

A top-down view of a variety of fresh produce arranged on a rustic blue wooden surface. The items include several colorful carrots (orange, purple, and white), green asparagus spears, a bunch of blueberries in a small blue carton, a mix of purple, yellow, and red potatoes, two yellow bell peppers, a single red bell pepper, a large purple eggplant, a whole orange, a bright yellow lemon, a green lime, a box of cherry tomatoes in red, yellow, and brown varieties, a whole cucumber, a large red tomato, green beans, and a strawberry. The text "Блюда из овощей и фруктов" is overlaid in the center in a bold red font.

**Блюда из
овощей и
фруктов**

Что такое овощи

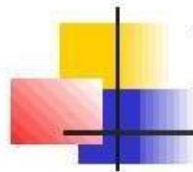
Овощи — кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, плод или клубень) растения, также всякую твёрдую растительную пищу за исключением фруктов, круп, грибов и орехов.



ОВОЩИ - огородные плоды и зелень, употребляемые в пищу; незаменимые продукты питания.

Содержат необходимые для организма человека витамины и минеральные соли, белки, различные органические кислоты, эфирные масла, благоприятно воздействующие на процессы пищеварения.

Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению.



Классификация овощей

Группа овощей	Рисунок	Овощи, относящиеся к данной группе
Корнеплоды		Брюква, свекла, морковь, репа, редька, редис.
Клубнеплоды		Картофель.
Капустные		Белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби.
Тыквенные		Огурец, тыква, кабачок, патиссон
Бобовые		Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
Пасленовые		Томат, баклажан, перец сладкий
Листовые		Салат-латук, кресс-салат
Луковичные		Лук репчатый, лук-порей, лук-батун, чеснок
Пряные		Анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

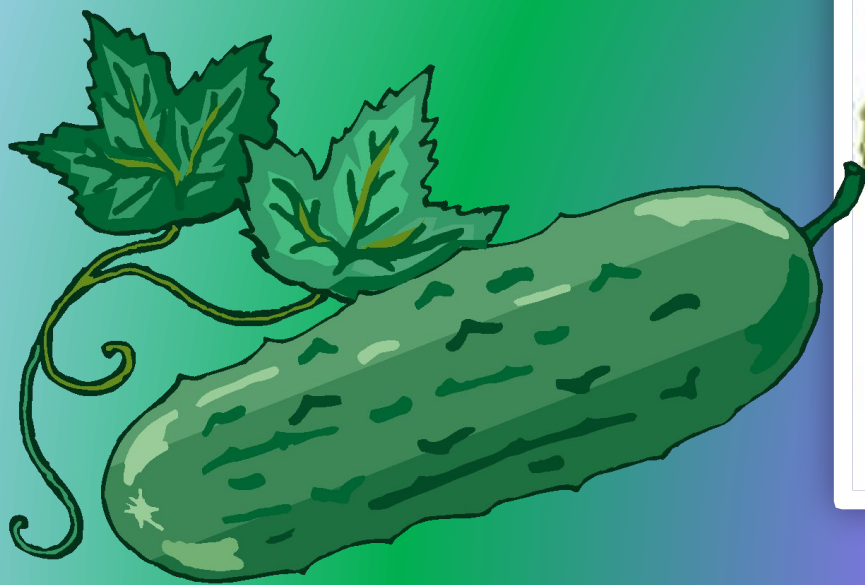
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ

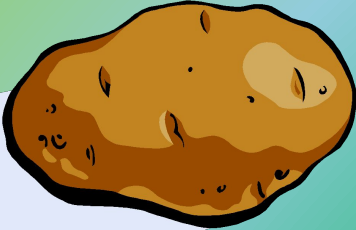
Родина
СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ



ОГУРЕЦ

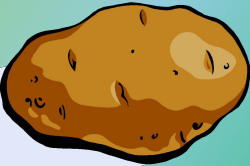
Родина
тропические
леса
ИНДИИ





КАРТОФЕЛЬ

Родина **ЮЖНАЯ АМЕРИКА**



Важнейшая продовольственная культура, называемая в народе вторым хлебом.

В клубнях содержится 11-23% крахмала, 1-3% белка, жиры минеральные соли и витамин С.

Из него готовят различные блюда (?)

При долгом хранении при воздействии света вырабатывает ядовитый продукт-салонин, (имеет зеленоватый цвет) который может вызвать отравление.

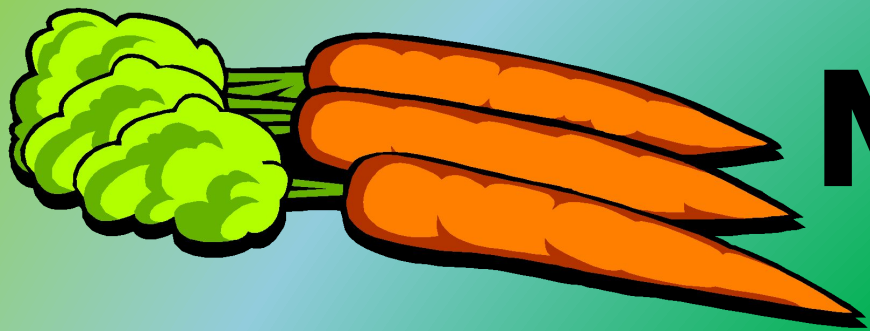
ПОМИДОР – «золотое яблоко»- плодовой овощ, растение семейства пасленовых. Богат каротином, витаминами С, В1, В2, минеральными веществами.

Применяется в кулинарии для приготовления салатов, первых и вторых блюд, фарширования (что это означает ?)

Помидоры употребляют как в свежем так и в переработанном виде (?

Родина ЮЖНАЯ И ЦЕНТРАЛЬНАЯ АМЕРИКА



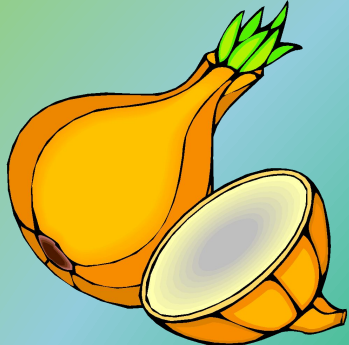


МОРКОВЬ



Очень ценный в пищевом отношении корнеплод благодаря высокому содержанию сахара, каротина, витаминов В1, В2, С, а также кальция, фосфора, железа.

Используется в кулинарии для заправки супов и соусов в пассерованном виде, а также для приготовления соков и салатов, начинки для пирогов.



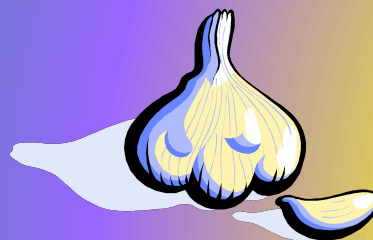
ЛУК, ЧЕСНОК.



Лук- ценная овощная культура. Содержит сахара, белки, витамины. Обладает обеззараживающим (бактерицидными) и противогрибковыми свойствами. Используют в пищу в свежем, вареном, жареном и сушеном виде.

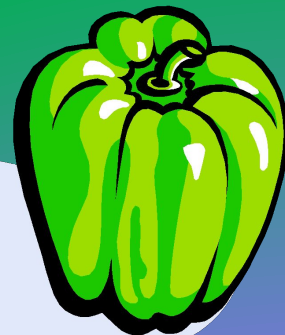
Чеснок- луковичное растение с резким запахом и острым вкусом. Обладает фитонцидами.

Используют как приправу для закусок, первых и вторых блюд.





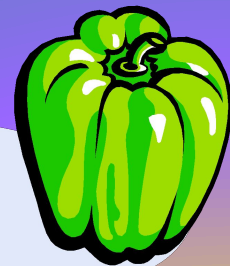
ПЕРЕЦ

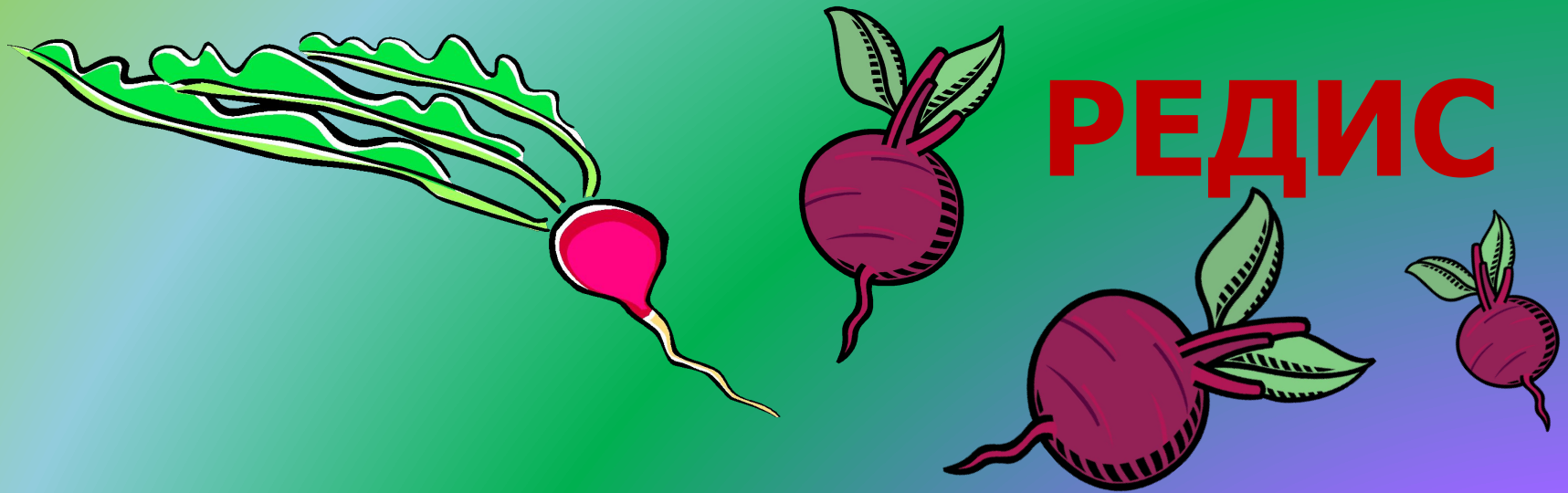


Зрелые плоды этого овоща содержат сахар, белки, минеральные соли и витамины В, В1.

По содержанию витамина С занимает среди овощей первое место.

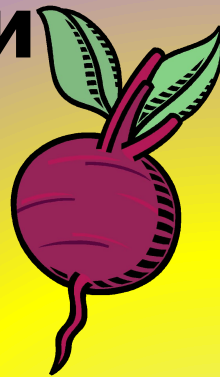
Зеленые и красные плоды перца овощного используют в свежем и консервированном виде, как приправу для заправки супов, блюд из мяса, овощных салатов.





РЕДИС

Один из самых ранних овощей, который не используется при приготовлении первых или вторых блюд, но с удовольствием используют для употребления в сыром виде или приготовления салатов и окрошки.





Способы первичной обработки овощей.



- **Отбирают (сортируют)**
- **Тщательно моют (иногда просушивают)**
- **Очищают от кожуры (если необходимо)**
- **Нарезают или натирают на терке, или измельчают другим способом (?)**

Этим приспособлением измельчают овощи. Как он называется?



**Нарезка овощей способствует
равномерной тепловой обработке,
придает блюдам красивый внешний
вид, возбуждает аппетит.**

Способы нарезки

Механический

с помощью овощерезательных
машин, профессиональных терок
выемок



Вручную

с помощью ножей,
специальных

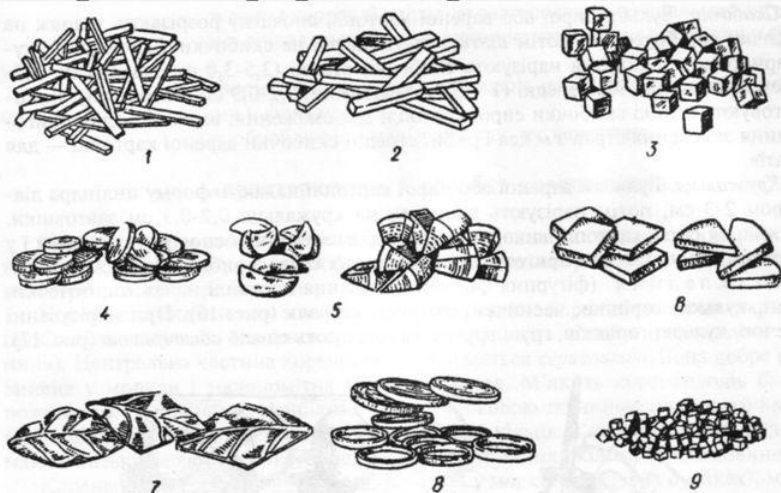


Форма нарезки

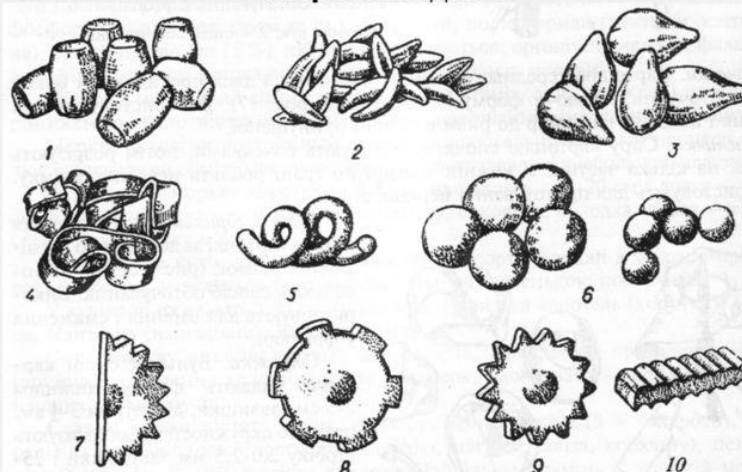
Простая

Сложная

Простые формы нарезки овощей



Сложные формы нарезки картофеля и корнеплодов



Способы нарезки овощей

ДОЛЬК
И



БРУСОЧКИ



СОЛОМКА



КУБИКИ



В качестве заправки салата МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

майонез



йогурт



растительное масло



специальные заправки



- Заправлять и оформлять салаты нужно перед самой подачей на стол.
- Срок хранения незаправленных салатов не более 12 часов
- Заправленных- 6 часов

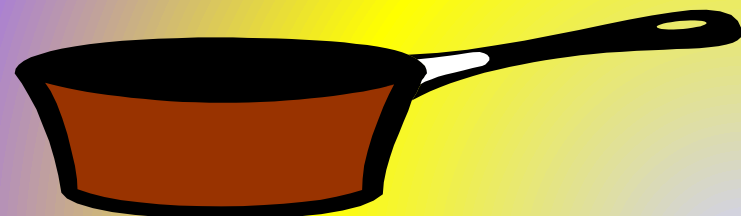
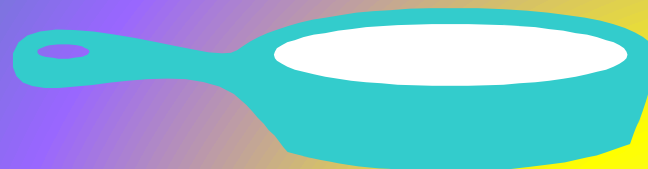
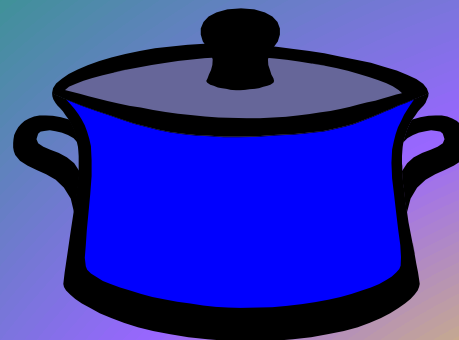
Украшение салатов.

Украшают салаты только продуктами, входящими в его состав, зеленью петрушки и укропа, листьями салата.



Способы приготовления блюд из овощей.

- Варка (?)
- Обжаривание (?)
- Тушение (?)
- Запекание (?)





Помните о правилах безопасной работы с острыми инструментами!

- 1. Нож - это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.**
- 2. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.**
- 3. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого надо пользоваться деревянным пестиком.**
- 4. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.**

Фрукты – сочные съедобные плоды дерева или кустарника.



**Они дают необходимое количество
витаминов, минеральных солей,
клетчатки и воды.**



Из овощей и фруктов готовят разнообразные салаты.



**Салат – это
холодное блюдо,
состоящее из
одного или
нескольких
видов овощей
или фруктов**

