



Овощи и фрукты в питании.

Учитель технологии
АОУ средняя школа №1
г. Долгопрудный
Тугова Марина Александровна



На втором ярусе пищевой пирамиды
находятся овощи и фрукты.

Незаменимость овощей в питании определяется тем, что они являются основными поставщиками витаминов, минеральных солей и пищевых волокон, необходимых для нормального функционирования организма.



Группы овощей

- Корнеплоды
- Клубнеплоды
- Капуста
- Тыквенные
- Бобовые
- Пасленовь
- Листовые
- Луковичны
- Пряности



Способы хранения овощей и фруктов.

- **Свежие** без света в прохладном месте (на нижней полке холодильника)
- **Замороженные** (спелые, неиспорченные)-промыть, обдать кипятком, просушить, поместить в специальные пакеты для заморозки.
- **Сушеные**



Нитраты

Больше всего нитраты накапливаются под кожурой, в стеблях, кочерыжках.

Для уменьшения количества нитратов, нужно:

- Очищать **от кожуры** картофель, морковь, огурцы, кабачки и т.д., **от наружных листьев и кочерыжки** капусту
- Вымачивать овощи в проточной воде (1 час)
- Отваривать и сливать отвар



Нитрат-тестер

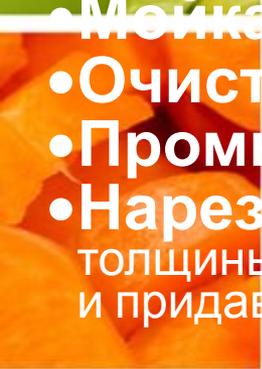




Как определить доброкачественность овощей по внешнему виду?

- **Цвет** (без пятен)
- **Запах** (отсутствие запаха сырости и плесени)
- **Консистенция** – степень плотности (твёрдость, сочность)

Механическая кулинарная обработка овощей



- Сортировка экземпляры
- Мойка овощей
- Очистка
- Промывание
- Нарезка по толщине, что и придавали

26.03.2012

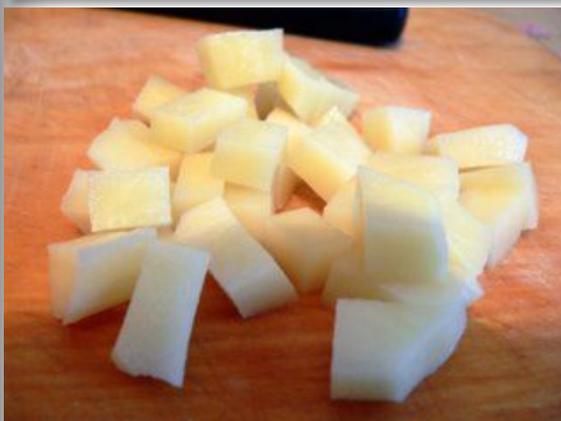
Правила сохранения

ВИТАМИНОВ

- Очищенные овощи держат в воде не более 10-15 минут, иначе витамины перейдут в воду.
- Овощи для варки кладут в кипящую подсоленную воду, варят под крышкой.
- Посуда для хранения и приготовления овощей должна быть эмалированная, так как посуда из меди и железа разрушает витамин С.

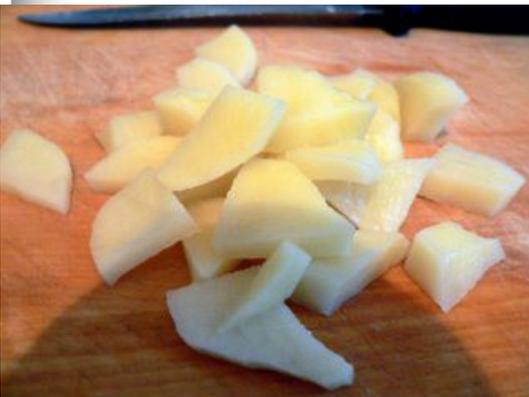


Способы нарезки овощей



Кубики

Ломтики

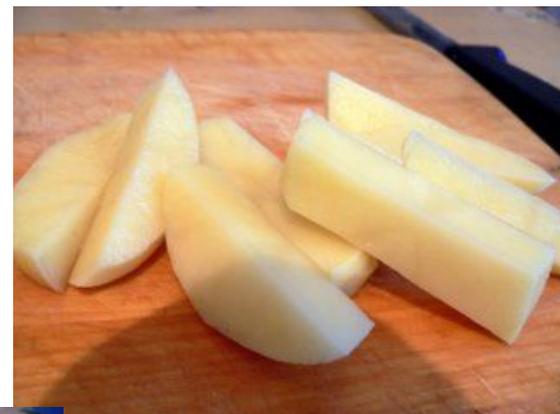


Соломка



Брусочки

Кружочки



Формы нарезки лука.

Мелкие кубики



Кубики



Ломтики



Полукольца



Кольца



Кружочки



Приспособления для нарезки



Салат



- Слово «салат» в России не знали до 1914 года
- Салат – холодное кушанье из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, фруктов.



26.03.2012

Технология приготовления овощного(фруктового) салата.



Перебрать

Промыть

Нарезать

Заправить

Перемешать

Украсить

Оформление Нарезанных овощей



Оформление фруктовых салатов



Помидоры в оформлении блюд



Правила безопасной работы

при пользовании режущими приспособлениями

ОПАСНОСТИ В РАБОТЕ:

- порезы
- травмы рук
- ушибы

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДО НАЧАЛА РАБОТЫ:

- подготовить инструменты
и приспособления к работе

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ:

- работать хорошо заточенным ножом
- пользоваться ножом осторожно
- передавать нож(вилку) только ручкой вперед
- не поднимать нож высоко над разделочной доской
- при работе с мясорубкой проталкивать продукт пестиком

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ:

- вымыть, высушить и убрать инструменты и приспособления



26.03.2012

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ГОРЯЧЕЙ ЖИДКОСТЬЮ

ОПАСНОСТИ В РАБОТЕ:

- ожог

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДО НАЧАЛА РАБОТЫ:

- наполнять посуду жидкостью, не доливая до краёв 4-5см
- проверить качество ручек кастрюли

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ:

- когда жидкость закипит, уменьшить нагрев горелки
- снимать крышку с горячей посуды от себя
- закладывать продукты в кипящую жидкость осторожно
- снимать горячую посуду с плиты с помощью прихваток



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ:

- выключить плиту



Виды тепловой обработки



Варка

В кастрюле в кипящей жидкости или на пару.

Припускание

В плотно закрытой посуде в небольшом количестве жидкости.

Бланширование

Ошпаривание кипятком или паром.

Жарение

В сковороде с маслом или жиром

Пассерование

Обжаривание в небольшом количестве жира до полуготовности.

Тушение

В небольшом количестве жидкости, среднее между варкой и жаркой

Запекание

В духовом шкафу

**Придумайте загадку на термины
тепловой обработки**



+

**ВОДА = ВАРКА
А**



Технология приготовления салата из вареных овощей.



Промыть

Отварить

Очистить

Охладить

Нарезать

Заправить

Украсить

Перемешать

Расшифруйте, какие овощи вырастил у себя на огороде садовник

- Репуста
- Огурбузы
- Помидыни
- Редисвекла
- Чеслук
- Сельдерошек
- моркофель



26.03.2012