**07.04.2025**

**Группа №32**

6 часов

**Тема: Приготовление маринадов овощных**

**Уважаемые студенты!**

1. Внимательно прочитайте задание в конце лекции выполните практическое задания.

**Выполненные задания   (фотографии, отсканированные копии, можно в печатном виде) присылать на почту**  [temerova.ol@yandex.ru](mailto:temerova.ol@yandex.ru) или в **WhatsApp или  Viber тел. 89832570489**до   10 **апреля** . **В  теме письма указать свое имя и фамилию, номер группы**

## История маринада

Считается, что маринад, как способ сохранения продуктов, придумали в Древнем Риме. Консервы и рыбу готовили для солдат, уходящих в поход.

Известно, что мариновали продукты не только римляне: скандинавы и японцы заготавливали впрок рыбу и морские водоросли, индийцы при помощи специй готовили овощные консервы.

*«Существует множество маринадов. Они основаны на базе, с которой потом повара экспериментируют. Базы маринада для овощей, мяса и рыбы отличаются. Так, в основе маринада для овощей — кислота. Чаще всего добавляют уксус, а если они маринуются перед подачей на стол, например, для салата, в них добавляют кислые фрукты или ягоды, например, лимон или лайм», — говорит шеф-повар Александр Прядкин.*

В базовом маринаде для консервирования обязательны:

* соль;
* сахар;
* черный перец горошком;
* лавровый лист;
* вода, в которой ингредиенты раскрываются и отдают блюду вкус и аромат.

## Польза и вред маринада

Диетологи спорят: полезны или вредны овощные консервы на зиму. Некоторые уверяют, что такие продукты «мертвые». Ведь при обработке теряется бо́льшая часть витаминов и микроэлементов.

*«У таких овощей нет собственного вкуса. Они берут аромат из специй. Кислота и пряности раздражает вкусовые рецепторы, поэтому мы можем съесть много соленых продуктов, что вредно», — считает диетолог Ольга Орлова.*

Как же сделать овощные запасы полезнее? Врачи предлагают отдавать предпочтение квашеным, моченым, малосольным продуктам. И консервировать овощи в собственном соку. Витаминов в таких заготовках остается больше.

Есть и такие овощные консервы, которые лучше свежих:

* Квашеная капуста. Ее польза в витамине С — в квашеной капусте его значительно больше, чем в свежей, которую долго хранили;
* Консервированная морковь. В овоще много витамина А, который не распадается при готовке и лучше усваивается;
* Консервированные помидоры. В блюде много ликопина — антиоксиданта, который защищает сердечно-сосудистую систему. Вещества становится больше во время тепловой обработки.

## 1. Огурцы в пикантном маринаде

Соленые огурцы на Руси были любимым блюдом и простого народа, и монарших особ. И сегодня у каждой хозяйки есть свой рецепт маринада для овощей.

*«Маринованные огурцы имеют немало полезных качеств: они помогают организму во время интоксикации, именно поэтому врачи советуют заедать спиртное соленым огурцом. Помогают сбалансировать микрофлору в кишечнике и избавить от запоров. Поэтому один-два огурчика в день принесут пользу», — советует диетолог Ольга Орлова.*

**2. Маринованная капуста**

Чтобы приготовить хрустящую капусту, шеф-повар Александр Прядкин советует использовать трехлитровую банку, утрамбовывать в нее продукт плотно. Для маринада использовать очищенную бутилированную воду или воду из источника.

*«Чем теплее в помещении, тем быстрее капуста заквасится. Поэтому не убирайте ее в холодильник или на балкон. Лучше поставьте ближе к батарее», — комментирует шеф-повар.*

Соленые огурцы и помидоры, квашеная капуста и салат из овощей — отличное украшение зимнего стола. Несмотря на разнообразие маринованных овощей на магазинных полках, своя консервация и полезней, и вкусней. Как правильно заготавливать овощи на зиму, чтобы они были безопасны. В каких консервах сохраняется больше витаминов. Ответы на вопросы и рецепты, которые придутся вам по вкусу, в этой подборке.

**Практическое задание**

**Основные**

|  |  |
| --- | --- |
| болгарский перец  перец болгарский зеленый  **перец болгарский зеленый**  *Ингредиент*  Сладкий болгарский перец широко применяется в кулинарии. Наверное, каждому россиянину знакомо такое блюдо из него, как фаршированные перцы.  Перец болгарский | **3000 г** |

|  |  |
| --- | --- |
| вода | **1 л** |

|  |  |
| --- | --- |
| сахар | **1 ½ стакана** |

|  |  |
| --- | --- |
| соль | **2 ст. л.** |

|  |  |
| --- | --- |
| уксус 9% | **½ стакана** |

|  |  |
| --- | --- |
| растительное масло рафинированное | **1 стакан** |