

Технологія приготування їжі.

Сміренко Л.А.

Урок № 85

Тема уроку: Значення страв з овочів в харчуванні, класифікація. Загальні правила варіння та припускання овочів, приготування страв.

Мета: ознайомитись з стравами з овочів вареними та припущеними, їх приготуванням та варінням.

Конспект уроку



КЛАСИФІКАЦІЯ ГАРНІРІВ

Норма гарніру на порцію – 150 г
Враховуючи кольорову гамму, смакові властивості, овочі і фрукти на гарнір можна подавати комбінуючи їх по виду або з'єднуючи між собою.

ПРОСТИЙ ГАРНІР	КОМБІНОВАНИЙ ГАРНІР	СКЛАДНИЙ ГАРНІР	ДОДАТКОВИЙ ГАРНІР
З одного виду продукту	З двох видів продуктів нескладного приготування	З трьох і більше видів продуктів зі складною кулінарною обробкою	Свіжі, солоні, мариновані, консервовані овочі і плоди масою нетто по 25, 50, 75 г на порцію.
- Картоплине пюре, - Картопля відварна, - Гречана каша, - Макаронні вироби відварні, - Спаржева квасоля відварна.	- Картопля відварна і гриби смажені; - Картопля смажена і томати смажені; - Картоплине пюре і капуста тушкова.	- Картопляні крокети, зелений горошок, кукурудза припущена; - Картопляні котлети, кабачки смажені, капуста відварна; - Рис припущений, гарбуз смажений у клярі, зелений горошок припущений.	- Якщо передбачається подача додаткового гарніру до 25 г, то його відпускають з основним гарніром, але розташовують на відстані від гарячих продуктів. - Додатковий гарнір масою 50, 75 г подають на закусочній тарілці.



Овочі треба варити в малій кількості води так, щоб вода покривала овочі не вище 1 см. Найкращими способами варіння вважається варіння на пару і варіння в малій кількості рідини.

Чим крупніші овочі, тим менше поживних речовин вони втрачають при варінні. А також цілісні овочі при варінні краще зберігають поживні властивості, ніж нарізані шматочками. Щоб краще зберегти вітаміни у страві, овочі закладають для варіння тільки в киплячу воду, невеликими порціями.

Швидкозаморожені овочі - помідори, зелений горошок, овочеві суміші - закладають для варіння, не розморожуючи, прямо в киплячу рідину.

Овочі найкраще відварювати в емальованому посуді без дефектів (відкололася емалі), з щільно закритою кришкою. Всі овочі рекомендується варити в підсоленій воді, крім зеленого горошку і буряків. Так як в солоній воді зелений горошок вариться довго, а буряк втрачає смак.

Щавель, шпинат, стручки квасолі й лопаточки зеленого горошку варять у великій кількості киплячої води, щоб зберегти їх натуральний колір.

Помідори, кабачки, гарбуз, що виділяють при варінні власний сік, краще варити без додавання рідини, щоб вони зберегли найкращий смак і поживність. Додавання кислоти уповільнює відварювання овочів, тому кислоту, а також продукти, що містять кислоту, такі як томат, помідори, огірковий розсіл, солоні огірки і т.д., додають наприкінці варіння. Вітамін А і каротин добре переносять варіння, але руйнуються від кислоти.

Якщо варені овочі тримати у воді, де вони відварювати, вони стають водянистими і несмачними. Тому рекомендується після відварювання злити воду або відкинути овочі на друшляк. Тільки цвітну капусту можна зберігати нетривалий час у відварі.

Вітаміни, що містяться в овочах, руйнуються від зіткнення з металом. Тому, готуючи овочеві пюре, краще користуватися дерев'яними лопатками і волосяними ситами.

Овочі, зварені в шкірці, легше і краще очищаються в гарячому вигляді. А також для приготування пюре овочі потрібно протирати гарячими.

Кукурудзу рекомендується варити, не очищаючи від листя, цілим качаном.

Сушені попередньо замочують.

Вимоги до якості страв з варених овочів.

Варені овочі зберігають форму, бульби картоплі однакові за величиною, нарізані часточками або обточені бочечками. Допускається незначне розварювання бульб.

Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна – розібрана на суцвіття.

Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі – від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого – від світло-зеленого до зеленого.

Смак характерний для кожного виду овочів.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудочок непротертої картоплі. Смак ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір від білого до кремового.

Пюре з шпинату темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах з ароматом молока.

Зварену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більш ніж 2 год, цвітну, білоголову варену капусту – не більше 60 хв., оскільки при тривалому зберіганні погіршується їх якість і руйнується вітамін С.

Припускання — це приготування їжі в невеликій кількості води або бульйону при температурі трохи нижче точки кипіння в щільно закритому посуді.

Припущені овочі відмінно підходять для приготування різних гарнірів. Крім того, їх можна вживати і як самостійну страву. Страви з припущених овочів входять до меню дієтичного та дитячого харчування.

Загальні правила припускання овочів

Перед припусканням оброблені овочі нарізують: капусту – шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву – кубиками, брусочками або часточками, помідори без шкірочки – часточками.

У власному соку (без додавання рідини) припускають ті овочі, які містять велику кількість рідини і легко її виділяють – гарбуз, помідори, кабачки. Овочі, які не мають цих властивостей (морква, капуста, шпинат, щавель, ріпа) або суміш їх припускають у невеликій кількості рідини (вода, бульйон) з додаванням жиру.

Припускають овочі у посуді з товстим дном із закритою кришкою. Підготовлені овочі кладуть у посуд шаром завтовшки 5 см. На 1 кг овочів використовують 0,2 – 0,3л рідини 20 – 30г жиру.

Порада: Під час готування обов'язково накривайте кришку і додайте до овочів ароматичні спеції: лавровий лист, чорний перець горошком, корінь пастернаку і інші.

Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву, або як гарнір до страв з риби, м'яса птиці, дичини.

Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випаровується, при варінні – переходить у відвар разом з поживними речовинами). Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

Законспектувати і дати відповіді на питання:

1. Чи можна закладати овочі для варіння у холодну воду?
2. В якій воді варять зелені овочі?
3. Овочі зі шкіркою закладають у холодну воду?
4. При припусканні овочів скільки додають рідини?
5. Овочі готують при закритій кришці?
6. Овочі готують при сильному нагріві?
7. Які соуси додають до відварних та припущених овочів?

Відповіді надіслати на пошту ludasmirenko@ukr.net