

---

# Приготовление блюд из картофеля



*Разработал учитель технологии  
Евенок Нина Петровна МБОУ СОШ №6 МО  
Тимашевский район Краснодарский край*

---



В

А



В овощах содержатся особые вещества, называемые *витаминами*, которые необходимы для организма человека. «Вита»



по-латыни означает жизнь. Один из витаминов назвали С. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям и прочность кровеносных сосудов, наблюдается сонливость, ослабевают внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость десен.



С

A detailed illustration of various fresh vegetables. In the background, there are large green leafy vegetables like lettuce or spinach. In the foreground, there is a variety of produce: a red tomato, a yellow tomato, several green cucumbers, a bright orange carrot, a purple eggplant, a yellow bell pepper, a green bell pepper, a bunch of red cherry tomatoes, a head of purple cauliflower, a head of white cauliflower, and a bunch of purple leafy greens. The vegetables are arranged in a natural, overlapping manner on a light-colored surface.

**При длительном отсутствии в пище витамина С развивается цинга – болезнь при которой начинаются расшатываться и выпадать зубы, болеть ноги, появляются нарывы на теле.**

# Витамин С обладает следующими свойствами:



- растворяется в воде
- разрушается от воздействия кислорода воздуха, от длительного нагревания, от соприкосновения с металлом (железо, медь)

При хранении и при кулинарной обработке овощей следует учитывать эти свойства, чтобы в приготовляемой пище как можно больше сохранилось витамина С.

## «Картофель – хлебу подспорье»

- **Картофель** является ценнейшим продуктом, так как в своем составе имеет белок, минеральные вещества, большое количество крахмала, витамины группы В, и витамин С. В картофеле витамина С содержится немного, но благодаря тому, что мы потребляем картофель часто, наш организм получает значительное количество витамина С. Больше всего его находится в кожуре картофеля (вот почему рекомендуется употреблять вареный молодой картофель в кожуре) и непосредственно под ней.



□ Из картофеля можно приготовить до 130 различных блюд, поэтому не случайно его называют *вторым хлебом*.





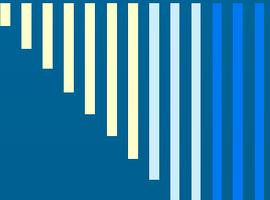
## Требования, обеспечивающие сохранение витамина С при первичной обработке и жарения картофеля.

- При очистке снимать тонкий слой кожуры (чистить желобковым ножом).
- Очищенный картофель держать в воде 10-15 минут.
- Нарезать картофель непосредственно перед жарением.
- Не пользоваться сковородами с отбитой эмалью.
- Не перемешивать картофель железным ножом.
- Нарезанный картофель класть на горячую сковороду, чтобы образовалась корочка, доводить до готовности под крышкой.
- Готовый картофель сразу же подавать к столу, чтобы не подогреть.



## Требования, обеспечивающие сохранение витамина С при варке картофеля.

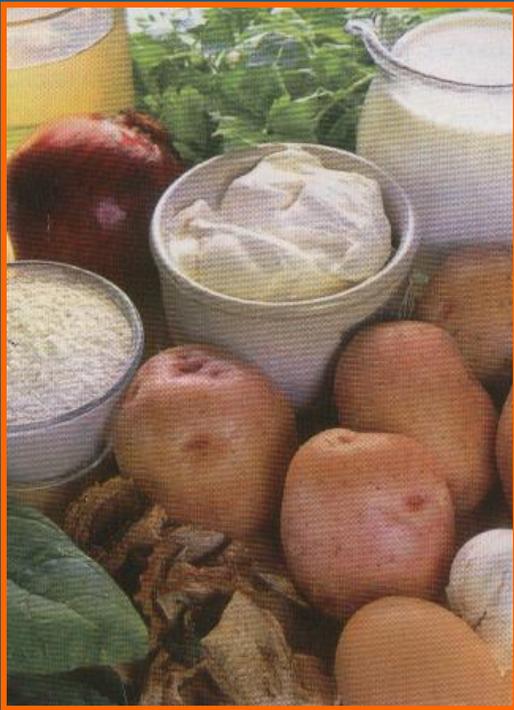
- Для ограничения доступа кислорода посуду подобрать соответствующей вместимости и обязательно с крышкой.
- Чтобы из клубней не вымывались витамины и питательные вещества, не наливать много воды, закладывать клубни в кипящую подсоленную воду, исключить бурное кипение.
- Варить при плотно закрытой крышке, следить за готовностью, т.е. не переваривать.



## Для любознательных.

- При правильной варке картофеля можно сохранить около 80% содержащегося в нем витамина С.
- При варке на пару потери витамина С в два раза меньше, чем при варке в воде.
- При варке очищенного картофеля потери витамина С больше, чем при варке в кожуре.
- В вареном и печеном картофеле витамин С сохраняется лучше, чем в жареном.
- Картофель, положенный для варки в холодную воду, теряет до 50% витамина С, а опущенный в кипяток – только 10-20%.
- Под действием солнечных лучей картофель зеленеет: в нем образуется ядовитое вещество – соланин. Позеленевший и проросший картофель можно варить только очищенным. При чистке такого картофеля необходимо снимать с кожурой большой слой мякоти (до белого цвета).

# Первичная обработка картофеля.



- 1. Сортировка** – сортируют по размеру для равномерной тепловой обработки, удобства нарезки и для уменьшения количества отходов.
- 2. Промывание** – в проточной воде при помощи щетки.
- 3. Очистка** – чистят от кожуры и глазков.
- 4. Второе промывание** – в проточной воде.
- 5. Нарезка** – одинаково нарезанные овощи одновременно доходят до готовности.

# Способы нарезки картофеля

а) соломкой

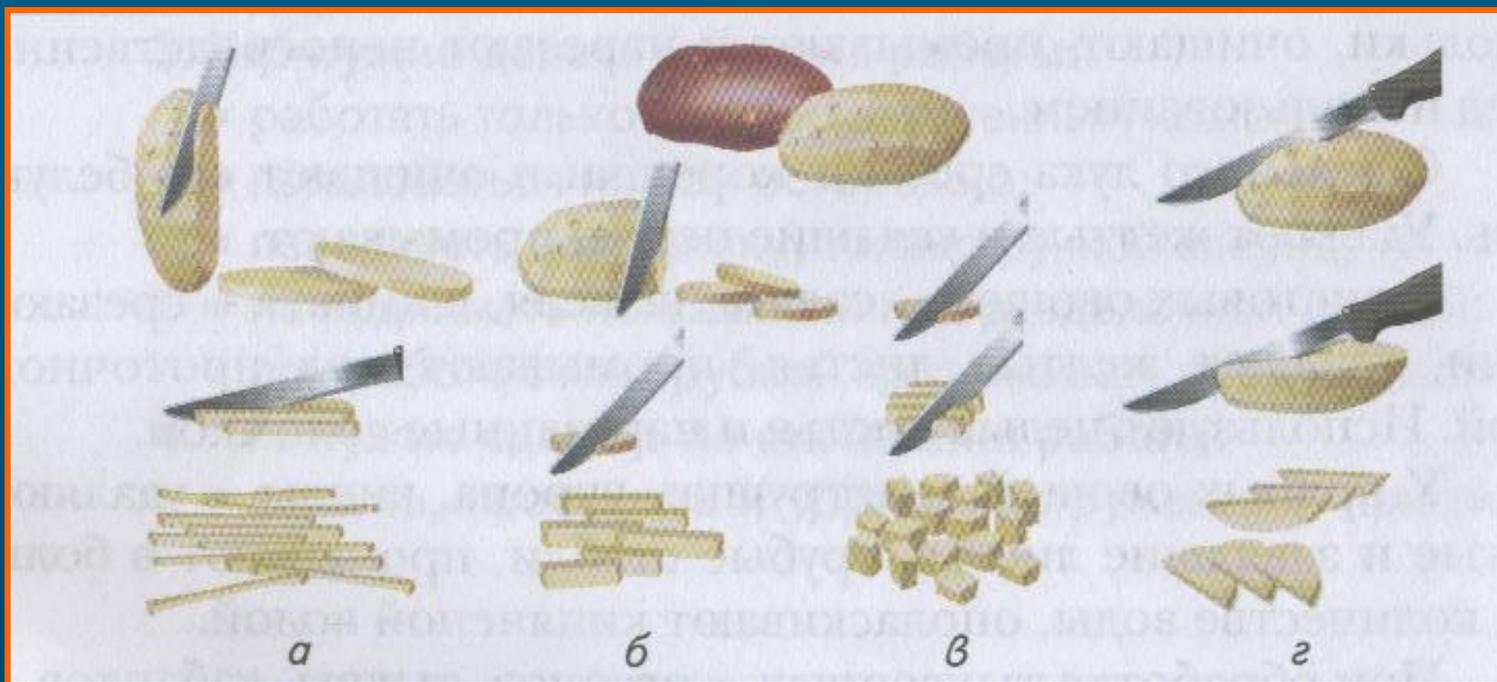
в) брусочками

д) кубиками

б) дольками

г) кружочками

е) ломтиками



A still-life photograph featuring a woven basket filled with several golden-brown, round pastries, likely scones or biscuits, arranged on a decorative white lace doily. In the background, two white ceramic cups with blue floral patterns are filled with coffee. To the right, a vase holds a bouquet of fresh white daisies. The scene is set on a dark wooden table.

***Спасибо за внимание!***