

Овощи в питании человека





Только овощи являются носителями большого количества витаминов, минеральных солей, фитонцидов, растительного белка.

Классификация овощей.

№ п/п	Группа овощей	Овощи ,относящиеся к данной группе
1	Корнеплоды	Брюква, свекла, морковь, репа, редис, редька, хрен, петрушка корневая, пастернак, сельдерей коневой
2	Клубнеплоды	Картофель, батат (сладкий картофель)
3	Капуста	Капуста бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, савойская
4	Тыквенные	Огурцы, тыква, кабачки, патиссоны
5	Бобовые	Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
6	Пасленовые	Томаты, баклажаны, перец сладкий, физалис
7	Листовые	Салат, латук, кресс-салат, щавель
8	Луковичные	Лук репчатый, лук- порей, лук-батун, чеснок
9	Пряности	Анис, кориандр, тмин, мята, майоран, укроп, петрушка, кинза

Корнеплоды - морковь

4 тысячи лет ее употребляют в пищу. Родина – Средиземноморье. С XIV. Возделывают на Руси. Содержит витамин А – витамин роста.

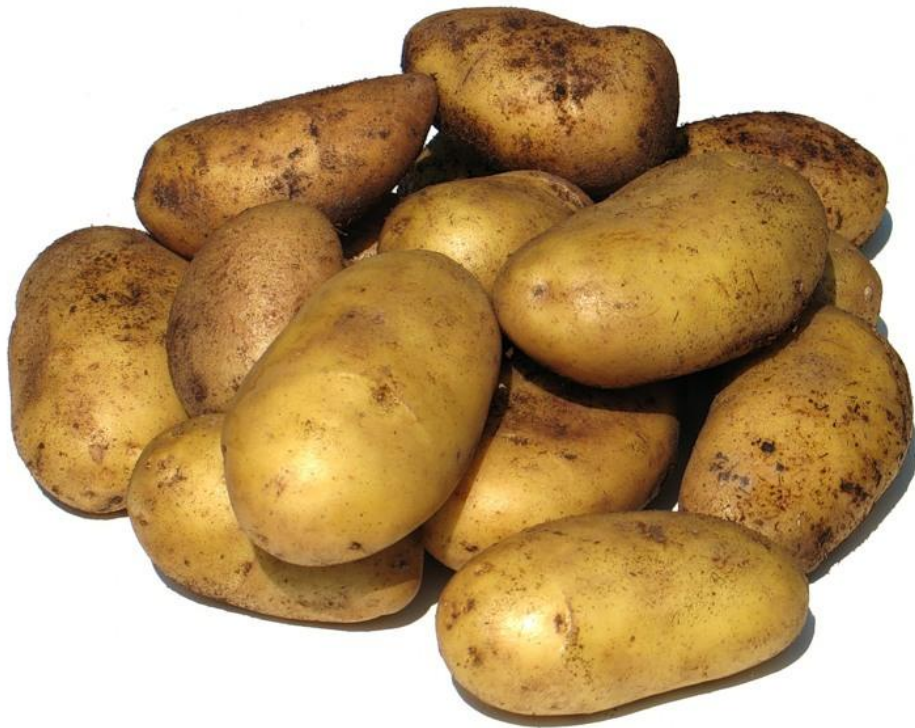


Свекла, брюква, редька, репа, редис



РЕПА

Клубнеплоды – картофель, имбирь



Капуста белокочанная



Возделывают с 3-го тысячелетия до н. э. Родина – берега Средиземного моря. Содержит витамины: С, В₁, В₂, каротин. Существует более 100 видов.



Краснокочанная и цветная



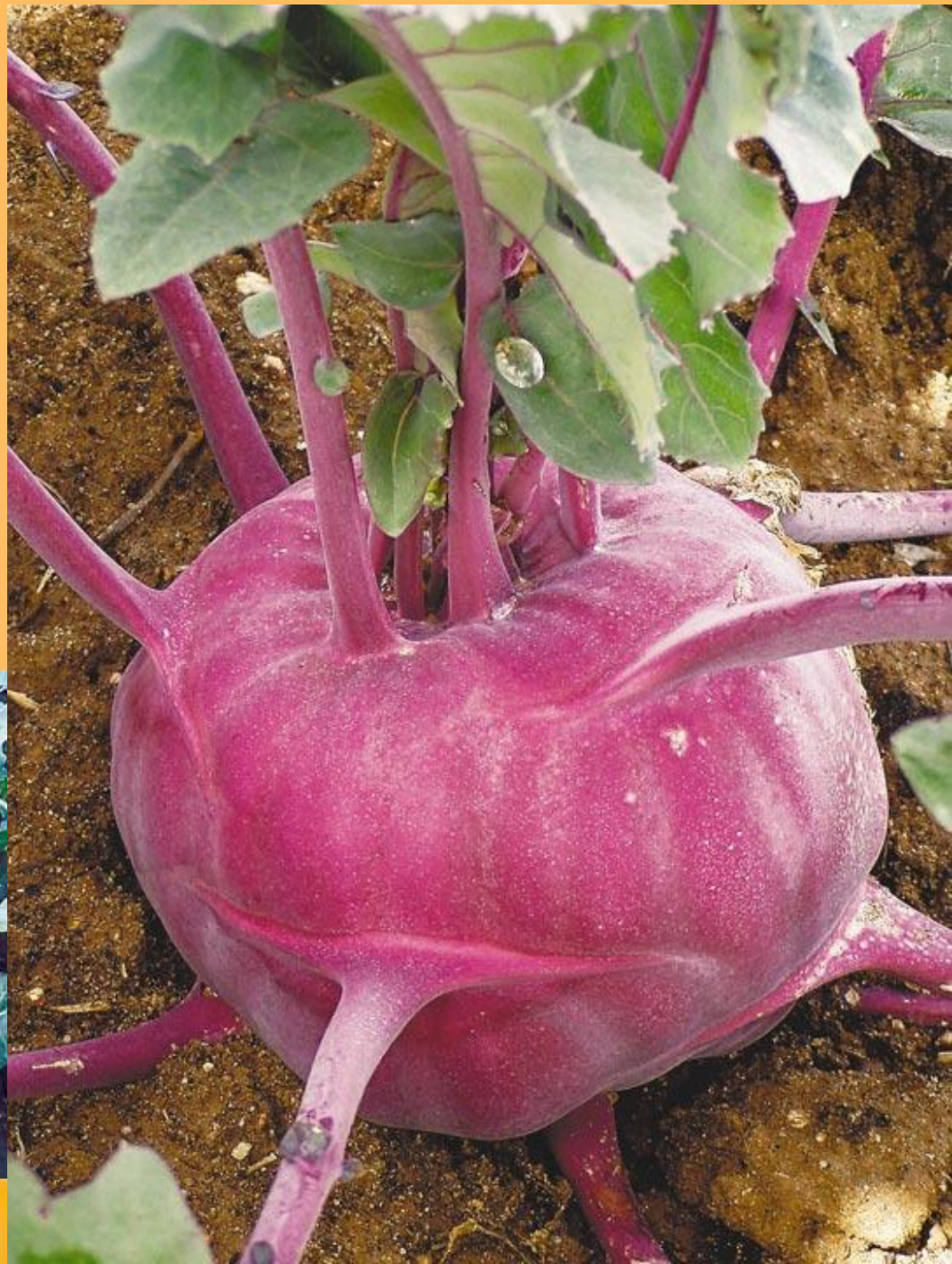
Савойская



Брюссельская



Кольраби



Тыквенные



Кабачки, патиссоны, огурцы

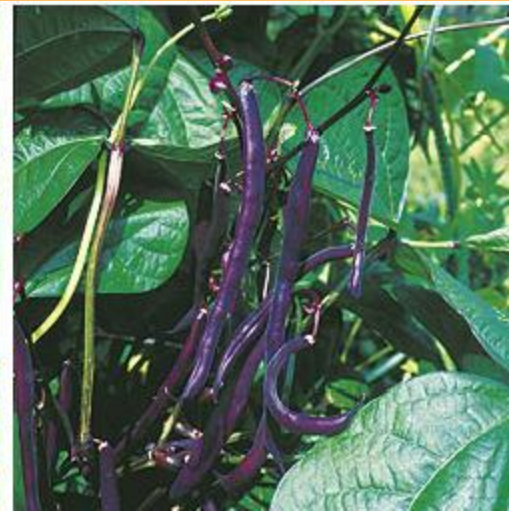




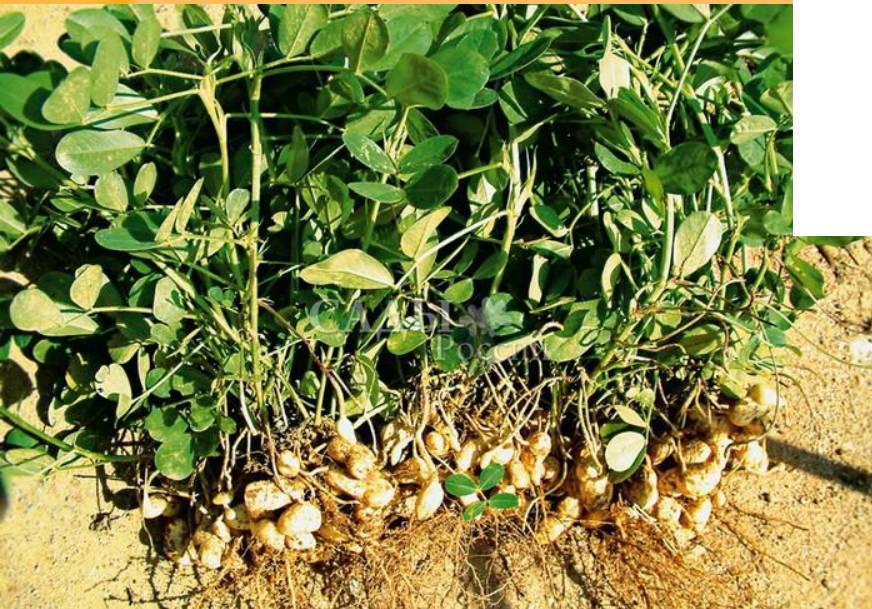
Патиссоны



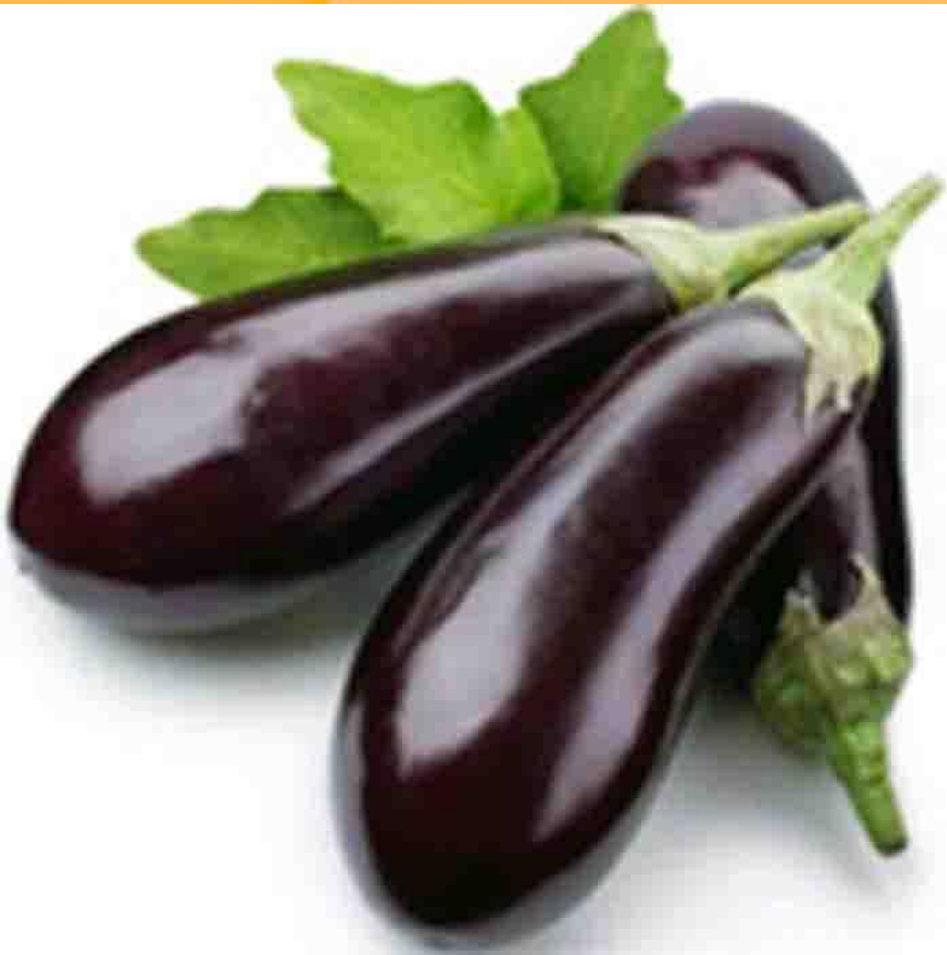
Бобовые –
горох,
фасоль,
соя, бобы



Земляной орех



Гасленовые – баклажаны, ТОМАТЫ



Перец, физалис



Перец острый



Листовые – щавель, салат



Салат кочанный, петрушка листовая



Салат китайский



Луковичные – лук, чеснок





Лук -
батун

Пряности – базилик, укроп



ПАСТЕРНАК

Майран



Мята



Овощные салаты





Технология приготовления салата «Осенний».

Ингредиенты: томат -2 шт., огурец – 1шт.,
перец сладкий 1 шт., лук репчатый 1
головка, соль, масло подсолнечное.

Овощи промыть, очистить, нарезать
дольками. Заправить солью и маслом.