

Овощи и травы

Блюда из овощей

5 класс





Овощи Ленинградской области

Группы овощей и трав

- Корнеплоды: брюква, свекла, морковь, репа, редис, редька, хрен, петрушка корневая, пастернак, сельдерей корневой
- Клубнеплоды: картофель, батат, земляной миндаль
- Капуста: капуста бело- и краснокочанная, цветная, брюссельская, кольраби, савойская
- Тыквенные: огурцы, тыква, кабачки, патиссоны

Группы овощей и трав

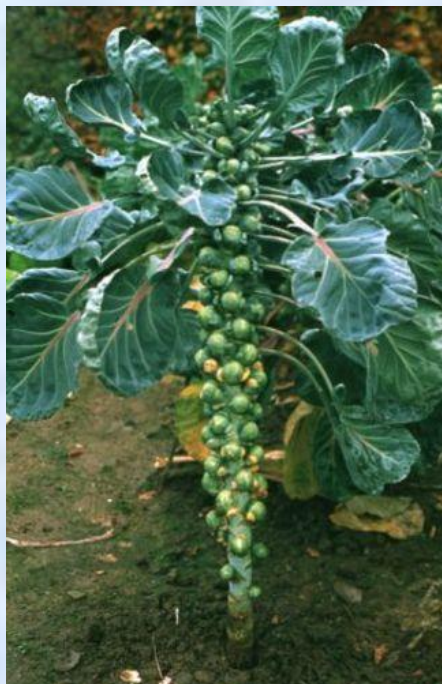
- Бобовые: горох, фасоль, бобы, соя, земляной орех
- Пасленовые: томаты, баклажаны, перец сладкий
- Листовые: салат, латук, кресс-салат
- Луковичные: лук репчатый, чеснок, лук-порей, лук-батун
- Пряности: анис, кориандр, тмин, мята перечная, майоран, эстрагон

Корнеплоды



Клубнеплоды





Капуста

Тыквенные



Бобовые



Пасленовые



Листовые



Луковичные



Пряности



анис



эстрагон



мята

Родина овощей

- Родина картофеля – Центральная и Южная Америка.
- Родина огурца – влажные, тропические леса Индии
- Родина томата – тропические районы Южной и Центральной Америки
- Предполагается, что родина моркови - Средняя Азия, но за тысячи лет до нашей эры корнеплод существовал и в других местах.

Хранение овощей

- Овощи и фрукты на 95 % состоят из жидкости – это полезные соки с витаминами и минеральными солями. Вода способствует процессу гниения, поэтому овощи и фрукты не могут долго храниться. Лучше всего хранятся корнеплоды и клубнеплоды, а также репчатый лук. Листовые овощи сохраняются плохо
- Поэтому любые овощи следует хранить в темном, прохладном и не слишком сухом месте для сохранения в них витаминов и минеральных веществ, при $t..+1..+3^{\circ}\text{C}$, а квашеную капусту хранят в рассоле.



Длительное хранение

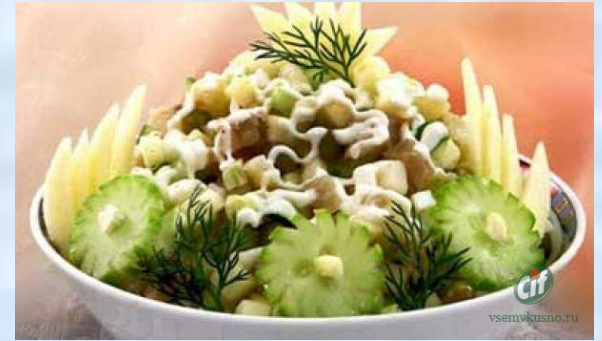
- Для длительного хранения их консервируют (солят, маринуют), сушат, замораживают



Салаты

По основному продукту салаты бывают:

- Овощные;
- Мясные;
- Рыбные;
- Фруктовые;
- Смешанные - ассорти.



Как можно меньше потерять витамины при приготовлении салатов из сырых овощей:

- Не держать овощи долго в воде;
- Резать и чистить овощи нельзя ножом из нержавеющей стали, а также нельзя готовить и хранить салат в алюминиевой и другой металлической посуде;
- Не нарезать сырые овощи очень мелко;
- Готовить салат, заправлять и солить непосредственно перед подачей на стол;
- Хранить салаты в холодильнике:
незаправленные – не более 12 часов,
заправленные – не более 6 часов.

Правила составления салатов



- Продукты, использованные в салатах, должны быть совместимы во вкусовом отношении.
- Каждому салату соответствует своя заправка.
- Овощные салаты очень чувствительны к соли: от крепкого посола зелень быстро жухнет, она теряет не только свежий вид, но и вкус.
- Салат должен быть сочным - это основное его достоинство



Посуда



Для приготовления салатов используют эмалированные миски, в которые помещают нарезанные продукты и перемешивают после заправки. Для подачи салатов используют общий салатник и закусочные тарелки.

Можно подавать салат и в индивидуальных маленьких салатниках.

Санитарно-гигиенические требования:

- 1.Необходимо готовить пищу в специальной одежде.
- Руки должны быть тщательно вымыты щеткой с мылом, ногти коротко отстрижены ,волосы убраны под косынку.
- При первичной обработке овощей и фруктов следует мыть их под струей воды, поместив их в дуршлаг, проточная вода лучше смывает грязь.
- 2.Если овощи не подвергаются тепловой обработке, после мытья их ополаскивают кипяченой водой, чтобы на поверхности не осталось микробов.
- 3.Нарезку сырых и варенных овощей надо производить на разных разделочных досках.
- Готовые, но не заправленные салаты можно хранить не более 12 ч, а заправленные - не более 6 ч.

Обработка овощей

Первичная обработка овощей включает следующие действия:

- Овощи перебрать (подпорченные и вялые овощи не использовать);
- Промыть под проточной водой и обдать кипяченой водой;
- Обсушить на полотенце;
- Нарезать.