



Приготування страв з овочів

План

- 1. Харчова цінність овочів.
- 2. Класифікація овочів.
- 3. Технологічна схема обробки овочів.
- 4. Напівфабрикати з овочів.
- 5. Прості та фігурні форми нарізки овочів.
- 6. Відходи овочів.

Харчова цінність овочів

- У кулінарії овочі широко використовують для приготування перших і других страв. Овочі споживають у різних формах як частину основного прийому їжі У кулінарії овочі широко використовують для приготування перших і других страв. Овочі споживають у різних формах як частину основного прийому їжі, а також як закуски, соуси і гарніри до страв з птиці, м'яса, риби. За вмістом поживних речовин різні види овочів значно відрізняються, але, як правило, вони містять мало білків різні види овочів значно відрізняються, але, як правило, вони містять мало білків або жирів різні види овочів значно відрізняються, але, як правило, вони містять мало білків або жирів, та у різних пропорціях вітаміни різні види овочів значно відрізняються, але, як правило, вони містять мало білків або жирів, та у різних пропорціях вітаміни, такі як вітамін А різні види овочів значно відрізняються, але, як правило, вони містять мало білків або жирів, та у різних пропорціях вітаміни, такі як вітамін А, вітамін К різні види овочів значно відрізняються, але, як правило, вони містять мало білків або жирів, та у різних пропорціях вітаміни, такі як вітамін А, вітамін К і вітамін В6 різні види овочів значно відрізняються, але, як правило, вони містять мало білків або жирів, та у різних пропорціях вітаміни, такі як вітамін А, вітамін К і вітамін В6, а також мікроелементи різні

- Тим не менш, овочі часто містять токсини Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін, чаконін Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін, чаконін, ферментативні інгібітори (холінестеразу Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін, чаконін, ферментативні інгібітори (холінестеразу, протеазу Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін, чаконін, ферментативні інгібітори (холінестеразу, протеазу, амілазу Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін, чаконін, ферментативні інгібітори (холінестеразу, протеазу, амілазу та ін.), ціаніди Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін, чаконін, ферментативні інгібітори (холінестеразу, протеазу, амілазу та ін.), ціаніди та лінамарін Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін, чаконін, ферментативні інгібітори (холінестеразу, протеазу, амілазу та ін.), ціаніди та лінамарін, щавлеву кислоту Тим не менш, овочі часто містять токсини і шкідливі речовини, такі як соланін, чаконін, ферментативні інгібітори (холінестеразу, протеазу, амілазу та ін.), ціаніди та лінамарін, щавлеву кислоту та багато інших. Залежно від концентрації цих сполук можуть знижуватися

Класифікація овочів

- За товарознавчою класифікацією залежно від того, які органи рослин використовуються в їжу, овочі поділяють на дві групи: *вегетативні та плодові*.
- *Вегетативні овочі* поділяють на такі підгрупи:
 - - *бульбоплоди*: картопля, топінамбур, батат;
 - - *коренеплоди*: буряки, морква, редиска, редька, ріпа, бруква, петрушка, селера, пастернак;
 - - *капустяні*: капуста білоголова, червоноголова, цвітна, савойська, брюссельська, кольрабі, брокколі, пекінська;
 - - *цибулеві*: цибуля-ріпчаста, цибуля зелена, цибуля-батун, порей, шалот, цибуля багатоярусна, часник;
 - - *салатно-шпинатні*: салат, шпинат, щавель, їх називають також зеленню;
 - - *пряно-смакові*: кріп, чабер, острогін, хрін, базилік, меліса лимонна, коріандр, майоран, фенхель, м'ята тощо;
 - - *десертні*: спаржа, ревінь, артишок.

- *Плодові овочі* поділяють на такі підгрупи.
- - *гарбузові*: огірки, кабачки, патисони, гарбузи, кавуни, дині; - *томатні*: томати, баклажани, перець;
- - *зернобобові*: недостиглі горох, квасоля, боби, цукрова кукурудза.
- За строком досягання овочі поділяються на: *ранньостиглі, середньостиглі, пізньостиглі*.
- За способом вирощування розрізняють *овочі відкритого та захищеного ґрунту* (парникові, тепличні).
- Згідно способів використання деякі овочі поділяють на: *столові*(що вживаються в їжу), *технічні* (використовувані для виробництва інших продуктів), *універсальні, кормові*.

Технологічна схема обробки овочів

- Технологічний процес обробки овочів складається з таких послідовних операцій: сортування і калібрування, миття, обчищення, промивання, нарізування.
- Сортування і калібрування сприяють раціональному використанню овочів для приготування страв, зменшують кількість відходів при механізованій обробці. При сортуванні видаляють сторонні домішки, пошкоджені домішки. Сортують за ступенем достигання, якістю. Калібрують овочі за розміром. Ці операції в основному здійснюють вручну. На великих підприємствах картоплю калібрують на калібрувальних машинах.
- Щоб зняти з поверхні овочів залишки землі та піску, раціонально використати відходи їх миють. На підприємствах миють овочі в овочемийних машинах або вручну у ваннах з решічастим настилом (перемішують дерев'яною кописткою, виймають металевим ковшем з отворами).
- Обчищають овочі з метою видалення тих частин, що не придатні до вживання або мають понижено харчову цінність. Обчищають їх у картоплечистках або обпалюють у термоагрегатах при температурі 1100 - 1200°C протягом 6 – 12 с. або обчищають вручну ножами (корінчастим, жолобковим). Після обчищення механічним способом овочі дочищають вручну ножами жолобковим або з коротким лезом, а також за допомогою механічного пристрою з метою видалення залишків шкірочки, темних плям, вічок у картоплі.

- Промивають обчищені овочі у холодній воді (у ваннах), щоб видалити залишки бруду.
- Нарізають (подрібнюють) овочі для того, щоб надати їм певної форми. Це сприяє рівномірному прогріванню і одночасному доведенню до готовності різних видів овочів, які підлягають тепловій обробці разом, поліпшує зовнішній вигляд і смак страви. Нарізають овочі механічним способом або вручну. Обробляють овочі у овочевих цехах різної потужності (великої, середньої, малої), які для зручності розміщують поряд із овочевим складом.
- Централізоване виробництво овочевих напівфабрикатів організують у цехах великої потужності, де для прискорення процесу обробки овочів і виробництва напівфабрикатів передбачають потоково – механізовані лінії: для обробки картоплі і виробництва напівфабрикату "Картопля сульфітована" (технологічний процес здійснюється на механізованій поточної лінії типу ПЛСК); обчищення моркви, буряків, ріпчастої цибулі і приготування напівфабрикату "Овочі обчищені" (овочі обробляють на поточкових лініях, аналогічних лінії ПЛСК або на лінії ЛМО, де замість картоплечистки передбачено циліндричну піч для обпалювання шкірочки).
- Білоголову капусту обробляють вручну. На робочому місці встановлюють виробничий стіл, на якому розміщують обробну дошку, кухарські ножі, пристрої для видалення внутрішнього качана. Біля стола справа і зліва встановлюють підставки для тари (корзини) з необробленою капустою і для обробленою капустою. Під кришкою стола — тара для відходів.
- Овочеві цехи малої або середньої потужності організують на підприємствах, що працюють на сировині (ресторани, їдальні та ін.). Виробничі процеси в таких цехах механізовані. Їх обладнують мийними машинами, картоплечистками, виробничими столами, ваннами, спеціальними столами для обробки цибулі, хрону. На робочих місцях розміщують інвентар, пристрої, тару такі самі, як і в овочевих цехах великої потужності.

- Для дочищення картоплі після механічного обчищення використовують спеціальний стіл, в стільниці якого зроблено поглиблення для короткочасного зберігання обчищеної картоплі у воді, щоб вона не потемніла, і отвори з жолобками для відходів і дочищеної картоплі. Під отворами встановлюють тару відповідно для відходів і дочищеної картоплі. Якщо такого стола немає, то на робочому місці ставлять крісло для працівника, зліва від нього — тару з обчищеною картоплею, перед ним — тару для відходів і дочищеної картоплі.
- Для обчищення картоплі та коренеплодів уручну на робочому місці встановлюють крісло для працівника, зліва від нього — тару з необробленими овочами, перед ним — окремо тару для оброблених овочів і для відходів.
- Для обробки капустяних і сезонних овочів робоче місце організують так само, як і в овочевих цехах великої потужності.
- Для нарізування овочів уручну організують окреме робоче місце. На виробничому столі перед працівником розміщують обробну дошку з маркуванням "ОС", зліва — тару з обчищеними овочами, справа — середній ніж кухарської трійки або ножі, виїмки й інструменти для фігурного нарізування овочів (рис.) і тару для нарізаних овочів.
- Нарізуйте овочі безпосередньо перед тепловою обробкою: це зменшить втрати вітамінів й ефірних олій.

Напівфабрикати з овочів

- Асортимент напівфабрикатів, які надходять у доготівельні підприємства, магазини напівфабрикатів і кулінарних виробів, складається з обчищених або нарізаних свіжих овочів, підготовлених до теплової обробки, а також тих, що пройшли попередню теплову обробку.

Напівфабрикати, які надійшли цілими, виймають з тари, промивають і використовують, як і свіжообчищені овочі.

До напівфабрикатів промислового виробництва належать такі:

-Картопля обчищена надходить в ящиках, флягах або пакетах з поліетилену.

-Морква і буряки обчищені надходять в ящиках або плетених кошиках по 20 кг. Якщо використовується тара без кришок, овочі накривають вологою тканиною, щоб запобігти їх висиханню і потемнінню.

-Цибуля обчищена надходить в ящиках або кошиках по 15—20 кг. Зверху її накривають вологою тканиною. Зберігають при температурі 2—4 °С не більш як 24 год.

-Білоголова капуста надходить у кошиках або ящиках по 20 кг.

- Напівфабрикати консервовані мають добрі смакові якості і високу харчову цінність. В них краще зберігаються вітаміни, мінеральні речовини, органічні кислоти.
- Овочеві напівфабрикати, як і інші харчові продукти, у підприємства громадського харчування слід доставляти закритим транспортом. За якістю оброблені овочі мають відповідати технічним вимогам: бульби обчищеної картоплі повинні бути чистими, без темних плям, залишків вічок і шкірки, запах— властивий свіжообчищеній картоплі, колір — від білого до кремового, поверхня гладенька, може бути трохи підсохлою, але не сухою і не в'ялою; морква, буряки — чистими, тугими, щільними, однорідними за забарвленням, без залишків корінців і бадилля, без темних плям і залишків шкірки, поверхня підсохла, але не обвітрена; цибуля туга, чиста, забарвлення — властиве сорту, без темних плям і плісняви.

Прості та фігурні форми нарізки овочів

Таблиця: форми нарізки

Форми нарізки	Розмір	Овочі	Застосування
Соломка	Довжина 4-5см Поперечний переріз 0,2x0.2	Картопля , буряк, капуста, огірки, морква	Для приготування борщів, юшок з локшини, салатів маринадів
Брусочки	Довжина 3-4 см Поперечний переріз 1x1	Картопля , буряк, кабачки, огірки, морква	Для припускання, шпигування м'яса, бійлонів з овочами
Кубики великі; середні; малі.	Висота ребра 2.0x2.0 1.0x1.0 0.5x0.5	Картопля , буряк, цибуля, морква	Для приготування перших страв, холодних закусок, других страв
Скибочки • великі; • середні;	2-2.5 см 1-1.5 см	Картопля , буряк, морква, огірки, помідори	Для борщів селянського, салатів , вінегретів
Кружальця	Діаметр 2-2.5 см Товщина 0.1-0.3 см	Картопля , буряк, кабачки, огірки, морква. цибуля, перець	Для юшок, холодних страв і закусок
Часточки	Діаметр 3-4 см Розріз на 4 рівні частини	Картопля , буряк, помідори , огірки, морква	Для тушкування і припускання
Шашки	Смужки завтовшки 2-2.5 см у попереку капусти	Капуста	Для тушкування і припускання
Дрібне січення	Нарізають соломкою , а потім січуть до 0.2-0.3 см	Цибуля , капуста	В гарнірах . рагу , запікають

Овочеві консерви - це цінний харчовий продукт

За терміном вирощування картоплю розрізняють:

Класифікація консервів з овочів



СКЛАДНА ФОРМА НАРІЗКИ ОВОЧІВ



Картопля



Морква



Петрушка



Хрін



Цибуля ріпчаста



Капуста білоголова

БОЧЕЧКИ, ГРУШІ, ГОРШКИ, КУЛЬКИ



СТРУЖКА

РУБКА (мелка)

Цибуля ріпчаста



Капуста білоголова



Морква



ГРЕБІНЦІ, ЗІРОЧКИ, ШЕСТЕРЕНКИ







Відходи овочів

- Відходи, що утворюються при переробці овочів, в даний час в основному використовуються на корм худобі.
- Розроблено спосіб використання відходів моркви, утворюються при різанні і просіюванні, для приготування томатного соусу. Встановлено, що додавання 5 % подрібненої моркви зберігає необхідну консистенцію соусу без використання борошна.
- Відходи, що утворюються при переробці капусти, застосовуються для відгодівлі худоби в обмежених кількостях, так як надмірне їх вживання призводить до шлункових захворювань у тварин. Капустяні відходи добре заквашуються і як силос є прекрасним зимовим кормом.
- Ціни на овочеві відходи мають значні відхилення. В деяких випадках вони встановлюються самим підприємством і не затверджуються вищестоящої організацією.

- В середньому на більшості заводів-ціна овочевих відходів становить близько 1 руб. за тонну. На кормові цілі використовується приблизно 80 % овочевих відходів. При цьому вартість їх реалізації склала в 1975 р. 28,3 тис. руб. і в 1980 р.-22,6 тис. руб.
- Крім використання овочевих відходів на кормові цілі, можливі і інші шляхи їх утилізації. З відходів моркви і буряка можна отримувати спирт, каротин, живильне середовище для мікроорганізмів, харчові барвники.
- Барвник, одержуваний з відходів моркви, може застосовуватися для підфарбовування і вітамінізації масла або маргарину. Барвники червоною буряків - для підфарбовування соків, салатів і для збереження натурального кольору сирого м'яса. Розробляється можливість отримання жовтого барвник, що міститься в лушпинні цибулі,-квертецина.