



САЛАТНО – ШПИНАТНІ ОВОЧІ



Зміст



1. Санітарно – гігієнічні вимоги
2. Салатно – шпинатні овочі
3. Харчова цінність салатно – шпинатних овочів
4. По основному продукту салати бувають...
5. Технологія приготування салатів
6. Оформлення салатів і подача на стіл
7. Вимоги до якості



Історія салату



Салати прийшли в міжнародну кухню з Давнього Риму, і являли собою одне єдине блюдо тільки з сирих зелених листових овочів і городніх трав. Заправляли такий салат медом, перцем, сіллю і оцтом.

У Франції салат готували із зеленої цибулі, пір'я часнику і м'яти, і листя петрушки. Він добре поєднувався з м'ясом. Потім французи ввели до складу салату латук - листя без смаку. І в такому складі салат став називатися французьким, а рослина це отримало у всьому світі назву салат, по страві, яке з нього готувалося. В самому кінці XVIII століття в салат стали додавати капусту всіх видів. Пізніше в салат попали свіжі огірки, спаржа, артишоки. Для ніжних французьких салатів нейтрального смаку додавали пікантну заправку з солі і перцю, сухого вина або винного оцту. А іноді це був лимонний сік з оливковою олією і пахучими і пряними приправами.

На межі XVIII і XIX століть в салат стали включати не лише зелені овочі, але і коренеплоди. Заправки для салатів стали ускладнюватися. Коли у салати стали додавати відварені, солоні або квашені овочі, а пізніше рибу, м'ясо, яйця і дичину вони перетворилися на самостійні блюда.

Сучасний словник пояснює поняття салат як блюдо з дрібно накришених шматочків овочів, м'яса, риби, яєць, грибів, фруктів в холодному вигляді. Таким чином, підкреслюються дві особливості цього блюда: кришене і холодне

Сьогодні салатом називають будь-яку їстівну суміш, приготовану швидко, на швидку руку.

Санітарно – гігієнічні вимоги



До змісту приміщення та обладнання

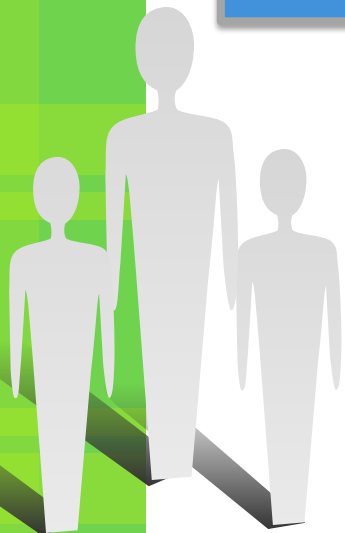
- Приміщення кухні слід утримувати в чистоті і порядку. Регулярно робити вологе прибирання;
- Чистий посуд зберігати в закритих шафах або на закритих полицях;
- Харчові відходи збирати в бачок або відро з кришкою, своєчасно виносити їх.

До кухарів

- Їжу готують в спеціальному одязі;
- Руки повинні бути ретельно вимиті;
- Волосся повинне бути заплетане і захищене під шапочку.

До приготування їжі

- Використовувати тільки свіжі продукти;
- Дошки для оброблення продуктів повинні бути промарковані.



Салатно – шпинатні овочі



Салатно – шпинатні овочі – це ранні овочі. Їстівною частиною у них є ніжне соковите листя.

Салати використовують як холодну закуску, а також як гарнір до різних м'ясних і рибних страв. Салати готують із свіжих та варених продуктів.



Харчова цінність салатно – шпинатних овочів



Білки 3%

**Азотисті
речовини 8%**

**Салатно – шпинатні
овочі**

**Мінеральні
речовини 2%**

**Вітаміни С, Р, К,
групи В, каротин**



Асортимент



Салат латук або цибуля латук



Загальні відомості: однорічна рослина. Свою назву отримав за своєрідний смак соку, що містить специфічне речовине лактуцин. У культурі відомий з глибокої старовини. Його вирощували ще стародавні греки, римляни і єгиптяни.

Батьківщина салату – країни Середземномор'я. У Європі він з'явився в середині XVI століття, в Росії почав вирощуватися з XVII століття.

Розрізняються три різновиди салату – листовий, качанний і ромен.

У 100 г салату латук міститься:

- Вода - 95 г
- Білки - 1,36 г
- Жири - 0,15 г
- Вуглеводи - 1,6 г
- Харчові волокна (клітковина) - 1,3 г



Салат Корн



Корн – це дрібні темно – зелені листочки, зібрані в «трояндочки». Ніжні листочки мають настільки ж ніжний аромат і солодкувато – горіховий смак, пряна нота в якому відчувається не відразу.

Краща заправка для корну – оливкова олія, яка яскравіше виявляє смак салату. Смак корну не загубиться в компанії з будь – якими продуктами та іншими видами зелених салатів. Прекрасна пара для корну – цікорний салат. І ще – хрусткі підсмажені скибочки бекону, крутони, цитрусові, цибуля і особливо – горіхи. А в деяких країнах корн подається з брусничним соусом.

Корн зберігає свіжість в холодильнику близько трьох діб.

Салат Айсберг



Салат Айсберг – качан округлої форми, нагадує капусту білокачанну, по вазі приблизно дорівнює кілограму. Є ще кілька назв цього салату, такі як: Крижана гора або Кріспхед. Листя соковите, за кольором світло – зелені, білясті, солодкуваті на смак, нагадує пекінську капусту.

Харчова (поживна) цінність в 100 г продукту: білків - 1,5г, вуглеводів – 2,3г, клітковина – 0,8г.

Енергетична цінність (калорійність): 17ккал (71кДж).

Умови та термін зберігання при температурі від +2 до +5 °С – 5 діб, при температурі від +5 до +8 °С – 2 доби.



Батавія



Салат хрусткий і смачний. Використовується для створення різних салатів, сендвічів і постійно – для прикраси багатьох страв, викладаючи на його декоративне листя м'ясо, рибу, овочі і т.д. Смак у салатів типу батавія трохи солодкуватий, він на рідкість вдало поєднується з м'ясом (особливо жирним) і з волоськими горіхами.

У листі салату Батавія є вітаміни РР, С, В, фосфор, бета-каротин, магній. Лактуцин дуже корисний для нервової системи, він володіє заспокійливим ефектом, фолієва кислота позитивно впливає на діяльність шлунково-кишкового тракту, а солі заліза, що містяться в салаті, можуть допомогти при лікуванні анемії.



Вітлуф



Відноситься до сімейства складноцвітих і зовні являє собою пряме стебло з листям, розташованими в прикореневій зоні та зібраними в розетку. Вітлуф багатий вітамінами А, В і С, містить солі калію. У кулінарії застосовують для приготування супів, салатів. Особливо добре поєднується вітлуф з морквою і зеленими овочами, заправляється майонезом, сметаною або рослинним маслом.

Крес салат



Однорічна салатна рослина родини капустяних. Стебло прямостояче висотою 60 – 90 см. Стеблові листки лінійні, суцільні, розсічені. Рослина сильно розгалужується у верхній частині. Верхівки закінчуються численними білими квітками. Плід — округло-яйцеподібний стручок. Насіння червонувато-коричневого кольору. Маса 1000 насінин — 1,5 г.

У 100 г крес-салату міститься:

- Вода - 89,4 г
- Білки - 2,6 г
- Жири - 0,7 г
- Вуглеводи - 4,4 г
- Харчові волокна (клітковина) - 1,1 г
- Зола - 1,8 г



Китайська капуста (пак – чой, капуста гірчична, черешкова)



Пак – чой – Азіатська капуста з темно – зеленим листям і блідами черешками. Має кілька назв: пліч – чой, китайська капуста, черешкова капуста, гірчична капуста, селерова капуста, «кінське вухо». Родом з Китаю.

Щільні темно – зелене листя розташовані у вигляді компактної розетки на світлих, товстих, соковитих і м'ясистих черешках. Смак листя – трохи гіркуватий, ніжний, свіжий і сильно нагадує смак шпинату. В Європі її листя готують, як шпинат – рубають, трохи гасять і подають як гарнір до м'яса. А черешки готують на пару, як спаржу.

Лолла Росса



Лолла Росса – це кілька різних сортів салату, серед яких – зелений Лолі Біонді, який відрізняється більш ніжним смаком, Пентаред, Барбадос, Маджестік, Еввідіка ...

Листя ніжні, зморшкуваті, кучеряве, світло – зеленого забарвлення з широким червонувато – рожевим краєм. Салат відмінно поєднується з гарячими закусками, соусами, запеченими овочами і дуже підходить для смаженого м'яса.

Мангольд



Мангольд (або листовий буряк) – рослина з сімейства амарантове, підвид буряка звичайної.

На відміну від буряка в їжу використовують не коренеплоди, а листя і стебла рослини. Мангольд часто використовують при приготуванні різних дієтичних вітамінних страв. Свіже листя мангольд додають в різні салати, супи, соуси, борщі, борщ, запіканки, холодні закуски та інші страви, використовують як гарнір (як шпинат) і для приготування голубців і консервують разом зі щавлем. Мангольд консервують і маринують, або використовують як гарнір у тушкованому або вареному (спочатку злегка відварюють, а потім обсмажують в сухарях як цвітну капусту) вигляді, їх також додають в супи, соуси і бульйони.



У 100 г Мангольд міститься:

- Вода - 92,66 г
- Білки - 1,8 г
- Жири - 0,2 г
- Вуглеводи - 2,1 г
- Харчові волокна (клітковина) - 1,6 г
- Зола - 1,6 г



Міцуна



Міцуна – це японський сорт салату зі світло – зеленим листям і вираженим білим стеблом.

Салат Міцуно відноситься до сорту перцевих салатів і володіє відповідним, хоча і м'яким, перцевим смаком і ніжним ароматом. Листя салату вельми незвичайної форми, скоріше схожі на кленові.

Ароматний салат з м'яким перцевим смаком. Найчастіше він використовується в суміші з іншими салатами. Міцуно проявляє, підсилює аромат і смак мікс – салату, в який доданий, збагачує його поживну цінність. У деяких рецептах смажиться в сковороді ВОК.



Нічна фіалка



Ця квітка, звичайно, не відноситься до салатним рослин, але молоде листя фіалок теж їстівні і використовуються для приготування салатів. Особливо улюблені це листя в Італії. Вони гострі на смак, комусь це нагадує перець, комусь – хрін. Нічна фіалка входить до складу італійських і французьких страв.

В Італії часто нічну фіалку змішують з цикорними салатами, отримуючи не тільки смачний і пікантний, але і дуже мальовничий салат. Листя нічної фіалки використовуються для приготування соусу песто. Запашними фіалками прикрашають деякі страви, наприклад, карпаччо.

Радіккіо, радіччо



Радіккіо



Радіччо

Радіккіо – це трохи листя або майже повна їх відсутність.

Радіккіо – хороший компаньйон для міксу з зеленими салатами, салатів з рибою, морепродуктами, фруктами, з ним готують ризотто, пасту, додають в страви з птиці.

Варто змастити радіккіо сумішшю оливкової олії, бальзамічного оцту, солі і перцю, посмажити на грилі або сковороді – гриль ми отримуємо чудовий гарнір до риби і м'яса.

Залежно від сорту забарвлення може дещо змінюватися, але всі види радіккіо дуже ефектні. Він недарма отримав на батьківщині, в Італії, поетичне прізвисько - «зимова квітка італійської кухні». У нас чомусь часто плутають радіккіо з радіччо, який теж відноситься до червоних цікорним салатів.

Спаржа



Спаржа – рід рослин сімейства спаржевих. Відомо до 100 видів, розсіяних по всьому світу, переважно в сухому кліматі. Найбільш поширений вид спаржа звичайна. Одні види спаржі – трави, інші – напівчагарники. Верхні частини паростків спаржі (близько 20 см) використовуються в кулінарії як делікатес.

Готують її на пару або в підсоленій воді. Зазвичай стебла очищають – від середини головок вниз і відрізають деревні кінці. Подають її у якості гарніру, запікають під сиром або соусом, або з іншими овочами. Вважається, що чим товще стебло спаржі, тим вона смачніша.



Ассортимент



Щавель

Артишок

Ревень



Шпинат



*По основному продукту салати
бувають...*



1. Овочеві

2. М'ясні

3. Рибні

4. Фруктові

5. Змішані – асорті

Технологія приготування салатів



1 Усі продукти проходять первинну, деякі і теплову обробку

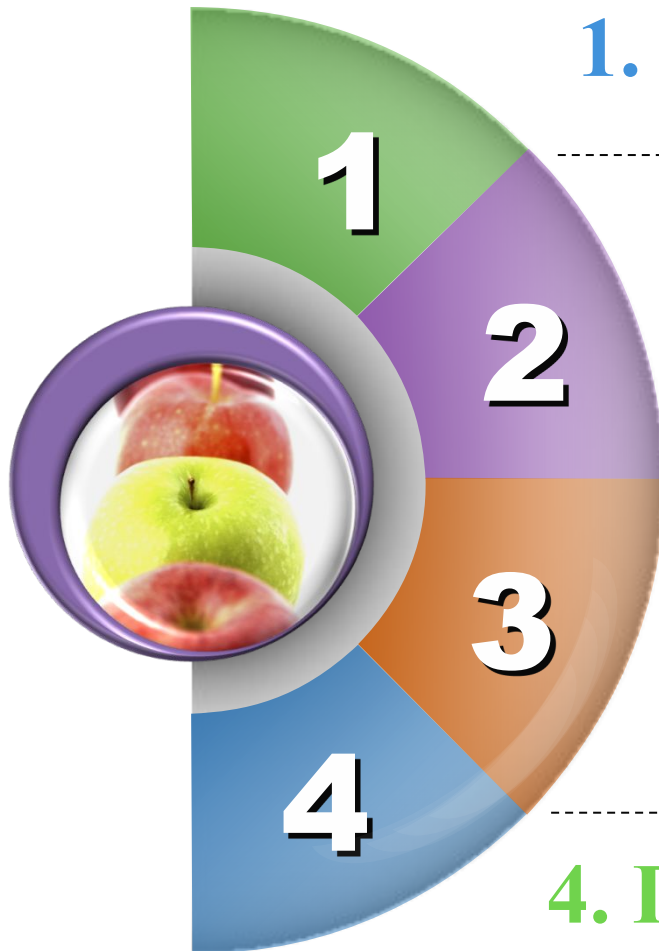
2 Всі продукти готують за 2 години до подачі на стіл

3 Не можна з'єднувати гарячі і холодні продукти.

4 Заправляють і оформляють салати безпосередньо перед подачею на стіл

5 Зберігати салати – незаправлені не більше 12 годин, заправлені – не більше 6 годин

Хрум – хрум, нямі – ням...



1. Салат із шпината.

2. Крем суп із спаржи і броколі

3. Смажені на грилі артишоки

4. Голубці з Мангольд

1. Салат із шпината.



Продукти, необхідні для приготування салату зі шпинату:

- Шпинат - 1 пучок;
- Лимонний сік - 2 ст. ложки;
- Волоські товчені горіхи - 2 ст. ложки;
- Часник - 1 зубчик;
- Соєвий соус - 1 ч. ложка.

Рецепт приготування:

Промийте шпинат і обшпарте окропом - він не повинен сильно зменшитися в розмірі. Потім промийте під холодною водою і викладіть на тарілку. Змішайте лимонний сік і соєвий соус, додайте волоські горіхи і видавіть зубчик часнику. Все ретельно перемішайте, заправте соусом листя шпинату.

2. Крем суп із спаржи і броколі



Спосіб приготування:

- Лук шалот промити, просушити і дрібно нарізати.
- Брокколі промити, просушити і довільно нарізати.
- Спаржу ретельно промити, підстави почистити від шкірки, ще раз промити і просушити. Спаржу нарізати середніми шматочками.
- У каструлю налити оливкову олію і поставити на середній вогонь.
- У каструлю викласти цибулю шалот і трохи обсмажити. Потім додати спаржу і брокколі. Обсмажувати протягом 10 хвилин.
- Потім у каструлю налити 1 літр киплячої води. Довести до кипіння і додати вершки, сир Філадельфія і шпинат. Варити протягом 20 хвилин.
- Суп зняти з плити і остудити, після чого суп пробити в блендері до однорідної маси, доводячи до смаку сіллю і перцем.
- Перед подачею супу на стіл, обов'язково закип'ятити. У тарілці суп прикрасити сиром Філадельфія і крапельками оливкової олії.



Інгредієнти:

- 200 г Брокколі
- 100 г Спаржа
- 150 г Шпинат
- 40 г Цибуля Шалот
- 100 мл Олія маслинова
- 200 мл Вершки
- 200 г Сир Філадельфія
- Сіль, перець за смаком

3. Смажені на грилі артишоки



Спосіб приготування:

1. Розігріти дворівневий вогонь, де одна сторона гриля жаркіша, ніж інша. Очистити зубчики часнику і розчавити їх. Розрізати лимон на 4 частини. Відірвати чотири шматка алюмінієвої фольги розміром 30 см. Помістити по два зубчики часнику в центр кожного квадрата фольги.
2. Підрізати стебло у артишоку, зрізати зовнішні грубі листя. Розрізати артишок навпіл і вирізати м'ясисту рожеву серцевину. Повторити з рештою артишоками. Помістити один артишок на квадрат фольги, посолити, поперчити, выдавити сік з однієї четвертинки лимона зверху і полити 1 чайною ложкою оливкової олії. Обернути артишок фольгою.
3. Помістити артишоки у фользі на менш жаркий бік гриля і готувати, перевертаючи час від часу, протягом 25-30 хвилин, поки центр артишоків не буде готовий. Дістати артишоки з фольги і викласти зрізом вниз на саму жарку бік гриля. Смажити близько 2 хвилин, поки артишоки не потемніють. Відразу ж подавати з соусом для занурення при бажанні.

Інгредієнти:

часник - 8 зубчиків
артишоки - 4 штуки
сіль і перець - за смаком
лимон - 1 штука
оливкової олії - 2 ст. ложки



4. Голубці з Мангольд



Інгредієнти

Мангольд листя - за смаком.
Перець солодкий - 1 шт.
Морква - 1 шт.
Цибуля ріпчаста - 1 шт.
Селера стебло - 1 шт.
Сметана - за смаком.
Сіль - за смаком.
Перець - за смаком.
Зелень - за смаком.



Споіб приготування

1. Обріжте черешки Мангольд і дрібно їх поріжте.
2. Морква, селера, перець наріжте соломкою і пасеруйте 3 хвилини на маслі. Змішайте з черешками, додайте зелень, часник. Посоліть.
3. Залийте листя на 2-3 хвилини окропом, зріжте товсті частини жилок. У кожен лист загорніть фарш і укладіть голубці в каструлю.
4. Залийте сметаною і тушуйте 15-20 хвилин. Подавайте зі сметаною.

Оформлення салатів і подача на стіл



Салати прикрашають
тільки тими
продуктами, які в
нього входять.

Салати подають
в салатниках.



Оформлення



Вимоги до якості



Консистенція

М'які, але не розварені.

**Зовнішній
вигляд**

Продукти нарізані на однакові частини, не дуже великі і не дуже дрібні. Смак салату залежить від товщини нарізки продуктів.

Смак

Гострі, кислуваті, солодкі.

Колір і запах

Відповідає продуктам, з яких салат складається.

Дякую за увагу!



Презентацію
підготував:
Студент групи: К – 7
Спеціальності: Кухар
Богославець В. І.

