

Раздел: Кулинария

Тема:

**Блюда из овощей и
фруктов**



**Разработал: Канашова Снежана
Петровна, учитель технологии, МБОУ
СОШУИП №3**

г. Лабытнаги, 2021 г.



План урока

- Повторение санитарно-гигиенических требований и правил ТБ на кухне
- Виды овощей и фруктов
- Блюда из овощей и фруктов
- Требования к приготовлению
- Практическая работа:
«Приготовление салата»



Повторение:

№	Прочитай вопросы и ответь: ДА ИЛИ НЕТ
1	Манную кашу можно приготовить быстрее, чем перловую?
2	Гречневая каша готовится дольше, чем пшеничная?
3	Какао содержит жир и белок, поэтому он очень сытный напиток?
4	Френч-пресс можно применить не только для заваривания кофе, но и для заваривания чая?
3	Толщина нарезки хлеба для бутерброда должна быть 2 см?
4	Толщина нарезки колбасы для бутербродов должна быть 0,5 см.?
5	Бутерброды должны быть приготовлены непосредственно перед подачей?
6	Можно ли запивать пищу водой и пить жидкость сразу после еды?
7	Можно употреблять в пищу яйца с треснувшей скорлупой?
8	Можно проверить качество и свежесть яиц в стакане с водой?
9	Хранить яйца в холодильнике нужно на полке вместе с другими продуктами?
10	Нельзя употреблять в пищу позеленевший или проросший картофель?
11	Наш организм получает от солнца витамин D – он нужен нам для роста?
12	Жиры являются строительным материалом нашего тела?
13	Белки – источник энергии для нашего организма?



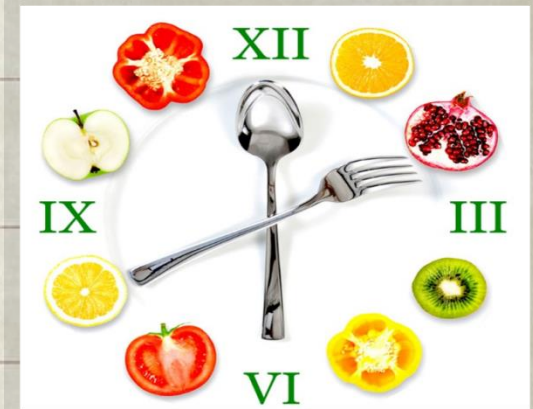
Принципы здорового питания

1 принцип - умеренность в употреблении пищи

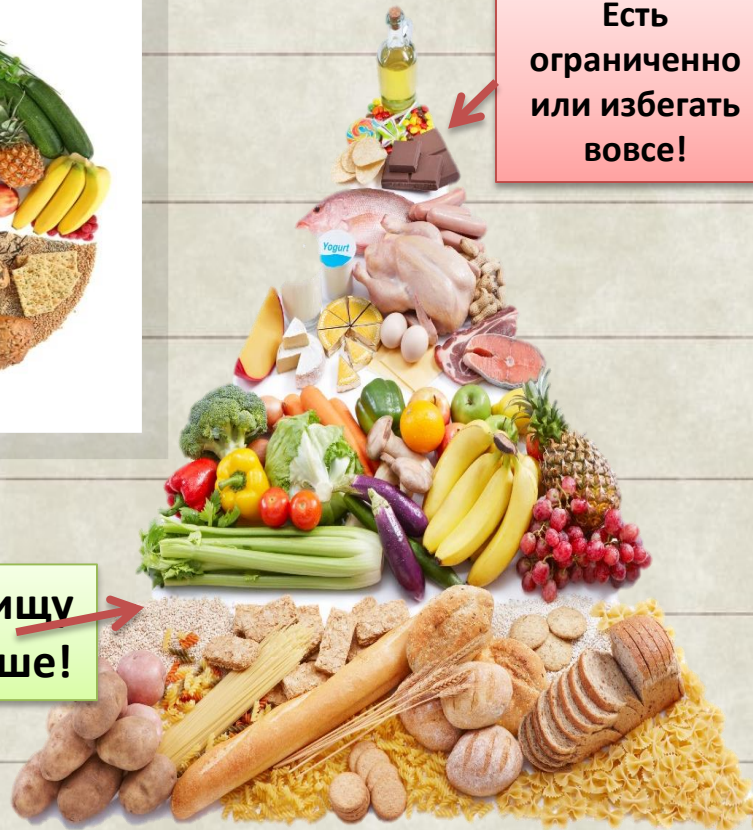
3 принцип – соблюдение режима питания



Есть ограниченно или избегать вовсе!



Употреблять в пищу как можно больше!



- завтрак
- второй завтрак
- обед
- полдник
- ужин

2 принцип – разнообразное и сбалансированное питание



Виды овощей



Корнеплоды



Клубнеплоды



Луковичные



Бобовые



Капуста



Листовые



Пасленовые



Виды фруктов и ягод



ПЕРСИК



АНАНАС



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН



ЗЕМЛЯНИКА



БАНАН



ГРЕЙПФРУТ



КРЫЖОВНИК



ЧЕРЕШНЯ



ГРУША



АБРИКОС



ЕЖЕВИКА



ДЫНЯ



КЛЮКВА



ЯБЛОКО



АРБУЗ



СМОРОДИНА



ГРАНАТ



ЧЕРНИКА



СЛИВА



ХУРМА



ВИШНЯ



ВИНОГРАД



МАЛИНА



КИВИ

Ягоды Ямала

Северная природа издавна отличалась не только своей суровостью, но и по-настоящему волшебными дарами. Яркий пример этой щедрости-таёжные ягоды, богатые витаминами и целебными веществами.

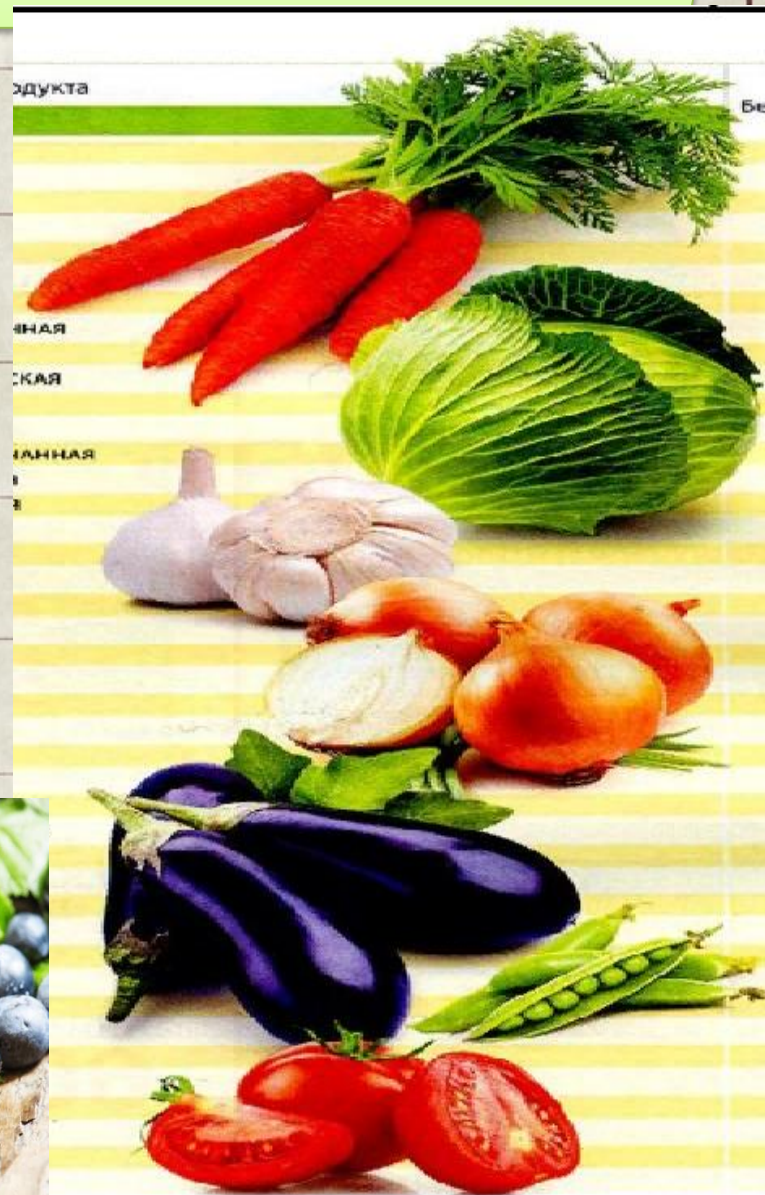




Роль овощей и фруктов в питании

Овощи и фрукты —

- ❑ важнейшие источники витаминов С, Р, некоторых витаминов группы В, провитамина А (каротина),
- ❑ минеральных веществ (особенно солей калия), ряда микроэлементов
- ❑ углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов,
- ❑ пищевых волокон, необходимых для нормальной работы кишечника.



Блюда из ягод и фруктов



Фруктовые салаты



Фруктовая нарезка



Фруктовые канапе



Фруктовые желе

Блюда из овощей

Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

**закуски – салаты,
винегреты**



Салат винегрет - это салат из вареной свеклы, картофеля, моркови, соленых огурцов, грибов или квашеной капусты и зеленого горошка. Нередко в винегрет кладут маринованные грибы.

Блюда из овощей

Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

**первые блюда –
овощные супы,
свекольник, окрошка;**



Блюда из овощей

Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

вторые блюда –
картофель жаренный
(вареный),
рагу овощное,
котлеты.



Формы нарезки овощей для салатов



- Основные правила работы с ножом:
- Не работать с ножом в направлении к своему телу.
- Крепко держать рукоятку ножа. Использовать только хорошо заточенные ножи и инструменты.
- Следить, чтобы руки и рукоятка ножа были сухими;
- Не оставлять нож в положении режущей кромкой вверх.
- Не оставлять нож вколотым в продукты или между ними.
- Не пытаться поймать падающий нож.
- Не использовать кухонный нож не по назначению.
- Мыть нож после каждого применения.



Крупные Кубики средние мелкие



Гребешки Звездочки



Кружочки Ломтики



Брусочки Соломка



Требования к приготовлению салатов

- ❑ В салате овощи должны быть одинаково нарезанными.
- ❑ При обработке следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, т.к. при соприкосновении с железом витамин С разрушается.
- ❑ Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С.
- ❑ Овощи очищают и нарезают за 1-2 часа до подачи.



САЛАТ – холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, измельченных и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом.



Правила приготовления салата

- Салаты из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.
- Для салатов из сырых овощей овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченой.
- Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.
- Заправляют и оформляют салаты перед подачей на стол.
- Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.
- Срок хранения в холодильнике не заправленных салатов не более 12 часов, заправленных – 6 часов.

1. Овощи помыть

2. Почистить

3. Нарезать

4. Заправить

5. Украсить

6. Подать к столу



Проверь себя

- | | | |
|----|--|--|
| 1 | Для салата овощи можно нарезать кубиками и соломкой? | |
| 2 | Салат – холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, измельченных и заправленных сметаной, майонезом, салатной заправкой или растительным маслом? | |
| 3 | Чем дольше овощи хранятся, тем больше в них содержится витамина С? | |
| 4 | К северным ягодам относятся: голубика, смородина, брусника, княженика, морошка, клюква? | |
| 5 | В салате овощи должны быть одинаково нарезанными? | |
| 6 | Сроки хранения не заправленных салатов в холодильнике не более 12 часов? | |
| 7 | К вторым блюдам из овощей относятся: рагу, котлеты. | |
| 8 | Нужно оставлять нож в положении режущей кромкой вверх? | |
| 9 | Салат винегрет - это салат из вареной свеклы, картофеля, моркови, соленых огурцов, грибов или квашеной капусты и зеленого горошка? | |
| 10 | Овощи очищают и нарезают за 5 часов до подачи? | |
| 11 | При обработке овощей и фруктов следует пользоваться ножом из железа? | |
| 12 | Окрошка – блюдо из овощей? | |
| 13 | Нужно работать с ножом в направлении к своему телу? | |
| 14 | Из фруктов и ягод можно приготовить желе, канапе, салат, кисель? | |
| 15 | Можно соединять в салате холодные и горячие продукты? | |



Подготовка к практической работе: «Приготовление салата»

1. Выбрать рецепт салата (см. информацию ниже, в или в другом источнике).
2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при приготовлении пищи – подготовить рабочее место и необходимый инвентарь.
3. Подготовить необходимые ингредиенты и проверить их качество.
4. Внимательно изучить технологию приготовления блюда.
5. В процессе приготовления строго соблюдать рецептуру и время тепловой обработки.
6. Определить готовность блюда.
7. Эстетически оформить блюдо.
8. Подать блюдо к столу.



Салат с помидорами, цукини и моцареллой

- Ингредиенты
- 4 цукини;
- 2 столовые ложки оливкового масла;
- соль — по вкусу;
- молотый чёрный перец — по вкусу;
- 400 г помидоров черри;
- 150 г моцареллы в шариках;
- ½ пучка базилика;
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса.



С помощью тёрки-шинковки или другого приспособления нарежьте цукини тонкими длинными полосками. Смешайте их с оливковым маслом и специями и оставьте мариноваться на 15 минут. Затем добавьте к цукини разрезанные пополам помидоры и сыр, листья базилика и уксус и хорошо перемешайте.

Источник: <https://lifehacker.ru/ovoshhnye-salaty/>



Вкусный фруктовый салат

«Радуга»

- Ежевика — 180 Грамм
- Ананас — 450 Грамм
- Клубника — 900 Грамм
- Виноград красный
и зелёный — 250 Грамм
- Голубика — 560 Грамм
- Мандарин — 4-6 Штук
- Лимон — 0.5 Штуки
- Лайм — 0.5 Штуки
- Апельсин — 0.5 Штуки
- Мёд — 50 Грамм
- Мята — По вкусу



Источник: <https://lifehacker.ru/ovoshhnye-salaty/>



Салат «Здоровье».

Морковь- 2 шт.

Огурец- 2 шт.

Яблоки- 2 шт.

Салат зеленый- 50 г.

Сметана – 100 гр.

Лимон- ¼ шт.

Соль- по вкусу.

Зелень петрушки- по вкусу.

