

# ***Роль овощей в питании человека. Приготовление блюд из сырых овощей.***

«Овощи являются носителями большого количества витаминов, фитонцидов, белка и клетчатки. При правильном их употреблении человек меньше подвергается различным заболеваниям».



## Содержание витаминов в 100 г овощей

Овощи	С (мг)	А (мг)	РР (мг)
Картофель	15,0	следы	1,22
Капуста	45,8	следы	0,32
Морковь	5,7	8,1	0,81
Укроп	150,0	-	-
Лук зеленый	60,0	6,0	-
Огурцы	7,5	0,17	0,2

# Группы овощей

- Корнеплоды
- Клубнеплоды
- Капуста
- Тыквенные
- Бобовые
- Пасленовые
- Листовые
- Луковичные
- Пряности

Просмотреть слайды с 3 по 12 .

Записать группы овощей с тремя примерами к каждой группе

# Корнеплоды



брюква



свекла



морковь



репа



редис



редька



Корень  
хрена



Петрушка  
корневая



пастернак



Сельдерей  
корневой

# Клубнеплоды



картофель



батат



Земляной  
миндаль

# Капуста



белокочанная



краснокочанная



цветная



брюссельская



кольраби



савойская

# Тыквенные



патиссон



кабачок



тыква



огурец

# Бобовые



горох



фасоль



бобы



соя

# Пасленовые



томат



баклажан



физалис



перец сладкий

# Листовые



салат



латук



Кресс-салат

# Луковичные



лук репчатый



чеснок



Лук-порей



Лук- батун

# Пряности



анис



кориандр



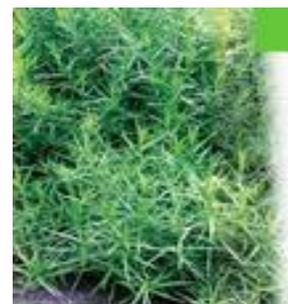
ТМИН



майоран



Мята перечная



эстрагон

# Первичная обработка овощей

- В процессе первичной обработки овощей:

- перебирают (удаляют загнившие и несъедобные части)
- сортируют (по размерам)
- моют
- чистят (очищают от кожуры)
- промывают
- измельчают (нарезают, шинкуют и т. д.)



# Первичная обработка овощей

- Сортировка
- Мойка
- Очистка
- Промывание
- Нарезка



# Сортировка овощей

- Овощи сортируют по размеру (в основном корнеплоды)
- для равномерной тепловой обработки,
- удобства нарезки
- уменьшения отходов

# Инструменты и приспособления для очистки и нарезки овощей



# Что нужно знать и соблюдать при работе с режущими инструментами и приспособлениями?



- Правильно держите нож и руки на продукте, не поднимайте нож слишком высоко над разделочной доской.



- Передавайте нож ручкой вперед.



- Не измельчайте на терке очень мелкие кусочки продуктов.