



ГБПОУ РМЭ «Торгово-технологический колледж»



Технология приготовления вкусной и здоровой пищи

Преподаватель Егошина О.В.





Суперфуды

Суперфуды — это семена, корни, листья, водоросли, ягоды и другие части растений, употребляемые как в натуральном, так и в виде порошков, соков и вытяжек. Растут они, как правило, в труднодоступных местах планеты, например Амазонки и Тибета





Суперфуды

- «Суперпродукты» существуют на нашей планете уже более тысячи лет, и только сейчас, на волне всеобщего увлечения здоровым образом жизни, на чудо-ягоды и корешки из дальних уголков мира обратили пристальный взгляд вегетарианцы, спортсмены, маркетологи
- Первыми о суперфудах заговорили в кругах сыроедов и веганов — обеспокоенные своим здоровьем люди, которые заменили бы им продукты животного происхождения.





Полезные продукты

Фрукты – несомненным преимуществом такой еды становится не только вкус, но и высокий уровень в ней витамина С, пищевых волокон, калия





Полезные продукты

Кисломолочная пища содержит большое количество кальция и витамина А, магния, йода и цинка. Особо можно выделить – кефир и молоко, сыр и йогурт, зернистый творог и ряженку





Полезные продукты

- **Белковая еда** имеет высокое содержание белка, витаминов А и В, железа, цинка, пищевых волокон и других минералов, полезных для организма. К такой категории относятся – мясо и рыба, птица и орехи, бобовые растения





Полезные продукты

- **Овощи** богаты клетчаткой, витаминами А и С, фолиевой кислотой, калием и железом. Можно выделить – помидоры и огурцы, морковь и капусту, зелень и редис





Полезные продукты

- **Зерновые культуры** станут надежными «поставщиками» в организм пищевых волокон, белков и минералов, обеспечивающих полноценную работу биологических механизмов. Сюда можно отнести макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб, крупы





30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай



ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



Технология приготовления вкусной и здоровой пищи

- Главный постулат японской кухни – системы питания долгожителей – это минимальная обработка. Чем меньше обработана пища, тем больше полезных веществ (витаминов, минералов и т.д.) в ней сохраняется.
- Полезные способы приготовления блюд:
 - варка,
 - приготовление на пару,
 - приготовление в аэрогриле,
 - запекание, тушение.





Приготовление еды на открытом огне

Для этого не нужно использовать масло. Преимущество такого способа заключается в быстром приготовлении и возможности получить вкусную и нежирную еду





Аэрогриль

- Способ приготовления с помощью горячего воздуха, который циркулирует вокруг продуктов, размещенных на решетке. при таком способе приготовления пища сохраняет витамины и полезные вещества, и что важно, не пригорает. Пища получается нежирной, т.к. весь выделяемый продуктами жир стекает в специальный отдел аэрогриля





Приготовление пищи на пару

- Это, наверное, самый здоровый способ приготовления пищи. При варке на пару, продукты сохраняют свою пищевую ценность, витамины и микроэлементы. Такой способ совсем не требует жира. В процессе варки, горячий пар покрывает все ингредиенты. Такая техника идеально подходит для приготовления рыбы, грибов, овощей, рубленого мяса, риса, пудингов, суфле, блюд из морепродуктов, яиц, картофеля



Варка в воде



- Один из основных кулинарных процессов. Особенно полезным является способ варки пищи в закипающей воде. Пища становится необычайно нежной, питает воду своим ароматом и вкусом





Обертывание

Способ, объединивший в себе варку на пару и запекание. Хороший способ приготовить курицу или рыбу. Для этого нужно завернуть продукты в фольгу и поставить запекаться в духовку





Запекание

- Продукты готовятся без масла, но получается при этом сочная и ароматная пища.





Бланширование

- В закипающую воду помещаем на 1,5–2 минуты свежие овощи, а потом перекладываем продукты в заранее подготовленную «водяную баню». В емкости пища охлаждается, в ней остается только полезные вещества и микроэлементы





«Водяная баня»

- **Водяная баня** — это способ кулинарной обработки продуктов, при котором происходит нагрев жидкости без прямого контакта емкости с огнем. Данный метод используется в том случае, когда необходима температура готовящегося раствора, которая не превышает 100°C.





Тушение

- Прекрасная альтернатива вредной пище





Сушка

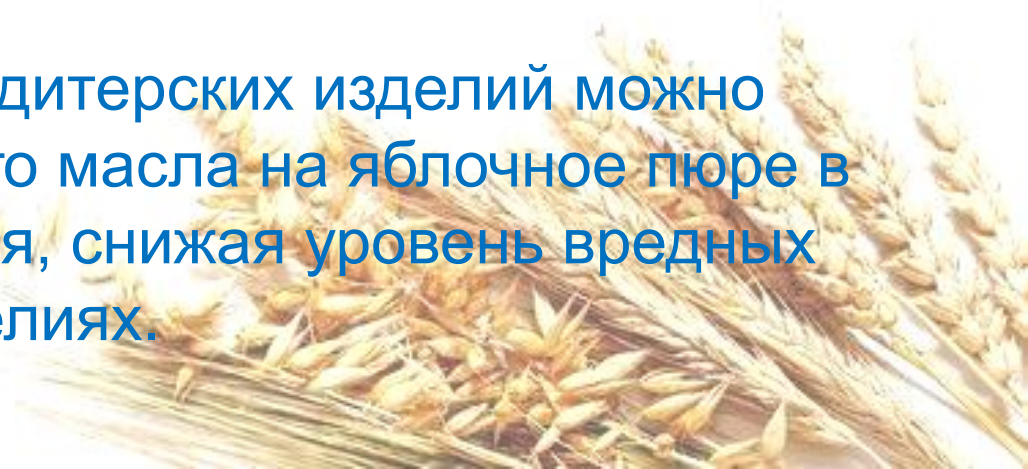
- Прекрасная альтернатива перекусам в заведениях формата «Бистро»





Гастрономические хитрости

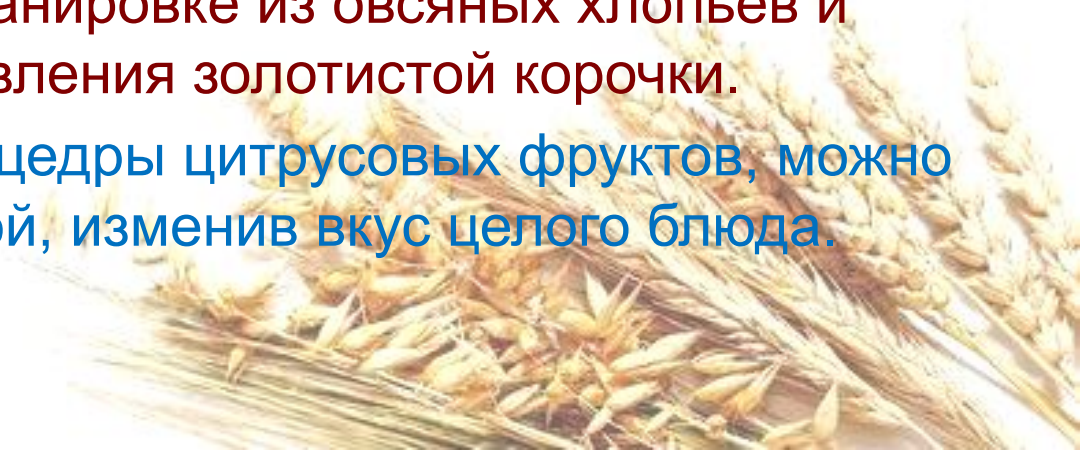
- Вместо усилителей вкуса используйте пряные продукты (пармезан, соус чили, кунжут).
- Чтобы орехи получались более ароматными, их нужно готовить в неглубокой емкости (на сковороде), без добавления масла, используя пряные травы, немного соль и перец.
- Измельченный, перемолотый тофу – это прекрасная альтернатива любому соусу (майонезу, сметане, кетчупу).
- При приготовлении кондитерских изделий можно заменять 1/3 сливочного масла на яблочное пюре в процессе приготовления, снижая уровень вредных микроэлементов в изделиях.





Гастрономические хитрости

- Для того, чтобы полностью отказаться от рафинированного масла, используйте для приготовления еды посуду с антипригарным покрытием.
- В орехах много полезных веществ, но также в них присутствует достаточное количество растительных жиров, поэтому часто употреблять их не рекомендуется. Поджарьте на сковороде без добавления масла овсяные хлопья и получите прекрасную замену излюбленному «перекусу».
- Чтобы разнообразить приготовление блюд в духовке, запекайте продукты в панировке из овсяных хлопьев и кукурузной муки до появления золотистой корочки.
- Добавив в еду немного цедры цитрусовых фруктов, можно сделать ее более сытной, изменив вкус целого блюда.





Благодарим за внимание!

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

- Республика Марий Эл
- г. Йошкар-Ола,
- ул. Строителей, 62
- тел. 73-15-63 факс. 73-15-62
- **Электронная почта:** [qou-ttk @ yandex. Ru](mailto:qou-ttk@yandex.ru)
- **Адрес сайта:** [www. qou- ttk -2008.narod.ru](http://www.qou-ttk-2008.narod.ru)

