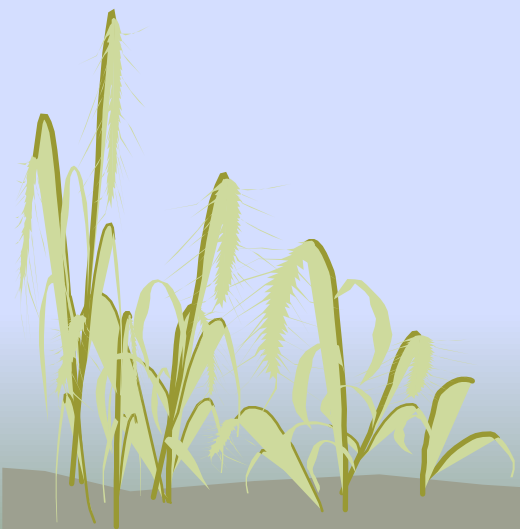


# Экзотические овощи



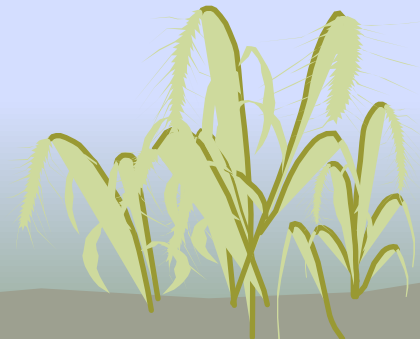
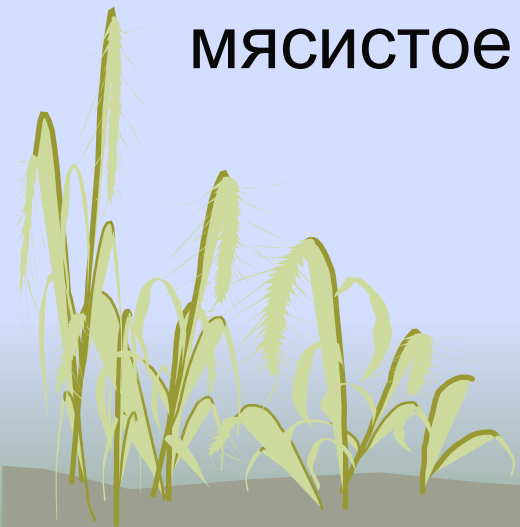
Учитель технологии  
МОУ лицея № 4  
Наумченко Н.В.

**У наших овощей появились экзотические конкуренты, и это отразилось на нашем меню. Экзотические овощи и фрукты вызывают любопытство.**



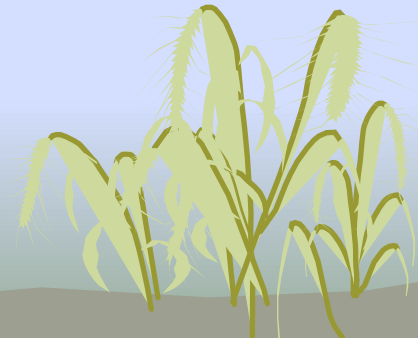
# Экзотические овощи

- **Артишок**- растение семейства астровых, родом из Турции и Персии.
- В пищу используют основания листочков-чешуек, а также мясистое цветоложе.

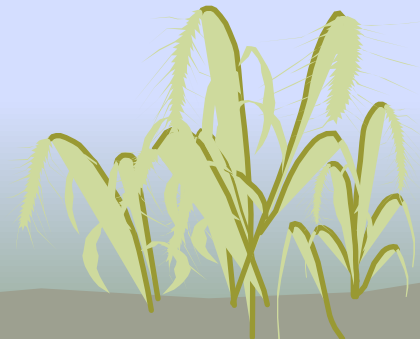
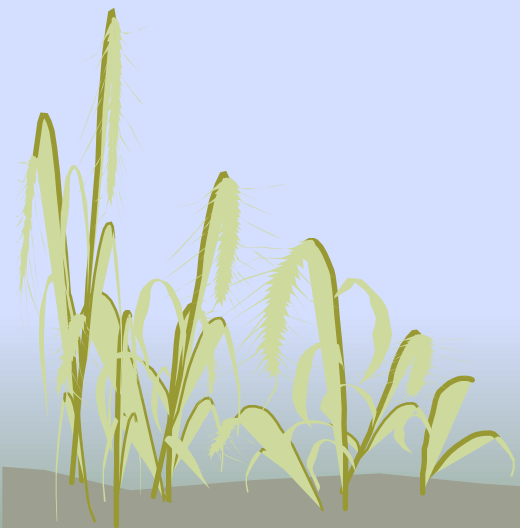




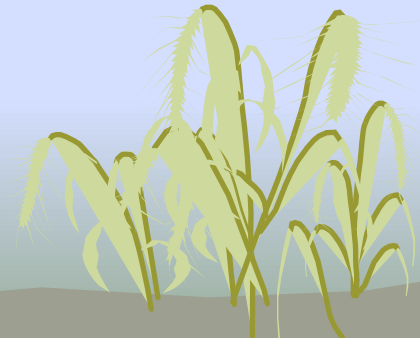
- Артишоки имеют изысканный, подобный орехам, вкус.
- Вымытые артишоки очищают, варят с солью и уксусом или лимонным соком.
- При покупке надо обращать внимание на то, чтобы листочки были плотно сомкнуты, а их кончики не были коричневыми.



После покупки артишоки  
нужно быстро  
приготовить, потому  
что при длительном  
хранении они  
делаются  
волокнистыми и  
теряют сок.



- **Баклажан**- происходят из Азии и Африки.
- В пищу употребляют спелые баклажаны, которые имеют форму булавы и блестящую сине-фиолетовую кожицу.
- Лучше всего баклажаны жарить или запекать в гриле.

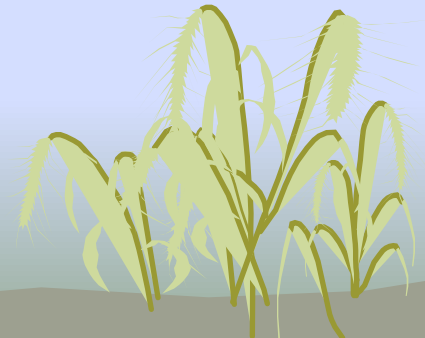
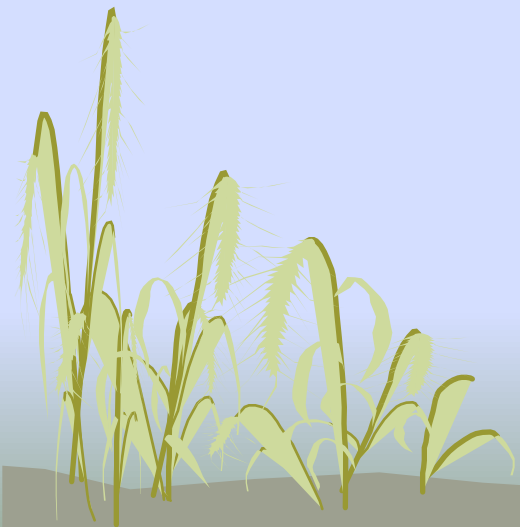


- Обычно баклажаны готовят вместе с кожицей.
- С баклажанами очень хорошо сочетаются чеснок, базилик, помидоры.
- Баклажаны всегда перед приготовлением солят, чтобы извлечь из них горечь.





- **Батат**- Сладкий картофель, родина- Центральная и Южная Америка.
- Вкус мучнисто-сладковатый, они хорошо сочетаются с лимонным соком, цедрой апельсина и острыми приправами- перцем и карри.





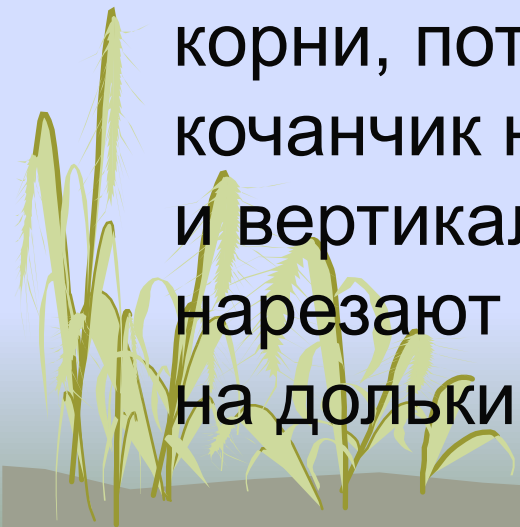
- Клубни батата имеют неопределённую бугристую форму, их цвет меняется от коричневого до пурпурного.
- Мякоть корнеплодов может быть белой или желтовато-коричневой.
- Используют жареным и печёным в качестве гарнира к мясу.



- **Фенхель**- происходит из Средиземноморья.
- Его особый крепкий вкус , похож на вкус аниса, к нему хорошо подходят лимонный сок, перец и оливковое масло.
- При покупке следует выбирать кочанчики белого цвета, листва должна быть светло- зелёной и свежей.



- Перед употреблением нужно удалить наружный слой листьев или снять тонкую кожицу.
- Кочанчики разрезают всегда вдоль. Сначала отрезают корни, потом ставят кочанчик на этот срез и вертикально нарезают кочанчик на дольки.



- **Экзотические тыквы-** семейство тыквенных объединяет более 800 видов очень сильно различающихся по размеру, цвету и форме плодов.
- Эти растения делятся на летние и зимние.





- Плоды летних видов собирают недозрелыми и употребляют в пищу вместе с кожурой и семенами.
- Плоды зимних видов, имеют большие размеры и крепкую кожуру. Перед употреблением их обычно измельчают.



- **Бамия** – ( окро или гомбо), один из самых старых овощей на Земле. Она растёт во всех странах, прилегающих к Средиземному морю.
- Стручки бамии растут на кустах и выглядят, как стручки зелёного перца.
- Их собирают недозрелыми.





- Молодые нежные стручки покрыты тонкими волосками, перед приготовлением их нужно удалять, протирая стручки тряпочкой.
- Перед приготовлением стручки бланшируют, и к отвару прибавляют лимонный сок или уксус.
- Они хорошо сочетаются с другими овощами.
- К ним хорошо подходят карри, чеснок, тмин, базилик.



- **Пак-чой**- капуста родом из Юго-Восточной Азии. Её можно сравнить с пекинской капустой, но пак-чой сочнее и острее по вкусу.
- У пак-чой длинные белые черешки, на которых растут большие, круглые, тёмно-зелёные листья.



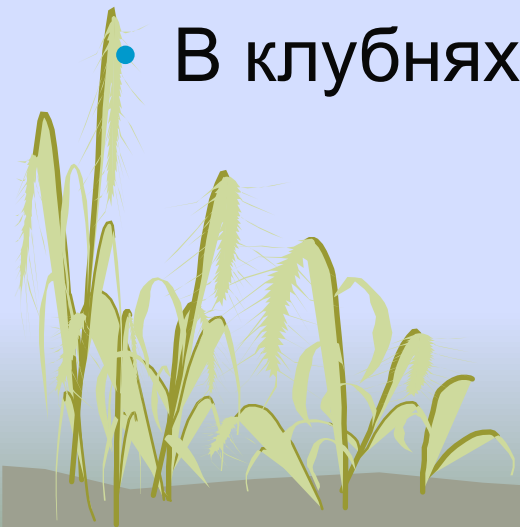




- Эту капусту используют целиком, она хороша в салатах, но в основном её применяют в варёном и тушёном виде.
- Отделяются листья от черешков, рубятся, черешки мелко нарезаются, сначала тушат черешки, а затем листья, лучше всего вместе с луком и чесноком.

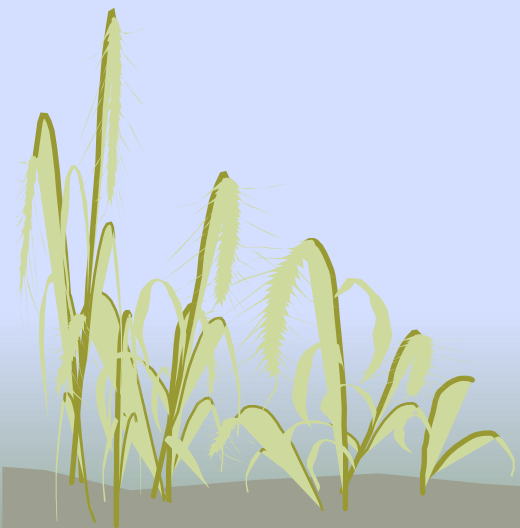


- **Топинамбур** – (земляная груша), бежевые или красно-коричневые клубни это растения, родственного подсолнечнику и артишоку, имеют сладковатый вкус, похожий на вкус ореха.
- В клубнях нет крахмала.





- Перед приготовлением клубни нужно тщательно очистить.
- Их можно варить, как картофель, можно тушить с петрушкой и маслом или совсем просто жарить.
- Они хороши в салатах, первых и вторых блюдах.





- **Ямс**- похожее на картофель тропическое растение. Растёт в Азии и Африке.
- Клубни содержат много крахмала.
- У клубней светлая шероховатая и толстая кожура. Плоды желательно варить и запекать неочищенными.
- Ямс вкусен в свежем виде, в виде пюре и отварной.

