

# ОВОЦИ



# ОВОЩИ -

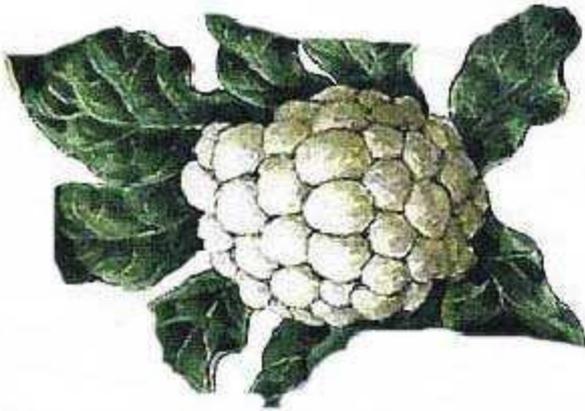
- Основной источник жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, сахара и др. питательных веществ, а также клетчатки.



# Классификация овощей

Группа овощей	Овощи, относящиеся к данной группе
корнеплоды	Брюква, свекла, морковь, редис, репа
клубнеплоды	Картофель, батат (сладкий картофель), топинамбур
капуста	Капуста бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, савойская, брокколи
тыквенные	Огурцы, тыква, кабачки, патиссоны
бобовые	Горох, фасоль, бобы, соя
пасленовые	Томаты, баклажаны, перец сладкий
листовые	Салат, латук, шпинат, щавель
луковичные	Лук репчатый, лук-батун, лук-порей, чеснок
пряновкусовые	Анис, кориандр, тмин, мята, укроп, петрушка, кинза и др.

# Капуста



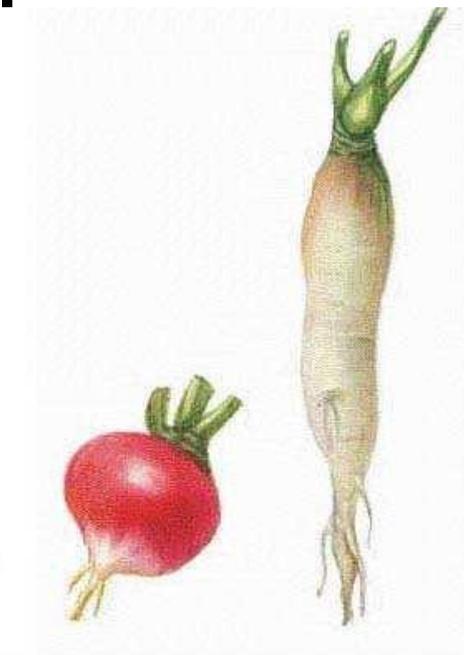
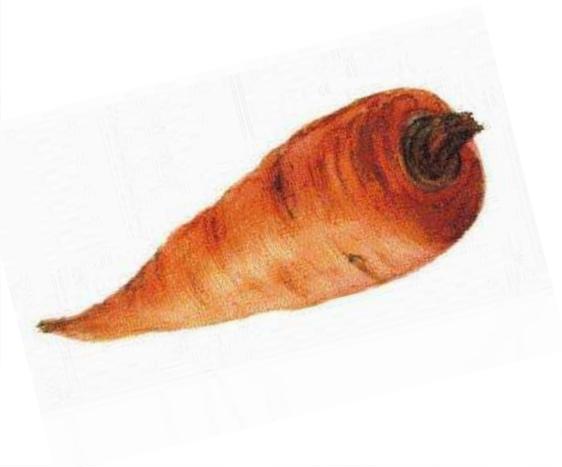
# В капусте содержится ...

Витамины С, РР.

Капуста используется для приготовления различных блюд: начинок для пирогов, салатов, вторых блюд, супов.



# Корнеплоды



# Паслёновые



# Тыквенные

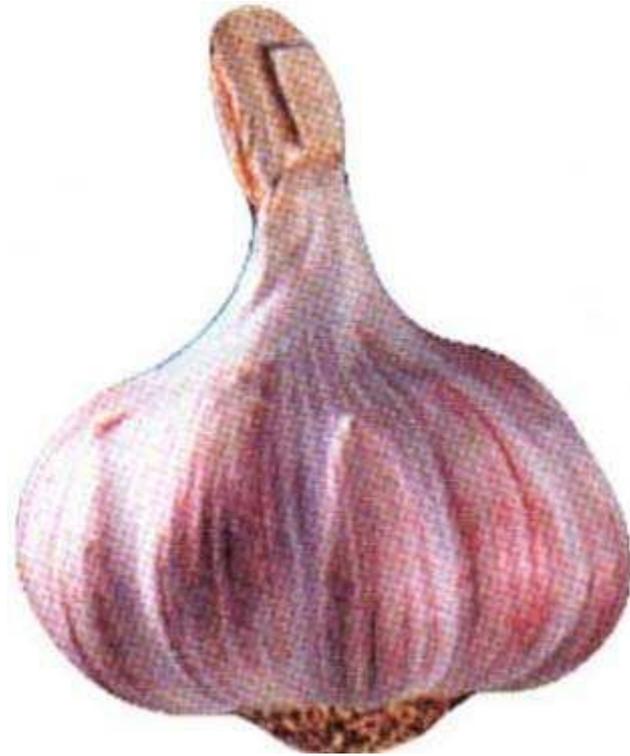


# Бобовые

- Бобы
- Горох
- Фасоль
- соя



# Луковичные – лук, чеснок



# Листовые



# Пряновкусовые

Укроп

Петрушка

Бasilик

Кинза

Кориандр и тд.



# Клубнеплоды



Родина картофеля – Южная Америка.

В Европу картофель был завезен в середине 16 века.

Появление в России в конце 17 века связано с именем Петра 1, который привез мешок клубней из Голландии.

# Морковь



- В моркови содержится каротин, который в организме превращается в витамин А, витамин, способствующий росту и развитию организма, улучшает зрение.

Содержание витамина С в перцах  
превышает лимоны.

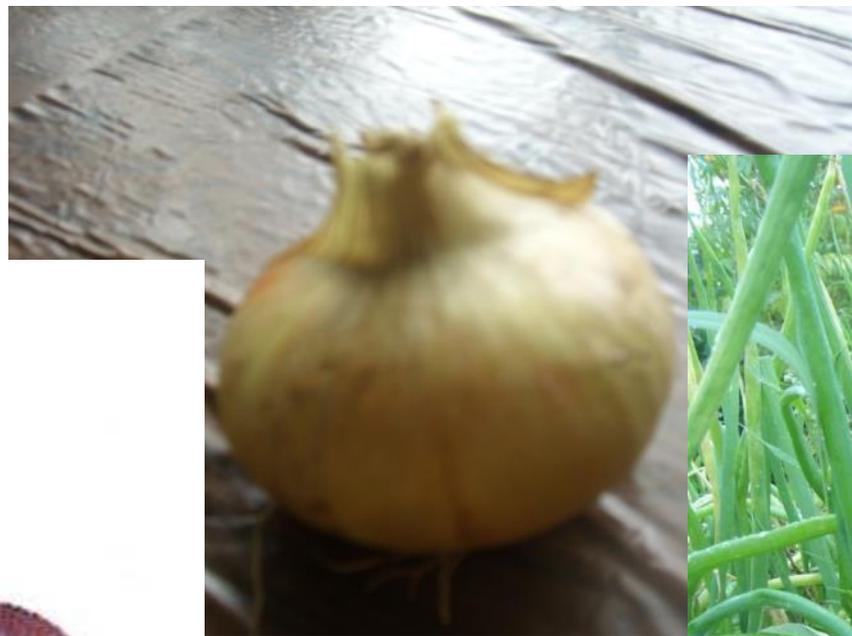
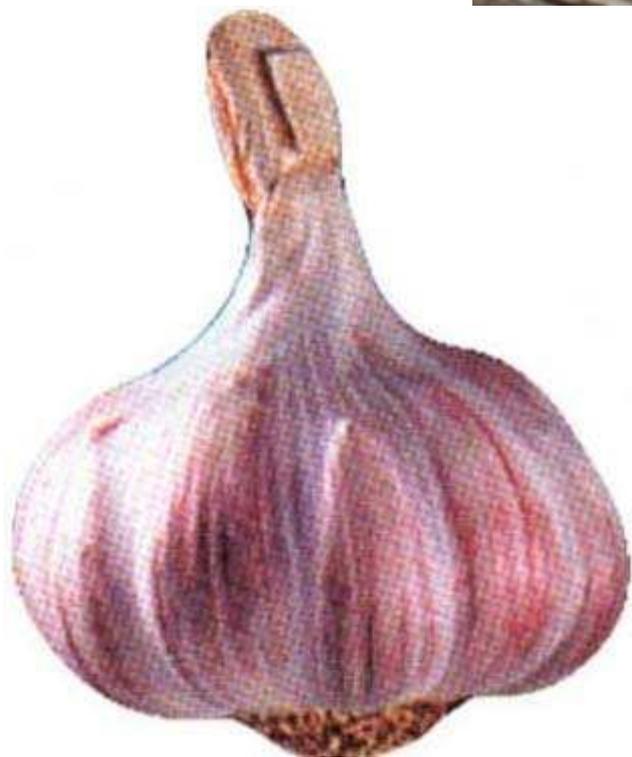


# Помидор или томат



- Родиной томата считают тропические районы Южной и Центральной Америки. В Европе томаты начали выращивать в 16 веке. На территории нашей страны – в 18 веке.

Лук, чеснок содержат большое количество фитонцидов, которые борются с вирусами.



# Первичная обработка овощей:

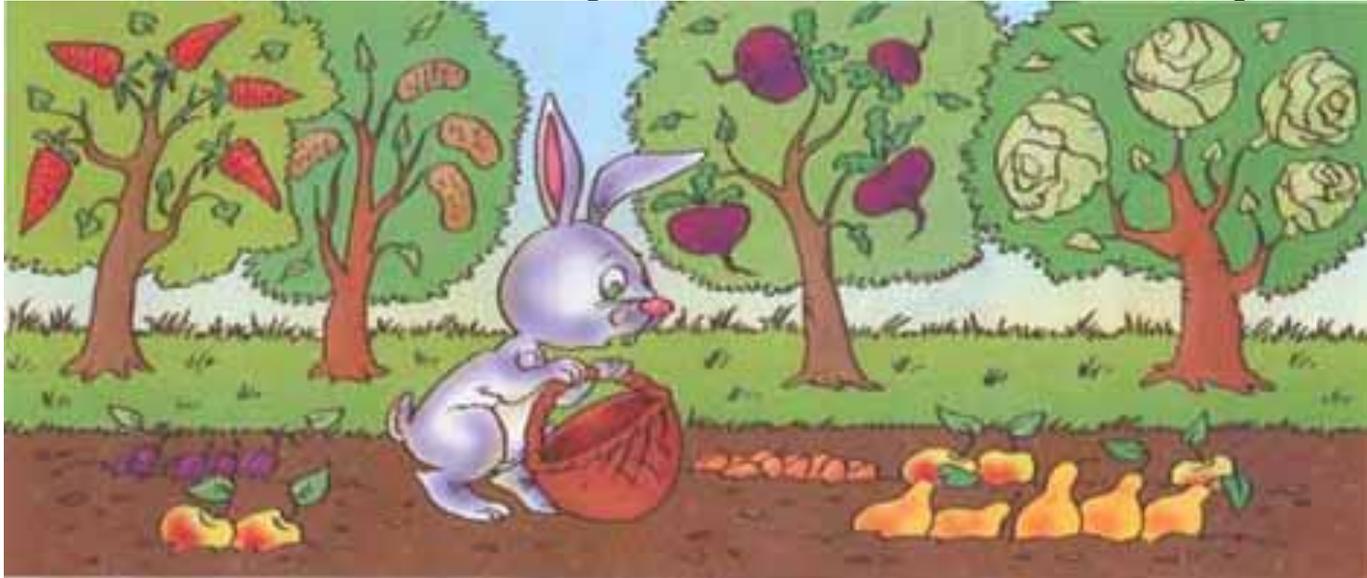
- Переборка, сортировка,
- Мойка,
- Очистка,
- Промывание,
- Нарезка.



# Правила безопасной работы

- Правильно держите нож и руки на продукте, не поднимайте нож слишком высоко над разделочной доской.
- Передавайте нож ручкой вперед.
- Не измельчайте на терке очень мелкие кусочки продуктов.

- Пришел зайчик в сад-огород набрать овощей для борща и фруктов для компота. Пришел... и очень удивился. Что он увидел?



- Посмотри на картинку и помоги зайчику найти нужные овощи и фрукты. На своих ли местах они растут? Что перепутал художник? Где на самом деле должны расти овощи, а где фрукты? Расскажи, что должен сделать зайчик, чтобы сварить борщ и компот.