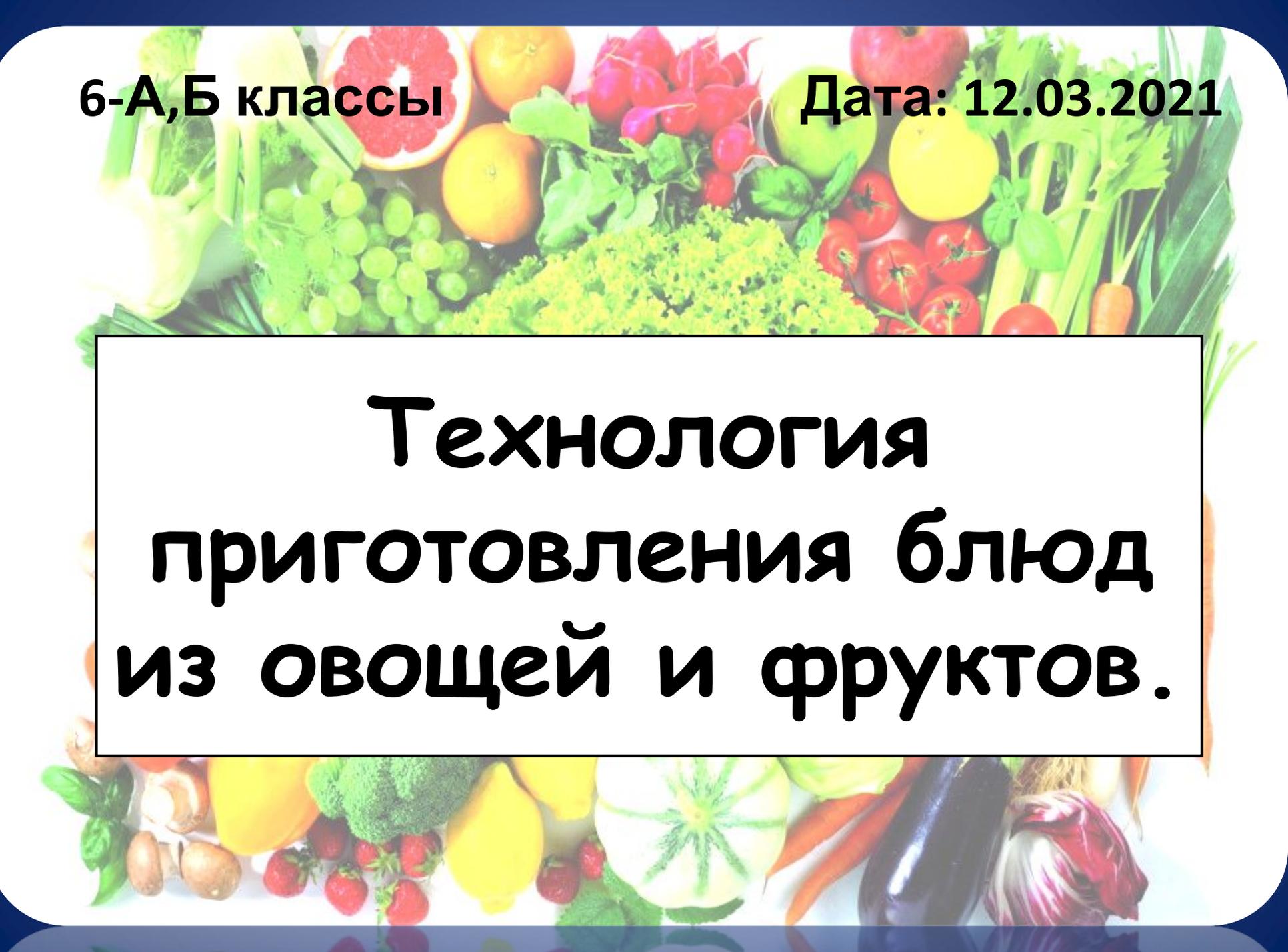
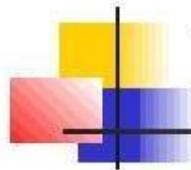


6-А,Б классы

Дата: 12.03.2021



Технология приготовления блюд из овощей и фруктов.



Классификация овощей

<i>Группа овощей</i>	<i>Рисунок</i>	<i>Овощи, относящиеся к данной группе</i>
Корнеплоды		Брюква, свекла, морковь, репа, редька, редис.
Клубнеплоды		Картофель.
Капустные		Белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби.
Тыквенные		Огурец, тыква, кабачок, патиссон
Бобовые		Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
Пасленовые		Томат, баклажан, перец сладкий
Листовые		Салат-латук, кресс-салат
Луковичные		Лук репчатый, лук-порей, лук-батун, чеснок
Пряные		Анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

Овощи — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, плод или клубень) растения, а также всякую твёрдую растительную пищу, за исключением фруктов, круп, грибов и



Фрукты – сочные съедобные плоды дерева или кустарника.



- Овощи и фрукты – основной поставщик жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, глюкозы, клетчатки и других питательных веществ.
- Поэтому в рационе школьника обязательно должны быть овощи и фрукты.



Способы хранения овощей и фруктов

- Овощи и фрукты почти на 95% состоят из жидкости — это полезные соки с витаминами и минеральными солями.
- Вода помогает процессам гниения, поэтому овощи и фрукты не могут очень долго храниться.
- свежие овощи и фрукты хранят без света при температуре $+1...+3^{\circ}\text{C}$ в прохладном месте
- Овощи и фрукты можно заморозить или высушить.



Влияние экологии на качество овощей и фруктов

- **НИТРАТЫ!!!**
- Они **ПОЯВЛЯЮТСЯ** в результате подкормки растения азотными удобрениями.
- Избыток нитратов приводит к отравлению.
- Нитратомер – прибор для измерения нитратов
- Опасны овощи, выращенные вблизи автомобильных дорог.
- Они впитывают вредные вещества — **тяжёлые металлы**



ПОПНЫХ

Как удалить лишние нитраты

Больше всего нитраты накапливаются под кожурой, в стеблях растений, кочерыжках, черешках листьев.

Чтобы уменьшить их количество, нужно:



- очищать от кожуры картофель, морковь, огурцы, кабачки;
- очищать от наружных листьев капусту, вырезать кочерыжку;
- вымачивать овощи в проточной воде около часа;
- отваривать овощи, а не жарить или тушить, так как нитраты переходят в отвар.

Правила сохранения

ВИТАМИНОВ

- Держать очищенные овощи в воде можно не более 10-15 минут, иначе витамины перейдут в воду.
- Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда.
- Очищенный картофель надо класть в холодную воду, иначе он потемнеет.



- Овощи для варки класть в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить под крышкой.
- Нельзя использовать для хранения и приготовления овощных блюд посуду и инвентарь из меди и железа, потому что эти металлы разрушают витамин С. Такая посуда должна иметь эмалированное покрытие.

Нарезка овощей способствует
равномерной тепловой обработке,
придает блюдам красивый внешний вид,
возбуждает аппетит.

Способы нарезки

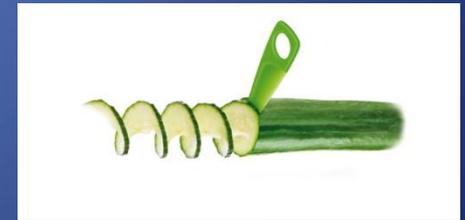
Механический

с помощью овощерезательных
машин, профессиональных терок
выемок



Вручную

с помощью ножей,
специальных

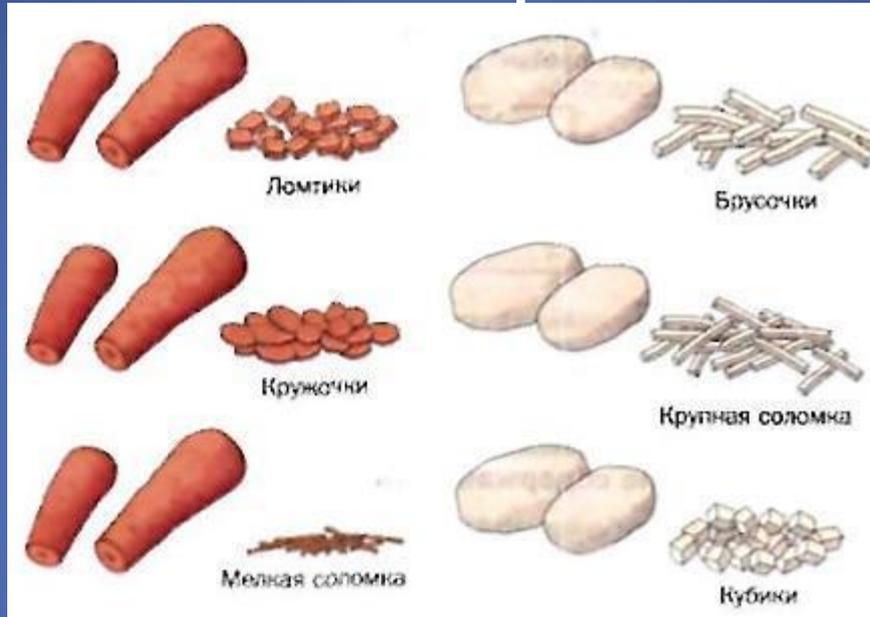


Нарезка (измельчение)

ОВОЩЕЙ



Кольца



Кубики



Колечки



Дольки



Соломк



Полукольц

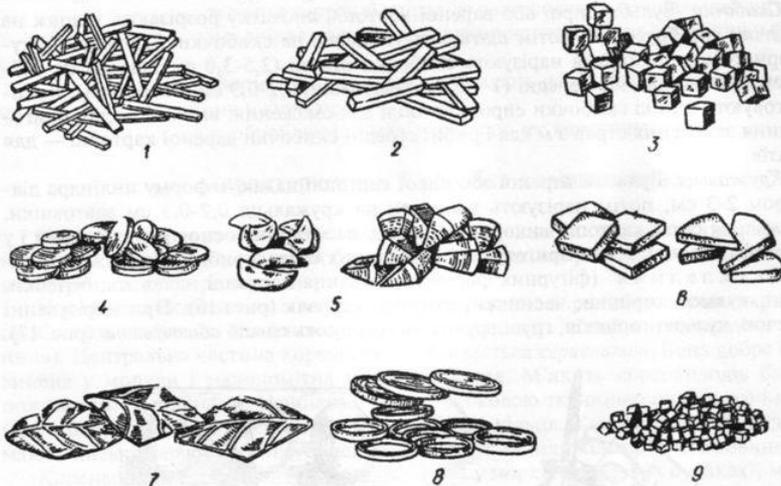
а

Форма нарезки

Простая

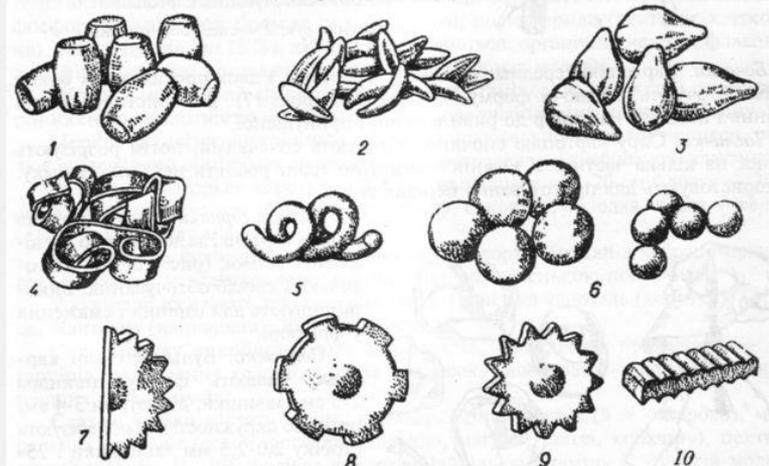
Сложная

Простые формы нарезки овощей



1 – соломка; 2 – брусочки; 3 – кубики; 4 – кружочки; 5 – дольки; 6 – ломтики; 7 – квадратики (шашки); 8 – кольца; 9 – крошка

Сложные формы нарезки картофеля и корнеплодов



1 – бочонки; 2 – чесночком; 3 – груши; 4 – стружка; 5 – спираль; 6 – шарики; 7 – гребешок; 8 – шестеренка; 9 – звездочка; 10 – шпала

Из овощей и фруктов готовят разнообразные салаты.

Салат – это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей или фруктов



В качестве заправки салата МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

майонез



йогурт



специальные заправки



растительное масло



- Заправлять и оформлять салаты нужно перед самой подачей на стол.
- Срок хранения не заправленных салатов **не более 12 часов**
- Заправленных- **6 часов**

Технология приготовления салатов из сырых овощей и фруктов



Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов

- **Салат** — холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, измельченных и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом.
- Салат из сырых овощей повышает выработку пищеварительных соков и тем самым улучшает аппетит.



Украшение салатов — особое искусство. Для этого нужны специальные инструменты. Но даже простым ножом можно из помидоров сделать корзиночки, из моркови и огурца - цветы и листья.

Украшение салатов.

Украшают салаты только продуктами, входящими в его состав, зеленью петрушки и укропа, листьями



Украшение салатов



Украшение салатов





Помните о правилах безопасной работы с острыми инструментами!

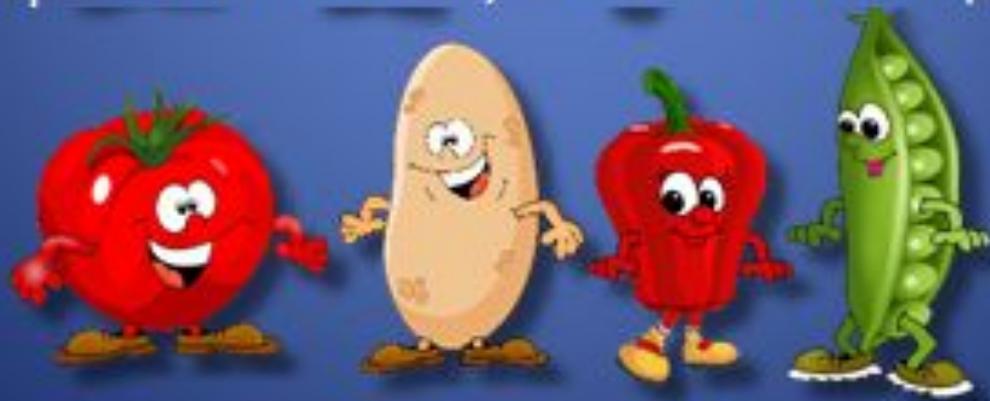
1. Нож - это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.
2. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.
3. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого надо пользоваться деревянным пестиком.
4. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.



Овощи и фрукты просто

незаменимы в питании человека.

Они дают необходимое количество витаминов,
минеральных солей, клетчатки и воды.



Домашнее задание:

Узнай в Интернете(устно)

- Выясни, какие виды овощей используются в кулинарии.
- понятия «цинга», «куриная слепота» и узнай в Интернете. что вызывает эти Заболевания,
- В чем они проявляются, какие овощи и фрукты нужно есть для их профилактики.

Ответь на вопросы (письменно)

- Механическая кулинарная обработка овощей, формы нарезки овощей, салат.
- В чём заключается механическая обработка овощей?
- Какие приспособления используют при нарезке овощей?