

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 Франции 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 1-2 часа 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.

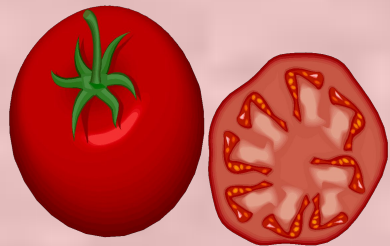
Пищевая ценность салатов

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

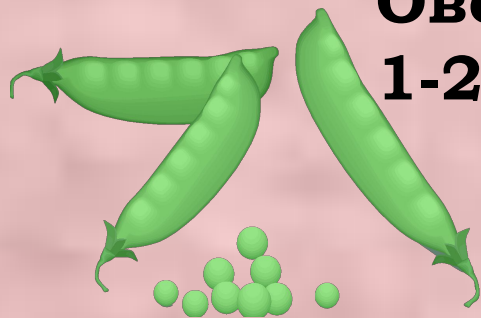
По основному продукту салаты бывают:

- 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.

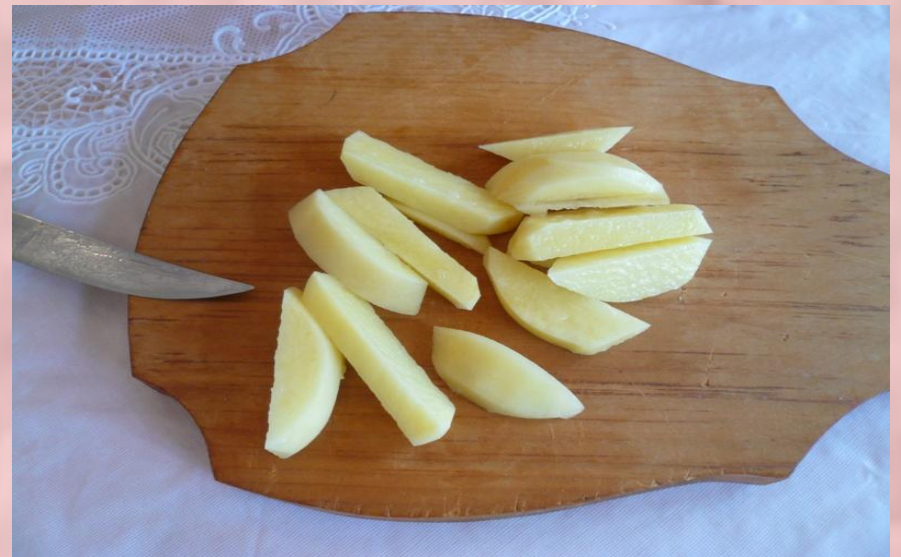


Нарезать овощи можно различными способами

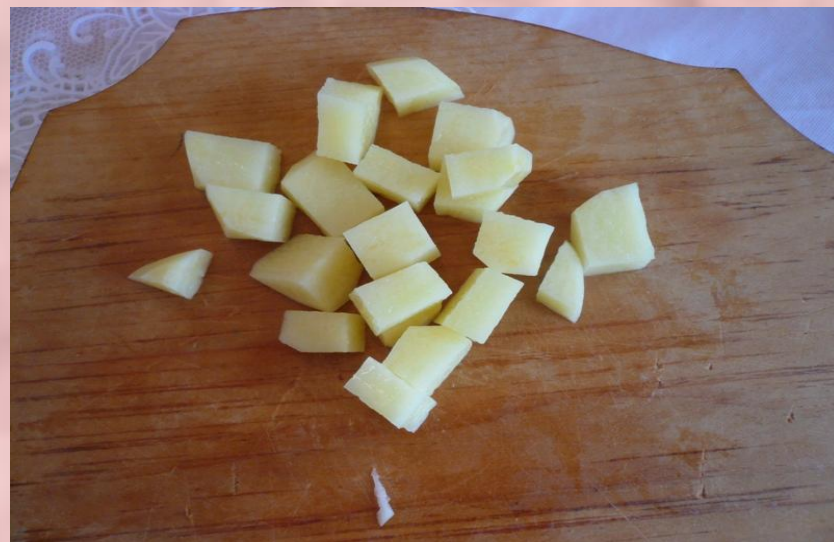
- Соломка
- Брусочки
- Кубики
- Ломтики
- Кружочки



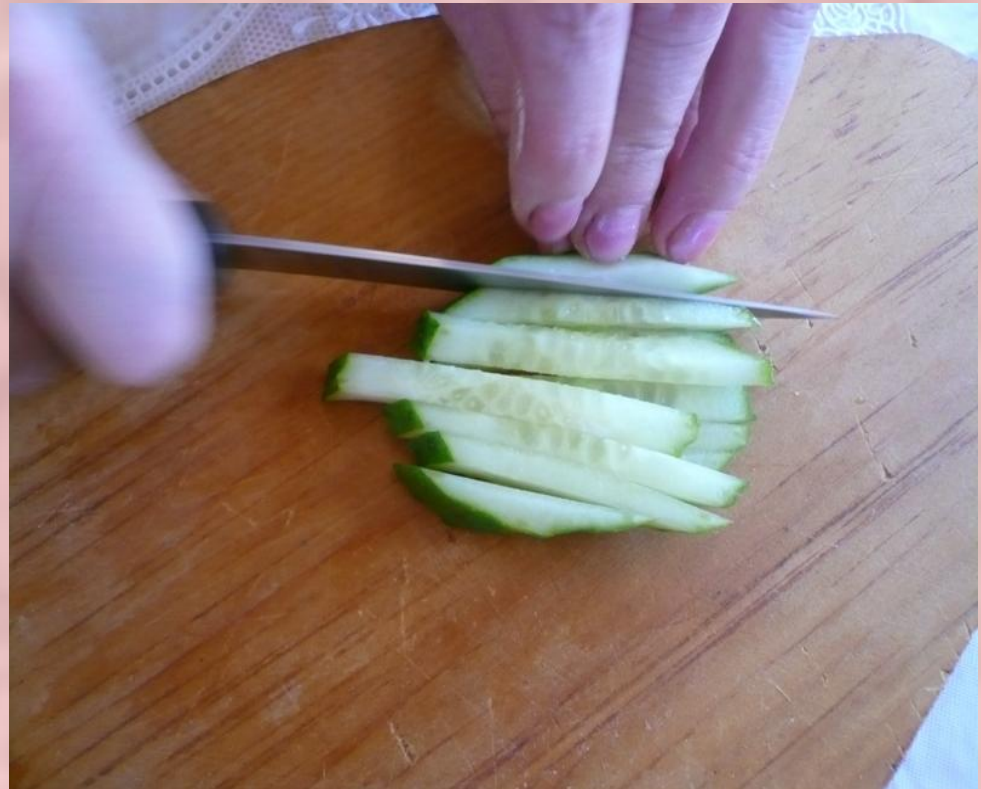
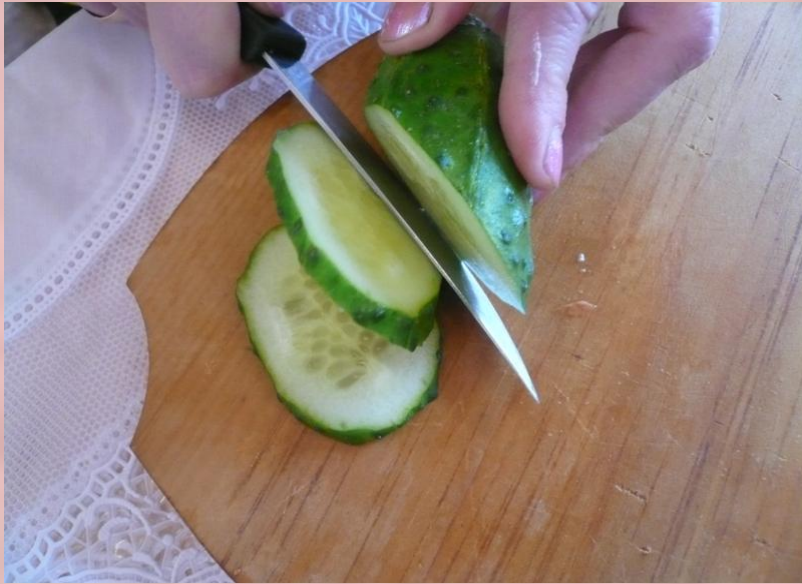
БРУСОЧКИ



КУБИКИ



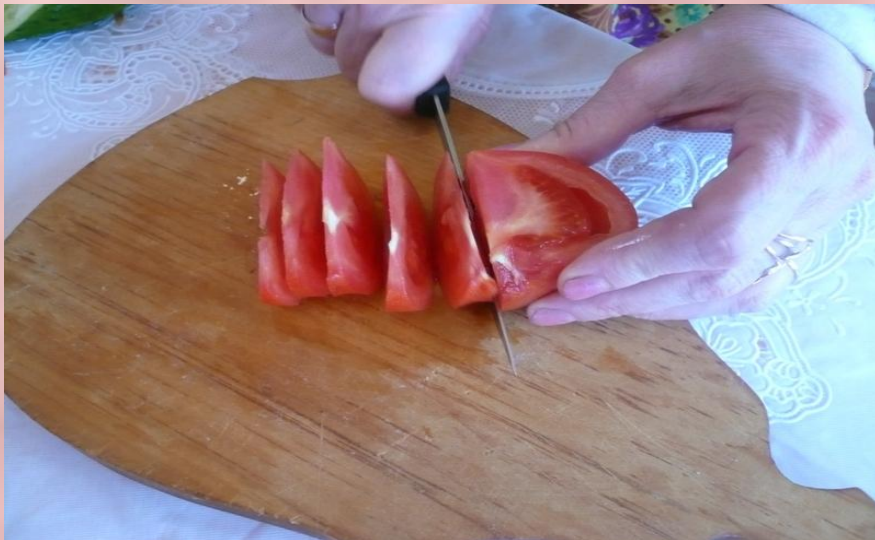
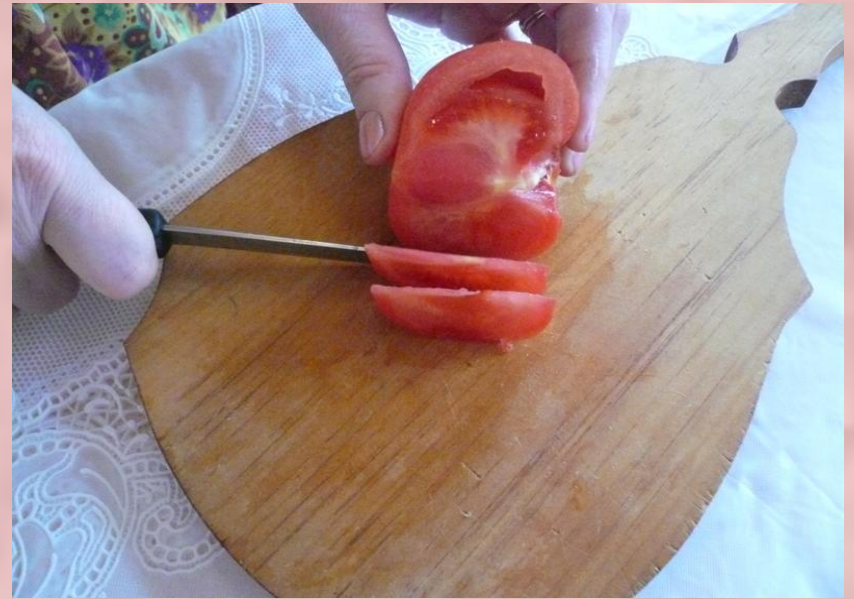
СОЛОМКА



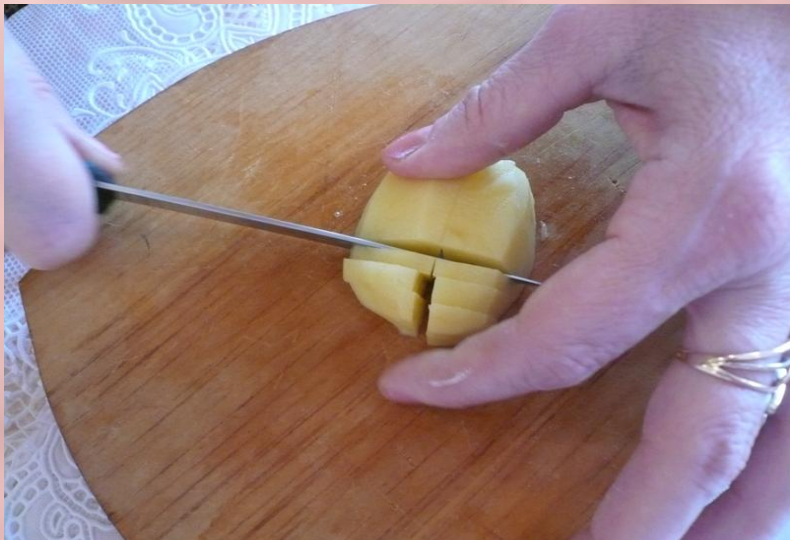
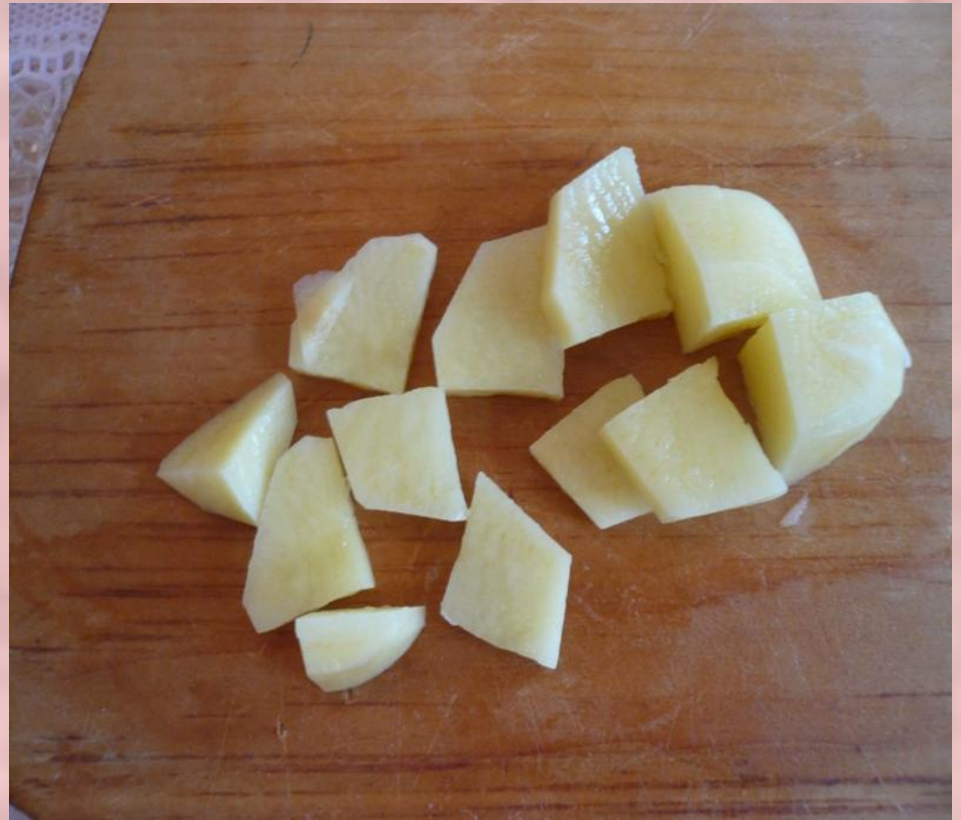
КРУЖОЧКИ



ДОЛЬКИ



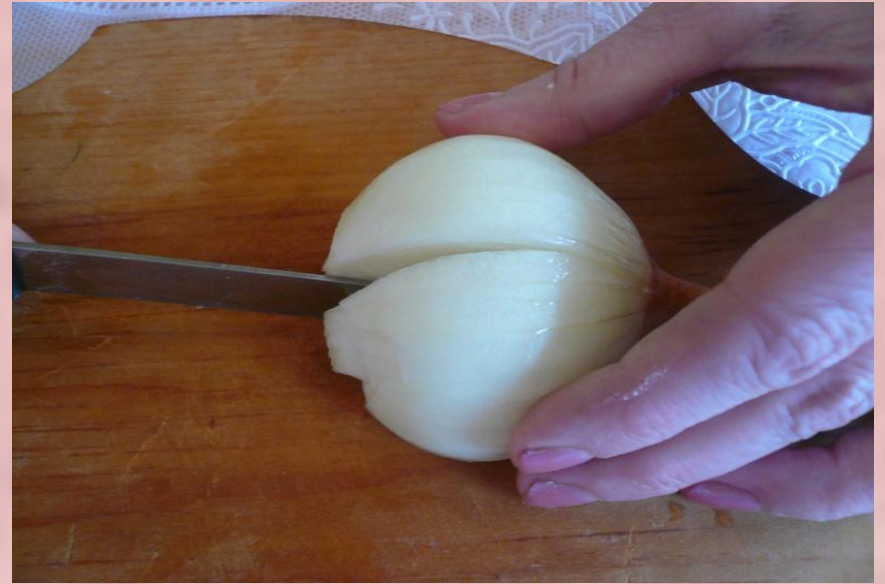
ЛОМТИКИ



КОЛЬЦА



ПОЛУКОЛЬЦА



ШАШЕЧКИ (КВАДРАТИКИ)



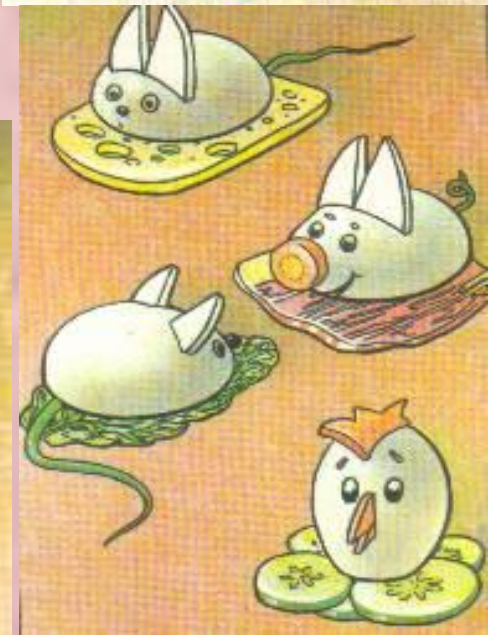
ШАШЕЧКИ (КВАДРАТИКИ)



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 приготовить заранее, отобрать самые яркие, твердые, свежие.
- Оформлять блюдо надо только продуктами входящими в его состав. Исключение составляет только зелень.
- Портят оформление небрежность и неряшливость.

