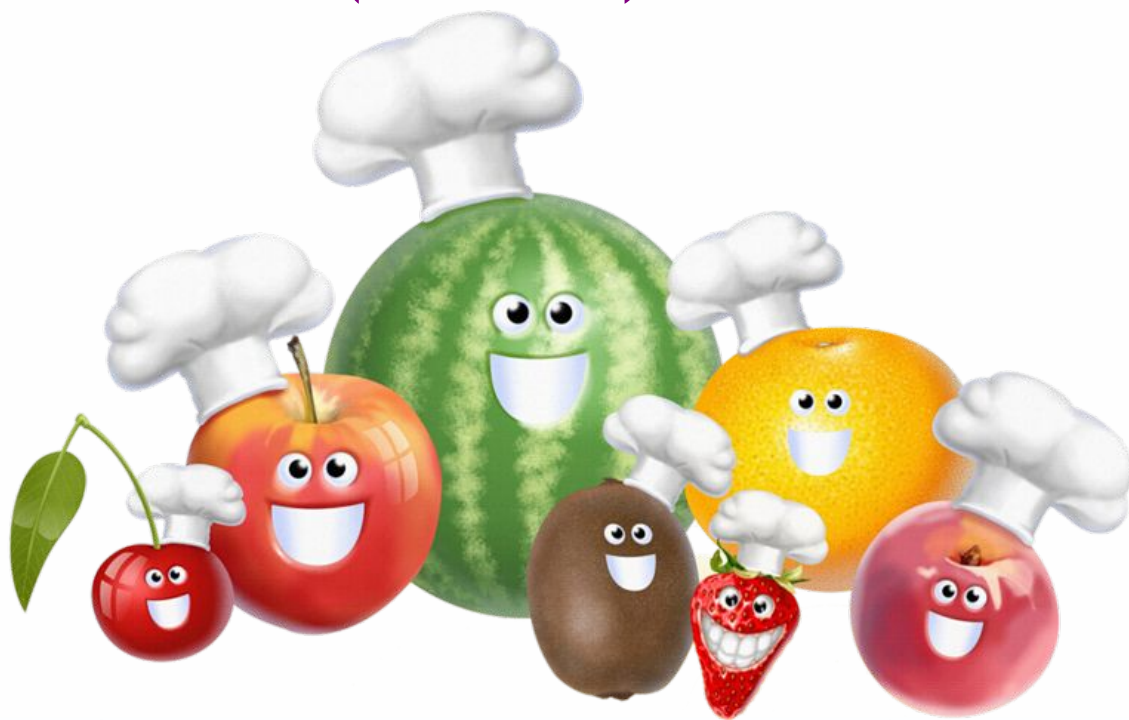


**«ОВОЩИ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ
БЛЮД
ИЗ ОВОЩЕЙ»
(5 КЛАСС)**



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УРОКА



- ✓ **Цели:**
- ✓ Ознакомить с питательной ценностью салатов и винегрета.
- ✓ Научить их приготовлению.
- ✓ Рассказать о витаминах, содержащихся в используемых овощах.
- ✓ Познакомить с правилами первичной и тепловой обработки, с сохранением витаминов, нарезки и способами оформления готового блюда.
- ✓ **Воспитательная задача.** Воспитывать бережное отношение к продуктам.



Развивающая задача. Развить творческую деятельность учащихся, активность и способность работать в группах.

ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

- ⦿ Каково значение блюд из яиц в питании?
- ⦿ Какие блюда готовят из яиц?
- ⦿ В чем заключается первичная обработка яиц?
- ⦿ Как сделать доброкачественность яиц?

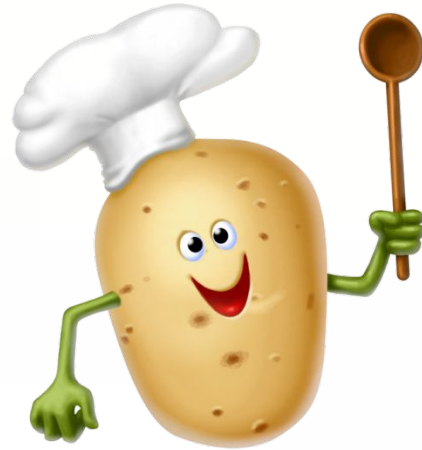


КЛАССИФИКАЦИЯ ОВОЩЕЙ ПО ГРУППАМ



Группа овощей	Название овощей, относящихся к данной группе
Корнеплоды	Брюква, свекла, морковь, репа, редис, редька, хрен, петрушка корневая, пастернак, сельдерей корневой
Клубнеплоды	Картофель, батат, земляной миндаль
Капуста	Капуста бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, савойская
Тыквенные	Огурцы, тыква, кабачки, патиссоны
Бобовые	Горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
Пасленовые	Томаты, баклажаны, перец сладкий
Листовые	Салат, латук, кресс-салат
Луковичные	Лук репчатый, чеснок, лук-порей, лук-батун
Пряности	Анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

КАРТОФЕЛЬ



- ◎ Лежат в землянке
вкривь и вкось-
Ноги вместе, а
головы врозь?





ЛУК



- ◎ Он никогда и никого
Не обижал на
свете.
Чего же плачут от
него
И взрослые и дети?



МОРКОВЬ



- **Есть красавица одна-
И румяна и стройна;
Хоть в землянке век
живет,
А большой от всех
почет:
Кто проходит близко-
Кланяется низко.**



КАПУСТА

- Расселась барышня
на грядке,
Одета в шумные
шелка.
Мы для нее готовим
кадки
И крупной соли
полмешка;



ТОМАТ



Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.



Блюда из овощей



ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ



сортировка



мойка



очистка



нарезка



Важно! При первичной обработке очищенной картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при очистке картофель кладут в посуду с водой



дольки



кубики



брусочки



ломтики



шпалки



соломка



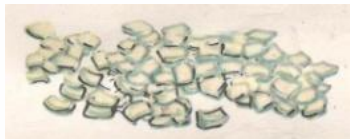
Звездочки,
гребешки

Виды нарезки овощей.



полукольца

крошка



яшки



кружочки



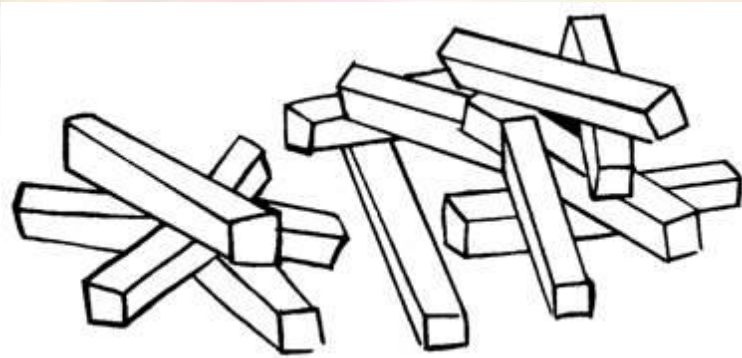
кольца



Нарезать овощи можно различными способами. *Соломкой* нарезают картофель для жарки во фритюре, морковь, петрушку, свеклу, репчатый лук, сельдерей – для щей, борщей. Рассольников, супов из овощей.

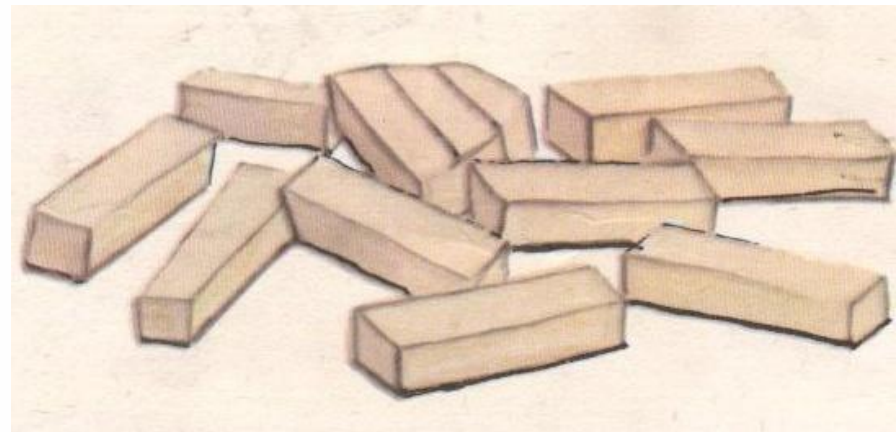
Соломка. Эта форма нарезки сходна с нарезкой на брусочки, но пластины толщиной 1,5...2 мм нарезают поперек на бруски толщиной 1,5...2 мм и длиной 4...5 см





Брусочки. На клубне средней величины делают продольную площадку для устойчивости и нарезают вдоль на пластины толщиной 0,7...1 см, а пластины – на брусочки длиной 4...5 см.

Брусочками нарезают картофель для жарки, супов, борщей; морковь, петрушку, сельдерей для бульона с овощами.



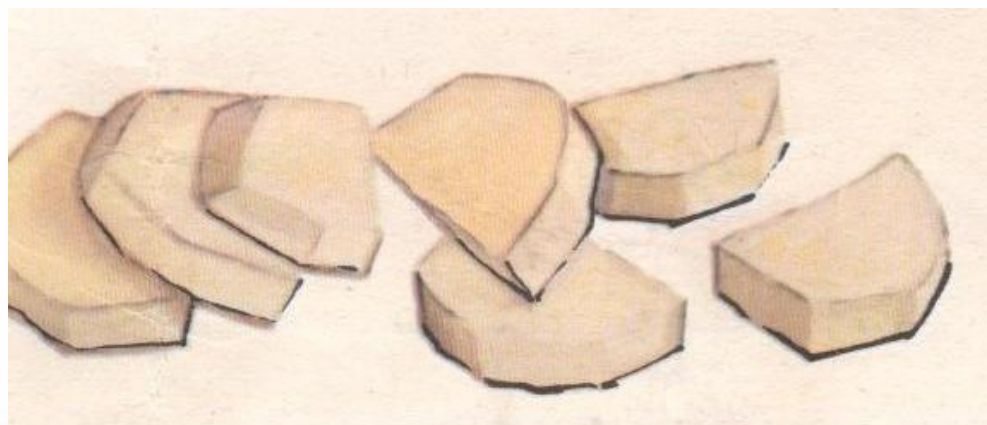


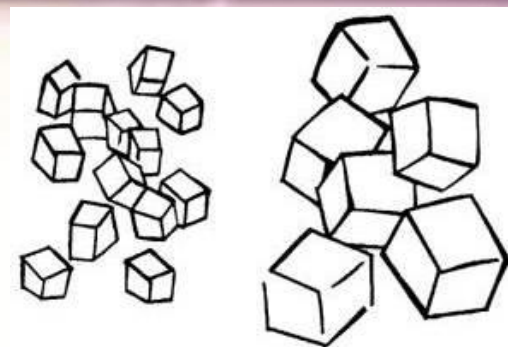
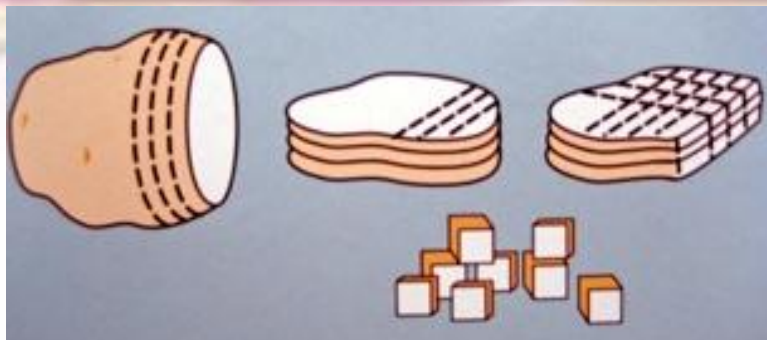
Дольки. Мелкий клубень нарезают пополам вдоль, предварительно сделав на нем небольшой плоский участок-площадку для устойчивости. Каждую половинку разрезать по радиусам на четыре части.



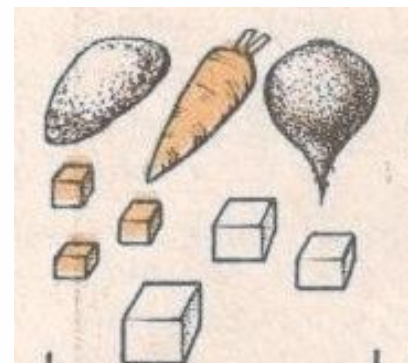
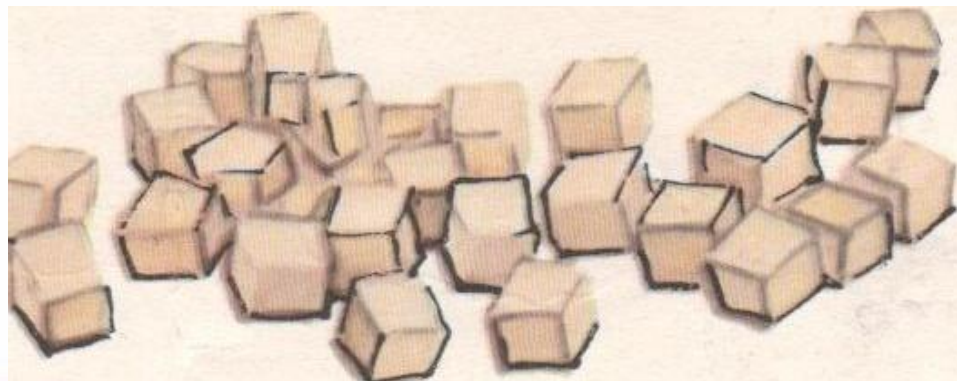


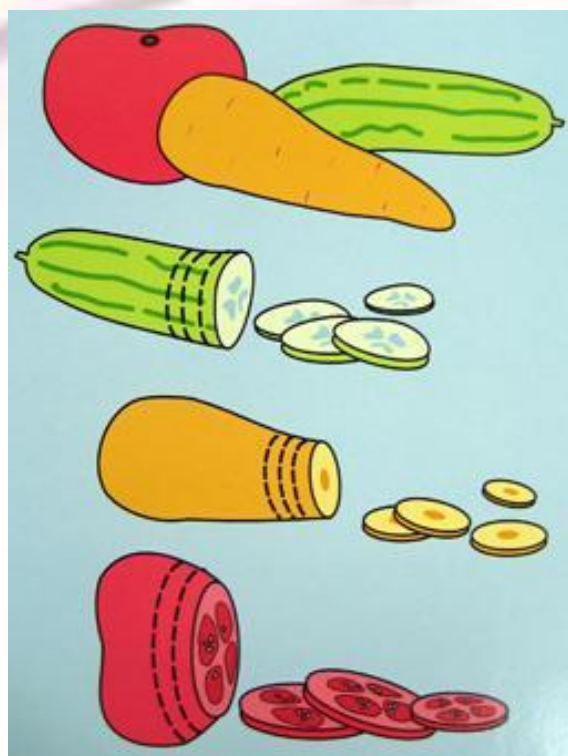
Ломтики. Средние клубни с устойчивой площадкой разрезают пополам, кладут на срез и нарезают поперек на пластинки толщиной 1...2 мм. **Важно!** При первичной обработке очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при чистке картофель кладут в посуду с водой.



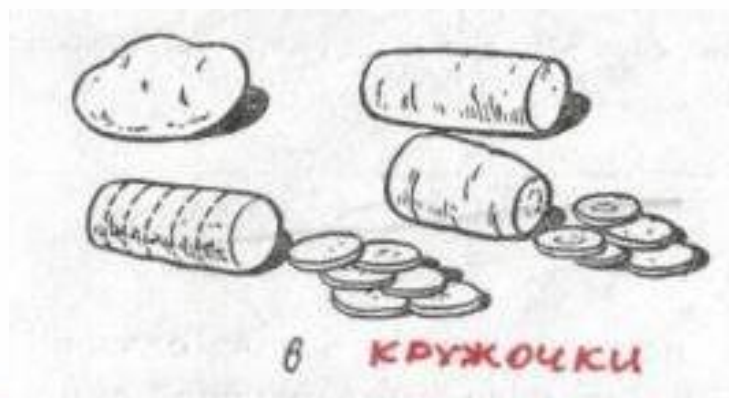


Кубики. Сначала нарезают брусочки, а затем разрезают их поперек на кубики. Для крупных кубиков сечение 2х2 см, средних – 1,5х1,5 см.





Кружочки картофеля толщиной 1 – 2 см для жарки во фритюре и основным способом, морковь нарезают толщиной 0,1 см в супы и как гарнир. Кружочками толщиной 0,1 – 0,2 см нарезают лук для шашлыка, жарки, маринадов и так далее. Лук нарезают мелкими кубиками (крошка 0,3 * 0,3 см) в суп-харчо, крупяные супы, щи (рис).





С зеленого лука снимают корешки и очищают его белую часть. Удаляют желтые и увядшие перья, промывают.

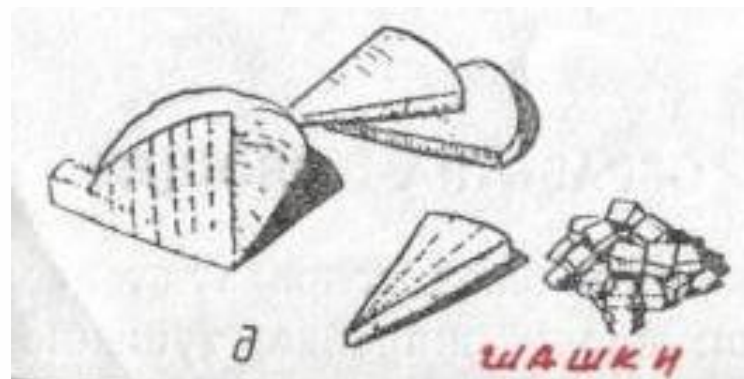
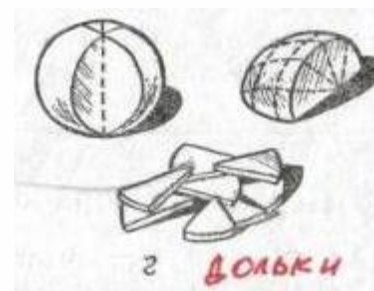
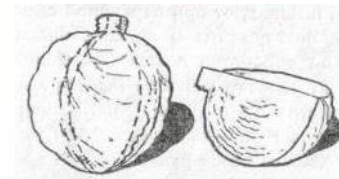
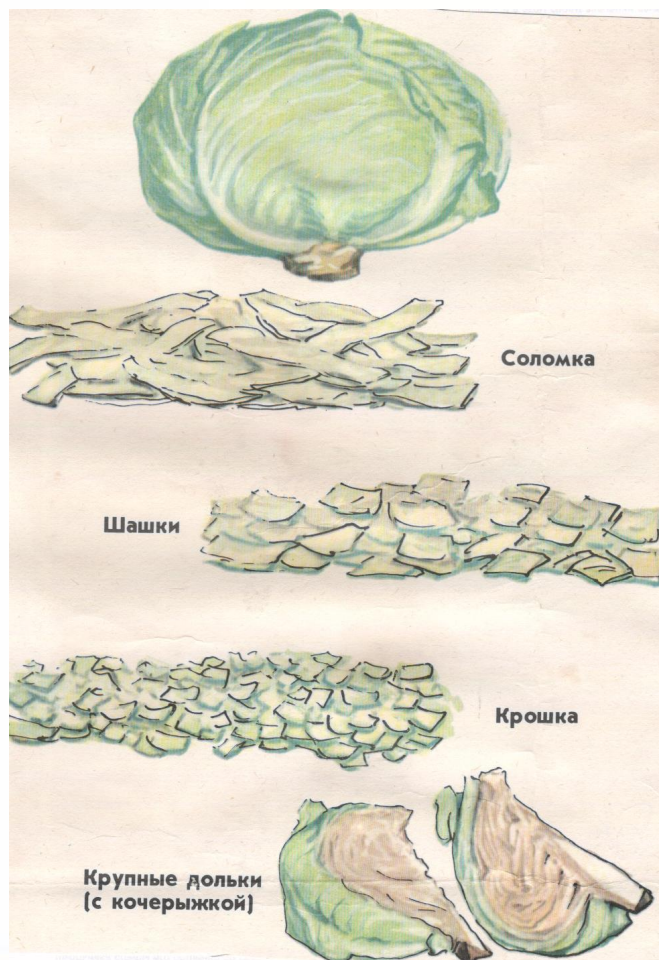


С репчатого лука, чеснока срезают донце, шейку и снимают чешуйки.

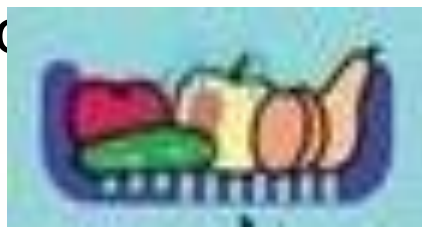


Лук нарезают мелкими кубиками (крошка 0,3 * 0,3 см) в суп-харчо, крупяные супы, щи.

Капусту нарезают *шашками* (2 * 2 см) для щей, борщей, также применяется *рубка* – измельченная соломка для фаршей. При обработке капусты отрезают верхние загрязненные листья, промывают кочан



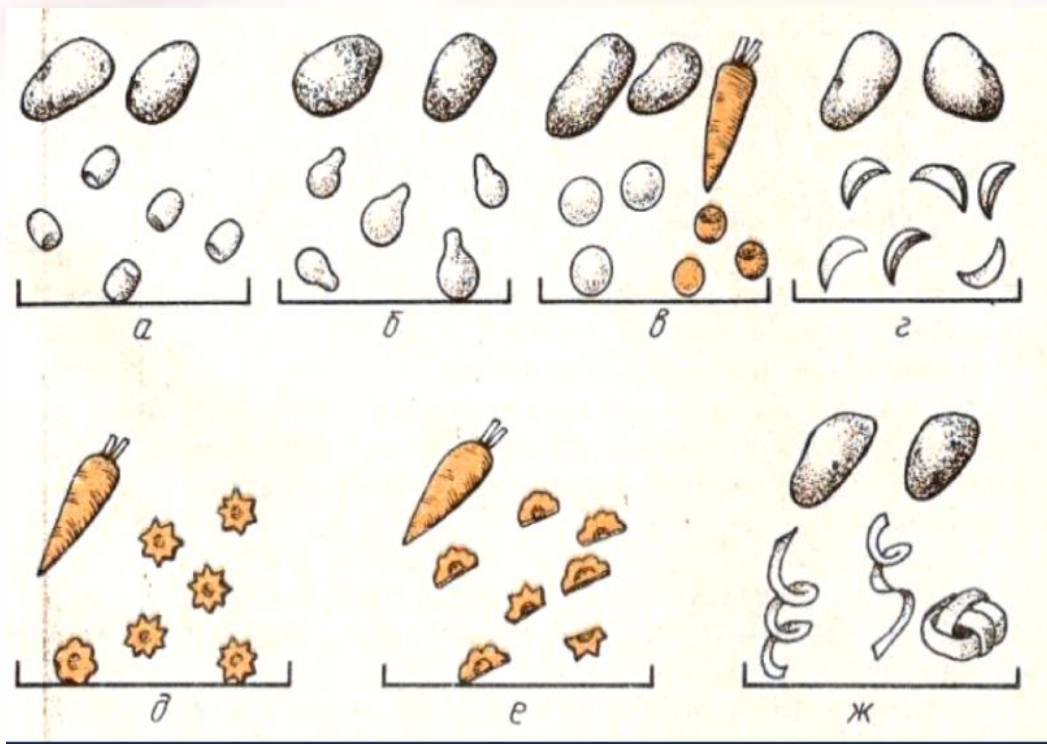
Свежезамороженные овощи перед использованием погружают в соленую подсоленную воду и отваривают в течение 10 – 15 минут до



У пряных овощей – петрушки, укропа, кинзы – удаляют желтые завядшие листья, грубые стебли, промывают в большом количестве воды, ополаскивают проточной водой.



СЛОЖНЫЕ ФОРМЫ НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ



а – бочонки; б – груши; в – орешки;
г – чесночек; д – звездочки; е – гребешки;
ж – стружка

Для украшения салатов и других блюд
необходимо красиво нарезать овощи.





Форма нарезки простая

кубик

долька

ломтик



брусочек

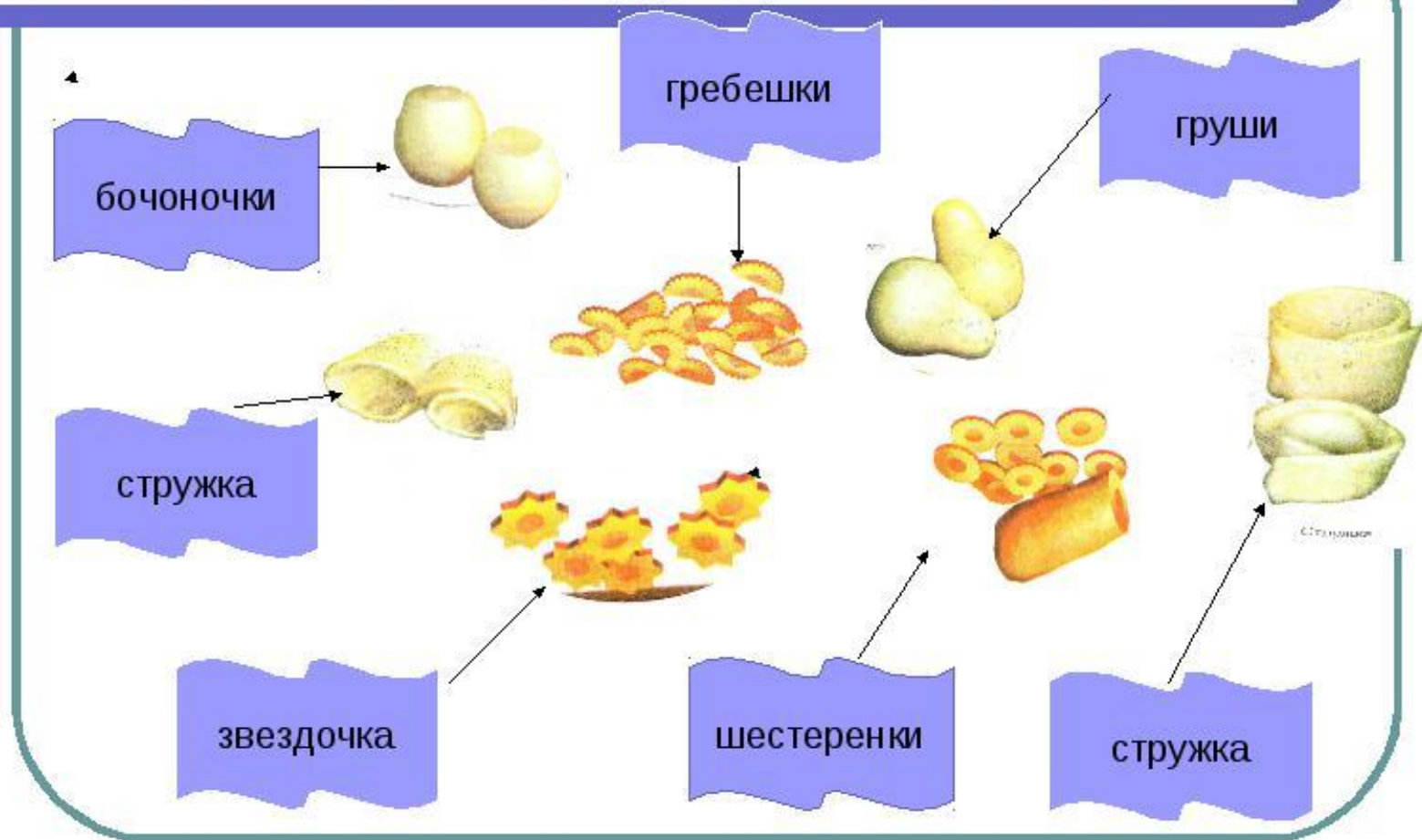
кружочек

соломка





Форма нарезки сложная



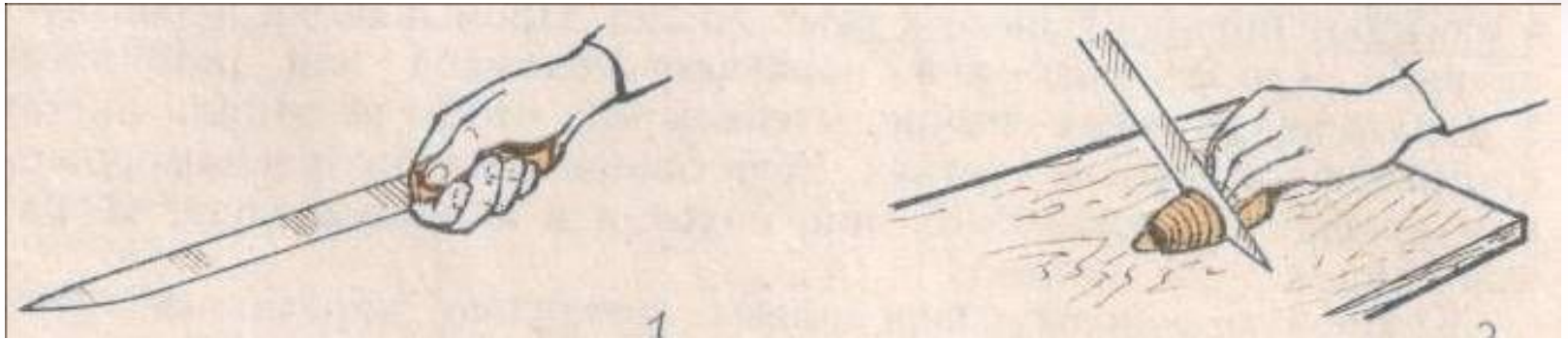
ГЛАВНОЕ ПРИ ОБРАБОТКЕ ОВОЩЕЙ - СОХРАНИТЬ ЦВЕТ И СОДЕРЖАНИЕ В НИХ ВИТАМИНОВ

- 1. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.**
- 2. Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С.**
- 3. Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой или употреблением.**
- 4. При длительном хранении в воде овощи теряют витамины, так при длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамин С.**

Для более быстрой нарезки овощей используются кухонные комбайны, овощерезки, электроножи, которые широко применяются в быту и на производстве.



Правильные положения рук при нарезке овощей



- 1. Во время приготовления пищи проветривать помещения.**
- 2. Овощи нарезать только на доске, не отрывая высоко нож от нее.**
- 3. Передавать ножи и вилки только ручкой вперед**
- 4. Режущие инструменты держать только во время работы лезвием вниз, не ходить по помещению с ножом в руках.**
- 5. По окончании работы инструменты класть на определенные места.**

Салаты из овощей - вкусные и питательные закуски, они уместны на любом столе. Их делают из сырых и вареных овощей. Современный словарь толкует слово «салат» как блюдо из мелко нарезанных овощей, мяса, рыбы, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркиваются две характерные особенности блюда: мелко нарезанные и холодные блюда.

Первоначально под салатом понималось блюдо, состоящее исключительно из сырых листовых овощей и огородных трав.

Разновидностью салата является винегрет. Его характерной особенностью является наличие свеклы, соленых огурцов и репчатого



ВАРИАНТЫ ОФОРМЛЕНИЯ САЛАТОВ



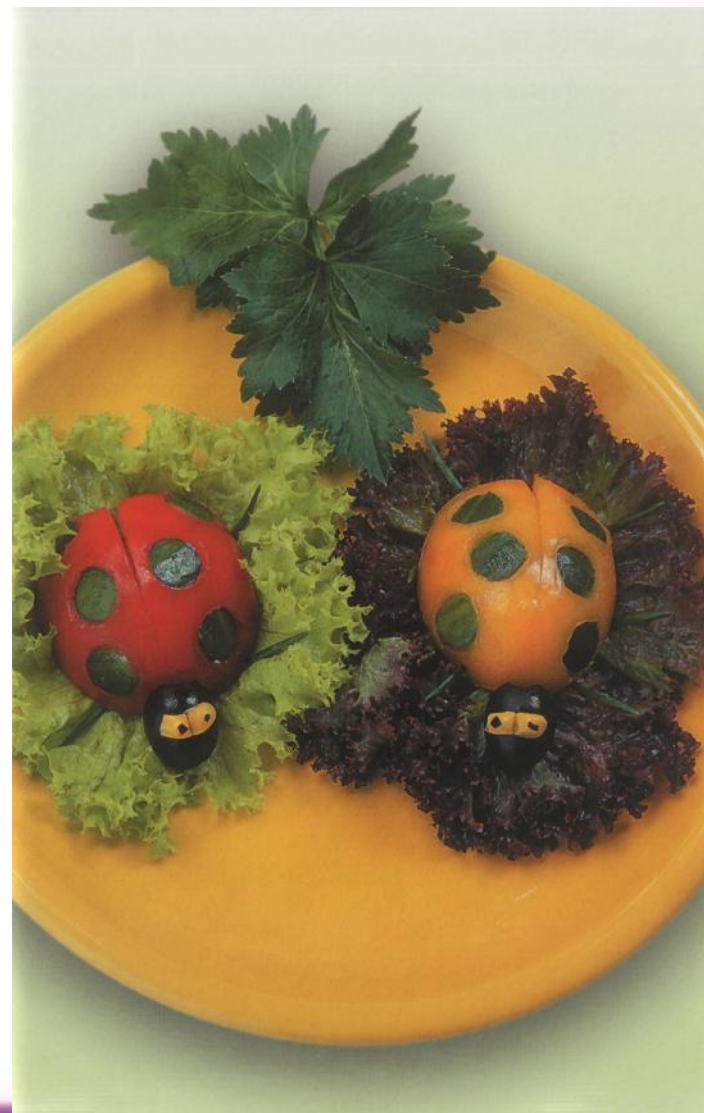
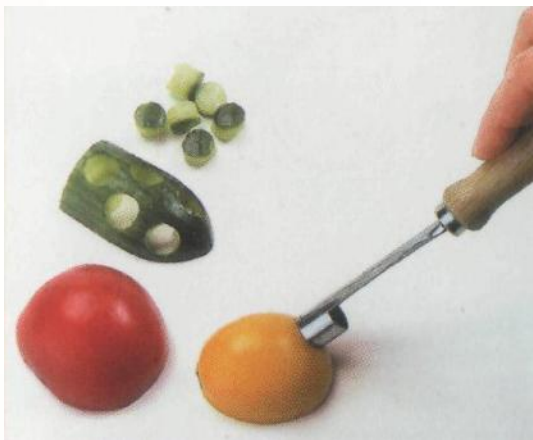
ОФОРМЛЕНИЕ ГОТОВЫХ БЛЮД

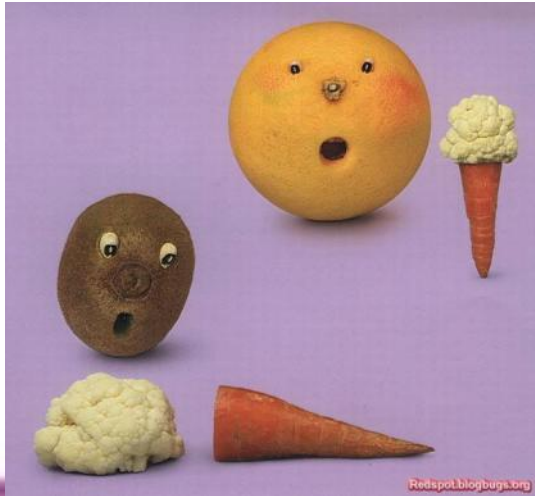
Пчёлки



1. Срезать полоски кожуры поперёк редиски
2. Редиску нарезать кружочками
3. Сделать два неглубоких надреза для «крылышек»
4. Вставить в надрезы «крылья»
5. «Глаза» прикрепить капелькой майонеза

БОЖЬИ КОРОВКИ





ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- **1.** Какова питательная ценность овощей?
Перечислите блюда, которые можно приготовить из овощей.
- **2.** Перечислите этапы механической обработки овощей. Почему очищенные овощи нельзя долго хранить в воде?
- **3.** Расскажите, какие вредные вещества могут накапливаться в овощах и зелени в период их роста. Какой вред они наносят организму человека?

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

