

# Приготування страв та гарнірів з овочів, грибів

## Страви із запечених овочів та грибів

Значення страв і гарнірів з овочів у харчуванні людини. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки

**Страви з овочів** – важливе джерело вуглеводів, необхідних для організму людини мінеральних речовин, органічних кислот і вітамінів. Смакові й ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит. Клітковина посилює перистальтику кишечника, а також сприяє нормалізації жирового обміну і виведенню з організму холестерину. Тому страви з овочів слід споживати для профілактики і лікування атеросклерозу. Пектин характеризується бактерицидною дією (стримує розвиток гнильних бактерій), виводить з організму радіонукліди.

Їжа повинна бути різноманітною, збуджувати апетит і приносити людині задоволення. Важлива роль у цьому належить гарнірам з овочів, які доповнюють страви з м'яса, птиці і риби, надають їм привабливого зовнішнього вигляду, збагачують поживними речовинами, збуджують апетит і сприяють кращому їх засвоєнню. Поєднуючи овочі з м'ясом, птицею, рибою, можна значно підвищити їхню біологічну цінність. Добирати гарніри до страв з м'яса, птиці, риби потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому калорійність і смак основної страви.

Наприклад, до страв з жирного м'яса і птиці використовують більш гострі гарніри – тушковану, квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком – відварну картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі; до вареного м'яса подають зелений горошок, відварну картоплю, картопляне пюре, смаженого – смажену картоплю, складні овочеві гарніри; до вареної і припущеної риби – картоплю варену. Гарніри з капусти, брукви і ріпи до рибних страв не подають.

Використовуйте комбіновані гарніри з різних овочів: вони є цінним джерелом вітамінів, вуглеводів, органічних кислот і мінеральних солей.

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

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

Комбінування різних продуктів дає змогу компенсувати недоліки одних перевагами інших, сприяє більш інтенсивному виділенню травних соків, відповідно кращому засвоєнню їжі.

Гарніри можна посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки, кропу (2-3 г нетто на порцію) або зеленою цибулею (5-10 г нетто на порцію). Додатково на гарнір можна подавати свіжі або солоні огірки, квашену капусту, солоні і мариновані гриби, закусочні овочеві консерви, салати із сирих овочів (50 г нетто на порцію), нарізаний лимон, маслини і капарці, плоди мариновані (25-50 г нетто на порцію).

Залежно від виду теплової обробки розрізняють страви з відварних, припущених, смажених, тушкованих і запечених овочів.

Теплова обробка сприяє розм'якшенню овочів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин.

У сирих овочах клітини рослинної тканини зв'язані між собою протопектином, який при тепловій обробці переходить у розчинну речовину – пектин. При цьому зв'язок між клітинами послаблюється й овочі розм'якшуються. Тривалість теплової обробки овочів залежить від стійкості протопектину, а також навколишнього середовища. Так, наприклад, у кислому середовищі і середовищі з великою кількістю солей кальцію перехід протопектину в пектин сповільнюється і овочі погано розм'якшуються. Овочі краще варити у м'якій воді, яка містить незначну кількість солей кальцію.

Крохмаль, який є в овочах, при нагріванні клейстеризується. Крохмальні зерна при температурі 55-70 °С вбирають воду, яка міститься в овочах, і утворюють драглисту масу – клейстер.

Під час смаження овочів на поверхні утворюється рум'яна кірочка внаслідок декстринізації (розщеплювання) крохмалю, карамелізації (глибокого розщеплювання) цукрів і меланоїдових утворень. Крохмаль розщеплюється з утворенням розчинних у воді речовин – піродекстринів коричневого кольору, цукри – з утворенням темнозабарвлених речовин – кармелену, кармелану та ін. Внаслідок карамелізації кількість цукру в овочах зменшується, а на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка.

Меланіни (темнозабарвлені речовини) утворюються внаслідок сполучення азотистих речовин з цукрами.

Різноманітне забарвлення овочів зумовлене присутністю в них пігментів (барвників). Завдяки вмісту пігменту хлорофілу щавель, шпинат, салат, зелений горошок мають зелений колір. Під час теплової обробки органічні кислоти клітинного соку вступають у реакцію з хлорофілом, утворюючи нову сполуку бурого кольору. Тому зелені овочі рекомендується варити при бурхливому кипінні у відкритому посуді, при цьому кислоти разом з парою води вивітрюються і колір овочів не змінюється.

Жовтий, оранжевий, червоний кольори овочів (моркви, томатів, червоного болгарського перцю) зумовлені вмістом пігментів-каротиноїдів, які стійкі до дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір під час теплової обробки.

Буряки мають червоно-фіолетовий колір завдяки наявності барвників – пурпурного (бетаніну) і жовтого. Пурпурний пігмент менш стійкий. Колір краще зберігається під час теплової обробки цілих буряків у кислому середовищі, тому при варінні і тушкуванні буряків додають оцет.

Варіть картоплю при слабкому кипінні, щоб крохмаль набухав рівномірно. При бурхливому кипінні верхні шари картоплі розварюються і тріскаються, всередині ж вона буде сирію.

Капуста, картопля, ріпчаста цибуля в процесі варіння набувають жовтого відтінку, що зумовлено вмістом безбарвних флавонових глюкозидів.

Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випаровується, при варінні – переходить у відвар). У відвар переходять мінеральні речовини, водорозчинні вітаміни, органічні кислоти, цукри, білки, які визначають смак і харчову цінність овочів.

Використовуйте відвари з овочів (крім картоплі молодої і весняного періоду) для приготування перших страв і соусів: вони містять різні поживні речовини.

Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі до теплової обробки і майже не змінюються. Вітамін С (аскорбінова кислота) легко руйнується під час теплової обробки, особливо при варінні у великій кількості рідини. Значно краще він зберігається під час варіння на парі і при смаженні, оскільки жир захищає овочі від стикання з киснем повітря, який сприяє окислювальним процесам. Він добре зберігається у кислому середовищі.

Щоб краще зберігся вітамін С, в стравах з овочів слід дотримуватися таких правил:

- обчищати і нарізувати овочі безпосередньо перед тепловою кулінарною обробкою;
- не використовувати металевий посуд, який окислюється;
- під час варіння овочі треба класти в киплячу воду в такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності;
- варити овочі з закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря;
- дотримуватися режиму і тривалості теплової обробки (не допускати бурхливого кипіння і тривалого варіння);
- не перемішувати овочі довго і часто;
- не допускати тривалого зберігання готових страв у гарячому стані, повторного і багаторазового їх розігрівання.

Готують страви і гарніри з овочів у соусному відділенні гарячого цеху, де використовують таке обладнання, як стаціонарні казани, електросковороди, електроплити; наплитний посуд – наплитні казани, каструлі, каструлі з сітчастими втулками, сотейники, сковороди, листи; інвентар – шумівки, дерев'яні копістки, кухарські лопатки, друшляки, сита.

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

Страви і гарніри з варених овочів

Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі. Овочі варять у воді або на парі, щоб зберегти поживні речовини.

Картоплю і моркву варять з шкірочкою або обчищеними, буряки – з шкірочкою, кукурудзу – печатками, стручки квасолі – нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолену воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді з закритою кришкою в наплитних або стаціонарних казанах. Вода має покривати овочі на 1-2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Буряки, моркву, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнився процес варіння. Овочі, які мають зелений колір (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа і артишоки), варять у великій кількості води (3-4 л на 1 кг), в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір. Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою і залишають для набухання на 1-3 год., а потім варять у тій самій воді. Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх. Консервовані прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів.

## Джерела

<https://studfile.net/preview/7354931/page:3/>

From:

<https://library.vpuhlukhiv.com.ua/> - **Вікі Глухівського ВПУ**

Permanent link:

<https://library.vpuhlukhiv.com.ua/subjects:special:foodtech:m02?rev=1672905728>

Last update: **05.01.2023 10:02**

