

Блюда из овощей и фруктов

5 класс



Классификация овощей и фруктов

Классификация овощей

корнеплоды



клубнеплоды



капуста



тыквенные



луковичные



листовые



пасленовые



бобовые



Значение овощей и фруктов в питании и жизни человека



Значение овощей и фруктов в питании и жизни человека



Питательные вещества

- Овощи, фрукты и ягоды являются основным поставщиком жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, воды и других питательных веществ.
- Благодаря содержанию сахаров, эфирных масел, витаминов (особенно С) они обладают прекрасным вкусом, ароматом, даже антимикробным действием.
- Употребление овощей, фруктов и ягод повышает усвояемость белков и углеводов, предупреждает накопление избыточной массы тела.

Влияние экологии на качество овощей и фруктов

- Повышенное содержание нитратов в овощах и фруктах приводит к отравлению организма
- Нитраты появляются в результате подкормки растений азотными удобрениями
- Растения, выращенные вблизи автомобильных дорог впитывают вредные вещества-тяжелые металлы из выхлопных газов

Влияние экологии на качество овощей и фруктов

- Нитраты накапливаются под кожурой, в стеблях растений, кочерыжках, черешках листьев
- Уменьшить количество нитратов, 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

Блюда из овощей и фруктов



Сладкие десерты



Консервирование и зимние заготовки



Правила сохранения витаминов

- Употреблять в свежем виде полезнее.*
- Свежие овощи и фрукты хранят без света при температуре +1...+30 С в прохладном месте (в нижнем ящике холодильника или погребе)*
- Квашеные и соленые овощи хранить в рассоле.*
- При варке закладывать в кипящую воду.*
- Для салатов варить в кожуре.*
- Варить с закрытой крышкой, на слабом огне.*
- Уровень воды не выше уровня овощей на 1-1,5 см.*
- Соблюдать время варки.*
- Мыть и держать в воде не более 10-15 минут.*
- Размораживать при комнатной температуре однократно.)*

Механическая кулинарная обработка овощей

- Механическую обработку проводят перед приготовлением блюд из овощей и фруктов:
 - ✓ сортируют
 - ✓ МОЮТ
 - ✓ промывают
 - ✓ нарезают

Нарезка овощей

- Овощи нарезают или измельчают:
 - ✓ вручную остро заточенным ножом на доске с маркировкой «сырые овощи», натирают на терке
 - ✓ измельчают с помощью овощерезки или кухонного комбайна



Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов

- *Салат*-холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей или фруктов
- Заправляют салаты сметаной, майонезом, салатной заправкой, растительным маслом, йогуртом
- Украшать салаты можно теми же продуктами, из которых они приготовлены, а также зелеными салатами, зеленью петрушки, укропа, сельдерея и т.д.

Технология приготовления салата из сырых овощей или фруктов

*Овощи
(фрукты)*

Перебрать

Промыть

Нарезать

Заправить

Перемешать

Украсить

Тепловая обработка овощей

- Основные приемы тепловой обработки овощей:

-*варка* (варят овощи в бульоне, воде, молоке или на пару)

-*припускание* (овощи готовят в закрытой посуде в небольшом количестве воды)

-*бланширование* (ошпаривание овощей кипятком или паром)

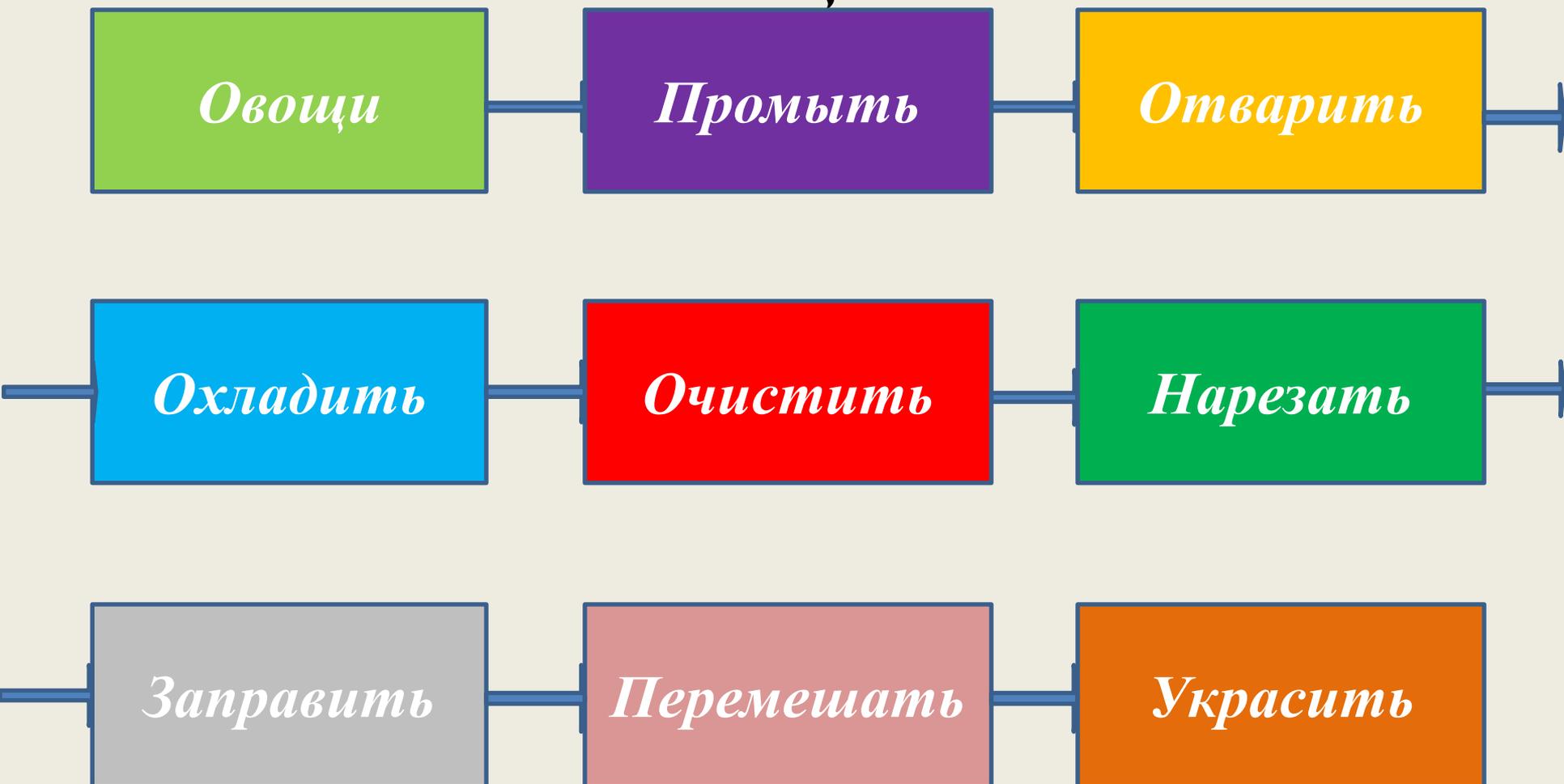
-*жарка* (жарят нарезанные овощи на сковороде с толстым дном или жаровне с добавлением масла или жира)

-*пассеровка* (обжаривание в небольшом количестве масла или жира до полуготовности)

-*тушение* (предварительно отваренные или обжаренные овощи тушат в небольшом количестве воды или бульона)

-*запекание* (сырые, предварительно обжаренные, припущенные или поджаренные до полуготовности овощи запекают в духовом шкафу до

Приготовление салатов из вареных овощей

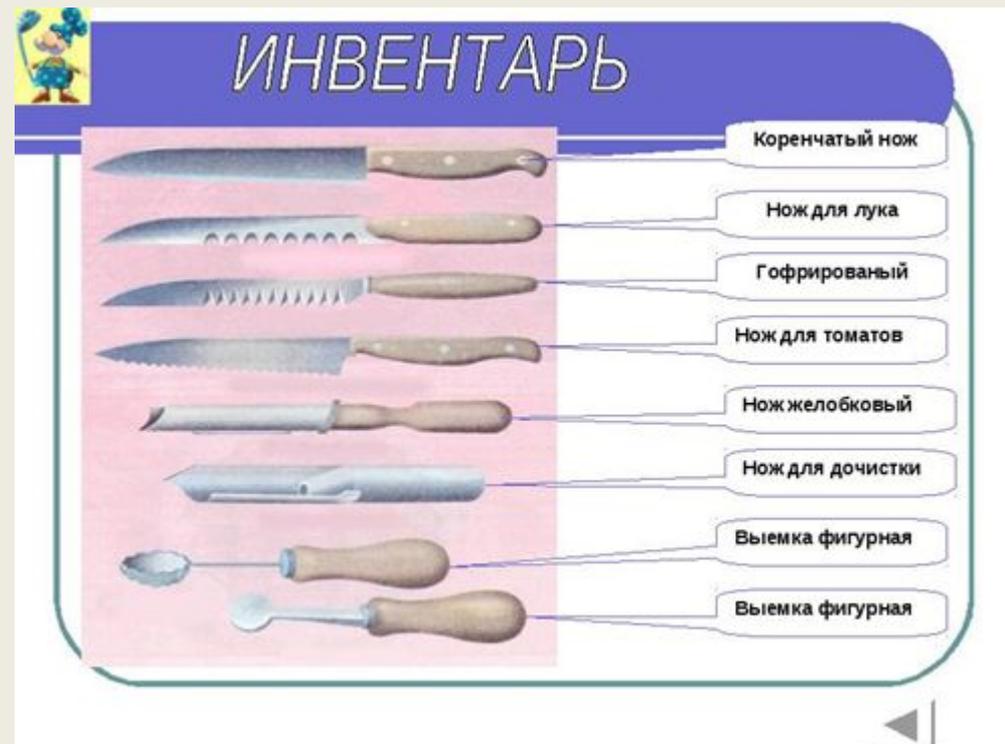


Требования к качеству и оформлению готовых блюд из вареных овощей

1. Вареные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, и сохранять форму нарезки
2. Блюда должны иметь вкус, цвет и запах, свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены
3. Украшать блюда нужно перед подачей. Оформление блюд должно быть эстетичным, при этом нельзя использовать несъедобные украшения.

Украшение для блюд из овощей и фруктов

- Украшение салатов- особое искусство. Для этого нужны специальные инструменты: ножи, выемки, терки и др.



Украшение для блюд из овощей и фруктов



Украшение для блюд из овощей и фруктов

