

25.12.2023

Пм.03 МДК03.01 Технология кулинарного приготовления пищи и контроль качества блюд.

Группа 10-У

Тема 3.1.3 технология приготовления и оформление основных простых блюд и гарниров из традиционных овощей и грибов.

Значение овощных блюд и гарниров в питании человека. Кулинарное использование различных форм нарезки

Писать конспект, отправлять на почту [ni1nata@yandex.ru](mailto:ni1nata@yandex.ru)

1. Ценность овощных блюд определяется химическим составом овощей – содержанием углеводов.

Овощные блюда и гарниры являются источником ценных минеральных веществ – калий, натрий, кальций; поэтому они способствуют поддержанию кислотно – щелочного равновесия в организме. Соотношение кальция и фосфора в большинстве овощей близко к оптимальному.

При приготовлении блюд лучше использовать смесь овощей, так как содержание отдельных минеральных элементов в овощах различно.

Витамины частично теряются при тепловой обработке, овощные блюда и гарниры покрывают основную часть потребности организма в витамине С и значительную долю в витаминах группы В

Овощные блюда служат дополнительным источником растительных белков.

Содержащиеся в овощных блюдах пищевые волокна (клетчатка, протопектин, пектин) способствуют выведению из организма токсичных веществ.

Вкусовые, красящие и ароматические вещества способствуют усилению аппетита.

В зависимости от вида тепловой обработки различают: отварные, припущенные, жареные, тушеные и запеченные овощные блюда.

Гарниры из овощей могут быть простыми и сложными. Простые гарниры состоят из одного вида овощей, сложные – из нескольких.

2. Изменения, происходящие при тепловой обработке овощей.

**Овощи после механической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обработке, иначе они становятся вялыми, в них быстро разрушается витамин С.**

Размягчение овощей при тепловой обработке обусловлено распадом протопектина и экстенсина.

**Изменение крахмала** – при тепловой обработке крахмал, содержащийся в овощах, клейстеризуется за счет клеточного сока.

**Изменение сахаров.** При варке овощей (морковь, свекла) часть сахаров переходит в отвар. При жарке овощей происходит карамелизация сахаров (образуется румяная корочка).

**Изменение окраски овощей.** Различную окраску овощей обуславливают пигменты – красящие вещества. При тепловой обработке овощей окраска многих из них изменяется.

Оранжевая и красная окраска овощей обусловлена присутствием пигментов – каротиноидов - каротинов в моркови, ликопинов – в томатах. Каротиноиды не растворимы в воде, растворимы в жирах. На этом и основан процесс извлечения их с жиром при пассеровании моркови, томатов.

Для сохранения зеленого цвета овощей ( при тепловой обработке становится бурым) , необходимо соблюдать правила:

- варить овощи в большом количестве воды для уменьшения концентрации кислот
- не закрывать посуду крышкой
- погружать овощи в кипящую жидкость и не переваривать.

**Изменение витаминной активности.** Витамины устойчивы к тепловой обработке, за исключением витамина С. Для сохранения витамина С надо соблюдать:

- не допускать длительного хранения очищенных и нарезанных овощей.
- использовать посуду из неокисляющегося металла.
- овощи при варке закладывать в кипящую воду.
- объем посуды должен соответствовать массе отвариваемых овощей.
- варить овощи при закрытой крышке, чтобы не было доступа кислорода
- в случае выкипания , нельзя доливать холодную некипяченую воду
- соблюдать сроки тепловой обработки
- не допускать длительного хранения готовых блюд.

**Изменение массы овощей.** При тепловой обработке масса овощей уменьшается.

3. Технология приготовления отварных блюд и гарниров из овощей.

Для приготовления блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару.

Овощи (кроме свеклы, моркови, зеленого горошка) кладут в кипящую подсоленную воду. Вода должна покрывать овощи высотой 1,5-2 см.

После закипания нагрев уменьшают и варят при слабом кипении.

Картофель варят очищенным и неочищенным, в зависимости от дальнейшего использования.

Морковь и свеклу целиком варят только в кожуре.

Быстрозамороженные овощи кладут в кипящую воду , не размораживая.

Сушеные овощи перед варкой заливают водой, оставляют для набухания на 1-3 часа, затем варят в этой же воде.

Консервированные овощи прогревают вместе с отваром.

Чаще всего варят картофель, капусту, стручковую фасоль, спаржу, артишоки. Вареные овощи используют как самостоятельное блюдо, заправляя маслом или соусом; или в качестве гарнира к блюдам из рыбы, мяса, птицы. При подаче их посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

Картофельное пюре.

Картофель отваривают, обсушивают, и горячим ( температура не ниже 80\*С) протирают на протирочной машине или толкут. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло , вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы. Используют в качестве гарнира к блюдам из мяса и рыбы.

Картофель в молоке (картофель метрдотель)

Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками и отваривают в небольшом количестве воды до полуготовности. Отвар сливают, картофель заливают горячим молоком, солят и варят до готовности, Затем добавляют 50% нормы сливочного масла и доводят до кипения.

Отпускают с оставшимся маслом, посыпав зеленью.