



**Тема: "Теоретичні основи  
технології продукції  
ресторанного господарства"**

❖ Страви з овочів можуть бути простими і комбінованими. До простих входить один вид овочів, комбінованих – два, три і більше.

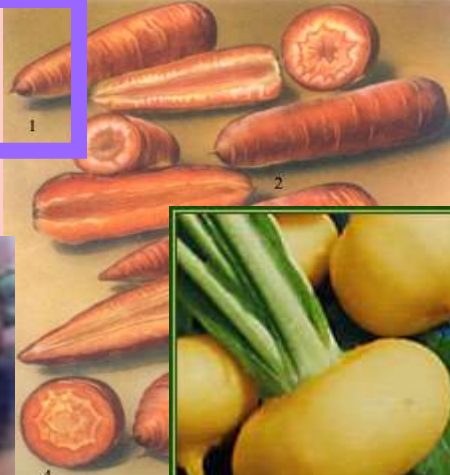


Овочі в комбінованих гарнірах повинні поєднуватися між собою за смаком і кольором. Наприклад, картопля смажена, зелений горошок або квасоля відварні; картопля смажена і овочі в молочному соусі, картопляне пюре, морква або буряки, тушковані в сметанному соусі та ін.

Подають страви в підігрітих столових мілких тарілках, баранчиках, порціонних сковородах.



# Коренеплоди



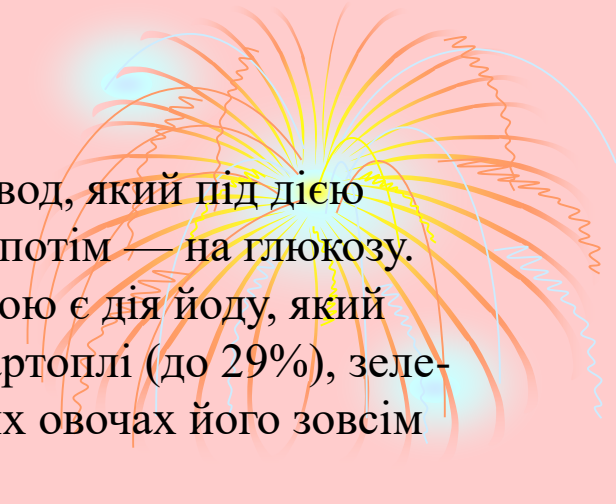
# Хімічний склад і харчова цінність овочів



**Овочі** — життєво потрібні продукти харчування. Вони посилюють виділення шлункового соку і поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу і рідинний обмін в організмі. Деякі овочі (часник, цибуля, хрін, редька) містять бактерицидні речовини — фітонциди, які знищують хвороботворні мікроби або стримують їх розвиток.

**Овочі** — основне джерело вітаміну С (капуста, картопля, перець, петрушка, зелена і ріпчаста цибуля), каротину (морква, томати, гарбузи), вітамінів груп К (зелені листяні овочі) й В (бобові, капуста), а також мінеральних речовин, зокрема солей калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза

**Овочі багаті на вуглеводи, що містяться у вигляді цукрів (сахарози, фруктози, глюкози), крохмалю, клітковини, пектину, інуліну. Вміст цукрів коливається від 0,2 до 11%. Багато сахарози у буряках (10%), фруктози — у кавунах (5,6-11%), глюкози — у моркві, динях.**



**Крохмаль** — дуже важливий для організму людини вуглевод, який під дією ферментів і кислот спочатку розщеплюється на мальтозу, а потім — на глюкозу. Для визначення крохмалю у харчових продуктах характерною є дія йоду, який забарвлює крохмаль у синій колір. Крохмаль міститься в картоплі (до 29%), зеленому горошку (5-6,9%), цукровій кукурудзі (4-10%), в інших овочах його зовсім немає або є у незначних кількостях.

**Пектин** має цінні біологічні властивості, регулює вміст холестерину, виводить з організму людини важкі метали і радіонукліди. На пектин багаті гарбузи і буряки.

**Клітковина** — це основний будівельний матеріал рослинних клітин. Вміст її в овочах 0,2-3,5%. Наявність клітковини і протопектину зумовлює твердість овочів. При перестиганні деяких овочів (огірків, редиски, гороху) кількість їх збільшується, що надає овочам грубого, дерев'янистого смаку, внаслідок чого знижується їхня харчова цінність.



**Інулін** міститься в значній кількості (до 20%) у топінамбурі, часнику, корені цикорію.

**Ефірні олії** надають овочам приємного аромату, барвники — привабливого вигляду, органічні кислоти разом із цукрами — приємного смаку і сприяють збудженню апетиту.

Овочі містять **азотисті речовини** у вигляді білків і сполук небілкового азоту (амінокислоти, аміачні сполуки та ін.). Високим вмістом азотистих речовин вирізняються бобові (2,4-6,5%), капустяні (1,8-4,8%) й шпинатні (1,5-3%) овочі.

Гострий і гіркий смак цибулі, хрину, редьки, редиски зумовлений вмістом у них **глікозидів**. У великих кількостях глікозиди отруйні. Бульби картоплі, зелені помідори, баклажани містять отруйний **глікозид соланін**, хрін — **синігрин**.

Свіжі овочі містять від **70 до 90%** води. Більша частина її перебуває у вільному стані, менша (**18-20%**) — у зв'язаному.

Найбільша кількість води в огірках, томатах, салаті, капусті, менше її у коренеплодах і бульбоплодах. При втраті води овочі в'януть.

Овочі містять незначну кількість жиру (до 1 %).



Отже, в організм людини з овочами надходять речовини, які мають захисні й лікувально-профілактичні властивості:

- **вітамін**и і **пектин** здатні видаляти з організму важкі токсичні метали, радіонукліди;
- **клітковина, пектин, калій, магній** сприяють виведенню з організму холестерину, запобігаючи розвитку атеросклерозу, крім того клітковина нормалізує діяльність корисних мікроорганізмів кишечника, пектин характеризується бактерицидною дією (стримує розвиток гнильних бактерій);
- **клітковина і протопектин** посилюють перистальтику кишок, сприяють виділенню травного соку, нормалізації жирового обміну;
- **органічні кислоти** посилюють виділення травних соків і пригнічують гнійні процеси у кишечнику.



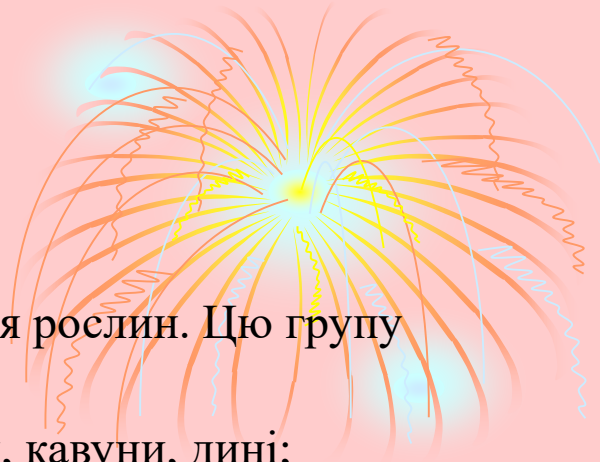
# Класифікація свіжих овочів

Свіжі овочі поділяють на дві групи: **вегетативні й плодові**.

**Вегетативні овочі.** Цю групу поділяють на такі підгрупи:

- *бульбоплоди* — картопля, батат, топінамбур;
- *коренеплоди* — морква, буряк, редиска, редька, ріпа, бруква, петрушка, селера, пастернак, хрін;
- *цибулеві овочі* — цибуля ріпчаста, цибуля зелена, цибуля-порей, цибуля-батун, часник;
- *листкові зелені овочі* — салат, шпинат, щавель;
- *десертні овочі* — ревінь, спаржа, артишок;
- *капустяні овочі* — капуста білоголова, червоноголова, савойська, цвітна, брюссельська, кольрабі, пекінська;
- *пряносмакові овочі* — кріп, естрагон, васильок, майоран, чабер, кіндза (коріандр), меліса цитринова, м'ята, фенхель, кервель.





- **Плодові овочі.** В їжу використовують плоди і насіння рослин. Цю групу поділяють на такі підгрупи:
- *гарбузові овочі* — огірки, гарбузи, кабачки, патисони, кавуни, дині;
- *томатні овочі* — томати (помідори), баклажани, стручковий перець;
- *зернобобові овочі* — недостиглі горох, квасоля, боби, цукрова кукурудза.

Залежно від способу отримання врожаю розрізняють овочі відкритого і закритого ґрунту, ґрунтові, парникові, тепличні.

Залежно від строків дозрівання різні сорти овочів поділяють на ранні, середні й пізні.

# Технологічний процес механічної кулінарної обробки овочів

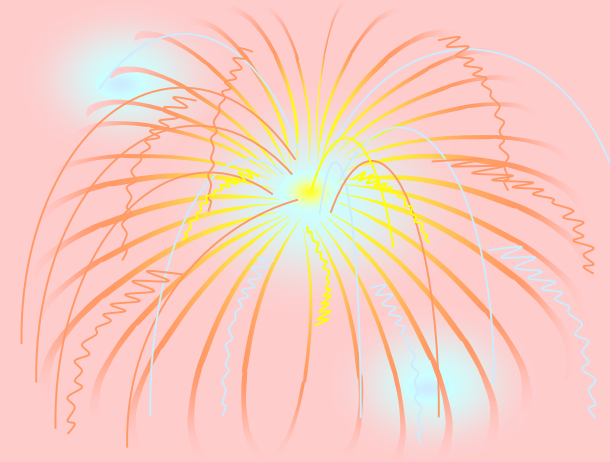


- **Технологічний процес механічної кулінарної обробки овочів** складається з таких послідовних операцій: приймання овочів (перевірка якості органолептичним методом, сорту і зважування), сортування і калібрування, миття, обчищення механічним способом або вручну, доочищення після механічного обчищення, промивання і нарізування.
- **Сортування і калібрування** сприяють раціональному використанню овочів для приготування страв, зменшують кількість відходів у процесі механізованої обробки.

Під час сортування видаляють пошкоджені, позеленілі овочі, сторонні домішки. Калібрують овочі за розміром, ступенем достигання, якістю. Ці операції здійснюють в основному вручну. На овочевих базах картоплю калібрують на калібрувальних машинах.



- **Миють овочі**, щоб видалити з їхньої поверхні залишки землі та піску, мінеральних добрив, ядохімікатів, прискорити процес обчищення, збільшити терміни експлуатації картоплечисток, раціонально використати відходи. Миють овочі в овочемийних машинах або вручну у ваннах з решітчастим настилом
- **Обчищають овочі** з метою видалення тих частин, що мають знижену харчову цінність (шкірочка, плодоніжка), механічним способом (в картоплечистках) або вручну (ножами корінчастим, жолобковим).
- **Дочищають овочі** вручну після обчищення механічним способом з метою видалення залишків шкірочки, темних плям, вічок у картоплі ножами жолобковим або з коротким лезом, а також за допомогою механічного пристрою.



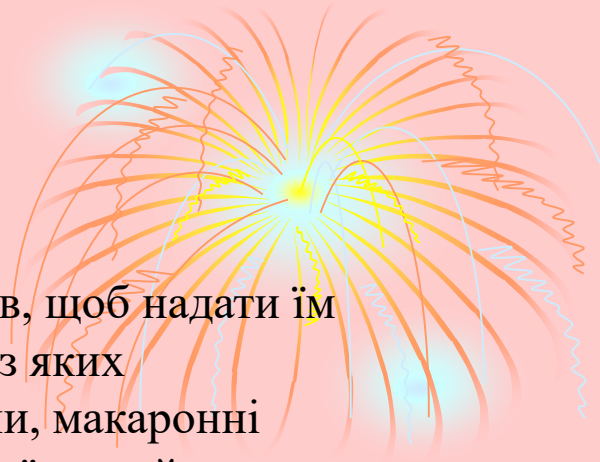
- ◆ Під час обробки овочів низької якості збільшується кількість відходів і погіршується смак страв.
- ◆ Обчищайте шкірочку якомога тонше: під нею міститься більше вітамінів, мінеральних речовин і вуглеводів, ніж у м'якоті.

- **Промивають** обчищені овочі у холодній воді (у ваннах), щоб видалити залишки шкірочки, піску.

- **Нарізають (подрібнюють)** овочі для приготування страв, щоб надати їм певної форми відповідно до форми основних продуктів, з яких складається страва і форму яких змінити не можна (крупяні вироби тощо), або відповідно до назви страви (борщ український, полтавський, печеня по-домашньому тощо). Це сприяє рівномірному прогріванню і одночасному доведенню до готовності різних видів овочів, які підлягають тепловій обробці разом, що значно економить час приготування страв і підвищує їхню якість, поліпшує зовнішній вигляд і смак страви.

*Нарізані овочі однакової форми і величини для салатів певної назви надають їм привабливого вигляду, сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі. Нарізають овочі механічним способом або вручну, надаючи їм простих або складних форм.*

- **Ретельно видаляйте вічка і позеленілі місця бульб, оскільки там накопичується отруйна речовина соланін.**
- **Нарізуйте овочі безпосередньо перед тепловою обробкою: це зменшить втрати вітамінів й ефірних олій.**



# Бульбоплоди; товарознавчо-технологічна характеристика, механічна кулінарна обробка і нарізування



**Товарознавчо-технологічна характеристика бульбоплодів.**

*Бульбоплоди* — це овочі, в яких у їжу використовують підземне стебло.

*Картопля.* Бульба картоплі покрита шкірочкою, яка складається з пробкової речовини. Шкірочка має отвори, через які відбувається газо- і водообмін. В сухих бульбах вони майже закриті, при підвищеній вологості отвори відкриваються і через них вільно проникають різні мікроорганізми, які викликають захворювання картоплі. Це слід враховувати під час її зберігання. На поверхні шкірочки є вічка, в яких містяться бруньки (3-5 бруньок в одному вічку). Під час пророщування бруньки дають кільчики. Під шкірочкою — м'якоть, яка складається з кількох шарів: кори, камбіального кільця, зовнішньої і внутрішньої серцевини, клітини яких заповнені зернами крохмалю.



**Картопля** — цінний продукт харчування.

На відміну від інших овочів у ній порівняно невеликий вміст *води (70-87%), цукрів (0,5—1,3 %) і найвищий — крохмалю (10-25%).*

Під час зберігання картоплі крохмаль під дією ферментів частково гідролізується до цукрів, які витрачаються бульбами на дихання. При температурі 0 С процеси дихання сповільнюються і відбувається накопичення цукрів (до 2,5%), які надають картоплі солодкого смаку.

◆ Витримайте картоплю, що має солодкий смак, 2-3 дні при кімнатній температурі: смак її відновиться.



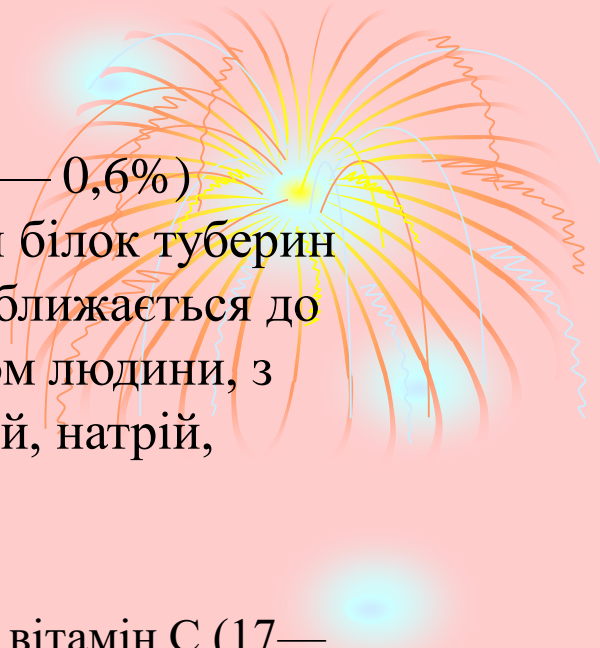
## **Картопля містить**

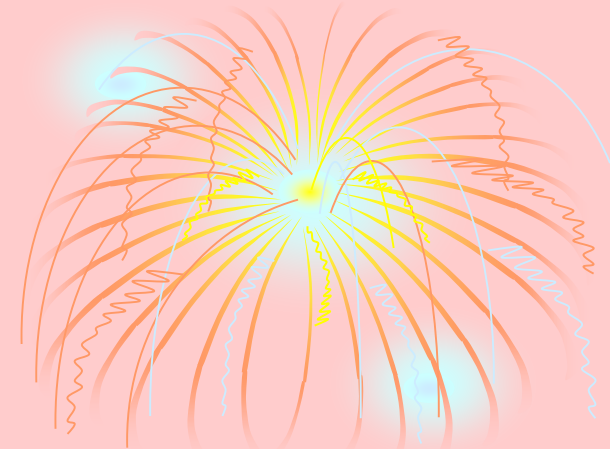
азотисті (1,5-3%), мінеральні (0,5-2%) і пектинові (0,1— 0,6%) речовини, клітковину (0,2-3,5%), а також повноцінний білок туберин (0,7- 2,6%), який за своїм амінокислотним складом наближається до білка курячого яйця і повністю засвоюється організмом людини, з мінеральних речовин — калій, фосфор, магній, кальцій, натрій, залізо, мідь, цинк та ін.

У картоплі невисокий вміст вітамінів, серед яких переважає вітамін С (17— 20%). Проте у зв'язку з високим споживанням картопля є основним джерелом вітаміну С: 30-80% добової потреби. Добову потребу у вітаміні С покриває споживання 250 г картоплі.

У невеликих кількостях є вітаміни В<sub>1</sub> , В<sub>2</sub> , В<sub>6</sub> , В<sub>9</sub> , РР , К , Е , фолієва кислота, каротин.

Білки, вітаміни і мінеральні речовини зосереджені поблизу зовнішнього шару бульби, чим ближче до центру, тим їх менше.





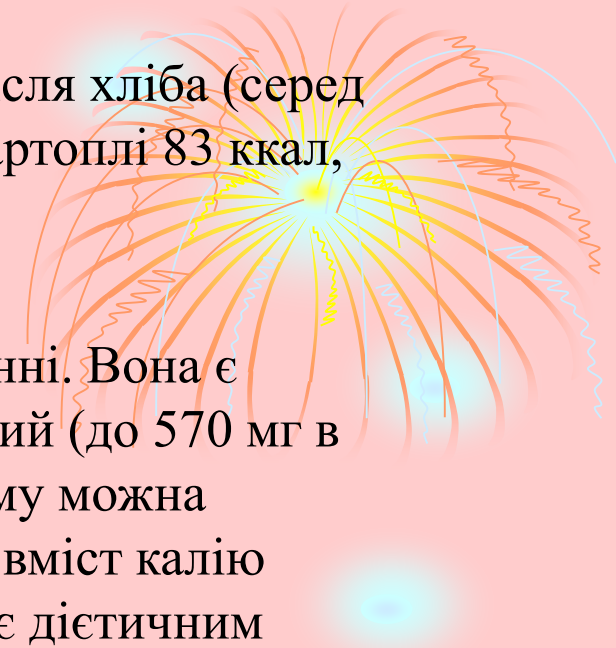
- **У клітинах картоплі міститься речовина фенольного характеру** — амінокислота тирозин, катехіни, хлорогенова кислота, які окислюються під дією кисню повітря в присутності ферменту поліфенол оксид ази. При цьому утворюються продукти, що мають темне забарвлення.
- **У шкірочці накопичується отруйний глікозид соланін** (0,002-0,1%), який у значній кількості є у картоплі, що проросла або позеленіла. Під час варіння соланін переходить у відвар, тому у весняний період не рекомендується варити картоплю у шкірочці і використовувати відвари з обчищеної картоплі.

У раціоні харчування картопля займає друге місце після хліба (серед рослинних продуктів). Енергетична цінність 100 г картоплі 83 ккал, або 347 кДж.

Картопля має велике значення в дієтичному харчуванні. Вона є основним джерелом калію, вміст якого значно більший (до 570 мг в 100 г), ніж у хлібі, м'ясі, рибі. Добову потребу в ньому можна задовольнити споживанням 500 г картоплі. Високий вміст калію зумовлює сечогінні властивості картоплі, тому вона є дієтичним продуктом для людей із захворюваннями нирок і серця.

Сирий сік картоплі рекомендується під час лікування виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки для зниження кислотності шлункового соку.

Картопляний крохмаль застосовують як протизапальний засіб при шлунково-кишкових захворюваннях. Тривале споживання крохмалю сприяє зниженню вмісту холестерину в печінці.



## **За призначенням картоплю поділяють на сорти:**

- столові,
- універсальні,
- технічні
- кормові.



Для приготування страв використовують картоплю столових та універсальних сортів. Різні сорти картоплі мають неоднакові технологічні властивості, що зумовлює кулінарне використання.

Бульби з розсипчастою м'якоттю білого або кремового кольору використовують для приготування картопляного пюре, виробів з картопляної маси, супів-пюре.

Бульби із щільною або водянистою м'якоттю доцільно використовувати для приготування заправних супів, вареної і смаженої картоплі.

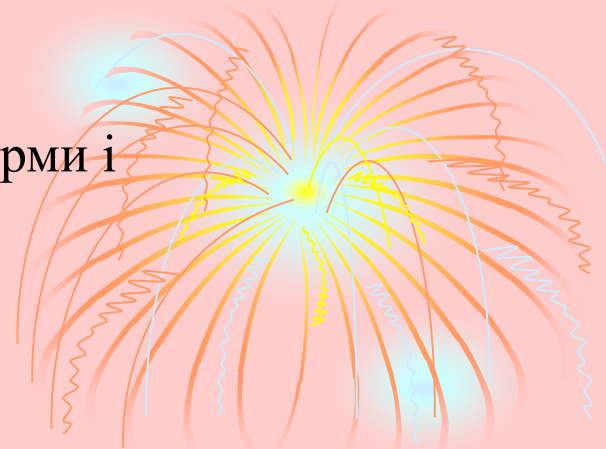
**Батат (солодка картопля)** має бульби різної форми і забарвлення, за розміром більші ніж картопля.

М'якоть солодкувата, за смаком нагадує картоплю.

Цінні сорти батату з оранжевою м'якоттю, оскільки вони багаті на каротин.

Вуглеводи і білки засвоюються краще, ніж картоплі, оскільки вони перебувають у вигляді цукрів і декстринів, а не крохмалю.

Енергетична цінність батату значно вища, ніж картоплі, і становить близько 125 ккал. Він містить цукрів 6%, крохмалю — 20 %, білків — 2 %.



**Топінамбур (земляна груша)** — багаторічна рослина.

Бульби бувають овальні, видовжені та веретеноподібні з великими вічками на поверхні. Забарвлення бульб жовто-біле, рожеве, червоне, фіолетове.

М'якоть біла, соковита, солодкувата.

Топінамбур містить інуліну 20 %, сахарози — 5 %, азотистих речовин — 3 %



# Обробка коренеплодів

*Моркву, столові буряки, редьку, ріпу обробляють механічним або термічним способом (як і картоплю), а також вручну (довгу моркву тільки вручну).*

**Процес обробки включає такі операції:**

- **сортування,**
- **миття,**
- **обчищення,**
- **промивання,**
- **нарізування.**



# МОРКВА

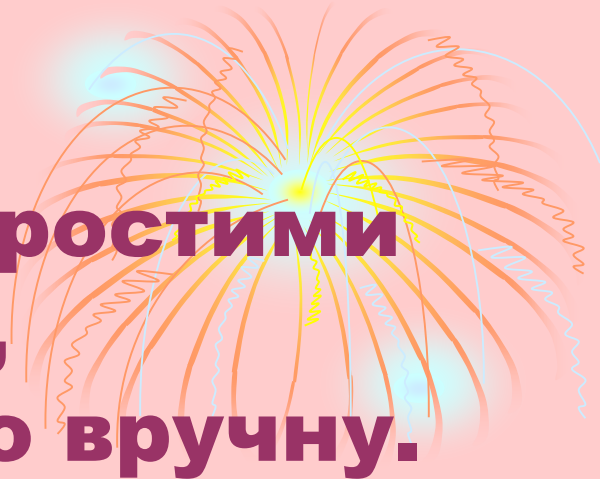
У кулінарії вживають такі сорти моркви: Паризька каротель (коротка), Геранда, Нантська (напівдовга), Валерія (довга). Сиру моркву використовують для салатів, відварену і припущену – для гарнірів, оздоблення холодних страв і закусок, пасеровану – для заправки перших страв, соусів.



1 – Московська зимова; 2 – Нантська;  
3 – Шатене; 4 – Каротель; 5 – Геранда



**Для приготування страв коренеплоди нарізують простими або складними формами, механічним способом або вручну.**



- ***Форми нарізування моркви та її кулінарне використання.***
- **Прості форми нарізування моркви – соломка, брусочки, кубики, часточки, скибочки, кружальця.**



# Нарізування моркви СОЛОМКОЮ



# Соломка з моркви

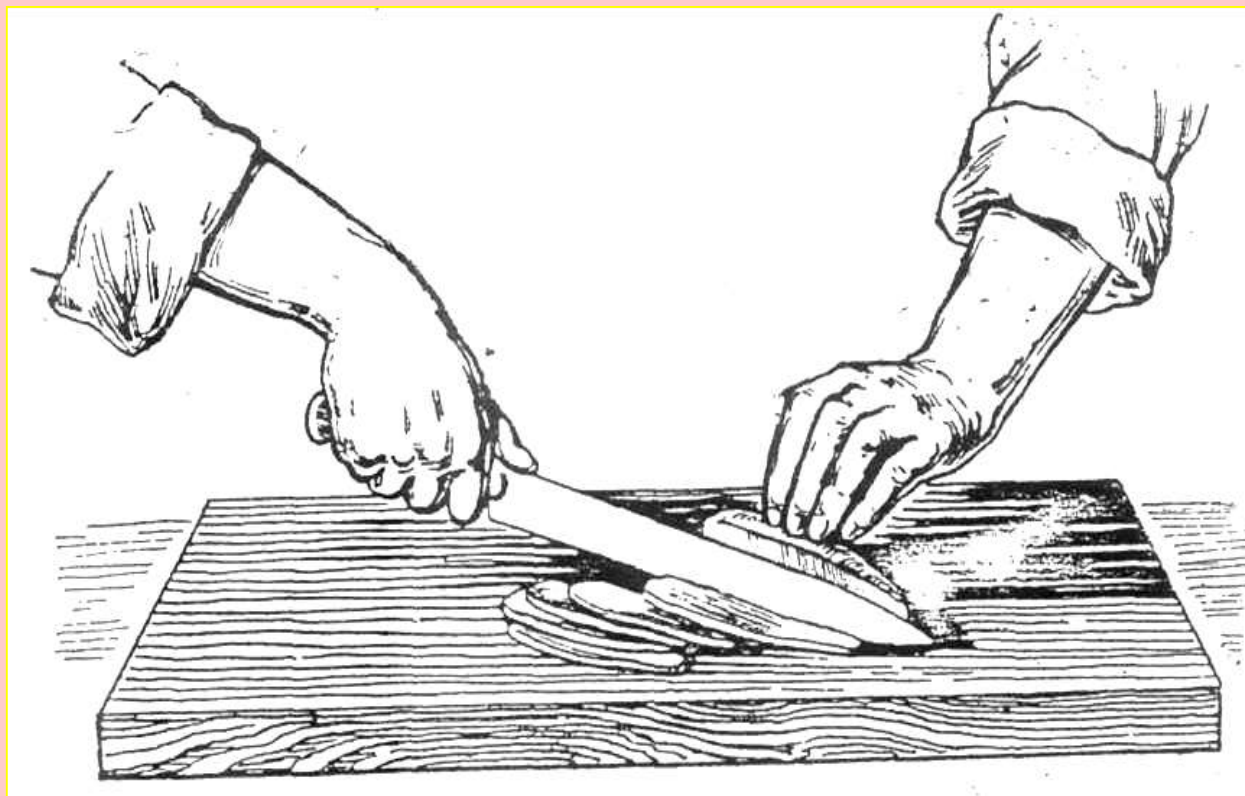


- Використовують для приготування маринаду, борщів, супів з локшиною, розсольників, морквяних котлет





# Нарізування моркви пластинками

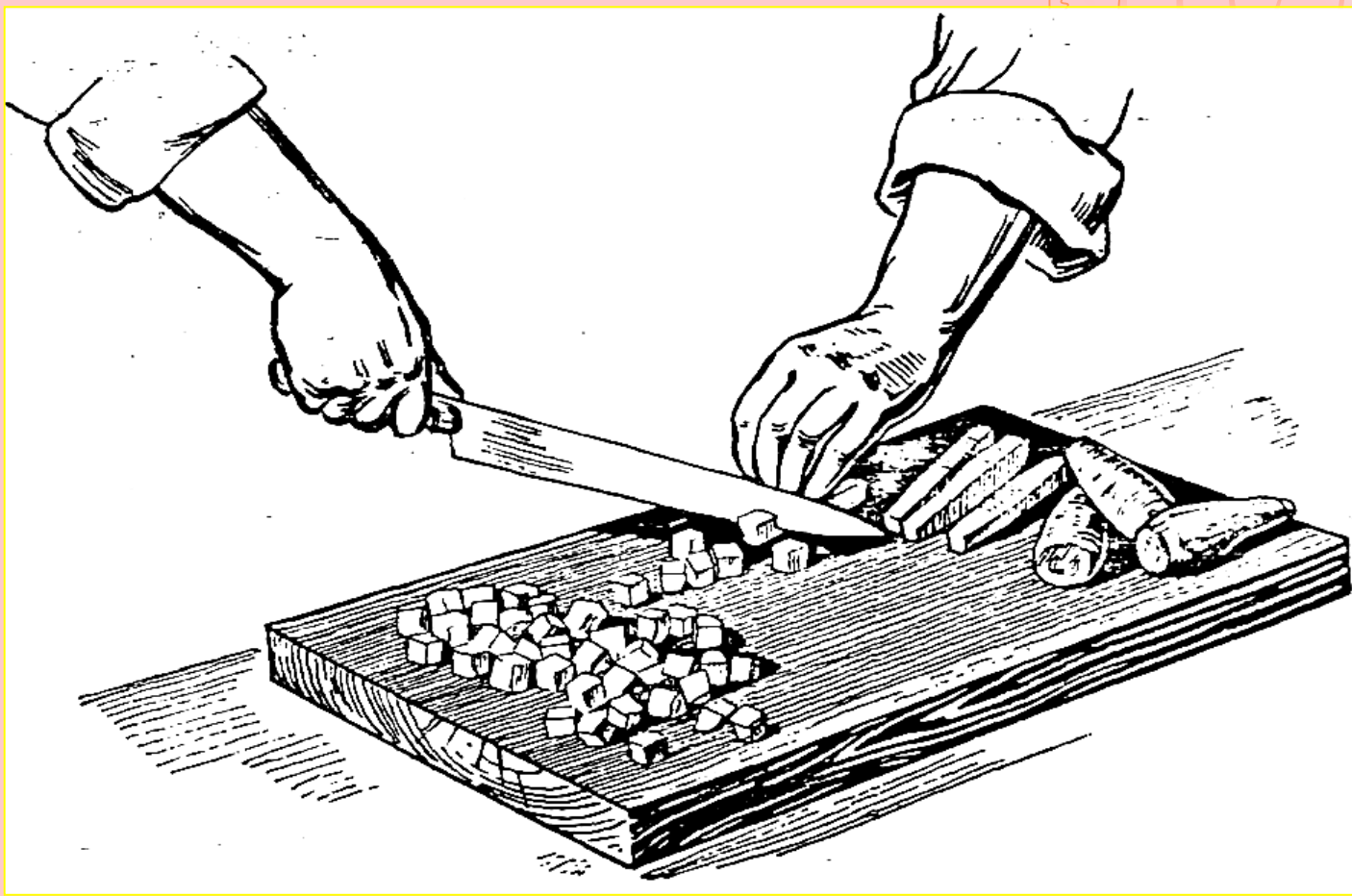


# Брусочки

- 3,5-4 x 0,5 см
- Використовують для приготування супу з макаронами, бульйону з овочами, для припускання



# Нарізування моркви кубиками



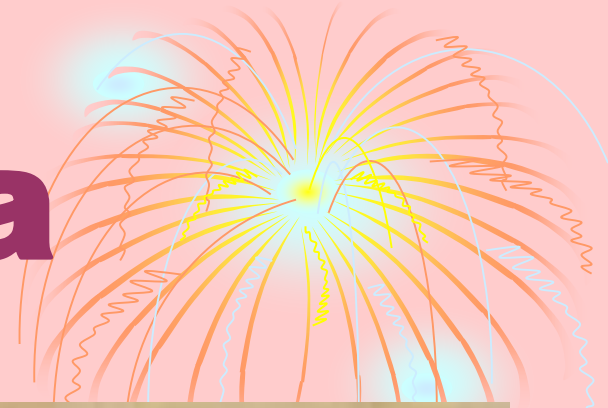
# Середній та дрібний кубики

- **Середній кубик**
- Використовують для припускання, тушкування
- **Дрібний кубик**
- Використовують для приготування супів і для холодних блюд у вареному виді.



# Крихта

- Використо-
- вують для  
супу  
рисового і  
для щей  
добових

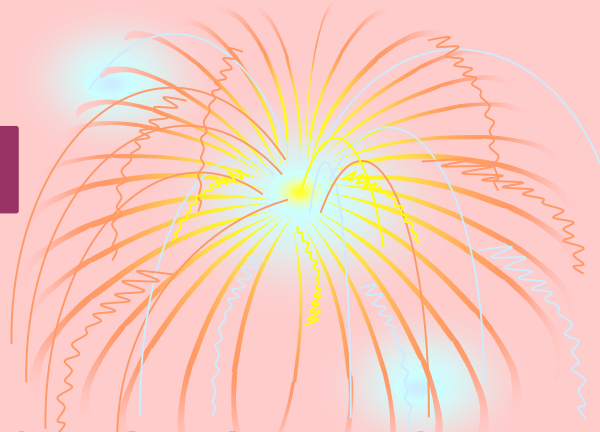




# Нарізування моркви часточками



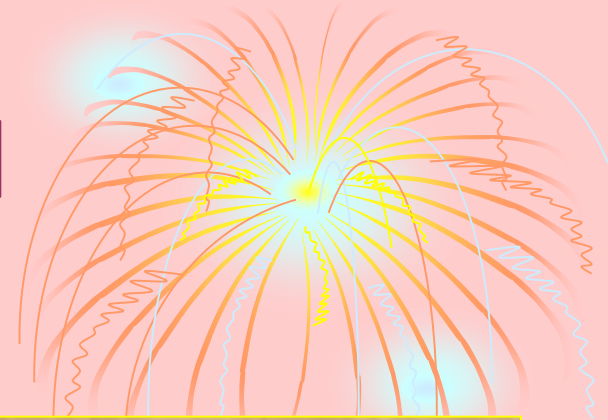
# Часточки



- Використовують для припускання, приготування рагу, щей зі свіжої капусти, яловичини духової

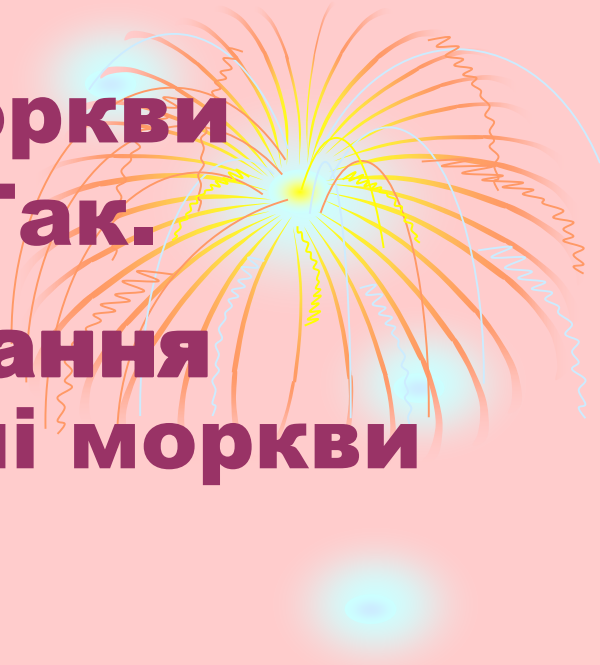
# Кружальця

- Кружальця
- Товщина 1 мм,
- діаметр до 3 см
- Використовують для приготування супу селянського і для холодних блюд (у вареному виді)



**Чи можна нарізання моркви складними формами? Так.**

- **Складні форми нарізування моркви. При нарізуванні моркви складними формами застосовують спосіб обточування та карбування.**
- **Моркву однакового діаметра обточують, потім карбують корінчастим або карбувальним ножом, з карбованої моркви нарізують зірочки, шестерні, гребінці.**

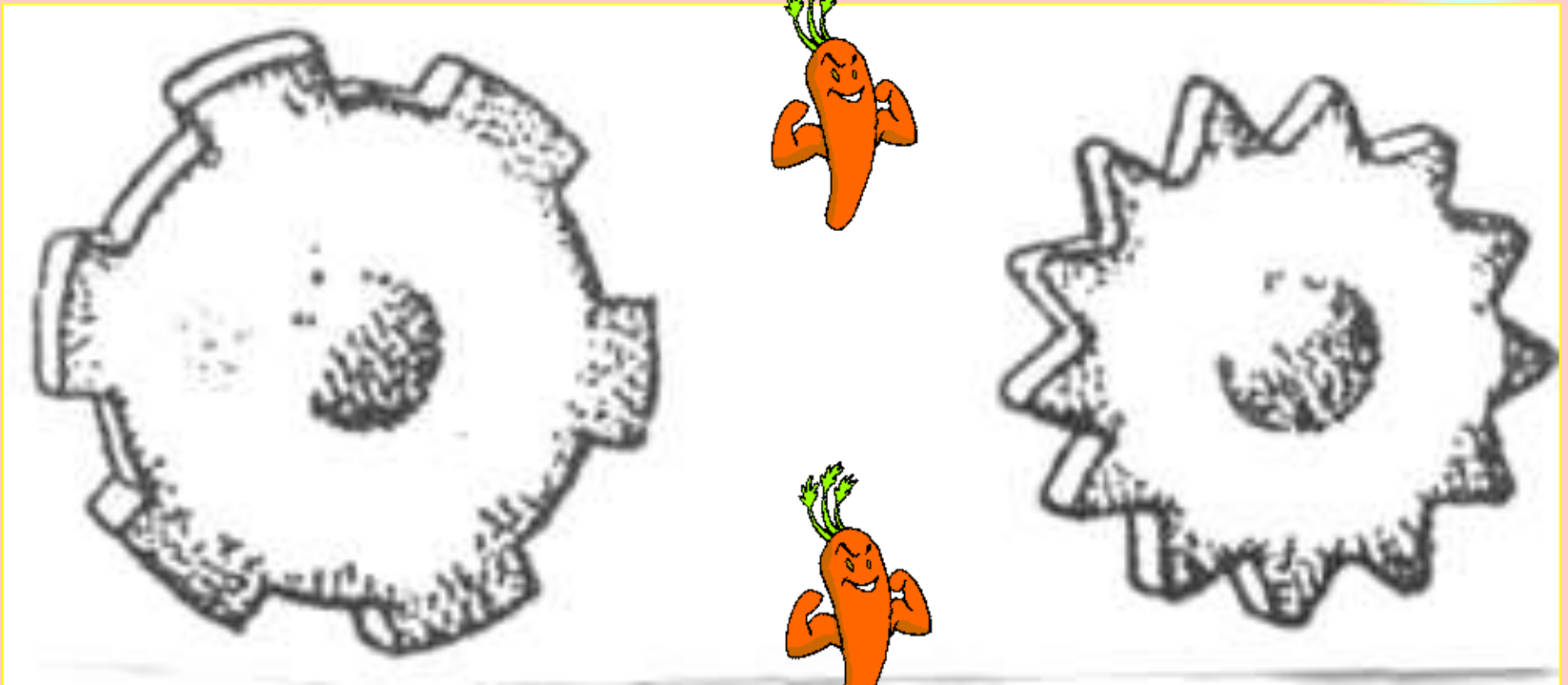
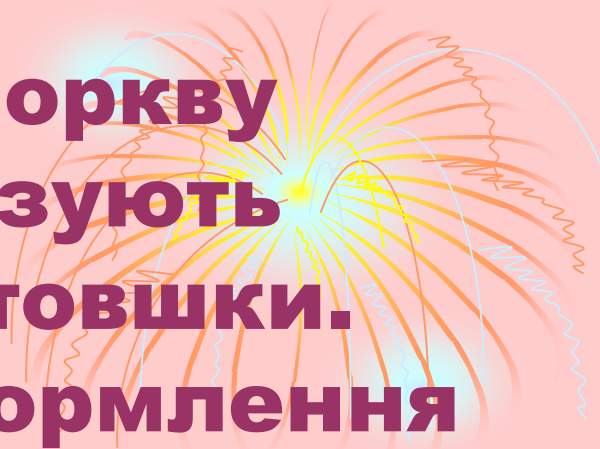


# Карбування моркви





***Зірочки, шестерні. Моркву карбують, потім нарізують упоперек 1-1,5 см завтовшки. Використовують для оформлення страв.***



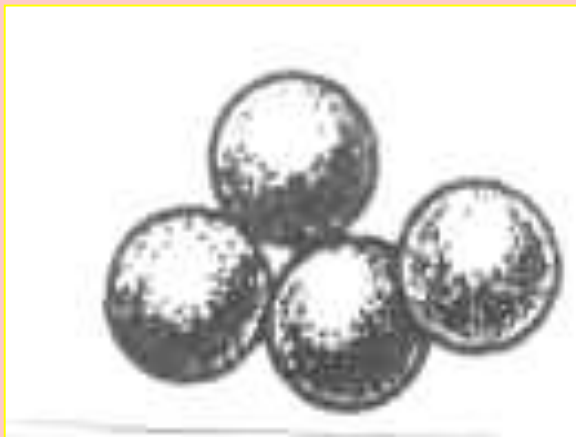
**Гребінці. Карбовану моркву розрізають уздовж навпіл, а потім навскіс 0,2 см завтовшки – для оформлення страв.**



**Кульки, горішки, шпалки.**

**Моркву нарізують так, як картоплю.**

**Використовують на гарнір для холодних страв відвареною**

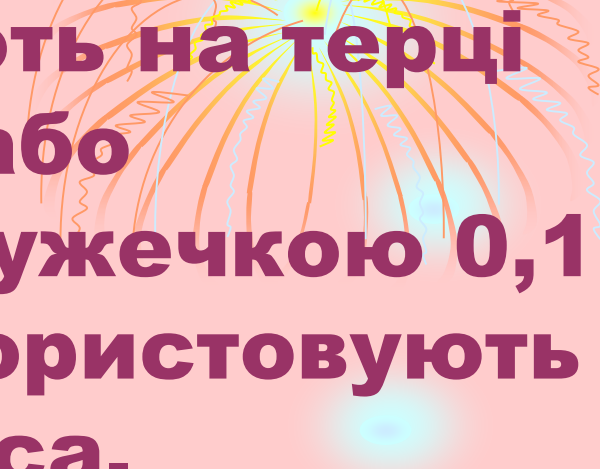





# **Форми нарізування решти коренеплодів.**



- **Ріпу, редьку, брукву шаткують соломкою (як і моркву) для приготування салатів.**
- **Для тушкування ріпу і брукву нарізують часточками або кубиками.**
- **Петрушку, селеру, пастернак шаткують соломкою як й моркву. Використовують для приготування перших страв і соусів.**

- 
- **Корінь хрину подрібнюють на терці (для холодних соусів), або зіскрібають уздовж стружечкою 0,1-0,2 см завтовшки і використовують на гарнір до страв з м'яса.**
  - **Редиску нарізують кружальцями 0,1-0,15 см завтовшки для приготування салатів. Для прикрашення страв редиску нарізують у вигляді троянди.**



**Редиска** містить значну кількість вітаміну С (11-44 мг%), органічних кислот, мінеральних солей, особливо калію і заліза, глікозиди й ефірні олії, які надають їй своєрідного смаку і запаху.

Розрізняють редиску

- за формою (кругла, овальна, видовжена), кольором (біла, рожева, червона),
- терміном досягання (рання, середня, пізня). Вона має ті самі лікувальні властивості, що і редька.

**Біле коріння петрушки, селери, пастернаку** містить підвищену кількість ефірних олій, вітамін С (2-35 мг%), цукри (6,5-9,4%), фітонциди. У дієтичному харчуванні його використовують при неврозах, ожирінні, захворюваннях печінки і серцево-судинної системи. При захворюванні нирок і подагрі біле коріння споживати не рекомендується, оскільки воно містить пуринові основи

## Практичні рекомендації

1. Не тримайте довго обчищені буряки на повітрі: вони потемніють.
2. Накрийте їх чистою вологою тканиною.
3. Видаляйте позеленілу головку моркви — вона гірчить.
4. Ранню моркву можна не обчищати, а тільки ретельно помити.
5. Обчищена морква швидко в'яне, тому тримайте її у вологій тканині, а не у воді
6. Обчищайте шкірку моркви, петрушки, селери, пастернаку гострим ножем і дуже тоненько, щоб вони не потемніли.
7. Не замочуйте у воді зів'ялу редиску: вона не відійде.
8. Зберігайте редиску з бадиллям, яке періодично змочуйте холодною водою: редиска не зів'яне.



## Капустяні овочі

Харчова цінність капустяних овочів залежить від вмісту в них цукрів у вигляді глюкози і фруктози, білків, органічних кислот (переважно яблучної та лимонної), мінеральних речовин (солей кальцію, фосфору, калію, натрію, заліза тощо).

До складу білків капусти входить сірка, яка зумовлює запах сірководню під час теплової обробки й квашення.

Капустяні овочі є важливим джерелом вітаміну С, а також вітамінів В<sup>1</sup>, В<sub>2</sub>, РР, Е, фолієвої кислоти, холіну. У білоголовій капусті виявлено вітамін ІІ.



**Білоголова капуста** найбільш поширена серед капустяних овочів, містить білки, цукри, мінеральні речовини, вітамін С. Головка капусти складається з листя і внутрішнього качана. Листя щільно прилягає одне до одного.

Внутрішній качан буває різної довжини і становить 4-9% маси головки. Він багатий на клітковину і вважається відходом.

**Кулінарні властивості капусти** визначаються тугістю головки і довжиною внутрішнього качана. Чим щільніша головка і коротший внутрішній качан, тим соковитіша й біліша капуста. Використовують таку капусту для квашення, тушкування, приготування салатів, борщів. Пухкі головки мають довгий внутрішній качан і позеленіле листя, в якому мало цукрів та інших харчових речовин, багато клітковини, їх використовують для приготування голубців, фарширування.

*Білоголова капуста корисна при гастритах, хворобах печінки, виразковій хворобі шлунка.*

**Червоноголова капуста** має фіолетове або фіолетово-червоне забарвлення, зумовлене наявністю антоціанів.

Вона багата на вітаміни, мінеральні речовини (солі натрію, калію, магнію, заліза), цукри, містить білки, ферменти, фітонциди, клітковину.

За вмістом вітаміну С цей вид капусти майже вдвічі, а за вмістом каротину — в чотири рази перевищує білоголову.

**Використовують червоноголову капусту тільки для приготування салатів і маринування.**



**Савойська капуста** зовні схожа на білоголову, але має ніжне, трохи зморшкувате, ніби гофроване, кучеряве листя світло-зеленого кольору, яке утворює пухку головку. За смаком нагадує цвітну капусту. Савойська капуста містить більше азотистих і мінеральних речовин, ніж білоголова.



**Використовують так само, як білоголову, крім квашення.**

**Брюссельська капуста** має високе стебло, на якому в пазухах листків розміщені дрібні щільні головочки (до 90 шт.) масою 8-14 г кожна, діаметром 2-6 см. Капуста характеризується підвищеним вмістом білків, мінеральних речовин, вітаміну С. Вона є цінним дієтичним продуктом: стимулює процес заживання ран, корисна при цукровому діабеті і серцево-судинних захворюваннях, сприяє посиленню і відновленню функції підшлункової залози.

**Використовують так само, як білоголову, крім квашення**



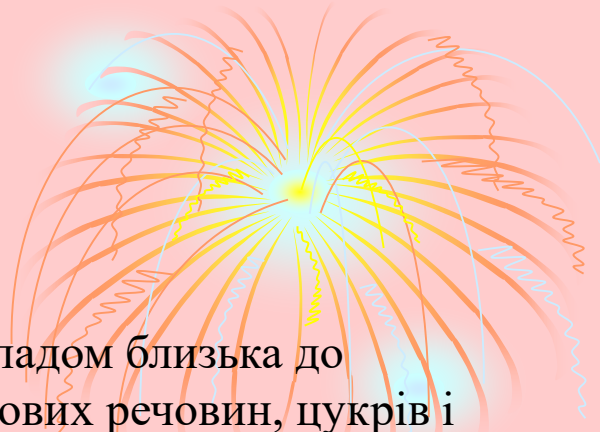
**Цвітна капуста** — це нерозквітле суцвіття (головка), яке складається з м'ясистих укорочених паростків, що закінчуються зачатками бутонів. У їжу використовують капусту з білими головками, в яких мало клітковини, багато повноцінних білків і вітаміну С.

Капуста має ніжний смак, добре засвоюється, є цінним дієтичним продуктом при шлунково-кишкових захворюваннях. Зеленоваті й сірі головки капусти грубі, гірчать.

**Використовується для тушкування, смаження, запікання**

**Листкова (пекінська) капуста.** При ранніх посівах утворюється добре розвинена розетка листків, а при літніх формується пухка головка. Листки сидячі, з хвилястими зубчастими краями. Цей вид капусти містить великий набір вітамінів (А, В1, В2, РР та ін.) і мінеральних солей, тому використовується в дієтичному харчуванні як вітамінний, загальнозміцнюючий продукт, який сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. Салати з листків капусти дуже ніжні, без гіркоти.

**Використовують листя і головку сирими, вареними, тушкованими і консервованими**



**Кольрабі** — рослина родини капустяних. За хімічним складом близька до білоголової капусти. Характеризується значним вмістом білкових речовин, цукрів і вітаміну С, в ній багато солей фосфору, заліза, кальцію. Завдяки великому вмісту мінеральних солей і сирого білка цей вид капусти широко застосовується в дієтичному і дитячому харчуванні, корисний вагітним жінкам. У кулінарії використовують для приготування салатів, перших та других варених і тушкованих страв.

- Істивною частиною кольрабі є молоде, ніжне, потовщене стебло, що нагадує велику ріпу, світло-зеленого або фіолетово-синього кольору. За смаком нагадує внутрішній качан білоголової капусти, проте м'якоть значно солодша, ніжніша і соковитіша, має білий колір.

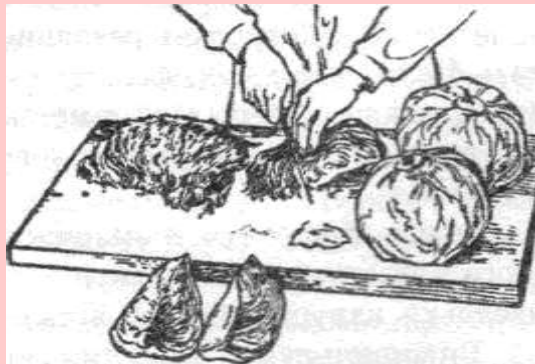
# Обробка і нарізування капустяних овочів

Капусту *біло-, червоноголову і савойську* обробляють вручну. Спочатку її сортують, видаляють забруднене, пошкоджене, пожовкле і гниле листя, потім відрізають зовнішню частину качана і миють у ваннах. Якщо капуста пошкоджена гусінню, її розрізають навпіл і кладуть на 30 хв у холодну підсолену воду (50-60 г солі на 1 л води) і знову промивають.

Оброблену капусту нарізають на овочерізках або вручну *соломкою, квадратиками, часточками і січуть.*

## *Соломка.*

Біло-, червоноголову і савойську капусту розрізують на 4-6 частин, з кожної частини вирізують внутрішній качан, потім дрібно шаткують: квадратний переріз 0,5х0,1 см, довжина 4-5 см. Нарізану таким способом білоголову капусту використовують для тушкування, приготування борщів, крім селянського і полтавського, салатів, котлет капустяних, а червоноголову — для салатів.



**Квадратики.** Білоголову капусту розрізують уздовж на смужки завширшки 2-2,5 см, а потім упоперек на квадратики. Придатна для борщів селянського і полтавського, юшки селянської, для припускання, тушкування і смаження (після попереднього відварювання).



**Часточки.** Дрібні качани білоголової і савойської капусти розрізують уздовж на 4 частини і використовують для варіння, припускання, смаження після відварювання.

**Січення.** Білоголову і савойську капусту спочатку шаткують соломкою, а потім січуть упоперек уручну або на кутерах. Використовують для приготування начинок.

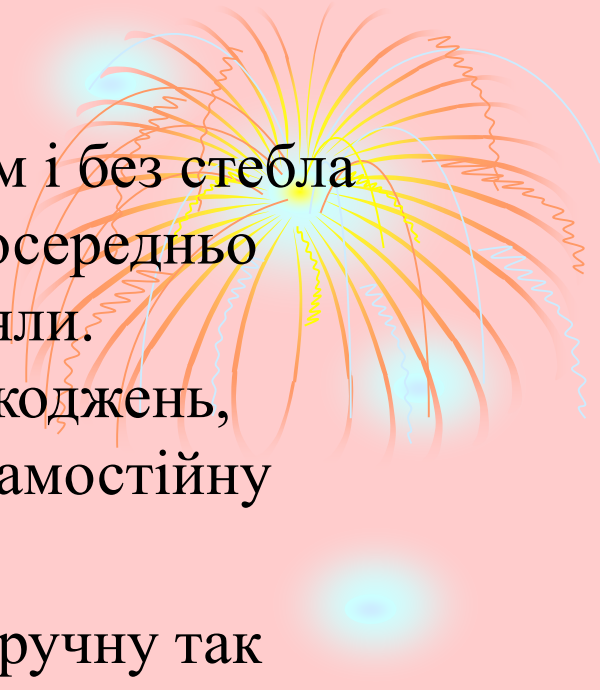


**Цвітну** капусту обробляють у такій послідовності: відрізають стебло на 1,5 см нижче від початку розгалуження головки, щоб зберегти суцвіття, видаляють зелене листя, зачищають ножом або терткою місця головки, що потемніли або загнили, промивають.

Якщо є гусінь — витримують 30 хв у холодній підсоленій воді, промивають. Використовують цвітну капусту для приготування юшок, гарнірів, овочевого рагу, як самостійну страву вареною, смажать і запікають після попереднього відварювання.

**Брюссельська капуста** надходить із стеблом і без стебла (обрізна). Із стебла головочки зрізують безпосередньо перед тепловою обробкою, щоб вони не зів'яли. Відокремлені головочки зачищають від пошкоджень, промивають і готують юшки, гарніри та як самостійну страву вареною.

**Капусту кольрабі** обробляють і нарізують вручну так само, як картоплю. Використовують для приготування салатів, перших страв.



# Цибулеві овочі

Ці овочі багаті на цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу), ефірні олії, мінеральні речовини. Вони містять білки, фітонциди, глікозиди, вітаміни.

Ефірні олії і глікозиди зумовлюють специфічний запах і гострий смак цибулевих та сприяють збудженню апетиту, поліпшують травлення і засвоюваність їжі.

Фітонциди й ефірні олії мають антибіотичні властивості, запобігають розвитку мікроорганізмів.

— найпоширеніший вид цибулевих овочів, характеризується **Цибуля ріпчаста** ся високим вмістом ефірних олій, які мають фітонцидні властивості, гострий смак і специфічний запах. Вона містить цукри, вітаміни С, В<sub>х</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, фолієву кислоту, мінеральні солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, заліза, азотисті речовини.

Значний вміст мінеральних солей у цибулі сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. Її вживають як лікувальний засіб проти цинги, грипу, ангіни, катару верхніх дихальних шляхів, вона нормалізує роботу серця, травних органів.





**Цибулина складається** з денця, від якого вниз відходять корінці, а догори — м'ясисті лусочки. Верхні 2-3 лусочки при досяганні цибулі підсихають, утворюючи «сорочку», яка захищає м'ясисті лусочки від висихання і пошкодження мікроорганізмами. Верхня звужена частина цибулини називається шийкою.

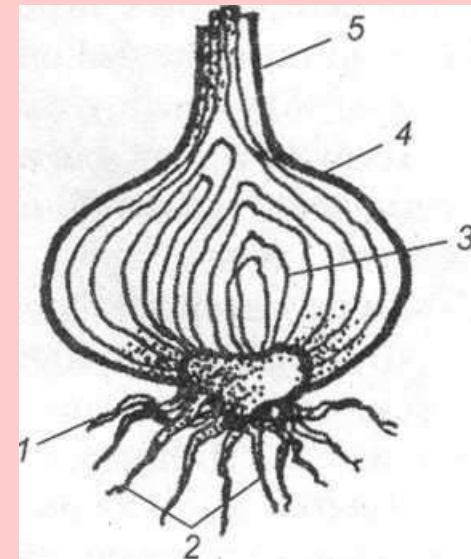
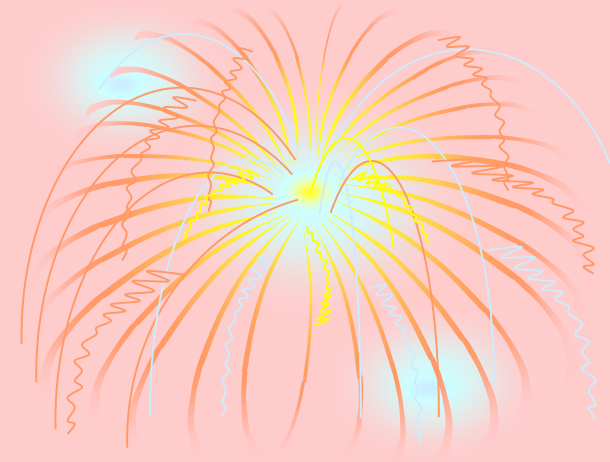


Схема будови ріпчастої цибулини:

- 1 — денце;
- 2 — корінці;
- 3 — м'ясисті лусочки;
- 4 — сухі лусочки;
- 5 — шийка



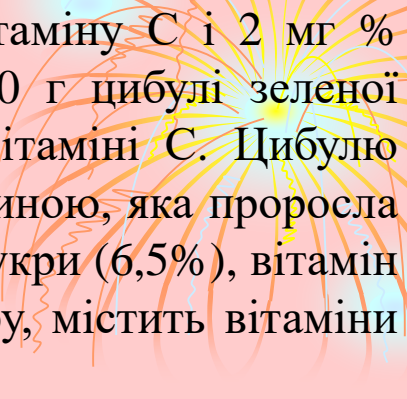
Цибулю поділяють:

- **за формою** цибуля буває плоскою, округлою, округло-плоскою, овальною;
- **за кольором** — білою, світло-жовтою, фіолетовою, коричневою;
- **за вмістом ароматичних речовин** (ефірних олій) та цукрів — гострих, напівгострих і солодких сортів.

Цибуля гострих сортів містить найбільше цукрів (12-15%) та ефірних олій (18-155 мг%), має гострий, різкий смак і запах.

Напівгострі сорти цибулі мають слабкогострий смак і запах. Цибуля солодких сортів дуже ніжна, соковита, менш ароматна.

В кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправки перших страв, соусів і других страв. Солодкі й напівгострі сорти придатні у свіжому вигляді для салатів, на гарнір до м'яса, гострі — для маринування.



**Цибуля зелена** — містить ефірні олії, до 30 мг % вітаміну С і 2 мг % каротину, 1,3% білка, 3,5% цукрів. При споживанні 80-100 г цибулі зеленої можна цілком задовольнити добову потребу організму у вітаміні С. Цибулю зелену (цибулю-перо) використовують свіжою разом з цибулиною, яка проросла (довжина пера не менш ніж 20 см). Цибуля-порей багата на цукри (6,5%), вітамін С (35 мг%), білки (3%), солі калію, заліза, кальцію, фосфору, містить вітаміни В2, Е, РР, каротин, ефірну олію, до складу якої входить сірка.

Цибуля-порей лікувальна. Її рекомендують хворим на подагру, ревматизм, цингу, при сечока'яній хворобі, ожирінні, психічних розладах, перевтомі.

Вона підвищує секреторну функцію залоз травного тракту, поліпшує діяльність печінки, підвищує апетит, виявляє антисклеротичні властивості і сечогінну дію, однак протипоказана при запальних захворюваннях шлунку і дванадцятипалої кишки. Цибуля-порей має широке плоске листя, яке у нижній частині утворює стебло білого кольору завдовжки 10-15 см, діаметр 4-5 см. їстівним у молодій цибулі є ніжне біле стебло і молоде листя, у старій — тільки стебло. Цибуля-порей має приємний слабкогострий смак. Застосовують її сирою для приготування салатів, вареною — для ароматизації овочевих юшок, і як гарнір до рибних і м'ясних страв.

На зелене перо вирощують багаторічні цибулеві овочі — цибулю-батун, багатоярусну, шнітт, слизун.

**Всі вони використовуються у свіжому вигляді для салатів і як приправи.**

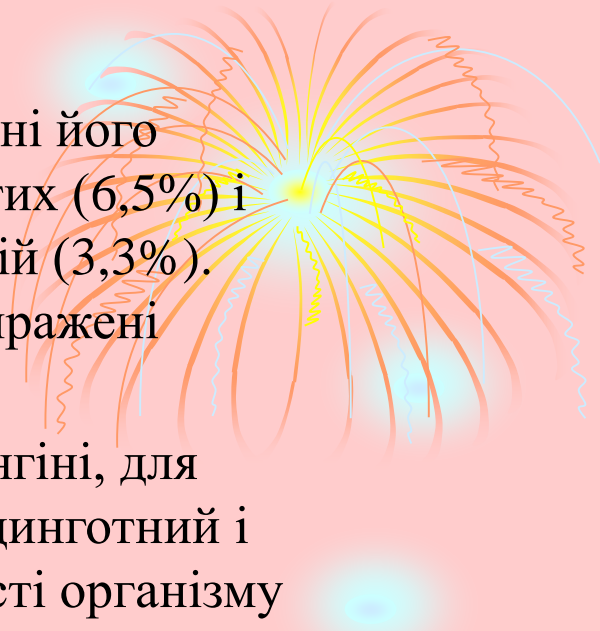
**Цибуля-шнітт** має шилоподібне трубчасте листя, яке утворює дуже розгалужені кущі заввишки до 30 см. Листя ніжне, соковите, містить вітамін С (до 100 мг%), каротин (до 4,5 мг%), цукри (до 4,3%). Застосовується як лікувальний засіб проти цинги і атеросклерозу.

**Цибуля-слизун** має плоске соковите листя з приємним слабогострим смаком і часниковим запахом, яке містить вітамін С (до 50 мг%), цукри (до 3 мг%) і багато заліза. Ця цибуля корисна при недокрів'ї

- **Часник** має високі лікувальні властивості, зумовлені його хімічним складом. Він містить велику кількість азотистих (6,5%) і мінеральних речовин (1,5%), інуліну (20%), ефірних олій (3,3%). Фітонцидні, бактерицидні і смакові властивості його виражені сильніше, ніж у ріпчастої цибулі.
- Часник використовують при ревматизмі, подагрі, ангіні, для запобігання і лікування грипу, як протиглисний, протицинготний і сечогінний засоби. Споживання часнику сприяє стійкості організму до простудних та інфекційних захворювань, збудженню апетиту, поліпшенню травлення і роботи серця.

**В кулінарії часник використовують у натуральному вигляді як приправу до салатів, соусів, маринадів, перших і других страв.**

Часник складається із покритих тонкою оболонкою зубчиків (3-20 шт.), що містяться під загальною «сорочкою» із сухих лусочок. Забарвлення лусочок може бути білим, рожевим, фіолетовим з відтінками.

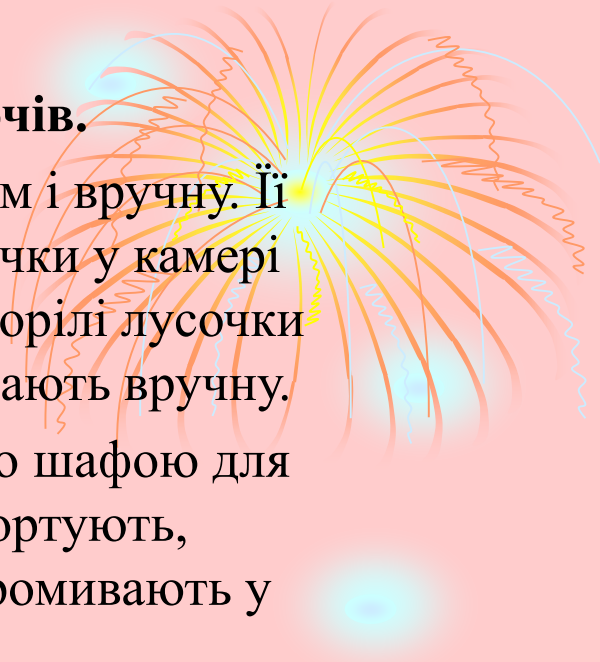


## **Обробка і нарізування цибулевих овочів.**

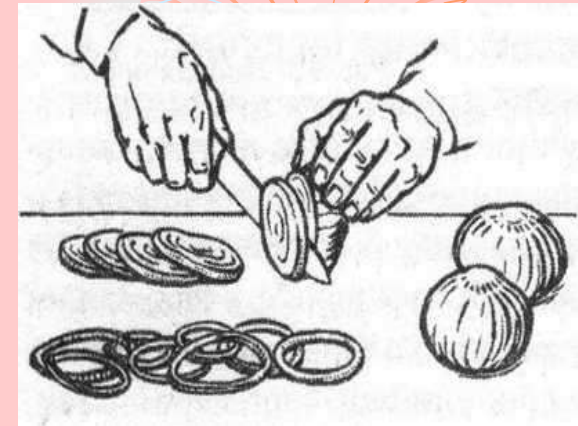
*Ріпчасту цибулю* можна обробляти термічним способом і вручну. Її сортують за розміром і якістю, обпалюють верхні лусочки у камері термоагрегата при температурі 1000-1200°C, потім обгорілі лусочки обчищають на щітковій мийно-очисній машині, дочищають вручну.

Для обробки вручну використовують столи з витяжною шафою для видалення ефірних олій або звичайні столи. Цибулю сортують, відрізають денце і шийку, обчищають сухі лусочки і промивають у холодній воді.

*Нарізають ріпчасту цибулю кільцями, півкільцями, часточками, дрібними кубиками безпосередньо перед тепловою обробкою*, оскільки вона швидко в'яне і вивітрюються ефірні олії.



**Кільця.** Використовують для смаження у фритюрі на гарнір до м'яса, смаженого з цибулею, січеників з яловичини з цибулею, для приготування й оформлення холодних страв і закусок.



*Нарізування цибулі кільцями*

**Півкільця (соломка).** Цибулю розрізують уздовж навпіл, кладуть розрізом вниз на дошку і шаткують соломкою завтовшки 0,1-0,2 см. Використовують для приготування перших страв і соусів пасерованою, холодних страв і закусок — сирію.



*Нарізування цибулі часточками*

**Часточки.** Цибулю розрізують уздовж на 4-6 частин. Використовують для приготування тушкованих страв пасерованою.

*Дрібні кубики (січення).* Цибулю розрізують уздовж навпіл, нарізують на пластинки завтовшки 0,1-0,3 см, потім упоперек ріжуть на кубики. Використовують для юшок з крупами, начинок пасерованою.

*Зелену цибулю обробляють в такій послідовності:*

- відрізують корінці,
- зачищають білу частину,
- видаляють в'ялі, пожовклі і загнилі пера,
- промивають у великій кількості холодної води у ванні з решітчастим настилом, міняючи воду, кілька разів
- обполіскують під проточною водою,
- викладають у решето
- обсушують

*Нарізують зелену цибулю для холодних страв і закусок шпалками великими (5-6 см завдовжки) або середніми (1,5-2 см завдовжки).*



- ***Цибулю-порей обробляють в такій послідовності:*** відрізають корінці,
- знімають пожовкле і гниле листя,
- відрізають зелену частину стебла,
- розрізають уздовж, щоб краще змити пісок і землю,
- миють холодною водою так, як і цибулю зелену
- обсушують



***Нарізають цибулю-порей соломкою або часточками.*** Для соломки стебло нарізають упоперек на шматочки завдовжки 3-4 см, а потім уздовж на соломку. Часточки одержують із шматочків, нарізаних завдовжки 2-3 см, потім їх розрізають по радіусу на кілька частин. Використовують для салатів.


***Часник*** обробляють безпосередньо перед використанням у такій послідовності: зрізають денце і вершечок, знімають лусочки, розбирають головку на зубки, обчищають їх, миють, а потім січуть або розтирають у ступці товкачиком.

# Зелені листкові, пряносмакові і десертні овочі

Товарознавчо-технологічна характеристика зелених листкових овочів. Ці овочі ранні. Її основною частиною у них є ніжне соковите листя, яке багате на азотисті й мінеральні речовини, особливо на залізо, фосфор, йод, кальцій, вітаміни С, Р, К, групи В, каротин. Їх слід споживати навесні, коли виникає дефіцит вітамінів, для профілактики авітамінозів (особливо С-авітамінозу).

**Салат.** В їжу використовують *салат листковий* (має довге світло-зелене листя з маслянистою поверхнею і ніжним смаком), *салат качанний* (має пухку головку з ніжного блідо-зеленого листя), *салат ромен* (має пухку, дуже видовжену головку, яка складається з твердого темно-зеленого не дуже соковитого листя).

Всі види салату придатні у свіжому вигляді як самостійна страва, на гарнір до м'яса і риби, для оздоблення страв. Завдяки вмісту в салаті вітамінів, мінеральних солей та інших цінних речовин, а також заспокійливій дії його рекомендують у дієтичному харчуванні людям похилого віку, дітям, хворим на цукровий діабет, виразкову хворобу, склероз.



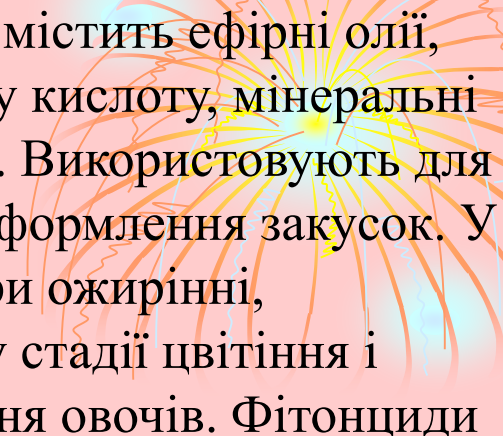
***Шпинат і щавель*** характеризуються високим вмістом білків (2,9%) і заліза, завдяки цьому їх рекомендують при недокрів'ї. Проте при дозріванні в них накопичується значна кількість щавлевої кислота. Тому ці овочі не рекомендують при захворюваннях нирок, печінки, підшлункової залози, при порушенні водно-сольового обміну, а також особам похилого віку.

***В кулінарії шпинат використовують для приготування супів-пюре, соусів, салатів, щавель — для приготування перших страв.***

# Пряносмакові овочі

Ці овочі мають своєрідний аромат і смак завдяки вмісту ефірних олій. Кожний вид рослин має свій характерний склад ефірних олій. Смак пряних овочів зумовлюють глікозиди, поліфеноли, цукри, органічні кислоти. Крім того, до їх складу входять вітаміни С, Р, каротин, азотисті й мінеральні речовини.

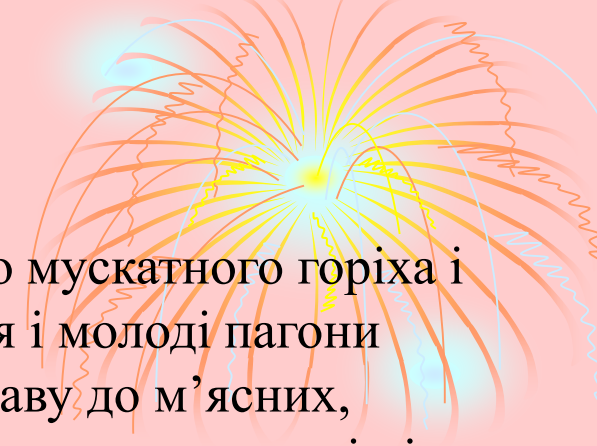
Листя, квіти, стебла і насіння пряних овочів (у свіжому і сушеному вигляді) використовують як приправу до перших та других страв, соусів, салатів, під час соління і маринування овочів, а також для ароматизації напоїв. Вони надають їжі і напоям приємного аромату і специфічного смаку.



**Кріп.** У їжу використовують молоде зелене листя, яке містить ефірні олії, каротин, вуглеводи, пектин, вітаміни С, В<sub>2</sub>, РР, фолієву кислоту, мінеральні речовини (солі заліза, калію, кальцію, фосфору та ін.). Використовують для ароматизації і вітамінізації сиру, масла, закусок; для оформлення закусок. У дієтичному харчуванні зелень кропу рекомендують при ожирінні, захворюванні печінки, жовчного міхура, нирок. Кріп у стадії цвітіння і дозрілий використовують під час соління і маринування овочів. Фітонциди кропу під час соління овочів не тільки надають овочам приємного специфічного смаку, а й запобігають псуванню й утворенню плісняви.

**Естрагон.** Це багаторічна рослина з анісовим запахом. Листя і молоді зелені стебла його використовують для салатів, соусів, під час соління і маринування овочів, як приправу до м'ясних та рибних страв, до шашликів, для ароматизації оцту, гірчиці, масла, сиру, безалкогольних напоїв.

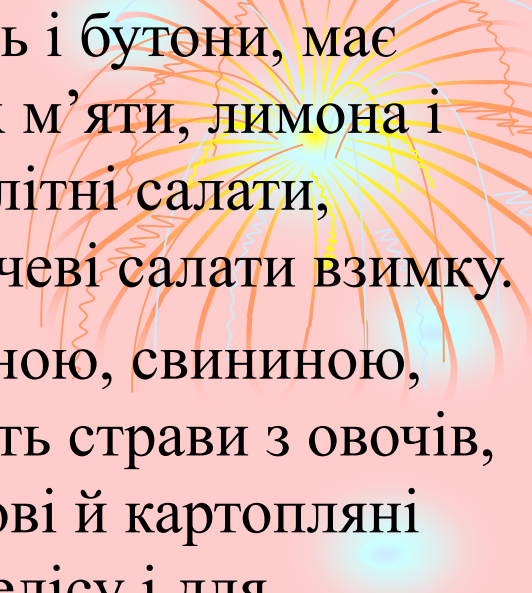
**Майоран.** Має приємний специфічний запах і гіркий смак. Використовують як приправу до салатів, перших, рибних та м'ясних страв, під соління і маринування овочів, для ароматизації оцту і чаю. Його рекомендують у дієтичному харчуванні при шлункових захворюваннях.



**Васильок.** Має сильний приємний аромат гвоздики або мускатного горіха і пряний солонуватий смак. У їжу використовують листя і молоді пагони свіжими і сушеними. Зелень використовують як приправу до м'ясних, рибних і овочевих страв, до соусів, соків, салатів, сиру, перших страв і під час соління овочів, для ароматизації напоїв, олії, оцту. Порошок із сухого листя може замінити перець. У дієтичному харчуванні рекомендують за відсутності апетиту, при пониженому кров'яному тиску.

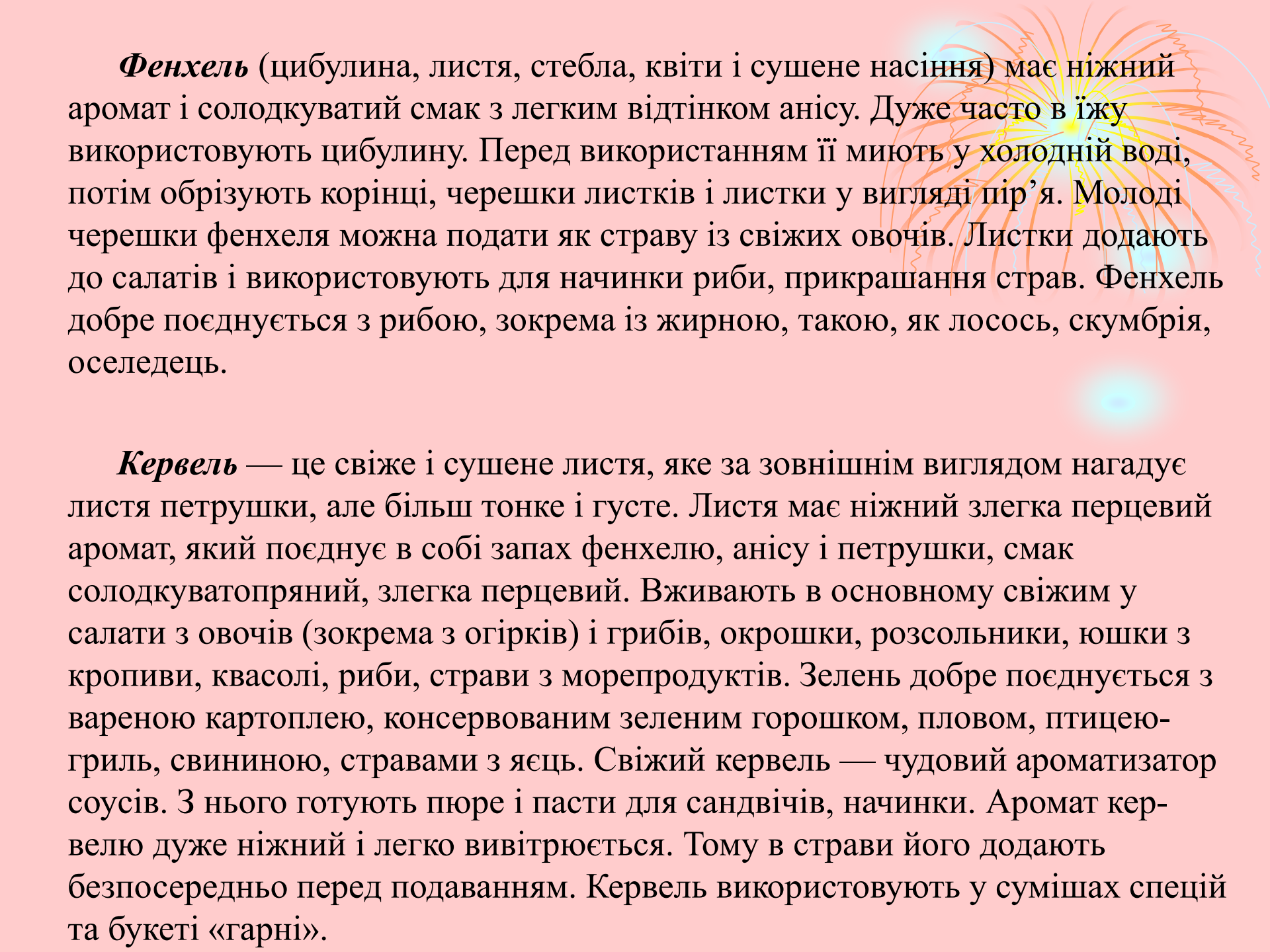
**Чабер.** Багатий на вітамін С і каротин. Має сильний запах і приємний гострий смак, подібний до пекучого перцю. Використовують під варіння бобових і як приправу до салатів, м'яса, риби, грибів та під час соління і маринування овочів, ним ароматизують оселедець.

**Кіндза (коріандр).** До дозрівання плодів рослина має гострий, специфічний запах. У їжу використовують листя у фазі розетки або на початку утворення пагонів для салатів і як приправу до м'ясних страв. У дієтичному харчуванні її використовують як жовчогінний, антисептичний засіб і як такий, що посилює діяльність травних залоз.



***Меліса цитринова*** — свіжа і висушена зелень і бутони, має ніжний освіжаючий аромат, що поєднує запах м'яти, лимона і меду. Свіже дрібно нарізане листя додають у літні салати, сушену зелень додають у м'ясні, рибні та овочеві салати взимку. Меліса добре поєднується з дичиною, телятиною, свининою, бараниною, рибою. Тонкого аромату набувають страви з овочів, грибів, молока, яєць, а також фруктові, горохові й картопляні супи, заправлені мелісою. Використовують мелісу і для ароматизації оцту, чаю, змішаних напоїв.

***М'ята*** — свіже і сушене листя має різкий, прохолодний, освіжаючий, солодкуватий аромат і смак. Використовується під час приготування страв з м'яса, риби, соусів, супів, напоїв, десертів, солінь. М'ята є невід'ємним інгредієнтом грузинського соусу ткемалі, обов'язковою складовою частиною джулепів.



**Фенхель** (цибулина, листя, стебла, квіти і сушене насіння) має ніжний аромат і солодкуватий смак з легким відтінком анісу. Дуже часто в їжу використовують цибулину. Перед використанням її миють у холодній воді, потім обрізують корінці, черешки листків і листки у вигляді пір'я. Молоді черешки фенхеля можна подати як страву із свіжих овочів. Листки додають до салатів і використовують для начинки риби, прикрашання страв. Фенхель добре поєднується з рибою, зокрема із жирною, такою, як лосось, скумбрія, оселедець.

**Кервель** — це свіже і сушене листя, яке за зовнішнім виглядом нагадує листя петрушки, але більш тонке і густе. Листя має ніжний злегка перцевий аромат, який поєднує в собі запах фенхелю, анісу і петрушки, смак солодкуватопряний, злегка перцевий. Вживають в основному свіжим у салати з овочів (зокрема з огірків) і грибів, окрошки, розсольники, юшки з кропиви, квасолі, риби, страви з морепродуктів. Зелень добре поєднується з вареною картоплею, консервованим зеленим горошком, пловом, птицею-гриль, свининою, стравами з яєць. Свіжий кервель — чудовий ароматизатор соусів. З нього готують пюре і пасти для сандвічів, начинки. Аромат кервелю дуже ніжний і легко вивітрюється. Тому в страви його додають безпосередньо перед подаванням. Кервель використовують у сумішах спецій та букеті «гарні».



## **Обробка зелених листкових і пряносмакових овочів.**

Перед використанням салат, шпинат, щавель, зелень петрушки, кропу та інші пряносмакові овочі перебирають, видаляють пожовкле, в'яле, зіпсоване і грубе листя, відрізають корінці, закладають на 20 хв у холодну воду, щоб відмоккли частинки піску і землі, промивають у великій кількості холодної води у ванні з решітчастим настилом, міняючи двічі-тричі воду, потім обполіскують проточною водою, викладають у решето, обсушують. Нарізають на спеціальному пристрої або ножем.

Чим свіжіша зелень, тим більше в ній вітамінів.

Злегка зів'ялу зелень замочіть в льодяній воді з додаванням оцту (2 столові ложки на 1 л води) на 15 хв.

**Не січіть, а шаткуйте зелень петрушки, кропу, селери: це запобігає виділенню соку, а разом з ним ароматичних і смакових речовин, вітаміну С**

# Десертні овочі

Ці овочі мають особливі смакові якості, завдяки яким їх використовують для приготування десертних страв.

*Ревінь* — багаторічна рослина, за зовнішнім виглядом нагадує лопух. У їжу вживають молоді, товсті, м'ясисті, видовжені зелені, рожеві або червоні черешки завдовжки 50-70 см, завтовшки 1,5-3 см, масою 100-200 г.

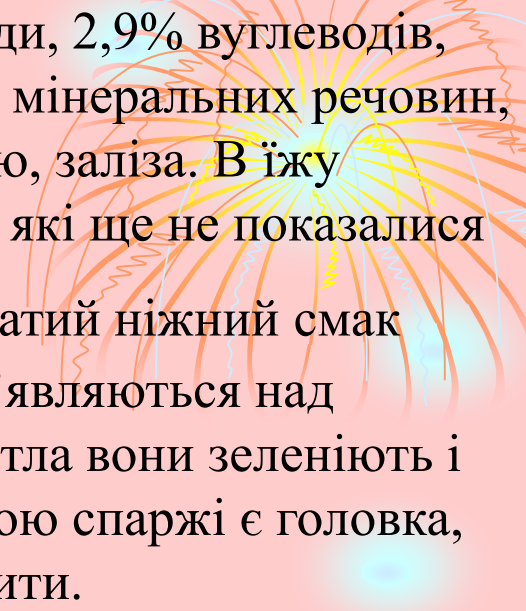
Листя в їжу, як правило, не використовують, хоча, відварене, воно може замінити щавель. Смак черешків, особливо варених, нагадує смак яблук. Запаху ревінь не має, лише сорт «Суничний» відзначається приємним слабким запахом суниць.

Ревінь містить багато води (90,1-94,3%), органічні кислоти (0,7-1,8%), серед яких переважає яблучна — у весняному ревені і щавлева — в осінньому. В ньому досить багато пектинових речовин (1-2,5%), мало цукрів (0,7-2,6%), вітаміну С (2-12 мг%), азотистих речовин (0,7-0,9%), каротину (1 мг%) і клітковини (0,6-1,2%).

Оскільки ревінь з'являється ранньою весною, він може бути джерелом вітаміну С. Стимулює роботу кишечника, проте протипоказаний у великих кількостях дітям.

**Ревінь обробляють так: перебирають, зрізують нижню частину з черешків, знімають шкірочку і промивають. Нарізують упоперек на шматочки і використовують для приготування узварів, киселів, желе, соусів, начинок для пиріжків і вареників.**





**Спаржа** — багаторічна рослина, яка містить 93,6% води, 2,9% вуглеводів, 1,9% білків, 0,8% клітковини, 21 мг% вітаміну С, 0,6% мінеральних речовин, особливо багато солей калію, фосфору, кальцію, магнію, заліза. В їжу використовують молоді пагони біло-рожевого кольору, які ще не показалися з-під землі, завдовжки 18-20 см. Вони мають солодкуватий ніжний смак (нагадує смак зеленого горошку) і запах. Пагони, що з'являються над землею, для їжі непридатні, оскільки від сонячного світла вони зеленіють і стають гіркими. Найціннішою і найсмачнішою частиною спаржі є головка, тому під час обробки треба стежити, щоб її не пошкодити.

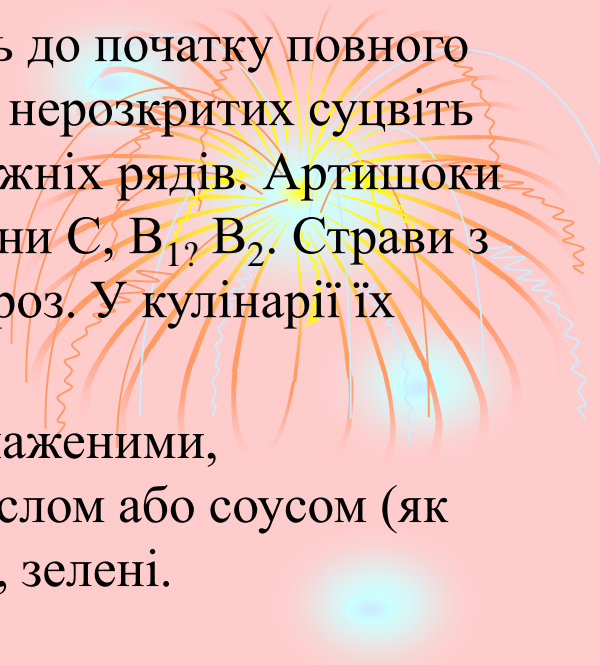
### **Обробка спаржі.**

Спаржу обробляють у такій послідовності: перебирають, миють, обережно обчищають шкірку, відступаючи від головки 2-3 см, і знову промивають. Обчищену спаржу зберігають у холодній воді. Перед тепловою обробкою її в'яжуть у пучки і підрівнюють, відрізаючи нижню грубу частину пагонів. Використовують спаржу вареною як самостійну страву і для приготування супу-пюре.

У дієтичному харчуванні спаржу рекомендують при захворюваннях печінки, нирок, цукровому діабеті, подагрі.

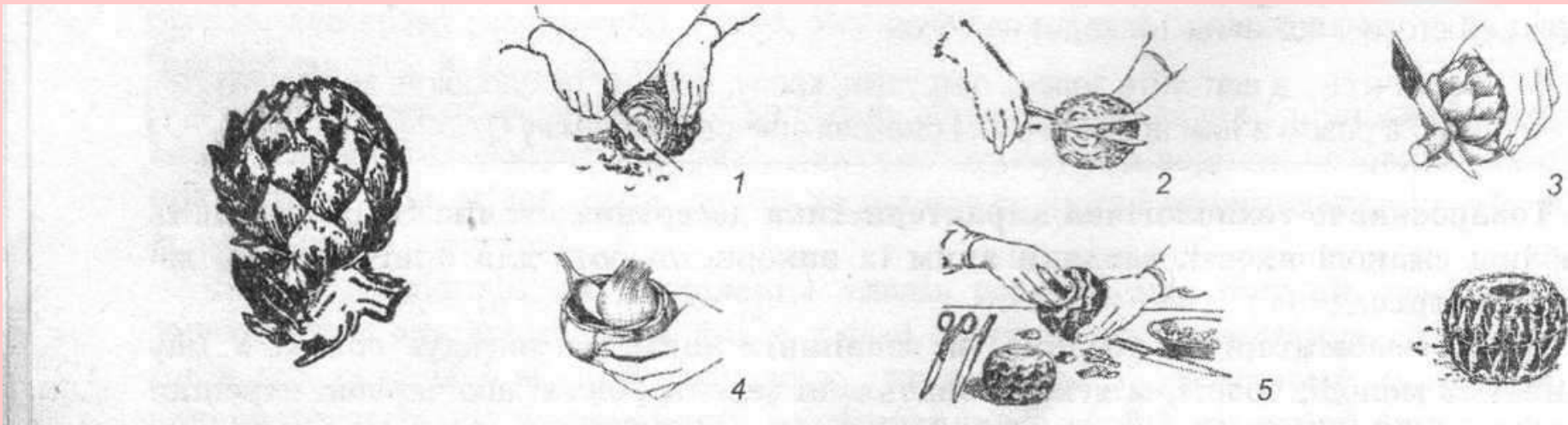
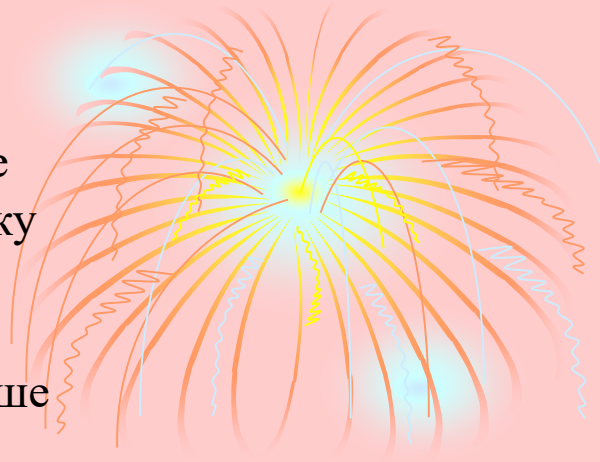
**Артишоки** — квіти багаторічної рослини, які збирають до початку повного цвітіння. Її основними частинами їх є м'ясисте квітколоже нерозкритих суцвіть (корзинок) і потовщені основи лусочок — пелюсток нижніх рядів. Артишоки містять цукри (12,7%), білки (2,2%), інулін (2%), вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Страви з них корисні людям похилого віку, хворим на атеросклероз. У кулінарії їх використовують як делікатесний продукт.

Споживають артишоки сирими у салатах, вареними, смаженими, консервованими. Артишоки відварюють і подають з маслом або соусом (як другу страву). Краще зживати артишоки великі, молоді, зелені.



## Обробка артишоків.

Перед тепловою обробкою гострим ножем зрізують верхню колючу частину лусочок, відрізають стебло і зачищають денце від сухих лусочок. Потім ложкою або виїмкою видаляють м'яку волокнисту серцевину і промивають. Щоб запобігти потемнінню, всі зрізи натирають лимоном або змочують лимонною кислотою. Оброблені артишоки зберігають не більше як 1 год у підкисленій холодній воді. Перед варінням їх перев'язують шпагатом для збереження форми.



- 1 і 2 – обрізування верхньої колючої частини листя;
- 3 – відрізування стебла;
- 4 – видалення м'якої волокнистої серцевини;
- 5 – натирання зрізів лимоном;
- 6 – перев'язування шпагатом

# Плодові овочі

Підгрупа - *Гарбузові овочі* містять цукри, каротин, вітамін С, мінеральні, азотисті та пектинові речовини. Гарбузові овочі мають ніжну м'якоть, оскільки в ній дуже мало клітковини. Огірки, кабачки, патисони слід використовувати недозрілими. Насіння у них ніжне, зодянисте, м'якоть щільна, шкірочка тонка (найтонша вона в огірків). У разі передозрівання шкірочка стає твердою, насіння покривається шкіряною оболонкою.

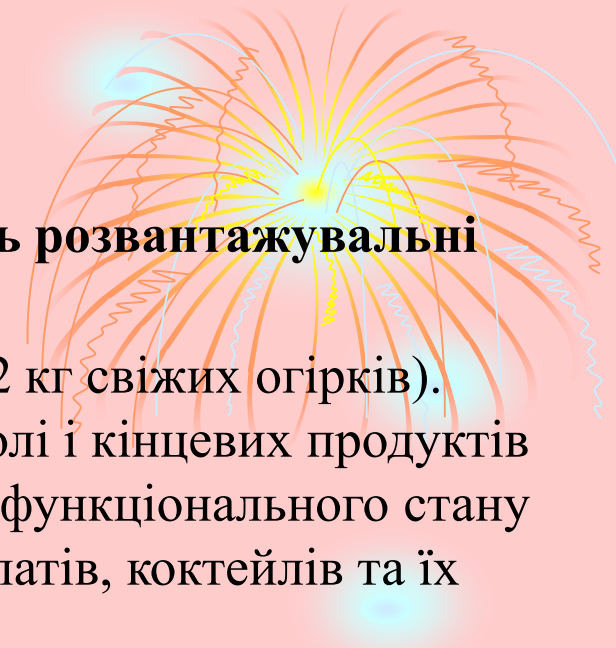


# Огірки.

Харчова цінність огірків низька через високий вміст води (до 97%). Проте вони мають приємний ніжний аромат, освіжаючий смак. Містять цукри у вигляді глюкози і фруктози, які легко засвоюються, велику кількість лужних солей (кальцію, фосфору, заліза) і мікроелементів (зокрема, йоду). У невеликій кількості містять азотисті речовини, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин і пектинові речовини, які мають бактерицидні властивості. Огірки збуджують апетит, стимулюють секрецію травних залоз, поліпшують засвоєння тваринних жирів і білків, виявляють жовчогінну дію.

За строком дозрівання розрізняють огірки ранні, середні й пізні; за розміром плодів — короткі, середні й довгі.

**У кулінарії** цінують огірки зеленого кольору, зі щільною м'якоттю, дрібними водянистими зернятками, без гіркоти, їх використовують свіжими для салатів, на гарнір до різних страв, а також солять і маринують.



**У дієтичному харчуванні широко застосовують розвантажувальні огіркові дні:**

(1-2 рази за тиждень слід вживати протягом дня 1,5-2 кг свіжих огірків). Така дієта сприяє виведенню з організму кухонної солі і кінцевих продуктів обміну речовин, зменшенню маси тіла, поліпшенню функціонального стану серця і нирок. Використовують для приготування салатів, коктейлів та їх оформлення.

***Обробка і нарізування огірків.***

Перед використанням огірки свіжі сортують за розмірами, миють і обчищають шкірочку. З ранніх і парникових огірків шкірочку не обчищають.

Нарізають огірки кружальцями і скибочками — для салатів; дрібними кубиками, соломкою — для салатів і холодних перших страв.

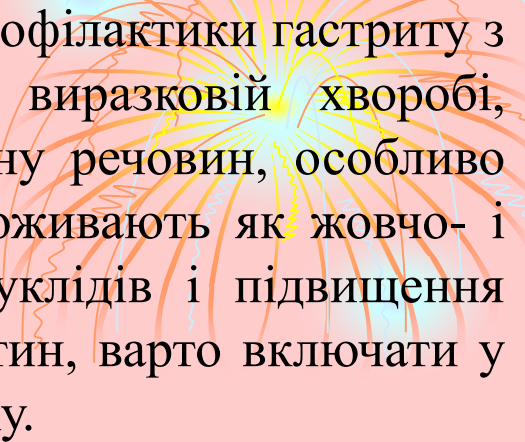


## Гарбузи.

За призначенням гарбузи поділяють на столові, кормові, технічні, а за терміном дозрівання — на ранні, середні, пізні. Столові сорти гарбузів мають різні за величиною плоди і різну форму (кулясту, циліндричну, яйцеподібну). Шкіра гарбузів буває гладенька, сітчаста або ребриста, білого, сірого, жовтого чи оранжевого кольору. М'якоть білого, жовтого, слабко-зеленого або оранжевого кольору.

М'якоть столових гарбузів багата на пектин, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, магнію, заліза, фосфору, кобальту), а оранжево-жовта — на каротин. Багато в ній цукрів (в основному цукрози), кількість яких досягає 4%, є клітковина, білки, ферменти, багатий набір вітамінів С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е.

**У кулінарії цінують гарбузи з м'якою, соковитою, солодкою м'якоттю оранжевого кольору, їх використовують для смаження, тушкування, запікання, приготування каш, бабок, начинки для налисників, для приготування свіжого соку, коктейлів.**

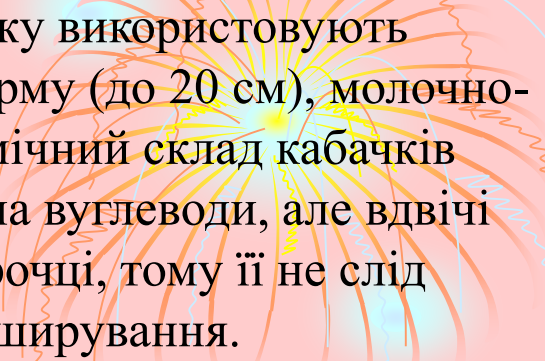


Страви з гарбузів рекомендують для лікування і профілактики гастриту з підвищеною кислотністю шлункового соку, при виразковій хворобі, серцево-судинних захворюваннях, порушеннях обміну речовин, особливо при ожирінні, захворюваннях печінки, нирок, їх споживають як жовчо- і сечогінний засоби, а також для виведення радіонуклідів і підвищення захисних функцій організму. Гарбузи, багаті на каротин, варто включати у харчування дітей, вагітних жінок і людей похилого віку.

### **Обробка і нарізування гарбузів.**

Обробляють гарбузи вручну. їх миють, видаляють плодоніжку, розрізують на кілька частин, видаляють насіння, обчищають шкірочку і промивають.

Нарізають кубиками, скибочками, часточками і вживають для варіння, тушкування, смаження, виготовлення цукатів.



**Кабачки** належать до дрібноплідних кущових гарбузів. У їжу використовують недозрілі плоди масою 200-1000 г, які мають видовжену форму (до 20 см), молочно-біле забарвлення, щільну м'якоть з ніжними зернятами. Хімічний склад кабачків близький до гарбузів. Порівняно з гарбузами вони бідніші на вуглеводи, але вдвічі багатші на вітамін С, значна частина якого міститься в шкірочці, тому її не слід зрізувати під час підготовки кабачків для тушкування і фарширування.

У лікувальному харчуванні застосовують при шлунково-кишкових захворюваннях, при хворобах серця.

**Патисони** також належать до дрібноплідних кущових гарбузів. Вони мають форму тарілки із зубчастими краями. В їжу використовують плоди масою 50- 150 г, блідо-зеленого кольору, з щільною хрусткою м'якоттю і дрібними зернятками. У кулінарії патисони вживають так само, як і кабачки.

### **Обробка і нарізування кабачків і патисонів.**

Перед використанням недозрілі кабачки, патисони і кабачки цукині миють, відрізають плодоніжку, промивають. Великі достиглі екземпляри обробляють так само, як гарбузи.

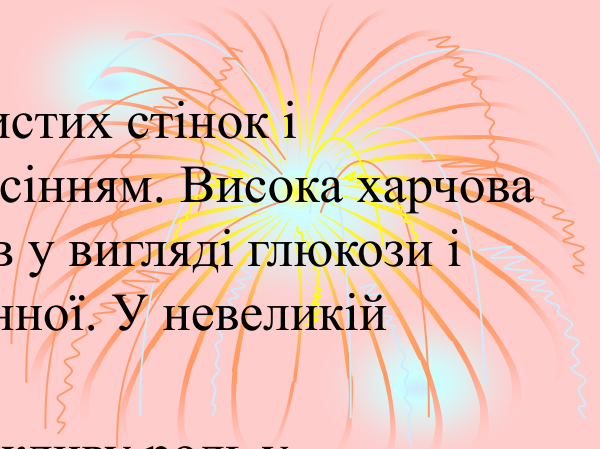
Нарізають кружальцями, кубиками, скибочками, часточками для приготування салатів, перших страв, смаження, тушкування. Кабачки для фарширування нарізають циліндриками або човниками.

## Томати (помідори).

Глід томату соковитий, складається із шкірочки, м'ясистих стінок і насінневих камер, які заповнені драглистою масою з насінням. Висока харчова цінність і добрий смак їх залежать від поєднання цукрів у вигляді глюкози і фруктози, органічних кислот у вигляді яблучної і лимонної. У невеликій кількості вони містять янтарну і щавлеву кислоти.

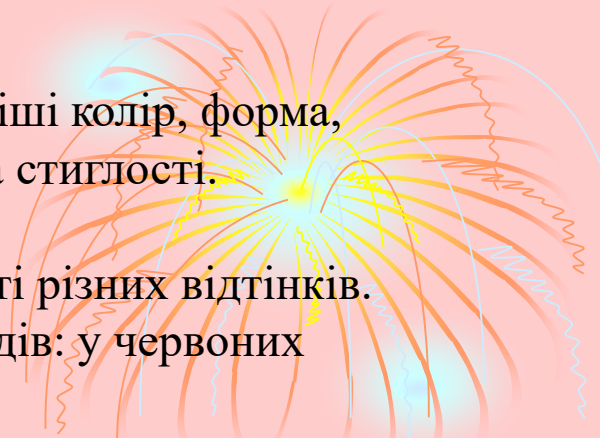
Плоди багаті на мінеральні речовини, які відіграють важливу роль у підтримуванні кислотно-лужної рівноваги в організмі.

Найбільше в них солей калію, натрію, магнію, кальцію, трохи менше фосфору, заліза та інших елементів, серед яких виявлено йод. Залізо томатів легко засвоюється. Томати містять вітаміни С, групи В, каротин, повноцінні білки і підвищену кількість води (від 85 до 96 %).



Сорти томатів розрізняють за ознаками, з яких найхарактерніші колір, форма, ребристість, розмір, кількість насінневих камер, а також міра стиглості.

1. **За забарвленням** плоди бувають червоні, рожеві або жовті різних відтінків. Забарвлення томатів залежить від вмісту в них каротиноїдів: у червоних переважає лікопін, у жовтих — каротин і ксантофіл.
2. **За формою** томати бувають плоскі, плоско-округлі, еліпсоподібні, видовжено-овальні, сливо- та грушоподібні.
3. **Поверхня плодів** може бути гладенька, слабко- і сильноребриста. За розміром плоди томатів поділяють на дрібні — масою до 60 г, середні — від 60 до 100 г та великі — понад 100 г.
4. **За кількістю насінневих** камер розрізняють томати багатокамерні, які, як правило, малонасінневі, і малокамерні — багатонасінневі. Малонасінневі томати мають кращі смакові якості, ніж багатонасінневі.
5. **За мірою стиглості** розрізняють томати зелені, молочні, бурі, рожеві й червоні. Томати молочної, бурої і рожевої стиглості можуть дозрівати під час зберігання і транспортування.



## Обробка і нарізування томатів (помідорів).

Свіжі томати (помідори) сортують за розміром і мірою стиглості, видаляють зім'яті, зіпсовані екземпляри, миють, вирізують місце кріплення плодоніжки і знімають шкірочку.

Щоб зняти шкірочку зверху роблять хрестоподібний надріз її, обшпарюють окропом протягом 1-2 хв і ополіскують холодною водою.

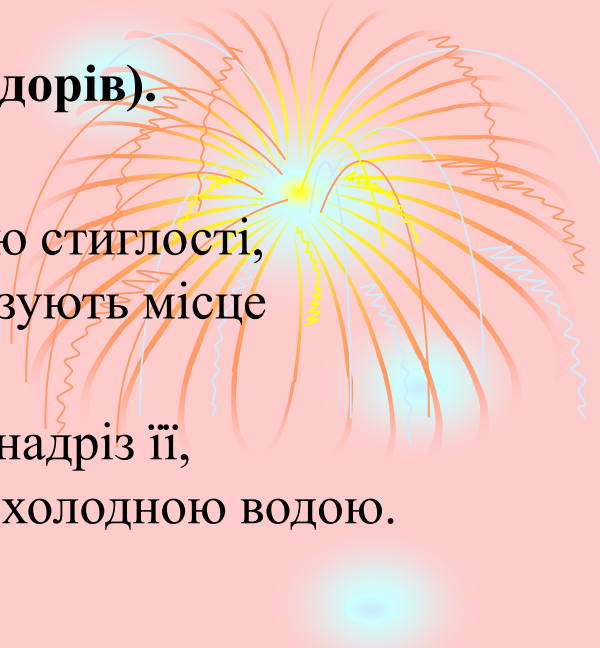
Тугі, стиглі томати використовують для салатів і фарширування, перестиглі — для перших страв, соусів, тушкування.

Нарізають томати

кружальцями — для салатів і смаження;

часточками — для салатів і перших страв, тушкування;

кубиками — для перших страв.



**Баклажани** — це плоди, покриті шкірочкою, під якою розмішена м'якоть з камерами, наповненими насінням. Вони багаті на цукри у вигляді глюкози, мінеральні речовини у вигляді солей калію, кальцію, фосфору, магнію, заліза.

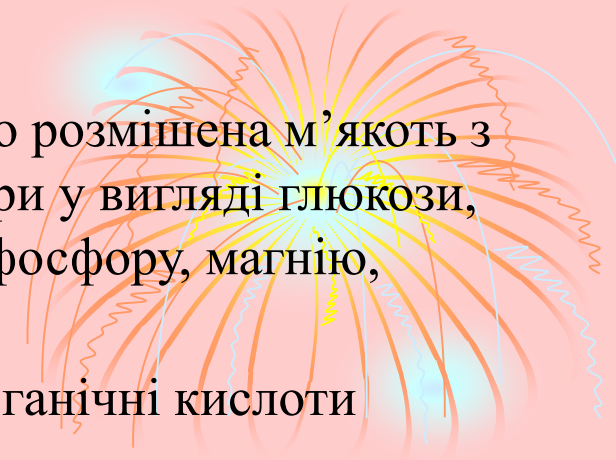
Містять пектин (0,5-0,7%), азотисті речовини (1%), органічні кислоти (лимонну і яблучну), вітаміни С, В<sub>x</sub>, В<sub>2</sub>, РР і каротин.

У їжу використовують недозрілі плоди. Вони мають соковиту, пружну м'якоть, насіннєве гніздо без порожнин, з недорозвиненим білим насінням. При дозріванні баклажанів накопичується соланін, плоди стають гіркими.

Звичайне забарвлення шкірочки баклажанів від світло-лілового до темно-фіолетового;

Плоди бувають різної форми — круглі, овальні, грушоподібні, циліндричні та ін.

Баклажани мають лікувальні властивості — затримують розвиток атеросклерозу, виводять надлишок води з організму, їх рекомендують при анемії, захворюваннях печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі



В кулінарії баклажани вживають для смаження, тушкування, фарширування, приготування ікри і перших страв.



### **Обробка і нарізування баклажанів.**

Свіжі баклажани обробляють так: сортують за розмірами і мірою стиглості, миють, відрізають плодоніжку.

Старі баклажани обшпарюють і обчищають шкірочку.

Нарізають кружальцями, скибочками — для смаження; кубиками — для перших страв і тушкування.



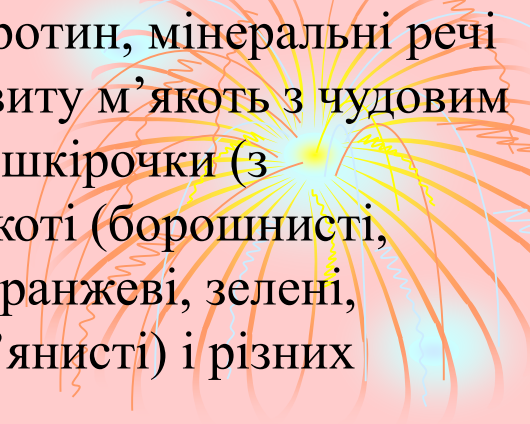
## Ягоди

**Кавуни** відзначаються високим вмістом цукрів (8,7%), з яких переважають фруктоза і глюкоза, і малою кількістю клітковини (0,5%), завдяки цьому вони мають ніжну м'якоть і приємний солодкий смак. М'якоть червоного або рожевого кольору, містить вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР і мінеральні речовини (0,6%), особливо багато солей магнію, калію.

Розрізняють кавуни столові, цукатні й кормові. До закладів ресторанного господарства надходять кавуни столові. За формою вони бувають кулясті, еліпсоподібні і циліндричні; за товщиною шкіряного шару — товстошкірі й тонкошкірі; за забарвленням і малюнком шкірочки — темно-зелені, зелені, біло-зелені; за кольором м'якоті — червоні, рожеві; за консистенцією м'якоті — зернисті, волокнисті; за терміном досягання — ранні, середні, пізні.

У харчуванні цінують дозрілі кавуни із соковитою, солодкою, зернистою м'якоттю і тонкою шкірочкою. Використовують їх у свіжому вигляді і для приготування компотів, цукатів, як гарнір до довгих змішаних напоїв. Крім того, їх солять і готують кавунний мед (нардек).

Стиглість кавунів визначають за плодоніжкою (у дозрілих плодах вона суха), глянцевою поверхнею і чистим звуком під час постукування.



*Дині* містять багато цукрів (9%), вітаміни С, В<sub>1</sub>, РР, каротин, мінеральні речі  
лини (0,6%), особливо багато калію. Вони мають соковиту м'якоть з чудовим  
ароматом. Дині бувають різної форми, розміру, будови шкірочки (з  
гладенькою шкірочкою, сітчасті, ребристі), будови м'якоті (борошністі,  
хрящуваті, волокнисті), різного забарвлення (жовті, оранжеві, зелені,  
коричневі), аромату (гарбузові, грушеві, ванільні, трав'яністі) і різних  
термінів дозрівання (ранні, середні, пізні). Д

ині мають властивість достигати під час зберігання, тому їх збирають трохи  
недостиглими. Достиглими вважають дині, у яких суха плодоніжка і які  
мають приємний аромат. У харчуванні цінують дині з соковитою, солодкою,  
ароматною м'якоттю.

**Використовують свіжими для подавання на десерт і як гарнір до довгих  
змішаних напоїв, з них готують цукати.**

*Кавуни і дині корисні для хворих на анемію, атеросклероз, при  
захворюваннях печінки, жовчних шляхів, нирок.*

### **Обробка і нарізування кавунів і динь.**

Перед вживанням їх миють, обсушують : нарізують часточками або  
скибочками.

# Підготовка до лабораторних занять №1, №2



Кожна бригада повинна закупити на лабораторну роботу № 1 і № 2 разом:

- Картопля – 2 кг
- Морква – 2 кг
- Буряк – 2 кг
- Селера – 0,5 кг
- Капуста білокачанна – 1 кг
- Цибуля ріпчаста – 1,5 кг