

**План-конспект уроку з предмету
«Технологія приготування їжі з основами товарознавства»**

Тема розділу №2: «Овочі, гриби: обробка, продукти їх переробки»

Тема уроку № 6: «Цибулеві, пряні, десертні овочі»

Мета уроку

Навчальна: забезпечити засвоєння учнями види, хімічний склад і харчову цінність овочів, вимог до якості овочів, механічну кулінарну обробку, умови зберігання та використання овочів; закріпити вміння розрахунку відсотку відходів.

Розвиваюча: розвиток технологічного мислення, фантазії, уяви, творчого та самостійного підходу до засвоєння нових знань.

Виховна: виховувати почуття відповідальності, прагнення до успіху, естетичного смаку; підвищення інтересу до обраної професії; закріплення навичок колективної діяльності.

Тип уроку: комбінований

Дидактичне забезпечення

1. Підручники: Доцяк В.С. «Українська кухня».
2. Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів 2000 р.
3. Технічні засоби навчання: ноутбук, електронна презентація з теми уроку, план-конспект уроку.

Міжпредметні зв'язки:

1. Організація виробництва та обслуговування;
2. Устаткування підприємств харчування;
3. Облік, калькуляція і звітність;
4. Гігієна та санітарія виробництва;
5. Фізіологія харчування;
6. Охорона праці.

Методи навчання: ілюстрування, демонстрування, самостійна робота.

Хід уроку

1. Організаційна частина 2хв.

Перевірка готовності учнів до заняття, відмітка в журналі відсутніх, повідомлення теми і мети уроку, мотивація.

2. Актуалізація опорних знань 10 хв.

3. Вивчення нового матеріалу 15 хв.



Цибулеві овочі багаті на цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу), ефірні олії, мінеральні речовини. Вони містять білки, азотисті речовини, 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.

Цибуля ріпчаста — найбільш поширений вид цибулевих овочів, характеризується високим вмістом ефірних олій (10-155 мг%), які мають фітонцидні властивості, гострий смак і специфічний запах. Вона містить цукри (6-15 %), вітаміни С, В₁, В₂, В₆, РР, фолієву кислоту, мінеральні солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, заліза, азотисті речовини (до 1,7 %). Значний вміст мінеральних солей у цибулі сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. Цибулю 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.

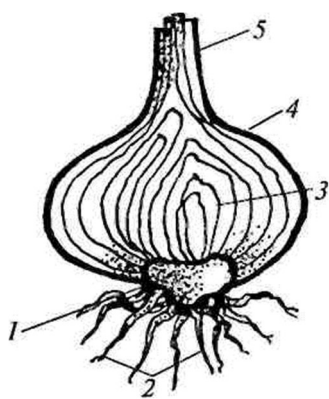


Схема будови ріпчастої цибулини:

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

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. За формою буває плоскою або округло-плоскою. Напівгострі сорти цибулі мають слабкогострий смак і запах. Цибуля солодких сортів дуже ніжна, соковита, менш ароматна.

У кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправки перших страв, соусів і других страв. Солодкі і 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 повністю 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 В₁, В₂, Е, РР, каротин, ефірну олію, до складу якої входить сірка.

Цибуля-порей лікувальна. Її рекомендують хворим на подагру, ревматизм, цингу, при сечокам'яній хворобі й ожирінні, психічній і фізичній перевтомі. Вона підвищує секреторну функцію залоз травного тракту, поліпшує діяльність печінки, підвищує апетит, виявляє антисклеротичні властивості і сечогінну дію, однак протипоказана при запальних захворюваннях шлунка і дванадцятипалої кишки.

Цибуля-порей має широке плоске листя, яке у нижній частині утворює



стебло білого кольору 10-15 см завдовжки і 4-5 см у діаметрі (рис. 8). Їстівним у молодій цибулі є ніжне біле стебло і молоде листя, у старій — тільки стебло.

Цибуля-порей має приємний слабкогострий смак. Застосовують її сировою для приготування салатів, відвареною — для ароматизації овочевих юшок і як гарнір до рибних і м'ясних страв. На зелене перо вирощують багаторічні цибулеві овочі — цибулю-батун, багатоярусну, шніт, слизун. Всі вони використовуються у свіжому вигляді для салатів і як приправи.

Цибуля-батун — це багаторічна рослина з великою масою зелені (пера), яка не утворює цибулини. Смакові якості її гірші, ніж цибулі зеленої. Вона містить до 3 мг% каротину, солі магнію, калію, заліза, цукри, вітаміни С, В₁, В₂, РР, ефірні олії. Вітаміну С в цій цибулі у два рази більше, ніж у зеленій. Цибуля-батун має гострий смак, поживна, лікувальна, багата на фітонциди, діє на організм людини майже так, як цибуля ріпчаста, сприяє зниженню тиску крові, підвищує еластичність капілярів.



Цибуля багатоярусна за короткий період дає велику кількість зеленого пера. Ця цибуля смачна, багата на вітамін С (до 40 мг%). На стрілках цибулі з'являються від двох до семи повітряних цибулин-бульбочок і стрілки другого ярусу, які також несуть повітряні цибулини, але меншого розміру. Повітряні цибулини використовують для розмноження.



Цибуля-шніт має шилоподібне трубчасте листя, яке утворює дуже розгалужені кущі висотою 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 слабкогострим 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 протиглісний, 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.

**Щоб зберегти лікувальні властивості і надати їжі кращого смаку, часник кладуть у страву товченим або дрібно нарізаним наприкінці варіння, не допускаючи кип'ятіння.*

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



Цибуля ріпчаста і часник повинні мати цибулини достиглі, здорові, сухі, чисті, цілі, однорідні за формою і забарвленням, з добре підсушеними верхніми лусочками, висушеною шийкою, довжина якої не більше 5 см, й обрізаними стрілками до 1 см в стрілкуючого часника. Діаметр цибулини не менш ніж 3-4 см — у цибулі і 2,5 см — у часника.

Цибуля зелена і цибуля - батун повинні мати свіже листя зеленого кольору довжиною 20-25 см, а цибуля-порей — стебло діаметром не менше 1,5 см і довжину обрізаного листя не більше 20 см.

Допускається до 5 % овочів з незначними відхиленнями розміру і пошкодженнями, до 10 % пророслих цибулин з довжиною пера до 1-2 см, а в цибулі зеленої — до 1 % прилиплої до корінців землі.

Обробка цибулевих овочів. На великих заготівельних підприємствах ріпчасту цибулю обробляють термічним способом. Її сортують за розміром і якістю, обпалюють верхні лусочки у камері термоагрегата при температурі 1000-1200 °С, потім обчищають обгорілі лусочки на щітковій мийно-очисній машині, дочищають вручну.

Для ручної обробки ріпчастої цибулі застосовують спеціальні столи з витяжною шафою для видалення ефірних олій (рис. 12). Цибулю сортують, відрізають денце і шийку, обчищають сухі лусочки і промивають у холодній воді.

Пряні овочі (кріп, естрагон, васильки, майоран, чабер, коріандр) мають своєрідний аромат і смак завдяки вмісту ефірних олій, який коливається від 20 мг% (васильки) до 2500 мг% (насіння кропу). У кожного виду рослин склад ефірних олій індивідуальний. Смак пряних овочів зумовлюють глікозиди, поліфеноли, цукри, органічні кислоти. Крім того до їх складу входять вітаміни С, Р, каротин, азотисті і мінеральні речовини.

Насіння, листя, квіти, стебла пряних овочів (свіжими і сушеними) використовують як приправу до перших і других страв, соусів, салатів, при солінні і маринуванні овочів. Вони надають їжі приємного аромату і специфічного смаку.

Кріп В їжу вживають молоде листя, яке містить ефірні олії, каротин, вуглеводи, пектин, вітаміни С, В₁, В₂, РР, фолієву кислоту, мінеральні речовини (солі заліза, калію, кальцію, фосфору та ін.).



У дієтичному харчуванні зелень кропу рекомендують при ожирінні, захворюванні печінки, жовчного міхура, нирок.

Кріп у стадії цвітіння і дозрілий додають при солінні і маринуванні овочів. Фітонциди кропу при солінні овочів не тільки надають їм приємного специфічного смаку, а й запобігають псуванню й утворенню плісені.



Естрагон Це багаторічна рослина з анісовим запахом. Листя і молоді зелені стебла його використовують для салатів, соусів, при солінні і маринуванні овочів, як приправу до м'ясних та рибних страв.

Васильки. Мають сильний приємний аромат гвоздики або мускатного горіха і пряний солонуватий смак. В їжу використовують листя і молоді пагони свіжими і сушеними. Зелень вживають як приправу до м'ясних, рибних і овочевих страв, соків, салатів, сиру, перших страв і при солінні овочів. Порошок з сухого листя може замінити перець.



У дієтичному харчуванні їх рекомендують при відсутності апетиту, пониженому кров'яному тиску.

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

Чабер Багатий на вітамін С і каротин. Має сильний запах і приємний гострий смак, подібний до пекучого перцю. Використовують при варінні бобових і як приправу до салатів, м'яса, риби, грибів та при солінні і маринуванні овочів.

Коріандр До дозрівання плодів рослина має гострий, неприємний запах. В їжу



вживають листя у фазі розетки або на початку утворення пагонів для салатів і як приправу до м'ясних страв. Насіння застосовують для ароматизації і вітамінізації хліба, кондитерських виробів, маринадів, соусів, ковбас, сирів, пива. У дієтичному харчуванні його використовують як

жовчогінний, антисептичний засіб і як такий, що підсилює діяльність травних залоз.

Пам'ятайте: чим свіжіша зелень, тим більше в ній вітамінів.

На підприємства харчування пряна зелень повинна надходити свіжою, чистою, з ніжним зеленим листям. Допускається 2 % (від маси) стебла з пожовклим, зів'ялим, зім'ятим і забрудненим листям.

Обробка пряних овочів. Перед використанням зелень петрушки, кропу та інших пряних овочів перебирають, видаляють пожовкле, в'яле, зіпсоване і грубе листя, відрізають корінці, закладають на 20 хв у холодну воду, щоб відмокли частинки піску і землі, промивають у великій кількості холодної води у ванні з ґратчастим настилом, міняючи 2-3 рази воду, потім обполіскують проточною водою, викладають у решето, обсушують. Нарізають на спеціальному пристрої або ножом.

* *Освіжити зів'ялу зелень петрушки, кропу, селери можна, поклавши її у холодну підкислену воду.*

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

Десертні овочі (ревінь, спаржа, артишок) мають особливі смакові якості, завдяки яким їх використовують для приготування десертних страв.

Ревінь — багаторічна рослина, за зовнішнім виглядом нагадує лопух. В їжу вживають молоді, товсті, м'ясисті, видовжені зелені, рожеві або червоні черешки (завтовшки до 2 см, завдовжки 30-70 см).



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 ревеню і щавлева — в осінньому. В ньому досить багато пектинових речовин (1,0-2,5 %), мало цукрів (0,7-2,6 %), вітаміну С (2-12 мг%), азотистих речовин (0,7-0,9 %), каротину (1,0 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.

Обробляють ревінь 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, 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 при обробці треба стежити, щоб її не пошкодити.

Обробляють спаржу в 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 відвареною як самостійну страву і для приготування кулешику (супу-пюре).

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

Артишоки — квіти багаторічної рослини, які збирають до початку повного цвітіння. їстівними 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, В₁, В₂. Страви з них корисні людям похилого віку, хворим на атеросклероз. У кулінарії їх використовують як делікатесний продукт. Артишоки відварюють і подають з маслом або соусом (як другу страву). Краще вживати артишоки великі, молоді, зелені.



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

4. Закріплення нового матеріалу: 15 хв.

4.1. Самостійна робота. Робота зі Збірником рецептур, визначення відсотку відходів овочів.

4.2. Відповіді на запитання - 3 хв.

1. Які овочі зараховують до цибулевих?

2. Назвати інструменти та інвентар для обробки цибулевих овочів, їх кулінарне використання.

3. Яке значення пряних овочів у харчуванні?

4. Які овочі зараховують до десертних?

5. Які операції включає в себе процес обробки пряних овочів.

6. Який цех використовується для обробки овочів?

5. Підведення підсумку уроку та повідомлення домашнього завдання -
2 хв.

Домашнє завдання: Доцяк В.С. «Українська кухня» стор 50, 53;
конспект уроку.