

5 КЛАСС

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ



Повторение пройденного материала

1. Для чего нужны овощи в питании человека?
2. Какие вы знаете овощи?
3. На какие группы классифицируют овощи?
3. Перечислите последовательность первичной обработки овощей.
4. Расскажите о правилах приготовления салатов.
7. Какие заправки используют в салатах?
8. Расскажите, какие требования предъявляют к качеству готовых салатов и от чего зависит их соблюдение?
9. Назовите самые распространенные формы нарезки?

Выполнить в Рабочей тетради

Чтобы узнать тему нашего урока переставьте местами буквы по порядку 1,2,3 и т.д.

П О Т Я Е А Л В

3 5 1 8 2 7 4 6

А О Т А Р О К Б Б

4 1 7 9 3 6 8 5 2

Щ О Й В Е О

4 3 6 2 5 1

Тема: «Тепловая обработка овощей»



Варка - это нагревание продуктов в воде, бульоне, молоке или на пару.



Жаренье - нагревание продуктов на горячей сковороде с жиром



Запекание - жаренье овощей на противнях или сковородах в духовке.



Тушение - комбинированный способ тепловой обработки. При тушении продукты сначала обжаривают, а затем заливают соусом или бульоном, добавляют пряности и тушат до ГОТОВНОСТИ.



Припускание - варка в небольшом количестве жидкости или соке, который выделяется из продуктов при нагревании. Припускание применяют, если необходимо получить сочный продукт, сохранив значительную часть полезных веществ.



Пассирование - легкое обжаривание продукта с жиром или без него.

Пассированные продукты используют при приготовлении супов, соусов и вторых блюд.



Бланширование - быстрое обваривание или ошпаривание. Продукт обдают кипятком в замкнутом сосуде или погружают в кипяток на 1-2 минуты.



ПРАВИЛА ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ

- 1. Никогда продукты не пережаривать и не переваривать. От этого ухудшается внешний вид продукта и вкусовые качества.**
2. Жарить или варить надо сначала на сильном огне, а затем на слабом.
3. Овощи следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, — так лучше сохраняются питательные вещества и витамины.
4. Свеклу и морковь варят без соли, в противном случае они приобретают неприятный вкус и дольше варятся.
5. При варке вода должна только покрывать овощи, так как ее излишнее количество увеличивает потери питательных веществ.
6. Картофель и морковь можно варить на пару - при этом значительно уменьшаются потери питательных веществ. Варить их лучше в кожице, но можно и очищенными.
7. Овощные отвары можно использовать для приготовления супов и соусов, так как во время варки очищенных овощей в воду переходят различные питательные вещества.
- 8. Важно! Готовые овощные блюда подавать сразу к столу,**

Приемы для уменьшения потери витаминов

- 1 Обработка овощей в кипящей жидкости или на пару (*варка*)
- 2 Обработка овощей в плотно закрытой посуде в небольшом количестве жидкости (*припускание*)
- 3 Ошпаривание овощей кипятком или паром (*бланширование*)
- 4 Обработка нарезанных овощей на сковороде с добавлением масла до образования румяной корочки (*жарение*)
- 5 Обжаривание нарезанных овощей в небольшом количестве жира до полуготовности (*пассерование*)
- 6 Обработка предварительно отваренных или обжаренных до полуготовности овощей в небольшом количестве воды или бульона (*тушение*)
- 7 Обработка овощей в духовом шкафу сырыми или предварительно отваренными (*запекание*)

Требования к качеству и оформлению готовых блюд

- Вареные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, и сохранять форму нарезки.
- Блюда должны иметь вкус, цвет и запах, свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.
- Украшать блюда нужно перед подачей на стол.

ПЕРВИЧНОЕ ЗАКРЕПЛЕНИЕ

**ВЫПОЛНИТЬ В РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ
ЗАДАНИЕ 10 П. 1, П.2**

Практическая работа

«Приготовление винегрета»



РЕФЛЕКСИЯ

ВЫПОЛНИТЬ В РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ ЗАДАНИЕ 10 П. 3

Выберите и продолжите любое предложение .

- - На сегодняшнем уроке я узнала.....
- - На этом уроке я похвалила бы себя за.....
- - После урока мне захотелось.....
- - Сегодня я сумела.....

Домашнее задание

1. **Читать параграф 11, ответить на вопросы**
2. **Узнать в Интернете, что полезнее, запекать картофель в мундире или готовить его на пару.**
3. **Принести продукты.**