

Тема 2.3.

Бобовые, зерновые, экзотические овощи

МДК 01.01 Товароведение
продовольственных товаров и продукции
предприятий общественного питания

Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в
организациях общественного питания

Преподаватель: Юрченко Елена Александровна



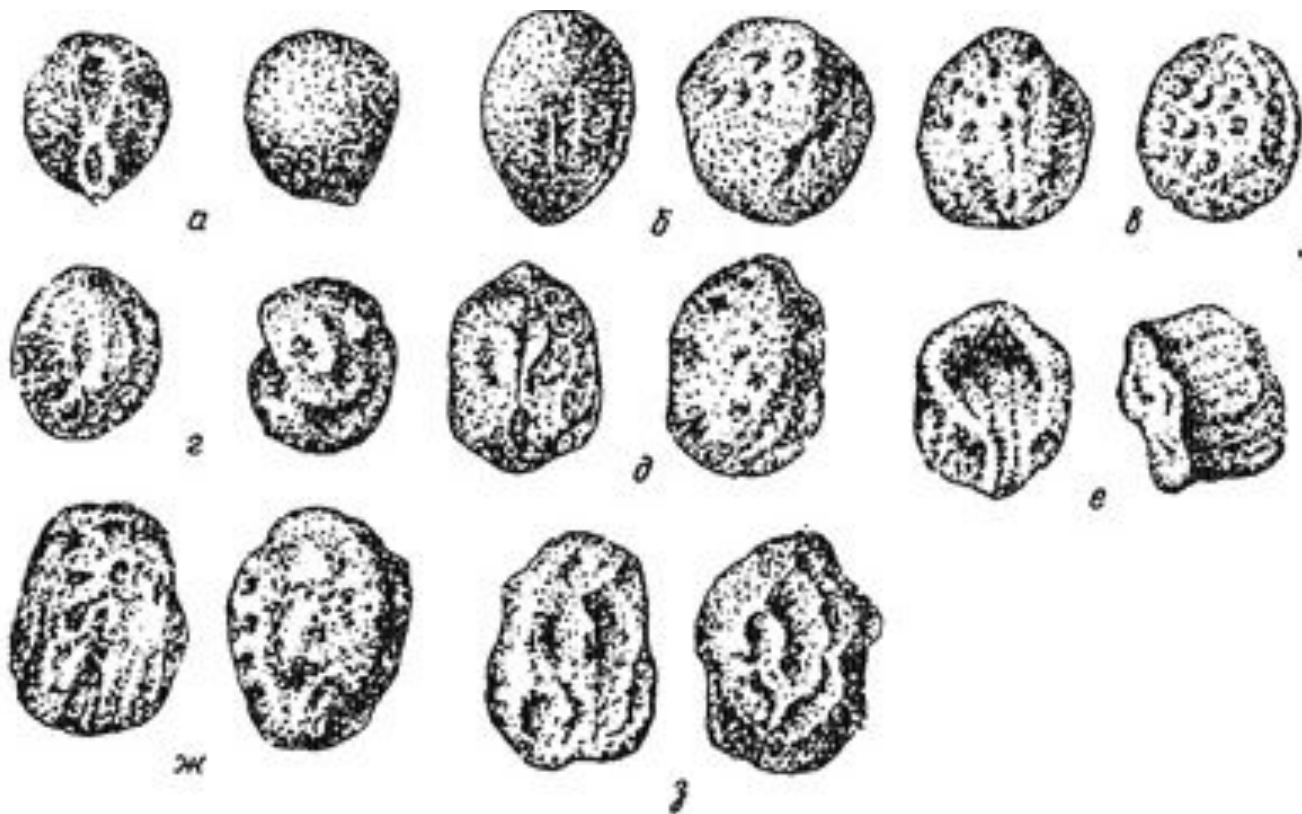
Бобовые овощи

К ним относят плоды гороха, фасоли, бобов. В пищу используют семена и створки бобовых молочной и молочно-восковой зрелости. Это самые первые овощи, которые первобытный человек употреблял в пищу, так как они не требовали никакой обработки. Об этом свидетельствуют раскопки, относящиеся к бронзовому веку. Бобовые растут повсеместно. Возделывание овощного гороха относится к XVI в. — сначала в Голландии, а затем в других странах. В России производство овощного гороха началось в 1674 г., особенно в Ярославской губернии.

Бобовые овощи содержат много полноценного белка (2,5... 5%), сахара (1,6... 4%), крахмала, витаминов группы В, С и каротина. По энергетической ценности бобовые превосходят другие овощи (72 ккал на 100 г).

Горох






Типы семян гороха:

а — округлые гладкие; б — округлые угловатые; в — округлые с мелкой ячеистостью;
 г — округлые с мелкими вдавлениями; д — переходные; е, ж, з — мозговые.

Фасоль





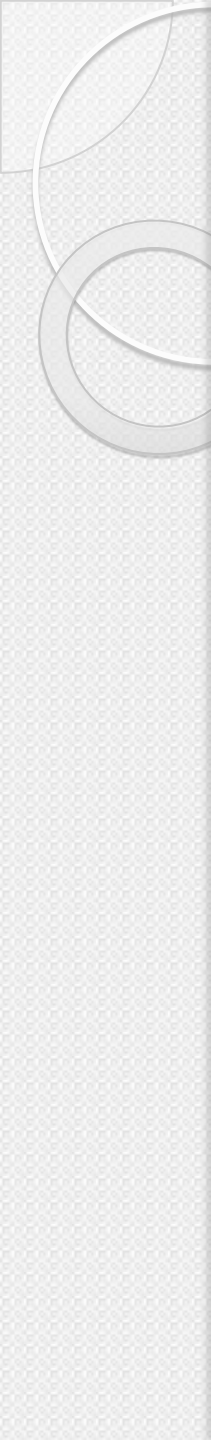


Горох и фасоль овощные. Они бывают сахарными и луцильными. У сахарных сортов в пищу используют боб целиком (створки и семена) в фазе технической спелости, с только что образовавшимися семенами; они имеют нежные, сочные, некожистые, сладкие створки. У луцильного гороха и фасоли съедобны только семена.

Горох в зависимости от формы зерна делят на гладкозерный и мозговой (морщинистый). Последние сорта лучше по вкусу и содержат больше сахара. В кулинарии эти овощи используют в отварном виде на гарнир и для овощных супов. Кроме того, овощные горох и фасоль подвергают консервированию, сушке и замораживанию.

Бобы





Бобы. Это крупные плоды, створки которых покрыты бархатистым пушком бурого или черного цвета. Внутри стручка имеются 3... 4 семени диаметром 2... 3 см. По вкусовым качествам бобы уступают гороху и фасоли, их используют для приготовления супов и гарниров, а также консервируют.

Лопатки бобовых овощей должны быть свежими, целыми, здоровыми, чистыми, с окраской и формой, соответствующими ботаническому сорту, с плодоножкой и без нее, сочными, мясистыми, легко ломающимися при сгибании.

На предприятия общественного питания горох, фасоль и бобы овощные поступают в ящиках по 10... 15 кг. Хранят их в неохлаждаемых помещениях не более 12 ч, а при 4 °С и относительной влажности воздуха 85... 90 % — несколько дней.

Зерновые овощи

Сахарная кукуруза. Она поступает в виде початков с зернами молочно-восковой зрелости, когда при надавливании из зерна выделяется сок в виде сладкого молочка. В этой стадии зрелости кукуруза содержит 3 % белка, 4... 10 % сахаров и наименьшее количество крахмала (до 12 %). В кулинарии сахарную кукурузу используют целыми початками и в зерне, в отварном виде как гарнир. Ее подвергают консервированию и замораживанию.

Кукурузные початки должны быть здоровыми, со свежими зелеными покровными листьями (оберткой), без признаков увядания; зерна — плотно смыкающиеся друг с другом, цвета, свойственного ботаническому сорту, сочные, молочной или молочно-восковой спелости, со сладким соком в виде молочка. Длина початка должна быть не менее 12 см, длина плодоножки не более 4 см.

Сахарная кукуруза









Экзотические овощи

Авокадо

Авокадо. Произрастает в Центральной и Южной Америке, Африке, Испании. Этот плод грушевидной формы, в зависимости от сорта с гладкой глянцевой или пузырчатой кожицей, темно-зеленого или коричневого, иногда темно-лилового цвета, с косточкой внутри. Мякоть авокадо от нежно-зеленого до желтоватого цвета, ароматна, обладающая мягким вкусом с привкусом грецкого ореха (цв. вкл., рис. IV, 2). Плод авокадо содержит много жира — до 23,5 %, углеводов — 3,4 %, минеральные вещества, витамин С (13 мг%).

В кулинарии используют плоды для приготовления пюре, мякотью авокадо можно заправить супы, применять для бутербродов, их можно фаршировать овощами (луком, чесноком, салатом, винегретом).



1
Очень крепкий.
Можно есть через 5
дней.



2
Крепкий. Можно
есть через 3 дня.



3
Немного крепкий.
Можно есть через 24
часа.

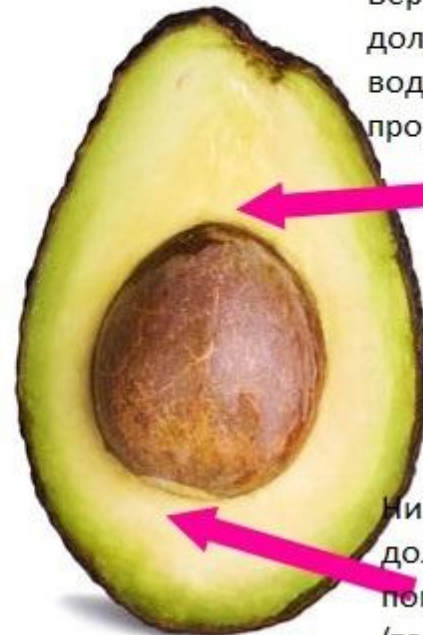


4
Немного мягкий.
Готов к резке
ломтиками.



5
Мягкий. Готов к
любому
приготовлению.

Как вырастить: Авокадо от косточки до плодоносящего дерева



Верхняя часть
должна быть над
водой (там будет
прорастать стебель)

Нижняя часть,
должна быть
погружена в воду
(там будут
появляться корни)

Папая

Папайя. Крупные зеленовато-желтые овальные плоды, имеют выступы около плодоножки, иногда весят до 6 кг. Мякоть светло-оранжевого цвета. Плод богат витамином С, содержит фермент — папаин, расщепляющий белки, много каротина. Зерна папайи несъедобны

В кулинарии используют спелые плоды папайи в свежем виде. Они хорошо сочетаются с ветчиной, крабами, их можно фаршировать мясным фаршем.





Чайот

Чайот (или мексиканский огурец). Многолетнее тропическое растение семейства тыквенных. Плоды грушевидной формы белого или зеленого цвета с очень твердой мякотью зеленого цвета. В отличие от других тыквенных содержит одно семя

В России появился в 1901 г. и культивировался в ботаническом саду г. Сухуми. Чайот содержит полноценные растительные белки, витамины С и группы В. В кулинарии используют для приготовления многих блюд.

