

**ПМ -0 3**

**Блюда и гарниры  
из овощей и  
грибов**

# Значение овощных блюд в питании

- **Значение овощных блюд и гарниров в питании определяется прежде всего химическим составом овощей и в первую очередь — содержанием углеводов.**
- **В большинстве овощей преобладают щелочные зольные элементы (калий, натрий, кальций и др.)**
- поэтому блюда из них способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме, так как в
- мясе, рыбе, крупах, бобовых преобладают кислые элементы.
- Кроме того, соотношение кальция и фосфора во многих овощах близко к оптимальному.
- Блюда из овощей, особенно из свеклы, являются источником кроветворных микроэлементов (меди, марганца, цинка)

- Содержащиеся в овощных блюдах пищевые волокна (клетчатка, гемицеллюлозы, протопектин, пектин) способствуют
- выведению из организма многих токсичных веществ, в том числе соединений тяжелых металлов и радионуклидов (свинца, кадмия, стронция)
- Вкусовые, красящие и ароматические вещества, содержащиеся в овощах, способствуют усилению аппетита, позволяют разнообразить питание.

- Из овощей готовят блюда для самостоятельной подачи в
- рационе завтрака, обеда или ужина
- и гарниры
- **к мясным**
- **рыбным блюдам.**

# Тепловая обработка овощных блюд

- отварные
- припущенные
- жареные
- тушеные
- запеченные

# Гарниры из овощей могут быть

- **Простые гарниры** состоят
- из одного вида овощей,
- **сложные** — из нескольких.
- Для сложных гарниров подбирают овощи так, чтобы они хорошо сочетались по вкусу и цветовой гамме
- С помощью гарнира можно сбалансировать пищевую ценность блюда в целом, регулировать его **массу и объем**.

# Подача гарниров

- **К мясным** блюдам обычно подают гарниры из любых овощей.
- Картофель отварной, картофельное пюре, овощи в молочном соусе.
- К блюдам из жирного мяса и птицы лучше подать более острые гарниры —
- тушеную капусту, овощи тушеные с томатным соусом.

- К отварному мясу в качестве гарнира подают зеленый горошек, отварной картофель, картофельное пюре.
- К жареному мясу — жареный картофель, сложные гарниры.
- К отварной и припущенной рыбе — картофель отварной, картофельное пюре.
- Гарниры из капусты, брюквы, репы к рыбным блюдам обычно не подают.

# Изменение массы овощей.

- • вследствие набухания гемицеллюлозы и крахмала масса увеличивается;
- • после сливания отвара часть влаги испаряется, что приводит к уменьшению массы.
- Потери массы зависят и от особенностей строения овощей.
- Потери влаги определяют выход готовых изделий и поэтому предельно допустимые потери массы регламентируются
- **нормативными документами.**

# По размеру потерь массы при варке все овощи можно

- разделить на две группы: первая — потери до 10%
- (кольраби, цветная капуста, капуста белокочанная, репа, петрушка, свекла, морковь, картофель),
- вторая — потери до 50% (шпинат, щавель, ботва свеклы, лук репчатый, кабачки, патиссоны).

# Блюда и гарниры из вареных овощей

- Для приготовления блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару.
- Овощи, кладут в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды).
- Воды берут 0,6—0,7 л на 1 кг овощей, так чтобы она покрывала овощи не более, чем на 1,5—2 см.
- Стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу, артишоки для сохранения цвета варят в большом количестве (3—4 л на 1 кг овощей) бурно кипящей воды и в открытой посуде.
- Остальные овощи варят, закрыв посуду крышкой, чтобы уменьшить окисление витамина С.

- Картофель варят очищенным или неочищенным в зависимости от дальнейшего использования.
- Морковь и свеклу целиком варят только в кожуре для уменьшения потерь растворимых веществ
- Быстрозамороженные овощи кладут в кипящую воду, не размораживая.
- Сушеные овощи перед варкой заливают водой и оставляют для набухания на 1—3 ч, а затем варят в этой же воде.
- Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, затем отвар сливают и используют для приготовления супов и соусов.

- Варить можно любые овощи. Чаще всего варят картофель, капусту (белокочанную, брюссельскую, цветную, савойскую), стручковую фасоль, спаржу, артишоки.
- Вареные овощи используют как самостоятельное блюдо, заправляя маслом
- соусом, или в качестве гарнира к блюдам из рыбы, мяса, птицы.
- При подаче их посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

# Гарниры

- Картофель отварной. Картофельное пюре.
- Тыква отварная.
- Фасоль отварная (овощная).
- Горох овощной отварной.
- Кукуруза отварная. Спаржа отварная.
- Пюре из моркови или свеклы.

# Блюда и гарниры из припущенных овощей

- Для припускания овощей воды берут меньше, чем для обычной варки: 0,2—0,3 л на 1 кг. Поэтому в отвар переходит меньше растворимых веществ.
- Припускают морковь, репу, свеклу, капусту, тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры.
- Овощи для припускания нарезают дольками, кубиками, а капусту — дольками, квадратиками или соломкой.

- Подготовленные овощи укладывают слоем не более 20 см (кабачки и тыкву — не более 10—15 см), добавляют горячую воду, часть сливочного масла, положенного по рецептуре, быстро доводят до кипения, затем, уменьшив нагрев, доводят до готовности.
- Тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают в собственном соку. Если при припускании остается много жидкости, ее сливают, упаривают и вновь соединяют с овощами.
- Готовые овощи заправляют маслом или молочным соусом средней густоты.
- Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

# Гарниры

- Овощи припущенные.
- Овощи припущенные в молочном соусе.
- Морковь с зеленым горошком.
- Капуста белокочанная с соусом.

# Блюда из тушеных овощей

- В старину тушеные овощи называли "духовыми" и готовили в глиняных горшках в русских печах.
- Для приготовления тушеных блюд овощи нарезают дольками, кубиками, соломкой, слегка обжаривают, добавляют соус,
- специи и тушат, закрыв посуду крышкой.
- Перед тушением не обжаривают только капусту и свеклу.

# Гарниры

- Капуста тушеная
- Свекла тушеная
- Рагу из овощей. Слово "рагу" происходит от глагола, означающего "возбуждать аппетит"
- Картофель, тушенный с грибами

# Блюда и гарниры из жареных овощей

- Овощи, как правило, жарят сырыми, в некоторых случаях — предварительно отваренными.
- В сыром виде жарят овощи, содержащие неустойчивый протопектин и достаточное количество влаги. Это картофель, кабачки, тыква, помидоры, баклажаны и др.
- Овощи, содержащие более устойчивый протопектин, предварительно варят или припускают, измельчают, а затем жарят (овощные котлеты из капусты, свеклы, моркови и др.)

- Жарят овощи в небольшом количестве жира (5—10% массы полуфабриката) *основным способом* и в большом (соотношение продукта и жира 1:4) — *во фритюре*.
- При жарке в небольшом количестве жира картофель, овощи и изделия из них кладут на противень или сковороду с жиром, нагретым до 150—160°С, и жарят с обеих сторон до
- образования поджаристой корочки.
- Затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Для жарки используют маргарин, кулинарный жир, растительное масло

- Во фритюре овощи (картофель, репчатый лук, зелень петрушки) жарят в специальных аппаратах (фритюрницах или глубоких противнях с толстым дном и вставными металлическими сетками).
- Температура жира должна быть 175—180° С.
- Для жарки во фритюре лучше использовать смесь рафинированного растительного масла с кулинарным жиром в соотношении 1:2 или кулинарный жир (фритюрный).
- **Жареные овощи** подают как самостоятельное блюдо, отпуская с маслом, сметаной, соусами, свежими и солеными огурцами и помидорами, и в качестве гарнира

# Гарниры

- Картофель жареный.
- Картофель, жаренный во фритюре
- Лук фри. Зелень фри
- Тыква, баклажаны, помидоры жареные.
- Шницель из капусты. Оладьи из тыквы.
- Котлеты морковные. Котлеты свекольные.
- Зразы картофельные. Крокеты картофельные

# Блюда из запеченных овощей

- Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат, жарят иногда используют сырые.
- Овощи раскладывают на противнях или порционных сковородах, которые смазывают маслом и посыпают сухарями.
- Запекают их в жарочном шкафу при температуре 250—280°С до образования на поверхности блюда поджаристой корочки и прогревания внутренних слоев до 80°С.
- По технологии приготовления запеченные овощи можно разделить на три группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки и пудинги; фаршированные овощи.

# Гарниры

- Овощи, запеченные в соусе.
- Запеканки, пудинги. Запеканка картофельная. Запеканка капустная.
- Фаршированные овощи. Голубцы овощные.
- Перец фаршированный. Кабачки фаршированные. Помидоры фаршированные.

# Блюда из грибов

- Грибы в сметанном соусе. Для приготовления этого блюда используют белые грибы или шампиньоны, сушеные грибы, соленые, маринованные. Подготовленные грибы нарезают ломтиками или дольками, обжаривают до готовности.
- Готовые грибы заливают соусом сметанным и кипятят 5—10 мин. Грибы можно готовить с пассерованным луком.
- При отпуске посыпают зеленью, можно подать грибы с отварным картофелем.

# Посуда для отпуска



# Порционная сковорода



# Сковорода и казан



# Кокотница

