

Бутерброды, их место в рационе здорового питания

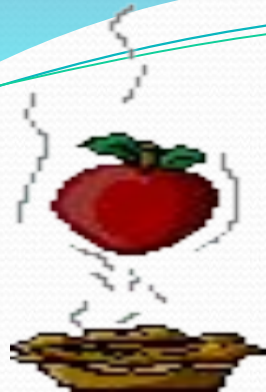


Хлеб – всему голова

- Хлеб- один из самых удивительных продуктов природы и человеческого труда, один из самых древних и самых значительных, самых надежных видов пищи на земле.
- Хлеб занимает основное место в питании человека. Хлеб – один из самых полезных продуктов; он содержит большинство незаменимых питательных веществ, без которых невозможна нормальная жизнедеятельность.



Бутерброды



- В переводе с немецкого «бутерброд» - это хлеб с маслом, ломтик хлеба с каким-нибудь из закусочных продуктов (сыр, ветчина, колбаса, икра, мясные или рыбные копчености, консервы).
- Из хлеба можно приготовить различные бутерброды.
- Хлеб- наш добрый и постоянный друг, даже когда зачерствеет. Из черствого хлеба можно приготовить различные бутерброды, греки и другие вкусные изделия.
- Для бутербродов используют всевозможные продукты: брынзу, сыр, яйца, колбасу, рыбу, огурцы, масло и т.д.



Нарезка хлеба для бутербродов



- Для того чтобы бутерброды получились вкусными, хлеб нарезать тонкими ломтиками (толщиной 1-1.5 см) и обильно покрывают продуктами.





Требования к качеству готовых бутербродов



- Бутерброды должны быть приготовлены непосредственно перед употреблением.
- Продукты, входящие в состав бутерброда, должны быть свежими.
- Ломтики хлеба не должны быть слишком толстыми или тонкими.
- Хлеб должен быть полностью покрыт продуктами.
- Бутерброды должны иметь вкус, цвет и запах, свойственные используемым продуктам.
- Срок хранения бутербродов в холодильнике при температуре 4-8 С -3 часа.



Виды бутербродов

По температуре бутерброды делятся на холодные и горячие. По виду приготовления бутерброды можно разделить на три большие группы: открытые, закрытые (сандвичи) и канапе.



Приготовление открытых бутербродов с колбасой.



- Очистить и нарезать
 - колбасу



- Нарезать хлеб.
- Намазать ломтики хлеба
 - маслом

- Положить на хлеб,
 - смазанный маслом,
 - Колбасу.

- Уложить бутерброды
 - на блюдо или тарелку.



Приготовление закрытых бутербродов

- Подготовить сыр.
- Нарезать хлеб. Намазать маслом по два ломтика на каждый бутерброд.
- Положить на один из них сыр и накрыть вторым ломтиком
- Уложить готовые бутерброды на блюдо или тарелку.



Приготовление комбинированных бутербродов

- Подготовить овощи, яйца и сельдь.
- Нарезать хлеб и намазать маслом.
- Положить сверху кусочки сельди, ломтики яйца и овощей.
- Украсить бутерброды зеленью укропа или петрушки, уложить на блюдо или тарелку.



Закусочные бутерброды канапе

- Закусочные бутерброды канапе- это маленькие бутербродики размером около 3х3 см. Для канапе можно использовать различные продукты: масло, сваренные вкрутую яйца, сыр, сельдь, овощи. Их можно сделать сладкими варенье, фрукты, ягоды.
- Хлеб для канапе нарезают тонкими ломтиками, вырезают всевозможные маленькие фигурки и иногда обжаривают кусочки до румяной корочки.
- Продукты нарезают тонкими ломтиками и подбирают по цвету и вкусу, скалывают специальной палочкой или шпажкой, а сверху украшая ломтиками редиса, огурца, зеленью, дольками помидора



Бутерброды на палочках-шпажках

