

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение

II. Специальная часть

2.1. Характеристика сырья: его роль и значение

2.1.1. Капуста и капустные овощи

2.1.2. Морковь

2.1.3. Свекла столовая

2.1.4. Редька

2.1.5. Репа

2.1.6. Брюква

2.1.7. Томаты (помидоры)

2.1.8. Лук

2.1.9. Чеснок

2.1.10. Тыква

2.1.11. Огурцы

2.1.12. Баклажаны

2.1.13. Салат

2.1.14. Шавель

2.1.15. Картофель

2.2. Обработка овощей

2.2.1. Клубнеплоды

2.2.2. Корнеплоды

2.2.3. Капустные овощи

2.2.4. Луковые овощи

2.2.5. Плодовые овощи

2.2.6. Салатные и шпинатные овощи.

2.2.7. Десертные овощи

2.2.8. Хранение овощных полуфабрикатов

2.3. Ассортимент жареных овощей: приготовление и отпуск.

2.3.1. Понятие жарки и ее виды

2.3.2. Картофель жареный

2.3.3. Картофельные котлеты

2.3.4. Картофельные пирожки с грибами или овощным фаршем

2.3.5. Картофельные оладьи

2.3.6. Цветная капуста в кляре

2.3.7. Брюссельская капуста жареная

2.3.8. Шницели из капусты

2.3.9. Котлеты капустные

2.3.10. Котлеты морковные

2.3.11. Котлеты свекольные

2.3.12. Кабачки жареные

2.3.13.Тыква жареная под молочным соусом

2.3.14.Патиссоны жареные

2.3.15.Баклажаны жареные с луком

2.3.16. Лук репчатый жареный

2.3.17.Сельдерей жареный

2.4. Полезные советы

III. Заключение

IV.Графическая часть

V. Используемая литература

I. Введение

Разнообразие продуктов имеет большое значение. Благодаря, ему повышается питательная ценность всего суточного рациона, усвояемость пищи, наиболее полно обеспечиваются физиологические потребности организма.

Проводимые исследования открывают все новые и новые полезные свойства овощей, их высокие биологические качества. Ценность овощей заключается прежде всего в том, что многие из них содержат вещества, благоприятно действующие на состояние сосудов, укрепляя их и делая более прочными и эластичными. Это особенно важно для людей пожилого возраста, сосуды которых претерпевают возрастные изменения, теряют эластичность, прочность и становятся уязвимыми в связи с повышенной проницаемостью. К. С. Петровский отмечал: Все растительные пищевые продукты, окрашенные в зеленый цвет, обладают антисклеротическими свойствами».

В зеленых овощах содержатся также вещества, благоприятно действующие на пищеварение. «Без овощей нет пищеварения» — так оценивают их роль в пищеварительном процессе современные ученые.

Зеленые овощи, фрукты, ягоды являются источниками ряда витаминов и других биологически активных веществ, которые недостаточно представлены в других продуктах. А значит, эти растительные продукты необходимы в питании людей всех возрастов, но особенно детей.

В среднем взрослый человек должен потреблять в день около 500—700 граммов овощей (не считая картофеля). Очень важно включать их в рацион ранней весной, когда после зимнего периода организм человека ослабевает и нуждается в укреплении своих защитных свойств. Для этой цели использовать зелень и съедобные дикорастущие, которые не только содержат необходимые биологически ценные вещества, но и способствуют образованию этих веществ в самом организме. Как хорошо для организма получить весной листья и побеги молодой крапивы, свеклы и щавеля, листья редиса и свеклы, ранний салат, молодой укроп и зелень петрушки, зеленый лук, лопаточки зеленого гороха, листья моркови, молодые побеги лебеды, зелень других съедобных дикорастущих и огородных овощей. Да и традиционные овощи появляются сейчас на прилавках магазинов достаточно рано.

Курсовая работа рассматривает тему: «Жареные овощи». Целью данной работы является рассмотреть ассортимент жареных блюд. Задачи работы: изучить понятие и значение овощей в питании (характеристика сырья); описать сущность жарения и его основные виды; рассмотреть обработку овощей, рецептуру жареных блюд и отпуск. В заключении отметим роль и значение блюд в питании человека.

II. Специальная часть

2.1. Характеристика сырья: его роль и значение

Рассмотрим основные виды овощей, наиболее часто употребляемые в пищу.

2.1.1. Капуста и капустные овощи

Капуста занимает почетное место среди овощей. Ранняя зеленая капуста поступает к нам с юга уже в апреле. К сожалению, мы ее не умеем использовать полностью, кое-что идет в отход, хотя в ней съедобно все, за исключением, конечно, испорченных частей. Лучше всего после тщательной промывки использовать такую капусту в натуральном виде, в виде салата. Ранняя зеленая капуста—это отличный по вкусу и богатый многими ценными веществами продукт. Именно в этих веществах после зимы остро нуждается наш организм. В капусте содержится много витаминов, например, витамина С — 30 мг%, то есть столько же, сколько в мандаринах, в 10 раз больше, чем в винограде, в 3 раза больше, чем в бананах и т. д. Важно, что в зеленой капусте витамин С хорошо сочетается с витамином Р, в результате чего эффект действия, в частности, по укреплению стенок сосудов, резко возрастает. Кроме того, в зеленой капусте содержится провитамин А (каротин), которого почти нет в белокочанной капусте и которого в зеленой капусте почти в 6 раз больше, чем в цветной, а также витамин К и фолиевая кислота.

Капуста — одна из самых древних культур; она почти одновременно появилась в Западной Европе, на Кавказе, в других регионах мира. Многие народы древности приписывали капусте универсальные целебные свойства почти от всех болезней. Славяне возделывали капусту еще в IX веке. В летописи говорится, что смоленский князь Ростислав Мстиславович в 1150 году подарил своему другу Мануилу огород с капустником.

Капуста стала основой многих русских национальных блюд. Квашеная капуста, пироги с капустой, щи подавались на стол не только в крестьянских семьях, но и в царских палатах.

Многие целебные свойства, приписываемые капусте в древности, в настоящее время не подтверждены. Тем не менее в последнее время открыт ряд ее новых полезных качеств. Капустным соком успешно начали лечить язву желудка. Хорошие результаты отмечаются и при лечении атонии кишечника. Капуста оказывает положительное влияние на моторную функцию желудка. Под влиянием ее сока усиливается перистальтика желудка, нормализуется ритмика перистальтических волн, улучшается процесс всасывания. Некоторые авторы отмечают

благоприятное действие сока капусты при заболеваниях печени: наблюдается уменьшение болей, исчезают диспепсические явления, уменьшаются размеры печени.

Возделывание капусты широко распространилось у нас в стране с юга до Крайнего Севера. В настоящее время капусту выращивают даже за Полярным кругом.

Капуста содержит примерно 1,63 процента клетчатки, которая способствует выведению из организма холестерина. В ней есть ферменты, соли калия, фосфор, сера. В капустных листьях содержится около 25—100 мг% витамина С, витамины А, В, В₂, В₆, РР, К, холин, обнаружены фитонциды, которые оказывают антибактериальное действие, в частности, на золотистый стафилококк, туберкулезную палочку и некоторые другие микробы. Все это делает капусту одним из важнейших продуктов при всех видах терапии, в том числе и при лечебно-диетическом питании.

Следует заметить, что самой полезной является капуста в свежем виде. В ходе тепловой обработки (особенно длительной) полезные и ценные вещества (в частности витамин С) разрушаются. При приготовлении блюд из свежей капусты нужно помнить, что в кочерыжке содержание витамина С значительно больше, чем в листьях,

Ненамного уступает свежей по пищевой ценности и квашеная капуста, правда, в ней несколько меньше витамина С, но зато он дольше сохраняется (для этого квашеную капусту следует оставлять в холодном месте с достаточным количеством рассола). Кроме того, квашеная капуста содержит дополнительные биостимуляторы и целый комплекс органических кислот, среди которых лидирует молочная кислота, выполняющая функцию «санитара» организма—она подавляет деятельность гнилостных микроорганизмов в кишечнике.

В нашей стране в основном культивируется капуста белокочанная, хотя такие виды капусты, как краснокочанная, савойская, цветная, кольраби, брюссельская, пекинская, китайская, не только равны ей по пищевой ценности, но некоторые даже превосходят ее. Например, краснокочанная, цветная и брюссельская капуста содержат гораздо больше витамина С, цветная капуста отличается еще и повышенным содержанием белка. Включение этих видов капусты в меню не только разнообразит ваш рацион, но и повысит его пищевую ценность.

2.1.1.1. БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Из продовольственных товаров растительного происхождения белокочанная капуста в балансе питания населения нашей страны занимает третье место после хлеба и картофеля. На ее долю приходится 98 % площади, отводимой под капустные овощи.

Это растение отличается от других крестоцветных большим сортовым разнообразием, различной скороспелостью, высокой урожайностью, хорошей транспортабельностью, сохраняемостью, устойчивостью к низким

температурам. Белокочанную капусту можно назвать универсальной овощной культурой.

Ее хозяйственные качества позволяют почти круглый год снабжать население свежей продукцией высокой пищевой ценности.

Сейчас известно более 100 хозяйственно-ботанических сортов капусты, и с каждым годом ее сортимент увеличивается.

Белокочанная капуста обладает целебными, диетическими, антимикробными свойствами. Систематическое потребление ее способствует улучшению обмена веществ, правильному пищеварению, благоприятно влияет на нервную систему человека.

Малое содержание углеводов позволяет рекомендовать этот овощ в меню больных диабетом. Благодаря высокому содержанию клетчатки, зольных элементов, особенно калия и натрия, и некоторых серосодержащих соединений эфирного характера эта культура обладает наибольшим из всех овощей возбуждающим действием на секрецию пищеварительных желез. Клетчатка улучшает моторную функцию кишечника и способствует выведению холестерина из организма, что важно для предупреждения атеросклероза.

Капуста полезна при гастритах, болезнях печени, а также при язвенных и спастических воспалениях толстой кишки.

Современная медицина подтвердила лечебные свойства фитонцидов капусты, которые задерживают развитие туберкулезных, тифозных и дизентерийных палочек.

Капусту исстари считали лечебным растением и использовали в народной медицине.

Свежие листья ее прикладывали к больным суставам, кровоподтекам, нарывам. Применяли капусту как средство при ожогах. Капустный отвар употребляли при подагре как мочегонное средство. Сваренные в молоке листья, смешанные с отрубями, применяли при мокнущей экземе. Измельченные листья в смеси с яичным белком прикладывали к гноящимся ранам, медленно заживающим ожогам и отморожениям. Сок капустный принимали при туберкулезе в смеси с медом, при водянке, зубной боли и для улучшения аппетита и пищеварения. Соком полоскали рот и горло при ангине.

Разнообразный химический состав белокочанной капусты делает ее ценным пищевым, диетическим и лечебным продуктом. Употребляется она как самостоятельное блюдо и с различными добавками, пригодна для квашения, маринования, сушки, производства овощных полуфабрикатов. Из нее готовят салаты, щи, борщи, супы, котлеты, шницели, голубцы, рагу, запеканки, пудинги и другие блюда.

2.1.1.2. ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Цветная капуста — это нераспустившееся соцветие, которое состоит из мясистых укороченных побегов, заканчивающихся зачатками бутонов. Вместе с мясистыми побегами они образуют округлую головку, окруженную зелеными листьями.

В наши дни цветная капуста утратила свою экзотичность, но разводится она по сравнению с кочанной в неизмеримо меньших масштабах.

Откуда и когда появилась эта культура? Родина цветной капусты — Кипр, где ее обнаружили древние римляне. Затем она была забыта Европой и появилась вновь лишь в XIV в. — ее привезли с востока. В Россию эта капуста впервые попала при Екатерине II и долгое время была привилегией знати. Ее подавали на знаменитых обедах, устраиваемых Потемкиным. В XIX в., после того как французский садовод-любитель де Кальвар сумел получить в своем поместье европейские семена цветной капусты, этот овощ стал относительно дешевым и доступным, ибо в Англии XVII столетия за один ее кочешок платили три шиллинга, или столько, сколько стоили три меры пшеницы.

Цветную капусту справедливо относят к самым питательным и полезным овощам. К сожалению, сегодня потребление этого ценного овоща во много раз отстает от средних норм (6,6 кг), рекомендуемых Академией медицинских наук (400 г в СССР, а в других республиках и того меньше). Вот почему надо шире распространять опыт выращивания ее на приусадебных и коллективных огородах.

Сорта цветной капусты различаются по срокам созревания (ранне- и позднеспелые), по форме (округлые или округло-плоские), величине, массе, плотности и цвету головки (белые и светло-кремовые). Наиболее распространенными сортами считаются Гарантия, МОВИР 74, Московская консервная, Отечественная, Широколистная, Осенняя, Ленинградская 126, Москвичка, Ранняя грибовская 1355, Скороспелка (Шестинедельная), Снежинка, Пирмуолай, Урожайная, Прогресс и др.

Наилучшие урожаи цветной капусты получают при выращивании ее в открытом грунте. Надо помнить, что она отзывчива на азотистые подкормки, чувствительна к недостатку влаги, воздуха, не выносит минеральных солей. Урожай при ранних сроках посадки 90—100 центнеров с гектара, при летних сроках — 100—150 центнеров. Ранний урожай можно получить в парниках и пленочных теплицах, используя скороспелые сорта.

Капусту, которая не достигла уборочной спелости к началу заморозков, можно доращивать в подвалах, парниках, теплицах. Для этой цели отбирают здоровые, хорошо развитые, неувядшие и неподмороженные растения. В процессе доращивания происходит перераспределение запасных веществ (сахаров, азотистых соединений, аскорбиновой кислоты и др.) из листьев и стеблей в головку, в результате чего она увеличивается в размере и приобретает нормальное качество.

Убирают цветную капусту выборочно, через каждые 3—4 дня, срезая головки с тремя-четырьмя листьями, которые обрезают на высоте 4—5 см над уровнем головки. При температуре 0°С и относительной влажности воздуха 85—90 % цветную капусту можно хранить до трех месяцев.

У самой хорошей цветной капусты плотная снежно-белая крупная головка. Серые и зеленоватые головки горчат, их вкус несколько грубее — такую капусту целесообразно предварительно бланшировать.

Для вторых блюд, особенно отварных, лучше брать головки плотные и белые. Более рыхлые, распадающиеся на отдельные кочешки-соцветия, рекомендуются использовать для супов и гарниров.

Благодаря тонкой клеточной структуре, лучшей по сравнению с другими видами капусты усвояемости, а также небольшому содержанию клетчатки цветная капуста считается диетическим продуктом, она показана при различных заболеваниях желудка и кишечника. Очень полезна для детского питания.

Цветная капуста хороша для соления, первых и вторых блюд, идет для консервирования в герметичной таре, маринования, сушки и замораживания.

Цветная капуста полезна всем — и взрослым и детям. Ее отличает высокое содержание витаминов группы В, витамина К, зольных элементов. В ее головках содержатся полноценные по аминокислотному составу белки, а благодаря наличию метионина и холина она рекомендована в питании больных печенью, атеросклерозом и диабетом. Она богата также витаминами С, РР, А, углеводами, солями кальция, фосфора, магния и железа в легкоусвояемой форме.

Возможности использования ее в нашем питании надо расширять.

2.1.1.3.БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Брюссельская капуста представляет собой длинный стебель, на котором в пазухах листьев расположены многочисленные мелкие плотные кочанчики (до 70 шт. и более, массой по 8—14 г каждый), напоминающие грецкий орех. Они обладают приятным, нежным вкусом, содержат много фосфора и белка, легко усваиваемых организмом. Кочанчики образуются в сентябре—октябре и появляются в продаже поздно осенью. Для предохранения от увядания их при уборке не отделяют от стеблей.

В продажу поступают свежие отсортированные, а также замороженные кочанчики в полиэтиленовой упаковке. Замораживание позволяет сохранить ценные питательные качества этого продукта без снижения вкусовых достоинств.

Происхождение брюссельской капусты до сих пор остается загадкой для ученых. Ее считают сравнительно новой культурой, введенной в овощеводство в XVIII в. Выведена она в Бельгии, широко распространена в странах Западной Европы, **особенно в** Голландии и Англии, где ее возделывают в открытом грунте даже в зимний период.

Селекция брюссельской капусты в странах Западной Европы ведется интенсивно, там выведено большое количество сортов этой культуры.

В нашей стране, к сожалению, возделывается только один сорт — Геркулес 1342, районированный с 1950 г. Это среднепоздний сорт. Кочанчики овальные, крупные и средней величины, среднеплотные и рыхлые. Масса кочанчиков с одного растения составляет от 200 до 500 г. Вегетационный период 110—120 дней, урожайность до 60 центнеров с гектара.

По биологической ценности эта капуста превосходит остальные виды капустных овощей. Это источник полноценного белка, витаминов А, С и РР, минеральных солей и других питательных веществ.

Нежная и своеобразная по вкусу, брюссельская капуста — овощ деликатесный. Кочешки ее отваривают и употребляют как самостоятельное блюдо с маслом, молочным или сметанным соусами либо как гарнир. Их кладут в супы, сушат, консервируют, маринуют (как цветную капусту) и замораживают. Супам брюссельская капуста придает особый вкус и аромат. Из нее готовят вкусные и аппетитные вторые блюда.

2.1.1.4.САВОЙСКАЯ КАПУСТА

Савойская капуста по внешнему виду похожа на белокочанную, но имеет слегка морщинистые, словно гофрированные курчавые листья, образующие рыхлый кочан. По вкусу напоминает цветную капусту. Листья у нее зеленой окраски различных оттенков в зависимости от сорта. Несмотря на, казалось бы, явные преимущества перед белокочанной капустой, савойская мало распространена. Причина этому ее невысокая урожайность, отсутствие лежких сортов. Ее достоинство — не боится первых осенних заморозков. Савойскую капусту как более холодостойкую культуру можно хранить при температуре — 1—3 °С.

В нашей стране районировано только три сорта савойской капусты: Юбилейная, Венская ранняя (раннеспелые сорта) и Вертю (среднепоздний сорт). Наилучшим является Вертю, превосходящий два других по массе в 2—3 раза, лежкоспособности и вкусовым достоинствам.

В кулинарии савойскую капусту используют так же, как и белокочанную, но особенно хороша она в сыром виде в салатах. Ее добавляют в овощные супы, щи, используют для вторых блюд. Очень вкусна жареная, тушеная савойская капуста. Она одинаково хорошо идет как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Замечательны голубцы с гофрированными листьями. Они тонки, гибки, гораздо нежнее, чем листья белокочанной капусты, — такие голубцы хорошо поджариваются.

Из савойской капусты готовят вкусную начинку для пирожков.

Но хозяйкам надо знать, что этот овощ непригоден для квашения, консервирования и сушки.

2.1.1.5.КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Краснокочанная капуста — разновидность белокочанной, она отличается от нее цветом наружных и внутренних листьев, обусловленным наличием антоцианов — красящих веществ. Листья и кочаны темно-красного или красно-фиолетового цвета, иногда с пурпурным оттенком.

Кочаны имеют отличную плотность, их масса от 1,5 до 3 кг. Эта капуста менее урожайна, чем белокочанная, но хорошо сохраняется зимой, отличается морозостойкостью. В сравнении с белокочанной этот вид не имеет широкого

разнообразие сортов. Период роста краснокочанной капусты составляет около 160 дней. Хранят ее при температуре от 0 до —1 °С и относительной влажности воздуха 90—95 %.

В нашей стране районированы три сорта краснокочанной капусты: среднеранние сорта Каменная головка, Михневская и позднеспелый сорт Гако.

Свежую краснокочанную капусту используют для приготовления гарниров, салатов, винегретов. Ее рекомендуется тушить и мариновать, но не варить.

2.1.1.6.КОЛЬРАБИ

Кольраби—двулетнее растение семейства капустных. В пищу используют утолщенный надземный мясистый стебель растения, напоминающий крупную репу. Вкус ее напоминает кочерыжку белокочанной капусты, однако мякоть значительно слаще, сочнее, нежнее. Она богата минеральными солями, витаминами, сахарами. Окраска стеблеплода в зависимости от сорта зеленая или фиолетово-синяя. Размер до 10—15 см в диаметре.

Эта культура является ценным овощем, обладающим противогипотензивными свойствами. У нас ее выращивают, к сожалению, в ограниченном количестве.

Происхождение кольраби неизвестно, хотя в культуре ее знают давно. Впервые о ней упоминается в итальянских летописях XV в. Она довольно широко распространена в Европе, где ведется ее селекция и имеется большой набор сортов.

Некоторые сорта кольраби можно выращивать на Крайнем Севере и в высокогорных районах благодаря их скороспелости (2—2,5 мес) и холодостойкости.

Различаются ранние, средние и поздние сорта кольраби. Лучшими кулинарными качествами обладают ранние сорта — Венская белая, Венская синяя, Оптимус, Пражская белая. Наиболее распространенный сорт — Венская белая. Она широко известна в ГДР, ЧССР, Венгрии, Болгарии. В СССР может выращиваться повсеместно.

Кольраби используют в кулинарии сырой, вареной, тушеной, жареной, консервированной и маринованной. Она пригодна для сушки и замораживания. Из нее готовят салаты, закуски, различные первые и вторые блюда.

2.1.1.7.БРОККОЛИ

Кроме основного вида цветной капусты, есть еще и подвид — брокколи, или спаржевая, который отличается тем, что цветы не образуют плотного кочана, а поднимаются на отдельных метельчато расположенных мясистых стебельках длиной 15—25 см. Поэтому и называют эту капусту ветвистой, или спаржевой. Брокколи — скороспелая культура. Она образует соцветия (зеленого или фиолетового цвета) массой до 500 г и более.

Широко распространен этот вид капусты в Италии и на островах Средиземного моря, в США. Особенно ценится итальянцами и англичанами. Культура была известна еще в Древнем Риме.

В СССР возделывают сорта ветвистой брокколи. Она распространена в Прибалтийских республиках и на Украине. Выращивают ее на коллекционных участках научно-исследовательских учреждений, в ботанических садах, на личных приусадебных участках.

Убирают головки брокколи, когда они плотно сомкнуты. Желательно убирать их молодыми — это ускоряет образование новых головок и увеличивает урожай. Головки быстро увядают и портятся. Их можно хранить непродолжительное время в холодильнике в полиэтиленовых мешочках. Брокколи выдерживает температуру до минус 7 °С.

Брокколи — деликатесная цветная капуста, ценный диетический продукт. Может использоваться в лечебном питании при лучевых болезнях. В пищу идут кочанчики и стебли. Она очень питательна, меньше поражается вредителями и болезнями, чем цветная капуста.

По вкусу брокколи близка к цветной капусте, но он все же более пряный и пикантный. Едят брокколи как салат в сыром виде или в отварном с мясным бульоном и консервированную. Она вкусна даже отваренная в подсоленной воде, а затем обжаренная в масле. Ее можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу и рыбе, готовить из нее супы и вторые блюда. Но отвары от брокколи не рекомендуется использовать из-за содержащихся в них пуриновых оснований (аденина и гуанина), придающих отвару остросоленый вкус.

2.1.1.8. ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

Из всех других видов капусты пекинская — наименее известная и распространенная. Это одна из разновидностей китайской капусты — однолетнего растения со слабо развитым стеблем, с розеткой нежных листьев, с сильно вытянутым рыхлым кочаном. В СССР распространена в ограниченных масштабах. Пекинскую капусту выращивают преимущественно в пригородах овощеводческих хозяйств Ленинграда, Москвы, Риги, Таллина. Культура очень скороспелая, холодостойкая, влаголюбивая.

Она широко возделывается в Китае, Корее, Японии, несколько меньше в странах Западной Европы, и США.

Высокая продуктивность этого овоща, способность формировать урожай в условиях недостаточного освещения делает ее ведущей салатной культурой. Но храниться долго пекинская капуста не может, поэтому ее следует сразу же использовать.

Этот вид представлен различными формами (листовая, полукочанная и кочанная) и большим количеством сортов. Лучшим сортом является Хибинская, ПОВИР — очень скороспелый сорт, использовать его в пищу можно через 18—25 дней после высадки рассады. Кочаны удлиненно-цилиндрические, листья цельные, зеленовато-желтые, нежные, с сочными черешками.

Пекинская капуста содержит значительные количества ценных для организма питательных веществ. Особая ценность ее заключается в том, что может использоваться в свежем виде во внесезонные для овощей периоды — февраль, март. Из нее готовят разнообразные блюда: салаты, зеленые щи,

голубцы. Она пригодна для соления, тушения, маринования, квашения, служит приправой к мясным и рыбным блюдам. В пищу употребляются как листья, так и кочаны в свежем и переработанном виде.

2.1.2. Морковь

Морковь происходит от дикой моркови, родиной которой считается Центральная Европа. Еще 2,5 тысячи лет назад известный греческий врач Гиппократ широко применял морковь в лечебных целях; при продолжительной хрипоте, кашле, геморроидальных шишках Римский врач Гален в начале нашей эры, то есть около 2 тысяч лет назад, использовал морковный отвар при болезненном мочеиспускании и при задержке мочи. И наконец, Авиценна на рубеже первого и второго тысячелетий нашей эры посвятил моркови настоящий хвалебный панегирик.

Морковный сок и семена моркови в прошлом применяли, при каменной болезни почек и для изгнания песка из мочевых путей. Сгущенный сок моркови, наподобие сиропа, использовали при молочнице. Рекомендовалось принимать морковь и кормящим матерям, так как она способствует увеличению молока.

Морковь—это двулетнее растение семейства зонтичных. Выведено множество ее сортов, отличающихся по форме, величине, окраске и вкусу. Выращивается и употребляется в пищу почти повсеместно на территории СССР. Корнеплоды моркови содержат сахар (сладкие сорта до 15 процентов), белки, клетчатку, эфирные вещества, немного жира, флавоноиды, азотистые вещества, "минеральные соли (кобальт, калий, железо, медь, фосфор, йод), ферменты и витамины; провитамин А (каротин), В₁, В₂, В₆, Е, К, пантотеновую кислоту и незначительное количество витамина С. Особенно много в моркови (по сравнению с другими овощами) каротина (4—4,9 мг%) и никотиновой кислоты— витамина РР (0,4 мг%). Наибольшее количество витаминов находится в наружных слоях корнеплодов, причем, чем морковь краснее, тем больше в ней витаминов, особенно каротина.

В связи с наличием моркови многих витаминов она широко применяется для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов. Морковь является незаменимым компонентом диеты лиц, страдающим малокровием, упадком сил. Ежедневное употребление ее укрепляет организм, повышает его сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. Что же касается детского питания, то морковь и ее сок просто незаменимы.

Кроме высоких питательных качеств, морковный сок обладает и уникальными целебными свойствами. Он способствует нормальной функциональной деятельности основных органов человека: действует на эндокринную систему, в частности, на надпочечники, усиливает защитные силы организма при гриппе, гайморите, при заболеваниях горла, бронхите и других болезнях. При заболеваниях печени и желчных путей морковный сок способствует восстановлению белкового, жирового и углеводного обмена и

барьерных функций печени, вызывает обильное выделение шлаков из организма, обладает кровоочистительными свойствами.

2.1.3. Свекла столовая

Свекла столовая — это двулетнее растение семейства маревых. В пищу употребляется с давних времен.

На Руси свекла появилась давно. В своей книге «Календарь поваренного огорода», изданной в 1810 году, секретарь Вольного экономического общества В. А. Левшин так пишет о свекле: «Корни и ботва ее составляют в снеди средство прохладительное, смягчающее, отверзающее утробу, утоляющее внутренний жар, происходящий от остроты крови, и жар в кишках, приключаемый припадками желчными. Полезно их употреблять подверженным запорам, жгучей урине (моче), колике, волнениям и бессоннице. Однако нехорошо употреблять свеклы много особам, имеющим слабый желудок и подверженным ветрам и поносу. Свежие свекольные листья, прикладываемые к голове, утоляют в ней боль и жар, также к воспаленным опухолям: они умягчают и просасывают тугие нарывы и чирьи. Отвар из листьев и корней свекольных слабит». Как видим, В. А. Левшин не разделяет свеклу «а «вершки и корешки», то есть на Руси в пищу с лечебными целями издавна употреблялись и корни свеклы, и ее листья.

Чем же заслужила свекла такое доброе к себе отношение? Уникальным содержанием полезных веществ, прежде всего биологически и физиологически активных. Уже одно их перечисление впечатляет. В корнеплодах столовых сортов свеклы содержатся сахар, белок, жир, клетчатка, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), минеральные соли (магний, калий, кальций, железо, йод и др.), красящие вещества, витамины С, В₁, В₂, Р, РР и фолиевая кислота. Свекла богата клетчаткой и органическими кислотами. И клетчатка, и эти кислоты усиливают перистальтику кишечника. Поэтому свекла незаменима против запоров (особенно хронических), В таких случаях врачи рекомендуют съедать утром натощак до 150 граммов вареной свеклы. Как упомянуто выше, древние использовали сок свеклы для клизмы. Наши врачи советуют для клизм применять отвар свеклы.

Свекла способствует пищеварению, улучшает усвоение отдельных компонентов пищи. Она содержит органическое вещество бетаин, которое помогает расщеплению и усвоению белков пищи и участвует в образовании холина. Холин же повышает жизнедеятельность клеток печени. Не случайно врачи включают свеклу в диету страдающим заболеваниями печени. Среди обычных овощей нет ни одного другого, который бы содержал такое количество йода, как свекла. Поэтому блюда, богатые свеклой, полезны людям, страдающим недостаточностью этого микроэлемента: в силу какого-нибудь заболевания или в связи с возрастом (к старости).

Сок свеклы полезен здоровым и больным, молодым и старым. Он улучшает обмен веществ, пищеварение, укрепляет организм. Почти все косметологи советуют пить сок свеклы для сохранения свежести кожи, Это действие

свекольного сока было известно с давних времен. Многие красавицы прежних лет регулярно употребляли в пищу свеклу и ее сок, добиваясь этим стройности фигуры (способность свеклы очищать организм от шлаков), свежести лица, бодрости духа, жизнедеятельности, а именно эти качества больше всего ценятся в женщине.

Общеизвестно благотворное действие богатой свеклой диеты за больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности, гипертонией. В связи с наличием в свекле большого количества магния, способствующего понижению кровяного давления, прием свекольного сока заметно и довольно быстро снижает кровяное давление. В народной медицине популярна для этой цели смесь свекольного сока с медом (1:1), которую принимают по полстакана 3—4 раза в день.

Издавна считалось, что свекла очень полезна при малокровии, а исследования современных медиков подтверждают эту мысль. На протяжении веков был выработан и многократно апробирован рецепт такого средства: смесь равных количеств соков из свеклы, моркови и редьки. Эту смесь рекомендуют принимать ежедневно по 1—2 столовой ложке перед едой (то есть по меньшей мере 3 раза в день) на протяжении нескольких месяцев. Такой курс очень полезен детям. Конечно, довольно хлопотно — каждый день в течение нескольких месяцев готовить смесь соков, но если речь идет о ребенке, то эти хлопоты скорее приятны, чем обременительны.

В питании свеклу используют для консервирования и в кулинарии. И не только корнеплод, но и листья — в качестве салатов, свекольников, в виде сырых и вареных приправ к первым и вторым блюдам. Особенно ценным продуктом является молодая ботва, которая появляется довольно рано, когда еще испытывается недостаток в зелени. О листьях овощей нам хотелось бы поговорить особо, поскольку они пока практически не используются в пищу.

Листья свеклы и моркови не менее полезны, чем сами корнеплоды, а по содержанию витаминов даже превосходят их. Так, если витамина С в корнеплоде моркови содержится около 5 процентов, то в листьях его содержание достигает 76. В свекле содержание каротина составляет всего 0,01 процента, тогда как в листьях — 7,5. Над этим стоит задуматься.

Каждый житель не только села, но и города может зимой у себя дома поставить на окно ящик с землей, посадить в него свеклу и через 10—15 дней иметь зеленые листочки с большим содержанием витаминов, причем тех, которых недостает в этот трудный для человека период времени.

2.1.4. Редька

Когда человек начал культивировать редьку? На этот вопрос ответить трудно, так как ее история теряется в глубокой древности. Египтяне выращивали ее еще за 1,5—2 тысячи лет до нашей эры. Как распространенный продукт питания редька с луком и чесноком фигурирует в меню рабочих, строивших египетские пирамиды, ее изображения встречаются на стенах

египетских храмов. Употребляли редьку в пищу и древние евреи. А древние греки знали уже несколько разновидностей этого корнеплода.

С давних времени были известны и уникальные пищевые и лечебные достоинства редьки. Соответствующие советы о ее использовании дают Диоскорид, Гален, Плиний, Авиценна. Причем наши предки употребляли в пищу не только корнеплоды, но и ботву редьки, Авиценна, например, отмечал, что «весенние листья редьки, если их отварить и съесть с оливковым маслом и мурри (соусом), более питательны, чем корень». Он рекомендовал есть листья редьки после употребления других блюд, так как они помогают переваривать пищу.

Во многих странах редьке отводится почетное место среди других овощных культур. Японцы, например, едят ее постоянно и в любом виде: сырую, вареную, соленую и сушеную. Она входит в состав многих блюд — как составная часть, в качестве гарнира, как добавка.

За что же на протяжении вот уже нескольких тысячелетий любят редьку? По содержанию полезных веществ, в том, числе и биологически активных, она занимает одно из первых мест среди других овощных культур. Редька богата микроэлементами, сахарами, ферментами. По содержанию клетчатки среди овощей ей нет равных (до 1,8 процента). Она содержит витамин В, до 20 мг% аскорбиновой кислоты, значительное количество солей калия (357 мг% в белой и 1199 мг% в черной редьке).

Редька — огородное двулетнее растение семейства крестоцветных, с острыми на вкус толстыми белыми или темными корнями. Существует много сортов редьки, которые отличаются по вкусу, форме, цвету корнеплодов и времени созревания. Вкус редьки зависит от содержащихся в ней эфирных масел, а острота обусловлена гликозидами.

Редька способствует пищеварению и улучшает его, стимулирует выделение желудочного сока. Благодаря значительному содержанию клетчатки редька полезна тем, кто страдает запорами. Кроме того, она хороший очиститель организма от вредных веществ. Ее клетчатка, в частности, способствует выделению из организма избыточного количества холестерина, что важно в профилактике атеросклероза. Однако при язвенной болезни, воспалениях желудочно-кишечного тракта и печени, при тяжелых заболеваниях сердца употреблять редьку и редис нежелательно.

В медицине используется сок редьки с медом, который назначается при катаре верхних дыхательных путей и бронхите. Берется смесь (1:1) сока редьки и меда или сахара. Этот состав действует как отхаркивающее и успокаивающее средство при кашле. При ревматизме, подагре, миозитах, невритах и радикулитах соком редьки растирают больные места. Сок и тертая редька ускоряют заживление ран и язв, так как обладают антимикробным действием (в редьке имеется сильное бактерицидное вещество лизоцим). Выраженными антимикробными свойствами обладают и семена редьки, особенно черной. Их растирают с небольшим количеством воды и применяют для лечения незаживающих ран и язв.

Редис — разновидность редьки. Это самый скороспелый вид овощей. В его корнях содержится витамин С, В₁, В₂, РР, много минеральных солей, эфирных масел, пектиновых веществ, гликозидных соединений, которые улучшают обмен веществ.

2.1.5.Репа

Репа относится к тому же семейству крестоцветных, что и редька. Репа растет во многих странах Европы, Америки, Азии. В старину репа была самым распространенным овощем. Картофеля тогда не знали, его заменяли репа и брюква. Даже квас умели делать из **репы**. И листья не пропадали даром, их заквашивали на зиму, а затем варили из них щи.

О репе часто упоминается в русском фольклоре, особенно в сказках. Когда хотят похвалить кушаны, то говорят: «Слаще пареной репы». Экономическую выгоду выращивания культуры отмечают словами «дешевле пареной репы». Такая поговорка возникла потому, что при хорошем урожае затраты на ее выращивание очень незначительны, В народе говорят: «В землю крошки, а из земли лепешки».

Репа содержит до 9 процентов сахара, много минеральных солей, а значительное количество витаминов С, РР, провитамина А и немного витаминов В₁ в В₂. Запах и вкус репе придает горчичное масло. Значительная питательность и наличие витаминов делает репу ценным , продуктом, особенно в северных районах страны, где она отлично растет. В лечебном питании ее используют при запорах, однако при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта она противопоказана. ¹ Сок репы раньше широко применялся для лечения цинги, а отвары — в качестве мочегонного и отхаркивающего средства. Из протертой свежей репы и гусиного жира (2: 1) готовили мазь для лечения обмороживания.

2.1.6.Брюква

Брюква, являясь неприхотливым к теплу растением, имеет особенно большое пищевое значение для северных районов страны. Она получила широкое распространение в Европе, Северной Америке и Северной Африке.

Брюква содержит до 2 процентов белка, 7—9 процентов сахаров, аскорбиновую кислоту, витамины В₁, В₂ и Р.

Листья репы, редьки, редиса, брюквы. Использование листьев этих овощей в пищевых целях известно с давних времен. На Руси в крестьянских семьях они шли для приготовления похлебок, лепешек, солений. Ныне листья корнеплодов широко применяются в питании в США, Канаде, Японии, Италии, Индии

Их можно использовать как добавку ко многим блюдам, в салаты, особенно весной и ранним летом, когда корнеплоды маленькие, а листья нежные, мягкие, кустистые и по массе во много раз превосходят массу корнеплодов. Их можно засаливать вместе с овощами. По своей пищевой ценности листья этих

корнеплодов также не уступают последним, а по содержанию отдельных элементов даже превосходят. Так, листья репы содержат 143 мг% витамина С, в то время как в самом корнеплоде содержание витамина G всего 25,0 мг%.

2.1.7. Томаты (помидоры)

Томаты (помидоры) относятся к семейству пасленовых, их родина—Южная Америка. Культурные томаты распространены во всех частях света. В Европе они появились в середине XVI века. Первые сведения о томатах в России относятся к 1780 году. Сюда их привезли из Америки и долгое время украшали ими клумбы садов, обвивали беседки и даже выращивали в горшках на окнах.

Томаты отличаются Высокой пищевой ценностью. Они содержат 3—7 процентов Сахаров, до 1 процента яблочной и лимонной кислот и белков, витамины В₁, В₂, РР, С, каротин, соли калия, натрия, кальция, магния, фосфора, железа, серы, йода и другие полезные вещества. Плоды томатов используют в свежем, засоленном, маринованном виде и в кулинарии.

2.1.8. Лук

Родиной его считается плоскогорье Ирана, где он широко культивировался халдеями, которые, кроме употребления в пищу; использовали его для своих магических целей. Нашими исследователями установлено, что лук издавна культивировался в Средней Азии, в частности в Ферганской долине, в северных районах Афганистана, Пенджабе. По мнению академика Н. И. Вавилова, районом первичного формирования культурных форм лука являются Афганистан и прилегающие к нему страны. Распространение его шло через Персию в Древний Египет, в Древнюю Грецию и дальше на запад и на север, а также в Китай. Все это происходило за несколько тысячелетий до нашей эры. Ученые считают, что лук возделывается человеком по меньшей мере уже 40—50 веков. За это время было выведено много его сортов, приспособленных к разным климатическим зонам—от тропиков и почти до Полярного круга. Но свою родословную все ныне существующие сорта лука ведут от репчатого, который и сейчас стоит во главе семейства луковых.

Едва ли найдется какое-либо другое овощное растение, которое так глубоко внедрилось бы в пищу многих народов. Лук употребляется как самостоятельное блюдо, входит в состав других блюд, является универсальной приправой и т. п. Его едят сырым, вареным, печеным, жареным, маринованным, соленым, сушеным.

Лук пользуется большим почетом не только как пищевое растение, но и как прекрасное лекарственное средство. Издавна и у многих народов он был одним из основных противочинготных средств. Особенно хорошим сочетанием против цинги считалась смесь свеженарезанного лука с кислой капустой. Широкое распространение и применение нашли также и препараты из лука (или его сока), смешанного с медом; иногда к этой смеси добавлялась соль.

Применялись эти препараты как внутрь, так и в качестве наружного средства. Смесь лука, меда и соли помогала от укуса ядовитых животных.

В Россию лук проник через Среднюю Азию, а в западные районы — через Балканы из Греции. В пище жителей нашей страны лук также занял почетное место. Были известны нашему народу и его целебные свойства. В некоторых районах России лук широко применялся для быстрого созревания разных нарывов, в частности чирьев. При ушных болезнях в ухо закапывали миндального или льняного масла, смешанного с луковым соком. Печеный лук ели против кашля. Кое-где сырой лук применялся от насморка. Луковый сок, смешанный с молоком, использовался как мочегонное средство. Есть данные о том, что лук применялся некоторыми европейскими врачами для лечения цирроза печени, ревматизма.

Состав лука: воды—83 процента; белковых веществ — 1,1—1,83;

жиров—0,09—0,12; сахара — 2,2; клетчатки — 0,5—0,8; золы — 0,4—0,8 процента. Есть в луке соли кальция и фосфора, органические кислоты, ферменты, флавоноиды, сапонины, гликозиды. Комплекс витаминов лука состоит из витаминов С (до 33 мг%/о), В₁ (до 60 мг%), В₂ и каротина (4 мг%).

Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, способствуя лучшему усвоению питательных веществ. Именно поэтому он широко используется при приготовлении закусок, а также в составе блюд, особенно вторых.

Лук и в наши дни широко применяется в качестве лечебного средства. Свежий сок лука оказывает целебный эффект при воспалительных заболеваниях кишечника, при запорах и даже при геморрое. Врачи советуют принимать в таких случаях этот сок (только свежеприготовленный, непосредственно перед приемом) по 1 чайной ложке 3—4 раза перед едой. Диетологи назначают лук также при гипертонии и атеросклерозе.

Проблемой века стало сейчас ожирение, а при этом недуге, как правило, наблюдается большое содержание холестерина в крови. Учеными доказана эффективность лука как средства, уменьшающего его содержание и тормозящего развитие атеросклероза. В аптеках имеется отечественный препарат алличен, представляющий собой спиртовую вытяжку из лука. Этот препарат довольно эффективен, действует многопланово; он стимулирует мускулатуру и секреторную деятельность кишечника, поднимает тонус, обладает хорошим антибактерицидным действием. Назначается алличен при атонии кишечника, при колитах, при склонности к запорам, при лечении атеросклероза и склеротической формы гипертонии. Вытяжка из лука оказывает также стимулирующее влияние на сердечную деятельность.

Обладая сильным бактерицидным эффектом, лук применяется для изгнания круглых глистов. В таких случаях его едят натощак или в течение 3—4 дней также натощак выпивают по 1/3—1/2 стакана свежего лукового настоя.

В луке содержатся фитонциды, способные убивать грибки и болезнетворные микробы. Это делает лук незаменимым средством в народной медицине. Кашицу из лука применяют наружно при зудящих высыпаниях на коже, для выведения прыщей, угрей, пигментных пятен, бородавок, веснушек. Кашицей

из свежего лука закрывают свежие ожоги—это уменьшает воспалительный процесс и может предотвратить появление пузырей. Кашица из печеного лука с молоком, приложенная к нарывам, ускоряет их созревание, а приложенная к мозолям —смягчает их. Свежевыжатый сок или кашица из лука используется для очистки гнойных ран, нарывов, язв, способствует их быстрому заживлению.

Лук лечит некоторые заболевания органов желудочно-кишечного тракта или предотвращает их возникновение. Если перечислить все пищеварительные органы, то окажется, что на каждый из них лук или его сок оказывает благотворное воздействие. Свежим соком лука лечат язвочки на слизистой оболочке ротовой полости. При ангине и других, гнойных процессах в носу, носоглотке, гортани, пищеводе также применяется луковая кашица или сок. При вялом пищеварении опять же употребляется лук — он улучшает пищеварение, способствует усвоению пищи. Лук оказывает положительное воздействие при воспалительных заболеваниях кишечника, колите, геморрое, запорах. Он благотворно влияет на деятельность печени. Лук употребляется при диабете, так как оказывает слабое гипогликемическое действие: больным диабетом рекомендуется суп из печеного лука.

2.1.9.Чеснок

Чеснок занимает среди овощей одно из почетных мест. Он используется в пище и как лечебное средство с древнейших времен —чесноку около 7 тысяч лет! Считают, что чеснок зародился в Южной Азии, а, оттуда распространился по всему миру. За многотысячелетнее существование культуры чеснока возникло множество его сортов, отличающихся формой луковиц, вкусовыми качествами, сроком созревания.

Египтяне боготворили чеснок, использовали его в религиозных праздниках, В большом почете чеснок был и у индийцев, которые, по- видимому, узнали чеснок раньше, чем египтяне. Древние римляне ели чеснок в любом виде: сырой, вареный, как приправа он входил почти во все блюда, особенно рыбные. Древние греки хоть и называли чеснок «вонючей розой», но были страстными его любителями.

Грекам издавна были известны целебные качества чеснока. Гиппократ широко использовал его для лечения туберкулеза. Греческий поэт Аристофан приписывал чесноку особое свойство — поддерживать мужество.

Исследователи отмечают, что ни одно другое растение не играло в древности такую терапевтическую роль, как чеснок. Пищевые и целебные свойства чеснока высоко ценил Авиценна, который советовал его принимать «...от всяких заболеваний...»

В России чеснок также известен давно, и пришел он к нам, видимо, из Афганистана, как и лук. Он очень популярен в русской народной медицине. Истолченный и кипяченный с салом чеснок применялся для натирания груди и горла при жабе и коклюше. Во время эпидемий холеры жители России употребляли чеснок как предохранительное средство. Применяли как

глистогонное детям: натошак давали съесть ребенку корку черного хлеба, обильно натертую чесноком. Иногда чеснок прикладывали к больным зубам. Широко и повсеместно в России чеснок применялся при лихорадках, цинге, спазматическом кашле, при лечении кишечных заболеваний, болезней дыхательных путей, при.. многих заразных заболеваниях (холере, тифе, дизентерии, гриппе), как стимулирующее и антисептическое средство. Использовали его также и как противопоносное и протавокатаральное средство. Русские врачи давно уже открыли, что чеснок благотворно действует на двигательную способность пищеварительного аппарата и на его секреторную деятельность. Его назначали, в частности, при энтеритах и при энтероколитах. Некоторые врачи отмечали благотворное влияние чеснока при атеросклерозе. Водные экстракты чеснока понижают кровяное давление, увеличивают силу сердечных сокращений, замедляют пульс. Чеснок прописывали при метеоризме, атонии кишок и т. п.

В современной народной медицине чеснок находит такое же широкое применение. Он возбуждает аппетит, улучшает выделение пищеварительных ферментов и желчи, способствует усвоению пищи. Чеснок успокаивающе действует на кишечник, усиливает мочеотделение, возбуждает деятельность половых желез, расширяет периферические сосуды и т. п. Нужно сказать, что все те сведения, что на протяжении 7 тысяч лет человечество накопило о чесноке, так или иначе подтверждаются научными исследованиями и почти все рекомендации древних по применению чеснока в пищу и в качестве лекарственного средства актуальны и ныне и широко используются в медицине, особенно народной.

Состав чеснока: воды—61,3 процента, азотистых веществ — 6,6, жира— 0,1, углеводов—30,4, золы—1,1 процента. В нем содержатся экстрактивные вещества, алиловые и пропиловые соединения серы, калий, натрий, известь, магнезия, хлор, фосфорная, серная и кремниевая кислоты, имеется серный гликозид и аллицин, которому чеснок обязан запахом. Есть в чесноке фитостерины, витамины С (10 мг/о) и группы В.

В чесноке содержатся очень сильные фитонциды. Некоторые из них обладают способностью уничтожать или подавлять бактерии в ничтожнейших концентрациях (1:250000). Фитонциды чеснока убивают стрептококки, стафилококки, тифозные бактерии, паразитный вибрион, туберкулезную палочку и другие болезнетворные бактерии. Вот почему так многообразно его применение.

Фармацевтическая промышленность выпускает несколько препаратов из чеснока, в том числе и таблетки аллохола, которые применяются в основном при острых и хронических воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах.

2.1.10. Тыква

Тыква в настоящее время широко распространена в нашей стране. Ее родина—Северная и Южная Америка.

Плоды тыквы содержат 8—10 процентов Сахаров, аскорбиновую кислоту, провитамин А, витамины В₁, В₂, азотистые соединения и пектиновые вещества; в семенах—до 20—40 процентов масла.

Тыква находит самое разнообразное применение. Из семян тыквы получают пищевое масло, которое используется для приготовления препаратов, применяемых в медицине как противоглистные средства. Столовую тыкву используют в пищу в вареном и пареном виде, из нее готовят цукаты. На Руси в питании крестьяне использовали тыкву наряду с репой, ее томили и употребляли в виде каши, варили похлебки, солили.

2.1.11.Огурцы

Огурцы—весьма распространенная на земном шаре культура, возделывается почти во всех странах. Родиной огурца считают Индию, где он был распространен еще более 5 тысяч лет назад. В Индии дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцы содержат 95—96 процентов воды, 0,7 — клетчатки, незначительное количество витаминов, органические кислоты и эфирные масла.

Огурцы используют в сыром виде для приготовления различных салатов, а также солят и маринуют.

2.1.12.Баклажаны

Баклажаны—многолетние растения семейства пасленовых. В диком виде встречаются в Юго-Восточной Азии (Индия, Бирма и др.). В СССР баклажаны выращивают главным образом в Закавказских республиках, на юге РСФСР и УССР, в Молдавии и Средней Азии.

Баклажаны содержат 2,7—4 процента Сахаров, 0,6—1,4—белков, 0,1—0,4 процента жиров, а также соли кальция, фосфора, железа и др. Они широко используются в кулинарии.

2.1.13.Салат

Салат в диком виде встречается в Европе, Северной Америке.

В нашей стране он распространен повсеместно. Листья салата содержат аскорбиновую кислоту, витамины В₁, В₂, РР, Р, провитамин А. Кроме того, салат богат сахарами—2,5—3,5 процента, содержит минеральные соли кальция, железа и др., а также органические кислоты. В соке салата имеется глюкозид лактуцин — вещество, успокаивающее нервную систему.

Шпинат в нашей стране распространен в южных районах европейской части, на Кавказе и Средней Азии. Шпинат богат витаминами (С, Е, К, В₁, В₂ и др.), минеральными солями калия, кальция, йода. В нем много белка, а по содержанию железа эта культура занимает первое место среди овощей. Шпинат считается целебным овощным продуктом для детей.

Употребляют шпинат для консервирования, а также для приготовления различных блюд, соков.

2.1.14.Щавель

Известно 50 видов щавеля—в диком и культурном виде. Щавель содержит до 3 процентов белков, 2,8 — углеводов, различные минеральные вещества, витамины С, А, В₁, В₂, РР, яблочную и лимонную кислоты. Однако в старых листьях накапливаются щавелевая кислота, нежелательная для человека. Поэтому основную ценность представляют молодые листья.

2.1.15.Картофель

Картофель — одна из самых древних пищевых культур. С незапамятных времен он был одним из основных, а может быть, и главным продуктом питания многих жителей Южной Америки, проживающих в Андах. Индейцы знали несколько способов приготовления картофеля, в пищу, в том числе и сушку.

На Европейском континенте первые клубни картофеля появились в XVI веке, когда состоялись первые экспедиции испанцев в Южную Америку.

В России картофель появился впервые в начале XVIII века. Петр I прислал его из Роттердама с наказом разослать по всем губерниям. Однако вначале картофель не прижился. Позже распространением картофеля занялась медицинская коллегия, которая в 1765 году рапортовала сенату, что лучший способ предотвратить голод среди крестьян Финляндии «состоит в тех земляных яблоках, кои в Англии называются потетес, а в иных местах земляными грушами, тартуфелями и картуфелями». Тогда же по велению императрицы Екатерины II полученные из Германии 58 бочонков картофеля были разосланы по всем губерниям России с наставлением по его разведению и употреблению. Однако и эта попытка внедрить картофель не имела особого успеха. Не помогла и довольно широкая пропаганда достоинств картофеля. , Появились статьи, что из картофеля можно сделать крупу, наподобие перловой, с тем отличием, что такая крупа сообщает похлебке якобы «мясной. вид». Были статьи а о возможности выпечки из картофеля хлеба и т. д. Только с середины XIX века картофель начинает завоевывать признание.

Сейчас в нашей стране картофель занял достойное место в питании населения. Советскими учеными-селекционерами выведены десятки новых, высокоурожайных его сортов.

Химический состав картофеля зависит от почвы, сорта, климата, применяемой агротехники, степени созревания, длительности и условий хранения и других факторов В среднем сухого вещества в клубнях картофеля содержится 22,5 процента. Его состав; крахмал— 16 процентов, клетчатка—1,3, растворимые углеводы—1,1, минеральные вещества—1, азотистые вещества—2, жиры—0,15, прочие вещества— 0,95 процента. Имеются в картофеле и сахара: сахароза, глюкоза, фруктоза. При хранении картофеля в условиях

низких температур (близких к нулевой) количество Сахаров увеличивается и может достигать 8 процентов.

В состав азотистых веществ, содержащихся в картофеле, входят белковые, аминные и амидные соединения. Их соотношение равно 6:3:1. В белках картофеля содержатся практически все аминокислоты, встречающиеся в растениях, в том числе и незаменимые. Таким образом, белок картофеля является полноценным. В картофеле содержатся лимонная, щавелевая, молочная, яблочная кислоты.

Из витаминов в картофеле присутствуют аскорбиновая кислота, витамины В₁, В₂, В₆, РР, фолиевая кислота и 1—56 мг% каротина. Каротином более богаты желто-мясистые сорта, поэтому картофель этих сортов полезнее. Но как витаминоноситель картофель особенно ценен наличием в нем витамина С, около 200 граммов картофеля содержат почти суточную норму этого витамина. Однако при хранении картофеля содержание витамина С в нем постоянно снижается. Если свежескопанные клубни содержат его 26—42 мг%, то к весне в них остается не более трети от исходного количества. Теряется витамин С и при кулинарной обработке. Чтобы сохранить максимальное количество его, необходимо соблюдать следующие условия: не оставлять надолго очищенный картофель, особенно в воде; не начинать его варку в холодной воде, лучше всего подготовленный к варке картофель заливать кипятком и варить при закрытой крышке. Очень быстро витамин С исчезает из готовых картофельных блюд. Поэтому желательно не оставлять их на следующий день.

Помимо пищевой ценности картофель издавна применялся и в медицине. Прежде всего как антицинготное средство. Уникален он и как носитель калия, высокое содержание которого определяет мочегонные свойства картофеля. Это учитывается при составлении диеты для почечных и сердечных больных. В медицинской практике находит применение свежий картофельный сок, так как он оказывает благотворное действие при гастритах с повышенной кислотностью, при запорах и язвенной болезни желудка. Картофельный сок способствует также снижению кровяного давления при гипертонии. Но употреблять его как лекарственное средство, надлежит только посоветовавшись с врачом.

Издавна сырой картофель применяют и в народной медицине. Тертый сырой картофель прикладывают к пораженным участкам кожи при ожогах, экземах и других кожных заболеваниях. Каждый неоднократно испытывал лечебное действие картофельного пара при заболевании, верхних дыхательных путей. Картофельные маски применяются для смягчения пересушенной или обожженной солнцем кожи лица. Для этого варят картофель «в мундире», очищают от кожуры, растирают со сметаной и полученную кашицу теплой наносят на лицо.

Для питания и тем более для лечебных целей можно употреблять только здоровый, неисторченный картофель. Сильно проросший и позеленевший картофель употреблять не рекомендуется. Ученые установили, что во всех частях растения содержится ядовитый гликоалкалоид, соланин. В зрелых клубнях содержание соланина незначительно, лишь во внутреннем слое

кожуры и вблизи «глазков» содержание его повышается до 0,005—0,01 процента. В позеленевших, проросших или загнивших клубнях соланина намного больше. Известны случаи отравления таким картофелем людей и особенно животных, которым скармливали даже ботву от него. Отсюда вывод: стараться не варить долго хранившийся картофель «в мундире», при его очистке срезать более толстый слой кожуры; не употреблять такой картофель в лечебных целях. О большом количестве соланина в картофеле свидетельствует горький вкус, першение в горле, возникающее при употреблении его в пищу. При первых, даже слабых симптомах отравления соланином нужно немедленно обращаться к врачу.

2.2. Обработка овощей

По товарной классификации свежие овощи делят на следующие группы: клубнеплоды—картофель (молодой и зрелый); корнеплоды — морковь, брюква, свекла, репа, редис, редька, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен; капустные — капуста белокочанная, краснокочанная, цветная, савойская, брюссельская, кольраби; луковые — лук репчатый, зеленый, порей, батун, шнит, чеснок; салатные и шпинатные—салат листовой и кочанный, шпинат, щавель; плодовые — огурцы, кабачки, тыква, патиссоны, томаты (помидоры), перец стручковый, баклажаны, початки кукурузы, горох, фасоль, бобы овощные; десертные — артишоки, спаржа, ревень.

2.2.1.Клубнеплоды

Картофель сортируют, моют и очищают в картофелечистках. Молодой картофель очищают во время промывания в ваннах или в картофелечистках без абразивной облицовки. Подготовленный картофель нарезают кусочками различных размеров и формы.

Наиболее распространенные формы нарезки: ломтики — для запеченных блюд из мяса и рыбы, в качестве гарнира к жареным блюдам; кружочки — для запеченной рыбы под соусом, в качестве гарнира к жареным блюдам; брусочки — в качестве гарнира к филе, бифштексам, антрекоту, рыбе фри, для первых блюд (рассольника домашнего, борща украинского, супа картофельного с макаронами); дольки — для первых блюд (рассольника, ухи рыбацкой, супов картофельных), в качестве гарнира к тушеным блюдам (рагу мясному, рагу из овощей, духовой говядине); кубики — для различных супов (картофельных с крупами, крестьянского, борща флотского, овощной окрошки), в качестве гарнира (в отваренном виде) к горячим и холодным блюдам, а также к блюду «картофель в молоке»; соломка — жарят в большом количестве жира в качестве гарнира к панированным котлетам из кур, котлетам по-киевски, шницелю из кур, филе, бифштексам.

Кроме того, картофель вырезают в виде бочонков и груш, крупных и мелких шариков, стружки.

2.2.2. Корнеплоды

Свеклу сортируют, моют и очищают. В зависимости от кулинарного назначения ее нарезают ломтиками (в сыром виде для борща-флотского, в вареном — для винегретов и салатов), соломкой (для борща), кубиками, брусочками.

Морковь сортируют, промывают и очищают. Длинные и тонкие экземпляры очищают вручную.

Петрушку, сельдерей, пастернак сортируют, обрезают с них зелень и очищают. Зелень перебирают, промывают, нарезают или мелко рубят для заправки супов, соусов и маринадов. Целые веточки используют при оформлении готовых блюд.

Основные формы нарезки моркови, петрушки, сельдерея: соломка — для заправочных супов (кроме борща флотского, супа с крупами, бобовыми); брусочки — для бульонов с овощами; кубики — для щей суточных, супов с крупами и бобовых, приготовления гарниров и салатов; кружочки — для супа крестьянского; ломтики — для щей из свежей капусты; дольки — для рагу, почек по-русски, говядины духовой и др.; гребешки, звездочки, шестеренки — для маринадов, украшения холодных и горячих блюд. Такая фигурная нарезка овощей называется карбованием. Для этого на коренья вначале наносят специальным карбовочным ножом продольные нарезки-бороздки глубиной 2 мм, а затем овощи нарезают.

После промывания у редиса отрезают «хвостики» и зелень (для блюда «редис с маслом» оставляют несколько коротких зеленых веточек). Подготовленный редис нарезают для салатов тонкими ломтиками толщиной 0,1-0,2 см. Белый редис предварительно очищают от кожицы и нарезают тонкими ломтиками под углом.

2.2.3. Капустные овощи

У белокочанной, краснокочанной и савойской капусты срезают загрязненные и поврежденные листья. Затем кочаны промывают, разрезают на две или четыре части, кочерыжку удаляют. Если капуста предназначена для голубцов или фарширования, то кочерыжку вырезают, не нарушая целостности кочана.

В зависимости от кулинарного назначения капусту шинкуют соломкой — для борщей, щей, рассольников, тушеной капусты, салатов и гарниров к холодным блюдам, нарезают квадратиками (шашками) — для борща флотского, супа крестьянского, рагу и других блюд. Квашеную капусту рубят кубиками — для щей суточных, фаршей.

У брюссельской капусты кочешки срезают со стебля, удаляют испорченные листья и промывают в холодной воде.

Цветную капусту зачищают от загрязнений, удаляют листья, отрезают кочерыжку на 1 см ниже разветвления головки и промывают. Для

приготовления вторых блюд используют целые кочаны, для супов и гарниров их разделяют на более мелкие части.

Кольраби очищают вручную от кожицы, промывают и нарезают соломкой, брусочками или ломтиками.

2.2.4.Луковые овощи

У репчатого лука срезают донце и шейку и снимают чешуйки. Промывают лук только перед тепловой обработкой. Основные формы нарезки лука: полукольца — для заправочных супов (кроме борща флотского и супов с крупами), солянок, бефстроганов, соуса лукового; кубики — для щей суточных, супов с крупами, фаршей, соуса лукового с корнишонами; дольки—для тушеных блюд; кольца— в качестве гарнира в сыром виде, для жарки во фритюре; соломка — для заправочных супов (кроме борща флотского и супов с крупами), солянок, соуса лукового, бефстроганов.

У лука-порея удаляют корешок, пожелтевшие и загнившие листья, затем отрезают зелень. Оставшуюся часть разрезают вдоль и промывают. Зелень лука-порея перебирают, нарезают соломкой. Белую часть нарезают соломкой или дольками.

Очищенные мелкие луковицы лука-сеянца и шалота используют целиком для приготовления тушеных блюд и соусов.

Чеснок очищают так же, как лук, головки разделяют на дольки и снимают с них оболочку.

2.2.5.Плодовые овощи

Тыкву, кабачки, баклажаны моют и очищают от кожицы. У молодых баклажанов кожицу не снимают. Тыкву разрезают на несколько частей и удаляют семена, затем нарезают ломтиками или кубиками. Точно так же обрабатывают крупные кабачки, но нарезают их кружочками или ломтиками. Кабачки для фарширования используют в целом виде или нарезают в форме цилиндров высотой 5—7 см.

Патиссоны используют в недозрелом виде, очищают от кожицы и нарезают для жарения ломтиками, а для припускания — кубиками.

Огурцы свежие моют и сортируют по размерам.

С крупных и пожелтевших экземпляров снимают кожицу.

Перец стручковый сортируют, моют, часть стручка с плодоножкой срезают и вынимают вместе с семенами, затем снова промывают.

Лопатки фасоли, гороха, бобов с зернами сортируют, удаляя жилки, и промывают. Стручки фасоли и бобов нарезают, стручки гороха используют в целом виде.

У помидоров и баклажанов удаляют плодоножку с плотной мякотью, нарезают кружками или дольками. У овощей, предназначенных для фарширования, срезают верхнюю часть плода и удаляют семена.

2.2.6. Салатные и шпинатные овощи

У всех разновидностей салата, шпината, щавеля отрезают корешки. Затем их перебирают, удаляют пожелтевшие и грубые стебли, листья тщательно промывают.

2.2.7. Десертные овощи

Спаржу перебирают, очищают от кожицы так, чтобы не сломать головки, промывают в холодной воде и связывают в пучки. Стебли в каждом пучке должны быть одинаковой толщины и длины, поэтому выступающие нижние концы стеблей обрезают.

Ревень перебирают, у стеблей обрезают нижнюю часть, соскабливают верхнюю пленку, затем промывают и нарезают.

Артишоки сортируют, обрезают стебель и верхние острые концы чешуек, удаляют сердцевину и промывают. Для того чтобы срезы не потемнели, их натирают лимоном или смачивают лимонной кислотой.

2.2.8. Хранение овощных полуфабрикатов

Очищенные и нарезанные овощи не подлежат длительному хранению. Для того чтобы они сохранили вкусовые качества и цвет, их необходимо немедленно направлять на тепловую обработку. Предельный срок хранения очищенных капусты, корнеплодов и лука при температуре 12 °С — 2—3 ч, при температуре от 0 до 4 °С — до 24 ч (на предприятии-изготовителе — не более 6 ч).

Сырой очищенный картофель во избежание его потемнения хранят в воде. Картофель, обработанный бисульфатом натрия (сульфитированный), может храниться на воздухе при температуре 15-16 °С в течение 24 ч и при 2-7 °С до 48 ч.

Очищенные морковь, свеклу, петрушку, пастернак и сельдерей хранят на противнях или в лотках, покрытых влажной тканью.

Зелень петрушки, сельдерея, лука-порея, салат, щавель и шпинат хранят в корзинах и решетках в прохладных помещениях.

Подготовленные артишоки хранят в воде, подкисленной лимонной кислотой.

2.3. Ассортимент жареных овощей: приготовление и отпуск

2.3.1. Понятие жарки и ее виды

Жаркой называется нагревание продукта без жидкости в различных количествах жира или без него. Под действием высокой температуры (130—180 °С) влага с поверхности продукта быстро испаряется и на его поверхности образуется корочка с приятным ароматом и вкусом. Жир замедляет повышение температуры продукта, предохраняет его от пригорания и обеспечивает равномерный нагрев. В кулинарии применяют несколько способов жарки продуктов.

Жарка в небольшом количестве жира (основной способ). Для жарки основным способом используют неглубокую открытую посуду — сковороды, противни. В них кладут немного жира (5—10% от массы продукта) и разогревают его, затем помещают продукты и обжаривают их до образования румяной корочки. Основной способ жарки предназначен главным образом для приготовления вторых блюд и гарниров.

Жарка в большом количестве жира. Для жарки этим способом используют глубокую наплитную посуду — электрофритюрницы, электросковороды. Разогревают жир, затем опускают продукт. Жир, обволакивая продукт, обеспечивает равномерное образование корочки со всех сторон.

Если продукт полностью погружают в жир, то способ приготовления пищи называется жаркой во фритюре, а если продукт опускают в жир на половину или на одну треть его объема, то — жаркой в полуфритюре.

Жарка в жарочном шкафу. При этом способе жарка происходит в закрытом пространстве за счет высокого нагревания температуры воздуха (до 270 °С). В результате продукт равномерно обжаривается со всех сторон до образования румяной корочки. Чтобы ускорить тепловую обработку и предохранить продукт от чрезмерного высыхания, его периодически поливают жиром и соком, образующимся при жарке.

В жарочном шкафу иногда доводят до готовности продукты, обжаренные вначале основным способом.

Жарка на открытом огне. Подготовленный продукт кладут на металлическую решетку, предварительно смазанную шпиком, или нанизывают на шпажку и жарят над раскаленными углями. При жарке над раскаленными углями продукт приобретает специфический аромат, так как пропитывается запахом фенола от неполного сгорания дров.

Жарка в инфракрасных лучах. Этот процесс происходит в специальных установках, где расположены особые лампы, испускающие инфракрасные лучи. Лампы используют в гриль-аппаратах. Под лампами на вертелах помещают обжариваемые продукты — шашлыки, купаты, тушки птицы. В плитах и приборах для запекания применяют другие источники инфракрасных лучей — электронагреватели и беспламенные газовые горелки.

2.3.2. Картофель жареный

Картофель можно жарить сырым или предварительно сваренным. В первом случае он получается более сочным и вкусным, хотя для этого требуется несколько больше времени.

Вареный картофель нужно нарезать ломтиками, положить нетолстым слоем на разогретую с маслом сковороду,

добавить соль и обжарить, перемешивая, на сильном огне

5—10 мин. Готовый картофель можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

Сырой картофель жарится, как и вареный, но его можно также жарить, погружая в разогретый жир. В этом случае картофель надо нарезать ломтиками,

брусочками или соломкой. После этого картофель промыть, обсушить на салфетке и, опустив в горячий жир, жарить, помешивая, до образования румяной корочки 10—12 мин. Готовый картофель вынуть шумовкой, положить на сито или дуршлаг и посолить.

Картофель, жаренный в масле, можно подать на завтрак или ужин с огурцами, помидорами или использовать на гарнир к жареному мясу, котлетам, жареной рыбе.

2.3.3.Картофельные котлеты

Сварить картофель в мундире, воду слить, а картофель оставить на слабом огне примерно на 10 мин для сушки. Не давая картофелю остыть, очистить его и размять деревянным пестиком. В полученное пюре добавить 1 ст. ложку масла, желтки яиц, тщательно вымешать, сформовать из него котлеты. Обваливать их в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать сметану или грибной соус.

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 1/2 стакана муки, 4 ст. ложки масла.

2.3.4.Картофельные пирожки с грибами или овощным фаршем

Картофель подготовить так же, как для картофельных котлет. Для фарша сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на масле, затем добавить мелко нарубленный поджаренный лук, соль, перец и смешать. Подготовленную картофельную массу разделить на небольшие лепешки, на середину которых положить грибной фарш, соединить края лепешек, придав пирожкам форму полумесяцев. Смочить яйцом, обваливать в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде. Отдельно подать грибной соус. Соус приготовить на грибном отваре, добавив в него сметану или томат-пюре.

Такие же пирожки можно приготовить с овощным фаршем.

На 1 кг картофеля — 100 г сухих грибов, 2 головки лука, 2 яйца, 1/2 стакана толченых сухарей, 4 ст. ложки масла.

2.3.5.Картофельные оладьи

Очищенный сырой картофель быстро (чтобы не потемнел) измельчить на терке, положить в кастрюлю или миску, добавить дрожжи, разведенные в 1/2 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку (можно добавить 1 яйцо). Все хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи надо на сильно разогретой с маслом сковороде, подавать горячими со сметаной или маслом.

На 500 г картофеля — 1/2 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки масла.

2.3.6.Цветная капуста в кляре

Сварить цветную капусту, разобрать на отдельные кочешки. Насаживая кочешки на вилку, обмакивать их в предварительно приготовленное тесто и жарить на сковороде в раскаленном масле.

Для приготовления теста взбить яйца и добавить ложкой поочередно сметану и муку, затем соду, соль и сахар по вкусу и размешать до получения однородной массы.

На 1 ^{1/2} кг цветной капусты — 200 г муки, 1 ^{1/2} стакана сметаны, 150 г масла сливочного, 4 яйца, сода на кончике ножа.

2.3.7. Брюссельская капуста жареная

Кочешки брюссельской капусты после варки откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем положить на сковороду с разогретым, маслом, посолить, поперчить и поджарить. Жареную капусту можно подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

Перед подачей капусту посыпать поджаренными на масле измельченными сухарями или мелко нарезанным укропом, петрушкой и полить растопленным маслом.

На 500 г брюссельской капусты — 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей.

2.3.8. Шницели из капусты

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку и сварить его в подсоленной воде до готовности. Затем переложить на сито, дать стечь воде, разобрать кочан на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить тыжкой или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле.

Перед подачей уложить шницели на блюдо. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

На 1 кг капусты — 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей, 3 ст. ложки масла.

2.3.9. Котлеты капустные

Капусту очистить, мелко нашинковать, сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить капусту до готовности примерно 30—40 мин. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5—10 мин. Затем снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить их в яичном

белке, обваливать в сухарях и обжарить с обеих сторон. Подать на стол с молочным или сметанным соусом.

На 1 кг капусты — 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 3 ст. ложки масла.

2.3.10. Котлеты морковные

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить 1 ст. ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8—10 мин. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить -яичным белком, обваливать в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать со сметанным или молочным соусом.

На 1 кг моркови — 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 1 чайная ложка сахара, 3 ст. ложки масла.

2.3.11. Котлеты свекольные

Свеклу промыть и варить вместе с кожицей до готовности. Готовую свеклу очистить от кожицы и натереть на терке с мелкими отверстиями или пропустить через мясорубку. Измельченную свеклу положить в сотейник, добавить немного масла, хорошо прогреть и, помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Все это проварить на слабом огне 12—15 мин. Затем массу слегка охладить, смешать с яйцами и солью, разделить из нее котлеты, запанировать их в сухарях, или в муке а поджарить с обеих сторон до образования румяной- корочки.

Перед подачей полить сливочным маслом. Отдельно подать сметану.

На 500 г (4 шт.) свеклы — 1^{1/2} ст. ложки масла, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки панировочных сухарей или муки. 1 яйцо, 1^{1/2} ст. ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

2.3.12. Кабачки жареные

Для жарения надо выбирать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной примерно 1 см, посолить, обваливать в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо накрыть крышкой и подержать на слабом огне 5—10 мин.

Готовые кабачки можно залить сметаной и дать прокипеть. Сметану можно подать и отдельно.

2.3.13.Тыква жареная под молочным соусом

Ломтики нарезанной тыквы обжарить, залить молочным соусом средней густоты, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

На 1 кг тыквы — 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 2 чайные ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки масла.

2.3.14.Патиссоны жареные

Патиссоны промыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками толщиной 1—2 см, посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 261), посыпать молотыми сухарями и поставить в духовой шкаф на 10—15 мин для запекания.

Перед подачей посыпать зеленью петрушки или укропа. К готовым патиссонам можно дать отварной картофель с маслом.

На 1 кг (10—12 шт.) патиссонов — по 2 ст. ложки муки и масла, 1/4 стакана сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, соль и зелень петрушки по вкусу.

2.3.15.Баклажаны жареные с луком

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить в масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану и томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

На 2 баклажана — 2 головки лука, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 3 ст. ложки масла.

2.3.16. Лук репчатый жареный

Лук нарезать тонкими кольцами, опустить в молоко, затем вынуть и обвалять слегка в муке. Чтобы к луку не приставало много муки, лук надо обваливать на пергаменте, посыпанном мукой. Жарить лук в кипящем масле на сильном огне, все время помешивая, пока он не приобретет золотистой окраски (для этого его можно слегка посыпать сахарным песком). Готовый лук вынуть шумовкой на сито или дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло, посолить. Подать лук как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареному мясу.

2.3.17.Сельдерей жареный

Жарить сельдерей можно по-разному:

1) очищенный сельдерей нарезать ломтиками средней толщины, посыпать солью, перцем и обжарить в растительном масле или другом жире;

2) ломтики сельдерея обваливать поочередно в муке, перемешанной с солью, и во взбитом яйце и сухарях; сразу после этого обжарить до образования корочки;

3) слегка подсолненные ломтики сельдерея намазать томатом-пастой, обваливать в сухарях и обжарить.

Жареный сельдерей можно подать с хреном, ветчиной, омлетом или грибами.

2.4. Полезные советы

Приготовление любого обеда, ужина или завтрака в домашних условиях, как и в общепите, начинается с холодной обработки продуктов. Рассмотрим, например, обработку овощей и картофеля. Как известно, они содержат большое количество углеводов, минеральных солей, витаминов и ферментов. Задача кулинара — максимально сохранить эти питательные вещества.

Возьмем самый распространенный продукт - картофель, удельный вес которого в питании очень велик. Клубни вымыты, и нам надо очистить кожуру. Прежде всего, какой у вас нож? Обычный стальной? Не совсем годится: уже с соприкосновением с этим металлом в овощах начнутся нежелательные химические реакции. Картофель и другие овощи очищать, нарезать и шинковать лучше всего ножом из нержавеющей стали.

Чистить клубни нужно тоже «с умом»: снимать очень тонкий слой кожуры. Между тем многие это делают как попало, не заботясь об отходах, ведь картофель в магазине стоит копейки. Но дело не только в том, что в отходы выбрасывается ценный продукт. Чем толще удаляемый при очистке слой клубня, тем больше потери питательных веществ — белков, крахмала, минеральных солей.

Известно: чтобы очищенный картофель не потемнел, его хранят в воде. Но нужно помнить, что держать клубни в воде можно лишь в течение короткого времени, так как в воду переходят из наружных слоев азотистые вещества и сахар, разрушается витамин С. Поэтому подготовленный картофель и другие овощные полуфабрикаты необходимо как можно быстрее подвергнуть тепловой обработке. При необходимости очищенные корнеплоды и другие овощи можно хранить в целом виде, покрыв их чистой влажной тканью, а капусту и репчатый лук — сухой, в прохладном месте 2 — 3 ч. Помните, что витамин С особенно быстро разрушается в шинкованных листовых овощах (салате, зеленом луке, петрушке и др.). Поэтому нарезать их следует непосредственно перед употреблением.

Несколько слов о том, как обращаться с капустой. Некоторые хозяйки, подготавливая ее, выбрасывают самую ценную часть этого овоща — кочерыжку. И напрасно: в кочерыжке содержится углеводов и витамина С

больше, чем в листьях; ее с успехом можно использовать для приготовления различных салатов.

Очень осторожно следует поступать с квашеной капустой. Как мы уже говорили, вынутая из рассола она уже через 3 ч теряет 33% витамина С. Поэтому ее немедленно надо использовать в пищу или подвергнуть кулинарной обработке. При этом не рекомендуется промывать квашеную капусту. Если же она очень кислая, лучше всего отжать рассол и в дальнейшем использовать его в пищу, так как в нем содержится очень большое количество витамина С.

Вот еще несколько практических советов:

Молодой картофель легко очистится, если предварительно опустить его в холодную воду.

Подержите очищенный «картофель под сильной струёй холодной воды, он сварится быстрее и станет рассыпчатым.

Если вы готовите блюда из ранней моркови, то не снимайте с нее кожицу, а лишь хорошо очистите корнеплод щеткой и тщательно промойте водой.

Начатая луковица останется свежей, если положить ее срезом на тарелку посыпанную солью. Другой способ: место среза смазать любым жиром.

Кожу с помидоров легко снять, если погрузить их на одну минуту в кипящую воду, а затем сразу же в холодную.

Если баклажаны разрезать на ломтики, посолить, выдержать минут пять, а затем промыть холодной водой, горечь их значительно уменьшится. Можно также подержать ломтики в подсоленной воде.

Баклажаны, предназначенные для приготовления икры, не рекомендуется пропускать через мясорубку:

от металла икра приобретает неприятный привкус.

Зелень петрушки, сельдерея и укропа надо резать, а не рубить, потому что вместе с обильно выделяющимся соком теряется много ароматических и вкусовых веществ.

Увядшую зелень можно освежить: положите ее на 50—60 мин в слегка подкисленную уксусом холодную воду.

III. Заключение

Искусство приготовления пищи — кулинария, поваренное дело — одна из древнейших профессий. Разумеется, в доисторические времена приготовление пищи носило примитивный характер. Люди инстинктивно выбирали те или иные продукты, особенно не заботясь об их полезности для организма, сочетании, усвояемости. Но, овладев огнем, научившись возделывать злаки, разводить скот, делать глиняную посуду, человек больше и больше разнообразил свою пищу и изобретал различные способы ее приготовления. Последние исследования ученых из университета имени Гумбольдта в Берлине показали, например, что египтяне, жившие в 4—3 тысячелетии до нашей эры, имели значительно больший выбор пищи и напитков. Достаточно сказать, что только хлеба выпекалось тогда 58 сортов. Основным продуктом для первых и вторых блюд была рыба — свежая, соленая, вяленая, копченая. Широко применялись для приготовления блюд овощи; салат, огурцы, редис, тыква, чеснок. А вот мясо употреблялось только в праздничные дни, причем особым лакомством были запеченные гуси. Египтяне умели готовить из молока разные виды сыра и брынзы.

На протяжении сотен лет люди изменяли и совершенствовали приемы обработки продуктов, создавали тысячи сложных кулинарных рецептов, приспособляли способы приготовления пищи к экономическим, климатическим условиям жизни и вкусовым требованиям. Постепенно создавались национальные кухни, являющиеся неотъемлемой частью всякой национальной культуры...

Ткани тела человека, скажем, весом 70 кг состоят из 40—45 кг воды, 16—17 кг белка, 7—10 кг жиров, 2,5—3 кг минеральных солей и 0,5—0,8 кг углеводов. Для того чтобы обеспечить различные сложные процессы жизнедеятельности, наш организм требует постоянного поступления всех вышеперечисленных пищевых веществ, а вместе с ними витаминов и других биологически активных соединений.

Таким образом, пища — основа жизни, источник энергии, без которой жизнь человека немыслима. Даже находясь в состоянии покоя,

наш организм расходует немало энергии на работу внутренних органов и поддержание нормальной температуры тела.

Однако только при определенном сочетании белков, жиров, углеводов в комплексе с витаминами и минеральными солями пища может максимально усваиваться. Это — основной принцип рационального питания. Именно поэтому питание должно быть разнообразным.

В нашем организме питательные вещества подвергаются сложным изменениям, в результате которых они постепенно превращаются в вещества самого организма, его клеток и тканей, т. е. усваиваются им. Этот процесс называется ассимиляцией. Но одновременно с созданием клеток и тканей в организме постоянно происходит частичное их разрушение. Этот процесс распада веществ, входящих в состав клеток и тканей, — диссимиляция — происходит с выделением энергии, затрачиваемой на работу органов и на

поддержание постоянной температуры тела. Оба эти процесса находятся в тесной взаимосвязи. Совокупность их и составляет то, что мы называем обменом веществ.

Питание лишь тогда полноценно, когда в нем содержатся все питательные вещества в рациональном и нужном количестве. Например, если отсутствуют витамины, то невозможно полноценное использование других питательных веществ. Белки хлеба плохо усваиваются при отсутствии в питании мяса, молока, яиц, рыбы, т. е. продуктов, содержащих белки животного происхождения. Витамин С не усваивается или плохо усваивается в отсутствие витамина Р. Кальций не усваивается при недостатке поступления в организм фосфора, и наоборот, калий плохо усваивается, если с пищей в избытке поступает натрий в виде поваренной соли.

Главный компонент продуктов питания составляют калорийные вещества — белки, жиры и углеводы, а также вода. Жиры и углеводы — участвуют преимущественно в энергетическом обмене веществ, белки — в структурном. В обмене веществ участвуют также ферменты и гормоны, образующиеся в человеческом организме.

Рассмотрим, что представляет собой белок, играющий в нашем организме важнейшую роль. Ведь недаром ученые называют его «протеином» — от греческого слова «протео», которое, означает «занимающий первое место» или «первенствующий». За что же белку такой почет? Дело в том, что белок является неотъемлемой частью всего живого — и растений, и животных. Он активно участвует в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме, необходим для построения или, как говорят, синтеза новых клеток и тканей. Белок — строительный материал для растущего организма. С ним связана способность к мышлению, формированию антител, защищающих организм от микробов и вирусов. Сложный белок крови — гемоглобин — снабжает ткани кислородом, а белок плазмы крови придает ей такое необходимое свойство, как свертываемость.

В одних частях тела белка больше, в других — меньше. Так, белок составляет одну тринадцатую часть мозга и одну четвертую часть крови и мышц. Но волосы на вашей голове — тоже почти чистый белок, но уже сравнительно простой.

Человек получает белок, употребляя животную и растительную пищу. Но эти белки отличаются от тех, из которых состоит человеческое тело. Поэтому в нашем организме они подвергаются расщеплению на составные части — аминокислоты. Ученые еще не до конца изучили механизм действия всех аминокислот, а их, наиболее важных, в питании — 22. Однако известно, что такая кислота, как лизин, влияет на содержание в крови эритроцитов и кальция в костях; гистидин участвует в образовании гемоглобина; лейцин влияет на рост и т. д. Кроме того, доказано, что для лучшего усвоения белка пищи и синтеза белка ткани аминокислоты должны быть сбалансированы и находиться в определенных отношениях с другими продуктами питания не только в суточном рационе, но и в каждом приеме пищи.

Из 22 аминокислот ровно дюжина относится к «незаменимым», т. е. таким, которые наш организм самостоятельно синтезировать не может и поэтому должен получать их в готовом виде с пищей. К сожалению, в природе не существует такого продукта питания, который бы совпадал по своему аминокислотному составу с белками тканей человека. Поэтому в рацион мы вынуждены включать разнообразные белковые продукты животного и растительного происхождения, содержащие в определенном наборе нужное количество аминокислот: мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, хлеб, бобовые, крупы, макаронные изделия. Пожалуй, лишь только молоко приближается к этому оптимальному набору, что позволило И. П. Павлову назвать его пищей, приготовленной самой природой. Правда, содержание белка в молоке невелико. Но если за день выпить литр молока, то организм получит около трети суточной белковой нормы.

Правильное питание предполагает рациональное соотношение белков растительного и животного происхождения. Поэтому, составляя меню, кулинары учитывают контингент посетителей столовой. Для людей, занятых физическим трудом,— шахтеров, грузчиков, лесорубов и других— суточная потребность в белках должна покрываться поровну растительными и животными белками. В питании тех, кто занят напряженной умственной деятельностью, белок животного происхождения должен занимать примерно 60% суточной потребности.

Важный поставщик энергии в нашем организме — жиры. Это сложное органическое соединение, основу которого составляют глицерин и жирные кислоты. Трудно переоценить физиологическую роль жиров и жизнедеятельности нашего организма. Они являются не только «горючим», но и регулятором проникновения в клетки воды, солей, аминокислот, сахароз, растворителями многих витаминов. Если питание полностью лишено жиров, человеческий организм не может оставаться здоровым и работоспособным.

Жирные кислоты, содержащиеся в жирах, подразделяют на предельные (насыщенные) и непредельные (ненасыщенные). Первые чаще всего встречаются в жирах животного происхождения, вторые — растительного. По своим биологическим свойствам предельные жирные кислоты уступают кислотам непредельным. Особую ценность представляет молочный жир. В нем свыше третьей части приходится на основные ненасыщенные кислоты — олеиновую, линолевую, арахидоновую. Он легче усваивается организмом. Однако ни один из видов жиров не содержит сбалансированный жирнокислотный состав. Поэтому ежедневно необходимо употреблять жиры как животного, так и растительного происхождения—подсолнечное или кукурузное масло. Их соотношение для взрослого человека должно составлять примерно 70% и 30%.

Следует отметить, что жир не всегда используется сразу после Потребления. Часть его откладывается в своего рода «склады» — подкожный жировой слой, в сальнике, около почек. Об этом позаботилась природа. Для чего? Во-первых, он служит теплоизолирующей прокладкой, которая защищает важные внутренние органы. Во-вторых, если человек вынужден некоторое время жить и работать,

не принимая пищи, его организм расходует жир из «складов». То же происходит, когда человек болен и у него отсутствует аппетит. Для поддержания жизнедеятельности организм начинает в первую очередь расходовать запасной жир, что дает возможность сохранить для жизни более ценный материал — белки.

Пища, богатая жирами, воспринимается нами как более вкусная и сытная. Однако чрезмерное употребление ее вредно для здоровья;

повышается содержание жира в крови, что ведет к поражению сердечно-сосудистой системы, нарушается обмен веществ.

Хотя жиры — важный поставщик снабжения энергией организма, но в этом деле он уступает первенство углеводам. За счет их обеспечивается почти две трети потребности в энергии, используемой для работы мышц. Чем выше интенсивность физического труда, тем больше организм нуждается в углеводах. Но не только этим определяется их роль. Они участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, заменимых аминокислот, входят в состав клеток и тканей, пополняют запасы глюкозы в крови. Углеводы помогают организму лучше использовать жиры. При этом нужно отметить, что при достаточном поступлении углеводов в организм уменьшается расход белков и жиров, а при избыточном поступлении и небольшом расходе энергии определенное количество углеводов преобразуется в жир.

В зависимости от размера и химического строения молекулы отдельные углеводы подразделяются на моносахариды (фруктоза, глюкоза и др.), дисахариды (лактоза, сахароза), полисахариды (крахмал,

гликоген, клетчатка). Первые два хорошо растворяются в воде, обладают высокими энергетическими свойствами.

Наш организм получает углеводы главным образом из продуктов растительного происхождения. Сахарозу из бананов, абрикосов, дынь, моркови, фруктозу и глюкозу — из фруктов, ягод, меда. Чистая сахароза—сахар-рафинад—продукт переработки сахарной свеклы и сахарного тростника. Глюкоза быстро и легко усваивается организмом и используется для питания тканей головного мозга, мышц, поддержания уровня сахара в крови, создания запаса гликогена в печени. Еще одним источником глюкозы служит крахмал, который содержится в зерновых и "бобовых культурах, а также в картофеле. Очень ценный молочный сахар (лактоза) содержится в молоке и молочных продуктах. Он ограничивает процессы брожения в кишечнике и способствует развитию молочнокислых бактерий, полезных для организма. Еще один углевод—клетчатка, содержащаяся в черном хлебе, фруктах и овощах,— почти не усваивается, но зато играет большую роль в работе кишечника и выделении из организма холестерина.

Вопрос: есть ли в нашем организме золото? На первый взгляд он кажется парадоксальным. А на самом деле ничего необычного в нем нет. Золото в нашем организме имеется, равно как платина, никель, серебро и другие элементы таблицы Менделеева. Правда, одних больше, других меньше — содержание доходит до тысячной доли процента. Но все они обладают высокой биологической активностью и служат в качестве регуляторов важнейших

процессов обмена в клетках. «Профессии» этих минеральных веществ самые различные:

одни поддерживают нормальный состав крови, другие обеспечивают кислотно-щелочной обмен, третьи используются в качестве материала для построения опорных тканей. Отметим наиболее важные.

Соли натрия регулируют водный обмен и обеспечивают кислотно-щелочное равновесие.

Соли калия способствуют выделению жидкости и натрия из организма. Кроме того, они регулируют углеводный обмен и поддерживают кислотно-щелочное равновесие в крови (курага, изюм, фасоль, чернослив).

Хлор также участвует в водном обмене и служит материалом для образования соляной кислоты — составной части желудочного сока.

Кальций формирует кости скелета, нормализует работу нервной системы и сердца, участвует в свертывании крови (молоко, сыр).

Фосфор участвует во всех процессах обмена веществ, входит в состав многих важных белков, нервных тканей, способствует росту и развитию костей (сыр, фасоль, мясо, рыба, яйца),

Соли магния играют большую роль в углеводном обмене, снижают количество холестерина в крови, снижают возбудимость нервной и мышечной систем (хлеб, каши, бобовые).

Железо необходимо для построения сложного белкового вещества — гемоглобина (печень, овсяная крупа, яичный желток, бобовые, овощи, фрукты).

Этот список могут продолжить и другие микроэлементы — йод, кремний, фтор, медь, бор, сера, имеющие также большое значение для жизнедеятельности организма.

Заканчивая разговор о нашей пище, необходимо остановиться на таких биологически активных веществах, как витамины. (В настоящее время их известно 20, но некоторые изучены еще недостаточно). Витамины А, В₁, В₂, В₁₂, С, Д, Е, К, РР выполняют важные функции по регулированию и нормализации обмена веществ, а также участвуют в трансформации энергии. Например, витамин В₁ называют витамином бодрости, так как он повышает работоспособность, мышечную силу, аппетит. Витамин А необходим организму для обеспечения нормального зрения, роста. Особенно в значительных количествах и постоянно нуждается человеческий организм в витамине С, содержащемся в овощах, ягодах, фруктах. Недостаток этого витамина снижает способность организма к образованию антител, препятствующих развитию инфекций, может привести к тяжелому заболеванию, известному под названием цинга.

Выше мы говорили, что организм человека на две трети состоит из воды. Даже в наших костях ее немалое количество — от 16 до 46%. В каждой клетке нашего организма присутствует вода, потому что без нее немыслима основа жизни — обмен веществ. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины — усвоение всех этих веществ, а также удаление ядовитых шлаков, после их «переработки» возможны только в присутствии и с помощью воды. Вот почему мы регулярно пьем и едим воду. Да, да, именно едим: в любом

продукте питания— мясе, хлебе, овощах, фруктах—ее немало. Ежедневно почти половину потребностей нашего организма в воде мы удовлетворяем за счет продуктов питания.

Питательные вещества, содержащиеся в продуктах, «капризны» и изменчивы. По-разному ведут они себя при хранении, первичной и тепловой обработке. Вынутая из рассола квашеная капуста, например, уже через 3 ч теряет треть витамина С, а через 12 ч—половину. Сливая в раковину отвар картофеля, мы теряем 20% минеральных солей. Посолив бульон, в котором варится мясо, после его закипания, лучше сохраним белки. Словом, кулинарная обработка — дело не простое, сложное, требующее высокой квалификации. Главная задача повара — готовить не только вкусную, но и здоровую пищу. Вот почему-недаром говорят; хороший повар стоит доктора. Опытный мастер сумеет из полезных, но невкусных продуктов приготовить блюдо так, что пальчики оближешь. Но чтобы добиться этого, надо знать очень многое. Настоящий кулинар должен быть человеком образованным в области биологии, химии, биохимии, товароведения, физиологии и одно» временно владеть всеми тонкостями искусства приготовления пищи.

IV.Графическая часть

Рассмотрим приготовление блюда : жареные баклажаны, жареные баклажаны с укропом и жареные баклажаны с помидорами.

4.1. Технологическая карта.

Наименование блюда	Технология приготовления
ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ	Баклажаны нарезать кружочками, посолить и поперчить. Обжарить кружочки баклажанов с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле до золотистого цвета. Снимая со сковороды, окунать каждый кусочек баклажана в уксус и укладывать «черепичкой» в салатник (по желанию пересыпать измельченным чесноком). На готовые баклажаны поставить небольшую плоскую тарелку, на нее положить небольшой груз (можно использовать стеклянную банку с водой) и дать им постоять под гнетом 7-10 минут. Подать жареные баклажаны теплыми или полностью остывшими.
ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С УКРОПОМ	Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить на слабом огне в растительном масле до образования румяной корочки. Переложить их в глубокую миску или салатник слоями, пересыпая каждый слой мелко нарезанным укропом.
ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ	Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Помидоры очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Положить кружочки жареных баклажанов на блюдо, на каждый из них положить по ложке подсоленных помидоров, поперчить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

4.2. Калькуляция приготовления блюд.

Наименование блюда	Продукты:	Количество
ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ	небольшие баклажаны	2 шт.
	6% уксуса	1/2 стакана
	растительное масло	1/2 стакана
	соль и молотый черный перец по вкусу	
ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С УКРОПОМ	молодые баклажаны	2-3 шт.
	мука для панировки	
	мелко нарезанная зелень укропа	2-3 ст. ложки
	растительное масло	1/2 стакана
	соль по вкусу	
ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ	Баклажаны	2 шт.
	Помидоры	2 шт.
	мелко нарезанная зелень петрушки	2-3 ст. ложки
	растительное масло	2-3 ст. ложки
	соль и молотый черный перец по вкусу	

V. Используемая литература

1. Кулинария от А до Я. – Кемеровское кн. Изд.-во, 1992 г.-511 с.
2. Лагутина Л.А. «Кулинария для тех, кому всегда некогда: сборник кулинарных рецептов. Изд-во «Феникс», 2007 г.
3. Кулинарные рецепты: из книги о вкусной и здоровой пище.- 4-е изд.- Красноярск, 2005 г.-416 с.
4. Соловых З.Х. «Капустные овощи и блюда из них».-М.- Агропромиздат, 2006.-159 с.
5. «Приятного аппетита» пер. с немецкого Е.А. Бишофс. 2007 г.