

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

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

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ В ОВОЩАХ

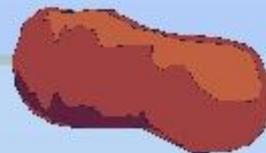
1. Хранить листовенную зелень и салаты в полиэтиленовых пакетах или вентилируемых контейнерах в нижнем ящике холодильника.
2. Картофель и морковь нуждаются лишь в прохладном, темном и сухом месте.
3. Хранить свежие овощи следует в темном, прохладном и не слишком сухом месте при температуре +10...+30 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

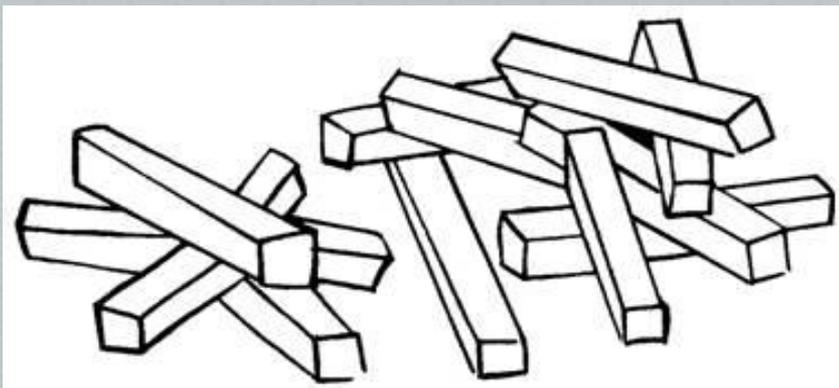


Нарезать овощи можно различными способами.

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

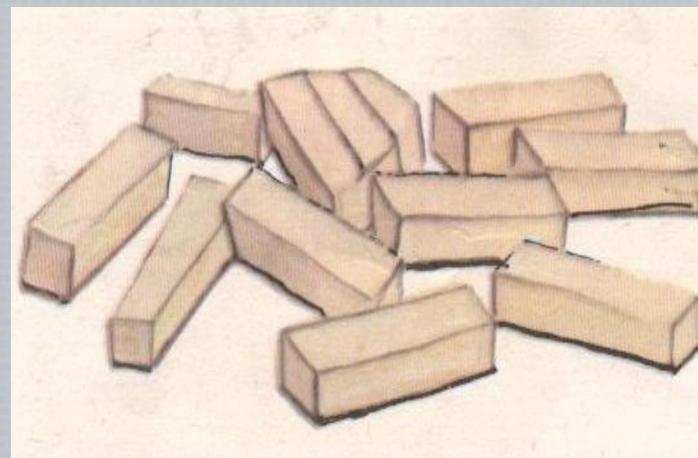
Соломка. Эта форма нарезки сходна с нарезкой на брусочки, но пластины толщиной 1,5...2 мм нарезают поперек на бруски толщиной 1,5...2 мм и длиной 4...5 см





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.

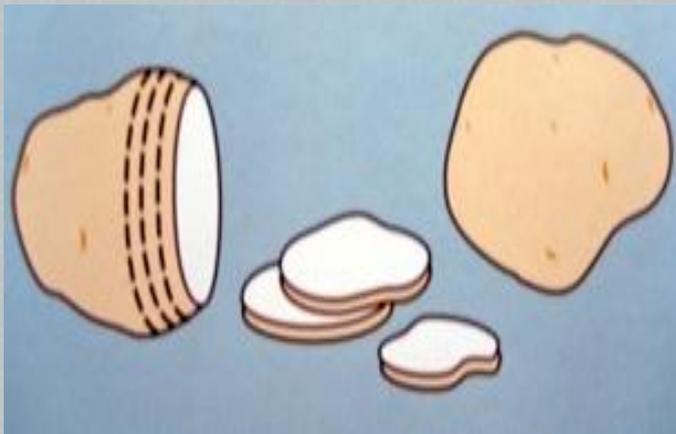
Брусочками нарезают картофель для жарки, супов, борщей; морковь, петрушку, сельдерей для бульона





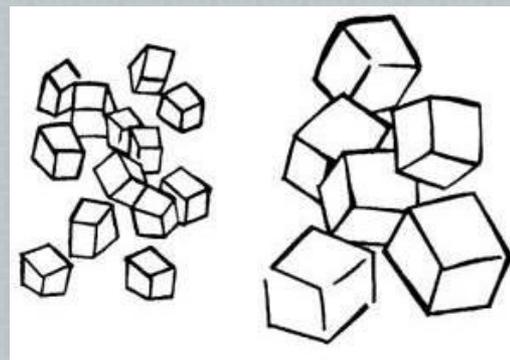
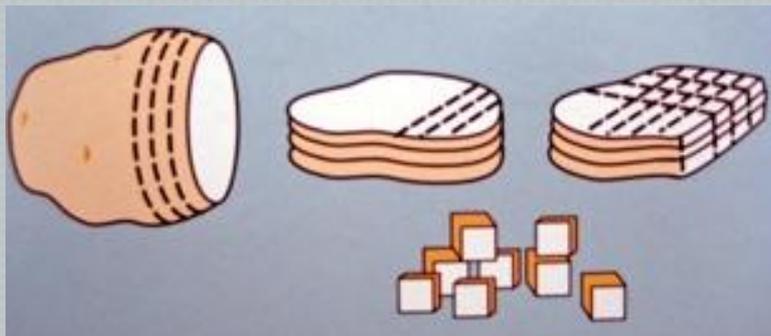
Дольки. Мелкий клубень разрезают пополам вдоль, предварительно сделав на нем небольшой плоский участок-площадку для устойчивости. Каждую половинку разрезать по радиусам на четыре части.



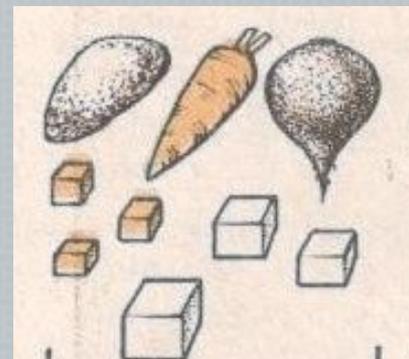
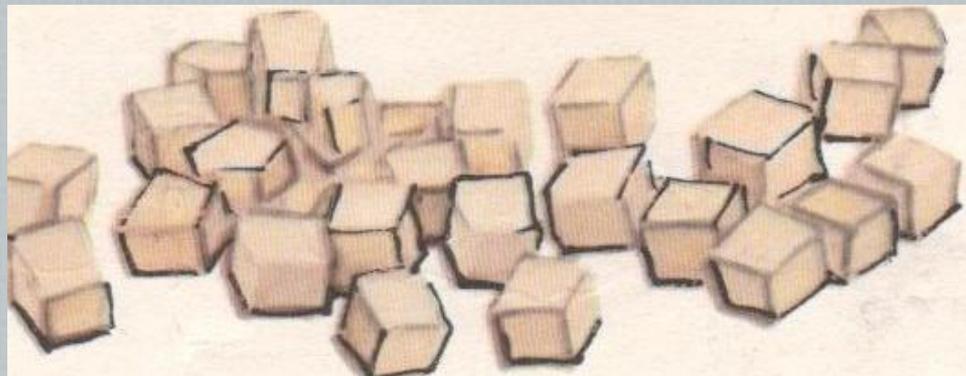


Ломтики. Средние клубни с устойчивой площадкой разрезают пополам, кладут на срез и нарезают поперек на пластинки толщиной 1...2 мм. **Важно!** При первичной обработке очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при чистке картофель кладут в посуду с водой.





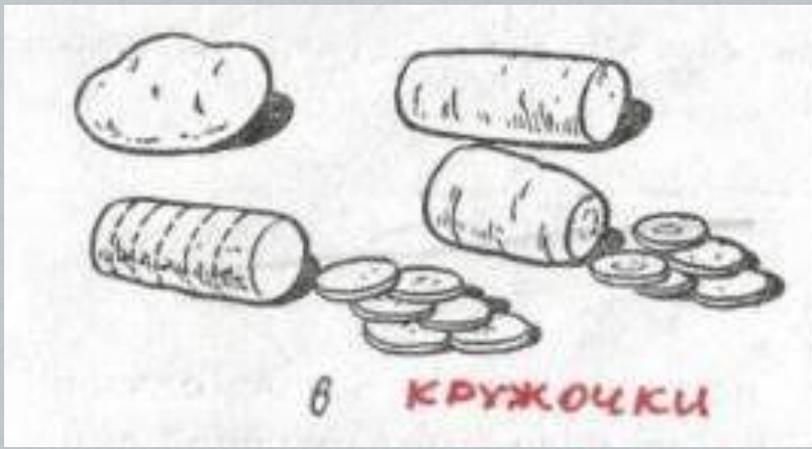
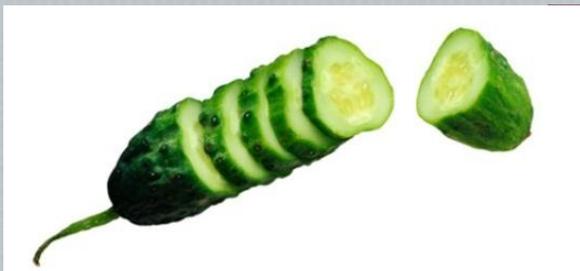
Кубики. Сначала нарезают брусочки, а затем разрезают их поперек на кубики. Для крупных кубиков сечение 2х2 см, средних – 1,5х1,5 см.





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.

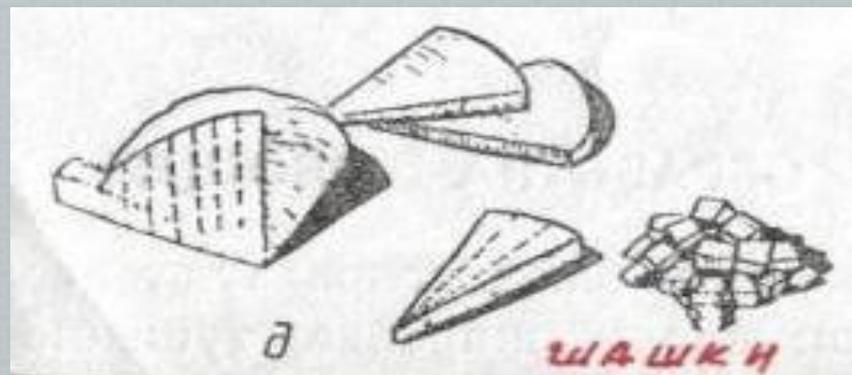
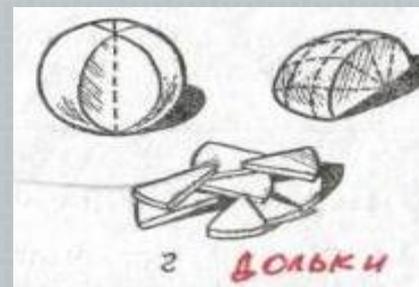
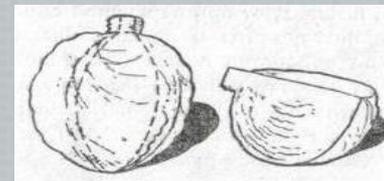
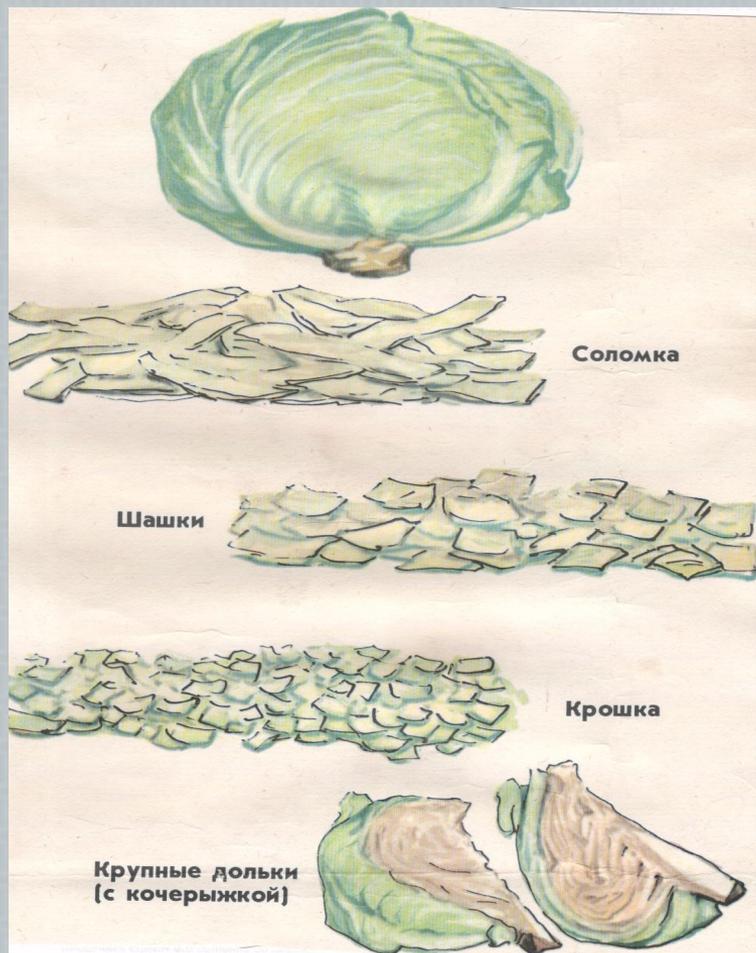


С репчатого лука, чеснока срезают донце, шейку и снимают чешуйки.



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

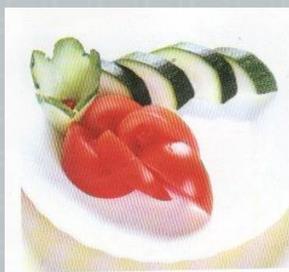
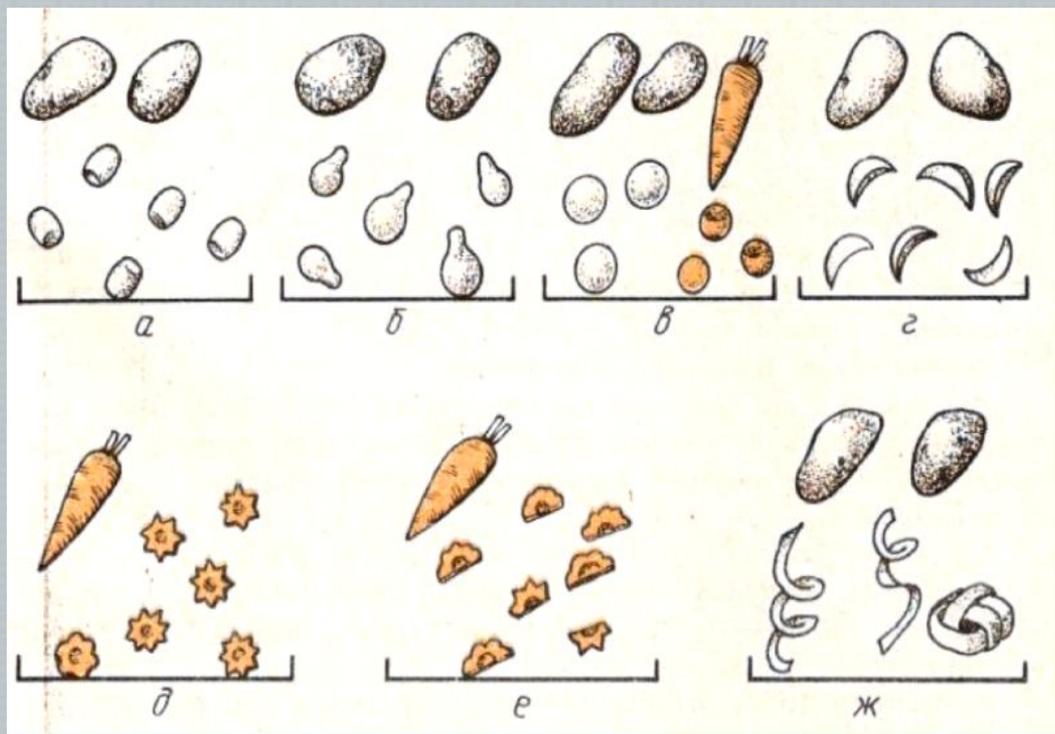
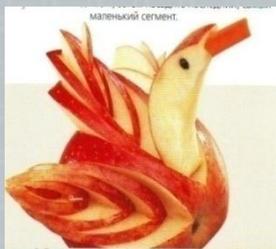


Свежезамороженные овощи перед использованием погружают в соленую подсоленную воду и отваривают в течение 10 – 15 минут до готовности.

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



СЛОЖНЫЕ ФОРМЫ НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ

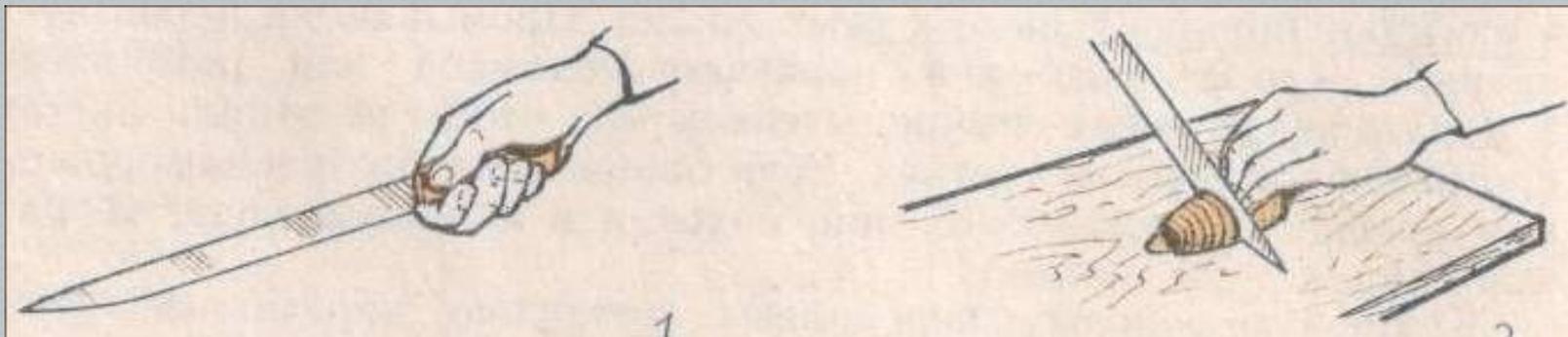


а – бочонки; *б* – груши; *в* – орешки; *г* – чесночек;
д звездочки; *е* – гребешки; *ж* – стружка.

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 - .