

Салаты



Учитель технологии
МОУ «СОШ №14» г. Воскресенска
Карасева Елена Анатольевна

Немного из истории...

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.

В самом конце XVIII века в салат стали добавлять капусту всех видов. Позже в салат попали свежие огурцы, спаржа, артишоки.

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 .

В переводе с греческого salato - «блюдо с заправкой»

Салат – блюдо из одного или нескольких продуктов, заправленных майонезом, сметаной, соусом, растительным маслом.



Чаще всего в основу салатов входят овощи, которые являются основным источником витаминов, минеральных веществ, органических кислот и углеводов. Рациональное питание человека без них невозможно, ведь овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволяют значительно



Салаты используют как холодную закуску, а также как гарнир к различным мясным и рыбным блюдам. Салаты готовят из свежих и варенных продуктов.



Салаты являются украшением любого стола. И всегда хочется подобрать такие рецепты салатов, чтобы гости по достоинству оценили умение хозяйки. Поэтому салат должен быть не только вкусным, но и очень красивым, **порядком**



Салат можно просто разложить порциями на картофельные чипсы или сделать оригинальные лодочки из свежего огурца, наполнив их салатом.

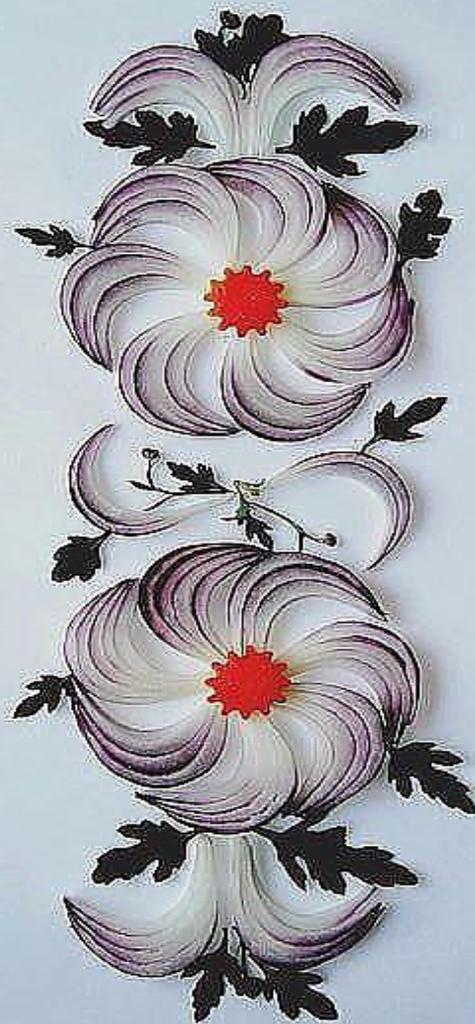


Украшение салата «Лапти» плавленный сыр (в пакетиках), зелень, консервированные грибы.





Чтобы украсить салат иногда достаточно головки репчатого лука и немного фантазии.



Украшения для новогоднего стола



Спасибо за

ВНИМАНИЕ



(ОВОЦИ)