

# Роль овощей в питании

Какие овощи вы знаете?

Какие овощи растут на Урале?

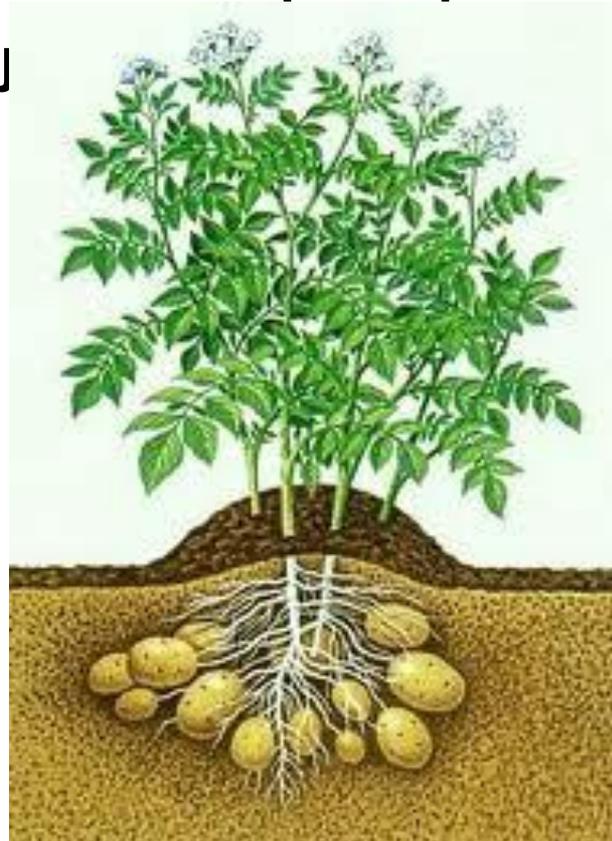
# Знаете ли вы?

Что капусту выращивают с 3 тыс. до н.э.  
Родина капусты - Средиземноморье



# Знаете ли вы?

Что родиной картофеля является  
Центральная и Южная Америка (14 тыс. лет  
назад). В Россию картофель завез Петр I в  
17 веке из Голландии



# Знаете ли вы?

Что родина огурца – тропические леса Индии, где его выращивали уже в 3 тыс. до н.э.



# Знаете ли вы?

Что родина томата (помидора) – тропические районы Южной и Центральной Америки. В Европу томаты завезли в 16 в. Во Франции томат называли «яблоко любви»



Почему полезно употреблять в  
пищу овощи?

**Овощи являются основными  
поставщиками**

**витаминов, минеральных  
веществ, органических кислот,  
сахара, клетчатки**

## Группа овощей

## Названия овощей

Корнеплоды

Брюква, свёкла, морковь, репа,  
редис, хрен, петрушка  
корневая, сельдерей корневой

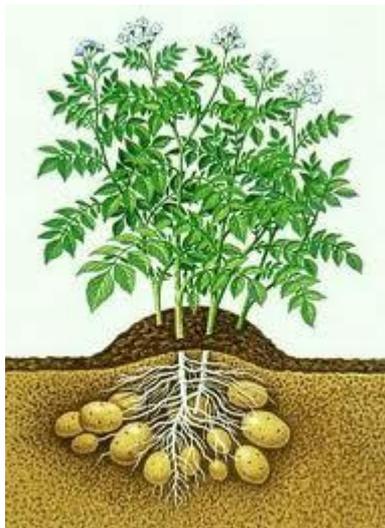


**Группа  
овощей**

**Названия овощей**

Клубнеплоды

Картофель, батат



## Группа овощей

## Названия овощей

Капуста

Бело – и краснокочанная,  
цветная, брюссельская,  
кольраби, савойская, брокколи



**Группа  
овощей**

**Названия овощей**

Тыквенные

Огурцы, тыква, кабачки,  
патиссоны



**Группа  
овощей**

**Названия овощей**

Бобовые

Горох, фасоль, бобы, соя

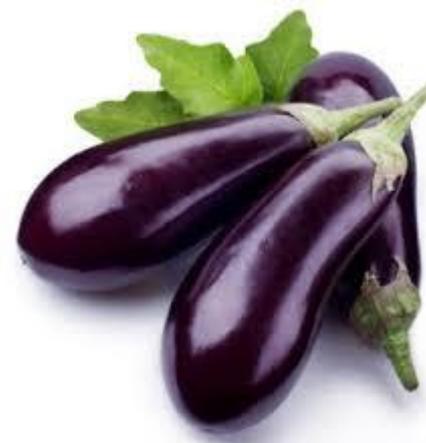


**Группа  
овощей**

**Названия овощей**

Пасленовые

Томаты, баклажаны, перец  
сладкий



**Группа  
овощей**

**Названия овощей**

**Листовые**

**Салат, латук, кресс-салат**



## Группа овощей

## Названия овощей

Луковичные

Лук репчатый, чеснок, лук-порей, лук-батун



## Группа овощей

## Названия овощей

Пряности

Анис, кориандр, тмин, мята,  
майоран, эстрагон



# Как сохранить витамины в процессе хранения и тепловой обработки овощей

1. Хранят овощи без света при температуре 1...3°C
2. Картофель, морковь и репу – в ямах на земле или песке



# Как сохранить витамины в процессе хранения и тепловой обработки овощей

1. Моют овощи не более 10-15 минут, иначе витамины перейдут в воду

Как сохранить витамины в процессе хранения и тепловой обработки овощей

3. Нельзя хранить овощи в железной и медной посуде – разрушается витамин С

Как сохранить витамины в процессе хранения и тепловой обработки овощей

4. Овощи при варке закладывают в кипящую подсоленную воду. Для салатов овощи варят в кожур



Как сохранить витамины в процессе хранения и тепловой обработки овощей

5. Отвар от овощей богат витаминами, его можно использовать для варки супов

# Блюда из свежих овощей

Салат – это холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и т.д.



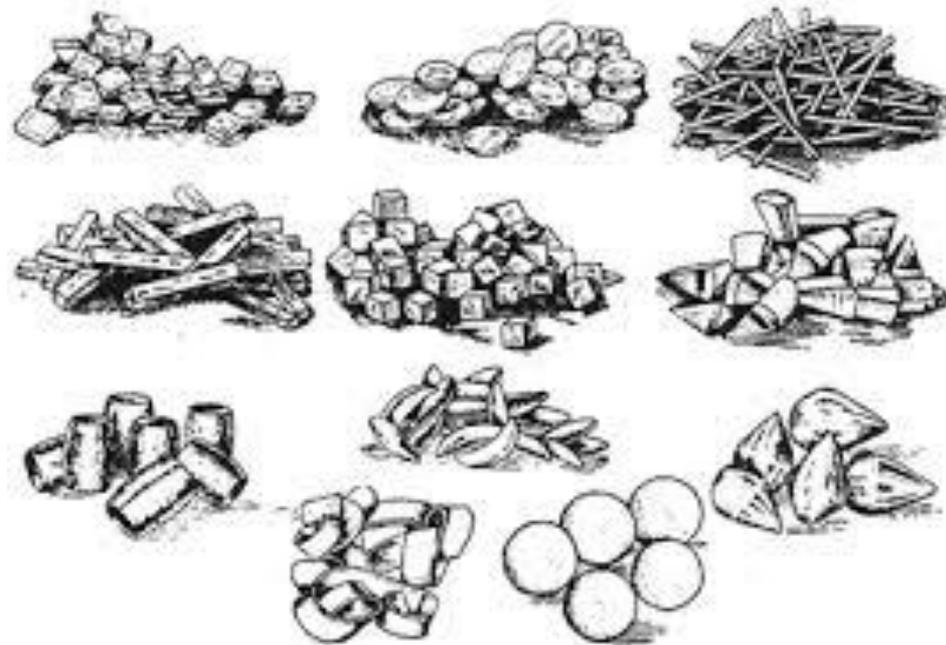
# Технология приготовления салатов из свежих овощей:

1. Первичная обработка овощей:  
сортировка, мойка, чистка, промывка.



# Технология приготовления салатов из свежих овощей:

2. Нарезка овощей. Овощи должны быть нарезаны одинаково (соломкой, кубиками, брусочками)



# Технология приготовления салатов из свежих овощей:

3. Заправка салата. Перемешивать нужно осторожно, чтобы не помять продукты. Заправки для салатов: майонез, масло растительное, сметана



# Технология приготовления салатов из свежих овощей:

## 4. Выкладывание в салатницу и

