Инструкция по выполнению заданий по учебной дисциплине **по ПМ.02**

**2.10.2021. (2 час)**

**18 группа ОПОП «Повар, кондитер» Приготовление, оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента**

***Тема 2.2. Приготовление, подготовка к реализации заправочных супов разнообразного ассортимента***

1. **Правила выбора, характеристика и требования к качеству основных продуктов и дополнительных ингредиентов (специй, приправ, пищевых концентратов, полуфабрикатов высокой степени готовности, выпускаемых пищевой промышленностью) нужного типа, качества и количества в соответствии с технологическими требованиями к супам**

**Литература**

1. ГОСТ 31984-2012 Услуги общественного питания. Общие требования.- Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 8 с.
2. ГОСТ 30524-2013 Услуги общественного питания. Требования к персоналу. - Введ. 2016-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 48 с.
3. ГОСТ 31985-2013 Услуги общественного питания. Термины и определения.- Введ. 2015- 01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 10 с.
4. ГОСТ 30390-2013 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия – Введ. 2016 – 01 – 01.- М.: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с.
5. ГОСТ 30389 - 2013 Услуги общественного питания. Предприятия общественного пи Организац тания. Классификация и общие требования – Введ. 2016 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с.
6. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. – Введ. 2015 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014. – III, 11 с.

**Электронные издания:**

СанПиН 2.3.2. 1324-03Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2003 г. № 98

***Для получения оценки студент должен повторить теоретический материал, выполнить задание, результат сфотографировать и отправить на почту*** [***marina.lysova.78@mail.ru***](mailto:marina.lysova.78@mail.ru) **Или на WhatsApp по** №89022792370

***Внимательно прочитайте данную вам инструкцию, выделите для себя важное и запишите***

**Классификация, ассортимент, значение в питании блюд и гарниров из овощей и грибов**

Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения. В овощах, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие противосклеротическим действием. Белки овощей в основном неполноценны, но сочетание овощей с мясом, рыбой повышает биологическую ценность приготовляемых блюд.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные овощные блюда. Овощи, предназначенные для приготовления блюд, после механической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обработке, так как при хранении они становятся вялыми, в них быстро разрушается витамин С. При тепловой обработке овощей происходят следующие изменения.

1. В сырых овощах клетки растительной ткани связаны между собой склеивающим веществом — протопектином. При тепловой обработке протопектин переходит в растворимое вещество — пектин, поэтому связь между клетками ослабляется и овощи размягчаются. Время тепловой обработки овощей зависит от стойкости протопектина. В кислой среде овощи размягчаются плохо, так как процесс перехода протопектина в пектин замедляется.
2. Крахмал, содержащийся в овощах, клейстеризуется. Крахмальные зерна при температуре 55—70°С впитывают воду, имеющуюся в овощах, и образуют студенистую массу — клейстер.
3. При нагревании крахмала выше 120°С происходит декстринизация. Она заключается в том, что крахмал расщепляется, образуя растворимые в воде вещества — пиродекстрины, имеющие коричневый цвет. Поэтому при жарке овощей, содержащих крахмал, на поверхности образуется румяная корочка.
4. В овощах, содержащих сахара, при нагревании происходит глубокий распад сахара — карамелизация. Образуются темноокрашенные вещества — кармелен.кармелан и др. В результате карамелизации количество сахара в овощах уменьшается, а на поверхности образуется поджаристая корочка.
5. В овощах при тепловой обработке происходит реакция меланоидинообразования, при которой простые сахара вступают в реакцию с азотистыми веществами и образуются меланоидины— темноокрашенные соединения. Они играют важную роль в образовании поджаристой корочки.

6. Различная окраска овощей обусловлена наличием в них пигментов (красящих веществ). Зеленый цвет овощей (щавель, шпинат, салат, зеле ный горошек и др.) обусловлен содержанием пигмента хлорофилла, а при тепловой обработке органические кислоты клеточного сока вступают в реакцию с хлорофиллом, образуя новое соединение бурого цвета. Зеленые овощи, содержащие летучие органические кислоты, для сохранения цвета кладут в бурно кипящую воду, при этом кислоты улетучиваются вместе с парами воды и цвет овощей не изменяется.

Желтый, оранжевый, красный цвета овощей (морковь, репа, тыква, помидоры, красный перец) обусловлены содержанием группы пигментов — каротиноидов. Они устойчивы к действию тепла, кислот, щелочей и не изменяют цвет при тепловой обработке. Каротиноиды нерастворимы в воде, но растворяются в жирах, поэтому при пассеровании овощей пигменты переходят в жир, окрашивая его в оранжевый цвет.

В свекле содержатся красящие вещества — антоцианы, которые представляют собой два пигмента — пурпурный (бетанин) и желтый. Пурпурный пигмент при тепловой обработке легко разрушается, а желтый к нагреванию более устойчив. Антоцианы свеклы хорошо сохраняются в кислой среде. Поэтому при тепловой обработке свеклы добавляют уксус или лимонную кислоту.

Бело-желтый цвет овощей обусловлен содержанием пигментов — флавонов, которые при гидролизе приобретают желтую окраску. Поэтому при варке картофеля, капусты они желтеют. Флавоны при взаимодействии с солями железа дают темную окраску.

1. При тепловой обработке масса овощей уменьшается. Изменения в массе зависят от вида овощей, способа их тепловой обработки и формы нарезки.

Витамины (за исключением витамина С) устойчивы к тепловой обработке и почти не изменяются. Часть водорастворимых витаминов при варке переходит в отвар, поэтому отвары овощей рекомендуется использовать для приготовления супов, соусов. Витамин С — аскорбиновая Кислота — менее устойчив и легко разрушается при тепловой обработке. В целях его сохранения необходимо: не допускать длительного хранения очищенных и нарезанных овощей; использовать посуду из неокисляющегося металла (по объему в соответствии с количеством порций); при варке овощи закладывать в кипящую воду в такой последовательности, чтобы одновременно довести их до готовности; варить овоку (сливочное масло, смешанное с мукой) и, осторожно помешивая, до вести до кипения.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковороду, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

**.Правила выбора основных продуктов и ингредиентов к ним нужного типа, качества и количества в соответствии с технологическими требованиями к основным блюдам из овощей и грибов. Подбор для приготовления блюд из овощей, подготовка к использованию пряностей, приправ.**

**Подбор пряных букетов.**  
  
**Пряности для приготовления закусок или гарниров из разных продуктов.**  
  
*Для овощных гарниров к мясным блюдам* используются почти все виды овощей, в том числе и пряные овощи и корнеплоды. Вкус их улучшается за счет добавления сахара или меда, придающих сладковатый вкус, уксуса, ароматного уксуса с эстрагоном или другими пряными растениями, лимонного сока, вина, оливкового масла.  
*Для приготовления овощной закусочной смеси:* Лук зеленый, свежий стручковый перец.  
*Для приготовления гарниров из зеленого кочанного салата:* Вкус его улучшается, как было указано выше в общем для овощной смеси; можно по вкусу (или при наличии) добавить огуречную траву.

*Для приготовления гарниров или салатов из свежих огурцов:* Черный перец, красный перец сладкий или жгучий, лук зеленый, анис.

*Для приготовления гарниров из шпината:* Чеснок, укроп, перец душистый, базилик, полынь.

*Для приготовления гарниров или закусок из свеклы:* Тмин, корень хрена, эстрагон, перец душистый, анис, полынь.

*Для приготовления гарниров или закусок из белокочанной капусты:* Тмин, гвоздику, черный перец, перец красный сладкий или жгучий, майоран, кориандр, чеснок, лук, огуречную траву, полынь, аир.

*Для приготовления гарниров или закусок из квашеной капусты:* Лук, чеснок, черный перец, грибы, красный перец сладкий или жгучий, майоран, любисток, лавровый лист, тмин, мускатный орех, хрен, базилик, эстрагон, фенхель, перец душистый, можжевельник.  
*Для приготовления гарниров или закусок из цветной капусты:* Базилик, чабер, эстрагон, мускатный цвет.

*Для приготовления гарниров или закусок из стручковой фасоли:* Укроп, огуречную траву,

пастернак, чабер, перец душистый.

*Для приготовления гарниров или блюд из сухой цветной фасоли:* Черный перец, майоран, чабер, чеснок, лук, кориандр, перец красный или жгучий, белый или зеленый перец, сельдерей, щавель кислый.

*Для приготовления гарниров или закусок из сухого гороха:* Тимьян, розмарин, тмин. Кориандр, мускатный цвет, петрушку, лук, чеснок, базилик, чабер.

*Для приготовления гарниров, закусок или блюд из разных бобовых:* Чабер, имбирь, мускатный цвет, перец красный сладкий или жгучий, перец черный, белый или зеленый перец, немного майорана, лук и чеснок по вкусу.

*Для приготовления гарниров или других блюд из риса:* Эстрагон, имбирь, кардамон, чеснок, любисток, мускатный цвет, перец красный, петрушку, шафран, майоран, душицу, кориандр, порошок из сушеного барбариса.  
**Пряности для приготовления гарниров или блюд из картофеля:**

Для приготовления гарниров из картофеля: Лук, сельдерей, черный перец, петрушку, майоран, мускатный цвет или орех, тмин, базилик, чабер, тимьян, укроп, лавровый лист, аир.

Для приготовления блюд из жареного картофеля: Лук, черный перец, тмин, майоран, базилик, тимьян, чабер.

Для приготовления картофельного пюре: Лук, черный перец, мускатный цвет, петрушку, свежую пряную зелень по вкусу.

**Пряности для приготовления грибных блюд:**

Лук, чеснок, лук-резанец, черный перец, красный перец, кайенский перец, красный перец жгучий, эстрагон, майоран, полынь, розмарин, тмин, мускатный орех, базилик, петрушку.

**Пряности для приготовления соусов и приправ:**

Лук, чеснок, черный перец, кайенский перец, красный жгучий перец, укроп, красный

сладкий перец, эстрагон, имбирь, каперсы, лавровый лист, майоран, гвоздику, душицу, душистый перец,тимьян, розмарин, грибы, растертую зелень петрушки, огуречную траву, кардамон, лаванду, мяту перечную, куркуму, шалфей, кресс-салат.

ЗАДАНИЕ

Ответьте на вопросы:

1. Для чего нужны овощи в питании человека*?*
2. Какие правила необходимо соблюдать при кулинарной обработке овощей для сохранения в них витаминов?
3. *Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой или употреблением?*
4. Перечислите последовательность первичной обработки овощей. Перечислите способы нарезки овощей.
5. Какие виды тепловой обработки вы знаете
6. Расскажите правила тепловой обработки овощей.
7. Устойчивы ли витамины к ТО
8. Витамин С устойчив ли к ТО?
9. **Расскажите правила сохранения витаминов в процессе хранения и кулинарной обработки овощей**Объясните размягчение овощей при варке? *(протопектин под воздействием высокой температуры переходит в растворимое вещество, пектин, который растворяется в горячей воде при варке)*
10. Объясните образование клейкой, тягучей массы при протерании остывшего картофеля для пюре.
11. Почему добавление жира обязательно при тушении и припускании моркови?
12. Объясните необходимость добавлении уксуса или лимонной кислоты при длительной тепловой обработке свеклы.