

ОВОЩИ

Учитель технологии Дамаскина
Наталья Владимировна

Роль овощей в питании



- Пищевая ценность овощных культур определяется высоким содержанием в них углеводов, органических кислот, витаминов, активных элементов, ароматических и минеральных веществ в доступной для усвоения организмом форме.



Г р у п п ы

О в о щ е й



- Корнеплоды
- Клубнеплоды
- Капуста
- Тыквенные
- Бобовые

- Паслёновые
- Листовые
- Луковичные
- Пряности

Корнеплоды

- морковь



- свёкла



- репа



- редис



- редька



Морковь

Родина моркови – Афганистан. Правда, в те далёкие времена она была однолетним растением с тонкими, не слишком сладкими корешками.

Кстати, морковь не всегда была оранжево-красной. До XVII–XVIII веков европейцы возделывали белые, чёрные, фиолетовые, зелёные сорта моркови. Морковка в том виде, в котором мы привыкли её видеть, была выведена в XVII веке в Голландии



Редис

Родиной редиса считается Средняя Азия, где его выращивали более 5000 лет назад.

В Европе редис появился в XVI веке. По преданию, он был завезен путешественником Марко Поло из Китая в Венецию, а в начале XVIII века попал и в Россию — Петр I привёз его из Голландии и повелел выращивать его на аптекарском огороде в Санкт-Петербурге



Репа

История репы длится уже не менее шести тысячелетий.

Репу по праву можно назвать прародительницей овощных культур, возделываемых на Руси. До наших дней дошла пословица «Проще (дешевле) пареной репы», которая зародилась именно в те давние времена, когда репа была одним из основных продуктов питания и стоила довольно дешево. Были времена, когда на Руси неурожай репы приравнивался к стихийному бедствию



Редька

Место рождения редьки -- Средиземноморье.

Отношение к ней было разным: в Египте её не считали аристократическим продуктом, так как выдавали рабочим, строившим пирамиды. А в Древней Греции редьку отливали из золота и подносили богу Аполлону на Дельфийских празднествах, поскольку считали ее королевой овощей.



Клубнеплоды



- Картофель
- Батат
- Земляной миндаль

Картофель

Первые клубни примерно в 1570 – 1580 годах испанские мореходы доставили в Европу из Южной Америки, где картофель был главным продуктом питания аборигенов.

В Россию картофель завез Петр I и наказал разослать по всем губерниям для выращивания. Но затея провалилась – народ упорно не желал допускать на свой стол иноземный продукт. Фиаско потерпела и Екатерина II в 1765 году.



Капуста

Капуста



- Белокочанная
- Краснокочанная
- Брюссельская
- Кольраби
- Савойская

Капуста

Многие народы оспаривают право называться родиной капусты. По мнению ученых, родиной капусты является Колхидская низменность Грузии.

Одним из первых русских источников, в котором упоминается капуста, датируется 1073 годом. Огороды с капустой повсеместно окружали русские селения.



Тыквенные

- Огурцы
- Тыква
- Кабачки
- Патиссоны



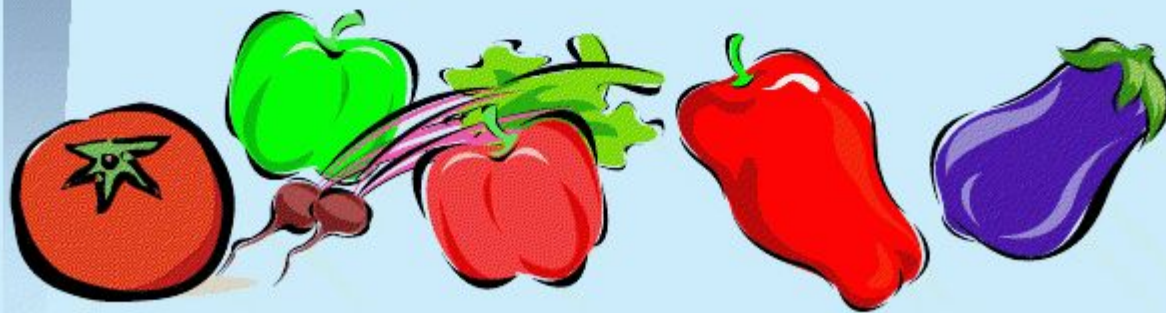
Огурец

Родиной **огурцов** считается Индия. Огурец изображен на фресках Древнего Египта и в греческих храмах, что позволяет судить о довольно почтенном его возрасте. Первые печатные сведения об огурцах на Руси относятся к началу XVI века, хотя в то время они были уже хорошо известны русскому народу и широко использовались в питании практически всех слоев населения.



Паслёновые

- Томаты
- Баклажаны
- Перец сладкий



Помидор

Родина **помидора** - Мексика и Перу. Уже в V веке до н. э. инки и ацтеки выращивали и употребляли их в пищу. В Европу растения завезли испанские конкистадоры.

Заморские растения так понравились европейцам, что они стали украшать ими клумбы, цветники, беседки. В Англии и Франции в конце XVIII столетия кусты помидоров можно было увидеть на окнах в горшках среди других комнатных цветов.



Бобовые

- Горох
- Фасоль
- Бобы
- Соя
- Земляной орех



Горох

Родина гороха – Восточный Афганистан и Северо-Западная Индия. Возделывать его начали в IV веке до н. э. Слово «горох» означает «тертый», когда-то его терли, чтобы получить гороховую муку, используемую для выпечки.

В Древнем Китае и Японии горох считали символом плодородия и богатства. Немцы ценили горох с давних времен, в XIX веке ежедневный рацион у них составляла гороховая колбаса. В Америку горох привез Колумб. В Россию он был завезен из Франции в XVII веке.



ЛУКОВИЧНЫЕ

- Лук репчатый



- Чеснок



- Лук-порей



- Лук-батун



Лук

Репчатый лук уже за четыре тысячи лет до нашей эры выращивали в Азии, откуда он постепенно и распространился по свету.

В древние века рыцари носили на груди талисман — обыкновенную луковицу (считалось, что он предохранял от стрел, ударов мечей).

В Древней Руси лук появился в XII веке и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим от всех болезней



Л
И
С
Т
О
Ш
Д
Ф

- Салат
- Латук
- Кресс-салат



Пряности



- Анис
- Кориандр
- Тмин
- Мята перечная
- Майоран
- Эстрагон



Викторина



Кто был первым
русским человеком,
узнавшим вкус
картофеля?

Петр I

Викторина



Именем какого
московского повара-
француза назван
популярный салат?

Оливье

Викторина



Какой овощ сначала
выращивали в
оранжереях Англии и
России ради редко
цветущих невзрачных
цветков?

Томат

Викторина



Герой русских
народных
представлений и
приправа для блюд

Петрушка

Первичная обработка овощей

В процессе первичной обработки овощи:

- Перебирают (удаляют загнившие и несъедобные части) и сортируют (по размерам)



- Моют



- чистят (очищают от кожуры)



- Промывают



- измельчают (нарезают, шинкуют и т. д.)



Хранение

Чтобы сохранить витамины следует:

Хранить листовенную зелень и салаты в полиэтиленовых пакетах или вентилируемых контейнерах в нижнем ящике холодильника.

Картофель и морковь нуждаются лишь в прохладном, темном и сухом месте.

Хранить свежие овощи следует в темном, прохладном и не слишком сухом месте.

Для длительного хранения их консервируют: солят, маринуют, сушат, замораживают.



Использование овощей



Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

закуски – салаты, винегреты;
первые блюда – овощные супы, свекольник, окрошка;
вторые блюда – картофель жаренный (отварной), рагу овощное, котлеты.



Из овощей приготавливают соки. Овощи варят, тушат, запекают, жарят.



Спасибо за
внимание

