



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;

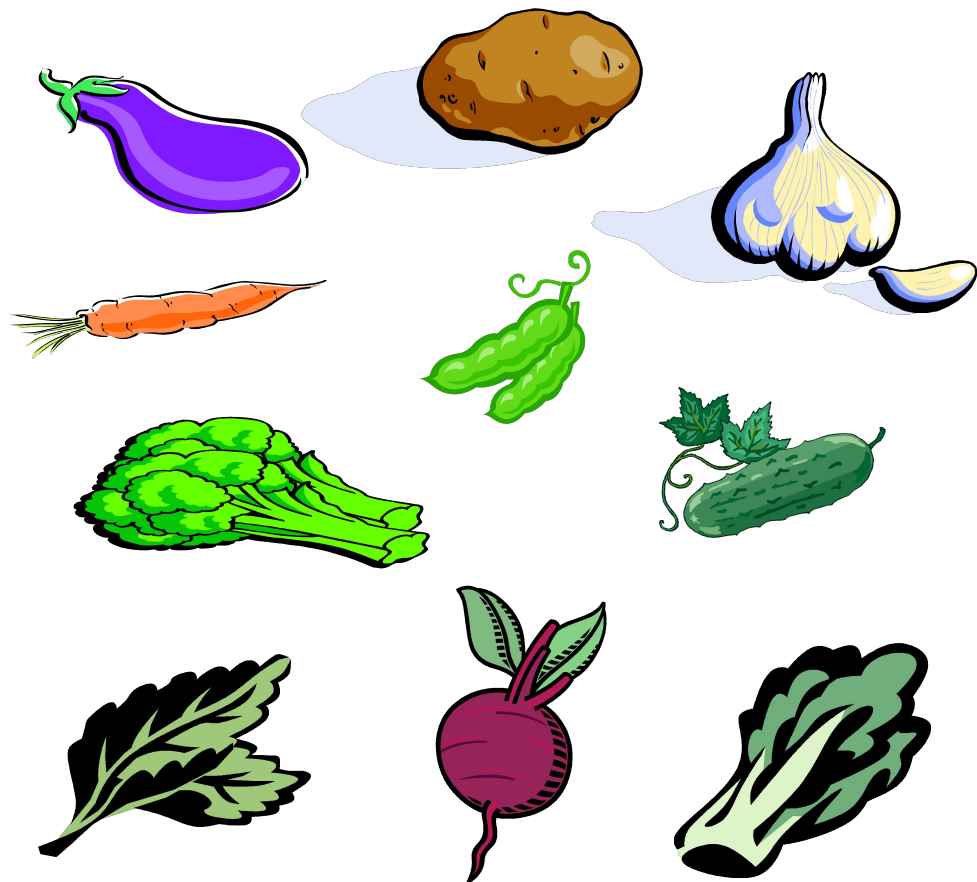
паслёновые – томаты, баклажаны, перец сладкий;

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

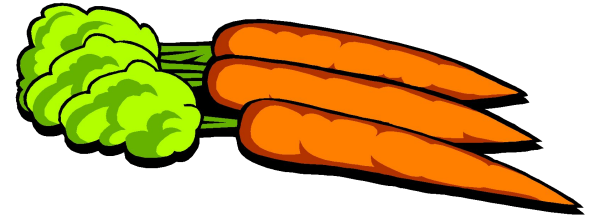
Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе вторым хлебом.

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.

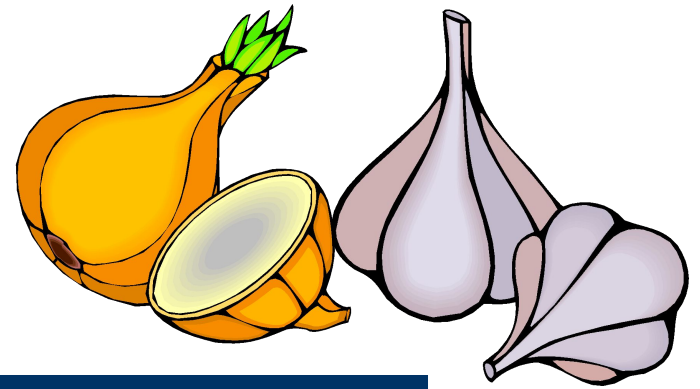
МОРКОВЬ



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.

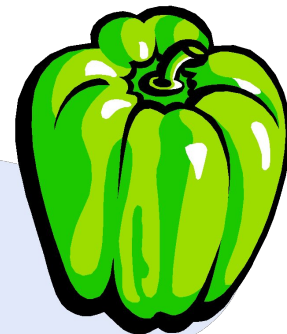
Используют как приправу для закусок, первых и вторых блюд.

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

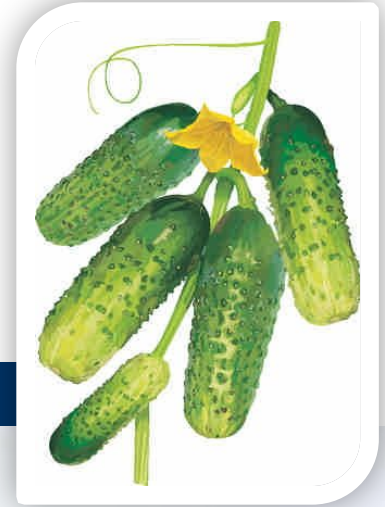


Зрелые плоды этого овоща содержат сахар, белки, минеральные соли и витамины В, В1.

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

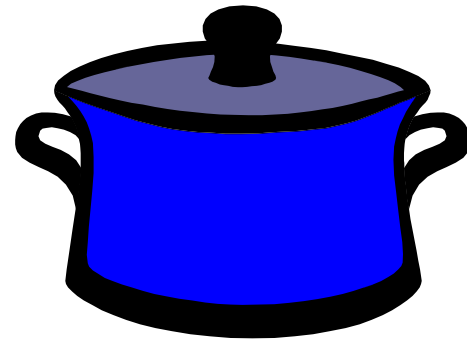


ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ



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)**