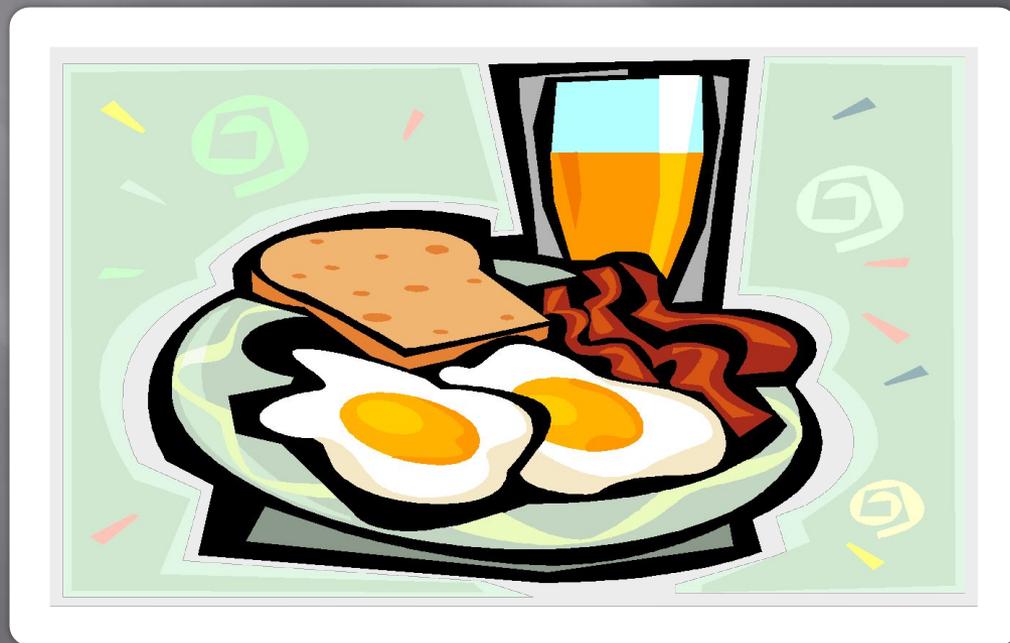


# ИСКУССТВО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦИ



# Техника безопасности:



1. Приступая к работе, надень фартук, волосы убери под косынку или шапочку.

2. Рукава одежды не должны соприкасаться с продуктами и посудой, поэтому их надо закатать.



3. Руки следует мыть с мылом, ногти должны быть коротко острижены.

4. Если на пальцах есть царапины, то эти места нужно перевязать бинтом или надеть напальчник.



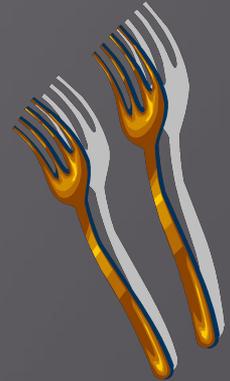
# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

*1. Передавай нож (или вилку) только ручкой вперед.*

*2. Не поднимай нож высоко над разделочной доской.*

*3. При работе с овощерезкой соблюдай правила электробезопасности.*

*4. Поджимай пальцы руки при нарезании овощей и отводи лезвие чуть вправо.*



# БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

*Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов. Все мы любим овощи, но даже и не задумываемся, с каких времен и когда появился тот или иной овощ.*

*Например, родиной капусты является Средиземноморье. Родиной картофеля – Центральная и Южная Америка и ее завез в Россию Петр I из Голландии. Родина огурца – Индия, томата – Южная и Центральная Америка.*



**ОВОЩИ СОРТИРУЮТ, МОЮТ И ЧИСТЯТ,  
ПРОМЫВАЮТ, В КАРТОФЕЛЕ УДАЛЯЮТ  
ГЛАЗКИ, МОРКОВЬ, СВЕКЛУ, РЕДЬКУ,  
СВЕКЛУ, РЕПУ, СЕЛЬДЕРЕЙ  
ДОЧИЩАЮТ, КАПУСТУ ОЧИЩАЮТ И  
ПРОМЫВАЮТ.  
ПОСЛЕ ОЧИСТКИ И ПРОМЫВАНИЯ  
ОВОЩИ НАРЕЗАЮТ.**



# Красивая нарезка

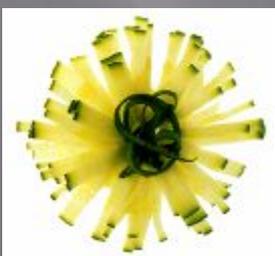
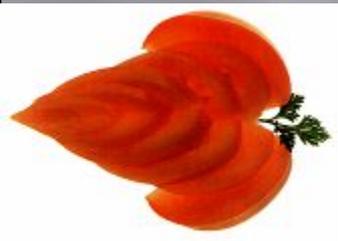
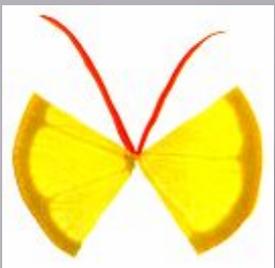
Нарезать овощи можно разными способами: брусочками, крупными и мелкими кубиками, ломтиками, кружочками.

Овощи нарезают соломкой для жарки во фритюре, для щей, борщей, рассольников, супов из овощей.

Лук нарезают мелкими кубиками в суп-харчо, крупяные супы, щи.

Капусту нарезают шашками, соломкой.

Для украшения салатов и других блюд овощи нужно красиво нарезать. Из моркови можно сделать «шестеренки», «звездочки», картофель и корнеплоды можно нарезать в виде орешков, бочонков. Из помидора или свеклы – розочки, грибочки, фигурки из сладкого перца, крылышки из редиса, цветы из моркови, из огурца – веер и т.д.





# ПОМНИ!

*В салате овощи должны быть одинаково нарезанными. При обработке следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, т.к. при соприкосновении с железом витамин С разрушается. Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С. Овощи очищают и нарезают за 1-2 часа до подачи.*



# Приготовление блюд из свежих овощей



Приготовление блюд из свежих овощей производится по этапам:

1. Первичная обработка овощей входящих в салат.
2. Нарезка овощей. Овощи должны быть одинаковой формы.
3. Заправка салата. Перемешивать продукты нужно осторожно, чтобы они не помялись.
4. Выложить в салатницу и украсить салат.



# ОФОРМЛЕНИЕ САЛАТОВ



Для оформления салатов используют листья салата, зелень петрушки, укропа, сельдерея, продукты входящие в состав салата и имеющие яркую окраску (помидоры, огурцы, редис, морковь). Из помидоров можно сделать грибочки, фигурки из сладкого перца. Из сваренного яйца можно сделать зайчика или грибочки.





# Запомни правила!

1. Салат из свежих овощей готовят перед подачей.
2. Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них – первичную и тепловую.
3. Овощи моют сырой водой, а затем кипяченой.
4. Не соединяй теплые и холодные овощи.
5. Заправлять и оформлять салат нужно прямо перед подачей.
6. Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.





# Салат из помидоров

*750 г. помидоров – помыть и порезать.*

*1-2 луковицы, 4-5 ст.ложек соевого масла, 2-ст. ложки уксуса, соль, перец,*

*Сахар, 2- ст. л. свежего мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст.л. мелко нарезанного базилика.*

*Соус : почистить и порезать луковицу. Смешать с маслом и уксусом и добавить соль, перец, сахар и лук и полейте соусом помидоры. Можно украсить салат базиликом.*

# Вопросы для закрепления

1. Для чего нужны овощи в питании человека?

2. Какова последовательность приготовления салата из свежих овощей?

3. Как можно украсить салат?

4. Какие правила нужно соблюдать при приготовлении салатов?