

Технология приготовления блюд из овощей и фруктов



5 класс



- ▣ Овощи и фрукты – основной поставщик жизненно необходимых витаминов, минеральных солей, глюкозы, клетчатки и других питательных веществ.
- ▣ Поэтому в рационе школьника обязательно должны



Способы хранения овощей и фруктов

- Овощи и фрукты почти на 95% состоят из жидкости — это полезные соки с витаминами и минеральными солями.
- Вода помогает процессам гниения, поэтому овощи и фрукты не могут очень долго храниться.
- свежие овощи и фрукты хранят без света при температуре $+1...+3^{\circ}\text{C}$ в прохладном месте
- Овощи и фрукты можно заморозить или высушить.



Влияние экологии на качество овощей и фруктов

- **НИТРАТЫ!!!**
- Они **ПОЯВЛЯЮТСЯ** в результате подкормки растения азотными удобрениями.
- Избыток нитратов приводит к отравлению.
- Нитратомер – прибор для измерения нитратов
- Опасны овощи, выращенные вблизи автомобильных дорог.
- Они впитывают вредные вещества — **тяжёлые металлы из выхлопных газов.**



Как удалить лишние нитраты

БОЛЬШЕ ВСЕГО НИТРАТЫ НАКАПЛИВАЮТСЯ ПОД КОЖУРОЙ, В СТЕБЛЯХ РАСТЕНИЙ, КОЧЕРЫЖКАХ, ЧЕРЕШКАХ ЛИСТЬЕВ.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ИХ КОЛИЧЕСТВО, НУЖНО:



- очищать от кожуры картофель, морковь, огурцы, кабачки;
- очищать от наружных листьев капусту, вырезать кочерыжку;
- вымачивать овощи в проточной воде около часа;
- отваривать овощи, а не жарить или тушить, так как нитраты переходят в отвар.

Правила сохранения витаминов

- Держать очищенные овощи в воде можно не более 10-15 минут, иначе витамины перейдут в воду.
- Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда.
- Очищенный картофель надо класть в холодную воду, иначе он потемнеет.



- Овощи для варки класть в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить под крышкой.
- Нельзя использовать для хранения и приготовления овощных блюд посуду и инвентарь из меди и железа, потому что эти металлы разрушают витамин С. Такая посуда должна иметь эмалированное покрытие.

Нарезка (измельчение) овощей



Кольца



Колечки



Соломка



Кубики



Дольки



Полукольца

Приготовление салатов из сырых овощей и фруктов

- ▣ **Салат** — холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, измельченных и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом.
- ▣ Салат из сырых овощей повышает выработку пищеварительных соков и тем самым улучшает аппетит.



- ▣ **Украшение салатов** — особое искусство. Для этого нужны специальные инструменты.
- ▣ Но даже простым ножом можно из помидоров сделать корзиночки, из моркови и огурца - цветы и листья.

Украшение салатов



Украшение салатов



Домашнее задание:

- ▣ Составить технологическую карту приготовления салата из сырых овощей.