

# **Страви та гарніри з ОВОЧІВ**

# Значення страв і гарнірів з овочів у харчуванні людини



## Правила поєднання овочевих гарнірів зі стравами

- Овочі, які додають до будь-якої страви з м'яса, риби, сприяють кращому засвоєнню їх. Смакові й ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит.
- Поєднуючи овочі з м'ясом, рибою, можна значно підвищити їхню біологічну цінність. Добирати гарніри до страв з м'яса, птиці, риби потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому калорійність і смак основної страви.
- Наприклад, до страв з жирного м'яса і птиці використовують більш гострі гарніри — тушковану, квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком — відварну картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі; до вареного м'яса подають зелений горошок, відварну картоплю, картопляне пюре, смаженого — смажену картоплю, складні овочеві гарніри; до вареної і припущеної риби — картоплю варену і смажену. Гарніри з капусти, брукви і ріпи до рибних страв не подають.

# ПОНЯТТЯ ПРО ГАРНІР

Слово “гарнір” у перекладі з французької означає “Прикрашати”. В цьому і полягає одне із призначень гарніру: прикрасити, поліпшити страву.

Гарніри підвищують цінність страв, урізноманітнюють їх смак, дають можливість гарно оформити страву, тобто зробити її привабливою, апетитною і тим самим підвищити засвоєння їжі.

Страви з м'яса, риби важко засвоюються з гарнірами, в яких багато крохмалю: є гарніри з круп, макаронних виробів, картоплі. І навпаки, краще засвоюються з гарнірами з різних овочів: капусти різних видів, моркви, спаржі, спаржевої квасолі, гарбуза, буряку, горошку зеленого та фруктів: яблук, винограду, авокадо, слив, ківі, цитрусових.

Гарніри з овочів і фруктів подають припущеними, вареними, смаженими, тушкованими або запеченими.

Макаронні вироби використовують для гарнівів відварними, бобові відварними і тушкованими



**Для приготування гарнівів використовують широкий вибір продуктів: крупи, бобові, макаронні вироби, картоплю, овочі, гриби, плоди, ягоди.**



Особливо широко використовують гарніри з картоплі в залежності від смакових особливостей і від виду теплової обробки основного продукту картоплю варять, смажать, тушкують.

Круп'яні гарніри являють собою розсипчасті або в'язкі каші

# КЛАСИФІКАЦІЯ ГАРНІРІВ

**Норма гарніру на порцію – 150 г**  
Враховуючи кольорову гамму, смакові властивості, овочі і фрукти на гарнір можна подавати комбінуючи їх по виду або з'єднуючи між собою.

ПРОСТИЙ ГАРНІР	КОМБІНОВАНИЙ ГАРНІР	СКЛАДНИЙ ГАРНІР	ДОДАТКОВИЙ ГАРНІР
<i>З одного виду продукту</i>	<i>З двох видів продуктів нескладного приготування</i>	<i>З трьох і більше видів продуктів зі складною кулінарною обробкою</i>	<i>Свіжі, солоні, мариновані, консервовані овочі і плоди масою нетто по 25, 50, 75 г на порцію.</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Картопляне пюре,</li> <li>▪ Картопля відварна,</li> <li>▪ Гречана каша,</li> <li>▪ Макаронні вироби відварні,</li> <li>▪ Спаржева квасоля відварна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Картопля відварна і гриби смажені;</li> <li>▪ Картопля смажена і томати смажені;</li> <li>▪ Картопляне пюре і капуста тушкована.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Картопляні крокети, зелений горошок, кукурудза припущена;</li> <li>▪ Картопляні котлети, кабачки смажені, капуста відварна;</li> <li>▪ Рис припущений, гарбуз смажений у клярі, зелений горошок припущений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Якщо передбачається подача додаткового гарніру до 25 г, то його відпускають з основним гарніром, але розташовують на відстані від гарячих продуктів.</li> <li>▪ Додатковий гарнір масою 50, 75 г подають на закусочній тарілці.</li> </ul>



# Залежно від теплової обробки страви з овочів

Відварні

Припущені

Смажені

Тушковані

Запечені

## Зміни, що відбуваються у овочах при тепловій обробці

Теплова обробка сприяє розм'якшенню овочів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин

Протопектин при тепловій обробці переходить у розчинну речовину — пектин. При цьому зв'язок між клітинами послаблюється і овочі розм'якшуються.

Крохмаль, який міститься в овочах, при нагріванні клейстеризується. Крохмальні зерна при температурі 55—70°C вбирають воду, яка міститься в овочах, і утворюють драглисту масу — клейстер.

Під час смаження овочів на поверхні утворюється рум'яна кірочка в результаті декстринізації (розщеплювання) крохмалю, карамелізації (глибокого розщеплювання) цукрів і меланоїдинових утворень.

Під час теплової обробки органічні кислоти клітинного соку вступають у реакцію з хлорофілом, утворюючи нову сполуку бурого кольору. Тому зелені овочі рекомендується варити при бурхливому кипінні у відкритому посуді, при цьому кислоти разом з парою води вивітрюються і колір овочів не змінюється.

## Зміни, що відбуваються у овочах при тепловій обробці

Жовтий, оранжевий, червоний кольори овочів (моркви, томатів, червоного болгарського перцю) зумовлені вмістом пігментів-каротиноїдів, які стійкі проти дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір під час теплової обробки.

Буряки мають червоно-фіолетовий колір завдяки наявності барвників — пурпурного (бетаніну) і жовтого. Пурпурний пігмент менш стійкий. Колір краще зберігається під час теплової обробки цілих буряків у кислому середовищі, тому при варінні і тушкуванні буряків додають оцет.

Капуста, картопля, ріпчаста цибуля в процесі варіння набувають жовтого відтінку, що зумовлено вмістом безбарвних флавонових глікозидів.

Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випаровується, при варінні — переходить у відвар). У відвар переходять мінеральні речовини, водорозчинні вітаміни, органічні кислоти, цукри, білки, які визначають смак і харчову цінність овочів.

Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі проти теплової обробки і майже не змінюються. Вітамін С (аскорбінова кислота) легко руйнується під час теплової обробки, особливо при варінні у великій кількості рідини.



## Правила збереження вітаміну С при тепловій обробці:

обчищати і нарізувати овочі безпосередньо перед тепловою кулінарною обробкою;

не використовувати металевий посуд, який окислюється;

під час варіння овочі треба класти в киплячу воду в такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності;

варити овочі з закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря;

дотримуватися режиму і тривалості теплової обробки (не допускати бурхливого кипіння і тривалого варіння);

не перемішувати овочі довго і часто;

не допускати тривалого зберігання готових страв у гарячому стані, повторного і багаторазового розігрівання їх.

# Правила варіння овочів

Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі. Овочі варять у воді або на парі, щоб зберегти поживні речовини.

Картоплю і моркву варять обчищеними і з шкірочкою, буряки — з шкірочкою, кукурудзу — початками, стручки квасолі — нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолону воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді в закритою кришкою в наплитних або стаціонарних казанах. Вода має покривати овочі на 1—2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С.

Буряки, моркву, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнився процес варіння.

Овочі, які мають зелений колір (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа й артишоки), варять у великій кількості води (3—4 л на 1 кг) в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір.

Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою і залишають для набухання на 1—3 год., а потім варять у тій самій воді.

Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх.

Консервовані прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів.

На парі рекомендується варити розсипчасту картоплю і моркву, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими і несмачними.

## Страви і гарніри з варених овочів



### Картопля варена

Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізують часточками) кладуть у казан шаром не більш як 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1 — 1,5 см, солять, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають кришкою і ставлять на плиту на 3—5 хв. на недуже гаряче місце). Картоплю, обточену бочечками, молоду і ту, що швидко розварюється, варять 15 хв. після закипання, а потім воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані). Варять картоплю невеликими партіями і використовують як самостійну страву або як гарнір. При подаванні поливають маслом або соусами — грибним, цибулевим, сметанним або сметаною. Можна подавати зі смаженою цибулею або смаженими грибами, або використовують як гарнір до страв з м'яса і риби. Молоду картоплю поливають маслом і посипають посіченим кропом.

# Страви і гарніри з варених овочів

## Картопляне пюре

Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі заливають гарячою водою, солять, закривають кришкою і варять до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують і гарячою протирають у протиральній машині. В гарячу протерту картоплю додають розтоплений жир, вливають, безперервно помішуючи, гаряче кип'ячене молоко, щоб маса не потемніла. Суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси. Відварену картоплю протирають гарячою при температурі не нижчій за 80°C.

Коли пюре охолоне, картопляні клітинки, які містять оклейстеризований крохмаль, легко руйнуються і виділяють клейстер, завдяки якому пюре стає тягучим, темним і несмачним.

Перед подаванням пюре кладуть у тарілку, на поверхні роблять візерунок ложкою, змоченою в розтопленому маслі, поливають маслом вершковим, посипають зеленню. Пюре можна подавати з пасерованою цибулею, круто звареними січеними яйцями, змішаними з розтопленим вершковим маслом. Можна також використовувати як гарнір до м'ясних і рибних страв.



## Страви і гарніри з варених овочів



### **Капуста відварна з маслом або соусом**

Оброблену білоголову капусту нарізають шашками, ранню білоголову — часточками. Цвітну капусту використовують цілими суцвіттями або нарізають. Качанчики брюссельської капусти необхідно попередньо зрізати з стебла. Підготовлену капусту кладуть в киплячу підсолону воду, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності в посуді з відкритою кришкою, щоб не змінився колір. Готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більш як 30 хв., оскільки при тривалому зберіганні руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви. Варити капусту слід у міру реалізації. Готову капусту виймають шумівкою, дають стекти відвару. При подаванні поливають вершковим маслом або соусом молочним, сметанним, сухарним. Соус можна подавати окремо в соуснику.

## Страви і гарніри з варених овочів



### Пюре зі шпинату з яйцями

Перебрані і промиті листки шпинату кладуть в киплячу воду (3—4 л на 1 кг), посуд закривають кришкою, швидко доводять до кипіння і варять при бурхливому кипінні 5—10 хв. (залежно від сорту шпинату), зварений шпинат відкидають на друшляк і протирають.

Протертий шпинат прогривають у сотейнику, додають густий молочний соус, сіль, цукор, маргарин, перемішують до утворення однорідної маси і доводять до кипіння.

Перед подаванням пюре накладають гіркою, зверху роблять заглиблення, в яке кладуть зварене «в мішечок» яйце без шкаралупи або посипають посіченим круто звареним яйцем.

## *Вимоги до якості страв з варених овочів*

**Варені овочі** зберігають форму, картопля однакової величини, нарізана часточками або обточена бочечками. Допускається незначне розварювання бульб.

**Картопля** добре обчищена, без вічок і темних плям, не допускаються потемнілі бульби.

**Капуста білоголова** нарізана шашками, **цвітна**—розібрана на суцвіття. Не допускається смак пареної капусти. Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію.

**Колір** вареної картоплі — від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого.

**Смак** — характерний для кожного виду овочів.

**Картопляне пюре** густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудок непротертої картоплі. Смак — ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір — від білого до кремового. Укладене на тарілку, на поверхні написаний візерунок.

**Пюре зі шпинату** темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах — з ароматом молока.

Зварену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більше 2 год., цвітну, білоголову варену капусту — не більше як 60 хв., оскільки при тривалому зберіганні погіршується їхня якість і руйнується вітамін С.

Енергетична цінність і якість готових овочевих страв при тривалому зберіганні знижується. Особливо зменшується кількість вітаміну С під час нагрівання під дією кисню. Тому їх, як правило, готують невеликими партіями.

## Правила припускання овочів

Окремі види овочів (моркву, гарбуз, кабачки, капусту, томати, шпинат, щавель, ріпу) або їх суміш припускають у власному соку (без рідини) або в невеликій кількості рідини (води, бульйону, молока) з додаванням жиру.

У власному соку припускають ті овочі, які містять велику кількість рідини — гарбуз, томати, кабачки.

Перед припусканням овочі нарізають таким чином: капусту — шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками або часточками.

Припускають у посуді з товстим дном із закритою кришкою. Нарізані овочі кладуть у посуд шаром не більш як 20 см. На 1 кг овочів використовують 0,2—0,3 л бульйону або води і 20—30 г жиру. Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву і як гарнір, а також використовують як напівфабрикати для приготування перших страв, начинок, холодних страв.



## Страви і гарніри з припущених овочів

### Морква в молочному соусі

Обчищену моркву нарізають дрібними кубиками, часточками або брусочками, кладуть у посуд, додають бульйон (0,2—0,3 л на 1 кг), маргарин і припускають до готовності, потім додають молочний соус середньої густини, сіль, цукор, перемішують і доводять до кипіння.

Подають як гарнір до страв з м'яса і риби або як самостійну страву.



## Страви і гарніри з припущених овочів

### Овочі припущені в молочному або сметанному соусі

Моркву, ріпу, кабачки або гарбуз нарізають кубиками або часточками, білоголову капусту — шашками, цвітну капусту розбирають на суцвіття. Кожен вид овочів припускають окремо. Консервованний зелений горошок прогрівають у власному соку.

Припущені овочі з'єднують, заправляють соусом молочним середньої густини або сметанним, додають сіль, цукор і прогрівають 1 — 2 хв.

Перед подаванням припущені овочі кладуть у баранчик або порційну сковороду, поливають жиром.



## *Вимоги до якості страв з припущених овочів*

Овочі мають однакову форму нарізання, яка зберігається, заправлені соусом.

Смак трохи солонуватий, запах — з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілих молока й овочів.

Колір — властивий овочам, з яких приготовлена страва.

Консистенція — м'яка, соковита. Допускається часткове розварювання овочів.

Овочі у соусі або маслі зберігають у посуді під кришкою не більш як 1 год.

# Правила смаження овочів та грибів

Для смаження використовують сирі і попередньо зварені овочі. Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи — картоплю, кабачки, гарбуз, ріпчасту цибулю, томати. Овочі, які містять більш стійкий протопектин, попередньо варять або припускають, нарізають, а потім смажать. Це такі овочі, як буряк, морква, капуста. Під час смаження овочі втрачають значну кількість вологи, на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка, внаслідок чого вони набувають специфічного смаку й аромату.

Смажать овочі двома способами — основним (у невеликій кількості жиру) і у фритюрі (у великій кількості жиру).

Перед смаженням овочі нарізають, а кабачки, гарбуз, томати, баклажани — обкачують у борошні.

Для смаження основним способом підготовлені овочі або вироби з них кладуть на сковороду або лист з жиром, попередньо розігрітий до температури 140—150°C, і смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі.

У фритюрі смажать картоплю, зелень петрушки, вироби з картоплі. Підготовлені овочі обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів (50% тваринного жиру 150% олії або відповідно 70% і 130%). а також кулінарний фритюрний жир. Жиру беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки при нагріванні він піниться. Жир нагрівають до температури 170—180°C і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження — 2—8 хв.

## Страви і гарніри зі смажених овочів



### **Картопля смажена (з сирії)**

Сиру картоплю нарізають брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промивають у холодній воді, щоб шматочки не склеювались і не прилипали до листа, обсушують, щоб жир не розбризкувався. Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шаром 4—5 см і смажать, періодично помішуючи до утворення рум'яної кірочки, солять і продовжують смажити до готовності. Якщо картопля повністю не просмажилася, її доводять до готовності в жаровій шафі.



Під час смаження в електросковороді картоплю в кінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності. Усмажування — 31%. Використовують як гарнір і як самостійну страву, поливають маслом, соусом, смаженою цибулею.

## Страви і гарніри зі смажених овочів



**Картопля смажена (з вареної)**  
Картоплю, зварену зі шкірочкою, охолоджують, обчищають, нарізають тоненькими скибочками або кружальцями, солять, кладуть тонким шаром (не більш як 5 см) на сковороду з розігрітим жиром і смажать, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма. Усмажування — 17%. Використовують як самостійну страву або для приготування запечених страв з м'яса і риби.

## Страви і гарніри зі смажених овочів



### **Картопля, смажена у фритюрі**

Нарізану кубиками, брусочками, соломкою, часточками, стружкою, спіральками сиру картоплю промивають у холодній воді і добре обсушують, кладуть у киплячий жир (температура 170—180°C) і смажать до утворення рум'яної кірочки.

Смажену картоплю виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру, посипають дрібного сіллю і струшують.

Картоплю, нарізану брусочками, часточками, кубиками і смажену у фритюрі, називають картопля фрі (усмажування 50%), а нарізану соломкою — пай (усмажування 60%).

Картоплю найчастіше використовують як гарнір до страв з філе курки і дичини або як самостійну страву, посипавши зеленню.

## Страви і гарніри зі смажених овочів

### **Картопля, смажена у фритюрі**

Для одержання хрусткої картоплі (чіпси) її нарізають скибочками товщиною 1,5 мм. Підготовлену для смаження картоплю промивають, обсушують і смажать у фритюрі. Усмажування — 66%.

Щоб одержати здуту картоплю (суфле), її нарізають кружечками товщиною 5—6 мм і кладуть в жир, нагрітий до температури 135—150°C. При цьому крохмаль на поверхні клейстеризується і утворюється щільна кірочка. Потім картоплю перекладають в жир, нагрітий до температури 175—180°C. Волога всередині шматочка перетворюється в пару і кружечок здувається з обох боків.

Картоплю виймають з жиру, солять дрібного сіллю.

Використовують як гарнір до бенкетних страв або як самостійну страву.



## Страви і гарніри зі смажених овочів

### Цибуля фрі

Ріпчасту цибулю нарізають кільцями, обкатують в борошні і смажать у фритюрі 3—5 хв. до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю виймають шумівкою, дають стекти жиру, не солять. Усмажування — 66%. Подають при відпусканні біфштекса, смаженої печінки та ін.



## Страви і гарніри зі смажених овочів



**Кабачки, баклажани, гарбузи смажені**  
Підготовлені кабачки, баклажани, гарбузи (без шкірочки і насіння) нарізають кружальцями або скибочками, солять. Баклажани залишають на 10—15 хв., щоб зникла гіркота, потім промивають і обсушують. Нарізані овочі обкачують у борошні і обсмажують з обох боків. Баклажани і гарбуз доводять до готовності в жаровій шафі.  
Перед подаванням овочі поливають сметаною або соусом молочним, сметанним з томатом, посипають дрібно нарізаною зеленню.  
Подають як самостійну страву і як гарнір.

## *Вимоги до якості страв зі смажених овочів*

Смажені овочі однакової форми нарізання, м'якої консистенції з рівномірно підсмаженою кірочкою. Смажена у фритюрі картопля повинна бути хрумкою, жовтого кольору, інші овочі — світло-коричневого, на переломі — натурального кольору, властивого овочам. Консистенція — пухка, нетягуча, без грудочок непротертої картоплі.

## Правила запікання овочів та грибів

Перед запіканням більшість овочів підлягають тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді запікають сирими (томати, баклажани). Овочі запікають на листах або порційних сковородах, попередньо змащених жиром і посиланих сухарями, у жаровій шафі при температурі 250—280°C до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80°C.

Страви із запечених овочів поділяють на три групи:

- овочі, запечені в соусі;
- запіканки;
- фаршировані овочі.

Перед запіканням пудинги, запіканки змащують яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипають тертим твердим сиром або меленими сухарями і збризкують маслом.

## Страви і гарніри із запечених овочів



### **Картопля, запечена в сметанному соусі**

Сиру обчищену картоплю нарізають кружечками і смажать, а цілими бульбами варять у підсоленій воді, воду зливають, картоплю підсушують і нарізають кружечками. Молоду картоплю використовують цілими бульбами.

Підготовлену картоплю кладуть на порційні сковороди або листи, змазані жиром і посилені сухарями, заливають сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають. Перед подаванням посипають зеленню.