



# Овощи и блюда ИЗ НИХ

Тема «Кулинария»  
5 класс

---



# План урока

- что такое овощи?
- классификация овощей
- овощи и их свойства
- способы первичной обработки овощей
- способы нарезки овощей
- способы приготовления блюд из овощей
- холодные блюда из овощей

# 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.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ОВОЩЕЙ

**клубнеплоды** — картофель, батат (сладкий картофель) и топинамбур (земляная груша);

**капустные** — цветная, белокочанная и кольраби;

**корнеплоды** — петрушка, пастернак, сельдерей, репа, редька (белые корни), морковь, свекла, редис и брюква;

**луковые**—лук (репчатый, порей, батун, лук зеленый) и чеснок;

**тыквенные** — огурцы, кабачки, тыква, патиссоны;

**листовые**—салаты, щавель, шпинат;

**пряные** — укропы, хрен, эстрагон, чабер;

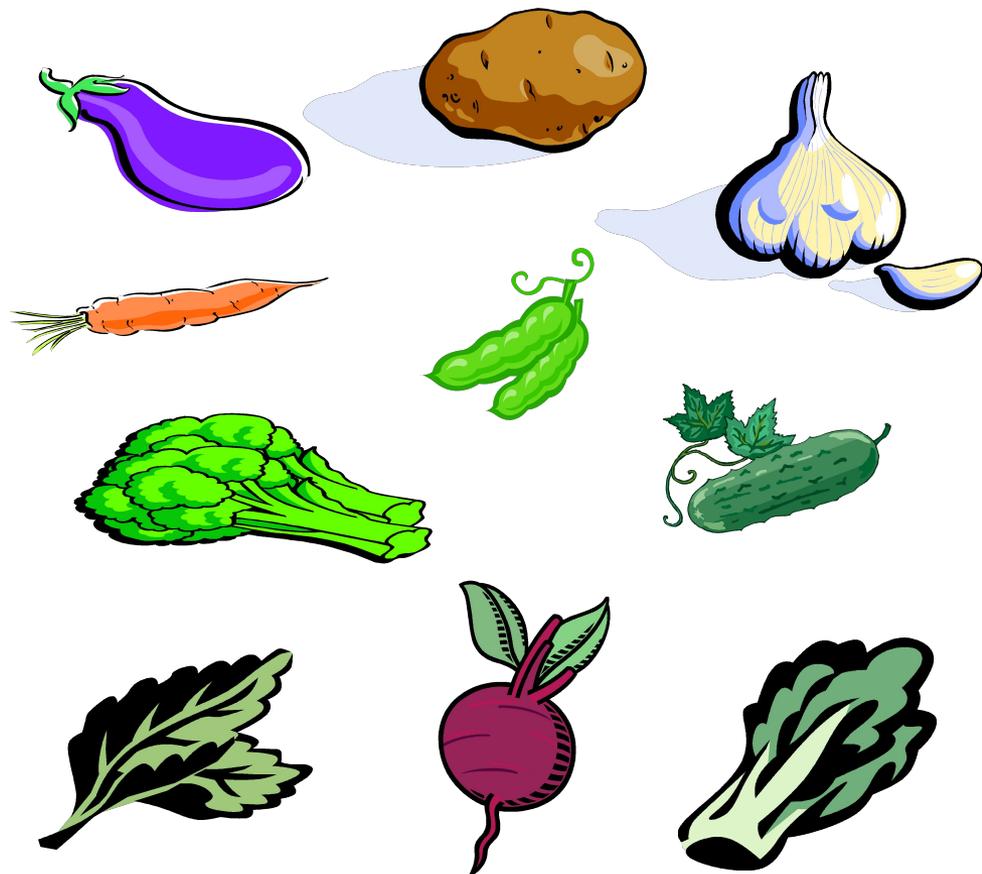
**паслёновые** – томаты, баклажаны, перец сладкий;

**бобовые** — горох, фасоль и бобы.



# Основные группы овощей

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



## 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 ( ? )

Родина ЮЖНАЯ И ЦЕНТРАЛЬНАЯ АМЕРИКА

# КАРТОФЕЛЬ

Родина ЮЖНАЯ АМЕРИКА

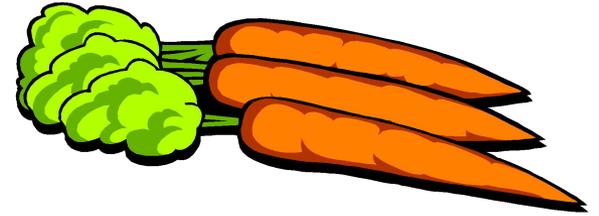
Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе вторым хлебом.

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.

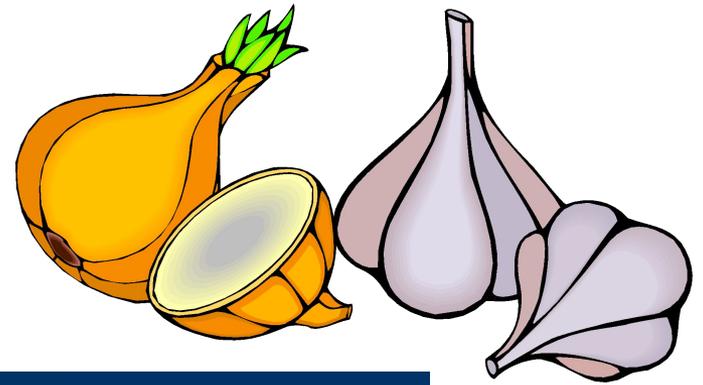
# МОРКОВЬ



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.

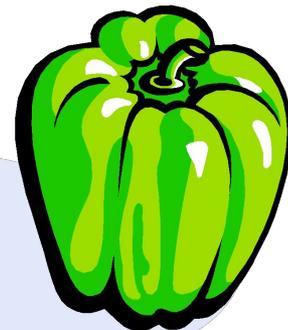
Используют как приправу для закусок, первых и вторых блюд.

# 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

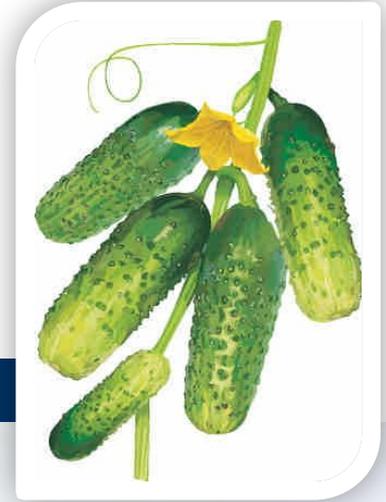


Зрелые плоды этого овоща содержат сахар, белки, минеральные соли и витамины В, В1.

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.

# ОГУРЕЦ



Родина  
тропические  
леса  
ИНДИИ



# КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ

Родина  
СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ





## Способы первичной обработки овощей.



- Отбирают (сортируют)
- Тщательно моют (иногда просушивают)
- Очищают от кожуры (если необходимо)
- Нарезают или натирают на терке, или измельчают другим способом ( ? )



Этим приспособлением измельчают овощи. Как он называется?

# Способы нарезки овощей

**ДОЛЬКИ**



**БРУСОЧКИ**



**СОЛОМКА**



**КУБИКИ**

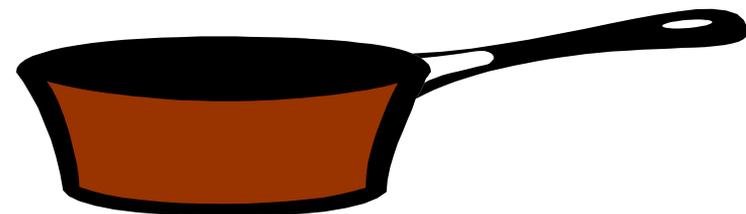
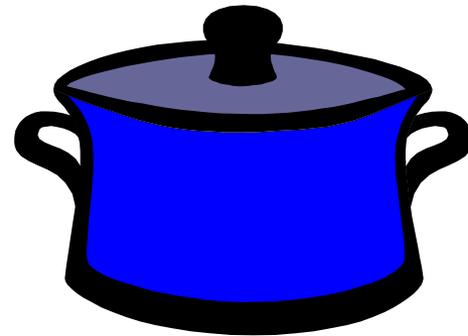


# ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ



# Способы приготовления блюд из овощей.

- Варка ( ? )
- Обжаривание ( ? )
- Тушение ( ? )
- Запекание ( ? )



# ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ



1. **Какие основные группы овощей вы знаете?**
2. **Какой овощ содержит самое большое количество витамина С ?**
3. **Что такое меню?**
4. **Какие способы приготовления блюд вы знаете?**
5. **Какие формы нарезки овощей существуют?**
6. **Почему овощи так незаменимы в питании?**
7. **Как и где хранят овощи?**
8. **Какие операции включает в себя первичная обработка овощей?**
9. **Являются ли овощи скоропортящимися продуктами?**
10. **Какие овощи использованы для создания образа изображенного на следующем слайде? (см. ниже)**