**Подготовка продуктов для приготовления, способы и методы оформления салатов**

Салаты в кулинарной традиции занимают одно из центральных мест и пользуются популярностью. Они не только великолепны в цветовом и эстетическом отношении, но и необычайно вкусны. За последние несколько лет в традициях питания произошли значительные изменения: салаты подают как в обед, так и вечером, они могут быть и основным блюдом и легкой закуской. Без салатов не обходится ни одно торжество. Причина тому - богатый ассортимент овощей, фруктов и других необходимых продуктов, а также возможность проявлять выдумку и фантазию в подборе компонентов.

Для приготовления салатов используют сырые, отварные, квашеные и маринованные овощи и грибы, свежие ягоды и фрукты, рыбу и морепродукты, мясо, птицу и дичь. Салаты готовят из одного или многих видов продуктов в различных сочетаниях (рис. 6).



Рис. 6 **Классификация салатов по входящим в состав ингредиентам**

Картофель, свеклу, морковь варят в кожице, охлаждают и очищают. Основные формы нарезки продуктов: ломтики, кубики, соломка, мелкая крошка (приложение 4). Овощи и фрукты иногда кладут целиком (рис. 7).



Рис. 7 **основные способы приготовления и оформления салатов**

Профессионалы перемешивают зеленые салаты руками: таким образом салатные соусы лучше пропитывают компоненты, а нежные листики не повреждаются. Для такого перемешивания нужно взять большую широкую миску или кастрюлю. Вообще такие салаты лучше готовить в большой широкой миске или кастрюле, а затем уже переложить в декоративную салатницу. Если компоненты для салата нужно только сбрызнуть соусом, прежде их нужно красиво разложить на плоском блюде. Продукты перемешивают вместе с частью соуса или заправки в отдельной миске - лучше всего двумя большими вилками или специальной салатной ложкой и вилкой, чтобы кусочки составляющих продуктов по возможности сохранили форму нарезки. Готовый салат перекладывают на блюдо или в салатник так, чтобы края остались свободными на 2-3 см и обязательно чистыми. Салат заливают остатками соуса и украшают поверхность разными продуктами или фигурками из продуктов, которые съедают вместе с салатом.

Продукты, из которых готовится неперемешиваемый салат, раскладывают на большое блюдо отдельными порциями или в разную посуду. Салатную заправку или несколько разных соусов подают на стол в соусниках или небольших мисочках. Такая сервировка удобна тем, что она позволяет выбрать продукты и заправки для салата по собственному вкусу. Неперемешиваемые салаты с заправочными соусами. Подготовленные для салата измельченные продукты кладут на блюдо, в которых салат подается на стол, в перемешанном виде, слоями или отдельными (по виду продуктов) порциями. Сверху салат заливают соусом и не перемешивают, что позволяет сохранить целостность каждого вида продуктов. Такие салаты готовят из нежных, легко распадающихся продуктов: мягких овощей, отварной или горячего копчения рыбы, зеленого горошка. Можно готовить такого вида салаты и из любых других продуктов.

Салаты готовят на основе овощей, рыбы, мяса и мясных продуктов, грибов, зелени, молочных продуктов. Ограничений помимо вкусовой совместимости нет. Все приготовление салатов сводится к измельчению специально подготовленных ингредиентов, заправке и смешиванию.

Предварительная обработка для салата зависит от их природы. Овощи моют, чистят, иногда отваривают. В рыбные салаты чаще всего идут рыбные консервы, которые не требуют особой предварительной обработки. Помимо этого используют маринованную или соленую рыбу (сельдь). Мясо отваривают и охлаждают. Колбасные изделия и сыры не требуют особых манипуляций, разве что снятия упаковки. В салаты может быть добавлен хлеб, который кладут в виде гренок, сухарей. Для этого хлеб засушивают в духовке либо обжаривают небольшие кусочки в масле на сильном огне (можно добавить специи). Из консервированных продуктов также используют оливки, ананасы, маринованные огурчики и другие овощи и т.д.

Белокочанную и краснокочанную капусту шинкуют соломкой. Если капуста жестковата, ее перетирают с солью, пока не выделится сок. Цветную капусту разбирают на соцветия и отваривают. Свежие огурцы (за исключением совсем молодых и парниковых) перед нарезкой очищают от кожуры. Помидоры для салата отбирают спелые, но крепкие. Их моют, освобождают от плодоножки и нарезают либо кружочками (поперек оси плода), либо дольками. Иногда требуется снять кожуру с помидоров. Помидоры обычно режут крупно.

Зеленый салат перебирают, отбирая только здоровые листья и, обрезая грубые стебли, промывают в большом количестве холодной воды, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, а затем обсушивают на салфетке. Крупные салаты рвут руками, мелколистные виды салатов кладут не измельчая.

Для салатов чаще всего используется сладкий лук. Если в луке все же присутствует лишняя горечь, то от нее можно избавиться, полив нарезанный лук уксусом. Или можно обдать его кипятком, а затем промыть несколько раз в холодной воде.

У салатного сельдерея удаляют корни, обрезают потемневшие участки стеблей. Затем сельдерей держат 1-2 часа в холодной воде, после чего промывают.

Картофель чаще всего варят в кожуре («в мундире»), предварительно тщательно его промыв. Затем, остывший картофель, легко очистить. Можно отварить картофель в очищенном виде на пару.

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу прямо в кожуре. Сырые корнеплоды (морковь, репу, брюкву и корневой сельдерей) моют, очищают от кожуры, снова промывают и шинкуют соломкой (вручную или с помощью крупной терки). С молодой летней моркови можно кожуру не срезать, морковь нужно только тщательно вымыть с помощью щетки.

У свежей стручковой фасоли отделяют плодоножки с прожилкой и отваривают ее до мягкости в подсоленной воде при бурном кипении и открытой крышке. Затем фасоль откидывают на дуршлаг, охлаждают и разрезают поперек (можно чуть наискось) на кусочки длиной 2--3 см.

Спаржу промывают, срезают с нее кожуру, затем снова промывают, нарезают палочками длиной 3-4 см и варят в подсоленной воде. Хранят в отваре.

У редиса срезают ботву и корешки, затем его моют и нарезают (чаще всего кружочками). Белый редис очищают от кожуры [22].

Заправки и различные соусы, которые добавляются к салатам, не просто делают их на порядок сочнее, но и в значительной степени способствуют их более длительной сохранности, повышая при этом питательную ценность блюда в целом. Именно по этой причине приготовлению заправки для соуса необходимо уделять особое внимание, ведь на сегодняшний день ни для кого не секрет, что неудачно приготовленная заправка может легко испортить даже самый хороший и вкусный салат. Так, для приготовления летних салатов из огурцов и помидоров с целью придания особого аромата и вкуса добавляют такие пряности, как зеленый лук, болгарский сладкий перец, анис, зелень укропа и петрушки, а также множество других компонентов. Иногда для заправки салатов используют плодово-ягодные, фруктовые культуры, вина и различные специи. Вино чаще всего используют для приготовления салатов, в составе ингредиентов которых присутствуют мясо или рыба. Добавление его придает готовому салату приятную кислинку, в значительной степени обогащая вкус салата. Соусы и приправы не только улучшают вкус салатов. Установлено, что содержащийся в них жир обволакивает частички овощей тонкой пленкой и предохраняет витамины от воздействия кислорода, то есть от разрушения [11].

Как и все блюда, на первый взгляд легкие в приготовлении салаты, имеют свои особенности:

1. Для приготовления салатов овощи промываются только холодной водой.

2. Все ингредиенты, которые входят в данное блюдо лучше всего нарезать одинаково: либо соломкой, либо кубиками, либо полукольцами. Это поможет сделать вкус салата более гармоничным и улучшить его внешний вид. Сырые овощи следует нарезать только на пластмассовой или стеклянной доске, так как деревянная - впитывает сок и запах.

3. Для сохранения витаминов сырые овощи, фрукты и зелень следует нарезать незадолго до подачи к столу. Так, например, если оставить на солнце нарезанный зеленый салат, то в течение одной минуты он потеряет 70-80% в нем содержащегося витамина С.

4. При приготовлении не рекомендуется смешивать теплые и холодные продукты: все ингредиенты должны быть охлажденными (кроме приготовления теплых салатов).

5. Чтобы сваренные овощи были мягче на вкус, многие повара добавляют в воду немножко сахара.

6. Чтобы придать овощному салату легкий чесночный аромат, перед его подачей в тарелку можно положить хлебную корку, натертую чесноком.

7. Так как соль в растительном масле не растворяется, заправлять приготовленное блюдо растительным маслом следует после того, как его посолили, добавили перец и уксус. Солить следует также непосредственно перед подачей, в противном случае овощи и зелень могут потерять очень много сока.

При оформлении салатов стремятся к тому, чтобы показать полнее входящие в них основные продукты. Украшение салатов, как и самый подбор продуктов для приготовления их, можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности. Заправляют и оформляют салаты не ранее чем за 30 минут до подачи. Для оформления салатов используются листья салата, зелень петрушки и сельдерея, зеленый лук, зеленый горошек, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую, красивую окраску: помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты. При оформлении необходимо стремиться к тому, чтобы основные продукты не были покрыты второстепенными. Укладывают овощи очень осторожно.