

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Руднянский сельский эколого-биологический центр»

Способы переработки овощной продукции

Практический проект на тему:

«Консервирование овощей в домашних условиях»

Автор работы:

Гавриленкова Вероника, 11 класс

Объединение «Юный Овощевод»

Руководитель:

Белюсова Галина Михайловна педагог
дополнительного образования

Рудня
2016

Оглавление.

1. Введение	1-3
2. Механизмы и этапы реализации проекта.....	4- 5
3. Результаты по реализации проекта.....	6
4. Практическая значимость проекта.....	7
5. Заключение.....	8
6. Список литературы.....	9
7. Приложение.....	10

Введение.

1. Овощи являются одним из самых полезных и незаменимых продуктов для питания человека. Сбережение и укрепление здоровья – одна из самых острых проблем современной жизни. В последние годы мы употребили в пищу очень много импортных продуктов, в состав которых входит большое количество вредных добавок. А у нас есть возможность использовать в пищу экологически чистые продукты с собственного огорода, без вреда для своего здоровья. Считаю актуальной необходимостью информировать обучающихся об экологических безвредных продуктах, начиная со школьной скамьи. Полезность свежих овощей известна человеку и люди давно научились выращивать их и сохранять. Природа наделила овощи немалым количеством витаминов, микро-, макроэлементов столь необходимых организму. На занятиях «Юный Овощевод» уч-ся изучают развитие овощных растений, а также сами выращивают овощи на учебном участке. Очень престижно самому вырастить овощи, и это многим удается. В программе «Юный Овощевод» имеется раздел «Основные овощные культуры», где уч-ся знакомятся с овощными растениями, особенностями выращивания, сортами, уходом за растениями, уборкой урожая, хранениями и способами переработки. Проблему круглогодичного потребления овощей можно решить путем рационального метода их переработки.

Одним из способов переработки является домашнее консервирование – это, прежде всего, укупоривание овощей в банке, оно целесообразно тогда, когда овощи выращены на собственном участке. При консервировании можно приготовить продукт специального состава, необычного вкуса, диетический и т.д., а также скоропортящиеся овощи длительное время сохраняются без ухудшения качеств. Консервировать – значит, заготавливая подвергать продукты специальной переработке или создать условия для хранения их от порчи. Консервированием можно назвать маринование, соление, квашение, сушку. Важное значение для консервирования имеет предварительная обработка продуктов. Она включает в себя следующие этапы: сортировку, взвешивание, мойку и обсушивание, чистку, измельчение, бланширование. В некоторых рецептах приготовления консервов требуется иногда предварительная тепловая обработка продуктов (варка, тушение, обжаривание, запекание).

Сортировка представляет собой отбор для консервирования продуктов. Собранные овощи сортируют по качеству, степени зрелости, цвету, форме и размеру. Битые, мятые, загнившие и поврежденные вредителями и болезнями овощи для консервирования не пригодны.

Взвешивание необходимо для того, чтобы соблюсти пропорции ингредиентов указанных в рецептах. Большинство из них удобно взвешивать на

бытовых весах и отмерять с помощью мерных кружек. Те продукты, которые требуются в небольших количествах (специи, уксусная эссенция, лимонная кислота) можно отмерить чайными или столовыми ложками. В одной столовой ложке содержится 30 грамм соли, 25грамм сахара, 15 грамм уксусной эссенции. Отобранные для консервирования овощи нужно вымыть под проточной водой. Очень загрязненные плоды моются с помощью щетки или ершика. Вымытые овощи обсушиваются на воздухе, положив их на сухую ткань или бумагу, зелень тонким слоем разложить на кухонном полотенце. Вымытые овощи нужно отчистить, снять кожицу, удалить плодоножку, после чего приступить к нарезке или измельчению. Продукты измельчают и режут на кусочки определенной нормы и размеров в зависимости от внутреннего способа консервирования (кружочки, кубики, полоски).

Бланширование – это подвержение кратковременному воздействию высокой температуры, путем погружения в кипящую воду. Не рекомендуется превышать время бланширования, указанное в рецепте так, что это может повлечь за собой потерю водорастворимых питательных веществ. Определенные требования также определяются к воде, соли, сахару. Вода для приготовления сиропов не должна быть слишком жесткой и содержать посторонние примеси. Лучше всего использовать бутилированную воду, а водопроводную рекомендуется предварительно отстаивать 24 часа. Для консервирования используется обычный белый сахар – песок. Он должен быть без посторонних примесей, тем же условиям должна отвечать и поваренная соль. Во многих рецептах рассол или сахарный сироп рекомендуется процеживать.

Тара и инвентарь. Для домашних заготовок чаще всего используют стеклянную тару, бутылки, банки емкостью 0.5л, 1л, 1.5л, 3л. Ее основное преимущество состоит в том, что стекло химически инертно это позволяет консервировать продукты различной степени кислотности без потери их качества. Укупоривают банки жестяными крышками с резинками. Известно, что питательная ценность консервированных продуктов сохраняется. Мы считаем, что знания и умения, полученные вовремя занятий в объединении очень важные и полезные. Практически применить полученные навыки и умения я смогла на личном подворье. Мною был разработан и осуществлен проект «Консервирование в домашних условиях». Данный проект был начат в 2015 году, тема проекта: «Консервирование в домашних условиях», целью проекта является - научиться заготавливать на зиму выращенные овощи, подвергая их специальной обработке – консервированию. Пропагандировать здоровое питание среди подрастающего поколения и местного населения.

Задачи:

Из литературных источников изучить готовые рецепты.

1. Выбрать наиболее удачные рецепты по консервированию.
2. Изучить технологию консервирования.
3. Изучить специи, используемые в консервировании.
4. Определить ассортимент пригодных культур пригодных для консервирования.
5. Научиться красиво укладывать овощи в банки.

Приемы и методы работы над проектом: теоретически:(анализ литературных источников, формирование выводов, презентация полученных результатов).

Практически: выставка консервированной продукции.

2. Механизмы и этапы реализации проекта.

Проект «Консервирование в домашних условиях» реализуемый мною можно классифицировать следующим образом:

- по доминирующей деятельности практико-ориентированный
- по продолжительности трехгодичной
- по количеству участников 1

Создание проекта предполагает реализацию 6 «П» Проблема, консервирование. Поиск информации, «Продукт, Презентация, Портфолио». Все 6 «П» были выполнены мною во время работы над моим проектом. Сама работа состояла из трех этапов:

1. - Организационно – подготовительного, 2- Поискового, 3 - Итогового.

1. Организационно подготовительный этап.

На данном этапе была определена проблема, подталкивающая меня к созданию проекта. Мне требовалось, используя готовые рецепты и учитывая вкусы всей своей семьи, заготавливать в домашних условиях овощи – консервировать. Консервирование в домашних условиях – дело творческое.

Рассмотрев данную проблему, я сформировала тему проекта, поставила цель и определила задачи. Весной были посажены томаты, огурцы, посеяна морковь, свекла. Все лето я ухаживала за растениями, поливала, рыхлила. Дождливое лето не повлияло на урожай овощей. Приложение №1 (фото томатов). Для дальнейшей работы мною были изучены различные варианты кулинарных рецептов.

Приложение №2 (записи кулинарных рецептов).

2. Поисковый этап.

Проект «Консервирование в домашних условиях» реализуется мной в течение 2 лет.

2015год: мной было задумано освоить секреты консервирования овощной продукции, найти для себя новые, интересные рецепты. Консервирование – это искусство, которому надо учиться постоянно, проявляя определенную сноровку и творчество. Вместе с мамой занимались консервированием овощной продукции.

2016год: поставила перед собой цель заняться консервированием овощей самостоятельно. Первым шагом к работе на этом этапе создания проекта был составлен список рецептов для консервирования (с пожеланиями членов семьи). Приложение №3 (рецепты те, что закатываю)

3. Итоговый этап.

По составленному списку рецептов я приступила к работе. Рассмотрим более детально консервирование томатного сока.

-Сортировка. На первом этапе своей работы я отбираю пригодные для консервирования овощи (томаты). Приложение №4.

- Взвешивание. Произвожу взвешивание для того, чтобы соблюсти пропорции ингредиентов указанных в рецептах. Приложение №5

- Мойка томатов. Отобранные овощи тщательно мною под проточной водой. Приложение №6

- Обсушивание. Вымытые овощи кладу на чистое полотенце, через несколько минут удаляю плодоножку с томатов и приступаю к дальнейшей обработке.

- Нарезанные помидоры пропускаю через мясорубку. Приложение №7

- Затем взбиваю блендером, процеживаю через сито. Приложение №8

- Ставлю на газовую плиту. Приложение №9

- Солю, помешиваю. Приложение № 9-а

-Когда закипит, убираем огонь и дадим покипеть на медленном огне 15-20 минут.

-Кипящим разливаем в подготовленные простерилизованные банки. Приложение №10

- Накрываем стерильными крышками и укупориваем. Переворачиваем и ставим на горлышко. Приложение №11

Рассольник.

Далее рассмотрим консервирование рассольника:

- В начале своей работы отбирала и чистила овощи для консервирования.

Морковь приложение №12.

Огурцы – приложение №13 - Взвешивала для соблюдения пропорций.

Морковь – приложение №14. - Пропускала через мясорубку.

Огурцы – приложение №15 -Пропускала через мясорубку.

- Складывала в таз. Солила. Приложение №16

- Ставила на газовую плиту. Тушила 40 минут. Приложение №17. В конце варки добавляла 4 столовые ложки 9% уксуса и ещё тушила 5 минут.

- Раскладывала в стерилизованные банки, закатывала, переворачивала и укутывала Приложение №18

3. Результаты по реализации проекта.

Проект «Консервирование в домашних условиях» реализуется мною на протяжении 2 лет. В 2015 я начал осваивать консервирование овощной продукции, искала новые интересные рецепты. Вместе с мамой занималась консервированием овощной продукции. В 2016 году я самостоятельно приступила к консервированию овощной продукции. По составленному списку рецептов я заготовила сок томатный (смотреть приложение№4) Рассольник «На зиму» (смотреть приложение№5). Так же заготовила самостоятельно огурчики на зиму» (смотреть приложение№6), помидоры дольками » (смотреть приложение№7).

4.Практическая значимость проекта.

Разработка и реализация проекта « Консервирование в домашних условиях» имело большое практическое значение для меня. Я:

- изучила готовые рецепты, специи, используемые в консервировании, технологию консервирования;

- по составленным рецептам определила ассортимент овощей для работы;

- научилась красиво укладывать овощи в банки, самостоятельно консервировать овощи различными способами.

Т.О. работая над проектом, я получила навыки домашнего консервирования, созданный мною проект имел немаловажное значение для всей моей семьи. Правильно питаться, значит правильно сочетать растительную и животную пищу.

Заключение.

В процессе работы выяснилось, что методика организации работы, выбранная с самого начала, оказалась верной. Весь процесс консервирования оказался удачным. Я заготовила на зиму самостоятельно «Рассольник на зиму», «Томатный сок», «Помидоры дольками», «Огурчики на зиму». В следующем осеннем сезоне хочу разнообразить весь процесс консервирования и использовать более сложные рецепты.

Томатный сок

Ингредиенты:

- Помидоры
- Соль

Способ приготовления:

1. Помидоры моем режем на половинки, обрезая все не нужные места.
2. Взвешиваем, нарезанные помидоры пропускаем через мясорубку, взбиваем блендером, солим. И ставим на огонь.
3. Когда закипит – убавим огонь и дадим покипеть 15-30 минут.
4. Кипящим разливаем в подготовленные простерилизованные банки.
5. Накрываем стерильными крышками и закручиваем.
6. Переворачиваем и ставим на горлышко до остывания.

Помидоры дольками.

Помидоры моем, разрезаем на половинки или четвертинки. Складываем в банки, добавляем чеснок, перец, заливаем остывшим маринадом, ставим на огонь и стерилизуем 5-10 минут.

Маринад.

На 1 литр воды:

1 столовая ложка соли,

1 столовая ложка масла растительного,

1 столовая ложка 9% уксуса,

3 столовые ложки сахара, лавровый лист по вкусу.

Огурцы маринованные.

На дно банки 1 литр кладем чеснок, морковь, перец горошком.

Маринад.

На 1 литр воды:

2 столовые ложки соли с горкой,

5 столовых ложек сахара с горкой,

100 грамм 9% уксуса.

Закипятить, остудить, залить огурцы теплым маринадом.

Стерилизовать 2-3 минуты. Укупорить.

Рассольник

Ингредиенты:

- Огурцы – 3 Килограмма
- Лук – 0.5 Килограмма
- Морковь – 0.5 Килограмма
- Томатный соус – 0.5 Литра
- Соль – 4 Ст.л ложки
- Перловка – 2 Стакана*250 гр.(сухая)
- Уксус 9% - 4 Ст.ложки
- Масло растительное – 3 Ст. ложки

Способ приготовления:

1. Огурцы порезать мелко. Посолить и оставить их на 1-2 часа, пустили сок.
2. Лук мелко порезать
3. На терке натереть морковь.
4. На растительном масле обжарить лук и морковь.
5. В глубокой посуде соединить огурцы, лук, морковь. Томат, перловку. Тушить 30 минут.
6. Добавить уксус. Протушить 5 минут.
7. Разложить все стерилизованные банки и закатать.
8. Банки перевернуть и укутать до полного остывания.
9. Убрать на хранение в прохладное место.