

занятия по СБО в 7 классе
учитель- Малинкина С.Н.

Дата	Предмет	Тема занятия	Работа с учащимися	Термины и понятия	Домашнее задание
28 ноября	СБО	Блюда из овощей. Приготовление овощного рагу.	Прочитайте внимательно материал по теме урока. Запомните способы тепловой обработки овощей. Запишите полезные советы.	Отварные, жареные, запечённые. Фаршированные.	Домашнее задание. Приготовить овощное рагу.

Работа по теме урока.

Овощные блюда имеют большое значение для жизнедеятельности человека. Готовят овощные блюда как из сырых, так из варёных овощей. Для приготовления овощных блюд используют все основные виды тепловой обработки: варку, жаренье, тушение, пассирование, запекание, припускание.

Варка - это нагревание продуктов в воде, бульоне, молоке или на пару. Варят овощи для приготовления супов, закусок, вторых блюд и гарниров. Их варят в большом количестве жидкости (основной способ), на пару, а также в небольшом количестве воды или в собственном соку.

Жаренье - нагревание продуктов на горячей сковороде с жиром. В результате жаренья на продукте образуется корочка. Овощи жарят сырыми или вареными.

Тушение - комбинированный способ тепловой обработки. При тушении продукты сначала обжаривают, а затем заливают соусом или бульоном, добавляют пряности и тушат до **готовности**.

Припускание - варка в небольшом количестве жидкости. Припускание применяют, если необходимо получить сочный продукт, сохранив значительную часть полезных веществ.

При приготовлении некоторых блюд применяют вспомогательные приемы тепловой обработки - это пассерование и бланширование.

Пассерование - легкое обжаривание продукта с жиром или без него. Пассерованные продукты используют при приготовлении супов, соусов и вторых блюд.

Бланширование - быстрое обваривание или ошпаривание. Продукт обдают кипятком в замкнутом сосуде или погружают в кипяток на 1-2 минуты.

Существуют важные правила тепловой обработки овощей.

1. Никогда продукты не пережаривать и не переваривать.
2. Жарить или варить овощи надо сначала на сильном огне, а затем на слабом.
3. Овощи следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, так лучше сохраняются питательные вещества.
4. При варке вода должна только покрывать овощи, так как ее большое количество приведет к потере питательных веществ.

Рагу из овощей. В состав этого блюда входят разнообразные овощи, набор их зависит от сезона и имеющегося ассортимента овощей. (картофель, морковь, лук, капуста, (репа если имеется)

Картофель сырой нарезать кубиками и обжарить.

Морковь нарезать кубиками и пассеровать.

Лук репчатый нарезают шашками, пассеровать.

Капусту белокочанную нарезают шашками и припустить (отварить в небольшом количестве воды 10-15 мин)

Кабачки нарезать кубиками (использовать сырыми).

Подготовленные морковь, лук, кабачки соединить с картофелем, залить водой, добавить соус красный (томатный немного) и тушить 10—15 мин

Затем соединить капусту с овощами и продолжить тушить до готовности 15—20 мин. (соль и специи кладут по вкусу)

Подать как самостоятельное блюдо. (Приятного аппетита)

Полезные советы

Существуют важные правила тепловой обработки овощей.

1. Никогда продукты не пережаривать и не переваривать.
2. Жарить или варить овощи надо сначала на сильном огне, а затем на слабом.
3. Овощи следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, так лучше сохраняются питательные вещества.
4. При варке вода должна только покрывать овощи, так как ее большое количество приведет к потере питательных веществ.
5. Свеклу и морковь варят без соли, если овощи посолить они приобретают неприятный вкус и дольше варятся.
6. Овощи для салатов варят в кожуре.