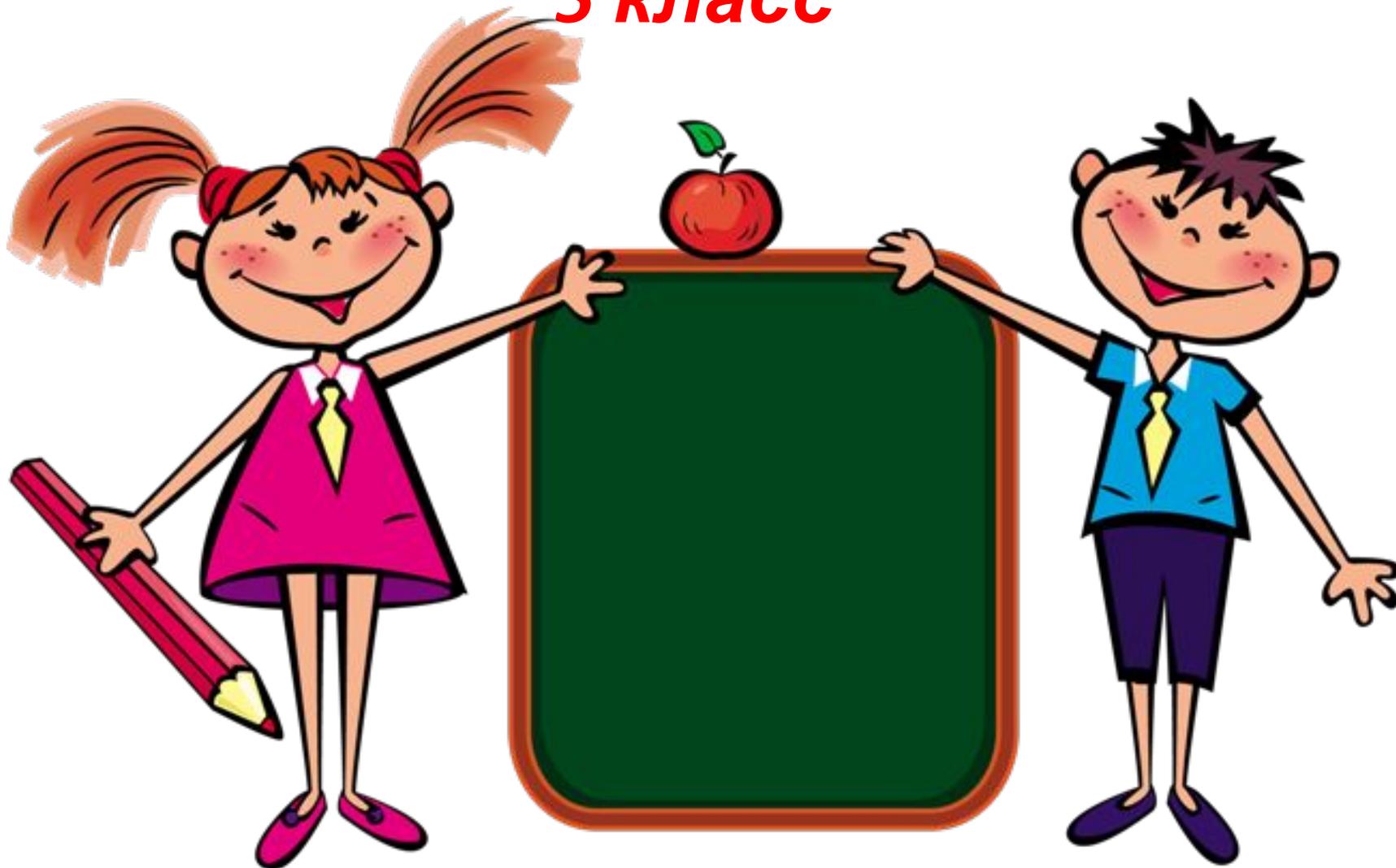


ТЕХНОЛОГИЯ

5 класс



Учитель Осипова Екатерина Ивановна

Домашнее задание

1. Оформить в тетради
половицы, поговорки,
интересные факты,
загадки о яйце

2. Составить
кроссворд по теме
« Блюда из яиц » на
слов



Блюда из ОВОЩЕЙ



Всякому овощу.



свое время

О

В

О

Щ

И

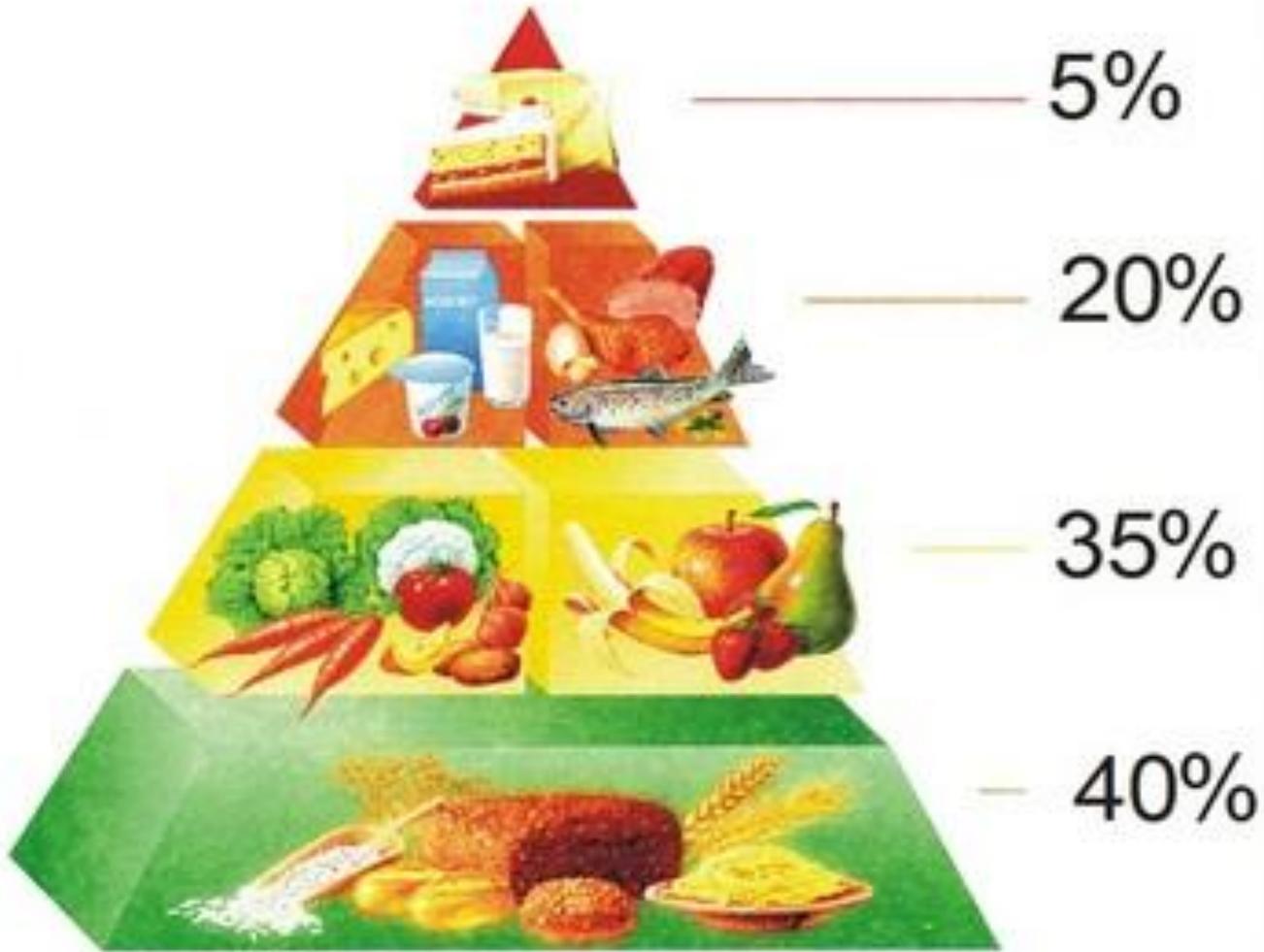
Рациональное питание человека невозможно без овощей, фруктов и плодов.

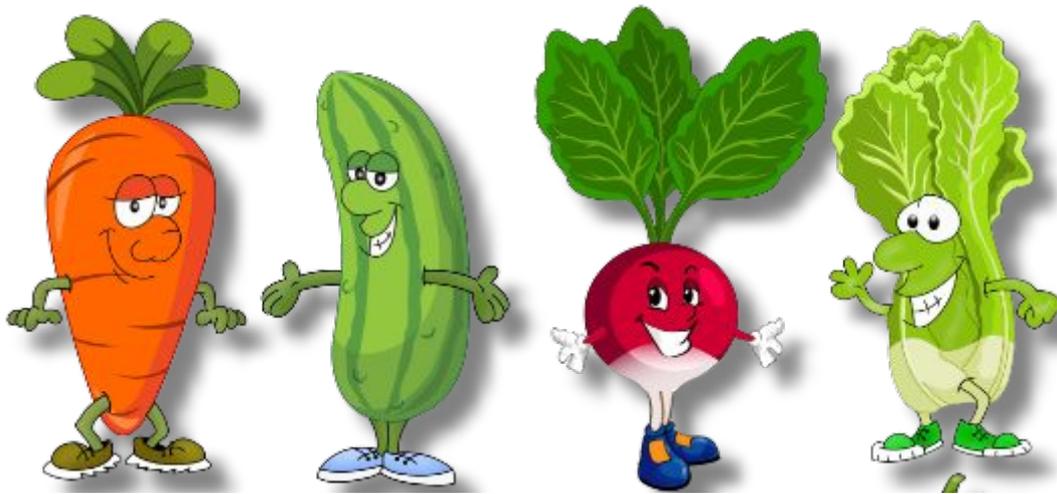
Овощи – основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов.



Роль овощей в рационе питания очень велика.

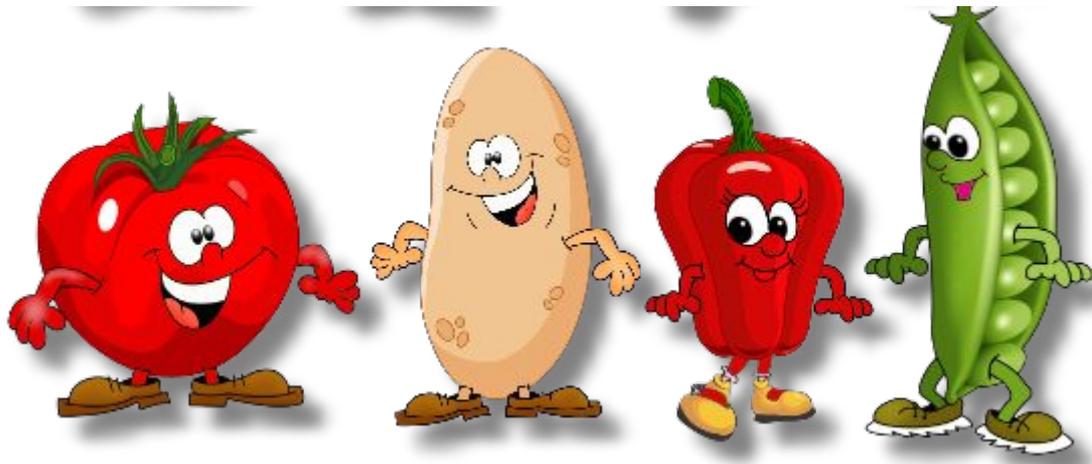
пищевая пирамида





Овощи и фрукты просто незаменимы в питании человека.

Они дают необходимое количество витаминов,
минеральных солей, клетчатки и воды.



Что такое овощи?

ОВОЩИ - огородные плоды и зелень, употребляемые в пищу; незаменимые продукты питания.

Содержат необходимые для организма человека витамины и минеральные соли, белки, различные органические кислоты, эфирные масла, благоприятно воздействующие на процессы пищеварения.

Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению.

Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С.



Красящие вещества

Вкусовые вещества

Ароматические вещества

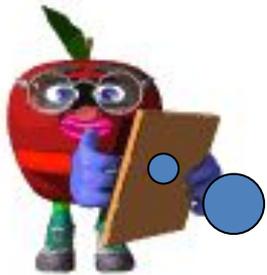
ОВОЩИ

Азотистые вещества

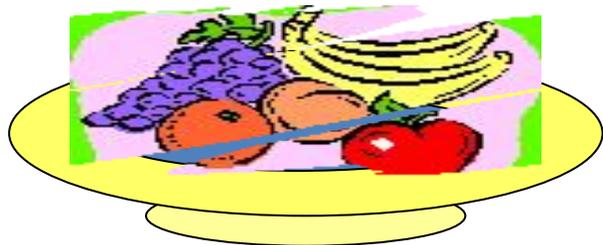
Фитонциды
(бактерицидные)
вещества

Дубильные (вяжущие)
вещества

Пектин



Овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволяют значительно разнообразить питание.



Группы овощей

Корнеплоды



Клубнеплоды



Луковичные



Бобовые



Капуста



Листовые



Пасленовые



Классификация овощей

<i>Группа овощей</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Овощи, относящиеся к данной группе</i>
Корнеплоды		Брюква, свекла, морковь, репа, редька, редис.
Клубнеплоды		Картофель.
Капустные		Белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби.
Тыквенные		Огурец, тыква, кабачок, патиссон
Бобовые		Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
Пасленовые		Томат, баклажан, перец сладкий
Листовые		Салат-латук, кресс-салат
Луковичные		Лук репчатый, лук-порей, лук-батун, чеснок
Пряные		Анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

Первичная обработка овощей складывается из сортировки, мойки, очистки, промывания и нарезки.

**СХЕМА
ПЕРВИЧНОЙ ОБРАБОТКИ
КАРТОФЕЛЯ И КОРНЕПЛОДОВ**

СОРТИРОВКА

МЫТЬЕ

ОЧИСТКА

ПРОМЫВАНИЕ

НАРЕЗКА



Правила сохранения витаминов

В ОВОЩАХ

- ❗ Хранить листовенную зелень и салаты в полиэтиленовых пакетах или вентилируемых контейнерах в нижнем ящике холодильника.
- ❗ Картофель и морковь нуждаются лишь в прохладном, темном и сухом месте.
- ❗ Хранить свежие овощи следует в темном, прохладном и не слишком сухом месте при температуре $+1^{\circ}\dots+3^{\circ}\text{C}$.
- ❗ Для длительного хранения их консервируют: солят, маринуют, сушат, замораживают.
- ❗ Мыть овощи в воде не более 10 минут

❗ **Важно!** Очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому после первичной обработке его кладут в посуду с холодной водой.



Нарезки овощей

Нарезают овощи различными способами в зависимости от того, какое блюдо готовится.



Нарезки овощей

- От вида нарезки овощей зависит продолжительность варки блюда, поэтому надо следить, чтобы овощи были нарезаны одинаково.
- Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда, так как заранее очищенные они теряют аромат и увядают.



Нарезка овощей способствует
равномерной тепловой обработке,
придает блюдам красивый внешний вид,
возбуждает аппетит.

Способы нарезки

Механический

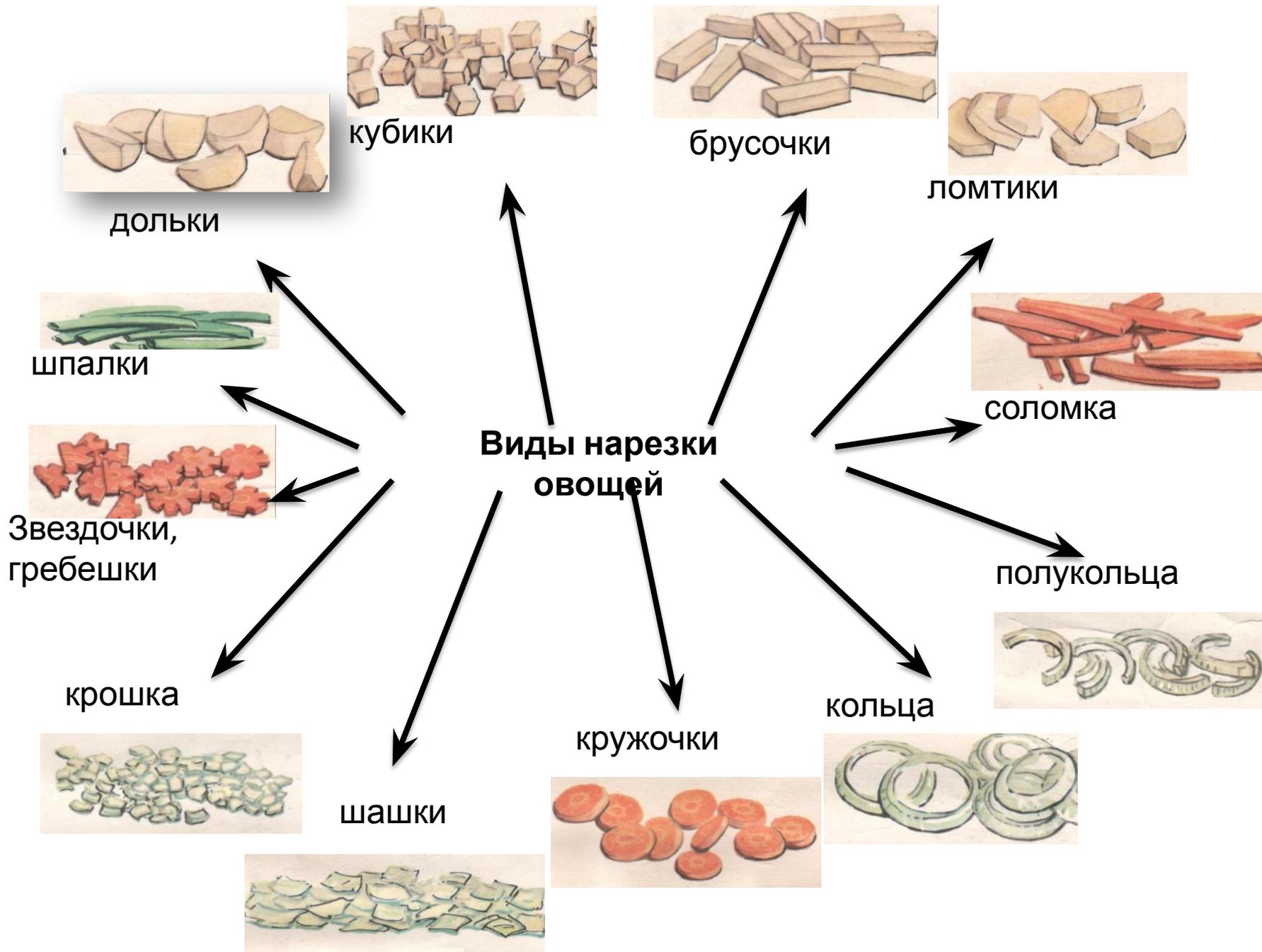
с помощью овощерезательных
машин, профессиональных терок
высокоскоростных



Вручную

с помощью ножей,
специальных





Виды нарезки овощей



Кружочки



Ломтики



Брусочки



Соломка



Кубики

крупные

средние

мелкие



Гребешки



Звездочки



Кружочки



Кольца



Соломка (полукольца)



Мелкий кубик



Дольки



Кружочки



Ломтики



Брусочки



Соломка



Кубики

крупные

средние

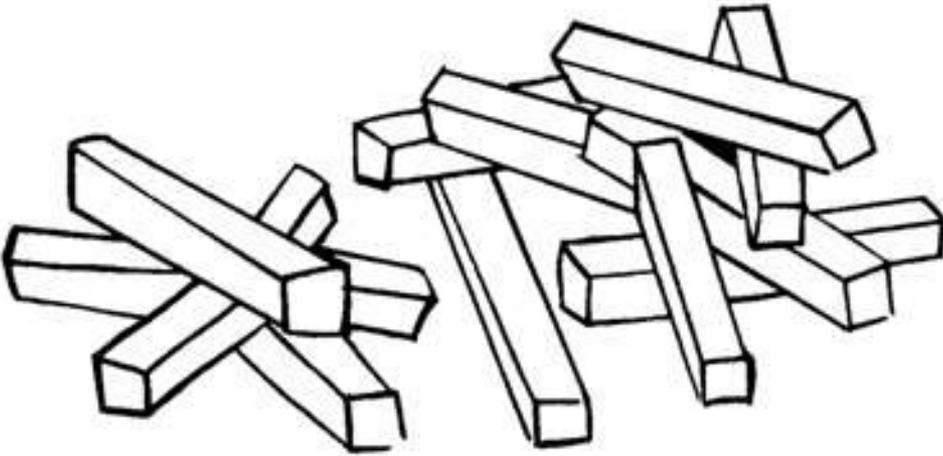
мелкие



Дольки

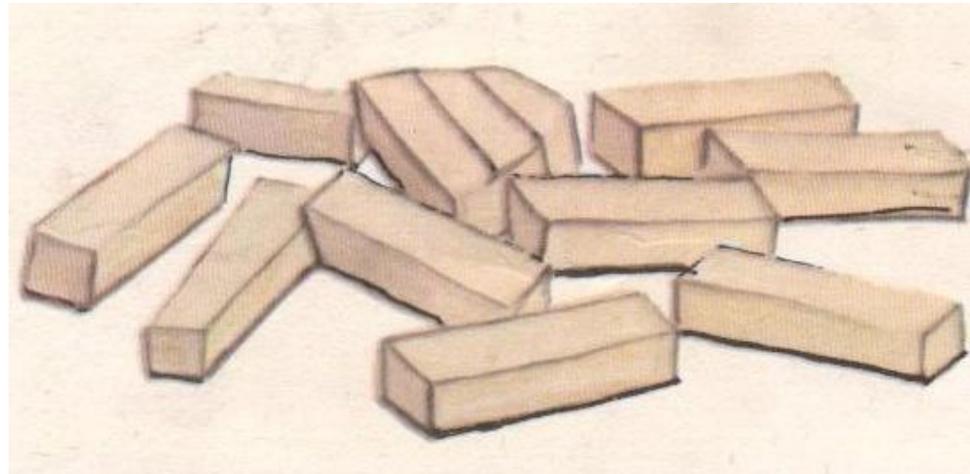
Соломкой нарезают картофель для жарки во фритюре, морковь, петрушку, свеклу, репчатый лук, сельдерей – для щей, борщей. Рассольников, супов из овощей. Эта форма нарезки сходна с нарезкой на брусочки, но пластины толщиной 1,5...2 мм нарезают поперек на бруски толщиной 1,5...2 мм и длиной 4...5 см





Брусочки. На клубне средней величины делают продольную площадку для устойчивости и нарезают вдоль на пластины толщиной 0,7...1 см, а пластины – на брусочки длиной 4...5 см.

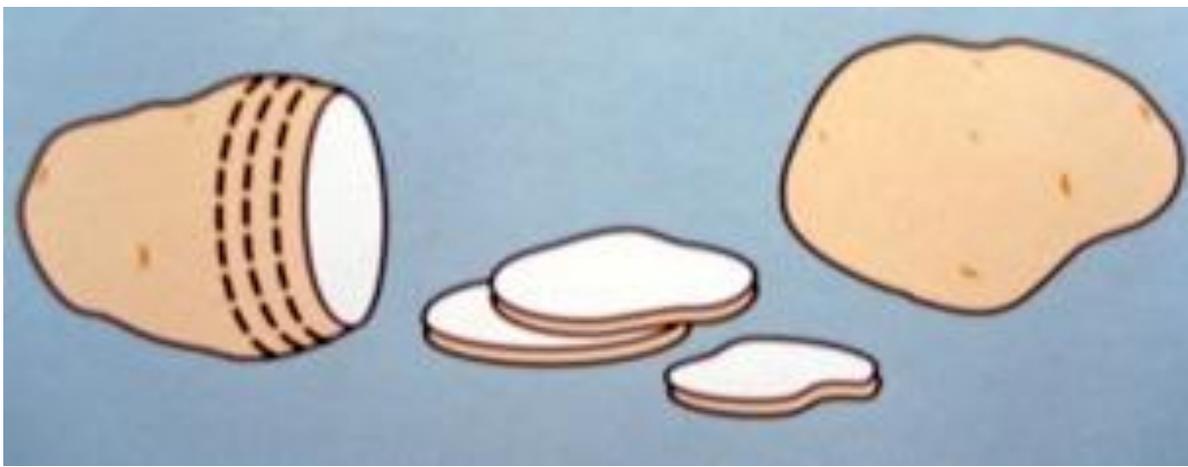
Брусочками нарезают картофель для жарки, супов, борщей; морковь, петрушку, сельдерей для бульона с овощами.



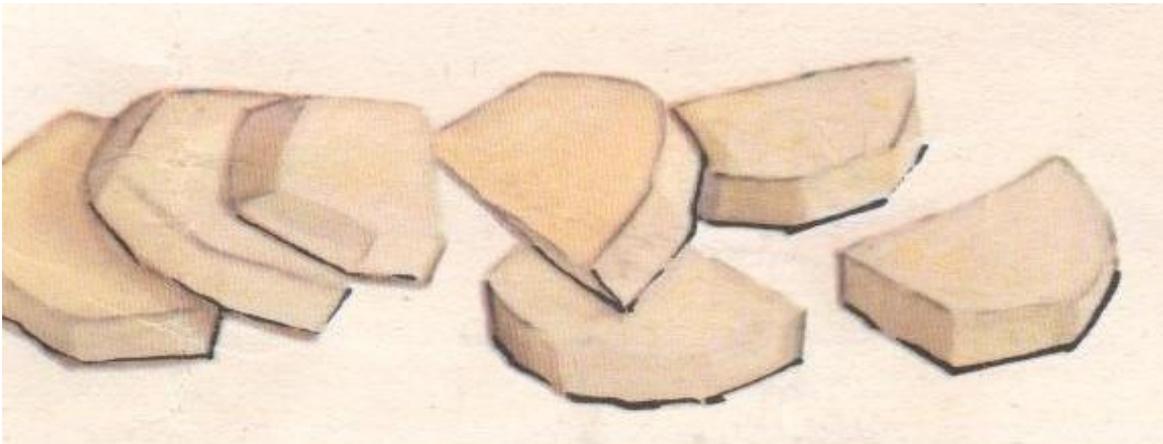


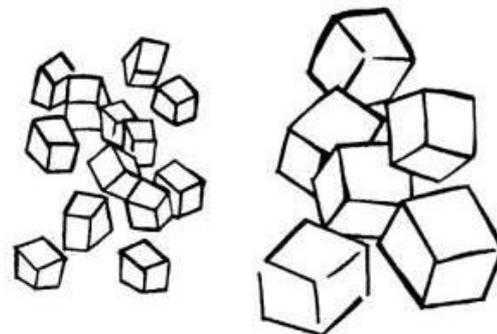
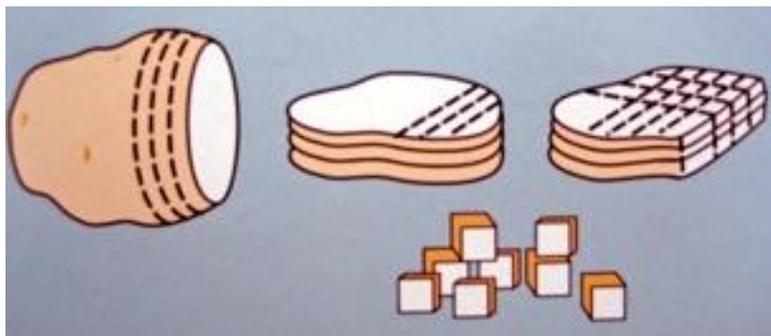
Дольки. Мелкий клубень
разрезают пополам вдоль,
предварительно сделав на нем
небольшой плоский участок-
площадку для устойчивости.
Каждую половинку разрезать
по радиусам на четыре части.



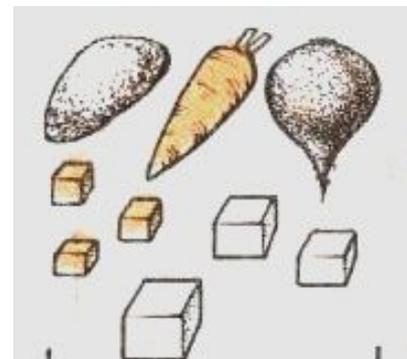
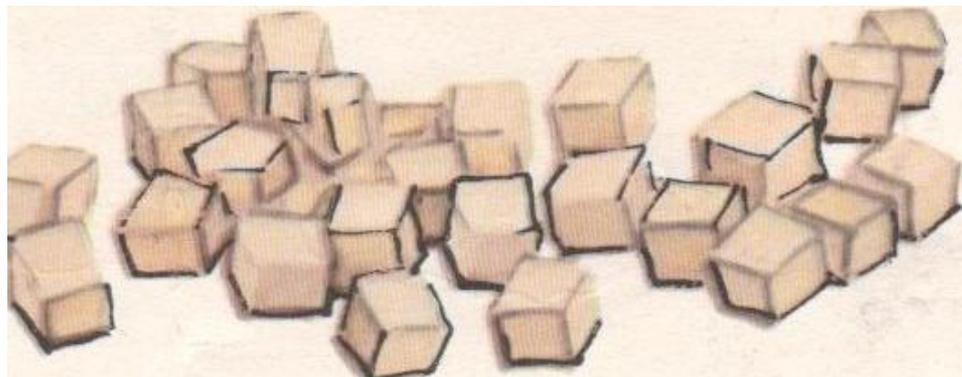


Ломтики. Средние клубни с устойчивой площадкой разрезают пополам, кладут на срез и нарезают поперек на пластинки толщиной 1...2 мм.

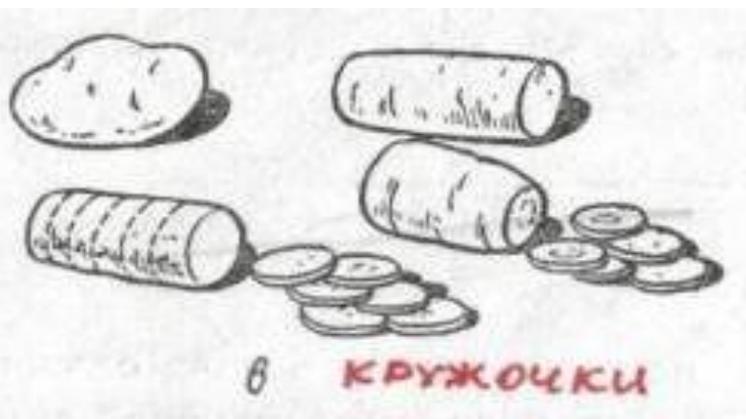
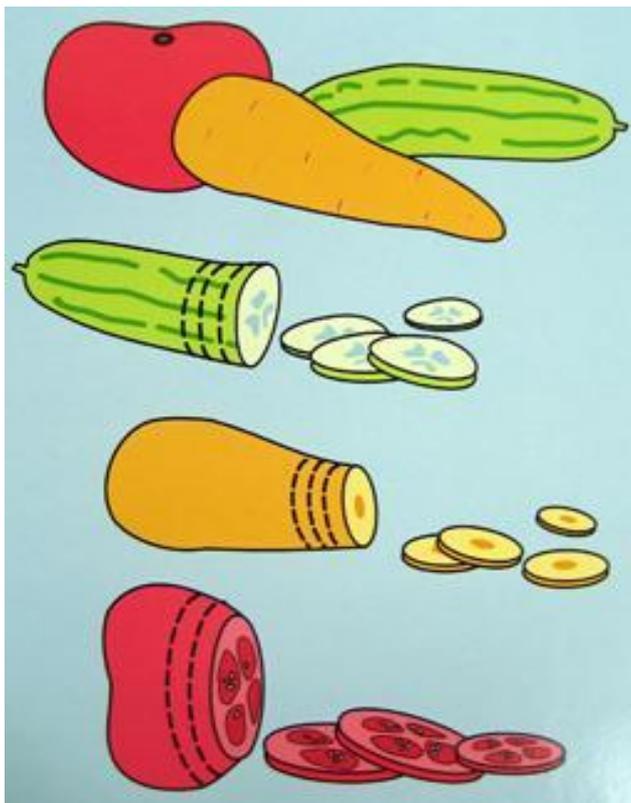


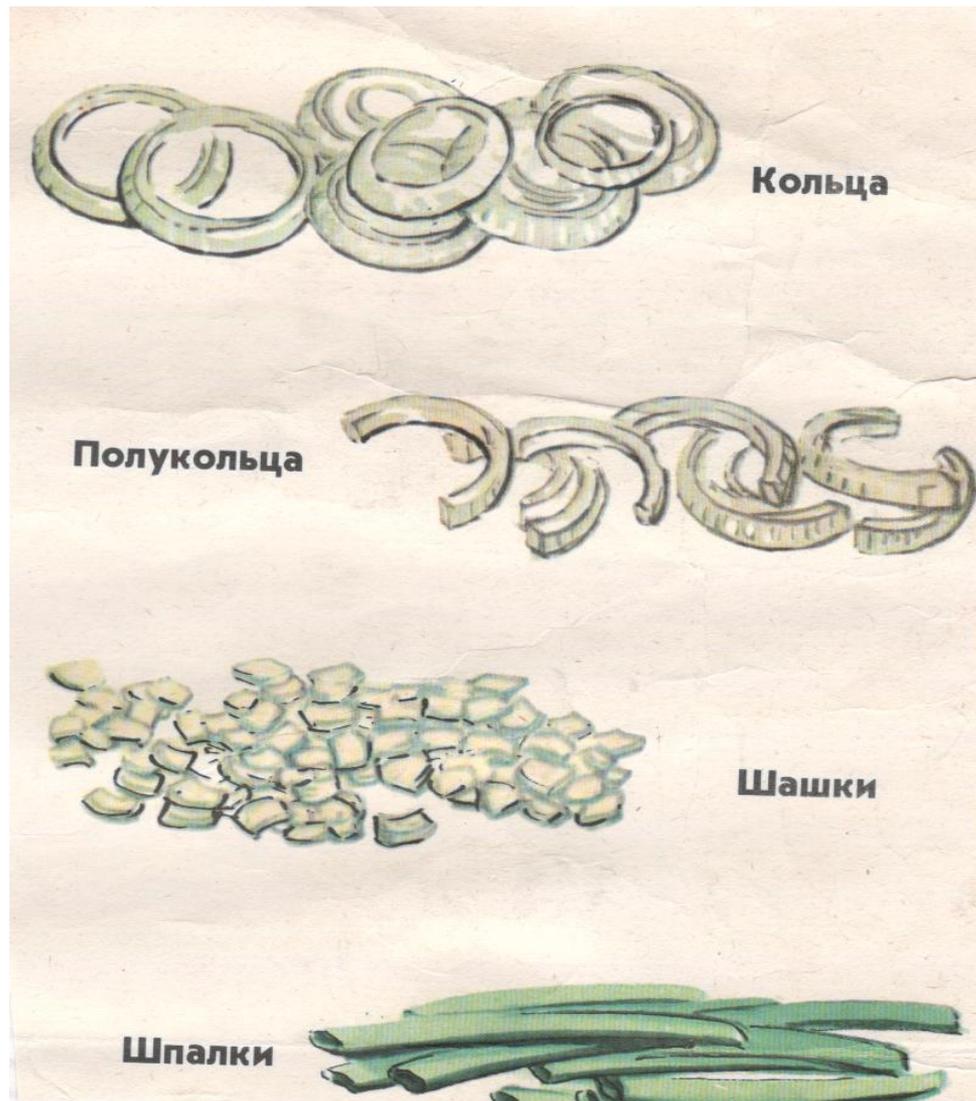


Кубики. Сначала нарезают брусочки, а затем разрезают их поперек на кубики. Для крупных кубиков сечение 2х2 см, средних – 1,5х1,5 см.



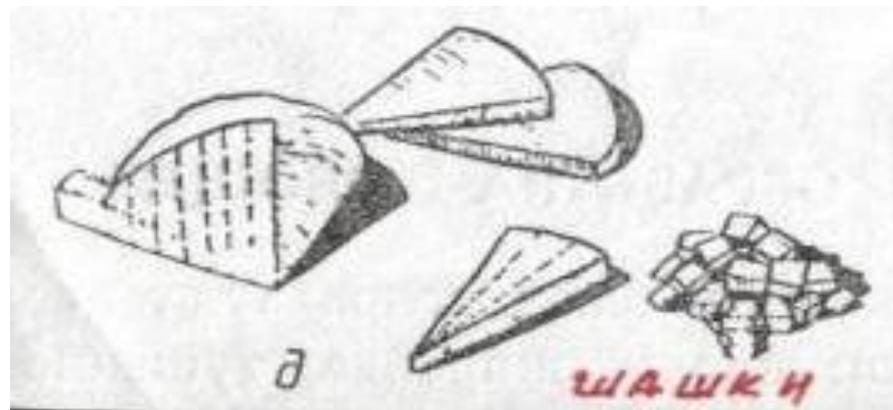
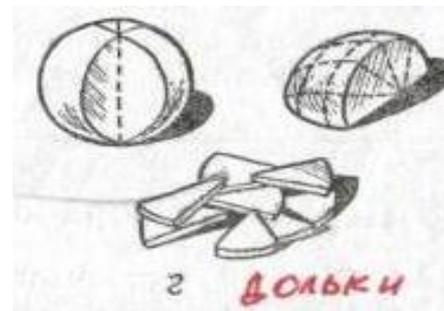
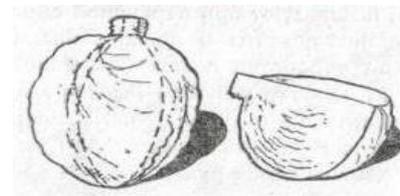
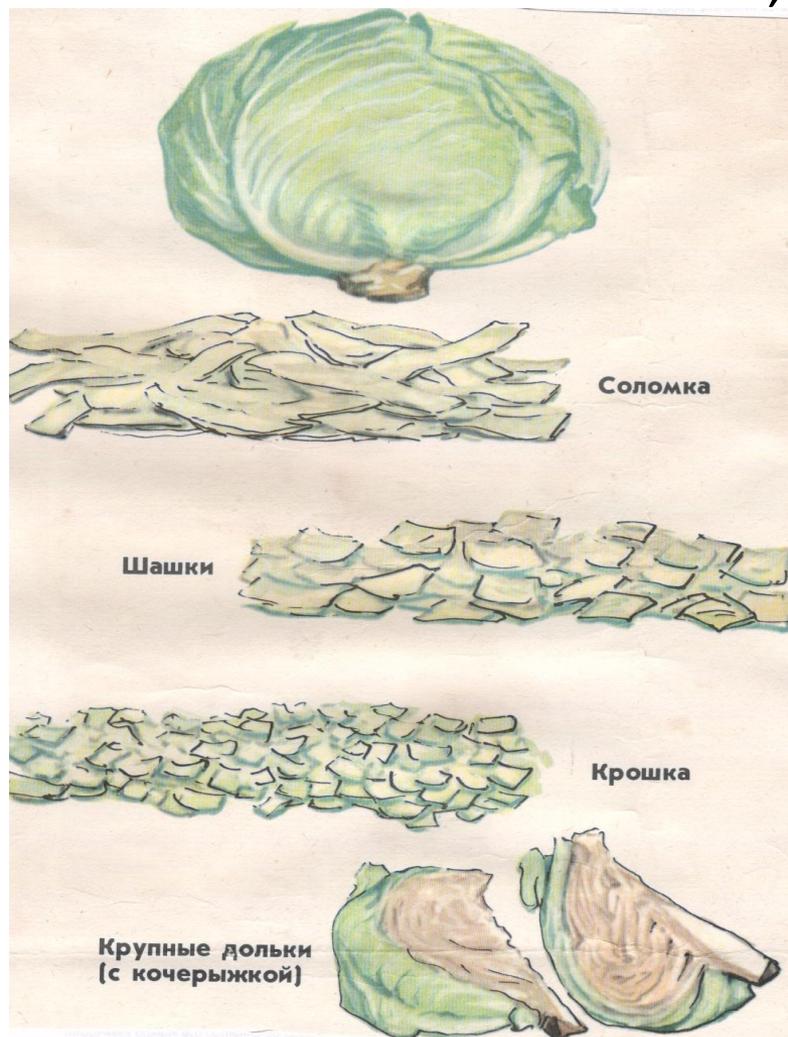
Кружочки картофеля нарезают толщиной 1 – 2 см для жарки во фритюре, морковь нарезают толщиной 0,1 см в супы и как гарнир. Кружочками толщиной 0,1 – 0,2 см нарезают лук для шашлыка, жарки, маринадов и так далее. Лук нарезают мелкими кружочками в суп-харчо, крупяные супы, щи.



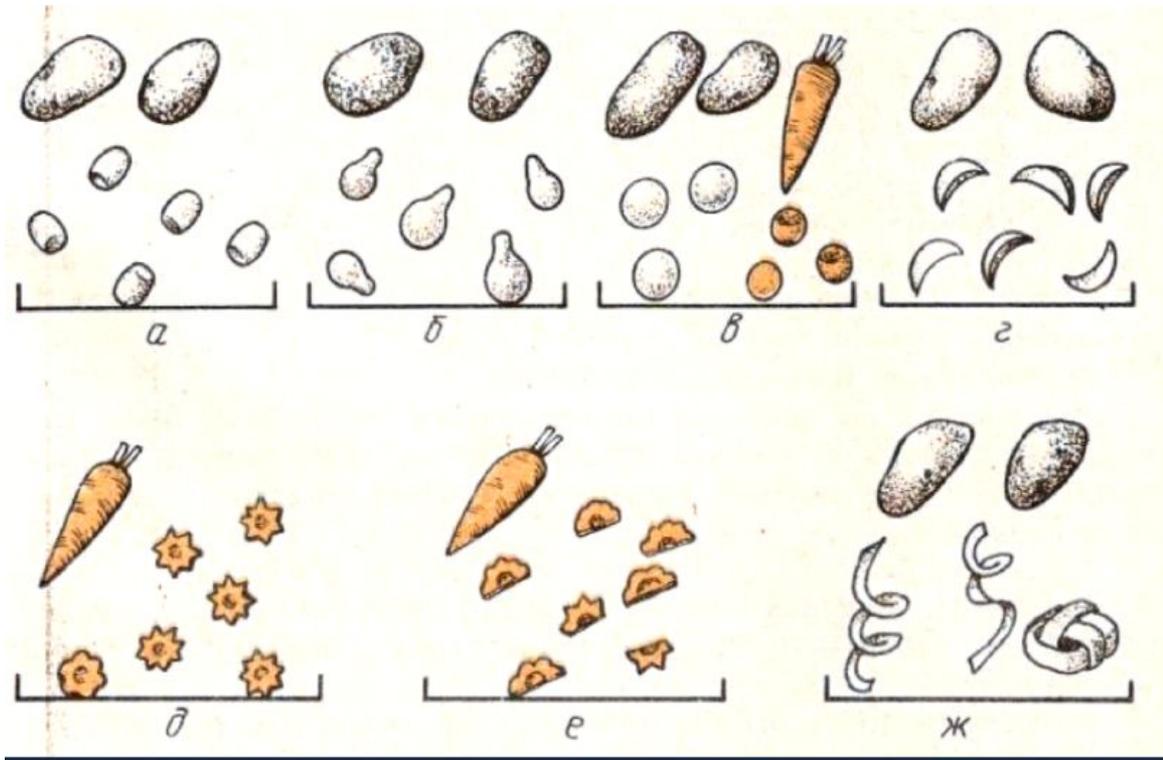


Полукольца. С зеленого лука снимают корешки и очищают его белую часть. Удаляют желтые и увядшие перья, промывают

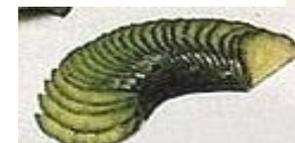
Капусту нарезают **шашками** (2 * 2 см) для щей, борщей, также применяется **рубка** – измельченная соломка для фаршей. При обработке капусты отрезают верхние загрязненные листья, промывают кочан



СЛОЖНЫЕ ФОРМЫ НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ



- а – бочонки;
- б – груши;
- в – орешки;
- г – чесночек;
- д – звездочки;
- е – гребешки;
- ж – стружка



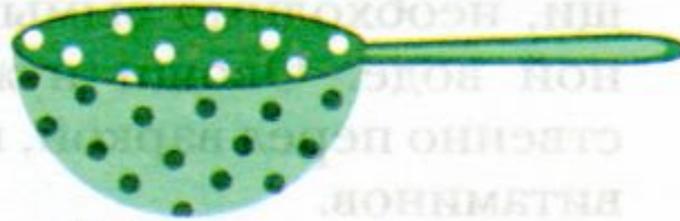
Для более быстрой нарезки овощей используются кухонные комбайны, овощерезки, электроножи, которые широко применяются в быту и на производстве.



Инвентарь и посуда



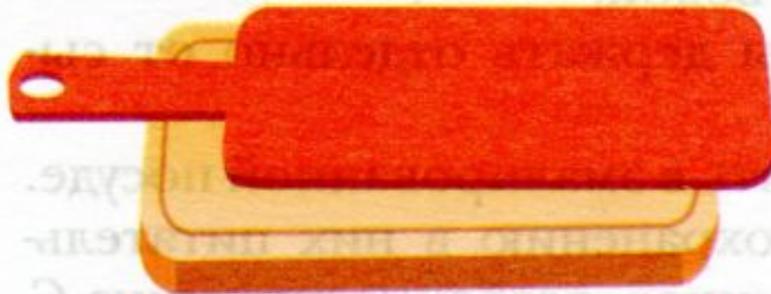
Ножи



Дуршлаг



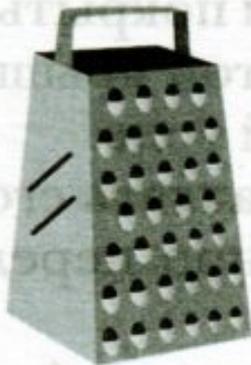
Вилка



Разделочные доски



Ложка



Терка



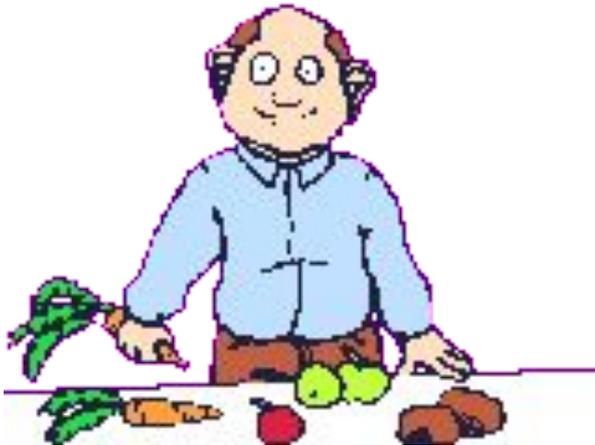
Тарелки



Салатник



Какие можно
приготовить
блюда из овощей?

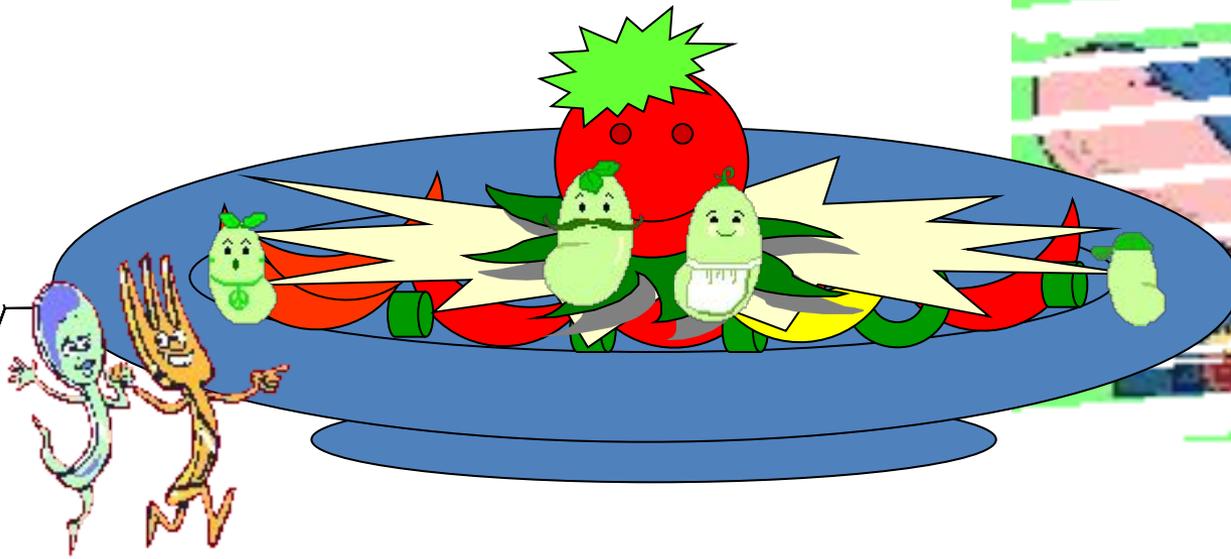


Блюда из овощей

- Салаты
- Супы
- Вторые блюда
- Тушенные овощи
- Жаренные овощи



Овощи широко используются для приготовления холодных закусок – салатов



Холодные блюда и напитки из овощей

- САЛАТЫ:
Из помидор
Из огурцов
Из редиски
Из капусты
Из лука

- СОКИ:
Морковный
Свекольный
Капустный
Томатный



Салат

Это блюдо из одного или нескольких продуктов, заправленных сметаной, майонезом, соусом, уксусом, растительным

1. **Заправка и оформление салатов нужно перед самой подачей на стол.**
2. **Срок хранения незаправленных салатов не более 12 часов**
3. **Заправленных- 6 часов**
4. **Нельзя держать салаты в металлической посуде.**



Овощной салат



Технология приготовления салатов из сырых овощей



УКРАШЕНИЕ БЛЮДА

УКРАШАЮТ САЛАТ ТЕМИ ЖЕ ПРОДУКТАМИ,
КОТОРЫЕ ВХОДЯТ В НЕГО:



• РОЗОЧКА ИЗ ПОМИДОРА



ИЗ РЕДИСА



• ИЗ ОГУРЦА



Украшение салатов

Украшают салаты только продуктами, входящими в его состав, зеленью петрушки и укропа, листьями салата.



Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов

1. Осмотреть продукты. Удалить некачественные части.
2. Вымыть овощи.
3. Тщательно промыть всю зелень и свежие овощи, сначала сырой водой, а затем кипяченой.
4. Нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу.
5. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.
6. При оформлении салатов использовать только съедобные украшения.
7. В салатах использовать и сочетать любые совместимые по вкусу продукты.
8. Овощи должны быть одинаково нарезанными.
9. Правильное использование соли (солить перед подачей на стол).
0. Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.

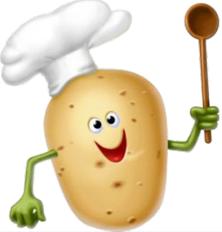


Сервировка стола

Сервировка - это украшение, оформление стола в соответствии с событием, в честь которого накрывается застолье.



Домашнее задание

	<p>Лежат в землянке вкривь и вкось- Ноги вместе, а головы врозь?</p>
	<p>Он никогда и никого Не обижал на свете. Чего же плачут от него И взрослые и дети?</p>
	<p>Расселась барышня на грядке, Одета в шумные шелка. Мы для нее готовим кадки И крупной соли полмешка.</p>
	<p>Как на нашей грядке выросли загадки Сочные да крупные, вот такие круглые. Летом зеленеют, к осени краснеют.</p>

Рисунки с загадками об овощах. Работа оформляется на листе А4.

Правила техники безопасности

1. Работать только в рабочей одежде.
2. Перед работой с продуктами вымыть руки.
3. Передавай нож только ручкой вперёд.
4. Не поднимай нож высоко над разделочной доской.
5. Режущие инструменты держать только во время работы лезвием вниз, не ходить по помещению с ножом в руках.
6. По окончании работы инструменты класть на определенные места.
7. Не измельчайте на терке очень мелкие кусочки продуктов.



Практическая работа

Задание:

Приготовить и красиво оформить салат из сырых овощей



Критерии оценки

- Аккуратность выполнения работы
- Соблюдение техники безопасности
- Выполнение работы в срок
- Творческий подход
- Умение работать в команде



Итоги урока



Домашнее задание

1. Учить записи в тетради

2. Рисунки с загадками об овощах.

Работа оформляется на листе А4.

