Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Берёзовский политехнический техникум»

Виды, механическая кулинарная обработка и нарезка капустных овощей

Электронное пособие
учебного назначения

Разработчик:
мастер производственного
обучения, преподаватель
специальных предметов
Энбрехт Г.В.

Березовский 2012

Содержание

Пищевая ценность

Кочанная капуста

- Белокочанная
- Краснокочанная
- Савойская

МКО кочанной капусты

Формы нарезки кочанной капусты

Подготовка капусты для фарширования

Брюссельская

- МКО брюссельской капусты

Цветная

- МКО цветной капусты

Брокколи

- МКО брокколи

Кольраби

- МКО кольраби

Пекинская капуста

- МКО пекинской капусты

Контрольные вопросы

- Для выбора нужного раздела нажмите соответствующую кнопку.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

- Сахара до 6,4% (глюкоза, фруктоза)
- Белок 4,8% (брюссельская и савойская)
- Органические кислоты
- Минеральные вещества 0,7-1,3% (соли K, Ca, F, Na, Fe)
- Витамины C, B_1, B_6, PP, фолиевая к-та, U

Вернуться в «Содержание»

Кочанная капуста

- является превосходным источником витаминов A, C, B_1, B_2, B_3, D и микроэлементов – железа, калия и кальция.
- В зависимости от вида кочаны могут быть белыми, светло- или темно-зелеными или красными.

Виды кочанной капусты

- Белокочанная
- Краснокочанная
- Савойская

Белокочанная капуста. Это одна из самых универсальных разновидностей кочанной капусты, которая хороша и в сыром виде, ой обработки. Ее можно апечь четвертинками, нафаршировать.

Используют в сыром виде для салатов, для супов, для тушения и многих других блюд. Также для квашения и маринования. В лечебном питании для улучшения деятельности кишечника, при язвенной болезни.

Вернуться в «Содержание»

Молодая капуста. Имеет зеленые рыхлые кочаны, со светлой желтовато-зеленой сердцевиной.

Вернуться в «Содержание»

Краснокочанная капуста. Ценится за свой красивый винно-красный цвет и яркий вкус. После нарезки цвет тускнеет, если не сбрызнуть капусту небольшим количеством уксуса, чтобы «закрепить» его.

В кулинарии используют в свежем виде для салатов, гарниров и для маринования. Для квашения и тепловой обработки – не пригодна.

Вернуться в «Содержание»

Савойская капуста. Кочанная капуста темно-зеленого цвета с морщинистыми или кудрявыми листьями. Особенно нежна и обладает очень приятным мягким вкусом.

В кулинарии используют в основном в свежем виде для салатов, а также для супов, гарниров, и фарша для пирогов. Для квашения она не пригодна.

Вернуться в «Содержание»

МКО кочанной капусты

- Сортируют.
- Снимают загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки.
- Промывают.
- Кочан разрезают на 2 или 4 части, вырезают кочерыжку.
- Если обнаружены гусеницы или улитки, то обработанную капусту кладут в холодную подсоленную воду (50-60 г соли на 1 л воды) на 15-20 мин, гусеницы всплывают на поверхность воды.
- Промывают.

Вернуться в «Содержание»

Формы нарезки кочанной капусты

Обработанную капусту нарезают вручную или на овощерезке

- **Соломка**
- **Шашки**
- **Дольки**
- **Рубка**

Вернуться в «Содержание»

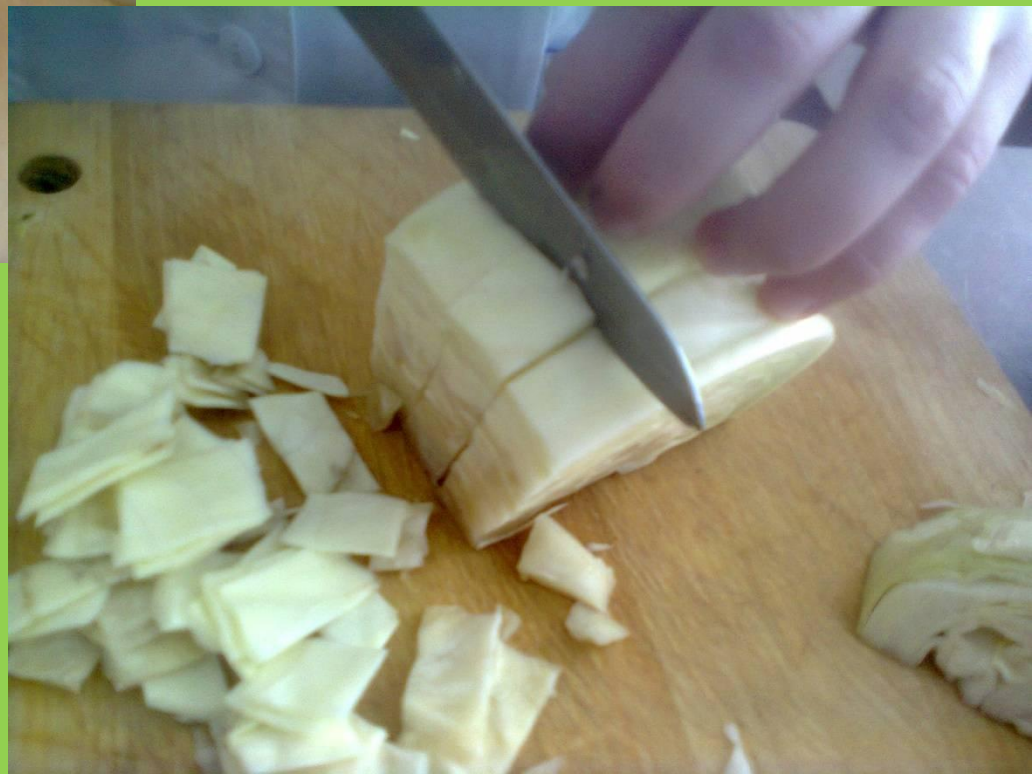
Нарезка соломкой

- Половинки кочана разрезают на несколько частей и шинкуют.

❖ Для тушения, для борщей, щей, салатов, капустных котлет

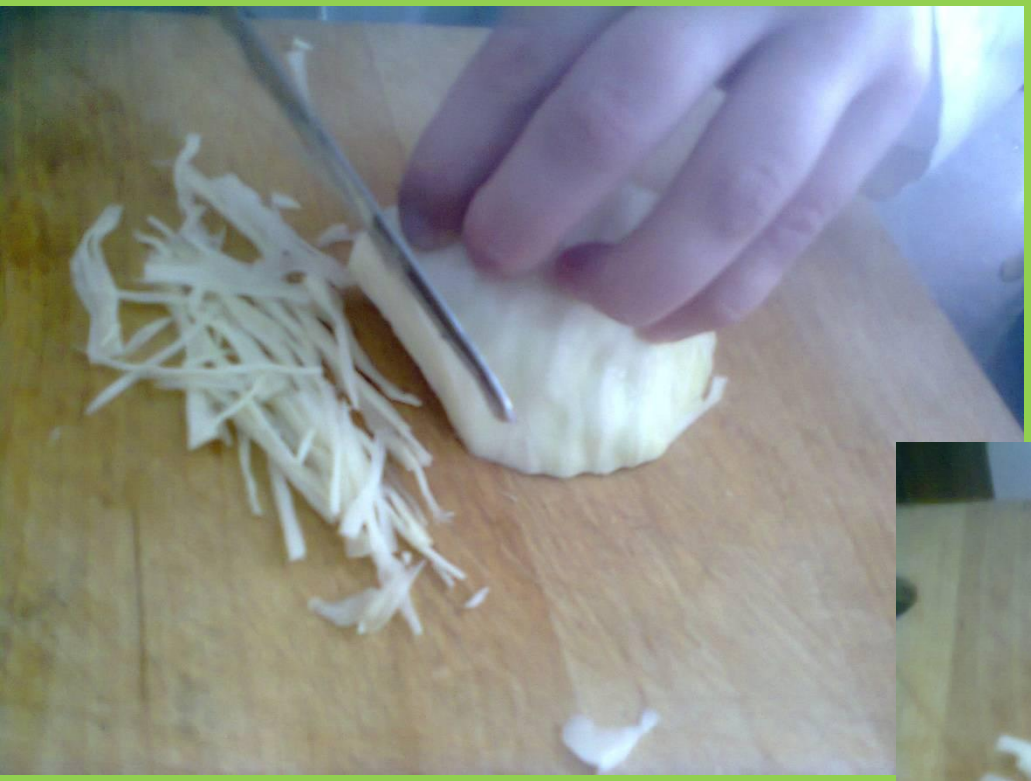
Нарезка шашками

- Кочан разрезают на полоски шириной 2-2,5 см, затем поперек на квадратики.



❖ Для щей, борщей, рагу, супа овощного, для припускания.

Рубка



Капусту шинкуют, затем соломку рубят поперек.

- Для фаршей.

Нарезка дольками

- Мелкие кочаны разрезают вдоль пополам (кочерыжку не удаляют), затем по радиусу на несколько частей.
- Для варки, припускания, для жарки после варки.

Вернуться в «Содержание»

Подготовка капусты для фарширования.

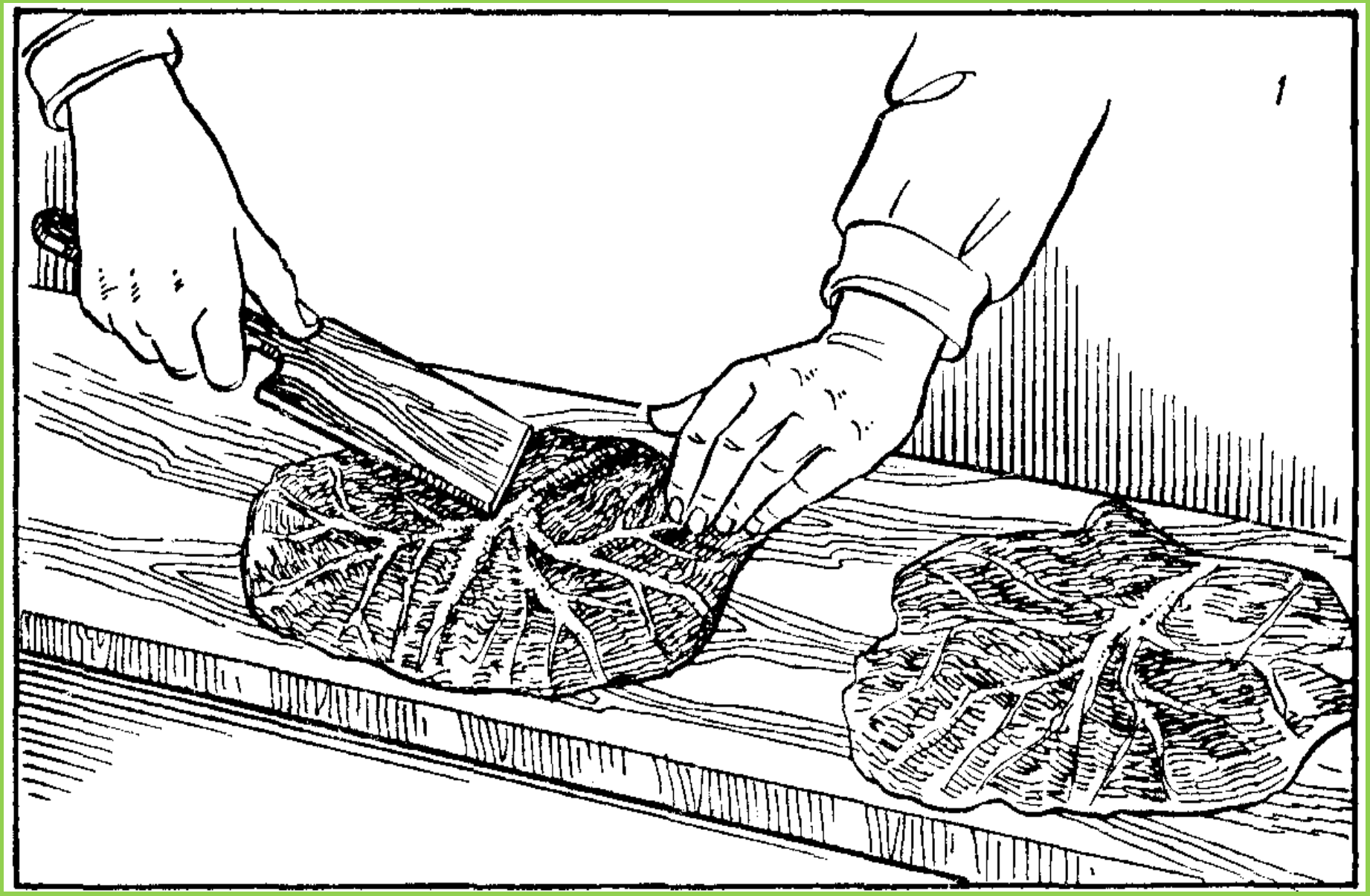
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТА ГОЛУБЦОВ

1. Первичная обработка капусты
2. Вырезание кочерыжки

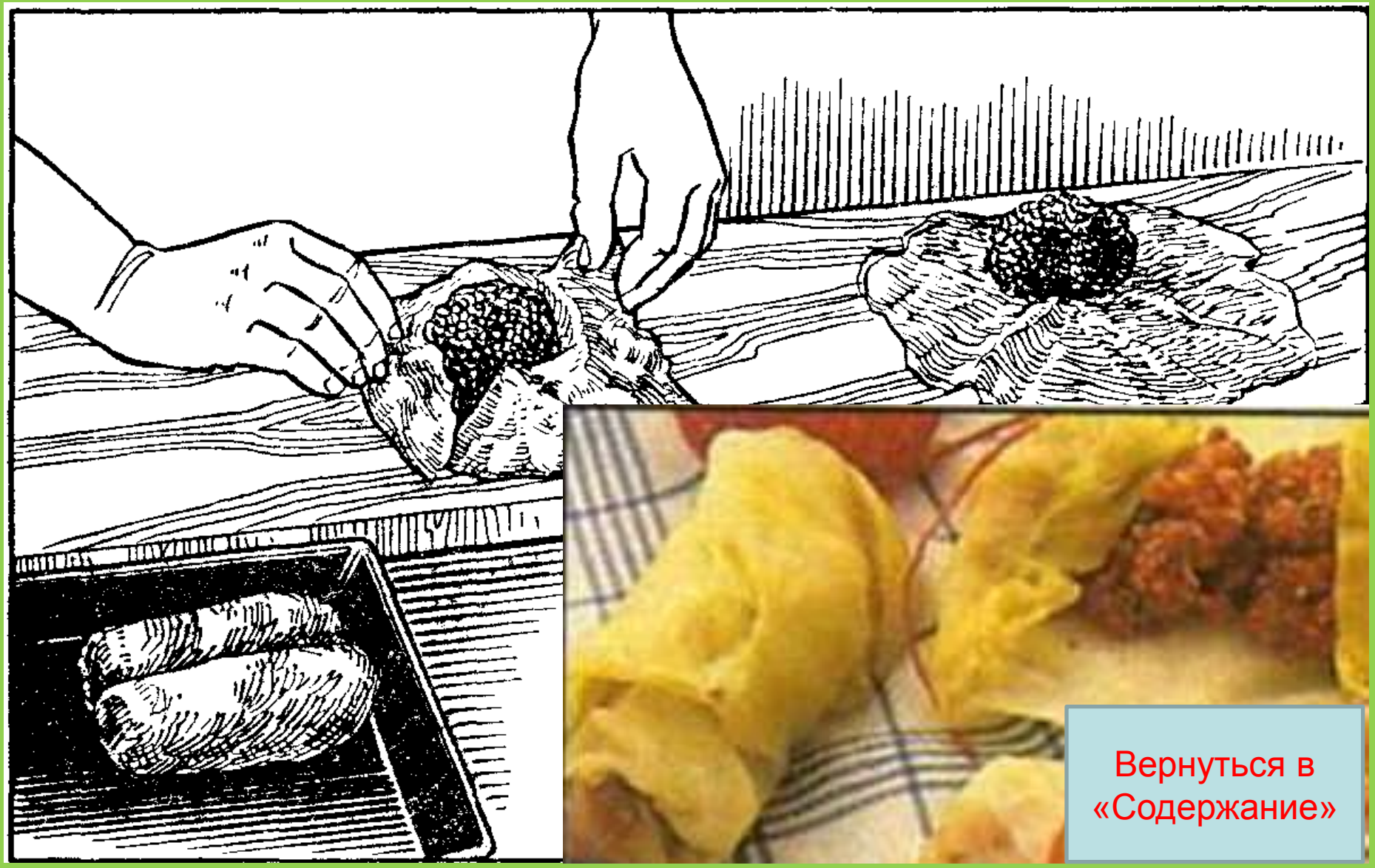
3. Варка капусты до полуготовности в подсоленной воде

4. Удаление верхних проварившихся листьев, охлаждение

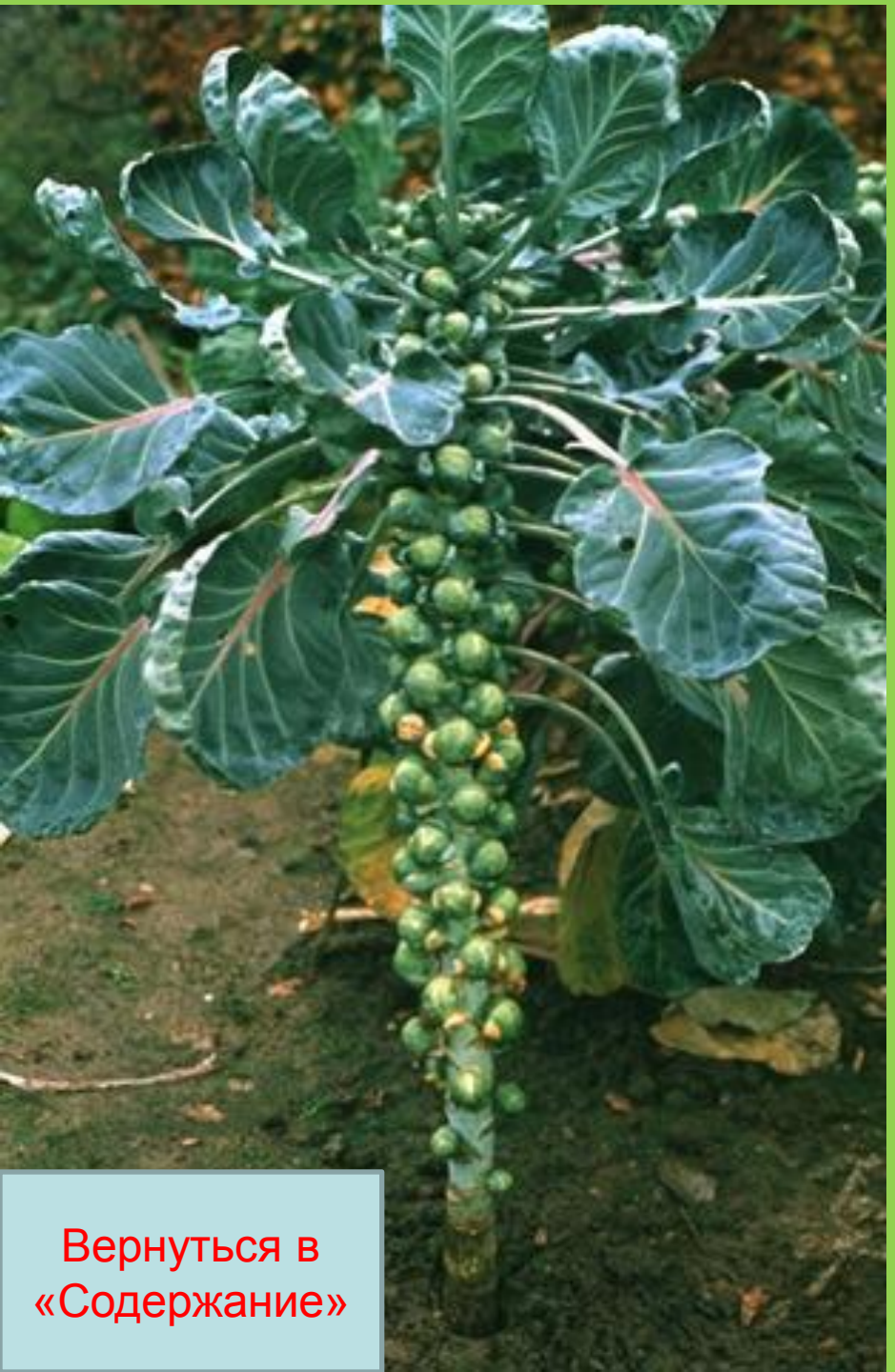
5. Отбивание утолщенных частей



6. Укладывание фарша, завертывание конвертом и укладывание на противень



Вернуться в «Содержание»



Брюссельская капуста

Кочанчики мелкие, величиной с грецкий орех, расположены на высоком стебле (80-100 см) до 90 штук, зеленые, со сладким вкусом.

Из всех капустных овощей наиболее богата белками (4,8%), витамином С. Если пережарить эту капусту, она начинает горчить.

В кулинарии используют целыми отварными кочешками как самостоятельное блюдо и на гарнир.

Вернуться в «Содержание»

МКО брюссельской капусты

- Кочешки срезают со стебля (перед тепловой обработкой).
- Зачищают от испорченных листьев.
- Промывают.
- Кладут в холодную воду на 20-30 мин (чтобы освежить).
- Используют целыми кочешками.

Вернуться в «Содержание»

Кольраби

- Съедобной частью является молодой, не огрубевший, нежный стеблеплод, имеющий круглую или овальную форму, бледно-зеленого или фиолетово-синего цвета.
- Ценится за высокое содержание белковых веществ, сахаров, вит.С, фосфора и железа.
- Сама капуста по вкусу напоминает турнепс или кочерыгу белокочанной капусты, а верхние листочки похожи на шпинат.
- В кулинарии используют для свежих салатов, в отварном и тушеном видах.

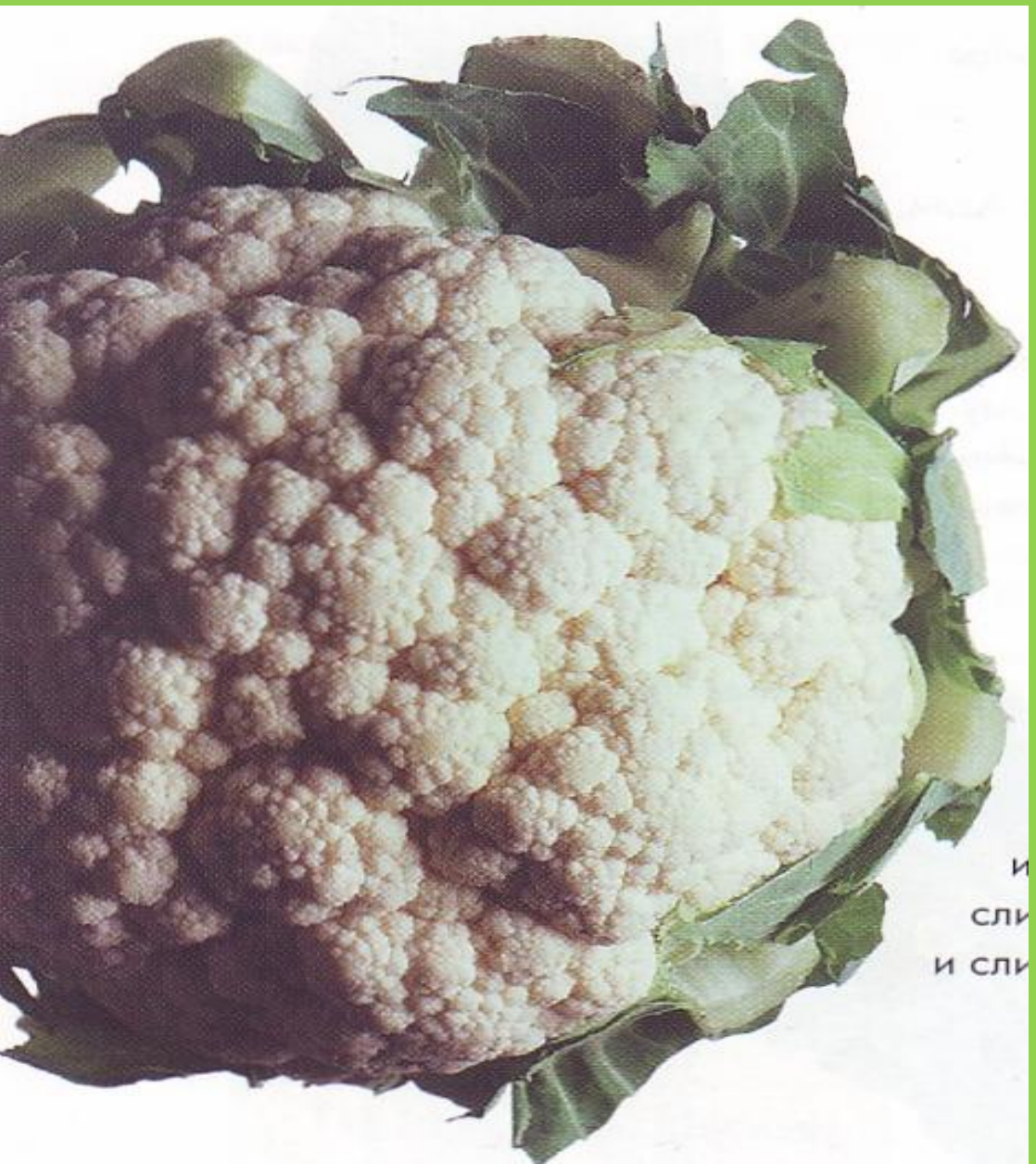
Вернуться в «Содержание»

МКО капусты кольраби

- Очищают вручную от кожицы.
- Промывают
- Нарезают соломкой, ломтиками, брусочками

Вернуться в «Содержание»

Цветная капуста



- Цветная капуста должна иметь плотный бугристый кочан сливочно-белого цвета, без пятен и слизи.
- Съедобная часть – нераспустившееся соцветие – головка.
- Обладает нежным вкусом и хорошей усвояемостью.
- Содержит мало клетчатки.
- В кулинарии используют для приготовления супов, гарниров, в жареном и маринованном виде.

Вернуться в «Содержание»

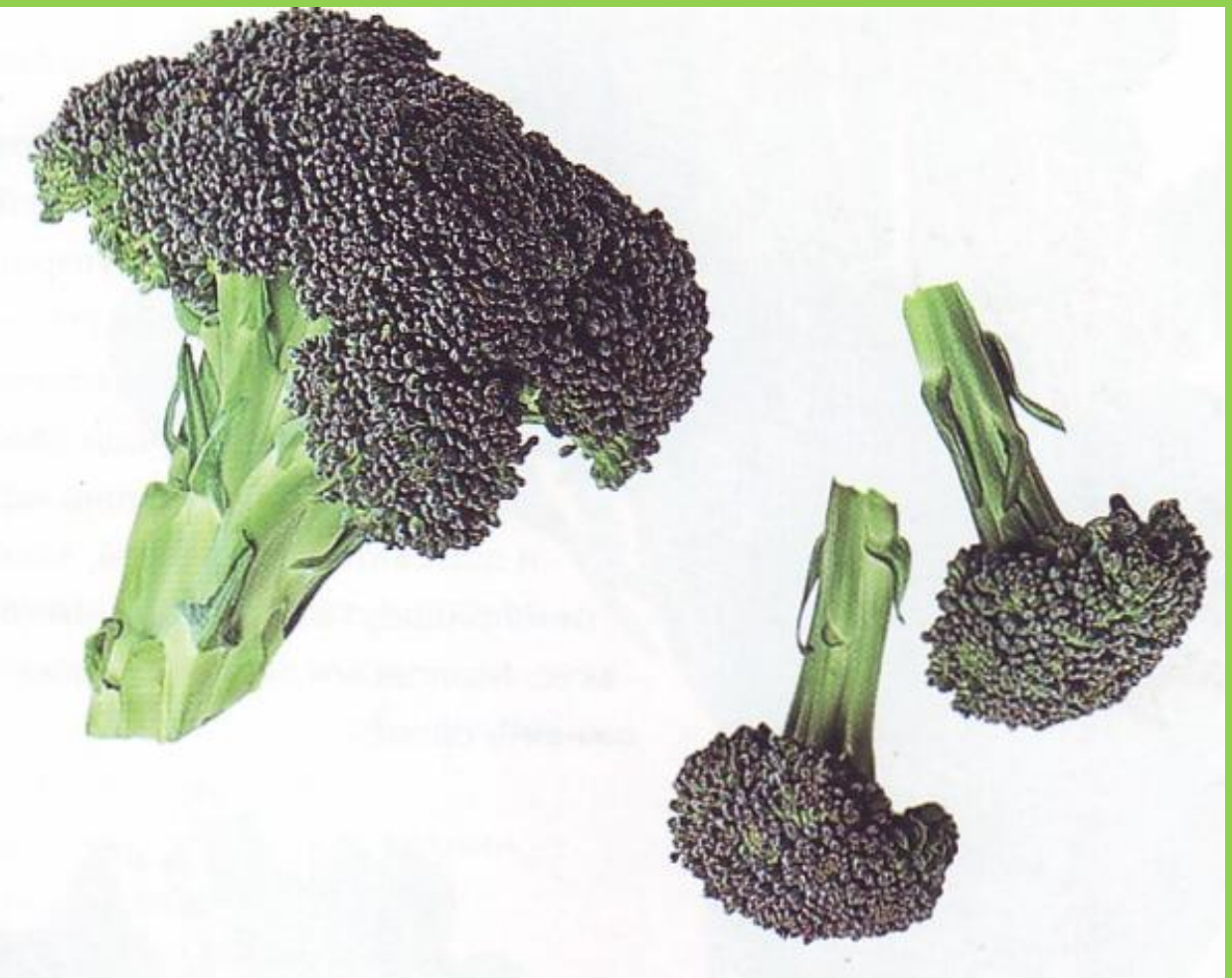
МКО цветной капусты

- Отрезают стебель на 1-1,5 см ниже головки, удаляют зеленые листья.
- Загнившие и потемневшие места головки зачищают теркой или ножом.
- Промывают.
- Если гусеницы – в подсоленную воду.
- Промывают.
- Разбирают на отдельные соцветия.

Вернуться в «Содержание»

Брокколи

Используется в пищу, когда цветки еще закрыты и темно-зеленые или фиолетовые.



Брокколи является переходной формой к цветной капусте. Другое ее название – спаржевая. Съедобная часть – плотный пучок цветочных бутонов на нежных стеблях (головка). Отличается высоким содержанием питательных веществ (в 2 раза больше, чем в цветной капусте), лучшим вкусом и высокой усвояемостью.
В кулинарии используется для приготовления супов, гарниров, как самостоятельное блюдо в отварном и жареном видах.

МКО капусты брокколи

- Отрезают соцветия, крупные – разрезают на несколько частей.
- Стебли используют отдельно, т.к.они дольше готовятся. С них снимают листья и внешний слой, если он жесткий.
- Стебли разрезают вдоль пополам, затем – ломтиками или соломкой.

Вернуться в «Содержание»

Пекинская (китайская) капуста

- Образует розетки листьев.
- Богата витаминами С, B_1, B_2, PP и каротином.
- Используется в свежем виде для салатов, для приготовления щей зеленых, голубцов, для консервирования.

Вернуться в «Содержание»

МКО китайской капусты

- Кочан очищают, разрезают на четыре части.
- Промывают и обсушивают.
- Нарезают соломкой.
- При использовании для голубцов после очистки и промывания отделяют листья целиком и отваривают до полуготовности в подсоленной воде.

Вернуться в «Содержание»

Контрольные вопросы

1. Виды капустных овощей.
2. Пищевая ценность капустных овощей.
3. Кулинарное использование капустных овощей.
4. МКО кочанной капусты.
5. МКО цветной капусты, брокколи.
6. МКО брюссельской капусты.
7. МКО и формы нарезки кольраби.
8. Формы нарезки кочанной капусты.

Вернуться в «Содержание»