



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
ЗАВОД ЗА УНАПРЕЂИВАЊЕ
ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА

КУВАР

Приручник за полазнике обуке



Република Србија
МИНИСТАРСТВО
ПРОСВЕТЕ

САДРЖАЈ

ПРЕДГОВОР	1
УВОДНА НАПОМЕНА.....	2
1. УВОД У КУВАРСТВО	3
1.1. Особље у кухињи.....	4
1.2. Средства за рад (опрема, инвентар, алат).....	6
1.3. Кухињска администрација.....	7
1.4. Терминологија у куварству.....	8
1.5. Средства понуде.....	9
1.6. Нормативи и рецептуре у угоститељству.....	11
1.7. Хигијенско-техничка заштита на раду-хассп (хасап).....	13
1.8. Повреде на раду	16
1.9. Заштита животне средине, управљање отпадом и одрживи развој	177
2. ЖИВОТНЕ НАМИРНИЦЕ / СИРОВИНЕ У КУВАРСТВУ	19
2.1. Намирнице животињског порекла	19
2.2. Намирнице биљног порекла	21
2.3. Органолептичке особине намирница/хране	23
2.4. Узроци кварења намирница.....	23
3. ТЕРМИЧКА (ТОПЛОТНА) ОБРАДА НАМИРНИЦА	25
3.1. Поступци термичке/топлотне обраде намирница	25
4. ФОНДОВИ И СОСОВИ.....	27
4.1. Фондови топле и хладне кухиње.....	28
5. САЛАТЕ.....	32
5.1. Појам и подела салата	32
6. СУПЕ, ЧОРБЕ И ПОТАЖИ.....	36
6.1. Појам и подела супа	36
6.2. Потажи.....	37
6.3. Чорбе.....	38
7. ПРИЛОЗИ И ВАРИВА	41
7.1. Врсте прилога и варива	41
7.2. Јела од поврћа - прилози	43
8. ТОПЛА ПРЕДЈЕЛА.....	45
9. ХЛАДНА ПРЕДЈЕЛА.....	49
9.1. Подела хладних предјела	49
9.2. Декорација / украшавање хладних предјела	49
10. ГОТОВА ЈЕЛА И ПЕЧЕЊА	51
10.1. Готова јела.....	51
10.2. Печење	53
11. ЈЕЛА ПО ПОРУЏБИНИ И ЈЕЛА СА РОШТИЉА	55
11.1. Јела по поруџбини	55
11.2. Јела са роштиља	57

12. ПОСЛАСТИЦЕ	60
12.1. Врсте посланица	60
13. НАЦИОНАЛНА ЈЕЛА	63
13.1. Јела националне кухиње	63
14. ИЗБАЛАНИСАРАНА ИСХРАНА.....	65
14.1. Основни принципи нутриционизма	65
14.2. Дијететска исхрана	66
14.3. Алергени у храни	68
ЛИТЕРАТУРА	70

ПРЕДГОВОР

ДРАГИ БУДУЋИ КУВАРИ,

Добродошли у свет кулинарских чаролија!

Пред вама се налази Приручник који ће вас водити кроз основе и тајне овог прелепог заната. Било да сте почетник или већ имате искуства у кухињи, верујемо да ћете у овом Приручнику пронаћи вредне информације и инспирацију за стварање укусних и здравих јела и како да постанете вешти и цењени мајстори кулинарског заната.

Кување је много више од припреме хране. То је уметност, страст и начин изражавања. Свако јело има своју причу, а свака намирница крије у себи безброј могућности.

Овај Приручник није замишљен само као збирка рецепата већ и као ваш лични водич кроз свет кулинарства.

У њему ћете пронаћи основе куварске терминологије, савете о избору намирница, технике припреме јела, као и бројне рецепте - од класика до модерних креација.

Кувари су данас веома тражени и веома цењени.

Овај Приручник је настао из жеље да се знање и искуство наставника и искусних мајстора куvara пренесу на вас, полазнике обуке, будуће квалификоване куваре.

Приручник је богато илустрован како би вам се олакшало разумевање градива.

Потрудили смо се да вам градиво представимо на јасан и разумљив начин, уз бројне примере и савете из праксе.

Верујемо да ћете кроз практични рад уз помоћ овог Приручника веома брзо и лако савладати вештине потребне за успешан почетак у вашем кулинарском занату.

**ЖЕЛИМО ВАМ ДА УЖИВАТЕ У ОТКРИВАЊУ НОВОГ ЗНАЊА И СТИЦАЊУ
НОВИХ ВЕШТИНА, КАО И ДА СА ПОНОСОМ ГРАДИТЕ СВОЈУ
ПРОФЕСИОНАЛНУ КАРИЈЕРУ!**

Срећно на путу до постављеног циља – да изградите каријеру великог мајстора кувања!

УВОД

Овај приручник је намењен полазницима обуке за одрасле или куварима трећег степена како би стекли компетенције.

Резултат је рада у привреди и педагошког образовања.

Првенствени циљ је да помогне свима који желе да кроз формално и неформално образовање и различите обуке усаврше своје знање и вештине и на тај начин подигну квалитет угоститељске струке.

Мотивација је најбоља гаранција за успешно пословање. Она је важан сегмент који се гради и одржава уз разне тренинге и семинаре усавршавања.

Рецептуре и правила сервирања наведена у приручнику већ дуже време се примењују и практикују. Временом се ова правила усавршавају и прилагођавају новим трендовима, јер је данашње друштво динамично, са сталним изазовима и тежњама за новинама.

Треба их стално прилагођавати новим трендовима, техникама, средствима за рад, тако да их не можемо сматрати важећим у свакој прилици и сваком угоститељском објекту. Циљ је у сваком случају увек исти - куварском вештином, маштом и знањем створити јело које ће задовољити жељу и апетит појединца, како својим визуелним ефектом тако и укусом.

Настојали смо да прилагодимо материјале полазницима и омогућимо теоријски и практично успешно савладавање градива.

Сви тематски блокови су повезани. Постепено се креће од појма куварства, преко основних појмова о намирницама и њиховој обради, до разних сосова, готових јела, јела по поруџбини...

Надамо се да ће овај приручник бити извор нових идеја, маштања и креација, подстицај угоститељским кадровима да с пуно љубави и воље прилазе овом послу, да се непрекидно стручно усавршавају и својим радом и ангажованошћу доприносе даљем развоју куварства.

1. УВОД У КУВАРСТВО

Куварство је занимање чији је циљ спремање јела и посластица прерађивањем одговарајућих намирница. Правилно припремање хране повећава хранљиву вредност намирница, док неправилно припремање смањује хранљиву вредност и може бити штетно по здравље људи. Задатак куварства је да на хигијенски начин припреми здраву и укусну храну, биолошки и калорично пуновредну.

По завршетку теме кандидат/полазник ће бити у стању да:

- објасни појам и задатке куварства,
- разликује врсте кухиња и кухињска одељења,
- објасни поделу и дужности кухињског особља,
- наведе средства за рад и поделу инвентара,
- користи стручне изразе у куварству,
- дефинише инструменте угоститељске понуде,
- спроводи ХАСАП у кухињи,
- примењује мере заштите на раду, заштите животне средине и одрживог развоја.



Појам и врсте кухиња

Кухињске просторије су она одељења у којима се припремају сировине и производе јела. Најчешће се налазе уз сале за послуживање да би се олакшало кретање конобара и производи кухиње што пре били послужени.

Постоје различите врсте кухиња, у зависности од критеријума поделе. Разликујемо:

- према пореклу: домаће, народне и интернационалне,
- према капацитету објекта и броју запослених: велике, средње и мале кухиње,
- према начину пословања: пансионске и ресторанске кухиње,
- према задатку који кухиња има у јавној исхрани: исхрана здравих људи, макробиотичка и вегетаријанска.

Главне и споредне кухињске просторије чине јединствену целину под називом кухињски блок. Кухињски блок у свом саставу мора имати међусобно повезане и усклађене просторије. Структуру блока чине следеће кухињске просторије:

- одељење за припремање намирница - главна кухиња са топлотом и хладном кухињом, посластичарница са пекаром и кафе кухиња,
- одељење за прање - перионица белог и перионица црног посуђа,
- одељење за чување намирница - дневни и приручни магацин,
- помоћне просторије (канцеларија шефа кухиње, трпезарија кухињског особља, хигијенске просторије, гардеробе кухињског особља и конобарски офис).

Број и величина кухињских одељења усаглашени су са капацитетом угоститељског објекта.

Поред положаја, и величина кухиње је значајна за правилан и успешан рад, не само производних одељења него и целог угоститељског објекта.

На величину кухиње утиче више фактора, од којих су најзначајнији организација рада и величина услужних просторија.

1.1. ОСОБЉЕ У КУХИЊИ

Структура радних места у кухињи зависи од врсте и категорије објекта, организације рада кухиње, капацитета, врсте и намене. Особље запослено у кухињи треба да поседује, поред стручног знања, и одређене вештине: коректност у понашању, љубазност, пристојност, стрпљивост, брзину, спретност, развијена чула укуса, мириса и вида, распознавање боја, познавање термичке обраде, смисао за естетику и др. Да би сачувало здравље и радну кондицију, особље које је запослено у кухињи посебну пажњу мора посветити личној и радној хигијени. Број и квалификациона структура кухињског особља зависе од врсте и величине кухиње. Особље у већим кухињама чине:

Шеф кухиње

Мора имати људске квалитете, стручне, организационе и менаџерске способности. Задаци шефа кухиње су да:

- израђује дневни, недељни, месечни и годишњи план рада и организује рад у кухињи,
- креира јеловнике и понуде,
- издаје налоге и упутства за рад и контролише извршавање задатака,
- лично учествује у производњи сложенијих јела,
- требује намирнице, контролише квалитет, даје упутства за складиштење, чување и обраду намирница,
- врши обрачун промета,
- разматра примедбе и жеље гостију,
- преноси своја знања и искуства сарадницим и стално се усавршава.

Шеф кухиње је одговоран за личну и радну хигијену особља и кухињског инвентара, за квалитет и исправност намирница пред санитарном инспекцијом. Одговоран је пред органима за заштиту законитости рада, као и материјално и финансијско пословање и документацију. За свој рад непосредно је одговоран директору.

Шеф смене кухиње

Обавља све послове из описаног рада шефа кухиње у другој смени или у одсуству шефа кухиње. За свој рад непосредно је одговоран шефу кухиње.

Кувар

Познаје састав и начине припреме свих врста јела у кухињи; стара се о хигијени, допремању и складиштењу намирница; познаје нормативе; конзервира воће и остале намирнице, зна да користи средства заштите на раду; одговоран је за квалитет јела, рационално коришћење намирница, личну и радну хигијену исправност документације. За свој рад одговора шефу кухиње.

Специјализовани кувари

Они су врхунски стручњаци за одређене кухињске послове, односно јела. Да би се постигао бољи квалитет јела и повећала радна ефикасност, у великим кухињама се врши специјализација послова и сходно томе, специјализација кухињских радника. Кувари специјалисти су обично кувари са дужим радним стажом на одређеним пословима у кухињи и са истанчаним укусом и смислом за естетику. Разликујемо следеће специјализоване куваре:

1. **Кувар сосова** - припрема са млађим куварима сосове, фондове и друге специјалитете у топлој кухињи. Стручно користи зачине, пише требовање, ради попис и пише извештај дневног стања шефу кухиње. За свој рад одговора шефу кухиње.
2. **Кувар чорби, супа, потажа, консомеа, велутеа, варива** - добро познаје правила механичке и термичке обраде намирница биљног и животињског порекла, зачине, састав и начин припреме чорби, супа, потажа.
3. **Кувар хладних јела** - одлично познаје састав, припрему сервирање и декорисање хладних салата, предјела, једноставних јела, разних хладних сосова и специјалитета и да подучава у раду млађе куваре.
4. **Кувар националне кухиње** - познаје карактеристике поднебља и краја. Прати светске трендове, изложбе и стално се усавршава. За свој рад одговоран је шефу кухиње.
5. **Кувар печења** - свакодневно проучава јеловник, требајуће одређену врсту намирница, припрема све врсте меса и печења, сече месо за потребе топле и хладне кухиње и припрема месо за роштиљ.
6. **Кувар риба** - мора бити добар познавалац риба, ракова, шкољки и мекушаца. Он брине о чувању, чишћењу, термичкој обради и припремању свих врста јела од риба, ракова и шкољки.
7. **Хотелски месар** - Припрема клаоничко месо свих врста, панглује; обликује и припрема месо за потребе хладне и топле кухиње; расеца месо на основне делове према јеловнику; складишти месо у хладњаче; дефрострира према јеловнику и пакује; одговоран је за рационално трошење меса, за хигијену уређаја и апарата, за квалитет и квантитет меса. За свој рад одговоран је шефу кухиње.

Кухињски радници

Раде као помоћни радници у кухињи и по налогу шефа кухиње. Раде обраду намирница, одржавају личну и радну хигијену, хигијену апарата и уређаја. Одговорни су шефу и помоћнику шефа кухиње.

Шеф посластичарнице

Организује рад посластичарнице у сарадњи са шефом кухиње; распоређује раднике и води евиденцију о раду; врши сложене, финалне обраде посластичарских производа и пецива; даје упутства посластичарима, одговоран је за квалитет, хигијену и исправност производа, апарата и уређаја. За свој рад одговоран је шефу кухиње и директору хотела.

Посластичар

Познаје састав и начин припреме свих врста посластичарских производа и пецива, према асортиману и јеловнику; сервира и декорише послатице; одговоран је за квалитет, исправност и правилно лагровање послатица, хигијенско-санитарне услове радног места, исправност апарата и уређаја у посластичарници; прати трендове и даје нове предлоге; подучава млађе посластичаре. За свој рад одговоран је шефу посластичарнице.

Питања за теоријску проверу знања

1. Објасните појам куварства и кухиње.
2. Наведите врсте кухиња.
3. Опишите вештине које кухињско особље треба да поседује.
4. Наведите дужности куvara.

Додатни ресурси

https://www.ugostiteljstvo.com/saveti/struktura-kuhinjskog-osoblja%C2%A0u-ugostiteljskomobjektu?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR30zZVX1krvBpoOuT4V1GEew5FSocSVNBRXOXTxe5WbvZ4conSonGDIUM_aem_zYwizD55oYAoVnMBmMWv1g

Кључни појмови: куварство, кухиња, кувар



Слика 1. - Кухиња



Слика 2. - Особље у кухињи

1.2. СРЕДСТВА ЗА РАД (ОПРЕМА, ИНВЕНТАР, АЛАТ)

Поред простора, кухиња је опремљена неопходним алатом, инвентаром и опремом, који чине средства за рад. Свака кухиња мора да има:

- термичке уређаје и апарате,
- прибор и уређаје за чишћење, мерење, обраду и припрему хране,

- једноделне судопере са топлем и хладном водом, једна за храну биљног порекла, друга за храну животињског порекла и радну површина за припрему хране,
- полице-ормаре за смештај кухињског посуђа и прибора и за смештај хране (дневни магацин),
- расхладне уређаје за чување хране,
- дводелне судопере са топлем и хладном водом за прање посуђа и машину за прање посуђа,
- уређаје за одвод дима, паре и мириса,
- хигијенске посуде за отпатке.

Средства за рад у кухињи у зависности од намене могу се разврстати на ситан и крупан инвентар.

Ситан инвентар чини разно посуђе, израђено од растфраја, никла, алуминијума, тефлона, порцелана или ватросталног стакла, затим, алат, разни апарати, ножеви, даске за сечење и припремање и други ситан инвентар.

Крупан инвентар чини сва кухињска опрема, машине и технички уређаји.



Слика 3. - Средства за рад у кухињи

1.3. КУХИЊСКА АДМИНИСТРАЦИЈА

Административни послови у кухињи подразумевају:

- писање и састављање средства понуде, требовање намирница и др.материјала,
- евиденцију улаза - пријем робе,
- формирање цена и маржа,
- попуњавање књига калкулација,
- обрачунавање конзумације јела,
- састављање норматива утрошка,
- периодични попис и оброчун стања и залиха,
- евиденцију радних часова.

Требовање намирница и других материјала је документ на основу кога се из магацина требују, наручују намирнице, потребне за припремање јела. То обично раде шефови кухиње. У савременим кухињама ради се путем компјутерских програма, где се одмах задужује, а након издавања јела раздужује кухиња.

Табела 1. - Пример – Збирно требовање кухиње

Ред.број	Назив артикла	Јединица мере	Количина	Напомена
1	Телеће месо	kg	15	У полуткама
2	Грашак	kg	3	Смрзнут
3	Млеко	l	5	Свеже
4	Јаја	ком.	30	Свежа

Шеф кухиње _____

Питања за теоријску проверу знања

1. Разврстајте средства за рад према намени.
2. Наведите административне послове који се обављају у кухињи.
3. Објасните поступак требовања намирница.

Додатни ресурси

<https://gastro-majstori.eu/prirucnici/posljuzitelj-hrane-i-pica/8-uredaji-i-aparati-u-ugostiteljst>

Процена остварености вештина

1. Након чишћења на предвиђена места у кухињи разврстати опрему и инвентар.
2. Попунити требовања за поврће, према налогу ментора.

Кључни појмови: ситан инвентар, крупан инвентар, административни послови.

1.4. ТЕРМИНОЛОГИЈА У КУВАРСТВУ

Страни и домаћи изрази којима се означавају радне операције, материјали, алати који се најчешће употребљавају у кулинарству:

- „**a la carte**”(а ла карт) - слободан избор јела у угоститељској радњи према јеловнику,
- **бен-мари** - водена купка у којој се држе готова јела, сосови, варива, поврће,
- **бардирати** - обложити месо, живину и сл. режњевима сланине да би се печење заштитило од велике топлоте, односно сушења,
- **батерија** - обухвата све судове који се употребљавају на шпорету,
- **бланширати** - попарити, проврети, припремни поступак при кувању неких намирница,

- **бридирати** - везати месо, живину, рибу да при печењу сачува леп облик,
- **гарни букет** - струк финог, зачинског поврћа, першун, шаргарепа, тимијан, ловор,
- **галантин** - кувана, пуњена и савијена паштета, најчешће од пилетине,
- **гарнирати** - додати прилог главном јелу, додати нешто супи, фонду,
- **глазирати** - оцаклити, засјати, прелити намирницу месним, рибљим екстрактом, маслацем,
- **декантирати** - преточити (вино, растопљен путер),
- **декорисати** - украсити, улепшати,
- **динстати** - кувати у пари, у затворној посуди на благој и равномерној ватри,
- **крутон** - кришке хлеба или земичке сечене у разне облике и пржене у маслацу,
- **конкасе** - расећи на коцке или сецкати,
- **легирати** - згуснути жуманцетом и слатком павлаком разне чорбе,
- **лупати** - нагло тући или мутити,
- **марцерирати** - наквасити куваним шећером и ликером бисквите, воће,
- **маринирати** - месо, рибу или дивљач ставити у саламуру,
- **маскирати** - прелити намирницу мајонезом, аспиком, сосом,
- **панирати** - облагати брашном, умочити у размућено јаје и уваљати у мрвице,
- **папиот** - папирни омот,
- **поховати** - пржити панирану намирницу у врелој масноћи,
- **поширати** - згушњавати,
- **редуковати** - прокувати до жељене густине,
- **сотирати** - брзо пропржити на маслацу или преврнути поврће на маслацу.

1.5. СРЕДСТВА ПОНУДЕ

Писани, штампани, графички и снимљени документи понуде једног угоститељског објекта чине средства понуде.

Јеловник је попис јела са истакнутим ценама, састављен према одређеним угоститељским правилима, које нуде угоститељске пословне јединице. Огледало је огледало угоститељског објекта, састављају га најстручнији угоститељски радници (шеф кухиње, шеф сале, управник). Јеловник мора бити стручно састављен, прегледан, разуман, читљив, преведен најмање на један страни језик. Пише се по унапред утврђеном редоследу.

РЕДОСЛЕД ЈЕЛА У ЈЕЛОВНИКУ:

- хладна предјела,
- супе и чорбе,
- топла предјела,
- рибе-ракови, шкољке,
- готова јела,
- народна јела,
- свечани оброци,
- специјалитети шефа кухиње,
- јела по поруџбини,
- прилози и гарнитуре,
- салате,
- десерти,
- сиреви,
- колачи,

- сладолед, купови, „Бомбе”
- воће и компоти.

Мени је унапред утврђен и написан састав једног комплетног obroка, ручка или вечере по ганговима. Разликујемо:

- **свакодневни** мени (једноставни мени, туристички, дијетални, вегетаријански, макробиотички),
- **специјални** (рибљи, ловачки, национални),
- **свечани** (свадебни, рођендански, мени за празнике).

Примери менија:

Мени од 3 ганга

Пилећа супа са гриз кнедлама

*

Телећи стек „Лепа Јелена” - Зелена салата

*

Палачинке у винском шатоу

Мени од 6 гангова

Његушки пршут са дињом

*

Велуте од шпаргли

*

Пастрмка на плаво / топљени путер

*

Говећи филе „Велингтон”- Шопска салата

*

Чоколадна торта

*

Воћни куп

Оброци у угоститељству према времену послуживања:

- доручак (послужује се од 07 до 09:00),
- преподневна ужина (од 09 до 11:00),
- ручак (од 12 до 15:00),
- поподневна ужина (од 16 до 18:00),
- вечера (од 19 до 22:00).

У гастрономији разликујемо следеће врсте *доручка*:

- једноставан доручак = топли напитац (бела кафа, какао, чај), хлеб или пециво,
- континенталан - комплетан доручак = једноставан доручак + два намаза (мед, џем, маслац),
- бечки доручак = континентални + меко кувано јаје,
- швајцарски доручак = континентални + неколико врста сирева,
- шведски доручак = континентални + риба или рибља конзерва,
- енглески доручак = једноставан + комплетан.

Ручак се обично састоји од супе или чорбе, мешаног јела са прилогом, салате, хлеба и десерта. *Вечера* се најчешће служи као лагани оброк у мањим количинама.

Ужине се састоје од топлих и хладних напитака, воћа и разних намаза.

1.6. НОРМАТИВИ И РЕЦЕПТУРЕ У УГОСТИТЕЉСТВУ

Ако нормативи нису правилно унешени у програм, често долази до одређеног неслагања виртуелног и реалног стања намирница/робе у угоститељском објекту. Не само да се нема увид у реално стање залиха већ се онемогућава контрола промета, контрола радника и стварна потреба за набавком одређених намирница и робе.

Врло често се у угоститељској индустрији, а посебно у ресторанима намеће питање како написати нормативе јела и конзумације. Артикал, односно конзумација је крајњи производ који купац купује и који је врло често састављен од више различитих роба односно норматива.

Једноставно речено, нормативи су потребне робе – сировине за добијање одређеног артикла. Нормативи су потребни састојци да се направи неко јело. Рецепт за прављење неког јела садржи и норматив тог јела. Из њих се у рецепту неког јела види да су у њему написани потребни састојци тог јела, као и техника израде тог истог јела. Свако јело које се састоји из више од једног састојака је сложено јело. Људи често мисле да су нормативи везани само за јела. Међутим, у угоститељству су такође и пића везана за нормативе. Да би уредно водили стање залиха, као и набављене робе, потребно је држати се норматива, како јела тако и пића. При креирању норматива за јело посебну пажњу треба посветити: врсти сировине из које се јело припрема, потребним количинама за припремање јела, која је количина дозвољеног отпада, односно кала и року трајања сировине.

Најчешћи изазови приликом креирања норматива су: за састојке ситне грамаже, за прилог уз јело, састојке код којих долази до већих губитка отпада приликом механичке обраде или топлотне обраде.

Код ситне грамаже проблем се решава тако што се израчуна колико се утроши намирница за десет јела, те подели са десет.

Један од честих проблема је усклађивање прилога са нормативима, нека јела имају у свом саставу израчунате прилоге. Ако гост жели само прилог, очито ће доћи до неслагања. Проблем се решава тако што се уз конзумацију додељују основни и додатни прилози, те се селекцијом одређеног прилога скида само тај прилог са стања.

У припреми великог броја јела долази до отпада. Тај губитак зовемо кало. Информација о губитку веома је важна за креирање норматива. У сваком случају веома је важно да се у нормативима наведу оне количине које су потребне за припрему пре чишћења, обликовања, замрзавања и слично, како би имали стваран увид о потреби и потрошњи робе.

Формирање порција – у зависности од сервирања и броја гангова у менију, порција предјела износи укупне тежине од 120 g до 200 g. Норматив за супе и чорбе је 2 dl. За јела од меса норматив је 200 g без коске или 250 g ако је комад меса с коском. Прилог уз месо је око 100, 150 g. Салата је око 150 g.

Пример:
Назив јела: Говеђа салата

Табела 2. – Рецептура са нормативом за једну и за 10 особа

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 1 ОСОБУ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Говеђе месо (језик)	kg	0,100	1
Црни лук	kg	0,035	0,35
Кисели краставци	kg	0,030	0,30
Мајонез	kg	0,030	0,30
Капри	g	1	10
Першунов лист	kg	0,001	0,01
Лимунов сок	g	1	10
ДЕКОРАЦИЈА			
Ротквице	kg	0,001	0,01
Празилук	kg	0,001	0,01
Маслине	g	1	10
Француски першун	kg	0,001	0,01
Со	kg	0,005	0,05
Бибер	g	0,5	5

Питања за теоријску проверу знања

- Објасните следеће термине и изразе који се користе у кухињи: декантирати, декорисати, панирати, поховати, шпиковати.
- Објасните разлику између јеловника и мениа.

Додатни ресурси

https://vojvodinauzivo.rs/razlika-izmedu-jelovnika-i-menija-u-restoranima/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR2qtzt6Kv4ASQ23JzU1XvQB_6wD0GfAcNdpYWgNXOFqPSqg1nDFsIoniHk_aem_W1O1ziBaAJ9wO6i76qBWNw

Процена остварености вештина

- Саставите једноставан мени од 3 ганга.

Кључни појмови: ситан инвентар, крупан инвентар, административни послови, јеловник, мени.

1.7. ХИГИЈЕНСКО-ТЕХНИЧКА ЗАШТИТА НА РАДУ - НАССР (ХАСАП)

Радна одећа у кухињи

Радна одећа је обавеза и представља огледало угоститељског објекта. Прописана је законом и заштитом на раду. Радну одећу и обућу кухињског особља чине: одговарајућа капа која покрива косу, бела блуза на преклоп, оковратник који има моћ упијања, кецеља која прекрива колена, раширена крпа закачена на струку за кецељу, панталоне до земље од плавог, белог или пепита пула, ципеле (кожне, беле боје) са уграђеним ортопедским улошком. За даме: капа или марама, сукња или панталоне, беле или сиве боје или мантил беле боје, кецеља, крпа, чарапе боје коже, обућа са ортопедским улошком. Униформа треба да буде беспрекорно чиста, благо уштиркана, израђена од памука и удобна.



Слика 4. – Радна одећа у кухињи



Слика 5. – Радна одећа у кухињи

Хигијена у угоститељству

Хигијена је наука о здрављу, чије су основне вредности очување и заштита здравља људи, а сам назив потиче од имена грчке богиње здравља, Хигије. Задаци хигијене као савремене науке груписани су у неколико специјализованих области. Хигијена у угоститељству спроводи се на начин утврђен Законом о угоститељству.

Табела 3. - Хигијена у угоститељству

Лична хигијена	Радна хигијена
Хигијена лица	Хигијена опреме - уређаја
Хигијена косе	Хигијена радних површина
Хигијена усне дупље	Хигијена радних просторија
Хигијена тела	Хигијена инвентара за услуживање
Хигијена руку	Хигијена радне униформе
Хигијена ногу	
Хигијена личног рубља	

Лична хигијена

Одржавање личне хигијене спада у један од најбитнијих фактора превенције професионалних болести. Радна униформа се не сме користити ван радног места. Она мора да буде беспрекорно чиста, опеглана, комотна и израђена од природних материјала. Неодржавањем личне хигијене угрожава се сопствено здравље и здравље гостију, ствара се негативна слика и сносе последице кажњавања од стране санитарне инспекције.

Санитарни преглед угоститељских радника је прописан важећом законском регулативом. Поред општег прегледа овакав здравствени преглед подразумева узимање брисева из грла и носа и проверу столице на клицоноштво. Санитарни преглед врши се периодично сваких 6 месеци. Контролу запослених о обављеном прегледу врши санитарна инспекција и кажњава послодавца уколико запослени или ученик немају исправну санитарну књижицу.

Радна хигијена

Хигијена уређаја је изузетно важна јер спречава контаминацију - кварење намирница, хране. Спровођењем хигијене уређаја (прање, дезинфекција, полирање) чува се здравље запослених и гостију. Уколико се редовно проверава исправност опреме и уређаја, редовно се одржавају и правилно се рукује са њима, продужава се њихов век и чува здравље запослених и гостију.

Под хигијеном радних просторија подразумевамо: дезинфекцију, дезинсекцију и дератизацију радних просторија.

- дезинфекција - поступци уништавања патогених микроорганизама,
- дезинсекција - поступци уништавања инсеката (бубашвабе, бубарусе),
- дератизација - скуп поступака и начина ради смањења популације пацова, мишева.

Радне површине - површине које се користе приликом припремања и сервирања хране и пића се редовно морају одржавати: брисати, полирати и третирати дезинфекционим средствима. Свака радна површина, уређаји и апарати по завршетку рада морају се детаљно очистити темељно, савесно и одговорно.



Слика 6. – Хигијена у кухињи

„НАССР” (ХАСАП) норме у угоститељству

„НАССР” је скраћеница од речи „Hazard Analizes and Critical Control Points”, што значи анализа опасности и критичких контролних тачака.

- „Hazard” - ризик, опасност,
- „Analysis” - анализа, свестрано разматрање,
- „Critical” - изложеност опасности (критична тачка),
- „Control” - контрола у циљу отклањања или смањивања степена опасности,
- „Points” - тачка где може доћи до опасности на којима се врше мерења.

ХАСАП је систем безбедности хране који има за циљ да спречи катастрофу, попут масовног тровања храном, односно, настанак епидемије. Подразумева контролу животних намирница од тренутка производње, па даље преко прераде, транспорта, пријема и складиштења, обраде сервирања, до самог услуживања гостима. Карактеристике овог система су:

- успоставља, оцењује и контролише опасности које би могле да утичу на безбедност хране,
- систем управљања квалитетом и безбедности хране заснован на превенцији,
- сваки запослени је информисан о томе шта, како, када и зашто да се уради у циљу превенције ризика од хране, али и своје личне одговорности како би крајњи корисник конзумирао здраву и безбедну храну,
- успостављена хигијенска пракса је од суштинског значаја за праћење стања током читавог ланца производње хране, од примарне производње до финалног производа,
- њеном применом се спречава контаминација и обезбеђује адекватно окружење за руковање храном.

Питања за теоријску проверу знања

1. Опишите делове куварске униформе.
2. Објасните значај личне хигијене.
3. Наведите поступке хигијене радних просторија.
4. Опојам, значај и примену ХАСАП-а у куварству.

Додатни ресурси

https://vhs.edu.rs/dokumenti/predmeti/Sis/HACCP%20Standard%20u%20ugostiteljstvu.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR2qtzt6Kv4ASQ23JzU1XvQB_6wD0GfAcNdPYWgNXOFqPSqg1nDFsIoniHk_aem_W1O1ziBaAJ9wO6i76qBWNw

Процена остварености вештина

1. Приказати поступак пријема поврћа у кухињи уз примену стандарда ХАСАП-а.

Кључни појмови: куварска униформа, хигијена у куварству.

1.8. ПОВРЕДЕ НА РАДУ

ХТЗ - хигијенско техничка заштита на раду представља скуп мера којих се радна организација и радник морају придржавати ради заштите здравља и живота радника.

Приликом ступања у радни однос радници су дужни да се обуче из области заштите на раду, упознају опасности, заштитна средства, провере исправност свих уређаја и апарата са којима раде и предузимају мере заштите. Рад у кухињи праћен је многобројним опасностима: посекотине, падови, пригњечења, истегнућа, опекотине, удар струје, гушења, експлозије.

Посекотине - неправилна употреба алата-ножа, машине за млевење mesa, стакла, порцелана. Правила којих се треба придржавати: сечиво ножа окренуто у правцу од тела, не притискати, дршка ножа не сме бити масна, сећи увек на дасци, одлагати у преградама посебно, при разговору не држати нож у рукама, машину за млевење при чишћењу искључити, приликом стављања mesa, користити притискивач, предмете при раду додавати, а не бацати, напрсле, оштећене предмете избацити из употребе.

Опекотине - прскањем масти и других течности, проливањем вреле воде, пара, врели предмети, врео ваздух, загрејане плоче, кувани шећер.

Падови - масан, влажан и прљав под, неравнине на поду, слаба осветљеност, под у два нивоа, похабане стазе, простирке.

Пригњечења - настају услед притиска неког кабастог предмета на поједине органе или цело тело.

Истегнуће - ношење превеликог терета или ношење под неодговарајућим условима (без дршке).

Удар струје - обавезно уземљење, стајати обавезно на подлози која изолије струју, не употребљавати и не радити на машинама за које радници нису обучени.

Гушења - пажљиво руковати и проверавати исправност плинских боца и апарата.

Експлозије, пожари - неконтролисано излагање плина, паре од бензина, разређивача, небрига и непажња, бацање опушача, неправилно складиштење горива, сушење крпа на грејним телима, неправилно гашење потрошача.

Бука и вибрације - дозвољена бука је 85 dB, звукови јачи од 130 dB изазивају бол, а ако дуже трају, и глувоћу.

Неправилно држање тела - обољења кичменог стуба, проширене вене, равна стопала.

Слика 7. – Повреда



Заштита од повреда на раду

Заштита од повреда на раду регулисана је **Законом о безбедности и здрављу на раду** и правилницима о безбедности и здрављу на раду (интерни акт).

Најбоља заштита је правовремено, односно превентивно отклањање извора потенцијалних опасности на радном месту и радном окружењу сваког запосленог.

Здрава радна средина: ваздух - светлост - хигијена.

Ваздух - влажност око 50 % (мања - знојење), струјање 0,2 - 0,3 m/s (веће је промаја), температура од 18,5 до 22°C.

Светлост - за грубе послове 50 – 80 lx, за fine послове, хладна кухиња, посластичарница више од 500 lx .

Хигијена - обавеза и превентива. Редовно одржавање личне и радне хигијене.

Пожар - заштита од пожара на радном месту спроводи се одговорним радом, спровођењем процедура у објекту и редовним обукама за противпожарну заштиту на шта обавезује и законска регулатива.

Заштита од експлозије - спроводи се редовном контролом плинских инсталација и вентила, вођењем рачуна да све запаљиве материје буду добро затворене и на сигурном месту.

Заштита од механичких извора - спроводи се професионалним односом и поштовањем упутства за руковање и радних процедура.

Заштита од електричног удара - користити атестиране урађаје и апарате на прописан начин -по упутству.

Заштита од професионалних обољења - Лоши фактори су: бука, температура (висока, ниска), недостатак пажње, недовољно проветравање, лоше осветљење, лоша хигијена простора, неправилно одлагање и руковање отпадом који се јављају на послу, зову се професионалне штетности и могу да доведу до професионалних обољења. Ради отклањања или смањивања на најмању могућу меру тих штетних фактора предузимају се различите мере заштите на раду.

1.9. ЗАШТИТА ЖИВОТНЕ СРЕДИНЕ, УПРАВЉАЊЕ ОТПАДОМ И ОДРЖИВИ РАЗВОЈ

Било која храна или нејестиви делови намирница, који су намерно или ненамерно склоњени из ланца снабдевања и одбачени без поновног искоришћења, дефинишу се као отпад од хране. Тој групи припадају: сирове или припремљене јестиве и нејестиве материје, изгубљене у процесима производње, прераде и транспорта, отпад од поврћа и меса, као и нејестиве материје попут костију, љуске од јаја или коре од воћа и поврћа.

Отпад од хране је и храна чији је квалитет истекао услед некоришћења, просипања, прскања, ударања или друге нанете штете током производње, складиштења, обраде или друге фазе у ланцу дистрибуције хране.

Основна подела отпада од хране је на отпад биљног и животињског порекла.

Отпад од хране може да се подели на следеће групе:

- отпад који је неизбежан (љуске од јајета, нејестиви делови воћа и поврћа),
- отпад који се потенцијално може избећи, као што је стари хлеб, који може да се рециклира, као прженице, хлебне мрвице и сл,
- отпад који се сигурно може избећи – има га највише. Између осталог, ту спадају воће и поврће коме је истекао рок трајања.

Ефикасно управљање отпадом

Постоји неколико начина обраде овог отпада: исправна храна се може донирати Црвеном крсту или банкама хране, а покварена, са истеклим роком трајања, као и нејестиви остаци могу се компостирати, прерадити за животињску исхрану, биомасу или електричну енергију. Отпад настао у току припреме хране може се рециклирати. Прва фаза је раздвајање отпада: отпад од свежег воћа и поврћа, отпад од свежег меса, јаја, амбалажа у коју су упаковане намирнице (пластика, фолија, кесе, конзерве, тегле). Када смо разврстали отпад, одређујемо му даљу намену. Од остатака свежег воћа и поврћа, кесице чаја, талог од кафе, папирни убриси и марамице могу завршити у компосту. Стакло, пластику и метал треба предати фирми која се бави рециклажом. Посебно штетно је отпадно уље уколико се избацује у канализацију. Ово уље се сакупља и предаје одређеним службама за његову даљу прераду.

На овај начин смањује се количина комуналног отпада и смањује се загађивање животне средине.

Енергетска ефикасност

Енергетска ефикасност значи смањење употребе енергије за производњу и живот људи. Подразумева различите мере у циљу смањења потрошње енергије. Те мере су следеће:

- просторије треба да имају спољашњу термоизолацију,
- столарија која добро дихтује,
- расвета треба да буде замењена лед панелима,
- електрични уређаји треба да имају ознаку енергетске ефикасности највишег нивоа, јер тада најмање троше енергију,
- посуђе да буде квалитетно, које дуже задржава топлотну енергију,
- посуда треба да покрива величину рингле,
- уређаји за расхлађивање би требало да буду у просторијама које се не греју (замрзивачи, расхладне коморе, фрижидери).

Питања за теоријску проверу знања

1. Наведите факторе који доводе до појаве професионалних обољења.
2. Објасните превентивне мере безбедности и заштите на раду.
3. Објасните ефикасну употребу отпада.

Додатни ресурси

https://www.magazin.novosti.rs/sr/kuhinja/tajne/vest/detaljan-vodic-kroz-mere-bezbednosti-u-kuhinji-kako-bi-vasa-porodica-bila-zdrava-i-izbegla-moguce-probleme/1465766?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR3ouHDTYQ1XFS94-nJfFelWJTDUvOfnDIDADfkljjWupeC3xWdd8pN8Bo_aem_oelnv9QGTbIvO8pNpgwSSQ

https://naled.rs/htdocs/Files/06221/Vodic_za_pravilno_upravljanje_otpadom_od_hrane.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR1ZntnL558yE0KapoZ4McZJ_XrpKqkv3k4e g7KbbHWvaPLL4yqNL4BhOY_aem_ZHIZe2wQn6umKHdIPx1DwA

Процена остварености вештина

1. Презентовати мере ефикасног управљања отпадом код обраде и припреме поврћа.

Кључни појмови: ХТЗ, повреде на раду, управљање отпадом, заштита животне средине.

2. ЖИВОТНЕ НАМИРНИЦЕ / СИРОВИНЕ У КУВАРСТВУ

Под животним намирницама подразумева се све што се употребљава за храну и пиће, у прерађеном или непрерађеном стању. У животне намирнице спадају и зачини, боје и све друге материје које се додају храни ради: конзервисања, промене боје, обогаћивања укуса или мириса.

Основна својства намирница су: изглед (боја, величина, облик), мирис, укус, арома, конзистенција и текстура (физичка текстура).

Сензорне (органолептичке) особине намирница и хране одређују се нашим чулима и за то користимо: нос, очи, језик, уши и прсте. Користимо их приликом прегледа намирница, оцењивања њихове свежине и квалитета.

По завршетку теме, полазник/кандидат биће у стању да: разликују намирнице животињског и биљног порекла и правилно користи животне намирнице у раду у кухињи.

Животне намирнице могу бити:

- животињског порекла,
- биљног порекла,
- минералног порекла (кухињска со),
- синтетског (вештачког) порекла – адитиви, винобран, конзерванс...

2.1. НАМИРНИЦЕ ЖИВОТИЊСКОГ ПОРЕКЛА

У намирнице животињског порекла спадају: месо, млеко и јаја.

Намирнице животињског порекла у гастрономији захтевају одређени квалитет који се мери показатељима за оцењивање свежине меса. То су:

- *спољашњи изглед*: свеже месо има суву или умерено влажну површину, без слузи; покварено месо има суву и тамну или изразито влажну површину, стакласто слузава, понекад плеснива, цеди се мутна течност,
- *текстура*: свеже месо: чврста, еластична, отисак прста брзо ишчезава; покварено: мека, тестаста,
- *боја*: свеже месо: црвеноружичаста до црвено смеђе; покварено месо: тамна, сивосмеђа и стакласта, понекад сивозелена,
- *мирис*: свеже месо - пријатан и специфичан за свеже или зрело месо; покварено месо: на површини или дубини, прегибима, мирис је непријатан, подсећа на мирис трулежи, кисео.

У куварству се користе следеће врсте меса: месо домаће стоке за клање, месо перади, месо дивљачи, месо риба, мекушаца, шкољки и ракова.

Што се тиче меса домаће стоке за клање, то су месо говедине, јунетина, свињетине, јагњетина итд. Према старосној доби грла, разликује се месо младих грла-телетина, месо средњих грла - јунетина и старијих грла - говедина.

Овчије месо је подељено на младо-јагњетина, старије - овчетина.

Свињско месо се дели на: младо месо-прасетина, старије месо - свињетина.

Поред поменутих, такође се користи и месо копитара - месо коња.

Карактеристично је за сва меса да се кланички испитују и исправност доказује печатом.

Сва грла после клања и одстрањивања коже се секу на половине дуж кичменог стуба (полутке) и на четвртине, између 12. и 13. међуребарног простора. На тај начин се добијају прва и друга четврт:

- у прву четврт код свих грла спадају: глава, врат, плећка, потплећка, груди, ребра и леђни део, који се код говедине зове розбратна, код телетине и овчетине котлет, а код свињетине кременадла,
- у другу четврт спадају следећи делови: трбушина, филе, остатак леђног дела (код говедине рамстек), бут са својим деловима (шол, фрикандо, велика и мала ружа и коленица) и котлет.

Под живинским месом подразумева се домаћа перад, а то су: кокоши, ћурке, гуске, патке, пловке, морке и питоми голубови. Под месом живине подразумева се мускулатура са кожом, припадајућим месним ткивом, костима и хрскавицом. Месо живине може да се нађе у целом комаду (труп), сечено на половине, четвртине или сваки део понаособ.

Под месом дивљачи подразумева се месо одстрелено у лову и добијено клањем дивљачи. Умногome се разликује од меса домаће стоке за клање, јер је месо поприлично тврдо и посно, зато што је животиња у сталном покрету. Често ово месо одстоји у маринади или пацу због омекшавања и одстарњивања евентуално карактеристичног мириса. У месо дивљачи се убраја длакава и перната дивљач. У длакаву дивљач спадају: срна, зец, дивокоза и дивља свиња. У пернату дивљач спадају: фазан, јаребица, тетреб, дивља патка, дивља гуска и др.

Месо риба садржи велики проценат воде, мањи проценат масноће, те је јако квалитетно месо, поготову за исхрану болесних и старијих људи.

Према средини у којој живе рибе се деле на:

- морске – (плаве и беле) сардела, туна, ослић, папалина, орада, лист, шкарпина, зубатац и др.
- речне - шаран, пастрмка, сом, клен смуђ, караш, деверика и др.
- рибе селице - јегуља, јесетра, моруна, кечига, лосос и др.

Показатељи за оцењивање свежине рибе су: мирис, општи изглед, изглед очију, текстура и боја шкрга. После оцењивања калитета рибљег меса, маханичком обрадом - чишћења, сечења или филирања од рибљег меса могу да се припреме разна јела, како топла тако и хладна, користи се за супе, чорбе и др.

Шкољке, ракови и мекушци се користе за припремање различитих хладних и топлих јела.

Млеко – најчешћи је назив за течност беле боје коју производе млечне жлезде сисара, ако која се користи у исхрани. Млеко садржи велики број хранљивих материја. Од млека постоје више од 200 производа, као што су: маслац, јогурт, павлака, сир, разни напици, млеко у праху и др.

Јаја – јаје је намирница велике хранљиве вредности, садржи све састојке неопходне за раст и регенерацију. Састоји се од љуске, беланцета и жуманцета. Поред кокошијих, у исхрани се користе и пловчија, гушчија, ћурећа и друга.



Слика 8. - Намирнице животињског порекла - месо



Слика 9. - Намирнице животињског порекла - риба

2.2. НАМИРНИЦЕ БИЉНОГ ПОРЕКЛА

У намирнице биљног порекла, које се користе у куварству спадају: поврће, воће, зачини и гљиве.

Поврће – има велики енергетски значај, садржи доста витамина, минерала и осталих хранљивих материја, неопходних за свакодневну исхрану. Под поврћем се подразумевају култивисане биљке које се гаје у вртовима, баштама и њивама, а које се целе или неки њихови делови користе за људску исхрану.

Према делу биљке који се користи у куварству поврће се дели на:

- коренасто поврће: шаргарепа, целер, першун, паштрнак, цвекла, ротква, ротквица, рен,
- кртоласто поврће: кромпир,
- главичасто поврће: зелена салата, купус, кел, прокел,
- лиснато поврће: радић, спанаћ, блитва, зеље,
- плодасто поврће: краставац, парадајз, плави патлиџан, тиквица, бундева, паприка,
- луковичасто поврће: црни лук, бели лук, прازی лук, лук влашац, арпацик, шпаргла,
- цветасто поврће: карфиол, артичока, броколи,
- махунасто поврће – легуминозе – грашак, боранија, пасуљ, сочиво, бамија.

Поврће се механички обрађује, а неке врсте морају да прођу и топлотну обраду, јер не могу да се користе у сировом стању. Поред поменутог сировог стања, када се поврће користи најчешће за салате, топлотном обрадом користи се за хладна и топла јела. Од поврћа могу да се добију и разни конзервирани производи, као и поврће у праху.

Воће - плодови који се једу као посланица, најчешће без додатне обраде. Воће спада у посебну групу намирница које се са појединим изузецима одликују:

- малом енергетском вредношћу,

- великим садржајем воде,
- малом количином протеина и масти,
- знатним садржајем угљених хидрата и целулозе,
- богатством минералних састојака и витамина, као и садржајем других хранљивих састојака као што су ензими, органске киселине, антоцијани, танини и др.

Због свог садржаја, пре свега, минералних састојака, витамина, целулозе, ензима и других који имају превасходно заштитну улогу у организму, као и садржају воћних шећера који представљају врло погодне изворе енергије, воће и поврће има велики значај за људско здравље.

Воће представља плодове култивисаних и самониклих вишегодишњих воћака, које се једе свеже или прерађено. Дели се према основним карактеристикама грађе плода, као и биолошким и тржишним карактеристикама.

Основна подела воћа: јабучасто, коштуњаво, језграсто, јагодасто, бобичасто, јужно воће, екзотично воће и цитруси.

Зачини – су разне ароматичне материје биљног порекла, које се додају прехранбеним производима ради побољшања њиховог укуса и мириса. Од зачина се користи цела биљка, стабло, цвет, семе, кора, лист.

Основна подела зачина је на:

- миришљаве: лавор, ванила, мајчина душица, оригано, рузмарин, мајона, нана, цимет ...,
- слане: морска, хималајска и калијумова со,
- слатке: мед, шећер, желеи и други индустријски заслађивачи,
- киселе: лимун, сирће,
- љуте: бибер, паприка, кајен, пимент, слачица.

Гљиве/печурке – то су хетеротрофне биљке. Под печуркама/гљивама у свакодневном животу подразумева се велики број родова који се користи за исхрану (користе се капица и дршка). Врло је битно познавање правилно чување гљива, као и чишћење. У куварству се користе следеће врсте гљива: вргањ, шампињон, буковача, лисичарка и остале гљиве врхунског квалитета, које дају јелу слат и пуноћу. Имају примену у топлој и хладној кухињи и могу се конзервирати.



Слика 10. – Намирнице биљног порекла

2.3. ОРГАНОЛЕПТИЧКЕ ОСОБИНЕ НАМИРНИЦА/ХРАНЕ

Органолептичке особине хране одређују се нашим чулима и за то користимо: нос, очи, језик, уши и прсте приликом прегледа намирница, оцењивања њихове свежине и квалитета.

Основна својства намирница су: изглед (боја, величина, облик, сјај), мирис, укус, арома, конзистенција и текстура (физичка текстура).

Чулом вида региструје се општи изглед намирница – величина, облик, боја, нијанса боје, сјајна или мат површина, рељефна површина, провидност, прозрачност, физичка структура (чврсто, круто, мекано, млитава, брашнасто, зрнасто, кристално) и конзистенција (вискозитет – лепљивост, густина).

Чулом мириса региструјемо мирис хране или јела. То се ради тако што се дубоко удише и издише кроз нос.

Арома обухвата мирис, укус и осећај пуноће у устима.

Укус осећамо преко језика. Да бисмо осетили пун укус, храну је потребно добро уситнити зубима и напипати плувачком. Укуси могу бити: слadak, горак, кисео, слан и умами (недефинисан укус као што је свеж купус, месо, авокадо). Љуто није укус, већ реакција рецептора за бол.

Жвакањем хране може се утврдити да ли је храна мека, тврда, сочна, жилава, хрскава или хрскава и влажна.

Осећаји које храна даје у устима су: мекоћа, тврдоћа, сочност и влажност. Тврдоћа се тестира на следећи начин: применити силу на узорак који је постављен између кутњака (чврсти производи) или између језика и непца (получврсти). Намирница може бити: мека, чврста и тврда. Тестирањем влажности може се утврдити да ли је намирница: сува, влажна или сочна.

Конзистенција се тестира тако што кашику са узорком поставимо испред уста, узорак сркнути и проценити: течност, ретко, густо, уљасто, вискозно.

Тестирањем садржајем масти може се закључити да је јело: уљасто, замашћено, масно.

Тестирањем топљења (додир кожом, топљење у устима без жвакања) може се закључити да је производ: гладак, кремаст или вискозан.

Додиром се доказује каква је физичка структура: чврста, еластична, мекана или млитава.

2.4. УЗРОЦИ КВАРЕЊА НАМИРНИЦА

Човек се одувек сусретао са нежељеним променама у квалитету хране. Све нежељене промене имају различите узорке настанка.

То су: микробиолошке промене, биохемијске промене и остале.

Намирнице представљају средину погодну за развој микроорганизама, који се налазе у ваздуху и води и земљи.

Најзначајнији микроорганизми који изазивају кварење хране су бактерије и гљиве.

Бактерије су изазивачи болести, али имају и позитиван значај, као што су: пробиотске бактерије, млечне бактерије.

Гљиве које налазимо у храни су квасци и плесни.

Плесни се налазе на намирницама које садрже шећер и скроб, а погодује им влажна средина. Неке пласни у намирнице луче токсине - микотоксине, који могу бити штетни по здравље људи. Осим што изазивају кварење хране, имају и позитиван утицај за одређене врсте буђавих сирева (горгонзола, рокфор, камамбер, бри), производњу пеницилина и органских киселина.

Квасци изазивају врење у намирницама које садрже шећер.

Да би преживели, микроорганизми треба да се хране, дишу. У ствари, за њихов раст, развој и размножавање потребни су им фактори из спољашње средине, а то су: хранлива подлога (супстрат), влага, температура, кисеоник (неким врстама није потребан), одређена киселост средине (рН средине) и др. Присуство фитонцида у зачинском биљу (босиљак, лук, першун, матичњак, рузмарин, ђумбир, коријандер, ким, мајчина душица, оригано и др.) зауставља раст и развој микроорганизама. То је један од разлога зашто те свеже биљке треба додавати током зрења у месо, рибу, сир или салате.

Биохемијске промене на храни настају деловањем фермената који утичу на одвијање различитих процеса који доводе до делимичне или потпуне разградње хране.

Кварење намирница може бити видљиво и невидљиво. Под видљивим знацима кварења намирница подразумевају се промене органолептичких особина намирница (појава неугодног мириса покварених гљива, меса или рибе, појава љигаве слузи и зеленкасте боје на површини меса, појава зелене, црвене и друге боје на унутрашњој површини љуске јајета и др.).

Да би се спречило њихово кварење, намирнице до употребе треба правилно чувати у фрижидерима, у затвореним судовима или складиштима.

Питања за теоријску проверу знања

1. Набројте делове предње четврти код меса стоке за клање.
2. Наведите делове живинског меса.
3. Опишите поступке припреме меса дивљачи за употребу у куварству.
4. Наведите поделу риба према средини у којој живи.
5. У коју групу поврћа спадају: броколи, карфиол и артичока?
6. Објасните улогу зачина у исхрани.
7. Наведите најчешће врсте гљива које се користе у куварству.
8. Наведите узроке кварења намирница.

Додатни ресурси

https://www.stetoskop.info/pravilna-ishrana/zivotnenamirnice?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR3L25jaEUi8avnpEouctEd6jPhRTAiWR5O7KbE63h_JqVLEDqloXqMIMYs_aem_Vl7a-kWpBw-M_-SKI9GT5w

Процена остварености вештина

1. Разврстајте на прву и другу четврт, примљене количине телећег меса.

Кључни појмови: месо, поврће, воће, зачини, гљиве.

3. ТЕРМИЧКА (ТОПЛОТНА) ОБРАДА НАМИРНИЦА

Излагање намирница топлоти и другим загревањима подрезујева термичку/топлотну обраду намирница.

Приликом термичке обраде намирница у знатној мери се мењају њихов хемијски састав, физичке и сензорне (органолептичке) карактеристике.

Током термичке/топлотне обраде хране дешавају се промене на намирницама, и то:

- физичке промене (згрушавање, прелазак у чврсто стање),
- хемијске промене (испаривање воде),
- сензорне - органолептичке (мењају структуру, боју, укус),
- биолошке промене (смањење активности ферменатачине се успоравају или онемогућавају хемијске промене, успорава к варење).

Термички обрађене намирнице са здравственог аспекта су безопасне јер се високом температуром уништавају штетни микроорганизми. Промене изазване деловањем топлоте на ткива намирница су следеће: прекид свих животних процеса, промена текстуре, способност везивања воде, промена боје, укуса и мириса.

По завршетку теме кандидат/полазник биће у стању да разликује и примењује методе термичке/топлотне обраде намирница.

3.1. ПОСТУПЦИ ТЕРМИЧКЕ/ТОПЛОТНЕ ОБРАДЕ НАМИРНИЦА

Топлотна/термичка обрада намирница представља излагање намирница повишеној температури. Поступцима обраде проузрокују се многобројне промене у намирницама, као што је: омекшавањем, развијањем специфичног мириса и укуса, сочност, мекоћа, мења се хемијски састав, постају безопасне јер се убијају микроби. На који ће се начин припремити, односно која ће се топлотна обрада применити, зависи од саме намирнице, као и од врсте јела.

Куварска вештина, развила је многе методе да би сачувала мирисне и укусне материје које се налазе у животним намирницама. Неправилном и неодговарајућом термичком обрадом настају непожељне промене које могу потпуно уништити биолошки пуно вредне састојке намирница. Највеће губитке приликом термичке обраде проузрокују вода и ваздух. Приликом топлотне обраде намирница топлота се преноси на различите начине: водом, масноћом, ваздухом, микроталасним зрацима и друго.

Према преносиоцима топлоте који делују на намирницу, разликују се:

- топлотна обрада намирница у води и/или воденој пари,
- топлотна обрада намирница у масноћи,
- сува топлотна обрада (без воде и масноће),
- печење намирница у микроталасним пећницама и
- комбинована термичка обрада намирница.

Топлотна обрада у влажној средини (вода/водена пара):

- кување-загревање намирница у води до 100°C,
- бланширање – делимично или потпуно омекшавањем намирница под дејством кључале воде или маринаде, тако се омекшавају зеље, купус, блитва, коприве, спанаћ, такође и неке врсте меса и изнутрица, као нпр. мозак,

- кување у пари – захтева специјално посуђе које се састоји из два дела, једна посуда изнад друге, горња по могућству рупичаста. Тако може да се омекшава поврће, риба, месо, јаја,
- поширање – кратак поступак топлотне обраде у кључалој води са додатком сирћета или неке друге киселине. На тај начин се згрушавају беланчевине. Најчешће се поширају рибе и јаја,
- Динстање – комбиновани процес, где се намирница прво пропржи на плиткој масноћи, а затим се додаје фонд или вода колико да намирница огрезне и тако наставља даљи процес омекшавања.

Топлотна обрада намирница у масноћи:

- сотирање – топлотна обрада намирница на јакој ватри без поклопа и у малој количини мансоће,
- пржење у дубокој масноћи (поховање) – за овај процес користи се дубоки суд (фритеза), у којој се директно врши процес омекшавања. Намирнице се претходно панирају – обложе брашном, јајима, као нпр. месо, печурке, поврће, качкавал,
- бланширање – пржење у дубокој масноћи, траје кратко јер се намирнице топлотно припремају за даљу обраду. Углавном се примењује за помфрит, штапићи помфрита се бланширају до 60%,
- печење у рерни – поступак омекшавања намирница у загрејаној рерни, где су преносиоци топлота, масноћа и топао ваздух. Може се пећи месо (разна печења), поврће и др.

Сува топлотна обрада (без воде и масноће) је:

- печење на роштиљу – овај вид омекшавања намирница је у директном контакту са извором топлоте. За роштиљ као извор енергије се користи сагоревање ћумура, и грил. Овако се омекшавају месо, риба и неке врсте поврћа, воћа и качакавал,
- печење на ражњу, печење у пепелу, печење у специјалним посудама, печење у фолији, печење у глини и друго,
- фина топла предјела, јела, теста, коре и пецива, колачи, хлеб, замрзнуто пециво, свеже пециво, поврће, воће, намирнице животињског порекла обавијене фолијом и друго такође се обрађују сувом топлотном методом.

Печење намирница у микроталасним пећницама

Печење у микроталасној пећници – специјалној рерни састоји се у излагању намирница топлоти микроталасима, где се јављају сложени процеси дехидрације и дејства топлоте микроталасних зрака.

Комбинована топлотна обрада намирница је комбинација:

- бланширања, сотирања и друго, у комбинацији са другим термичким обрадама. Ту спадају и динстање и поелирање,
- *гратинирање* – подразумева се печење у виду добијања златножуте боје на површини јела која су унапред припремљена, потребно их је само запећи (гратинирати). Овако се гратинирају све врсте мусака, суфлеа, јела преливена огратен сосом, разне врсте топлих предјела (макароне са сиром, њоке са шунком и сл.) или и јела преко којих је путер који се треба растопити. Гратинирање се врши у пећници или саламандеру.

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта подразумева термичка обрада намирница?
2. Објасните методе термичке/топлотне обраде намирница у воденој средини.
3. Објасните методе топлотне обраде намирница у масноћи.

Додатни ресурси

https://www.youtube.com/watch?v=tdAKVr_Yb54

Процена остварености вештина

1. Демонстрирајте топлотну обраду намирница у води-бланширање спанаћа.

Кључни појмови: својства хране, топлотна обрада намирница.



Слика 11. – Топлотна обрада намирница

4. ФОНДОВИ И СОСОВИ

Фондови у куварству су основне течне базе које се користе као основни састојци за припрему разних сосова и јела.

Сос је назив за посебно припремљен и зачињен текући или кремасти додатак јелу. Сосеви се не конзумирају сами за себе, већ додају или мењају укус, влагу и сам изглед јела (контраст, текстура и боја) у које се додају.

Сосеви су неопходно обележје кулинарских/гастрономских традиција свих народа, те се појављују у свим кухињама света. Најпознатији и најраширенији сос је мајонез.

Полазници/кандидати ће на крају обрађене теме бити у стању да: дефинишу фондове и сосове, наведу врсте фондова-сосова, припремају фондове и сосове и одржавају фондове и сосове до примене.

4.1. ФОНДОВИ ТОПЛЕ И ХЛАДНЕ КУХИЊЕ

Фондови представљају кулинарске полупроизводе који се припремају унапред, ради олакшавања припреме укусних јела и сосова. Фондови се праве од намирница животињског и биљног порекла, као и од одређених зачина, који варирају по квалитету, изгледу, боји и мирису.

Важно је напоменути да фондови морају бити без укуса, што значи да не смеју бити зачињени било којим зачином који се користи у завршној фази припреме јела како би задржали своју основну функцију. Екстракти се додају током термичке обраде (кувања, динстања) и у завршној фази припреме, чиме се побољшавају укус, мирис, боја, густина и изглед јела.

Према начину припремања, саставу, тј. избору намирница, боји и намени, фондови се обично деле на:

- фондове топле кухиње,
- фондови хладне кухиње.

Примена фондова је условљена врстом јела или соса у које се они додају на основу рецепта, тј. норматива, и то:

За јела у топлој кухињи употреба фонда одређује се рецептуром, тј. нормативом како за готова једноставна јела тако исто и за готова сложена јела, за јела по порецбини и за јела интернационалне кухиње.

За сосове у топлој кухињи употреба фондова у правом смислу речи означава и донекле упућује на њихов значај и улогу у кулинарству. Било да се сос припрема од једне или у комбинацији више врста фондова (нарочито из мрке групе фондова), додавањем одређених намирница садржај се из стања фонда претвара у сос одређене врсте;

У фондове топле кухиње спадају:

Месни једноставни безбојни фондови:

- месни фонд од говеђег, телећег или живинског меса,
- фонд од меса дивљачи,
- фонд од рибљег меса.

Мрки фондови:

- еспањол,
- фонд од дивљачи,
- деми - глас,
- глас де вијанд.

Светли фондови:

- бешамел (млечни) фонд,
- велуте.

Црвени (ружичасти) фондови:

- фонд од парадајза,
- фонд од паприке.

Специјални фондови (сосови) топле кухиње:

- холандез као фонд (сос),
- беарнез сос.

Пример за светли фонд/сос:

БЕШАМЕЛ (МЛЕЧНИ) ФОНД - традиционално се прави од бутера и брашна, један је од водећих (основних) сосева француске кухиње.



Слика 12. – Бешамел сос

Због великог значаја бешамел (млечног) фонда у куварству, у оквиру ове теме објаснићемо норматив за бешамел сос, као и припремање бешамела.

Табела 4.- Норматив за бешамел сос за 1 л.

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	КОЛИЧИНА
Путер	g	200
Брашно	g	250
Слатко млеко	dl	7 - 8

Припрема бешамела:

Припремање запршке – у одговарајућој посуди загреје се путер и у њему испржи брашно. За време пржења маса се мора стално мешати варјачом. Брашно се упржава док не постане светлоумрко.

Заливање запршке млеком и добијање бешамела – спремљена запршка се залије прокуваним топлим млеком, уз стално мешање жицом за лупање.

Кување – Добијен садржај за бешамел фонд се, уз непрекидно загревање и мешање варјачом, полако кува све док се не добије сједињена маса без грудвица са глатком и равном површином. Бешамел фонд може се сматрати готовим тек када се маса стегне (очврсне) и почне да се по одвајању од дна и унутрашњих зидова посуде у којој се припрема скупља око варјаче, око које се скупљањем формира у компакну масу. То је истовремено и знак да се посуда са готовим бешамелом може склонити са грејног тела.

За брзу употребу чува се у одговарајућој поклопљеној посуди на топлем месту (у бен-марију). Да се на површини не би ухватила скрама, бешамел треба прелити отопљеним путером.

После природног хлађења, припремљена или преостала неупотребљена маса фонда се држи на хладном месту (у фрижидеру).

Примена бешамела у куварству – бешамел - фонд се првенствено употребљава за спремање разних сосова, за повезивање крокета и за гратинирање топлих предјела и јела.

За јела хладне кухиње фондови се додају у почетку, у току или пак у завршној фази припремања неких хладних јела или предјела. Осим тога, неки фондови хладне кухиње служе за спољну декорацију (фонд мајонез или аспик).

За сосове у хладној кухињи углавном се употребљавају хладни фондови. Међутим, и овде се користе разне комбинације, али у нешто мањем обиму у односу на топле фондове. Највећу примену као фонд има мајонез од кога се припремају веома квалитетни сосови. Такође, и француски винегрет који служи као основа за добијање зачина за салате.

У фондове хладне кухиње спадају:

- уљани фонд – мајонез,
- сирћетни фонд – винегрет,
- специјални фонд хладне кухиње – аспик.

Пример за фонд хладни фонд (уљани):

МАЈОНЕЗ КАО ФОНД - Мајонез је сачињен од уља, жуманаца, лимуновог сока, сенфа и соли.



Слика 13. - Мајонез

Табела 5. - Норматив за мајонез (за 1 л фонда)

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	За 1 литар фонда
Јаја (само жуманца)	комад	5
Сенф	g	20
Со	g	5
Уље	l	1
Лимун (сок)	g	100

Напомена:

Јаја – од којих се користе жуманца за добијање мајонеза треба да буду свежа, здрава и без мириса. Пре израде мајонеза јаја треба опрати, обрисати и тек потом одвајати жуманца од беланаца.

Уље – за мајонез треба да буде веома квалитетно, јер од њега зависи и квалитет самог фонда, тј. мајонеза.

Припремање мајонеза

У посуду са округлим дном (казанче) ставе се жуманца, сенф и со.

Мућење садржаја у компактну масу – жуманца, сенф и со се у казанчету полако мешају, односно муте кухињском жицом док се не почну згушњавати и помало одвајати од зидова посуде, што је знак да се маси може полако додавати уље.

Сједињавање уља са масом – добијеној маси се постепено додаје уље, уз стално мешање. У почетку се око два децилитра уља сипа у танком млазу, како би се убрзао и олакшао процес сједињавања уља и масе, пре свега жуманца. Потом се овако добијеној маси нешто брже дода остатак уља. Маса се мора мешати док се не добије уједначена и компактна маса која се одваја од унутрашњих зидова посуде.

Зачињавање – на крају се мајонез зачини лимуновим соком и по потреби посоли. При том се полако и пажљиво промеша. Мајонез треба да буде слано - на киселог укуса, а глатког и сјајног изгледа.

Чување до примене. – Мајонез се до употребе мора држати под посебним условима, јер је веома осетљив на хладноћу, као и на топлоту. Најбоље се чува поклопљен у фрижидеру или на неком тамном месту на температури од плус 5 до 10°C.

Примена у куварству – употреба чврстог мајонеза је веома разнолика. У куварству се користи за повезивање салата (руска, француска, италијанска и сл.).

Чврстим мајонезом се помоћу кесе са левком (дресир џак) декоришу разна хладна предјела од речних и морских риба, хладна јела од телећег, пилећег, говећег и свињског меса, као и неке изнутрице.

Осим тога, мајонез се, као основни фонд хладне кухиње, употребљава и за припремање сосова на бази мајонеза.

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта су фондови?
2. Које намирнице се користе за припремање фондова?

3. Наведите фондове топле кухиње.
4. Наведите врсте хладних фондова.
5. Наведите потребне намирнице за припремање бешамела.
6. Наведите потребне намирнице за припремање мајонеза.

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Припремите бешамел (млечни) фонд.
2. Припремите мајонез (1 литар фонда).
3. Повежите руску салату са чврстим мајонезом.

Кључни појмови: фонд, сос, мајонез, бешамел.

5. САЛАТЕ

Салата је врста хране која се обично једе као прилог уз главно јело, а ређе самостално. Најчешће се прави од сировог поврћа. Може јој се додати тестенина, кувано месо, сир, мајонез, разни преливи и слично. Салате се најчешће зачињавају уљем и сирћетом уз додатак соли, бибер и лимуновог сока. Имају хранљиву вредност и садрже витамине и минерале.

Циљ ове теме је упознавање са појмом и врстама салате, разликом између једноставних салата од свежег и куваног поврћа, као и разликом између сложених и мешаних салата.

5.1 ПОЈАМ И ПОДЕЛА САЛАТА

Салате су јела од поврћа, варива, меса, јаја, воћа и других намирница, која су зачињена уљем, сирћетом, сољу и евентуално другим зачинима.

Важан су део исхране, богате витаминима, минералним материјама и целулозом. Могу се припремати од свежег, куваног, печеног или укисељеног поврћа и других састојака, као што су кувано живинско, говеђе и рибље месо, ракова, шкољки и јаја.

Најчешћа подела салата је према саставу, и то на:

- једноставне,
- сложене,
- мешане и оброк салате.

Једноставне салате од свежег поврћа

Припремају се од једне врсте свежег поврћа са одговарајућим зачинима. Назив зависи од врсте намирница које се користе.

У једноставне салате од свежег поврћа спадају:

- зелена салата,
- салата од слатког купуса,
- салата од парадајза,
- салата од свежих краставаца,
- салата од свеже паприке бабуре.

Пример једноставне салате од свежег поврћа



Слика 14. – Зелена салата

Табела 6. - Норматив за зелену салату за 10 особа

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Зелена салата	kg	1,2
Сирће	dl	3
Со (по потреби)	g	5
Уље	g	100

Припрема:

Листови салате се пажљиво оперу и зачињавају се винегретом (смеша сирћета, соли и уља).

Једноставне салате од куваног поврћа

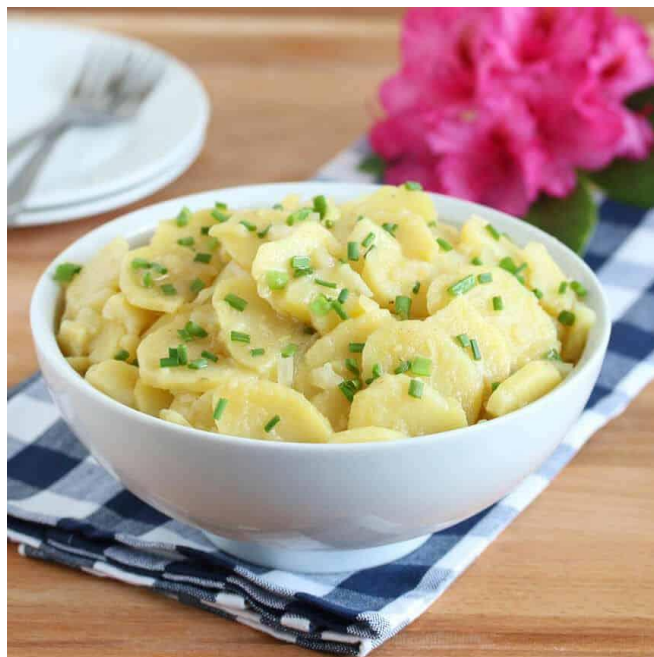
Салате од куваног поврћа спадају у групу једноставних салата, јер се припремају од једне врсте поврћа које се претходно скува и потом обликује и зачини. Салата обично добија име према основној намирници, употребљеној за спремање салате.

У ову групу салата спадају:

- салата од кромпира,
- салата од бораније,
- салата од цвекле,
- салата од пасуља,
- салата од карфиола,

- салата од целера.

Пример салате од куваног поврћа:



Слика 15. – Салата од кромпира

Салата од кромпира, норматив за 10 особа:

- 1 kg кромпира,
- за зачињавање: 300 g црног лука, 50 g уља, 2 - 3 dl разблаженог сирћета и 10 g соли,
- за декорисање: 1 веза першуновог лишћа.

Кромпир се опере, налије водом и стави да се кува. Скуван кромпир се извади из воде и остави да се охлади. Када се охлади, кромпир се исече на колутове, дода се црни лук, исечен на танка ребарца. Све се зачини винегретом (уље, сирће, со) и промеша.

Сервира се на десертном тањиру, водећи рачуна о естетском изгледу и поспе першуновим лишћем.

Сложене салате

Сложене салате се припремају од више врста поврћа, али сваки део такве салате је посебно припремљен и зачињен, а затим сложен у исту посуду.

Важно је водити рачуна о слагању боја, као и о естетском изгледу салате.

Мешане салате

Припремају се углавном од сировог или куваног поврћа. Могу се спремити и од готових једноставних салата, од свежег или куваног, односно печеног поврћа, које се на одговарајући начин комбинује. Могу да садрже и друге састојке: месо, рибу и млечне производе.

Пример мешане салате: Српска салата*Слика 16. – Српска салата***Норматив за 10 особа:**

900 g парадајза, 300 g црног лука, 400 g бабуре паприке, 300 g краставаца, 5 g соли, 100 g уља, 1 веза першуновог лишћа.

У посуду за припремање салате ставимо поврће (парадајз, краставац, паприку) сечено на коцке. Посолити, прелити уљем и промешати.

Сервирати на десертном таџиру у облику купе и посути сецканим першуновим лишћем.

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта су салате?
2. Како се деле салате према намирницама од којих се припремају?
3. Наведите поделу салата према саставу.
4. Шта су једноставне салате?
5. Наведите пет једноставних салата од свежег поврћа.
6. Које врсте поврћа се најчешће користе за припрему салата од куваног поврћа?
7. Дефинишите сложене салате.
8. Које салате су типични представници мешане салате?

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordp>

Процена остварености вештина

1. Припремите намирнице за салату од кромпира за две особе.
2. Припремите зелену салату за две особе.
3. Припремите српску салату за две особе.

Кључни појмови: салате, мешане салате, сложене салате, једноставне салате.

6. СУПЕ, ЧОРБЕ И ПОТАЖИ

Супе и чорбе се припремају кувањем разних намирница, као што су месо, поврће и зачини, које се комбинују како би се добила укусна и хранљива течност.

У овом делу ћемо дефинисати основне разлике између бистрих и густих супа, као и чорби и потажа. Навешћемо различите врсте бистрих и густих супа, чорби и потажа. Анализираћемо основне састојке и методе припреме различитих врста супа, укључујући бистре супе, потаже и чорбе.

6.1 ПОЈАМ И ПОДЕЛА СУПА

Супа је течно јело од искуваног меса, са зачинима. Припрема се кувањем одређених намирница у води као основа за добијање готовог једноставног течног екстракта боје ћилибара. Разликују се по свом хемијском саставу, хранљивој вредности, изгледу, боји, мирису и укусу.

За припремање супе користе се:

- намирнице животињског порекла; месо, кости и рибље месо,
- намирнице биљног порекла: шаргарепа, пашканат, першун (корен), целер (корен), црни лук, свеж парадајз и др.
- зачини: бибер у зрну, ловорово лишће, со и др.

Према саставу, начину припремања, јачини, боји, мирису и укусу, супе се деле на:

- бистре,
- појачане (консобе).

Бистре супе се припремају кувањем различитих врста меса, костију и одговарајућег поврћа. Код бистрих супа јасно су уочљиви сви додаци који се слажу. Супа добија назив према врсти меса од кога се припрема.

Пример припреме бистре супе од говеђег меса

Припремање супе од говеђег меса:

У посуду за кување супе од говеђег меса стави се једна трећина костију, на кости се стави месо а преко меса остатак костију све се налије водом. Да би се добила јака супа, месо треба ставити у хладну воду, која се постепено загрева на јакој температури. На тај начин се боље екстрахују растворљиве материје, због чега супа постаје јача. Течност са месом треба загревати близу тачке кувања, када се температура грејног тела смањује на минимум и на тој температури се наставља кување. Током загревања на површини течности се појављује пена, која се повремено одстрањује француском кашиком. Пена се одстрањује да би се супа на тај начин избистрила.

После одстрањивања пене и подешавања температуре у супу се стави припремљено коренасто поврће и остале намирнице (црни лук, ловорово лишће, измрвљен бибер и со). Посуда са тако припремљеном супом се делимично поклопи и на умереној топлоти остави да се намирнице кувају. Када се месо скува, односно када је супа готова, посуда се склања са грејног тела. Посуду са супом после склањања са грејног тела сипа се један до два децилитра хладне воде. Заливена супа се хлади и при томе се таложи 15 - 20 минута.

Супа се до сервирања, као и за време сервирања држи у посуду у којој је процеђена, и то на топлотом месту или у бен-марију.



Слика 17. – Бистра супа

Додаци за бистре супе

Кувани додаци са супу од теста су:

- резанци и флекуце,
- тарана.

Кувани додаци за супу – кнедле :

- кнедле од гриза,
- кнедле од цигерице.

Кувани додаци од поврћа су:

- жилијен (резанци),
- улошци од палачинака,
- целестино,
- фригато.

Пржени улошци за супу је:

- пржени „грашак”.

6.2. ПОТАЖИ

Потажи су запржени и незапржени, процеђени, пропасирани или непасирани полутечни екстракти у којима се не налази или се налази једна или више видљивих и препознатљивих намирница, као и оне у траговима. Они могу да буду легирани и нелегирани и обично су различите густине, боје и мириса, а укус им је: слано - накисео, или сланосладак и накисео.

Припремају се од намирница биљног и животињског порекла.

Према саставу, тј. избору намирница, начину њиховог припремања, начину зачињавања, тј. укусу, начину чувања до сервирања, начину легирања за оне који се

легирају, количини која се услужује, начину понуде, начину сервирања у кухињи, разликују се:

- велуте - потажи,
- крем - потажи,
- непасирани потажи и
- пире-потажи.



Слика 18. – Крем потаж од бундеве

Пример потажа од печурака

Потаж од печурака се припрема од различитих врста печурака, поврћа и зачина. У припреми потажа печурке се обично прво прже на масти или уљу, а затим се додаје поврће, као што су кромпир, шаргарепа и целер и све се кува у води или бујону. На крају потаж се може зачинити сољу, бибером и другим зачинима по укусу.

6.3. ЧОРБЕ

Чорбе су сложени или једноставни запржени или незапржени полутечни екстракти који поред намирница у траговима, садрже и оне које су, више или мање, видљиве и препознатљиве. Ти полутечни екстракти могу да буду: крем до крем беле, или црвене, или неке неутралне боје. Чорба може да буде: легирана или нелегирана, а по укусу слано-накисела или слано-накисела са благим укусом - мирисом мирођије. Неке од чорби могу да буду само пикантног пријатног мириса, боје и укуса.

Разликују се:

- рагу - чорбе,
- националне чорбе.

Пример припреме рагу чорбе

Рагу чорба је сложен запржен, бели до крем бели, слано-накисели и легирани, полутечни екстракт у којем се налазе неке од намирница које су, мање или више, видљиве и препознатљиве у односу на оне у траговима.

Према врсти меса од кога се припрема разликујемо:

- рагу чорбу од телећег меса,
- рагу чорбу од јунећег меса и

- рагу чорбу од пилећег меса.

Табела 7. - Норматив за рагу чорбу од пилећег меса

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Вода	l	2
Пилеће месо без костију	kg	0,500
Пилеће месо са костима	kg	1
Црни лук	g	100
Шаргарепа	g	200
Целер (корен)	g	150
Першун (корен)	g	100
Пашканат	g	100
Со (по потреби)	g	10
Бибер у зрну	g	5
Ловоров лист	/	2
Карфиол	g	100
Грашак у зрну	g	50
Уље-путер	g	100
Брашно	g	80
Слатко млеко	dl	2
Слатка павлака	dl	3
Јаја (жуманца)	комад	4
Лимун (сок од 1 - 2 лимуна) или	g	150
Сирће (по потреби)	dl	1
Першунов лист	веза	1 веза

Националне чорбе

Националне чорбе представљају сложен или једноставан заправљен или незаправљен полутечни екстракт, црвене или неутралне боје, у коме се налазе неке намирнице које су видљиве и препознатљиве у односу на оне у траговима.

Ове чорбе треба да буду слано-накиселе или слано-накиселе са благим укусом мирођије, пријатног мириса и укуса.

Националне чорбе добијају назив по земљи (нпр. „руски боршч”), народу, крају из којег потичу или по некој од употребљених намирница карактеристичних за то подручје.

Према врсти меса од кога се припрема разликујемо:

- чорбу од телећег меса на српски начин,

- чорбу од јунећег меса на српски начин,
- чорбу од пилећег меса на српски начин.



Слика 19. – Национална чоба

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта је супа?
2. Наведите поделу уложака за бистре супе.
3. Шта су потажи?
4. Наведите потребне намирнице за припремање потажа од печурака.
5. Шта је рагу-чорба?
6. Како се деле националне чорбе према врсти меса од кога се припремају?

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Припремите супу од говећег меса за две особе.
2. Припремите рагу-чорбу од пилећег меса за две особе.

Кључни појмови: супа, потаж, чорба.

7. ПРИЛОЗИ И ВАРИВА

Прилози и варива су јела која се припремају од поврћа. Намењена су да допуне и побољшају квалитет главног јела. Када се служе самостално, сервирана у тембалу или тањиру су варива, а ако су додаток неком јелу од меса, онда су прилози.

7.1 . ВРСТЕ ПРИЛОГА И ВАРИВА

Према термичкој обради, врсти намирница и намени, прилози и варива се деле на:

- кувана,
- повезана,
- динстана,
- пржена
- печена,
- рестована,
- пире од поврћа.

Кувано поврће

На овај начин могу да се обрађују: кромпир, шаргарепа, карфиол, броколи, грашак, боранија, спанаћ и многа друга. После механичке обраде поврће се скува, а пре сервирања загреје на путеру и зачини. Сервирају се уједно или посебно, на овалу или тањиру као вариво или као прилог, украсе се першуновим лишћем.

Повезано поврће

Повезано поврће је повезано запршком или неким другим средством за згушњавање. Ту спадају: боранија на српски начин, спанаћ а ла крем, шаргарепа а ла крем, чорбаст и густ пасуљ.

Динстано поврће

Ради се о намирницама које се на кратко пропрже, залију мало фондом, а потом завршавају печењем. Ту спадају подварак и пиринач вариво. Подварак, осим што се услужује као вариво, одлично иде као прилог уз нека печења.

Пиринач се као прилог користи уз нека светлија месна јела, нпр.пилеће месо, месо рибе.

Табела 8. - Норматив за динстани пиринач

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Уље	g	200
Црни лук	g	200
Принач	g	1000
Вода	l	1,5
Со (по потреби)	g	5
Першунов лист	веза	1

Припрема динстаног пиринча:

У одговарајућој посуди за динстање добро се загреје уље и у њега ставе очишћене главице црног лука да се пропрже. У посуду са пропрженим главицама лука дода се пиринач и мало продинста, уз стално мешање варјачом.

Заливање - када се продинстани пиринач добро загреје, залије се топлом водом која се даље загрева да би пиринач што пре проврио.

Зачињавање - заливен пиринач се уз лагано кување зачини додавањем соли.

Кување или печење - посуда са зачињеним пиринчом се поклопи и настави се лагано омекшавање пиринча кувањем на умерено загрејаној плотни (укључена на јединицу) или се ставља у рерну да се припремање пиринча печењем доврши. После кувања посуда се склања са грејног тела, односно извади из рерне.

Чување до сервирања - припремљени пиринач се држи до сервирања у поклопљеној посуди у којој се динстао, на топлем месту или у бен-марију.

Сервирање - динстани пиринач се сервира као прилог уз јело, обликован у одговарајућем калупу (обично у шољи за супу).



Слика 20. – Динстани пиринач са прилогом

Гратинирано поврће

Гратинирано поврће је карфиол, броколи, целер, тиквице, празилук и др. Прокувано поврће се прелива у огратен сос и слаже у посуду за печење. Потом се гратинира (запече). Састав огратен соса: путер, брашно, млеко, жуманца, слатка павлака, мускат орашчић, пармезан.

Пржено поврће

Најчешће је реч о кромпиру, који може да се сече у облику помфрита, поховано поврће – поврће се умаче у огратен сос или обложи брашном и јајима и тако похује у дубокој масноћи. Поврће које се користи на овај начин је: целер, тиквице, печурке, плави патлиџан, паприке и др.

Печено поврће

Може да се спрема: кромпир, карфиол, пасуљ, парадајз и др.

Позната јела су: кромпир на пекарски и сељачки начин, пасуљ пребранац. Поврће се пре тога скува, повеже са осталим намирницама и зачинима, по рецептури и пече.

Рестовано поврће

Н овај начин могу да се добију кромпир, рестоване печурке, рестован празилук и друга јела. Поврће се скува пре следеће топлотне обраде, тј. кратком излагању на уљу.

Пиреи

За спремање ове врсте варива користи се велики број намирница, као што су: кромпир, шаргарепа, грашак, спанаћ, пасуљ, целер, карфиол, бундева, соја и др. Поврће се после механичке обраде скува, затим пасира и повезује намирницама по рецептури, најчешће путером, млеком, зачини се.

7.2 . ЈЕЛА ОД ПОВРЋА - ПРИЛОЗИ**Кувано поврће:**

- шаргарепа на путеру,
- боранија на путеру,
- карфиол на путеру,
- спанаћ на путеру,
- куван (слани) кромпир.

Обликовано поврће:

- цвет и куглице од кромпира
- цвет и куглице од шаргарепа.

Повезано поврће:

- боранија на српски начин - кељ,
- спанаћ као крем,
- шаргарепа као крем,
- чорбаст пасуљ,
- густ пасуљ.

Динстано поврће:

- подварак,
- динстан купус на бечки начин,
- пиринач.

Гратинирано поврће:

- гратинирани карфиол.

Пржено поврће:

- пом-фрит - пом - чипс (пржени листићи од кромпира),
- пом - пај (пржена слама од кромпира).

Печено поврће:

- кромпир на пекарски начин,
- пасуљ пребранац,

- рестовано поврће,
- рестован кромпир.



Слика 21. – Прилог од прженог поврћа/ пом - фрит

Питања за теоријску проверу знања

1. Дефинишите прилоге и варива.
2. Наведите шта спада у повезано поврће.
3. Наведите потребне намирнице за вариво од пиринча за десет особа.
4. Наведи печено поврће.

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Припремите вариво од пиринча за две особе.
2. Презентујте припремљено јело.
3. Представите припремљено вариво од пиринча (састав намирница и начин сервирања).

Кључни појмови: прилози, варива.

8. ТОПЛА ПРЕДЈЕЛА

Топла предјела су мала јела која се сервирају пре главног јела и имају за циљ да стимулишу апетит. Она су естетски и декоративно примамљива. Служе се топла. За њихово спремање потребна је посебна спретност и брзина.

У топла предјела спадају:

- **топла предјела и јела од јаја:** омлети, кајгане, хемендекс, бекендекс, поширана јаја, пржена јаја,
- **топла предјела од теста (коре, вучено и сукано тесто):** пите зељанице, пите од празилука, кромпира, купуса, сира и гибанице,
- **топла предјела од палачинака:** гратиниране палачинке са сиром,
- **топла предјела од пиринча:** рижота са цигерицом или печуркама, крокети од пиринча,
- **топла предјела од печурака :** печурке на жару, печурке „орли”, печурке на бечки начин,
- **топла предјела од сира :** крофне од сира,
- **топла предјела од тестенине:** шпагете, пене, рижота и макароне,
- **топла предјела од поврћа:** крокети од поврћа, медаљони од поврћа, шницле од поврћа, поховано и пуњено поврће,
- **топла предјела од меса - крокети:** од телећег меса, од ћурећег меса, од рибљег меса,
- **топла предјела - суфле и пудинг:** суфле од сира, пудинг од сира,
- **гратинирана топла предјела од теста:** гратиниране флекуце са шунком, - гратиниране флекуце са сиром.

Пример: Рижото са печуркама



Слика 22. – Рижото са печуркама

Табела 9. - Рижото од печурака (норматив за 10 особа)

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Уље (путер)	g	200
Црни лук	g	300
Печурке	g	300
Сок (сафт) од печења	dl	1-2
Млевени бибер	g	5
Со (по потреби)	g	5
Перушунов лист	веза	1
Пиринач	g	750
Сафт од печења или	dl	2
Сос од печурака	dl	3
Пармезан	g	200
Перушунов лист	веза	1

Припремање рижота са печуркама

У упола испржен лук изручи се исечене печурке, па се настави пржење на нешто вишој температури уз повремено мешање. Пре него што се печурке испрже, дода им се ситно исечено першуново лишће, млевени бибер .

Састављање пиринча са печуркама - у посуду са припремљеним рагуом од печурака успе се припремљени пиринач, па се промеша лаганим трзањем посуде. Ако је рижото мало сув, треба додати сока од печења или супе. Међутим, ако је више растресит, дода се изрендисан пармезан ради повезивања.

Обликовање рижота - рижото се обликује тако што се изручи у већ припремљену форму - шољу за супу, па се одозго притисне да би се калуп испунио.

Сервирање - рижото са печуркама служи се у овалу или ростфрај-тањиру. Поспе се наструганим пармезаном, и на крају ситно исеченим першуновим лишћа.

Припрема топлих предјела од јаја

Омлет

Основни рецепт за припремање омлета са млечним производима састоји се у томе да се у умућена јаја дода млечни производ (сир, кајмак, качкавал), умути се виљушком и разлије у врео тигањ с масноћом. Приликом сервирања се уруљује.

Поступак припремања омлета са сувомеснатим производима је такав да се на врелој масноћи пропрже сувомеснати производи исечени на коцкице, кратко се пропрже, а потом додају претходно умућена јаја. Завршава се на исти начин као и омлет са млечним.

Врсте омлета : омлет натур, са шунком, са сланином, са сувим вратом, са кајмаком, са српским сиром, са грашком, са спанаћем, са мозгом, са пилећом цигерицом са сувим вратом на ловачки начин.

Кајгана

За разлику од омлета, кајгане приликом сервирања остају отворене. Могу да се припремају са разним гарнитурима, па по њој и носе назив, кајгана на српски начин, кајгана на сељачки начин итд.

Хемендекс је јело од јаја на око са сланином.

Бекендекс је јело од јаја на око са шунком.

Поширана јаја – Поширање јаја је метода топлотне обраде приликом које се у на kisелој води која струји, обрађује јаје – обавије се беланце око жуманца. Приликом сервирања углавном се користи подлога од динстаног пиринча, а преливају се одговарајућим сосовима: холандез, беарнез, парадајз сос, велуте сос.



Слика 23. - Кајгана

Припрема топлих предјела од шпагета

Шпагети су тестенина (у облику правих, пуних или шупљих резанаца, дужине 20 до 50 cm). Углавном се производе индустријски од брашна, воде, соли и јаја, и то без процеса врења. Користе за припремање разних топлих предјела.

Шпагети се кувају у већој количини посољене воде 8 до 10 минута. Дужина кувања, односно степен тврдоће куваних шпагета зависи од врсте јела за које се припремају, као и од жеље и навике госта да једе шпагете, мање или више омекшале. Кувани шпагети се изруче у цедиљку одговарајуће величине, оцеде од воде и одмах припремају на разне начине док су веома топли.

Топла предјела од шпагета су: италијен, миланез, болоњез, наполитен и други.



Слика 24. – Шпагети Миланез

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта су топла предјела?
2. Наведите топла предјела од јаја.
3. Наведите топла предјела од теста.
4. Објасните разлику између хемендекса и бекендекса.

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Припремите рижото са печуркама за две особе.
2. Презентујте припремљено јело: опишите припремљени рижото са печуркама (састав намирница, сервирање и декорисање).

Кључни појмови: топла предјела од јаја, пиринча, тестенине

9. ХЛАДНА ПРЕДЈЕЛА

Хладна предјела су једна од водећих група јела у јеловнику. То су мала декоративна јела, која морају бити гастрономски правилно одабрана како би се уклопила у целину obroka.

Она се могу служити и као хладна јела и тада замењују главно јело. У том случају нормативи се прилагођавају посебно за хладно предјело, а посебно за хладно јело.

Циљ ове теме је: Упознавање са дефиницијом, врстама и начином припреме и сервирања хладних предјела.

9.1. ПОДЕЛА ХЛАДНИХ ПРЕДЈЕЛА

Хладна предјела могу бити:

- једноставна и сложена - припремљена од једне или више намирница,
- мешана - састављена од више различитих животних намирница,
- специјална - мусеви, паштете, парфеи и кремови.

Хладна јела имају посебан значај за припремање хладних бифеа. Могу се лепо аранжирати на бифе – столу, и то у целим комадима или већ претходно истранжирана и сложена на одговарајуће чиније. У првом случају, када се хладно јело служи у целим комадима, кувари или посебно обучени конобари – транжери стоје крај бифе – стола и већ припремљеним прибором за транжирање секу јела и слажу гостима на тањире. У другом случају гости се углавном сами служе.

Хладна предјела се могу припремати од јаја, поврћа, меса, рибе, ракова, шкољки. Прилози за хладна предјела и јела су разноврсни. Мора се водити рачуна који прилог се слаже уз јело, јер они често одређују и начин припремања и назив одређеног јела. Сличан је случај и са декорацијом. Има их много и морају се на јела стављати тако да га лепо украсе.

9.2. ДЕКОРАЦИЈА / УКРАШАВАЊЕ ХЛАДНИХ ПРЕДЈЕЛА

Декорација је завршна фаза припреме јела. Свако јело се на посебан начин сервира и декорише (односно украшава), што углавном зависи од врсте намирница од којих се оно припрема. Због тога строго треба водити рачуна о избору декорације, односно врсти намирница, њеном изгледу и боји.

У хладној кухињи постоје два начина декорисања:

- **унутрашња** декорација, тј. декорација која се ставља у фил (надев), на пример када се припрема желатин и слично,
- **површинска декорација** или декорација која се ставља преко већ готових јела ради бољег изгледа.

Намирнице за декорацију су: трифле, краставац, паприке бабуре, парадајз, ротквице, беланца, празилук. И друге намирнице могу се користити за декорацију, а припремају се на разне начине и са одговарајућим ауштехерима бушењем, љуштењем, засецањем, на пример, у виду туфница, цвета, руже, детелине, троугла, ромбоида, правоугаоника, срца и других облика по жељи и потреби.

Прилози у хладној кухињи

Под прилогом се подразумевају једна или више намирница којима се испуњавају празнине, односно слободни делови простора између јела и унутрашњих ивица посуде.

Гарнирање прилозима, као и декорација, има исто тако важну улогу, па је такође потребно доста маште и вештине како би и прилози допринели лепшем изгледу јела.

Намирнице за прилоге су: першун, паприка (бабура), ротквице, парадајз, парадајз у кришкама, парадајз у облику печурке, пуњени парадајз, краставац, пуњени краставац, пуњен празилук, пуњена јаја, куглице од кромпира, куглице од шаргарепе.

Подлога

Подлога служи да би се неко јело од меса, ракова, јаја, поврћа и других намирница мање или више подигло изнад дна посуде у којој се сервира, затим, да би било стабилно (да не би клизало), као и да би естетски боље изгледало.

Подлоге се могу формирати тако да буду ниске, више или високе, што зависи од врсте јела, односно намирнице која се поставља на подлогу.

Ниске, више и високе подлоге се припремају и формирају по жељи, и то од француске (руске) салате, куваног пиринча или гриза.

Висока подлога са равном глатком површином припрема се од аспика. Овој групи подлога припадају и подлоге од зелене салате, краставаца и других намирница.

Формирање подлоге зависи од врсте јела које ће се сервирати на њој.

Припремање форме (калупа) за јела у аспику

Форма (калуп) у којој се обликује јело од јаја, рибљег меса, ракова, пилећег меса, цигерице, шунке, мозга и поврћа, припремљена као хладна предјела у аспику, може бити различитог облика (нпр. округла или куполаста са равним или ребрастим зидовима) и величине (што зависи од броја особа за које се припрема хладно предјело).

Да би припремили форму треба урадити:

- затварање форме,
- шемизирање форме,
- декорација форме,
- хлађење и чување декорисане или шофрадиране форме.



Слика 25. – Хладно предјело - Ђаволска јаја са паприком

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта су хладна предјела?
2. Наведите поделу хладних предјела.
3. Која два начина декорисања постоје у хладној кухињи.
4. Наведите намирнице за декорисање.

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Припремите хладно предјело: јаја у мајонезу.
2. Припремите намирнице за декорацију припремљеног хладног предјела.

Кључни појмови: хладно предјело, подлога, декорација.

10. ГОТОВА ЈЕЛА И ПЕЧЕЊА

Готова јела припадају групи топлих јела која су унапред припремају и која се услужују одмах по поруџбини госта. За разлику од других топлих јела (изузев супа и неких врста печења) чије припремање почиње тек по поруџбини госта, готова јела се могу кувати или пећи, односно гратинирати у пећници. Услужују се преко целог дана, због чега треба да су таквог састава и топлоте, која се може под одређеним условима одржавати дуже време или подгрејавати, а да при том не изгубе укус, боју, мирис итд. Битно својство готових јела је да се могу дотеривати и прерађивати у друга јела поштујући при том хигијенско-нутристичке услове обраде. Кроз ову тему, полазници/кандидати ће се упознати са: врстама готових јела, припремом куваних јела од поврћа и меса, припремом јела од млевеног меса и одржавањем јела до сервирања.

10.1. ГОТОВА ЈЕЛА

Готова јела могу да се припремају од разних врста меса, и то меса које је више прожето масним ткивом, јер то готовом јелу даје пуноћу. Рачуна се да се та јела кувају и дуже обрађују од јела по поруџбини и зато су јефтинија. Такође се припремају од разних врста поврћа: кртоластог, плодастог, махунастог, коренастог, луковичастог и др. као и разних врста зачина, те масноћа, вина и осталих намирница.

Врсте готових јела:

кувана меса - припремају се од говеђег, телећег, јагњећег и пилећег меса заједно са коренастим поврћем, сервира се уз кувану шаргарепу исечену на резанца и преливају се фондом у коме је месо кувано,
гулаш, паприкаш - припремају се од говеђег меса, црног лука, кромпира, млевене паприке и других зачина, служе се уз кувану тестенину, барени кромпир или кромпир пире,

јела од поврћа и меса - јела од свежег купуса и меса, ђувеч са свињским месом, пилав са телећим, јагњећим или пилећим месом, ајмокац (фрикасе) са телећим, јагњећим или пилећим месом, розбратна и остала динстана меса у разним сосевима, чорбаст пасуљ са сувим ребрима, соте од телећег меса са печуркама, **јела од млевеног меса** - фаширано месо, фаширане шницле, фаширани ролат „Штефани”, ђуфте, стек итд.

Пример: поступак припремања говеђег гулаша

Исечени црни лук, ловорово лишће и бибер у зрну ставити у одговарајућу посуду са загрејаном масноћом да се упрже. Када је лук упола омекшан, дода се алева паприка и потом припремљено месо, све посолити. По потреби долива се вода пазећи да месо у сафту упола огрезне. Издинстано месо се веома пажљиво пренесе у другу посуду и поклопи, а посуду стави на штедњак да се сафт загреје до тачке кувања када се температура грејног тела смањује на минимум, а сафт се даље лагано кува (редуцира). После краћег кувања, сипа се клајстер (брашно и вода). У згуснути сафт се дода парадајз пире и по потреби, додаје се фонд или вода водећи рачуна да сафт буде мало гушћи од слатке павлаке.

Пропасиран сафт се сипа у посуду са месом, дода гулаш и на умереној температури још мало динста. Припремљен гулаш се до сервирања држи поклопљен на топлем месту у бен - марију.

Као прилог уз гулаш у расутом стању сервирају се кувани слани кромпир, кувани шпaгeти, резанци, а у формираном облику динстан пиринач и рестован кромпир. Сервирани говеђи гулаш на крају се поспе ситно исеченим першуновим лишћем и служи топао.

Табела 10. - Говеђи гулаш (рецепт за 10 особа)

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Уље	g	200
Црни лук	g	1000
Ловоров лист	ком	2
Бибер у зрну	g	5
Алева паприка	g	10
Говеђе месо без костију	g	2000
Со (по потреби)	g	10
Свежи фонд, вода (по потреби)	l	1,5
Брашно за клајстер	gr	30
Парадајз пире	g	50
Сланина	g	50
Ким	g	5
Бели лук	g	10
Першунов лист	веза	1
Першунов лист за декорацију	веза	1



Слика 26. - Говеђи гулаш

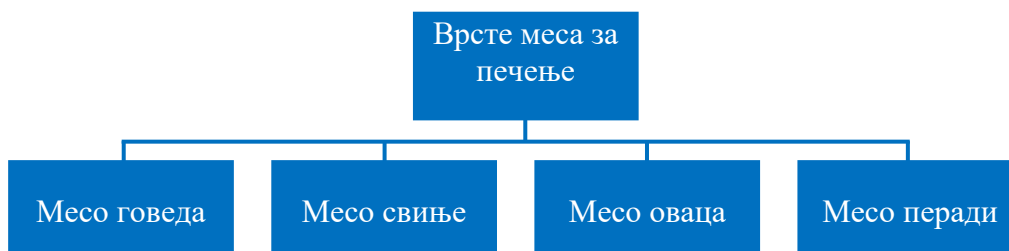
10.2. ПЕЧЕЊЕ

Печење је посебан начин обрада меса, која подразумева припрему хране у рерни или на отвореном, односно ватри. Ова техника се најчешће користи за месо, рибу или поврће, а резултат је храна са златно - смеђом кором и сочним унутрашњим делом.

Печење је посебан начин обрада меса, којим се месо загрева било топлим ваздухом (температура је у почетку 250 °С, а касније се смањи на 120 °С) или контактом меса и плоче (или решетки) на којима се месо налази.

„Печење” може да се добије од: телећег, свињског, јагњећег, јарећег и живинског меса. За печења треба да се користи месо млађих грла, јер је месо квалитетније због мале количине везивног ткива, па је сочност меса већа. Печење не сме бити тврдо и суво. Месо мора да буде свеже, сочно и мекано. Печење може да се добије на начин када се пече цео труп стоке или живине, и то на ражњу или делови меса предвиђени за печење у пећници. У оба случаја се комади меса добро посоле, премажу машћу, обложе хартијом за печење, зависно о каквом комаду је реч или вежу канапом (бридирају), ако се ради о ролованом комаду меса. Приликом печења води се рачуна да температура не буде јака, а комади меса се често преливају сопственим соком који се добија приликом те топлотне обраде. Печена меса после сечења могу да се услужују посебно и уједно на овалу или тањиру са одговарајућим прилогом и салатом која прати печење. Може да се прелије сафтом од печења и тако служи.

Шема 1. – Врсте меса за печење



Припремање меса за печење

За овај вид термичке обраде месо се може потпуно одвојити од костију (коштаног ткива), или делимично или пећи са костима, што зависи од дела, односно врсте меса, као и његове намене.

Термичка обрада меса

Фазе термичке обраде меса су:

- пржење (сотирање),
- слагање меса у плех за печење,
- наношење уља, масти на површину меса,
- стављање плеха са месом у рерну,
- печење меса.

Припремање сока (сафта) за печења (сок за печење може се добити на три начина):

- једноставан сок (сафт) за печење,
- обогачен сок (сафт),
- путер - сок (сафт).

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта су готова јела?
2. Наведите врсте готових јела.
3. Објасните поступак припремања говеђег гулаша.

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Припремите говеђи гулаш за две особе.
2. Сервирајте и декоришите говеђи гулаш за две особе.

Кључни појмови: гулаш гевирц, говеђи гулаш.

11. ЈЕЛА ПО ПОРУЏБИНИ И ЈЕЛА СА РОШТИЉА

11.1 . ЈЕЛА ПО ПОРУЏБИНИ

Јела по поруџбини су јела која се припремају оног тренутка када их гост поручи, по доласку у ресторан. Ова јела су данас најомиљенија код гостију из неколико разлога:

- јела по поруџбини се припремају оног тренутка када их гост поручи,
- припремају се краћим термичким методама, тако да сачувају више хранљивих састојака (пржење, печење, поховање, сорирање итд),
- време припремања јела по поруџбини је од 15 до 30 минута,
- припремају се од најквалитетнијих делова (бута код млађих животиња, леђа, филеа),
- месо за јела по поруџбини се сече на мање комаде – одреске,
- јела по поруџбини се могу припремати од појединих делова меса од скоро свих животиња.

Осим куварског, и услужно особље мора тачно да зна време трајања поступка припреме јела, како би их гост добио топла. Месо је углавном прве категорије, што би значило квалитет, као и јачу цену у јеловнику.

ШНИЦЛЕ

Шницле се добијају од свињског меса, и то бута. Свака шницла се пре термичке обраде истуче тучком за месо и формира у овални облик. Разликујемо следеће врсте шницли: натур шницла 200 g, париска шницла 160 g, бечка шницла 150 g, прашка шницла 180 g идр.



Слика 27. – Бечка шницла

Пример: Припрема бечке шницле

Табела 11. - Норматив за бечку шницлу (за 10 особа)

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Телеће месао без костију	kg	1,5
За зачињавање		
Со	g	10
За панирање		
Брашно (по потреби)	g	80
Јаја	комад	5-6
Презла	g	300
За термичку обраду		
Уље	g	250
За декорацију сервиране шницле		
Першунов лист	веза	1
За додатак уз сервирану шницлу		
Лимун	kg	0,100

МЕДАЉОНИ

Медаљони се праве од телећег или свињског филеа, секу се у комаде од 200 g, истуку и соли пре крај припреме. Носе назив по гарнитурској која се користи уз њих, тако да имамо:

- медаљони на путеру,
- медаљони са печуркама,
- медаљони са сосом од печурака,
- медаљони букетијер.

Без обзира на гарнитуру, увек се уз њих користи и прилог.

КОТЛЕТИ

Котлети се добијају од телећег меса, то је леђни део (са једним делом костију ребара које остају као саставни део котлета). Носе назив по гарнитурској.

Гарнитуре добијају називе по великанима, градовима, познатим личностима:

- котлет на жару,
- котлет на путеру,
- котлет „дибери”,
- котлет „букетијер”,
- котлет „кламар”,
- котлет „бон фам”,
- котлет „орлов”,

- котлет са сосом од печурака,
- котлет „парма”,
- котлет „империјал”.

КРМЕНАДЛЕ

Крменадле су свињски леђни део који се налази између делова: врата, кратког кареа и ребара, укупне тежине 20 - 250 g. Носе назив по гарнитурси:

- крменадла на жару,
- крменадла на цигански начин,
- крменадла на златиборски и ужички начин,
- крменадла на српски начин,
- крменадла „лионез” и др.

ЋЕВАП

Ћевапи се праве од свињског меса (бута), секу се на коцке и слажу на ражњић. Врсте ћевапа:

- хајдучки ћевап,
- чобански ћевап,
- свињски ћевап.

ЈЕЛА ПО ПОРУЏБИНИ ОД ГОВЕЂЕГ ФИЛЕА

Говеђи филе се налази у пределу слабина и сматра се најквалитетнијим делом меса. Да би се говеђи филе могао користити у куварству, потребно је обавити следеће технолошке радње: одвајање филеа од кости и костију кичменог стуба, одстрањивање делова меса који не припадају филеу, одстрањивање опни и жилица, маринирање за побољшање укуса, чување филеа до примене. Зависно од тога одакле се одсецају комади од говеђег филеа, они имају и своје посебне називе:

- шатобријан,
- бифтек,
- турнедо ,
- филе мињон,
- соте Строганов,
- бифтек тартар.

ЈЕЛА ПО ПОРУЏБИНИ ОД ПИЛЕЋЕГ МЕСА

- кијевски котлет,
- пилеће месо пржено „Америкен”.

ЈЕЛА ПО ПОРУЏБИНИ ОД ЈАГЊЕЋЕГ МЕСА

- јагњећи шашљик,
- шиш - кебаб,
- руски шашљик,
- кавкаски шашљик,
- јагњећи чоп на жару.

11.2 ЈЕЛА СА РОШТИЉА

Под јелима по поруџбини можемо сврстати и јела са роштиља – жара. Јела са роштиља укључују различите врсте меса, поврћа и других намирница које се припремају на роштиљу. **Јела са роштиља** су велика и веома популарна група јела. Припремају се

печењем припремљеног меса на роштиљу или грил плочи. Роштиљ може бити на ћумур или на електрични погон или неки други извор енергије. Јела са роштиља састоје се од меса, претежно јунеће, свињско, јагњеће, често месо перади (живине), као и месо риба и изнутрице. Месо које се употребљава за роштиљ мора бити свеже, одлежано, сочно, здраво, мекано и пријатног мириса. Месо које се користи за роштиљ је виших категорија. Обликована јела са роштиља су такође популарна јела и углавном се користи мешано јунеће и свињско месо. Што се тиче обликованих јела са роштиља у чију групу спадају пљескавице свих врста, ћевапчићи свих врста, те уштипци и др. пре печења на роштиљу, врло је важно месо добро посолити, роштиљ загрејати и премазати уљем. Исти је случај и са деловима меса која нису млевена. У ту групу спадају ражњићи, вешалице, димљене вешалице, пилећи стек, пилеће бело, мућкалице и разна друга јела. Од изнутрица имамо цревца на жару, бубрег на жару, цигерица на жару и у скрами, бели бубрези на жару и др. Припремљена јела са роштиља се одмах услужују тј. сервирају. Могу да се сервирају уједно и посебно на тањиру или овалу, са одговарајућим прилогом, најчешће сецканим црним луком. Наслагано месо са роштиља се попрска уљем, све се украси першуном и служи.

Јела са роштиља укључују различите врсте меса, поврћа и других намирница које се припремају на роштиљу.

Пример: Пљескавица на жару и на кајмаку

Табела 12. - Јела са роштиља: пљескавица на жару

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Готова месна маса за пљескавице	kg	2,3
Уље (за термичку обраду)	g	100
Уље (за сервирање)	g	50

Сервирање - пљескавице на жару могу се сервирати и служити посебно или уједно у одређеној посуди.

Избор посуде - ова врста јела сервира се и служи у плиткој ватросталној или керамичкој чинији или у ростфрај - тањиру.

Сервирање - на роштиљу се загреје посуда, па се у њу са роштиља пренесе пљескавица и попрска одозго уљем и одмах тако топла услужује.

Пљескавица на кајмаку

Табела 13. - Пљескавица на кајмаку

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Готова месна маса за пљескавице	kg	2,3
Уље (за термичку обраду)	g	100
Кајмак за гарнитuru	kg	0,500

ЈЕЛА СА РОШТИЉА – РАЖЊИЋИ

Ражњићи су комади меса (свињског или телећег) нанизани на жицу и печени на роштиљу. Припрема меса за ражњиће: избор делова меса, одвајање меса од костију лупање, формирање комада меса. Исећи месо на комаде, исечено месо се лагано излупа са горње и доње пресечене стране, и то до дебљине од 1 cm.

Припремање ражњића

Печење ражњића на загрејаним решеткама роштиља

ЈЕЛА СА РОШТИЉА – ВЕШАЛИЦЕ

Вешалице су комади свињског меса, најчешће од филеа, који се припремају на роштиљу. Важан је избор делова меса, формирање, сушење, зачињавање, печење и сервирање.

ДОМАЋИ СПЕЦИЈАЛИТЕТИ СА РОШТИЉА – МУЋКАЛИЦА

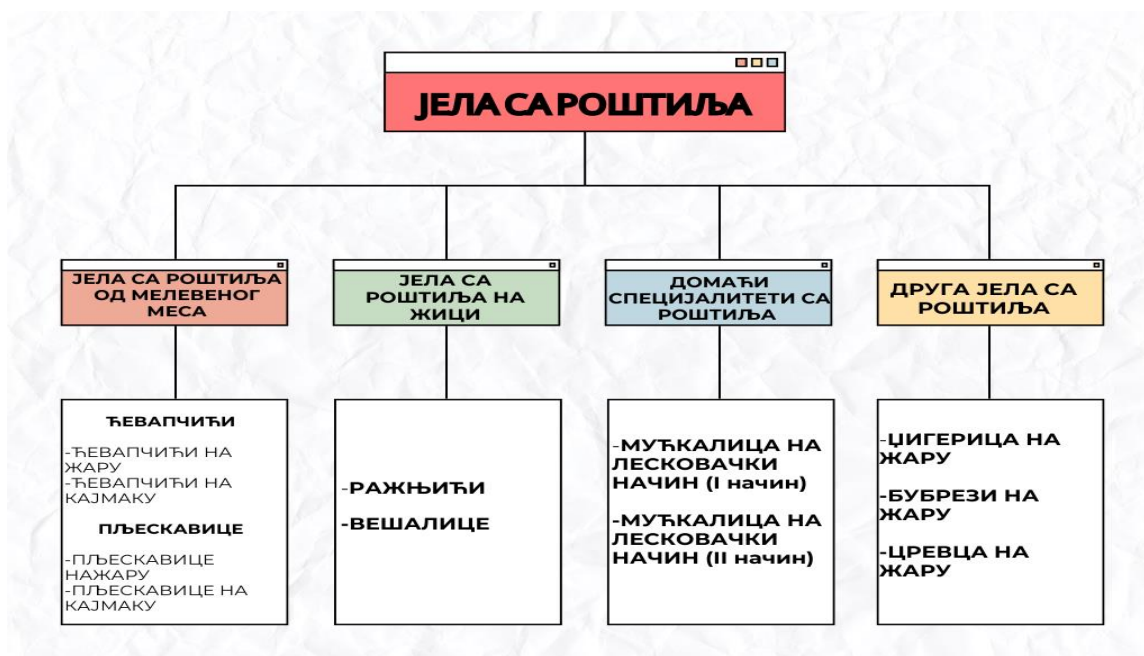
Мућкалица је домаћи специјалитет који комбинује разне врсте меса, поврћа и зачина.

ДРУГА ЈЕЛА СА РОШТИЉА

Друга јела са роштиља су:

- цигерица на жару,
- бубрези на жару ,
- цревца на жару.

Шема 2. - Јела са роштиља



Питања за теоријску проверу знања

1. Шта су јела по поруцби?

2. Од ког меса се припремају јела по поруџбини?
3. Шта су медаљони?
4. Од чега се добијају котлети?
5. Шта су крменадле?
6. Шта су јела са роштиља?
7. Наведите јела са роштиља од млевеног меса.
8. Наведите потребне намирнице за припремање плескавице на жару.
9. Наведите потребне намирнице за припремање плескавице на кајмаку.
- 10.Објасните поступак припремања меса за ражњиће.
- 11.Које месо се користи за припремање вешалица?
- 12.Наведите домаће специјалитете са роштиља.
- 13.Наведите друга јела са роштиља.

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Припремите намирнице за натурн шницлу за две особе.
2. Припремите телеће месо за медаљоне.
3. Припремите месо за крменадлу на цигански начин.

Кључни појмови: медаљони, котлети, крменадле, вешалице.

12. ПОСЛАСТИЦЕ

Посластице су део оброка који се може сервирати као самостална посластица или као десерт у оквиру менија. То је последњи део оброка који може бити воће, посластица или неки колач.

Циљ ове теме је упознати се са различитим посластицама, припрема посластице и одржавање посластице до сервирања.

12.1. ВРСТЕ ПОСЛАСТИЦА

Посластице могу бити топле и хладне.

Топле посластице су:

- посластице од теста: **пите** (пита са орасима), **палачинке** (палачинке у винском шатоу, - палачинке са џемом, палачинке са чоколадом) и **кох** (кох од гриза са винским шатоом),
- посластице од брантајг масе: принцес-крофне са шлагом, принцес-крофне са желатин-кремом, принцес-крофне са берлинер-кремом.

Принцес-маса је кувано тесто састављено од следећих основних намирница: брашна, масноће, јаја, воде и соли. Уз основне намирнице тесту се може додати млеко, шећер и лимунов сок, зависи од намене теста и рецептуре.

- посластице од бисквит масе: торте, колачи, ролати,

- посластице од киселог теста: крофне, пецива, штрудле.



Слика 28. - Штрудла

Хладне посластице су:

- воћна салата,
- воћни куп,
- воће,
- сладолед.

Пример: Припрема палачинака у винском шатоу

Табела број 14. - Норматив за палачинке у шатоу.

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Брашно	g	500
Уље	g	100
Минерална вода	g	200
Слатко млеко	g	600-800
Јаја	ком	5
За вински шато		
Бело вино	g	500
Шећер	g	500
Жуманца	ком	12

Припрема палачинака

Течна маса за палачинке спрема се од просејаног белог меког брашна, јаја, соли, уља и охлађеног скуваног млека. У посуду за шне ставити јаја, млеко, со и уље. Затим додавати брашно стално мешајући. Маса мора бити компактна, глатка, без грудвица и ретка. Маса за палачинке је најбоља када се на површини кутлаче хвата и задржава танак слој масе. У недостатку слатког млека, може се користити кисела вода или сода вода. По потреби, масу за палачинке пропасирати. Ипећи палачинке.

Припрема винског шатоа

У шнезидер ставити бело вино и кристал шећер, измешати, а затим ставити на штедњак да прокува. Жуманца ставити у посуду за шне. Када вино прокува, сипати га у танком млазу преко жуманца стално мешајући. Посуду за шне са шатоом ставити на пару и лупати жицом све док се не добије густа маса погодна за преливање.

Избор посуде за сервирање и сервирање: Избор овала зависи од броја особа и сервиса. Палачинку пресавити на половину у облику полумесеца, па на четвртину. Палачинке сложити тако да се једна делимично ослања на претходну. Сервиране палачинке прелити винским шатоом.



Слика 29. - Палачинке у винском шатоу

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта су посластице?
2. Наведите топле посластице.
3. Наведите хладне посластице.
4. Које су намирнице потребне за припремање палачинака?

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Припремите палачинке.
2. Припремите вински шато.
3. Сервирајте палачинке са винским шатоом.

Кључни термини: топле посластице, хладне посластице.

13. НАЦИОНАЛНА ЈЕЛА

Национална јела су специјалитети, који су карактеристични за одређену земљу или регију и често одражавају културу, традицију и локалне састојке. Свака земља има своја препознатљива јела која се често повезују с њеним идентитетом. Национална јела имају специфичне начине припреме и сервирања.

У оквиру ове теме дефинисаћемо врсте националних јела, поступак припреме одређених националних јела.

13.1. ЈЕЛА НАЦИОНАЛНЕ КУХИЊЕ

Национална кухиња обухвата разна јела са ових простора и региона са својим мирисима и укусима. Јела углавном добијају име по месту из кога потичу или по намирници која је карактеристична за тај крај.

Позната јела која се припремају код нас су:

- Босански лонац,
- Бањалучки лонац,
- Розбратна на српски начин,
- Смедеревска (виноградска) јанија,
- Лички купус,
- Рагу од јагњећег меса,
- Јагњећа капама.

Пример националног јела: Розбратна на српски начин

Табела 15. – Норматив за розбратну на српски начин

НАЗИВ АРТИКЛА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	НОРМАТИВ ЗА 10 ОСОБА
Говеђе месо	kg	2
Со	g	10
Брашно	g	50
Уље (маст)	g	300
Црни лук	kg	1
Ловоров лист	комад	5
Бибер у зрну	g	10
Алева паприка	g	10
Свеж фонд (вода)	l	1-2
Кромпир	kg	1,2
Паприка (бабура)	kg	0,500
Свеж парадајз	kg	0,500
Парадајз пире	g	50
Першунов лист	веза	1
Целеров лист	веза	1

Припрема намирница

За припремање овог јела узима се свежа, мекана, сочна и одлежана говеђа розбратна са које се одстране трнасти наставци и део тела пршљенова, а остају кости ребара са делом тела костију пршљенова. Затим се отклони сувишна масноћа, жилице и опна, па се розбратна исече попречно у односу на попречно-пругаста мишићна влакна између костију ребара. Ако се розбратна сече без костију ребара, комад треба да износи 180 - 200 g, а ако се сече са костима, комад треба да тежи 200 - 225 g.

Исечено месо се са пресечених страна лако излупа тучком, а врхом ножа се исеку жилице да се месо не би скупљало при пржењу. Дотеривањем, односно обликовањем месо добија првобитан облик, затим се посоли и са једне стране обрађује, а са обе пропржи на масноћи. Испржене розбратне треба да буду златножуте боје. Црни лук – сочне, једре, неоштећене и здраве главице црног лука се ољуште, оперу и исеку на ребарца. Кромпир – за розбратну се користи кромпир дугуљастог облика. Кромпир се опере, ољушти, поново опере и сече на кришке. Паприка (бабура) – треба да буде свежа, здрава, неоштећена и месната. Она се најпре опере, извади јој се петелјка са семеним кореном, поново опере и по дужини исече на широке резанце.

Припрема розбратне на српски начин

Динстање - на загрејаној масноћи динста се исечени црни лук, ловоров лист и бибер у зрну. Када лук постане полупрозрачан, додаје се алева паприка и кратко пржи. Затим се додају припремљене розбратне и све се прелије водом да месо буде покривено. Посуда се поклопи и стави да се на умереној топлоти полако динстати. Током динстања розбратни се повремено долива свеж месни фонд или, пак, млака вода и меша лаганим трзањем – покретом посуде. Розбратна се динста док не омекша за око 50% и тада се посуда склони са грејног тела. Састављање розбратне са делом гарнитуре – у међувремену се у другу посуду (шерпу) сложи ред кромпира (пола), а по њему ред паприке бабуре (пола). На овако сложене намирнице сложе се у круг розбратне, а преко њих остатак паприке и кромпира. Припремање сафта – сафт (сок) у коме је розбратна динстана ако је редак може се по потреби мало згуснути клајстером. Затим се дода парадајз пире и по потреби, сипа се фонд којим се садржај, тј. сафт разређи водећи рачуна о потребној количини и густини. После краћег кувања преливају се припремљене розбратне да добро огрезну. Додинставање - посуда се поклопи и стави да се садржај лагано загреје до тачке кувања, када се температура грејног тела смањује на минимум. Са динстањем се продужава на умереној температури све док намирнице не омекшају за око 80%, а тада се додају парадајз, целерово и першуново лишће и по потреби, со. Посуда се поново поклопи и кратким додинставањем од неколико минута доврши. Потом се посуда склони са грејног тела

Сервирање – розбратна на српски начин може се сервирати посебно (за једну особу) или уједно (за више особа) у одговарајућој посуди.

Питања за теоријску проверу знања

1. Шта су национална јела?
2. Наведите пет националних јела.
3. Које намирнице се користе за припремање розбратне на српски начин?
4. Шта је печење?
5. Наведите врсте печења у зависности од врсте меса које се користи за печење.
6. Шта је пржење – сотирање печења?
7. Објасните процес печења меса у рерни.

Додатни ресурси

<https://wordpress.srednjaskolacajetina.edu.rs/wordpress/>

Процена остварености вештина

1. Израдите норматив за розбрлатну на српски начин за 10 особа.
2. Термички обрадите пилеће месо.

14. ИЗБАЛАНИСАРАНА ИСХРАНА

14. 1. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НУТРИЦИОНИЗМА

Нутриционизам или наука о прехрани је примењена природна наука о храћењу тела која проучава однос између човека и хране.

Истраживања с подручја нутриционизма имају водећу улогу у схватању многих процеса везаних уз прехрану и појаву болести и поремећаја, али и у разумевању улоге прехране у модулирању генетског потенцијала појединца.

Према савременој физиологији, исхрана је правилна само ако је заснована на одређеним принципима којима се регулишу енергетске и биолошке пртребе организма човека.

Основни елементи правилне исхране обухватају:

- Рационалну исхрану,
- Уравнотежену исхрану,
- Разноврсну и мешовиту исхрану,
- Равномерност оброка или дневни ритам исхране.

Рационална исхрана подразумева однос између количине унетих нутријената из хране и утрошених у организму за одговарајуће процесе: терморегулацију, рад унутрашњих органа, физичку активност.

Уравнотежена исхрана подразумева уношење свих енергетских, градивних и заштитних састојака у односу који ће задовољити потребе организма и омогућити његово нормално функционисање. Подразумева правилно избалансиране оброке са тачно израчунатим нутријенсима који се свакодневно требају уносити у организам. Због тога је неопходно познавати састав животних намирница.

Разноврсна и мешовита исхрана подразумева конзумирање намирница из свих група а односи се на врсту јела, тј. на примену разноврсних обеда без честих понављања. У току дневног оброка неопходно је узети бар једну из сваке групе. Исхрана не сме бити једнолична!

Равномерност оброка или дневни ритам исхране подразумева избор намирница, начин припреме и количине намирница. Оброци се морају ускладити са тежином, годинама, физиолошким стањем особе, као и врстом делатности коју обавља. Препоручује се од 3 до 5 оброка дневно, као и праћење „пирамиде исхране”.

Пирамиду чине различите групе намирница. Свака група намирница (хране) обезбеђује неке, али не све потребне састојке. Да бисте били здрави, потребне су све групе намирница.



Слика 30. - Пирамида исхране

Последице неправилне исхране

Последице неправилне исхране су бројне и могу бити директне или индиректне. Индиректне су многобројне болести савременог човека, а директне су болести које су настале директно, било због смањеног уноса (дефицитарне исхране), било због повећаног уноса (болести суфицитарне исхране).

Храном се такође могу унети многобројне штетне материје, било да су хемијски штетне (жива, олово, неке канцерогене материје), било да су микробиолошки изазивачи болести (салмонела, шигела...).

14.2. ДИЈЕТЕТСКА ИСХРАНА

Дијететска исхрана подразумева обезбеђење биолошки вредне и хигијенски исправне хране у исхрани здравих или болесних људи.

У исхрани болесника извесна одступања од тзв. нормалне исхране, која су везана за природу обољења, имају за циљ да помогну и убрзају процес излечења. Зато постоји потреба да се начин исхране прилагоди потребама различитих болесника: на постоперативном опоравку, са болестима срца и крвних судова, жучи, јетре, шећерне болести, хроничног обољења желуца и дванаестопалачног црева, и др.

Основни принципи дијететске исхране

Наука о исхрани помаже здравим особама да своје здравље одрже, а болеснима да га поврате.

За дужи и квалитетнији живот, ментално здравље и конституцију организма исхрана се мора прилагодити: старосној доби, полу, здравственом стању, психофизичким напорима, побољшању ћелијске равнотеже и сл. Наука о исхрани помаже здравим особама да своје здравље одрже, а болеснима да га поврате.

Дијета је усмено или писмено прописано упутство о исхрани, које у себи садржи врсту, количину, начин припреме намирница и ритам узимања, а који прописује лекар. Овај начин исхране убраја све дијететичке мере које имају за циљ да, без обзира на оштећеност појединих органа, организам оболелог човека што пре успостави равнотежу између количина унесених хранљивих материја у односу на стварне потребе које су због болести измењене квантитативно и квалитативно.

Битну основу дијететике представља квантитативно прилагођена исхрана за појединце. Њу одређују физиолошки фактори, пол, узраст, телесна тежина и висина, телесна активност и посебни услови живота. Даљи принципи се састоје у сврсисходној расподели узимања хране у току дана усмереној на технологију и врсту хране.

Свака дијета се у пракси примењује на основу дијагнозе лекара, који на основу прегледа болесника препознаје болест према симптомима. Правилан избор животних намирница при планирању и састављању јеловника по дијетама чини основ успеха дијето-терапије. Избалансираном исхраном одређује се пропорционално уношење појединих супстанци у дневној исхрани и условљавају карактеристичне хемијске реакције које су неопходне за нормалан метаболизам.

Савремена наука у исхрани открила је улогу витамина и минерал-них материја у регулисању унутрашњег рада ћелија при сагоревању хранљивих материја и њихов утицај на разне биохемијске реакције. До открића витамина и минерала није се могло знати одакле потиче лековитост лимуна, рибизле, першуна, рибљег уља, пчелињих производа и других намирница, које се користе као храна и помоћ у лечењу.

Посебна дијететска исхрана прилагођава се гојазним особама, при чему се води рачуна о њиховом о здравственом стању, узрасту и физичкој активности.

Дијета је начин исхране, који у неким случајевима прераста и у начин живота, а који се углавном практикује у борби против гојазности, као и неких других, као нпр. целијакија, дијабетес или разне нетолеранције и алергије, као нпр. нетолеранција на глутен или лактозу.

Дијете које подстичу мршављење се могу поделити у четири категорије: дијете са ниским уносом масти, дијете са ниским уносом угљених хидрата, дијете са ниским уносом калорија, и дијете са изузетно ниским уносом калоријама. Људско тело кроз исхрану конзумира протеине и масти као градивне материје, и масти и угљене хидрате као изворе енергије. Калорија је јединица количине енергије, тако да смањење уноса масти и/или угљених хидрата кроз исхрану, само по себи представља смањење уноса калорија

Веганска исхрана

Вегетеријанство је пракса апстиненције од конзумације меса, укључујући ту црвено месо, живину, морску храну као и месо осталих животиња.

Варијације вегетеријанства су: ово-вегетеријанска дијета која дозвољава јаја, али не и млечне производе; лакто - вегетеријанска дијета која дозвољава млечне производе али не и јаја; и ово-лакто вегетеријанска дијета која дозвољава и јаја, и млечне производе.

Веганска дијета не дозвољава ништа од животињских производа, а искључује и јаја, млечне производе, пчелињи восак, и мед.

Вегетеријанство и веганство нису само начини исхране, већ и начин живота, па понекад укључују и апстиненцију од неких нејестивих производа клања животиња (код тзв „етичког вегетеријанства”), као што су кожа, па чак и свила за одећу, и гушчија маст за обућу.

Озбиљан проблем веганске дијете представља чињеница да конзумација искључиво хране биљног порекла, човек не може да унесе витамин Б12, који се искључиво налази у производима животињског порекла.

14.3. АЛЕРГЕНИ У ХРАНИ

Алергени су материје које изазивају алергијску реакцију у организму. Ове материје, што се тиче алергена у храни, могу бити саставни део намирнице, а могу се и наћи у храни и у току производње, прераде и припреме. Алергени у храни су неке намирнице, пестициди, адитиви, антибиотици.

Пестициди су хемијска једињења која се користе у пољопривреди да би се уништиле штеточине и да би биљке имале што бољи принос. Код употребе пестицида, врло је важно поштовати упутство о концентрацији раствора за третирање биљака, као и о каренци. То је период у коме третиране биљке нису за људску исхрану. Поштовањем ових правила смањила би се појава алергија, нажалост и тровања од последица пестицида.

Адитиви су хемијска једињења која се додају храни у току прераде да би јој побољшали укус, мирис, боју и продужили рок употребе. Адитиви се деле на следеће групе: конзерванси – спречавају кварење хране, антиоксиданси – спречавају оксидативне процесе (промену боје, ужеглост масти), емулгатори и стабилизатори – дају жељену чврстину производу, вештачке боје, појачивачи ароме, нискокалочине замене за шећер. Адитиви се на декларацији производа обележавају ознаком Е и троцифреним бројем.

Е 100 – 199 – боје, Е 200 – 299 – конзерванси, Е 300 – 340 – антиоксиданси, Е 322, Е 400 – 499, Е 1400 – 1451 – емулгатори, Е 600 – 650 – појачивачи укуса, Е 550 – 572 – стабилизатори, Е 420, Е 421, Е 950 – 970 – заслађивачи.

Испитивањем је утврђено да на 1000 испитаника бар један има алергију на неки од адитива. Неки адитиви су веома штетни по здравље људи и могу имати канцерогено, мутагено и тератогено дејство. Због свега наведеног употреба адитива мора да буде под строгим контролом.

Антибиотици се користе за лечење домаћих животиња. У месу, млеку, јајима, ових животиња још неко време је присутан антибиотик. Па ако се храна тада конзумира, уносе антибиотик здрави људи, а постоји могућност да је неко и алергичан на одређени антибиотик, посебно пеницилин.

Када је реч о храни, протеини важе за највеће изазиваче поменутих реакција. Када организам осетљиве особе дође у контакт са алергеном, у року од неколико минута, сати или дана испољиће се симптоми алергије.

Намирнице које представљају најчешће алергене су: кравље млеко, јаја, риба, ракови, шкољке, житарице, соја, кикирики, ораси, бадем, лешник и јагоде.

Алергијске реакције се могу манифестовати на кожи, као копривњаче, кроз систем органа за варење (мучнина, грчеви, болови, дијареја), дисајне органе, у виду гушења и могу утицати на циркулацију, пад крвног притиска. Најтежи облик алергије је анафилактички шок, који може да се заврши смртним исходом. Један од најопасних алергена је кикирики.

Осим алергија на храну, може да се јави и нетолеранција на поједине намирнице. Нетолеранција се испољава када особа нема довољно или уопште неких ензима за варење, па јој одређене хранљиве материје стварају сметње. Често људи немају довољно ензима за разлагање лактозе, па морају да искључе млеко из исхране. У данашње време

све више људи је нетолератно на глутен. То је протеин у житарицама, као што су: пшеница, раж, јечам. Сигурне житарице за ове људе су: кукуруз, пиринач, амарант, просо, квиноа. Постоје људи који болују од целијакије, где је употреба глутена забрањена и у траговима. Они се хране тако што припремају своје оброке у посебном посуђу, потпуно без трагова глутена. Ресторани који спремају за ове особе имају одвојени кухињски део или су специјализован безглутенски ресторан.

Због велике одговорности ресторана у припреми хране, важно је да за свако јело или послатицу буде направљена декларација. Ово је важно за особе које имају алергију, нетолеранцију на неку храну, да би безбедно себи одабрале оброк. А исто тако и ресторан би био безбедан, да се не дешавају непредвиђене ситуације, које некада могу бити врло узнемирујуће, посебно у случају анафилактичког шока.

Припрема хране без глутена

Исхрана која се базира на житарицама које у свом саставу не садрже глутен, протеин који се налази у појединим житарицама. Због своје лепљиве текстуре даје тесту еластичност и држање облика теста. Житарице које садрже глутен су: пшеница, раж, јечам, спелта, камут. Декларисан овас је безглутенска житарица. Последњих година се повећала учесталост интолеранције на глутен чему је допринео модеран начин живота, нижи ниво уноса витамина, дијететских влакана, а висок унос простих шећера, засићених масти што утиче неповољно на цревну флору. У многим намирницама глутен се налази у траговима као на пример: скроб, слад, супе из кесице које садрже разне појачиваче укуса, конзервирана риба, кечап, чипс, пудинзи и др.

Најчешћи проблеми које изазива глутен су: проблеми са кожом (екцем), алергија, главобоља, малаксалост, респираторни проблеми, проблеми са дигестивним трактом.

Глутен се не препоручује оболелима од целијакије - (озбиљно аутоимуно обољење, упала танког црева и оштећење цревних ресица и храна се слабо апсорбује, поремећај варења), као ни особама интолерантним на глутен.

Брашна без глутена се праве од житарица и махунарки без глутена, од житарица: кукурузно, пиринчано, брашно од проса, амаранта и киноа. Од махунарки су хељдино брашно и брашно од леблебија.

Кокосово и тапиока брашно такође не садржи глутен.

Рецепти:

Пица тесто без глутена

Умесити глатко тесто од 150 g безглутенског брашна, 50 g хељдиног брашна, пола коцке квасца, две кашике уља и мало соли.

Оставити пола сата на топлотом месту да нарасте. Развући рукама или оклагијом кружни облик пице, поређати потребне састојке за пицу и пећи 15 минута на 180 степени.

Кифлице без глутена

Умесити глатко тесто од 500 g пиринчаног и 500 g хељдиног брашна, пола коцкице квасца, 4 жуманца, 500 ml млека, 100 g путера, мало соли, уља и млаке воде.

Од умешеног теста формирати 4 лоптице. На пек - папиру развући, филовати сиром, премазати жуманцетом и посути ланом. Оставити кифлице да нарасту пола сата и пећи на температури од 180 степени 15 до 20 минута.

ЛИТЕРАТУРА

1. Др Милорад Вукић, др Милијанко Портић: Куварство са практичном наставом, Завод за уџбенике, Београд. За I разред угоститељско-туристичке школе;
2. Др Милорад Вукић, др Милијанко Портић: Куварство са практичном наставом, Завод за уџбенике, Београд. За II разред угоститељско-туристичке школе;
3. Родољуб Стојановић, Јован Јокић, Правда Петковић: Куварство и посластичарство са практичном наставом за III разред угоститељско-туристичке школе;
4. Др Милорад Вукић, др Милијанко Портић: Супе и чорбе и топла предјела за II годину угоститељско-туристичке школе;
5. Др Милорад Вукић, др Милијанко Портић: Хладна предјела, Јела по порудбини, Јела са роштиља;
6. Родољуб Стојановић, Јован Јокић, Правда Петковић: Куварство са практичном наставом за IV разред;
7. Милорад Јовановић, Стојанка Калинић: Познавање робе за IV разред;
8. Далибор Ненадовић, Комленац Душан, Игор Гвозден: Услуживање за I разред средње школе;
9. Мира Николић, Слободанка Банковић Пауновић: Наука о исхрани за IV разред.