



ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ОВОЩИ

ВЫПОЛНИЛ: НЕПОМИЛУЕВ.И.М

ГРУППА 31



Типы предприятий общественного питания



Дыня Киван



**Синяя кукуруза
(хопи)**



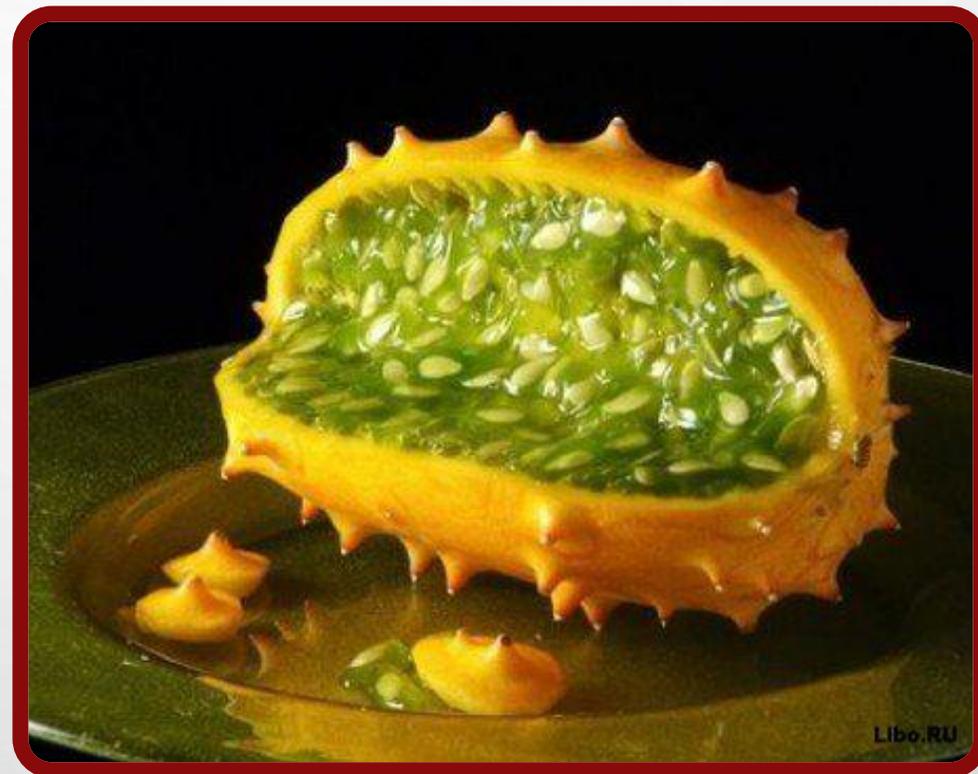
**Фиолетовый
картофель**



**Романеско
(капуста)**

ДЫНЯ КИВАН

Внешне плод напоминает желто-оранжевый огурец с многочисленными рогами. На самом деле кивано не такой грозный, каким кажется: колючки мягкие, корка неплотная. Лучший способ поедания фрукта — разрезать его пополам и выхлебать зеленую мякоть. Кивано похож на огурец и лимон одновременно — освежает. Он содержит витамины группы РР, а витамина С в нем хоть отбавляй. Средний вес плода 300 г, средняя длина 12 см. Плоды необычайно декоративны и могут применяться для создания оригинальных композиций и даже в качестве елочных украшений.



СИНЯЯ КУКУРУЗА (ХОПИ)

Кроме необычного цвета у Хопи есть еще одна интересная особенность – ее ореховый вкус. Хопи составляет основу многих мексиканских блюд, из нее делают муку, кукурузные хлопья, синие чипсы, косметические маски, а также используют в качестве красителя.

Кукуруза содержит намного больше полезных для здоровья питательных веществ, которые обуславливают ее терапевтический эффект.

Хопи содержит много витаминов и минералов. Так, в составе початков фиолетовой кукурузы хопи можно обнаружить цинк, медь, железо, марганец, магний, калий, а также витамин B5, B9 и ниацин.



ФИОЛЕТОВЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Небольшие клубни с темно-фиолетовой мякотью и почти чёрной кожурой высоко ценятся в кулинарии благодаря специфическому ореховому вкусу и сохранности нестандартного окраса после термической обработки. На многих кухнях мира этот овощ считается деликатесом.

используются для варки, жарки, тушения и запекания.



Картофель заслужил внимание не только благодаря своей нестандартной расцветке. Научно доказано, что содержащиеся в нем антиоксидантные компоненты в 3 раза по количеству опережают чернику и голубику. А количество витамина А в 5 раз превышает суточную норму. К тому же гибридные сорта практически не впитывают опасных для здоровья нитратов и нитритов. Некоторые народы применяют в кулинарии даже ботву растения. Эти традиции объясняются целым набором полезных для человеческого организма качеств. Ознакомимся с ними подробнее.



Джейми Оливер советует готовить из необычной картошки холодные салаты и закуски. Хорошо сочетается с этим чудово-
овощем редис, зелень, томат и перец, спаржа. Повар-экспериментатор кладет в свои блюда
из картофеля даже очищенный грейпфрут. Заправлять необычный салат лучше всего
оливковым маслом. Это никак не отразится на вашей фигуре.



РОМАНЕСКО (КАПУСТА)

По сравнению с цветной капустой романеско после приготовления более нежная и со сладковатым привкусом. По сравнению с брокколи ее стебли короче и мягче, благодаря чему быстро готовится и подходит к употреблению в сыром виде.

Сегодня принято считать, что романеско – это помесь цветной капусты и брокколи. Хотя некоторые исследователи опровергают такую теорию

Ароматом она напоминает цветную капусту, но с легким ореховым «привкусом». Ученые и диетологи считают романеско одним из наиболее легко усваиваемых овощей. Но помимо удивительной внешности, этот овощ может похвастаться не менее удивительным химическим составом. Это один из полезнейших овощей на планете.

