищевых технологий» - филиал ГБОУ ВПО НГИЭИ

# САЛАТНО-ШПИНАТНЫЕ ОВОЩИ

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

Выполнила обучающиеся 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) обратояйцевидными горизонтальными, сидячими листьями; основание листьев сердцевидно-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.



[receptiblog.info](http://receptiblog.info)

# 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 «Романа» 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 готовят 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

Шпинат (лат. *Spinacia*) – род травянистых растений из семейства Амарантовые (*Amaranthaceae*); в более старой классификации – Маревые (*Chenopodiaceae*).

Этимология: Шпинат < нем. *Spinat* < старофранц. *espinache* < старопрованс. *espinars* < каталон. *espinas* < 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 *šъavъ* 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 обозначаться 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 (большой 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 грыжняя



# 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, избегающий 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