

**Державний навчальний заклад
«Лісоводський професійний аграрний ліцей»**

**Методична розробка на тему:
«Страви і гарніри з смажених і запечених
ОВОЧІВ»**



**Розробила майстер виробничого навчання –
Гут Людмила Василівна**



С.Лісоводи- 2021р

Історія розвитку української національної кухні

Народна кухня — це така ж культурна спадщина українського народу, як мова, література, мистецтво, це неоціненний здобуток, яким можна пишатися, який не слід забувати.

Українська кухня складалася впродовж віків і з давніх часів відзначалася різноманітністю страв, високими смаковими та поживними якостями. Більшість страв української кухні відзначається складною рецептурою і складними комбінованими способами їх готування (так, під час варіння борщу використовується до 20 складників).



Значною мірою на характер кухні впливає основний спосіб термічної обробки продуктів, який багато в чому залежить від конструкції домашнього вогнища. На Україні це було вогнище закритого типу — вариста піч. Тому на Україні переважно готували варену, тушковану й печену їжу.

Таким чином, виробилися своєрідні смакові стереотипи й звичка до вареної, тушкованої та печеної їжі. Навіть чумаки, які возили сіль

з Криму й Приазов'я, та запорозькі козаки у походах робили у землі тимчасову пічечку — кабицю і готували на ній традиційні страви — куліш і кашу, лемішку й галушки. Навіть з упольованої дичини переважно варили юшку, а не смажили її на рожні.

Географічно-кліматичні умови та землеробський напрямок господарства дозволяли населенню України харчуватися як рослинною, так і м'ясною їжею. Уже в період трипільської культури (5 тисяч років тому), яку сприйняли східні слов'яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури — пшеницю, ячмінь і просо. Значно пізніше, близько тисячі років тому, з'явилося жито.



Поряд з землеробством, східнослов'янські племена займалися розведенням великої та дрібної рогатої худоби, свиней, а також полюванням і рибальством.

Слов'янські племена для приготування їжі виготовляли різноманітний глиняний посуд, який

обпалювали в спеціальних печах.

Літописи та інші писані пам'ятки, а також археологічні розкопки свідчать про багатство і різноманітність їжі, що споживалась населенням середньої Наддніпрянщини в період Київської Русі. Крім продуктів переробки зерна і

різних овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), до складу їжі входило м'ясо свійських тварин (свиней, овець, кіз, корів, телят) і птиць (курей, гусей, качок, голубів, тетеревів і рябчиків). З диких звірів найчастіше вживались для харчування дикі свині (вепри), зайці, що добувалися полюванням. Є також відомості про вживання молока, коров'ячого масла і сиру.

Однак ще до 20 — 30-х років нашого століття м'ясні страви в народі вважали святковими.

Значне місце в харчуванні наших предків здавна займала й риба, серед якої слід назвати коропа, ляща, осетра, сома, вугра, лина, піскаря, щуку, в'язя. Вживалась в їжу також ікра різних порід риб.

Серед рослинної їжі стародавніх слов'янських народів перше місце займав хліб, який приготувляли з житнього та пшеничного борошна на заквасці (кислий хліб) і випікали в печах. Зерно на борошно розмелювали на ручних жорнах, а пізніше — на водяних і вітряних млинах.

Прісне тісто вживали у вигляді галушок та інших виробів. Нашим предкам було відомо багато видів хлібних виробів: пироги, калачі, короваї. Пекли також хліб з маком і медом.

З пшениці робили не тільки борошно, а й крупи, з яких варили кутю. У великій кількості використовували для їжі пшоно. Споживали також рис, який завозили з інших країн. Його називали в той час «сорочинським (сарацинським) пшоном».

Досить велику роль у харчуванні відігравали бобові культури — горох, квасоля, сочевиця, боби та інші.

З городніх овочів використовували: капусту (свіжу і квашену), буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи. Як приправу до страв використовували місцеві пряності, смакові рослини — хрін, цибулю, часник, кріп, щибрушку, кмин, аніс (ганус), м'яту, калган, а також привізні з інших країн — перець і корицю (цинамон).

Для приготування їжі використовували тваринний жир, різні олії, оцет і горіхи. Через відсутність цукру немалу роль у харчуванні відіграв мед.

Із фруктів і ягід споживали яблука, вишні, сливи, смородину, брусницю, малину, журавлину тощо.

У великій кількості наші предки вживали одержувані способом бродіння напої — мед різних сортів, пиво, квас і виноградне вино.

Рідку їжу готували з додаванням багатьох ароматичних приправ та овочів і називали «варивом із зіллям». Крім того, були поширені різні м'ясні і рибні відвари, відомі під назвою «юха».

«Вариво з зіллям», з додаванням овочів, пізніше почали називати борщем, оскільки обов'язковою складовою частиною цієї страви були буряки, які мали назву «бърщь».

«Юху», що згодом почала називатися «юшкою», готували у вигляді якого-небудь відвару з додаванням інших продуктів — гороху, крупів тощо.

Серед солодких страв на той час були відомі: кутя з медом, кутя з маком і горіхами, рис з медом і корицею, кутя з ізюмом і горіхами, юха з сушених яблук, слив та вишень (узвар), що мали тривалий час також обрядне значення. Тмилими й журавлини варили узварець.

Приготування їжі, як певна майстерність, виділилось в окрему спеціальність при княжих дворах і монастирях. Так, вже в XI ст. в Києво-Печерському монастирі серед ченців було кілька кухарів. Кухарі були також і в багатих родинах.

З розвитком землеробства, скотарства, рибальства, полювання і бджільництва продукти землеробства і скотарства почали вивозити за кордон.

В XV—XVII століттях, внаслідок дальшого поділу суспільної праці, успішно розвивалась торгівля, поступово розширювався внутрішній ринок, виростали торговища і ярмарки, посилювались економічні зв'язки між окремими містами і землями. На торговищах і ярмарках продавали хліб, м'ясо, рибу, мед, молочні та інші продукти.

Крім того, український народ підтримував зв'язки з іншими країнами. В сільському господарстві з'являються нові культури. Збільшуються посіви гречки, яка була завезена з Азії ще в XI—XII ст., але не мала досі господарського значення. З гречки почали виробляти крупи і борошно. В меню населення з'явилися гречаники, гречані пампушки з часником, гречані галушки з салом, вареники гречані з сиром, каші і бабки з гречаних крупів, лемішка, кваша та інші страви.

Із Середньої Азії через Астрахань козаки завозять на Україну шовковицю й кавуни. З Америки через Європу потрапляють до нас такі культури, як кукурудза, гарбузи, квасоля і стручковий перець.

Спочатку кукурудза з'явилась у Херсонській губернії, але пізніше вона поширилась майже в усіх південних районах України.

Кукурудзу використовують для харчування як відварену, так і у вигляді крупів та борошна, з яких у багатьох районах готують найрізноманітніші страви — мамалігу, каші, гойданки, бабку гуцульську, кулеші, лемішку, книшики гуцульські, малай, кукурудзянку та ін.

З появою гарбузів населення починає варити гарбузові каші, приготувляти гарбуз тушкований, гарбуз із сметаною тощо.

У цей же період з'являються також страви із стручкового перцю, квасолі, спаржі і селери. Квасоля культивується двох видів — лущильна (на зерно) і овочева (на зелені стручки).

Поряд з солодким перцем, використовуваним для приготування страв, вирощувався і гіркий перець як приправа.

Завдяки географічним відкриттям XVI—XVIII століть в нас у XVIII ст. появляються нові види культурних рослин, які сприяють значному розширенню страв української кухні.

У XVIII ст. на Україні дуже поширюється картопля, яка швидко завойовує любов у населення, її починають широко використовувати для приготування перших і других страв та для гарнірів до м'ясних і рибних страв.

Майже всі перші страви — борщі, юшки та інші — приготуються з цього часу з картоплею.

Широко починає використовуватись картопля для приготування других страв і в поєднанні з іншими продуктами — з м'ясом, салом, морквою, квасолею, грибами, яблуками, маком, хрінном, сиром тощо.

Картоплю використовують у вареному, смаженому і печеному вигляді. Крім того, в цей період з неї виготовляють крохмаль і патоку, які дали можливість приготувати киселі на крохмалі і солодке тісто на патоці.

У цей же час на Україні починають вирощувати шпинат, який використовують для приготування зелених борщів і других страв — бабок та січеників, а також полуниці й суниці, які урізноманітнили солодкий стіл.

Якісно змінилися страви з появою на Україні у XVIII ст. соняшника та гірчиці. Соняшникову олію починають використовувати для приготування багатьох страв, а з гірчиці виробляють масло, та приправи до м'ясних страв.

У XIX ст. з'являються такі овочеві культури, як помідори і сині баклажани. Помідори використовуються для приготування холодних закусок і других страв. З помідорів приготують томат-пюре, який використовується при готуванні борщів і соусів.

Із синіх баклажанів почали приготувати холодні закуски (ікру, фаршировані баклажани тощо) і другі гарячі страви в смаженому і тушкованому вигляді.

Поява на Україні в XIX ст. культури цукрових буряків та виробництво з них цукру значно збагатили народну кухню.

До цього часу населення України використовувало для приготування солодких страв і виробів з борошна в основному мед, оскільки тростинний цукор завозився з-за кордону, був дорогий і недоступний широким верствам населення. Буряковий же цукор був набагато дешевший, і населення широко почало використовувати його для приготування різних страв та напоїв. Внаслідок цього розширився асортимент не тільки солодких страв і виробів з

солодкого тіста, але й асортимент других борошняних і круп'яних страв з цукром. З'явилися в меню різні бабки, пудинги, солодкі каші тощо.

Значно розширився й асортимент напоїв. Почали приготувляти різні наливки, варенухи та інші напої домашнього і промислового виготовлення.

Однак внаслідок ряду соціальних і економічних обставин українська кухня зазнає занепаду. Посилення феодальної експлуатації селян, часті неврожаї, непосильні податки, тяжкі викупні платежі, які повинні були виплачувати за землю селяни після «реформи» 1861 року, поставили їх у тяжкі матеріальні умови.

В період розвитку капіталізму ще більше погіршилось харчування українського народу.

За цих умов українська народна кухня не могла цілком зберегти своєї повноти й різноманітності.

У другій половині ХІХ ст. у великих містах почали відкриватися великі ресторани для забезпечених верств населення, куди запрошувались на роботу шефи-кухарі французи, які приносили з собою рецептуру і технологію приготування західноєвропейських страв і свавільно змінювали технологію приготування страв української кухні.

Невеликі ресторани і їдальні прагнули наслідувати великим ресторанам і вводили в меню переважно західноєвропейські страви.

Крупні поміщики і капіталісти навіть для домашнього приготування їжі почали запрошувати кухарів-французів. Дрібніші ж поміщики, вслід за ними, поступово відмовляються від приготування багатьох українських страв.

Все це призвело до того, що багато страв української кухні були забуті, багато ж з них зазнали змін в рецептурі і способах приготування, внаслідок чого погіршились і їх смакові якості.

І все ж таки наш народ любить і готує страви української національної кухні, чимало з яких зажили світової слави. Багато страв нашої кухні стали постійною складовою частиною у харчуванні інших, особливо слов'янських, народів.

Овочі: історія, види, користь, хімічний склад

З давніх часів овочі для людини займають одне з головних місць в харчуванні. Тому давайте поговоримо про те, що ж таке овочі і чому вони так

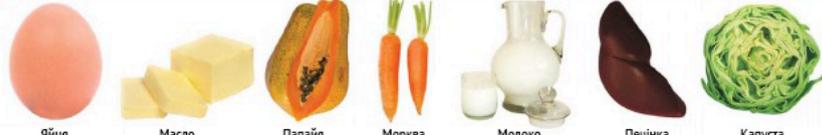
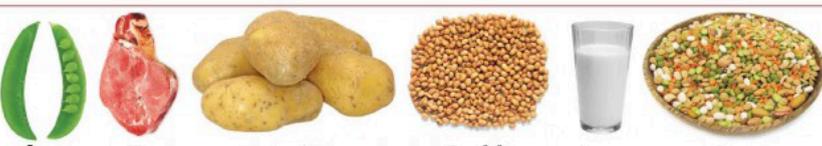
корисні. Овочі - це досить ємне поняття. У світі величезна різноманітність овочів, різних за смаком.

Їх прийнято поділяти на кілька груп:



Для нас дуже важливо, що постачальниками вітамінів для людини є всі їстівні овочі, фрукти, ягоди, культурні і дикорослі. Всі рослини практично на 90% складаються з води. Крім води в рослинах також містяться - целюлоза, пектин, крохмаль, азотисті речовини, вітаміни, ефірні олії, органічні кислоти, ферменти і багато інших, які сприятливо впливають на роботу всього організму.

ТАБЛИЦЯ ВІТАМІНІВ

<p>ВІТАМІН А Жиророзчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - зростанню і зміцненню кісток, здоров'ю шкіри, волосся, зубів і ясен - нормальному обміну речовин - підвищенню опірності інфекціям органів дихання - підтримці нічного зору 	 <p>Яйця Масло Папайя Морква Молоко Печінка Капуста</p>
<p>ВІТАМІН В₁ Водорозчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - поліпшенню розумових здібностей - легарварованню їжі - нормальній роботі серця, нервової системи і м'язів 	 <p>Горох М'ясо Картопля Соеві боби Молоко Зерно</p>
<p>ВІТАМІН В₂ Водорозчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - обміну жирів, вуглеводів і білків - зростанню тканин - нормальній роботі сольних залоз - запобіганню розвитку серцево-судинних захворювань 	 <p>Зелені овочі Хліб М'ясо Сир Соеві боби Молоко</p>
<p>ВІТАМІН В Водорозчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальній роботі нервової системи - зменшенню ймовірності розвитку хвороби Альцгеймера 	 <p>Томати Картопля Горіхи Банани Овочі</p>
<p>ВІТАМІН В₆ Водорозчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - засвоєнню білка і жиру - запобіганню шкірних захворювань - нормальному обміну амінокислот - підвищенню стійкості до хвороб 	 <p>Сухофрукти Горох Бобові Рыба М'ясо Молоко</p>
<p>ВІТАМІН В₁₂ Водорозчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальному росту і розвитку дитини - підвищенню опірності до вірусних інфекцій - поліпшенню пам'яті 	 <p>Яйця М'ясо Печінка Сир Молоко</p>
<p>ВІТАМІН С Водорозчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - загоєнню ран і переломів - запобіганню авітамінозу - підвищенню імунітету - зміцненню кровоносних судин - підвищенню рівня засвоєння заліза 	 <p>Гуава Томат Апельсини Лимони Виноград Ківі</p>
<p>ВІТАМІН D Жиророзчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - скудненню - нормальному згортанню крові - нормальному росту кісток 	 <p>Яйця Риб'ячий жир Молоко Рыба Промені сонця</p>
<p>ВІТАМІН Е Жиророзчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - поліпшенню регенерації тканин - стимуляції імунітету і поліпшенню тонуусу організму - уповільненню процесів старіння в організмі - поліпшенню циркуляції крові 	 <p>Банани Зелені овочі Соеві боби Яйця Мигдаль Морква</p>
<p>ВІТАМІН К Жиророзчинний Сприяє</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальному згортанню крові - зміцненню кісток - поліпшенню роботи серця 	 <p>Томати Соеві боби Шпинат М'ясо Редис Капуста</p>

Наші предки, навіть не маючи уявлення про зміст вітамінів в овочах і про біологічні властивості рослин, широко використовували їх не тільки в харчуванні, але й при лікуванні ряду захворювань. Наприклад, що б

попередити і лікувати таке важке захворювання як цинга, людині потрібно вітамін С. Цей вітамін в достатніх кількостях міститься в таких овочах, як перці (найбільший вміст), на другому місці - петрушка і кріп. У різних видах капусти (брюссельська, кольорова і білокачанна) також присутній вітамін С. У зимовий час велику частину вітаміну ми отримуємо з капустою, особливо квашеної. Справа в тому, що цей овоч під час зберігання, повільніше, ніж інші, втрачає вітаміни.

Людині для повноцінного життя необхідні й інші вітаміни. Наприклад, такими вітамінами, як фолацин і каротин, також багаті наші друзі рослини. Найбільше фолацин міститься в петрушці, шпинаті і салатах. А каротином особливо багаті морква, черемша, часник і цибуля. Так само його достатньо в червоному перці, салаті і петрушці. До складу овочів входять також і мінеральні речовини, це трохи калію і натрію. Досить багато заліза, цинку, алюмінію, марганцю і міді. Органічні кислоти теж містяться в рослинах. Це яблучна і лимонна, щавлева, виннокаменна і бензойна. Усі кислоти покращують діяльність кишечника і мають бактерицидні властивості.

Всі овочі володіють ароматом. Це походить від наявності в рослинах ефірних масел. Такі олії підсилюють травлення, мають сечогінну дію і, крім того, надають дізінфікуючу дію. Тому, якщо в овочах міститься велика кількість ефірних масел, то вони виключаються з раціону людей із захворюваннями шлунка, печінки і нирок.

Містяться в рослинах фітонциди чудово знищують різні мікроби в порожнині рота і в шлунково-кишковому тракті. Бактерицидні властивості використовуються при лікуванні багатьох захворювань. Допомагають при запаленні верхніх дихальних шляхів, при грипі, при дизентерії і запаленні очей. Навіть при тривалому зберіганні, під впливом високих і низьких температур, фітонциди зберігають свої властивості. Найбільшою кількістю фітонцидів володіють часник, цибуля, редька, хрін, червоний перець, помідори, морква та буряк.

Одна з цінних особливостей овочів - це вміст достатньої кількості клітковини і пектинових речовин, таким чином, користь овочів очевидна. Ці речовини покращують роботу травної системи, сприяють своєчасному очищенню нашого організму. Тому овочі з багатим вмістом клітковини лікарі рекомендують вживати літнім людям, що страждають на атеросклероз і запорами. Квасоля, зелений горошок, пшоно, сухофрукти, а також морква, петрушка і буряк, це як раз ті овочі, в яких найбільше клітковини.

Отже, поговоримо про деякі овочі детальніше.

Капуста , це прекрасний овоч, без якого ми не можемо обійтися. Для жінок капуста просто необхідна. Калорій у ній дуже мало, а користі багато. Такий рідкісний антиоксидант - індол-3-карбінол "проживає" саме в капусті. А він допомагає нам уникнути такого страшного захворювання, як рак молочної залози. Тому що індол-3-карбінол допомагає прискоренню виведення шкідливого естрогену. Для людей, страждаючих надмірною вагою, атеросклерозом, захворюваннями серця, дисбактеріозом і багатьма іншими захворюваннями незамінний продукт капуста. У ній міститься велика кількість аскорбінової кислоти (у качані), вітаміни В1, В2 і В3, а також бета-каротин, пектин і фолієва кислота.

Ще один дуже корисний овоч також давно відомий людям - спаржа . Дієтологи стверджують, що немає людини, якій була б не корисна спаржа. При будь-яких захворюваннях страви з спаржі підтримають вас. Народна медицина вважає спаржу овочем для чоловіків. Кажуть, що вона чудово підвищує потенцію. Пагони спаржі містять амінокислоти, вітаміни РР, В1, В2 і чимала кількість мінеральних солей (калій, залізо, магній і фосфор).

А що ж прекрасний зелений салат , який росте в кожному городі. Він не тільки красивий, але і корисний при різних захворюваннях. Зелений салат - відмінний засіб при нервових розладах і безсонні. Його радять вживати годуючим матусям для збільшення кількості молока. При захворюванні щитовидної залози, виразкової хвороби, при діабеті та хворобах шлунка також незамінний салат. У листі цього овоча міститься велика кількість хлорофілу, вітамінів В1, В2, В3, РР, К і С, і в тому числі кальцій, магній, залізо, кобальт, цинк, йод і фосфор.

Без томатів багато хто не уявляють свій стіл. А чому ж так корисний помідор? Ми не будемо говорити про велику кількість вітамінів і мінералів в цьому овочі, це і так всі знають. Хочеться згадати про головне козир помідора, це прекрасний антиоксидант лікопін. Ця речовина дає можливість літнім людям зберігати розумову і фізичну активність.

Помідор - це малокалорійний овоч. Його потужна зброя - це вміст у величезній кількості антиоксиданту - лікопіну. Лікопін - це натуральні ліки від багатьох хвороб, він сприяє захисту чоловіків від раку простати, а жінок від раку шийки матки, припиняє поділ пухлинних клітин. У термічно оброблених томатах частка лікопіну набагато більша, ніж у свіжих. З чого випливає, що вони набагато корисніше в тушкованому вигляді. Вчені

припускають, що лікопін знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Щоб салат з помідорами спричинив більше користі, слід заправити його соняшниковою або оливковою олією.

Крім лікопіну, в ньому міститься величезна кількість корисних мікроелементів, таких як калій, йод, фосфор, залізо, магній, натрій, марганець, кальцій, мідь, цинк і вітаміни груп В, С, Е, К, РР і бета-каротин.

Корисні властивості помідорів дуже різнобічні, вони є гарним антидепресантом, регулюючи роботу нервової системи, і завдяки серотоніну покращують настрій.

Морква корисна при хворобах нирок, печінки, гіпертонії, відкладеннях солей і запорах. Але потрібно мати на увазі, що при колітах, загостренні виразкової хвороби - вона протипоказана. Вона так само покращує апетит і травлення. Морква володіє загоюючою дією, тому рекомендується при виразці шлунка і дванадцятипалої кишки. Дуже важливо те, що сік моркви підвищує імунітет організму, приводячи до зменшення інфекційних захворювань, а також зміцнює нервову систему і сприяє підвищенню енергії людини. Каротин, що міститься в моркві, необхідний нашим очам для поліпшення зору, але каротин засвоюється організмом тільки разом з жирами. Тому морквину корисно їсти з помірно жирною їжею, такої як сметана, масло.

Часник - це джерело корисних речовин і також сприяє в боротьбі з простудними захворюваннями. Крім цього часник вбиває шкідливі мікроорганізми в шлунку, відновлюючи при цьому його флору. Ще цей продукт корисний тим, хто хоче знизити вміст холестерину в крові. Безумовно, в сирому вигляді часник набагато корисніше, але після термічної обробки часник втрачає свій неприємний запах.

Смак і запах часнику обумовлені наявністю ефірного масла (0,23-0,74 %), в якій міститься алліцин і інші органічні сполуки сульфідної групи (фітонциди).

У медицині застосовують препарати з зубців часнику — настоянку часнику і спиртовий витяг (аллілсат), які підсилюють моторну та секреторну функції шлунково-кишкового тракту, і ін. лікарські засоби.

Баклажан - вживання його в їжу сприяє зниженню рівня холестерину в крові, а також м'якоть плодів містить чималу кількість калію, який нормалізує водний обмін в організмі і заодно покращує роботу серцевого м'яза. Крім

того, баклажани перешкоджають засвоєнню організмом холестерину, нормалізує при цьому ліпідний обмін.

Брокколи багатий вітаміном С і U, жиророзчинним вітаміном (К), ніотинової кислотою (РР) і бета-каротином. У брокколі в 2,5 рази більше вітаміну С, ніж у цитрусових, роблячи цим його чемпіоном за кількістю цього вітаміну. Що стосується бета-каротину, присутнього в брокколі, то він сприяє хорошему загару. Великий вміст мінеральних речовин і білка робить брокколі основним конкурентом такого овочу, як кольорова капуста, утримуючи в 2 рази більше речовин, ніж в останній. Корисна інформація для тих, що худнуть, в брокколі міститься всього 30 ккал на 100гр.

Стільки ж хороших слів можна сказати і про будь який овоч. Вони виключно корисні. Якщо ми вживаємо досить велику кількість овочів, ми піклуємося про свій організм. Овочі не тільки чудово виводять різні токсини і шлаки, але є незамінними помічниками при лікуванні різних захворювань. Речовини, що містяться в овочах, зміцнюють капіляри і благотворно впливають на склад крові.

Для того, щоб зберегти всі корисні речовини в овочах, потрібно піддавати їх мінімальній тепловій обробці. Тепер ви знаєте все про овочі, користь, хімічний склад цих продуктів харчування, які обов'язково повинні бути постійним гостем на вашому столі.

Головним показником якості овочів є біохімічний склад. Вони містять до 96-97% води і, незважаючи на це, мають величезне значення в харчуванні людини. Це пов'язано з тим, що в невеликій кількості сухих речовин, які знаходяться в овочах, є багато біологічно важливих сполук, які потрібні для нормального функціонування організму. Основну частину сухої речовини становлять крохмаль, цукор. Багато крохмалю в бобових овочах, коренеплодах; цукрів - в моркві, гороху, цибулі. У столового буряка переважає сахароза, а в капусті, огірках, гарбузових - глюкоза. До складу сухої речовини входять також клітковина, пектинові азотисті речовини, головним чином білки, глюкоза. Крім цього є органічні кислоти - лимонна / яблучна, винна, щавлева та ін. Вони сприятливо впливають на смакові якості овочів і сприяють кращому їх засвоєнню. Зважаючи на це при правильній організації харчування людині необхідно вживати фрукти й овочі протягом всього року.

Кухар має дбати про те, щоб максимально зберегти поживні речовини та вітаміни, наявні в овочах. Найкраще зберігаються вітаміни у свіжих, сирих

овочах відразу ж після їх збору. Тому досить корисні всілякі салати з сирих овочів: з капусти, моркви, редису, помідорів, зеленої цибулі. Кулінар повинен знати, що вітамін С руйнується від тривалої теплової обробки овочів, дотику з киснем повітря і неправильного зберігання. Коли варять овочеві супи, борщі на м'ясних, рибних або грибних бульйонах, овочі закладаються в готові киплячі бульйони, причому овочі, які розварюються швидше, кладуть лише тоді, коли овочі, які потребують більш тривалої теплової обробки, вже майже готові. Посуд, в якому варять овочі, повинен бути щільно закритий кришкою протягом всього часу варіння, - це ускладнює зіткнення овочів з киснем повітря. Овочі не слід готувати задовго до подачі, тому що при тривалому зберіганні готової овочевої страви навіть на слабкому вогні або при підігріванні вітаміни руйнуються.

Таблиця калорійності, енегетичної цінності овочей

Продукт (на 100 г продукту)	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Енергоцінність (ккал)
Горох	20,50	2,04	64,01	298,00
Горошок зелений	5,00	0,20	13,80	73,00
Томати	1,10	0,20	5,00	23,00
Картопля	2,00	0,40	18,10	80,00
Баклажани	1,20	0,10	6,90	24,00
Капуста брюсельська	4,80	0,00	8,00	43,00
Капуста кольрабі	2,80	0,00	11,70	42,00
Капуста кольорова	2,50	0,30	5,40	30,00
Капуста білокачанна рання	1,80	0,20	6,80	27,00
Капуста білокачанна піздня	1,80	0,10	6,80	27,00
Капуста краснокочанна	0,60	0,00	7,60	24,00

Цибуля ріпчаста	1,40	0,00	10,40	41,00
Цибуля зелена	1,30	0,00	5,20	19,00
Часник	6,50	0,00	6,00	46,00
Морква	1,30	0,10	7,90	30,00
Огурцы грунтовые	0,80	0,10	3,80	14,00
Перец солодкий червоний	1,30	0,00	7,20	27,00
Перец солодкий зелений	1,30	0,00	7,20	26,00
Редька	1,90	0,20	8,00	35,00
Ріпа	1,50	0,00	3,10	27,00
Редис	1,20	0,10	3,80	21,00
Салат	1,50	0,20	3,10	17,00
Буряк	1,50	0,10	12,80	42,00
Гарбуз	1,00	0,10	5,90	25,00
Шпинат	2,90	0,30	2,50	22,00

Нові способи теплової обробки овочів.

У сучасній технології продукції ресторанного господарства України окрім основних методів обробки овочів з'являється чимало технологічних іновацій. Розглянемо деякі з них: приготування на сковороді ВОК,соте, деглясування, папільйот, фламбування, су-віт – приготування у вакуумі, сушіння фруктів та овочів(даний спосіб обробки використовується в ресторанній практиці не для консервування продуктів а для одержання чіпсів), підпікання, інтенсивне охолодження й шокове замороження.



Стефан- гриль- продукт різної товщини насаджується на шомпол і обсмажується з середини. Смажеться до золотистої скоринки з середини, а з зовні зберігає свій смак і соковитість.



Су-від –Слово sous- vide походить від французької мови і буквально означає «під вакуумом». Назва методу одразу пояснює його суть: продукт поміщають у спеціальний пакет, і з якого відкачують повітря. Потім пакт із продуктом кладуть у воду, нагрітої до сталої температури. Особливість технології у тому, що страва готується порівняно довго і при низьких температурах (макс 70-80°C).



Деглясування- Після смаження продукту його видаляють зі сковороди, жир зливають, наливають міцний бульйон, вершки, сік, вино, або коньяк і уварюють суміш. Даний процес при якому екстрактивні речовини розчиняються в рідині, називається деглясуванням або деглясе. Отримана рідина використовується як соус.



Соте – це назва прийому кулінарної обробки має французьке походження, полягає він у миттєвому опусканні продукту в невелику кількість киплячого жиру з метою руйнування клітинних структур. Сковорода або лист швидко рухаються вгору в низ, назад вперед, так, що продукт який готується ударяється оббічні стінки сковороди й підстрибує перевертаючись у повітрі й падаючи назад.



Приготування на сковороді ВОК- цей вид посуду здавна широко використовується в азіатській кухні. Наразі Вок активно застосовується в європейських ресторанах. Завдяки сферичній формі сковороди й високій температурі нагрівання нарізані невеликими шматочками, майже моментально прогриваються в найгарячішій точці і швидко доходять до готовності.



Фламбування – це підпалювання кулінарного виробу до складу рецептури якого входить алкогольний компонент. Фламбування може бути кінцевим етапом приготування страви і тоді його можна робити в присутності гостей безпосередньо в залі ресторану.



Папільйот – спосіб теплової обробки що передбачає приготування їжі загорнутої у папір. Останіч часом папір стали замінити фольгою, або термостійкою плівкою іноді спеціальними пластиковими пакетами. Даний метод використовується, якщо потрібно максимально зберегти природну вологість продукту, сік та ароматичні речовини. Продукт щільно загортають у папір або фольгу так щоб пара не виходила в процесі теплової обробки і зберігався натуральний смак та поживні речовин .



Сушіння фруктів, овочів – даний спосіб обробки використовується в ресторанній практиці не для консервування продуктів, а для одержання чіпсів. Чіпси це дуже тонкі зрізи овочів та фруктів підсушені в духовій шафі до хрусткого стану.

Загальні правила смаження овочів

1. Для смаження використовують овочі сирі і попередньо зварені. Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи, — картоплю, кабачки, гарбуз, ріпчасту цибулю, томати. Овочі, які мають більш стійкий протопектин, попередньо варять або припускають, нарізують, а потім смажать. Це буряк, морква, капуста.
2. Овочі смажать двома способами — основним (у невеликій кількості жиру) і у фритюрі (у великій кількості жиру).
3. Перед смаженням овочі нарізують, а кабачки, гарбуз, томати, баклажани — обкачують у борошні.
4. Для смаження основним способом підготовлені овочі або вироби з них кладуть на сковороду або лист з жиром, попередньо розігрітим до температури 140-150 °С, і смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі.
5. У фритюрі смажать картоплю, цибулю, білоголову капусту в тісті, вироби з картоплі. Підготовлені овочі обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир. Жир нагрівають до температури 170-180 °С і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження 2-8 хв

Інші способи смаження

Смажать продукти основним способом, також у жирі (фритюрі), тобто повністю занурені в сильно нагрітий жир. Також смажать на відкритому вогні (на рожні, решітці), в закритому просторі в духовці (тобто гарячим повітрям).

Основний спосіб смаження

Під час смаження продукт нагрівають на жирі, без додавання рідини. Жир захищає продукт від пригорання, забезпечує рівномірне нагрівання, поліпшує смак страви й підвищує її калорійність^[3]. З технологічної точки зору велике значення має температура димоутворення жиру, бо вона характеризує початок його глибокого руйнування^[3].

Найнижчу температуру димоутворення мають рослинні жири, особливо маслинова олія (170 °С), найвищу — кухонні жири (230 °С), тому, під час смаження, рослинні жири не слід дуже перегрівати^[3]. У домашніх умовах найкраще використовувати кулінарний жир, або, як його іноді називають, кухонний маргарин. Крім високої температури димоутворення, він має низку переваг з кулінарної точки зору: низьку температуру топлення (28-29 °С) і малий вміст води (0,3-0,5 %) ^[3]. Низька температура топлення полегшує засвоєння — цей жир не застигає на губах. Завдяки малому вмісту води, кухонний жир не розбризкується під час нагрівання, і дає невеликі втрати.

Смаження продуктів основним способом, тобто на сковороді, або в іншій посудині з невеликою кількістю жиру (5-10 % від ваги продукту) — найпоширеніший прийом у домашній кухні^[3].

Смаження у фритюрі

Смаження у фритюрі проводять у глибшій посудині, адже жир нагрівається до температури 180 °С, і волога продуктів швидко випаровується, що призводить до википання жиру.

Продукти, смажені у фритюрі, кладуть на сито, і дають стекти жиру. Подають їх гарячими, поливши розігрітим вершковим маслом.

Правильно засмажений продукт має рівномірну рум'яну кірочку, приємний смак і аромат. Всередині він соковитий і добре просмажений.

Смаження на відкритому вогні

Під час смаження на відкритому вогні продукти кладуть на металеву решітку, укріплену над жаринками з деревини листяних порід (берези, липи і т. д.), або смажать, надівши на рожен чи шпажку, над приском. Горіння не повинно супроводитись димоутворенням. При такому способі смаження продукт не тільки доходить до готовності, а й набуває специфічного запаху.

Смаження в закритому просторі

Під час смаження, запікання або випікання в закритому просторі (у духовці або печі) продукт нагрівається з усіх боків. **Запікають** овочі у духовці в спеціальному посуді, фользі, на листі чи решітці. Овочі можна запікати сирими або попередньо відвареними, підсмаженими.

Важливі моменти

Продукти або напівфабрикати, призначені для смаження, треба солити безпосередньо перед початком теплової обробки. Смажити треба завжди в добре розігрітому жирі. При цьому білки на поверхні продукту або напівфабрикату швидко зсідуються і не дають витікати з них сокові. Недодержання цього правила призводить до того, що продукт, який смажиться, стає сухим^[3]. Перехід білків з соку продуктів у жир має й інший негативний наслідок — білки швидко перегорять, прилипають до поверхні продукту і погіршують його зовнішній вигляд. Якщо продукти, наприклад кабачки, смажити в недосить розігрітому жирі, то вони просочуються ним, набувають неприємного присмаку і гірше перетравлюються організмом. Овочеві, рибні та м'ясні котлети, якщо їх смажити у слабо нагрітому жирі, часто розпадаються.

Не треба, проте, допускати й перегрівання жиру, бо він втрачає свої смакові якості та поживну цінність.

Найкращим жиром для смаження овочів — є олія. Для смаження картоплі та різних панірованих виробів використовують олію або розтоплений і

проціджений жир (яловичий, телячий), який найкраще витримує високу температуру (160—180 °С).

Втрати маси овочів під час смаження

<i>Овочі, смажені основним способом</i>	<i>%втрат</i>	<i>Овочі, смажені у фритюрі</i>	<i>%втра т</i>
<u>Картопля:</u>		<u>Картопля:</u>	
брусочками, скибочками, кубиками	<u>31</u>	брусочками	<u>50</u>
бочечками	<u>30</u>	соломкою, стружкою	<u>60</u>
Скибочками (з попередньо звареної)	<u>17</u>	хрустка картопля (чіпс)	<u>66</u>
<u>Капуста:</u>		<u>Цибуля:</u>	
брюссельська	<u>30</u>	Ріпчаста (кільцями)	<u>66</u>
кольрабі	<u>44</u>	Сіянка(цілими головками)	<u>35</u>
<u>баклажани</u>	<u>22-26</u>		
<u>кабачки</u>	<u>35</u>		

Процеси, які відбуваються у продуктах під час теплової кулінарної обробки

При нагріванні білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні, смакові й ароматичні речовини, що містяться в продуктах, зазнають фізико-хімічних змін, які впливають на харчову цінність, а також на засвоюваність, смак, запах і зовнішній вигляд готової продукції. Під час теплової обробки білки зсідуються. Початкова ста дія зсідання білків (денатурація) починається з нагрівання продукту до 40 °С. При цьому білки втрачають нативні (природні) властивості. При нагріванні продуктів понад 70 °С відбувається коагуляція білків. Вони втрачають властивість розчинятися й утримувати воду (набухати).

Чим вища температура продукту при тепловій обробці, тим більше ущільнюються білки, тим більше води вони виділяють. Внаслідок цього знижується засвоюваність їх організмом людини. Тому продукти, в яких є білки, не слід пересмажувати.

Під час смаження продуктів основним способом жир не зазнає глибоких фізико-хімічних змін, оскільки смаження більшості продуктів триває 20-30 хв., тому харчова цінність його практично не змінюється. Важливим фактором у цьому разі є правильне добирання жиру. Для смаження не слід використовувати жири, які містять вологу (масло вершкове, маргарин вершковий), оскільки при температурі 100 °С і вище волога випаровується і спричинює їх розбризування. Втрати жиру при розбризуванні називаються чадом. Розбризування жиру спостерігається при смаженні продуктів з великим вмістом вологи (сира картопля, морква, цибуля, буряк...)

Під час смаження у фритюрі жир зазнає глибоких змін. Це зумовлено високою температурою, тривалістю нагрівання, забрудненням жиру частинками продукту, які при високих температурах згорають. Щоб запобігти забрудненню фритюру, вироби, призначені для смаження у фритюрі, не обкачують у борошні, руки й інвентар змащують олією, фритюр періодично проціджують і доливають свіжий. Через 40 год безперервної роботи фритюрниці жир стає непридатним для подальшого використання. Тому для смаження у фритюрі слід використовувати фритюрниці, в нижній частині яких є холодна зона, де температура жиру значно нижча, і частинки продукту не горять.

Поява диму під час смаження — наслідок розщеплення молекул жиру з утворенням отруйної речовини акролеїну, яка шкідлива для здоров'я людини. Цей процес називають димоутворенням. Тому для смаження слід використовувати жири з високою температурою димоутворення і смажити слід при температурі на 5-10 °С нижчій, ніж температура димоутворення жиру.

Найнижча температура димоутворення у рослинних жирів, особливо в оливкової олії (170 °С), і найвища у кулінарних (230 °С), отож при смаженні рослинні жири не рекомендується перегрівати. Нагрівають жир до температури не більше 183 °С, щоб не викликати його руйнування.

Змінювання складу вуглеводів.

До складу овочів входять прості і складні вуглеводи. При нагріванні з водою прості цукри розчиняються: цукор (сахароза) в присутності кислот зазнає інверсії — розщеплення з утворенням суміші глюкози і фруктози, які солодші від сахарози. Цукор при нагріванні без води до температури більш ніж 140-160 °С розщеплюється, утворюючи забарвлену в темний колір речовину. Цей процес розщеплення цукру називається карамелізацією. Внаслідок реакції простих цукрів з азотистими речовинами утворюються сполуки — меланоїдинові утворення, що спричиняють появу рум'яної кірочки при смаженні.

При нагріванні крохмалю до температури 110 °С без води відбувається його декстринізація (розщеплення з утворенням розчинних у воді продуктів). Декстринізація здійснюється на поверхні виробів з утворенням

жовтувато-коричневої кірочки. При тепловій обробці картоплі клейстеризація крохмалю відбувається за рахунок вологи, яка міститься в картоплі

Пружності продуктам рослинного походження надає протопектин, який скріплює рослинні клітини між собою. При тепловій обробці під дією високої температури протопектин переходить у пектин — розчинну речовину. Внаслідок цього продукти рослинного походження розм'якшуються і легше засвоюються. Швидкість переходу протопектину в пектин залежить від властивостей продукту — в одних протопектин менш стійкий (картопля, фрукти та ін.), у інших більш стійкий (бобові, крупи, буряки); чим вища температура варіння, тим швидше протопектин переходить у пектин; у кислому середовищі сповільнюється перехід протопектину в пектин. Тому при варінні страв з продуктами, які містять кислоту, їх попередньо тушкують або припускають і додають до страви, коли овочі майже готові.

Клітковина є основною речовиною, з якої складаються стінки рослинних клітин, і при тепловій обробці в ній відбуваються незначні зміни. Вона бубнявіє, стає більш пористою і через неї проникають травні соки.

Змінювання вітамінів. При тепловій обробці руйнуються розчинні у воді вітаміни, насамперед вітамін С внаслідок його окислення під час варіння продуктів у посуді з відкритою кришкою, при продовженні термінів теплової обробки і тривалому зберіганні їжі на марміті, збільшенні поверхні зіткнення продукту з киснем повітря.

Збереженню вітаміну С сприяють органічні кислоти, які містяться в овочах і фруктах. При смаженні у фритюрі вітамін С руйнується менше, ніж при смаженні основним способом. Під час варіння продуктів значна частина вітаміну переходить у відвар.

Інші розчинні у воді вітаміни (Р, РР, групи В) під час варіння також переходять у відвар. Вітаміни групи В стійкі при нагріванні в кислому середовищі, а в лужному і нейтральному — руйнуються при тепловій обробці на 20-30 %.

При тепловій обробці добре зберігаються жиророзчинні вітаміни А, О, Е, К. Так, при пасеруванні моркви майже не знижується її вітамінна активність — розчинений у жирах каротин моркви легше переходить у вітамін А. Завдяки стійкості каротину пасеровані овочі зберігаються довго, хоч при тривалому зберіганні вітаміни частково руйнуються під впливом кисню.

Мінеральні речовини при тепловій обробці не змінюються, частина їх переходить у відвар, який використовують для приготування соусів і перших страв.

Змінювання барвників. Хлорофіл зелених листків овочів при варінні під дією кислот руйнується, утворюються буро забарвлені речовини. Тому щавель і шпинат припускають окремо.

Пігменти буряків беталаміни нерозчинні у жирах, тому буряки для вінегрету слід заправляти олією, щоб вони не забарвили інші овочі.

При нагріванні пігменти буряків набувають бурого кольору. Для зберігання кольору буряків теплову обробку їх здійснюють у кислому середовищі з підвищеною концентрацією відвару.

Каротин моркви, томатів стійкий до теплової обробки, добре розчиняється у жирі; цю властивість використовують у кулінарії для забарвлення страв. Овочі білого кольору набувають жовтого відтінку завдяки утворенню нових барвників — флавононів.

Аромат багатьох продуктів зумовлений вмістом ефірних олій і екстрактивних речовин.

Ефірні олії при варінні звітрюються з паром. Для зменшення втрат цибулю й ароматичне коріння пасерують з жиром. При цьому ефірні олії розчиняються в жирі і добре зберігаються. З цією метою лавровий лист, перець, мускатний горіх кладуть перед закінченням приготування страв.

Запікання широко застосовують для приготування закусок і страв з овочів, грибів, круп, риби, м'яса. Для запікання використовують жарові шафи різної конструкції, але обов'язково з нижнім і верхнім обігрівом, природною або примусовою циркуляцією гарячого повітря чи перегрітої водяної пари.

Залежно від виду кулінарної продукції температуру в шафах підтримують у межах 220...280 °С, критерієм готовності запеченої продукції є утворення па поверхні виробів специфічної підсмаженої кірочки та досягнення в товщі виробів температури 80 °С.

Однопорційні закуски з овочів, грибів, риби, перибних морепродуктів, птиці, дичини, розфасовані в кокошниці, кокільниці (раковини) або порціонні сковорідки, ставлять на лист і запікають при 270...280 °С протягом 15...20 хв.

Закуски іі страви у багатопорційних сковородах і листах або у функціональних ємкостях (фаршировані овочі, овочеві, круп'яні й сирні запіканки, риба, м'ясо, птиця, дичина в соусі й ін.) запікають при 220.. .250 °С від 30 хв до 1 год.

При запіканні теплота передається продукту одночасно теплопровідністю від

нагрітого посуду, від нагрітого повітря або пари, а також ІЧ-проміням від нагрівальних елементів і стінок шафи.

Фізико-хімічні процеси, що відбуваються під час запікання овочів.

Утворення специфічного смаку і структури запечених овочів зумовлено фізико-хімічними процесами в ході запікання.

Протягом усього процесу запікання змінюється різниця температур зовнішніх і внутрішніх шарів овочів: на поверхні температура доходить до температури самої камери (180 °С і вище), шари біля шкірки досягають температури 115-118 °С, а внутрішні нагріваються до 80-95 °С і зберігають таку температуру до закінчення процесу.

У зв'язку з різницею температур відбувається переміщення вологи від поверхневих шарів з вищою температурою до ділянок із нижчою температурою в глибині овочів.

Під дією високих температур відбуваються глибокі фізико-хімічні перетворення речовин, які зводяться до процесів денатурації білків клейковини, клейстеризації крохмалю, змінювання цукрів. Вміст мінеральних речовин не змінюється

ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВІТАМІНІВ В ОВОЧАХ ПІД ЧАС ЇХ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ СЛІД ДОДЕРЖУВАТИ ТАКИХ ВИМОГ:

1. Обробляти овочі інструментом із нержавіючої сталі.
2. Нарізати овочі безпосередньо перед тепловою обробкою.
3. Не готувати овочі у металевому посуді без захисного покриття.
4. Очищені овочі не зберігати у воді тривалий час.
5. Овочі для варіння закладати в киплячу воду.
6. Овочі варити при слабкому кипінні.
7. Варити овочі у солоній воді (крім буряку і моркви, смак яких при варінні у солоній воді погіршується).

8. Овочі варити у посуді під закритою кришкою.

9. Для варіння овочів заливати їх гарячою водою так, щоб вода покривала їх лише на 1...2 см.

10. Для смаження овочі класти у розігрітий жир

Інвентар та посуд що використовується в гарячому цеху:



Сучасне обладнання і інвентар який використовується для приготування смажених і запечених страв з овочів

Для смаження використовують:



Поверхні для смаження електричні



Двостороння і одностороння сковорідки

Лопатка



Сковорода для смаження без жиру

Для смажиння у фритюрі використовують наступне обладнання:



Електрофритюрниці



Інвентар для фритюру

Для смаження на грилі:



Електрогриль
вогні



Гриль на відкритому



Вугільний гриль



Газовий гриль



Мангал



Барбекю рниця
Піч барбекю



Електрогрилі





Мікрохвильова піч



Духова шафа

Вимоги до якості страв і гарнірів із смажених овочів.

Зовнішній вигляд: смажені овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається.

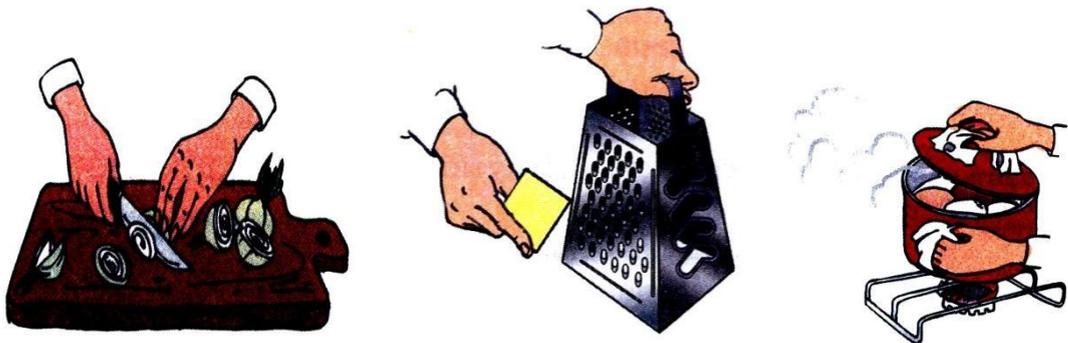
Колір: кірочки смаженої картоплі жовтого кольору, інших овочів — світло-коричневого; на переломі — властивий натуральному кольору овочів.

Смак і запах: характерний для смажених овочів.

Консистенція: всередині смажених овочів м'яка, кірочка хрумка.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПРАЦІ ТА САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ПІД ЧАС ПЕРВИННОЇ ТА ТЕПЛОВОЇ ОБРОБКИ ОВОЧІВ

1. При нарізанні овочів на дошці слід правильно тримати ніж правою рукою, а овочі міцно затискати зігнутими пальцями лівої руки (мал. 1).



мал.1

мал.2

мал.3

2. Пальці тримати на певній відстані від леза нож
3. Під час нарізання лезо ножа тримати перпендикулярно до дошки.
4. Під час натирання овочів на тертці треба міцно тримати їх рукою. Не можна терти на тертці дуже дрібні шматочки овочів, щоб не пошкодити руки (мал. 2).
5. Для обчищення та подрібнення овочів використовувати відповідний інструмент і пристрої.
6. Овочі, які споживатимуть у сирому вигляді, обов'язково споліскувати окропом.
7. Варені овочі тримати окремо від сирих.
8. Обчищені й неочищені овочі тримати також окремо.
9. Варені й сирі овочі обробляти на різних дошках відповідно до їх маркування (ОС — овочі сирі, ОВ — овочі варені).
10. Під час варіння овочів кришку каструлі відкривати обережно, піднімаючи на себе, щоб не ошпаритися паром (мал. 3).

Види гарнірів та страв із запечених овочів

Картопля, запечена з сиром

Інгредієнти:

- 1) 1,1 – 1,5 кг картоплі;
- 2) 150 г сиру;
- 3) спеції за смаком (наприклад, сушені трави);
- 4) сіль;
- 5) рослинна олія.

Технологія приготування

- a) Сир натерти на дрібній терці;



б) Почищену картоплю нарізують кружальцями, викладають на порціонну сковороду;



в) Солимо та додаємо спеції;



г) Посипаємо сиром;



д) Форму накрити фольгою та покласти в духовку.



е) Запекати при температурі 180` впродовж 30-40 хв. Потім фольгу зняти та допекати картоплю до появи скоринки 10 хв.



Цвітна капуста, запечена з грибами та сиром

Інгредієнти:

цвітна капуста - 1 качан;

печериці - 10-15 шт.;

твердий сир - 150г;

масло рослинне - 1 ст.л.;

сіль, перець;

орегано сушений.

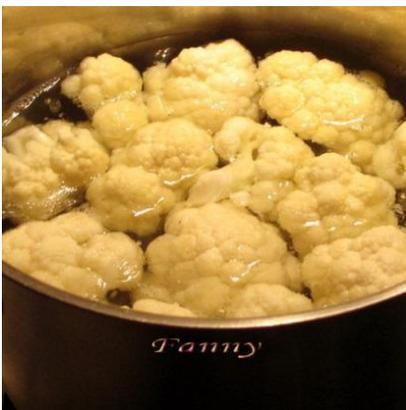
Технологія приготування:

а) Капусту вимити і розібрати на суцвіття;



б) Гриби вимити і кожен розрізати навпіл або на четвертинки, якщо вони великі;

в) Покласти капусту в киплячу підсолену воду і варити 5 хв;



г) Додати гриби, готувати ще 3 хв. Відкинути на друшляк;

д) Викласти капусту і гриби в форму для запікання. Скропити рослинним маслом і посипати дрібною орегано;



е) Сир натерти на крупній тертці;



- є) Присипати ним овочі. Запікати 15 хв. в розігрітій до 190°C духовці;
- ж) При подачі посипати зеленню.

Кабачки, фаршировані сиром.



Кабачки, приготовані таким способом, виходять дуже ніжними і на столі виглядають яскраво. Ця страва підходить як гарнір до червоного м'яса, або як легке самостійно блюдо, наприклад, для літньої вечері.

Інгредієнти:

Козячий сир - 200 г;
Рослинна олія - 1 ст. л.;
Помідор - 1 шт.;
Цибуля велика - 1 шт.;
Невеликі кабачки - 6 шт.;
Шампіньйони - 500 г;
Часник - 2 зубчики;
Сіль, перець - за смаком;

Технологія приготування:

Насамперед потрібно підготувати кабачки: очистити від шкірки і проварити в підсоленій воді приблизно 7 хвилин. Поки варяться кабачки, готуємо печериці: миємо й нарізаємо тонкими пластинами. Цибулю і часник також слід очистити і дрібно нашаткувати. Гриби, цибулю і часник обсмажуємо в олії до золотистого кольору приблизно 10 хвилин.

Коли кабачки будуть готові, кожен потрібно розрізати на половинки і ложкою видалити мякоть. Найголовніше в цей час не проколоти кабачки наскрізь. Мякоть кабачків необхідно дрібно нарізати. Помідори помити, обсушити і нарізати невеликими кубиками. Додати нарізану мякоть кабачків і помідори в сотейник з грибами, цибулею і часником. Підсмажити ще 3-5 хвилин.

Готовою начинкою начинити половинки кабачків і потерти козячим сиром. Запікати в духовці до готовності.

Томати, фаршировані рибною начинкою**Інгредієнти:**

Помідори (свіжі) — 3 шт;
Помідори «черрі» — 3 шт;
Цибуля ріпчата — 1 шт;

Риба (червона, свіжа) — 150 г;

Часник — 1 зуб.;

Спагетті (італійське) — 50 г;

Масло оливкове — 2 ст. л.;

Базилік (сушений, щіпотка);

Сіль (та перець – за смаком).

Технологія приготування:

а) У помідорів зрізати "вершечок", м'якоть обережно видалити, але не викидати.

б) Цибулю очистити, дрібно нарізати і обсмажити на рослинному маслі.

Зубчик часнику подрібнити і додати до цибулі.

М'якоть помідора подрібнити, черрі нарізати на 4 частини і додати в сковорідку. Рибу нарізати на кубики і додати до овочів, посолити, поперчити, додати базилік і все перемішати, тушкувати 10-15 хвилин.



в) Спагетті відварити у підсоленій воді до напівготовності.

Воду злити, а спагетті відправити на сковорідку до риби і овочів. Перемішати і залишити на 5 хвилин.



г) Потім акуратно фаршируємо пастою помідори, накриваємо кришкою і в термостійкій посуді ставимо запікатися помідори в розігріту до 200 градусів



духовку на 10-15 хвилин.

д) Дістаємо та подаємо до столу.

Картопля, фарширована грибами



Інгредієнти:

Картопля велика — 4 шт.

Гриби — 400 гр.

Ріпчаста цибуля — 2 шт.

Сир — 100 гр.

Пучок петрушки, сіль, оливкова олія.

Технологія приготування:

а) Картоплю помити і, не знімаючи шкірки, розрізати навпіл (уздовж). За допомогою ложки видалити серцевину. Викласти на деко, змастити оливковою олією, закрити фольгою і поставити запікатися в духовку на 40 хвилин (при температурі 180 градусів).

б) Гриби і цибулю нарізати соломкою і обсмажити на сковороді до готовності, зняти з вогню, посолити, додати посічену петрушку.

в) У готову картоплю викласти грибну начинку, зверху посипати тертим сиром, запікати поки сир не почне плавитися.

Фарширований перець із м'ясом та рисом



Інгредієнти:

- 6-8 солодких перців,
- м'ясний фарш,
- 1 морквина,
- 2 цибулини,
- 1 склянка рису,
- 3 ст.л. томатної пасту або кетчупу,
- 1 яйце,
- олія,
- сіль, перець, лавровий лист - за смаком,
- свіжа зелень.

Технологія приготування:

Вимити перець, по колу вирізати плодоніжку й видалити насіння. Рис відварити до напівготовності.

Цибулю нарізати півкільцями, моркву натерти на крупній терці, а потім цибулю й моркву обсмажити на олії до золотистої скоринки. Потім додати м'ясний фарш, сире яйце, сіль, спеції, ретельно перемішати і потримати на повільному вогні 5-7 хвилин.

Потім додати відварений рис і ще раз ретельно перемішати, за необхідності можна присолити або додати спецій.

Фаршируємо перці приготованою начинкою. Потім на дно каструлі, в якій тушкуватимуться фаршировані перці, наливаємо олію, за смаком кладемо чорний перець горошком і лавровий лист, потім викладаємо фаршировані перці. Додаємо орієнтовно, щоб він ледве покрив перці, закриваємо каструлю кришкою і ставимо тушкуватися на 35-40 хвилин.

Коли вода в каструлі з фаршированим перцем закипить, треба додати томатну пасту і трохи зменшити вогонь. Фаршировані перці готові! Найсмачніше подавати фарширований перець зі свіжою зеленню і сметаною.

Фарширований перець з овочами та рисом



Інгредієнти:

- 6 солодких перців,
- 2-3 морквини,
- 2-3 цибулини,
- 2 помідори,
- 1 баклажан - за смаком,
- 4 зубчики часнику,
- 1 склянка рису,
- 500 мл овочевого або курячого бульйону,
- олія,
- томатна паста - за смаком,
- сіль, спеції - за смаком.

Технологія приготування:

Перець вимити, видалити плодоніжки й очистити від насіння. Овочі дрібно нарізати і тушкувати на розігрітій олії до готовності, додавши сіль і спеції за смаком.

Відварити рис до напівготовності та змішати з овочевим фаршем - начинка готова. Фаршируємо перці, потім викладаємо їх у каструлю, на дно додавши олію, а зверху заливши бульйоном.

Тушувати на середньому вогні 15 хвилин, потім додай дрібно нарізану свіжу зелень, томатну пасту, спеції і дрібно нарізаний часник. Зменш вогонь і тушуй іще 25-30 хвилин.

Фарширований перець готовий. Подаємо до столу зі свіжою зеленню, сметаною й часником.

Фарширований перець з куркою та овочами



Інгредієнти:

- 5-6 перців,
- 600 г курячої грудинки,
- 3 морквини,
- 2-3 цибулини,
- 2 помідори,
- 3 зубчики часнику,
- олія,
- 500 мл курячого бульйону,
- 2 ст. л. томатної пасти,
- сіль, спеції - за смаком,
- свіжа зелень.

Технологія приготування:

Курку нарізати дрібними шматочками й обсмажити на середньому вогні до напівготовності. Потім додати натерту на крупній тертушці моркву, нарізану кубиками цибулю, кубики помідорів і подрібнений часник. Посолити, додати спеції й тушкуємо 20 хвилин.

Перці помити, видалити плодоніжки й насіння, потім начинити курячо-овочевим фаршем. Скласти перці в каструлю, на дно наливши олію, зверху залити курячим бульйоном, додати томатну пасту й тушкувати 25-30 хвилин. За 5 хвилин до готовності додати дрібно нарізану свіжу зелень. Фарширований перець готовий - подавати до столу зі свіжою зеленню, сметаною або майонезом.

Картопля смажена (з сирії).



Сиру картоплю нарізують брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промивають у холодній воді і обсушують. Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шаром 3 см і смажать, періодично помішуючи, до утворення рум'яної кірочки, солять і продовжують смажити до готовності. Якщо картопля повністю не просмажилася, її доводять до готовності в жаровій шафі. Під час смаження в електросковороді картоплю наприкінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності.

Перед подаванням картоплю поливають розтопленим маргарином або сметаною, посипають зеленню. Окремо можна подати свіжі, солоні або мариновані огірки, томати, салат із свіжої або квашеної капусти.

Картопля – 483/362, кулінарний жир – 25, маса смаженої картоплі – 250, маргарин столовий – 10 або сметана – 20.

Вихід – 260/270.

Картопля, смажена у фритюрі.

Інструкційна картка

«Картопля смажена у фритюрі»

1. Наливаємо жир у сковорідку;



2. Картоплю нарізуємо



(кубиками, брусочками або соломкою);

3.



Промиваємо у холодні воді
для видалення крохмалю;

4.



Добре обсушуємо за допомогою серветки;

5. Закладаємо у киплячий жир,



температура 170-180°C;

6. Смажимо до утворення рум'яної кірочки;



7. Виймаємо картоплю за допомогою шумівки;

8. Кладемо у друшляк, даємо стекти жиру;



9. Посипаємо дрібною сіллю і струшуємо;

10. Подаємо як гарнір або, як самостійну страву;

11. Прикрашаємо зеленню.



Кабачки, баклажани, гарбузи смажені.



Інгредієнти:

Кабачки – 374/299 або баклажани – 269/256, чи гарбуз – 357/250, борошно пшеничне – 5, кулінарний жир – 12, маса смажених овочів – 200, сметана – 20 або соус – 75. Вихід – 220 або 275.

Технологія приготування:

Підготовлені кабачки, баклажани, гарбуз (без шкірочки і насіння) нарізують кружальцями або скибочками, солять. Баклажани залишають на 10-15 хв., щоб зникла гіркота, потім промивають і обсушують. Нарізані овочі обкачують у борошні і обсмажують з обох боків. Баклажани і гарбуз доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням овочі поливають сметаною або соусом молочним з томатом і посипають дрібно нарізаною зеленню. Подають як самостійну страву і як гарнір.

Технологічна картка

Капуста білоголова в тісті



Інгредієнти:

Капуста білоголова свіжа – 218/174, борошно пшеничне – 33, молоко або вода – 33, олія – 2, яйця – 33, маса тіста – 100; кулінарний жир – 20, маса смаженої капусти – 200; масло вершкове або маргарин столовий –10, чи сметана – 30. Вихід – 210 або 230.

Технологія приготування:

Капусту нарізують часточками, варять до напівготовності в підсоленій воді, відкидають на друшляк і охолоджують.

Зварену капусту за допомогою кухарської голки занурюють у тісто і смажать у фритюрі, розігрітому до 180 °С.

Приготування тіста: в просіяне борошно додають тепле молоко або воду (температура 20-30 °С), розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, жовтки яєць, сіль, ретельно перемішують і залишають відстоюватися на 10-15 хв. для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки яєць і добре розмішують. Перед подаванням капусту кладуть у вигляді піраміди і підливають жир або сметану.

Технологічна картка

Капуста цвітна, смажена в тісті.



Інгредієнти:

Капуста цвітна – 218/174; для тіста: борошно пшеничне – 33, молоко або вода – 33, олія – 2, яйця – 33, маса тіста – 100; кулінарний жир – 20.

Технологія приготування:

Цвітну капусту розбирають на окремі суцвіття і варять у підсоленій воді до готовності, відкидають на друшляк, обсушують. Підготовлену капусту за допомогою кухарської голки занурюють у тісто і смажать у фритюрі.

Технологічна картка

Цибуля фрі



Ріпчасту цибулю нарізують кільцями, обкачують у борошні і смажать у фритюрі 3-5 хв. до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю виймають шумівкою, кладуть у друшляк, дають стекти жиру, не солять. Подають як гарнір до м'яса смаженого, домашньої ковбаси.

Не забувайте запанірувати у пшеничному борошні нарізану ріпчасту цибулю (при обсмажуванні вона не підгорить і набуде золотистого кольору).

Зелень петрушки фрі. Гілочки зелені петрушки промивають, обсушують, смажать у великій кількості жиру 1-2 хв. до темно-зеленого кольору, виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру. Використовують як гарнір і для прикрашання страв із смаженої риби.

Технологічна картка

Деруни.



В українській кухні поширеною стравою є деруни. Їх готують з дерунної маси з різними начинками (з сиру, м'яса) і без начинки.

Інгредієнти для перунної маси:

Картопля – 1240/930, борошно пшеничне – 43, яйця – 36.

Вихід– 1000.

Для приготування дерунної маси сиру картоплю натирають на тертці, додають пшеничне борошно, яйця, сіль, перемішують.

Технологіна картка

Деруни зі сметаною або грибним соусом.



Інгредієнти :

Дерунна маса – 275, олія – 10, маса смажених дерунів – 220; сметана – 20 або соус грибний – 75. Вихід – 240 або 295.

Технологія приготування:

Дерунну масу викладають ложкою на добре розігріту сковороду з жиром 0,5 см завтовшки, 10 см в діаметрі, смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. Подають із сметаною або грибним соусом.

Технологічна картка

Деруни по-селянськи



Дерунна маса – 275, олія – 10, маса смажених дерунів – 220; сметана – 20 або соус грибний – 75. Вихід – 240 або 295.

Маса дерунна – 185, маргарин столовий – 10, маса готових дерунів – 150; свинина (лопаткова, шийна частина) – 129/110 або яловичина (товстий, тонкий краї, бічна і внутрішня частина задньої ноги) – 162/119, маргарин столовий – 5, маса готового м'яса – 75; часник – 3/2, сметана – 35, маргарин столовий – 10, соус – 50. Вихід – 275.

Технологія приготування:

З дерунної маси смажать деруни. М'ясо свинини або яловичини нарізують дрібними шматочками, смажать, додають трохи води і тушкують до готовності.

Готові деруни і м'ясо викладають шарами в горщику, додають бульйон, в якому тушкувалось м'ясо, сметану, маргарин, подрібнений часник, закривають кришкою і ставлять у жарову шафу на 5-7 хв. Подають у горщику.

Технологічна картка

Деруни, фаршировані сиром.



Інгредієнти:

Дерунна маса – 235; для начинки: сир – 34,3/34, яйця – 7, маса начинки – 40; маса напівфабрикату – 275; олія – 10, маса смажених дерунів – 220; сметана – 20. Вихід – 240.

Технологія приготування:

На добре розігріту з олією сковороду викладають ложкою дерунну масу (0,5 см завтовшки і 10 см в діаметрі), зверху кладуть начинку (шаром 0,5 см), яку накривають дерунною масою (шаром 0,5 см). Смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Приготування начинки: сир протирають, додають яйця, сіль і поливають сметаною.

Технологічна картка

Деруни, фаршировані м'ясом



Інгредієнти:

Дерунна маса – 235; для начинки: яловичина (котлетне м'ясо) – 50/31, цибуля ріпчаста – 24/20, жир тваринний топлений харчовий – 12, маса пасерованої цибулі – 10, маса начинки – 40; маса напівфабрикату – 275; олія – 10, маса готових дерунів – 220; соус грибний – 50, сало шпик – 19,8/19, цибуля ріпчаста – 25/21, маса пасерованої цибулі з салом – 25.

Вихід – 270 або 245.

Технологія приготування:

Готують так само, як деруни, фаршировані сиром. Приготування начинки: м'ясо варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, перемішують.

Для поливки: сало нарізують дрібними кубиками, смажать, додають нарізану дрібними кубиками цибулю і пасерують.

Перед подаванням деруни (2 шт. на порцію) поливають грибним соусом або поливкою з смаженого сала і цибулі.

Щоб під час смаження основними способами вироби з картопляної маси не розпадалися, кладіть їх на добре розігріту із жиром сковорідку, а при паніруванні слідкуйте, щоб папіровка не попала всередину.

Під час смаження основним способом вироби з картопляної маси вбирають багато жиру, тому спочатку додайте половину його норми, а коли вироби підсмажаться з одного боку, переверніть їх і додайте решту жиру.

Технологічна картка

Рулет картопляний

Продукти	1 порція		3 порції	
	брутто	нетто	брутто	Нетто
Картопля	240	180	720	540
Маса протертої картоплі	-	175	-	525
Капуста білоголова	50	40	150	120
Цибуля ріпчаста	24	20	72	60
Маргарин	10	10	30	30
Маса фаршу	-	40	-	120
Сухарі	5	5	15	15
Маса напівфабрикату	-	225	-	675
Маса запеченого рулету	-	200	-	600
Сметана	20	20	60	60
Вихід	-	200/20	-	600/60

Технологія приготування

Зварити картоплю, обсушити, протерти. Покласти її на мокру марлю шаром 1-1,5 см, зверху – фарш. Надати форми рулету, перекласти на лист рубцем донизу. Зверху змастити сметаною, посипати сухарями, зробити проколи, збризнути жиром. Запікати при 250-280С.

Фарш: білоголову капусту посікти, обсмажити, додати пасеровану цибулю. Можна додати зелень.

Правила відпуску

Рулет нарізають на порції. Подають на мілкій столовій тарілці. Сметану подають окремо.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – овальна форма, рум'яна шкірочка, без тріщин.

Смак – картоплі, в міру солоний.

Запах – овочів.

Консистенція – однорідна, без грудочок, соковита.

Технологічна картка

Картопляні палички



Інгредієнти:

Картопля – 266/200, яйця – 10, крохмаль картопляний – 20, зелень – 3, маса напівфабрикату – 230; жир – 15, масло вершкове – 10 або сметана – 30. Вихід – 210 або 230.

Технологія приготування:

Варену картоплю протирають гарячою, охолоджують до і температури 40-50 °С, додають сирі яйця, картопляний крохмаль, частину дрібно нарізаної зелені петрушки і добре перемішують. З підготовленої маси формують валики 1-1,5 см завтовшки, нарізують їх 12-15 см завдовжки і смажать основним способом до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням викладають у тарілку гіркою, поливають вершковим маслом або сметаною, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Технологічна картка

Кульки картопляні



Інгредієнти:

Картопля – 233/175, яйця – 10,5/20, борошно пшеничне – 10, сухарі – 10, маса напівфабрикату – 200; олія або жир кулінарний – 20, маса смажених кульок – 180; соус – 50. Вихід – 230.

Технологія приготування:

У протерту варену картоплю, охолоджену до температури 50 °С, додають 0,3 частину пшеничного борошна, жовтки яєць, перемішують і формують кульки діаметром 2,5-3 см. Підготовлені кульки обкачують у борошні, що залишилося, змочують у збитих яєчних білках, обкачують у сухарях і смажать у великій кількості жиру.

Перед подаванням кульки викладають на блюдо або порціонну тарілку, прикрашають листками салату або гілочками зелені петрушки, кропу. У соуснику подають соус (томатний червоний, грибний, червоний з цибулею й огірками). Кульки можна використовувати як гарнір до м'ясних страв.

Додавайте в картопляну масу окремо жовток і збитий білок: вироби будуть пухкішими.

Технологічна картка

Ковбаски картопляні з сиром



Інгредієнти:

Картопля – 208/156, яйця (жовтки) – 4, борошно пшеничне – 25, масло вершкове – 5, картопляна маса – 180; для начинки: сир – 51/50, масло вершкове – 5, яйця (білки) – 12, маса начинки – 65; борошно пшеничне – 10, сухарі пшеничні – 10, яйця (білки) – 8, маса напівфабрикату – 250, кулінарний жир – 20, маса смажених ковбасок – 225; масло вершкове – 5, сметана – 30. Вихід: з маслом – 230, із сметаною – 225.

Технологія приготування:

Обчищену картоплю варять, обсушують, протирають гарячою, охолоджують до температури 40-50 °С, додають борошно, жовтки яєць, сіль, масло вершкове. Масу розробляють на невеликі кружальця по 3 шт. на порцію (0,5 см завтовшки), на середину кладуть начинку із сиру, формують у вигляді ковбасок, обкачують у борошні, змочують в білках яйця, панірують у сухарях і ставлять на холод на 30 хв. Смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі. Подають з маслом або сметаною.

Приготування начинки: сир протирають, додають розтоплене вершкове масло, збиті білки, сіль, перемішують.

Технологічна картка

Шніцель капустяний фарширований



Інгредієнти:

Капуста свіжа – 200/160, борошно пшеничне – 5, яйця – 20, масло вершкове – 20.

Для начинки: цибуля ріпчаста – 25/21, масло вершкове – 12, яйця – 1 шт./40, зелень петрушки – 7/5, сіль – 3, перець – 0,02; маса напівфабрикату – 235; кулінарний жир – 15, маса готової страви – 200; масло вершкове, або маргарин столовий – 10.

Вихід – 200/10 або 200/20.

Технологія приготування:

Оброблену капусту відварюють до напівготовності в підсоленій воді, розбирають на листки, потовщення зрізують або відбивають, солять. На середину кожного листка кладуть начинку і загортають у вигляді конверта, надають овальної форми, панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях. Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом.

Приготування начинки: ріпчасту цибулю нарізують дрібними кубиками, підсмажують на вершковому маслі, додають січені зарені яйця, сіль, зелень петрушки, збиті сирі яйця і добре перемішують.

Перед відпусканням шніцель кладуть у тарілку і поливають вершковим маслом, або маргарином, чи сметаною.

Не смажте сиру свіжу капусту: вона стане сухою і несмачною. Спочатку відваріть її, а потім обсмажуйте.

Технологіяна картка

Зрази запорізькі



Інгредієнти:

Капуста білоголова свіжа – 125/100, борошно пшеничне – 8, яйця – 10, капуста маса – 105;

для начинки: свинина (котлетне м'ясо) – 65/55, цибуля ріпчаста – 7/6, маргарин столовий – 2, борошно пшеничне – 0,5, петрушка (зелень) – 0,5/0,4, маса начинки – 50; яйця – 10, маса напівфабрикату – 155, маргарин столовий – 2, маса смажених зраз – 135; масло вершкове – 5. Вихід – 140.

Технологія приготування:

Капусту нарізують соломкою і припускають у підсоленій воді до напівготовності, охолоджують, відтискають, додають сирі яйця, борошно і перемішують.

Із капустяної маси формують кружальця по 2 шт. на порцію. На середину кружалець кладуть начинку, з'єднують їх краї так, щоб начинка була всередині виробу, і надають їм овальної форми. Потім виріб змочують в яйцях і смажать з, обох боків. Подають з маслом вершковим 2 шт. на порцію.

Приготування начинки: сире м'ясо пропускають через м'ясорубку з двома решітками. Начинку кладуть на змащений жиром глибокий лист, шаром не більше 3 см, і, періодично помішуючи, обсмажують до готовності в жаровій шафі. Потім сік, який виділився з м'яса, зливають і готують на ньому білий соус. Обсмажене м'ясо змішують з пасерованою цибулею і ще раз пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, додають білий соус, сіль, перець, дрібно нарізану зелень і перемішують.

Технологічна картка

Оладки з кабачків



Інгредієнти:

Кабачки – 200/160, борошно пшеничне – 40, яйця – 16, цукор – 5, сода – 0,1, маргарин столовий – 11, маса готових оладок – 200; масло вершкове або маргарин столовий – 10, чи сметана – 30. Вихід – 210 або 230.

Технологія приготування:

Підготовлені кабачки (без шкірочки і насіння) нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку або протиральну машину, додають борошно, яйця, сіль, цукор, соду і добре перемішують. Підготовлену масу викладають ложкою на добре розігріту з жиром сковороду і смажать з обох боків. При подачі оладки поливають вершковим маслом або маргарином, чи сметаною.

Технологічна картка

Морквяники з яблуками



Інгредієнти:

Морква – 144/115, яблука свіжі – 71/50, цукор – 5, крупа манна – 15, цукор ванільний – 0,1, борошно – 10, маса напівфабрикату – 180; маргарин столовий – 10, маса готових морквяників – 150; масло вершкове або маргарин столовий – 10, чи сметана –30. Вихід – 160 або 180.

Технологія приготування:

Яблука обчищають, видаляють серцевину і припускають. Моркву обчищають і варять. Варену моркву і припущені яблука протирають, додають цукор, сіль і, помішуючи, вводять манну крупу, прогривають. Охолоджену масу заправляють ванільним цукром, добре перемішують, надають їй форми батончика 5-6 см завтовшки, нарізують упоперек, панірують у борошні, формують у вигляді биточків 1,5 см завтовшки й обсмажують з обох боків. Морквяники можна готувати без ванільного цукру.

Перед подаванням поливають жиром або збоку підливають сметану.

Овочі-гриль:



Рецепт 1

Ультрашвидкі дієтичні овочі-гриль можуть стати прекрасним літнім гарніром до чого завгодно. Їх можна готувати весь сезон – в набір входять

недорогі, поширені і корисні продукти. Готувати рекомендується в сковорідці з отворами (або аналогічній посуді), яка ставиться на гриль зверху.

Що знадобиться (на 3-4 порції):

- 2 середніх цукіні;
- 1 велика солодка цибуля;
- 1 великий червоний перець;
- 0,5 чашки італійської заправки для салату;
- щіпка сушених трав (чебрець, орегано, фенхель або сушений базилік) – є обов'язковою;
- сіль і свіжий мелений чорний перець – додавати після готування.

Спосіб приготування:

Обріжте цукіні з двох сторін, розріжте їх уздовж навпіл, потім покрайте на шматочки завтовшки 5 см. Очистіть цибулю, обріжте з двох сторін, розріжте навпіл і розділіть на окремі шари. Ці шари поріжте на шматочки приблизно того ж розміру. Розріжте навпіл перець, видаліть насіння і стебло, нарежте шматочками того ж розміру, що і цибуля з цукіні.

Покладіть овочі в пакет з «блискавкою» або пластиковий контейнер з щільно прилягаючою кришкою. Вибирайте найменшу ємність, в якій можуть поміститися овочі. Залейте їх заправкою повністю, при бажанні додайте приправи і приберіть в холодильник на 4-6 годин. Можна покласти з ранку і приготувати після роботи.

Відкиньте овочі на друшляк, щоб видалити зайвий маринад. Поки вони стікають, розігрійте гриль і сковорідку до середньо-високої температури.

Коли посуд нагріється, викладіть овочі так, щоб вони по максимуму прилягали до сковорідки. Готуйте під закритою кришкою, помішуючи кожні 5 хвилин – вони повинні підсмажитися з усіх боків. На підготовку піде 15-20 хвилин, за цей час овочі стануть підсмаженими зовні і залишаться соковитими всередині.

Подавати гарячими, з сіллю і перцем, при бажанні можна додати хороший бальзамічний оцет.

Інші комбінації овочів для цього рецепта:

- цукіні, жовті кабачки, солодка цибуля;
- горошок в стручках, червоний перець, солодка цибуля;
- горошок в стручках, варена 2-3 хвилини морква, солодка цибуля;
- спаржа, червоний перець, солодка цибуля;
- баклажани, цукіні, червоний перець;
- баклажани, червоний перець, солодка цибуля.

Якщо ви готуєте з запасом, або після обіду або вечері овочі залишилися, для повторної подачі на стіл найкраще розігрівати їх 2-3 хвилини на гарячій сковорідці.

Рецепт 2: Ідеально для літа



Баклажани-гриль з часником, кмином, сиром Фета і травами – ще одне прекрасне блюдо, яке відмінно впишеться в будь-яку дієту. Його можна готувати не тільки в вуличному грилі, а й на домашній гриль-сковорідці, якщо погода задумала зіпсувати вам барбекю.

Інгредієнти на 2 порції:

- 1 великий баклажан, порізаний кружальцями завтовшки 2 см;
- оливкова олія;
- 2 ст.л. подрібненої свіжої м'яти;
- 2 ст.л. подрібненої свіжої кінзи;
- 0,25 чашки порізаного сиру Фета;
- 0,5 ч.л. роздавленого або дрібно нарізаного часнику;

- 0,5 ч.л. меленого кмину;
- 0,25 ч.л. солі;
- 1,5 ст.л. свіжо вичавленого лимонного соку;
- 1 дрібно нарізана цибулина;
- щіпка гострого перцю.

Замість м'яти і кінзи можна використовувати орегано і базилік. Якщо немає свіжої зелені, підійде сушена.

Спосіб приготування:

Розігрійте вугільний або газовий гриль до середньої температури. Завантажте цибулю, лимонний сік, сіль і часник в блендер або кухонний комбайн і добре перемішайте. Дайте суміші настоятися близько 10 хвилин. Потім вилийте її в миску, змішайте з кмином, гострим перцем і 3 ст.л. оливкового масла.

Помастіть часточки баклажана оливковою олією з двох сторін, підсмажуйте приблизно 15 хвилин, час від часу перевертаючи.

Перед подачею на столи викладіть баклажани в плоску тарілку, налийте часникову суміш, зверху покладіть Фета і трави.

Рецепт 3:

Смачна і корисна гриль-спаржа з пармезаном прикрасить будь-який святковий стіл. Велика спаржа відмінно підходить для приготування на грилі, а якщо готувати з піддоном, можна не сильно турбуватися про розмір.

Інгредієнти (на 3-4 порції):

- 0,5 кг спаржі;
- 2 ст.л. оливкової олії;
- сіль і перець за смаком;
- 0,5 склянки тертого сиру пармезан.

Оливкової олії повинно вистачити на змазування всієї спаржі.

Як готувати:

Розігрійте вугільний або газовий гриль до високої температури. Поставте піддон (також підійде деко або інший підходящий посуд) на гриль і дайте йому прогрітися, поки будете готувати спаржу до приготування на грилі. При необхідності намастіть посуд олією або скористайтеся антипригарним спреєм.

Розріжте один шматочок спаржі, щоб побачити, де починається жорстка частина, і обріжте всю решту спаржі до цієї довжини. Обрізану спаржу покладіть до пластикового пакета або каструлі, збризніть оливковою олією,

додайте трохи солі і перцю. Добре перемішайте інгредієнти, щоб олія повністю покрила спаржу.

Викладіть її на гриль або піддон і перевертайте кожні 2 хвилини, поки не дійдете до бажаного ступеня прожарювання. Зазвичай на підготовку йде 10-12 хвилин. Подавати до столу гарячою, посипати зверху тертим пармезаном.

Навіщо потрібні овочі-гриль

М'ясо, птиця і риба на грилі – відмінна їжа, до якої, здавалося б, нічого не потрібно додавати. Але овочі необхідні в будь-якому випадку – для нормальної роботи організму в кожному випадку потрібні укладені в них вітаміни. Якщо ви, ваша сім'я, друзі або гості не горите бажанням їсти сирі овочі, то гриль стане ідеальним рішенням проблеми. Він перетворить не надто популярну «зелень» на відмінну закуску до пива або гарнір до будь-якого м'яса.

Овочі-гриль – низькокалорійна їжа, яку можна включати до найсуворіших дієт. Готувати їх швидко, деякі страви навіть не потрібно маринувати кілька годин. Створити такий «екстрений» гарнір зовсім не складно – часу на приготування витратиметься в 3-4 рази менше, ніж на м'ясо. Спробуйте новий гриль-гарнір і додайте до свого меню більше корисних і смачних овочів. Бувайте здорові і приємного апетиту!

**Технологічна картка
приготування маринованих овочів барбекю**



Інгредієнти:

12-шампінйонів очищених

1-червоний перець

6- невеличких картоплин

12- суцвіть цвітної капусти

2 – малих кабачки

Інгредієнти для соусу:

Приправа для грилю

3ст.л. –оливкової олії

Сік 2-х лимонів

Помістити картоплю в каструлю або форму для випічки з 1/4 води і варити протягом 5-ти хвилин у киплячій воді. Злийте воду і відкладіть в сторону.

Все поріжте товщиною 1см.

У великій мисці збийте суміш приправи разом з оливковою олією і лимонним соком.

Занурити у маринад картоплю, цвітну капусту, гриби, кабачки і перець

Розігрійте барбекюрницю

Нанизуйте по чергово овочі на шампури і положіть на сітку барбекюрниці.

Смажте від 10 до 15 хвилин з кожного боку або поки овочі не стануть золоті та хрусткі.

Вимоги до якості страв і гарнірів із смажених овочів.

Смажені овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається.

Консистенція всередині смажених овочів м'яка, кірочка хрумка.

Смак і запах характерний для смажених овочів.

Колір кірочки смаженої картоплі жовтого кольору, інших овочів – світло-коричневого; на переломі – властивий натуральному кольору овочів.

Вироби з овочів правильної форми без тріщин, на поверхні рум'яна кірочка, на розрізі – колір, властивий овочам і начинкам, з яких приготовлено страву.

Консистенція пухка, нетягуча, у виробах з вареної картоплі – без грудочок не-протертої картоплі.

Карточки для перевірки і закріплення знань

Карточка №1

Знайди помилки

Здобувачам освіти дається певний матеріал і в змісті треба знайти і виправити помилки.

Текст. Перед запіканням більшість овочів підлягає тепловій обробці:

Їх варять, калібрують, тушкують або запікають, а іноді використовують сирими (томати, баклажани). Овочі запікають на решітці, або порційних сковородах, попередньо змащених водою і посипаних сухарями на сковороді при температурі 180- 200°C до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури в середині виробу 50 °C. Страви із запечених овочів поділяються на три групи: овочі запечені у сметані; крупники; фаршировані овочі. Перед запіканням пудинги, запіканки змащують яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипають тертим салом або меленими сухарями і збризкують маслом.

Текст з виправленнями:

Перед запіканням більшість овочів підлягає тепловій обробці:

Їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують сирими (томати, баклажани). Овочі запікають на листках, або порційних сковородах, попередньо змащених жиром і посипаних сухарями у жаровій шафі при температурі 250- 280°C до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури в середині виробу 80 °C. Страви із запечених овочів

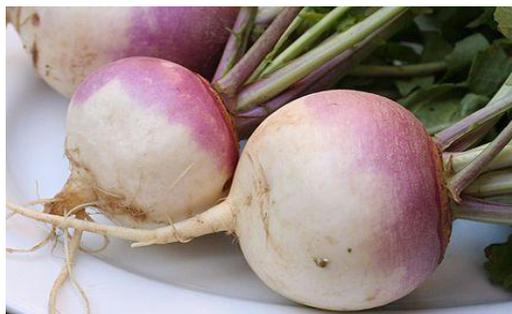
поділяються на три групи: овочі запечені у соусі; запіканки; фаршировані овочі. Перед запіканням пудинги, запіканки змащують яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипають тертим сиrom або меленими сухарями і збризкують маслом.

Карточка №2

Що тут зайве?

Згідно класифікатора овочів знайди зайві овочі у наступних групах.

Коренеплоди:





Карточка №3

Розділи наведені овочі по групах



Карточка № 4

Яку страву можна приготувати з вказаних інгредієнтів?

Інгредієнти:

Картопля -266, яйця-10, крохмаль картопляний- 20, зелень – 3

Маса напівфабрикату - 230

Жир – 15, масло вершкове- 10 або сметана 30

Вихід 210

(Картопляні палички)

Карточка №5

Запитання для опитування

1. Чому при тепловій обробці маса овочів зменшується в об'ємі?
2. Які процеси відбуваються в овочах під час теплової обробки?
3. Чим відрізняються дируни від картопляників?
4. Складіть технологічну схему приготування голубців з картоплею?
5. В чому особливість приготування запечених овочевих страв?
6. Як готують і подають фаршировані запечені овочі?
7. Як готують і подають овочі запечені під соусом?
8. Назвіть відмінності між запіканням і смаженням?
9. Які ви знаєте способи смаження?
10. Назвіть сучасні способи теплової обробки овочів?

Список рекомендованих джерел:

1. Азбука домашнього господарювання. / Е.О. Блажко, М.Й. Барановський, Д.М.Володарська та ін.; Упоряд. Д.М. Володарська. - К.: Техніка, 2005. -367с.
2. Анфімова Н.К., Захарова Т.І. Кулінарія. - М.: Економіка, 2003. - 272 с.
3. Бриджит Джоунз Приєми, торжества и банкеты. - Минск: Белфакеиздатгруп, 2007.-255с.
4. Все об украинской кухне. / Сост. Д. Билык. - Донецк: ПКФ "БАО", 2000. -352с.
5. Губа Н.И. Овощи и фрукты на вашем столе. - К.: Урожай, 2010. - 344с.
6. Доцяк В.С. Українська кухня: Технологія приготування страв. К.: Вища шк., 1995. - 550 с.
7. Дудченко Л.И. й др Пряно - ароматические и пряно - вкусовые растения:Справочник / Л.И. Дудченко, А.С. Козьяков, В.В. Крищенко. - К.: Наук.думка,2015р
8. Замечательные уроки кулинарного искусства / Составитель Похлебкина А. - Донецк: ПКФ "БАО", 2000. - 224с.
9. Золотая книга хорошего тона / Пер. С франц. Н.Ф. Васильковой. - Смоленськ: Русич, 1999.-368с.

10. Здобнов А.Й., Ковалев Н.И. Эстетические требования к оформлению блюд: Учеб. Пособие. - К.: Вища шк., 1999. - 126 с.
11. Искусство готовить. Часть 1. / За ред. Подолук 0.0. - К.: Глобус, 2011. - 270с.
12. Искусство готовить. Часть 2. / За ред. Подолук 0.0. - К.: Глобус, 2011. -287 с.
13. Кравцов И.С. Домашнее консервирование и хранение пищевых продуктов. -Одеса: Маяк, 2002. - 336с.
14. Кіросір Л.М., Титаренко В.П. Традиційні українські страви. - Полтава: ПДПУ, . - 120с.
15. Ковалев Н.И., Осипов И.И. Овощные блюда. -М.: Экономика, 2012. - 128с.
16. Кулинария./ Л. Каганова. - М.: Торговая литература, 2009. - 404с.
17. Лавренова Г.В., Лавренов В.К., Лавренов Ю.В., Онипко В.Д. Специи и пряности. - Донецк: Стакер, 2015. - 368с.
18. Лагутина Л.А., Лагутина С.В. Блюда из сыра. Сборник кулинарных рецептов. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 224с.

