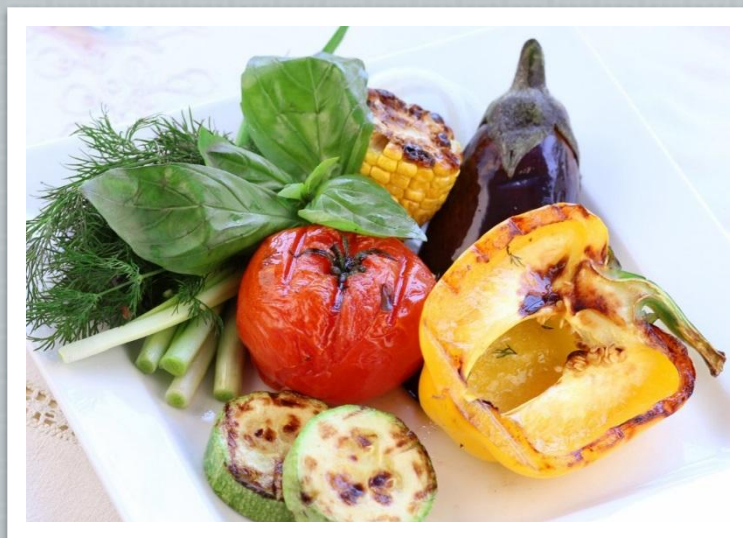


# **БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ.**

**5 КЛАСС**



Учитель технологии лицей №18 г. Калининград Швец И.В.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** ЧЕЛОВЕКА НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ПЛОДОВ. ОВОЩИ – ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ, УГЛЕВОДОВ.

**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. Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С. Овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволяют значительно разнообразить питание.





# КЛАССИФИКАЦИЯ ОВОЩЕЙ

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

## ***ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ В ОВОЩАХ***

1. Хранить листовенную зелень и салаты в полиэтиленовых пакетах или вентилируемых контейнерах в нижнем ящике холодильника.
2. Картофель и морковь нуждаются лишь в прохладном, темном и сухом месте.
3. Хранить свежие овощи следует в темном, прохладном и не слишком сухом месте при температуре +10...+30 С.
4. Для длительного хранения их консервируют: солят, маринуют, сушат, замораживают.
5. Мыть овощи в воде не более 10 минут
6. Важно! Очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому после первичной обработке его кладут в посуду с холодной водой.



# Механическая кулинарная обработка овощей

## Первичная обработка овощей

- Сортировка (по размерам)
- Мытье
- Очистка (от кожуры)
- Промывание
- Нарезка



**Важно!** Очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому после первичной обработке его кладут в посуду с холодной водой.



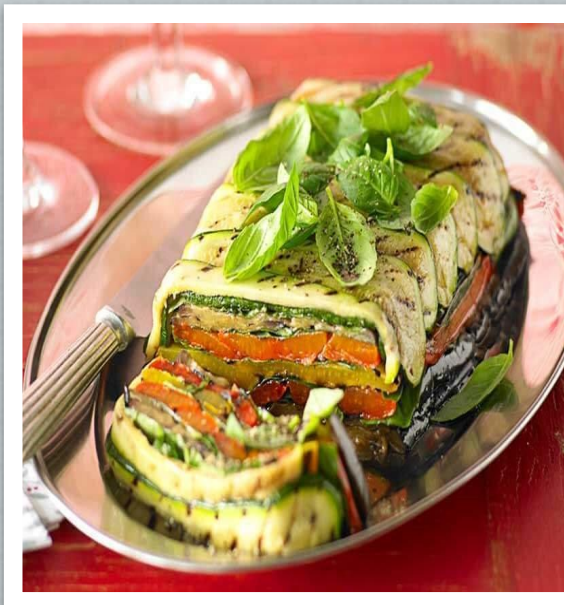
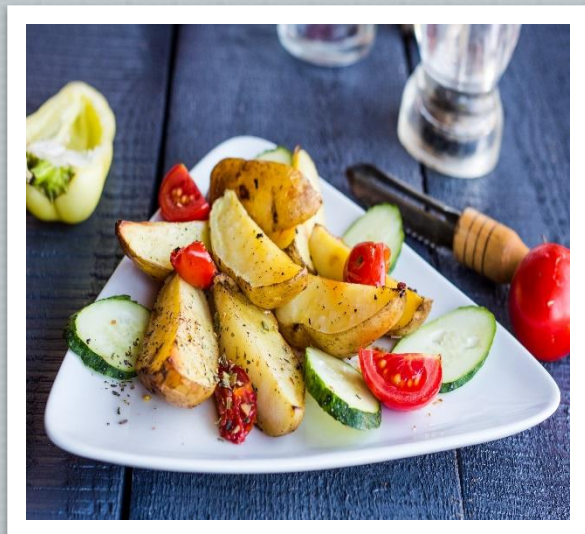


НАРЕЗАЮТ ОВОЩИ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАКОЕ БЛЮДО ГОТОВИТЬСЯ.  
ОТ ВИДА НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ ЗАВИСИТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАРКИ БЛЮДА, ПОЭТОМУ НАДО СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ ОВОЩИ БЫЛИ НАРЕЗАНЫ ОДИНАКОВО.





# *Блюда из овощей*





Виды нарезки овощей.



дольки

кубики



брусочки



ломтики



шпалки



соломка



Звездочки, гребешки

полукольца



крошка



кружочки



кольца



шашки



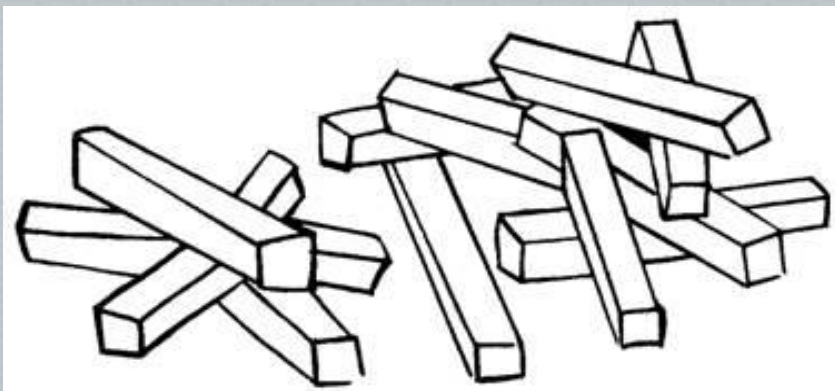


Нарезать овощи можно различными способами.

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

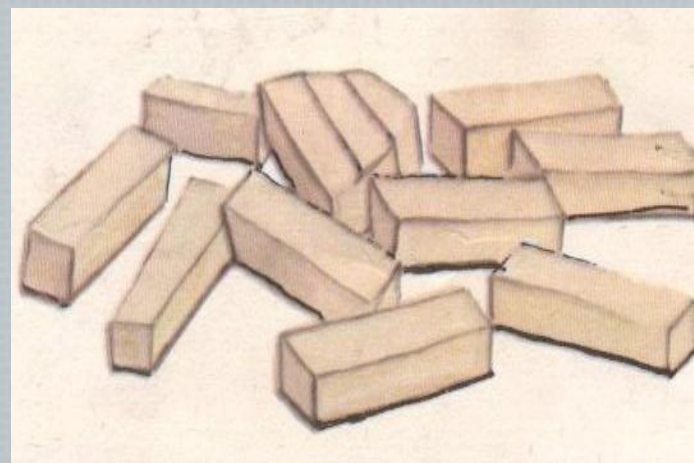
**Соломка.** Эта форма нарезки сходна с нарезкой на брусочки, но пластины толщиной 1,5...2 мм нарезают поперек на бруски толщиной 1,5...2 мм и длиной 4...5 см





**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

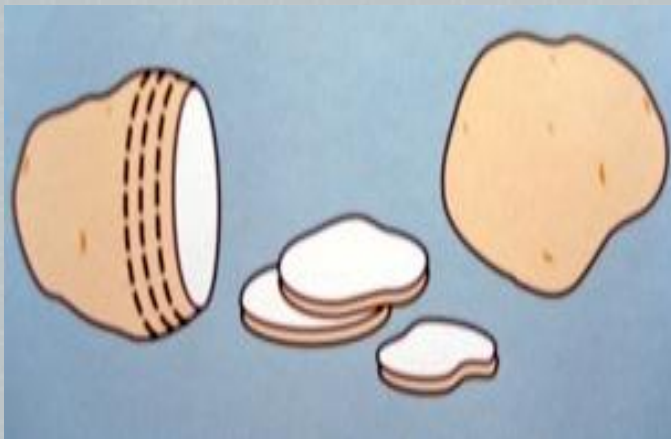






*Дольки.* Мелкий клубень разрезают пополам вдоль, предварительно сделав на нем небольшой плоский участок-площадку для устойчивости. Каждую половинку разрезать по радиусам на четыре части.

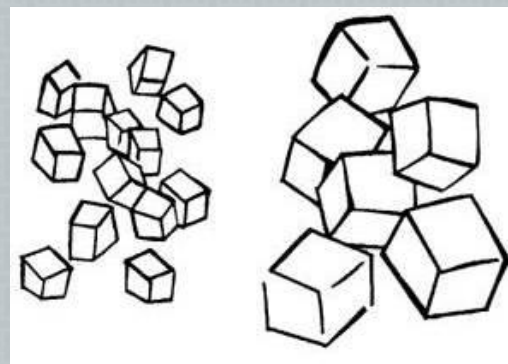
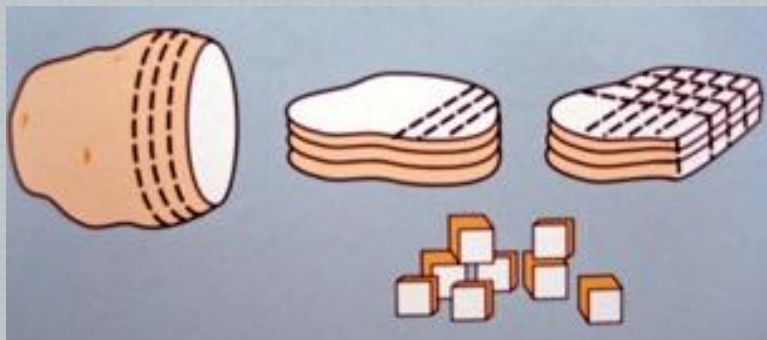




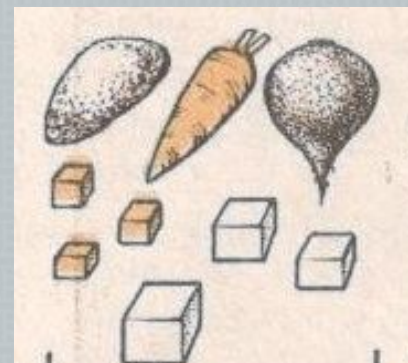
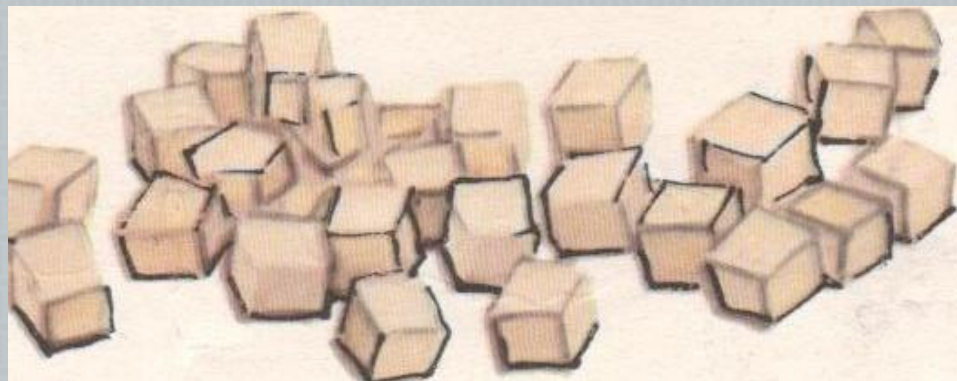
*Ломтики.* Средние клубни с устойчивой площадкой разрезают пополам, кладут на срез и нарезают поперек на пластинки толщиной 1...2 мм. **Важно!** При первичной обработке очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при чистке картофель кладут в посуду с водой.

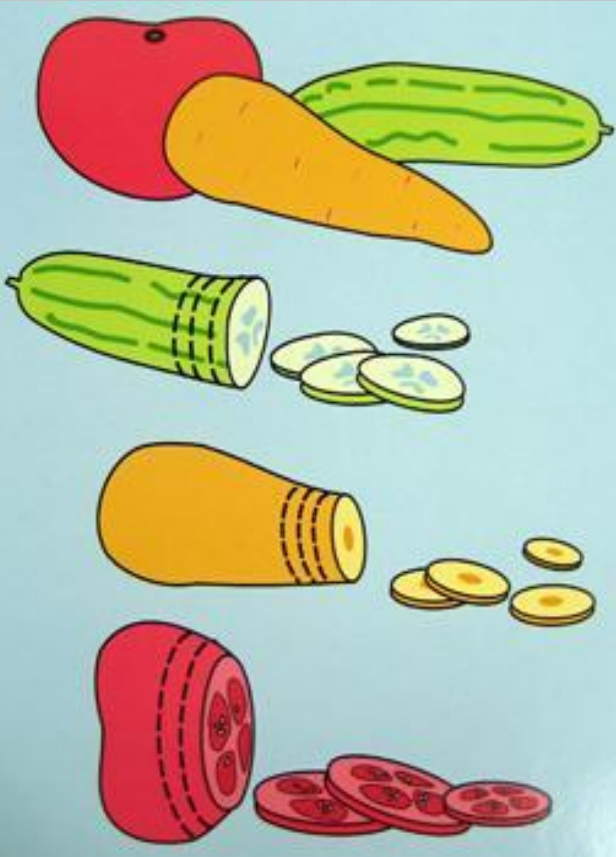






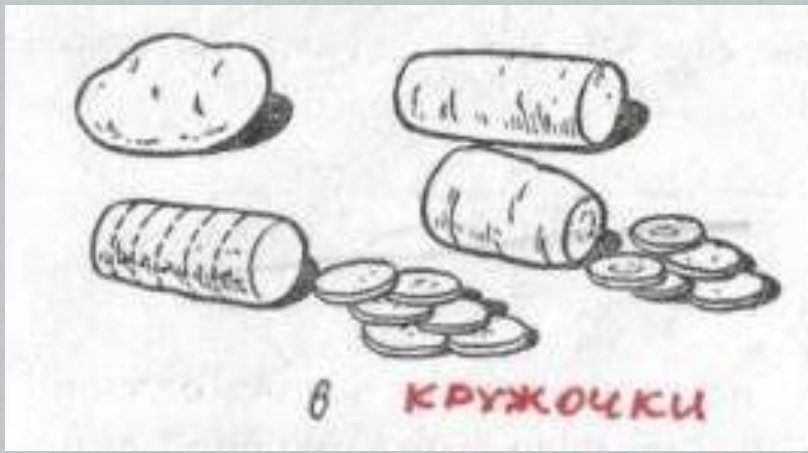
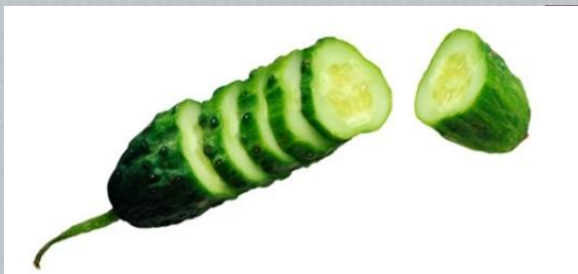
*Кубики.* Сначала нарезают брусочки, а затем разрезают их поперек на кубики. Для крупных кубиков сечение 2х2 см, средних – 1,5х1,5 см.





**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.







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



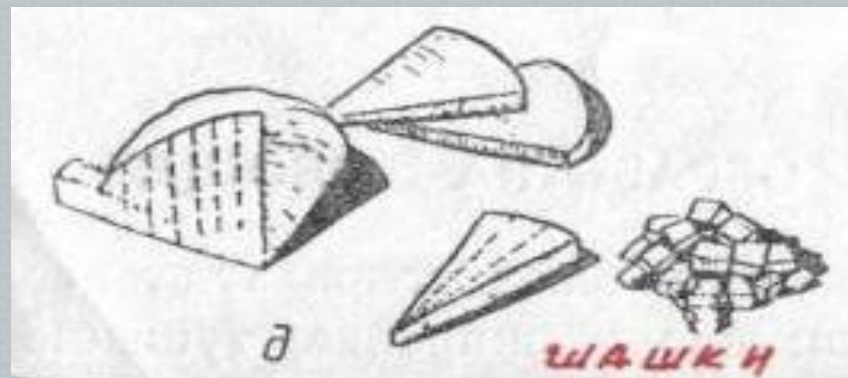
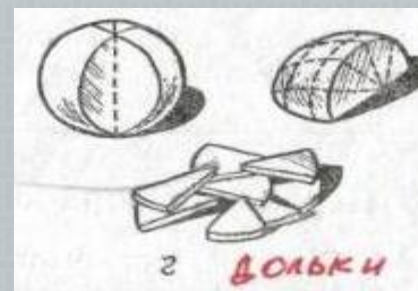
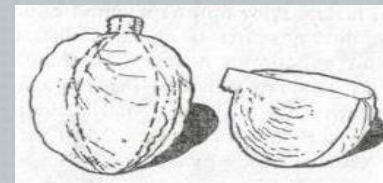
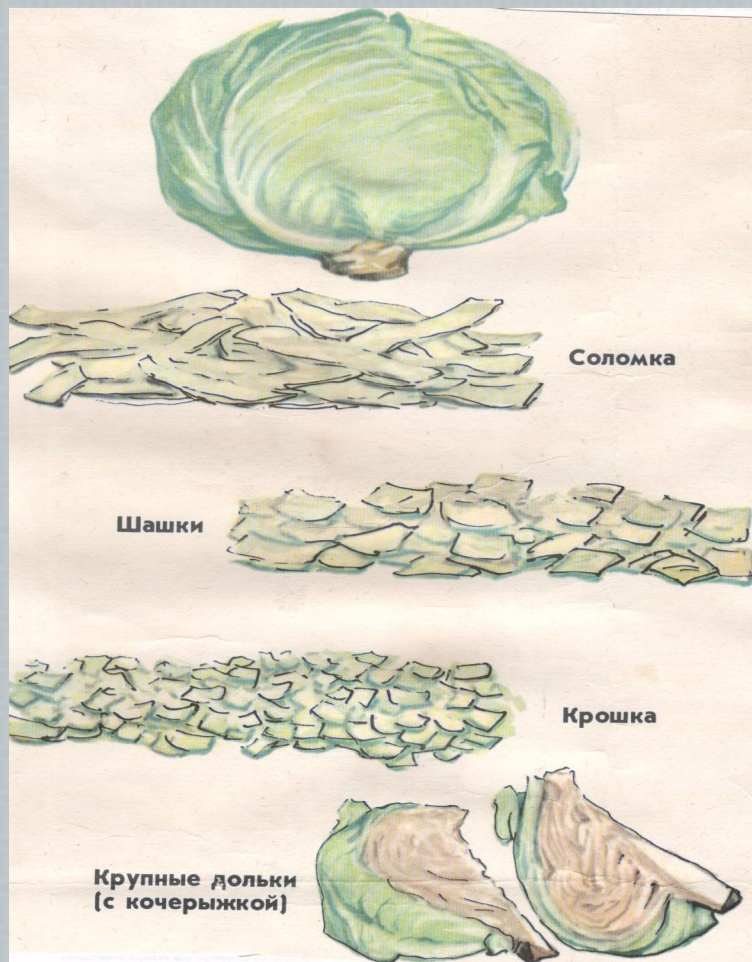
С репчатого лука, чеснока срезают донце, шейку и снимают чешуйки.



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



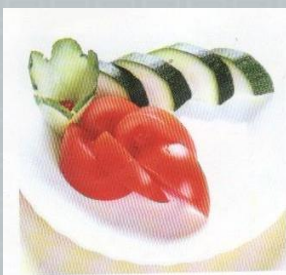
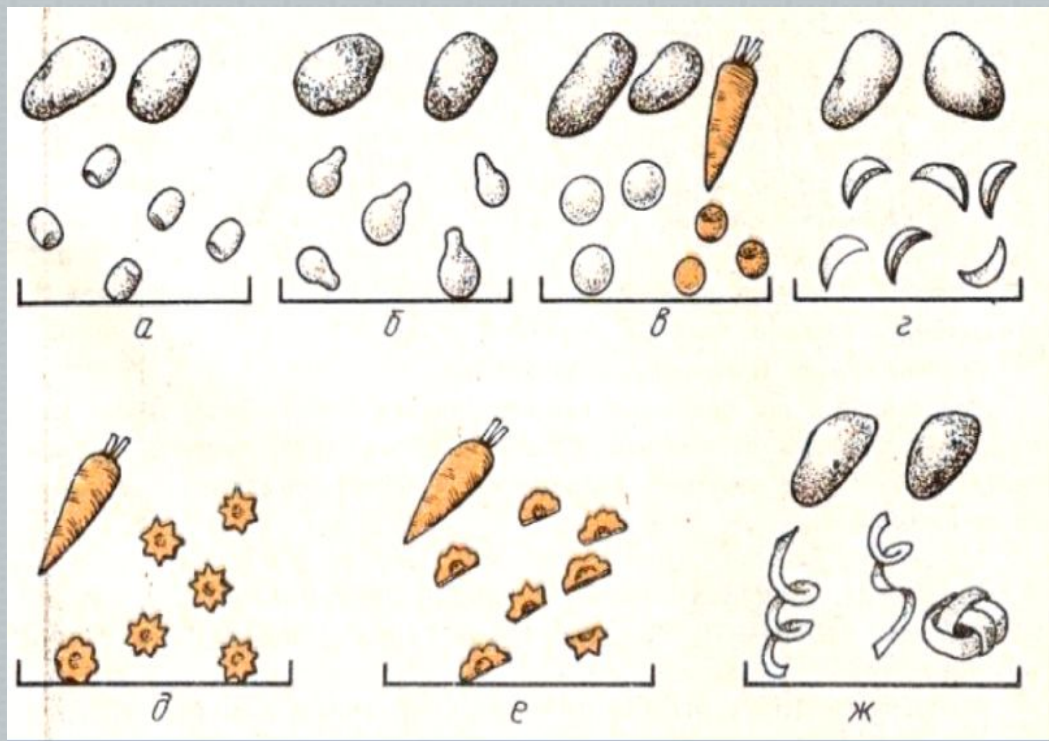
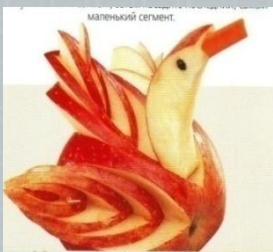
Свежезамороженные овощи перед использованием погружают в соленую подсоленную воду и отваривают в течение 10 – 15 минут до готовности.

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





# СЛОЖНЫЕ ФОРМЫ НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ

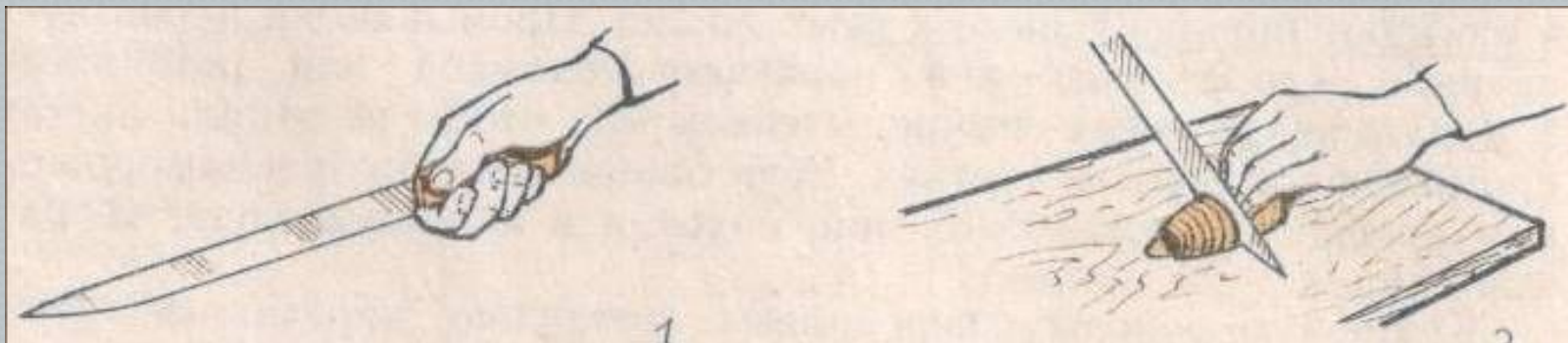


*а* – бочонки; *б* – груши; *в* – орешки; *г* – чесночек;  
*д* звездочки; *е* – гребешки; *ж* – стружка.

Для украшения салатов и других блюд необходимо красиво нарезать овощи.



## *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.



## ***ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ:***

1. В чем заключается первичная обработка овощей?
2. Почему при обработке овощей нельзя пользоваться ножом из железа?
3. Для сохранения витамина «С» овощи лучше варить ...?
4. Почему обработанный картофель хранят в холодной воде?
5. Укажите цифрами в правом столбце правильную последовательность механической обработки овощей:
  1. очистка;
  2. сортировка;
  3. промывание;
  4. мойка;
  5. нарезка.

1 - ; 2 - ; 3 - ; 4 - ; 5 - .