Тема уроку:

Капустяні,
салатно-шпинатні овочі,
цибулеві овочі, пряні.

КАПУСТЯНІ ОВОЧІ
КЛАСИФІКАЦІЯ

КАЧАННІ

білоголова, червонокачанна, савойська, пекінська, брюссельська

використовується у свіжому та обробленому вигляді

ЦВІТНІ

цвітна, брокколі

характерний високий вміст вітаміну С і білку

СТЕБЛОПЛІДНІ

кольрабі

в основному використовується у свіжому вигляді

Показники якості

- Качанні сорти – качани свіжі, цілі, чисті, цілком сформовані, не пророщені, типового для сорту форми та кольору, без пошкоджень сільськогосподарськими шкідниками. Смак і запах відповідний сорту. Щільність качанів різного ступеню – щільні або менш щільні, але не рихлі.
- Цвітна капуста і брокколі – якісні качани міцні та важкі, оточені зеленим листям. Суцвіття цвітної капусти можуть бути білими, кольору слонової кістки, фіолетового відтінку. Темні плями свідчать про те, що капуста починає псуватися. Капусту цвітну зберігають 7-10 діб у холодильних камерах при температурі 0 С

Хімічний склад капустяних овочів

Сорт	Вміст (в середньому), %					мг/100 г
	Вода	*Цукри*	*Мінеральні речовини*	*Клітковина*	*Білки*	*Вітамін С*
Білоголова	89-90	2,6-5,0	0,8-1,1	0,9-1,1	1,8-2,5	128-300
Червонокачанна	88-92	4,6-5,0	1,4-1,6	0,9-1,1	1,8-2,4	180-230
Савойська	88-93	2,6-4,5	1,8-2,0	0,9-1,1	3,1-2,6	200-270
Брюссельська	81-86	3,2-5,5	1,3-2,0	1,3	5,5-6,0	800-1600
Кольрабі	89-91	4,6-5,0	2,0-2,5	1,4	3,1-2,6	375-640
Цвітна	88-92	2,4-2,5	1,2-3,3	1,1-1,3	3,1-2,6	476-1540

САЛАТНО-ШПИНАТНІ ОВОЧІ КЛАСИФІКАЦІЯ

САЛАТИ

- Вітлуф
- Салат качанний
- Салат ромен
- Цикорій
- Крес-салат
- Ендивідій

- Мінеральні речовини до 1%
- Вітамін С до 56 мг/100 г
- Вітаміни B_2, B_3, PP, E, K
- Фолієва кислота

ШПИНАТ

- Білок до 2,9 %
- Мінеральні речовини до 1,8%

- Каротин до 4,5 мг/100 г
- Вітамін С до 55 мг/100 г

ЩАВЕЛЬ

- Залізо до 2 мг/100 г
- Кислот до 0,7% (в основному щавлева)

- Каротин до 2,5%
- Цукор до 5%

КРОПИВА

- Залізо до 2 мг/100 г
- Білки до 3%
- Зола до 1,9%

Зберігання
Температура – 0…1°С Вологість – 95-100% Тривалість – від 2 до 4 діб

Вимоги до якості
Не має бути листя: • в'ялого; • невідповідного кольору; • пом'ятого; • пошкодженого механічно або хворобами

ПРЯНІ ОВОЧІ. КЛАСИФІКАЦІЯ

- Кріп
- Чабер
- Базилік
- Лаванда
- Кмин
- Меліса
- Любисток
- Чебрець
- Розмарин
- Майоран
- Фенхель
- Естрагон (тархун)
- Коріандр (кінза)

ВИКОРИСТАННЯ

- У медицині
- У свіжому вигляді
- У консервованій промисловості
- У лікеро-горілковому
- У безалкогольній промисловості

Хімічний склад

- Рутин
- Мінеральні речовини
- Каротин до 16 мг/100 г
- Ефірні масла
- Вітамін С до 200 мг/100 г

Хімічний склад пряних овочів

Види овочів	Вміст, мг/100г		
	Вітаміни	Каротин	Ефірні олії
Кріп	100-150	5-16	160-100
Коріандр	140	10	20-230
Естрагон	70	6-15	100-400
Базилік	–	9	30-100
Чабер	50	9	20-140
Фенхель	50-90	10	20-320
Меліса	15-150	7	20-100

ХАРАКТЕРИСТИКА Й ОБРОБКА ЦИБУЛЕВИХ ОВОЧІВ

Цибулеві овочі багаті на:

- Ефірні олії
- Цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу)
- Мінеральні речовини

Цибулеві овочі містять білки, азотисті речовини, фітонциди, глікозиди, вітаміни. Ефірні олії і глікозиди зумовлюють специфічний запах і гострий смак цибулевих та сприяють збудженню апетиту, поліпшують травлення і засвоюваність їжі. Фітонциди й ефірні олії мають антибіотичні властивості, запобігають розвитку мікроорганізмів

Способи обробки цибулі

Термічний спосіб

1. Сортування за розміром і якістю
2. Обпалювання верхніх лусочок (у камері термоагрегату при t° 1000-1200°С)
3. Обчищення обгорілих лусочок (на щітковій мийно-очисній машині)
4. Доочищення вручну

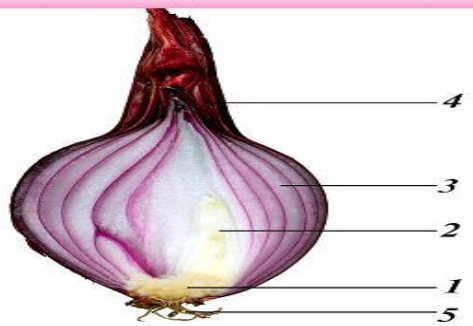
Ручна обробка

1. Сортування за розміром і якістю
2. Відрізують денце і шийку
3. Обчищають сухі лусочки
4. Промивають у холодній воді

У кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправляння перших страв, соусів і других страв

Солодкі **і** ***напівгострі*** **сорти придатні у свіжому вигляді для салатів;** ***гострі*** **– для маринування.**

Схема будови ріпчастої цибулі



1 – денце, 2 – верхівкова брунька, 3 –м'ясисті лусочки, 4 – сухі лусочки, 5 – придаткові корінці

Нарізують цибулеві ***кільцями***, ***півкільцями***, ***часточками***, ***дрібними кубиками*** безпосередньо перед тепловою обробкою (оскільки цибуля швидко в'яне і вивітрюються ефірні олії)

ЦИБУЛЕВІ ОВОЧІ. КЛАСИФІКАЦІЯ

Вітамін С

Вуглеводи

Ефірні олії

Вітаміни А, B_1, B_2, B_6, PP, E, H

Цибуля ріпчаста

Цибуля-батун

Шніт-цибуля

Цибуля-порей

Протекотехінова кислота

Багатоярусна цибуля

Цибуля алтайська

Часник

Хімічний склад цибулевих овочів

Види овочів	Вміст (в середньому), %			м/100 г	
	зола	цукри	білок	вітамін С	ефірні олії
Цибуля ріпчаста:					
гостра	79-85	12-15	1,3-2,8	7-10	18-155
напівгостра	82-87	8-12	1,0-2,0	6-11	15-40
солодка	87-92	6-9	1,3-1,5	5-10	10-20
Цибуля-перо (зелена)	91-93	1,52,5	2,5-3,0	13-23	5-21
Цибуля порей	87-90	0,4-0,8	2,1-2,8	16-24	15-20
Цибуля-батун	91-93	2,4-3,0	1,5-1,9	42-74	5-8
Шніт-цибуля	87-89	2,3-3,7	4,1-4,5	80-98	21-26
Часник	57-64	0,3-0,7	6,0-8,0	7-16	40-110

Вимоги до якості

- Свіжість і цілісність зеленого листя;
- Відсутність пророслих цибулин і механічних пошкоджень на них;
- Не допускається пошкодження хворобами;
- Наявність необхідної масової