Что такое салат?

- Салат это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и так далее.
- входящие в состав салата продукты могут быть **сырыми** (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук),
- вареными (свекла, картофель, морковь),
- **маринованными, солеными** (квашеная капуста и маринованные огурцы)
- продуктами, прошедшими **сложную и длительную обработку** (колбасы, копченая рыба, консервы)

История салата.

Салаты пришли в международную кухню из **Древнего Рима**, и представляли собой одно единственное блюдо только из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав. Приправляли такой салат медом,

перцем, солью и уксусом.

Во **Транции** салат приготавливали из зеленого лука, перьев чеснока и мяты, и листьев петрушки. Он хорошо сочетался с мясом. Затем французы ввели в состав салата латук – листья без вкуса. И в таком составе салат стал называться французским, а растение это получило во всем мире название

салат, по блюду, которое из него готовилось.

В самом конце XVIII века в салат стали добавлять капусту всех видов. Позже в салат попали свежие огурцы, спаржа, артишоки. Для нежных французских салатов нейтрального вкуса потребовалась пикантная заправка из соли и перца, сухого вина или винного уксуса. А иногда это был лимонный сок с оливковым маслом и душистыми и пряными приправами.

На рубеже XVIII и XIX веков в салат стали включать не только зеленые овощи, но и корнеплоды. Заправки для салатов стали усложняться. Когда в салаты стали добавлять отварные, соленые или квашеные овощи, а позже рыбу, мясо, яйца и дичь они превратились в самостоятельные блюда.

Современный словарь объясняет понятие салат как блюдо из мелко накрошенных кусочков овощей, мяса, рыбы, яиц, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркиваются две особенности этого блюда: крошеное и холодное

Сегодня салатом называют любую съедобную смесь, приготовленную быстро, на скорую руку.

Технология приготовления салатов из сырых овощей

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

Основные правила

- 1. Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.
- 2.Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них – первичную и тепловую.
- 3.Для салатов из сырых овощей овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченной.

- 4.Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.
- 5.Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1-2часа до подачи на стол).
- 6.Заправлять и оформлять салаты надо прямо перед подачей на стол.
- 7.Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.
- 8.Срок хранения в холодильнике незаправленных салатов не более 12 часов, заправленных – 6 часов.

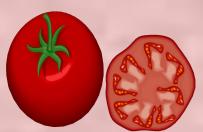
Пищевая ценность салатов

- Салаты богаты углеводами, минеральными веществами, витаминами.
- Добавление в салаты яиц, мясных и рыбных продуктов повышает их питательную ценность

По основному продукту салаты бывают:

- Овощные;
- Мясные;
- Рыбные;
- Фруктовые;
- Смешанные ассорти.

ЗАПОМНИ



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.



Нарезать овощи можно различными способами

- Соломка
- Брусочки
- Кубики
- Ломтики
- Кружочки



БРУСОЧКИ







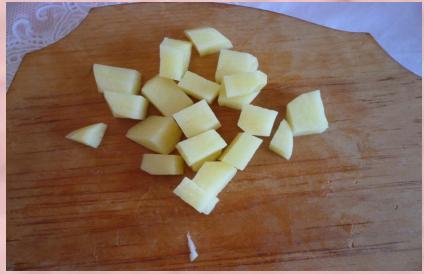


КУБИКИ





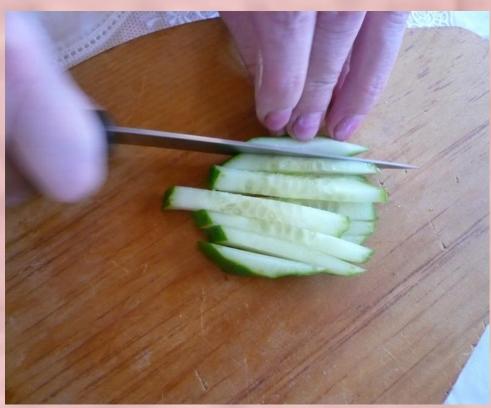




СОЛОМКА







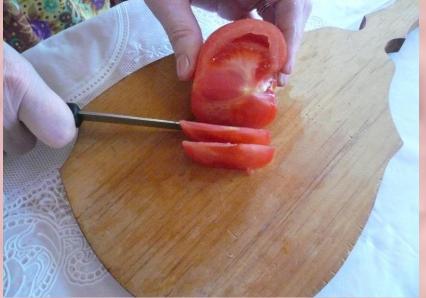
КРУЖОЧКИ

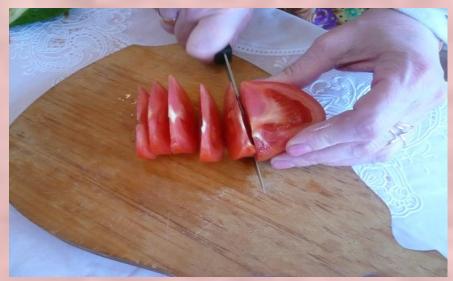




ДОЛЬКИ



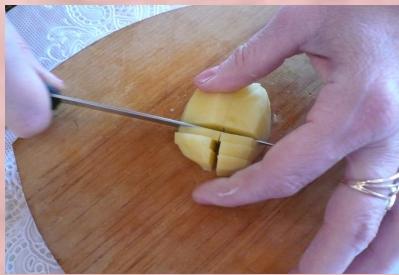


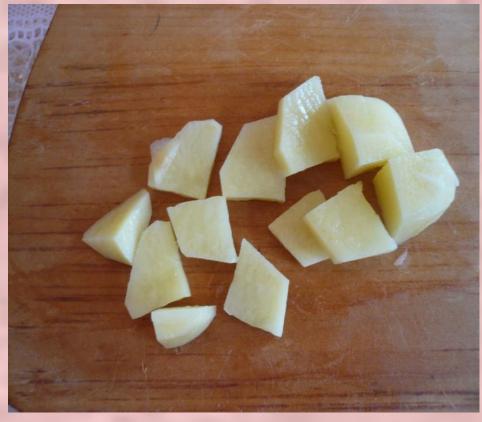




ЛОМТИКИ







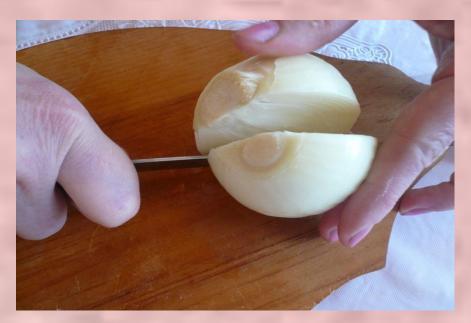
КОЛЬЦА







ПОЛУКОЛЬЦА

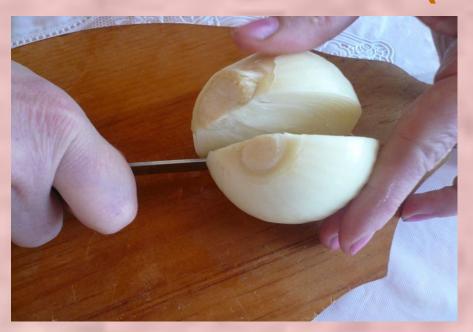








ШАШЕЧКИ (КВАДРАТИКИ)









ШАШЕЧКИ (КВАДРАТИКИ)







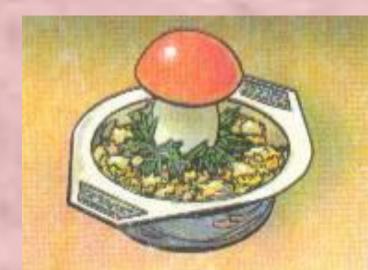
Украшение салатов

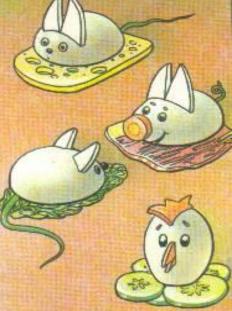
Карвинг в кулинарии -

это фигурная резка по овощам и фруктам, которую сейчас широко используют повара самых разных ресторанов











- ☐ Компоненты для оформления блюд надо заготовить заранее, отобрать самые яркие, твердые, свежие.
- □ Оформлять блюдо надо только продуктами входящими в его состав. Исключение составляет только зелень.
- □ Портят <u>оформление</u> небрежность и неряшливость.

Инструменты и приспособления для карвинга









