



Овощи и блюда ИЗ НИХ

Тема «Кулинария»
5 класс

2010 год

Что такое овощи?



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

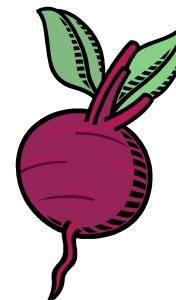
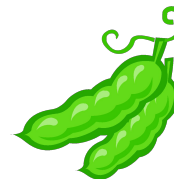
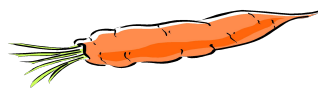
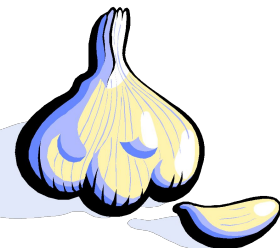
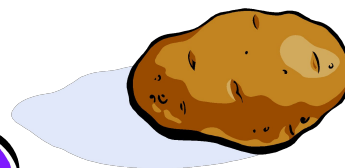
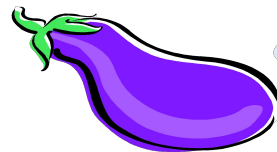
Содержат необходимые для организма человека витамины и минеральные соли, белки, различные органические кислоты, эфирные масла, благоприятно воздействующие на процессы пищеварения.

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

Основные группы овощей



- КОРНЕПЛОДЫ (?)
- КЛУБНЕПЛОДЫ (?)
- КАПУСТНЫЕ (?)
- ТЫКВЕННЫЕ (?)
- БОБОВЫЕ (?)
- ПАСЛЕНОВЫЕ(?)
- ЛИСТОВЫЕ (?)
- ЛУКОВИЧНЫЕ (?)
- ПРЯНОСТИ(?)



Корнеплоды

Брюква
Свёкла
Морковь
Редис
Репа
Редька
Петрушка корневая
Сельдерей корневой
Пастернак



Клубнеплоды

Картофель

Батат

Земляной миндаль



Капуста

Белокочанная
Краснокочанная
Брюссельская
Кольраби
Савойская



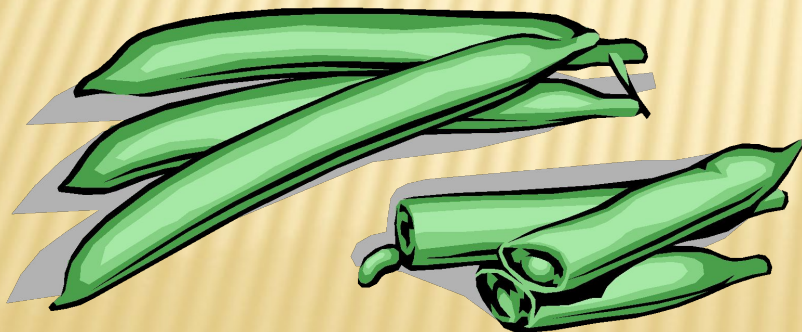
Тыквенные

Огурцы
Тыква
Кабачки
Патиссоны

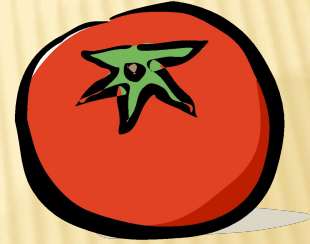


Бобовые Паслёновые

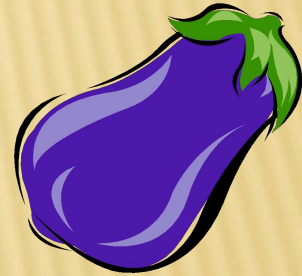
ГОРОХ
ФАСОЛЬ
БОБЫ
СОЯ
ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ



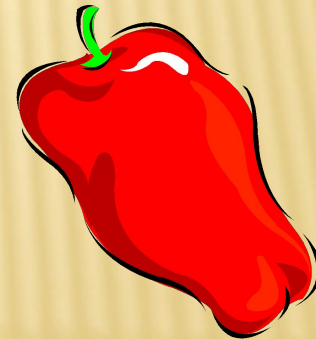
ТОМАТЫ



БАКЛАЖАНЫ

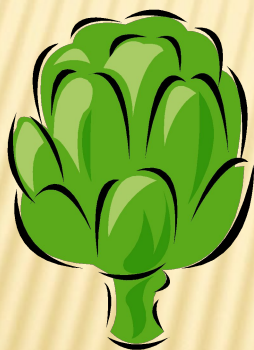


ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ

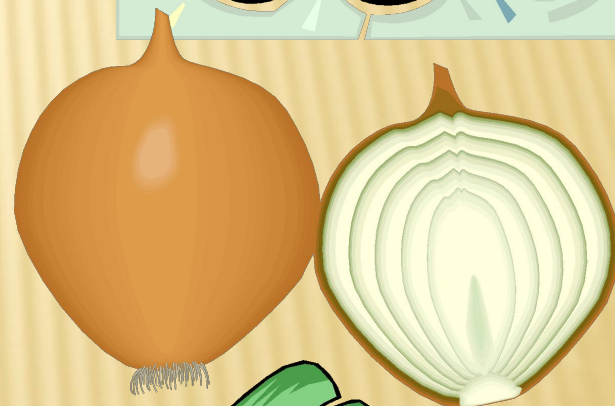


Листовые Луковичные

- ▣ САЛАТ
- ▣ ЛАТУК
- ▣ КРЕСС-САЛАТ

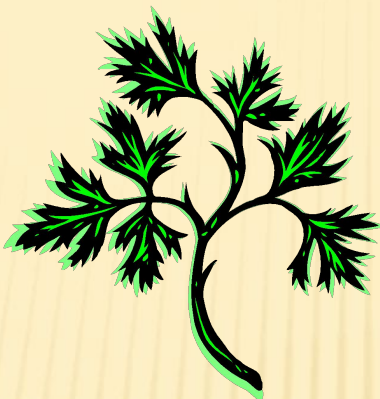


- ▣ ЛУК РЕПЧАТЫЙ
- ▣ ЧЕСНОК
- ▣ ЛУК-ПОРЕЙ
- ▣ ЛУК-БАТУН

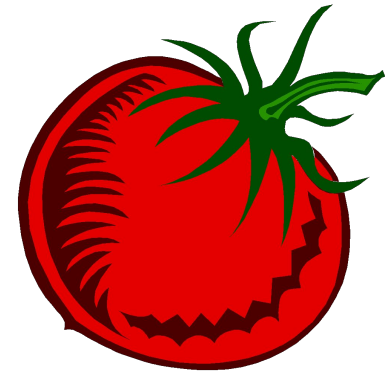


Пряности

- ❑ АНИС
- ❑ КОРИАНДР
- ❑ ТМИН
- ❑ МЯТА ПЕРЕЧНАЯ
- ❑ МАЙОРАН
- ❑ ЭСТРАГОН



Знакомые-незнакомцы.

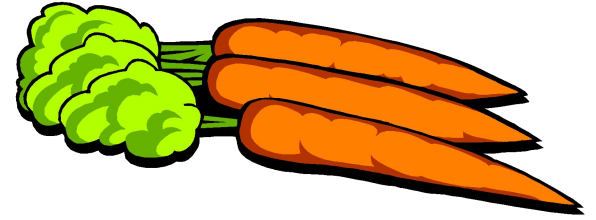


ПОМИДОР – «золотое яблоко»- плодовой овощ, растение семейства пасленовых. Богат каротином, витаминами С, В1, В2, минеральными веществами.

Применяется в кулинарии для приготовления салатов, первых и вторых блюд, фарширования (что это означает ?)

Помидоры употребляют как в свежем так и в переработанном виде (?)

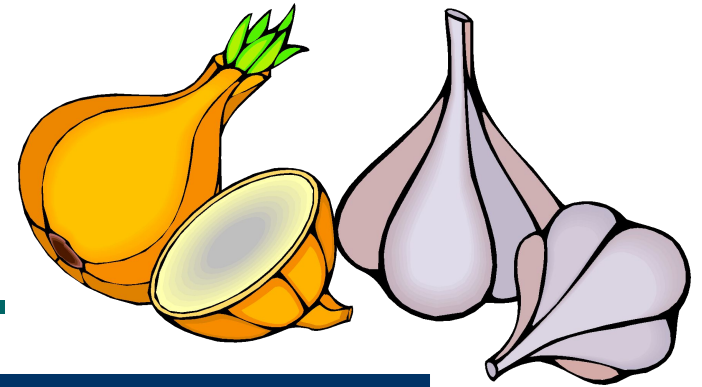
МОРКОВЬ



Очень ценный в пищевом отношении корнеплод благодаря высокому содержанию сахара, каротина, витаминов В1, В2, С, а также кальция, фосфора, железа.

Используется в кулинарии для заправки супов и соусов в пассерованном виде, а также для приготовления соков и салатов, начинки для пирогов.

ЛУК, ЧЕСНОК.



Лук- ценная овощная культура. Содержит сахара, белки, витамины. Обладает обеззараживающим (бактерицидными) и противогрибковыми свойствами. Используют в пищу в свежем, вареном, жареном и сушеном виде.

Чеснок- луковичное растение с резким запахом и острым вкусом. Обладает фитонцидами.

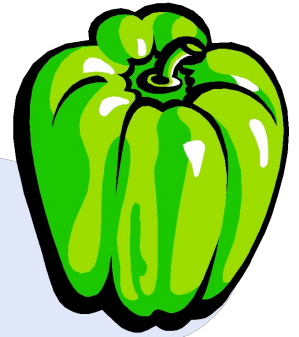
Используют как приправу для закусок, первых и вторых блюд.

РЕДИС



Один из самых ранних овощей, который не используется при приготовлении первых или вторых блюд, но с удовольствием используют для употребления в сыром виде или приготовления салатов и окрошки.

ПЕРЕЦ

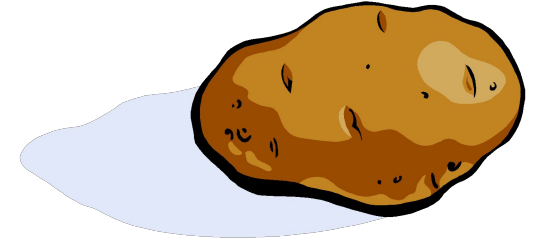


Зрелые плоды этого овоща содержат сахар, белки, минеральные соли и витамины В, В1.

По содержанию витамина С занимает среди овощей первое место.

Зеленые и красные плоды перца овощного используют в свежем и консервированном виде, как приправу для заправки супов, блюд из мяса, овощных салатов.

КАРТОФЕЛЬ



Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе вторым хлебом.

В клубнях содержится 11-23% крахмала, 1-3% белка, жиры минеральные соли и витамин С.

Из него готовят различные блюда (?)

При долгом хранении при воздействии света вырабатывает ядовитый продукт-салонин, (имеет зеленоватый цвет) который может вызвать отравление.

Способы первичной обработки овощей.

СХЕМА ПЕРВИЧНОЙ ОБРАБОТКИ КАРТОФЕЛЯ И КОРНЕПЛОДОВ

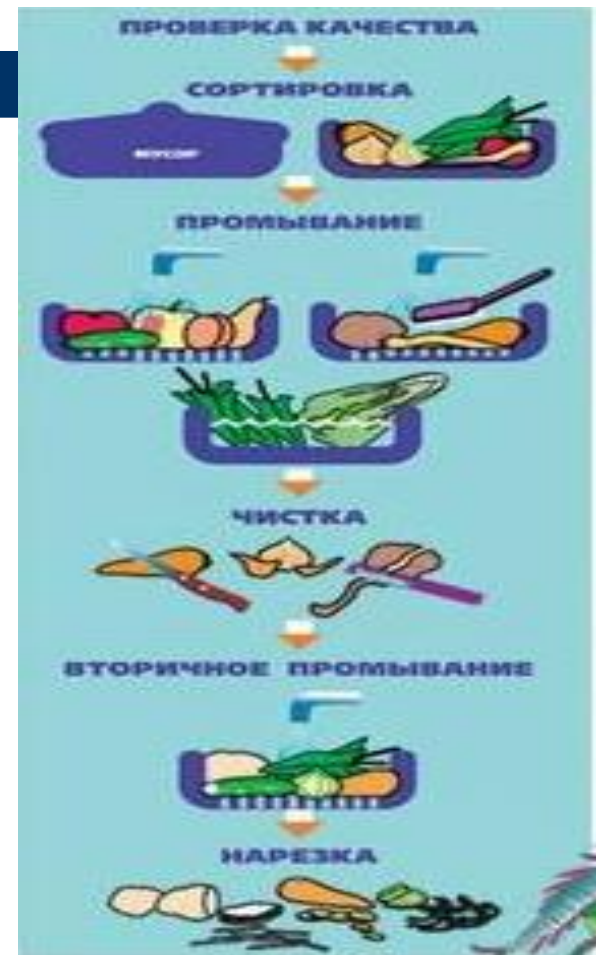
СОРТИРОВКА

МЫТЬЕ

ОЧИСТКА

ПРОМЫВАНИЕ

НАРЕЗКА



Виды нарезки овощей.

- После очистки и промывания овощи *нарезают*. 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.





кубики

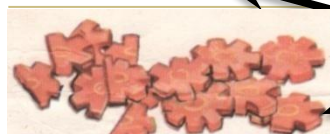
брусочки

ЛОМТИКИ

ДОЛЬКИ



шпалки



Звездочки,
гребешки

Виды нарезки овощей.

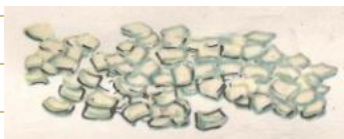


СОЛОМКА

ПОЛУКОЛЬЦА

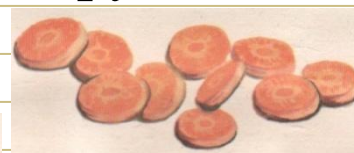


крошка



ШАШКИ

кружочки



КОЛЬЦА

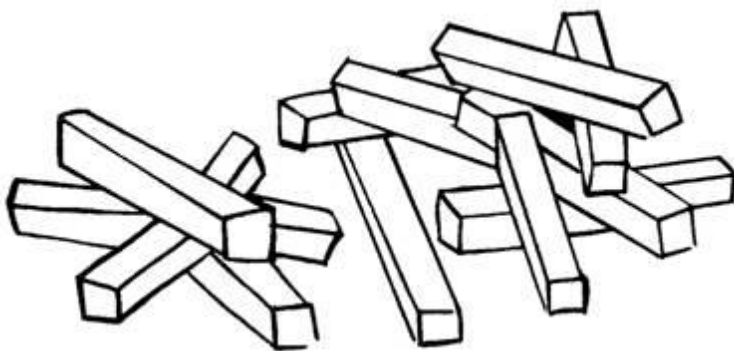


Нарезать овощи можно различными способами.

Соломкой нарезают картофель для жарки во фритюре, морковь, петрушку, свеклу, репчатый лук, сельдерей – для щей, борщей. Рассольников, супов из овощей.

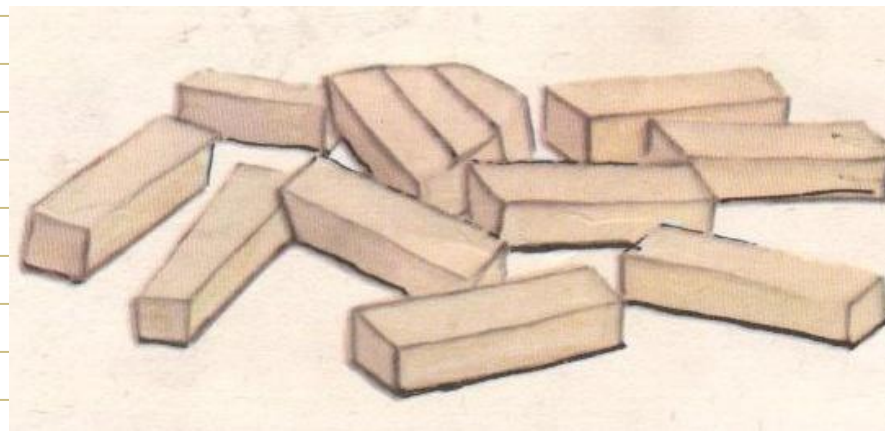
Соломка. Эта форма нарезки сходна с нарезкой на брусочки, но пластины толщиной 1,5...2 мм нарезают поперек на бруски толщиной 1,5...2 мм и длиной 4...5 см

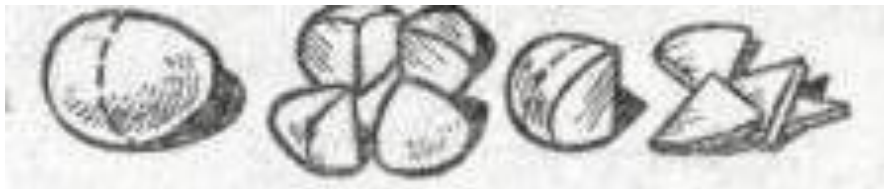




Брусочки. На клубне средней величины делают продольную площадку для устойчивости и нарезают вдоль на пластины толщиной 0,7...1 см, а пластины – на брусочки длиной 4...5 см.

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



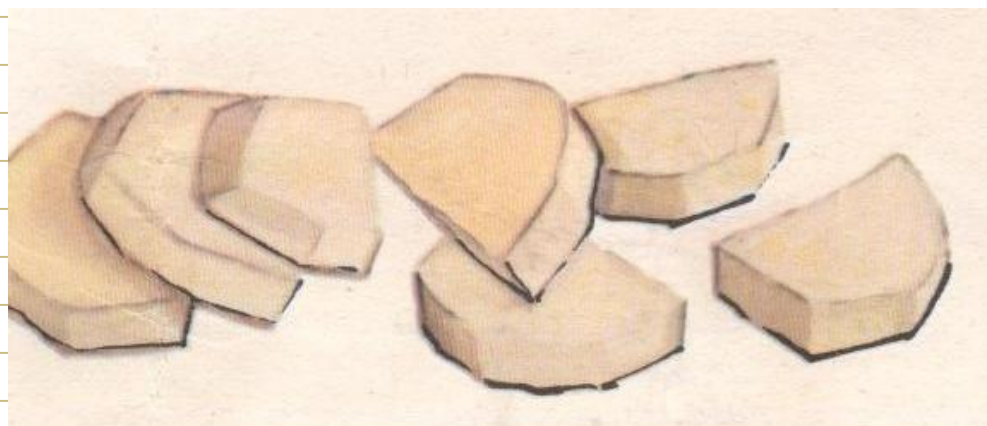


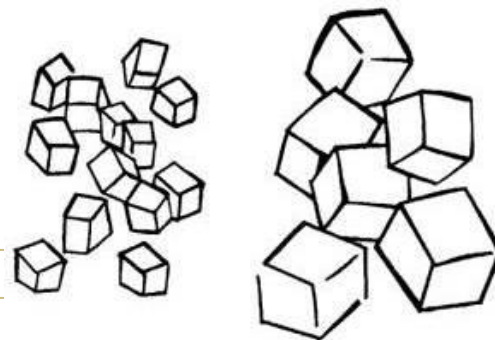
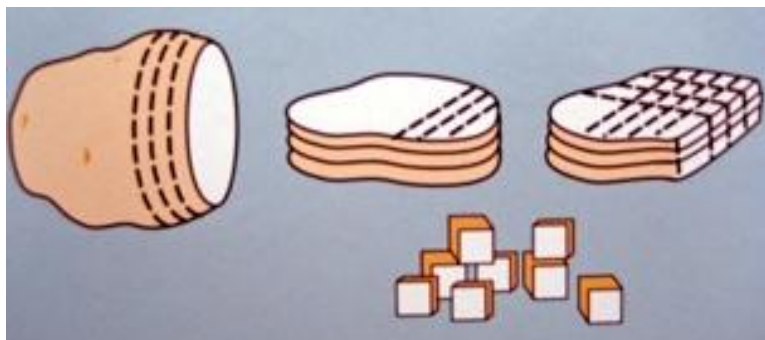
Дольки. Мелкий клубень
разрезают пополам вдоль,
предварительно сделав на
нем небольшой плоский
участок-площадку для
устойчивости. Каждую
половинку разрезать по
радиусам на четыре части.



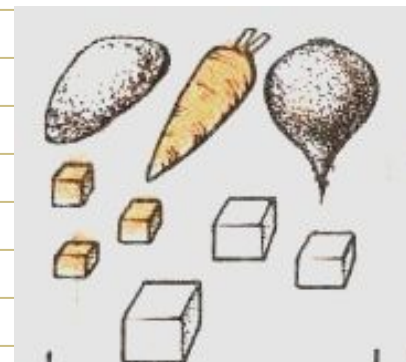
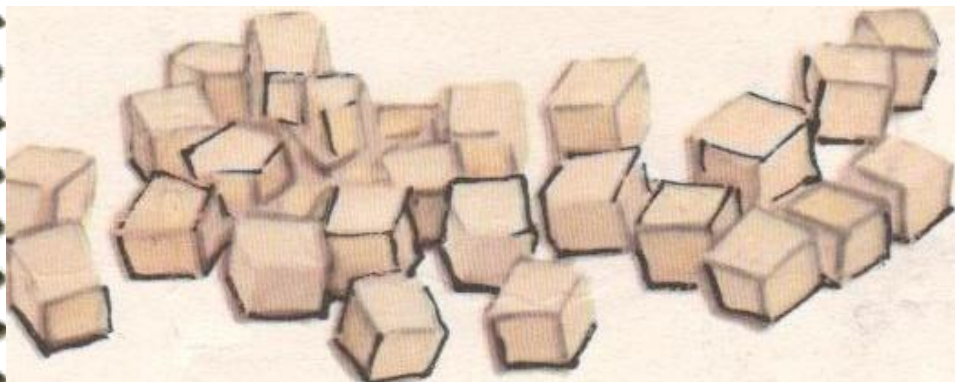


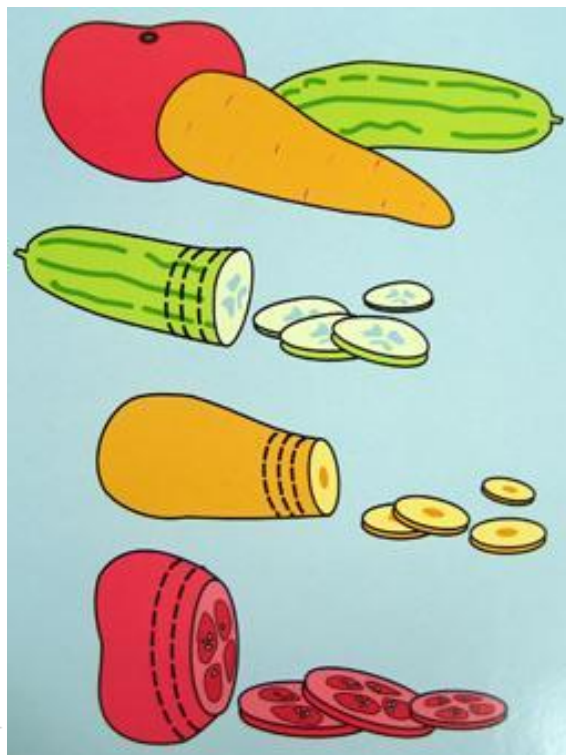
Ломтики. Средние клубни с устойчивой площадкой разрезают пополам, кладут на срез и нарезают поперек на пластинки толщиной 1...2 мм. **Важно!** При первичной обработке очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при чистке картофель кладут в посуду с водой.



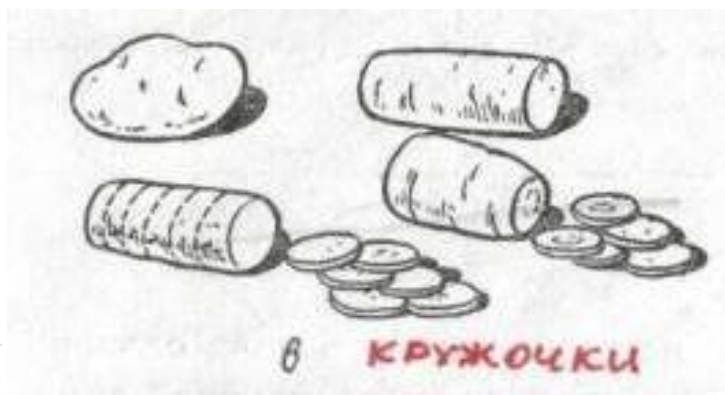


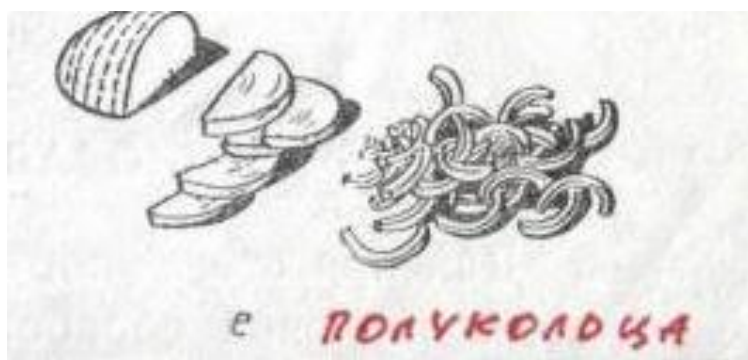
Кубики. Сначала нарезают брусочки, а затем разрезают их поперек на кубики. Для крупных кубиков сечение 2х2 см, средних – 1,5х1,5 см.





Кружочки картофеля толщиной 1 – 2 см для жарки во фритюре и основным способом, 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 кубиками (крошка 0,3 * 0,3 см) в суп-харчо, крупяные супы, щи (рис).

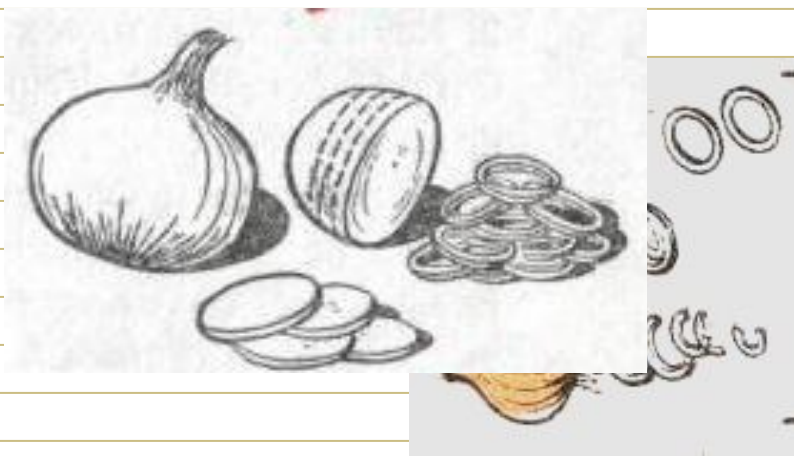




С зеленого лука снимают корешки и очищают его белую часть.
Удаляют желтые и увядшие перья, промывают.

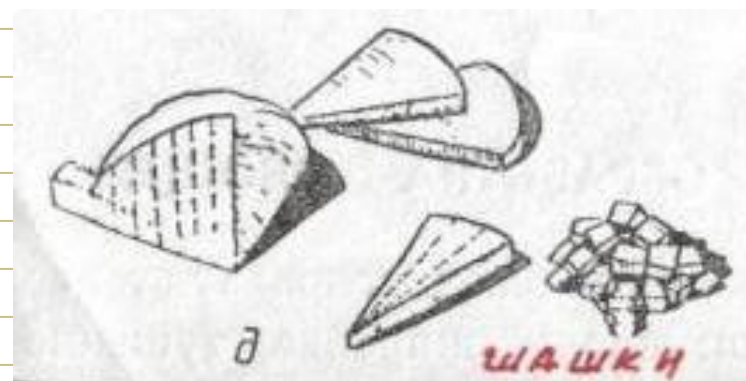
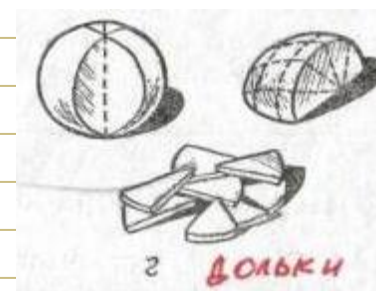
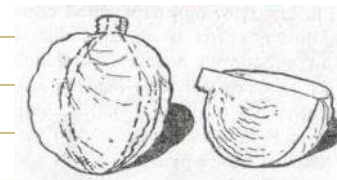
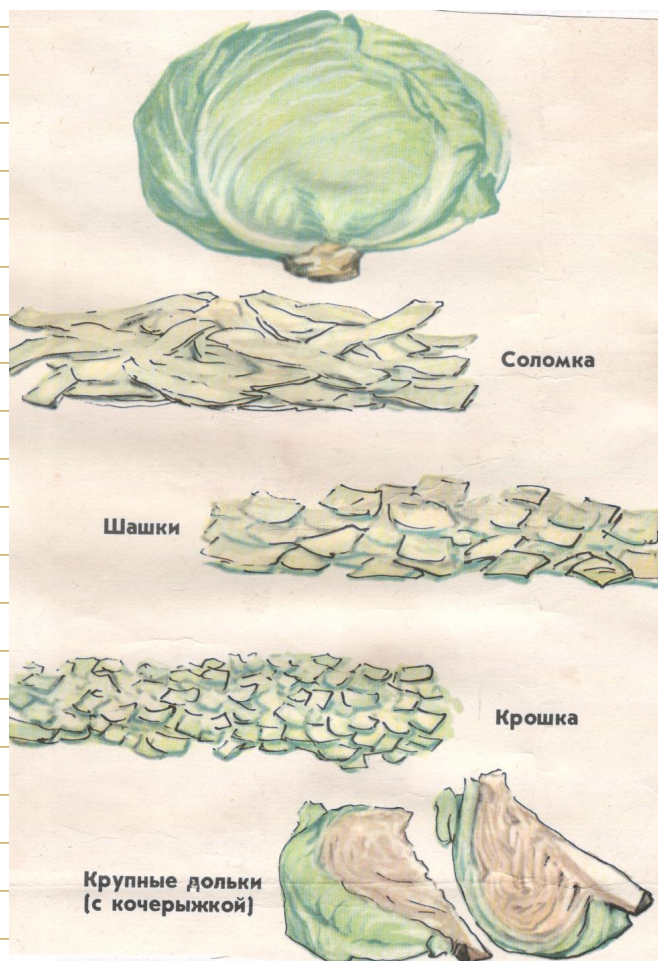


С репчатого лука, чеснока
срезают донце, шейку и
снимают чешуйки.

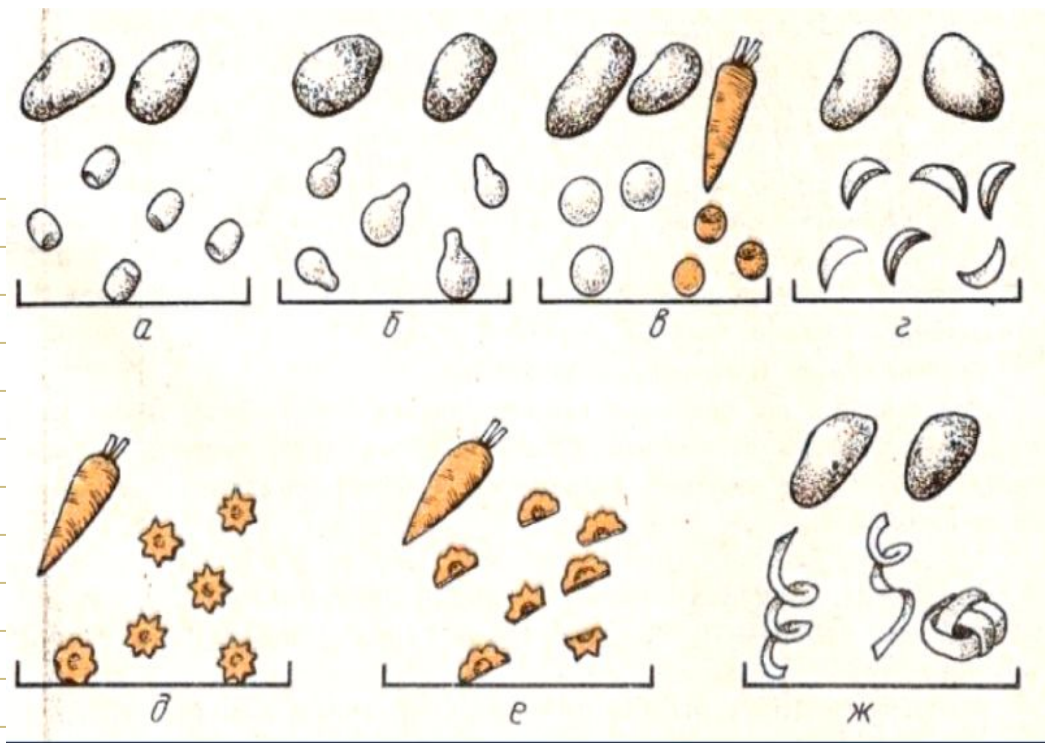


Лук нарезают мелкими
кубиками (крошка 0,3 * 0,3
см) в суп-харчо, крупяные
супы, щи.

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

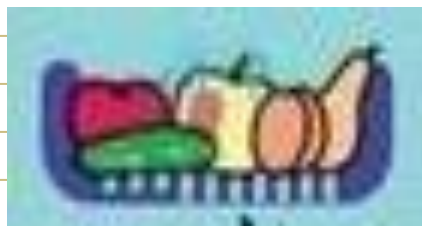


а – бочонки; б – груши; в – орешки;
г – чесночек; д – звездочки; е – гребешки;
ж – стружка

Для украшения салатов и других блюд необходимо
красиво нарезать овощи.



Свежемороженые овощи перед использованием погружают в соленую подсоленную воду и отваривают в течение 10 – 15 минут до готовности.



У пряных овощей – петрушки, укропа, кинзы – удаляют желтые завядшие листья, грубые стебли, промывают в большом количестве воды, ополаскивают проточной водой.



КАРТОФЕЛ

ЛУК

МОРКОВЬ

КАПУСТА



Кружочки



Ломтики



Брусочки



Соломка



Кубики

крупные средние мелкие



Дольки



Кружочки



Кольца



Соломка (полукольца)



Мелкий кубик



Дольки



Кружочки



Ломтики



Брусочки



Соломка



Кубики

крупные средние мелкие



Гребешки



Звездочки



Соломка



Шашки



Рубка

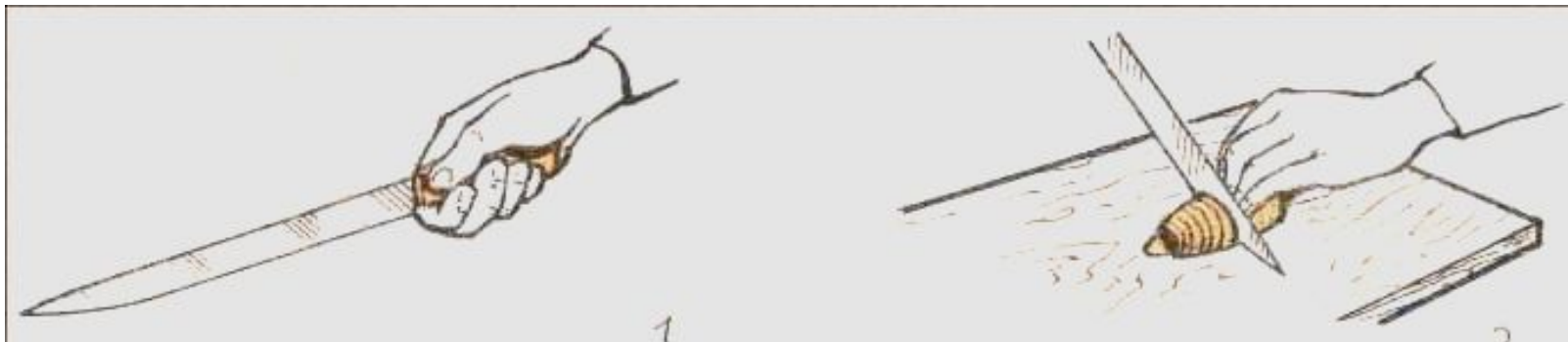


Крупные дольки

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



Правильные положения рук при нарезке овощей



1. Во время приготовления пищи проветривать помещения.
2. Овощи нарезать только на доске, не отрывая высоко нож от нее.
3. Передавать ножи и вилки только ручкой вперед
4. Режущие инструменты держать только во время работы лезвием вниз, не ходить по помещению с ножом в руках.
5. По окончании работы инструменты класть на определенные места.

Требования к готовым блюдам из картофеля.

- 1. Картофель должен быть тщательно очищен, без чёрных пятен и глазков.
- 2. Клубни отварного картофеля должны быть не разваренными.
- 3. Жаренный картофель должен иметь примерно одинаковые по размеру ломтики (или брусочки), равномерно поджаренные.
- 4. Приготовленный картофель должен быть мягким, не пригоревшим, без посторонних запахов и привкусов.