

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ





Овощи обладают большой питательной ценностью. В овощах имеются легкоусвояемые сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), крахмал, небольшое количество белков, а также минеральные вещества, из которых наибольшее значение имеют кальций и калий.

Яркая окраска и приятный аромат овощей возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи, а присутствующие в них особые бактерицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на процессы пищеварения. Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам, которые в сочетании с основным продуктом составляют комбинацию всех необходимых элементов питания.



- Овощи припускают, варят, жарят, тушат, запекают, пассируют.



Варить овощи следует так, чтобы в них сохранить как можно больше питательных веществ. Для этого их закладывают в кипящую подсоленную воду, полностью покрывая ею. В кипящей воде отсутствует кислород, разрушающий витамин С. Для предотвращения доступа кислорода из воздуха овощи варят в посуде, закрытой крышкой. Так как из продуктов в отвар все же переходит много питательных веществ, необходимо использовать овощные отвары в пищу. Свеклу и зеленый горошек варят без соли; в соленой воде они плохо развариваются, а свекла приобретает неприятный вкус. Вода должна покрывать овощи на 1-2 см; излишнее количество воды приводит к большим потерям растворимых питательных веществ.

Овощи не следует переваривать.

Блюда из овощей нельзя долго хранить, поэтому необходимо их готовить по мере спроса.



- Для припускания овощи нарезают дольками, кубиками, кладут в сотейник слоем не более 20 см, а кабачки, тыкву – 10–15 см, добавляют масло (20 – 30 г на 1 кг), заливают кипящей жидкостью (вода, молоко, бульон – 20 – 30 % к массе блюда из замороженных овощей), солят и припускают под закрытой крышкой. Кабачки, тыкву, помидоры, которые легко выделяют сок, припускают без добавления жидкости. Овощи доводят до кулинарной готовности (корнеплоды и капусту – 25 – 30 мин; тыкву и кабачки – 15 – 20 мин), не допуская выкипания жидкости, которую не сливают, а используют вместе с блюдом. Припускают отдельные виды овощей или их смесь. В первом случае овощи припускают отдельно, а затем смешивают и прогревают в соусе (молочном или сметанном).



- Для жарки используют овощи сырые и в некоторых случаях предварительно отваренные. Жарят овощи основным способом и во фритюре. Перед жаркой овощи нарезают. Кабачки, тыкву, помидоры, баклажаны после нарезки панируют в муке. Жарят овощи основным способом с любыми жирами. При жарке в небольшом количестве жира подготовленные овощи кладут на сковороду или противень с жиром, разогретым до 140—150°C, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки, до готовности доводят в жарочном шкафу.
- Во фритюре жарят картофель, лук, зелень петрушки; овощи обсушивают в дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызгивался жир. Для жарки во фритюре лучше всего использовать смесь животных и растительных жиров в соотношении: 50% животного жира и 50% растительного масла.
- Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Тушение



- Тушат каждый вид овощей отдельно или вместе — смесь овощей. Перед тушением овощи нарезают соломкой, кубиками, дольками, затем обжаривают до полуготовности или припускают, после чего тушат с небольшим количеством бульона или соуса с добавлением томатного пюре, пассированных овощей, лаврового листа, перца. Допускается использовать для тушения свежую или квашеную капусту без предварительной тепловой обработки. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.



- Для запекания лучше предварительно овощи отварить, припустить, обжарить или потушить, но можно использовать сырыми. Запекают овощи в соусах и сметане, в противнях или порционных сковородах в духовке при температуре 220-250°C, до появления на их поверхности мягкой подрумяненной корочки. К запеченным блюдам относятся запеканки, рулеты, пудинги.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОВОЩНЫХ БЛЮД. СРОКИ ХРАНЕНИЯ

- **Вареные** овощи должны сохранить форму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля — от белого до желтоватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет корнеплодов — свойственный их натуральному цвету. Картофель и корнеплоды, хорошо очищенные от глазков, черных пятен и загнивших частей; консистенция — рыхлая. Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты. Консистенция — мягкая, нежная. Цвет — от белого до кремового, для ранних сортов капусты и савойской — от светло-зеленого до кремового, для брюссельской — ярко-зеленый или бурый. На поверхности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.
- Картофельное пюре — консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля. Цвет — от кремового до белого, без темных включений.



Припущенные овощи имеют вкус слегка соленый с ароматом овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет — свойственный овощам, из которых приготовлено блюдо. Форма нарезки овощей должна быть сохранена.

Тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Консистенция — мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус — овощей, из которых приготовлено блюдо; для тушеной капусты — кисло-сладкий. Цвет — от светло- до темно-коричневого; для тушеной свеклы — темно-вишневый. Форма нарезки овощей сохранена, допускается часть разварившегося картофеля.



Жареные овощи должны иметь одинаковую форму, обжарены равномерно с обеих сторон. Консистенция — мягкая. Цвет жареного картофеля — желтый, отдельные кусочки могут быть обжарены до коричневого цвета. Цвет остальных овощей — светло-коричневый на изломе, свойственный натуральному цвету овощей. Котлеты, зразы, шницель должны быть правильной формы без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет изделий из картофеля — на разрезе белый или кремовый. Консистенция — пышная, нетягучая, без комков непротертого картофеля. Цвет морковных котлет на разрезе — светло-оранжевый. Вкус — слегка сладковатый. Консистенция — рыхлая, однородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы. Цвет изделий из капусты — светло-кремовый.

- Каково значение овощных блюд и овощей?
- Какие процессы происходят при тепловой обработке овощей?
- Как сохранить витамин С?

