



UNIUNEA EUROPEANĂ



Investim în dezvoltare durabilă

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

MANUAL DE CURS

Curs de calificare de nivel 3 „BUCĂȚAR”

Cuprins

Capitolul 1 - ISTORIA RESTAURANTELOR	7
Capitolul 2 - UTILAJE TEHNOLOGICE, VASE ȘI USTENSILE FOLOSITE ÎN LABORATOARELE DE BUCĂTĂRIE	8
2.1 Utilaje pentru prelucrarea materiilor prime, acționate electric	8
2.1.1. Mașina de curățat cartofi și rădăcinoase.....	8
2.1.2. Mașina de tocat carne.....	10
2.1.3. Mașina menajeră universală (robotul)	10
2.2 Utilaje termice (de pregătire la cald).....	12
2.2.1. Mașina de gătit cu combustibil gazos.....	12
2.2.2. Mașina de gătit electrică	13
2.2.3. Friteuza	13
2.2.4. Tigaia basculantă	14
2.2.5. Marmita.....	15
2.2.6. Cuptorul	16
2.2.7. Grătarul	17
2.2.8. Rotisorul.....	18
2.2.9. Utilaje termice încorporate în ansambluri de pregătire	18
2.3 Utilaje și spații frigorifice	18
2.3.1. Mobilierul frigorific	18
2.3.2. Vitrina frigorifică	18
2.3.3. Dulapul frigorific.....	19
2.3.4. Camerele frigorifice	19
2.4 Ustensile	19
2.4.1. Ustensile de bucătărie	19
2.4.2. Instrumente tăietoare.....	21
3.1.1. Vase de gătit	22
Capitolul 3: TEHNOLOGIA SEMIPREPARATELOR CULINARE.....	23
3.1. Fonduri de bază (supe)	23
3.1.1. Clasificarea fondurilor	23
3.1.2. Tehnologia preparării fondurilor	24
3.2. Esențe (glaceuri).....	25
3.3. Aspicuri.....	25
3.3.1. Materii prime	25
3.3.2. Schema tehnologică a aspicului	26

3.3.3.	Indicii de calitate	27
3.3.4.	Modul de utilizare a aspicului.....	27
3.4.	Sosuri	28
3.4.1.	Clasificarea sosurilor	28
3.4.2.	Sosuri reci	29
3.4.3.	Sosuri calde	29
3.4.4.	Sosuri albe	30
3.4.5.	Sosuri colorate	30
3.5.	Umpluturi	31
3.6.	Panade.....	31
3.7.	Semipreparate diverse	31
Capitolul 4: TEHNOLOGIA PREPARĂRII SALATELOR		32
4.1.	Salatele din legume proaspete	33
4.2.	Tehnologia preparării salatelor din legume fierte	35
4.3.	Tehnologia preparării salatelor din legume coapte	36
4.4.	Tehnologia preparării salatelor combinate	38
4.5.	Dressing-uri pentru salate	42
Capitolul 5: TEHNOLOGIA PREPARĂRII GARNITURILOR.....		48
5.1.	Tehnologia preparării garniturilor de legume	48
5.2.	Tehnologia preparării garniturilor din crupe	51
5.3.	Tehnologia preparării garniturilor din paste făinoase	53
Capitolul 6: TEHNOLOGIA PREPARATELOR PENTRU MICUL DEJUN		54
6.1.	Tehnologia preparatelor din ouă	55
6.2.	Tehnologia preparatelor din cașcaval	56
Capitolul 7: TEHNOLOGIA GUSTĂRIILOR		56
7.1.	Gustări reci	57
7.2.	Gustări calde	63
Capitolul 8: TEHNOLOGIA ATREURILOR		69
8.1.	Tehnologia preparării antreurilor reci.....	70
8.2.	Tehnologia preparării antreurilor calde.....	72
Capitolul 9: TEHNOLOGIA PREPARATELOR LICHIDE		79
9.1.	Supele	80
9.2.	Ciorbele și borșurile	86
Capitolul 10: TEHNOLOGIA PREPARATELOR SERVITE CA PRIM FEL		90
10.1.	Tehnologia preparatelor din legume	90

10.2.	Tehnologia preparatelor din crupe, paste făinoase și brânză	92
10.3.	Tehnologia preparatelor din pâine.....	93
10.4.	Tehnologia preparatelor din subproduse din carne	93
10.5.	Tehnologia preparatelor din pește.....	95
Capitolul 11: TEHNOLOGIA PREPARATELOR DE BAZĂ DIN COMPONENTA MENIURILOR...		98
11.1.	Tehnologia preparatelor de bază din legume	98
11.1.1.	Tehnologia preparatelor de bază din legume și sos	100
11.1.2.	Tehnologia preparatelor de bază din legume diferite	105
11.1.3.	Tehnologia preparatelor de bază din legume cu umplutură de orez	107
11.2.	Tehnologia preparatelor de bază din legume și carne de vită, porc și ovine	108
11.2.1.	Tehnologia preparatelor de bază din carne de bovine	111
11.2.2.	Tehnologia preparatelor de bază din carne de porc	114
11.2.3.	Tehnologia preparatelor de bază din carne de ovine	116
11.3.	Tehnologia preparatelor din carne tocată.....	117
11.3.1.	Tehnologia tocăturilor crude	119
11.3.2.	Tehnologia tocăturilor cu sos	120
11.3.3.	Tehnologia tocăturilor în legume	121
11.3.4.	Tehnologia tocăturilor în foi	123
11.3.5.	Tehnologia tocăturilor în straturi cu legume.....	125
11.3.6.	Tehnologia tocăturilor ca fripturi	128
11.4.	Tehnologia preparatelor din carne de pasăre	131
11.4.1.	Tehnologia specifică a preparatelor din carne de pasăre cu sos alb	132
11.4.2.	Tehnologia specifică a preparatelor din carne de pui cu sos roșu	134
11.4.3.	Tehnologia specifică a preparatelor din carne de pasăre și crupe	135
11.4.4.	Tehnologia specifică a preparatelor din carne de pasăre pregătite prin frigere la cuptor	136
11.5.	Tehnologia preparatelor din subproduse comestibile de abator	136
11.5.1.	Verificarea calității.....	137
11.5.2.	Subprodusele comestibile de abator utilizate pentru preparate de bază din meniu, aportul lor nutritiv și operații tehnologice specifice	137
11.6.	Tehnologia preparatelor din carne de vânat	141
11.6.1.	Operații tehnologice comune	141
11.6.2.	Tehnologia specifică preparatelor din carne de vânat	142
11.7.	Tehnologia preparatelor din pește, crustacee, moluște și batracieni	144
11.7.1.	Tehnologia preparatelor din pește.....	144

11.7.1.1 Locul în meniu.....	145
11.7.1.2 Materii prime	145
11.7.1.3 Operații tehnologice	146
11.7.2. Tehnologia preparatelor din crustacee, moluște, batracieni.....	149
11.7.2.1 Preparate din crustacee	149
11.7.2.2 Preparate din moluște	150
11.7.2.3 Preparate din pui de baltă	152
Capitolul 12: TEHNOLOGIA FRIPTURILOR	154
12.1. Fripturile la frigare	155
12.2. Fripturile la grătar	157
12.3. Fripturile la cuptor (tavă)	159
12.4. Fripturile la tigaie	162
Capitolul 13: PRODUSE CULINARE CU PREPARARE RAPIDĂ	164
13.1. Shaorma și kebab	164
13.1.1. Despre shaorma	164
13.1.2. Despre Doner Kebab	165
13.1.3. Rețete shaorma	166
13.2. Hamburger	170
13.2.1. Despre Hamburger	170
13.2.2. Rețete Hamburger	172
13.3. Hot-Dog.....	174
13.3.1. Despre Hot-Dog	174
13.3.2. Hot-Dog - rețeta	175
13.4. Utilaje de tip fast food	177
Capitolul 14: PREPARATE SPECIFICE BUCĂTĂRIEI ROMÂNEȘTI	178
14.1. Preparate specifice oltenești	179
14.2. Preparate specifice moldovenești.....	179
14.3. Preparate specifice muntenești	181
14.4. Preparate specifice dobrogene	182
14.5. Preparate specifice ardelenese	183
14.6. Preparate specifice maramureșene.....	185
14.7. Preparate specifice bucovinene	186
14.8. Preparate specifice bănațene	187
Capitolul 15: PRODUSE DE CATERING.....	188
15.1. Elemente introductive	188

15.2.	Structura industriei de catering	189
15.3.	Caracterizarea unităților de catering	191
15.3.1.	Unitățile comerciale de catering destinate pieței generale	191
15.3.1.1	Cateringul hotelier	192
15.3.1.2	Cateringul de restaurant	194
15.3.1.3	Cateringul de bistro, bufet, cofetărie	198
15.3.2.	Unitățile de catering comercial destinate pieței restrictive	199
15.3.3.	Cateringul social instituțional	201
15.3.4.	Cateringul social destinat salariaților (industrial)	203
15.4.	Echipe de producție catering	204
Capitolul 16: CONDIMENTE, AROME DE CONDIMENTE, PLANTE, AROME DE PLANTE, COLORANȚI, STABILIZATORI, AGENȚI DE ÎNGROȘARE		207
16.1.	Plante aromatice	207
16.2.	Amestecuri de mirodenii	213
16.3.	Produse pentru frăgezirea cărnii	213
16.4.	Xantan, guma guar, fibre, glutamat, sare condimentată	214
Capitolul 17: TEHNOLOGIA DULCIURILOR DE BUCĂTĂRIE		215
17.1.	Dulciuri de bucătărie pe bază de făinoase	216
17.2.	Dulciuri de bucătărie pe bază de ouă și lapte	218
17.3.	Dulciuri de bucătărie pe bază de compoziții	219
17.4.	Dulciuri de bucătărie pe bază de fructe	220
17.4.1.	Compoturile	220
17.4.1.	Gelatinele	220
17.4.1.	Salate de fructe	222
17.4.1.	Omlete cu fructe	222
17.4.1.	Sufleuri	223
Capitolul 18: PREPARATE CULINARE PENTRU DIETE		225
18.1.	Preparate culinare în bolile aparatului digestiv	225
18.2.	Preparate culinare în bolile aparatului cardiovascular	230
18.3.	Preparate culinare în bolile hepatobiliare	232
18.4.	Preparate culinare în bolile renale	235
18.5.	Preparate culinare în bolile de metabolism	238
BIBLIOGRAFIE		243

Capitolul 1 - ISTORIA RESTAURANTELOR

Restaurantul este o institutie atat de necesara incat te-ai putea gandi ca a existat dintotdeauna in orase. Insa, restaurantele, asa cum le stim noi astazi, s-au modernizat foarte recent. Asta nu inseamna ca n-au existat locuri in care puteai manca inainte de modernizare. Insa meniul, ca modalitate de a vedea ce poti manca, exista doar de 200 de ani.

Taverenele - primele restaurante

Primele “restaurante” erau tavernele medievale si birturile. Tavernele de obicei ofereau mancare obisnuita pe timpul zilei, la ore fixe si preturi fixe.

Insa in secolul al XVI lea, englezii din toate clasele sociale incepeau sa serveaza masa in oras din ce in ce mai des. Tavernele locale le ofereau preturi fixe la mancare, vin, bere si tutun. Uneori tavernele serveau si ca loc de intalnire.

Cafenelele au aparut pentru prima oara in Anglia in jurul anului 1650. La inceput serveau doar cafea, ceai si ciocolata, ceva nou pentru Europa. Apoi au inceput sa serveasca si vin, bere si ocazional mese calde. Alta atractie a cafenelelor erau ziarele si revistele pe care puteai sa le citești dimineata in drum spre serviciu. Clientela era si este desigur foarte variata.

Desi hanurile si tavernele exista din cele mai vechi timpuri, poate v-ati intrebat care sunt cele mai vechi restaurante din lume si care erau diferentele fata de restaurantele din ziua de azi.

In lumea vestica, in vreme ce tavernele si hanurile erau cunoscute inca din Antichitate, iar aici mancau calatorii si drumetii, restaurantele in adevaratul lor sens au aparut abia in secolul XVIII. Potrivit Cartii Recordurilor, cel mai vechi restaurant care exista si in zilele de azi este Sobrino de Botin, din Madrid, Spania, care a fost deschis in anul 1725.

In Franta a aparut primul restaurant adevarat

Termenul de “restaurant” a aparut pentru prima data in secolul XVI, insemnand un tip de supa foarte savuros.

Pentru primul restaurant adevarat, trebuie sa ne intoarcem in Franta. In 1765 un vanzator de supe pe nume Boulanger a deschis un magazin oferind ocazia celor care cinau sa-si aleaga felul de mancare. Parizienii infometati s-au indragostit imediat de noul loc de mancare si foarte repede in oras alte mici restaurante s-au deschis.

Primul restaurant de lux si-a deschis usile in Paris, La Grande Taverne de Londres in 1782 de Antoine Beauvilliers.

Mai tarziu a scris o carte cu retete culinare ce a devenit un standard pentru arta culinara din Franta. Beauvilliers a stabilit cele 4 lucruri esentiale intr-un restaurant de clasa: o camera eleganta, chelneri inteligenti, pivnita cu vin si mancare superba.

Restaurantele au devenit faimoase in Franta dupa Revolutia Franceza, atunci cand, dupa fuga aristocratilor, in spate au fost lasati foarte multi servitori care stiau cum sa pregateasca feluri de mancare excelente. In acelasi timp, foarte multi provinciali au sosit in Paris, fara familii care sa le gateasca. Astfel, cele doua clase sociale au fost unite - si restaurantele le-au oferit provincialilor ceea ce aveau nevoie.

Tipurile de servire in restaurant difereau, de la servirea franceza (in care felurile de mancare erau asezate la comun, pe o masa, de unde oamenii se puteau servi), la cea ruseasca (mai formală, in care servitorii duceau cu ei tavi pline de mancare, iar mesenii alegeau) la chiar servirea americana (tipul cel mai faimos, in care ospatarii aduceau mesenilor farfurii pline cu mancare chiar la masa).

In China, istoria restaurantelor incepe inca din secolul 11, in Kaifeng, capitala Chinei din

prima jumătate a Dinastiei Song. Cu o populație de peste un milion de oameni și o cultură a ospitalității, Kaifeng era un mediu propice pentru dezvoltarea restaurantelor. În acea vreme, ceainăriile și tavernele erau cele ce ofereau mâncare călătorilor, dar în secolul 11 s-a trecut la apariția restaurantelor, care ofereau mâncare și localnicilor. Restaurantele din acea vreme aveau oferte în funcție de diverse tipuri de bucătărie, diverse marje de preț și cerințe religioase. Chiar și într-un singur restaurant erau foarte multe feluri de mâncare din care se putea alege și oamenii își comandau mâncărurile dorite de pe meniuri scrise de mână. Unul dintre restaurantele faimoase din acea vreme, Ma Yu Ching's Bucket Chicken House, creată în 1153, încă există și în zilele de azi și este considerat unul dintre cele mai vechi restaurante din lume.

Restaurantele cu auto-servire - inovație americană

În USA primele restaurante au apărut în Philadelphia în jurul anului 1680. Blue Anchor Tavern a fost printre primele. Inovația majoră pe care americanii au adus-o au fost restaurantele cu auto-servire. Primul a fost deschis în New York în 1885.

Alta inovație americană o constituie și restaurantele cu specific. De exemplu : restaurante care serveau mâncare pe bază de carne, sau cele în care se putea mânca fructe de mare. Până în 1955, s-au deschis aproape 200.000 de restaurante în USA, unul pentru fiecare 800 de persoane, servind peste 60 milioane de mese pe zi. Anual se faceau aproape 9 miliarde de dolari, ceea ce a făcut ca restaurantele să fie o afacere foarte bună.

Franta, desigur, nu are monopol pe mâncarea bună (Bucătăria modernă franceză, de exemplu, este italiană în origine). Multi gurmanzi spun că bucătăria chinezească este cea mai bună. Restaurantele cu specific oriental se pot găsi foarte ușor în fiecare oraș.

Se spune că un cetățean din New York poate mânca în fiecare seară în oraș până la vârsta de 65 de ani fără să meargă în același restaurant de două ori.

Capitolul 2 - UTILAJE TEHNOLOGICE, VASE ȘI USTENSILE FOLOSITE ÎN LABORATOARELE DE BUCĂTĂRIE

Disponerea utilajelor în spațiile de producție se face ținându-se seama de circulația materiilor prime, adică de ordinea firească în care se succedă operațiile din procesul tehnologic.

În funcție de modul de acționare a utilajelor, de rolul pe care îl au în fluxul tehnologic de preparare a produselor culinare, utilajele se clasifică în:

- utilaje pentru prelucrarea materiilor prime;
- utilaje termice (de pregătire la cald);
- utilaje și spații frigorifice.

2.1 Utilaje pentru prelucrarea materiilor prime, acționate electric

2.1.1. Mașina de curățat cartofi și rădăcinoase

Aceasta este utilizată pentru spălarea și curățarea cartofilor și a rădăcinoaselor, în vederea prelucrării lor termice (fig. 1).

Descrierea mașinii.

Batiul sau corpul mașinii este executat din fontă sau oțel. Mașina cu batiul din fontă, de formă cilindrică, este mai răspândită în țara noastră. Ea prezintă la partea superioară pâlnia de

alimentare, prin care cartofii și rădăcinoasele sunt introduși în cilindrul mașinii, căptușit în interior cu un strat abraziv.

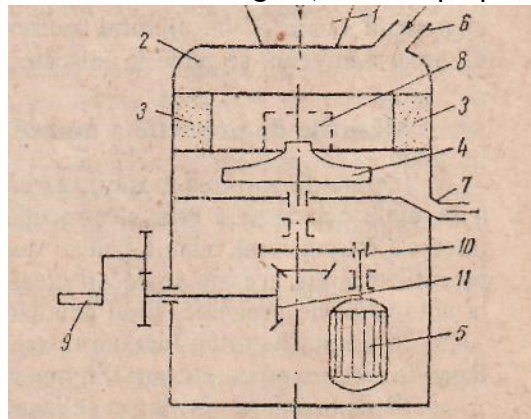
La partea inferioară a cilindrului, este montat un disc abraziv, acționat de un motor, plasat în interiorul batiului.

Sub pâlnia de alimentare se găsește o țeava pentru racordarea mașinii la rețeaua de apă.

Evacuarea apei folosite și a reziduurilor se face printr-un cot de scurgere, montat pe peretele cilindrului.

Fig. 1. Mașina de curățat cartofi și rădăcinoase:

1 - pâlnie de alimentare; 2 - corpul mașinii; 3 - strat abraziv; 4 - disc abraziv; 5 - motor de antrenare; 6 - conductă de alimentare cu apă; 7 - conductă de evacuare a apei; 8 - ușa pentru evacuarea cartofilor; 9 - mecanism de acționare manual; 10 - angrenaj cilindric; 11 - angrenaj conic.



Evacuarea din cilindru a cartofilor și a rădăcinoaselor curățate se face printr-o ușiță cu mâner și cu un jgheab de alunecare a cartofilor sau rădăcinoaselor. Mașina mai este prevăzută cu un mecanism de acționare manuală pentru cazul defectării motorului electric sau întreruperii curentului electric.

Funcționarea mașinii.

Înainte de începerea operațiilor de curățare a cartofilor și rădăcinoaselor, se verifică starea de curățenie a mașinii precum și dacă în cilindru nu se găsesc pietricele sau bucăți de metal, care ar putea distruge abrazivul. Se face proba de funcționare în gol a mașinii declanșându-se întâi automatul de protecție împotriva pornirilor accidentale DITU (montat pe unul din pereții sălii de lucru) și apoi se apasă pe butonul de pornire.

Se toarnă în pâlnia de alimentare o cantitate de 9–10 kg de legume care au fost în prealabil alese, se deschide robinetul de alimentare a mașinii cu apă.

Motorul electric, prin angrenajul cilindric, pune în mișcare de rotație discul abraziv, care antrenează legumele, într-o mișcare de rotație, izbindu-se alternativ de peretele abraziv și de discul abraziv, curățându-le.

Apa adusă în permanență prin conductă spală legumele și evacuează reziduurile rezultate.

Durata de curățare a unei încărcături de cartofi variază între 2 și 4 min. Lucrătorul care supraveghează trebuie să aibă grijă ca, în momentul când legumele sunt curățate, să deschidă ușița de evacuare și să golească cilindrul, fără a opri motorul sau admisia apei. După golirea mașinii, se închide ușița, se alimentează din nou mașina și se continuă funcționarea. După terminarea curățării legumelor, se mărește jetul de apă și se lasă mașina să funcționeze în gol, până ce toate resturile de legume au fost evacuate. La terminarea lucrului, mașina se oprește atât de la butonul de oprire, cât și de la automatul de protecție.

În cazul întreruperii curentului electric în timpul lucrului, se cuplează angrenajul conic și, cu ajutorul mecanismului de acționare manuală, prin învârtirea manivelei, se pune în mișcare discul abraziv.

2.1.2. Mașina de tocat carne

Se folosește la mărunțirea cărnii. Clasificarea mașinilor de tocat carne se face în funcție de capacitatea lor, cele mai răspândite fiind cele cu capacități de 150 kg h și de 300 kg.

Corpul mașinii este de formă cilindrică având la partea superioară o gură de alimentare pe care este fixată o pâlnie excentrică, prin care se introduce carnea în mașină.

În interiorul mașinii, se găsește mecanismul de tocare a cărnii, care este format din următoarele piese: un melc, o sită autotăietoare, un cuțit, o a doua sită, al doilea cuțit și a treia sită. Mașina este dotată cu două pâni la patru site de rezervă, pentru diverse grade de finețe a cărnii tocate, întregul mecanism de tocare (melc, cuțite, site) este strâns cu ajutorul piuliței, care se înșurubează pe filetul exterior, executat în batiul (corpul) mașinii.

Între motor și mecanismul de tocare, se găsește reductorul de turație, format din patru roți dințate, așezate într-o carcasă, care reduc turația mașinii de 1 500 rot/min, cât are motorul, la 160 rot/minut, cât este necesar, mecanismului de tocare a cărnii. Pâlnia se introduce prin presare în corpul mașinii și este prevăzută cu o mică platformă înclinată, pentru a permite depozitarea cărnii de tocat.

Funcționarea mașinii

Se verifică starea de curățenie a mașinii nu mai în timp ce mașina este oprită.

După asamblarea mașinii, punerea ei în stare de funcționare se face prin executarea unei probe în gol, după care se oprește motorul, se alimentează pâlnia cu carne tăiată în bucăți de 80–120 g. Cantitatea totală de carne ce se poate depozita pe pâlnia mașinii este de 1–2 kg. Se pune mașina în stare de funcționare, începându-se tocare prin introducerea succesivă a cărnii în gura de alimentare, care se găsește la partea inferioară a pâlniei, folosindu-se pentru această operație pilugul din lemn. Pentru colectarea cărnii tocate se folosește o cratiță sau un bazin de debarasat.

După tocarea cărnii, mașina se oprește de la butonul de oprire și de la automatul de protecție. Se deșurubează piulița de strângere, se scot sitele cu cuțitul și melcul, se spală în apă caldă, apoi se spală cu o perie mică interiorul mașinii și pâlnia. După spălare, elementele componente ale mașinii se șterg cu o cârpă uscată, se expun pentru zvântare completă, și după aceea se assemblează din nou, pentru a nu se desprinde piesele componente.

2.1.3. Mașina menajeră universală (robotul)

Clasificarea și funcționarea mașinilor menajere universale

Mașina menajeră universală se folosește în bucătărie, laboratoare de preparate reci, în laboratoare de cofetărie și patiserie, executând un mare număr de operații de prelucrare a unor materii prime, în vederea intrării lor în fabricație (fig. 2).

In funcție de operațiile pe care le execută, mașinile menajere universale se clasifică astfel:

- robot de bucătărie, în cazul în care este echipat cu dispozitive de prelucrat materii prime folosite în bucătărie;
- robot de cofetărie, în cazul în care este echipat cu dispozitive ce efectuează numai operații necesare laboratoarelor de cofetărie;

- robot universal, în cazul în care este echipat cu dispozitive de prelucrare necesare atât în laboratoarele de cofetărie cât și în cele de bucătărie.

Din punct de vedere constructiv, robotii se clasifica astfel:

- robot fix, care are o pozitie bine determinata in cadrul locului de munca, fiind fixat cu suruburi de fundatie
- robot mobil, care se poate deplasa dintr-o sectie de preparate in alta.

Robotul fix

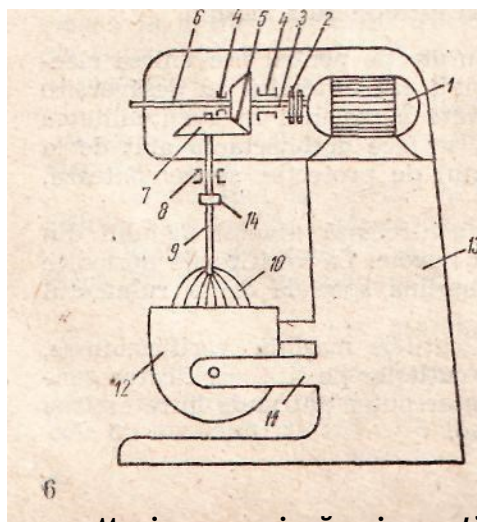
Este alcatuit din: corpul masinii sau batiu, in care se gaseste grupul motor, care antreneaza in miscare de rotatie doi arbori, unul vertical si celalalt orizontal. Arborele vertical antreneaza in miscare de rotatie dispozitivele de batut crema, amestecat, malaxat.

Arborele orizontal permite montarea dispozitivelor pentru tocat carne, stors fructe, tocat mere, macinat condimente, taiat legume, paine, etc.

La partea inferioara a batiului se gasesc montate doua brate de sustinere in consola.

Robotul mobil

Este prevazut cu trei rotile pivotante, care permit deplasarea usoara a robotului dintr-o sectie de fabricatie in alta. Alimentarea cu energie electrica a motorului se face printr-un cordon. Motorul se gaseste in interiorul batiului, iar dispozitivele de lucru se monteaza la axul orizontal.



Mașina menajeră universală:

- 1 - electromotor; 2 - cuplă elastică; 3 - ax orizontal interior; 4 - lagăr de alunecare; 5 - roată dințată conică; 6 - ax orizontal exterior; 7 - roată dințată conică; 8 - lagăr de alunecare; 9 - ax vertical; 10 - tel; 11 - suport de susținere; 12 - cuvă; 13 - batiu; 14 - mandrina

Dispozitivele de lucru specifice roboților de bucătărie

Mașina de tocat carne se fixează la axul orizontal. Pentru fixare se folosește piulița care strânge carcasa mașinii de tocat carne. Se pot adăuga: dispozitivul de stors fructe, pâlnii de șprițat cârnați.

Dispozitivul de stors fructe este format dintr-o pâlnie, care se montează cu ajutorul piuliței, pâlnia fiind prevăzută în interior cu melc conic, care primește mișcarea de rotație de la axul mașinii. La partea inferioară a pâlniei se găsesc orificii prin care se scurg sucurile obținute. Cojile și sâmburii se adună în partea cu conicitate mică, de unde sunt evacuați în timp, prin deșurubarea pâlniei.

Dispozitivul de tăiat legume se fixează și se asigură de suprafața frontală a robotului cu ajutorul piuliței. Sistemul de transmisie se găsește în interiorul carcasei, care are în partea superioară montat mecanismul de împingere a legumelor și pâlnia de alimentare. Discurile tăietoare se fixează pe ax, iar pentru schimbarea lor, se deșurubează piulițele, se ridică carcasa și se înlocuiește discul.

Discurile pot fi de diferite forme:

- disc pentru tăiat legume (grosimea feliei tăiate este de 2 mm), care are două cuțite dreptunghiulare, așezate echidistant de centrul discului;
- disc cu cuțite curbe (grosimea feliei tăiate este de 4 mm), fiind folosit pentru tăiat cartofi, roșii, castraveți etc.

Întreținerea roboților și a accesoriilor acestora.

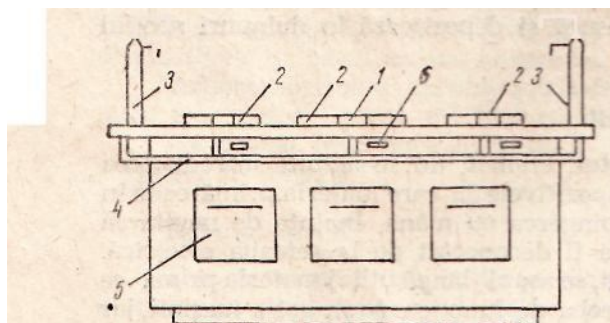
Dispozitivele de lucru se spală după folosire, se usucă și depozitează în dulapuri, special destinate.

2.2 Utilaje termice (de pregătire la cald)

2.2.1. Mașina de gătit cu combustibil gazos

Aceasta este construită dintr-un schelet metalic, prevăzut la partea superioară cu plite din fontă, rezemate pe o ramă metalică. În partea inferioară, cadrul metalic este acoperit cu o tablă emailată albă fiind prevăzut, în funcție de dimensiuni, cu unul sau două cuptoare.

Plitele pot fi încălzite independent, la fel și cuptoarele. Bara de protecție, care împrejmuește mașina, este folosită și pentru admisia gazului metan. Pornind de la conducta centrală, conductele se ramifică alimentând fiecare arzător cu gaz metan, mașina fiind prevăzută cu posibilitatea aprinderii fiecărui arzător separat.).



Mașina de gătit cu combustibil gazos

1 – arzătoare cu foc viu; 2 – plite; 3 –baterii de alimentare cu apă potabilă;

4 – conductă de alimentare cu gaze; 5 – cuptoare; 6 – robineti.

2.2.2. Mașina de gătit electrică

Este solicitată din ce în ce mai mult, datorită multiplelor avantaje pe care le prezintă, și anume:

- nu necesită investiții mari la instalare;
- nu viciază atmosfera, asigurând condiții igienice de lucru. Partea superioară este formată dintr-un număr de plite electrice, fiecare având comutator separat. În partea inferioară se găsesc unul sau mai multe cuptoare electrice, care sunt încălzite cu rezistențe electrice, plasate, fie deasupra și dedesubtul cuptorului, fie pe cei doi pereți laterali.
- mașinile electrice sunt prevăzute cu bare de protecție, între bară și plite rămânând un spațiu izolator de 20 mm.

Hota de absorbție a gazelor, montată deasupra mașinii de gătit, are rolul de a favoriza eliminarea gazelor și aburii rezultați în procesul de pregătire termică.

Toate mașinile de gătit, indiferent de modul de încălzire, emană gaze nocive, rezultate din arderea combustibilului și vapori de apă cu grăsimi care se degajă de la produsele ce se prepară. Pentru a se evita îmbolnăvirile profesionale, cât și degradarea bucătăriilor sau a laboratoarelor, s-a adoptat soluția echipării fiecărei mașini de gătit, la locul de exploatare, cu câte o hotă de absorbție.

Hotele, sau gurile de absorbție, sunt plasate la minimum 2 000 mm față de pardoseală, iar dimensiunile hotei trebuie să., depășească cu minimum 200 până la 300 mm dimensiunile sobei.

Intreținerea mașinii de gătit

Mașinile de gătit, datorită volumului mare de operații tehnologice ce le efectuează, necesită o întreținere permanentă, atât pentru asigurarea exploatării în bune condiții a utilajului, cât și pentru respectarea normelor sanitare în vigoare.

Plitele se curăță cu o perie de sârmă, cuptoarele se curăță în interior cu peria și se șterg cu o cârpă, zilnic, după terminarea lucrului. De asemenea se spală toate părțile nichelate și emailate ale mașinii.

2.2.3. Friteuza

Este un utilaj termic, răspândit în alimentația publică datorită faptului că poate fi utilizat la pregătirea unui număr mare de „preparate la minut” (pește, cârnați etc). În funcție de modul de încălzire, friteuzele pot fi încălzite cu gaz metan sau cu curent electric, cele mai folosite fiind friteuzele electrice .

Construcția friteuzei electrice

Friteuza electrică este construită dintr-un schelet metalic, acoperit cu tablă de oțel inoxidabil, care are la partea superioară una până la trei cuve din tablă de oțel inoxidabil, în care se găsește uleiul. De capacul rabatabil se găsesc agățate coșurile din sârmă de oțel cositorit, în care se introduc alimentele.

Funcționarea friteuzei

Friteuza este prevăzută cu termostat, care permite menținerea temperaturii dorite.

Timpul necesar preparării (timpul cât coșul este scufundat în baia de ulei) variază în funcție de alimentul ce urmează a fi preparat, astfel:

- | | | | |
|-------------------|---------|-----------|-----------|
| • cartofi prăjiți | 5-7 min | • cotlete | 8—10 min |
| • pește prăjit | 6—8 min | • păsări | 10—20 min |

După consumarea timpului necesar pregătirii se scoate coșulețul din bazin, se agață de suportul capacului rabatabil și se lasă să se scurgă uleiul, după care se scoate alimentul pregătit.

Întreținerea mașinii și măsurile de protecție a muncii.

O dată cu golirea vasului se face și curățarea zilnică, prin spălarea întregii mașini. Având în vedere că temperatură de lucru a uleiului este ridicată (180 . . . 200°C), alimentele nu se introduc direct în ulei ci în coș, iar scufundarea coșului în ulei se face treptat, pentru evitarea scurgerii uleiului din bazin. Alimentele trebuie bine scurse de apă, pentru a nu se împrăștia stropi în contact cu uleiul fierbinte.

2.2.4. Tigaia basculantă

Aceasta este utilizată în bucătăriile mari pentru prepararea mâncărilor sotate, prăjirea unor produse (chiftele, cârnați), cât și pentru pregătirea unor mâncăruri cu sos.

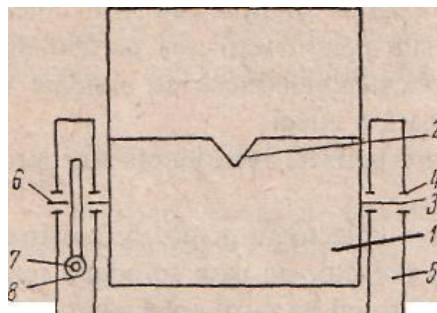
Pentru incalzirea tigailor basculante se foloseste gazul metan sau curentul electric.

Capacitatea tigailor variaza intre 40 si 90 l.

Tigaia se sprijina in doua lagare, care sunt montate in suportii verticali ai masinii. Pe unul din suporti se gaseste montat mecanismul de basculare actionat de o manivela. Pe celalalt suport se gaseste intrerupatorul electric , iar prin lagarul de sprijin trec conductoarele electrice alimentare.

Cuva este executată din fontă turnată și montata într-o carcasa. In partea frontală cuva este prevăzută cu un cioc de scurgere pentru deversarea mancarurilor.

Intre carcasa și cuvă se găsesc montate 4-6 rezistente, iar pe panoul frontal se găsesc montate termostatul și lampa de control. Tigaia este prevazuta cu un capac rabatabil, după care se execută conexiunea electrica.



Tigaie basculantă:

- 1 - cuvă; 2 - cioc scurgere; 3 - ax rotire; 4 - lagăr rotire; 5 - suport; 6 - roată melcată;
7 - melc; 8 - manivelă antrenare melc și roată melcată.

Funcționarea tigăii basculante

Înainte de punerea în funcțiune se spală cuva cu apă caldă și se șterge cu o carpa uscată. Se introduc în cuva alimentele și ingredientele ce urmează a fi prelucrate, după care se execută conexiunea electrică.

După pregătirea preparatelor, se întrerupe alimentarea cu curent electric. În cazul când mancarea s-a răcit, se redeschide circuitul electric, reglându-se termostatul la temperatura dorită.

Pentru golirea tigăii, în vase mai mici, în vederea transportului preparatelor în recipiente izoterme, se rotește manivela de basculare, înclinându-se tigaia pentru golire.

Întreținerea mașinii și măsurile de protecție a muncii

Zilnic, se spală cuva cu apă caldă și detergenți de grăsime de pe carcasa utilajelor.

Săptămânal, mecanicul de întreținere va gresa angrenajul melc de la roata melcată de basculare. Se face dubla legătură la pământ.

În timpul când tigaia este în funcțiune trebuie respectate următoarele reguli:

- la ridicarea capacului tigăii, se păstrează o anumită distanță pentru a evita opărirea cu abur;
- la operația de prăjire cu grăsime, alimentele nu trebuie să fie ude, pentru a se evita opărirea cu abur;
- introducerea alimentelor și apoi scoaterea alimentelor prăjite se face numai cu ajutorul spumierei plate;
- mâncărurile gătite se scot din tigaie cu polonicul, iar legumele cu spumiera plată;
- grăsimea rămasă de la prăjire se scoate din tigaie numai după răcirea acesteia;
- în cazul în care tigaia urmează a fi folosită imediat pentru o altă preparare, golirea uleiului se face prin basculare, în oale cu capacitatea mare, iar muncitorul trebuie să stea lateral și să-și protejeze picioarele cu o foaie de azbest sau cu o tavă mare de bucătărie.

2.2.5. Marmita

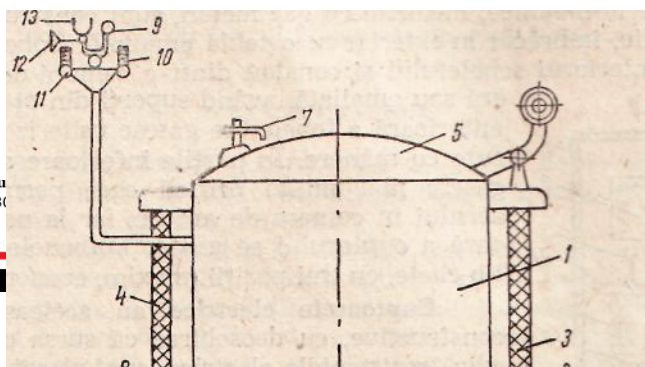
Marmita (autoclava) este unul dintre utilajele importante ale bucătăriei, fiind folosită la pregătirea preparatelor lichide (borșuri, creme, ciorbe, supe etc).

Marmitele se clasifică în funcție de combustibilul folosit și de capacitatea cuvelor.

Marmitele pot fi încălzite cu lemne, cărbuni, combustibil lichid, gaze, abur, curent electric.

Din punct de vedere al capacităților, marmitele se construiesc în următoarele game: 75, 100, 150, 200, 250, 300, 400, 500, 600 l.

Marmitele încălzite cu gaz metan și cu abur sunt alcătuite dintr-un cazan de fierbere montat într-un vas intermediar și din carcasa exterioară, izolată termic, printr-un strat izolator. La partea superioară se găsește capacul, prevăzut cu o contragreutate și bateria de apă potabilă. La partea inferioară a marmitei se găsește un robinet cu cep.



Marmită încălzită cu gaze

- 1 – cazan de fierbere; 2 – vas intermediar; 3 – carcasă exterioară; 4 – strat izolator;
5 – capac basculant; 6- contragreutate; 7 – baterie de apă curentă;
8 – robinet de evacuare; 9 – manometru; 10 – ventil de siguranță; 11 – ventil de aerisire;
12 – robinet de alimentare; 13 – . pâlnie de alimentare; 14 – cameră de ardere;
15 – arzător de gaze; 16 – coș pentru evacuarea gazelor;
17 – dop de golire; 18 – ventil de abur.

Funcționarea marmitei

După alimentarea cazanului marmitei, se închide capacul, acționându-se asupra sursei de căldură. După terminarea operației de fierbere, se deschide capacul marmitei, lucrătorul stând lateral față de capac, ca să nu se opărească. Alimentele solide se scot din cazan prin partea superioară cu ajutorul polonicului, iar partea lichidă este evacuată prin robinetul cu cep.

Întreținerea și măsurile de protecție a muncii

Întreținerea constă în spălare și degresare. Săptămânal, se verifică manometrul, în supapa de presiune, se înlocuiesc garniturile uzate. Lichidul se evacuează în cazane care sunt transportate de către doi lucrători.

2.2.6. Cuptorul

Acesta este utilizat în bucătării și laboratoare centrale de cofetării și patiserii.

Aceste utilaje se clasifică în funcție de construcție, de sursa de încălzire și de destinația lor.

Din punct de vedere constructiv, cuptoarele pot fi din cărămidă, metalice, cu două sau trei tobe și un duman.

După destinație, pot fi cuptoare de bucătărie sau de cofetărie și patiserie.

Cuptoarele metalice pot fi încălzite cu gaz metan, cu abur sau cu curent electric.

Cuptoarele metalice, încălzite cu gaz metan, sunt construite dintr-un schelet metalic, îmbrăcat în exterior cu o tablă emailată. Tobe se găsesc montate în interiorul scheletului și constau dintr-o cameră de tablă neagră sau emailată, având suportți din oțel. La partea anterioară a

tobelor se găsesc ușile izolate, prevăzute cu mânere. În părțile inferioare ale ușilor se găsesc mai multe orificii care permit intrarea aerului în camera de ardere, iar la partea inferioară a cuptorului se găsesc butoanele de pornire tip cheie, cu trei poziții (maxim, economic și oprit).

Cuptoarele electrice au aceleași elemente constructive, cu, deosebirea că sursa de încălzire, adică rezistențele electrice, sunt plasate în interiorul tobelor.

Funcționarea cuptoarelor. La cuptoarele cu gaze, robinetul de capăt al instalației se închide numai după ce au fost închise robinetele arzătoare de la cuptoare, inclusiv robinetul pentru flacăra de gaz, de veghe.

La cuptoarele electrice se alege cel mai economic regim de funcționare.

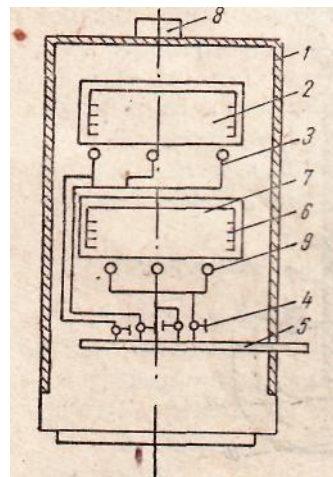
Întreținerea cuptorului și măsuri de protecție a muncii

Zilnic, se spală carcasa exterioară, se îndepărtează resturile din interiorul tobei, se face verificarea sistemului de ardere.

Cuptor cu gaz

1- izolație; 2- spațiu util al tobelor, 3- arzătoare, 4- ventil, de siguranță, 5- conductă de distribuție, 6- suport,

7- capac pentru dirijarea gazelor, 8- cos pentru evacuarea fumului, 9 - arzătoare



2.2.7. Grătarul

Acesta poate fi încălzit cu cărbune, gaz metan sau cu energie electrică.

Grătarul este construit dintr-un schelet metalic, cu două părți distincte: partea inferioară, utilizată ca dulap, și partea superioară, care instituie elementul funcțional al grătarului. Deasupra grătarului se găsește montată hota de absorbție a gazelor. La grătarul încălzit cu gaz metan, partea funcțională este compusă din placa radiantă și robinetele de gaze.

La grătarul încălzit electric, placa radiantă, turnată din fontă, este încălzită cu rezistențe electrice.

Funcționarea grătarului.

La grătarul încălzit cu gaz metan, placa radiantă, nu trebuie să prezinte fisuri, deoarece gazele conțin mercaptani, cu miros neplăcut, care afectează calitatea preparatului.

La grătarul încălzit electric, de asemenea, placa radiantă trebuie să fie intactă.

Întreținerea grătarului și măsurile de protecție a muncii

Grătarele cu placă radiantă se curăță cu peria metalică, îndepărtându-se resturile carbonizate, spălându-se zilnic, cu apă caldă și detergenți, și exteriorul grătarului. De asemenea, se verifică periodic instalația de gaze și de energie electrică.

Datorită temperaturii ridicate a grătarului, manipularea produselor de grătar se face numai cu furculița sau cu un clește special.

2.2.8. Rotisorul

Rotisorul este utilizat pentru frigerea cărnii de pasăre, de vacă, de porc etc. în funcție de combustibilul folosit, rotisoarele se clasifică în: electrice, cu gaze, cu cărbuni, cu lemn.

Tipul de rotisor utilizat cel mai mult este cel electric, care se compune dintr-o carcasă metalică, fixată într-un cadru metalic, prevăzut cu role pentru, a putea fi deplasat. Carcasa metalică este prevăzută la partea inferioară cu o tavă din material inoxidabil, pentru colectarea sucului, iar pe partea frontală cu două uși, din material transparent, pentru a permite supravegherea frigerii. În funcție de numărul frigărilor, în dreptul fiecăreia, se găsește un perete reflectorizant, care concentrează căldura degajată de rezistențe pe fiecare frigare.

Pentru a se putea apropia sau îndepărta frigările față de rezistențele electrice, utilajul este prevăzut pe partea frontală cu mânere. Grupul de rezistență din dreptul fiecărei frigări are câte un întrerupător individual cu mai multe poziții. În carcasa laterală se găsesc motoarele electrice prevăzute cu reductoare, care permit rotirea fiecărei frigări în parte.

2.2.9. Utilaje termice încorporate în ansambluri de pregătire

Incorporarea utilajelor termice în ansambluri de pregătire are drept scop realizarea unei economii de spațiu în interiorul încăperilor de producție, o ușurare a muncii, prin aceea că distanțele de parcurs de la un utilaj la altul se reduc simțitor, și crearea posibilității de mărire a gamei sortimentale de preparate ce se oferă consumatorilor.

Alegerea tipurilor de utilaje ce se înglobează într-un ansamblu de pregătire este determinată de specificul unității și de volumul de desfășurare.

Un ansamblu de pregătire este compus, de exemplu, dintr-o friteuză, două până la patru ochiuri cu foc viu, un gratar, două până la patru bain-marie, la partea inferioară a ansamblului gasindu-se dulapurile. Caracteristic este faptul că blatul superior reunește toate utilajele, formând o construcție unitară. Ansamblul prezintă o linie estetică corespunzătoare, fiind încălzit electric, este lipsit de zgomot și asigură o captare completă a tuturor emanațiilor blocului termic.

2.3 Utilaje și spații frigorifice

2.3.1. Mobilierul frigorific

Mobilierul frigorific prezintă o construcție specială, fiind folosit pentru păstrarea și expunerea preparatelor de bucătărie și de cofetărie.

Aceste mobile sunt în principiu construite dintr-un schelet de lemn, izolat cu polistiren expandat.

Acesta este protejat atât în interior, cât și la exterior cu îmbrăcăminte din tablă.

Tabla exterioară poate fi vopsită sau îmbrăcată cu plăci de material plastic. Tabla inferioară este, de obicei, zincată, pentru a nu permite umidității să ajungă la scheletul de lemn sau la stratul de izolație.

2.3.2. Vitrina frigorifică

Vitrina frigorifică, pentru alimentația publică, este destinată prezentării și conservării în condiții

optime a preparatelor pentru consum. Vitrina este prevăzută la partea de expunere cu două geamuri așezate la distanța de circa 30 mm pentru ca aerul dintre ele să constituie un strat izolator. Ele sunt fixate pe rame de cauciuc. În spatele vitrinei se găsește o poliță de lucru, având la partea superioară două rame cu geamuri glisante, care permit accesul în partea superioară a vitrinei. Dedesubtul poliței se află două uși izolante care permit accesul în partea inferioară a vitrinei, se găsesc trei rafturi din tablă de aluminiu, fixate pe console, iar pe pereții laterali sunt montate două serpentine metalice.

În interiorul vitrinei, la partea superioară se găsesc montate două tuburi fluorescente, care asigură vizibilitatea în vitrină.

2.3.3. Dulapul frigorific

Dulapul frigorific este folosit pentru păstrarea diferitelor alimente perisabile. În funcție de destinația lor, acestea se clasifică în: dulapuri frigorifice de cofetărie, dulapuri frigorifice pentru materii prime și preparate culinare.

Dulapurile frigorifice pentru materii prime și preparate culinare realizează temperaturi în interiorul dulapului de 2° . . . 6°C.

2.3.4. Camerele frigorifice

Acestea sunt utilizate de un număr mare de unități din alimentația publică, deoarece au un volum mare de depozitare. Cele mai răspândite tipuri de camere frigorifice sunt cele de 4 000, 8 000, 12 000, 16 000, 20 000, 24 000 și 28 000 l.

Pentru depozitarea carcaselor de carne în interior, camerele sunt prevăzute cu bare cu cârlige agățate.

2.4 Ustensile

Ustensilele sunt obiecte de inventar cu ajutorul cărora se efectuează unele operații de preparare și finisare a preparatelor culinare.

2.4.1. Ustensile de bucătărie

Moțul este confecționat din tablă cositorită sau din oțel inoxidabil perforat. Are un corp de formă conică, este prevăzut cu un mâner. Se folosește pentru pasat legumele fierte și unele sosuri.

Pasoarul este executat din tablă cositorită și se compune dintr-o pâlnie tronconică, un dispozitiv de lucru interschimbabil, mecanismul de presare și suportul de fixare. De regulă, pasoarul este prevăzut cu trei dispozitive de lucru interschimbabile și anume: pentru pasat legume, tăiat julien și ras parmezan.

Furcheta este realizată în două variante: din oțel cositorit, pentru scos carnea fiartă din marmite, și din oțel inoxidabil cu mâner de lemn, pentru întors fripturile în timpul frigării lor, cât și pentru tranșat.

Coșul de prăjit cartofi este confecționat dintr-o plasă de sârmă cositorită montată pe o ramă din sârmă mai groasă. Coșul este prevăzut cu un mâner rezistent, pentru a permite o ușoară manipulare a acestuia. Este folosit la prăjitul cartofilor în friteuze manuale.

Coșul tip „cuib”, format din două calote sferice, cu diametre diferite, executate din sârmă cositorită și articulate într-un singur punct. Coșul tip „cuib” este, utilizat pentru prăjit cartofi pai în formă de cuib.

Telul tip „bucătar” este confecționat din sârmă de oțel cositorit, având mânerul din același material, însă matisat. Acesta este realizat în trei dimensiuni și este utilizat pentru bătut albuș, frișca, piure, sau pentru amestecul altor compoziții, ca de exemplu mămăligă ș.a.

Lingura pentru sos este executată în două variante: cu căuș lateral și cu căuș central. Lingurile pentru sos sunt confecționate, de obicei, din tablă cositorită și sunt folosite la uns fripturile cu sos în timpul frigerii cât și la transvazarea sosurilor din vasele de gătit în farfurii, atunci când se porționează preparatele în vederea distribuirii lor.

Paleta metalică este formată dintr-o lamă de oțel flexibil, fixată de un mâner de lemn sau din material plastic. Ea este utilizată pentru desprins preparatele din vasele de gătit cât și pentru întorsul lor.

Paleta de lemn este confecționată din lemn de fag sau carpen și se realizează în mai multe forme și dimensiuni. Este folosită la amestecarea și omogenizarea diferitelor compoziții.

Strecurătoarea este confecționată dintr-o plasă de sârmă montată pe o ramă metalică, ce constituie structura de rezistență a sitei propriu-zise și de care este fixat mânerul strecurătorii. În funcție de mărimea și destinația lor, strecurătorile pot fi pentru trecut: ceai, lapte, supe etc.

Sita este confecționată dintr-un cilindru de tablă sau de lemn, prevăzut la una dintre extremități cu o plasă de sârmă care constituie suprafața de cernere. Cele mai utilizate site în sectorul de alimentație publică sunt cele de făină, mălai și ciurul de pasat. Diferența dintre acestea constă atât în mărimea diametrului sitei, cât și în numărul, de ochiuri pe unitatea de suprafață.

Batșnițelul sau batcotletul este confecționat dintr-o placă de oțel prevăzută cu mâner. Este utilizat, pentru baterea cârnii pentru șnițel sau cotlete înainte de frigere sau prăjire.

Frigăruia este confecționată din oțel și se folosește pentru montarea frigăruilor din carne. Frigăruile se pot realiza în mai multe variante ca de exemplu: tip baionetă, rotundă sau cu mâner decorativ.

Sucitorul sau merdeneaua este executat din lemn de fag sau carpen, sub forma unui cilindru prevăzut cu două mânere. Acesta este folosit pentru întins aluaturile ce se prepară în bucătării și laboratoare de cofetărie și patiserie.

Pâlnia pentru tras cârnați este confecționată din tablă cositorită și se adaptează la mașina manuală de tocat carne. Se execută în mai multe dimensiuni: pentru cârnați oltenesci, pentru mititei, pentru cârnați proaspeți din carne de porc etc.

Răzătoarea pătrată universală este confecționată din tablă cositorită. Cele patru planuri ale sale execută următoarele operații: tăiat „pommes frites” sau castraveți, tăiat „julien mare”, tăiat „julien mic”, ras cartofi, coajă de lămâie etc.

Lingura pentru gogoși și cartofi prăjiți este constituită dintr-o plasă din sârmă cositorită, montată pe o ramă de sârmă mai groasă, de care este fixată și coada. Este folosită pentru întors și scos gogoșile sau alte produse din friteuze sau cazanul de ulei.

Piulița este executată din alamă sau aluminiu și este formată din două piese: corpul piuliței, în care se pune produsul ce urmează a fi pisat, și pilugul sau zdrobitorul, cu care se mărunțește produsul. Este folosită la măcinarea cantităților mici de mirodenii și condimente.

Presa de pasat cartofi este formată din două corpuri cu mânere, articulate într-un singur punct, corpul inferior fiind perforat. Cartofii se introduc în corpul inferior apoi se apropie cele două mânere, pentru a presa cartofii.

Șpaclul este format dintr-o lamă de oțel triunghiulară fixată de un mâner de lemn. Este folosită pentru desprins preparatele din tigăi și tăvi, în timpul prăjirii.

Formele pentru decupat legume sunt executate din tablă cositorită și sunt folosite pentru tăierea legumelor, cu care se decorează unele preparate.

2.4.2. Instrumente tăietoare

Cuțitele au o mare întrebuințare în bucătărie, laboratoare de preparate reci, laboratoare de cofetărie și în unele secții ale oficiului de distribuție a preparatelor. Forma și dimensiunile cuțitelor sunt caracteristice pentru fiecare grupă de operații ce urmează a fi executată.

Principalele tipuri de cuțite sunt prezentate în continuare.

Cuțitul tocător sau de bucătărie are o mare întrebuințare la marunțirea cărnii și a legumelor. Lungimea lamei variază între 160 mm și 350 mm, în funcție de operația ce urmează a fi executată.

Cuțitul de măcelărie este folosit în mod special în carmangerii și în secțiile de tranșare a cărnii. Datorită faptului că la tranșarea cărnii este nevoie de forță de tăiere, iar mânerul vin în contact cu grăsimi, pentru evitarea accidentelor cuțitele sunt prevăzute din construcție cu un opritor apărătoare.

Cuțitul de tranșat este utilizat la tranșat fripturile, jambonul etc. El este prevăzut cu o lamă flexibilă și îngustă cu lungimea între 170 și 350 mm.

Cuțitul de sacrificat se deosebește de cel de măcelărie prin aceea că are vârful ascuțit, iar pe lamă este prevăzută o degajare în formă de șanț, pentru scurgerea sângelui. Cuțitele au lame tăioase cu lungimea cuprinsă între 140 și 330 mm.

Cuțitele pentru zarzavat sunt executate în mai multe variante, lungimea lamei variind între 60 și 100 mm.

Cuțitul pentru mezeluri are lama flexibilă, lungimea ei variind între 310 și 360 mm.

Cuțitul pentru șuncă se aseamănă cu cel folosit la tăierea mezelurilor, cu deosebirea că are lama mai scurtă (250 mm) și este puțin mai lat.

Cuțitul pentru patiserie este utilizat în toate laboratoarele de cofetărie și patiserie. El are o lamă flexibilă cu lungimea de 320 mm până la 350 mm, fiind folosit în mod special la despicat blaturile și la întins cremele.

Cuțitul pentru pâine este prevăzut cu o lamă dințată cu lungimea de 240 mm.

Cuțitul pentru curățat solzi este prevăzut cu o lamă curbă zimțată cu ajutorul căreia se smulg cu ușurință solzi de pește.

Cuțitul de tăiat cașcaval poate fi prevăzut cu un singur mâner sau cu două mâner.

Alte instrumente tăietoare

Lingurița pentru scobit legume, executată din metal inoxidabil, este formată dintr-o linguriță tăietoare cu un mâner de lemn.

Bărdița de spart oase este folosită pentru spart oasele cu măduvă și cu sită.

Masatul, executat din oțel magnetizat, este folosit la ascuțit cuțitele de bucătărie.

Satârul este utilizat pentru spart oase în bucătărie și laboratoare. El este dimensionat în funcție de felul oaselor ce trebuie sparte.

Tot din grupa instrumentelor tăietoare fac parte și **ferăstrăul de tăiat oase** și **foarfecile de tranșat păsări**.

3.1.1. Vase de gătit

În prezent în alimentația publică din țara noastră se folosesc, în general, vase de gătit din tablă emailată, din tablă de oțel inoxidabil și din fontă emailată.

Principalele tipuri de vase de gătit sunt următoarele:

- *oala*, cu capacitatea cuprinsă între 1 și 50 l;
- *cratița*, cu capacitatea cuprinsă între 1 și 50 l;
- *caserola*, cu capacitatea cuprinsă între 1 și 3 l;
- *tigaia cu coadă*, cu diametrul cuprins între 200 și 280 mm;
- *tava pentru cuptor*, de mărimi diferite;
- *vasul pentru fiert pește*, prevăzut în interior cu un suport ce permite scoaterea ușoară a peștelui după ce a fiert;
- *ibricul*, cu capacitatea între 0,1 și 1 l, confecționat din materiale diferite, în funcție de destinația lui: aramă cositorită, alpaca argintată, oțel inoxidabil și tablă emailată;
- *polonicul*, cu capacități între 0,1 și 11;
- *spumiera*, care poate fi adâncă sau plată;
- *pâlnia*, de diferite mărimi;
- *ligheanul*, cu capacități cuprinse între 3 și 25 l;
- *ceainicul*, cu capacitatea cuprinsă între 0,5 și 4 l;
- *castronul cu toarte – tip țărănesc*, cu capacitatea cuprinsă între 1 și 3 l;
- *strecurătoarea pentru paste făinoase*;
- *strecurătoarea pentru legume*;
- *găleata*, cu capacitatea de 10 și 12 l.

Pentru acoperirea vaselor de gătit se folosesc capace cu diametrul cuprins între 140 și 605 mm. Deși în prezent majoritatea vaselor de gătit folosite în alimentația publică sunt executate din tablă emailată, tendința actuală este de a extinde folosirea vaselor de tablă din oțel inoxidabil, care prezintă avantajul că se întrețin foarte ușor, sunt foarte rezistente, având o durată de serviciu practic nelimitată, iar în contact cu alimentele nu dau reacții chimice.

De asemenea, aceste vase au un aspect plăcut și asigură respectarea normelor igienico-sanitare.

Întreținerea ustensilelor, dispozitivelor, instrumentelor tăietoare și a vaselor de gătit.

După întrebuințare, ustensilele se spală cu detergent și apă fierbinte, se șterg cu cârpe uscate de bumbac și se depozitează pe etajere sau în dulapurile și sertarele meselor de lucru.

Ustensilele din tablă sau sârmă cositorită se verifică după fiecare întrebuințare dacă nu au urme de rugină, dacă în locurile de îmbinare s-au produs dezlipiri sau dacă nu au apărut îndoituri ale marginilor. Cele care prezintă astfel de defecțiuni sunt predate mecanicului de întreținere, pentru recondiționare.

Ustensilele din tablă de cupru (chipcele, căzănele etc.) trebuie să fie bine cositorite în interior. În cazul când se constată că lipsește stratul de cositor, ele sunt scoase din uz până la recositorire.

Dispozitivele se spală la fel ca și ustensilele, iar mașinile de tocat carne, măcinat nuci etc. se demontează, se spală fiecare piesă în parte, apoi se șterg cu cârpe uscate de bumbac, se reassemblează și se depozitează.

Instrumentele tăietoare se degresează în apă fierbinte, în care s-a dizolvat un detergent. Pentru a se evita degradarea mânerelor este interzis să se lase cuțitele mult în apă. Cuțitele cu mâner scorjite sau crăpate vor fi scoase din uz și trimise la reparat. Pentru ascuțirea tășurilor se folosesc polizoare, care se montează la robot, operația de ascuțire făcându-se numai de către

o persoană calificată.

Vasele de gătit întrebuințate se depozitează pe etajera pentru vase murdare, iar spălarea lor se face folosindu-se următorul procedeu: în una dintre cuvele spălătorului de vase se pregătește o savonadă (apă fierbinte cu 5% sodă calcinată și 5% săpun pastă sau numai detergenti). Se înmoaie vasul în soluția tersivă, se freacă cu o lavetă sau cu un burete de plastic, pentru desprinderea resturilor de mâncare. După spălare, vasul se clătește în a doua cuvă a spălătorului, în care s-a pus țeava de preaplin și s-a dat drumul la apa fierbinte. După spălare, vasele se șterg cu cârpe bine stoarse și se depozitează în etajera pentru vase curate. Vasele de gătit pe care au rămas resturi alimentare carbonizate sunt introduse în cuva de degresare cu abur a spălătorului degresor. După degresare ele se spală cu apă caldă curentă, îndepărtându-se resturile de alimente. În tot timpul lucrului, personalul folosit la aceste operații poartă în mod obligatoriu mănuși, șorțuri și cizme de cauciuc.

Capitolul 3: TEHNOLOGIA SEMIPREPARATELOR CULINARE

Semipreparatele culinare sunt alimentele prelucrate care nu se consumă ca atare, ci sunt utilizate la pregătirea altor preparate. Din grapa semipreparatele culinare fac parte: fonduri (supe), esențe (glaceuri), aspicuri, sosuri, umpluturi (fareir), panade și alte semipreparate.

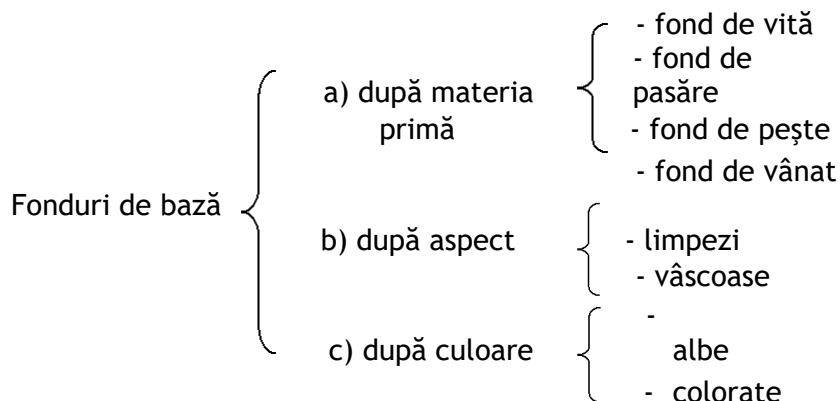
3.1. Fonduri de bază (supe)

Fondurile de bază (supe) sunt semipreparate culinare, de consistență lichidă, realizate prin fierbere extractivă. Materiile prime utilizate sunt: oase cu valoare, oase fără valoare, legume (rădăcinoase, bulbifere, frunzoase, condimentare), condimente și diferite adaosuri (ciuperci, vin, amidon etc).

Oasele de vită, de pasăre, de pește, de vânat influențează valoarea nutritivă prin substanțele care trec în lichidul de fierbere (proteine solubile, grăsimi și vitamine liposolubile) și, respectiv, gustul. Legumele (morcov, păstârnac, pătrunjel, țelină rădăcină, praz, ceapă, frunze de pătrunjel, tarhon etc.) completează valoarea nutritivă prin glucide simple, substanțe minerale. Verdețurile și condimentele influențează aroma prin uleiurile volatile. Condimentele influențează gustul și mirosul tot prin uleiurile volatile. Adaosurile folosite contribuie la diversificarea sortimentală, la îmbunătățirea valorii nutritive și la stabilirea unor caracteristici organoleptice specifice (făină sau feculă, roșii sau produse din roșii, vin etc).

Ustensile și utilaje folosite sunt: oale, blaturi de lemn, polonic, ferăstrău pentru oase, cuțite, strecurătoare, spumieră, mașină de gătit.

3.1.1. Clasificarea fondurilor



3.1.2. Tehnologia preparării fondurilor

Operații tehnologice comune. Pentru pregătirea fondurilor se efectuează următoarele operații primare:

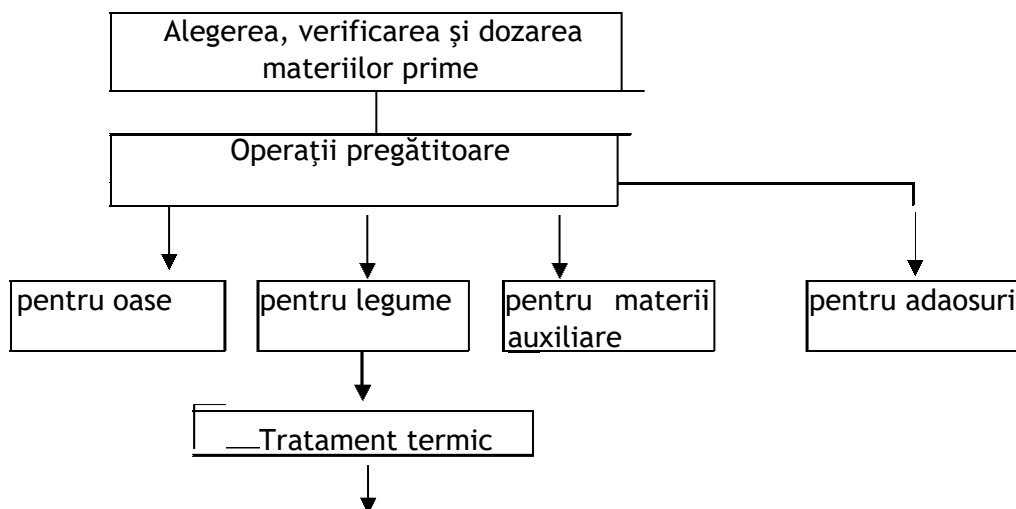
- oasele se spală, se taie, se opăresc, se spală din nou, se scurg;
- legumele se spală, se curăță, se spală din nou, se taie felii;
- legumele frunzoase condimentate se curăță, se spală;
- adaosurile se pregătesc în funcție de specificul lor.

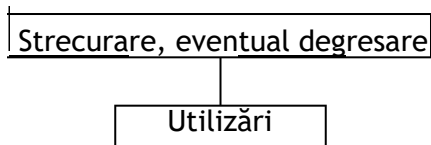
Prelucrarea termică constă în: fierberea extractivă a materiilor prime, introducându-se la început oasele în apă rece. La primele clocote se efectuează spumarea, se adaugă celelalte alimente continuându-se fierberea la foc lent, 3-4 ore. La sfârșit supa se strecoară prin etamină.

Indicii de calitate a fondurilor. Trebuie să prezinte aspect limpede, fără particule în suspensie, gust, miros și aroma plăcute, specifice componentelor.

Fondul îngroșat trebuie să prezinte consistență legată, fără aglomerări.

Schema tehnologică generală pentru obținerea fondurilor





3.2. Esențe (glaceuri)

Sub numele de glace se înțelege suc concentrat (esența) obținut din fond (brun de vițel, fond de pasăre, fond de pește) printr-o fierbere îndelungată și lentă (timp în care se produce evaporarea unei părți a apei din fond care, concentrându-se în substanță uscată, după răcire gelifică).

Sortimentul de glaceuri cuprinde: glace de carne (viande), de pasăre (volaille), de pește (poisson).

Tehnologia preparării esențelor (glaceurilor)

Se fierbe fondul brun de vițel la un foc bun la început, apoi din ce în ce mai mic, până lichidul se reduce treptat și se concentrează în substanță uscată. În timpul fierberii, se înlătură spuma și se trece conținutul în vase mai mici, strecurând supa concentrată prin etamină. Se fierbe până la probă, care este satisfăcătoare atunci când, introducând lingurița în esența concentrată, aceasta se acoperă cu un strat lucios aderent sau care, cum se mai spune, „napează” lingura. Se retrage vasul de pe foc și esența se strecoară. Glaceul sau esența rezultată se păstrează la rece, în vase de inox.

Utilizările culinare. Se folosește la întărirea unor sosuri.

Glaceul de pasăre (volaille) sau de pește (poisson) se prepară în mod asemănător, cu deosebirea că se înlocuiește fondul de vită cu fond de pasăre sau de pește.

3.3. Aspicuri

Aspicul este un preparat culinar rezultat prin fierberea extractivă a unor alimente bogate în proteine de tip collagen, elastină.

Utilizarea aspicului are drept scop:

- protejarea produselor (napare) de contactul cu aerul (antreuri, gustări, piese pentru expoziții), care le-ar degrada;
- îmbunătățirea proprietăților organoleptice ale preparatelor culinare: aspect, consistență;
- îmbunătățirea valorii nutritive a preparatelor culinare.

3.3.1. Materii prime

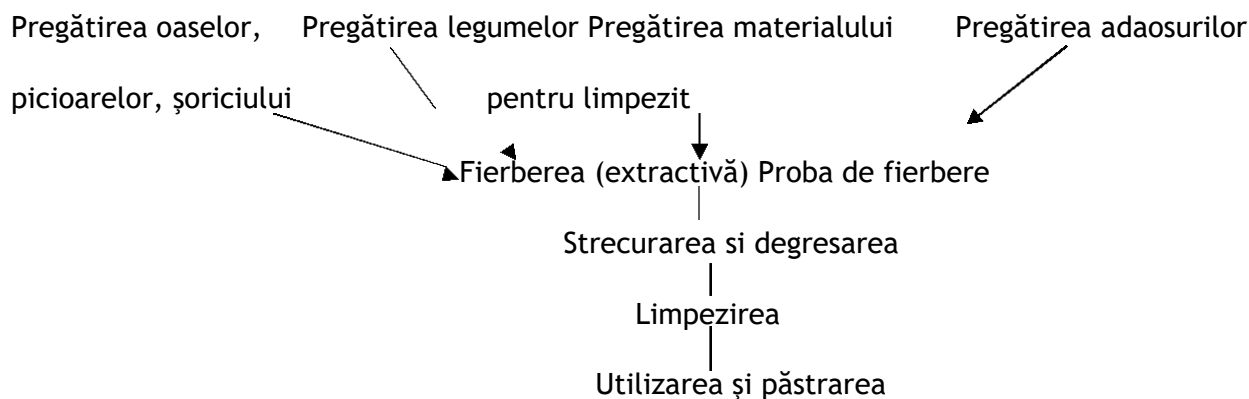
Materii prime utilizate în obținerea aspicului sunt următoarele:

- *materii prime nutritive și gelatinoase:* picioare de porc, de vită, de pasăre; șorici de porc; carne de vită; oase de vită, de vânat, de pește;
- *materiale pentru limpezit:* carne macră de vită; albuș de ou; legume rădăcinoase; condimente;
- *materiale pentru gust și aromă:* legume rădăcinoase; legume bulbifere; verdețuri condimentare, condimente;
- *materiale de adaos:* gelatină alimentară; vin sau coniac; coloranți alimentari;

- *lichid de fierbere*: apa rece.

Tipurile de aspic sunt: aspicul fără gelatină și aspicul cu gelatină. Se mai pot pregăti aspic cu oase de pasăre, cu oase de vânat, cu oase de pește, aspic colorat.

3.3.2. Schema tehnologică a aspicului



Operații pregătitoare

Picioarele de porc și șoriciul se trec prin flacăra, se curăță, se spală, se opăresc și se spală din nou cu apă rece.

Oasele se spală, se curăță, se spală din nou, 1/4 din cantitatea de legume se taie felii, iar restul (3/4) se crestează.

Ouăle se spală (se trec prin jet de apă rece) și se separă albușurile de gălbenușuri.

Carnea se spală, se zvântă, se trece prin mașina cu sită mare, după care se amestecă cu albușurile de ou, legumele tăiate felii, oțet, piper boabe, foi de dafin, tarhon și puțină apă.

Compoziția se bate cu telul până când albușul începe să se spumeze.

Fierberea. Picioarele de porc și șoriciul se pun în apă rece cu sare; la primele clocote se îndepărtează spuma. Se adaugă legumele crestate și se continuă fierberea lentă, cu vasul descoperit, aproximativ 3 ore. Spre sfârșitul fierberii se ia o probă într-o farfurioară sau ceașcă, care se lasă la rece. Dacă gelifică suficient, fierberea este terminată; în cazul în care consistența se menține lichidă se continuă fierberea.

Strecurarea și degresarea. După fierbere, supa se strecoară prin etamină umedă și bine stoarsă, se degresează (se îndepărtează grăsimea ridicată la suprafață) și se temperează până la 60°C.

Limpezirea. Peste compoziția pusă la limpezire se adaugă treptat toată cantitatea de supă caldă, se așază din nou pe plită la foc moderat. Se amestecă ușor, pentru a nu se prinde de vas, până începe să fiarbă.

Se retrage vasul pe marginea plitei și se lasă în repaus până când carnea se ridică la suprafață. Se continuă fierberea 30-45 min, fără să se amestece, stropindu-se cu apă rece. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și coniac. Se strecoară din nou prin etamină. Se păstrează la rece câteva zile sau se utilizează imediat pentru napare sau ca element de decor.

Aspicul cu gelatină se pregătește după aceeași schemă tehnologică, cu deosebire că se folosesc oase fără valoare și gelatină. După fierbere și strecurare, în aspicul cald, se adaugă gelatina înmuiată în apă rece, amestecând continuu. Se realizează limpezirea ca și pentru aspicul fără gelatină.

3.3.3. Indicii de calitate

Aspicul trebuie să fie transparent, fără particule de materii prime în suspensie, să solidifice la rece; prin tăiere, să-și mențină forma, să aibă aspectul lucios, pe secțiune să nu prezinte goluri de aer. Gustul și aroma să fie plăcute, specifice componentelor utilizate.

Recomandări de preparare a aspicului:

- să se folosească materii prime de bună calitate și cu un grad de prospețime ridicat;
- fierberea să se facă la foc lent și timp îndelungat;
- să se efectueze corespunzător proba de fierbere, strecurarea, degresarea și limpezirea aspicului;
- vinul să se adauge în aspicul aproape rece, pentru a păstra aroma specifică.

3.3.4. Modul de utilizare a aspicului

a) *Pentru a napa un produs în aspic*, se procedează astfel:

- se pune cantitatea necesară de aspic într-o legumieră de inox, se încălzește cu atenție, fără să fiarbă;
- se răcește treptat pe gheață pisată;
- în timpul răcirii se amestecă lejer, pentru a evita înglobarea de aer în aspic, care ar putea duce la formarea unor bule; când prezintă consistența siropoasă poate fi folosit la napare;
- produsul pentru napat se așază pe un grătar prevăzut cu un suport (tavă) pentru recuperarea aspicului și se toarnă aspic pe toată suprafața cu ajutorul unui luș mic (naparea se face de două, trei ori, până se obține un strat corespunzător și un aspect lucios), lășându-se să gelifice între două napări.

În cazul în care în timpul napării aspicul se întărește, se încălzește din nou și se răcește până la probă, reluând operația de napare.

b) *Pentru a realiza crutoane de aspic*, necesare decorării unor preparate reci, se procedează astfel:

- se toarnă aspicul încălzit și răcit (până la probă) pe un platou (tavă), având grijă să nu depășească grosimea de 2 cm;
- se lasă să se gelifice în dulapurile frigorifice;
- se răstoarnă pe un șervet umed, cu atenție ca să nu se sfărâme;
- se taie cu ajutorul cuțitului sau al pieselor de diferite forme.

Crutoanele realizate se așază ca decor pe marginea platoului cu preparate reci din: carne de vită, pasăre, pește etc.

c) *Pentru a pregăti aspic tocat* necesar decorării unor preparate reci, se procedează astfel:

- se răstoarnă aspicul bine gelificat și răcit pe un șervet umed și
- se toacă în funcție de întrebuintare, mai fin sau mai puțin fin, cu ajutorul unui cuțit

mare.

Transformările care au loc în timpul preparării fondurilor și aspicului

În procesul de fierbere extractivă au loc următoarele transformări:

- trecerea în apă a unor substanțe solubile (săruri minerale, proteine solubile, vitamine, substanțe extractive etc.) care contribuie la formarea gustului, aromei specifice și valorii nutritive a lichidului;
- coagularea proteinelor sub acțiunea temperaturii, începând de la 65°C;

Transformările menționate mai sus sunt comune fondurilor și aspicului.

Transformările specifice aspicului

Aceste transformări sunt următoarele:

- hidroliza parțială a colagenului din țesutul conjunctiv în gelatină solubilă în apă caldă, influențând formarea consistenței gelatinoase. La o fierbere cu clocote mari, gelatina se descompune și pierde capacitatea de a gelifica. Hidroliza se desfășoară mai ales între 65° și 90°C;
- substanțele nutritive solubile din legume trec în lichidul de fierbere, modificând valoarea nutritivă și gustativă;
- la limpezire, proteinele albușului și cărnii coagulează treptat sub acțiunea temperaturii, antrenând particulele aflate în suspensie;
- substanțele colorate și arome trec în supă influențând gustul și culoarea;
- vitaminele sunt distruse parțial sau total;
- prin răcire gelatina din aspic își modifică consistența, creând posibilitatea tăierii aspicului.

3.4. Sosuri

Sosurile sunt semipreparate de consistență lichidă sau vâscoasă, utilizate în pregătirea altor preparate culinare.

Acestea contribuie la:

- creșterea apetitului și ușurarea digestiei, prin stimularea secreției gastrice datorită componentelor din compoziție;
- îmbunătățirea proprietăților organoleptice ale preparatelor pe care le însoțesc;
- diversificarea sortimentală a preparatelor;
- creșterea valorii nutritive prin conținutul de factori nutritivi din compoziție;
- au rol de legătură între componentele preparatului;
- micșorează timpul de pregătire a preparatelor culinare.

3.4.1. Clasificarea sosurilor

Clasificarea sosurilor se face după procesul tehnologic și temperatura de servire, după culoare, după consistență, așa cum este prezentat în continuare:

a) *după procesul tehnologic și temperatura de servire:*

- sosuri reci: de oțet, de hrean, de usturoi, de lămâie, de unt, maioneză și derivatele sale (tartar, ravigot, remulad, chantilly, andalouse etc);

- sosuri calde: olandez și derivatele sale (chantilly II, Mikado); bernez și derivatele (Choron, foyot etc); Meuniere alb de lapte cu derivatele sale (Mornay, de smântână); alb chaud-froid; suprem; tomat și derivatele (marinat, vânătoresc), brun și derivatele sale (Madeira, de vin, demiglace, picant etc);

b) după culoare:

- sosuri albe
- sosuri colorate;

c) după consistență:

- sosuri emulsionate: oțet, de lămâie (emulsii reci instabile); maioneză și derivatele sale (emulsii reci stabile); olandez, bernez și derivatele lor (emulsii calde stabile), Meuniere;
- sosuri vâscoase: usturoi, hrean, majtre d'hotel (sosuri vâscoase reci); sos alb cu lapte și derivate; veloute-uri, brun, tomat și derivatele lor (sosuri vâscoase calde).

3.4.2. Sosuri reci

Sunt, în general, sosuri emulsionate. O emulsie este un amestec de două componente nemiscibile (care nu se amestecă în mod normal).

Amestecul apei sau alt lichid cu grăsime este simplu de realizat printr-o batere energetică a celor două componente. Emulsia este instabilă dacă cele două componente se separă după un anumit timp. Pentru a obține emulsia stabilă trebuie să se folosească un emulgator (ex: lecitina din gălbenuș la maioneză), care leagă cele două componente pentru ca ele să nu se mai poată separa.

Formarea emulsiei stabile se poate realiza și în condiții de temperatură ridicată 50-60°C.

Sosurile reci nu au tratament termic. Ele se pregătesc în momentul utilizării, menținându-și astfel valoarea nutritivă. Pentru prepararea sosurilor reci se folosesc: materii prime de origine vegetală (grăsimi vegetale, verdețuri condimentate, condimente, legume, lămâi etc); de origine animală (ouă, smântână); de origine minerală (sare de lămâie).

Prelucrarea primară a materiilor se face cu puțin timp înainte de utilizare, deoarece în contact cu apa sau aerul se pierd anumiți factori de nutriție.

Prelucrarea primară implică operații ca: dozarea materiilor prime și auxiliare, verificarea calității și a prospețimii, îndepărtarea părților necomestibile (unde este cazul), spălarea și divizarea.

Vase și ustensile: Se folosesc castroane, farfurii, cuțite, tocătoare, teluri, pahare gradate, răzători, linguri de lemn, sosiere etc.

3.4.3. Sosuri calde

Grupa de sosuri din care fac parte sosul olandez, bearnes, Meuniere, derivatele sosurilor alb, brun și tomat se prepară și se consumă calde.

Sosurile olandez, bearnes, Meuniere sunt emulsii realizate la cald prin combinarea grăsimilor din unt cu cele din gălbenuș sau cu diferite lichide.

a. Sosurile emulsionate

În componența lor intră, în afară de materiile prime de bază, condimente și legume frunzoase condimentare.

b. Sosurile vâscoase

Sosurile vâscoase se pregătesc prin tratament termic: prin fierbere sau prin înăbușire, urmată de fierbere.

Au în componența lor făina, ca material de legătură, adăugată unui lichid ce poate fi apă sau supă, lapte sau smântână.

La prepararea sosurilor vâscoase se mai folosesc grăsimi (ulei, unt, margarina), legume (rădăcinoase în principal), oase, condimente etc. Componentele folosite influențează valoarea alimentară, aspectul, consistența, gustul.

Consistența sosurilor vâscoase se formează prin transformarea amidonului din făină în gel. Se prepară și se consumă imediat după pregătirea lor, iar unele dintre ele pot fi păstrate până la 72 ore, la temperaturi de -2°C ... $+2^{\circ}\text{C}$, în condiții de refrigerare. Ele pot fi albe sau colorate.

3.4.4. Sosuri albe

Sosurile albe sunt realizate pe bază de lapte, fonduri, unt, făină sau amidon pentru obținerea consistenței, iar în funcție de specific au ca adaos smântână, gălbenușuri de ou, esență de ciuperci, condimente etc.

Materiile prime folosite sunt cele care le dau denumirea de sosuri albe.

Din această grupă fac parte: sos alb cu lapte, sosul alb (chaud-froid), sosul cu smântână sau alb din supă de pasăre (suprem), care sunt sosuri de bază, și sosul Mornay, derivat din sosul alb de lapte.

3.4.5. Sosuri colorate

Sosurile colorate cuprind sosul tomat și sosul brun (care sunt de bază) și derivatele lor.

Utilizările. Sosul tomat este folosit la tocături, preparate din subproduse, antreuri din paste făinoase sau la prepararea derivatelor. Sosul brun se servește la preparate din carne de vită, porc și pește, precum și la derivate.

Derivatele sosurilor colorate au culoarea dată de sosul de bază (tomat sau brun) folosit la preparare. Fiind sosuri derivate, în componența lor se mai adaugă esență de rom, ciuperci, unt, condimente diferite și suc de friptură, care diversifică sortimentul și îmbunătățesc caracteristicile nutritive și organoleptice.

Sosurile colorate sunt sosuri calde și însoțesc în special preparate culinare pe bază de carne.

Sortimentul sosurilor colorate cuprind derivatele prezentate în continuare:

- derivatele sosului tomat: sos pentru fripturi înăbușite (sosul vânătoresc, sosul provensal).
- derivatele sosului brun: sosul Madeira, de vin, picant și „demiglace”.

Utilizările culinare. Se folosește cald, la fripturi înăbușite.

a) Transformările survenite la sosurile emulsionate. Prin amestecare energetică se realizează o dispersie fină a particulelor de grăsime, în altă grăsime (cele din gălbenuș, în ulei sau unt clarificat). Lecitina din gălbenuș menține stabilitatea emulsiei.

La sosurile emulsionate calde nu trebuie depășită temperatura de 65°C . Peste această valoare, proteinele din gălbenuș coagulează și sosul se taie. Din același motiv sosul nu se păstrează pe baie de apă, excesul de căldură ducând la separarea untului de gălbenuș.

- b) Transformările survenite la sosurile fluide. În timpul pregătirii sosurilor fluide au loc aceleași transformări ca și la prepararea sosurilor obișnuite.

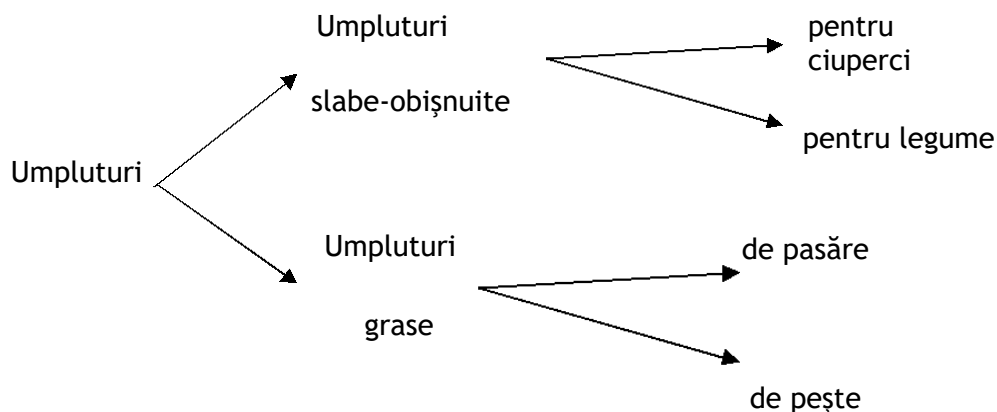
Transformările sunt legate de absorbția apei de către amidon, de înmuierea legumelor, de colorarea și aromatizarea sosurilor și de pierderile de vitamine și substanțe minerale.

3.5. Umpluturi

Umpluturile numite și „farse”, sunt semipreparate compuse din elemente. Prezintă o consistență păstoasă, pot fi crude sau fierte. Ele au întrebuințări în funcție de compoziția lor.

Servesc: la umplerea legumelor cu vinete, cu dovlecei, ceapă etc; la umplerea crutoanelor pentru prezentarea pieselor din vânat (cu pene); la umplerea păsărilor etc.

Umpluturile sunt grupate, în funcție de conținut, în *slabe și grase*.



3.6. Panade

Sub numele de panadă se înțelege adaosul de bază folosit la unele umpluturi. Panadele sunt de mai multe feluri, în funcție de umplutura la care se mizează. În principiu, proporția de panadă nu trebuie să depășească jumătate din greutatea elementului de bază (umplutura).

Dacă panadă cuprinde în componență ouă și unt, se va ține seama să se regieze cantitățile generale ale umpluturii pentru care se prepară. Panadele trebuie să se întrebuițeze numai după ce s-au răcit complet. În continuare, se rescriu câteva sorturi de panade și anume: panadă cu franzelă, cu făină (pate a chou), cu orez etc.

Indicii de calitate ai umpluturilor și panadelor

Umpluturile au o consistență de pastă omogenă, gust și miros specifice componentelor.

Condimentarea să fie corespunzătoare, fără a fi excesivă.

Panadele prezintă volum mărit comparativ cu volum inițial, gustul și mirosul specifice alimentelor de bază.

3.7. Semipreparate diverse

La pregătirea unor preparate culinare sunt necesare anumite semipreparate considerate auxiliare sau diverse.

Din această categorie fac parte: baițul, borșul, tăiteii de casă, tarte pentru umplut, foitajul crud, paste diferite pentru sandvișuri de legume sau ouă umplute, foile de clătite, soluția de decongelare a peștelui.

Baițul folosit la maturarea cărnii de vânat se pregătește din legume, condimente, vin.

Foile de clătite - Sunt semipreparate obținute din făină, lapte, ouă, ulei.

Tăiteii de casă - Se obțin din făină, ouă, sare.

Găluștele cu griș - Se obțin din griș, ouă, sare.

Capitolul 4: TEHNOLOGIA PREPARĂRII SALATELOR

Salatele sunt preparate culinare care intră în componența meniurilor caracterizându-se prin următoarele:

- conținut ridicat de substanțe minerale, vitamine provenite din legumele folosite la preparare;
- valoare calorică redusă;
- aspect și colorit viu, influențând apetitul;
- digestibilitate ușoară, datorită conținutului de celuloză din compoziție, favorizând și digestia preparatelor din meniu.

În cadrul meniului, salatele pot ocupa primul loc cu gustări sau însoțesc alte preparate culinare în scopul de a întregi valoarea nutritivă și gustativă a acestora.

Materiile prime folosite la prepararea salatelor sunt în principal legumele, pe lângă acestea fiind prezente și alte alimente cum sunt: carnea și produsele din carne, ouăle și produsele lactate etc.

Prin asocierea legumelor cu celelalte alimente se completează valoarea nutritivă a salatelor, determinând creșterea sațietății acestora.

Prelucrarea primară a alimentelor folosite la prepararea salatelor implică operații de sortare, în funcție de calitate, mărime, spălare sub jet de apă rece. Curățirea se face prin radere pentru rădăcinoase, prin detașarea frunzelor exterioare la bulbifere, prin îndepărtarea cojii în strat cât mai subțire, iar tăierea se face în funcție de necesități.

Procedeele termice folosite pentru prepararea unor salate sunt fierberea și coacerea, procedee ce corespund cerințelor gastrotehniei moderne, pierderile de substanțe nutritive prin aceste tehnici fiind minime.

Vasele și ustensilele folosite pentru prepararea salatelor sunt vase pentru spălat, blat de lemn pentru legume (crude, fierte, coapte), castron sau salatiță, pahare pentru prepararea sosurilor specifice, tel, lingură, furculiță din material plastic, vase pentru fiert, capac, șervet de

bucătărie.

Clasificarea salatelor

a) în funcție de procesul tehnologic la care sunt supuse alimentele, salatele sunt:

- salate din legume crude;
- salate din legume fierte;
- salate din legume coapte;
- salate combinate.

b) în funcție de numărul componentelor pe care le conțin, salatele pot fi:

- - salate simple (având o singură componentă);
- - salate compuse (cu două sau mai multe componente).

		->salată-verde, de-roșii, de-castraveți
	Salate din legume crude	...de-varză-albă, de-varză-roșie
		--de-andive, de-crudități-cu-brânză-telemea
		-salată-de-conopidă, de-fasole-verde
	Salate din legume fierte	...salată-de-fasole-albă, de-sparanghel
		->salată-de-dovlecei
Salate		
		->salată-de-ardei-copti
	Salate din legume coapte	...salată-de-sfeclă-roșie
		->...salată-de-vinete
		->salată-orientală (de-primăvară-vara, iarna)
		->salată-à-la-russe, salată-franceză
	Salate combinate	...salată-italiană, salată-bulgărească, salată-à-la-Praga
		->salată-de-spaghete-cu-sos-vinegret
		->salată-de-boeuf

4.1. Salatele din legume proaspete

Sunt preparate realizate din legume crude sau adaos de sosuri reci. Ele se pot prepara dintr-un singur fel de legume sau prin asocierea a două sau mai multe sortimente.

Materiile prime folosite pentru pregătirea salatelor trebuie să prezinte caracteristici de calitate deosebite, pentru a influența pozitiv produsele finite, înainte de prelucrare, se verifică calitatea legumelor prin examen organoleptic, reținându-se pentru utilizare cele corespunzătoare.

Tehnologia preparării salatelor din legume proaspete

Operațiile tehnologice comune. Pentru pregătirea salatelor crude se efectuează următoarele operații: curățare, spălare, tăiere, aranjare în salatiere, aseasonate cu sosul corespunzător, decorarea.

Curățirea constă în îndepărtarea părților necomestibile, prin rupere sau tăiere.

Spălarea se recomandă să se realizeze sub jet de apă, iar **tăierea** se face în funcție de legumă sau tipul de salată.

Aseasonarea este operația de formare a gustului salatelor prin adăugarea condimentelor și a sosului specific. Mai des folosit este sosul de oțet.

Sortimente din salate din legume proaspete (cantități pentru 10 porții)

Sortiment gramaj pentru o porție					
Materii prime și auxiliare	U/M	Salată verde 200 g	Salată de roșii (125 g)	Salată de varză albă 150 g	Salată de castraveți (170 g)
- salată verde	kg	2,000	-	-	-
- ulei	l	0,100	0,100	0,100	0,100
- oțet 9°	l	0,050	-	0,050	0,050
- sare	kg	0,020	0,020	0,025	0,020
- roșu proaspete	kg	-	1,250	-	1,000
- mărar verde	kg	-	0,050	-	0,050
- varză albă	kg	-	-	2,250	-
- castraveți verzi	kg	-	-	-	1,000

Salată de andive

Materiile prime necesare sunt: andive, muștar, ulei, mărar, sare, oțet, lămâie, zahăr.

Se aleg andivele, se îndepărtează foile veștede, se spală în mai multe ape, se taie în lungime și se pun în salatiară. Se adaugă seara. Într-un castron se amestecă zahărul pudră cu oțet sau suc de lămâie și uleiul. Amestecul obținut se toarnă peste andive, amestecându-se lejer. După gust (preferințe), se poate adăuga și muștar.

Salata se servește ca aperitiv

Tehnologia specifică salatelor din legume proaspete

Denumirea produsului	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, aranjarea în salatiară pentru prezentare și servire
Salată verde	- se îndepărtează frunzele veștede - se spală frunză cu frunză pentru îndepărtarea nisipului - se pregătește sosul de oțet	- se așază frunzele de salată în salatiară; - se adaugă sosul în momentul servirii; - se prezintă în salatiară; se servește alături de unele fripturi
Salată de roșii	- se spală roșiile se îndepărtează codițele, se șterg cu un prosop de bucătărie - se taie felii	se așază în salatiară cât mai estetic; se adaugă sare și ulei; se decorează cu mărar verde tocat mărunt;
Salată de varză albă	- se îndepărtează frunzele veștede - se taie fideluță - se freacă cu sare și se lasă în	se prezintă în salatiară;

Salată de castraveți cu roșii	repaus 10 min., pentru a se înmuia	salatier
	- se îndepărtează prin presare lichidul format	- se așază în ă varza tăiată;
	- se îndepărtează coaja castraveților	- se toarnă sosul în momentul servirii;
	- se taie felii subțiri	- se prezintă în salatiere;
	- se presară sare	- se servește lângă alte preparate (fripturi)
		- se așază în salatiere feliile de

4.2. Tehnologia preparării salatelor din legume fierte

Salatele din legume fierte sunt preparate culinare realizate din le-fierte la care se adaugă unele sosuri pentru îmbunătățirea valorii nutritive și gustative.

Sortimentele reprezentative de salate sunt: salata de conopidă, de fasole verde, de fasole albă, de dovleci.

Tehnologia preparării cuprinde operațiile specifice de prelucrare primară a legumelor (sortare, curățire, spălare) și fierberea acestora pentru stabilirea proprietăților gustative. Trebuie respectate recomandările de prelucrare primară și termică menționate la capitolul legume, pentru reducerea pierderilor. Ca și în cazul salatelor crude se realizează verificarea calității legumelor folosite, prin metode organoleptice (conform standardelor în vigoare).

Fasolea verde trebuie să aibă forma și colorația tipică soiului, să fie foarte fragedă, fără boabe dezvoltate și fără ațe.

Conopida trebuie să fie proaspătă, întreagă, protejată de 1-6 frunze, cu colorația specifică soiului.

**Sortimente de salate fierte
(cantități pentru 10 porții)**

Materii prime și auxiliare	U/M	Salată de conopidă 200 g	Salată de fasole verde 200 g
- conopidă	kg	3,000	-
- ulei	l	0,075	0,100
- otet 9°	l	0,050	0,050
- mărar verde	kg	0,040	0,050
- sare	kg	0,025	0,030
- fasole boabe	kg	-	-
- ceapă	kg	-	-
- piper	kg	-	0,001
- fasole verde proaspătă	kg	-	2,200
- usturoi	kg	-	0,050

Tehnologia specifică salatelor din legume fierte

Denumirea preparatului	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, aranjarea în salatiere pentru prezentare și
------------------------	-----------------------	---

		servire
Salată de conopidă	- <i>conopida</i>: . - îndepărtarea frunzelor, cotorului, - spălarea, desfacerea în buchețele, menținerea în apă cu sare (10 min), fierberea - <i>mărarul</i>: - alegerea, spălarea, tăierea - pregătirea sosului de oțet	- se scoate conopida din apă, se așază în salatiară - se toarnă sosul de oțet - se decorează cu mărar verde de tocat - se prezintă în salatiară - se servește rece
Salată de fasole verde	- <i>fasolea verde</i>: - îndepărtarea părților necomestibile, spălarea, fierberea în apă cu sare. - răcirea și tăierea în bucăți de aproximativ 4 cm - <i>usturoiul</i>: - curățirea, spălarea, - mărunțirea - <i>mărarul</i>: - alegerea, spălarea, tăierea - <i>ceapa</i>: - curățirea, spălarea și tăierea.	- se așază pe salatiară - se adaugă usturoiul, sosul de oțet, piper - se amestecă pentru uniformizarea gustului - se prezintă în salatiară - decorată cu mărar verde - se servește rece.

4.3. Tehnologia preparării saladelor din legume coapte

Salatele din legume coapte sunt preparate culinare obținute din legume care au suferit procesul termic de coacere, iar pentru îmbunătățirea valorii gustative și nutritive se adaugă diferite ingrediente. Legumele folosite pentru pregătirea saladelor coapte se verifică calitativ, se spală, se șterg cu un șervet curat, se coc, se curăță de coajă.

Ustensilele și utilajele folosite pentru prepararea lor sunt: vas pentru spălat, blat de lemn, cuțit inoxidabil, castron de porțelan cu capac, salatiară, șervet de bucătărie, cuțit riglat, plită pentru coacerea ardeilor, vinetelor, sfecliei.

Caracteristicile de calitate ale legumelor folosite conform standardelor în vigoare sunt prezentate în continuare.

Ardeiul gras trebuie să fie întreg, sănătos, proaspăt, curat, bine dezvoltat, fără vătămări necicatrizate, cu pulpa lipsită de iuțeală, culoarea specifică soiului.

Sfecla roșie trebuie să fie fragedă, fără vătămări mecanice, cu frunze 2-3 cm, epiderma intactă, în secțiune să aibă culoarea roșie specifică, fără cercuri albe.

Vinetele trebuie să fie întregi, tari, sănătoase, curate, suficient de dezvoltate, fără a prezenta pulpă fibroasă sau semințe suprad dezvoltate, fără arsuri de soare.

Sortimente de salate coapte (cantități pentru 10 porții)

Materii prime și auxiliare	U/M	Sortiment și gramaj pentru o porție		
		Salată de ardei copti	Salată de sfeclă roșie	Salată de vinete
- ardei gras	kg	2,000	-	-
- ulei	l	150	150	150
- oțet 9°	l	0,100	0,075	0,150
- sare	kg	0,050	0,075	-
- sfeclă roșie	kg	0,030	0,020	0,030
- hrean	kg	-	2,000	-
- zahăr	kg	-	0,100	-
- vinete	kg	-	0,025	-
- ceapă	kg	-	-	2,000
- roșii proaspete	kg	0,200	-	0,200

Tehnologia specifică salatelor din legume coapte

Denumirea preparatului	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, aranjarea în salatiere pentru prezentare, și servire
Salată de ardei copti (aceasta salata se mai poate pregăti cu roșii și marar pentru o estetica deosebita)	- coacerea ardeilor pe plita încinsă după coacere se pun într-un vas, se pudrează cu sare și se acoperă 15 min., timp în care sarea absoarbe și, prin aburire, pielea se desprinde de pulpa ardeiului - curățirea ardeilor de piele - tăierea pe lungime, îndepărtarea semințelor - pregătirea sosului de oțet	- se așază ardeii curățați în salatiere, cu codițele în sus - se înfășoară codițele în staniol - se toarnă sosul - se prezintă în salatiere - se servește rece, lângă unele fripturi
Salată de sfeclă roșie	- coacerea sfeclei în cuptorul bine încins - curățirea sfeclei de coajă - tăierea în felii subțiri, cu ajutorul cuțitului riglat - prepararea sosului - curățirea și raderea hreanului	- se așază în salatiere, straturi alternative de felii de sfeclă și hrean ras - se toarnă sosul rece - se prezintă în salatiere - se servește lângă unele fripturi
Salată de vinete	- coacerea vinetelor pe plita bine încinsă	- se amestecă vinetele cu sarea și uleiul treptat ca la maioneză

	- curățirea de coajă și peduncul - scurgerea pe un tocător de lemn înclinat	până capătă culoarea mai deschisă decât cea inițială, are aspect cremos, volum crescut, consistență potrivită
	- mărunțirea cu un cuțit special de lemn (pentru a nu oxida) până se obține - pastă - curățirea, spălarea, tocarea mărunț a cepei	- se așază pe platou cât mai estetic se decorează cu roșii tăiate felii - ceapa; se servește separat sau, la cerere, se amestecă cu salata - se servește rece, ca intrare, uneori însoțită cu ardei copti

4.4. Tehnologia preparării salatelor combinate

Salatele combinate sunt preparate culinare preparate din legume fierte și crude, carne, mezeluri, brânzeturi, având elemente de legătură diferite. Ele se pot realiza într-o gamă foarte variată, ca urmare a multitudinii de legume existente.

Salatele combinate cel mai des întâlnite sunt:

- salata de țelină cu mere;
- salata orientală (de primăvară, vară, toamnă);
- salată de boeuf;
- salată a la russe.

Ustensilele și utilajele necesare: vas pentru fiert legumele, tocător de lemn pentru legume fierte, pentru carne, răzătoare, pahar, storcător de fructe, cuțit inoxidabil, forme pentru tăiat ouă, aragaz pentru prelucrarea termică.

Operațiile de prelucrare primară a legumelor folosite presupun: spălarea, curățirea, spălarea.

După prelucrarea primară urmează **prelucrarea termică** specifică pentru fiecare sortiment în parte.

Sortimente de salate combinate (cantități pentru 10 porții)

Materii prime și auxiliare	U/M	Sortiment gramaj pentru o porție			
		Salată de țelină cu mere 150 g	Salată orientala de vară 300 g	Salată de boeuf 200 g	Salată à la rousse 200 g
-țelină rădăcină	kg	1,100	-	-	-
- maioneză	kg	0,409	-	0,400	0,450
- smântână	kg	0,100	-	-	-
- lămâie	kg	0,050	-	-	-
- mere	kg	0,500	-	-	-
- sare	kg	0,050	0,030	0,025	0,010
- cartofi	kg	-	2,000	1,500	1,800
- ceapă	kg	-	0,200	-	-
-castraveți verzi	kg	-	0,250	-	-
- ardei, gras	kg	-	0,250	-	-

- măsline	kg	-	0,100	-	-
- pătrunjel verde	kg	-	0,100	0,050	0,050
- roșii	kg	-	0,100	-	-
- proaspete	kg	-	0,100	-	-
- ouă	kg	-	0,100	-	-
- ulei	l	-	0,100	-	-
- oțet 9°	l	-	0,050	-	-
- piper	kg	-	0,001	0,002	0,002
- carne vită	kg	-	-	0,350	-
- muștar	kg	-	-	0,100	0,075
- castraveți murați	kg	-	-	0,500	-
- gogoșari roșii	kg	-	-	0,100	-
- salată verde	kg	-	-	0,050	-
- morcovi	kg	-	-	-	0,300
- mazăre conservată	kg	-	-	-	0,400

Tehnologia specifică salatelor combinate

Denumirea preparatului	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, aranjarea în salată pentru prezentare și servire
Salată de țelină cu mere	- tăierea merelor și țelinei în fâșii subțiri - ținerea lor în apă rece cu suc de lămâie, pentru menținerea culorii - prepararea sosului maioneză	- se așază în salată, se adaugă maioneza, smântână, sarea și se amestecă - salata se prezintă pe platou sau pe salată, se servește rece, ca intrare
Salată orientală de vară	- fierberea cartofilor în coajă, decojirea și tăierea în felii rotunde - - tăierea cepei, castraveților, ardeilor, roșiilor în felii subțiri și rotunde - desărarea măslinelor - fierberea ouălor tari (curățirea, tăierea în felii) - mărunțirea pătrunjelului - prepararea sosului de oțet	- cartofii se amestecă cu ardeii gras, castraveții, jumătate din cantitățile de roșii, pătrunjel verde, ceapa și sosul - se prezintă pe platou sau în raviere, cu decor de roșii, măsline sau ouă - se servește rece
Salată de boeuf	- spălarea cărnii, fierberea în apă cu sare, răcirea și tăierea în cuburi mici - tăierea cartofilor fierți și a castraveților murați, în cuburi mici. - pregătirea decorului (frunze de salată, de pătrunjel, gogoșari) - prepararea maionezei	- jumătate din cantitatea de maioneză se amestecă cu muștar, cartofi, castraveți, carne, piper și sare - salata obținută se așază pe platou - se ornează cu restul de maioneză, frunze de pătrunjel verde, gogoșari și frunze de salată verde - se prezintă pe platou sau pe farfurioară - se servește rece, la începutul mesei
Salată à la rousse	- tăierea cartofilor și a morcovilor fierți, în cuburi mici - separarea boabelor de mazăre de lichidul de conservare - prepararea maionezei - tăierea mărunț a pătrunjelului	- cartofii se amestecă cu morcovii, mazărea, piperul, muștarul, pătrunjelul verde tocat, 300 g maioneză și sare - se ornează cu maioneză și frunze de pătrunjel tocat verde - se prezintă pe platou sau farfurie - se servește rece

Salată de legume și paste făinoase

Are în componența sa: cartofi 700 g, paste făinoase 450 g, ulei 50 ml, fasole verde 200 g, ardei iute 1-2, buc, usturoi 2 căței, mazăre 200 g, verdeață 50 g, sare 30 g.

Cartofii se fierb în coajă, se curăță se taie felii; pastele făinoase se fierb, se trec prin jet de apă rece; fasolea verde conservată se spală pentru îndepărtarea substanțelor de conservare, la fel și mazărea; ardeiul iute se curăță de semințe, se taie rondele; usturoiul se taie felii; verdeața se toacă mărunt.

Într-un castron emailat sau din alt material inoxidabil se pun: cartofii, pastele făinoase, mazărea verde, fasolea verde, ardeiul iute sarea. Se amestecă lejer, se așază în salatiere și se decorează cu verdeață tocată mărunt.

Salata se servește ca aperitiv la dejun sau cină.

Salată vinegretă

Materii prime: carne de pasăre, cartofi, morcovi, mazăre, fasole verde, castraveți murați, muștar, verdeață, tarhon, maioneză, lămâie, sare.

Se fierb legumele, fiecare separat, se răcesc, se curăță, se taie cuburi mici; se fierbe carnea de pasăre, se taie cuburi; se prepară maioneza; se fierb ouăle tari, pătrunjelul și tarhonul se spală, se toacă mărunt. Se amestecă legumele cu carnea și o parte din maioneză. Se adaugă elementele de gust: sarea, muștarul, verdețurile tocate.

Se așază salata pe platou sau porționată pe farfuriile aperitiv într-o formă cât mai estetică; se decorează cu ou fiert, verdeață și maioneza rămasă.

Salata se servește ca aperitiv.

Verificarea calității materiilor prime specifice salatelor combinate.

Calitatea materiilor prime folosite influențează calitatea produselor finite, de aceea acestea trebuie să îndeplinească anumite condiții (conform standardelor).

Țelina trebuie să fie întreagă, sănătoasă, curată, proaspătă, iară goluri ale pulpei, fără crăpături, fără tijă florală, rădăcina bine formată.

Cartofii trebuie să fie întregi, sănătoși, cu piele superficială, curați, neînverziți, neîncolțiți.

Ridichile de lună trebuie să fie întregi, proaspete, sănătoase, cu suprafața netedă, fără ramificații,

fără pete, fără început de formare a lujerului floral.

Morcovii trebuie să fie întregi, neramificați, sănătoși, fără lovituri mecanice, netezi, fără strivituri sau crăpături.

Ceapa trebuie să prezinte bulbi întregi, sănătoși, curați, tari, turgescenți, fără urme de fuști, cu frunze pergamentoase.

Salata orientală este o salată de sezon, în care unele legume sunt fierte, altele crude. În funcție de legumele existente, salata orientală poate primi denumiri diferite: *salată de primăvară*, *de vară*, *de toamnă*.

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Grupa de preparate

Denumirea preparatului

Salate

Salată de roșii

Caracterizarea preparatului. Salata de roșii face parte din grupa de salate din legume crude; este bogată în vitamine, săruri minerale, se servește lângă alte preparate, având drept scop ridicarea valorii nutritive și gustative.

Componente pentru 10 porții a 125 g

Roșii	kg	1,250
Mărar	kg	0,050
Ulei	l	0,100
Sare	kg	0,020

Ustensile necesare: vase pentru spălat, blat de lemn pentru legume crude, pahar pentru sos, lingură de lemn, furculiță din material plastic, șervet de bucătărie.

Verificarea calității materiilor prime folosite se face prin metode organoleptice urmărind ca:

- roșiile să fie proaspete, întregi, curate, sănătoase, fără urme de îngrășămintă, fără pete, lovături, vătămări, cu pulpa tare, fără guler verde în jurul pedunculului;
- mărarul să fie proaspăt, de culoare verde intens, fără urme de îngrășămintă cu miros specific;
- uleiul să fie limpede, de culoare galben-pai, fără gust și miros de rânțed;
- sarea să fie fină, fără aglomerări, de culoare albă strălucitoare.

Operații pregătitoare: se spală roșiile, se îndepărtează codițele, se șterg cu un șervet de bucătărie, se taie felii.

Tehnica preparării. Se așază roșiile tăiate felii, cât mai estetic, în salatiere, se adaugă uleiul și condimentele, se decorează cu mărar verde tocat.

Indicii de calitate ai produsului finit. Salata de roșii trebuie să fie proaspăt pregătită, să aibă gust și miros plăcute, specifice adaosurilor folosite, roșiile să-și păstreze forma, să fie condimentate corespunzător.

Verificarea calității preparatului finit. Salata de roșii trebuie să corespundă indicilor stabiliți la punctul anterior și să corespundă gramajului prevăzut în rețetar.

Modul de prezentare și servire. Salata de roșii se prezintă în salatiere, se servește lângă unele fripturi.

Transformări care au loc în timpul pregătirii salatelor

În timpul pregătirii primare a legumelor au loc pierderi cantitative prin îndepărtarea părților necomestibile și pierderi ale componentelor chimice (vitamine, săruri minerale) prin nerespectarea cerințelor de prelucrare corespunzătoare.

În timpul prelucrării termice au loc transformări fizice și chimice care influențează structura, gustul și digestibilitatea preparatului. Astfel celuloza și substanțele pectice se înmoaie; proteinele coagulează și formează crustă protectoare; glucidele caramelizează, în timpul fierberii unele legume cedează apă, pierzând din greutate, altele absorb apă datorită amidonului și își măresc volumul și greutatea.

De asemenea, vitaminele și substanțele minerale se pierd cu ușurință prin oxidare și degradare, ceea ce impune completarea lor cu legume proaspete pentru decor.

4.5. Dressing-uri pentru salate

Condimente

Sarea și piperul sunt condimentele de bază care se regăsesc în aproape fiecare bucătărie. Nu numai că sporesc savoarele unei salate, dar în același timp îi dau gust și aromă. Pe lângă acestea există mult mai multe condimente care conferă o aromă delicioasă salatelor.

➤ Sare

Sarea este cel mai important condiment dintre toate celelalte, fiind întrebuințat în bucătăriile din întreaga lume pentru că scoate în evidență aromele proprii mâncărilor, făcându-le mult mai gustoase.

În ziua de astăzi gama varietăților de sare folosite nu se limitează la sarea clasică de masă sau de gătit, fină sau grunjoasă, îmbogățită cu fluor sau iod.

Există și varietăți de sare aromată cu plante sau diverse condimente. Sarea de mare, obținută prin evaporarea apei de mare în așa numitele lacuri marine, este și ea foarte populară.

Gurmanzii prețuiesc foarte mult fleur de sel, „floarea sării”, o sare de mare, franțuzească, culeasă cu mâna de la suprafața apei de mare, fiind, de aceea, foarte piperată la preț. Destul de la modă este și varietatea relativ ieftină a sării roz-pal din Himalaya. Se spune că este extrem de sănătoasă, dar acest lucru n-a fost încă dovedit din punct de vedere științific.

➤ Zahăr

Zahărul este un agent îndulcitor popular folosit pe scară largă. Asemenea sării, zahărul sporește aroma mâncărilor în care se folosește. În salatele de fructe scoate în evidență dulceața fructelor, anihilând aromele acide, sărate sau mult prea intense.

Cel mai comun este **zahărul rafinat**, obținut din trestia sau sfecla de zahăr. Zahărul care este rafinat mai mult, fiind dizolvat și cristalizat din nou este cunoscut ca zahăr pudră. Zahărul rafinat se găsește în comerț într-o varietate de forme și mărimi a bobului de zahăr, de la cel pudră, folosit de cofetari, până la cel tos și cel cubic.

Zahărul brun se diferențiază fiind de un maro deschis sau închis, cu un vag gust caramel. De regulă conține reziduuri de sirop și în consecință mai multe vitamine și minerale decât zahărul alb rafinat. Zahărul brun nerafinat se obține direct din seva trestiei de zahăr, îngroșată și uscată. Este cu mult mai aromat, folosit pe scară mai largă în bucătăria naturistă.

➤ Piper

Piperul este unul dintre cele mai populare condimente din lume, conferind o tărie specifică unei varietăți de feluri de mâncare, uneori mai mult, alteori mai puțin, în funcție de natura alimentelor. Ceea ce este adesea etichetat ca „piper” nu este întotdeauna piper pur. Planta de piper (Piper Nigrum) își are originea în subcontinentul indian, producând doar boabe de piper negre, albe, verzi și roșii.

De fapt piperul negru provine din cel verde, boabele fiind culese înainte de a se coace, fără a fi decorticate. După ce sunt uscate, acestea obțin acea culoare tipică, negru-cafenie. Piperul negru este deosebit de aromat.

Pe de altă parte, piperul alb se obține din boabele coapte de piper roșu. Coaja verde este îndepărtată, folosindu-se doar miezul alb, uscat. Piperul alb este mai puțin aromat decât cel negru, însă este mai iute. Din rațiuni estetice, este deseori folosit pentru mâncărurile deschise la culoare.

Piperul verde se recoltează înainte de a se coace, fiind de regulă păstrat cu sare sau în oțet. Astfel rămâne fraged, iar boabele se consumă întregi. Are un gust mai reținut, mai apropiat de cel al unui fruct, fiind foarte decorativ.

O varietate mai puțin obișnuită este piperul roșu. Se obține din piperul copt, boabele roșii fiind păstrate ca atare. Este un pic mai iute decât piperul verde.

Piperul roșu nu trebuie confundat cu așa-numitul piper roz, care nu este înrudit cu varietățile descrise mai sus și provine de la o altă plantă (Schinus). Fructul roz este de regulă uscat. Are un

gust moderat, dulceag, doar vag iute. Culoarea îi conferă o importanță vizuală, fiind folosit fie în combinație cu piperul alb, negru și verde, fie independent pentru garnisirea unei salate.

Desigur, bine-cunoscutul piper Cayenne (boiaua iute, de fapt) nu poate trece nementionat. Nu este vorba, de fapt decât de ardei roșii uscați și pisați. În consecință, această pudră fină este cea mai tare dintre condimentele descrise aici și ar trebui folosită cu precauție.

➤ Chili

Acest tip de ardei iuți reprezintă o componentă importantă în bucătăriile din America de Sud, oferind în același timp gustul lor picant unui număr mare de mâncăruri asiatice. Gama de varietăți care se pot găsi pe piață este uriașă.

Putem alege între cei verzi sau roșii, proaspeți sau uscați, mari sau mici. În general, cu cât sunt mai mici, cu atât sunt mai iuți.

Ardeii iuți pot fi păstrați proaspeți câteva zile, în frigider, iar cei uscați mult mai mult. Dacă nu aveți ardei iuți la îndemână îi puteți înlocui cu boiaua iute (Cayenne).

➤ Ghimbir

Ghimbirul poate fi folosit atât în felurile de mâncare condimentate cât și în cele cu un gust dulce. În funcție de modul în care va fi folosită, această rădăcină poate fi consumată cojită sau nu, crudă sau gătită, proaspătă sau uscată, în același timp este considerată ca o plantă excepțional de sănătoasă, având însușiri antibacteriene, combătând răceala și senzația de greață, contribuind la circulația sanguină.

Ghimbir proaspăt trebuie să aibă rădăcina bombată și fermă, iar coaja netedă și lucioasă. Ghimbirul proaspăt poate fi păstrat vreme îndelungată în frigider.

Ghimbirul zaharat, cel murat (cunoscut și sub numele de „gari”), servit în mod tradițional cu sushi, și ghimbirul pisat pot fi păstrate vreme îndelungată

➤ Curry

În contrast cu alte condimente prezentate aici, curry este un amestec de condimente. Pudra de curry provine din India, unde cuvântul „curry” înseamnă un fel de ragout din carne, pește sau legume condimentat cu ingrediente specifice. Amestecul de condimente pisate corespunzător acestor mâncăruri este cunoscut sub numele de „masala”.

O combinație de curry poate consta din peste douăzeci de condimente pisate foarte fin - inclusiv turmeric, spre exemplu, care asigură culoarea tipic gălbuie, semințe de coriandru, cumin, fenugrec sau chili. De regulă, în supermarke-turi se găsește varianta moderat iute de pudră curry. Însă în magazinele cu specific asiatic se poate găsi o gamă mult mai largă de amestecuri foarte iuți.

➤ Muștar

Muștarul constituie un adaos valoros pentru orice gen de sos condimentat al unei salate, fie el dulce sau iute, păstos sau sub formă de boabe, aromat cu alte plante aromate sau cu miere. Există nenumărate varietăți de muștar pentru a satisface orice gust și pentru o gamă largă de salate.

Există mai multe tipuri de muștar: muștar de tărie medie, numit și muștar delicată; muștar dulce, cu boabe întregi, foarte popular în Bavaria; ca de altfel și Mutard de Meaux, care conține semințe de muștar.

Odată deschis, muștarul trebuie păstrat în frigider, unde poate sta vreme de mai multe luni.

➤ Ulei și oțet

Tot așa cum câteva picături de parfum pot fi suficiente pentru a evidenția aura unei femei atrăgătoare, câteva picături de oțet și de uleiuri nobile pot adesea încorona o salată.

În special în bucătăria Europei de Sud, pe lângă sare și piper, acestea sunt singurele ingrediente necesare pentru a conferi o tentă condimentată oricărei salate proaspete.

Ca regulă generală, cu cât oțetul și uleiul sunt de o calitate superioară, cu atât mai puține ingrediente sunt necesare pentru a obține o salată rafinată. Nu numai că uleiul și oțetul contribuie la aroma delicioasă a unei salate, dar ele sunt și foarte sănătoase atunci când sunt folosite în cantitatea corectă.

❖ Ulei: preferabil presat la rece

Uleiul asigură cantitatea necesară de acizi grași nesaturați, dizolvând în grăsime vitamine ca A, E și K - care se găsesc în morcovi sau broccoli, spre exemplu. Sunt necesare cantități mici de ulei (și/sau grăsime) pentru a fi utilizate de organismul uman. Cele mai valoroase, în ceea ce privește conținutul nutritiv și aroma lor, rămân uleiurile presate la rece. Acestea sunt obținute prin presare și filtrare și - spre deosebire de uleiurile rafinate - nu sunt supuse unor temperaturi ridicate. Ele au o aromă intensă, dar sunt și foarte sensibile. Cum nu conțin nici un fel de conservant, nu pot fi păstrate vreme îndelungată. În general, uleiurile presate la rece ar trebui ținute într-un loc întunecat și răcoros, însă nu în frigider.

Selectarea uleiului potrivit

Nu se poate folosi același ulei pentru diversele feluri de salate. De aceea trebuie să existe siguranța că aromele ingredientelor individuale - cum ar fi intensitatea proprie unui ulei - nu va copleși aroma proprie salatei. Ingredientele foarte aromate ar trebui să fie amestecate cu uleiuri neutre.

Uleiuri puternic aromate

- **Uleiul de măsline:** Este vorba de uleiuri puternic aromate, în funcție de regiune și de gradul de coacere al măslinelor, ca de altfel și de metoda de fabricație, în plus sunt cele mai moderat aromate. Distincția se face între „virgin” - adică cea mai bună calitate de ulei presat la rece - și ulei de măsline rafinat. Uleiurile virgine nu conțin de regulă nici un ingredient adăugat. Uleiul de măsline poate fi și încălzit.
- **Ulei de dovleac:** Un ulei vâscos, de un verde închis spre maroniu și cu un gust puternic de sâmbure. N-ar trebui folosit decât rece, fiind foarte sensibil la lumină și extrem de potrivit pentru salatele foarte aromate, cum ar fi cele vegetariene.
- **Ulei de nucă:** Un ulei nobil obținut din nuci, cu o aromă condimentată, de sâmbure. Este un ulei care se degradează foarte rapid.
- **Ulei de susan:** Foarte popular în bucătăria asiatică, iar în funcție de tipul acestuia, are un gust subtil de susan asemănător cu cel de sâmbure. Poate fi încălzit.
- **Ulei de șofrănel:** Obținut din semințe de șofrănel, are un gust extrem de puternic.

Uleiuri moderat aromate:

- **Ulei de floarea soarelui:** Un clasic printre uleiurile de salate, având o aromă neutră. Se păstrează vreme îndelungată și poate fi folosit într-o gamă largă de produse. Uleiul de floarea soarelui presat la rece este portocaliu la culoare și are un gust puternic de semințe de floarea soarelui.
- **Ulei de porumb:** De asemenea, un ulei neutru care poate fi folosit într-o varietate de rețete.
- **Ulei de rapiță:** Bogat în acizi grași nesaturați, uleiul de rapiță este considerat în prezent ca fiind cel puțin la fel de sănătos ca și uleiul de măsline. Are un gust de sâmbure, putând fi încălzit.
- **Ulei din sâmburi de struguri:** Un ulei cu aromă moderată, de fruct, uneori cu o ușoară tentă de sâmbure. Este bogat în acizi grași polinesaturați.

❖ Oțetul: sănătos și acru

Și oțetul este sănătos, ajută metabolismul și organismul să se folosească de elementele nutritive. De aceea nu-i de mirare că oțetul este cunoscut de secole ca un agent aromatic și tămăduitor.

Maturarea oțetului - cu cât mai îndelungată, cu atât mai bine

Oțetul derivă din fermentarea alcoolului - adică din lichide fermentate și zaharoase, ca vinul din struguri, vinul din fructe sau lichiorurile. Bacteria de oțet (Acetobacter) transformă alcoolul în oțet cu ajutorul oxigenului din aer.

În tehnologia contemporană a „procesului de submersiune”, fermentarea durează aproximativ 24 de ore, însă calitatea finală a aromei depinde de perioada de maturare. Astfel, gustul inițial foarte acru se potolește cu timpul, fiind păstrat m butoaie mari - oțetul devine mai „moale” la gust.

Asemeni vinurilor, există deosebiri distincte în privința calității oțetului: de la cel mai simplu, obținut din spirt pe cale industrială, până la cel mai sofisticat și mai nobil oțet din vin. Există o mare varietate de oțeturi, diferitele denumiri oferind o indicație asupra sursei ingredientelor din aceste sortimente.

- **Oțet din vin:** obținut din vin (alb sau roșu), must din struguri sau drojdie de vin. Chiar mai populare sunt cele obținute din struguri specifici, spre exemplu Riesling sau Chardonnay. Oțetul obținut din vin conține cel puțin 6% acizi.
- **Aceto balsamico tradizionale:** „Adevăratul Balsamico”, „Aceto Balsamico Tradizionale” (ABT) se obține prin reducere a mustului de struguri și se maturează pentru cel puțin 12 ani în butoaie de lemn. Se pare că nu este produs decât în Modena (ABTM) și Reggio Emilia (ABT di RE), motiv pentru care este foarte scump, în consecință, nu se livrează decât în cantități mici; există chiar o sticlă de 100ml. În cazul oțetului balsamic tradițional din Modena, specificarea „extra-vecchio” indică o perioadă de maturare de cel puțin 25 de ani.
- **Oțet balsamic:** Această denumire nu este protejată și nu constituie o indicație a calității oțetului. Prin urmare, oțetul balsamic produs industrial se poate obține din oțet din vin și must de struguri, apoi închis la culoare prin zahăruri. Există sortimentele alb și roșu, de o calitate variabilă. „Aceto Balsamico di Modena” nu oferă nici o indicație a calității oțetului - gustându-1 este cel mai sigur mod de a afla.
- **Oțet din spirt:** Un oțet ieftin, de regulă obținut cu ajutorul spirtului din cereale, cartofi sau sfeclă. Are o aromă neutră, fiind deseori aromat cu extrase din plante. Oțetul de masă este un amestec de alcool (75%) și oțet din vin (25%).
- **Oțet din fructe:** Produs din fructe, suc de fructe și must. Cel mai cunoscut este oțetul de mere, despre care se spune că ar avea efecte benefice asupra sănătății.
- **Oțet aromat:** Combinat cu plante aromatice și condimente, deseori folosindu-se ca oțet de masă. Există sortimente de mai multe categorii, inclusiv unele de înaltă calitate. Puteți produce acasă oțet aromat folosindu-vă de oțet de masă sau de oțet din vin.

Producerea de oțet și uleiuri de casă

A obține ulei și oțet aromat conform propriului gust este foarte simplu: spală ingredientele aromatice selectate, cum ar fi condimentele, plantele aromatice sau fructele. Se toacă mărunt dacă este necesar și se pun într-o sticlă corespunzătoare. Se umple cu un ulei sau oțet de bună calitate, însă neutru ca aromă, se sigilează, apoi se lasă la temperatura camerei câteva zile sau săptămâni. Se îndepărtează ingredientele după ce uleiul sau oțetul au căpătat aroma dorită.

➤ Alte ingrediente

Nuci sau sâmburi, capere, usturoi sau sardale, crutoane, măsline sau fructe uscate semințe și boabe de fasole sau linte încolțite - acestea și multe alte ingrediente aromatice sunt o inspirație pentru o varietate de salate creative, conferind chiar și celei mai simple salate ceva special.

➤ Legume și semințe încolțite

O mare varietate de legume sau semințe încolțite care pot fi obținute acasă se bucură de o popularitate tot mai mare. Semințele n-au nevoie decât de umezeală, căldură și lumină, după ce au germinat, fiind curând gata pentru a fi recoltate.

Plantele populare pentru a fi încolțite sunt broccoli, ridichile sau rucola, ca de altfel și unele grăunțe precum ovăzul, meiul sau porumbul și boabele de mazăre, de soia și fasole mung. Cele din ultimul grup pot fi opărite puțin.

După ce semințele germinează, conținutul lor nutritiv crește în mod semnificativ, din această cauză fiind mult mai bogate în vitamine, minerale și alte elemente nutritive decât plantele mature. Semințele încolțite contribuie cu o doză în plus de culoare și arome subtile la reușita unei salate.

➤ Adaosuri picante

Măslinile, caperele, fructele rare, roșiile uscate, ardeii copti sau ceapa - toate constituie niște adaosuri valoroase la salate, fie întregi, fie tăiate mărunt. Ardeii copti conferă un gust agresiv, măslinile sau roșiile o tentă mediteraneană, iar caperele un gust acrișor.

Există multe varietăți de măslină, nu doar verzi și negre, mari sau mici, italiene, spaniole sau grecești; dar pot fi și murate cu plante aromatate și cu usturoi sau chiar umplute - spre exemplu cu ardei, migdale sau brânză de capră. Măslinile se folosesc întregi sau tăiate într-o salată.

Caperele sunt mugurii murați ai plantei respective. Au aproximativ mărimea unui bob de mazăre și sunt foarte picante din cauza saramurii acide. Fructul de capere este mult mai mare și poate fi folosit întreg sau tăiat mărunt. Caperele merg bine cu salate aromatate și cu ouă sau sosuri tari cu muștar.

Uleiurile de măslină sau alte uleiuri, dar și untul, sunt cele mai potrivite pentru prepararea crutoanelor.

➤ Nuci și sâmburi

Nucile, alunele de pin (nucile siberiene) sau susanul, alunele de pădure, semințele de floarea soarelui sau fisticul: cu aceste mici, dar atât de rafinate semințe, este ușor să se poată adăuga o tentă sofisticată multor salate.

Nucile și alunele capătă o savoare deosebit de intensă atunci când sunt ușor prăjite. Se încălzesc într-o tigaie, fără grăsime și fără să se amestece înainte de a emana aroma lor și/sau să înceapă să se rumenească ușor.

➤ Sosuri clasice

Ele adaugă aroma de final, rotunjind gustul salatei, acestea sunt sosurile, sau dressing-ul salatei. Termenul „dres” indică dubla semnificație a unui sos de salată: deopotrivă dres aromatic și decorativ al unei salate, nu numai că îmbracă și îmbibă frunzele sau fructele din compoziție, dar în același timp evidențiază atracția vizuală a salatei.

În plus, fiecare sos are o funcție utilă: contribuie la digerarea diverselor ingrediente sau le face accesibile organismului. Spre exemplu, unele vitamine sunt activate numai grație grăsimii din sosurile salatei.

Sosurile sunt la fel de diverse ca salatele.

➤ Vinegretă

Ingrediente: plante aromatate proaspete, de sezon • 2 linguri de oțet (de vin, sherry sau cu plante aromatate) • o ceapă, tocată mărunt • o lingură de muștar mediu (Dijon sau muștar cu plante aromatate ca alternative) • 2-3 linguri de ulei (de măslină sau de floarea soarelui) • sare • piper.

Preparare: Se toacă mărunt plantele aromatate. Se pun plantele tocate într-un bol, se adaugă oțetul, se amestecă. Oțetul eliberează aroma plantelor. În nici un caz să nu se pună uleiul la început peste plantele aromatate - le acoperă cu o peliculă fină, reducându-le intensitatea aromei.

Apoi se adaugă ceapa tocată în lichidul format din plante aromatate și oțet, amestecați.

În al doilea bol se combină muștarul cu uleiul. Se adaugă sarea și piperul, se amestecă bine. Dacă această compoziție nu este îndeajuns de lichidă, se poate adăuga un pic de vin sau de apă, continuând să se amestece până ce sosul este îndeajuns de lichid.

În final se adăugă compoziția oțet - plante aromatate - ceapă și se amestecă totul bine pentru a obține sosul vinegretă.

Alternative: Există nenumărate versiuni vinegretă. Faptul că una are aproape cu totul alt gust decât cealaltă se datorează varietăților de plante aromatate, oțetului și uleiurilor alese. Se poate face un vinegretă fără ceapă, adăugând în schimb zahăr sau îndulcitori. Unii bucătari adaugă lămâie, în timp ce alții se folosesc de oțet cu aromă de zmeură pentru a adăuga acea tentă dulce. Uleiurile de nucă sau de alune în schimbul celui de măsline sau de floarea soarelui sunt la fel de populare. Aceste uleiuri se potrivesc în mod special cu frunzele de unișor.

➤ Sos cremos cu iaurt

Ingrediente: 1 ceapă • 3 linguri generoase (50 ml) de smântână • 1 lingură iaurt • 1 lămâie • plante aromatate de sezon • sare • piper

Preparare: Se toacă mărunt ceapa și se pun într-un bol mare.

Se adăuga smântână și se amesteca cu ceapa. Se amesteca iaurtul cu această compoziție. Se stoarce lămâia și se adăuga zeama în amestec. Se amesteca bine. Apoi se toacă mărunt plantele aromatate și se amesteca cu sosul. Se condimentează după gust cu sare și piper.

Alternative: Gustul proaspăt și acrișor al iaurtului merge de minune cu usturoi, ceapă verde tocată mărunt sau plante aromatate - melisă, mentă sau chiar mărar, spre exemplu, sunt deosebit de potrivite.

Frunzele verzi și amare de cicoare sau de radicchio își pierd ceva din aroma lor puternică într-un sos cremos, mai ales atunci când sosul este aromat cu un pic de suc de fructe, cum ar fi sucul de portocale proaspăt stors.

Un sos alb capătă o tentă exotică cu unele condimente, cum ar fi curry sau chimion. O lingură de ketchup și un pic de boia iute va da naștere unei varietăți dulci și acrișoare.

➤ Sosurile remoulade și thousand island

Remoulade

Ingrediente: Maioneză • 2 castraveți murați mici și un pic de zeamă • 1 ou (bine fiert) • 2 fileuri de sardale • 2 linguri de capere • 1 ceapă • sare • piper

Preparare: Se prepara mai întâi maioneza și se pune în bol. Apoi se adăuga aproximativ 2 linguri de zeamă de castraveți murați. Se adăuga sarea și piperul, se amesteca totul foarte bine.

Se fierbe un ou, apoi se toacă mărunt. Se toacă sardalele, castraveții, caperele și ceapa. Se adăuga apoi ingredientele maionezei și se amesteca încet. Se gusta sosul pentru a verifica condimentarea, iar dacă e necesar se mai adăuga sare și piper.

Thousand island

Ingrediente: Maioneză • 1 lingură de sos chili • 1 lingură paprica • 2 linguri smântână dulce

Preparare: Se adăuga maionezei sosul chili (ketchup și pulbere chili), paprica și smântână, apoi se bate dresul cu un blender electric până când devine cremos.

Capitolul 5: TEHNOLOGIA PREPARĂRII GARNITURILOR

Garniturile sunt preparate culinare care însoțesc sau completează alte preparate, cu scopul de a le mări valoarea nutritivă și gustativă, de a da posibilitatea ca preparatul să se prezinte cât mai estetic, pentru a stimula consumul.

Materiile prime folosite pentru pregătirea garniturilor sunt: legumele, crupele, pastele făinoase. Structura lor se asociază întotdeauna cu preparatul pe lângă care sunt servite, asigurând nu numai armonia culorilor, ci și o bună digestibilitate.

Garniturile se pregătesc prin tratare termică a alimentelor: înăbușire, sotare, prăjire, fierbere.

Clasificarea garniturilor

Garnituri	- Garnituri din legume	- Prăjite	- cartofi	- varză
Garnituri	- Garnituri din legume	- Pireuri	- spanac	- dauphine
Garnituri	- Garnituri din legume	- Soteuri	- cartofi, morcovi	- fasole verde
Garnituri	- Garnituri din crupe	- mămligută	- pilaf simplu	
Garnituri	- Garnituri din paste făinoase	- macaroane cu unt		

Vasele și ustensilele necesare pentru prepararea garniturilor sunt: vase pentru spălat, pentru curățat, pentru fiert, cuțit inoxidabil, blat de lemn pentru legume crude, fierte, platou, paletă ceaun lopățică, tel, sită, taler de lemn, lighean, lingură de lemn, șervet de bucătărie.

5.1. Tehnologia preparării garniturilor de legume

Garniturile din legume sunt preparate din legume crude supuse anumitor tratamente termice ca: prăjire, fierbere, înăbușire, în urma cărora legumele capătă proprietăți noi.

Astfel, se produce o creștere a digestibilității și a sapidității, a gradului de salubritate, prin distrugerea microorganismelor și inactivarea unor toxine microbiene.

Sortimente de garnituri din legume (cantități pentru 10 porții)

Materii prime și auxiliare	U/M	Sortiment gramaj pentru o porție				
		Cartofi prăjiți 100 g	Varză călită 100 g	Mazăre sote 90 g	Pireu de cartofi 100 g	Cartofi natur 150 g
- cartofi	kg	3,000	-	-	1,300	2,500
- ulei	l	0,150	0,100	0,020	-	-
- sare	kg	0,030	-	-	0,020	0,030
- mazăre verde	kg	-	-	0,900	-	-
- zahăr	kg	-	-	0,020	-	-
- unt	kg	-	-	0,080	-	0,050
- mărar verde	kg	-	-	0,050	-	-
- lapte	l	-	-	-	0,050	-
- margarina	kg	-	-	0,200	0,030	-
- varză murată	kg	-	2,500	-	-	-
- piper boabe	kg	-	0,001	-	-	-

Operații tehnologice comune

Operațiile pregătitoare presupun parcurgerea următoarelor etape: spălarea în scopul îndepărtării pământului, curățirea pentru îndepărtarea părților necomestibile; spălarea și tăierea în forme diferite în funcție de felul legumelor și al garniturii. Prelucrarea primară se va efectua respectând cerințele gastrotehniei moderne, pentru evitarea pierderilor.

Verificarea calității materiilor prime. Legumele folosite la prepararea garniturilor trebuie să fie de cea mai bună calitate, pentru a influența pozitiv aspectul produselor finite.

Tehnologia generală a garniturilor

- pentru legume natur: fierberea în apă clocotită cu sare, până la pătrunderea completă a legumelor, fără a se sfărâma, apoi asocierea cu celelalte elemente specifice rețetei;
- pentru piureuri: fierberea legumelor în apă clocotită cu sare, după care se pasează și se încorporează celelalte componente, amestecându-se până la obținerea consistenței dorite;
- pentru soteuri: legumele parțial prelucrate termic sunt supuse procesului de sotare, adăugând, după caz, celelalte elemente din rețetă.

Tehnologia specifică garniturilor de legume este prezentată în tabelul următor

Denumirea	Operații pregătitoare	Tehnica preparării; modul de prezentare și servire
Cartofi prăjiți	- cartofii pentru prăjit se pot tăia în diferite forme: <i>pai</i> (pommes pailés); <i>chips</i> (felii subțiri de 1 mm grosime); <i>gofret</i> (tăiați cu o mandolină specială cu lama dințată rezultând felii ovale, perforate)	- cartofii tăiați se scurg de apă, se prăjesc în ulei fierbinte - se sarează - se prezintă pe platou sau pe farfurie - se servesc calzi lângă unele fripturi
Mazăre sote	- mazărea conservă se scurge de lichid, se spală - <i>mărarul</i> se taie mărunt	- mazărea se înăbușe cu 80 g unt și 100 ml apă - se adaugă zahărul, sarea și jumătate din cantitatea de mărar - se prezintă pe platou sau pe farfurie cu mărar verde deasupra - se servește caldă, asociată cu diferite preparate
Pireu de cartofi	- <i>cartofii</i> se taie sferturi - <i>laptele</i> se fierbe	- cartofii, se fierb în apă clocotită cu sare - se scurg de apă și se pasează - se adaugă, laptele, margarina și se amestecă bine, până la omogenizare - se prezintă pe platou sau farfurie lângă diferite preparate - se servește cald
Varză călită	- <i>varza</i> se taie fâșii și se scurge de zeamă	- varza se înăbușe în untură - se adaugă piper, se amestecă - se introduce la cuptor

Cartofi natur	- cartofii se taie cuburi - pătrunjelul se taie mărunț	- se servește caldă pe platou sau farfurie - cartofii se fierb în apă clocotită cu sare; se scurg de apă - se servesc calzi, cu verdeață la suprafață
---------------	--	---

Transformările care au loc în timpul preparării garniturilor din legume

În urma tratamentelor termice folosite, legumele își modifică structura, devin mai ușor de digerat. În cursul prelucrării termice apar o serie de efecte nedorite cum ar fi pierderea unor factori nutritivi hidrosolubili (vitamine, săruri minerale). De aceea, fierberea legumelor trebuie făcută în vapori de apă sub presiune, în vase speciale. Prin fierbere se distrug vitaminele C, E, B și unii aminoacizi.

Cartofi duchesse 10 porții:

- cartofi 1000 g
- ouă 20 buc
- unt 100 g
- sare 10 g
- nucșoară rasă 1/5 g
- piper 1/5 g

Cartofi dauphine (gogoșele de cartofi) 10 portii

- cartofi 1500 g
- ouă 10 buc
- ulei 300 g
- faina 250 g
- nucșoară 1/10 g

Cartofi Saint-Florentine

Au aceeași compoziție de duchesse se adaugă, pentru o porție, 10 grame de șuncă de Praga.

Cartofi englezești (pommes a l'anglaise)

Se folosesc: cartofi, unt, sare, verdeață. Se prelucrează primar, astfel încât să se obțină forme de butoiașe. Se fierb în apă clocotită cu sare.

Se scurg de apă, se adaugă untul, verdeața și se servesc fierbinți ca garnitură la fripturile la grătar, șnițele pane.

Cartofi duchesse

Se folosesc: cartofi, ouă (gălbenușuri), unt, sare, nucșoară rasă, piper. Se obține un piure în care se adaugă gălbenușurile unul câte unul, nucșoara rasă, piperul măcinat. Se amestecă până la omogenizare, se temperează, apoi se toarnă compoziția cu ajutorul poșului prevăzut cu spirt.

Se folosesc drept garnitură la unele fripturi sau la decorarea platourilor cu preparate care se introduc la cuptor pentru gratinare.

Din aceeași compoziție se obțin: cartofi crochete, cartofi berny, saint-florentine.

Cartofi saint-florentine

Se adaugă în compoziția de cartofi duchesse șuncă de Praga, după care se procedează la fel ca la crochete.

Cartofi dauphine (gogoșele de cartofi)

Se folosesc cartofi, ulei, făină, ouă, sare, nucșoară.

Se prepară compoziția de pate a chou, în care se adaugă cartofii pasați, se condimentează cu nucșoară rasă, sare, piper. Din compoziția respectivă se taie cu lingura forme rotunde de mărimea unei nuci. Se prăjesc în ulei fierbinte. Când au căpătat culoarea rumenă se scot, se scurg de grăsime, se pun pe hârtie absorbantă. Se servesc alături de fripturile la grătar.

Din aceeași compoziție se mai pot obține cartofi bussy, cartofi barette.

În timpul tratamentului termic proteinele își pierd solubilitatea și coagulează. Amidonul se transformă în compuși simpli, ușor de digerat.

Cartofii suferă o înmuiere a texturii lor prin modificarea celulozei și a substanțelor pectice.

Legumele prăjite au o savoare deosebită.

În timpul prăjirii are loc coagularea proteinelor, caramelizarea parțială a glucidelor având ca efect formarea crustei și a culorii specifice. Depășindu-se temperatura de prăjire (peste 200°C), produsele se pot arde, modificând culoarea, gustul, mirosul. Totodată pot să apară compuși toxici, prin descompunerea grăsimilor.

5.2. Tehnologia preparării garniturilor din crupe

Sortimente de garnituri din crupe (cantități pentru 10 porții)

Materii prime și auxiliare	U/M	Mămăliguță pripită și românească 250 g	Pilaf simplu 100 g
- mălai extra	kg	0,600	-
- sare	kg	0,030	0,020
- apă	l	2,500	-
- gris	kg	-	-
- ulei	l	-	0,075
- supă de oase	l	-	1,000
- orez	kg	-	0,350
- ceapă	kg	-	0,150
- piper	kg	-	0,001
- pătrunjel verde	kg	-	0,050

Tehnologia specifică garniturilor din crupe

Mămăliguța românească	Mămăliguța pripită
- în apă clocotită cu sare se adaugă mălaiul în bloc	- în apă clocotită se adaugă mălaiul
- se fierbe 30-40 min., apoi se amestecă pentru omogenizare	sub formă de ploaie, amestecând continuu, cu telul
- se adună de pe margine către centru, cu o lingură - înmuiată în apă sau supă, se lasă la foc mic până se dezlipește de pe marginea vasului	- fierberea durează aproximativ 15 min.
- se răstoarnă pe un taler de lemn	- se prezintă pe farfurie, porționată
- se prezintă porționată	- se servește caldă, la diferite preparate
- mămăliguța românească are o consistență mai tare decât cea pripită și o durată de fierbere mai mare	

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Denumirea preparatului

Pilaf simplu

Grupa de prezentare

Garnituri

Caracterizarea preparatului. Pilaful simplu face parte din grupa de garnituri din crupe, are o valoare energetică ridicată, dată de amidonul din compoziția sa. Este ușor de digerat, fapt pentru care este tolerat de toate persoanele. Însotesc fripturile atunci când este pregătit sub formă de garnitură, sau intră în componența altor preparate.

Materii prime pentru 10 porții:

• orez	kg	0,350	- pătrunjel verde	kg	0,050
• ceapă	kg	0,150	- supă de oase	kg	1,000
• piper	kg	0,001	- sare	kg	0,020

Operații comune și organizare

Ustensilele și utilajele necesare: vas. pentru spălat orezul, blat de lemn, oală pentru supă, cratiță, sită pentru spălat, aragaz.

Verificarea calității materiilor prime se face prin metode organoleptice, urmărindu-se concordanța cu prescripțiile standardelor în vigoare;

- orezul să fie glasat, fără impurități mecanice, fără infestare, cu gust dulceag, specific;
- supă de oase să fie limpede, potrivit de sărată;
- pătrunjelul să fie proaspăt, cu miros specific, de culoare verde intens.

Operațiile pregătitoare. Se alege orezul, se spală în mai multe ape reci, se scurge de apă; ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt; pătrunjelul se curăță, se spală; se taie mărunt; supă se încălzește.

Tehnica preparării. Ceapa și orezul se înăbușă în ulei și supă. Se adaugă piperul, sarea, jumătate din cantitatea de pătrunjel și se fierb la cuptor 20 min cu vasul acoperit.

Indicii de calitate ai preparatului finit. Orezul trebuie să fie bine fiert, bobul să-și păstreze forma, să fie potrivit de condimentat și decorat cât mai estetic prin modelarea în forme speciale, să-și păstreze forma specifică.

Verificarea calității preparatului finit. Preparatul trebuie să corespundă indicilor stabiliți la punctul anterior.

Modul de prezentare și servire. Pilaful simplu se prezintă pe platou sau farfurie, cu pătrunjel verde deasupra, se servește cald, lângă unele fripturi sau alte preparate.

Condițiile de calitate pentru garniturile din crupe. Să fie bine fierte, potrivit condimentate, cu gust și miros specific ingredientelor adăugate, să-și păstreze forma; mămliguța să nu prezinte aglomerări, iar boabele de orez să rămână întregi, nelipite.

Transformări care au loc în timpul preparării garniturilor din crupe

În urma tratamentului termic, crupele își măresc volumul și greutatea de aproximativ 3 ori, ca urmare a conținutului mare de amidon care absoarbe apă.

Au loc pierderi de vitamine hidrosolubile, săruri minerale, datorită tem-turii ridicate. Pentru a echilibra pierderile de vitamine, garniturilor li se adaugă în momentul servirii verdeață și unt proaspete.

5.3. Tehnologia preparării garniturilor din paste făinoase

Pastele făinoase cel mai utilizate la prepararea garniturilor sunt macaroanele și spaghetti. Ele sunt apreciate în alimentație datorită conținutului în amidon. Garniturile pe bază de paste făinoase însoțesc unele preparate cu sos (fripturi) din carne de vită, pasăre etc.

Operațiile pregătitoare. Se fierb pastele făinoase în apă clocotită cu sare. Se trec sub jet de apă rece, pentru a înlătura surplusul de amidon care ar face ca pastele să se lipească între ele.

Vasele și ustensilele necesare sunt: vas pentru fiert, strecurătoare, vas pentru păstrare la cald.

Garnituri din paste făinoase **Macaroane cu unt** (cantități pentru 10 porții a 130 g)

Materii prime și auxiliare	U/M	Cantități
- macaroane	kg	0,400
- unt	kgx	0,100
- sare	kg	0,020
- apă	l	1,500

Tehnologia specifică pentru garniturile din paste făinoase

Denumirea produsului	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, modul de prezentare și servire
Macaroane cu unt	- macaroanele se rup, se fierb în apă clocotită cu sare - se trec printr-un jet de apă rece - untul se înfierbântă	- macaroanele se pun peste untul înfierbântat și se amestecă - se mențin la cald - se prezintă pe farfurie caldă - se servesc fierbinți, la diferite preparate din carne de pasăre sau vită

Capitolul 6: TEHNOLOGIA PREPARATELOR PENTRU MICUL DEJUN

Micul dejun este prima masă a zilei, trebuind să asigure organismului 30% din necesarul caloric pentru 24 de ore.

În componența meniurilor pentru micul dejun sunt cuprinse băuturi calde nealcoolice (ceai, cafea, cacao), sucuri din legume sau sucuri din fructe, unt, dulceață, miere, produse din carne, produse lactate; legume, preparate din ouă, brânzeturi și preparate din brânzeturi, produse de panificație, produse de patiserie etc.

Combinarea alimentelor de origine animală cu cele de origine vegetală, în meniul pentru micul dejun, realizează un echilibru între factorii nutritivi (protide, lipide, glucide, vitamine, substanțe minerale), care determină o bună întreținere a organismului și sporirea capacității de muncă.

În meniurile destinate pentru micul dejun, preparatele din ouă și preparatele din brânzeturi (cașcaval) sunt cel mai des întâlnite. Aceste preparate se mai numesc și minaturi datorită timpului scurt necesar pentru pregătire, 10-20 min. Minuturile trebuie să aibă aspect plăcut, atrăgător și apetisant.

Valoarea alimentară mare a preparatelor pentru micul dejun este asigurată prin compoziția chimică a componentelor ce intră în structura lor, astfel:

- protide complete provenite din materiile prime de bază (ouă, brânzeturi), cunoscut fiind faptul că protidele din ou au valoarea biologică cea mai mare, asimilându-se aproape integral;
- lipide, în cantități apreciabile, provenite din ouă și cașcaval (lipide emulsionate, ușor asimilabile), cât și grăsimile alimentare folosite la pregătirea minaturilor;
- vitamine (A, B1, B2, B6, PP) provenite din materiile prime de bază completate de vitaminele celorlalte componente din structura preparatelor;
- substanțe minerale: calciu, fosfor, fier, provenite din componentele folosite;
- glucide, în cantități mici, sub formă de lactoză din cașcaval, dar care sunt completate în meniu de alte alimente din structura acestuia (produse de panificație, patiserie, zahăr, dulceață, legume etc).

Digestibilitatea acestor preparate este influențată în mare parte și de tratamentul termic aplicat la pregătire. Preparatele obținute prin fierbere sunt ușor digestibile, cele prăjite sunt mai greu digestibile.

Materiile prime și auxiliare folosite la pregătirea acestor preparate trebuie să fie proaspete și de cea mai bună calitate, corespunzător standardelor în vigoare și dispozițiilor legale sanitare și sanitar-veterinare.

Preparatele culinare care se servesc la micul dejun se clasifică

Preparate pentru micul dejun	{	din ouă	{	prin fierbere	{	- ouă fierte în coajă	- moi	
						- ouă fierte fără coajă	- cleioase	
				- omelete	- tari			
				- jumări (scrob)	- ochiuri românești			
			{	prin prăjire	{	- ochiuri la capac	- cu verdețuri	
						- cu roșii		
				- șuncă etc				
		din cașcaval	{	- cașcaval la capac	- simple			
				- cașcaval pane	- cu costiță			
						- afumată		
						- cu roșii		

6.1. Tehnologia preparatelor din ouă

Procesul tehnologic al minuterilor din ouă cuprinde operații de prelucrare preliminară a componentelor, aplicarea tratamentelor termice specifice preparatelor (fierbere, prăjire) și montarea pentru prezentare.

Prelucrarea primară constă în spălare, dezinfectare și din nou spălare în jet de apă rece. Ouăle se sparg fiecare în parte pe o farfurie și apoi se trec în vasul comun pentru a evita amestecarea oualor proaspete cu ouă care ar putea fi alterate.

Componentele de adaos pentru omlete și jumări se pregătesc preliminar, în funcție de caracteristicile fiecărei materii prime, astfel:

- verdeața, curățită și spălată se taie mărunț;
- roșiile opărite și decojite se taie felii, se scot semințele și se scurg de suc;
- șunca presată se taie cuburi sau julien;
- costița se taie cuburi;
- brânza se rade etc.

Prelucrarea termică

Ouă fierte în coajă. Ouăle se așază într-un coșuleț din sârmă pentru a se introduce în apa de fierbere, toate o dată. Fierberea durează 3 minute pentru ouăle moi, 5-6 minute pentru ouăle cleioase, 8-10 minute pentru cele tari.

Ochiuri românești. Oțetul și sarea se introduc în apa de fierbere cu rolul de a grăbi coagularea proteinelor din albuș, evitându-se astfel împrăștierea acestuia în apă. În același scop, în momentul introducerii oului în apa clocotită (prin alunecare) vasul se retrage pe marginea plitei, albușul se strânge spre gălbenuș cu ajutorul unei spumiere, iar fierberea se face în clocote mici. Se servesc cu unt și mămliguță.

Ochiuri la capac. Ouăle sparte pe farfurie se trec, prin alunecare, în capacul cu grăsime încălzită, se introduc la cuptor sau se lasă pe plită acoperite, până când albușul coagulează complet iar gălbenușul, parțial (consistență semivâscoasă).

Omlete. Prelucrarea termică a componentelor de adaos se face prin înăbușire în grăsime și apă sau prin sotare (rumenire ușoară). Excepție fac brânzeturile și verdeața, care se amestecă direct cu ouăle bătute, și se prelucrează termic o dată cu acestea.

Omletele se pot pregăti după două variante tehnologice:

- componentele de adaos se prelucrează termic, peste acestea se toarnă ouăle bătute cu sare, se amestecă puțin, se rumenește omleta pe ambele părți, se rulează. După această variantă se pot pregăti omletele cu verdeață, cu șuncă, cu roșii, cu brânzeturi etc;
- din ouăle bătute cu sare se pregătește omleta simplă, prin turnare în vasul cu grăsime încălzită, se rumenește pe ambele părți, se montează pe farfurie, se așază deasupra componentele de adaos prelucrate termic separat, după care se poate rula sau se prezintă ca atare. După această variantă se pregătesc omlete cu ficatei de pasăre, cu legume etc.

Jumări. Se pregătesc prin amestecarea în tigaie sau capac a componentelor de adaos, prelucrate termic, cu ouăle bătute cu sare, până la consistență cremoasă.

Montarea pentru prezentare a minuterilor se face pe farfurii sau pe platouri calde, estetic aranjate și decorate. Se servesc fierbinți, imediat după preparare.

6.2. Tehnologia preparatelor din cașcaval

Preparatele din cașcaval servite la micul dejun sunt condiționate, în mod deosebit, din calitatea cașcavalului și a celorlalte componente din structura preparatelor.

Sortiment gramaj/porție produs finit	Componente	U/M	Cantitate pentru 10 porții	Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea pentru prezentare
Cașcaval la capac 100 g	- cașcaval - unt	kg kg	1,000 0,100	- tăierea cașca- valului în bu- căți mici	- tăierea untului în capacele - adăugarea cașcavalului - rumenirea la foc mic
Cașcaval pane 130 g	- cașcaval - ouă - făină - pesmet - ulei	kg kg kg kg kg	0,100 0,150 0,080 0,250 0,150	- tăierea cașcavalului - două felii la porție - baterea ouălor	- trecerea bucăților de cașcaval prin făină, ou, pesmet - prăjire în ulei pe ambele părți - montarea pe platou - servirea: fierbinte

Transformări ce au loc în timpul obținerii preparatelor din ouă și cașcaval

In timpul prelucrării primare, pierderile cantitative sunt mici, prin îndepărtarea părților necomestibile (coașa de cașcaval), iar pierderile calitative sunt de asemenea mici, majoritatea substanțelor nutritive rămânând în componente.

În timpul tratamentului termic, proteinele din ou coagulează, mărindu-i în felul acesta consistența. Unele vitamine (C, B, A) se distrug, mai ales prin prelungirea tratamentului termic și folosirea temperaturii prea ridicate la prăjire.

Preparatele sunt reîmprospătate și îmbogățite în vitamine prin adaos, la unele din acestea, de unt, verdeță, legume neprelucrate termic etc. Se modifică gustul, mirosul, se dezvoltă arome noi. Ouăle devin ușor digerabile, în special cele obținute prin fierbere.

Capitolul 7: TEHNOLOGIA GUSTĂRILOR

Gustările sunt preparate culinare prezentate în forme variate, cu aspect atrăgător și volum mic. Se servesc la începutul mesei sau între mesele principale, în cantități mici, având rol de a influența apetitul consumatorilor, atât prin gustul picant pe care-l au, cât și prin modul variat de prezentare.

Se obțin din alimente de origine vegetală și animală: produse din cereale, legume, ouă, brânzeturi, carne și preparate din carne, organe.

Pâinea și făina, componente utilizate frecvent la obținerea unor sortimente de gustări, sunt surse de proteine vegetale și poliglucide (amidon).

Legumele mai des utilizate - roșii, castraveți, ardei, salată - sunt surse de săruri de Ca, Fe, K, vitamina A și C și alte componente.

Alimentele de origine animală sunt bogate în proteine complete care conțin toți aminoacizii, în cantități corespunzătoare pentru sinteza proteinelor proprii organismului omenesc. Ouăle și brânzeturile conțin fosfolipide și vitaminele A, D, E, B. Se constată un raport echilibrat între factorii nutritivi din componența gustărilor, dar nu au un aport nutritiv substanțial în organism întrucât sunt servite în cantități foarte mici.

Gustările sunt ușor digestibile. Digestibilitatea este favorizată de faptul că multe din componente sunt sub formă de paste.

Substanțele extractive din unele materii prime, precum și condimentele adăugate conferă preparatelor arome specifice și gust picant, favorizând digestia. În funcție de alimentele folosite, pentru obținere, de tehnologia de pregătire, de tipul de unitate în care sunt servite, gustările pot fi considerate ca obișnuite și speciale.

Clasificarea gustărilor

• GUSTĂRI RECI	{ - sandvișuri	
	{ - pe bază de pâine } - tartine	
	{ - pe bază de umplutură	- legume umplute
		- ouă umplute
		- măsline umplute
• GUSTĂRI CALDE	{ - pe bază de aluat opărit (sau sos alb)	- crochete cu cașcaval
		- crochete cu șuncă
		- crochete cu pește
	{ - pe bază de carne tocată } - chiftelute speciale	
	{ - cu brânză	
	{ - pe bază de foietaj	- pateuri { - cu carne
		- cu ciuperci
		- triangle
	{ - buseuri	
	{ - clătite cu carne de pui	
	{ - pe bază de foi de clătite	- clătite cu ciuperci
		- tarte cu ciuperci
		- tarte cu brânză
	{ - tarte cu carne	
	{ - sandvișuri și tartine calde	- tartine calde cu lămâie
		- tartine calde cu ouă ochiuri și sardele
		- tartine calde cu ochiuri, șuncă și cașcaval

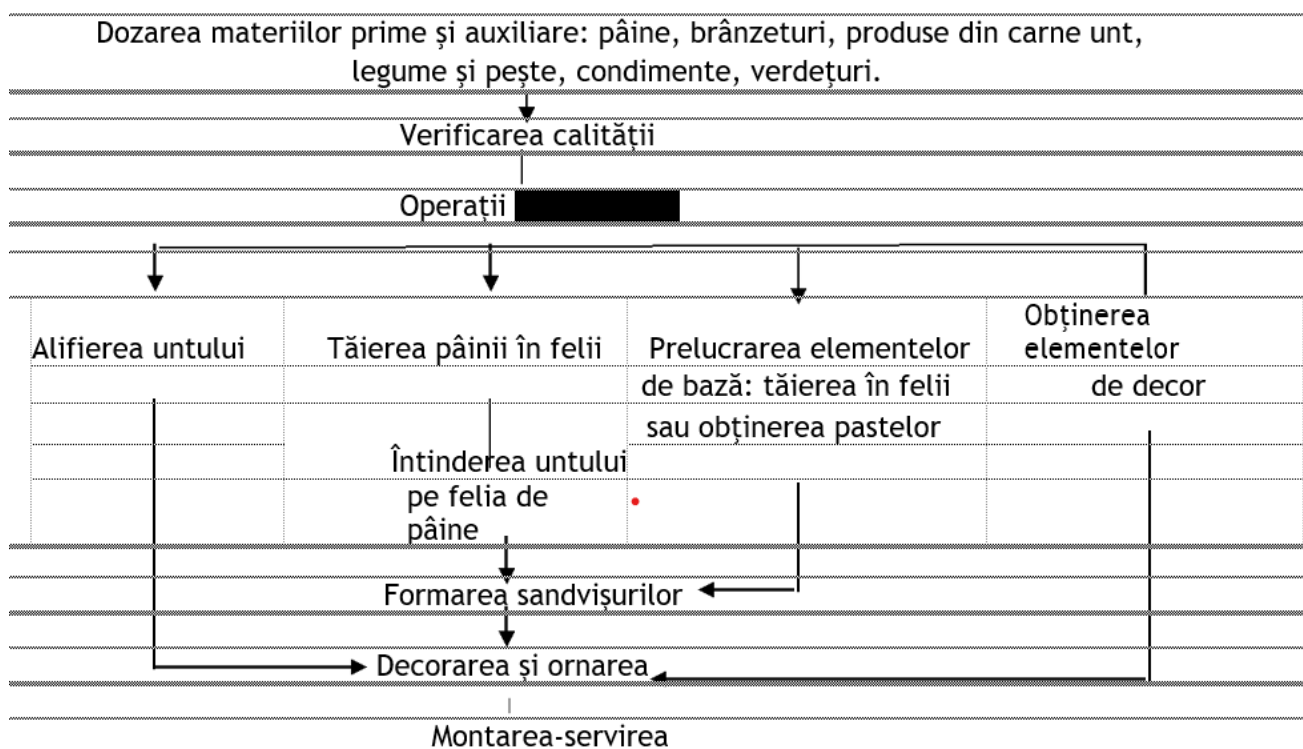
7.1. Gustări reci

Gustările reci se servesc de obicei la dejun, într- un sortiment foarte variat. Sunt realizate prin combinații armonioase de culori și asociere a materiilor prime cu ingredientele în mod corespunzător.

Sandvișurile

Sunt gustări reci, des solicitate de consumatorii de toate vârstele. Componentele de structură sunt: pâine, unt, elementul de bază care îi conferă denumirea și caracteristici organoleptice și nutritive (cașcaval, parizer, salam, sardele, brânză telemea, șuncă) și elemente de decor.

Se realizează în sortimente foarte variate, întreagă gamă de preparate având procesul tehnologic indicat în schemă :



Vasele, utilajele, ustensilele, necesare pentru realizarea operațiilor tehnologice, sunt următoarele: robot, blat de lemn, cuțite inox, castroane, linguri de lemn, lingurițe, vase pentru legume, razătoare, tel, sită, forme mici cu muchie tăietoare, poș, șprîț, platou inox, șervete de bucătărie.

Operația dozare a materiilor prime și auxiliare se realizează pe baza rețetei specifice fiecărui sortiment, prin cântărire și volumetric.

Operații pregătitoare sunt:

- alifierea untului - se face în vederea ușurării operației de întindere pe pâine;
- tăierea pâinii în felii de 1 cm grosime;
- tăierea în felii subțiri (cu grosimea de 0,5 cm) a elementelor de bază, care vor avea aceeași mărime cu felia de pâine. Elementele de bază se pot transforma în paste, devenind astfel mai ușor digestibile;
- pregătirea elementelor de decor prin tăierea lor în diferite forme, cu cuțitul sau cu forme mici cu muchie tăietoare.

Tehnica preparării constă din:

- ungerea feliilor de pâine cu un strat subțire, uniform, de unt;
- aplicarea peste pâine a componentei de bază sau turnarea pastei cu poșul cu șprîț pe suprafața feliei de pâine, fără a depăși conturul, cât mai estetic;
- decorarea - aplicarea elementelor de decor pentru a conferi preparatului un aspect atrăgător prin armonia culorilor.
- decorarea se realizează în mod variat, specific fiecărui sortiment și în funcție de fantezia lucrătorului;
- ornarea - turnarea untului în fir foarte subțire (filigran) pe marginea sau pe toată suprafața sandvișului. Se aplică la majoritatea sandvișurilor la care elementul de bază este tăiat în felii.

Montarea se face pe platou din inox sau porțelan (cu șervețel din hârtie dantelată), cu eleganță și originalitate, asociind mai multe gustări reci, într-o perfectă armonie de culori, obținându-se un aspect atrăgător.

Sandvișurile trebuie să aibă calități de prezentare și grad de prospețime corespunzător.

Ele se pregătesc din materii prime foarte proaspete, cu puțin înainte de servire, pentru a-și păstra calitățile nutritive, gustative și aspectul de prezentare.

În timpul obținerii gustărilor reci, au loc o serie de transformări în componente, care influențează negativ atât calitățile nutritive și gustative, cât și aspectul de prezentare. Unele dintre aceste transformări sunt:

- **modificarea aspectului, culorii, gustului și consistenței**, datorită oxidării unor factori nutritivi din componente, evaporării apei și lichefierii grăsimilor;
- **modificarea consistenței** unor componente datorită pierderii unei părți din apa de constituție; brânzeturile se întăresc, legumele se înmoaie, pastele formează la suprafață pojghiță de consistență mărită;
- **scăderea valorii nutritive** a preparatelor prin pierderea unor factori nutritivi odată cu evaporarea unei părți din apa de constituție a componentelor în care sunt solubilizate vitamine hidrosolubile, săruri minerale, glucide cu moleculă mică. Calitatea gustărilor reci depinde de calitatea materiilor prime și auxiliare folosite, precum și de corectitudinea aplicării procesului tehnologic.

Proprietățile organoleptice ale produsului finit sunt indicate în tabelul următor:

➤ **Sandviș cu cașcaval**

Măslinile se curăță de sâmburi și se taie în rondele; roșiile sau castraveții se spală și se taie felii; se realizează decorarea cu felii de roșii sau felii de castraveți și măslină.

➤ **Sandviș cu parizer**

Gogoșarii roșii în oțet se curăță de semințe, se spală și se taie în formă rotundă, inimioară, rozetă; parizerul tăiat felii se curăță de membrană; se realizează decorarea cu gogoșari și filigran de unt.

➤ **Sandviș cu sardele**

Lămâia se spală și se taie felii subțiri; măslinile se curăță de sâmburi și se taie în rondele; salata verde se curăță, se spală cu un jet de apă și se așază pe platoul de prezentare; sardelele se scurg de ulei; se realizează decorarea cu felii de lămâie, măslină și filigran de unt.

➤ **Sandviș cu pastă de brânză**

Se pregătește pasta de brânză aplicând procesul tehnologic; ouăle se prelucrează primar prin spălare, dezinfectare, clătire; se fierb 10 min, se răcesc, se curăță de coajă; se taie în rondele; se toarnă pasta pe felia de pâine, cât mai estetic și se decorează cu câte o felie de ou.

➤ **Legumele și ouăle umplute**

Sunt gustări reci cu un proces tehnologic simplu. La obținerea lor se disting trei operații de bază:

- pregătirea legumelor și ouălor pentru umplere;
- obținerea pastelor de umplere;
- umplerea legumelor sau ouălor.

Pastele pentru umplere sunt foarte diferite. Tabelul următor cuprinde componentele și procesele tehnologice trei sortimente mai des utilizate: pește (stavrid), ficat, brânză.

Tehnologia legumelor și ouălor umplute

Sortimentul reprezentativ de legume și ouă umplute are anumite **operații pregătitoare comune**:

- prelucrarea primară a legumelor: spălarea (ardei, roșii, castraveți, ceapa, vinete, salată) și curățarea (ardei, ceapă, vinete coapte); tocarea mărunț și opărire cepei.
- prelucrarea primară a ouălor: fierberea 10 minute, răcirea, curățarea de coajă, tăierea în

două pe lungime cu îndepărtarea gălbenușurilor (se pot tăia și sub formă de coșuleț sau nuferi).

- obținerea pastelor și a elementelor de decor specifice fiecărui sortiment.

Operațiile pregătitoare specifice presupun următoarele:

- **roșii umplute cu vinete tocate:** se taie căpăcelele la roșii, se îndepărtează miezul, se scurg de suc (roșiile se mai pot tăia și sub forma de coșulețe); se pregătește salata de vinete astfel: se coc vinetele, se curăță de coajă, se scurg, se toacă, se amestecă cu sare, ulei, piper și ceapă tocată mărunt; ouăle fierte tari se taie în felii și se utilizează ca element de decor.
- **ardei cu pastă de brânză:** în pasta de brânză se adaugă măslinile tăiate mărunt, ardeii se pot tăia sferturi, jumătăți sau se mențin întregi.
- **castraveți cu pastă de brânză:** castraveții se taie la cele două capete câte 2 cm, se împart apoi în bucăți de câte 10 cm, îndepărtând miezul (se pot tăia și sub formă de coșuleț sau barcă); în pasta de brânză se introduce ardei gras tăiat mărunt.
- **ouă cu pastă de brânză,** în pasta de brânză se introduce gălbenușul de ou pasat, ceapa verde tăiată mărunt, muștar; roșiile prelucrate se taie în formă de inimioară, romb, pentru decor; salata verde se curăță, se spală fiecare frunză în jet de apă.
- **ouă cu pateu de ficat:** în pateul de ficat se adaugă gălbenușurile din nou trecute prin răzătoare fina și se omogenizează pasta.

Sorti ment	Materii prime	U. M	Canti tatea	Operații pregătitoare	Tehnologia specifică Tehnica preparării	Utilizări culinare
Pastă de pește (stavrid)	-stavrid cu cap	kg	2,000	- pește: prelucrare primară, filetare,	- înăbușirea legumelor în 300 ml supă de oase și 50 g unt	- la prepararea sandvișurilor
	- morcovi	kg	0,100	- tăiere în bucăți	- adăugarea peștelui și	- la umplerea
	- țelină	kg	0,050	- legume: prelucrare	- continuarea înăbușirii 25min	legumelor:
	- rădăcină			primară, tăiere în	- scurgerea de lichid, răcirea	ardei, roșii,
	- păstârnac	kg	0,050	rondele	- tocarea de două ori prin	castraveți
	- ceapă	kg	0,100	- unt: alifiere	mașina de tocat	verzi,
	- unt	kg	0,200	- lămâie: spălare,	- adăugarea de unt, suc de	gogoșari
	- lămâie	kg	0,100	extragerea sucului	lămâie, piper, sare	- la umplerea
	- piper	kg	0,001	- pregătirea supei	- omogenizarea compoziției	ouălor
	- dafin	kg	0,005	din oase de pește		
	- sare	kg	0,025	prin fierberea		
				oaselor în 1,5 l apă		
				rece, cu sare, timp		
				de 60 min		
Pateu din ficat de porc	- ficat	de kg	0,700	- ficat: prelucrare	- înăbușirea ficatului și a	- la umplerea
	porc			primară, tăiere în	cepei în margarina și apă	ouălor
	- ceapă	kg	0,300	bucăți mici	pană la pătrunderea	
	- unt	kg	0,300	- ceapa: prelucrare	componentelor	
	- coniac	l	0,030	primară, tăiere în	- scurgerea de lichid, răcirea	
	- frișca	kg	0,100	feli	- tocarea de două ori prin	
	- lichidă			- spălarea brânzei	mașina de tocat	
	- piper	kg	0,002	telemea și trecerea	- adăugarea de frișca și	
	- nucșoară	kg	0,001	prin sită fină a	elemente de condimentare	
	- rasă			ambelor sortimente	- baterea până la omogenizare	
	- sare	kg	0,030	de brânză	- amestecarea tuturor	
					componentelor	
Pastă de brânză	- brânză	kg	0,150	- unt: alifiere	- baterea până la	- prepararea
	telemea				omogenizare (mixarea)	sandvișurilor
	de oi					- la umplerea
	- brânză	kg	0,600			ouălor și a
	proaspătă					legumelor:
	de vaci					roșii, ardei,
	- unt	kg	0,150			castraveți
	- smântână	kg	0,100			verzi, gogoșari
	- boia	de kg	0,005			
	ardei dulce					

Tehnica preparării. Se realizează umplerea legumelor sau a ouălor cu pastă turnată cu poșul cu șpriț. Legumele se lasă 1-2 ore la frigider pentru întărirea pastei. După răcire se taie felii ardeii și castraveții. Ouăle umplute se servesc imediat după aplicarea decorului și așezarea lor pe frunze de salată.

Montarea preparatelor se face pe platou, aranjate cât mai estetic, alături de alte sortimente de gustări reci.

Gustări speciale reci.

Sunt preparate culinare caracterizate prin gusturi rafinate, dimensiuni reduse, aspect decorativ deosebit.

Alimentele folosite la pregătirea gustărilor speciale fac parte din diferite grupe, prezentând avantajul concentrării într-un preparat cu volum mic a unor principii nutritive valoroase. Componentele principale ale gustărilor sunt: pâinea, untul, unele legume, brânzeturi, ouă, preparate și specialități din carne, paste diferite, aluaturi, elemente pentru decor. Astfel se folosesc verdețuri condimentate, ciuperci, legume proaspete sau conservate, lămâie.

Clasificarea gustărilor speciale se face după procedeul tehnologic aplicat la pregătirea lor și după modul de servire, conform schemei de mai jos:

Gustări reci: tartine	cu brânză, Bucegi (roquefort)
	cu ouă și roșii
	cu salam de iarnă (tip Sibiu)
	cu icre
Cu diferite farse	ciuperci umplute
	măslina umplute

Gustările speciale reci se servesc de obicei la dejun, într-un sortiment foarte variat: crudități, măslina, salate, tartine etc. Se prezintă sub o formă de expoziții culinare, aranjate în raviere și platouri într-o mare varietate de sortimente.

➤ Tartinele

Tartinele - canapele sau tosturi (când pâinea este prăjită) - se deosebesc de sandvișuri atât prin componentele pe care le conțin, cât și prin tehnologia de preparare.

Ca elemente de bază, tartinele conțin:

- pâine sau cruton special;
- unt alifiat;
- alimentul de bază care-i conferă și denumirea;
- elemente de decor.

Pâinea sau crutonul special se taie, cu forme metalice pentru tartine, rotunde, în romburi, triunghiuri, dreptunghiuri etc. și nu trebuie să depășească în grosime 1cm, în general, crutonul se folosește așa cum a rezultat din tăiere, altele se rumenește pe grătar sau în cuptor.

Alimentul de bază, sub formă de pastă, sau felii, trebuie să acopere în întregime crutonul și să aibă grosimea acestuia.

Decorul să fie variat, în combinații armonioase de culori și în concordanță cu alimentul de bază.

Vasele, ustensilele folosite la pregătirea gustărilor sunt: vase pentru spălat, cuțite, blat și linguri de lemn, forme metalice pentru decor, forme pentru prezentare.

Caracteristicile de calitate ale materiilor prime folosite sunt corespunzătoare normelor în vigoare. Tartinele se servesc imediat după pregătire, pentru a evita degradarea elementelor componente. În acest sens se pot proteja cu un strat de aspic, când sunt prezentate la expoziții.

Calitatea preparatelor depinde în primul rând de calitatea materiilor prime și apoi de prelucrare și servire.

Astfel, *crutonul* se pregătește din pâine albă, relativ proaspătă, prin rumenire devine crocant.

Untul trebuie să aibă culoare alb-gălbuie, până la galben-pai, cu aromă plăcută, gust dulceag, consistență compactă, onctuoasă.

Brânza Bucegi (tip roquefort) prezintă la suprafață o coajă fină, pasta este relativ moale, albă-gălbuie cu vinișoare verzui-albăstrui, datorită mucegaiurilor. Aromă specifică, gustul sărat, puțin picant.

Salamul de iarnă tip Sibiu este un salam crud, afumat. Are suprafața curată, cu înveliș întreg, aderent la compoziție, acoperit cu o pulbere fină de mucegai. În secțiune are o compoziție lucioasă compactă, cu aspect mozaicat, fără goluri de aer.

Icrele, care pot fi de știucă, negre, de Manciușia, trebuie să fie întregi cu culoare specifică, uniformă, fără să prezinte o consistență lipicioasă.

Aprecierea calității acestor materii prime se face prin examen organoleptic.

Tehnologia preparării tartinelor

Operații tehnologice comune: Pentru prepararea tartinelor, se efectuează următoarele operații:

- tăierea feliilor de pâine în forme diferite, numite crutoane;
- alifierea untului și întinderea pe cruton;
- tăierea alimentelor de bază de aceeași formă și grosime cu crutonul;
- pregătirea elementelor de decor;
- formarea tartinelor;
- decorarea și ornarea;
- montarea și servirea.

Tehnologia specifică tartinelor

Denumirea produsului	Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montării pe platouri
Tartine cu icre	- se fasonează crutonul și se taie în forme rotunde - se fierb ouăle tari, se curăță de coajă, se taie felii rotunde	- se ung crutoanele cu unt - se așază deasupra o rondea de albus (de ou fiert) - în locul gol se pun icrele - se ornează cu un filigran de unt
Tartine cu salam	- se pregătesc crutoanele - se decojește salamul și se taie felii - castraveciorii se taie în formă de evantai - se pregătesc aspicul	- se ung crutoanele cu un strat subțire de unt - se acoperă cu felia de salam - deasupra se așază castraveciorul în formă de evantai - se napează în aspic
Tarte cu brânză Bucegi (Roquefort)	- se pregătește o pastă din brânză și unt - se sparg nucile, se scoate miezul întreg	- pe crutoanele unse cu unt se toarnă pasta estetic (cu ajutorul poșului cu sprîț) - se decorează aplicând jumătăți de miez de nucă în mijlocul fiecărei tartine
Tartine cu ouă și roșii	- se fierb ouăle tari, se răcesc, se curăță de coajă - roșiile (tari, cărnoase) se taie felii rotunde, de mărimea crutonului - untul se aliază și se condimentează cu sare și piper - mărarul se spală, se scurge de apă	- se ung crutoanele cu un strat subțire de unt, se acoperă cu o felie de ou, deasupra se așază felia de roșie - se decorează cu rămurile de mărar

Tehnologia specifică măslinelor umplute

Operații pregătitoare

Se desărează măslinile, se scurg de apă, se se scot sâmburii cu un aparat special sau prin crestarea măslinei într-o parte.

Se prepară umplutura din unt alifiat și pastă de pește.

Tehnica preparării

Se umple fiecare măslină cu ajutorul poșului cu șpriț acoperind tăietura cu un ornament în formă de creastă sau de rozetă.

7.2. Gustări calde

Gustările calde se servesc de obicei la cină, în sortimente și forme variate. Mai frecvent solicitate în unități sunt crochetele și chifteluțele.

➤ Crochetele

Sunt gustări calde obținute din materii prime diferite, care dau și denumirea sortimentului.

Utilajele, vasele și ustensilele folosite la obținerea gustărilor calde sunt: tigaie-teflon, linguri de lemn, castroane, sită, razătoare, cuțite de bucătărie, paletă, vase de fierbere, blat de lemn, planșetă, platou, hârtie absorbantă, mașină de tocat, șervete de bucătărie, robot, friteuză.

Dozarea materiilor prime și auxiliare se face prin cântărire și volumetric.

Operații pregătitoare:

- prelucrarea primară a materiilor prime se realizează diferit, în funcție de aliment, iar la unele materii prime, după prelucrarea primară se aplică și prelucrarea termică; trecerea componentelor prin mașina de tocat sau prin razătoare;
- pregătirea componentelor auxiliare; cernerea făinei și a pesmetului; prelucrarea primară, spargerea și baterea ouălor, o parte din ele fiind introduse în compoziție și o parte fiind utilizate pentru pane;
- obținerea aluatului opărit (sau a sosului bechamel) se realizează conform rețetelor specifice; atât aluatul opărit cât și sosul bechamel se utilizează ca element de legare și mărire a consistenței compoziției.

Tehnica preparării constă în:

- formarea compoziției prin amestecarea componentei de bază cu aluat opărit sau sos bechamel (funcție de sortiment), cu ou și condimente;
- modelarea compoziției omogenizate, sub formă de fitil cu diametrul de 2 cm, și tăierea în batoane de
- 4-5 cm;
- trecerea batoanelor prin făină, ouă bătute, pesmet;
- prelucrarea termică prin prăjire în ulei la 180°C până la ușoara rumenire și scurgerea de ulei prin așezarea pe hârtie absorbantă.

Montarea se face pe platou sau farfurie și se servesc calde.

În timpul preparării gustărilor calde, apar unele **transformări în componente** care influențează calitățile nutritive, gustative și digestibilitatea. Aceste transformări sunt:

- **modificarea aspectului, culorii, gustului**, prin formarea unei cruste crocante rumenă-aurie, cu gust plăcut datorită caramelizării glucidelor la suprafața preparatului;
- **modificarea consistenței** - după prelucrarea termică produsele devin afânate prin evaporarea unei părți din apa de constituție, și suculente prin coagularea proteinelor la suprafața preparatelor și formării unei cruste protectoare, care menține sucul nutritiv în

preparat.

- scăderea digestibilității preparatelor determinată de aplicarea procesului termic de prăjire la obținerea lor. Calitatea acestor gustări este legată de calitatea componentelor și de corectitudinea aplicării procesului tehnologic.

➤ Chifteluțele

Sunt gustări calde obținute din legume și carne.

Procesul tehnologic pentru chifteluțe din cartofi și chifteluțe speciale

Sortiment	Compo-	U.M	Cant.1	Operații pregătitoare	Tehnica preparării
gramaj porție	nente		0 porții		
C h i f e l u ț e	- carne de			- Carne: prelucrare	- înăbusirea cepei în 50 g
speciale	vită cal. I	kg	0,440	primară, tăiere în bucăți	grăsime și tocarea împreună
(5 buc.) 100g	- carne de			mici	cu carnea
	porc cal I	kg	0,440	- Ceapă: prelucrare	- adăugarea în
	- ceapă	kg	0,250	primară; tăiere în bucăți	compoziția tocată a
	- cartofi	kg	0,300	- Cartofi: prelucrare pri-	elementele de condimentare,
	- ouă	kg	0,100	mară, trecerea	ouă
	- pătrunjel			prin răzătoare	- omogenizarea compoziției
	verde	kg	0,050	- Ouă: spălare	- modelarea
	- sare	kg	0,030	dezinfecare, clătire,	chifteluțelor mici, rotunde și
	- piper			spargere	trecerea
	măcinat	kg	0,100	- Pătrunjel: curățare,	prin făină
	- făină	kg	0,250	spălare,	în
	- untură			tocare	- prăjirea untură sau
	(sau ulei)	kg	0,250	- Făina: cernere	ulei la 180°C

Gustări speciale calde

Se servesc de obicei la cină și sunt realizate în general pe bază de aluaturi cu diferite umpluturi. În comparație cu gustările reci au o valoare nutritivă mai mare, datorită componentelor și transformărilor care au loc în timpul tratamentului termic, le conferă calități gustative deosebite, influențând în același timp și digestibilitatea.

Din cauza componentelor pe care le conțin, se servesc întotdeauna calde.

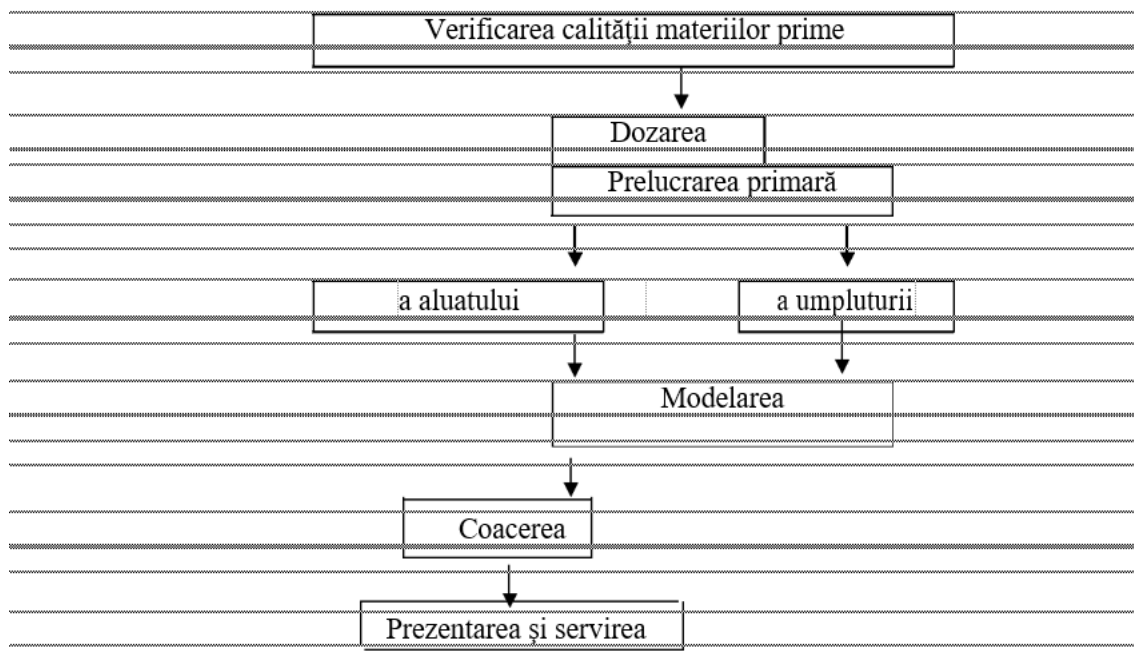
Gustări calde pe bază de foietaj

Ca elemente de baza conțin:

- foietaj crud realizat din proporții egale de făină și grăsime și având în structură straturi alternative de foi și grăsime;
- umpluturi diferite, pe bază de brânză, carne, legume.

Tehnologia preparării gustărilor din foietaj

Pateurile și trianglele se realizează după schema de mai jos:



Verificarea calității materiilor prime

Foietajul crud se prezintă în formă de straturi suprapuse, fără exces de făină la suprafață, cu consistență specifică, elastică. Umplutura de brânză, carne, varză, spanac trebuie să prezinte un aspect omogen, potrivit de condimentat, cu gust specific materiilor prime.

Dozarea se realizează prin cântărire în conformitate cu rețetele de preparare, urmărindu-se respectarea raportului foietaj-umplură.

Prelucrarea primară a aluatului se face prin întinderea acestuia în foi de 4-5 mm și tăiere cu cuțitul încălzit în forme pătrate sau dreptunghiulare.

Obținerea umpluturilor

- **Umplutura de brânză** se realizează din brânză telemea, amestecată cu brânză proaspătă de veci. Brânza se trece prin sită, apoi se încorporează ouă întregi, gris (sau făină) fiert în apă.
- **Umplutura de carne.** Carnea de vită și de porc se trec prin mașina de tocat cu sită mare. Ceapa tăiată felii se înăbușă în ulei și apă, se adaugă carnea și se continuă înăbușirea amestecând continuu; se temperează compoziția, se scurge de lichidul format și se trece din nou prin mașina cu sită fină. Se adaugă piper, sare, ou, omogenizând bine întreaga compoziție.
- **Umplutura de varză.** Ceapa tăiată mărunț se înăbușă în grăsime și apă, se adaugă varză dulce (sau murată), tăiată fideluță. Când s-a înmuiat, se condimentează cu sare, piper și se adaugă și pasta de tomate, se continuă înăbușirea 10-15 min.
- **Umplutura de spanac.** Spanacul opărit și tăiat mărunț se amestecă cu brânza telemea rasă și cu ou, până se obține o compoziție omogenă.

Modelarea. Aluatul foitaj pentru pateuri se taie în formă dreptunghiulară, astfel ca prin îndoire să se realizeze formă pătrată.

Pentru triangle se taie forme pătrate, astfel ca prin îndoire să aibă formă unghi.

Pentru pateurile cu carne, foietajul se poate decupa cu forme rotunde. Se ung marginile interioare cu ou, se aşază umplutura în mijloc, se suprapun marginile, se presează pentru a se lipi.

Coacerea - Pateurile sau trianglele se aşază pe tăvi stropite cu apă. Se ung la suprafață cu ou și se introduc în cuptor. Se coc la început temperatură ridicată (250... 220°C), pentru a împiedica pierderea grăsimilor, apoi la temperatură moderată (220... 180°C), pentru a realiza o coacere uniformă.

Prezentare și servire. Produsele se prezintă pe platouri, se servesc în stare caldă.

➤ Bușeuri cu ciuperci

Se deosebesc de pateuri prin formă specifică, rotundă.

Operații pregătitoare

Aluatul foietaj se întinde în grosime de 2 cm, se taie în forme rotunde care se aşază pe tava stropită cu apă. Se taie ușor la mijloc cu o formă mai mică, pentru a pregăti locul capacului. Se ung cu gălbenuș de ou, se introduc în cuptor 15-20 min

Se prepară umplutura: ciupercile tăiate lame se înăbușă cu ceapa tăiată măruunt până când scade lichidul. Se condimentează cu sare, piper, se adaugă sosul alb, se omogenizează și se temperează.

Tehnica preparării

Se scot bușeurile de la cuptor, se detașează ușor căpăcelele se îndepărtează miezul, se umple cu compoziția de ciuperci. Se aşază deasupra capacele și se mai lasă la cuptor. Produsul se servește în stare fierbinte.

➤ Gustări calde pe baza de clătite

La pregătirea lor se folosesc:

- foi de clătite;
- umpluturi diferite pe bază de brânză, carne, ciuperci, pastă de stavrid etc.

Foile de clătite se realizează din: făină, lapte, ouă, sare și se prăjesc într-o cantitate mică de grăsime.

Umplutura de ciuperci se pregătește astfel: ciupercile tăiate se înăbușă împreună cu ceapa; când scade lichidul și s-au înmuiat se adaugă vin, sare, mărar. Se temperează compoziția și se amestecă cu smântână.

Umplutura cu carne de pui - Carnea de pui fiartă se toacă cu mașina, se amestecă cu ouă (100 g), sare, piper, pătrunjel verde, smântână (150 g).

Cu compozițiile rezultate se umple foile de clătite (două bucăți la porție), se rulează, se introduc capetele înăuntru și se aşază pe un platou din inox.

Clătitele cu ciuperci se introduc în cuptor 5 min, cele cu carne de pui se stropesc cu unt, se presară cașcaval ras și se gratinează la cuptor, 5-10 min.

Se servesc în stare caldă, cu smântână.

➤ Gustări calde pe baza de tarte

La baza pregătirii acestor gustări stau cojile de tarte pregătite din aluat fraged sau pe bază de aluat foitaj.

Operații pregătitoare

Se verifică indicii de calitate ai materiilor prime. Se cerne făina, se spală ouăle, se dezinfectează, se separă albușurile de gălbenușuri.

Tehnica preparării

- Făina se amestecă cu gălbenușuri, sare, unt, 200 ml apă.
- Se formează aluatul de consistență potrivită și se lasă la rece o oră.
- Se modelează în forme de tarte, se coc la temperatură moderată, apoi se scot din forme.

Tehnologia specifică tartelor

Produsul	Operații pregătitoare	Tehnica pregătirii	Prezentarea și servirea
Tarte cu ciuperci	Pregătirea cojilor de tarte conform rețetei. Pregătirea umpluturii: - ciupercile se curăță, se spală, la se fierb în apă cu sare, se taie lame - ceapa opărită se taie mărunț - făina se amestecă cu apă rece	se umplu tartele cu - compoziția rezultată - se presară cașcavalul suprafață, se introduc la cuptor pentru rumenire	se prezintă pe platou - se servesc calde
	- se înăbușă ciupercile cu ceapă în unt, se adaugă sare, piper, vin, făină, amestecând continuu, până când se înmoaie; se adaugă pesmetul, ouăle fierte și cele crude, amestecându-se pentru uniformizare.		
Tarte cu brânză	Pregătirea cojilor de tarte conform rețetei Pregătirea umpluturii: - brânza de vacă se trece prin sită - mărarul se taie mărunț - grisul se fierbe cu lapte - se amestecă brânza cu grisul fiert și răcit, mărarul și gălbenușul de ou se omogenizează bine	se umplu cojile de tarte - nescoase din formă cu compoziția rezultată; se presară cu cașcaval; se introduc la cuptor pentru gratinare	- se prezintă pe platou - se servesc calde

➤ Sandvișuri și tartine calde

În comparație cu sandvișurile obișnuite, sandvișurile calde sunt formate din două felii unse cu unt, între care se așază alimentul de bază între sandvișurile se gratinează la cuptor, având la suprafață cașcaval ras, sau se prăjesc în aparate speciale.

Tehnologia preparării tartinelor calde

Sortimentul	Operații pregătitoare	Tehnica preparării	Prezentarea și servirea
Tartine calde cu legume	- pâinea se taie în 20 felii; - morcovul se spală, se curăță, se fierbe, se taie - mazărea și ciupercile se scurg de lichid, se limpezesc - ciupercile se taie lame - merele se spală, se curăță de coajă, se taie rondele, se îndepărtează cojile seminale, se opăresc - cașcavalul se curăță de coajă, se taie rondele de mărimea celor de măr, decupând mijlocul - salata verde se curăță, se spală	- ciupercile, morcovii, mazărea se înăbușă în 100 g unt, se amestecă cu sare, piper, pătrunjel verde - compoziția se întinde pe felile de pâine, deasupra se pune câte o rondă de măr și una de cașcaval - se așază într-o tavă unsă cu unt, se gratinează la cuptor 10-15 min.	- se prezintă pe platou sau farfurii cu decor din frunze de salată verde - se servesc calde
Tartine calde a ouă ochiuri și sardele	- pâinea se taie în 10 felii; - ouăle se spală, se dezinfectează, se limpezesc - sardelele se scurg de ulei - gogoșarii se curăță, se spală, se pregătesc pentru decor	- felile de pâine se prăjesc în ulei; - se pregătesc ochiuri prăite în ulei - ochiurile se așază pe felile de pâine, deasupra se pun sardele și se decorează cu gogoșari roșii	- preparatul se prezintă pe platou sau farfurii - se servesc calde
Tartine calde cu ochiuri, suncă și cașcaval	- pâinea se taie în 10 felii; - cașcavalul se curăță de coajă - sunca și cașcavalul se taie 10 felii de mărimea celor de pâine - ouăle se spală, se dezinfectează	- felile de pâine se prăjesc pe plită, se așază într-o tavă unsă cu ulei - pe fiecare felie se așază câte o felie de suncă și una de cașcaval, se introduce la cuptor cu foc iute, 5 min. - ouăle se pregătesc ochiuri în unt - pe fiecare tartină se așază câte un ou ochi, se decorează cu boabe de piper	- se prezintă pe platou sau farfurii și se servesc calde

Transformări ce au loc în timpul preparării gustărilor

Pentru gustările reci se folosesc materii prime proaspete, corespunzătoare calitativ. Alimentele fiind neprelucrate termic, nu au loc transformări fizice și chimice în structura și compoziția lor. Apar totuși pierderi cantitative prin îndepărtarea părților necomestibile.

Pentru gustările calde sunt caracteristice următoarele transformări:

- prin frigere și coacere, produsele pierd din umiditate, deci scad în volum și greutate;
- proteinele de la suprafața alimentului coagulează, formând o crustă protectoare;
- grăsimile de la suprafață se topesc, iar glucidele caramelizează;
- au loc pierderi de vitamine, mai ales cele hidrosolubile;
- prin prăjire produsele devin crocante.

Transformările care au loc în timpul prelucrării termice duc la modificări de culoare, textură (legume), produsele devenind mai gustoase, mai ușor de digerat.

Se recomandă prezentarea și servirea gustărilor imediat ce au fost pregătite, altfel încep să se degradeze în prezența aerului.

Capitolul 8: TEHNOLOGIA ATREURILOR

Antreurile sunt preparate culinare care nu ocupă totdeauna locul întâi în meniu. Ele pot fi servite după supă, după pește sau după preparatul care ține locul peștelui

Antreurile pot fi compuse din preparate calde sau reci, cu sau fără sos. Cu ocazia unor mese deosebite, pot fi servite mai multe antreuri, diferite unele de altele prin componentele de bază, prin colorit, prin modul de preparare. Uneori, antreurile realizate pe bază de pește pot fi asociate cu sosuri albe sau brune, cu garnituri - în principal din orez -, aceste sortimente fiind cunoscute sub numele de antreuri mixte.

Spre deosebire de gustări, antreurile se servesc în cantități mai mari în mediu. Multe sortimente se pot realiza sub formă de piese de artă culinară, dând o notă distinctă meselor la care se prezintă și se servesc. De asemenea, se pot prezenta la expozițiile de artă culinară (exemplu: galantină, preparate cu aspic etc).

Importanța pe care o au antreurile pentru organism este influențată, în principal, de alimentele din care sunt preparate, dar și de locul pe care-l ocupă în meniu. Pot să deschidă apetitul sau să dea senzația de sațietate, pot să acopere o parte din necesitățile nutritive ale organismului, prin aportul de factori de nutriție din compoziția lor. Au o digestibilitate ușoară, ajutând și la digestia celorlalte alimente ingerate de organism.

Clasificarea antreurilor

Gama sortimentală a antreurilor este variată, totuși antreurile se pot clasifica, după temperatura de servire, în două grupe: antreuri reci (servite în stare rece) și antreuri calde (servite în stare caldă).

*Antreuri reci	{	- oua à la rousse în aspic
		- creier à la rousse în aspic
		- medalion de pește în aspic
		- pastă de șuncă în aspic
		- mule de șuncă în aspic
Antreuri calde	{	- pate de ficat de porc
		- pate de ficat de găscă
		- piftie de curcan
		- galantină de pasare
		- rulouri cu diferite umpluturi
	{	- pe bază de carne de pasăre
		- pe bază de carne de vânat
		- terină de iepure
		- de cașcaval, de vinete
		- de rosii, de spanac, de vinete
	{	- sufleuri
		- de conopida
		- budinci
		- de spanac
		- de conopidă
	{	- de clătite cu legume, de clătite cu brânză
		- spaghetti (macaroane)
		- milaneze
		- bologneze, cu ciuperci și sos tomat
		- cu șuncă și sos tomat, gratinate
	{	- pizza
		- italiană
		- napolitană

8.1. Tehnologia preparării antreurilor reci

Sortimentul	Operații pregătitoare	Tehnica preparării	Mod de prezentare și servire
Pate de ficat de porc în aspic (timșorean)	- ficatul prelucrat primar se taie în bucăți mici - ouăle se fierb 8-10 minute, se răcesc, se decojesc, se taie rondele - ceapa se taie mărunț - se pregătește aspicul pentru napat	- Se înăbușă ficatul și ceapa, se răcește, se trece de două-trei ori prin mașină cu sita deasă. - Se amestecă ficatul cu unt alifiat, smântână, coniac, sare, piper. - Se așază în forma specială, se introduce în frigider. - Se scoate din forme, se porționează, se decorează cu rondele de ou și boabe de mazăre, se napează cu aspic. - Se introduce din nou la rece.	Se prezintă pe platou sau farfurie cu decor de frunze de salată verde.
Creier à la rousse	- creierul se prelucrează primar - ceapa și morcovul curățate se taie felii - se pregătește aspicul - frunzele de salată se aleg, se spală	- Se fierb legumele în apă cu sare (20 minute). - Se adaugă piper, oțet, foi de dafin și creierul, se continuă fierberea 15-20 min. - Se răcește lichidul de fierbere. - Se porționează felii, se decorează cu morcov se napează cu aspic.	Se așază estetic salata à la rousse pe platou, se ornează cu maioneză, deasupra se pun felile de creier, iar pe margine frunzele de salată verde. Se servește rece.
Rulouri cu șuncă în aspic și salată à la rousse	- șunca presată se taie în 10 felii subțiri - gogoșarii se spală, se curăță, se taie în forme diferite - se pregătește salata verde - se prepară maioneza - salată à la rousse - aspicul se topește în baia de apă fierbinte	Pe felia de șuncă se așază salată à la rousse și se rulează. Capetele ruloului se acoperă cu maioneză. - Se așază rulourile umplute pe platou, se decorează cu gogoșar și pătrunjel verde. - Se napează în aspic și se introduce în frigider.	Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie cu decor de frunze de salată. Se servește rece.
Medalion de pește	- peștele prelucrat primar se introduce în apă în care au fiert legumele și se fierbe circa 10 min. - se răcește în apa de fierbere și se filează - jumătate din cantitatea de maioneză se amestecă cu aspicul topit	Se pregătește salata à la rousse în care se adaugă și fileurile de pește. Se așază în aspic și se introduce în frigider.	Compoziția se așază în formă rotundă, se acoperă la suprafață cu maioneză amestecată cu aspic și se decorează cu aspic tocat. Se mai poate prezenta astfel: se așază estetic salata à la rousse pe platou, iar deasupra medaliile de pește acoperite cu maioneza cu aspic se decorează cu legume și aspic tocat.

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Grupare de preparate

Denumirea preparatului

Antreuri

Piftie din carne de curcan

Caracterizarea preparatului. Preparatul se servește la începutul meniului, fiind apreciat pentru aspect și gust. Din punct de vedere nutritiv, conține substanțe proteice din carne, săruri minerale, vitamine din legume folosite la fierbere și un conținut mai mic de lipide, glucide. Se digeră ușor. Dozarea componentelor este redată mai jos.

Componente pentru 10 porții:

Materii prime	U/M	brută	Materii prime	U/M	brută
Carne de curcan			Gelatină	kg	0,050
cal. 1	kg	1,000	Țelină rădăcină	kg	0,050
Morcov	kg	0,100	Usturoi	kg	0,025
Albitură	kg	0,100	Gogoșari roșii	kg	0,050
Ceapa	kg	0,100	Salată verde	kg	0,050
Albușuri	kg	0,050	Sare	kg	0,015

Ustensile, utilaje. Cuțite, tocător de lemn, piuliță, spumieră, linguri, vase pentru legume, oală pentru fiert, mașină de gătit.

Verificarea calității materiilor prime. Se realizează organoleptic, urmărind indicii de calitate următori:

- pentru carne: aspectul (suprafața zvântată, curată), consistența elastică, miros specific;
- pentru legume: consistența specifică, absența defectelor și bolilor datorate dăunătorilor sau microorganismelor.

Operații pregătitoare. Carnea de curcan se prelucrează primar, se porționează, se sarează. Legumele sunt curățate, spălate, se crestează, usturoiul curățat și spălat se zdrobește cu sare. Gelatina se înmoaie în apă rece, se pregătesc elementele de decor - frunzele de salată, gogoșarii.

Tehnica preparării. Carnea se fierbe în apă rece cu sare, se spumează, se adaugă legumele și se continuă fierberea la foc mic, până când carnea se desprinde de pe os. Se scoate carnea, se taie fâșii. În supă se adaugă gelatina, albușurile, usturoiul și se mai fierbe 5 minute. Supa se strecoară prin etamină umezită.

În forme se adaugă o cantitate de supă strecurată, se răcește, se execută decorul din gogoșari, morcovi, se completează cu carne și restul de supă. Se introduce din nou la rece. Pentru scoaterea din forme, acestea se trec prin apă caldă.

Indicii de calitate. Piftia să fie bine gelifiată, limpede, cu gust specific plăcut, carnea înglobată în masa de piftie, bine fiartă, culoare, gust specific. Decorul plăcut, estetic, în proporție corespunzătoare.

Verificarea calității produsului finit. Se verifică gramajul, raportul carne - piftie și indicii de calitate, organoleptic.

Modul de prezentare și servire. Se servește pe platou sau farfurie, cu decor din frunze de salată verde.

8.2. Tehnologia preparării antreurilor calde

➤ Sufleurile

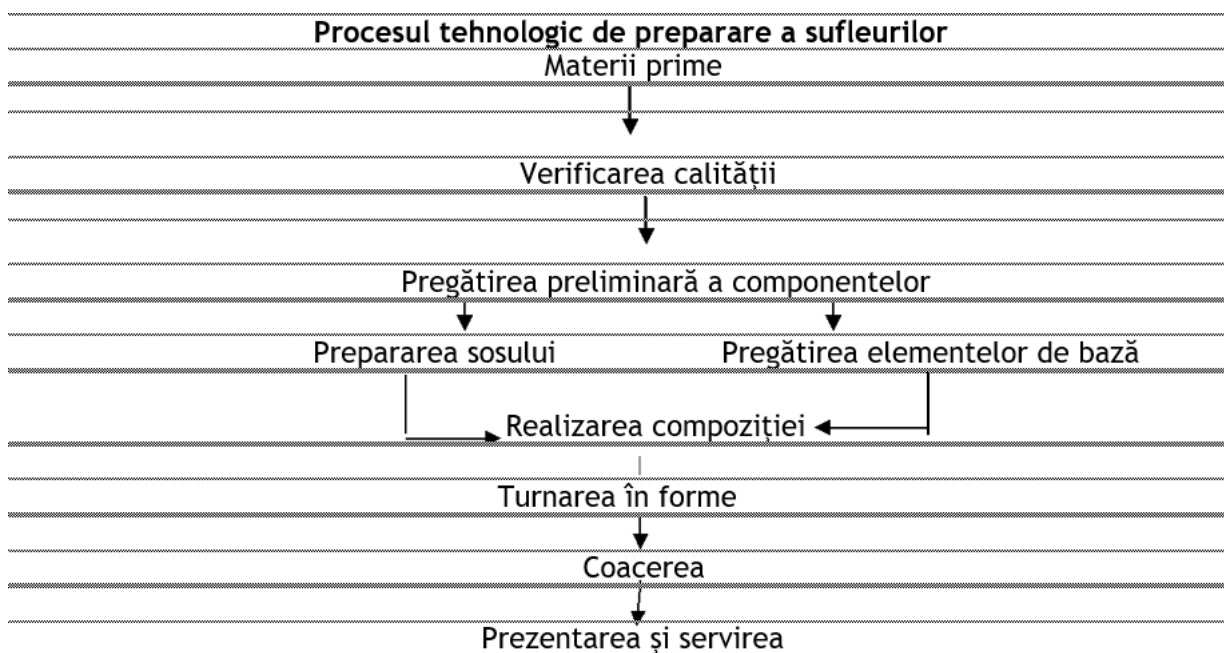
Sunt antreuri calde care au la bază sosul alb cu lapte cu consistență mai îngroșată în care se încorporează diferite legume mărunțite, cașcaval ras, brânză etc. Sosul poate fi înlocuit cu o compoziție de aluat opărit (pate à chou) care, în cazul sufleurilor cu legume este realizat cu apa în care au fiert acestea. Sufleurile au încorporate în compoziția lor cantități mai mari de albușuri, ceea ce duce, după tratamentul termic, la creșterea în volum.

Sufleurile se prezintă și se consumă imediat ce au fost pregătite, prezentarea făcându-se în vasele în care s-au realizat. Caracteristic este faptul că sufleurile se coc în gratenuri unse cu unt, coacerea realizându-se numai pe baie de apă (bain-marie).

Principalele materii prime folosite la sufleuri sunt: margarina sau unt, făină și lapte pentru sosul alb, care asigură legarea compoziției și o parte din valoarea nutritivă a produsului prin aportul de glucide, lipide, proteine, legume (roșii, spanac, conopidă, vinete etc), care completează valoarea produsului prin conținutul de vitamine, săruri minerale, glucide ușor asimilabile, cașcaval sau brânză, care completează de asemenea valoarea produsului. Legumele și cașcavalul sunt alimentele care dau denumirea sufleurilor în schema de clasificare a antreurilor sunt date și principalele sortimente de sufleuri.

Ustensilele și utilajele folosite pentru prepararea sufleurilor sunt: gratenuri, castroane pentru albușuri, pentru celelalte alimente; razător, tel, cratițe, site, cuțite, linguri, mașină de gătit cu cuptor. Gratenurile sunt vase din ceramică sau din sticlă de Jena, rezistente la foc.

Au forme diferite (ovale, rotunde, pătrate, dreptunghiulare) și trebuie să fie întreținute în perfecte condiții, deoarece sunt utilizate și la prezentarea produselor.



Verificarea materiilor prime se face prin metode organoleptice sau de laborator, urmărind introducerea în preparare numai a alimentelor corespunzătoare calitativ, asigurând astfel calitatea produselor finite.

- *oul* este verificat prin examinarea exterioară, dar și prin examinarea conținutului lui - proba mirajului (ovoscoparea);
- *pentru lapte*, se pot determina nu numai calitățile organoleptice (culoare, gust, miros), dar și densitatea cu lactodensimetrul sau aciditatea prin titrare;
- *pentru margarina* sau unt se determină proprietățile organoleptice, omogenitatea, conținutul în apă și repartizarea acesteia în unt;
- *pentru legume* se determină consistența și gradul de maturitate;
- *pentru făină* se determină aspectul, gustul, mirosul.

Condițiile de calitate trebuie să corespundă cu cele înscrise în normative.

Dozarea cantitativă cuprinde operații de cântărire sau măsurare volumetrică, în funcție de cantitatea prevăzută pentru materiile prime în rețetele de preparare;

Pregătirea preliminară (operațiile pregătitoare) este specifică principalelor componente, astfel: cașcavalul se curăță de coajă, se rade; legumele se aleg, se spală, se îndepărtează părțile necomestibile (frunze veștede, cotoare, codițe etc), sau se scurg de lichidul de conservare (cele conservate); ouăle spălate și dezinfectate se sparg, se separă albușul de gălbenuș, se bate spumă albușul, făina se cerne, se ung cu unt sau margarina gratenurile.

Pregătirea elementelor de bază este operația de diferențiere a tehnologiei generală a sufleurilor. De exemplu: în cazul sufleului cu cașcaval acesta se rade, pentru sufletul cu spanac, spanacul se fierbe în apă cu sare, se scurge apa, se temperează și se taie mărunt. La fel se procedează cu spanacul conservat.

Vinetele (sufleul de vinete) se coc, se scurg, se curăță de coajă, se scurg din nou și se toacă cu satârul de lemn.

Roșiile (sufleul de roșii) curățate de pieliță și semințe se sotează cu puțină grăsime, pentru a reduce din conținutul de apă.

Conopida (sufleul de conopidă) se fierbe în apă cu sare, se scurge de lichid.

Prepararea sosului. Din lapte, făină, margarina sau unt, se realizează ușor, după tehnologia cunoscută a sosului alb cu lapte, cu specificarea că sosul are o consistență mai îngroșată.

În cazul sufleului de conopidă se prepară compoziția de aluat opărit (pate à chou) pentru care se folosește ca lichid apa în care a fiert conopida.

Realizarea compoziției constă în amestecarea sosului alb de lapte cu gălbenușurile, elementele de bază: cașcavalul ras, spanac, vinete, roșii, condimentarea cu sare și piper. În compoziția sufleului cu spanac sau roșii se adaugă o parte din cașcavalul ras, se omogenizează. Albușurile bătute spumă se încorporează lejer în compoziție, pentru a-și menține volumul sporit.

Compoziția pentru sufleul de conopidă se realizează astfel: se amestecă conopida desfăcută în buchețele mici cu aluatul opărit, cașcavalul smântână, cu albușurile bătute spumă, se condimentează și se omogenizează.

Astfel realizate, compozițiile se toarnă în gratenuri unse cu margarina (cantitate pentru o porție). La suprafața preparatelor, acolo unde rețeta prevede, se presară cașcaval.

Coacerea se realizează cu atenție pe baie de apă la temperatură medie. Durata de coacere este aproximativ 30 minute. Produsele sunt gata când la suprafață prezintă aspect gratinat, sunt frumos crescute în volum și se desfac de pe marginile vasului.

Prezentarea și servirea. Sufleurile se servesc imediat ce au fost scoase din cuptor, prezentarea făcându-se în vasele în care s-au preparat.

Tehnologia specifică sufleurilor

Sortiment	Operații pregătitoare	Tehnica preparării	Prezentare și servire
Sufle cu spanac	-spanacul proaspăt se curăță, se spală, se scurge, apoi se fierbe în apă clocotită cu sare, se scurge de lichid, se răcește și se taie mărunț; spanacul-conservă se separă de lichid și se taie mărunț; -cașcavalul se curăță de coajă și se rade; -ouăle se spală, se dezinfectează și apoi se separă albușurile de gălbenușuri; albușurile se bat spumă;	- se pregătește sosul alb din margarina (unt), făină, lapte, sare; - se temperează sosul, se încorporează gălbenușurile, spanacul, cașcavalul ras și se omogenizează; - se încorporează, lejer, albușurile (bătute spumă); - compoziția se toarnă în formă unsă (tambal) și se coace la foc iute până se rumenește	- se prezintă în „tambal”, sau în formă imediat ce a fost scos din cuptor
Sufle șuncă	- șunca se taie cubulețe; - ouăle prelucrate primar se separă; albușurile se bat spumă; - făina pentru sos se cerne;	-se pregătește sosul alb din margarina -(unt)- făină, lapte, sare; -se temperează sosul, se amestecă până la omogenizare completă cu gălbenușuri șuncă, boia de ardei; - se încorporează lejer albușurile; - se toarnă în forme unse cu unt; se coc la foc iute	- se prezintă în formă, imediat ce a fost scos din cuptor

Notă (pentru sufleul cu șuncă): pentru aspect, la suprafața produsului se pot așeza felii de șuncă; de asemenea, forma unsă poate fi tapetată pe margine cu felii de șuncă.

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Grupa de produse
Antreuri

Denumirea produsului
Sufleu de cașcaval

Caracterizarea produsului

Sufleul de cașcaval se servește la începutul meniului, fiind indicat mai ales la cină. Este un produs deosebit de apetisant, datorită proprietăților gustative și nutritive pe care le are. Din punct de vedere nutritiv conține proteine cu valoare biologică mare din lapte, din cașcaval și chiar proteine vegetale de clasa a II-a din făină, glucide, lipide ușor asimilabile din gălbenuș de ou (fosfolipide), unt sau margarina, vitamine A, D, B6, B12 și săruri minerale de Ca, P, Na, K, Mg etc. Valoarea calorică este de 670 cal/porție. Are o digestibilitate ușoară, fiind recomandată și în alimentația copiilor sau în diferite diete.

Materii prime pentru 10 porții: 180g/porție

Componente	U/M	Cantit.
Cașcaval	kg	0,500
Ouă	kg	1,000
Făină	kg	0,250
Lapte	l	1.000
Margarina	kg	0,200
Sare	kg	0,020

Piper	kg	0,001
-------	----	-------

Vasele și ustensilele folosite: castroane, cratiță, razătoare, graten, tel, linguri de lemn etc.
Verificarea calității materiilor prime. Se realizează organoleptic. Componentele trebuie să corespundă următoarelor condiții de calitate:

- cașcavalul - să fie acoperit cu stratul de parafină (ceară), consistență semitare, specifică, gust plăcut, specific, potrivit de sărat;
- untul (margarina) - consistență onctuoasă, culoare alb-gălbuie, miros plăcut specific, fără miros de ranced;
- oul să aibă greutate normală (50 g), curat la suprafață, în interior albușul delimitat de gălbenuș;
- laptele - lichid de culoare alb-gălbuie, gust și miros plăcute, specifice; aciditate 16-20° T.

Operații pregătitoare: se prepară sosul alb (în grăsime topită se adaugă faina amestecată cu lapte, se fierbe), se curăță cașcavalul de coajă, se rade, se ung gratenurile cu unt, se bat albușurile spumă.

Tehnica preparării. În sosul alb temperat se adaugă gălbenușurile, cașcavalul ras, sare, piper, se amestecă, apoi se încorporează lejer albușurile. Se toarnă în vase, se presară la suprafață cașcaval, se introduce la cuptor pe baie de apă, până când este frumos crescut în volum (30 min la temperatura medie).

Indici de calitate. Prezentat și servit imediat după scoaterea din cuptor, sufleul are o consistență pufoasă și elastică, crescut în volum de aproximativ două ori. La suprafață este rumen-auriu (gratinat), se dezlipsește de pe pereții vasului. În secțiune prezintă o porozitate uniformă specifică. Gustul este plăcut, specific cașcavalului.

Verificarea produsului finit. Se verifică organoleptic. Se verifică și gramajul la o porție.

Mod de prezentare și servire. Se prezintă în graten. Se servește în stare fierbinte.

➤ Budincile

Sunt antreuri calde care, spre deosebire de sufleuri, au o compoziție mai densă (mai puțin afânată), deoarece în masa lor nu se încorporează albuș bătut spumă. Se realizează în principal din legume și paste făinoase, elementul de legătură fiind sosul alb cu lapte sau foile de clătite.

Pentru tratamentul termic (coacere), compoziția se toarnă în forme cu unt și tapetate cu pesmet.

Budincile se prezintă sub formă porționată, în stare caldă sau rece.

Sortimentul de budinci cuprinde budinca de spanac, de conopidă, de legume, de clătite cu brânză și smântână, de ciuperci, de morcov, de macaroane cu sos tomat etc.

Ustensilele și utilajele necesare sunt : tigăi teflon pentru clătite, va pentru compoziție, polonice, linguri, tel, strecurătoare, cuțite, castroane, forme pentru budincă, platou pentru servire, mașină de gătit cu cuptor etc.

La realizarea budincilor se folosesc materii prime de bună calitate, cu grad ridicat de prospețime. Pentru aceasta, înainte de utilizare se efectuează verificarea calității materiilor prime prin examinare organoleptică, îndepărtând alimentele cu defecte. Verificarea se face după aceleași metode și în cazul sufleurilor.

Tehnologia specifică de pregătire a budincilor

Sortiment	Operații preliminare	Tehnica preparării	Prezentare și servire
Budincă cu spanac	- spanacul bine curățat și spălat se fierbe, se răcește, se taie mărunt; - ouăle se separă, iar albușurile se bat spumă; - cașcavalul curățat de coajă se rade; - forma se unge cu unt, se tapetează cu pesmet	- se pregătește sosul alb din unt, făină, amestecată cu lapte; - se adaugă spanacul înăbușit în ulei și se fierb împreună 10 min; - se adaugă gălbenușuri, condimente și se retrage de pe foc; - se amestecă ușor cu cașcavalul ras și se toarnă în formă; - se introduce la cuptor 20-30 min	- se prezintă pe platou sau farfurie; - se servește caldă
Budincă cu legume	- legumele prelucrate primar se fierb în apă, răcesc și se taie (morcovii în cuburi, conopida desface în buchețele); - brânza se rade; - forma se unge cu unt, se tapetează cu pesmet	- se pregătesc foi de clătite din făină, ouă și lapte, care se coc în tigaie. Din sosul preparat se adaugă sosul, se adaugă legumele, brânza verdeată, condimentele; - se așază în formă straturi alternative de clătite și legume, iar deasupra se pune unt sau margarina; - se introduce la cuptor până se gratinează (30 minute)	- se prezintă pe platou sau farfurie; - se servește caldă
Budincă cu conopidă	- conopida curățată se fierbe în apă cu sare, se temperează și se taie cuburi; - se separă albușurile de gălbenușuri și se bat spumă; - se unge și se tapetează forma	- se prepară sosul alb din făină, lapte, unt sau margarina; - se temperează; se adaugă sare, piper, conopida și albușurile spumă; - se toarnă în formă, se adaugă caldă smântână la suprafață și se dă la cuptor - după răcire, se porționează	- se prezintă pe platou sau farfurie; - se servește caldă
Budincă cu macaroane și cu șuncă	- șunca se taie cuburi; - se prepară un amestec din lapte, ou, făină; - cașcavalul se rade; - macaroanele se rup, se fierb în apă cu sare, se limpezesc; - se unge tava	- se amestecă macaroanele cu șunca, piperul, se așază în tavă; - se toarnă deasupra amestecul din lapte, ouă, făină, și se presară cașcaval ras; - se coace la cuptor 20 min până se gratinează; - se porționează	- se prezintă pe platou sau farfurie; - se servește caldă cu margarina topită la suprafață

➤ Antreuri pe baza de paste făinoase

Sunt preparate care au ca materie de bază pastele făinoase (spaghete, macaroane) combinate cu sos tomat și alimente diferite (șuncă, costiță, carne, cașcaval, ciuperci etc).

Datorită conținutului ridicat de glucidele din compoziția pastelor, preparatele au o valoare energetică ridicată, completată cu conținutul de proteine, vitamine, săruri minerale din celelalte adaosuri. Se pregătesc prin tratament termic de fierbere (atât pentru paste cât și pentru compoziție), urmată de gratinarea la cuptor a produsului.

Sortimentul este format din:

- spaghete milaneze (macaroane);
- spaghete bologneze.

Ustensilele și utilajele necesare realizării preparatelor sunt: vase pentru fiert pastele, razătoare, cuțite, linguri, palete, strecurătoare, tigaie, cratiță, platou, mașină de gătit etc.

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Grupă de preparate

Antreuri calde

Denumirea preparatului

Spaghete milaneze

Caracterizarea produsului. Poate fi servit în meniu ca intrare. Fiind realizat din paste făinoase, are o valoare energetică mare (de 540 cal.) pe o porție; completată cu proteine prețioase din cașcaval, șuncă, și proteine clasa a II-a din paste. Nu conține vitamine și săruri minerale în cantități suficiente, dar se completează cu celelalte alimente servite în meniu. Are o digestibilitate ușoară, dar nu se folosește în alimentația dietetică.

Ustensilele și utilajele folosite sunt: vase, razătoare, cuțite, palete, strecurătoare, cratiță, platou, mașină de gătit cu cuptor.

Verificarea calității materiilor prime se realizează prin metode organoleptice:

- *spaghetele* trebuie să prezinte formă specifică, fără spărturi, aspect sticlos, fără amidon la suprafață și fără infestare;
- *șunca presată* să aibă culoare, roz deschis uniformă, grăsimea albă, fără să depășească 15 mm. Mirosul și gustul să fie specifice; consistența să fie fragedă, succulentă;
- *sosul tomat* - consistență fluidă, fără aglomerări, culoare roșie, gust plăcut dulce-acrișor;
- *cașcavalul* să prezinte consistență specifică, gustul potrivit de sărat, fără miros de rânced.

Operațiile pregătitoare sunt următoarele: ciupercile bine curățate și spălate, se taie lame și se fierb; șunca se taie felii; cașcavalul se rade; spaghetele se rup, se fierb în apă clocotită cu sare, se răcesc în apă, apoi se limpezesc progresiv, de la apă caldă la rece.

Tehnica preparării. Ciupercile se înăbușă în unt, se adaugă, șunca, sosul tomat, condimentele se fierb împreună 10 min. La servire se amestecă cu macaroanele stropite cu unt topit.

Indicii de calitate. Spaghetele trebuie să fie bine fierte, nelipite, compoziția omogenă, gustul și mirosul specific alimentelor din compoziție.

Verificarea preparatului finit se face organoleptic, urmărind: omogenitatea produsului, gradul de fierbere și aspectul pastelor, gustul și mirosul. Trebuie să corespundă și gramajul pentru o porție.

Modul de prezentare și servire. Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește fierbinte, cu adaos de cașcaval ras.

Preparatul spaghete bologneze prezintă o tehnologie puțin diferită de spaghete (spaghete) milaneze, astfel:

- se înăbușă ciupercile cu ceapă, făină, sosul tomat, vinul și supă 10-15 min;
- carnea tăiată mărunt se înăbușă cu ulei, se așază într-un graten uns cu unt, straturi alternative de spaghete, carne și sos de ciuperci (ultimul strat este format din spaghete), se adaugă cașcaval ras și se gratinează la cuptor (15 min.).

Preparatul se servește fierbinte.

➤ Antreuri tip „pizza”

Sunt preparate cu specific italian. La noi se realizează în unități speciale care au adaptat rețetele de preparare conform tradițiilor de consum.

Tehnologia preparării produselor tip pizza

Sortimentul	Operații preliminare	Tehnica preparării	Prezentare și servii
Pizza bologneză	- salamul se curăță de membrană, - în se taie cuburi - ciupercile se scurg de lichid, se taie lame - ouăle spălate se sparg în castronul, se bat	- în formele unse cu ulei se așază aluatul acoperind și marginile - se adaugă ciupercile, salamul, sosul și ouăle - se coace la cuptor 15 minute	- se prezintă în forma în care s-a copt - se servește fierbinte
Pizza italiană	- sardelele se curăță de coloana vertebrală - brânza topită se curăță de ambalaj, se taie cuburi.	- în formele pregătite cu aluat ca în rețeta precedentă, se adaugă brânza, sosul, sardelele - se coace la cuptor 15-20 min.	- ca și în cazul anterior
Pizza napolitană	- cașcavalul se curăță de coajă, se - în rade - brânza topită se curăță de ambalaj, se taie mărunț - măslinile se spală și se taie felii	- în formele cu aluat se adaugă brânza, sosul, măslinile și la suprafață se presară cașcaval ras - se coace la cuptor 15-20 min.	- idem cu rețetele anterioare

Componentele principale ale acestor preparate sunt:

- aluatul pizza - care este un aluat dospit simplu pregătit din făină (0,600 kg), drojdie de bere (0,050 kg), ulei (0,050 l), sare (0,020 g), apă (0,300 l) -pentru un kg de aluat.
- sos pizza - sos tomat realizat din pastă de tomate (0,150 kg), ceapă (0,250 kg), morcov (0,250 kg), făină (0,050 kg), ulei (0,100 l), unt (0,100 kg) zahăr (0,050 kg), cimbru (0,005 kg), piper (0,002 kg), sare (0,020 kg);
- elementele de adaos: ciuperci (proaspete sau conservă), ouă, brânză telemea, cașcaval, costiță afumată, salam, sardele, măslinile, ouă, legume etc.

Aluatul, sosul și elementele de adaos asigură preparatelor o mare valoare nutritivă și calorică. Sortimentele reprezentative ale grupei sunt:

- pizza bologneză;
- pizza capriciosa;
- pizza italiană;
- pizza napolitană etc

Tratamentul termic al preparatelor este coacerea la cuptor, realizată în forme speciale (capace) din inox, unse cu ulei.

Transformările ce au loc în timpul prelucrării antreurilor

În cazul antreurilor reci au loc aceleași transformări ca și în cazul gustărilor reci. Folosirea aspicului pentru naparea produselor contribuie la protejarea acestora de contactul cu aerul.

În cazul antreurilor calde au loc transformări specifice principalelor componente.

Pentru sufleuri și budinci: amidonul din făină gelifică; legumele se înmoaie, substanțele pectice se dizolvă, substanțele colorate se modifică.

Se formează compuși aromatici. în timpul coacerii are loc afânarea fizică prin încălzirea aerului înglobat o dată cu încorporarea albușurilor bătute spumă.

Apa nelegată chimic sau rezultată din coagularea proteinelor se transformă în vapori, care produc

o afânare. Se formează un schelet poros în care sunt răspândite amidon gelificat și proteine coagulate. Astfel, în secțiuni, sufleurile și unele budinci sunt pufoase și prezintă spații libere. Deci, celelalte ali-mente contribuie la frăgezirea produsului (grăsimi), la ușurarea digestiei, la aromatizare, condimentare, sporirea valorii nutritive.

Pentru spaghetti au loc transformări specifice amidonului și glutenului din paste făinoase.

Se va avea astfel în vedere ca: fierberea să se facă cu multă apă; să se pună la fiert în apă clocotită; să se strecoare și să se limpezească progresiv de la apă caldă până la apă rece.

Pentru produsele tip pizza transformările sunt specifice fenomenului de dospire a aluatului, iar în timpul coacerii au loc coagulări de proteine, caramelizarea glucidelor, formarea aromei etc. specifice alimentelor folosite.

Capitolul 9: TEHNOLOGIA PREPARATELOR LICHIDE

Preparatele lichide sunt acele preparate culinare, care au un conținut mare de lichid. Pentru prepararea lor se utilizează carne, legume, diferite elemente de adaos cum ar fi: crupe, paste făinoase, oua, smântână, verdețuri condimentare. Prin gustul deosebit, dat de substanțele extractive azotate din carne și acizii organici și uleiurile eterice din legume și ingrediente, au rolul de a stimula secrețiile gastrice, deschizând apetitul și ușurând digestia celorlalte preparate din meniu. Având un conținut mare de lichid au și rolul de a înlocui pierderile de lichid din organism.

Procesul de prelucrare termică aplicat la obținerea preparatelor lichide este procesul de fierbere, care le conferă o digestibilitate ușoară. Rolul de a deschide apetitul și digestibilitatea ușoară le situează în meniu la început, fiind servite la masa de prânz și uneori și la cină, ca felul întâi.

Preparatele lichide au o valoare nutritivă ridicată, determinată de factorii nutritivi din componentele ce le formează.

Prelucrarea termică modifică valoarea nutritivă a componentelor, aspectul, consistența, gustul, culoarea, digestibilitatea. O serie de factori nutritivi trec din componente în lichidul de fierbere, care capătă un gust plăcut și o aromă specifică.

Carnea, componentă a unor preparate lichide, este sursă de proteine de grupa I, (vitamine B1, B2, A și D) - macroelemente - P și Fe. Carnea cu conținut mare de țesut conjunctiv bogat în collagen și elastină, ca și substanțele gelatinoase din pielea cărnii, din oase și tendoane dau consistență lichidului de fierbere. Categoriile de carne utilizate la obținerea preparatelor lichide sunt: calitatea I (carnea de vită, mânzat, porc), calitate superioară (carne de porc); cap de piept cu os (carne de vită, mânzat) și piept cu os (carne de porc); coadă (vită, mânzat) și oase cu și fără măduvă și sită (vită, mânzat, porc); subproduse din carne de bovine (picioare, burtă) și din carne de porcine (cap, picioare, șorici); carne de ovine cal. II (spată, fleică, gât, greabăne, cap de piept); carne de pasăre și carne de pește. Carnea poate fi proaspătă, refrigerată sau congelată.

Proprietățile organoleptice necesare, pentru a putea fi utilizate sunt: suprafața uscată și nelipicioasă, culoarea de la roz pal la roșu, consistență fermă și elastică, miros plăcut caracteristic speciei.

Legumele utilizate în preparatele lichide sunt surse de glucide cu moleculă mică, dar asimilabile (glucoza, fructoză, zaharoză), surse de macroelemente (Na, K, Ca, P) și surse de vitamina A, introdusă în organism sub formă de provitamină (caroten). Verdețurile condimentare, bogate în vitamine și uleiuri eterice, se adaugă la preparatele lichide după prelucrarea termică, pentru a completa pierderile de vitamine din legume, a le conferi o aromă deosebită și un gust plăcut. Legumele și verdețurile condimentare se pot utiliza în stare proaspătă sau conservată.

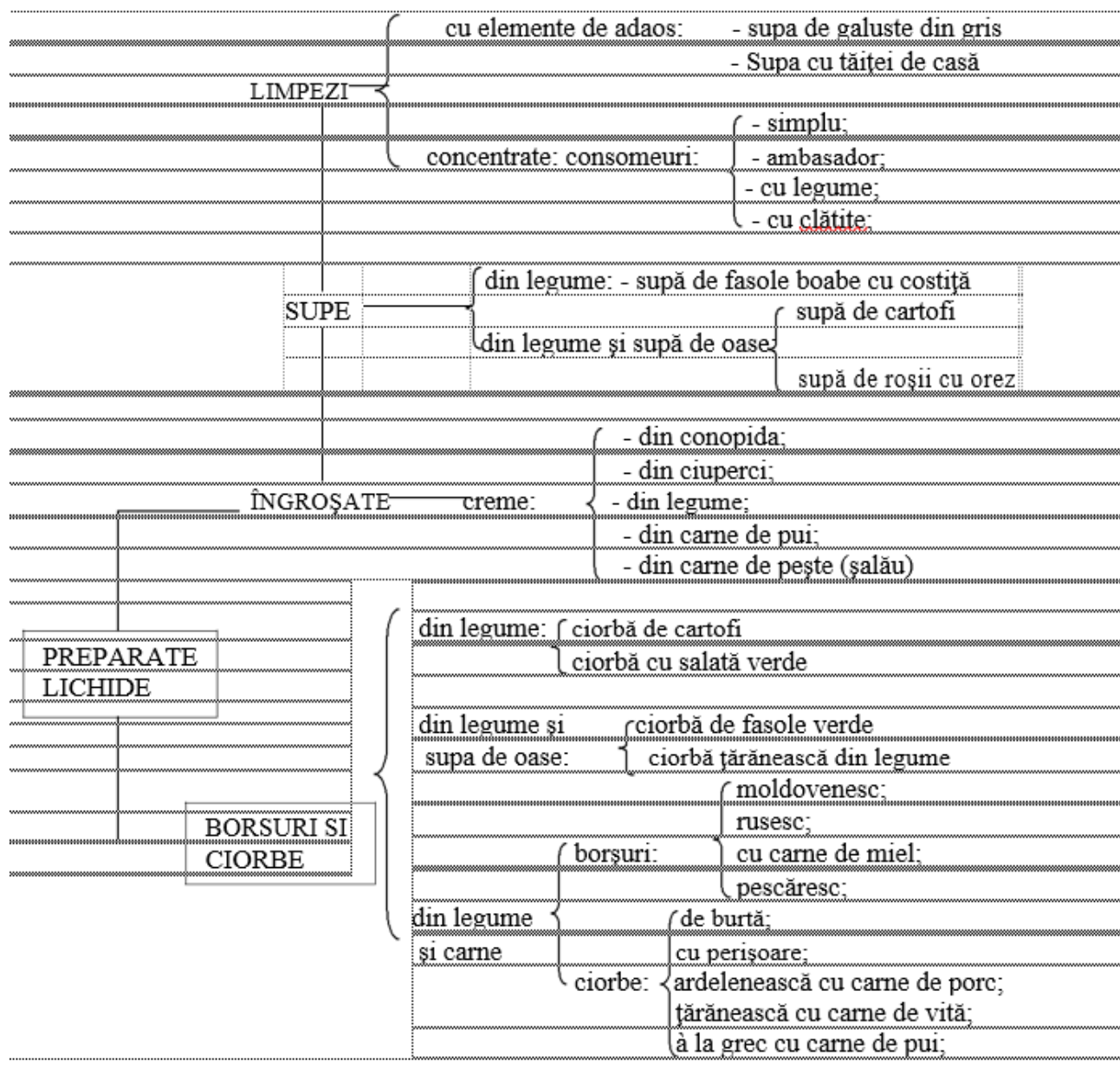
Elementele de adaos sunt surse de amidon (crupele, pastele făinoase, faina), precum și surse de fosfolipide și săruri de calciu (ouăle, smântână, laptele).

Pentru a menține câți mai mulți factori nutritivi în preparat, se aplică cel mai avantajos procedeu de prelucrare termică, și anume, fierberea în aburi sub presiune în marmită sau oală sub presiune.

Se asigură astfel o fierbere uniformă, în timp scurt și la o temperatură constantă, cu pierderi minime de factori nutritivi.

În timpul obținerii preparatelor lichide, au loc o serie de transformări în componente, acestea influențând aspectul preparatului precum și valoarea lui nutritivă și gustativă

Denumirea preparatului lichid se face în funcție de legume de bază sau de tipul de carne utilizat la obținere.



9.1. Supele

Supele sunt preparate lichide cu gust dulceag, limpezi sau îngroșate.

❖ Supele limpezi

Se obțin prin combinarea unei supe de oase (sau de carne) cu diferite elemente de adaos. Dacă supei i se aplică și operația de limpezire, se obține *consomeul simplu*.

Consommeul este un preparat lichid limpede, concentrat și degresat, care se servește în meniurile pregătite pentru diferite ocazii.

Operații pregătitoare:

- prelucrarea primară a oaselor: se taie bucăți, se opăresc, se spală;
- prelucrarea primară a legumelor: ceapa se curăță, se spală, jumătate se crestează, iar restul se taie felii; rădăcinoasele (morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină) se spală, se curăță, se spală din nou, jumătate se taie felii, iar restul se crestează;
- prelucrarea primară a cărnii (carne macră): se curăță de pielițe, se spală, se zvântă, se taie bucăți, se toacă;
- prelucrarea primară a ouălor: spălare, dezinfectare, spălare din nou, separare albuș de gălbenuș;
- formarea amestecului pentru limpezire: carnea tocată se amestecă cu albușurile, apa rece, legume tăiate felii, piper și se lasă la macerat 15 min la rece.

Tehnica preparării:

- obținerea supei de oase: se realizează o fierbere extractivă a oaselor în 4-5 l apă rece cu sare; în timpul fierberii se spumează și se adaugă legumele crestate; fierberea durează 4-5 h, după care se strecoară și se degresează;
- limpezirea supei de oase: se aplică numai la obținerea consomeului simplu și constă în amestecarea elementului de limpezire cu supa și fierberea lentă 60 min după care se strecoară prin etamină umedă și se degresează din nou; pentru a obține un consome cât mai limpede, în lichidul de fierbere se adaugă câteva cuburi de gheață pentru a asigura o coagulare treptată a elementelor de limpezire (carne și albuș) și, deci, antrenarea tuturor particulelor aflate în suspensie pe suprafața coagului format.

Pentru obținerea unor sortimente de supe, în supa de oase se pot adăuga diferite elemente de adaos.

Tehnologia specifică pentru câteva elemente de adaos, frecvent utilizate, este următoarea:

Găluște din gris: se adaugă gris în gălbenușuri bătute și, prin amestecare lejeră, se înglobează albușurile bătute spumă; compoziția obținută se modelează cu lingura în forme ovale și se fierb în apa clocotită cu sare 10 min; se scurg și se păstrează la cald în supă până la servire.

Tăiței de casă: se amestecă faina cu ouă, apă, sare, se omogenizează și se frământă, rezultând un aluat de consistență corespunzătoare întinderii, se divizează în 2-3 bucăți și se lasă 10 min în repaus; se întind foi subțiri care, după ce se zvântă, se rulează și se taie în fășii; se fierb întâi 10 min în apă caldă cu sare, apoi se scurg și se fierb în supă încă 10 min.

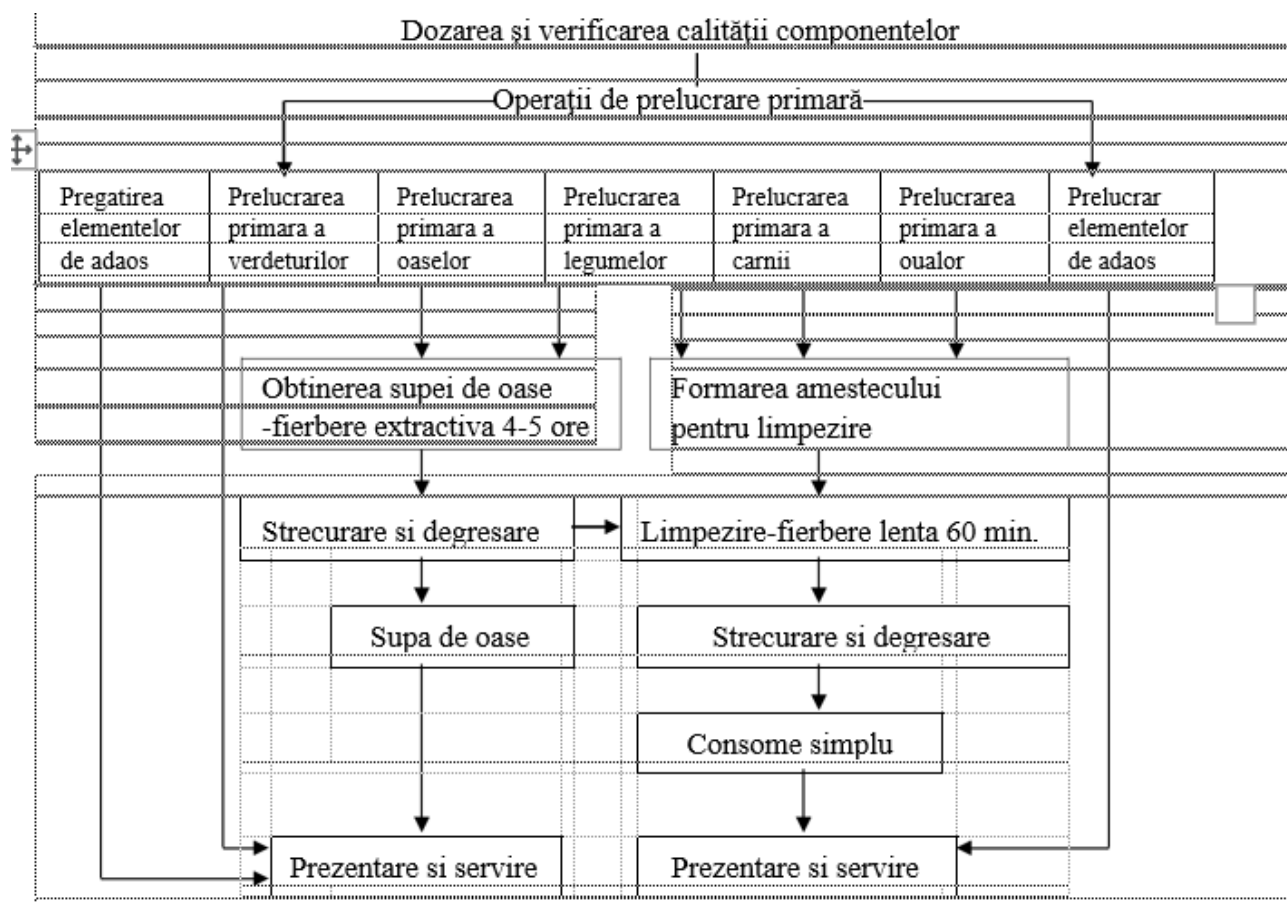
Zdrențe: se amestecă cu oua și supa de oase, rezultând o compoziție densă; se toarnă compoziția cu poșul cu dui în supa caldă și se fierb 10 min.

❖ Consommeuri

Pentru diferite sortimente de consommeuri, tehnologia specifică este următoarea:

- **Consomme ambasador:** are în structură consome simplu, ciuperci tăiate lame, înăbușite și piept de pasăre fiert și tăiat cuburi; se servește cald cu crutoane de carne și ciuperci;
- **Consomme cu clătite:** are în structură consome simplu și clătite cu verdețuri (pătrunjel, mărar) tăiate julien; se servește fierbinte, turnând consome peste clătite.
- **Consomme de legume:** are în compoziție consome simplu și legume (morcov, praz, țelină, ceapă, varză, pătrunjel-rădăcină, ardei gras, mazăre) tăiate julien și înăbușite până la pătrundere în consome; se servește cald sau rece.

Schema tehnologică de obținere a supelor limpezi



❖ Supele îngroșate

Sunt preparate lichide cu densitate mărită, datorită menținerii legumelor în preparat și după prelucrarea termică. Elementul lichid al supelor îngroșate este constituit de apă caldă și grăsimea pentru supele din legume sau supă de oase pentru supele din legume și supă de oase, precum și pentru creme.

Dintre supele îngroșate din legume cel mai des solicitată în unitățile de alimentație publică este supă de fasole boabe și costiță

Vasele, ustensilele și utilajele folosite pentru obținerea preparatelor lichide sunt: robot cu dispozitive de tăiat și pasat legume, marmită sau oală sub presiune, oale cu capacități diferite, cuțite inox diferite, strecurătoare, polonic, furchetă, linguri inox, spumieră, satâr de oase, castroane de mărimi diferite.

Vasele utilizate sunt din inox, emailate sau din aluminiu, curate și dezinfectate pentru a asigura menținerea calității și a integrității conținutului.

Operația de dozare a componentelor se realizează prin cântărire sau volumetric, conform rețetelor specifice.

Operații pregătitoare sunt:

- prelucrarea primară a legumelor: ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț și se opărește: rădăcinoasele (morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină), se spală, se curăță, se spală și se taie

- diferit în funcție de preparat, în fășii, cuburi, triunghiuri, felii, carouri sau mărunț;
- încălzirea supei de oase;
 - pregătirea elementelor de adaos: orezul sau fideaua se fierb și se clătesc în jet de apă rece pentru a îndepărta amidonul de pe suprafața lor și a evita lipirea; faina se cerne și se amestecă cu supa rece, cu smântână (sau iaurt) și gălbenuș de ou;
 - prelucrarea primară a verdețurilor: curățire, spălare, tăiere mărunț. Verdeța utilizată pentru supe este pătrunjelul verde.

Tehnica preparării constă în:

- fierberea legumelor în supă de oase: se pun la fiert (sau se înăbușă întâi într-o cantitate mică de grăsime și supă de oase) în ordinea duratei de pătrundere și se prelucrează termic până sunt toate legumele aproape pătrunse; în timpul prelucrării termice se completează cu supă de oase;
- adăugarea elementelor de adaos și de condimentare, cu continuarea fierberii încă 10 minute, pentru uniformizarea gustului preparatului. Când se utilizează ca elemente de adaos compoziția formată din faină, smântână, gălbenuș de ou, aceasta se subțiază cu supă rece și se adaugă în preparat, amestecând continuu pentru o bună omogenizare.

Supele se prezintă în bol, supieră sau cană, servindu-se calde cu pătrunjel verde presărat deasupra. Calitatea supelor depinde de calitatea componentelor precum și de corectitudinea aplicării procesului tehnologic.

Supele cel mai des solicitate de consumatori sunt: supa de cartofi și supa din roșii cu orez.

➤ Supa de cartofi

Cartofii, prelucrați primar, se taie cuburi; rădăcinoasele se prelucrează primar și se taie cuburi; varza se spală, se desfac frunzele și se taie în fășii subțiri; pasta de tomate se diluează cu apă și se adaugă în preparat, o dată cu condimentele și compoziția formată din faină, iaurt și gălbenuș de ou.

➤ Supa de roșii cu orez

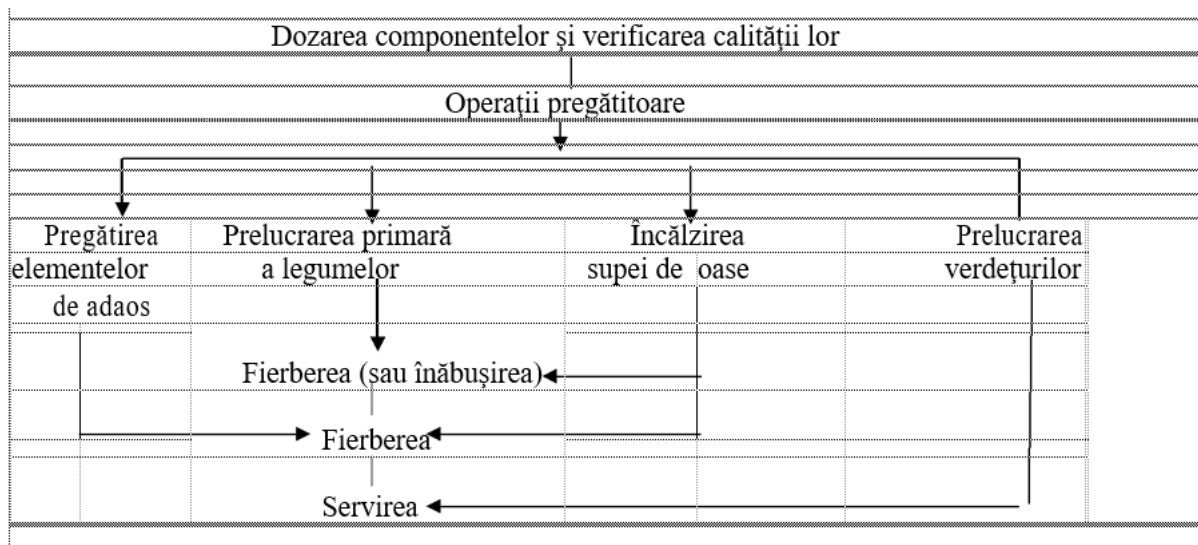
Roșiile proaspete se spală și se taie sferturi; ardeiul gras se spală, se îndepărtează cotorul, se spală și se taie fășii; rădăcinoasele se prelucrează primar și se taie felii; făina cernută și amestecată cu puțină supă rece se adaugă în preparat o dată cu ultimele legume (roșii și ardei) și se continuă fierberea 30 minute, după care preparatul se pasează și se adaugă orezul fiert separat.

Ambele supe se servesc fierbinți, la bol, supieră sau cană, cu pătrunjel verde deasupra.

Procesul tehnologic de obținere a supei de fasole boabe și costiță

Sortiment gramaj/portie	Materii prime	U.M.	Cant. pentru 10 porții	Tehnologia specifică	
				Operații pregătitoare	Tehnica preparării
Supă cu fasole boabe și costiță 400 g	- fasole boabe	kg	0,500	- fasole boabe: alegerea de impurități, spălarea, înmuierea în apă rece 12 ore	- fierberea fasolei în apă rece, fără sare, 15 min
	- ceapa	kg	0,200	- ceapa: prelucrare primară, tăiere mărunț, opărire	- scurgerea, adăugarea de apă caldă și sare
	- morcovi	kg	0,150	- rădăcinoase: prelucrare primară, tăiere mărunț	- fierberea până la pătrunderea parțială
	- pătrunjel rădăcină și păstârnac	kg	0,100	- roșiile se curată de piele și se taie felii	- adăugarea legumelor (în ordinea duratei de pătrundere) și continuarea fierberii până la aproape
	- slănină	kg	0,100	- costița afumată: se taie cuburi și se înăbușă în 100 ml apă	de pătrunderea totală a componentelor
	- roșii	kg	0,250	- făina: se cerne și se amestecă cu iaurt	- adăugarea costiței și a roșiilor, a fainii și
	- conservă - costiță afumată	kg	0,400	- pătrunjel verde	fierbere 10 minute pentru uniformizarea gustului
	- iaurt	kg	0,300	- sare	- servirea fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra
	- făină	kg	0,025		
	- pătrunjel verde	kg	0,050		
	- sare	kg	0,030		

Schema tehnologică de preparare a supelor din legume și supă de oase



❖ Cremele

Sunt supe îngroșate, obținute prin pasarea legumelor prelucrate termic, amestecate cu lichidul de fierbere în care se află în suspensie particule mici de legume. Cremele de legume au în componență cel puțin două legume: ceapă și leguma de bază, care dă și denumirea cremei.

Operații pregătitoare

- prelucrarea primară a legumelor se face specific pentru fiecare legumă, iar tăierea se face mărunț sau în felii subțiri;
- încălzirea supei de oase se face pentru scurtarea timpului de prelucrare termică;
- divizarea grăsimii: se utilizează margarina sau unt, care se împarte în 3 părți egale, 1/3 topindu-se pe baie de apă;
- obținerea crutoanelor: se taie pâinea felii subțiri și apoi cuburi, care se stropesc cu grăsime topită și se rumenesc în cuptor;
- pregătirea elementelor de adaos: faina se cerne, ouăle se prelucrează primar prin separarea gălbenușurilor; laptele se fierbe și se temperează. Se obține un amestec din făină, gălbenuș, lapte, sare, amestec care are rolul de a mări consistența și valoarea nutritivă a preparatului.

Tehnica preparării constă în:

- înăbușirea legumelor cu supă și 1/3 din grăsime până la pătrunderea parțială a legumelor;
- fierberea până la pătrunderea componentelor, completând cu supă;
- pasarea preparatului și obținerea unui piure de legume;
- adăugarea compoziției de făină, gălbenuș și lapte, subțiată cu supa de oase;
- fierberea 10 minute pentru uniformizarea gustului, potrivit consistența preparatului cu supă (dacă este nevoie) și amestecându-1 pentru a nu se forma aglomerări. La sfârșitul fierberii se adaugă cuburi de margarina, pentru a împiedica formarea unei pojghițe pe suprafața preparatului.

Cremele se prezintă în ceașcă, bol sau supieră și se servesc fierbinți, cu crutoanele de pâine deasupra.

Tehnologia specifică supelor-creme

Sortiment	Operații pregătitoare	Tehnica preparării
Supă-cremă din conopidă	- ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori - conopida se curăță, se spală, se desface buchetele și se ține în apă cu sare 10 min. - făina se cerne - ouăle se spală, se dezinfectează, se trec printr-un jet de apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri - supa de oase se prepară conform rețetei - se pregătește amestecul de gălbenușuri cu făină și lapte	- ceapa se înăbușă cu jumătate din cantitatea de margarina și supă - buchetelele de conopidă se fierb în supă; o parte din buchetelele de conopidă se scot din supă; se adaugă ceapa înăbușită și se mai fierbe 5 min; se pasează. În compoziția rezultată se adaugă gălbenușurile amestecate cu făină și lapte - se continuă fierberea încă 10 min. - la sfârșit se adaugă bucăți de unt sau margarina - supa cremă se prezintă în bol sau cești, se servește fierbinte cu buchetele de conopidă și unt adăugate în momentul servirii
Supă-cremă din carne de pui	- puiul se curăță, se flambează și se spală - ouăle se spală și se dezinfectează, se trec prin jet de apă și se separă albușuri de de gălbenușuri - laptele se fierbe și se răcește - făina se cerne - supa de oase se prepară conform rețetei respective	- supa de oase se fierbe cu carnea de pui și sarea. Se spumează. Când carnea este fiartă se scoate, se dezoasează și se taie cuburi mici. - Gălbenușurile se amestecă cu lapte, făină, sare, și se adaugă în supă. Se fierb 10 min. Se adaugă bucăți de margarina pentru a evita formarea peliculei la suprafață - preparatul se prezintă în bol, supieră sau în cană cu cuburi mici din carne de pui. Se servește fierbinte.

Supă-cremă din carne de găină	- găina se curăță, se flambează - ceapa se curăță, se spală, jumătate din cantitate se taie mărunt - morcovii, părușelul rădăcina - păstarnacul se curăță și se spală, se taie sferturi pe lungime - ciupercile se curăță, se spală, se taie lame - ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece - se separă albușurile de gălbenușuri - făina se cerne	- carnea se fierbe în apă. Se adaugă ceapa, morcovii, părușelul, păstarnacul și se mai fierb circa 20 min. - Ceapa tăiată mărunt și jumătate din cantitatea de ciuperci se înmoaie în 250 g unt și supă (200 ml). Se adaugă apoi restul de supă și se mai fierbe 15 min. După ce legumele au fiert, se scoate carnea, se dezoasează și se taie cuburi mici. Iar compoziția rămasă se pasează. Gălbenușurile se amestecă cu lapte, făină, sare și se adaugă în compoziția obținută anterior. Se mai fierbe 10 min. La sfârșit se adaugă bucăți de unt sau margarina. Preparatul se prezintă în bol, ceașcă, sau supieră, cu bucăți mici de carne și ciuperci tăiate lame - se servește fierbinte
Supă-cremă din ciuperci	- se pregătesc legumele primar și se taie felii - se amestecă făină cu o parte din lapte - gălbenușurile se amestecă cu o parte din lapte	- ceapa se înăbușă cu legumele și jumătate din cantitatea de ciuperci, unt și supă până se înmoaie. - se adaugă restul de supă și făina amestecată cu lapte. Se continuă fierberea 15-20 min. - se strecoară și se pasează - se repune la fiert, adăugându-se restul de ciuperci, tăiate cubulețe. - când acestea sunt bine fierte se retrage de pe foc, se adaugă gălbenușurile cu laptele și sarea - se introduc legumele în apă clocotită cu sare, se fierb până sunt aproape gata - se introduce și peștele și se fierbe aprox. 10-15 min. - se retrage vasul de pe foc, se scoate peștele din supă, se temperează, se dezoasează și se curăță de piele, se opăresc câteva fileuri - restul de carne se trece prin mașina de tocat sau sara - piureul de pește se adaugă în supa strecurată și pasată și se mai fierbe 5 min. Se condimentează cu sare - se servește fierbinte cu cubulețe de pește
Supă-cremă din pește (salau)	- peștele se curăță, se eviscereză, se spală - legumele se curăță, se spală, se crestează	- de - ceapa și cartofii se înăbușesc în 25 g margarină sau unt. Se adaugă supa de oase și se fierb la foc mic, amestecând continuu pentru a nu se arde. - se adaugă la cremă și se fierb încă 10 minute. Deasupra se adaugă bucăți de margarina sau unt - crema se prezintă în bol, supieră sau ceașcă
Supă-cremă din cartofi	- cartofii se spală, se curăță - coajă se spală și se taie felii - ouăle se spală, se dezinfectează, se trec sub jet de apă rece și se amestecă făină cu laptele, gălbenușuri și sare - se separă albușurile de gălbenușuri - făina se cerne - pâinea se taie cuburi mici, se rumenesc la cuptor stropite cu 25 g margarina - supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă	- se adaugă la cremă și se fierb încă 10 minute. Deasupra se adaugă bucăți de margarina sau unt - crema se prezintă în bol, supieră sau ceașcă

Supă-cremă din mazăre	- mazărea din conservă se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece - ceapa se curăță, se spală, se taie felii, se opărește și se îndepărtează apa - laptele se fierbe și se răcește - ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri - pâinea se taie cuburi mici care se stropesc cu 25 g margarina sau unt și se rumenesc la cuptor - făina se cerne - supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă	- ceapa se înăbușă în margarina sau unt cu supă. - Se adaugă mazăre, supă de oase, sare, făină amestecată cu apă, se fierbe până ce mazărea este bine fiartă. Se trece prin pasoar obținându-se o cremă. Gălbenușurile se amestecă cu lapte și sare, se toarnă în cremă amestecându-se continuu pentru a nu se tăia - se adaugă bucăți mici de margarina (25 g) sau unt pentru împiedicarea formării crustei - crema se prezintă în ceașcă, bol, supieră sau crutoane deasupra. - Se servește fierbinte.
------------------------------	---	--

9.2. Ciorbele și borșurile

Ciorbele și borșurile sunt preparate obținute din legume, sau din carne și legume. Ele se deosebesc de supe prin faptul că se acresc. Componentele de bază ale ciorbelor și borșurilor sunt:

- *elementul lichid*, care este apa caldă și grăsimea, pentru ciorbele și borșurile din legume, supa de oase, pentru ciorbele și borșurile din legume și supă de oase și supa de carne, pentru ciorbele și borșurile din legume și carne (carnea rămânând în preparat);
- *legume diferite*: cel mai des utilizate fiind ceapa, morcovul pătrunjelul, țelina;
- *elemente de adaos*, orez sau paste făinoase cu rol de mărire a consistenței; făină - cu rol de legare și mărire a consistenței; ou, smântână, iaurt, lapte - cu rol de mărire a valorii nutritive și îmbunătățire a gustului; se pot utiliza unul sau mai multe elemente de adaos;
- *elemente de acrire*: zeama de varză murată, borș, oțet, sare de lămâie sau suc de lămâie, iaurt, zer, suc de roșii sau pastă de tomate, piure de fructe crude (corcodușe, prune verzi, struguri verzi - aguridă);
- *verdețuri condimentare*: leuștean, pătrunjel și mărar, pentru ciorbe, iar pentru borșuri - leuștean și pătrunjel.

❖ Ciorbele și borșurile de legume

Aceste ciorbe și borșuri precum și cele din legume și supă de oase, se obțin conform schemei tehnologice generale descrisă la obținerea supelor, intervenind în plus operațiile pregătitoare pentru unele elemente de acrire, și anume: zeama de varză și borșul se fierb separat, se spumează și se strecoară; pasta de tomate se diluează cu apă; sarea de lămâie se dizolvă în apă; piureul de fructe crude se obține prin fierberea și pasarea acestora. Elementele de acrire se adaugă în preparat numai în ultimele 10 minute de fierbere, pentru, a nu îngreuna înmuierea legumelor datorită acidității lor.

Spre exemplificare se prezintă trei sortimente, de ciorbe: ciorbă de cartofi, ciorbă de fasole verde și ciorbă de salată verde.

➤ Ciorba de cartofi

Este o ciorbă de legume, deci elementul lichid este apa caldă. Rădăcinoasele se prelucreză primar și se taie mărunț, iar cartofii, după prelucrarea primară, se taie cuburi. Leușteanul, prelucrat primar, se adaugă în preparat o dată cu borșul, iar pătrunjelul, la servire.

➤ Ciorba de salată

Este tot o ciorbă de legume. Salata verde se curăță, se spală fiecare frunză în jet de apă și se taie fâșii subțiri, înăbușindu-se în 50 ml apă și 10 g untură. Costița se taie cuburi și se înăbușă în 25 ml apă. Din albușurile bătute și prăjite în untură se prepară o omletă care se taie în cuburi. Se formează o compoziție din gălbenuș, făină, smântână (sau iaurt) care este elementul de adaos al preparatului, alături de costiță și omletă.

➤ Ciorbă de fasole verde

Este o ciorbă de legume și supă de oase. Fasolea verde se prelucreează primar și se taie în bucăți mici; morcovii și ceapa, după prelucrare primară, se taie mărunț; roșiile proaspete, se spală, se opăresc, se decojesc, se taie felii și se adaugă în preparat o dată cu elementele de adaos; făina cernută se amestecă cu 100 ml supă de oase. Mărarul prelucrat primar se adaugă în preparat o dată cu oțetul, iar pătrunjelul verde și smântâna se adaugă la servire.

❖ Ciorbele și borșurile din legume și carne

Operațiile pregătitoare pentru legume, elemente de adaos, verdețuri, sunt cele indicate la supe. Pregătirea elementelor pentru acire s-a indicat la obținerea ciorbelor și a borșurilor din legume. Operația pregătitoare specifică este prelucrarea primară a cărnii prin: curățirea de piele; spălarea; porționarea la gramaj și blanșarea (opărirea), aplicată numai cărnii cu miros specific (de exemplu, carne de ovine).

Tehnica preparării constă în:

- fierberea extractivă a cărnii, în apă rece (2-4 l pentru 10 porții) cu sare, până la pătrunderea parțială a cărnii; în timpul fierberii se îndepărtează spuma;
- adăugarea legumelor și continuarea fierberii până la pătrunderea componentelor (marmita se închide după adăugarea legumelor);
- adăugarea elementelor de adaos, a elementului de acire, a condimentelor și a verdețurilor condimentare (se reține numai pătrunjel pentru servire);
- fierberea 15 minute pentru uniformizarea gustului preparatului.

Preparatele lichide se servesc fierbinți, la bol, supieră sau cană. Se pot servi imediat sau se păstrează la cald pe baie de apă cel mult 4 ore la 60°C. Pot păstra maxim 48 ore de la preparare, la temperatura de 0-4°C, în dulapuri frigorifice sau vitrine curate, dezinfectate, fără miros străin, destinate în exclusivitate păstrării lor.

➤ Ciorbă ardelenască cu carne de porc

Legumele, după prelucrarea primară, se taie mărunț; tarhonul se opărește; pătrunjelul se adaugă doar la servire.

➤ Ciorbă de perișoare (à la grecque)

Preparatele lichide „à la grecque” se caracterizează prin prezența compoziției de făină, smântână (sau iaurt) și gălbenuș de ou, acirea făcându-se cu suc de lămâie (sau sare de lămâie), la servire adăugându-se mărar verde.

Carnea prelucrată primar se toacă cu 1/2 ceapă tăiată sferturi; rădăcinoasele și 1/2 din ceapă se prelucreează primar și se taie mărunț; orezul se prelucreează primar și 1/3 se opărește: lămâia se spală și se stoarce sucul; perișoarele se pregătesc din carnea și ceapa tocată la care se adaugă orezul opărit, un ou întreg, pătrunjel verde și sare - se modelează perișoare mici, rotunde (4 bucăți la porție) care se pun pe un platou stropit cu apă și se adaugă în preparat o dată cu 2/3 din orez, când legumele sunt pătrunse parțial. Fierberea perișoarelor durează 20 minute.

➤ Ciorbă de burta

Amestecul pentru ciorbă se opărește și se spală. Rădăcinoasele și ceapa prelucrate primar se taie în două sau în patru; usturoiul se curăță, se spală, 1/2 lăsându-se întreg și adăugându-se la fiert cu rădăcinoasele, iar 1/2 se zdrobește, se amestecă cu zeama (200 ml) și se strecoară; gogoșarii se spală și se taie fâșii. Prelucrarea termică se face în 8 litri de apă, timp de 6 ore. După fierbere, se strecoară preparatul și burta se taie în fâșii subțiri, lungi de 5 cm, adăugându-se în zeamă, alături de elementele de adaos (oțet, gogoșari, usturoi) cu care se fierbe încă 10 minute.

➤ Ciorbă de potroace

Măruntaiele se spală, se curăță și se opăresc; rădăcinoasele prelucrate primar și ceapa se taie mărunt; roșiile se spală, se opăresc, se decojesc, se taie felii și se adaugă în preparat o dată cu zeama de varză și celelalte adaosuri.

➤ Borș cu carne de miel

Carnea de miel prelucrată primar se opărește și se spală în apă rece; rădăcinoasele prelucrate primar se crestează; ceapa uscată și ceapa verde se prelucrează primar și se taie mărunt. Carnea se pune la fiert după pătrunderea parțială a rădăcinoaselor și a cepei, iar ceapa verde se adaugă o dată cu borșul.

Rădăcinoasele se îndepărtează din preparat după prelucrarea termică. La servire se adaugă 1/2 din pătrunjelul verde, restul verdețurilor fiind adăugate o dată cu borșul.

➤ Borș moldovenesc

Rădăcinoasele prelucrate primar se taie fâșii înguste, ceapa mărunt, castraveții murați se spală, se curăță de coajă și semințe, se taie fâșii și se opăresc. La servire se adaugă 1/2 din pătrunjelul verde.

➤ Borș pescăresc

Capetele și cozile de pește se spală, se scot osul amar și branhiile; rădăcinoasele și ceapa se prelucrează primar, se taie mărunt și se pun la fiert primele în apă caldă cu sare; roșiile proaspete se curăță, se spală, se opăresc și se taie felii. După pătrunderea parțială a rădăcinoaselor se pun capetele și cozile de pește la fiert, împreună cu borșul și pasta de tomate. Roșiile se adaugă la sfârșitul fierberii, cu verdeața. La servire se adaugă 1/2 din pătrunjelul verde.

➤ Borș rusesc

Legumele, prelucrate primar, se taie astfel: cartofii cuburi, rădăcinoasele, ceapa, varza, ardeii grași fâșii, roșiile felii, sfecla roșie după prelucrarea primară și tăiere se fierbe în 1/3 din borș până la pătrunderea parțială. Ceapa, rădăcinoasele, varza și ardeii se înăbușe separat în ulei și 100 ml apă, până la pătrunderea parțială. La servire se adaugă smântână și 1/3 din pătrunjel.

➤ Ciorbă țărănească cu carne de vită

Legumele, după prelucrarea primară, se taie astfel: cartofii cuburi, rădăcinoasele triunghiuri, ceapa măruntă, ardeii fâșii, varza careuri; roșiile proaspete, spălate, opărite, decojite sunt tăiate felii; mazărea și fasolea conservată se scurg de lichid și se spală; leușteanul și 1/2 din pătrunjel se adaugă în preparat o dată cu borșul, iar restul de pătrunjel, la servire.

Transformările componentelor din alimente în timpul procesului tehnologic

Operații tehnologice	Transformări suferite de componente	Măsuri pentru asigurarea valorii nutritive a preparatelor
- prelucrarea primară a legumelor: curățire, spălare, tăiere	- pierderi de substanțe nutritive prin: a) îndepărtarea mecanică a unor părți din legume cu conținut mare de factori nutritivi. b) solubilizarea unor substanțe nutritive în apa de spălare, în special la legumele mărunțite c) oxidarea în prezența aerului a legumelor - prelucrarea mărunțite și evaporarea unei părți din prelucrarea primară.	- curățirea de coajă în strat cât mai subțire, menținerea frunzelor sănătoase de la exterior. - spălarea în jet de apă un timp scurt a legumelor întregi sau bucăți mari, fără a le ține în apa de spălare.
- prelucrarea termică a legumelor (fierbere înăbușire)	- protopectina insolubilă trece în soluție solubilă, înmuind legumele care devin mai ușor de digerat; - pectinele se dizolvă îndulcind legumele; - celuloza se înmoaie, mărindu-se digestibilitatea legumelor; - descompunerea unor substanțe cu sulf și eliminarea acizilor volatili cu formarea unor arome plăcute	- prelucrarea termică în cantități mici de apă caldă pentru inactivarea enzimelor și micșorarea pierderilor de vitamine (în special vitamina C) - fierberea timp cât mai scurt se preferă fierberea în marmite când se înregistrează pierderi de factori nutritivi de 2-6 ori mai reduse decât în timpul fierberii la presiunea atmosferică.
- prelucrarea termică a cărnii prin fierbere extractivă	- hidroliza colagenului cu desfacerea fibrelor musculare și mărirea digestibilității cărnii; - solubilizarea substanțelor extractive azotate în apa de fierbere dându-i aromă și gust caracteristic plăcut - ruperea celulelor grase și dispersia grăsimii din carne în lichidul de fierbere - scăderea conținutului de proteine (o parte din globuline trec în apă formând spuma), de vitamine B, până la 20% și substanțe minerale (Na și K - 40%; Ca, Mg - 20%; Cl, P - 30%)	- fierberea în apă rece pentru trecerea substanțelor hidro-solubile în apa de fierbere în primele 1-2 ore de prelucrare termică.

Capitolul 10: TEHNOLOGIA PREPARATELOR SERVITE CA PRIM FEL

Dejunul reprezintă masa cea mai consistentă a zilei, asigurând 45-50% din necesarul caloric pentru 24 de ore. Structura meniului pentru micul dejun obisnuit cuprinde gustări (aperitiv), preparate de felul întâi, preparate de bază și desert.

Preparatele, care se servesc ca prim fel în meniul pentru dejun, opțional cu preparate lichide, au rolul de a deschide apetitul prin prezentarea lor cât mai aspectuoasă, de a pregăti organismul în vederea consumării celorlalte preparate din meniu, de a mări valoarea nutritivă a acestuia, prin conținutul în trofine al componentelor folosite. Sunt preparate cu volum mic și valoarea alimentară mare. Preparatele care se pot servi ca prim fel de dejun se clasifică în funcție de materia primă de bază.

Clasificarea preparatelor servite ca prim fel

Preparate

- din legume
- din crupe, paste făinoase și brânză
- din pâine
- din subproduse din carne
- din pește.

10.1. Tehnologia preparatelor din legume

Preparatele din legume se caracterizează, în primul rând, printr-un aspect atrăgător, datorită coloritului viu pe care îl au legumele, fapt ce determină mărirea apetitului și ușurarea digestiei. Ele conțin substanțe minerale (calciu, fosfor, fier, rotasiu) și vitamine (C, complexul B, E, K, provitamina în proporție ridicată, glucide simple și poliglucide sub formă de amidon și celuloză (în fasole și cartofi), lipide provenite din grăsimile adăugate în preparate, proteine în proporții mici, incomplete (în cantități mai mari în fasole boabe, mazăre, spanac, ciuperci etc), uleiuri eterice, acizi etc.

Particularități de prelucrare a componentelor

- *Ciupercile proaspete* se curăță și se spală în mai multe ape, pentru a se îndepărta tot nisipul. După tăiere se păstrează în apă acidulată. Cele conservate se scurg de lichid și se clătesc în jet de apă rece.
- *Lămâia*, înainte de tăiere, se spală.
- *Verdeața* se spală în jet de apă, pentru îndepărtarea tuturor impurităților.
- *Ceapa*, curățată, spălată și tăiată, în formă caracteristică preparatului se opărește (se dă în câteva clocote) și se trece prin jet de apă rece pentru îndepărtarea substanțelor iritante pe care le conține.
- *Fasolea boabe* se alege de impurități și se ține apa rece circa 12 ore pentru a înmuia celuloza din piele. Fasolea se pune la fiert la început în apa rece, se dă câteva clocote și se scurge apa, înlocuind-o cu una clocotită cu sare (pentru îndepărtarea surplusului de săruri de potasiu).

Tehnologia specifică preparatelor din legume

➤ Ciuperci „à la grecque”

Operații premergătoare

- prelucrarea preliminară a componentelor
- tăierea:
 - lame - ciuperci
 - mărunț - ceapa, verdeața
 - felii - lămâia

- dizolvare în apă:- sarea de lămâie

Tehnica preparării /montarea pentru prezentare

- înăbușirea cepei în ulei și apă
- adăugare: ciuperci, piper, sare de lămâie, mărar, jumătate din cantitatea de pătrunjel sare, apă (circa un litru)
- fierberea timp de 1 oră, cu adăugarea spre sfârșit a vinului
- montarea pe platou sau farfurie
- - decorarea cu felii de lămâie și pătrunjel verde
- - servirea: rece

➤ Fasole bătută

Operatii pregătitoare

- pregătirea preliminară a componentelor
- tăierea în felii (peștișori) a cepei
- pisarea cu sare a usturoiului
- adăugarea peste usturoi de apă fierbinte sau supă
- strecurarea

Tehnica preparării /montarea pentru prezentare

- fierberea fasolei:
 - scurgerea apei
 - răcirea
 - tocarea sau pasarea
 - baterea la robot cu ulei (14) și mujdei de usturoi
- prăjirea cepei în ulei până la culoarea galbenă-aurie
- montarea pe platou sau farfurie, prin turnare cu poșul cu șpritz
- decorarea cu ceapă prăjită
- servirea: rece

Transformări ce apar în timpul obținerii preparatelor din legume

- Prin *prelucrarea primară* a legumelor apar pierderi cantitative, prin îndepărtarea impurităților și a părților necomestibile (20-50%) și pierderi calitative prin îndepărtarea la curățire a unei porțiuni din partea comestibilă, prin spălare și menținere timp mai îndelungat în apă (o cantitate din substanțele nutritive se dizolvă în apă). Prin opărire cepei se îndepărtează o parte din substanțele iritante.
- La *prelucrarea termică* o parte din substanțele nutritive solubile trec în lichidul de fierbere, se distrug unele vitamine, în special hidrosolubile. Apa în care se fierbe fasolea devine leșioasă datorită sărurilor de potasiu (pentru eliminarea surplusului de săruri de potasiu se schimbă apa de fierbere).

În timpul fierberii, masa ciupercilor scade prin pierderea unei cantități de apă, iar fasolea își mărește masa și volumul (de 3-4 ori) prin absorbirea de către amidon a unei cantități mari de apă. După răcire amidonul gelifică, se mărește consistența preparatului, ceea ce determină menținerea formei prin turnare.

În urma tratamentului termic, legumele își modifică consistența, se înmoaie, își îmbunătățesc gustul, se formează arome noi, devin ușor digestibili

10.2. Tehnologia preparatelor din crupe, paste făinoase și brânză

Preparatele din crupe, paste făinoase și brânză sunt apreciate de consumatori datorită aspectului plăcut, gustului deosebit și valorii nutritive mari. Ele conțin glucide simple și poliglucide, în special amidon din crupe și paste făinoase protide complete din brânzeturi, lipide din brânzeturi, completate cu lipide care intră în componența preparatelor (ulei, unt, smântână), vitamine și substanțe minerale provenite din componentele din structura preparatelor.

Tratamentul termic aplicat pentru pregătirea acestor preparate este *fierberea*, ceea ce determină o digestie ușoară, aceste preparate putând fi recomandate consumatorilor de toate vârstele și chiar în anumite diete.

Sortimentul de preparate din crupe, paste făinoase și brânzeturi

Condițiile de calitate pe care trebuie să le îndeplinească preparatele din crupe, paste făinoase și brânzeturi sunt următoarele:

- gramaj la porție corespunzător;
- montate pe platou sau farfurie să aibă un aspect plăcut, estetic;
- forma bine definită pentru preparatele din crupe: găluștele sau bulz (sferică), egale ca mărime, nedesfăcute, pastele făinoase să-și păstreze forma inițială;
- prelucrate termic corespunzător - bine pătrunse;
- structura afânată (găluștele și bulzul);
- culoare plăcută, naturală, specifică materiilor prime de bază (pentru bulz galben-auriu, pentru găluște și paste făinoase, alb-gălbui);
- gust și aromă plăcute, caracteristice componentelor folosite;
- servirea - imediat după preparare.

Tehnologia preparatelor din crupe, paste făinoase și brânză

Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea pentru prezentare
	Găluște din brânză
-prelucrarea preliminară a componentelor	- formarea compoziției prin amestecare de gris, făină, șvaiter, ouă
- fierbere - gris	- tăierea găluștelor cu lingura
- radere - șvaiter	- fierberea în apă clocotită cu sare
	- montarea pe platou sau farfurie cu margarina topită deasupra
	- servire: calde
	Bulz ciobănesc
-pregătirea mămăliguței conform rețetei studiate anterior	- formarea a 10 cocoloși de mămăliguță
- framântare - brânză	- umplerea cu brânză
	- așezarea în tavă cu margarina deasupra
	- gratinare
	- montare: pe platou sau farfurie
	- servire: cald
	Mămăligă cu brânză și ouă
-pregătirea preliminară a componentelor	- așezarea în straturi alternative de mămăliguță (3), brânză (2)
- pregătire - mămăliguță	- formarea a 10 cuiburi la suprafață
- radere - cașcaval	- introducerea a câte două ouă
- brânză	- presărare cu sare, cașcaval
- ungerea tăvii cu margarina	- gratinare: 15'
	- porționare- servire: pe farfurie, caldă
	Macaroane sau tăiței cu brânză
- fierbere - paste făinoase	- introducerea pastelor făinoase în grăsimă
- scurgere	- amestecarea cu brânză
- clătire cu apă caldă, apoi cu apă rece	a) pentru macaroane cu întreaga cantitate
- încălzire - grăsimă	b) pentru tăiței în compoziția 300 g, restul se presară deasupra
	- gratinare: 5-10'
	- montarea: pe platou sau farfurie
	- servire: calde

Transformări ce au loc în timpul obținerii preparatelor din crupe, paste făinoase și brânză

- La prelucrarea primară apar modificări cantitative foarte mici, prin îndepărtarea impurităților care se consideră neglijabile, toți factorii nutritivi rămânând în componența materiilor prime.
- În timpul tratamentului termic apar o serie de transformări. În timpul fierberii crupele și pastele făinoase își modifică în mod considerabil volumul și masa (se măresc), deoarece amidonul absoarbe cantități mari de apă. Produsele devin astfel comestibile, flexibile, își îmbunătățesc digestibilitatea, gustul devine dulceag.
- Prin gratinare își îmbunătățesc și mai mult gustul, aroma și aspectul. Pierderile de vitamine sunt înlocuite prin adăos de alimente crude, neprelucrate termic (unt, smântână etc).

10.3. Tehnologia preparatelor din pâine

Dintre preparatele de felul întâi, care au ca materie primă de bază pâinea se menționează: rulada de pâine albă și șuncă, musacaua de pâine albă și brânză. Preparatul ruladă de pâine albă și șuncă este prezentat în tabelul de mai jos.

Tehnologia specifică preparatului „Ruladă de pâine albă și șuncă”

Componente	U/M	Cantit. brută pt. 10 porții	Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea pentru prezentare
Șuncă presată	kg	0,400	- curățirea	- fierberea grisului în lapte, adăugarea pâinii
Pastă de tomate	kg	0,025	pâinii de	- răcire, adăugarea oului
Ceapă	kg	0,100	coajă, tăierea în	- amestecare
Pâine albă	kg	0,800	cuburi mici	- întinderea compoziției sub formă de foaie cu
Gris	kg	0,100	- tăierea julien	grosimea de 3 cm; așezarea șuncii deasupra;
Lapte	l	1,000	a șuncii	- rularea și așezarea în tavă unsă cu ulei.
Morcovi	kg	0,150	- tăierea în	ungerea raliului cu ou bătut
Ouă	kg	0,200	felii a cepei,	- coacerea la cuptor 30 minute
Țelină rădăcină	kg	0,100	morcovilor,	- răcire, porționare
Ulei	kg	0,100	țelinei	- pregătirea sosului tomat
Sare	kg	0,015		- montarea ruladei pe platou sau
				farfurie
				- servirea caldă, cu sos tomat separat, în
				sosieră

10.4. Tehnologia preparatelor din subproduse din carne

Preparatele din subproduse de carne au aspect plăcut, atrăgător, servindu-se frumos aranjate pe platou sau pe farfurie, decorate estetic, în culori vii, cu ajutorul legumelor (lămâi, morcovi, verdeață); au proprietăți gustative deosebite, fiind apreciate de toate categoriile de consumatori.

Pentru pregătirea acestor preparate se folosesc subproduse de carne: creier, măduvă, ficat, rinichi, inimă, măruntaie de pasăre și diferite adaosuri. Subprodusele de carne au valoare nutritivă mare, determinată de conținutul lor ridicat în trofine de calitate superioară. Astfel, ele conțin proteine complete, ușor asimilabile (în special creierul), glucide (în proporție mai mare în vitamine (A, D, C, complex B), substanțe minerale (calciu, fosfor, fier, etc.) completate în preparate de substanțele nutritive din celelalte componente folosite la pregătirea acestora: legume, grăsimi, verdeață, sosuri.

Structura țesuturilor subproduselor din carne este fină, fapt care determină o digestie ușoară, îmbunătățită în același timp de tratamentul termic aplicat, în special fierberea și sotarea.

Datorită conținutului mare de apă și proteine, subprodusele de carne se alterează ușor, de aceea ele se pregătesc în stare proaspătă sau imediat după decongelare și se servesc cât mai repede.

Sortimentul preparatelor din subproduse de carne

Preparate din subproduse de carne	- din creier	creier rasol
		- creier cu sos de lamaie(à la greque)
		- creier pané
	- din ficat	- soté de ficat
	- din maruntaie	- soté de maruntaie de pui

Particularități de prelucrare a componentelor.

- *Creierul* se ține o jumătate de oră în apă rece, pentru dizolvarea cheagurilor de sânge, se curăță de membrane se spală. La fierbere se adaugă oțet pentru ca proteinele să coaguleze mai repede să nu se sfărâme creierul. Răcirea creierului se face în supă în care a fiert.
- *Ficatul* se taie, se îndepărtează locul de intrare a vaselor de sânge, se îndepărtează capsula (membrana care îl acoperă) și se spală cu apă rece. În timpul sotării nu se adaugă sare, pentru că aceasta determină întărirea ficatului.
- *Măruntaiele de pui* se curăță și se spală în apă rece.
- *Legumele* se curăță, se spală și se taie în forma caracteristică preparatului. Roșiile, pentru a putea fi decojite, se opăresc, cu apă clocotită.
- *Făina*, după cernere, se desface în puțină apă rece, pentru a nu se forma aglomerări în momentul introducerii în preparat. Pasta de tomate se diluează cu rutină apă rece, pentru a se dispersa uniform în sosul preparatului.

Tehnologia specifică preparatelor din subproduse de carne (de abator)

Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea pentru prezentare
Creier à la greque	
- pregătirea preliminară a componentelor	- fierberea în apă 20': ceapă, morcovi, piper oțet, foi de dafin, sare
- tăierea în felii:	- adăugarea creierului
- ceapa	- fierberea 20'
- morcovii	- răcirea
- lămâia	- montarea creierului pe platou
- pregătirea sosului după tehnologia învățată anterior	- adăugarea sosului
	- decorarea cu morcovi și lămâie
	- servire: rece
Creier de vită pané	
- pregătirea preliminară a componentelor	- fierberea 20': morcovi, ceapă, piper, oțet, foi de dafin, sare
- tăierea în felii:	- fierbere 20'
- ceapa	- răcire
- morcovii	- porționare în 10 felii
	- trecerea prin făină, ou bătut și pesmet
	- modelare în forme lunguețe
	- rumenire în ulei
	- montare pe platou sau farfurie
	- poate fi însoțit de garnituri diferite
	- servire: cald
Soté din ficat de porc	
- pregătirea preliminară a componentelor	- înăbușirea ficatului în grăsime și apă
- tăierea în bucăți mici a ficatului	- adăugarea cepei, condimentarea, înăbușirea
- tăiere mărunt, opărire:	- adăugarea făinii desfăcute și a pastei de tomate, boia de ardei, sare, piper
ceapă	- fierbere 30'
- tăiere mărunt: verdeață	- adăugarea vinului spre sfârșit
	- prezentare pe platou sau farfurie
	- decorare cu verdeață
	- servire: cald
	- se poate servi și cu garnitură de cartofi natur
Soté de măruntaie de pui	
- pregătirea preliminară a componentelor	- înăbușire măruntaie cu ceapă în grăsime și apă
- tăierea în cuburi mici pentru măruntaie	- adăugare roșii, pastă de tomate, făină, sare,
- decojire, tăierea roșiilor în felii	piper, apă clocotită (cca 1 l)
- tăiere mărunt: verdeață	- fierbere 30'
	- adăugare vin - spre sfârșit
	- prezentare pe platou sau farfurie
	- decorare cu verdeață deasupra
	- servire: cald

Transformări ce au loc în timpul obținerii preparatelor din subproduse de carne

- *In timpul prelucrării primare* nu apar pierderi cantitative, ci doar mici pierderi de substanțe nutritive (calitative) prin ținerea în apă (la creier) sau spalare datorită dizolvării acestora în apă.
- *Prin introducerea creierului în apă clocotită*, protidele de la suprafață coagulează, formând o peliculă protectoare, care nu permite substanțelor nutritive din creier să treacă în lichidul de fierbere. Astfel creierul își păstrează valoarea nutritivă aproape integrală. Coagularea protidelor este favorizată și de mediul acid în care se fierb (adaos de oțet în apa de fierbere). Pelicula protectoare se formează și la produsele sotate. Sotarea în grăsime trebuie să fie de durată, pentru ca subprodusele să nu se rumenească.
- *Legumele și condimentele* adăugate preparatelor suferă o serie de transformări, care au ca rezultat îmbunătățirea gustului preparatelor. Prin tratamentul termic (fierbere), ele cedează o parte din substanțele aromate, îmbunătățind gustul sosului.
- *Amidonul din făină*, prin fierbere, se umflă și se descompune în amiloză amilopectină, formează gelul de amidon, care mărește consistența sosului.
- *Vitaminele* care se distrug în timpul tratamentului termic sunt înlocuite, în preparate, prin adăugarea în momentul servirii a unor produse neprelucrate termic: lămâie, verdeață, unt etc.

10.5. Tehnologia preparatelor din pește

Preparatele din peste servite ca fel intai, au aspect plăcut, proprietăți gustative deosebite, valoare nutritivă mare. De aceea ele sunt solicitate de toate categoriile de consumatori. Valoarea nutritivă a acestor preparate este determinată în primul rând de materia primă de bază, peștele, completată de restul componentelor cuprinse în rețetă. Peștele conține: apă în proporție mare, proteine complete, ușor asimilabile și în cantități apreciabile; lipide bogate în acizi grași esențiali, în cantitate mai mare la peștii grași și în cantitate mai mică la cei slabi; vitamine liposolubile A, D, în grăsimi și ficat, precum și hidrosolubile, complexul B, în carne; substanțe minerale reprezentate în fosfor, calciu, sodiu, iar pentru peștii marini și oceanici și iod; glucide în proporție foarte mică, fiind completate în preparate de legume, făină etc.

Preparatele de pește se digeră ușor datorită structurii musculare fine a peștelui, țesutului conjunctiv slab dezvoltat și tratamentului termic aplicat (fierbere, frigere la grătar). Preparatele obținute prin prăjire se digeră mai greu. Cele ușor digestibile sunt recomandate în unele diete, mai ales când se folosește peștii slabi.

Datorită conținutului mare de apă, peștele se alterează foarte ușor, de aceea se va păstra în spații frigorifice și se va prelucra cât mai repede. Peștele proaspăt, nealterat, are corpul tare, acoperit cu un mucus transparent, fără miros, solzii lucioși, bine fixați, carnea elastică, ochii limpezi, branhiile roșii, abdomenul intact.

Preparatele de pește se obțin în scurt timp și sunt apetisante.

Preparate din peste pentru felul intai	- prin fierbere	- file de stiuca rasol
	- prin frigere	- saramura de crap
		- saramura de stavrid
	- prin prajire	- crap prajit
		- stavrid prajit

Particularități de prelucrare a peștelui

Prelucrarea primară a peștelui este diferită în funcție de starea acestuia: proaspăt, congelat sau sărat.

Peștele proaspăt se curăță de solzi, se eviscerează, se decapitează, se spală în apă rece, se porționează dacă este cazul, se prelucrează termic cât mai repede, pentru a nu se altera (se poate păstra în spații frigorifice cel mult 6-8 ore).

Peștele congelat se decongelează la temperatura camerei, pe mese speciale sau în apă rece timp de 2-3 ore, în funcție de mărimea peștelui. După decongelare se verifică starea de igienă a peștelui.

Tehnologia specifică preparatelor din pește

➤ File de știucă rasol

Operatii premergatoare

- prelucrarea preliminară a componentelor
- porționarea fileului
- tăierea legumelor

Tehnica preparării și montarea pentru prezentare

- fierberea legumelor cu piper, foi de dafin, sare, ulei
- adăugarea oțetului și peștelui, fierbere 10'
- montarea peștelui pe platou sau farfurie (poate fi însoțit de cartofi natur)
- servire: cald

➤ Saramură de crap sau stavrid

Operatii premergatoare

- prelucrarea preliminară a componentelor
- tăierea ardeiului rondele

Tehnica preparării și montarea pentru prezentare

- frigerea peștelui pe ambele părți, pe grătarul presărat cu sare
- pregătirea saramurii din 1 litru de apă, sare, boia de ardei iute
- fierbere 5 min
- montarea peștelui pe platou sau farfurii
- adăugarea saramurii peste pește
- servirea: cu măămăliguță

➤ Crap sau stavrid prăjit

Operatii premergatoare

- pregătirea preliminară a componentelor
- porționarea crapului sau îndepărtarea capului la stavrid
- sărarea peștelui
- tăierea lămâii în felii

Tehnica preparării și montarea pentru prezentare

- trecerea peștelui prin lapte, apoi prin făină (la crap)
- trecerea peștelui prin făină amestecată cu boia (stavrid)
- prăjire în ulei înfierbântat

- montarea peștelui pe platou sau farfurie cu lămâie
- servirea: cald sau rece

➤ Crap spaniol

Operatii premergatoare

- porționarea crapului și sărarea;
- zdrobirea usturoiului împreună cu sarea;
- împărțirea uleiului:
 - 2/3 pentru frigerea peștelui
 - 1/3 pentru sosul de usturoi

Tehnica preparării și montarea pentru prezentare

- prepararea sosului de usturoi; încorporarea treptată a uleiului în usturoiul pisat, diluare cu oțet; - ungerea bucăților de pește cu ulei, condimentarea cu sare și piper;
- frigere la grătar sau la cuptor;
- montarea pe platou a bucăților de pește fript;
- turnarea sosului de usturoi peste bucățile de pește din platou;
- servirea preparatului rece.

➤ File de somn pané

Operatii premergatoare

- porționarea și sărarea fileurilor de somn (grosime 2 cm);
- cernerea făinii și a pesmetului;
- fierberea laptelui;
- tăierea lămâii rotonde;

Tehnica preparării și montarea pentru prezentare

- pregătirea pentru prăjire: trecerea bucăților de pește prin lapte, făină, ou bătut și pesmet;
- prăjirea în ulei încălzit la 160°C;
- montarea bucăților de pește pane pe platou pescăresc sau farfurie; decorarea cu rotonde de lămâie; asocierea cu diferite garnituri (cartofi natur);
- servirea preparatului cald

➤ Pește gratinat

Se pregătește din file de șalău, stavrid sau morun, fiert încorporat în sos alb pentru gratinat (Mornay), sau sos alb cu vin, presărat cu cașcaval ras la suprafață și gratinat. Preparatul poate avea în structură și ciuperci înăbușite. Se servește cald, portionat sau chiar în vasul în care s-a pregătit.

Peștele sărat se spală în apă rece, se ține în apă rece circa o jumătate de oră, până se umflă puțin, se curăță de solzi, se eviscerează, se spală, se porționează dacă este cazul, se mai ține în apă pentru desărare, după care este supus imediat tratamentului termic.

Datorită mucusului de la suprafață, înainte de prăjire, peștele se trece prin făină sau mălai.

Capitolul 11: TEHNOLOGIA PREPARATELOR DE BAZĂ DIN COMPONENTA MENIURILOR

Generalități. Preparatele de bază sunt denumite în mod curent *mâncăruri plat du jour* sau preparate de felul doi fiind incluse, de obicei, în componența meniului pentru dejun. Comparativ cu preparatele culinare servite în prima parte a meniului, preparatele de bază sunt mai consistente, având în structură legume, carne, sosuri, condimente, diverse adaosuri.

Structura complexă a preparatelor de bază asigură:

- diversificarea sortimentală a grupei și varietatea meniurilor;
- realizarea unor preparate cu valoare nutritivă și energetică ridicată, cu calități senzoriale, deosebite;
- aplicarea procedeelor tehnologice recomandate de gastronomia modernă.

Clasificare. Preparatele de bază din meniu se pot grupa conform schemei de mai jos:

	- din legume	
Preparate de baza	- din legume cu carne	- de vita
	- din carne tocata	- de porc
	- din subproduse de carne	- de ovine
	- din carne de pasare	
	- din carne de vanat	
	- din carne de peste	

11.1. Tehnologia preparatelor de bază din legume

Sunt formate din una sau mai multe legume, asociate cu sosuri condimente și diferite adaosuri, în funcție de sortiment. Componentele principale fiind legumele, ele vor influența, prin varietatea și compoziția lor chimică, stuctura sortimentelor, calitățile senzoriale, valoarea nutritivă și energetică a grupei de preparate.

Preparatele de bază din legume se caracterizează prin următoarele:

- sortiment diversificat de preparate, care determină varietatea meniurilor zilnice;
- colorit variat, care asigură prezentarea estetică a preparatelor și a meniurilor în care sunt incluse;
- timp de prelucrare termic mai mic;
- se pot servi calde sau reci;
- aport mare de săruri minerale, de calciu, fosfor, potasiu, fier; vitamine: C, B1, B2, E, caroten, acizi organici, celuloză;
- preparatele din leguminoase și cartofi sunt surse de proteine vegetale și de poliglucide;
- contribuie la stabilirea echilibrului între aminoacizii necesari unei alimentații corecte.
- acțiune alcalină, având rol în menținerea echilibrului acido-bazic al sângelui;
- favorizează digestia, prin conținutul lor de celuloză;
- valoarea nutritivă și energetică mai mică decât a preparatelor de bazi carne în compoziție.

Clasificare.

		- ciulama de ciuperci
		- ciuperci cu smantana
- din legume cu sos	- alb	- conopida cu sos de smantana
	- rosu	- telina cu masline
		- praz cu masline
		- iahnie de fasole batuta
		- iahnie cu cartofi
- din legume diferite		- vinete impanate
		- ghiveci de legume
- din legume cu umplutura		- ardei umpluti cu orez
de orez		- rosii umplute cu orez
		- sarmale cu orez in foi de vita

Materii prime

Legumele. Ca materie primă pentru preparate de bază din legume se pot utiliza țelina, prazul, cartofii, varza albă, conopida, ardeii, roșiile, bamele, dovleceii, vinetele, fasolea verde, fasolea boabe, mazărea verde, ciupercile etc. Fiecare din aceste legume poate constitui componenta principală a unui preparat determinând denumirea acestuia și influențând valoarea lui alimentară.

Frecvent în tehnologia preparatelor de bază se întrebuițează ceapa, pentru pregătirea sosurilor și legumele condimentare, pentru îmbunătățirea calităților gustative și nutritive.

Conservele de legume pot constitui o sursă permanentă de materie primă pentru preparate culinare, îmbunătățirea lor scurtând timpul de pregătire.

Se pot utiliza conservele sterilizate de legume în apă (dovlecei, fasole verde, mază verde, ardei), legume în bulion (bame, vinete, ghiveci, roșii) sau legumele conservate prin congelare. Conservele de legume pot înlocui legumele proaspete sau se pot întrebuița în amestec cu acestea. Pentru preparatele cu sos roșu, se utilizează pasta de tomate, care asigură culoarea și gustul specific.

Grăsimile. Dintre grăsimi, în tehnologia preparatelor de bază din legume se utilizează untura, uleiul, untul sau margarina, pentru înăbușirea legumelor și pentru obținerea sosurilor. Grăsimile dau gust plăcut preparatelor și influențează valoarea energetică și nutritivă a acestora.

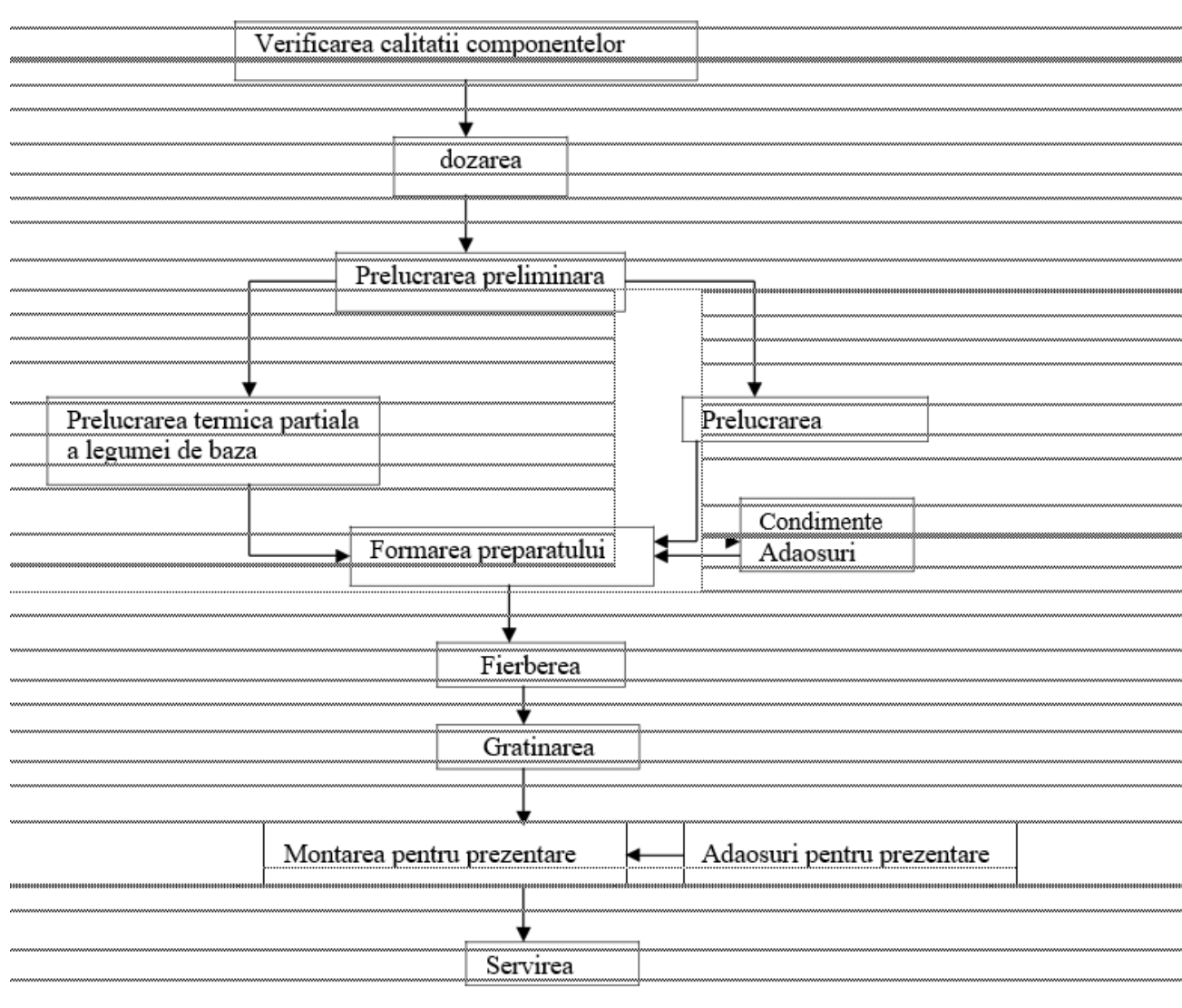
Asocierea grăsimilor cu legume este rațională atât din punct de vedere nutritiv cât și al digestibilității.

Digestibilitate mai redusă prezintă untura, datorita conținutului ridicat în acizi grași saturați.

Făina. Pentru preparatele de bază se întrebuițează făina albă, ca materie prima tehnologia sosurilor albe sau pentru mărirea, consistenței sosurilor roșii.

11.1.1. Tehnologia preparatelor de bază din legume și sos

Procesul tehnologic se desfășoară conform schemei



Verificarea calității componentelor. Se realizează prin examen organoleptic executat pentru fiecare componentă din rețetă, verificându-se caracteristicile, care trebuie să corespundă condițiilor de admisibilitate din standarde sau norme tehnice.

Dozarea componentelor. Dozarea materiilor prime, auxiliare sau a semi-preparatelor culinare se realizează prin cântărire sau măsurare volumetrică pentru fiecare component din rețetă. Executarea corectă a acestei operații influențează calitatea preparatului și gramajul porției de produs finit.

Pregătirea preliminară a componentelor. Principalele operații care se execută în această fază a procesului tehnologic sunt:

- prelucrarea preliminară a legumelor: constă în operații de sortare, îndepărtarea părții necomestibile, din nou spălare și divizare (tăiere); ordinea operațiilor și modul de realizare a acestora sunt în funcție de specia legumei și de preparat;
- diluarea pastei de tomate cu o cantitate egală de apă, în scopul răspândirii rapide și uniforme în masa produsului;
- cernerea făinii și amestecarea treptată cu o cantitate egală de supă, apă sau lapte rece, pentru a evita formarea aglomerărilor în momentul introducerii în sosul sau lichidul fierbinte.

Prelucrarea termică parțială a legumei de bază. Operația termică aplicată diferă în funcție de sortiment.

Pentru majoritatea preparatelor se execută înăbușirea sau fierberea legumei de bază.

Inăbușirea legumelor se realizează prin încălzirea acestora cu grăsime și o cantitate mică de lichid fierbinte (apă sau supă), într-un vas acoperit. Lichidul se adaugă treptat pe tot parcursul procesului termic și fără să se depășească jumătate din înălțimea materiei prime. Fierberea trebuie să fie lentă și se poate realiza la foc mic sau în cuptor, procedeu care asigură înmuierea uniformă a legumelor și evită arderea. Înăbușirea este unul din tratamentele termice la care pierderile de factori nutritivi sunt mici.

Fierberea legumelor se poate realiza în apă, în apă și vapori sau în vapori sub presiune. Frecvent se aplică fierberea în apă. Pentru legume se recomandă introducerea acestora în apă clocotită, în scopul eliminării oxigenului și al inactivării unor enzime, care pot distruge vitaminele. Totodată, apa clocotită formează la suprafața legumelor un strat mai puțin permeabil, care împiedică pierderea substanțelor hidrosolubile din compoziția acestora.

Leguminoasele uscate se pun la fiert în apă rece. După 15 minute se înlocuiește prima apă de fierbere cu apă caldă, asigurând, în acest fel eliminarea excesului de săruri de potasiu. Sarea se adaugă la sfârșit.

Fierberea legumelor se poate realiza în marmite sau autoclave, procedeu care scurtează timpul de fierbere și reduce pierderile de factori nutritivi.

Legumele ajunse la consistența necesară (fierte parțial sau definitiv) trebuie scoase imediat din apa de fierbere, pentru a nu se îmbiba cu apă și a nu pierde în continuare factorii nutritivi hidrosolubili.

Prepararea sosului. Sortimentele de sosuri utilizate frecvent pentru preparate de bază din legume sunt sosurile albe și roșii, care se pregătesc conform rețetelor.

Formarea preparatului este faza tehnologică în care se realizează structura preparatului și constă în asocierea legumelor înăbușite cu sos, condimentate și adaosuri.

Fierberea preparatului este operația care asigură formarea calităților gustative specifice ale preparatului. În timpul fierberii, acesta se amestecă pentru omogenizare și pentru a evita lipirea legumelor de baza vasului (pentru preparatele cu sos alb se amestecă continuu). Fierberea poate fi definitivă sau urmată de gratinare. În ultima parte a acestei faze se adaugă roșiile și vinul

Gratinarea se poate aplica în ultima parte a procesului tehnologic, prin prelucrarea termică a preparatelor în cuptorul încins, cu vasul descoperit, timp de 10-15 minute. Preparatul se rumenește la suprafață și își îmbunătățește gusturi.

Montarea preparatului pentru prezentare și servire. Preparatele pe bază de legume se pot monta în legumieră, pe farfurie sau platou. Majoritatea se servesc calde.

Transformări ce au loc în timpul procesului tehnologic al preparatelor de bază din legume

Prelucrarea preliminară a componentelor determină pierderi cantitatea prin micșorarea masei, în special la legume și pierderi calitative, prin reducerea conținutului în factori nutritivi hidrosolubili (vitamine, săruri minerale, glucide simple). Pentru diminuarea acestor pierderi se recomandă îndepărtarea unui strat cât mai subțire din părțile exterioare ale legumelor, respectarea rețetei privind tăierea acestora, evitarea spălării îndelungate sau menținerii timp îndelungat a legumelor curățate și tăiate în apa de spălare.

Sub influența tratamentelor hidrotermice aplicate pentru această grupă de preparate (fierberea, înăbușirea), legumele bogate în apă își micșorează volumul și masa, prin eliminarea parțială a acesteia, iar cele cu conținut mic în apă înglobează prin fierbere o parte din lichidul mediului în care se găsesc, mărindu-și volumul (leguminoasele).

Legumele suferă o înmuiere a texturii datorită hidrolizei substanțelor practice. Culoarea se schimbă prin modificarea pigmentilor, se formează compuși care contribuie la intensificarea aromei și se

îmbunătățește coeficientul de utilizare digestivă a factorilor nutritivi ca urmare a denaturării proteinelor și a gelificării amidonului.

Amidonul făinii utilizate pentru sosuri suferă același proces de gelificare, conferind preparatului o anumită viscozitate și sapiditate.

Prin gratinare, sub acțiunea radiațiilor calorice, se formează la suprafață o crustă rumenă ca urmare a coagulării proteinelor și a reacției Maillard dintre glucide și aminoacizi, care generează compuși de culoare brună. Gratinarea preparatelor determină îmbunătățirea gustului acestora prin concentrarea sucurilor din compoziția legumelor.

În cursul prelucrării termice apar și efecte nedorite, ca pierderea unor factori nutritivi hidrosolubili. Adăugarea pătrunjelului verde în momentul servirii, a untului sau a lămâii compensează parțial aceste pierderi.

Aplicarea unor operații tehnologice corecte asigură formarea caracteristicilor senzoriale a preparatelor și o valoare nutritivă corespunzătoare.

Tehnologia preparatelor din legume cu sos alb

Legumele care se pot sorta cu sos alb pot fi ciupercile, conopida, dovleceii, țelina etc.

Prelucrări preliminare specifice. Curățirea ciupercilor proaspete constă în detașarea piciorului prin rupere și îndepărtarea prin tăiere a extremității care a fost la pământ. La ciupercile mici nu se face desprinderea piciorului de pălărie. Spălarea ciupercilor se face repede, în câteva ape. În cazul folosirii ciupercilor conservate, acestea se scurg de lichid, se trec prin jet de apă și se scurg din nou.

Curățirea conopidei constă în desprinderea frunzelor, detașarea buchetelor, spălare în câteva ape și păstrare timp de 15 minute în apă cu sare, pentru a se îndepărta eventualii viermi, clătire în câteva ape sau în jet de apă.

➤ Ciulama de ciuperci

Operatii premergatoare

- taierea ciupercilor lame
- impartirea margarinei:
 - 2/5 pentru inabusirea ciupercilor,
 - 2/5 pentru pregatirea sosului alb,
 - 1/5 margarina pentru protejarea suprafetei preparatului

Tehnica prepararii, montarea pentru prezentare, servirea

- inabusirea ciupercilor cu margarina
- prepararea sosului alb: incalzirea margarinei, incorporarea fainii amestecata cu lapte, fierberea si amestecarea continua, incorporarea treptata a laptelui ramas, fierberea
- formarea preparatului: asocierea ciupercilor inabusite cu sos, condimentare cu sare, fierbere 15-20 min, cu amestecare continua
- protejarea suprafetei cu margarina
- prezentarea in legumiera
- servirea preparatului: cald

➤ Ciuperci cu sos de smântână

Operatii premergatoare

- taierea ciupercilor lame
- impartirea margarinei:
 - ½ pentru inabusirea ciupercilor,
 - ½ pentru pregatirea sosului alb de smantana

Tehnica prepararii, montarea pentru prezentare, servirea

- este asemanatoare cu a preparatului ciulama de ciuperci
- particularitati: smantana se adauga in procesul tehnologic al sosului alb odata cu ciupercile inabusite; nu se protejeaza suprafata preparatului cu margarina

➤ Conopida cu sos de smantana

Operatii premergatoare

- fierberea buchetelor de conopida in apa, sare; scurgerea
- incalzirea sosului de smantana

Tehnica prepararii, montarea pentru prezentare, servirea

- formarea preparatului: asezarea conopidei fierte pe platou sau farfurie; turnarea sosului cu smantana; gratinare; protejarea suprafetei cu unt topit

Retete pentru preparate din legume cu sos alb

Componente	U/M	Sortiment, gramaj pentru o porție produs finit, cantități brute pentru 10 porții		
		Ciulama de ciuperci (260 g)	Ciuperci cu smântână (250 g)	Conopidă cu sos de smântână - conopidă 150 g - sos 100 g
Ciuperci proaspete sau conservate	kg	1,000 0,500	1,000 0,500	- -
Conopidă	kg	-	-	3,000
Margarina sau unt	kg	0,250	0,200	0,050
Făină	kg	0,300	0,200	-
Lapte	l	1,800	1,500	-
Sare	kg	0,020	0,030	0,030
Smântână	kg	-	0,300	-
Sos de smântână	kg	-	-	1,000

Tehnologia preparatelor din legume cu sos roșu

Legumele care se asociază frecvent cu sos roșu, în vederea pregătirii preparatelor de bază, sunt țelina, prazul, cartofii, fasolea boabe.

Componentele și tehnologia specifică a iahniilor

Sortiment gramaj/porție	Materii prime și auxiliare	U/M	Cantități pentru 10 porții
lahnie de fasole boabe 150 g	fasole boabe	kg	0,500
	ceapă	kg	0,200
	usturoi	kg	0,025
	roșii proaspete	kg	0,400
	sau conserva	kg	0,200
	ulei	kg	0,075
	pastă tomate	kg	0,050
	sare	kg	0,020
	pipper boabe	kg	0,001
	foi dafin	kg	0,00025
	cimbru	kg	0,001
	pătrunjel verde	kg	0,050
lahnie cartofi 250 g	cartofi	kg	2,500
	ceapa	kg	0,800
	ulei	kg	0,150
	pastă tomate	kg	0,050
	sare	kg	0,030
	boia de ardei dulce	kg	0,005

Tehnologia specifică iahniilor

Operații pregătitoare	Tehnica preparării, prezentarea și servirea
lahnie de fasole boabe - tăierea mărunță a cepei și usturoiului - tăierea roșiilor felii	- fierberea fasolei boabe, cu schimbarea primei ape de fierbere -prepararea sosului: - înăbușirea cepei în ulei și apă, încorporarea pastei de tomate, a roșiilor și condimentelor, fierberea 15 minute -formarea preparatului: - asocierea sosului cu fasolea aproape fiartă, fierberea 10 minute - așezarea în legumieră sau farfurie, decorat cu pătrunjel verde tăiat mărunț - servirea: preparatul se poate servi cald sau rece
lahnie de cartofi - taierea cartofilor cuburi; - taierea cepei și a pătrunjelului verde marunt - impartirea uleiului: 2/3 pentru înabusirea cartofilor și 1/3 pentru pregătirea sosului pregătirea sosului	- înăbușirea cartofilor în ulei și apă -prepararea sosului: înăbușirea cepei în ulei și apă, încorporarea boielei de ardei si a apei necesare fierberii (100 ml/porție); fierberea 10 minute -formarea preparatului: - asocierea cartofilor cu sos, continuarea fierberii până când cartofii sunt aproape gata; încorporarea pastei de tomate. Condimentare cu sare, fierberea 10 min., retragerea de pe foc, adăugarea pătrunjelului verde

- așezarea în legumiere sau farfurii cu pătrunjel deasupra
- servirea preparatului cald sau rece

11.1.2. Tehnologia preparatelor de bază din legume diferite

În această subgrupă este inclus preparatul **ghiveci de legume** prezentat prin fișa tehnologică prezentată în continuare.

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Grupa de preparat

Preparatul

Preparate de bază din legume

Ghiveci de legume

Caracterizarea preparatului. Preparatul este format din amestec de legume tăiată în diferite forme și sos de roșii, având ca decor roșii și pătrunjel verde tocat.

Varietatea legumelor din componență furnizează preparatului în mod deosebit glucide simple, vitamine, săruri minerale, iar coloritul diferit și procesul termic final de gratinare asigură aspectul plăcut și calități gustative deosebite. Pondere mare a legumelor din structura preparatului determină o valoare energetică mai mică (365 kcal/porție). Cu toate acestea ghiveciul de legume poate fi inclus în meniu ca preparat de bază datorită valorii nutritive deosebite.

Componente

Materii prime	U/M	Cantitatea brută pentru 10 porții	Gramajul pentru o porție produs finit
- cartofi	kg	0,400	300 g
- morcovi	kg	0,300	
- țelină rădăcină	kg	0,100	
- pătrunjel rădăcină	kg	0,200	
- ceapă	kg	0,200	
- ardei gras	kg	0,300	
- varză albă	kg	0,400	
- pastă tomate	kg.	0,100	
- mazăre conserva	kg	0,300	
- fasole verde conservă	kg	0,300	
- ghiveci conservă	kg	0,400	
- ulei	l	0,250	
- sare	kg	0,030	
- piper măcinat	kg	0,002	
- boia de ardei dulce	kg	0,004	
- vin alb	l	0,100	
- roșii în bulion	kg	0,250	
- pătrunjel verde	kg	0,050	

Verificarea calității componentelor. Calitatea componentelor se verifica prin examen organoleptic și se compară cu condițiile de admisibilitate.

a) Pentru legumele proaspete se verifică:

- starea de sănătate și curățire, care se examinează cu ochiul liber sau cu lupa, stabilind procentul de legume atacate de boli sau dăunători, a celor murdare;
- starea de prospețime se apreciază după gradul de turgescență și aspectul legumelor;
- gustul și aroma se stabilesc prin degustare;
- defectele interioare și ascunse se constată prin secționare longitudinală sau transversală și cercetare, în funcție de specific.

b) La conservele de legume se verifică aspectul exterior al recipientelor și marcarea (cutiile nu trebuie să fie turtite, ruginite sau bombate).

- examinarea organoleptică a conținutului se face la rece sau după încălzire, în funcție de modul utilizării acestuia, se apreciază gradul de transparență a lichidului, iar pentru conținut aspectul, gustul, mirosul, consistența și eventualele defecte.

c) Pentru pasta de tomate se apreciază aspectul și se verifică dacă prezintă urme de alterare, fermentație sau mucegai.

Vase, ustensile, utilaje

La pregătirea mâncărilor de legume se folosesc:

- blat de lemn pentru legume, cuțite inox, dispozitiv pentru deschis conservele de legume, castroane, cratițe, palete, linguri, șervete, cântar, mașină de gătit.

Operații pregătitoare. Cartofii, țelina, morcovii, pătrunjelul rădăcină se spală, se curăță, se spală din nou și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunt. Ardeiul gras se curăță de cotor și semințe și se taie carouri. Varza se spală, se curăță de frunze depreciate și cotor și se taie în fâșii mai mari. Mazărea și fasolea verde conservate se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează cu o cantitate egală de apă.

Tehnica preparării. Ceapa se înăbușă în ulei cu apă. În ordinea timpului de fierbere, se înăbușă legumele (morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină). Se adaugă cartofii, ardeiul gras, varza, precum și apa necesară fierberii și se continuă fierberea înăbușit, până se fierb cartofii. Se adaugă pasta de tomate, legumele din conserve (mazăre, fasole ghiveci), sare, piper, boia, vin și se amestecă. Deasupra preparatului se așază roșiile în bulion și se introduce vasul la cuptor circa 15 minute, pentru gratinare.

Prezentarea și servirea. Preparatul se prezintă în legumieră, pe platou sau farfurie, decorat cu pătrunjel verde deasupra. Se servește atât cald, cât și rece.

Verificarea calității preparatului. Verificarea gramajului porției se realizează prin cântărire.

Prin examen organoleptic se verifică aspectul, culoarea, gustul și mirosul, care trebuie să corespundă următoarelor condiții:

- **aspectul:** amestec de legume tăiate în forme diferite, bine fierte, difuzate în sos de roșii, decorat cu verdeață și felii de roșii gratinate;
- **culoarea:** brun-roșcat, marmorat;
- **gust, miros:** gust plăcut de legume, acrișor, fără gust și miros străin.

11.1.3. Tehnologia preparatelor de bază din legume cu umplutură de orez

➤ Legume umplute

Prelucrarea preliminară. Ardeii grași se selecționează uniformi ca marime câte două bucăți pentru fiecare porție. Se curăță de peduncul, de semințe spală și se scurg. Morcovul, păstârnacul și pătrunjelul rădăcină se spală, curăță, se spală și se taie mărunț.

Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț. Mărarul și pătrunjelul verde se curăță, se spală, se taie mărunț. Orezul se alege de impurități și se spală.

Roșiile se selecționează, se spală, se tăie parțial un capac (pe partea opusă pedunculului), în așa fel încât să rămână prins pe o mică porțiune, și li se scoat miezul cu o linguriță.

Prepararea umpluturii de orez. Jumătate din cantitatea de ceapă se înăbușă cu 2/5 din cantitatea de ulei și apă. Se adaugă orezul, apa (în cantitate dublă față de orez), sare, piper, jumătate din cantitatea de zahăr și se fierbe la cuptor, cu vasul acoperit, 20 minute. Se scoate din cuptor, se lasă să se răcească, se adaugă restul cantității de mărar și pătrunjel verde.

Umplerea legumelor și înăbușirea la cuptor. Ardeii sau roșiile se umplu cu compoziția obișnuită, se așază într-o tavă, se adaugă 1/5 din cantitatea de ulei și apă, se înăbușă la cuptor 15 minute.

Prepararea sosului tomat. Sosul se prepară, în vas separat, din uleiul și ceapa reținute, morcov, păstârnac, pătrunjel rădăcină, pastă de tomate, sare și zahăr.

Formarea preparatului, gratinarea. Sosul fiert se pasează peste ardeii sau roșiile umplute.

Preparatul se gratinează 15 minute.

Prezentarea și servirea. Preparatul se montează pe platou sau pe farfurie, câte doi ardei pentru o porție (sau două roșii), decorat cu pătrunjel și mărar verde tăiat mărunț. Se servește cald.

➤ Sarmale cu orez în foi de varză

Prelucrarea preliminară. Varza acră se curăță de cotor, de foile depreciate; se spală, se aleg foile pentru sarmale, iar restul se taie mărunț. Morcovii spălați, curățați, spălați, se trec prin partea fină a razătorii. Ceapa curătată, spălată, se taie mărunț, jumătate din cantitate se folosește pentru umplutura de orez și jumătate pentru sos. Stafidele se curăță de codițe, se spală și se țin în apă 10 minute.

Prepararea umpluturii de orez. Se înăbușă ceapa în untură sau ulei, împreună cu orezul. Se adaugă morcovul ras, pătrunjelul verde, sarea și apa necesară fierberii. Se acoperă vasul și se fierbe la cuptor 10 min, pentru a se fierbe orezul pe jumătate. Se scoate din cuptor și se lasă să se răcească. În compoziția obținută se adaugă stafidele și se amestecă pentru omogenizare.

Prepararea sosului. În untura rămasă se înăbușă ceapa, se adaugă pastă de tomate, boia de ardei, piper, apă și se fierbe.

Modelarea sarmalelor. Se așază pe foile de varză circa 20 g de compoziție, se rulează fiecare foaie, iar capetele se introduc în interior.

Formarea preparatului. Sarmalele astfel preparate se așază, una lângă alta, într-o cratiță în care s-a pus la bază un strat subțire de varză tocată; mijlocul vasului rămâne gol și se umple cu restul de varză, acoperind și sarma. Se adaugă și sosul tomat, completându-se cu zeama de varză sau necesară fierberii.

Fierberea, gratinarea. Sarmalele se fierb la foc moderat, iar în ultimele 15 minute se gratinează la cuptor.

Prezentarea și servirea. Sarmalele se prezintă pe platou sau farfurie câte 3 sau 4 bucăți de porție, cu varză tocată și sos, respectând gramajul. Se servesc calde sau reci.

Rețete pentru preparate din legume cu umplutură de orez

Componente	U/M	Sortiment	Gramaj pentru o porție produs finit	Cantități brute pentru 10 porții
		Ardei umpluți cu orez: - ardei (160 g) - sos (140 g)	Roșii umplute cu orez - roșii (160 g) - sos 140 g	Sarmale cu orez în foi de varză: - sarmale (3-4 buc.) 200 g - varză 150 g
Ardei gras	kg	1,800 (20 buc.)	—	—
Roșii proaspete	kg	-	1,800 (20 buc.)	-
Varză albă murată	kg	-	-	4,500
Ceapă	kg	0,400	-0,400	0,400
Morcovi	kg	0,075	0,075	0,200
Păstârnac și pătrunjel rădăcină	kg	0,075	0,075	-
Untură	kg	-	-	0,250
sau ulei	l	0,250	0,250	0,250
Orez	kg	0,250	0,250	0,350
Pastă de tomate	kg	0,150	0,150	0,100
Sare	kg	0,030	0,030	0,020
Piper măcinat	kg	0,002	0,002	-
Piper boabe	kg	-	-	0,002
Boia de ardei dulce	kg	-	-	0,002
Zahăr	kg	0,040	0,040	-
Pătrunjel verde	kg	0,050	0,050	0,050
Mărar verde	kg	0,050	0,050	-
Stafide	kg	-	-	0,050

11.2. Tehnologia preparatelor de bază din legume și carne de vită, porc și ovine

Preparatele din această grupă au o structură complexă având în componența legume, carne, sosuri și condimente. Comparativ cu preparatele de bază din legume, au valoare nutritivă echilibrată, valoare energetică mai mare, calități senzoriale deosebite și coeficient de utilizare digestivă maxim.

Componența caracteristică grupei o constituie carnea, importantă în alimentație prin raportul de proteine complete, săruri minerale de fier și fosfor, vitamine din complexul (B₁, B₂, B₆) și lipide. Valoarea nutritivă a cărnii este ridicată și prin substanțe extractive, care favorizează secreția sucului gastric și ușurează digestia.

Asocierea rațională cu legume, paste făinoase și sosuri, asigură echilibrul nutrițional și varietatea sortimentală.

Materii prime

Carnea folosită pentru preparatele de bază poate fi de vită, porc sau ovine, de calitate superioară (pulpă sau spată) sau calitatea I (flecă, cap de piept cu os, carnea rezultată de la fasonări, rasol din spate cu os, fără cheie). De la abator carnea este livrată în carcasse (cea de bovine în sferturi, cea de porcine în jumătăți, iar ovinele întregi) și poate fi refrigerată sau congelată.

Indiferent de natura ei, carnea conține substanțe plastice și energetice, deci are o mare valoare nutritivă. Utilizarea cărnii ca materie primă pentru mâncăruri asigură valoarea nutritivă și gustativă a acestora și participă la denumirea preparatului.

Legumele. Pentru realizarea preparatelor de bază, carnea se poate asocia cu o gama variată de legume care, prin conținutul lor în glucide, săruri minerale, vitamine, pigmenți, uleiuri eterice și celuloză, participă la echilibrarea în factori nutritivi a preparatelor, diversificarea sortimentului și

În funcție de preparat, în faza de înăbușire a cărnii se poate adăuga și ceapa. Ceapa înăbușită se poate separa, sau se menține în sucul format, asociindu-se cu celelalte componente din rețetă pentru continuarea procesului tehnologic.

Nesupravegherea atentă a procesului de înăbușire poate avea ca efect reducerea sau scăderea completă a umidității și a vaporilor formați, ajungând să rămână în vas numai grăsime și carne. În acest caz, înăbușirea se transformă în prăjire. Dacă nu se intervine la timp, temperatura grăsimii va crește, degradându-se cu formare de compuși toxici, iar carnea se va lipi de baza vasului. În această situație adaosul de lichid este contraindicat. Se va întrerupe procesul de tratare termică, se scoate cu grijă carnea care nu prezintă urme de arderi (fără să se răstoarne vasul), se spală bine în supă de oase, se așază în vase curate și se reia procesul de înăbușire.

Prelucrarea termică parțială a legumei de bază. Legumele proaspete, utilizate pentru preparatele de bază, sunt prelucrate înainte de a se asocia cu carne și sare, prin opărire, fierbere sau înăbușire. Conservele se folosesc ca atare.

Prepararea sosului. În funcție de sortiment, prepararea sosului se poate realiza în 3 variante, și anume:

- pregătirea separată a sosului, aplicând tehnologia specifică;
- pregătirea sosului în sucul rezultat de la înăbușirea cărnii, după separarea acesteia;
- pregătirea sosului concomitent cu formarea preparatului, prin asocierea cărnii înăbușite cu restul componentelor din rețetă, adăugate în ordinea procesului tehnologic.

Formarea preparatului. Constă în asocierea cărnii înăbușite cu sos, legume și condimente. Celelalte faze ale procesului tehnologic se realizează asemănător preparatelor de bază din legume.

11.2.1. Tehnologia preparatelor de bază din carne de bovine

Carnea de vită se poate asocia, în vederea pregătirii preparatelor de bază cu bame, cartofi, castraveți, ciuperci, conopidă, dovleci, fasole verde, fasole, spanac, țelină, vinete, varză etc. Dintre fructe se folosesc mai ales gutuile, prunele uscate și măslinile, iar sosurile întâlnite mai frecvent în structura acestor preparate sunt: sosul tomat, derivatele sosului brun (picant, de vin hm), sosul alb, sosul de smântână.

Tehnologia preparatelor din carne de vită, frecvent realizate în producție este prezentată în tabelele de mai jos.

Operații pregătitoare	Tehnica preparării, prezentarea și servirea
Mazăre cu	carne de vită
Portionarea cărnii, câte o bucată de porție	- înăbușirea cărnii în ulei și supă de oase, sare
Tăierea cepei mărunt	- Separarea cărnii înăbușite
Fierberea mazării proaspete	- Prepararea sosului în suc format de la
Tăierea mărarului mărunt	înăbușirea cărnii, adăugarea pastei de tomate și a
Tăierea roșiilor felii	supei rămase, fierberea 30'
	- Formarea preparatului: pasarea sosului peste carnea
	înăbușită, fierberea 90', incorporarea mazării, sării
	zahărului, fierberea 30', spre sfârșitul fierberii
	adăugând roșiile și 1/2 din cantitatea de mărar verde
	- Așezarea pe platou sau farfurie, decorarea cu mărar
	verde tocat, servirea preparatului cald
Fasol verde cu	carne de vită
Tăierea cepei, usturoiului, mărarului	- înăbușirea cărnii cu ceapă, ulei, apă, sare,
și a pătrunjelului mărunt Fierberea	completarea apei necesare fierberii, fierberea până
fasolei proaspete Tăierea roșiilor	când carnea este aproape fiartă
felii	- Prepararea sosului și formarea preparatului;
	asocierea cărnii înăbușite cu făină, pastă de tomate,
	fasolea verde, condimente (sare, boia de ardei,
	usturoi), fierberea 20', spre sfârșit adăugând roșiile,
	1/2 din mărarul și pătrunjelul tocate
	- Așezarea preparatului pe platou sau farfurie,
	decorarea cu mărar și pătrunjel verde tăiate mărunt
	- Servirea preparatului în stare caldă
Ghiveci	național
Portionarea cărnii, câte o bucată la porție	Inăbușirea carni în ulei, apă, sare
Tăierea cartofilor morcovilor pătrunjelului	Prepararea sosului și asocierea carni inabusite cu
radacina țelinei cuburi	pasta de tomate, boia de ardei, supă de oase, urmato
Tăierea ardeilor și a verzei carouri	de fierbere inabusita
Tăierea cepei usturoiului, a pătrunjelului	Inăbușirea separată a legumelor în ulei și apă, în
verde mărunt	ordinea duratei de fierbere, finalizarea inabusirii la
Inăbușirea uleiului 1/4 pentru inăbușirea	cuptor 30 min
legumelor	Formarea preparatului: așezarea carni inabusite și a
	sosului într-o tavă, adăugarea legumelor inabusite, a
	legumelor conserve (mazăre, fasole verde, roșii)
	condimentarea cu usturoi, sare, piper, completarea cu
	apa fiartă (cat sa acopere legumele), gratinarea la
	cuptor 15 min., adăugând la sfârșit vinul
	Așezarea pe platou, farfurie sau în legumiera
	decorarea cu pătrunjel verde tocat
	Servirea preparatului cald

Tehnologia preparatelor din legume și carne de vită

Sortimentul	Operații primare	Tehnica preparării	Prezentare și servire
Ciuperci cu carne de vită	- carnea se curăță de piele, se spală, se porționează în 10 bucăți; - ciupercile sunt curățate, spălate, tăiate; - roșiile se spală, se opăresc, se decojesc, se taie felii; - se pregătesc elementele de decor (pătrunjel, lămâie)	- carnea se înăbușă în ulei și supă de oase; - ciupercile se înăbușă cu ulei și supă; - se adaugă peste carne sosul brun; - ciupercile și condimentele se fierb împreună 25 min; - spre sfârșit se adaugă roșiile și vinul	- se prezintă pe platou sau farfurie cu pătrunjel și lămâie; - se servesc calde
Conopidă cu carne de vită	- carnea, roșiile, verdeța se pregătesc ca pentru ciuperci cu carne de vită; - conopida se curăță, se desface în bucățele, se ține în apă rece cu sare, se fierbe	- carnea se sarează, se înăbușă în ulei și apă; - se strecoară sosul peste carnea înmuiată și se continuă fierberea; - se adaugă conopida, roșiile, se fierb 10-15 min.	- se prezintă pe platou sau farfurie cu pătrunjel verde și deasupra, - se servește caldă

Tehnologia specifică a preparatului „Papricaș din carne de vită cu găluște” gramaj pentru o porție de produs finit: carne 45 g/găluște 100 g, sos 100 g

Materii prime	U/M	Cant.	Operații	Tehnica preparării, prezentarea și servirea
		brută	pregătitoare	
		pentru		
		10 porții		
Carne de vită calit. I	kg	0,800	spălarea cărnii și	- înăbușirea cărnii cu ceapă,
Untură sau	kg	0,150	porționarea (2-3	untură și apă (150-ml);
ulei	l	0,150	buc./porție);	- incorporarea pastei de tomate, a
Ceapă	kg	0,500	prelucrarea primară a	condimentelor și a apei necesare fier-
Pastă de tomate	kg	0,500	cepei și tăierea	berii (circa 1 l);
Piper măcinat	kg	0,003	mărunt; diluarea	- fierberea 30 minute;
Boia de ardei dulce	kg	0,004	pastei de tomate;	
Vin alb	l	0,100		
Pătrunjel verde	kg	0,050		
Sare	kg	0,050		
Pentru găluște				- Prepararea găluștelor
Untură sau	kg	0,030	prelucrarea pri-	a) prepararea compoziției
ulei	l	0,100	mară a pătrun-	de găluște prin amestecarea
Făină	kg	0,100	jelului și tăierea	componentelor: făină, ouă, ulei, sare,
Ouă	kg	0,350	mărunt;	piper, pătrunjel și apă
Sare	kg	0,200	cernerea făinii;	- modelarea; așezarea
Piper măcinat	kg	0,015	prelucrarea pri-	compoziției pe un tocător de lemn,
Pătrunjel verde	kg	0,001	mară a ouălor;	împărțirea în fâșii late de 1 cm
		0,025		- fierberea în apă clocotită cu sare, cca

				10 min
				- scoaterea găluștelor, scurgerea și
				introducerea în papricaș
				b) pregătirea găluștelor din aluat opărit
				preparat din: untură, apă, sare, făină,
				ouă, piper, pătrunjel verde
				- modelarea găluștelor cu
				lingurița
				- fierberea în apă clocotită cu sare
				- formarea preparatului prin asocierea
				cărnii cu sos, găluște fierte și i vin,
				fierbere 5-10 min
				- așezarea pe platou sau
				farfurie
				- decorarea cu pătrunjel
				- servirea preparatului în
				stare caldă

Tehnologia specifică a preparatului „Rulouri (popiete) din carne de vită cu legume”

Materii prime	U/M	Cantitate brută pentru 10 porții	Operații pregătitoare	Tehnica preparării prezentarea și servirea
Carne de vită calitate supe rioară (pulpă)-	kg	2,000	- Prelucrarea primară a cepei,	- Prepararea compoziției de umplere: înăbușirea legumelor și a slăninei cu grăsime și apă și adăugarea pătrunjelului
Morcovi	kg	1,500	tăierea mărunț,	
Telină	kg	1,500	opărirea	- Formarea rulourilor
Ceapă	kg	0,500	- Prelucrarea primară a cărnii	prin așezarea umpluturii pe feliile de carne, rularea, fixarea
Slănină	kg	0,200	, porționarea	cu scobitori, așezarea în tavă
Untură (ulei)	kg	0,250	(2 felii la porție), baterea cu	cu apă și grăsime
Pătrunjel verde	kg	0,100	ciocanul de știțele -	- Prelucrarea termică
Făină	kg	0,050	, condimentarea	a rulourilor la cuptor cca 15min
Pastă de tomate	kg	0,050	cu sare și piper	- Formarea preparatului:
Vin	l	0,100	- Tăierea slăninei	asamblarea rulourilor cu sos și
Sare	kg	0,050	cubulețe	continuarea prelucrării termice la
Piper	kg	0,003	- Prelucrarea primară a legume	cuptor până când carnea este bine
Foi de dafin	kg	0,001	lor, și tăierea cubulețe	pătrunsă
			- Prepararea sosului din grăsime, bulion, făină, supă și vin	- Montarea pe platou câte două rulouri la porție cu sos și garnitură din compoziția rămasă
			- Prelucrarea primară a pătrunjelului și tăierea mărunț	de la umplerea rulourilor
				- Servirea preparatului în stare fierbinte

11.2.2. Tehnologia preparatelor de bază din carne de porc

Pentru pregătirea preparatelor de bază, carnea de porc se asociază cu același legume ca și carnea de vită. Datorită conținutului mai mare de grăsime, se asociază frecvent cu legume cu gust acrișor (roșii, castraveți acri, varză murată) și sosuri picante. Arta culinară românească cuprinde și preparate din carne de porc cu cartofi, fasole verde sau boabe, mazăre, ciuperci, o parte din acestea având în structură sosuri albe.

Tehnologia preparatelor din legume și carne de porc

Tehnologia specifică preparatelor din carne de porc si legume

Serviciul gramaj/portie	Materii prime	U. M.	Cantit. pt. 10- portii	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare și servire
Legume cu cotlet de porc (Jardinier) - carne 70 g - legums 100 g - piure de car- tofi 100 g - orez și sos 100 g	- cotlet de porc fără os - untură (ulei) - unt - morcov - mazăre verde - fasole verde conservată - cartofi - orez - făină - lapte - vin alb - supă de oase - sare - pătrușel verde	kg g g g g g kg kg kg l l kg kg	1,000 0,100 0,100 0,500 0,500 0,550 0,300 1,500 0,100 0,050 0,200 0,100 0,700 0,030 0,050	- Spălarea cotelului - Porționarea 1 buc./portie - Prelucrarea primară a morcovilor și tăierea felii - Prelucrarea primară a cartofilor, curățirea și fierberea în apă cu sare - Curățirea, spălarea și fierberea fasolei și a măzii proaspete - Pentru conserve îndepărtarea lichidului și trecurerea prin jet de apă rece - Tăierea mărunț a pătrușelului - Cernerea făinii și amestecarea Amestecarea cu supă de oase rece în proporție de 1/10	- Îmbușirea la cuptor a bucăților de cotlet cu ½ grăsimi și apă - Prepararea sosului alb din 1/2 grăsimi, făină, supă de oase - Formarea preparatului - Strucurarea sosului peste cotlete, condimentarea cu sare - Fierberea 15-20 minute - Prepararea garniturii de legume totate Îmbușirea felurilor de morcovi - Incorporarea fasolei sau mazării condimentarea cu sare, ulei - Decorarea 10 minute - Prepararea pireului din cartofi lapte, sare, unt, lapte, sare - Prepararea garniturii de orez prin fierberea orezului în 1/3 supă de oase - Montarea pe platou sau pe os farfurie a porțiilor de cotlet cu sos, garnitură de orez, piure de cartofi, legume sote, decorarea cu pătrușel verde - Servirea preparatului în stare caldă
Piept de porc înăbușit 60 g	- piept de porc cu os - untură - lapte - sare - piper măcinat - boia de ardei dulce	kg g l g g g	1,000 0,050 0,150 0,018 0,001 0,005	- Spălarea pieptului de porc, porționarea (1buc. porție), sărarea și păstrarea cu lapte 3 ore	- Îmbușirea pieptului de porc la cuptor cu untură și apă - Condimentarea cu piper și boia de ardei Așezarea pe platou sau farfurie cu diferite garnituri (varză caldă și salată de fasole albă, cartofi cu ceapă)
Escalop de porc cu sos de vin - carne 70 g - sos 80 g - sos 100 g	- carne de porc calitate superioară fără os (pulpa, spata) - untură (ulei) - sos brun (spaniol) - făină - sare - vin roșu	g g kg kg kg kg l	= = 1,000 0,100 1,000 0,050 0,030 0,100	- Spălarea cărnii - Porționarea (2 buc. porție), băterea usoară, sărarea - Cernerea făinii băterea usoară - Tăierea cărnii - Tăierea ciupercilor lamelor - Cernerea făinii și amestecarea cu apă rece - Împărțirea unturii (grăsime) în 1/4 pentru compoziția de umplere 1/4 pentru înăbușirea rulourilor și 2/4 pentru prepararea sosului	- Treccrea bucății de carne prins făină, înăbușirea în grăsime și apă - Formarea preparatului asocierea cotelilor cu sosul brun sare, fierberea 20 minute Incorporarea vinului - Montarea pe platou sau farfurie (2 buc. carne porție sau diferite garnituri (cartofi legume, orez)
Rulou cu carne de porc și ciuperci - rulou 80 g - sos 120 g	- carne de porc calitate superioară - untură (ulei) - ceapă - ciuperci proaspete sau conservă - sare - piper mărunț - pătrușel verde - făină - boia de ardei dulce - smântână	kg kg kg kg kg kg kg kg kg kg kg	1,000 0,200 0,300 0,800 0,400 0,030 0,002 0,030 0,050 0,002 0,200	- Prelucrarea primară a componentelor - Spălarea cărnii și porționarea 2 buc./portie băterea usoară - Tăierea cepei și a pătrușelului mărunț - Tăierea ciupercilor lamelor - Cernerea făinii și amestecarea cu apă rece - Împărțirea unturii (grăsime) în 1/4 pentru compoziția de umplere 1/4 pentru înăbușirea rulourilor și 2/4 pentru prepararea sosului	- Servirea preparatului în stare caldă Prepararea compoziției de umplere Îmbușirea cepei cu 1/4 din grăsimi și apă, incorporarea ciupercilor, condimentarea cu sare, piper, pătrușel verde și continuarea înăbușirii 10 min. Formarea ruloului, așezarea compoziției de umplere peste felile de carne, rularea Îmbușirea rulourilor la cuptor cu ½ grăsimi și apă Prepararea sosului din grăsimi reținută (2/4), făină, boia, smântână fierberea 10 minute Formarea preparatului strecurarea sosului peste rulouri, continuarea fierberii 15' Montarea pe platou sau farfurie 2 rulouri la porție și sos Servirea în stare caldă

Tehnologia specifică preparatelor de bază din legume și carne de porc

Ciolan de porc cu varză	
-curățirea rasolului de porc tăierea câte o	-înăbușirea bucăților de rasol în untură și apă,
bucata la porție, sararea →	separarea cărnii înăbușite
-taierea cepei mărunț →	-Pregătirea sosului, în grăsimea rămasă de la
-curățirea verzei de cotor, spălarea, →	înăbușirea cărnii, din: ceapă, pastă de tomate, boia de
tăierea fasii →	ardei, zeamă de varză sau apă fiartă, sare, piper,
-taierea roșiilor în sferturi. →	cimbru, fierberea lor
	-Formarea preparatului: asocierea bucăților de rasol
	cu sos, acoperirea cu varză și roșii, fierbere
	-Montarea pe platou sau farfurie; servirea în stare
	caldă.
Tocană din carne de porc cu roșii	
Section Break (Continuous)	
->taierea cărnii în 4-5 bucăți la porție,	- înăbușirea cărnii cu ceapă în untură (ulei) și apă
->taierea cepei, ardeiului fasii subțiri	-Formarea preparatului: asocierea cărnii înăbușite cu
->taierea usturoiului și a	ardei, roșii, condimente (sare, piper, cimbru, foi de
patrunjelului mărunț	dafin, usturoi, boia de ardei), supă de oase, fierberea
->taierea roșiilor felii	15 minute, condimentarea finală cu vin
	->Montarea preparatului pe platou sau farfurie;
	decorarea cu pătrunjel verde; servirea preparatului cald.

11.2.3. Tehnologia preparatelor de bază din carne de ovine

Din carnea de ovine se pot pregăti aceleași sortimente de preparate ca și carnea de bovine și porcine. Carnea de miel se pregătește cu sos alb, cu legume (stufat, spanac, ciuperci, fasole verde, mazăre), iar carnea de berbec se asociază frecvent cu varză albă murată și fasole boabe. Sunt apreciate tocanele, ghiveciul și pilaful pregătite cu carne de oaie și berbec.

Tehnologia preparatelor de bază din legume și carne de ovine

Denumirea preparatului	
Operații pregătitoare	Tehnica preparării, prezentarea și servirea
Spanac cu	carne de miel
- Porționarea cărnii	- <u>Înăbușirea cărnii în ulei și apă</u>
- Curățirea, spălarea, opărire, răcirea și tăierea în bucăți a spanacului	- <u>Prepararea sosului din: ulei, ceapă, făină, pastă de tomate, sare, piper, usturoi și apă fiartă (100 ml/porție), fierbere</u>
- Tăierea măruntă a cepei și a usturoiului	- <u>Formarea preparatului, pasarea sosului fiert peste bucățile de carne, fierberea încorporarea spanacului,</u>
- Extragerea sucului din jumătate din cantitatea de lămâie, tăierea celeilalte jumătăți în felii bucăți pentru decorare	- <u>continuarea fierberii 10-15 min, condimentare cu suc de lămâie</u>
- <u>împărțirea uleiului: 1/4 pentru înăbușirea cărnii, 3/4 pentru sos</u>	- <u>Așezarea preparatului pe farfurie sau prezentarea în legumieră, decorarea cu felii de lămâie; servirea preparatului cald</u>
Stufat	de miel
- Porționarea cărnii	- <u>înăbușirea cărnii în ulei și apă, completarea cu apă fiartă (50 ml/porție) fierberea înăbușită, încorporarea sosului brun, fierbere 10 min.</u>
- Tăierea măruntă a cepei și pătrunjelului verde	- <u>înăbușirea separată a cepei, cepei verzi și a usturoiului</u>
- Tăierea cepei și a usturoiului verde în bucăți de 5 cm	- <u>ulei și apă</u>
- <u>împărțirea uleiului: 1/3 pentru înăbușirea în cărnii, 2/3 pentru înăbușirea cepei și a usturoiului verde.</u>	- <u>Formarea preparatului: asocierea bucăților de carne și sos cu legumele înăbușite, condimentarea (sare, piper, pătrunjel verde), fierberea 10-15 min</u>
	- <u>Prezentarea în legumieră; servirea preparatului cald.</u>
Toacă cu carne	de berbec și cartofi
- Porționarea cărnii	- <u>înăbușirea cărnii în untură și apă, separarea bucăților de carne înăbușită</u>
- Tăierea cepei felii	- <u>Prepararea sosului și formarea preparatului, înăbușirea cepei în suc format prin înăbușirea cărnii, adăugarea pastei de tomate, a cărnii, piper, boia de ardei, cimbru, usturoi, a apei fierte (cea 80 ml/porție), fierberea 2 ore, spre sfârșit adăugând cartofii și vinul</u>
- Tăierea usturoiului mărunt	- <u>Așezarea pe platou sau farfurie, decorare cu pătrunjel verde tăiat mărunt; servirea preparatului cald</u>
- Tăierea cartofilor în patru pe lungime și fierberea în apă cu sare	
- Tăierea măruntă a pătrunjelului	
Jigo (pulpa) de berbec	cu fasole boabe
- Prelucrarea primară a componentelor	- <u>Frigerea cărnii: în tavă unsă, cu 1/3 untură, ceapă întreagă, morcovii și pătrunjelul rădăcină; dezosarea și porționarea - 2 buc/porție.</u>
- Tăierea felii a usturoiului, morcovului și pătrunjelului rădăcină	- <u>Prepararea garniturii de fasole boabe (iahnie)</u>
- Tăierea măruntă a 1/2 din cantitatea de ceapă (restul întreagă)	- <u>Fierberea fasolei boabe</u>
- Păstrarea fasolei boabe 12 ore în apă rece -Diluarea pastei de tomate (1:1)	- <u>Prepararea sosului: înăbușirea cepei tăiată mărunt în 1/2 grăsime, apă, încorporarea pastei de tomate, boalei de ardei și 500 g apă de la fiertul fasolei; fierberea 10 minute -</u>
- <u>Tăierea măruntă a pătrunjelului verde</u>	- <u>Asamblarea sosului cu fasolea fiartă, condimentarea cu foi de dafin, piper, cimbru, fierberea 10 minute</u>
- Spălarea cărnii și îndepărtarea osului, împănarea cu usturoi;	- <u>Așezarea pe platou sau farfurie 2 tranșe de jigo la porție și garnitura de fasole boabe (IAHNIE), decorarea cu pătrunjel verde tăiat mărunt</u>
- împărțirea grăsimii în 2/3 pentru frigerea pulpei și 1/3 pentru prepararea sosului.	- <u>servirea preparatului cald</u>

Transformări în procesul tehnologic al preparatelor de bază din legume și carne

Preparatele din această grupă, având componente și operații tehnologice cu preparatele de bază din legume, transformările generate de procesul tehnologic sunt aceleași pentru legume și sos, în plus intervin *efectele tratamentelor* asupra cărnii, și anume: coagularea proteinelor, hidroliza colagenului, formarea de arome noi, modificări de culoare, ruperea celulelor grase cu eliminarea de grăsimi în mediul de înăbușire sau fierbere. Aceste transformări determină îmbunătățirea texturii (a frăgezimii cărnii), a gustului, aromei, digestibilității și a coeficientului de utilizare a factorilor nutritivi.

Dintre procesele termice aplicate în procesul tehnologic al preparatelor de bază din legume și carne, cel mai recomandat este înăbușirea, care asigură fragezirea cărnii și legumelor, savoare deosebită a preparatelor, precum și păstrarea în proporție sporită a factorilor nutritivi din componente.

În timpul înăbușirii cărnii, inițial coagulează proteinele de la suprafața cărnii formând un strat protector, care favorizează menținerea suculentei cărnii și a factorilor nutritivi.

Pe parcursul tratamentului termic se produce și hidroliza colagenului. Are loc o hidroliza a moleculelor de collagen până la gelatina ceea ce duce la îmbunătățirea gradului de frăgezire a acestuia. În cazul fierberii gelatina trece în lichidul de fierbere, iar carnea rezultă mai puțin fragedă. La aceasta contribuie și gradul avansat de deshidratare a cărnii.

Sucul format prin înăbușirea cărnii conține grăsime și o cantitate mică de lichid în care s-au solubilizat substanțe extractive, care contribuie la gustul și aroma acestuia. Din acest motiv, sucul este utilizat pentru pregătirea sosului, sau direct la realizarea preparatului, constituind mediul în care se adaugă restul componentelor din rețetă în ordinea procesului tehnologic.

Deși înăbușirea se realizează în vas acoperit, are loc o micșorare a valorii nutritive și în special a conținutului în vitamine. De aceea, la servire se adaugă patrunjel sau mărar verde tăiat mărunt.

11.3. Tehnologia preparatelor din carne tocată

Sortimentul preparatelor de bază din structura meniurilor cuprinde preparate din carne tocată, care se pregătesc din tocătură simplă sau tocătura asociată cu legume și sosuri.

Tocătură reprezintă compoziția rezultată prin omogenizarea cărnii tocate cu diferite adaosuri. Caracteristica principală a tocăturii este finețea, care diferă în funcție de preparat, și este determinată de diametrul ochiurilor sitei folosite la mașina de tocat (între 2 și 8 mm).

Preparatele din carne tocată se caracterizează prin:

- valoare nutritivă și gustativă ridicată provenită din carnea utilizată la obținerea tocăturii și a adaosurilor folosite pentru afânare, legătură, gust;
- aspect plăcut datorită sosurilor folosite sau a procedeelor termice aplicate preparatelor;
- diversificare mare sortimentală datorită atât materiei prime de bază folosită cât și procedeelor tehnologice aplicate fiecărui preparat;
- digestibilitate ușoară datorită fragmentării fibrei de carne cât și tratamentului termic aplicat (fierbere, frigere, frigere la cuptor).

Materii prime pentru tocătură. Tocătură se realizează din carne fără os, de bovine, porcine, ovine sau din amestecul acestora, precum și din carne de pasăre, vânat, pește sau subproduse de carne. Pentru preparatele obișnuite din carne tocată de mânzat, vită adultă și porc, rețetele prevăd utilizarea cărnii de calitate I, care cuprinde:

- *carnea de mânzat și vită:* greabăn, fleică, gâtul și salba, pieptul, rasolul anterior, prelucrat prin dezosare, și carnea rezultată din fasonarea pieselor provenite din toate părțile anatomice;

- **carnea de porc:** margine de fleică, fleică, mijloc de piept, carne rezultată din fasonarea pieselor provenite din toate părțile anatomice, fără bucăți de grăsime;

Preparatele speciale din carne tocată se obțin din cărnuri superioare: cap de mușchi în cazul mușchiului tartar, mușchi de vacă în cazul mușchiului umplut și carne de pasăre în cazul pârhoalelor din carne de pui și țelină umplută.

Materii auxiliare. Acestea se utilizează cu adaosuri la tocătură având rol tehnologic de legare și afanare a acesteia, de îmbunătățire a calității gustative și nutritive a produsului finit.

Materii auxiliare utilizate la prepararea tocaturilor

Materia auxiliara	Rolul tehnologic	Operații pregătitoare
Ceapa	Asigură calitățile gustative	Se taie felii sau mărunt, se opărește sau se înăbușă, se răcește și se toacă odată cu carnea
condimentele (piper, usturoi, cimbru, pătrunjel etc.)	Asigură calitățile gustative și arome, favorizează digestia	Piperul se macină, usturoiul se pisează, verdeța se taie mărunt
Ouale	Asigură legarea tocăturii datorită coagulării proteinelor	
Orezul	Asigură legarea și afănarea tocăturii; se adaugă la tocaturile utilizate pentru umplerea legumelor	Se utilizează crud sau fiert puțin; în cazul utilizării orezului crud, în tocătura se va adăuga apă în cantitate dublă față de orez
Miezul de franzela	Asigură legarea și afănarea tocăturii; se adaugă la tocaturile pentru chiftele, perișoare, pârhoale, mușchi tocat	Se taie felii, se înmoaie (în apă sau lapte rece), se stoarce bine
Legumele (carofi, morcov)	Asigură afănarea tocăturii; se adaugă la tocătura pentru chiftele	Se trec prin razătoare
Bicarbonatul de sodiu	Asigură afănarea tocăturii și menținerea suculentei; se adaugă la tocătura pentru mititei	
Apa rece	Reglează consistența tocăturii, asigură cantitatea de abur necesară prelucrării tehnice și asigură frăgezimea produsului	

Procesul tehnologic

Verificarea calității cărnii. În procesul de producție, se verifică prin examen organoleptic prospețimea cărnii.

Pregătirea cărnii pentru tocare. Carnea macra se curăță, cu ajutorul unui cuțit, de pielețe, tendoane, se spală, se zvântă și se taie bucăți mici.

Pentru mașina de tocat cu acționare electrică, carnea se taie în bucăți de 80-120 g.

Tocarea cărnii. Se realizează la mașina de tocat manuală, mașina de tocat cu acționare electrică sau la mașina de tocat anexată robotului universal.

În funcție de preparat, se pot aplica următoarele variante:

- a) carnea se toacă împreună cu ceapa opărită sau înăbușită;
- b) carnea se trece de două ori prin mașina de tocat; în această varianta prima dată se toacă numai carnea, iar la retocare se adaugă ceapa opărită și înăbușită și eventual miezul de franzelă înmuiat și bine stors;
- c) pentru tocătura care se pregătește din carnea de vită și de porc se poate proceda astfel: se toacă întâi carnea de vită (carnea mai slabă), iar a doua oară se toacă împreună cu cea de porc și cu ceapa opărită sau înăbușită. Aceasta variantă asigură caracteristici corespunzătoare tocăturii și calității deosebite preparatului la care se întrebuintează.

Prepararea tocăturii constă în amestecarea și omogenizarea cărnii tocate cu adaosurile prevăzute în rețetă (condimente, ouă, verdeță tocată etc).

Se poate realiza manual sau mecanic prin utilizarea malaxorului sau a robotului. În funcție de consistența tocăturii se poate adăuga câte puțină apă rece sau supă și se bate bine pentru omogenizare. Bateria tocăturii asigură înglobarea unei cantități de aer necesară afânării compoziției.

Utilizarea tocăturii. Tocătura preparată trebuie imediat utilizată, deoarece prin păstrare se produc pierderi calitative și devine un mediu deosebit de favorabil dezvoltării și activității microorganismelor, iar produsul finit nociv prin consumare.

Clasificarea

Preparate din carne tocata	{	- Tocaturi crude	- Muschi tartar
		- Tocaturi cu sos	- chiftelute marinate
			- chiftelute cu sos de smantana
	{	- Tocaturi in legume	- dovlecei umpluti
			- ardei umpluti
			- rosii umplute
	{		- vinete umplute
			- musaca de cartofi
			- musaca de dovlecei
	{	- Tocaturi in straturi cu legume sau paste	- musaca de vinete
			- musaca de telina
			- varza cu carne tocata de porc
	{		- parjoale moldovenesti
			- parjoale din carne de pui
			- drob de miel
		- Tocaturi fripte	- mititei
			- bitoc gratinat
			- friptura tocata berlineza

Tocătura se poate utiliza simplă pentru prepararea perișoarelor, chifteluțelor, pârhoalelor, sau pentru prepararea legumelor umplute, sarmalelor sau musacalei.

Indicii de calitate ai tocăturii crude. Tocătura care urmează să fie utilizată în procesul tehnologic trebuie să fie foarte proaspătă, având culoarea și mirosul specific felului de carne, să fie omogenă și afanată.

11.3.1. Tehnologia tocăturilor crude

Tocaturile crude (mușchiul tartar) se pregătesc din mușchi de vacă (cap de muschi) care nu suportă decât prelucrarea primară de tocare a cărnii cu cuțitul sau cu satârul.

Pentru prepararea mușchiului tartar se efectuează următoarele operații: : curatarea mușchiului, spălarea, tăierea, modelarea pe platou, aranjarea condimentelor, servirea sosului.

Sortimentul: mușchi tartar - cantități pentru 10 porții și tehnologia specifică

Materii prime si auxiliare	U/M	Cantități	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, prezentarea și servirea
Muschi de vacă	kg	1,500	- se curăță de pieițe, se spală, se taie mărunț	- se modelează sub formă de chiftea cu gol în mijloc
Oua	buc.	10	- se spală, se dezinfectează, se clătesc sub jet de apă rece, se separă albușurile de gălbenușuri	- se adaugă gălbenușul crud de ou
Ceapă	kg	0,500	- se curăță, se spală, se	- se aranjează estetic pe

			taie	marginea
			mărunt, se spală din nou	platoului condimentele, verdeata
				si ceapa
Sare	kg	0,050	- se cerne	
Piper	kg	0,005	- se macină	
Boia	kg	0,002		- se servește crud cu sos Ketchup
				sau englezesc, la sosieră

Curățarea mușchiului constă în îndepărtarea pieluței de susținere, operație care poartă numele de „parare”, urmată de spălarea mușchiului sub jet de apă, pentru îndepărtarea impurităților.

Operația cea mai importantă este tăierea, care se recomandă să se facă cu un cuțit bine ascuțit sau cu un satâr, pentru a se secționa fibrele mușchiului direct, fără a fi presate sau zdrobite ca în cazul tocării cu mașina de tocat carne. Aspectul cărnii tocate fin este atrăgător, iar valorile nutritive rămân intacte.

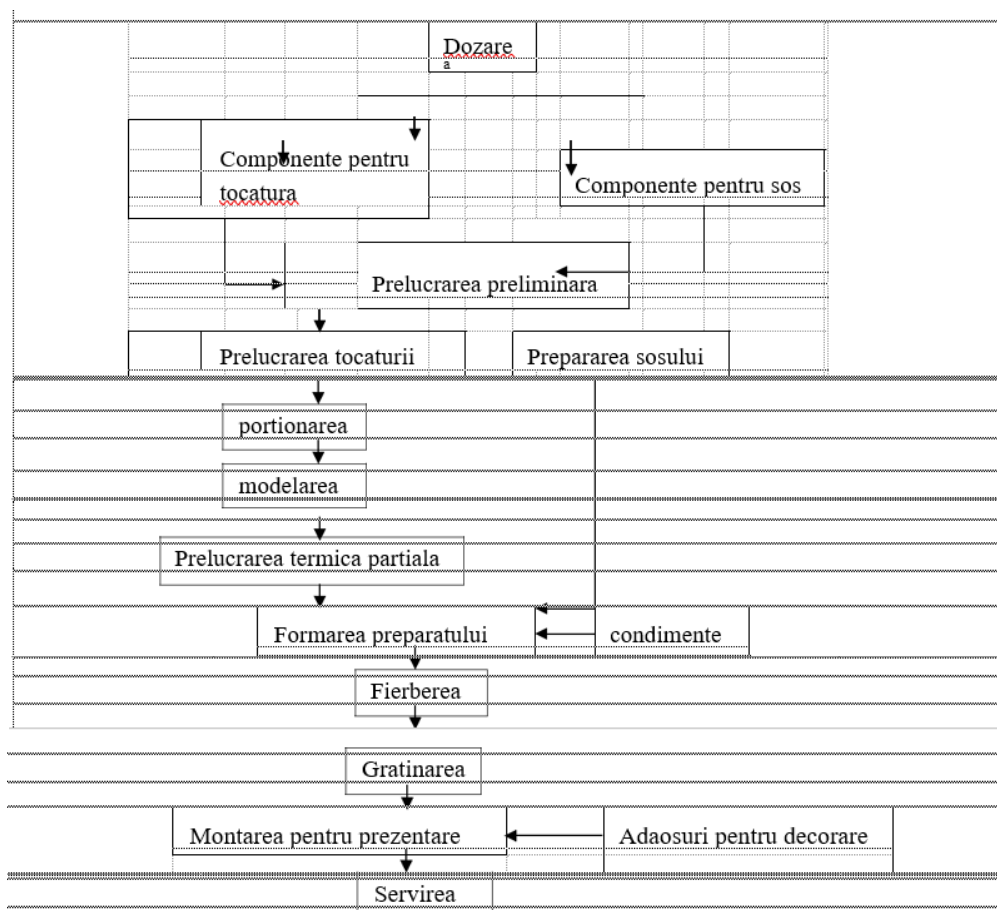
Modelarea se face pe platou, sub formă rotundă (de chiftea mai mare); la mijloc se formează un gol în care se așază un gălbenuș crud.

Aranjarea condimentelor se face cât mai estetic pe marginea platoului, aseasonarea fiind realizată de către consumatori.

Separat, la sosieră se servește după preferința clientului sos Ketchup sos englezesc.

11.3.2. Tehnologia tocăturilor cu sos

Tocaturile cu sos sunt preparate realizate din tocătură modelată sub forma rotundă sau aplatizată, prelucrate termic prin sotare sau prăjire și asociate cu sos alb, tomat, sos brun sau de vin.



Tehnologia specifică a tocaturilor cu sos

Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare, servirea
Chifteluțe marinate	
Taierea cepei felii, înăbușirea cepei utilizate la tocătură	- Prepararea tocăturii carne tocată cu sare, piper, ouă, cartofi rași (miez de franzelă), pătrunjel verde
Taierea felii a morcovului, țelinei și si pătrunjelului rădăcină	- Porționarea tocăturii - (3 bucăți pentru o porție)
Taierea cărnii bucăți și tocarea cu ceapă ceapa inabusita	- Modelarea - rotunjirea tocăturii (folosind făina) și aplatisarea
Trecerea cartofilor curățați prin partea Partea fina a razătorii	- <u>Sotarea în untură</u>
Taierea pătrunjelului verde mărunț	- Prepararea sosului toma din: ceapă, morcovi, țelină, pătrunjel rădăcină, ulei, apă, făină, pastă de tomate, sare, oțet și foi de dafin, fierberea 30 minute
	- Formarea preparatului - asocierea sosului cu chifteluțele sotate, fierberea 15 minute
	- Prezentarea preparatului în țambal sau farfurie
	- <u>Servirea preparatului cald</u>
Chiftelute	cu sos de smântână
Taierea pătrunjelului verde și a mararului mărunț	Tehnologia asemănătoare chifteluțelor marinate.
Extragerea sucului din lămâie	<u>Deosebiri:</u> în tocătură se adaugă jumătate din cantitatea de pătrunjel verde și mărar tăiat mărunț.
	- Chifteluțele modelate se așază într-o tavă cu untură sau ulei și se rumenesc la cuptor
	- Formarea preparatului: asocierea sosului de smântână cu chifteluțele
	- Gratinarea 15 minute, încorporând spre sfârșit sucul de lămâie și vinul
	- Montarea - pe platou sau farfurie, decorare cu pătrunjel verde și mărar tăiate mărunț
	- Servirea preparatului cald cu diferite garnituri

11.3.3. Tehnologia tocăturilor în legume

În producția culinară, această subgrupă de preparate este cunoscută sub denumirea de „legume umplute cu carne tocată”.

Tocătură se pregătește în mod curent din carne de vită în amestec cu carne de porc. Se poate întrebuița însă pentru pregătirea tocăturii carnea de pasăre, de ovine sau pește.

Legumele utilizate pentru umplerea cu tocătură de carne pot fi proaspete (cartofi, dovleci, praz, roșii, țelină, vinete, varză) sau conservate prin murare (castraveți și gogonele).

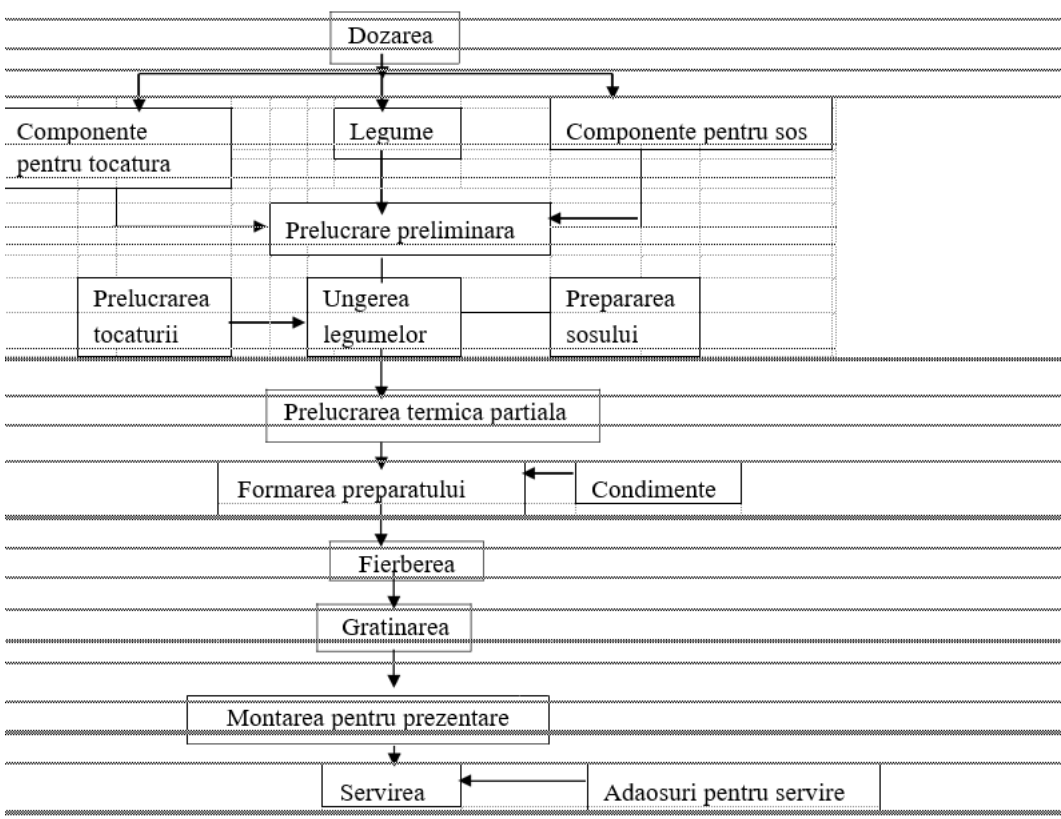
Asocierea cărnurilor cu legumele se face cu scopul de a echilibra valoarea nutritivă a preparatului și de a oferi un produs cu toți factorii nutritivi necesari organismului.

Folosirea diferitelor legume la realizarea acestor preparate duce și la versificarea gamei sortimentale.

Prelucrarea termică aplicată legumelor este înăbușirea la cuptor, ce urmărește atât înmuierea țesuturilor vegetale cât și îmbunătățirea gustului.

Pentru pregătirea acestor mâncăruri, legumele umplute se asociază cu alb, sos tomat sau brun.

Procesul tehnologic este prezentat în schema de mai jos.



Frecvent în producția culinară se prepară ardei umpluți, roșii umplute, dovlecei umpluți, iar ca specialitate vinete umplute.

Tehnologia specifică a tocaturilor în legume

Denumirea preparatului	
Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare, servirea
Ardei umpluți	
Sortarea ardeilor (2 buc./porție), spălarea, curățirea de cotor și semințe	-Prepararea tocaturii: carne tocată, orez, sare, piper, ouă, 1/2 pătrunjel tăiat mărunt, apă rece
Taierea mărunt a cepei și a pătrunjelului verde	-Umplerea ardeilor: trecerea prin făină a părții cu umplutură; așezarea în tavă sau cratiță cu ulei (1/2) și apă
Taierea felii a morcovului și a pătrunjelului rădăcină	-Prelucrarea termică: la cuptor 30 minute
Taiere roșiilor, decojirea și tăierea felii	-Prepararea sosului tomato din: ceapă, morcov, pătrunjel rădăcină, ulei, apă, făină, pastă de tomate, sare, piper și zahăr, apoi fierberea 30 minute pasare
Taierea câinii cu 1/2 din cantitatea de ceapa	
Fierberea parțială a orezului	

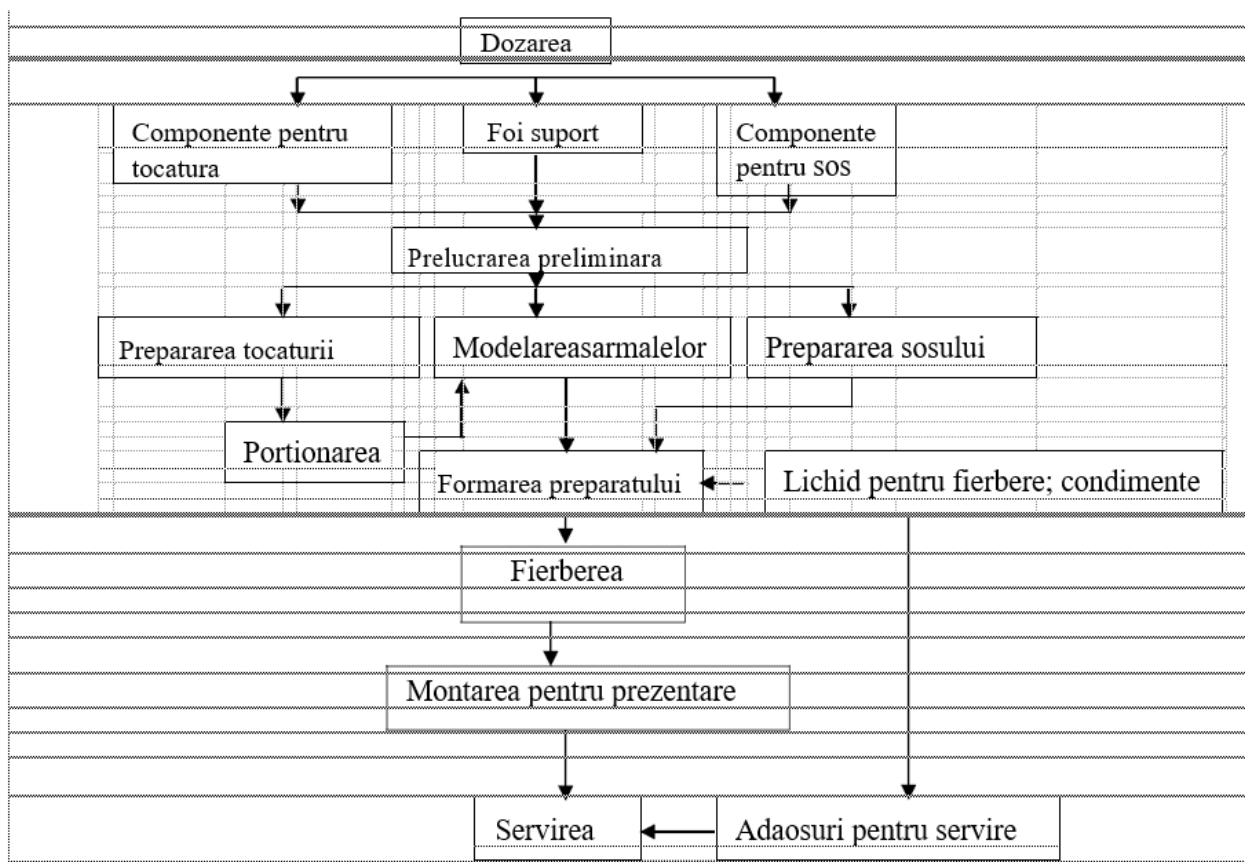
	- Formarea preparatului: asocierea ardeilor cu sos - Fierberea: la cuptor adăugând în final roșiile felii; continuarea fierberii 5 minute - Montarea pentru prezentare, pe platou sau farfurie, cu adaos de iaurt; decorare cu pătrunjel verde tăiat mărunt; servirea preparatului cald
Rosii umplute (cu carne de vită)	
Sortarea roșiilor (2 buc/porție), tăierea capăcelului, scoaterea miezului cu o linguriță	- Prepararea tocăturii: carnea tocată cu ceapă, orez, sare, piper, 1/2 pătrunjel verde tocat - Umplerea roșiilor, așezarea în tavă cu ulei și apă - Prelucrarea termică la cuptor 20 minute - Formarea preparatului: asocierea roșiilor umplute cu sos tomat, suc de roșii și zahăr - Fierberea la cuptor 5-10 minute - Montarea pentru prezentare pe platou sau farfurie, cu adaos de iaurt; decorarea cu pătrunjel verde - Servirea preparatului cald
Presarea miezului de roșii pentru obținerea sucului	
Vinete umplute (cu carne de vită)	
Spălarea vinetelor	- Se înabuşă vinetele în cuptor cu ulei și apă, se răcesc și se scoate miezul - Se înabuşă carnea tocată împreună cu ceapa în ulei și apă, se răcesc, se amestecă cu miezul de la vinete și ouă, se condimentează cu sare, piper și 1/2 din cantitatea de pătrunjel verde - Se umplu vinetele cu această compoziție, se aşază într-o tavă unsă cu ulei. Se decorează cu felii de roșii, se presară cașcaval ras și se introduce tava la cuptor 15-20 minute - Preparatul se prezintă pe platou cu pătrunjel verde deasupra. Se poate servi și cu sos de la gătura. Se servește cald.
Tăierea vinetelor în două pe lungimea cu menținerea codiței. Crestarea miezului	
Curățarea cepei, spălarea, tăierea mărunt	
Curățarea cârnii de piele, spălarea, tăierea în bucăți și tocarea cu mașina de tocat	
Spălarea, opărirea, decojirea, tăierea în felii a roșiilor	
Spălarea ouălor, dezinfectarea, clătirea sub jet de apă rece și separarea de coajă	
Rădarea cașcavalului	
Curățarea, spălarea și tăierea mărunt a verdetii	
Dovlecei umpluți	
Spălarea dovleceilor, curățarea de coajă, tăierea în două, scoaterea miezului	- Prepararea tocăturii: carne tocată, orez, sare, piper, mărar verde tocat mărunt, apă rece - Umplerea dovleceilor, trecerea prin făină a părții cu umplutură: așezarea în tavă cu ulei și apă supă oase - Prelucrarea termică la cuptor: 20 minute - Prepararea sosului tomat din: ceapă, morcov, pătrunjel rădăcină, ulei, apă, făină, pastă de tomate, sare, piper, fierbere 30 minute, pasare - - Formarea preparatului: asocierea dovleceilor cu sosul - Fierberea la cuptor: 20 minute - Montarea pentru prezentare, pe platou sau farfurie - cu adaos de iaurt; decorare cu mărar verde tăiat mărunt servirea preparatului cald.
Tăierea mărunt a cepei și a mărarului	
Tăierea felii a morcovului și a pătrunjelului rădăcină	
Tocarea cârnii cu 1/2 din cantitatea de ceapă	
Fierberea parțială a orezului	

11.3.4. Tehnologia tocăturilor în foi

Tocaturile în foi sunt cunoscute în practica culinară sub denumirea de „sarmale”. Sarmalele se pot pregăti din foi de varză, foi de viță, de spanac sau de ștevie. Tocătura se obține din carne de porc, vită, pasăre, vânat sau pește.

Adaosul pentru legarea și afânarea compoziției este orezul, arpacașul sau amestecul acestora.

Procesul tehnologic este prezentat în schema de mai jos:



Tehnologia specifică a tocaturilor în foi

Denumirea preparatului	
Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare, servirea
Sarmale în foi de varză	
Prelucrarea verzei pentru pregătirea sarmalelor; îndepărtarea cotorului, alegerea foilor pentru sarmale, tocarea verzei rămase	-Prepararea tocăturii din: carne tocată, sare, piper măcinat, orez, apă
Pregătirea cepei: 1/5 tăiată mărunt pentru sos; 4/5 se utilizează la tocătură	-Portionarea tocăturii în funcție de numărul sarmalelor pentru o porție de (35 g pentru 3 buc/porție); (25 g pentru 4 buc/porție)
Tocarea cărnii cu ceapă	-Modelarea sarmalelor: așezarea tocăturii pe foaie de varză, rularea, introducerea capetelor în interior, așezarea sarmalelor în cratiță pe un strat de varză tocată, lăsând mijlocul gol; completarea cu varză tocată, acoperirea suprafeței sarmalelor cu varză, condimentarea cu cimbru
Fierberea parțială a orezului	-Prepararea sosului din: ceapă, untură, pastă de tomate, boia, piper boabe și apă, fierberea 5
Opărirea roșiilor, decojirea, tăierea sferturi	

	minute - <i>Formarea preparatului:</i> asocierea sarmalelor cu sos, zeama de varză - <i>Fierberea</i> la foc moderat pe plită sau la cuptor 80 minute, continuarea fierberii la cuptor 60 minute - <i>Montarea pentru prezentare:</i> pe platou sau farfurie, decorarea cu roșii; <i>servirea</i> preparatului cald
Sărmăluțe în foi de viță	
Pregătirea foilor de viță: curățirea de cotoare, spălarea, opărirea în apă clocotită cu sare, răcirea	- <i>Prepararea tocăturii:</i> carne tocată cu ceapă, orez, sare, piper, pătrunjel verde
Tăierea mărunt a cepei pentru umplutură, înăbușirea	- <i>Porționarea tocăturii</i> (calculând câte 5-8 buc. pentru o porție)
Tăierea felii a morcovului și a țelinei	- <i>Modelarea sărmăluțelor</i> (asemănător celor din foi de varză), așezarea în cratiță
Fierberea parțială a orezului, în apă cu sare	- <i>Prepararea sosului din:</i> ceapă, ulei, apă, morcovi, țelină, făină, borș și sare, fierberea 30 minute, <i>pasarea</i>
Fierberea parțială a arpacașului în apă cu sare	- <i>Formarea preparatului:</i> asocierea sărmăluțelor cu sos
Tocarea cărnii cu ceapă înăbușită	- <i>Fierberea</i> la foc moderat 45 minute, condimentare finală cu mărar
Tăierea mărunt a pătrunjelului și a mărarului verde	- <i>Montarea pentru prezentare</i> - pe platou sau farfurie, servirea preparatului cald, cu adaos de iaurt
Fierberea și strecurarea borșului	
ZSSărmăluțe în foi de spanac	
Pregătirea spanacului: curățirea de cotoare, spălarea, ppărirea în apă clocotită cu sare de lămâie pentru menținerea culorii	- <i>Prepararea tocăturii:</i> ceapă înăbușită, carne tocată, orez, sare, piper, mărar verde
Tăierea cepei mărunt, opărirea, scurgerea, înăbușirea	- <i>Porționarea tocăturii</i> (6 sărmăluțe pentru porție)
Tăierea țelmei mărunt	- <i>Modelarea sărmăluțelor</i> , așezarea în cratiță sub formă de coroană
Opărirea orezului, răcirea în apă	- <i>Prepararea sosului:</i> ceapa, țelina, untură, ulei, făină și sare, fierberea 20 minute
Tăierea mărarului mărunt	- <i>Formarea preparatului:</i> strecurarea sosului peste sărmăluțe, completarea cu borș sau sare de lămâie, fierbere la foc mic 50 minute, condimentarea cu mărar verde, fierberea 10 minute
Fierberea și strecurarea borșului	- <i>Montarea pentru prezentare:</i> pe platou sau farfurie
Tocarea cărnii	- <i>Servirea</i> preparatului cald cu smântână

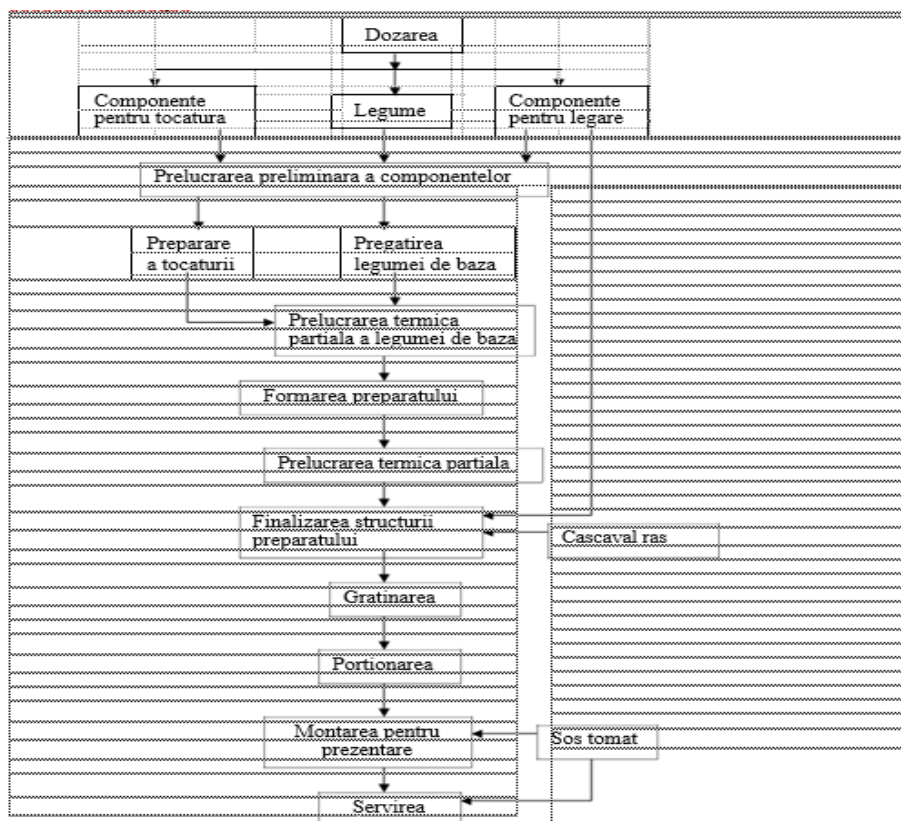
11.3.5. Tehnologia tocăturilor în straturi cu legume

Preparatele din această subgrupă sunt formate din straturi de tocătura, legume, paste făinoase sau orez.

Legumele se pot tăia felii (cartofii, dovleceii, țelina, vinetele) sau se pot tăia fire subțiri (varză albă murată).

Preparatul, care are în structură straturi de legume felii și tocătura, este cunoscut în practica culinară sub denumirea de musaca.

Procesul tehnologic.



Musacalele prezintă două sau trei straturi de legume sau paste făinoase alternând cu tocătură. La suprafața preparatului se adaugă o compoziție, pentru gratinare, care mărește valoarea nutritivă a preparatului și-i dă un aspect atrăgător, apetisant.

La servire, musacalele sunt însoțite, în majoritatea cazurilor de sosul tomat.

Operații tehnologice comune musacalelor din legume

Pregătirea legumei de bază. Pentru prepararea musacalelor, legumele se taie felii.

Prelucrarea termică parțială a legumei de bază. În funcție de preparat se efectuează înăbușirea sau fierberea feliilor de legume.

Prepararea tocaturii. Frecvent, tocătură pentru musaca se realizează din carne de vită calitate I, trecută prin mașina de tocat. Ceapa se taie mărunt.

Carnea tocată se înăbușă cu ceapa în grăsime și apă fierbinte, până scade lichidul și se înmoaie carnea. Se răcește. În funcție de preparat, se poate face retocarea. Se adaugă ouă, condimente (sare, piper), pătrunjel verde tăiat mărunt și se amestecă pentru omogenizare.

Formarea preparatului. Preparatul se formează în tava unsă cu untura tapetată cu pesmet. Se așază la bază un strat de felii de legume, deasupra acestuia tocătura, și peste tocătură feliile de legume rămase. În cazul în care rețeta cuprinde roșii, acestea se vor tăia felii și se dispune între straturile de legume și carne și pe suprafața preparatului.

Prelucrarea termică parțială se realizează în cuptor, la temperatură moderată, timp de aproximativ 30 minute, până când începe să se coacă.

Finalizarea structurii constă în adăugarea peste preparatul scos din cuptor a compoziției formate din făină, ouă, lapte sau iaurt, uneori cu adaos de pătrunjel verde tăiat mărunt. Suprafața se presează cu cașcaval ras.

Gratinarea. Preparatul finalizat, ca structură, se prelucrează termic în continuare în cuptor 15 minute, timp în care coagulează compoziția adăugată și preparatul se rumenește.

Porționarea. După gratinare, musacaua se porționează în bucăți cu secțiune pătrată sau, dreptunghiulară, conform gramajului.

Montarea pentru prezentare. Porțiile de musaca se montează pe platou, sau farfurie, se toarnă deasupra sos tomat cald și se decorează cu pătrunjel verde tăiat mărunt.

Sosul tomat se poate servi și separat în sosieră.

Servirea. Preparatul se servește cald (însoțit de sos tomat cald).

Tehnologia specifică a preparatelor din tocaturi în straturi cu legume, paste făinoase sau orez

Denumirea preparatului	
Operații pregătitoare	Tehnica preparării montarea pentru prezentare, servirea
Musaca din cartofi	
Tăierea cartofilor rondele impartiarea grăsimii 1/8 pentru înăbușirea rondelilor de cartofi, 2/8 pentru înăbușirea cârnii cu ceapă 1/8 pentru ungerea tăii Impartiarea pătrunjelului verde tocat 1/3 pentru tocătură, 1/3 pentru lăzoză, 1/3 pentru servire Impartiarea ouălor, 1/3 pentru tocătură, 1/3 pentru compoziția de legare	- Înăbușirea rondelilor de cartofi cu untură și apă în cuptor - Prepararea tocaturii: carne, ceapă, untură, sare, piper, pătrunjel verde și ouă - Formarea preparatului din straturi de felii de cartofi, tocătură, felii de cartofi - Prelucrarea termică: la cuptor 30 minute - Finalizarea structurii preparatului: adăugarea compoziției din făină, ouă, lapte, pătrunjel verde, presărarea cu cașcaval ras - Gratinare: 15 minute - Montarea și servirea: conform schemei
Musaca din dovlecei	
Curățarea dovlecilor de coajă, tăierea felii de cca 1 cm, sărarea Oparirea roșiilor, decojirea, tăierea felii subtiri Impartiarea grăsimii, la fel ca pentru musaca de cartofi	- Conform schemei tehnologice prezentate în text Particularități: - Tăierea felii de dovlecei - Prepararea tocaturii: retocarea cârnii înăbușite cu ceapă, amestecarea cu sare, piper, ouă, pătrunjel verde - Formarea preparatului din straturi: felii de dovlecei, tocătură, felii de dovlecei, felii de roșii - Finalizarea structurii preparatului: imediat după
Musaca din vinete	
Tăierea vinetelor felii subtiri, în lungime Tăierea roșiilor rondele subtiri Tăierea pătrunjelului mărunt și impartiarea lui 1/2 pentru tocătură, 1/2 pentru servire	formare prin adăugarea compoziției din făină, ou, iaurt, decorarea cu felii de roșii, presărare cu cașcaval ras - Prelucrarea termică definitivă, la cuptor 30 minute - Prezentarea și servirea: cu sos tomat Particularități: - Conform schemei tehnologice - Tăierea vinetelor în jumătăți - Prepararea tocaturii: carne tocată, înăbușită cu ceapă, sare, piper, ouă, pătrunjel verde - Formarea preparatului în straturi: felii de vinete, rondele de roșii, carne tocată, felii de vinete - Prelucrarea termică: la cuptor 30 minute - Finalizarea structurii: prin adăugarea compoziției din făină, ou, lapte, decorarea cu felii de roșii (o felie = porție); presărarea cașcavalului ras - Gratinare: 15 minute - Prezentarea și servirea: cu sos tomat și decor din pătrunjel verde tocat
Musaca din macaroane	
Fierberea macaroanelor în apă clocotită cu sare, răcirea în apă 15 minute, trecerea prin jet de apă rece	- Conform schemei tehnologice Particularități: - Răcirea macaroanelor - Prepararea tocaturii: retocarea după răcire a cârnii înăbușite cu ceapă, amestecarea cu sare, piper, ouă, pătrunjel verde - Formarea preparatului din straturi de macaroane Dacă, tocătură, macaroane Dese - Finalizarea structurii preparatului: imediat după formare, prin adăugarea compoziției din făină, ouă, iaurt, presărarea suprafeței cu cașcaval ras - Prelucrarea termică definitivă la cuptor: circa 30 minute - Prezentarea și servirea: cu sos tomat
Varză cu carne tocată de porc	
Tăierea varzei murate în fire subtiri Tăierea cepei mărunt Fierberea parțială a orezului, scurgerea de apă Tăierea cârnii bucăți și tocarea Ungerea tăii cu grăsime	- Înăbușirea varzei tocate cu 1/2 din cantitatea untură, apă sau zeamă de varză, incorporare pastei de tomate și a boabelor de ardei, fierberea minute - Răcirea - Prepararea tocaturii: înăbușirea cârnii tocate a ceapă și 1/3 din grăsimea reținută, incorporarea orezului, a condimentelor (sare, piper), amestecarea - Formarea preparatului din straturi de varză, 1 tocătură, varză și gratinarea 20 minute - Finalizarea structurii preparatului: întinderea pe suprafață a compoziției de iaurt și făină - Gratinare finală 10 minute - Prezentarea pe platou sau farfurie; servirea preparatului cald

11.3.6. Tehnologia tocăturilor ca fripturi

Preparatele din această subgrupă se prezintă într-un sortiment variat, atât din punctul de vedere al materiei prime folosite cât și din punctul de vedere al modului de realizare.

Pregătirea lor se poate face din carne de vită și de porc în amestec sau din carne de pasăre, de vânat și organe.

Pentru realizarea unei compoziții cu tocătură fină, carnea se trece de două ori prin mașina de tocat. Adaosurile sunt cele destinate legării cărnii tocate (oul), iar pentru porozitate se pot adăuga legume crude sau fierte parțial.

Tocaturile din această subgrupă sunt modelate diferit și prelucrate prin frigere la cuptor, la grătar sau prăjite în baie de ulei.

Se servesc ca fripturi și sunt însoțite de sosuri diferite, garnituri și care le măresc valoarea nutritivă și o completează cu vitamine, substanțe minerale și glucide. Sunt foarte apreciate pentru gustul și aroma lor deosebit plăcute.

Tehnologia specifică a tocaturilor prăjite și fripte

Denumirea preparatului	
Operatii pregatitoare	Tehnica prepararii, montarea pentru prezentare, servirea
Pârjoale moldovenesti	
Tăierea cepei mărunt și înăbușirea în untură și apă, răcirea	- <i>Prepararea tocăturii:</i> amestecarea cărnii tocate cu ouă, cartofi rași fin, usturoi pisat, sare, piper, pătrunjel verde
Trecerea cartofilor curățați prin partea fină a razătorii	- <i>Porționarea tocăturii</i> (calculând bucăți/porție) - conform gramajului
Pisarea usturoiului	- <i>Modelarea tocăturii</i> , în formă de pară, trecerea prin făină, aplatizarea cu un cuțit cu lamă lată, până la grosimea de 1,5 cm, lungimea de 8 cm și lățimea de 5 cm (la capătul mai lat), egalizarea marginilor cu două cuțite pentru definitivarea formei (sector circular cu vârful rotunjit)
Tăierea mărunt a pătrunjelului verde	- <i>Impesmetarea pârjoalelor:</i> trecerea prin ou bătut și pesmet
Tocarea cărnii împreună cu ceapa înăbușită	- <i>Prăjirea pe ambele părți</i> în untură încălzită la 160-170°C, până se rumenesc (proba: la suprafață crustă rumen aurie, prin înțepare lasă un suc incolor), scoaterea și scurgerea de grăsime
Împărțirea ouălor: 1/3 din cantitatea pentru tocătură, 2/3 pentru impesmetare	- <i>Montarea pentru prezentare:</i> pe platou, dispuse în formă de evantai, raze sau sub formă de movilă, sau pe farfurie
	- <i>Servirea pârjoalelor calde</i> , însoțite de garnituri diferite din legume (cartofi piure, cartofi natur etc.)
Drob de miel	
Spălarea măruntaielor de miel, fierberea în apă cu sare	- <i>Prepararea tocăturii:</i> înăbușirea măruntaielor de miel cu ceapă, în grăsime și apă; răcirea, tocarea, amestecarea cu ouă, sare, piper, pătrunjel și mărar verde
Păstrarea prapurei în apă rece	- <i>Formarea preparatului:</i> așezarea tocăturii în prapure, împăturirea preparatului, dând forma de
Tăierea mărunt a cepei, mărarului și a pătrunjelului verde și a cepei verzi împărțirea uleiului: 1/2 pentru prepararea tocăturii, 1/2	pentru frigere
	rulou, așezarea în tavă, adăugarea cantității de ulei reținute
	<i>Frigerea la cuptor:</i> la temperatură moderată -25 minute (ungerea suprafeței în timpul frigării)
	- proba: suprafață rumenă, bine pătruns termic)
	<i>Porționarea</i>
	- <i>Montarea pentru prezentare</i> - pe platou sau farfurie, însoțită de diferite garnituri
	- <i>Servirea preparatului</i> - cald (ca friptură)
Mititei	
Curatarea cărnii, spalarea, taierea bucati, tocarea, amestecarea cu sare si bicarbonat, pastrarea la rece 24 ore pentru fragezire	- <i>Prepararea tocăturii:</i> retocarea cu mașina cu sită deasă a compoziției de carne răcită, încorporarea condimentelor pentru cârnați, piper, cimbru, ardei iute pisat, mujdei de usturoi strecurat supă de oase - frământarea (malaxarea) pentru omogenizare
Pisarea usturoiului si a ardeiului iute	- <i>Modelarea mititeilor:</i> trecerea compoziției prin mașina de spritat carnați sau mașina de tocat la care s-au scos sitele și cutitul și s-a montat palnia pentru carnați
	- <i>Frigerea mititeilor:</i> pe gratarul incins (întoarcerea permanentă pe timpul frigării)
	- <i>Prezentarea:</i> pe platou

Transformări ce se produc în timpul procesului tehnologic al preparatelor de bază din carne tocată.

Procesul tehnologic al preparatelor din carne tocată generează transformări care depind de componente și de operațiile tehnologice aplicate. Prelucrarea preliminară și tratamentele termice de înăbușire, fierbere, gratinare produc transformări analizate la preparatele din legume și carne. Particularitățile tehnologice ale preparatelor din carne tocată determină transformări specifice.

Transformările care apar la prelucrarea primară a cărnii și în special tocarea, influențează structura cărnii. Prin tocarea cărnii cu cuțitul sau cu satarul (în cazul mușchiului tartar), fibra cărnii este selecționată fără a fi zdrobită, ceea ce duce la menținerea suculentei în care și la evitarea pierderilor de substanță nutritivă. Din aceste considerente mușchiul tartar are o valoare nutritivă ridică apreciată pentru alimentația anemicilor și a convalescenților.

Tocarea prin mașina de tocat produce o zdrobire a cărnii între axul melcat și corpul de fontă, ceea ce face ca o parte din sucul cărnii să se piardă, dar fibra zdrobită asigură o legătură mai bună a cărnii tocate.

Prezența țesutului conjunctiv în tocătură influențează negativ legătura dintre fibrele de carne în timpul procesului termic, când țesutul conjunctiv se contractă parțial și apoi se solubilizează favorizând împrăștierea cărnii tocate; din acest considerent este necesară utilizarea adaosurilor pentru legătură (ouă, franzelă, orez) care asigură păstrarea consistenței tocăturii și a formei preparatului după prelucrarea termică și porționare (în cazul fripturii tocată berlineză). Apa rece sau supa adăugată la prepararea tocăturii se transformă în timpul prelucrării termice în vapori, care asigură coacerea în interior a tocăturii și păstrează umiditatea necesară și împreună cu grăsimea, asigură suculența, frăgezimea și gustul deosebit de plăcut.

Transformări deosebite determină prelucrarea termică a tocaturilor prin prăjire, frigere, coacere. Prăjirea are loc în absența apei și constă în introducerea tocăturii modelate în grăsimea încălzită la 160°C. Prin contactul direct al suprafeței preparatului cu grăsimea încinsă se formează la exterior o crustă din proteine coagulate care va împiedica pierderea substanțelor nutritive. Culoarea brună aurie a crustei este determinată de caramelizarea glucidelor și de compușii de tip melanoidic formați prin reacția Maillard (combinații ale zaharurilor reducătoare cu unii aminoacizi).

Prin prăjire, produsul se contractă și are loc absorbția de grăsime din mediu. Preparatele pregătite prin prăjire au un miros plăcut, specific, aromă deosebită, își păstrează calitățile nutritive, se îmbogățesc caloric, dar au o digestie grea, prelungită.

Savoarea preparatelor pregătite prin prăjire este determinată de caramelizarea glucidelor și nu de încălzirea grăsimii. Preparatele împesmetate prăjite sunt indigeste datorită crustei formate din pesmet prăjit îmbibată cu grăsimea care este impermeabilă fermenților digestivi. Din acest motiv prăjirea nu este recomandată de alimentația corectă.

Aplicarea corectă a acestei metode presupune respectarea regimului optim de prăjire: temperatura constantă la 160°C, timp scurt de pregătire, evitarea încălzirii repetate a grăsimii.

În timpul frigării sau coacerii, prin expunerea tocătorii la acțiunea căldurii realizează formarea crustei protectoare la exterior, care reține în produs, sucul nutritiv și coacerea în interior.

Frigerea la grătar asigură preparatului întreaga savoare apreciată de consumator și totodată satisface cerințele unei alimentații corecte, cu recomandarea de a elimina practica ungerii grătarului, deoarece crusta se va îmbiba cu grăsime încinsă, pierzându-și calitățile specifice acestui procedeu termic iar digestibilitatea va fi asemănătoare preparatului prăjit.

FIȘA TEHNOLOGICĂ

Denumirea preparatului

**Pârjoale moldovenești
tocată**

Grupa de preparate

Preparate din carne

Caracterizarea preparatului

Pârjoalele moldovenești fac parte din subgrupa preparatelor din carne tocată pregătite prin prăjire în baie de ulei. Preparatul este format din două pârjoale moldovenești sub forma de pară însoțite de obicei de garnitură de cartofi piure.

Este un preparat cu valoare nutritivă ridicată și din acest considerent este servit ca preparat de bază în meniuri.

Componente pentru 10 porții			
- carne vită cal. I	0,550 kg	- patrunjel verde	0,050 kg
- ceapa	0,150 kg	- marar verde	0,050 kg
- untura	0,200 kg	- sare	0,025 kg
- oua	0,150 kg	- piper	0,002 kg
- paine albă	0,250 kg	- faina	0,150 kg
- usturoi	0,025 kg	- pesmet	0,250kg

Ustensile necesare: vase pentru spălat carnea, ceapa, pentru spălat și dezinfectat ouăle, pentru înmuiat pâinea; blaturi de lemn pentru tăiat carnea și verdușurile, cuțite pentru tăiat carnea, ceapa și verdușurile, castroane pentru trecerea pârjoalelor prin făină, ouă și pesmet; friteuză pentru prăjit pârjoalele, platouri pentru servire.

Verificarea calității materiilor prime folosite se face prin metode organice, urmărind:

- carnea să fie proaspătă cu suprafața curată, consistența elastică, culoare corespunzătoare cărnii de vacă;
- ceapa și verdeța să fie proaspete, fără urme de modificări de structură;
- ouăle să fie proaspete, gălbenușul să-și păstreze forma și locul central;
- făina și pesmetul să nu prezinte aglomerări sau insecte, să aibă culoarea corespunzătoare (alb-gălbui pentru făină și galben-aurie pentru pesmet), gustul dulceag și miros plăcut.
- pâinea să fie veche de o zi sau două, cu miros și gust plăcute, specifice pâinii;
- untura să aibă consistența semi-solidă, culoare alb-gălbui, miros specifică unturii de porc;
- condimentele să fie uscate, fără impurități, culoare specifică și miros specific fiecărui condiment;

Operații pregătitoare

Ceapa se curăță de foile uscate, se spală și se taie felii, se opărește și se racește. Se curăță carnea de pielete, se spală și se tamponează cu un șervet. Se taie carnea în bucăți de 3-4 cm și se toacă împreună cu ceapa. Pâinea se înmoaie se stoarce, verdeța se curăță de cotoare și se taie mărunt. Usturoiul se curăță se pisează. Ouăle se spală, se dezinfectează, se clătesc, se separă de coajă și se bat cu telul. Făina se cerne, pesmetul se cerne prin sită mai rară.

Tehnica preparării

Carnea tocată se amestecă cu 1/3 din cantitatea de ouă, se adaugă pâinea înmuiată, usturoiul pisat, verdeța și condimentele (sare și piper).

Tocătura obținută se porționează conform gramajului, calculând două bucăți la porție. Se modelează pârjoalele în formă de pară, se trec prin făină și se aplatizează cu un cuțit cu lamă lată până la grosimea de 1,5 cm, lungimea de 8 cm și lățimea de 5 cm la capătul mai lat, se egalizează marginile pentru definitivarea formei. Se trec prin ou bătut și prin pesmet și apoi se prăjesc în baie de ulei la 160°-170° C până se rumenesc. Se scot din baia de ulei și se scurg de grăsime.

Indicii de calitate ai preparatului finit

Pârjoalele să aibe dimensiunea și forma specifice, să-și mențină forma, sa fie bine pătrunse fără a avea suprafața arsă sau îmbibată cu grăsime.

Mod de prezentare și servire

Pârjoalele se prezintă pe platou sub formă de evantai sau de raze 5 servesc calde, două la porție, însoțite de garnituri diferite (piure de cartofi, cartofi natur sau pilaf).

11.4. Tehnologia preparatelor din carne de pasăre

Preparatele din carne de pasăre sunt pregătite prin asociere cu legume, produse cerealiere și sosuri. Comparativ cu preparatele de bază din carne de măcelărie (carne de mamifere domestice), preparatele din carne de pasăre se caracterizează prin:

- valoare nutritivă și gustativă deosebită;
- durată de prelucrare termică mai mică;
- digestibilitate mai ușoară;
- posibilități de utilizare și în alimentația dietetică.

Clasificare. Sortimentul preparatelor de bază din carne de pasăre este foarte variat, deoarece carnea de pasăre se poate asocia cu legume, fructe, crupe, paste făinoase și sosuri diferite.

Preparate din Carne de pui	Cu sosuri albe	- Angemacht din carne de pui
		- Blanchet de pui cu orez
		- Ciulama de pui cu mămligută
		- Pui cu smântână
		- Pui soté cu arpagic
	Cu sos rosu	- ostropel din carne de pui
		- pui cu conopida
		- pui cu fasole verde (mazare)
		- pui cu vinete
		- pui cu masline
		- pui cu carne de pui
		- legume cu carne de pui
		- pui cu rosii
	Cu crupe sau paste fainoase	- pilaf cu carne de pui
		- macaroane cu piept de pui
	Fara sos	- pui în caserole

Materii prime

Carnea de pasăre. Pentru pregătirea preparatelor de bază se utilizează carnea de pui, găini, curci, rațe, găște, în diferite tipuri de prelucrare sau clase de calitate, conform normativelor în vigoare.

Carnea de pasăre asigură preparatelor o valoare nutritivă mai ridicată decât carnea animalelor de măcelărie, datorită proteinelor complete bogate în aminoacizi esențiali și slabei dezvoltări a țesutului conjunctiv. Grăsimea de pasăre este valoroasă atât din punct de vedere caloric, cât și organoleptic.

Legumele se întrebuițează pentru: diversificarea și definirea sortimentului (roșii, fasole verde, mazăre, arpagic, ciuperci, vinete); fierberea cărnii sau prepararea sosurilor (ceapă, morcovi,

țelină); prepararea garniturilor (cartofi). Se folosesc legume proaspete sau conservate. Legumele completează valoarea nutritivă a preparatelor din carne de pasăre prin aportul lor în proteine complete, glucide simple, vitamine, săruri minerale. În funcție de sortiment pot influența și calitățile estetice ale preparatelor.

Produse cerealiere. Dintre produsele cerealiere se întrebuițează făina (ca materie primă pentru sosurile albe sau ca adaos în sosurile roșii, pentru mărirea consistenței), orezul și mălaiul, pentru prepararea garniturilor (pilaf, mămăliguță).

Fructele. Se pot utiliza gutui, mere, struguri tămâioși, prune usc portocale, măslina, asociate cu carne de pui, curcan, gâscă, rață.

Procesul tehnologic al preparatelor de bază din carne de pasăre

Pentru pregătirea preparatelor de bază din carne de pasăre se poate aplica procesul tehnologic general al preparatelor din legume și carne.

Verificarea calității cărnii de pasăre. În producția culinară se apreciază în mod curent prospețimea cărnii prin examen organoleptic, care constă în verificarea aspectului, culorii pielii, consistenței musculaturii și a mirosului. Caracteristicile organoleptice ale cărnii analizate se stabilesc prin comparație cu condițiile de admisibilitate ale cărnii proaspete.

Prelucrarea preliminară. Se realizează pentru fiecare componentă din rețetă.

Prelucrarea preliminară a puilor diferă în funcție de tipul de prelucrare (întregi sau tranșați) și de starea termică (refrigerați sau congelați).

Puii congelați vor fi scoși din ambalaje și lăsați într-o încăpăre rece (temperatura maximă 10°C), pentru decongelare. Se consideră decongelată carnea care are în interior +1°C. Nu se recomandă decongelarea în apă rece sau lângă surse de căldură, pentru a nu-și pierde însușirile nutritive și gustative.

Se verifică starea de curățenie și de deplumare, se flambează întorcând pasărea pe toate părțile, se controlează interiorul carcasei și se spală în jet de apă. În funcție de sortiment, puii pot fi lăsați întregi sau se porționează

11.4.1. Tehnologia specifică a preparatelor din carne de pasăre cu sos alb

Preparatele sunt formate din bucăți de carne de pasăre în sos alb, cu sau fără garnitură. În mod frecvent se pregătesc preparatele „Ciulama de pui cu mămăliguță” și „Pui cu smântână”.

Tehnologia specifică preparatului „ciulama de pui cu mămăliguță”

Prelucrarea preliminară. Puii se curăță, se flambează, se spală și se lasă ntregi. Ceapa se curăță, se spală și se crestează. Morcovii și țelina se spală, se curăță și se crestează. Făina se cerne.

Fierberea puilor. Puii se pun la fiert în apă rece cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă ceapa, morcovii, țelina și se fierb circa 30 min. Se strecoară supa. Puii fierți se porționează și se mențin la cald în puțină supă strecurată. Supa se întrebuițează pentru prepararea sosului alb. **Prepararea sosului alb.** Făina se amestecă cu o cantitate egală de supă răcită.

Se încălzește uleiul, se adaugă făina amestecată cu supa și se amestecă bine pentru omogenizare. Se fierbe circa 30 min, amestecând continuu, pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă treptat supa încălzită, până se obține consistența specifică pentru ciulama (sosul napează lingura și a dispărut gustul de făină). Se adaugă bucăți mici de margarina sau unt deasupra, pentru a nu se forma crustă.

Formarea preparatului. Coincide cu faza de montare pentru prezentare și servire și se realizează astfel: carnea portionată se scoate din supă, se așază pe platou sau farfurie și se acoperă cu ciulama.

Servirea. Preparatul se servește cald însoțit de mămăliguță prăjită.

Tehnologia specifică preparatului „Pui cu smântână”.

Operațiile pregătitoare sunt: porționarea și sărarea puilor, tăierea cepei mărunț, cernerea făinii și amestecarea cu o cantitate egală de apă rece.

Înăbușirea bucăților de pui și a cepei în ulei și apă și separarea cărnii înăbușite.

În sosul format de la înăbușirea cărnii se adaugă făină, sare, smântână, apă (100 ml/porție) și se fierbe 15 minute.

Formarea preparatului. Sosul se strecoară peste carnea înăbușită și se continuă fierberea 10 min.

Montarea și prezentarea se realizează pe farfurie sau în țămbal.

Servirea. Preparatul se servește cald.

Preparate speciale din carne de pasare

Preparatele speciale reprezentative pentru această grupă sunt: *anghemacht cu carne de pui*, *blanchet de pui cu orez* și *pui sote cu arpagic*.

Denumirea preparatului	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, prezentării și servirea preparatului
Anghemacht din carne de pui	-Prelucrarea primară a legumelor (morcov, ceapă, rădăcină de pătrunjel) -Curățarea cartofilor, tăierea în cuburi și fierberea în apă cu sare -Spălarea lămâii și stoarcerea pentru extragerea sucului -Cernerea făinii -Prelucrarea primară a puilor	-Puii se fierb în apă cu sare se spumează -Se adaugă: morcovi, ceapă rădăcină de pătrunjel crestate -Se scoate carnea și se porționează -Se strecoară supa -Se prepară sosul alb, din făină diluată cu supă, untură sau ulei și supă, care se fierbe 20 minute -Se adaugă suc de lămâie și bucățile de carne și se continuă fierberea 5 min -Se adaugă bucăți mici de unt la suprafață -Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie -Se servește cald cu garnitură de cartofi natur
Blanchet de pui cu orez	-Prelucrarea primară a legumelor -Prelucrarea primară a puilor și porționarea. -Prelucrarea primară a ouălor și separarea albușurilor de gălbenușuri - Spălarea lămâii și stoarcerea pentru extragerea sucului -Cernerea făinii -Prepararea garniturii de orez	-Puii se fierb în apă cu sare, se spumează, se adaugă legumele tăiate felii -Se strecoară supa -Se prepară sosul alb din făină diluată, margarina și supă. - Se fierb 15 minute. -Se adaugă suc de lămâie și gălbenușurile -Se introduc bucățile de pui -Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie -Se servește cald, cu garnitură de orez
Pui sote cu arpagic	-Prelucrarea preliminară a puilor -Arpagicul se opărește, se curăță, se spală -Făina se cerne -Laptele se fierbe și se răcește -Făina se desface în lapte rece	-Bucățile de pui se sotează - În grăsimea rămasă se înăbușă arpagicul -Se pregătește sosul alb din: lapte, făină, smântână -Sosul se toarnă peste bucățile de pui, se adaugă arpagicul și se mai fierb 15 min. - La sfârșitul fierberii se adaugă unt

11.4.2. Tehnologia specifică a preparatelor din carne de pui cu sos roșu

Tehnologia specifică preparatului „Curcan cu măsline”

Gramajul porției: carne 100 g, sos 150 g, măsline 150 g

Materii prime	U/M	Cant.	Operații	Tehnica preparării
		brută pt. 10 porții	pregătitoare	Montarea pentru prezentare și servire
Carne de curcan calitatea I, fără cap și picioare	kg	1,500	- Prelucrarea primară a a componentelor	- <u>Înăbușirea cărnii</u> de curcan cu ceapa, morcovi, țelina;

Ulei	kg	0,150	- Portionarea cărnii de	încorporarea condimentelor
Ceapă	kg	0,200	curcan	(sare, piper, cimbru, foi de dafin) și
Morcovi	kg	0,150	-Tăierea mărunț a cepei	a apei necesare fierberii
Telină rădăcină	kg	0,100	- Tăierea rondele a	(150ml/portie)fierberea 30de min.
Făină	kg	0,500	morcovilor și a	- Separarea bucăților de curcani
Pastă de tomate	kg	0,100	telinei	- Prepararea sosului:
Vin roșu	l	0,100	- Amestecarea făinii cu	în vasul în care s-a înăbușit carnea
Măsline	kg	0,100	apă (1:1)	se încorporează pasta de tomate,
Sare	kg	0,400	- Extragerea sucului	făina, fierberea cca 15 minute
Piper măcinat	kg	0,030	din 1/2 cantitatea de	-Pasarea sosului
Cimbru	kg	0,002	lămâie	Formarea prepara
Foi de dafin	kg	0,002	- Tăierea rondele a 1/2	tului prin asamblarea sosului cu
Lămâie	kg	0,0005	din cantitatea de	bucățile de carne, măsline,suc
		0,200	lămâie	de lămâie, vin,fierberea cca 5 min.
			-Crestarea măslinelor și	- Montarea pe platou sau farfurie,
			opărirea lor. Diluarea	decorarea cu rondele de
			pastei de tomate (1:1)	lămâie
				-Servirea preparatului în stare caldă

Tehnologia specifică preparatelor din carne de pui cu sos roșu

Denumirea preparatului	
Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare și servire
	Pui cu roșii
	- <u>Înăbușirea bucăților de pui</u> cu ceapa în 2/3 untură
Portionarea puilor	și apă, separarea cărnii când aceasta este aproape
Tăierea mărunț a cepei și a pătrunjelului verde	gata
Opărirea roșiilor; decojirea, tăierea capacului, îndepărtarea semintelor, scurgerea sucului:	- <u>Prepararea sosului</u> din jiul format la înăbușirea cărnii, făină, pastă de tomate, suc de la roșii,
sotarea la cuptor cu 1/3 din cantitatea de apă grăsime și apă (5 min.)	fiartă, fierberea 15 minute
Diluarea pastei de tomate cu can^ titate egală de apă	- <u>Formarea preparatului</u> : asocierea bucăților de pui
	înăbușite cu sos, pasat, roșii, sare, piper, zahăr
	- <u>Gratinarea</u> - 15 minute
	- <u>Montarea pentru prezentare</u> pe platou sau farfurie, decorarea cu pătrunjel verde tocat
	- <u>Servirea preparatului cald</u>

11.4.3. Tehnologia specifică a preparatelor din carne de pasăre și crupe

FISATEHNOLOGICA

Grupa de preparate

Preparate de bază din carne de pasăre

Denumirea preparatului

Pilaf cu carne de pui

Caracterizarea preparatului. Preparatul este format din porții de carne de pui așezate lângă pilaf, prezentat cu pătrunjel verde deasupra.

Materii prime	U/M	Cantitatea brută pentru 10 porții	Gramajul pentru o porție produs finit
Carne de pui calitatea I fără cap și picioare	kg	1,300	carne - 90 g
Ulei	l	0,150	pilaf - 200 g
Ceapă	kg	0,150	
Morcovi	kg	0,100	
Țelină rădăcină	kg	0,100	
Orez	kg	0,700	
Sare	"kg	0,030	
Piper boabe	kg	0,001	
Pătrunjel verde	kg	0,050	

Verificarea calităților componentelor se realizează prin examen organoleptic și se compară cu condițiile de admisibilitate.

Vase, ustensile, utilaje. Pentru materii prime: oală pentru fiert puii, cratiță pentru pilaf, blaturi pentru carne crudă, carne fiartă, pentru legume, cuțite inox, polonic, linguri, platouri, șervete, cântar, mașină de gătit.

Operații pregătitoare. Puii se controlează în exterior și în interiorul carcasei, se curăță, se flambează și se spală. Ceapa se curăță, se spală: 1/3 din cantitate se taie sferturi pentru supă, iar 2/3 se taie mărunț pentru sos. Morcovii și țelina se spală, se curăță și se taie sferturi. Orezul se separă de impurități și se spală. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie mărunț.

Tehnica preparării. Puii se fierb în apă cu sare, se îndepărtează spuma și se adaugă legumele tăiate sferturi (ceapa, morcovii, țelina), continuând fierberea până când carnea este aproape fiartă. Supa se strecoară. Puii se porționează.

Orezul și ceapa tăiată mărunț se înăbușă în ulei și o cantitate egală de supă. Se adaugă cantitatea de supă necesară fierberii orezului și piperul boabe. Se asaza deasupra orezului porțiile de pui, se acoperă vasul și se fierbe la cuptor 20 min.

Montarea pentru prezentare și servire. Preparatul se montează pe platou sau farfurie, decorat cu pătrunjel verde deasupra. Se servește cald.

Verificarea calității preparatului se face prin cântărire: Gramajul porției și al părților componente din structura porției (carne, pilaf) se compară cu rețeta.

Prin examen organoleptic se verifică proprietățile organoleptice și se apreciază dacă corespund condițiilor de admisibilitate:

• aspect	• carne de pui fiartă, porționată, cu garnitură de pilaf, carnea bine fiartă, nesfarămată, boabele de orez cu volum crescut, nesfarămate garnitura de orez fără lichid în structură;
• culoarea pilafului	• albă-gălbuie;

• miros	• plăcut de carne fiartă împreună cu adaosuri și de orez, fără gust și miros străin;
• consistența	• carnea bine fiartă, orezul bine fiert, nesfârâmat

11.4.4. Tehnologia specifică a preparatelor din carne depasăre pregătite prin frigere la cuptor

Preparatele din carne de pasăre pregătite prin frigere sunt considerate fripturi și se asociază cu diferite garnituri din legume, cu sosuri.

Tehnologia specifică preparatului „pui în caserole” pregătit prin frigere la cuptor

Denumirea preparatului	Operații pregătitoare	Tehnica preparării, prezentarea și servirea preparatului
Pui în caserole	Prelucrarea primară a puilor	Puii se ung cu untură, se sarează și se frig la cuptor; se stropesc cu vin
	Prelucrarea primară a legumelor proaspete	Costița se înăbușă cu apă
	Scurgerea legumelor conservate de lichid și trecerea prin jet de apă	Morcovii, mazărea, arpagicul și ciupercile se înăbușă în margarina și apă și apoi se condimentează cu sare și piper
	Opărirea arpagicului, curățarea și spălarea	Puii fripți se temperează și se porționează
	Tăierea costiței sub formă de cuburi	Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu garnitură de legume cu pătrunjel verde deasupra și costiță afumată
	Prelucrarea primară a ciupercilor, tăierea lor mărunț.	Se servește cald.

Garniturile se obțin prin sotare, înăbușire sau fierbere.

11.5. Tehnologia preparatelor din subproduse comestibile de abator

Subprodusele din carne utilizate ca materie primă pentru preparate de bază sunt: limba, inima, ficatul, creierul, maruntaie de pui, de miel. Sunt surse de proteine cu valoare biologică mare, vitamine, substanțe minerale.

Prin asocierea cu legume, paste făinoase, crupe și sosuri diferite, se pregătesc preparate culinare variate care pot fi incluse în structura meniului pentru dejun ca preparat de bază. Din subproduse se pot pregăti pilaf, papricas, preparate cu sos alb, ciulama, ghiveci, drob.

➤ **Ficatul**

Ca materie primă pentru preparate de bază se poate întrebuița ficatul de bovine, porcine, ovine sau pasăre.

Cel mai valoros din punct de vedere nutritiv și al calităților gustative este ficatul de bovine și de porc.

Ficatul reprezintă o adevărată sursă de factori nutritivi și terapeutici prețioși. Valoarea nutritivă proteică este mult mai ridicată decât a cărnii. Constituie o sursă deosebit de bogată de vitamine și substanțe minerale. Comparativ cu carnea, ficatul de bovine este mai bogat în vitaminele B1, B2, PP.

Faptul că ficatul are în compoziție și vitamina C, într-o proporție echivalentă cu cea din pătlăgelele roșii și un conținut important de glicogen, îi conferă o valoare nutritivă și dietetică complexă și de mare importanță. Conținutul ridicat în fier (de trei ori mai mare decât cel al cărnii) permite utilizarea ficatului în tratamentul anemiilor.

Pentru preparate în alimentația publică se utilizează frecvent ficatul de porc.

Procese tehnologice ale acestor preparate cuprind operații comune, și anume:

Prelucrarea preliminară a ficatului. Ficatul se taie, se îndepărtează locul de intrare a vaselor de sânge prin tăiere, se îndepărtează cu vârful degetelor membrana care îl acoperă (capsula) și se spală în apă rece.

Porționarea. Ficatul se porționează în funcție de preparat, de obicei câte o bucată pentru fiecare porție.

Înăbușirea ficatului. Ficatul porționat conform gramajului se introduce într-un vas, se adaugă cantitatea de grăsime prevăzută în rețetă și o cantitate de lichid (supă, apă) egală de obicei cu cantitatea de grăsime. Prelucrarea termică se realizează cu vasul acoperit la o sursă de căldură moderată - temperatura constantă de 100°C - supravegheată cu atenție pentru a evita rumenirea ficatului. După un scurt timp fierberea se continuă în suc propriu, care se eliberează din ficat sub acțiunea căldurii.

Înăbușirea este unul din tratamentele termice care asigură obținerea unor preparate mai ușor digerabile, cu conservarea maximă a factorilor nutritivi în interiorul produsului.

Pregătirea pentru prăjire. Bucățile de ficat se trec prin făină și se scutură bine pentru a înlătura făina în exces. Stratul de făină nu trebuie să fie gros și nici aplicat prea devreme, deoarece se umezește, formând un aluat, care la prăjire dă un aspect necorespunzător preparatului.

Prăjirea. Se încălzește grăsimea la 160°C, se introduc bucățile de ficat și se prăjesc la temperatură constantă (foc moderat), pe ambele părți, până când capătă culoare brun-roșcată și este bine copt în interior.

Procesul de prăjire poate fi controlat prin aprecierea proprietăților organoleptice specifice produsului prăjit, scăderea în greutate și procentul de ulei absorbit.

➤ **Rinichii**

Rinichii utilizați ca materie primă pentru preparate culinare pot proveni de la bovine, porcine sau ovine.

Din punct de vedere nutritiv, rinichii constituie o sursă importantă de vitamine și substanțe minerale asemănătoare ficatului, în special cei proveniți de la animalele tinere.

Pentru preparatele de bază se utilizează frecvent rinichii de porc, care se pot pregăti sote, la grătar sau mâncăruri cu macaroane, cu găluște, cu orez, papricaș sau ciulama.

Prelucrarea preliminară. Rinichii de porc se spală, se taie longitudinal, se îndepărtează capsula, se țin 30 minute în apă rece cu oțet, se scot, se opăresc, se spală cu apă rece și se taie cuburi mici.

Fierberea rinichilor. Bucățile de rinichi se pun la fiert cu apă și sare. Se îndepărtează spuma, se adaugă ceapa, morcovii și țelina și se continuă fierberea aproximativ o oră.

➤ **Limba**

O pondere mare în această grupă o au preparatele din limbă de vită, a cărei structură și valoare alimentară este asemănătoare cărnii. Se poate asocia cu ciuperci, mărar, tarhon, măslina, pireuri (de spanac, cartofi) și sosuri diferite (de smântână; tomat, brun, Madera, picant etc).

Prelucrarea preliminară. Limba se curăță, se spală bine cu peria, se opărește și se spală din nou cu apă rece.

Fierberea limbii. Limba de vită se pune la fiert în apă rece cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă ceapa, morcovii, țelina rădăcină și se continuă fierberea.

Separarea în vas cu apă rece. Limba fiartă se scoate într-un vas cu apă rece.

Curățarea limbii de pieleță.

Porționarea. Limba curățată de pieleță se taie felii (câte două felii pentru fiecare porție).

Transformări în timpul procesului tehnologic al preparatelor din subproduse comestibile de abator

Procesul tehnologic al preparatelor din subproduse de abator cuprinde operații de prelucrare preliminară și termică.

Prelucrarea preliminară a componentelor determină pierderi cantitative și îndepărtarea membranelor, vaselor și cheagurilor de sânge, precum și pierderi cantitative de factori nutritivi hidrosolubili.

Pierderi suplimentare se produc atunci când se folosesc subproduse congelate.

Tratamente termice aplicate subproduselor pentru pregătirea preparatei speciale sunt: fierberea, prăjirea, frigerea.

Prin fierbere se produc pierderi în greutate, în special prin eliminarea parțială a apei, a substanțelor minerale, a substanțelor extractibile solubile în apă și prin topirea grăsimii.

Din totalul pierderilor, apa reprezintă 80-90%. Pierdere în greutate prin fierbere este mai mare când subprodusul este porționat în bucăți mici. Fierberea limbilor întregi asigură curățirea lor eficientă și reducerea pierderilor în greutate.

Prin prăjire, care se realizează la temperatura de 160°C se produc modificări mai profunde în componentele subproduselor. Din cauza temperaturi ridicate se formează la suprafață o crustă, rezultată din denaturarea proteinelor și a grăsimii, care imprimă cărnii gust și aromă caracteristice.

Datorită crustei, pierderile de apă și substanțe nutritive sunt mai reduse în comparație cu fierberea. Culoarea brun-roșcată a crustei este dată de caramelizarea glucidelor și de compușii melanoidici formați în cursul reacției Maillard (dintre glucide reducătoare și unii aminoacizi). Prin prăjirea în grăsime datorită temperaturii de 160...180°C, precum și altor factori, ca suprafața mare de contact cu aerul și cu vaporii de apă care se degajă, au loc modificări ale grăsimii. Apa care intervine este cea preexistentă în produs, de aceea se recomandă zvântarea perfectă a produsului înainte de a se introduce la prăjit și pudrarea cu făină. În cazul unei supraîncălziri, glicerina se transformă în acroleina cu formare de vapori iritanți și produși toxici.

Realizarea prăjirii corecte face ca efectele temperaturii asupra grăsimii să fie minime.

Cu toate că prin prăjire se degajă substanțe aromatice, care provoacă secreții mai abundente de sucuri digestive, prăjirea este considerată ca având efecte nefavorabile asupra organelor digestive, fiind contraindicată în unele afecțiuni.

Prin frigere pe grătar (ficat, creier, rinichi), pierderile în greutate sunt mai mici (31%), nu se produce îmbibarea cu grăsime ca în cazul prăjirii, frigerea având un caracter dietetic.

Regimul termic influențează mult conținutul final în vitamine. La frigere se distrug vitaminele A și E. Prăjirea ficatului în margarina determină pierderi de 15% la vitamina B1, 6% vitamina B6 și 13% vitamina PP. Utilizarea pătrunjelului verde, a untului sau a lămâii, la servirea preparatelor compensează o parte din aceste pierderi.

Sortimente si tehnologii specifice ale unor preparate din subproduse

Sortiment gramaj/porție	Componente	U/M	Tehnologia specifică	
			Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare și servire
<i>Rizoto cu ficăței de pasăre</i> - ficat (60 g) - rizoto și cașcaval (215g)	- ficat de găină și pui -ulei -orez - ceapa - morcovi - țelină rădăcină -făină - pastă de tomate - vin alb - supă de pasăre - cașcaval -sare	kg l kg kg kg kg kg kg l l kg kg	- Tăierea ficatului bucăți -Tăierea felii a cepei, morcovilor și a țelinei - Alegerea orezului de impurități, spălarea - Curățarea cașcavalului de coajă, trecerea prin rază toare - Impărțirea uleiului: 1/4 pentru înăbușirea ficatului, 1/4 pentru prepararea garniturii de orez, 1/2 pentru prepararea sosului	- <i>înăbușirea ficatului</i> în grăsime și apă - <i>Prepararea sosului:</i> din ceapă, grăsime, morcovi, țelină, făină, pastă de tomate, supă , fierberea 30 minute - <i>Formarea preparatului:</i> Pasarea sosului peste ficăței condimentarea cu sare, piper - <i>Fierberea</i> 10 min, condimentare finală cu vin - <i>Prepararea garniturii</i> din orez, grăsime, supă de pasăre, sare, fierberea la cuptor cu vasul acoperit 20 min. - <i>Montarea</i> pe platou sau farfurie: garnitura de orez montată estetic, ficăței cu sos, presărarea cașcavalului ras

Sortiment gramaj/porție	Componente	U/M	Tehnologia specifică	
			Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare și servire
<i>Papricaș din rinichi de porc cu orez</i> - rinichi (60 g) - orez cu sos (200 g)	- rinichi de porc - untură sau ulei - ceapă - ardei gras - făină -orez -sare - piper măcinat - boia de ardei dulce -vin alb - oțet 9° - pătrunjel verde - supă de oase	kg kg kg kg kg kg kg kg l kg kg l	- Spălarea rinichilor, tăierea în două longitudinal, îndepărtarea capsulei, păstrarea în apă cu oțet 30 minute, opărirea, spălarea cu apă rece, tăierea mărunță - Tăierea mărunță a cepei ardeiului și a pătrunjelului - îndepărtarea impurităților din orez, spălare, scurgere - împărțirea grăsimii: 1/2 pentru înăbușirea rinichilor și 1/2 pentru prepararea sosului	- <i>înăbușirea rinichilor</i> cu 1/2 din grăsime și apă, separarea lor - <i>Prepararea sosului:</i> înăbușirea cepei în 1/2 grăsime și apă, încorporarea făinii amestecată cu apă rece, a condimentelor (boia de ardei, sare, piper), supă de oase, fierberea 30 minute. - <i>Formarea preparatului:</i> asocierea sosului cu rinichii înăbușiți, orez, ardei gras, fierbere 30 minute, încorporând spre sfârșit vinul - <i>Montarea</i> pe platou sau farfurie, decorat cu pătrunjel verde - <i>Servirea</i> preparatului cald
<i>Ficat papricaș de porc</i> - ficat (70 g) - cartofi (180 g) - sos (100 g)	- ficat de porc - ceapă - untură sau ulei -cartofi - vin alb - supă de oase - boia de ardei dulce - pătrunjel verde -sare	kg kg kg kg l kg kg kg kg	-Tăierea ficatului 5-6 bucăți pentru o porție -Tăierea cepei și a pătrunjelului verde mărunț - Prepararea cartofilor „natur” - împărțirea grăsimii: 2/3 pentru înăbușirea ficatului și 1/3 pentru prepararea sosului	- <i>înăbușirea bucăților de ficat</i> în grăsime și apă - <i>Prepararea sosului:</i> din ceapă, grăsime, boia de ardei dulce, sare, supă de oase, fierberea 20 minute - <i>Formarea preparatului:</i> asocierea sosului cu ficatul înăbușit - <i>Fierberea</i> 10 minute; condimentare finală cu vin - <i>Montarea:</i> pe platou sau farfurie bucățile de ficat, sos, garnitură de cartofi natur, decorarea cu pătrunjel verde tăiat mărunț - <i>Servirea</i> preparatului cald.

11.6. Tehnologia preparatelor din carne de vânat

Carnea de vânat utilizată ca materie primă pentru preparatele culinare provine de la păsări sălbatice (potârniche, porumbel, prepeliță, fazan, rață etc. și de la mamifere sălbatice (iepure, capră, porc mistreț etc).

Din această carne se pregătesc preparate obișnuite, asemănătoare celor din carne de măcelărie sau pasăre, sau preparate speciale, care pot construi piese pentru expozițiile culinare. Deși foarte apreciate pentru calitățile lor gust. preparatele din carne de vânat trebuie consumate ocazional, fiind mai greu digerabile.

Mirosul și gustul specific al cărnii de vânat, precum și țesutul fibros dezvoltat impun operații tehnologice specifice de fezandare și marinare.

Pentru pregătirea preparatelor, carnea de vânat se asociază frecvent cu măsline, ciuperci, arpagic, sosuri albe și specifice pentru vânat.

Rața sălbatică se prepară cu varză murată, castraveți murați, mazăre verde și diferite fructe (măsline, gutui, struguri, portocale etc).

Din carne de vânat se pot pregăti preparate ca pilaf, papricaș, tocană, ostropel, escalop, sarmale, chifteluțe, pârhoale etc.

Vânatul poate fi preparat într-o gamă foarte variată, cu adaos de legume, fructe.

Procesul tehnologic de realizare a preparatelor din vânat este asemănător cu cel de realizare a preparatelor din carne și legume, cu recomandarea ca în timpul prelucrării termice să se adauge o parte din baițul utilizat anterior, sânge sau vin.

Clasificarea preparatelor din carne de vanat

		-> iepure-à-la-grec, ¶
		-> iepure-cu-ciuperci ¶
	--preparate-din-iepure	-> iepure-cu-masline, ¶
		--chivet-de-iepure ¶
¶		
Preparate-de-vanat	--preparate-din-caprioara	-> --medalion-de-caprioara-cu-ciuperci ¶
		--escalop-cu-ciuperci ¶
		--spinare-de-caprioara-cu-sos-de-smantana ¶
	->preparate-din-fazan	--fazan-la-tava, ¶
		->fazan-à-la-Neva ¶

11.6.1.Operații tehnologice comune

Pentru pregătirea vânatului se efectuează următoarele operații: eviscerarea, fezandarea în blană sau penaj, înlăturarea penajului și a blănii, marinarea (îndepărtarea mirosului neplăcut specific vânatului), porționarea după necesități.

Fezandarea naturală este procesul de maturare mai îndelungată, care asigură frăgezimea cărnii de vânat. Se aplică vânatului întreg, în blană sau penaj, eviscerat , prin pastrarea acestuia suspendat într-o incapere racoroasă timp de 2-5 zile.

Marinarea sau fezandarea artificială se aplică după fezandarea naturală, având ca scop, pe lângă frăgezimea cărnii, înlăturarea mirosului neplăcut, specific vânatului, îmbunătățirea gustului și aromatizarea cărnii. Se poate realiza în următoarele variante:

Marinarea cu legume crude (baiț, crud). Carnea se proporționează în bucăți mari, se așază într-un vas de lut sau emailat, se presară cu sare, piper boabe, cuișoare, foi de dafin, felii de ceapă, morcov, țelină, două părți vin și o parte oțet, diluate cu apă.

Se amestecă totul și se lasă la temperatura de 10... 15 °C, în funcție de specie 2 până la 6 zile. Pentru

vânatul tânăr marinarea poate dura 2-3 ore.

Marinarea cu baiț fierț. Baițul se prepară din apă, zarzavat, condimente, oțet și vin alb. Acestea se fierb în vas acoperit timp de 5-6 min, se retrage vasul de pe foc și se ține acoperit până se răcește. În cazul în care carnea se pregătește în aceeași zi, marinată se poate turna caldă peste vânat. Dacă vânatul se pregătește după câteva zile, compoziția de marinare se răcește și apoi se introduce carnea de vânat porțională, păstrându-se la rece, în vasul acoperit (fără să înghețe).

În perioada marinării, carnea trebuie întoarsă zilnic și păstrată în baiț până la preparare, astfel se înnegrește și se usucă la suprafață.

La baiț nu trebuie să se folosească oțetul sau vinurile de culoare închisă (roșii) deoarece modifică culoarea cărnii spre brun. Se va întrebuința vin vechi, alb, cu aromă plăcută și diluat în părți egale cu apă. Oțetul va fi folosit în concentrație mică (o parte oțet, 10 părți apă).

Pentru preparatele din carne de vânat, se recomandă ca în timpul prelucrării termice să se adauge câteva linguri de baiț sau de vin alb.

O carne bine maturată este succulentă, moale, fragedă, are gust și aromă plăcută și se digeră mai ușor.

Marinarea trebuie să se realizeze corespunzător, astfel carnea va miros neplăcut de oțet, iar în timpul pregătirii preparatului se va întări și greu de digerat.

Se ține în baiț, de obicei, vânatul mare și vânatul cu pene și miros puternic (rața, gâscă sălbatică). Unele specii de vânat, ca prepelița, potârnichea, fazanul și chiar iepurele se prepară fără o prealabilă fezandare.

Vânatul poate fi conservat „în blană” sau „în pene” cu ajutorul frigului, prin refrigerare și congelare. Refrigerarea se realizează la temperaturi de -2°C .. -4°C iar congelarea se face după refrigerare, atingând temperaturi între -25°C și -30°C . Se păstrează timp de 6-10 luni în depozite frigorifice la temperaturi de -18°C , -23°C și la umiditate relativă a aerului de 95-100%.

Vânatul cu puțină grăsime este drapat cu grăsime simplă sau felii de șunca. Rozmarinul, cimbrul sau tarhonul (precum și alte mirodenii) se adaugă în interiorul păsării.

11.6.2. Tehnologia specifică preparatelor din carne de vânat

Denumirea		preparatului	
Operații pregătitoare		Tehnica preparării, montarea pentru prezentare și servire	
Iepure cu sos de lămâie (à la grec)			
- Marinarea cărnii de iepure în baie (felii de - <u>înăbușirea cărnii</u> de iepure cu ulei și apă ceapă, morcovi, țelină, apă, oțet, piper boabe, - <u>înăbușirea arpagicului</u> sare, foi de dafin, cimbru), timp de 12 ore; - <u>Prepararea sosului</u> din: ceapă, morcovi, țelină, <u>portionarea</u> ulei, apă, pastă de tomate, lichid de marinare,		bererea 60 minute, condimentarea cu foi de	
- Tăierea cepei, morcovului și țelinei astfel: fier jumătate din cantitate felii (pentru baie) și dafin, piper măcinat, usturoi, cimbru, vin		- <u>Formarea preparatului</u> : asocierea cărnii cu sos	
<u>jumătatea mărunt (pentru sos)</u>		pasat, arpagic, măsline	
- <u>Opărire măslinei</u>		- <u>Fierberea</u> - 10 min	
- Tăierea usturoiului felii		- <u>Montarea</u> pe platou sau farfurie,	
- <u>împărțirea uleiului</u> : 1/4 pentru înăbușirea - <u>decorarea</u> cu felii de lămâie		- <u>Servirea</u> preparatului cald.	
<u>arpagicului</u> , 1/4 pentru sos, 2/4 pentru			
<u>înăbușirea cărnii</u>			
Iepure cu măsline			
- Marinarea cărnii de iepure, 12 ore în baie - <u>Înăbușirea cărnii</u> de iepure, a cepei, a ardeiului (felii de ceapă, morcovi, țelină, oțet diluat, gras cu ulei și apă		- Completarea cu apă fiartă, pastă de tomate,	
piper, foi de dafin, cimbru); <u>portionarea</u>		usturoi, fierberea 40 minute	
- <u>Opărire măslinei</u>		- <u>Formarea preparatului</u> - asocierea cărnii și a	
- Tăierea ardeiului gras fâșii		sosului cu măsline, sare, piper	
- Tăierea lămâilor rondele foarte subțiri		- <u>Fierberea</u> până când carnea este bine fiartă,	
- Tăierea pătrunjelului mărunt		condimentarea cu vin și coniac	
		- <u>Montarea</u> pe platou sau farfurie, decorarea cu	
		rondele de lămâie și pătrunjel verde	
		- <u>Servirea</u> preparatului cald sau rece	

Chivet de iepure

- <u>Legumele</u> se curăță, se spală și se taie	- Carnea se înăbușă în apă și ulei, se prepară sosul
- Carnea se scoate din baie și se porționează	din ceapă, morcovi, țelină tăiată mărunt și
	înăbușite în grăsime și apă, se stinge cu sânge de
	iepure, se adaugă făină amestecată cu apă și se
	fierbe 30 min. Sosul obținut se pasează, peste
	bucățile de carne. Se adaugă cimbrul, foile de
	dafin, piper măcinat, usturoiul tocat mărunt și o
	parte din coniac. Se taie bucăți mici costița
	afumată și se lasă la cuptor. <u>Separat se înăbușă</u>
	arpagicul și ciupercile și se adaugă peste
	carnea cu sos. Se fierb împreună 10 minute pentru
	uniformizarea gustului. La sfârșit se adaugă vinul,
	<u>restul de coniac</u> .
	- Se servește fierbinte.
Medalion de căprioară cu ciuperci	
- Carnea se ține în baie circa 24 ore, se zvântă,	- Carnea se trece prin făină, se pune în ulei. Se lasă
se porționează în formă de medalion și se bate	până la caramelizarea glucidelor, se adaugă
- <u>Făina se ceme</u>	ciupercile și sarea. După 10-15 minute se adaugă
- <u>Ciupercile conservate</u> : se scurg de lichid, se	sosul de vânat, untul și se fierb 15-20 minute.
trece prin jet de apă rece și se taie lame;	- Preparatul se prezintă pe platou: pe feliile de
ciupercile proaspete se curăță, se spală și se	pâine se așază bucățile de carne, se toarnă sosul de
<u>taie lame</u>	ciuperci, se decorează cu felii de roșii și salată
- <u>Pâinea</u> : se taie felii, se curăță de coajă, se	<u>verde</u> .
<u>înăbușă în grăsime</u>	
Fazan	la tavă
- Se prepară baiful	- Fazanul (pieptul) se împănă cu slănină, în
- <u>Fazanul</u> : se curăță de pene, fulgi, se înlătură	tava unsă cu ulei se așază legumele tăiate, piperul
piciorușele, se trece prin flacără, și se ține în apoi	fazanul, apă (200 ml), baie strecurat și se
baie 6 ore	introduce la cuptor aprox. 1 oră. Se stropește din
- <u>Slăcina</u> : se taie felii subțiri și se păstrează când	în când cu sucul
într-un vas cu gheață	format. Când carnea a
- <u>Morcovii, păstărnacul, țelina</u> se spală,	căpătat culoarea rumenă se scoate de la cuptor.
<u>taie felii subțiri</u>	și se sucul se strecoară. Preparatul se prezintă pe platou
- Pătrunjelul verde se curăță, se spală, se taie	cu decor din buchetele de pătrunjel verde
<u>buchetele</u>	- Se servește cald cu diferite garnituri.
- Ceapa: se curăță, se spală, se taie felii	

Verificarea calității materiilor prime. Materiile prime folosite trebuie să corespundă indicilor stabiliți în standardele de stat

Ustensile și utilaje folosite: cratiță, blat de lemn, cuțit, lingură de lemn, iahar gradat, șervet de bumbac, aragaz.

Operații pregătitoare. Carnea de iepure se ține în baie 12 ore, se zvântă, se porționează, se sarează. Ciupercile proaspete se spală și se taie lame, ciupercile conservate se scurg de lichid, se spală și se taie lame. Făina se cerne. Morcovii, țelina rădăcină se spală, se curăță, se apală din nou și se taie mărunt. Pasta de tomate se diluează 100 ml apă. Ceapa se curăță, se spală și se taie peștișori.

Tehnica preparării. Carnea se porționează, se înăbușă împreună cu ceapa în ulei și apă. După înăbușire se scoate carnea, iar în suc format se adaugă morcovi, țelină, apă și se continuă fierberea. Când s-a redus cantitatea de lichid, se adaugă pasta de tomate, usturoiul, foile de dafin, piper, cimbru, făina amestecată cu apă (100 ml), jumătate din cantitatea de vin. Se adaugă 500 ml baie strecurată și se continuă fierberea 15-20 min. Sosul se pasează peste carne. Ciupercile înăbușite în ulei și apă se adaugă peste carne. Se introduce la cuptor 15-20 minute și se adaugă vin.

Indicii de calitate ai produsului finit:

- carnea bine pătrunsă
- raport corespunzător între sos și carne
- gust și aromă specifică componentelor
- potrivit condimentat
- prezentat estetic

Verificarea calității produsului finit. Produsul trebuie să corespundă indicilor stabiliți la punctul anterior. Trebuie precizate eventualele modificări ce apar și cauzele care le-au generat.

Modul de prezentare și servire. Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, cu sos de ciuperci. Se servește cald.

Modificări ale cărnii de vânat sub influența diferitelor tratamente

Prin tratarea termică pot avea loc, cu o intensitate mai mică sau mai mare, o serie de modificări. Aceste modificări depind de temperatura la care este supusă carnea. În general tratamentul termic determină îmbunătățirea proprietăților organoleptice (textură, gust, aromă), îmbunătățirea digestibilității și a coeficientului de utilizare.

11.7. Tehnologia preparatelor din pește, crustacee, moluște și batracieni

11.7.1. Tehnologia preparatelor din pește

Peștele constituie una din cele mai valoroase materii prime pentru din alimentația publică, fiind utilizat pentru pregătirea unei game variate de preparate culinare, atât în meniurile simple cât și în cele complete. O masă deosebită nu poate concepe fără un preparat din pește, estetic prezentat și apetisant.

Preparatele din pește au următoarele caracteristici:

- se pregătesc din pești a căror carne prezintă calități nutritive și gustative deosebite;
- se asociază de obicei cu sosuri speciale pentru pește, sau derivatele sosurilor de bază;
- pentru realizarea lor se aplică tehnologii variate, cu grad de complexitate diferit;
- pot ocupa loc diferit în meniu, în funcție de specia de pește și de tehnologia specifică grupei de preparate;
- au gramajul porției mai mic, excepție făcând cele care se pot servi ca preparate de bază.
- foarte multe preparate se pot servi atât calde cât și reci;
- au calități senzoriale și nutritive deosebite.

11.7.1.1 Locul în meniu

Preparatele speciale din pește pot ocupa în cadrul unui meniu pentru dejun sau cină un loc determinat de tehnologia specifică grupei respective:

- *gustări reci* - ouă, ardei sau roșii umplute cu pastă de pește, tartine cu pastă de pește, cu batog, zacusca etc;
- *gustări calde* - chifteluțe, crochete, cârnați din pește;
- *antreuri reci* - file de pește cu salată à la russe în aspic, medalion sau rulou de pește cu salată à la russe, pește rasol, pește cu sos de lămâie (à la grecque), cu sos de usturoi (spaniol);
- *antreuri calde* - pește rasol, pane Meuniere, la grătar, gratinat etc.
- *preparate culinare lichide* - cremă de pește, ciorbă cu perișoare din pește (șalău, stavrid);
- *preparate de bază* - (mâncăruri) crap cu sos Madera, cu sos de vin, pește portughez, provincial, ghiveci etc.

Includerea în meniuri a acestor preparate este în funcție de sezon, zona geografică, tradițiile culinare ale consumatorilor.

Preparatele de bază din pește sunt pregătite prin asociere cu legume, produse cerealiere și sosuri. Comparativ cu preparatele de bază din carnea de mamifere, preparatele din pește se caracterizează prin:

- sortiment diversificat determinat de varietatea speciilor de pești utilizate în alimentație, a proceselor tehnologice aplicate pentru pregătirea lor și a posibilităților de asociere cu diferite alimente;
- posibilitatea de utilizare și în alimentația dietetică;
- timp relativ scurt de pregătire culinară;
- valoare nutritivă mare determinată de proteine complete, grăsimi ușor asimilabile, conținutul ridicat în vitamina A și D și în substanțe minerale în special fluor și iod);
- calități gustative deosebite și digestibilitate ușoară.

Clasificare.

Preparate din pește	reci	frigere-la-gratar--crap-spaniol, scrumbii-à-la-grec
		fierbere--pana-de-somn-cu-usturoi, stiuca-
		umpluta-prajire-si-fierbere--zacusca-de-morun
	calde	frigere-la-gratar--frigarui-de-morun, saramura-de-crap
		frigere-la-cuptor --ghiveci-de-morun, crap-matelot
		--crap-pescareasc, crap-umplut-cu-nuci
		fierbere--cega-rasol, crap-rasol
		pastravi-Meuniere
		prajire file-de-salau-Colbert
		crochete-de-peste, somn-pane-cu-unt-si-cartofi

11.7.1.2 Materii prime

Peștele. Pentru pregătirea preparatelor de bază se pot folosi:

- pești de apă dulce: crap, plătică, lin, somn, biban, păstrăvi, știucă, șalău etc;
- pești marini: calcan, chefal, stavrid, pălămidă, lufar, scrumbia albastră etc;
- pești migratori: morun, nisetru, cegă, păstrugă, scrumbie de Dunăre;
- pești oceanici: cod, merlucius, stavridul mare, macrou, hering, cambula etc.

Peștele fiind componentă principală, determină varietatea sortimentală și influențează în cea mai mare măsură valoarea nutritivă, calitățile senzoriale și digestibilitatea preparatelor.

Valoarea nutritivă a cărnii de pește este ridicată datorită proteinelor comitete, a grăsimilor ușor asimilabile și a conținutului ridicat de vitamine (B2, B6, D) și de substanțe minerale (fosfor, sodiu, potasiu, clor, calciu și iod).

Carnea de pește se asimilează mai ușor decât cea de mamifere, gradul de isimilare al peștelui proaspăt fiind de 97%.

Calitățile nutritive sunt maxime la peștele proaspăt. Pe măsură ce peștele se învechește, valoarea nutritivă scade și devine toxic când este alterat. Din acest motiv se impune verificarea prospețimii peștelui la recepție și înainte de a fi introdus în producția culinară.

Legumele se utilizează pentru fierberea peștelui (ceapă, morcovi, pătrunjel rădăcină), ca adaos în sosuri (roșii, ardei, ciuperci), pentru prepararea garniturilor (cartofi), pentru prezentarea preparatelor (roșii, pătrunjel verde). Ele întregesc valoarea nutritivă prin aportul de glucide, vitamine hidrosolubile și substanțe minerale. De asemenea, îmbunătățesc calitățile gustative, estetice și valoarea energetică a preparatelor din pește.

Produsele cerealiere. Dintre produsele cerealiere se utilizează făina și mălaiul pentru prăjirea peștelui și orezul, care asociat cu carnea de pește asigură diversificarea sortimentului.

Utilizarea produselor cerealiere pentru pregătirea preparatelor din carne de pește îmbunătățește valoarea nutritivă a acestora prin aportul lor în proteine parțial complete, vitamine hidrosolubile, substanțe minerale și glucide.

Sosurile. Preparatele deosebite din pește pot avea în structura porției sosuri reci sau calde, în funcție de temperatura de servire a preparatului. Se pot utiliza:

- *sosurile reci*, ca sosul verde pentru pește, sos de lămâie (â la grec), maioneză cu aspic, cu muștar, sos vinegret, sos de hrean, de usturoi;
- *sosuri calde* speciale pentru pește ca sosul alb cu vin, sos Colbert, sos Meuniere (cu sau fără capere), sos suprem, sos olandez sau Madera.

11.7.1.3 Operații tehnologice

Verificarea calității peștelui se realizează de obicei prin examene organoleptice pentru stabilirea stării de prospețime și recunoașterea speciei de baza analizei caracteristicilor acestuia (forma corpului, culoarea, lungimea, masa).

Peștele poate fi primit în unitățile de alimentație publică viu, proaspăt (eviscerat sau neeviscerat), refrigerat, congelat, sărat, afumat sau sub forma semiconserve sau conserve de pește.

Conținutul mare în apă și în substanțe nutritive favorizează alterarea cărnii de pește. De aceea se impune verificarea calității peștelui în diferitele etape ale producției culinare și anume la recepție, în timpul depozitării și înainte de introducerea în procesul tehnologic. Calitativ se urmărește în mod deosebit starea de prospețime a peștelui determinată prin examen organoleptic.

Peștele proaspăt are mucusul în cantitate mică, transparent, fără miros, corpul tare, pielea întinsă, umedă, lucioasă sau ușor mată; solzii lucioși, bine fixați pe piele; globii oculari sunt bombați, cu corneea transparentă, cu pupilele bine evidențiate; gura este închisă; branhiile roșii sau roz, umede, lipsite de mucozități, operculele bine lipite de branhiile, se ridică greu și revin în poziția inițială; abdomenul are forma normală, consistență rigidă, lipsit de pete; anusul are aspect albicios, este retractat și închis; musculatura spatelui este tare, elastică, se desprinde greu de pe oase, în secțiune este netedă, strălucitoare, de culoare roză sau cenușie albă, cu miros plăcut.

Pentru peștele congelat se verifică proprietățile organoleptice în stare congelată și decongelată.

După decongelare, peștele trebuie să prezinte caracteristicile organoleptice ale peștelui proaspăt.

Prelucrarea preliminară a peștelui proaspăt se face astfel: *Curățirea de solzi* (dacă are) se realizează cu cuțitul special.

Eviscerarea se execută astfel: peștele se spintecă pe abdomen de la coadă la cap se scot intestinele cu atenție, după care se scot branhiile, iar la cap se îndepărtează și osul amar, care se află între cap și corp. Peștele mic, sub 200 g, nu se spintecă, intestinele scoțându-se după ce se scot branhiile, apăsând pe abdomen și trăgându-le afară prin golul lăsat de branhii.

Decapitarea. În cazul în care rețetele prevăd decapitarea, aceasta se face la nivelul capului osos care protejează branhiile (nu sub ele).

Spălarea. Peștele se spală repede, în jet de apă rece. Păstrat în apă, peștele își pierde din calitățile nutritive și gustative, se îmbibă cu apă și se prelucreează mai greu. Peștele spălat se lasă pe un grătar, ca să se scurgă de apă.

Porționarea se face facultativ în funcție de preparat. Se trece imediat la prelucrarea termică. Nu se va păstra la frigider decât maximum 8 ore.

Filetarea. În funcție de specia de pește și preparat se pot realiza operații specifice, în special filetarea. Se aplică pentru peștele mare (șalău, somn, cod, morun, nisetru, stavrid etc); se secționează transversal peștele în dreptul capului, până la coloană și apoi se deplasează cuțitul orizontal, de la cap spre coadă de-a lungul coloanei vertebrale. Se întoarce peștele cu 180° (partea care a fost pe blat deasupra) și se repetă operația pentru a scoate și al doilea fileu.

Prelucrarea preliminară a peștelui congelat.

Peștele congelat se decongelează în apă rece timp de 2-4 ore în funcție de mărime. Metoda prezintă următoarele avantaje: durată mai scurtă, reducerea oxidării substanțelor din stratul superficial al produsului și evitarea pierderilor în greutate.

Peștele mare sau bucățile mari de pește se decongelează lent, la temperaturi ale mediului care nu depășesc 10°C, așezat pe mese sau pe stelaje. Este strict interzisă decongelarea peștelui lângă surse de căldură sau în apă fierbinte.

Peștele decongelat trebuie să aibă toate caracteristicile de calitate ale peștelui proaspăt și i se aplică aceleași operații de prelucrare preliminară.

După decongelare, indiferent care a fost procedeul (în apă sau în aer) trebuie prelucrat termic sau păstrat timp scurt în condiții de refrigerare (0...+ 4°C).

Prelucrarea termică

Pentru pregătirea preparatelor de bază din pește se aplică înăbușirea, fierberea, frigerea, prăjirea, gratinarea. Particularitățile structurale ale cărnii de pește și anume: fibre musculare fine, scurte, țesut conjunctiv fin și în proporție redusă determină friabilitatea cărnii de pește, scurtează timpul de prelucrare termică și impun adaptarea procedeele tehnice în vederea asigurării calității preparatelor.

Fierberea. Peștele se introduce în lichid acidulat cu oțet, suc de lămâie, roșii etc, care trebuie să-l acopere complet.

Se fierbe la foc lent 10-20 min, în funcție de mărimea peștelui. Lichidul acidulat favorizează coagularea rapidă a proteinelor de la suprafață, împiedicând sfărâmarea peștelui și asigurând menținerea substanțelor nutritive și gustative.

Înăbușirea. Constă în încălzirea peștelui în grăsime și o cantitate mică dehid. Pentru pește, se realizează, de obicei, la cuptor, constituind prima fază a procesului tehnologic al preparatelor de bază (mâncăruri).

Frigerea (la grătar). Bucățile de pește, având grosimea care nu va depăși 4 cm, se ung cu ulei pe ambele părți, se așază pe grătarul bine încins și se vor frige pe ambele părți. Peștele se întoarce numai după ce s-a fript bine pe o parte, formând o crustă rumenită.

Carnea de pește este friptă când se desprinde cu ușurință de pe os. Sărarea se face la sfârșitul tratamentului termic pentru a împiedica solubilizarea și dializa substanțelor nutritive prin osmoză.

Frigerea la cuptor (coacere). Peștele se așază în tavă, se adaugă grăsimea și se introduce în cuptorul încins.

Prăjirea. Peștele întreg sau porționat (în funcție de mărime) se zvântă bine, se sarează și se lasă 30-40 min, se șterge cu un șervet uscat, se trece prin făină (simplă sau amestecată cu boia dulce de ardei) și se introduce imediat în grăsimea încălzită la temperatura de 140-160°C (într-o tigaie adâncă), în tigaia basculantă sau bazinul cu ulei al friteuzei. Se prăjește pe ambele părți până se rumenește (culoare galben-aurie).

Tehnologia specifica preparatelor de baza din pește

Denumirea preparatului	
Operatii pregatitoare	Tehnica prepararii, montarea pentru prezentare, servire
Marinată cu stavrid	
Decapitarea peștelui	-Condimentarea peștelui cu sare și piper
Taierea cepei felii, opărire	-Înăbușirea peștelui în cuptor 10 min (cu ulei și apă)
Taierea morcovului și a țelinei felii	-Prepararea sosului (marinat) din: ceapă, morcovi, țelină, ulei, apă, făină, pastă de tomate, oțet, foi de dafin, sare, fierberea 20 min, pasarea
Taierea mărunță a pătrunjelului verde	- Formarea preparatului: asocierea peștelui înăbușit cu sos, vin și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde
Taierea lămâii felii	- Gratina - 10 minute
Impărțirea uleiului: 1/2 pentru înăbușirea peștelui, 1/2 pentru prepararea sosului	- Prezentarea în țambal, decorarea cu felii de lămâie și pătrunjel verde tăiat mărunț
	- Servirea preparatului rece.
Plachie cu stavrid	
Decapitarea peștelui, porționarea, sarare	- Prepararea compoziției pentru plachie: înăbușirea cepei în ulei și apă; incorporarea pastei de tomate și a condimentelor (sare, piper, boia de ardei, cimbru, usturoi, vin), fierberea 25 minute.
Tăierea cepei felii mari	- Formarea preparatului: montarea bucăților de pește peste compoziția de plachie, decorarea cu bucăți de roșie
Tăierea roșiilor în jumătăți	- Prelucrarea termică la cuptor 20 minute
Tăierea mărunț a usturoiului	- Montarea pe platou sau porționat pe farfurie
	- Servirea preparatului cald sau rece.
Stavrid pescăresc	
Decapitarea și porționarea peștelui	- Condimentarea bucăților de pește cu sare, piper, usturoi, cimbru, asocierea cu ulei și ardei gras
Tăierea felii a ardeului gras	- prelucrare termică la cuptor 10-15 min, incorporarea pastei de tomate
Curățirea și tăierea roșiilor în bucăți mari	- Formarea preparatului: montarea feliilor de roșii pe bucățile de pește
Tăierea usturoiului mărunț	- Gratina - 10 min
Tăierea lămâii în felii	- Montarea pentru prezentare: asezarea porțiilor de pește pe platou, strecurarea sosului peste bucatile de pește, decorarea cu felii de lamaie
Tăierea mărunț a pătrunjelului verde	- Servirea preparatului cald sau rece.
Ghiveci cu pește	
Prelucrarea preliminară a peștelui: decongelarea, curățarea, decapitarea, eviscerarea, spălarea, porționarea	-Înăbușirea legumelor proaspete în ordinea duratei de fierbere: ceapă, morcovi, țelină, cartofi, ardei, în apă și ulei; incorporarea pastei de tomate și a condimentelor (sare, piper, boia de ardei); fierberea
Tăierea cepei, morcovului și a țelinei, bucăți mici	- Formarea preparatului - așezarea în straturi uniforme în tavă: legume înăbușite, legume conservate (mazăre, fasole verde, ghiveci roșii, bucăți de pește, felii de roșii)
Tăierea cartofilor bucăți mai mari	- Gratina - 15 min, incorporarea vinului
Tăierea ardeului felii	- Montarea pe platou pescăresc sau porționat pe farfurie
Curățirea roșiilor proaspete și tăierea felii	- Servirea cald sau rece.
Scurgerea lichidului din conservele de mazăre și fasole verde, trecerea legumelor prin jet de apă	

Preparate din pește cu sosuri diferite

File de șalău cu sos Madera (Hotelier). Bucățile de filé se trec prin lapte de făină, se prăjesc și se păstrează la cald. În sosul Madera se adaugă ciupercile înăbușite și se fierb 5 minute.

În momentul servirii se montează pe platou bucățile de pește, se adaugă sosul și se asociază cu garnitură de cartofi natur.

File de șalău franțuzesc (Orly). Fileurile de șalău porționate se trec prin compoziția pregătită din făină amestecată cu gălbenuș, apoi încorporat albușul spumă. Se prăjesc. Se prezintă cu sos tomat și cartofi natur.

11.7.2. Tehnologia preparatelor din crustacee, moluște, batracieni

Carnea provenită de la amfibii și nevertebrate acvatice se caracterizează prin conținut ridicat de apă și proteine, cantități variabile de vitamina A, B1, B2 și săruri minerale de fosfor, potasiu. Din punctul de vedere al digestibilității aceasta este inferioară altor specii de carne, cu excepția cărnii de la amfibii (pulpa de broască) a cărei digestibilitate este foarte bună.

11.7.2.1 Preparate din crustacee

Crustaceele se consumă numai sub formă de preparate, pregătite prin asocierea cărnii acestora cu sosuri, legume sau crupe.

Preparatele se vor realiza numai din crustacee vii, care se recunosc prin faptul că se mișcă și au coada curbată. Carnea crustaceelor moarte este toxică, se lichefiază și se scurge sub forma unui lichid mucilaginos.

Temperatura ridicată a mediului determină alterarea rapidă a crustaceelor. Din acest motiv este contraindicată consumarea acestora în perioada mai-august.

Pentru preparate culinare se pot utiliza *crustacee de apă dulce* (racul de râu sau de lac) și *crustacee de mare* (crabul, crevetele, homarul, langusta).

Arta culinară românească cuprinde preparate realizate în special din raci. Se preferă racul de lac (cu clește scurt și lat), deoarece are carnea mai gustoasă iar crusta se înroșește frumos prin fierbere, folosindu-se pentru decorarea preparatelor.

Carnea racului este albă, slabă, succulentă. Se găsește în clești și coada (cozi sau gâturi de raci). Preparatele din crustaceele marine (homar, langustă) constituie preferințe culinare în multe țări, printre care Franța, Italia, Suedia, Finlanda, Olanda

Sortiment . Din crustacei se pot pregăti gustări, antreuri, supe, preparate de bază

Preparate din crustacee

• din raci

- cozi de raci în aspic
- cocteil din cozi de raci
- rasol de rac
- scordolea e raci
- pilaf de raci

• din crevete - crevete gratinat

• din homar

- homar american (homar à l'américaine)
- homar bordelez (homar bordelaise)

• din langustă - langustă cardinal

Operații tehnologice

Prelucrarea preliminară. Se începe cu *spălarea*. Crustaceele se spală vii unul câte unul, frecându-i dacă este necesar cu o perie de pai (se apucă cu degetul mare și arătătorul de partea superioară a corpului). Spălarea se face în mai multe ape, până când apa rămâne curată.

Scoaterea intestinului. Se realizează la racii vii, spălați, pe măsură ce se introduc la prelucrarea termică, prin răsucirea și tragerea lobului central al cozii.

Homarul viu se ține cu mâna stângă și se taie în bucăți egale, coada urmărind articulațiile, apoi se detașează cleștii. Carcasa se taie în două pe lungime și se înlătură punga de la partea de sus a capului care conține în general, pietriș.

Prelucrarea termică. Operațiile termice aplicate pentru pregătirea culinară a crustaceelor pot fi fierberea sau înăbușirea, pentru toate crustaceele.

Fierberea crustaceelor se realizează prin introducerea acestora pe rând, vii, în apă sau în supă de legume, care clocotește. Cantitatea de lichid trebuie să fie suficientă, încât să acopere crustaceele (cantitatea mare de lichid de fierbere diminuează gustul specific). Fierberea se realizează cu vasul acoperit, timp de 15-30 min, până când crusta devine roșie.

Langusta bine spălată se fixează pe o scândurică sau lingură de lemn cu coadă lungă, cu căușul spre cap, legând-o cu sfoară pentru a-și menține forma în timpul fierberii.

Se fierbe în apă clocotită cu sare, oțet și legume, la foc potrivit 5–40 minute.

11.7.2.2 Preparate din moluște

Moluștele au corpul moale, închis într-o cochilie calcaroasă. De obicei acestea se consumă vii, de aceea trebuie să fie foarte proaspete și foarte sănatoase. O simplă apăsare pe cochilie indică dacă animalul este viu, întrucât acesta se retrage instinctiv la cel mai mic deranjament. Moluștele cu valve ușor deschise se aruncă.

Cele mai răspândite moluște comestibile sunt de râu (scoica), de mare (midia) și (stridia) și terestre sau de uscat (melcul).

Preparate din moluște		
Preparate	din scoici	scoici prajite
		pilaf de scoici
		scoici à la matiniere
	din midii și stridii	servite în stare naturală
		midii sau stridii pané
		pilaf de stridii
	din melci	melci rasol cu mujdei de uaturoi
		melci à la matelot
		melci umpluți
		melci fripti

Operații tehnologice

Prelucrarea preliminară. *Scoicile se spală*, se răzuie cu un cuțit pentru a îndepărta paraziții fixați pe cochilie. Se smulg filamentele fixatoare și se spală de mai multe ori cu multă apă și se scot imediat (scoicile nu se țin în apă).

Stridiile servite în stare naturală (vii) nu se răzuiesc, nu se spală înainte de a se deschide. Se deschid numai în momentul servirii, cu un cuțit special. Se glisează lama cuțitului cu putere pornind de la joncțiunea valvelor. Se rupe ligamentul, se taie mușchiul aductor, se ridică capacul și se elimină sub curent de apă părțile de valve rupte în timpul desfacerii. Stridiile se montează de regulă pe platou oval (pentru fiecare porție) pe pat gheață, câte 6-12 bucăți pentru o persoană. Poate fi

însoțit de lămâie sau sos de oțet, arpagic fin tocat și tartine unse cu unt.

Melcii. Se introduc melcii într-o cantitate mare de apă, se amestecă schimbându-se apa de mai multe ori, pentru a înlătura resturile de frunze și pământ. Cu vârful unui cuțit mic se ridică peretele care închide cochilia.

Se pun melcii într-o cratiță, se adaugă oțet, sare mare, făină, se amestecă și se lasă astfel două ore (amestecându-se din când în când), timp în care ies mëlul și mucozitățile. Apoi se spală în mai multe ape reci.

Prelucrarea termică. Procedeele termice aplicate pentru pregătirea nară a moluștelor sunt: fierberea, sotarea, prăjirea, frigerea pe grătar. Frecvent se aplică fierberea. Scoicile, midiile și stridiile prelucrate primar se fierb în apă sau supă de legume condimentată, timp de 8-10 minute. Când încep să se deschidă, se scoate carnea din valve, se prelucrează specific sortimentului.

Tehnologia specifică preparatelor din crustacee și moluște este prezentată în tabelul de mai jos.

Tehnologia specifică preparatelor din crustacee și moluște

Denumirea preparatului

Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare, servirea
Rasol de raci	
Tăierea felii a cepei, pătrunjelului rădăcină și a morcovului	- <i>Fierberea racilor</i> : introducerea racilor vii în apă clocotită, adăugarea legumelor (ceapă, pătrunjel rădăcină, morcov), a condimentelor (sare, piper, foi de dafin, cimbru, oțet), fierberea 30 min, retragerea de pe foc - <i>Montarea racilor fierți</i> pe platou, turnarea supei (a lichidului) în care au fiert racii
Pilaf de raci	
Tăierea felii a morcovului și a țelinei Tăierea cepei: 1/3 felii: 2/3 mărunț, opărirea Curățarea roșiilor de pielețe și semințe	- <i>Fierberea racilor</i> în supă de legume - <i>Scoaterea racilor</i> din supă, răcirea lor - <i>Separarea cărnii din carcase</i> (cozi); păstrarea la cald - Uscarea jumătății din cantitatea de crustă, pisarea, încorporarea în supă în care au fiert racii, fierberea 20 min - <i>Prepararea pilafului</i> , din: ceapă, grăsime, orez, bulion, supă în care au fiert racii (strecurată), fierberea la cuptor 20 min - Așezarea pe suprafața pilafului a roșiilor întregi, gratinarea 10 min - Temperatura pilafului - <i>Montarea porției în polonic</i> sau formă specială: roșii și 4 cozi de raci, completarea cu cantitatea de pilaf necesară, nivelarea, răsturnarea pe platou cald, decorarea cu crusta racilor și pătrunjel verde
Melci rasol cu mujdei de usturoi	
- Tăierea legumelor felii	- Fierberea melcilor - Strecurarea - Scoaterea melcilor din cochilie

	- Spălarea și uscarea cochiliilor - Prepararea mujdeiului din usturoi pisat, supa în care au fiert melcii și oțet - <i>Montarea</i> melcilor pe platou și turnarea mujdeiului - <i>Servirea</i> preparatului rece.
Scordolea de raci	
Tăierea felii a cepei, morcovilor și a țelinei Trecerea miezului de nuci prin mașina de nuci Inmuierea franzelei în lapte și stoarcerea Pisarea fină a usturoiului	- <i>Fierberea racilor</i> în supa de legume - <i>Separarea racilor</i>, răcirea, scoaterea cărnii din crustă (cozile) - Uscarea jumătății din cantitatea de crustă, pisarea, încorporarea în supa în care au fiert racii, fierberea 20 minute - <i>Prepararea compoziției de scordolea</i>: amestecarea în piură de marmură sau castron a miezului de nucă cu franzelă, încorporarea treptată a uleiului, a sucului de lămâie și a usturoiului pisat (reglarea consistenței cu supă astfel încât consistența finală să fie asemănătoare maionezei) - <i>Montarea</i>: așezarea pe platou a jumătății din compoziția de scordolea, turnarea estetică a cantității rămase cu poșul de șprîț, decorarea cu cozi de raci (câte 5 cozi pentru fiecare porție), cu carcasa și pătrunjel verde - <i>Servirea</i> preparatului rece.

11.7.2.3 Preparate din pui de baltă

Dintre batracieni, cea mai utilizată este *broasca verde de apă*. Se consumă numai picioarele (pulpele) din spate care au carnea albă, gustoasă și ușor de digerat, fiind asemănătoare cărnii de pui. Pentru acest considerent li se spun „pui de baltă”.

Sortiment. Puii de baltă se pot prepara pane, cu verdețuri, Meuniere sau Colbert.

Operații tehnologice

Macerarea (marinarea). Pulpele de pui de baltă se spală, se curăță de piele, se pun într-un vas împreună cu sare, piper, pătrunjel tocat, puțin oțet și se lasă la macerat circa 12-20 minute

Tehnologia specifică preparatelor din pui de baltă

Denumirea preparatului	
Operații pregătitoare	Tehnica preparării, montarea pentru prezentare, servirea
Pui de baltă cu verdețuri	
- Marinarea pulpelor de pui de baltă	- <i>Înăbușirea pulpelor de pui de baltă cu ceapa și jumătate din cantitatea de unt, condimentarea cu sare, piper, usturoi, foi de dafin, vin;</i>
- Taierea cepei mărunț și opărirea	- <i>incorporarea în final a caperelor, restului cantității de unt și a pătrunjelului verde tăiat mărunț.</i>
- Taierea mărunț a pătrunjelului verde	- <i>Montarea pe platou cald cu gartiitură de cartofi natur</i>
- Prepararea cartofilor natur	- <i>Servirea preparatului fierbinte</i>
Pui de baltă pane	
- Spălarea și sărarea pulpelor de pui de baltă	- Trecerea pulpelor de pui de baltă prin făină, ou bătut și pesmet
	- <i>Prăjirea în ulei</i>
	- <i>Montarea estetică pe platou sau farfurie</i>
	- <i>Servirea preparatului cald</i>
Pui de baltă cu sos Meuniere	
	- Trecerea pulpelor de pui de baltă prin făină
	- <i>Prăjirea în ulei</i>
	- Montarea estetică pe platou cu sos Meuniere deasupra sau prezentat separat în sosieră
	- <i>Servirea preparatului cald</i>
Pui de baltă cu sos Colbert	
- Prepararea compoziției de ou	- Trecerea pulpelor de pui de baltă prin făină și compoziție de ou și pesmet
- Separarea albușurilor de baterea gălbenușuri	- <i>Prăjirea în ulei</i>
- albușurilor spumă și amestecarea cu gălbenușurile	- Montarea pe platou cald cu sosul Colbert fierbinte, turnat deasupra, decorarea cu felii de lămâie, asocierea cu cartofi natur
- Prepararea cartofilor natur	- <i>Servirea preparatului fierbinte.</i>

Capitolul 12: TEHNOLOGIA FRIPTURILOR

Fripturile sunt preparate culinare cu structură complexă, având în componență carne, sos și legume sub formă de garnituri și salate. Sunt preparate cu valoare nutritivă, cu calități gustative și de prezentare deosebită, fapt ce le conferă un loc important în meniu. Sunt servite la masa de prânz și la cină constituind uneori preparatul de bază din meniu.

Fripturile ocupă un loc important în componența meniurilor, deoarece, pe lângă valoarea lor alimentară, se pot prezenta într-o gamă variată, asociindu-se armonios cu sosuri, garnituri, salate. Ele se pot monta în piese frumos ornamentate, ridicând valoarea estetică a unor mese festive, una din componentele calității unei fripturi fiind cea de prezentare. Aceasta depinde în mod direct de estetica de prezentare și se realizează prin imprimarea unor însușiri organoleptice cât mai diferențiate și finisarea cât mai variată și mai activă.

La obținerea fripturilor este foarte important, deci, să se asigure o asociere între valoarea estetică, calitățile nutritive și calitățile senzoriale, stimulându-se astfel interesul consumatorilor pentru sortimente de fripturi cu o prezentare frumoasă și plăcută.

Carnea, componentă de bază a fripturilor, furnizează proteine cu valoare biologică mare, cu aminoacizi esențiali într-o propoziție echilibrată, corespunzătoare cu necesitățile metabolice ale organismului uman. Ea trebuie să fie foarte proaspătă, cu următoarele caracteristici organoleptice: suprafața uscată și nelipicioasă, culoare de la roz pal la roșu, consistență fermă și elastică, miros plăcut caracteristic speciei.

Se obțin din cărnuri tinere, fragede - specialități și carne de calitate I, carne de bovine (mușchi, vrăbioară, antricot, pulpă, fleică); carne de vițel (pulpă, spată); carne de porcine (mușchiulet, antricot, spată, fleică, pulpă); carne de ovine (cotlet, pulpă); carne de pasăre, carne de vânat, organe.

La obținerea fripturilor este utilizată deci carnea din care se pot obține preparate fragede, suculente sau gustoase.

Unele fripturi au intrat în bucătăria internațională cu o denumire consacrată, pe care o întâlnim și în bucătăria românească. Astfel, din mușchiul de vită se obține *biftec* când utilizăm cap de mușchi și îl prelucrăm termic la grătar sau îl lăsăm crud; *tournedo* și *medalion*, când utilizăm mijloc de mușchi; *file mignon*, când utilizăm vârf de mușchi, toate prelucrate termic la tigaie. Din vrăbioară prelucrată la tavă sau tigaie, se obține *ramstec*. Din pulpă și spată de vițel sau de porc se obține *escalop*, iar din cotlet de porc fără os se obține *medalion*.

Sosurile, care însoțesc fripturile, sunt principalii furnizori de lipide, prin consistența lor vâscoasă, măresc sapiditatea preparatului, stimulează secrețiile digestive și prelungesc senzația de sațietate. Fiind picante, stimulează apetitul consumatorilor, favorizând digestia prin valoarea lor gustativă.

Garniturile și salatele, prin bogăția lor în substanțe minerale, vitamine și glucide, ajută la realizarea echilibrului nutritiv al preparatului și permit prezentarea estetică asigurând și varietatea fripturilor.

Datorită calităților gustative și nutritive, precum și aspectul variat de prezentare, fripturile sunt recomandate consumatorilor de toate vârstele.

Clasificarea fripturilor

- *la frigare*: pui la frigare, mușchi de porc împănat, file de porc
- *la grătar*: mușchi de vită, de porc, chateaubriant, biftec cu ou
- *la cuptor*: pui la tavă, pulpă de porc la tavă, curcan cu varză, friptură din carne de vită împănată cu slănină, mușchi de vită în foietaj, cotlet de porc cu cartofi înăbușiți, mușchi à la Frankfurt. -*la tigaie*: snițel pane, parizian, tochtură, șnițel de vită someșan, escalop de porc zingara, cotlet de porc cu sos picant.
- *la proțap*: miel, pui, iepure, pește.

Procedeele de prelucrare termică de frigere, coacere, sotare și prăjire, aplicate la obținerea fripturilor, determină o serie de transformări ale factorilor nutritivi din carne, influențând asupra calităților nutritive și gustative, asupra aspectului de prezentare, a greutății și digestibilității cărnii.

Cele mai importante transformări și consecințele lor sunt prezentate în continuare.

Proteine:

- coagularea miozinei, miogenului, globulinei la 65 °C cu creșterea consistenței musculare a cărnii și formarea unei pojghițe ce reține sucul cărnii;
- oxidarea mioglobinei la 65 °C cu schimbarea culorii cărnii;
- hidroliza colagenului cu desfacerea fibrelor musculare și mărirea digestibilității cărnii.

Lipide:

- topirea și dispersarea lor în carne cu îmbunătățirea gustului;
- carbonizarea unor lipide cu formarea de compuși aromatici.

Glucide: - degradarea termică la 150...200 °C, cu formarea unor compuși de tip melanoidinic care ridică valoarea gustativă și sapiditatea cărnii îmbunătățindu-i și aspectul de prezentare.

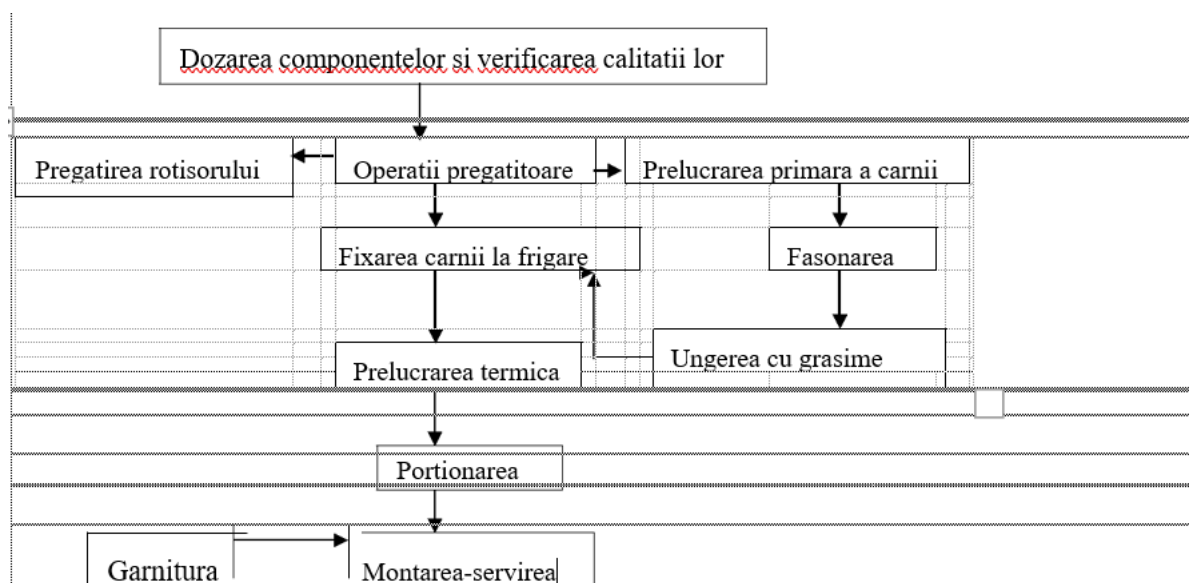
Vitamine și substanțe minerale:

- pierderea vitaminelor liposolubile și a unor vitamine hidrosolubile: B, până la 50% (pierderea fiind mai mare la prăjire);
- pierderea unor substanțe minerale o dată cu o parte din apa de constituție, care evaporându-se duce și la scăderea în greutate a fripturii.

12.1. Fripturile la frigare

Sunt preparate culinare obținute prin frigerea la frigare a bucăților de carne de mărimi diferite sau a pieselor întregi (păsări, vânat, purcel, miel). Carnea se expune pe grătar, cu ajutorul frigării clasice sau se expune pe frigarea rotisorului a cărei construcție și mod de funcționare au fost deja studiate.

Procesul tehnologic general de obținere a fripturilor la frigare.



Vasele, utilajele și ustensilele, necesare pentru utilizarea operațiilor tehnologice, sunt: rotisor, frigărui din inox sau din lemn, blat de lemn, cuțite, linguri, furchetă, strecurătoare, pensulă, platou.

Operația de dozare a componentelor se face în funcție de rețeta specifică, prin cântărire și volumetric.

Operațiile pregătitoare pentru fripturile la frigare sunt:

- **pregătirea rotisorului:** se verifică starea de funcționare, se scot frigările și se spală; se pune apă în tava rotisorului pentru a se evita arderea grăsimii ce cade din tavă în timpul frigerii;
- **prelucrarea primară a cărnii:** fezandarea cărnii cu miros specific (de vânat, de ovine), curățirea de piele, spălarea și zvântarea în șervet curat; fasonarea
- **aducerea cărnii la aceeași dimensiune,** pentru ca pătrunderea cărnii să se facă uniform; ungerea cu grăsime sau învelirea în felii de slănină a pieselor întregi și a bucăților mari de carne slabă; sărarea bucăților mari de carne și a pieselor întregi.

Tehnica preparării constă în următoarele:

- fixarea cărnii în frigare și expunerea frigării pe grătarul încins sau fixarea ei în dispozitivul rotisorului, pornindu-se mecanismul de rotire;
- expunerea cărnii procesului de prelucrare termică, cu rotirea frigării pe tot parcursul frigerii și ungerea cărnii din când în când, cu grăsime sau cu suc scurs din carne în timpul frigerii, pentru a-i păstra suculenta și pentru a filtra radiațiile calorice în vederea pătrunderii uniforme a cărnii.

Bucățile mari de carne se frig în prima fază la o temperatură ridicată, după care frigerea se continuă la temperatură moderată. Bucățile mici de carne se mențin la aceeași temperatură pe toată durata prelucrării termice.

Timul de frigere variază în raport cu mărimea bucății de carne, respectiv pentru fiecare 500 g sunt necesare:

- 15-20 minute pentru carnea de vacă și berbec, la care intensitatea căldurii va fi mai mare la început și friptura se va servi în sânge;
- 30 minute la carnea de porc, miel, vițel, pasăre, la care intensitatea căldurii este constantă.

După frigere se întrerupe sursa de curent, se scoate frigerea și, după răcirea rotisorului, se scot toate anexele, se spală, se șterg și se montează.

Porționarea bucăților mari de carne și a pieselor întregi se face după o ușoară temperare, pentru a asigura menținerea formei cărnii.

Montarea fripturii se face pe platou cald sau pe taler de lemn, carnea fiind însoțită de garnituri diferite. Bucățile mici de carne se servesc pe frigare, sărându-se înaintea servirii. Frigerea se îndepărtează în momentul servirii, cu acordul consumatorului. Fripturile se servesc fierbinți. *De reținut că fripturile la frigare, ca și cele la grătar, nu așteaptă ci sunt așteptate.*

Friptura la frigare este cel mai des solicitată de consumatorii de toate vârstele, mai ales „pui la frigare”, preparat ale cărui componente și proces tehnologic sunt indicate în tabelul de mai jos. Des solicitate de consumatori sunt și „frigăruile”, fripturi din carne fragedă, și anume bucăți care au rămas de la fasonarea unor fripturi (vârfuri de mușchi de vacă sau mușchiulet de porc) tăiate în dreptunghiuri de 3/5 cm cu grosimea de 1,5 cm.

Procesul tehnologic de obținere a preparatului pui la frigare

(Cantități pentru 10 porții a 100g)

Materii prime	Cantit	Tehnologia culinară		
		Operații pregătitoare	Tehnica preparării	Servirea
- carne de pui cal. I fără cap și picioare	1,500 kg	pui: prelucrarea primară, spălare, sărare, ungere cu grăsime; usturoi, prelucrare primară, pisare cu sare, amestecarea cu 10 ml apă	prelucrarea termică a puiului expus pe frigarea rotisorului, porționarea după ușoară temperare	pe platou sau farfurie cu garnituri din legume, orez; sosul servit în sosieră.

Frigăruile pot fi: „simple” când pentru obținerea lor se folosesc diferite specii de carne și „asortate” când, pe lângă carne, se adaugă ficat, ciuperci, roșii, ceapă, ardei, slănină. Se servesc fierbinți pe frigăruie.

Pentru obținerea frigăruilor se aplică procesul tehnologic care a fost prezentat în schema de mai sus operația de fasonare fiind înlocuită cu operația de tăiere a cărnii. Există unele particularități în obținerea „frigăruilor asortate” și anume: după prelucrarea primară a legumelor acestora se taie în rondele -roșii și ceapă și în bucăți - ardei; costița afumată se taie felii; elementele componente sunt înșirate alternativ, pe frigărui din metal inoxidabil. După prelucrarea termică, se prezintă pe platou sau farfurie, servindu-se calde cu garnitură de orez, ciuperci, cartofi.

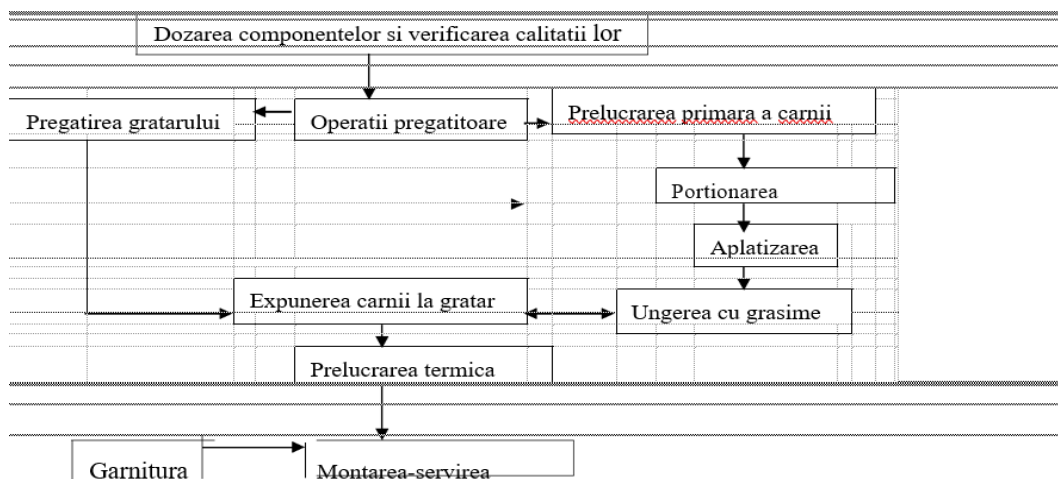
Tehnologia specifică a unor sortimente de fripturi la frigare

Denumirea preparatului	
Tehnologia specifică	
Operatii pregatitoare	Tehnica prepararii
Filé de porc charcutière	
- carne: parare; spălare, zvântare, fasonare, sărare, piperare, ungere cu unt, trecerea prin pesmet cernut;	- Fixarea cărnii în frigarea rotisorului;
- sosul - se încălzește	- prelucrarea termică, cu rotirea frigării până la pătrundere;
	- porționarea după ușoară temperare;
	- prezentarea pe platou cald, cu diferite garnituri din legume sotate sau pireu de cartofi;
	sosul servit separat în sosieră
Mușchi de porc împănate	
- Carne: parare, spălare, zvântare, fasonare, sărare;	- Fixarea cărnii în frigarea rotisorului;
- slănină: spălare, tăiere fâșii;	- prelucrarea termică: cu rotirea frigării până la pătrundere;
- usturoi: curățare, spălare;	- porționarea după temperare; prezentarea pe platou cald, cu diferite garnituri din legume
- mălai: cernere;	sote, pireu de cartofi
- carne: împănare cu slănină și usturoi, ungerea cu ulei, trecerea prin mălai	

12.2. Fripturile la grătar

Sunt preparate culinare obținute prin frigerea la grătar a cărnii. Având o durată scurtă de preparare, sunt frecvent solicitate în unitățile de alimentație publică. Se utilizează mai multe tipuri de grătare deja studiate. Cele mai bune fripturi se obțin la grătarul cu cărbuni, căci, o dată cu transmiterea căldurii, se degajă și o cantitate mică de acid pirolignos care conferă o aromă plăcută fripturii.

Procesul tehnologic general



Vasele, utilajele, ustensilele necesare sunt: grătar, cuțite inox, bătător de șnițel, blat de lemn, platou, pensulă, castroane plastic, clește pentru friptură.

Operația de dozare se face prin cântărire și volumetric funcție de componentele preparatului.

Operațiile pregătitoare sunt următoarele:

- pregătirea grătarului, care se curăță cu peria de sârmă, se încinge și se unge cu ulei; grătarul cu gaze și cel electric se aprind cu 20 minute înainte de folosire, iar grătarul cu cărbuni cu 2 ore înainte; la grătarul cu gaze se verifică placa radiantă pentru a nu avea fisuri, prin care trebuie să iasă gaze nearse;
- prelucrarea primară a cărnii;
- fezandarea cărnii cu miros specific, curățirea de pielețe, spălarea și zvântarea în șervet curat;
- porționarea cărnii în felii cu grosime diferită în funcție de tipul de carne:
 - 1-4 cm grosime mușchi de vacă și mușchiuleț de porc;
 - 1-1,5 cm carne de vițel, porc, miel;
- aplatizarea cu bătătorul de șnițele pentru a ușura pătrunderea radiațiilor calorice în mod uniform în carne;
- ungerea cu grăsime a cărnii pentru a fi protejată de căldură puternică și a evita lipirea ei de grătar.

Tehnica preparării constă din expunerea carpii pe grătarul încins, pe două direcții pe fiecare parte, pentru obținerea grileurilor pe suprafața cărnii; întoarcerea cărnii se face cu cleștele, fără înțeparea fripturii, iar sărarea se face imediat după frigere, pentru a nu favoriza extragerea sucului din carne, aceasta, devenind uscată.

Timpul de prelucrare termică depinde de grosimea feliilor de carne și preferințele consumatorilor. Montarea fripturilor se face pe platou cald sau farfurie, carnea fiind însoțită de garnituri diferite. Se servesc fierbinți, cu sosul separat în sosieră, excepție făcând sosul de unt, care se așază direct pe bucata de carne.

Fripturile se servesc calde cu diferite garnituri: mușchiul de porc - legume sotate, cartofi, orez, paste făinoase; mușchiul de vită - legume sotate, cartofi, ciuperci, cu decor din frunze de salată verde și cu sos de unt deasupra feliei de carne.

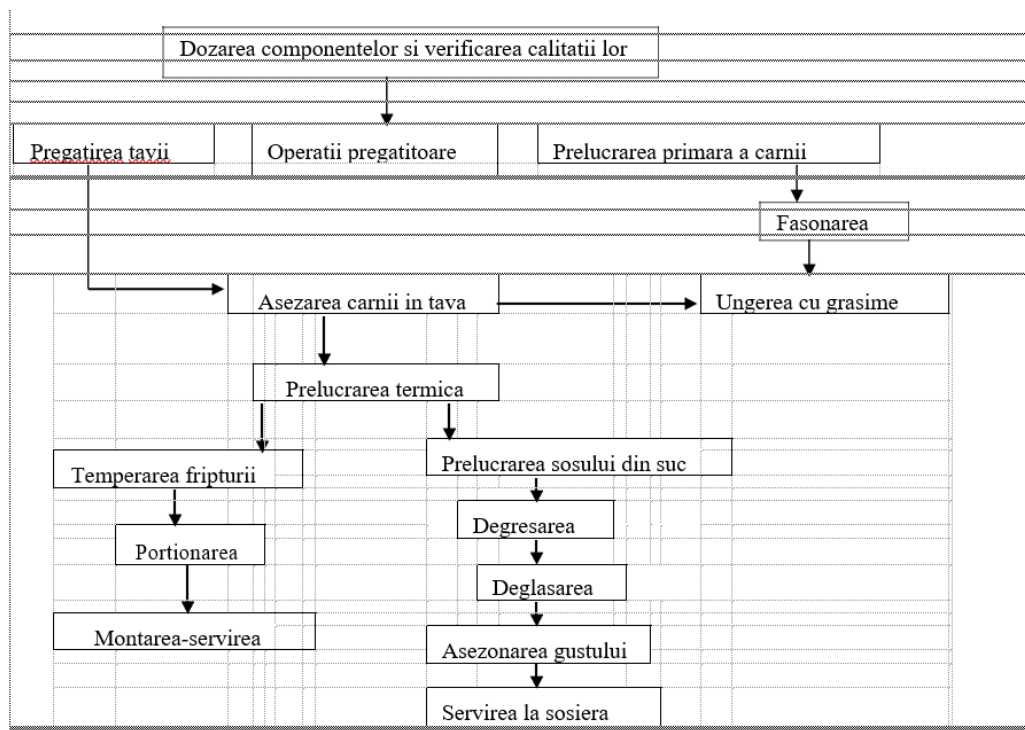
Tehnologia specifică a unor fripturi la grătar

Operatii premergatoare	Tehnica prepararii
Biftec cu ouă	
Carne: se spală, se zvântă, se porționează în 10 bucăți, care se platizează	- Frigerea bucăților de carne pe grătar sau în tigaie cu 50 g ulei;
Ouă: prelucrare primară	- pregătirea ouălor ochiuri cu 50 g ulei;
	- la fiecare bucată de carne se așază câte un ou;
	- se prezintă pe platou sau farfurie cu garnituri de legume și salate
Chateaubriand	
carnea: se curăță de pielețe, se fasonează, se taie bucăți mari (două porții) se unge cu ulei și se presară cu piper și cimbru (grosimea cărnii este de 4-5 cm);	- Frigerea cărnii pe grătarul încins (trebuie să rămână în sânge în interior de aceea se va face o frigere mai lentă 10-15 min, se rumenește uniform;
- roșiile: se spală, se taie felii;	- așezarea crutonului de pâine pe platoul cald, deasupra mușchiul, rondele de sos de unt, rosii, lămâie;
- lămâia: se spală, se taie felii;	- garnitura poate fi: cartofi pai; legume sotate așezate în buchete distincte
- salata: se curăță, se spală în jet de apă fiecare frunză;	
- ouă: prelucrare primară;	
- pâinea: se taie sub formă de cruton (dreptunghiulară) se trece prin lapte, ou bătut și se prăjește în ulei până la ușoara rumenire	

12.3. Fripturile la cuptor (tavă)

Sunt preparate culinare obținute din bucăți mari de carne sau piese întregi (purcel, păsări, vânat). Carnea se prelucreează în cuptor. Sub acțiunea radiațiilor calorifice, au loc concomitent procesele de frigere la exterior și coacere în profunzime a cărnii.

Procesul tehnologic general



Vasele, utilajele și ustensilele, necesare pentru obținerea preparatelor, sunt: tavă cu grătar, cuțite inox, castroane, blat de lemn, furchetă, platou, pensulă.

Operația de dozare a componentelor se face funcție de rețetă, prin cântărire și volumetric.

Operațiile pregătitoare sunt următoarele:

- pregătirea tăvii: în tava cu grătar se toarnă grăsime (25 g/kg carne) și puțină apă;
- prelucrarea primară a cărnii: fezandarea cărnii cu miros specific; curățirea de piele și surplusul de grăsime; spălarea și zvântarea; fasonarea, sărarea; ungerea cu grăsime.

Operații pregătitoare speciale: la cărnurile slabe (vită, pasăre) se aplică învelirea în felii subțiri de slănină și legarea cu sfoară pentru a menține forma inițială a cărnii (sfoara se îndepărtează după prelucrarea termică) sau împănarea cărnii cu slănină proaspătă tăiată fâșii, cu usturoi, cu morcov, în vederea, îmbunătățirii gustului.

Tehnica preparării constă din:

- expunerea cărnii pe grătarul tăvii și în cuptorul încălzit la 180...250°C;
- prelucrarea termică care are loc la început la temperatura de 250°C și după albirea cărnii (după ce s-a format pojghița de proteine coagulate), se coboară la temperatura de 220°C; carnea se unge din când în când cu suc format, până aproape de pătrunderea totală a cărnii, când se rumenește pe ambele părți, pentru a conferi preparatului aspect plăcut.

Timpul de prelucrare termică este diferit, funcție de natura cărnii, de cantitatea și de preferințele consumatorilor. Durata medie de prelucrare termică pentru 500 g de carne este următoarea:

- carne de vacă 15-20 minute;
- carne de vițel 30-35 minute;
- carne de pasăre 20-30 minute.

Porționarea fripturilor se face după 20 minute de la terminarea prelucrării termice, pentru a evita sfărâmarea cărnii la tăiere.

Sucul cedat de carne se prelucrează în vederea obținerii sosului care va însoți friptura.

Prelucrarea sucului se face prin: degresare - îndepărtarea excesului de grăsime de la suprafața sosului; deglasare - fierbere cu supă, apă sau vin, 10 minute; aseasonarea gustului - adăugarea de condimente sau unt.

Montarea cărnii porționate se face pe platou cald, însoțită de garnituri diferite, iar sosul se servește separat în sosieră sau napează feliile de carne.

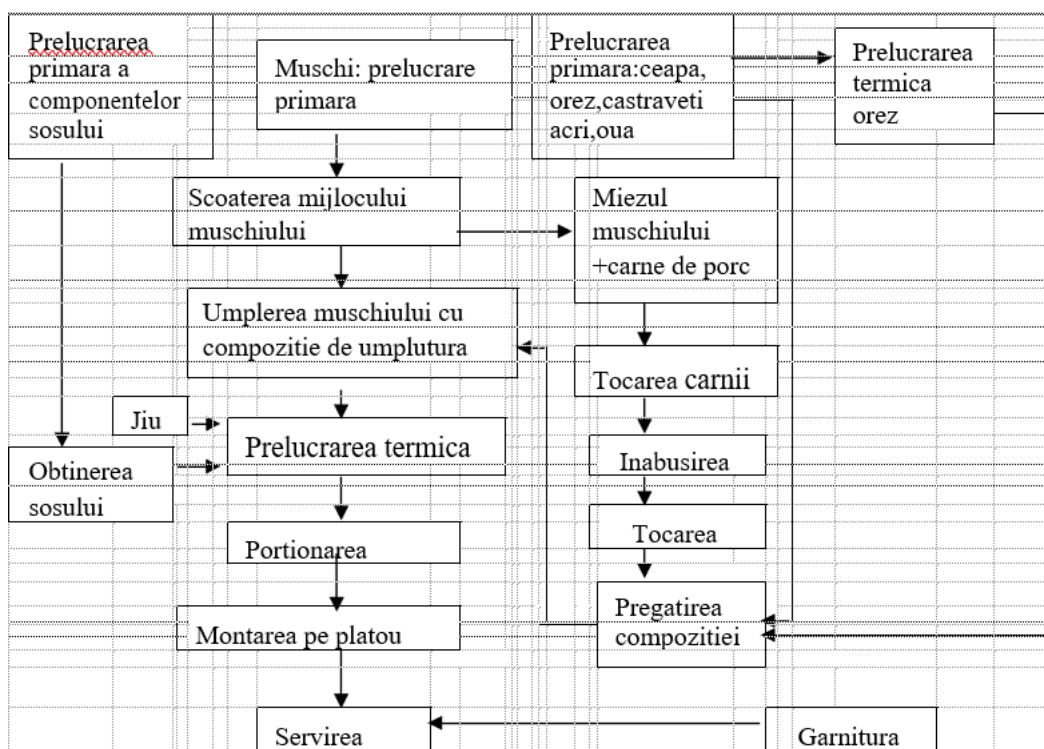
Nerespectarea tuturor fazelor procesului tehnologic duce la obținerea unor fripturi necorespunzătoare din punct de vedere calitativ.

Pentru prepararea lor, se aplică procesul tehnologic general, întâlnindu-se unele particularități, în funcție de preparat.

Pui la tavă. Puii prelucrați primar se frig întregi. La servire sunt însoțiți de garnituri diferite.

Procesul tehnologic al mușchiului de vită umplut

Schema tehnologică pentru prepararea mușchiului de vită umplut



Vasele, utilajele, ustensilele necesare sunt: cuptor, tavă cu grătar, cuțite inox, blat de lemn, platou, crățiți, linguri, paletă, castroane, forchetă, strecurătoare, pensulă.

Dozarea componentelor: prin cântărire și volumetrie.

Operații pregătitoare:

- pregătirea tăvii: în tavă cu grătar se toarnă 75 g ulei și 100 ml apă;
- prelucrarea primară a cărnii: mușchiul se curăță de piele (parare); se fasonează; se spală și se zvântă; i se scoate miezul lăsând o margine de jur împrejur de 1 cm; carnea de porc se spală se taie în bucăți mici;
- prelucrarea primară a legumelor:
 - castraveții: se spală, se curăță de coajă și de semințe, se taie cuburi mici;

- ceapa: se prelucurează primar, tăindu-se mărunț;
- rădăcinoasele: se prelucurează primar, tăindu-se felii pătrunjelul verde prelucrat primar, se taie mărunț;
- cartofii: se prelucurează primar și se pregătește garnitura de cartofi natur;
- prelucrarea primară a ouălor, orezului, făinii; făina se umectează apoi în 50 ml apă rece; orezul se fierbe și se răcește;
- pregătirea compoziției de umplutură: se toacă miezul mușchiului și carnea de porc; se înăbușă în 75 g ulei și 75 ml apă jumătate din cantitatea de ceapă împreună cu carnea; se temperează și se toacă din nou, adăugând orez, castraveți, sare, piper, ouă și se omogenizează.

Tehnica preparării: umplerea mușchiului cu compoziție și așezarea pe grătarul tăvii în cuptorul încălzit la 180-250 °C

- prelucrarea termică a mușchiului se face respectând indicațiile generale de obținere a fripturilor la cuptor;
- obținerea sosului; se face utilizând jiul rezultat la prelucrarea termică a mușchiului în care se introduc legumele (ceapă, morcov, pătrunjel rădăcină), făină și apă caldă și se fierbe 30 min; se adaugă pasta de tomate, vinul, condimentele și după 5 min de fierbere se pasează peste ruloul de carne;
- prelucrarea termică prin fierbere 10 min a mușchiului în sos, adăugând și smântână;
- porționarea - se face în momentul servirii, socotind câte două felii la porție.

Montarea cǎrnii porționate se face pe platou cald, feliile de carne fiind însoțite de sos, garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde presărat deasupra.

Preparatul se va servi cald.

Proprietățile organoleptice ale preparatului trebuie să corespundă condițiilor de admisibilitate înscrise în normele tehnice, și anume:

- *aspect* - mușchi de vită umplut uniform, porționat; cu o compoziție de umplutură omogenă, legată; sosul de consistență corespunzătoare, cartofii fierți, tăiați cuburi;
- *culoare* - brun-roșcată a mușchiului și alb gălbuie a garniturii;
- *gust și-miros* - plăcute, specifice componentelor, fără gust și miros străine.

Tehnologia specifică a unor sortimente de fripturi la tavă

Operatii pregatitoare			Tehnica prepararii		
Friptură din carne de vită împănată cu slănină					
- carnea se curăță de piele, se spală, se împănă cu fâșii de slănină (tăiată de 3 cm lungime) se sarează, se unge cu ulei, se condimentează cu piper și cimbru;			- prelucrarea termică a mușchiului pe grătarul tăvii, 30 min;		
- muștarul se diluează cu apă așezat			- temperarea și porționarea: prelucrarea sucului prin adăugarea muștarului și fierberea 10 min; se strecoară și se adaugă vin;		
			- se montează feliile de carne pe platoul cald însoțite de sos și diferite garnituri din legume, paste făinoase.		
Cotlet de porc cu cartofi înăbușiți					
- Cotletul: se spală, se porționează în 10 bucăți, se platisează, se sarează			- Prelucrarea termică a cǎrnii așezate pe grătarul tăvii (în tavă se toarnă 25 g ulei și 50 ml apă);		
- cartofii: prelucrare primară, tăiere în felii subțiri;			- înăbușirea cartofilor și a cepei cu 100 g untură (sau ulei) și 100 ml apă, adăugând piper și sare;		
- ceapa - prelucrare primară ,tăiere mărunț;			- se așază în tavă 1/2 din cantitatea de cartofi și ceapă, peste care se adaugă bucățile de carne, se acoperă cu restul de cartofi și se presară cu cașcaval ras;		
- cașcavalul: se curăță de coajă și se rade;			- gratinarea preparatului, 10 min;		
- tava - se unge cu 25 g untură (sau ulei)			- se prezintă pe platou sau farfurie		
			- se servește cald, porționând preparatul la servire.		

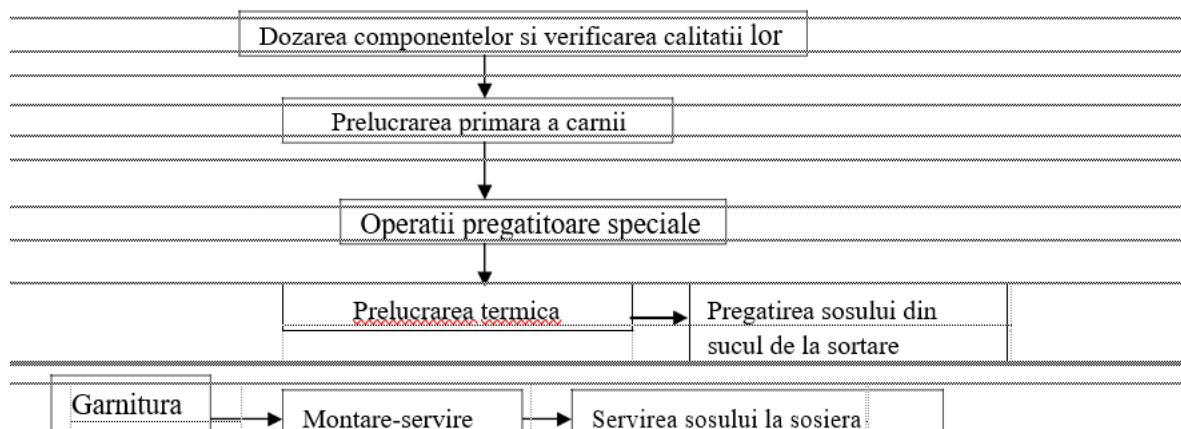
12.4. Fripturile la tigaie

Sunt preparate culinare obținute din felii de carne expuse procesului de sotare, procedeu de prelucrare termică ce constă în prăjirea rapidă a cărnii în soteuză, într-o cantitate mică de grăsime, încălzită la 160°C. Procedeele moderne introduse în gastronomie înlocuiesc prăjirea în soteuză, prin punerea cărnii în tigaie de teflon, fără grăsime. Avantajele folosirii acestei tigăi sunt:

- fripturile obținute își păstrează factorii nutritivi, rămân aspectuoase și suculente;
- se pot obține preparate dietetice, la care este interzisă aplicarea prăjirii în grăsime multă. Modul de folosire a tigăii:
- tigaia, nu se lasă goală pe foc;
- preparatul să acopere întreaga suprafață a tigăii;
- se unge suprafața tigăii înainte de întrebuințare cu puțină grăsime;
- întoarcerea preparatelor se face cu o lingură de lemn sau o paletă de lemn, pentru a nu deteriora stratul de lac cu teflon;
- spălarea se face cu apă caldă și detergent, frecând cu un burete de plastic.

Vasele, utilajele, ustensilele necesare sunt: tigaie, teflon, soteuză, blat de lemn, cuțite inox, bătător de șnițele, castroane plastic, lingură sau paletă de lemn, platou, furculiță, tel.

Schema tehnologică de obținere a fripturilor la tigaie



Operația de dozare - se face prin cântărire și volumetric, în funcție de componentele preparatului.

Operațiile pregătitoare sunt:

- prelucrarea primară a cărnii: fezandarea cărnii cu miros specific; curățirea de piele; spălarea și zvântarea; tăierea în felii cu grosime de 2 cm; aplatizarea;
- operații pregătitoare speciale: sărarea numai a bucăților de carne care, apoi, se trec prin făină sau se împesmetează.

Prelucrarea termică: Aceasta constă din:

- expunerea feliilor de carne în tigaia unsă cu grăsime, astfel încât să se acopere suprafața tigăii, fără a se suprapune;
- prelucrarea termică este de 2 minute pe fiecare parte, în timpul prelucrării termice întorcându-se o singură dată de pe o parte pe cealaltă;
- obținerea sosului se face prin prelucrarea sucului, ca și la fripturile la tavă.

Temperatura de prelucrare termică este mai mare la cărnurile roșii, iar la cele albe, după formarea pojghiței de proteine coagulate, se reduce intensitatea focului pentru pătrunderea în profunzime a cărnii.

Montarea cărnii se face pe platou cald cu garnituri diferite. Sosul se servește separat în sosieră.

În continuare, se redau procesele tehnologice ale celor mai des solicitate fripturi, la tigaie, - șnițele

și tochitură.

Șnițelele sunt fripturi la tigaie obținute prin aplicarea procesului tehnologic descris anterior. Sunt trei feluri, în funcție de elementele ce acoperă felia de carne:

- *șnițel natur* - carnea se trece prin făină;
- *șnițel parizian* - carnea se trece prin făină și ou bătut;
- *șnițel pane* - carnea se trece prin făină, ou bătut și pesmet.

Particularități de obținere sunt:

- *șnițel natur*: prelucrarea primară a făinii și a pătrunjelului cu tocarea mărunț a acestuia; prelucrarea termică a cărnii (prelucrată primar și trecută prin făină) prin înăbușirea în grăsime și 150 g supă de oase 10 minute și apoi fierberea încă 10 minute adăugând restul de supă. La servire se adaugă pătrunjel verde și garnituri diferite de legume sotate, cartofi;
- *șnițel parizian* - se prelucrează primar ouăle și se bat; carnea prelucrata primar se trece prin făină și ou bătut și se prăjește. Se poate servi cu diferite garnituri;
- *șnițel pane* - se prelucrează primar făina, pesmetul, ouăle; se sparg ouăle și se bat spumă; carnea prelucrată primar se trece prin făină, ou bătut, pesmet și se prăjește, servindu-se cu garnituri diferite.

Componentele și procesul tehnologic *al tochiturilor* sunt cuprinse în tabelul de mai jos:

Componente pentru 5 porții

Materii prime	U.M	Cantități	Operații pregătitoare	Tehnologia specifică /Tehnica preparării
- carne de porc	kg	1,000	-carnea: prelucrarea primară; tăierea în cuburi cu latura de 2 cm; sărarea -usturoiul: prelucrarea primară, pisare, amestecare cu puțină apă	- sotarea cărnii în tigaie, adăugând vin și mușei de usturoi când carnea este aproape pătrunsă - servirea fierbinte cu mămăliguță și cu murături

Tehnologia specifica a fripturilor la tigaie

Operatii pregatitoare	Tehnica prepararii
Cotlet de porc cu sos picant	
Carnea: se spală, se porționează, se platisează, se sarează, se trece prin făina cernută; pătrunjel verde: curățire, spălare, tocare mărunț.	- înăbușirea 30 min în untură sau ulei, cu 100 ml apă a bucăților de carne; - fierberea 10 min a bucăților de carne peste care s-a adăugat sos picant; - montarea pe platou sau farfurie a bucăților de carne însoțite de sos și pătrunjel verde presărat deasupra.

Componentele și tehnologia specifică a fripturii „Escalop de porc Zingara”

Carne: 70 g; sos și garnitură - 110 g/l porție

Materii prime	U/M	Cantit. pt.	Tehnologia specifică	
		10 porții	Operații pregătitoare	Tehnica preparării

-Carne de porc calitate sup. fără os (pulpă și spată)	kg	1,000	- Carne: prelucrare primară, se taie 20 de bucăți, se platizează, se sarează și se trec prin făină cernută;	-înnăbușirea cărnii în untură sau ulei cu 100 ml apă;
-șuncă presată	kg	0,250	- șunca	-înnăbușirea 10-15 min a ciupercilor în unt, adăugând șunca.
-untură sau ulei	kg	0,100	- se spală și se taie julien;	-fierberea 15 min a feliilor de carne cu sos brun, compoziția de ciuperci și șuncă; la sfârșitul fierberii se adaugă piper, sare sau vin;
-ciuperci proaspete sau conservă	kg	0,750	- ciupercile - prelucrate primar, se taie julien, iar cele conservate se scurg de lichid, se clătesc sub jet de apă și se taie julien;	-montarea bucăților de carne pe platoul cald, cu pătrunjelul verde deasupra, iar împrejur, garnituri diferite din orez, cartofi, legume sotate și sosul;
-făină	kg	0,375	- pătrunjelul verde: se curăță, se spală, se taie mărunt.	-servirea - cald
-vin roșu	l	0,100		
-sos brun	l	0,500		
-pătrunjel verde				
-piper măcinat	kg	0,050		
-sare	kg	0,002		
	kg	0,020		

Capitolul 13: PRODUSE CULINARE CU PREPARARE RAPIDĂ

13.1. Shaorma și kebab

13.1.1. Despre shaorma

Lumea se gândește la Shaorma ca fiind similară cu Gyros (din Grecia), ceea ce nu este adevărat; Gyro conține ingrediente diferite în interiorul sandwich-ului. Carne la Gyro este deseori diferită, de asemenea. În America, majoritatea restaurantelor care oferă Gyros se aprovizionează cu carne de la aceeași companie, carnea având un gust particular.

Shaorma, sau shwarma, shawarma, shoarma, provine de la cuvântul turcesc çevirme, însemnând "care se rotește" și reprezintă un sandwich realizat din carne de vită, pui sau miel. În funcție de originea sau locația restaurantului, rețetele utilizate pot fi diferite. Procesul de gătit este același. Se prăjește ușor pe un aparat special rotativ, de obicei cu una sau două surse de încălzire într-un interval de câteva ore. Carne care se prăjește este ulterior tăiată cu un cutit mare, bucatile de carne cazând într-o tavă. Se servește într-o lipie, de obicei cu garnitură de varză, roșii, și un sos lactos cu diferite arome. Se adaugă otet și arome precum scortisoara, miez de nucă și ginger. Acest preparat poate fi întâlnit în Palestina, Iordania, Israel, Arabia Saudita, Bahrain, Emiratele Arabe, Egipt și alte țări din Orientul Mijlociu.

Se realizează prin punerea unor bucăți de carne pe o frigare cu grăsimi animale, și o ceapă sau roșie la capatul lor pentru aromă. Frigarea se rotește în față sau deasupra unei flăcări astfel încât carnea să fie friptă pe toate părțile și tăiată corespunzător înainte de a fi servită. Tradițional, se utiliza focul din lemn, dar astăzi este utilizat un aparat electric.

Shaorma este cel mai des servită ca un produs de fast-food, într-un sandwich făcut din lipie împreună cu legume și dressinguri. Legumele cele mai utilizate sunt castravetii, ceapa, roșiile, varza, pătrunjelul, murăturile. Dressingurile cele mai obișnuite sunt tahini și hummus. Shaorma din pui este des servită cu maioneză cu usturoi, concentrat de roșii, sos chili, sau orice altă combinație din cele trei.

Majoritatea sunt alcătuite din carne de miel sau pui, deși există și shaorme făcute dintr-un mix de miel, vită și capră.

13.1.2. Despre Doner Kebab

În jurnalele secolului al XVIII-lea, doner kebab apare descris ca fiind un preparat original din Asia, constând în carne de oaie friptă pe frigari orizontale rotative. Traditional, se servea pe o farfurie cu orez și un sos iute din unt topit și paprika.

Astăzi, doner kebab este servit ca un sandwich într-o lipie. Acest tip de doner kebab a fost preparat în Istanbul încă din 1960. Doner kebab cu salată și sos servit în lipie, care predomină în Germania și în restul lumii, a fost inventat în Berlin - Kreuzberg în anul 1971, deoarece gustul inițial nu a fost prea agreat de către nemți. Doner-ul a fost cel mai popular preparat de fast-food din Germania din anii 1980.

Carnea folosită pentru doner kebabiuri poate fi din miel, vacă sau pui, dar niciodată porc. După boala vacii nebune din secolul 20, chiar și peștele s-a utilizat. În general, un sandwich doner kebab este servit cu salată. De obicei, se poate alege între un sos iute, un sos din iaurt care conține usturoi și un sos din iaurt care conține ierburi. Uneori se poate adăuga și branza de oaie.

Sa inceapa batalia: Doner Kebab versus Shaorma



Este foarte important să înțelegem diferența majoră dintre tipurile de Kebab care se vând în magazine, o diferență care nu este sesizată de către consumatorul obișnuit. Kebab-urile se împart în 2 tipuri principale: kebab-uri pe frigare și kebab-uri care sunt fripte la gratar.

➤ Pe frigare

Doner Kebab - reprezintă cel mai obișnuit din cele 3 tipuri. Constă în carne de miel tocată combinată cu o selecție de ierburi și arome, care este ulterior presată cu putere într-un aparat special de formă conică de genul unui "rotiser". Când este crestată în partea superioară, se formează fasii subțiri și lungi de carne care ulterior sunt bagate într-o lipie și acoperite cu salată și sosuri.

Shaorma din pui - este singurul produs din pui care se face pe frigari. Se face foarte des confuzie cu Donerul din Pui, dar aceasta este o greșeală imensă. Produsele shaorma, spre deosebire de kebabiuri, sunt alcătuite din bucăți mici de carne care sunt înfipite toate într-o frigare. Rezultatul, când carnea este tăiată de pe frigare, constă în bucatele numeroase de carne care nu sunt legate în nici un fel. Efectul final este complet diferit de un Doner Kebab atât în gust cât și în textură.

Shaorma din miel - subliniază diferența dintre o shaorma și un Doner Kebab. Deși se folosește același tip de carne, sunt complet diferite. O shaorma din miel este ceva mai uscată dar mai gustoasă decât un Doner Kebab; alcătuită din bucăți precum varianta din pui. Acest tip de Kebab este greu de găsit și tinde să fie o adevărată specialitate din estul mijlociu, și totodată și mai scumpă.

➤ Pe gratar

"Shish-ul din miel" constă în bucăți de carne, cântărind aproximativ 20-25 g, fripte pe o frigare. Frigarea friptă la gratar conține bucăți de ceapă și piper. Bucățile sunt apoi introduse într-o lipie și servite în același fel ca și celelalte kebabiuri discutate anterior.

"Shish-ul din pui" se aseamănă cu cel din miel în mare parte. Frigarele sunt așezate în tavi cu paprika și ulei de curry la marinat; acestea sunt mult mai placute de oferit. În mod curios, acestea sunt deseori ceva mai scumpe decât shish-ul din miel, ceea ce este ciudat, deoarece carnea de pui este mai ieftină în magazine decât cea de miel.

“Kofte din miel” consta in carne de miel amestecata bine cu patrunjel si alte ierburi. Acestea sunt ulterior legate si bagate intr-o frigare. Avand in vedere ca aceasta metoda nu s-a supus procesului de frigere la gratar, textura este complet diferita de un Doner, asemanandu-se cu o bucata de carne.

“Kebabul Iskender” este greu de gasit si nu este chiar originalul, avand in vedere ca este alcatuit dintr-un mix de fasii de Doner Kebab si Shish din miel servite impreuna intr-o lipie cu sos de chili nu foarte iute si de obicei cu mai mult bulion, si cu mult iaurt. Daca reusiti sa descoperiti acest kebab, este cu adevarat un deliciu.

13.1.3. Rețete shaorma

Ingrediente:

½ kg carne de miel, taiata in bucati
½ kg piept de pui, taiat in bucati
½ lingurita scortisoara
½ lingurita arahide
½ lingurita piper negru
½ lingurita sare
3 catei usturoi, tocati
½ ceapa, tocata
1 frunza de dafin
½ cana suc de lamaie
½ cana otet din vin rosu
2 rosii, tocate
6 bucati de vinete murate (optional)
3 ardei grasi, curatati de tulpina si samburi, tocati laurt dupa gust

Mod de preparare: Puneti carnea intr-un bol de sticla. In alt bol, puneti condimentele, sarea, usturoiul, ceapa, dafinul, sucul de lamaie, si otetul, amestecati bine, si apoi rasturnati peste carne. Puneti la marinat la frigider timp de 2 ore.

Scurgeti carnea din marinata si uscati-o. Frigeti carnea deasupra unui aparat electric pana ce se face, aproximativ 10 minute, invartind des. Impartiti carnea in bucati in lipie, adaugati rosiile, vinetele murate daca doriti ardeii, si o lingura sau mai mult de iaurt.

Ingrediente:

10 catei de usturoi, tocati
2 lamaie stoarse
½ cana ulei de masline
2 lingurite praf de curry
1 lingurita sare
2 lingurite piper
800 grame piept de pui dezosat
4 lipii
1 rosie tocata

Mod de preparare:

Pentru a prepara marinata: într-un bol mediu, puneti la un loc usturoiul, zeama de lamaie, si uleiul. Adaugati praful de curry, sarea, piperul, si agitati pentru a se combina. Adaugati puiul. Marinata se pune la frigider peste noapte.

Incalziti usor gratarul. Scoateti puiul din marinata. Frigeti puiul timp de 10 minute pe fiecare parte sau pana ce se patrunde bine. Serviti puiul într-o lipie si acoperiti cu rosii si sosul de shaorma.

Sosul pentru shaorma:

3 catei de usturoi

1 cana de tahini

3 cani de apa

½ zeama de lamaie

½ Sare

Puneti usturoiul într-un bol si pisati-l bine cu mixerul. Adaugati tahini si amestecati in continuare cu mixerul. In acest timp, adaugati usor apa rece pana ce face spuma. Adaugati zeama de lamaie si mixati pana se face ca o crema. Asezonati cu sare, dupa gust.

Ingrediente (shaorma specific libaneza): 1 kg - 1 kg ½ carne de vita

1 ceasca de otet

2 catei de usturoi

Jumatate de lamaie

Condimente: piper negru, sare, 2 seminte de hail

Mod de preparare:

1. Taiati carnea in bucati dar nu prea mici.

2. Adaugati putina sare.

3. Puneti usturoiul, apoi continuati sa tocati pana ce usturoiul este bine tocat.

4. Adaugati zeama de lamaie, otetul, toate condimentele, piperul negru, si impreuna cu usturoiul si sare amestecati foarte bine într-un bol separat.

5. Rasturnati compozitia de mai sus peste carne si amestecati bine.

6. Acoperiti carnea si puneti-o la marinat timp de 8 ore sau peste noapte.

7. Acoperiti carnea bine într-o tigaie si gatiti-o in cuptor pentru aproximativ 45 minute. Se gateste la foc scazut. Nu scurgeti zeama inainte de a gati!

In afara de carne, este nevoie de muraturi si ceapa. Cepele trebuie bine tocate si amestecate cu "soumac" - un condiment specific libanez; reprezinta un condiment rosu si foarte acru; se poate adauga si rosii daca doriti, sau muraturi.

Oricum, adaugati carnea, sosul "taratour", patrunjelul, si cepele într-o lipie mare si incepeti sa o rulati pana obtineti un sandwich delicios.

Sosul taratour:

Tahini (pasta preparata din seminte de susansi ulei de masline)

1 catel de usturoi ½ lamaie

1 pahar cu apa

Adaugati toate cele de mai sus si amestecati bine.

Ingrediente:

1 piept de pui
3-4 cartofi
2-3 castraveti murati
1 gogosar murat paine libaneza maioneza smantana sau iaurt ketchup dulce
2-3 catei mari de usturoi cimbru, piper, sare.

Mod de preparare:

Cartofii se curata, se taie "pai" si se prajesc.

Pe un gratar bine incins se pune pieptul de pui (dat cu putin piper, putin ulei si mult cimbru).
Dupa ce este gata, se lasa 5 minute sa se raceasca si apoi se sareaza si se taie in felii mici.

Castravetii murati si gogosarul se taie in felii subtiri.

Intr-o tigaie bine incinsa, sau chiar pe gratarul pe care s-a fript pieptul de pui, se pune painea libaneza (desfacuta in doua) sa se incinga 1 minut. Dupa un minut sau doua, se scoate din tigaie (sau de pe gratar), se unge cu 2 linguri de sos*, se pun bucatele cat mai multe de carne de pui, apoi se pun cartofii prajiti (cat de multi vreti); pe deasupra se adauga ketchup, putin piper si la sfarsit feliutele de castraveti si gogosari murati. Se ruleaza ca pe o clatita si se serveste (dupa preferinte) fierbinte sau chiar rece.

Sosul: Se amesteca, intr-un castron, 6 linguri maioneza cu 2-3 linguri smantana sau iaurt si 2-3 catei usturoi zdrobiti si putina sare (daca mai e nevoie).

Ingrediente:

1 ceasca iaurt
2 linguri de zeama de lamaie
4 catei de usturoi tocati
1/2 lingurita de zeama de ardei iute
1 lingura de otet
1 lingura de ceapa tocata marunt
1 lingurita piper negru
1/2 lingurita piper cayenne
1/2 lingurita nucsoara
1/2 lingurita sare
2 kg de carne de vita, miel sau pui, foarte fin taiata
1 ceasca de Tahini
1 catel de usturoi tocat
1 lingurita de zeama de lamaie
2 linguri de patrunjel tocat
1/2 ceasca de apa
lipie
1 rosie medie, taiata bucati
1 ceapa medie, taiata bucati

Mod de preparare:

Combinati iaurtul, zeama de lamaie, usturoiul, ceapa, piperul negru, piperul cayenne, nucsoara si sarea.

Frigeti carnea pe gratar intr-o tigaie speciala de barbeque deasupra carbunilor incinsi timp de 15 minute.

Combinati tahini, usturoi, zeama de lamaie si patrunjel pana ia forma unei texturi cremoase. Adaugati apa, daca este nevoie. Puneti carnea fripta, rosiile taiate bucati si cepele intr-o lipie si adaugati mixtura de tahini dupa gust.

Ingrediente:

Carne de pui, lapte, ulei, drojdie, faina, sare si restul de ingrediente pentru umplutura in cantitati in functie de apetitul fiecaruia.

Mod de preparare:

Blaturile se fac dintr-un aluat bine framantat cu ingredientele amintite, ca si cel de pizza numai ca nu se lasa deloc la crescut. Se fac bilute mici din aluat, intinzandu-se cat mai subtire si in forma rotunda. Blaturile rezultate se coc la foc potrivit in tigaie (teflon) unsa cu ulei nu foarte tare.

Puiul fript tocat sau, si mai gustos, rupt in fasii cat mai mici si cartofii prajiti sunt ingredientele de baza intr-o shaorma, restul dupa imaginatia si gusturile fiecaruia.

Ingrediente:

Pentru lipii avem nevoie de:

- 500 g faina
- 200 ml apa calduta
- un plic de drojdie uscata
- o lingurita sare
- o lingurita zahar.



In apa calduta se amesteca zaharul, sarea si drojdia, pana cand se omogenizeaza. Apoi inglobam si faina, in ploaie. Se framanta un aluat suplu si elastic, care se lasa la crescut 30 de min la caldura. Din acest aluat rupem cate o biluta, pe care o intindem bine pe o planseta cu faina, cat de subtire cu putinta. Lipiile se coc in tava de teflon, fara pic de ulei sau grasime. Se coc pe ambele parti, avand grija sa nu se arda, pentru ca se fac foarte repede. Din aluat se obtin cca 9-10 lipii.



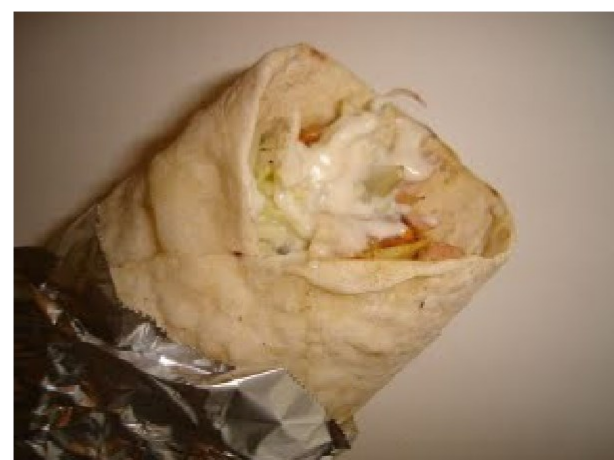
Apoi pentru a umple shaorma, avem nevoie de:

- pulpe de pui dezosate (cantitatea difera in functie de cati consumatori sunt la masa)
- cartofi
- varza alba proaspata
- castraveviori murati
- maioneza
- ketchup

Pulpele se condimenteaza bine si se fac la gratar, apoi se taie in bucatele.

Cartofii se prajesc in ulei (tipicii cartofi prajiti), varza se toaca si se amesteca cu marar si o lingurita de suc de lamie si sare, **castraveciorii** murati se taie felii subtiri.

In fiecare lipie punem carnita, peste cartofii prajiti si sub forma asta se baga la microunde 1 min. Apoi se pune o lingura de maioneza, castravetii, varza, ketchupul si se ruleaza shaorma. Se poate ambala si intr-o folie de aluminiu pentru a se pastra forma.



13.2. Hamburger

13.2.1.Despre Hamburger

Dupa cum însusi numele îl indica, preparatul din carne macra si cruda, tocata denumit /hamburger/ a luat nastere în orasul Hamburg din Germania, odata cu imigratia germanilor spre America de Nord în secolul XIX, dar, de-a lungul timpului... la tocatura cruda s-au adaugat diferite ingrediente, mirodenii, mai mult sau mai putin puternice ca miros si gust.

Trebuie sa revenim în secolul XII pentru a ne aminti de împaratul mongol Gingis Khan (1155-1227), decis sa cucereasca lumea cu armata sa de fermieri mongoli, acei calareti de poney robusti, mici de statura, dar oameni hotarâti, care nu porneau la lupta înainte de a se mânca. Ei obisnuiau sa transporte carnea tocata sub seaua poneylor, chipurile ca sa se mentina frageda si usor de luat cu o singura mâna, cu cealalta continuând sa mâne animalul. În anul 1238, nepotul lui Gingis Khan, Khubilai Khan, invadând Moscova, a introdus în acelasi timp în Rusia carnea tocata cruda, adoptata imediat de rusi sub numele de "Steak tartar" - care înseamna /carne tocata care se mânca cruda/.

(N.B. O mica digresiune. Mai exista si /sos tartar/ preparat cu maioneza, mustar si diverse mirodenii picante. În primul voyage al subs.în Germania anilor 1956, cu un grup de sportivi... în toate restaurantele oraselor de pe malul Elbei, ni s-a servit "steak tartar", deasupra cu un ou crud si diverse mirodenii, iar în loc de pâine... cartofi).

Între timp, steak-ului i s-a adaugat ceapa tocata marunt, oul crud si diverse mirodenii. Dar, înainte ca steak-ul sa "calatoreasca" în toata Europa, trecerea fiind în special prin portul Hamburg, unde la sfârșitul secolului XVIII a devenit alimentul cel mai popular, în mijlocul secolului XIX, numerosi germani parasind tara de origine plecând în America prin portul Hamburg, steak- ul din carne de vaca era "felul principal", servit la bordul vaporului HAPAG, linia maritima care leaga Hamburg de Statele Unite. În acea epoca, carnea era sarata, amestecata cu ceapa si pesmet, iar uneori afumata, pentru a se putea conserva de-a lungul traversarii. Hamburgerul a traversat deci Atlanticul cu imigrantii. În portul New York, standurile de carne atrageau marinarii germani cu sloganul "steak pregatit în stil Hamburg".

Imigrantii evrei au continuat sa prepare acest fel de steak, reteta rapândindu-se pâna în California, trecând prin Marile Lacuri de la Dakota, Iowa, hamburgerul amintind imigrantilor despre tara lor de origine, astfel devenind rapid un semn în patria "unchiului Sam".

În anul 1885, tânarul CHARLIE NAGREEN, un adolescent din Seymour a deschis o mica taraba unde a început sa vânda carnea de vaca sub forma de steak, dar fripta, prajita. Afacerea a fost înfloritoare, dar gândindu-se ca steak-ul, în forma de rondele, precum perisoarele, nu puteau fi tinute în mâna fiind fierbinti, cei care în acelasi timp doreau sa se si plimbe, într-un "elan de geniu" el a decis sa aplatizeze carnea si sa o aseze între "doua felii de pâine", dându-i denumirea de "Hamburger Charlie", formula sub care a continuat sa se vânda în chioscuri, pâna la moartea sa, în anul 1951.

În acelasi an 1951, Frank si Charles Menches, doi frati care traiau la Akiron (Ohio), calatorind în Midwest, cu ocazia unei opriri la un târg din Hamburg (New York), ei au hotărât sa cumpere carne pentru sandwich-urile lor, dar din pricina caldurii macelarii oprisera taierea animalelor, neavând un sistem de conservarea carnii proaspete.

În 4 Iulie 1891, OSCAR WEBER BILBY, un fermier din Tulsa (Oklahoma), a avut de asemenea ideea de a pregati steak tocat, fripta însa pe un gratar construit chiar de el, apoi servit între doua chifle confectionate de sotia sa Fanny. În 1900, un alt continuator LOUIS LASSEN servea clientilor grabiti carnea de de vaca tocata si prajita, asezata între doua chifle si ele fripte pe gratar, la restaurantul din New Haven (Connecticut). În aceeasi epoca, BERT W.GARY servea hamburger pe o chifla, în boutique-ul din Clarinda (Iowa).

În 1904, un reporter de la New York Tribune, Fletch Davis (1864-1941) a prezentat hamburger la un târg din Saint Louis, la care a adaugat între cele doua bucati de pâine si felii de ceapa, prezentându-le astfel într-un restaurant din Athens (Texas). În 1931, banda desenata Popeye a primit un nou personaj si anume Wimpy, care adora hamburger. Popularitatea personajului a devenit atât de mare, încât pe un canal de televiziune american, hamburgerul a vazut ziua, cu denumirea de Wimpy's. În 1978, fondatorul sau a murit si se spune ca cele 1500 restaurante ale canalului au fost închise.

În 1948, fratii MAURICE si RICHARD MacDONALD au hotărât sa construiasca un stand de vânzarea hamburgerului lângă o sala de cinematograf aproape de Pasadena. MAURICE si RICHARD MacDONALD au avut si buna idee de a propune self-service clientilor, devenind astfel celebri în toata California.

În 1954, un oarecare RAY KROC, comisionar în lansarea de /masini electrice pentru tocat carne/, a primit o importanta comanda din California. Kroc a profitat de situatie si ducându-se la San Bernardino, a descoperit modesta asezare a Restaurantului fratilor MacDonald, unde clientii asteptau în "sir indian" comanda. Impresionat de rapiditatea serviciului si preturile mici ale chiflilor fripte si cu steak tartar, la care adaugasera hetchup si salata, Ray Kroc le-a propus un târg celor doi patroni. În aceeasi zi, Kroc a plecat cu un contract de scutire de taxe autorizându-l sa puna în mers un lant de restaurante pe care le-a botezat MacDONALDS.

În Anglia si Regatul Unit, modul de preparare si servire este similar cu cel din SUA, rețetele în general venind de peste ocean si fiind introduse la scara larga prin intermediul celor doua branduri care detin monopolul pe piata fast-food-ului din Regat: McDonald's si Burger King.

În Australia în schimb hamburgerii nu contin carne de vita, porc sau pui, ci se servesc în general cu carne de peste sau diferite sortimente de fructe de mare. Australienii sunt recunoscuți pentru afinitatea lor față de produse marine, în special peste.

Asia și în special China reprezintă un caz aparte în industria fast food-urilor, revolutionând chiar și mitul hamburger-ului. Chinezii nu au încurajat dezvoltarea acestei metode de a mânca și nu au permis atât de ușor deschiderea unor astfel de resaturante de companiile de profil, puternic dezvoltate pe alte piețe.

Chinezii au adoptat hamburger-ul, i-au creat propria imagine și astfel s-a născut Peter Burger, o copie fidelă a restaurantelor Mc Donald's. Chiar și KFC-ul are corespondent chinezesc.

Indiferent de locurile în care se servește și de metodele în care se prezintă, hamburger-ul rămâne una dintre cele mai bune metode de a-ți potoli foamea în timp ce te deplasezi, o variantă ieftină de a mânca, destul de nesanatosă, spun specialiștii, dar probabil una dintre cele mai interesante invenții ale secolului trecut.

13.2.2. Rețete Hamburger

Ingrediente: 600 g carne de vacă (proaspăt tocată), grăsimi pentru tavă, sare, piper, 6 chifle (300 g), 6 linguri mustar dulce, câteva frunze de salată verde, un castravete murat (mare), o roșie, 6 linguri ketchup.

Mod de preparare: Se framântă puțin carnea tocată și se formează 6 chiftele plate de mărimea chiflelor. Se așază pe o tavă unsă, se bagă la cuptorul încins (sub grill) și se lasă să se rumenească 3-4 minute pe fiecare parte. Apoi se sarează și se piperează. Chiflele tăiate în două se încălzesc puțin (în cuptor sau în aparatul de prăjit pâine). Partea de jos se unge cu mustar, deasupra se pune carnea și se acoperă cu cealaltă jumătate unsă cu ketchup. Hamburgerii astfel preparați se servesc imediat.

Ingrediente:

300g carne tocată de vacă

1 lingură de bulion

sare

1/2 legătura de patrunjel proaspăt

1 ceapă nu prea mare dată prin razatoare

2 catei de usturoi

4 ouă doar galbenusul

1 felie de pâine nu proaspătă se udă și se scurge apa

piper negru

piper roșu

chimen

1 linguriță de ulei

hamburger pâine

4 castraveti murati la otet și roșii

foi de salată verde

o cană mare maioneză

mustar și ketchup.

Mod de preparare:

Se taie toate marunt, se amesteca foarte bine ,se lasa cel putin 2 ore la frigider. Se scoate de la frigider, se fac hamburgeri, se pun in tava de teflon fierbinte fara ulei. Apoi se taie painea de hamburger se pune mustar, ketchup, maioneza, se pune hamburger, o felie de rosie subtire, o felie de ceapa subtire, o felie de castravete murat, se pune salata verde, se acopera hamburgerul ,este gata . Langa a se pune cartofi prajiti daca vreti. Se taie cartofii subtiri, se incinge uleiul (se pune ulei mult), se arunca cartofii in uleiul fierbinte, se prajesc dar nu acoperiti cratita. Cartofii dupa ce se curata, se pun intodeauna in apa rece si in apa jumate de lingura de sare.

Ingrediente

1 kg carne tocata
2 lingurite sare
1 lingurita piper
2 lingurite ierburi provence (cimbru, rozmarin, maghiran, dafin, busuioc, levantica)
8 chifle
8 felii cascaval
salata de varza (varza rosie foarte mica, 1/2 varza alba foarte mica, 2 morcovi, 5-6 linguri maioneza 2 catei usturoi, cateva fire patrunjel, cateva fire marar, sare) rosii

Portii: 8

Preparare

1. Se framanta carnea cu toate condimentele. Se formeaza 8 chiftele cat mai plate si subtiri, fiindca se vor strange pe gratar. Se dau la frigider 30 minute.
2. Se prajesc hamburgerii pe gratarul incins pe ambele parti, cam 5 minute, pana sunt facuti.
3. Chiftele se taie in doua si se scobesc putin de miez, se aseaza inaintea cate un hamburger, apoi o felie de cascaval, cateva linguri de salata de varza si deasupra felii de rosii.
4. Se servesc imediat.



Se formeaza hamburgerii



Se asaza pe gratar



Prajiți



Hamburger

13.3. Hot-Dog

13.3.1. Despre Hot-Dog

Mai mult decât HAMBURGER, hot-dog este sandwich-ul popular tipic în Statele Unite, unde mai mult de 20 miliarde de unitati pe an se consuma în Statele Unite. Totusi, totul a început înainte chiar ca America sa fie descoperita...

Termenul de "cârnat" = saucisse, provine din cuvântul latinesc salsus = sare, drept referire, carnea porc sau vaca, tocata si sarata, apoi conservata. În anul 1500 î.l.H., babilonienii si chinezii mâncau deja cârnati. La fel Homer însusi mentiona în Odiseea, despre existenta cânatilor.

În Evul Mediu, cânatii au aparut peste tot în lume. În tarile europene cele mai calde, precum Italia, Spania, sudul Frantei, unde se produceau cârnati uscati, însirati unul dupa altul, în siruri de metri întregi, legati unii de altii, pentru a putea fi conservati, precum "cabanosul", care se manânca si crud. În tarile din Nordul Europei, Germania, Austria, Danemarca s.a., s-au specializat în cânatii proaspeti gata pentru a fi prijiti sau fierti, precum krenwürstel (lb.româna =crenvursht, lb.germana= cânaciuri subtiri fabricati în pereche).

Printre aceste feluri de cârnati, cei din Frankfurt vor cunoaste un mare destin si anume cei fabricati din carne de vaca si de porc, scoasa de pe muschi, la care se adauga condimente, precum usturoi, ceapa, coriandru, mustar, muscad, sare, piper, verdeata, marar si patrunjel bine tocate, apoi afumati si gatiti dupa plac, prajiti, fierti sau chiar cruzi. Imigrarea germanilor la sfârșitul secolului XIX în America, a raspândit aceasta reteta pentru cârnati, care au avut si au înca un foarte mare succes la majoritatea populatiei Americii de Nord, dar raspânditi si în toata Europa.

Legenda spune ca un vânzator de cârnati din New York, care avea obiceiul sa serveasca cârnati calzi, dadea clientilor si o pereche de mânusi din plastic pentru a evita arsura. Lipsindu-i într-o zi mânusile, a cerut unul brutar sa-i fabrice rapid pâini mici din faina alba, gen chifle sau cornuri, pe care el a depus cârnatul, deasupra punând mustar. O alta versiune relateaza ca în 1904, cu ocazia unui bâlci organizat în Louisiane, un expozant bavarez (Bavaria, sudul Germaniei), anume Anton Feuchtwanger, ajutat de cumnatul sau brutar, au prezentat cârnati calzi asezati între doua felii de pâine, pe care i-au transportat de la un capat la altul al expozitiei, fara ca clientul sa se friga.

Ceea ce este cert, este ca deja în anul 1871 un macelar tot de origine germana, Charles Feldman, servea cârnati în pâine, în chioscul sau din Coney Island, mica statiune balneara de lângă New York. În ceea ce priveste termenul de "hot-dog", el a aparut în urma unor suite de deformatiuni. Începutul a aparut datorita unui câine adus de asemenea de imigrantii germani, denumirea originara a câinelui fiind "teckel". Acest câine, deseori comparat cu un cârnat, fiind gras, s-a dat astfel numele de teckel cânatilor vânduti în strada, pentru a face glume cu trecatorii de "originea dubioasa a carni".

Catre anii 1890, standurile ambulantilor erau numite "dogs carts". Este usor de imaginat ce faima au avut acesti vânzatori de "cârnati de câine", propunând sandwich-ul cald strigând "Hot dogs! Hot dogs!"

În zilele noastre, "hot-dog-ul" a facut înconjurul lumii... Servit cu mustar, maioneza, ketchup sau alte condimente, spre exemplu ketchup à la Chili, cu ceapa, cu varza acra, cu brânza etc., asezat în mijlocul chiflor albe, de lungimea cânatilor, tip Keiser sau chiar în pâinea tip frantuzesc - "baguette".

În fiecare an în statiunea Coney Island (NewYork) la cel mai vechi restaurant "Nathans", are loc Campionatul International de "mâncatori de Hot-Dogs". În anul 2007, învingatorul a fost un japonez în greutate de 66 kg., care a mâncat 53 de hot-dogs, în 12 minute. O adevarata "îndopare".

13.3.2. Hot-Dog - rețeta

Timp de preparare:

10 min (complexitate redusă)

Ingrediente:

6 crenvusti

6 painite mari cit un
crenvusti ketchup

mustar, maioneza, piper, sare

Mod de preparare: Crenvustii se fierb în apă, se prajesc într-o tigaie cu ulei sau se frig pe gratar. Painea se ține în cuptor până se rumeneste. Fiecare painica se taie pe jumătate, iar în interior se introduc câte un crenvusti, maioneza, ketchup, mustar, sare și piper după gust.

Hot-dog cu varza murata

Ingrediente

Aluat

350 gr făina albă

210 ml apă caldă

1/2 pachet drojdie proaspătă sau uscată

1 linguriță sare

1/2 linguriță zahăr

Umplutura

8 crenvursti (de pui, porc, **vegetali** pentru varianta de post)

8 linguri varză murată

mustar (aprox. 8 lingurițe)

piper

Preparare

1. Se framântă un aluat elastic din ingredientele de aluat și se lasă la crescut la loc cald, fără curenți pentru minim 1 oră.
2. Stoarceti varza de apă în pumn sau folosind un tifon și condimentați cu piper.
3. Se întinde aluatul sub formă de dreptunghi.
4. Se taie aluatul în 8 dreptunghiuri, cum se vede în poza.
5. Luați fiecare dreptunghi, îl mai întindeți puțin dacă nu e suficient de mare să încapă un crenvurst pe el.
6. Așezați la un capăt 1 crenvurst, o lingură de varză și mustar după gust (cam 1 linguriță).
7. Ridicați capetele aluatului ca să împiedicați umplutura să curgă afară la copt (vezi poza). Începând din capatul opus marginilor ridicați rulati aluatul. Dacă aveți exces de aluat la capatul final îl tăiați cu un cutit bine ascuțit.
8. Puneți rulourile obținute (cu partea în care s-a imbinat aluatul dedesubt) într-o tavă cu hârtie de copt. Introduceți tavă într-o pungă și le lăsați la crescut la loc cald cam 30 minute.

9. Crestati usor rulourile in diagonala deasupra cu un cutit bine ascutit, ca si cum sunt crestate baghetele, dar taietura sa nu ajunga la umplutura, doar cat sa faceti un model sa arate bine la sfarsit
10. Dati rulourile la cuptor la 220C pentru 40 minute. **Si acum ceva important: in cuptor, sub tava cu rulouri, introduceti o oala cu multa apa, se va crea astfel putin abur in cuptor si rulourile vor iesi pufoase si cu o crusta crocanta, dar nu tare.**
11. Serviti dupa ce s-au racit complet cu extra-mustar daca va place.



Se intinde aluatul



Se potioneaza



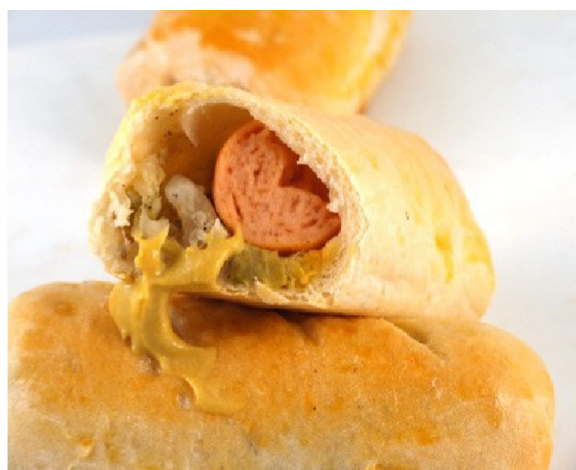
Se pune umplutura si se ridica marginile



Se ruleaza si se taie restul de aluat



Se asaza in tava la crescut



Hot-dog cu varza murata

13.4. Utilaje de tip fast food



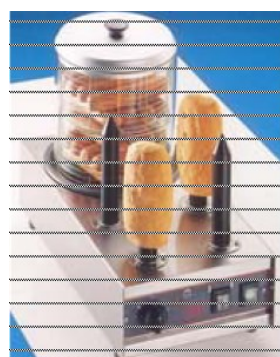
Aparat Kebab



Aparat Shaorma



Panini grill



Aparat Hot-dog



Friteuza



Vitrina calda



Rotisor pui

Capitolul 14: PREPARATE SPECIFICE BUCĂTĂRIEI ROMÂNEȘTI

De-a lungul timpului, bucătăria noastră, deși a fost supusă influențelor gastronomice ale altor popoare, a păstrat, în esență, gustul mâncărilor tradiționale, modul de preparare bazat, în principal, pe metode și tehnologii tradiționale, precum și pe materiile prime autohtone, care s-au găsit și se găsesc din belșug pe teritoriul românesc.

Pe parcursul evoluției sale, bucătăria românească urmează etapele dezvoltării comunității umane autohtone, ea fiind influențată de factori economici, sociali, de climă, relief, de contactul cu alte etnii și culturi, de gradul de civilizație, dar și de gusturile și preferințele românilor. Cu toate acestea, ea reușește să-și păstreze tradiția, gustul mâncărilor transmițându-se din generație în generație, fără a ignora totuși tendințele înnoitoare în domeniu.

Bucătăria românească este extrem de diversă și bogată în gusturi, culori și arome, puternic influențată de istorie și de modelele străine cu care românii au intrat în contact, precum și cu feluri de mâncare specifice. Cum era și firesc, influența cea mai mare asupra bucatelor românești au avut-o bucătăria balcanică și a celorlalte popoare vecine.

Rețetele au suferit aceleași influențe ca și restul culturii românești, turcii aducând ciorba de perișoare și baclava, bulgarii multe din preparatele din legume, grecii musacaua și austriecii șnițelul. Dar gospodinele autohtone au adăugat acestora ingrediente locale, cu timpul ele transformându-se în mâncăruri „naționale”. În plus, ceea ce particularizează bucătăria românească este faptul că preparatele sunt, în general, ușor de realizat, din ingrediente care se găsesc din belșug și la îndemâna oricui și fără să necesite dotări tehnice speciale.

Bucătăria românească poate fi definită ca un tot unitar, dar din punct de vedere al structurii mâncărilor, al tehnologiei de realizare, al asocierii materiilor prime sau al influenței vecinătăților etnice acestea diferă, ceea ce conduce la particularități regionale.

Fiecare regiune are specificul său, care s-a menținut, s-a completat și s-a îmbogățit din punctul de vedere al sortimentelor și al calității. Datorită, în special condițiilor climatice, principalul fel de mâncare folosit de români este carnea de porc, dar se consumă și carne de vită, pui, oaie sau miel, în funcție, mai ales, de regiunea geografică, alături de vegetalele locale extrem de numeroase și de abundente. Gastronomia românească începe să fie cunoscută și peste hotare o dată cu participarea la expoziții internaționale începând cu zorii secolului XX. Intre cele două războaie mondiale, gastronomia din spațiul românesc cunoaște o dezvoltare continuă, bucătarii întrecându-se în a pregăti bucate cât mai gustoase și mai „tradiționale”, alături de cele importate din restul Europei sau de aiurea.

14.1. Preparate specifice oltenești

Cu toate ca există asemănări evidente între bucătăria muntenească și cea oltenească, trebuie spus că, în Oltenia s-au păstrat și multe obiceiuri, produse și chiar tehnologii specifice. Telurica pregătirii bucatelor „la țest” în oale de pământ sau pregătirea saramurii de pui, care aici este o supă cu carne de pui prăjită la grătar, sunt doar două exemple grăitoare în acest sens.

În bucătăria oltenească se prepară foarte multe ciorbe de pui, legume, praz, lobodă sau ștevie, se folosește adesea carnea de porc sau de pește și, ceva mai rar, carnea de vită și de vânat.

Un rol aparte îl au ciorbele acrite cu zeamă de varză sau suc de roșii, iar verdețurile folosite cu predilecție sunt pătrunjelul și leușteanul.

Ciorba de burtă este preferată aici cu hrean și oțet, fără usturoi. Dintre preparatele nelipsite de pe masa unui oltean gospodar, exemple grăitoare sunt ciulamaua de pui cu mămliguță, roșiile umplute cu carne sau numai cu orez, tochtura oltenească, málaiul „la țest”, jumările de porc, mâncarea de praz, cârnăciorii oltenești, gutuile cu piept de pui, purcelul la tavă și saramura de pește.

- **Praz prăjit** (*dupa Radu Anton Roman*)
 - 2 tulpini groase de praz
 - 2 linguri untdelemn
 - sare, piper, paprică
 - 1 lingură pătrunjel verde tocat
- Se taie prazul rondele groase de două degete
- Se pun la prăjit în ulei încins pe ambele părți în vas acoperit până se rumenesc
- Se pun în farfurie (lângă un copan de pui fript, dacă e vreme de dulce) și se presară cu pătrunjel.
- **Mâncărică de bob** (*dupa Radu Anton Roman*)
 - 500 g păstăi verzi de bob
 - 1 ceapă
 - 1 morcov
 - 500 g roii răscoapte
 - 3 linguri untdelemn
 - sare, piper
 - 1 legătură groasă de mărar verde
 - 1 pahar smântână (numai dacă e vremea în-fruptării)

Se pun păstăile de bob la fiert

Se toacă ceapa, morcovul, roșiile, mărarul

Se înmoaie în untdelemn încins ceapa, morcovul și roșiile

Se lasă să scadă apa la fiert până bobul s-a muiat și mai că nu mai e zeamă

Se adaugă uleiul cu ce-i în el

Se lasă să dea ceva clocote, să se împace și împreuneze

Se sarează, piperează

Se freacă smântâna cu mărarul, se toarnă peste mâncare, se amestecă de un clocot și un pic

14.2. Preparate specifice moldovenești

Ceea ce nu a lipsit niciodată din bucătăria țaranului din Moldova este porumbul. Din málai („făina de păpușoi”) se pregătește mămliga, „un aluat dulce” care înlocuiește pâinea. Se mănâncă cu unt topit, slănină, sau cu brânză. Adesea, mămliga este consumată cu borșul de legume, însoțit de ardei iute și ceapă, mai ales în perioadele de post.

Tot în gospodărie se pregătește pâinea de grâu (îndeosebi duminicile și la sărbători) când se gătește și „zeamă de găină”, plăcinte, găluște din păsat și ceapă. Când acest amestec de păsat și ceapă este completat cu orez și carne se obține umplutura pentru sarmale pe care moldovenii le fac în foi de viță și curechi (varză), în special la Crăciun.

Acestor mâncăruri li se adaugă fiertura de fasole, cartofii cu sos, peștele sărat, în general fript sau afumat, borșul, preparat din linte și din pepeni murați, ouă prăjite „ochiuri” dar și „scrob”.

Pentru zilele de post se fac turte de mălai, azimă din făină, turte cu mac, vârzare, turte cu vișine sau cireșe. De sărbători se pregătesc cozonaci și plăcintă cu brânză, coaptă mai ales pe „lespezi” (pe vatră). Moldovenii mănâncă, de asemenea, lapte dulce cu mămăligă (sau „tocmagi”), dar și cu „chișleag” (lapte acru).

Verdețurile folosite sunt multe - leuștean, mărar, pătrunjel, ceapă, ridichi, usturoi (mai ales mujdei făcut cu borș). Primăvara sunt culese și gătite urzicile „tinere”, știrul, loboda, podbalul, dragaveiul, frunzele de sfeclă, măcrișul și ștevia. Sunt făcute cu borș și „drese” cu ou.

Mai rar se gătește carnea de oaie (în fiertură). De obicei se mănâncă friptă (sub forma pastramei). La sărbători, moldovenii gătesc carne de pui (găină). Miel mănâncă de Paști și de Duminica Mare (la șapte săptămâni de la Paști), iar carne de porc, cârnați, caltaboși și tobă la Crăciun.

Beau vin, rachiu din prune (și alte fructe) și un fel de „bere ușoară”. Vara consumă multe fructe - vișine, cireșe, pepeni, pere, alune, fructe de pădure.

- **Ghiveci călugăresc** (dupa Radu Anton Roman)

4-5 cartofi
3 morcovi
2 ardei grasi
1 dovlecel
1 conopidă
1 varză mică
1 farfurie fasole verde
1 telină mică
100 ml bulion rosii
3 cepe
5 rosii
1 pahar untdelemn
3 legături pătrunjel verde
sare, piper (dacă este la chelarul mănăstirii)
telina, ceapa, dovlecelul, morcovii, cartofii se curăță de coajă

Ceapa se toacă, se pune la călit în ulei.

Legumele se taie: îmbucături (cartofii, dovlecelul), felii subtirele (morcovii, telina, rosiile), fidelupă (varza), bucățele (conopida, fasolea verde, ardeii)

Se pun toate peste ceapă, să se călească si ele nitel

Se stinge totul cu apă, se sarează, piperează, se presară si ceva verdeată, nu toată, si se pune în cuptor, aproape un ceas.

Acum, că-i gata, ninge cu ce pătrunjel a rămas.

- **Vărzări moldovenesti** (dupa Radu Anton Roman)

Aluat:

- 1 kg de făină
- apă si sare

Se frământă un aluat ca de turtă, cu apă caldută si sare, care se lasă să respire, la cald, câteva minute. Se rup bucățele cât nuca, care se întind foicică. Se taie foicica în sase colturi, se umple cu varză călită cu ceapă în untdelemn si se închide, adunând colturile si motându-le; se dă la cuptor încins dar cu foc micșorat, să se coacă frumos.

14.3. Preparate specifice muntenesti

În cadrul acestei provincii istorice ne vom referi la zona Mehedințului, a Doljului, a Olteniei, a Vâlcei și a Gorjului, a Buzăului, a Argeșului, Teleormanului, a Dâmboviței și Ilfovului. În zilele de post se mănâncă fasole, legume de grădină (salată, varză, ridichi, sfeclă, morcovi, cartofi, castraveți, ceapă, usturoi, praz), fructe proaspete, dar și „poame” (fructe uscate).

Carnea de vită sau de porc este consumată friptă sau în mâncăruri „scăzute”, carnea de oaie este făcută pastrama, peștele se gătește proaspăt sau se sarează și se usucă. Duminică și de sărbători se gătește carne de pasăre (pui, găină, rață, găscă) și de vânat (mai ales iepuri).

La Paști se pregătește din mielul pascal, ciorbă acrită cu borș și friptură. Măruntaiele se toacă, se amestecă cu ouă și verdeață proaspătă pentru a se face „drobul”.

De Crăciun se taie și se pregătește porcul. Muntenii fac ciorbă acrită cu borș din țărâțe, zeamă de varză („moare”) sau din corcodușe sau prune verzi ținute în saramură; fac friptură în tavă sau frig carnea pe jăratic; din măruntaiele acestuia pregătesc tobă, caltaboși și lebăr și fac cârnați, condimentați cu „miroase” și usturoi.

În timpul verii, gătesc ciuperci de pădure, ștevie, urzici, lobodă, salată, unișor, spanac, fasole verde, alături de dovlecei, vinete, mazăre, roșii, măslina. Consumă fructe (prune, nuci, mere, pere, struguri, caise, pepeni galbeni și verzi), dar și fructe de pădure (afine, mure, zmeură, fragi, alune).

Iarna și în perioadele de post se mănâncă magiun din prune, caise, vișine și pepene verde, dar și miere. Pentru zilele de post și sărbătorile din timpul iernii se prepară plăcintă de dovleac, plăcintă de mere, boabe fierte de porumb și floricele.

Se bea rachiu din prune, pere și de tescovină. Sunt renumite podgorii; Drăgășanului, ale Buzăului și cele de la Valea Călugărească.

➤ **Stufat de miel** (după Radu Anton Roman)

- 1 kg carne miel
- 7 legături groase de ceapă verde
- 1 ceapă
- 7 legături groase de usturoi verde
- 1 lingură făină
- 2 legături pătrunjel
- 2 legături mărar
- sare, piper boabe
- 1 pahar ulei

Ceapa și usturoiul verde se împletesc în coronită și se pun la rumenit în ulei

Ceapa uscată se toacă

Carnea se taie porții

Când s-au muiat, usturoiul și ceapa verde se scot, se dau deoparte, să aștepte ce urmează

În același ulei, se pun carnea și ceapa tocată la călit, cu boia și piper boabe

Când s-au rumenit ușor, se sting cu apă și se lasă să legumească la foc mic, acoperit, cam 1 jumătate oră, până se pătrunde carnea

Se toacă mărar și pătrunjel

Se desface făina în puțină apă caldă

Se pune făina în fiertură, se amestecă, se lasă să dea un clocot

Se adaugă coronitele de ceapă și usturoi, se lasă să bulboască totul încă un sfert de oră

Se sarează, se presară verdeapă, e minune.

➤ **Drob de miel** (dupa Radu Anton Roman)

Recuzita:

- 1 kg măruntaie miel - ficat, inima, plămâni, rinichi, splina
- 200 g ceapă uscată • 3 legături ceapă verde
- 100 ml untdelemn • 2 ouă mari
- sare, piper • 1 prapur miel
- 50 g unt

Sus cortina!:

- Se spală prapurul, se lasă în apa rece
- Se spală măruntaiele în câteva ape, se opăresc scurt într-o apă clocotită care se dă la câine
- Se fierb în apă cu un praf de sare 30 minute de la primul clocot; se scot
- Dacă s-au răcit, se toacă din cuțit, mărunț, de parcă ai vrea să le faci zaruri de table (unii le toacă prin masină - dar iese pateu, nu drob)
- Ceapa, și uscată și verde, se toacă mărunțel,
- Jumătate din ceapă se pune în grăsime la prăjit
- Când s-a muiat și s-a străvezit puțin, se adaugă tocătura, să sfârșie încă 5 minute; apoi se ia prăjeala de pe foc, se scurge bine de grăsime și se răcește
- Ouăle se bat cu sare și piper
- Se amestecă, e deja actul trei, tocătura, ceapa rămasă și ouăle
- Prapurul se scurge de apă, se întinde dantela-i cu delicatete și se umple cu amestecătura de mai sus

Finalul (în trei variante):

A • Se unge cât de bine cu unt o tavă adâncută de cozonac, se potrivește drobul în forma asta și se dă la cuptor, la foc foarte mic, până se rumeneste bine (maroniu deschis)

B • Se turteste drobul, rotunjit ca o ... turtă, printr-o clisă făcută din 2 ouă și 2 linguri de făină, și se pune la prăjit în grăsime încinsă, până se rumeneste; se mai pune și în cuptor, vreo 15-20 minute, la foc minuscul, să se lege - usuce - pătrundă

C • Tava de cozonac se unge cu unt, se presară din gros cu pesmet; drobul și el se presară cât de des cu pesmet; se pune în tavă și se dă la cuptor.

14.4. Preparate specifice dobrogene

Intr-o zonă în care lanurile de grâu și de porumb sunt imense și alimentația devine mai variată.

Structura multiculturală a zonei face ca hrana să fie foarte variată.

Tătarii au folosit mult în alimentație pâinea de orz, supa de mei și carnea de berbec. Turcii au folosit de asemenea pâinea de mei și orz, mai rar de secară, carne de berbec, lapte, ouă, orez. Românii au mâncat mai ales mămăligă, rar pâine de secară și de grâu (azimă).

Au consumat ouă, lapte, brânză, păsări, mai rar carne de porc, de berbec și pastramă și mult pește (prăjit în ulei de floarea-soarelui sau în untură) sau în mâncăruri „scăzute” (cu sos).

Baza hranei rămân însă vegetalele (salata, varza, mazărea, cartofii) și mămăliga cu lapte, brânză, ouă, însoțită de ceapă și usturoi.

Viile numeroase dau vinuri bune; în comuna Sarighiol se găsește un vin foarte asemănător cu cel de Bordeaux (legende spun că vița se trage de acolo).

În cârciumi nu lipsește cafeaua (mai ales pentru musulmanii care nu consumă alcool). În schimb, pescarii lipoveni beau mult rachiuuri tari („spirtoase”).

➤ **Sfârâiala dobrogeană (dupa Radu Anton Roman)**

- măruntaie de miel și ceva carne de la coadă și de la gât
- 3 linguri unt
- 1 polonic de smântână
- sare câtă vă place
- 2 cepe
- 1 mămăligă târișoară (500 g mălai, 2 litri apă)
- Se taie măruntaiele și carnea îmbucături și se sarează după chef, apoi se lasă să se-ndulcească vreo oră
- Se pune mălaiul la fiert
- Se toacă ceapa
- Când a trecut destul timp, se pune untul la încins în ceaunel
- Se pune ceapa și carnea la prăjit, să sfârâie nițel, până se rumenesc
- Se adaugă smântâna, se lasă să se potrivească cu carnea vreun sfert de oră la foc potrivit, timp în care se amestecă mămăliga
- Mămăliga se întinde pe fundul mare de lemn, scobind-o ușor și larg în mijloc, ca o farfurie
- Se toarnă sfârâiala în farfuria de mămăligă și se și mănâncă, repede, cât e fierbinte

➤ **Zeamă de mei (dupa Radu Anton Roman)**

- 1 cească de mei
- 1 litru supă de legume
- 1 pumn de salvie
- 1 ceapă
- 1 lingură ulei
- sare, piper, boia, cât e chef
- 1 linguriță chimen
- pătrunjel
- 3 linguri smântână (dacă e post, fără!)
- Se pune supa la fiert cu meiul și încă o cească de apă
- Se toacă ceapa și salvia
- Se călește ceapa în ulei încins
- Se adaugă la supă salvia, ceapa, chimenul, sare, piper, boia
- Se toacă pătrunjelul
- După 1 jumătate de oră se ia de pe foc, se drege cu smântână desfăcută în puțină zeamă și se presară pătrunjel

14.5. Preparate specifice ardelenști

În această provincie istorică se cultivă porumbul mai mult la munte, iar grâul mai ales la câmpie, așa că localnicii mănâncă mai multă mămăligă la munte și mai multă pâine în zonele de câmpie. Adesea, făina se amestecă cu mălai și se pregătește „mălaiul” pe care-l coceau la țest (sau în cuptor). Se face mămăligă de trei ori pe zi dar, cel puțin o dată pe zi, se mănâncă cu „sorbitură” (borș).

„Tocmagii” (tăiței) se fac și de post, cu ulei, și de dulce („de fruct”) cu ouă, slănină, sau unt topit. Tărâncile din Ardeal sunt renumite la făcut „aluat pe spată” (tăiței foarte fini, obținuți din aluatul pe partea foarte deasă a spetei de la războiul de țesut). De obicei acești tăiței se pregătesc pentru „zama de găină”. O trăsătură specifică zonei este utilizarea zerului la salata de castraveți.

Pentru că aici cresc multe oi, carnea de oaie este folosită des în prepararea mâncărurilor. Se face mai puțină pastrama, dar este folosită mai ales la supă (acrită cu mere acre), care se drege cu ou și smântână. De asemenea, fiecare țaran, când taie o oaie, face „bujeniță”, adică pune carnea la murat cu usturoi și verdețuri (după ce în prealabil a fost fiartă). Astfel pregătită, carnea de oaie, poate fi păstrată toată iarna.

Pe timpul verii, ardelenii mănâncă borș de legume (cartofi, linte, mazăre), gătit cu ulei sau mai rar cu untură.

Apoi, pregătesc mâncăruri scăzute din fasole uscată sau verde, varză, spanac, urzici, mazăre, linte.

Între legume, ceapa, castraveții și ardeii grași sunt folosiți mai ales la salate ca și murăturile.

Laptele, brânza, untul, cașul sunt aproape nelipsite, cu excepția zilelor de post, dar și zerul e utilizat (la acrit salate și supe). Copiii mănâncă mult lapte, brânză proaspătă și poame (fructe).

Ardelencele fac plăcinte de post umplute cu „tăiței cu jufă” (tartă din semințe de bostan din care s-a stors uleiul). Coc plăcinte cu brânză (pe vatră, dar și în cuptor), iar la Crăciun și Anul Nou fac colaci și pentru cei ai casei, dar și pentru nași și cumetri. La Paști fac „pască” (plăcintă mare) cu ouă, brânză de vacă ori de oaie, proaspătă, din primăvară adunată. Jumătate din aceasta este dată preotului, iar cealaltă jumătate este adusă acasă și este mâncată de membrii familiei, cu ouă roșii.

Foarte apreciat este și „vârzarul de dulce” și „de post” preparat din „curechi” (varză murată sau dulce). Se bea mult rachiu (jinars, palincă).

Iarna se mănâncă multă slănină și mâncăruri scăzute din carnea porcului tăiat la Crăciun. Vara se consumă mai multe legume, carne de oaie, de pasăre (pui, găină, găscă), rar de vacă, gătit cu ulei de floarea-soarelui și untură.

➤ Bujenita(dupa Radu Anton Roman)

Bujenita e afumătură de munte, tipic românească - fum rece de cetină și rumegus de brad - din carne de vânat - iepure, căprioară, cerb, mistret etc.

- Carnea jupuită, spălată și bine scursă se aterne cu sare destulă și o cană de vin în covată
- Se întoarce în zeamă din 12 în 12 ore, timp de 1 săptămână (dacă nu-i aproape acoperită se mai pune vin)
- Se scurge și usucă, atârnată de vânt, o zi și o noapte
- Se freacă cu cimbru și usturoi
- Se dă la fum rece (1 săptămână) de cetină și rumegus de brad
- Se mănâncă așa cum e sau se coace în aluat simplu de apă, făină și un pic de ulei

➤ Rotogoale de berbec (dupa Radu Anton Roman)

Rotogoale, adică niste măruntaie anume ovinei, împănate cu grăsime și carne (unii le mai spun și momite).

Se spală cât se poate de bine rotogoalele (cu asta se începe reteta).

- 1 kg rotogoale
- 1 căpătână usturoi
- 100 g slănină afumată
- 250 g carne oaie
- 1 vârf de cutit cimbru
- sare, piper, paprică

Deci, zic iar, se spală bine rotogoalele, apoi se crestează și se împănează cu slănină afumată, carne și 1 jumătate căpătână de usturoi

- Usturoiul rămas se pisează, se amestecă cu sare, cimbru, piper și boia și puțină apă căldută
- Se pun la grătar (sau în tigaie cu ceva untură) rotogoalele și se tot stropesc (sau sting) cu zeama parfumată până ce sunt fripte (prăjite)

14.6. Preparate specifice maramureșene

Maramureșul vine la ospățul bucătăriei românești cu bucate arhaice, de dincolo de timp, caracteristice unei civilizații păstorești. Bucăria maramureșeană nu e nici ardelenască, nici bucovineană, ci maramureșeană, un amestec bizar și fascinant de tradiții și influențe păstrat până în zilele noastre.

În Maramureș se gătește cu multă untură de porc, iar uneori untura e înlocuită cu slănină afumată sau costiți tăiați mărunț și topiți. Omniprezentă rămâne brânza, consumată simplu sau în cele mai ingenioase combinații. Nelipsite de pe mese sunt țuica fiartă cu miere de albine și horinca de prune coapte.

Se mănâncă, mai ales la mese de sărbătoare, sarmale cu smântână, colesu cu brânză, ciorbe, supe, fripturi, iar ca desert, maramureșenii se îndulcesc cu clătite cu brânză de vacă și smântână.

Mămăliga cu brânză și jumări, pregătită în straturi și servită fierbinte, cu ceapă verde și un pahar „sănătos” de horincă, reprezintă o delicatessă pe care, din fericire, cu toții și-o pot permite. Un deliciu rămâne găina umplută cu ficat și legume, unsă cu untură de porc și pusă pe jar.

➤ **Bulz (dupa Radu Anton Roman)**

- 1 litru apă
- 500 g mălai
- 500 g brânză de burduf
- 50 g unt
- 500 ml lapte bătut
- Mămăliga tare ce-o fac ciobanii o dai și la bulz (alții îi spun urs), că în fapt, asta-i bucată mioritică a mai adevărată
- Nu mă-ndoi de la regulă, deci tot cu brânză de burduf grasă, sărată și usturoasă vă zic să umpleți bucățile de mămăligă întinse un pic pe o scândură și unse cu unt
- O să iasă niste găluste, care n-o să aibă mai mult de o jumătate de chil, cu tot cu cele 150 g de brânză per bucată
- Să n-aibă cepuri albe de brânză, ci mămăliga să fie bine rotunjită, ca un pântec galben peste miezul ce-i bun încins și apărat
- Acum se dă iute la jar, dar nu în măduva roșie la care se frige o carne, ci în spuză, spre sfârșit, când focul s-a ascuns și bulzul se va coace mai mult îngropat în cenușa caldă
- E bun și e gata când a prins coajă peste tot și s-a rumenit

➤ **Mămăligă pe pături (dupa Radu Anton Roman)**

- Mămăligă
- 150 g slănină afumată
- 250 g cârnaț afumat
- 1 ceapă tocată (bob de orez)
- 1 căpătână usturoi
- 200 g brânză de burduf
- 200 g cas
- 200 g smântână mai groasă
- piper, cimbru, boia
- 50 g pastă roșii
- 7 ouă
- 100 ml lapte sau smântână mai subțire
- 500 g carne de porc tocată (mare, ca la Viseu)
- Pe fundul ceaunului se întind felii de slănină subțiri tare, dar bine afumate
- Se întinde strat de mămăligă, 1-2 cm

- Alt strat de 5 ouă, bătute bine cu lapte sau smântână subțire și cu brânza de burduf
- Mămăligă
- Carnea tocată, amestecată cu ceapă, piper, boia, cimbru, usturoi și pastă de roșii
- Mămăligă
- Cârnați tăiați felii
- Mămăligă
- Ca ultim strat, cas ras bătut cu 2 ouă și smântâna mai groasă
- Se acoperă, se dă la cuptor încins, foc foarte mic, cam 1 oră, apoi încă 10 minute, fără capac, să se rumenească

14.7. Preparate specifice bucovinene

În ținutul de basm și legendă al obcinelor, mămăliga și mălaiul (făcut din „făină de păpușoi” amestecată cu făină de secară sau hrișcă) este temelia hranei.

Acestora li se adaugă verdețurile (usturoiul, ceapa, ridichile, porumbul fiert sau copt, borșul de fasole cu usturoi, fierturi din bob și mazăre, de cartofi sau de „curechi” - varză). Gătesc multe ciuperci (hribi, pe care-i culeg din pădure) îi prepară proaspeți sau murați. Primăvara, când sunt încă „tinere” se face borș de urzici, de ștevie, sfeclă și măcriș și „le dreg” cu ou. În postul Crăciunului mănâncă pește fript sau plachie, iar în cel al Paștelui, mult bostan fiert sau copt, amestecat cu orez etc.

În același timp se mănâncă mult lapte, brânză și smântână. S-a dezvoltat aici o adevărată „civilizație a vacii” care face posibil consumul smântânii cu sarmale, cu tochitură de purcel, cu tochitură „măcelărească” și chiar cu plăcintă cu brânză.

Pâinea se consumă mai ales la sărbători, în special la Crăciun și la Paște.

La Crăciun gătesc turte, vârzare (din curechi) găluște cu crupe, slănină, cârnați, carne prăjită în tigaie, în grăsimea de la porc, sau friptă, fac caltaboși și cârnați.

La Paști taie miei și-i frig pe jar și mănâncă friptura cu pască și ouă „închistrite”. Toamna taie câte o oaie și o fac pastrama.

Adesea, din carne de vacă sau din porcul de la Crăciun pregătesc ardei umpluți „ca-n Bucovina” care se deosebesc de ceilalți, de pe aiurea, pentru că se adaugă ceva cimbru, carne afumată, smântână...

și foi de dafin. Mai pregătesc musaca din carne de vițel (pentru a fi și mai gustoasă carnea tocată este amestecată și cu 1 păhărel de țuică, 1 lingură mare de unt și o cană de smântână).

Mai prepară „învârtite” ca-n Bucovina, umplute cu brânză de vaci, dar și cu mac și mere rase, însoțite de câte o grasă de Cotnari...

La Crăciun și la Paști, cozonacul bucovinean nu lipsește din nici o gospodărie. Umpluți cu nucă din belșug, unși cu miere parfumată și gălbenuș de ou „merg” de minune cu licoarea aromată de Cotnari!

La nunți și la cumetrii pregătesc purcei umpluți, lostriță de Bucovina, turte și colaci coapte pe vatră.

➤ **Balmos de bucovina (dupa Radu Anton Roman)**

- 1 kg mălai
- 2 litri smântână
- 400 g unt
- 500 g telemea (mai sărată, că primește)
- 1 kg cas proaspăt
- Se pun la fiert smântâna și 200 g unt
- Se mărunteste brânza
- Când începe să bulboască fiertura, se presară mălaiul, puțin câte puțin, amestecând mereu

- Se adaugă brânza, se amestecă pâna e totul o mămligă
 - Se oferă în blide cu cas fărâmitat și bucățele de unt
- **Ciumperci (dupa Radu Anton Roman)**
- 1 poală de ciuperci de pădure
 - 250 g telemea
 - 100 g cas sau cascaval ras
 - 1 căpătână usturoi mare
 - 1 legătură ceapă verde
 - verdeturi - mărar, leustean
 - 50 g unt
 - 50 ml vin alb
 - Se separă pălăriile de cozi și se pun la fiert
 - Cozile se toacă și se pun la călit în unt, pâna se rumenesc ușor, apoi se scot în alt vas
 - Când pălăriile sunt fierte se scurg de zeamă, se pun în tigaia în care au fost cozile și se lasă să se rumenească
 - În acest timp se amestecă cozile prăjite cu brânza sfărâmată, cascavalul și usturoiul pisat
 - Se toarnă în tigaie peste pălării, se lasă pâna când se topește brânza și se întinde, ca prastia, cascavalul
 - Se adaugă la sfârșit, ca să se stingă, un pic de vin alb.

14.8. Preparate specifice bănațene

Mai întâi trebuie să precizăm că între munții Orșovei și ai Caransebeșului se cultivă numai porumb, întrucât în aceste locuri grâul nu are timp să ajungă la maturitate. Populația se îndeletnicește în principal cu creșterea oilor. În zona de câmpie se cultivă grâul. Se cultivă cartofi și se cresc vite. Datorită poziției geografice, în Banat au ființat de timpuriu numeroase „societăți de consum”, de unde locuitorii se puteau aproviziona cu untdelemn, cafea, măsline etc.

Zarzavaturile - ceapa, ardeiul verde, pătrunjelul, morcovii, castraveții, hreanul, usturoiul, bureții sunt folosiți, foarte mult, la prepararea hranei zilnice. La fel, linte, mazărea, bârnela, dragaveiul, pătlăgelele și varza. Pentru acrit se folosește agurida, iar ca fructe putem enumera prunele (din care se făceau magiunul sau țuica), fructele de pădure și pepenii verzi.

Fiind o zonă bogată în ape - peștele are un rol aparte (proaspăt sau sărat și uscat).

Bănațenii sunt și apicultori vestiți, așa că mierea e folosită și în alimentație, consumată ca atare, dar și pentru pregătirea prăjiturilor.

La pomeni, dar și în zilele de sărbătoare, se dau invitaților colaci (pâine rituală numită „jumișcă”).

La nunți și la cumetrii se împletesc „colaci - prăjitură” (cozonaci).

Se bea mult vin, vița de vie fiind o cultură extrem de întinsă în zona colinară a Banatului.

- **Praz cu măsline (dupa Radu Anton Roman)**
- 3 tulpini groase de praz
 - 1 pahar untdelemn
 - 3 roșii
 - 1 ceapă
 - 3-4 căpeți de usturoi
 - 1 legătură mărar
 - 100 g măsline negre, zbârcite
 - sare, piper, boia (după gusturi)
 - 1 lingură zeamă de lămâie (că merge cu măsline) sau 1 păhărel de vin alb
 - Ceapa, roșiile și usturoiul se toacă mărunt
 - Ceapa se rumenește în ulei, la foc mic

- Când e aurie se adaugă rosiile, usturoiul, paprică, piper
 - Se taie prazul în bucăți
 - După 5 minute de clocote modeste se pune la rumenit și prazul, se stinge cu o ceașcă de apă, se lasă să molcomească 1 jumătate de ceas
 - Se scot sămburii (desi nu e neapărat nevoie) din măsline
 - Dacă a trecut jumătate de oră, se pun și măslinele la fiert, 5-10 minute, să se cunoască cu mâncarea, împreună cu zeama de lămâie (sau păhărutul de vin)
 - Se toacă mărarul
 - Când e gata se potrivește de sare și se presară mărar
- **Tocană de ceapă (după Radu Anton Roman)**
- 6 cepe mari
 - 3 linguri untdelemn
 - 2 linguri pastă roșii
 - 1 linguriță oțet
 - 3 căței de usturoi
 - 1 jumătate linguriță paprică
 - 1 morcov
 - 1 linguriță zahăr
 - 1 legătură mărar
 - Se pune ceapa tăiată felii mai groase la rumenit cu usturoi, morcov ras, boia
 - Când a devenit transparentă, se adaugă pastă de roșii, oțet, zahăr și se freacă nitel
 - Mărarul se adaugă la sfârșit, după 10 minute de sfârșit ușor

Capitolul 15: PRODUSE DE CATERING

15.1. Elemente introductive

Industria de catering este parte strategică a economiei naționale, constituită dintr-un ansamblu de structuri sectoriale strict specializate în producerea și ofertarea, într-o formă directă și accesibilă, a produsului de catering.

Produsul de catering este o combinație complexă de elemente tangibile (preparate și băuturi din meniu) asociate cu o componentă intangibilă, reprezentată prin serviciul de ofertare.

Cateringul este activitatea de furnizare, exclusiv pe bază de comandă, a produsului de catering cu nivel maxim de confort alimentar (accesibilitate directă și imediată în consum). Cateringul are rolul de satisfacere profesională a necesităților și exigențelor de consum alimentar în spațiul public sau privat, într-o manieră personalizată, pentru un segment de clienți bine definit. Cateringul modern tinde să absoarbă integral consumul de alimente și băuturi din spațiul public, atribuțiile sale-direct/imediat, oriunde/oricând- satisfăcând perfect exigențele societății de consum.

Știința creării și ofertării produsului de catering destinat consumului în afara căminului - în drum spre locul de muncă, la serviciu sau birou, în școli, spitale, instituții publice, gări, aeroporturi dar și restaurante, bistrouri, fast-food-uri, baruri, cafenele, hoteluri etc - oferă șansa unor afaceri de mare succes, într-un domeniu dinamic, flexibil, atractiv. Viitorul în afacerile din industria de catering este al întreprinzătorilor privați îndrăzneți, dinamici și foarte inteligenți. Șansa creării unui sistem de succes, cu beneficii sigure și stabile în timp, este perfect susținută de experiența concernelor occidentale, care au pornit de la afaceri mici, regionale, strict specializate și au atins aproape perfecțiunea, dublată de cifre de afaceri astronomice.

Adaptarea ofertei de catering, ca volum, structură și standarde de calitate, la necesitățile și exigențele particulare de consum zilnic sau speciale (vacanțe, călătorii, marcare de evenimente speciale) reprezintă principiul esențial în dislocarea consumului alimentar din spațiul casnic în cel public. Servirea mesei este un act social, care trebuie să-i apropie pe oameni, pentru a se

cunoaște și a se respecta, pentru a construi afaceri de succes sau pentru a se simți bine împreună. Serviciile de catering pot exploata, cu un imens succes financiar, oportunitățile oferite de societatea modernă de consum, în care individul devine o persoană publică, obligată să! întrețină relații sociale permanente cu partenerii de afaceri, actul alimentar având un rol important în „jocul” de scenă din spațiul public. Produsul complet de catering are valențe psihosociale, care-i amplifică calitatea intrinsecă și valoarea de piață. Calitatea intrinsecă a alimentelor clasice este fericit pusă în valoare și amplificată prin calitatea de ofertare, care produce satisfacții psihologice și transferă actul alimentar în spațiul social, pentru a-și exercita rolul de pârghie și liant al comunicării dintre oameni, care devin nuclee și colectivități stabile de consum.

Caterer-ul este furnizorul de produse și servicii catering profesionale și autorizate. A fi un bun caterer înseamnă a produce și oferta preparate și băuturi perfect adaptate exigențelor și tipului de catering practicat: catering hotelier, catering de restaurant (clasic sau specializat), catering de cafea, pub, bar, bistro, bufet, catering rapid (fast-food, snackbar, take-away- serviciu la pachet), catering de transport (rutier, feroviar, aerian, maritim), catering social (catering școlar, medical, al instituțiilor publice, armată, pompieri, cazărmi, primării, prefecturi etc.), catering de evenimente (sociale, de afaceri), catering industrial (al angajaților tuturor firmelor din economia națională). Secțiunile și subsecțiunile industriei de catering sunt conturate prin segmentarea bine definită a pieței de consum pentru produsul de catering. Fiecare secțiune a industriei de catering are elemente specifice de operare determinate de natura, standardul și accesibilitatea impusă produsului și serviciilor de catering, obiectivele generale și o parte din pârghiile manageriale și de marketing fiind comune.

Competiția pe piața cateringului este acerbă și presupune o luptă continuă pe principii financiare, de marketing și informaționale. Tendința naturală și sănătoasă într-o economie funcțională de a devansa concurența și a fi cel mai bun este rezolvată prin conturarea clară a tipului de catering practicat, specializarea strictă în subsectorul de competență, delimitarea segmentului stabil de consumatori, tipizarea și standardizarea produsului și serviciilor de catering. Cateringul internațional a atins aproape perfecțiunea în rezolvarea aspectelor managementului producției și ofertării catering, concurența pe piață manifestându-se prin cele mai subtile și moderne instrumente informaționale, financiare și de marketing. Flexibilitatea serviciilor de catering a devenit atât de mare încât la orice moment, pe bază de precomandă, sisteme independente de bucătării mobile pot fi rapid deplasate în puncte lipsite de dotări specializate sau în care rutina normală de catering nu poate fi asigurată la standardul impus. Acest tip de servicii de catering mobil sunt extensii ale cateringului clasic practicat în unități specializate din spațiul comercial și care le-au adus un plus de popularitate și confort prin accesibilitate și flexibilitate.

15.2. Structura industriei de catering

Industria de catering cuprinde ansamblul structurilor sectoriale având caracter comercial și social, autorizate în producerea și ofertarea, strict specializată și cu destinație bine definită, a produsului total de catering.

Principalele ramuri (sfere) ale industriei de catering sunt:

- cateringul comercial;
- cateringul social.

Cateringul comercial are 2 subramuri, în funcție de orientarea de servire a intereselor pieței generale respectiv pieței restrictive.

Cateringul social se subdivide în catering instituțional și cateringul industrial (al angajaților).

Există 4 criterii principale care stau la baza diferențierii unităților de catering:

1. tipul de orientare al afacerii:
 - i. unități comerciale;

- ii. unități sociale.
- 2. tipul de piață deservit:
 - i. unități orientate spre piața generală (piața de larg consum);
 - ii. unități orientate spre piața restrictivă (de grup sau colectivitate cu particularități specifice de consum).
- 3. forma de proprietate:
 - i. unități publice;
 - ii. unități private.
- 4. importanța serviciului de catering în raport cu profilul unității:
 - i. unități în care cateringul este activitatea principală (restaurante, pub-uri, braserii, pizzerii etc);
 - ii. unități în care cateringul este activitate conexă sau secundară în raport cu profilul unității: școli, unități medicale, sisteme de transport, hoteluri etc.

Sectorul comercial al industriei de catering are o orientare de afaceri către piața de consum în timp ce sectorul social are o orientare către costuri a afacerilor derulate.

Afacerile în **cateringul comercial** au următoarele caracteristici fundamentale:

- 1. procent mare al costurilor fixe (rate, impozite, asigurări, costul funcțiunii manageriale și manoperei), a căror valoare este independentă de volumul vânzărilor;
- 2. un procent mare al profitului reinvestit;
- 3. tendința accentuată de creștere a vânzărilor, dar redusă de scădere a costurilor pentru creșterea profitabilității;
- 4. cerere de consum instabilă;
- 5. politică de prețuri flexibilă.

Afacerile în **cateringul social** au următoarele caracteristici esențiale:

- 1. procent redus al costurilor fixe dar ridicat al costurilor variabile, direct dependente de volumul vânzărilor (costul materiilor prime, auxiliare, aditivi);
- 2. tendință accentuată de reducere a costurilor și nu de creștere a vânzărilor pentru mărirea profitabilității afacerii;
- 3. cerere de consum relativ stabilă;
- 4. politică rigidă de prețuri.

Serviciile de catering au caracteristici specifice:

- a) consumatorul este prezent în etapele de producție-servire a produsului de catering. în industria serviciilor alimentare, într-un restaurant care oferă servicii clasice, de exemplu, clientul așteaptă ca produsul de catering să fie preparat și îl consumă la masă, de obicei în spațiul unității de catering. Nu există un interval de timp cuprins între producție și servirea meselor spre deosebire de alte sectoare industriale. Excepția este reprezentată de unitățile care operează în sistem gătire-conservare (cook-chill, cook-freeze, sous vide), unde sfera de producție este separată în spațiu de cea de servire și doar etapa de regenerare termică este parcursă în prezența clientului;
- b) clientul este implicat în crearea serviciului.

În industria de servicii implicarea clientului este o necesitate pentru crearea serviciului. Gradul de implicare a clientului este variabil, de la simpla prezență în spațiul unității de catering sau în sala de servire până la autoservire de la un automat de vânzare, în care clientul contribuie la producerea completă a serviciului, prin selectarea unui meniu cook-chill, regenerabil într-un cuptor cu

microunde, pe care-1 transportă singur la masă și o eventuală debarasare a mesei, după consumarea meniului.

- c) consumarea serviciului se face la punctul de producție, cu excepția operării în sistem take away;
- d) serviciile nu pot fi examinate preliminar dar produsul poate fi vizualizat în avans, prin expunerea în bufete sau vitrine a preparatelor și băuturilor;
- c) timp de contact prelungit între client și personalul de servire. Canalele de distribuție din industria de servicii sunt formate din angajați a căror pregătire pentru relația cu clientul este deosebit de importantă, mai ales în serviciile puternic personalizate;
- d) serviciile au un puternic caracter de perisabilitate. O cameră de hotel rămasă neocupată pentru o noapte sau un meniu necomandat sunt servicii complet pierdute. Odată create serviciile trebuie consumate, datorită perisabilității fiind mult mai vulnerabile la fluctuațiile de cerere. Instabilitatea cererii este caracteristică pentru cele mai multe unități de catering, volumul vânzărilor fiind diferit de la o zi la alta, de la o oră la alta;
- e) timp de contact prelungit între client și personalul de servire. Canalele de distribuție din industria de servicii sunt formate din angajați a căror pregătire pentru relația cu clientul este deosebit de importantă, mai ales în serviciile puternic personalizate;
- f) serviciile au un puternic caracter de perisabilitate. O cameră de hotel rămasă neocupată pentru o noapte sau un meniu necomandat sunt servicii complet pierdute. Odată create serviciile trebuie consumate, datorită perisabilității fiind mult mai vulnerabile la fluctuațiile de cerere. Instabilitatea cererii este caracteristică pentru cele mai multe unități de catering, volumul vânzărilor fiind diferit de la o zi la alta, de la o oră la alta;
- g) serviciile nu pot fi păstrate în timp (depozitate), prin însăși natura lor nepermițând acest lucru. Un restaurant care funcționează 6 ore pe zi își poate oferi serviciile doar în acest interval de timp. Odată închis acesta nu mai poate produce servicii care să fie păstrate și vândute a doua zi. Vârfurile de activitate caracterizează operările din industria de servicii. Într-un hotel acestea sunt reprezentate de perioadele meselor de dimineață, prânz și seară, în special pe timp de vară și în intervalul sărbătorilor de iarnă. De aceea, echilibrul între cerere și ofertă este crucial în industria de servicii. Dacă cererea este mai mare decât oferta, rezultatul este reprezentat de pierderi de vânzări și dezamăgirea clientelei. O organizație trebuie să acopere nivelul de cerere prin practicarea prețurilor diferențiate. De exemplu, se poate realiza o încurajare a vânzărilor în perioada mesei de prânz, prin oferirea unor meniuri table d'hote mai ieftine, lăsând meniurile extensive la carte doar pentru serviciile de cină. Pentru atenuarea vârfurilor de activitate se practică reduceri de preț care să încurajeze experiențele de consum la alte ore decât cele din intervalul meselor principale. Cu cât operarea este mai puțin standardizată cu atât va fi mai puternic afectată de diferențele dintre cerere și ofertă (un fast food care operează cu produse de confort alimentar va fi mai puțin afectat de fluctuațiile de cerere decât un restaurant de înaltă clasă, care utilizează un procent mare de produse proaspete);
- h) dificultăți în controlul de calitate datorită succesiunii în cascadă a etapei de servire imediat după finalizarea etapei de producție. Viteza cu care se realizează operarea nu permite includerea unor etape consistente de control;
- i) serviciile au o componentă intangibilă cu un anumit grad de importanță în ansamblul oferit.

15.3. Caracterizarea unităților de catering

15.3.1. Unitățile comerciale de catering destinate pieței generale

15.3.1.1 Cateringul hotelier

Serviciul de catering, alături de serviciul de cazare și serviciile de relaxare, divertisment și petrecere a timpului liber, reprezintă pilonii de bază ai activităților derulate în industria ospitalității. Hotelurile funcționează atât în spațiul citadin cât și în spațiile de mare atracție turistică.

Între catering și turism există intercorelații interesante și valoroase:

- > sistemele de catering funcționează profitabil în punctele turistice de mare atracție, unele rețele de catering constituind un element important al produsului turistic, jucând un rol esențial în luarea deciziei de vizitare a unei anumite zone turistice deservite de acestea;
- > prin faima conferită de specificitățile sistemului de organizare și funcționare, serviciul de catering poate constitui el însuși un punct de atracție turistică, care să încurajeze vizitarea unei zone și să influențeze fluxul turistic (un restaurant faimos). Calitatea și specificitatea serviciilor oferite de o rețea de catering sunt esențiale în succesul afacerilor din turism. Când oamenii sunt departe de casă, în vacanță sau cu afaceri au nevoie de un sistem de servicii turistice de primire, hrănire și organizare a timpului liber care să le ofere tot confortul și relaxarea de care au nevoie. Turiștii cer să fie hrăniți cel puțin la fel de bine ca acasă, atât nutritiv cât și ambiental, dar pot fi dispuși să încerce și preparate noi, corect pregătite și servite. Standardele înalte ale bucătăriei franceze sunt bine cunoscute în întreaga lume, astfel încât numărul și durata sejururilor în Franța pot fi explicate și prin serviciile excelente ale unităților de catering.

Multe companii fast food au avantajul de a fi internaționale, astfel încât turiștii pot regăsi produsele lor preferate, servite într-o ambianță specifică, oriunde s-ar afla în lume.

Principalele tipuri de operări catering care se regăsesc în spațiul hotelier sunt următoarele: restaurant de lux cu bucătărie haute cuisine (de înaltă clasă);

- ✓ restaurante specializate, restaurante cu profil etnic;
- ✓ bar zi/noapte, cafe-bar (cafenea), cofetărie; terasă;
- ✓ event-catering (catering de evenimente): recepții, simpozioane, conferințe, banchet;
- ✓ catering conex serviciilor de divertisment sau relaxare (discotecă, piscină, coafor, saună, sală de fitness etc);
- ✓ room-service.

Extensia tipurilor de operare catering și standardul acestora sunt determinate de standardul general de operare al hotelului și dimensiunile acestuia. Hotelurile mici (30-40 camere) oferă doar servicii de restaurant cu meniu limitat fix table d'hote sau à la carte pentru masa principală și serviciu de bar. Un hotel de dimensiuni medii (până la 100 camere) are, de obicei, o clasificare de 2-3 stele, care-l obligă la un restaurant clasic à la carte pentru rezidenți, o cafenea sau rotiserie cu meniu table d'hote sau semi à la carte pentru atragerea clientelei nonrezidențiale și bar de zi/noapte. Hotelurile mari, cu câteva sute de camere și 3-4 stele, dispun de spații și dotări pentru toate tipurile de operări catering care se pot regăsi în spațiul hotelier: restaurant haute cuisine, rotiserie, restaurant etnic (francez, japonez, chinezesc, grecesc etc), cafenea, cofetărie, terasă, bar de zi/noapte, săli de conferință, sală de banchet, room-service complet.

Operările catering sunt proiectate în hoteluri pentru un raport între rezidenți : nonrezidenți = 85:15%. Rezidenții în hotel pot fi în interes de afaceri sau turiștii, fiecare dintre aceste grupuri abordând niveluri diferite de operare catering (restaurant clasic pentru rezidenți cu interes de afaceri, rotiserie sau cafenea pentru turiști și nonrezidenți).

Clienții rezidenți pot sta în hotel în diferite aranjamente: de o noapte cu mic-dejun inclus, servit în cameră sau în spațiul de restaurant, aranjament de demipensiune sau en pensiune (pensiune completă). Aranjamentul de demi-pensiune include șederea și 2 mese, de obicei micul dejun și prânzul sau cina. Aranjamentul de en pensiune include șederea și cele 3 mese principale ale zilei, uneori chiar și ceaiul de după-amiază.

Clienții nonrezidenți sunt, de obicei, din oraș sau din localități învecinate, de la instituții din apropierea unității de catering, trecători prin zona hotelurilor care abordează, de regulă, fie restaurantul fie cafeneaua de hotel. Procentul clientelei întâmplătoare, de hazard, nu depășește

1-2%, în comparație cu secțiunea fast food sau take away, care funcționează exclusiv pe această bază fluctuantă de consum.

Tipul de produs/meniu depinde de tipul consumatorului căruia i se adresează. Într-un hotel „care operează, în principal, pentru clienții cu interese comerciale sau de afaceri servirea mesei se face în mai multe variante:

- ✓ spațiu de cafea, într-o atmosferă relaxantă, destul de rapid și la un preț rezonabil;
- ✓ spațiul de restaurant à la carte, cu un înalt standard al serviciilor și calitate a produsului de catering, într-o atmosferă mai sofisticată, cu un meniu extensiv;
- ✓ spațiul de bar, adiacent restaurantului à la carte;
- ✓ spațiul propriei camere, serviciul de cameră fiind limitat la câteva snacks-uri și băuturi. Serviciile de catering au o natură pur funcțională: restaurantul à la carte este gândit ca un spațiu ideal pentru întâlniri sau întruniri de afaceri. Hotelurile care operează pentru turiștii sau clienții fără interese de afaceri au spații și dotări catering care să reprezintă o prelungire a necesităților de odihnă și relaxare. De obicei, acestea oferă aranjamente de demipensiune sau en pensiune, cu meniuri ciclice, cu o durată a ciclului de 28 zile pentru o perioadă de ședere de 2-3 săptămâni.

Meniurile oferite în hoteluri pot fi centrate pe un anumit produs, de exemplu friptură la grătar, sau, de cele mai multe ori, pe o gamă de itemi de meniu. Cea mai largă ofertă de itemi de meniu se regăsește în varianta à la carte, restaurantele cu bucătărie haute cuisine oferind peste 200 de itemi diferiți de meniu. Tendința actuală este de limitare numărului de itemi de meniu la aproximativ 100, schimbați în funcție de sezon, evitându-se pierderile nejustificate de preparate necomandate.

In restaurantele haute cuisine meniurile sunt constituite pe o perioadă dată, de obicei 3 sau 6 luni, după care sunt modificate. Meniurile sunt, în principal, à la carte și table d'hôte în perioade speciale din an: la sfârșit de săptămână, Crăciun, An Nou, etc. Cartea de meniu este scrisă utilizând limba oficială, uneori cu traduceri în limba franceză/engleză. Numele itemilor de meniu este scris cu un anumit font, pe când traduceri sau precizările caracteristicilor specifice sunt scrise italic sau cu litere mici. În meniurile à la carte toți itemii au preț individual, produsele de sezon primind specificații de preț de tipul „preț de piață”. Specialitatea casei este un element comun al meniurilor, care poate fi schimbat la rescrierea cărții de meniu sau săptămânal. Timpul de consultare a listei de meniu este mai redus la nivelurile de bază a pieței de consum, o carte de meniu a unui restaurant à la carte fiind mai dificil de parcurs (volum mare de itemi).

Cele mai multe restaurante adiacente sau nu spațiului de hotel sunt astăzi restaurante specializate, cu meniuri centrate pe un anumit tip de produs, de obicei specialitatea casei sau un produs cu specific etnic.

În Produsul oferit de restaurantele de lux și facilitățile catering din hoteluri au un nivel de standardizare mult mai redus decât cel caracteristic sistemului fast food. În general, cu cât nivelul de prețuri al unui sistem de operare este mai mare cu atât se reduce gradul de standardizare al produsului de catering. În cadrul diferitelor tipuri de operări din cadrul aceluiași hotel cu cât valoarea ASP (Average spend power-putere medie de cumpărare) este mai redusă cu atât se amplifică gradul de standardizare al produsului oferit. În hotelurile de tranzit, de exemplu, se oferă produse pre-portionate (cereale pentru micul dejun, conserve, cutii cu lapte și smântână, brânză, înghețată sau biscuiți), care sunt servite direct clienților. Hotelurile mari au un departament central propriu de aprovizionare centralizată, de la un singur furnizor. Hotelurile și restaurantele cu operare independentă își aleg cu atenție furnizorii, care de obicei sunt diferiți pentru diferitele clase de alimente, pentru respectarea riguroasă a calității și standardul de operare.

Stilul de servire este dependent de tipul unității de catering și mărimea afacerii derulate. Hotelurile mici, în care un singur restaurant este utilizat pentru servirea tuturor meselor în aranjament table d'hôte pentru prânz și cină, platourile cu produs sunt servite clienților la masă, cu chelner, în hotelurile mari, cu 4 sau 5 tipuri de operări catering există stiluri specifice de servire pentru fiecare din acestea. Serviciul de mic dejun, de exemplu, se poate practica prin autoservire în cafea sau cu chelner, în sala de restaurant. Pentru prânz și cină cafeaua oferă o selecție limitată de platouri

cu snacks-uri direct la masa clientului, unitatea înglobând și un bufet cu autoservire. Rotiseria de hotel oferă un meniu table d'hôte, cu platouri oferite la masa clientului de chelner iar restaurantul cu meniu à la carte oferă serviciu cu veselă de argint, personalizat. Adicional salonului de restaurant, hotelul poate oferi un serviciu limitat de snacks-uri și facilități de serviciu în cameră. Serviciul în cameră este o metodă laborioasă și de durată în operarea catering, meniul fiind limitat la câteva snacks -uri și băuturi, stilul de servire fiind același ca și în restaurantul de lux. Operarea la acest nivel oferă un stil de servire similar cu cel din restaurantul à la carte din hoteluri, la masă, în platouri de argint.

Stilul de servire depinde, într-o măsură apreciabilă, de nivelul prețurilor practicate. În general, cu cât este mai înalt nivelul de prețuri cu atât stilul de servire este mai elaborat și sofisticat. În unitățile cu valori ASP reduse din hoteluri, clientul se prezintă singur la masă sau la frontul de servire, selectează unitățile de preparate și băuturi dorite și rămâne la bar sau se întoarce la masă pentru a le servi. La cealaltă extremă a pieței de consum, în restaurantele de lux din spațiul sau ex-spațiul hotelurilor această operare este exclusiv pe bază de serviciu cu chelner, la masă. Metodele de servire cele mai răspândite sunt serviciul francez și cel rusec. În paralel cu amplificarea gradului de sofisticare al stilului de servire pentru alimente se produce un fenomen similar și cu stilul de servire al băuturilor. De exemplu, într-un restaurant de lux lista vinurilor este amplă iar servirea se face de către o persoană din personalul de servire specializată în acest sens, care va acompania preparatele aduse de chelner cu vinurile potrivite. În unitățile cu valori ASP reduse lista de vinuri este limitată iar acestea sunt aduse de unul din membrii echipei de servire, nu de o persoană specializată în servirea de vinuri (sommelier). Adiacent sălii de restaurant există un bar, unde băuturile sunt servite clienților la masa proprie. În operările catering de bază aranjamentul de bar nu există.

Perioada de ședere a clientului în spațiul unității catering variază considerabil, în funcție de tipul acesteia, de exemplu 1/2-1 oră în serviciul de cafea și operările cu valori ASP reduse. Într-un restaurant cu meniu à la carte extensiv șederea este mai redusă la prânz comparativ cu cina, de obicei datorită limitării duratei pauzei de masă. Durata unei cine poate fi de 3-4 ore într-un restaurant de lux. Servirea băuturilor în aceste unități se face într-un spațiu separat, de cafea. Aceasta permite eliberarea spațiului salonului de servire și amplificarea volumul vânzărilor. Debarasarea meselor se face doar de chelner. La nivelurile înalte ale pieței de consum, pe măsură ce calitatea și varietatea meniurilor se amplifică, elementele intangibile ale operării devin din ce în ce mai importante. Experiența de consum alimentar include elementele de atmosferă, viteză (tempou) a servirii, servicii de acompaniere, elemente de decor. Viteza de servire este, în general, mai relaxată, elementele de decor sunt alese cu gust, în culori pastelate subtile, făcute pentru a crea o atmosferă relaxată, în contraste de roșu cu galben-auriu, pentru a crea impresia de eleganță. Plantele de interior sunt dispersate în salon de asemenea manieră încât să separe încăperea în zone mici, intime. Decorarea meselor se face doar cu flori naturale. Muzica de fundal trebuie să fie live iar la un nivel mai sofisticat poate fi un cabaret sau un aranjament cu ring de dans inclus în salonul de servire. În restaurantele în care se oferă elemente de divertisment sala de servire este, de obicei, condiționată, acesta devenind un element de standard al operării obligatoriu în restaurantele de lux. Serviciile de acompaniere (fețele de masă, ustensilele de servire, șervețelele de masă, tăvile de servire și pentru prezentarea notei de plată, listele meniu, căruciorul gheridon) și echipamentele speciale sunt la cel mai înalt standard de calitate.

Spațiul destinat per client în spațiul de servire este diferențiat, în funcție de nivelul de operare: 1,12-1,67 m²/client în aranjamentele de cafea și restaurant table d'hôte și aranjamente de banchet. În operarea specifică restaurantelor de lux este alocat un spațiu de 1,86-2,05 m²/client, cu un extraspațiu esențial la servirea pe gheridon sau troliu de desert.

15.3.1.2 Cateringul de restaurant

Restaurantele sunt unități catering care oferă servicii in-house (în spațiul propriu de servire) sau ex-house (home delivered), exclusiv pe bază de comandă directă sau prin telefon, fax, e-mail (restaurante specializate, de exemplu). Tipul și standardul de operare catering sunt determinate de oportunitatea de afaceri (locație, trafic în zonă, reputație) și segmentul de clientelă-țintă.

Tipurile de operare catering din restaurante sunt următoarele:

- ✓ restaurant haute cuisine (restaurant clasic, de lux sau à la carte);
- ✓ restaurant specializat (rotiserie, restaurant vânătorească, pescăresc, pizzerie, vegetarian, vegan);
- ✓ restaurant etnic (francez, japonez, italian, chinezesc, grecesc etc.) sau cu profil local, național;
- ✓ snack-bar;
- ✓ cafenea (cafe-bar);
- ✓ serviciu take-away;
- ✓ serviciu cu automat de vânzare;
- ✓ serviciu de terasă etc.

Stilurile de servire sunt diverse, de la autoservire în cafenele, snack-bar, automat de vânzare la serviciu elaborat la masă cu personal specializat.

Restaurantele de lux nu reprezintă mai mult de 3-5% din totalul restaurantelor existente în industria de catering. Acestea au servicii de catering destinate celor mai exigente segmente ale pieței de consum, care impun standarde înalte de operare și o ofertă variată și extinsă. În cele mai multe restaurante, există o arie distinctă de bar, care oferă băuturi care preced și încheie meniul. Aceasta oferă avantajul unui spațiu de ședere și relaxare separat de spațiul propriu/zis (principal) de servire a mesei dar permite și impunerea indirectă a unui interval maxim de ședere în restaurant.

Restaurantele specializate sunt unități catering în care oferta de produse incluse în meniu este centrată în jurul unui produs sau a unui grup de produse - simbol (carne de vânat, pește, carne roșie, produse dietetice) care determină specificul restaurantului și în funcție de care este construită întreaga structură de operare catering (lista de meniu, dotări și amenajare a spațiului de servire, stil de servire, tempoul servirii etc.). Meniurile sunt de tip à la carte, producția catering se realizează-extensiv în spațiul propriu de bucătărie iar servirea se face la masă, în stil american (pe platou sau farfurie) sau francez (la gheridon, cu o finalizare a „spectacolului” producției catering - flambare, porționare, dezosare, reîncălzire etc. - în fața clientului).

Principalele tipuri de restaurante specializate sunt următoarele: rotiserie, restaurant vânătorească, pescăresc, pizzerie, vegetarian, vegan.

Rotiseria este un restaurant specializat în ofertarea produselor din carne la frigare/rotisor alături de gustări, salate, garnituri, deserturi, băuturi nonalcoolice calde și reci, vin la carafă și un sortiment redus de băuturi fine.

Restaurantul vânătorească este o unitate de catering specializat în oferirea preparatelor din carne de vânat (iepure, căprioară, mistreț, fazan, carafă, băuturi nonalcoolice calde și reci. Carnea de vânat, fezandată prin marinare într-un sos format din apă, oțet, vin, condimente, vegetale condimentare, este pregătită la tavă, grill sau rotisor. Se servesc cu sosuri diverse: sos de usturoi pentru friptura de căprioară, sos de smântână pentru mistreț la tavă, maioneză pentru friptura de potârniche, sos de ciuperci pentru sitari la frigare.

Restaurantul pescăresc este o unitate de catering specializată în ofertarea preparatelor din pește incluse în majoritatea actelor din meniu (gustări, antreuri, preparate lichide, preparate de bază, specialitatea casei) alături de garnituri, salate, deserturi, băuturi. Peștii exotici (somon, ton) crustaceele (crab, homar, languste), moluște (midii, stridii), calamarul, caracatița, rechinul sunt în topul preferințelor clienților, surclasând păstrăvul, știuca, scoicile, melcii. Peștii, moluștele, crustaceele și batracienii reprezintă o hrană sănătoasă și extrem de valoroasă sub aspect nutrițional. Carnea este caracterizată prin existența unor proteine complete, lipide bogate în acizi grași esențiali și precursori ai acestora, vitamine lipo/hidrosolubile, minerale solubile și direct asimilabile. Carnea de pește și fructele de mare sunt considerate alimente funcționale și de protecție, cu rol important în prevenirea aterosclerozei și bolilor coronariene. De asemenea, icrele de crap, știucă, Manciușia, caviarul sunt extrem de apreciate în meniurile restaurantelor pescărești. Variantele de prelucrare sunt multiple, peștele fiind utilizat în producția catering întreg (pește umplut, de exemplu), medalion sau filetat (file de crap, file de cod). Se procesează termic prin fierbere la presiune atmosferică sau înăbușit, sotare, frigere, coacere, prăjire.

Fierberea scoicilor, midiilor și stridiilor se recomandă să se conducă la 87°C iar coacerea la 230°C. Pentru rac, creveți, homar, languste se recomandă temperatura de 95,2°C. Crustaceele se pregătesc cu carapace sau fără aceasta. Midiile și stridiile se pot servi și crude, pe pat de gheață-solzi, cu arpagic fin tocat, sferturi de lămâie și toast.

Meniurile restaurantelor pescărești includ următoarele grupe de preparate:

- ✓ gustări reci (tartine cu pastă de pește, sandwich cu sardele, canapele de creveți, tartine cu langustine, bușeuri cu somon afumat, vol-au-vent cu anșoa, tartine cu icre/caviar, minitarte cu icre, choux cu pastă de creveți);
- ✓ gustări calde (goujou cu șalău, crochete/bulete, chifteluțe, fish-finger); antreuri reci (cocktail din cozi de raci, creveți cu sos Calipso, scoici cu sos remoulade, medalion în aspic, salată de fructe de mare, sushi cu ton/somon);
- ✓ antreuri calde (paste făinoase cu fructe de mare, pizza cu fructe de mare, pizza cu somon fume, stridii Saint Jacques pane, rasol de șalău, știucă umplută, somn pane, pui de baltă pane, pui de baltă Meunier);
- ✓ antreuri calde (paste făinoase cu fructe de mare, pizza cu fructe de mare, pizza cu somon fume, stridii Saint Jacques pane, rasol de șalău, știucă umplută, somn pane, pui de baltă pane, pui de baltă Meunier);
- ✓ preparate lichide (supe matelot - pește brezat cu legume în unt și fond legat de pește -, buillabaise și choppino - pește fiert cu fond de pește, consomme Lady Korsen – din broască țestoasă, cu coniac și frișca bătută, gratinat- ciorbe de pește);
- ✓ preparate de bază (plachie de crap, file de șalău Bonne-famme, păstrăvi Meunier, păstrăvi Colbert, șalău provençal, saramură de crap, zacusca de morun).

Pizzeria este o unitate de catering specializată în ofertarea unui sortiment cât mai variat de pizza, alături de gustări calde și reci, salate, deserturi, băuturi.

Termenul de „pizza” derivă dintr-un verb care semnifică „a da gust picant”; acest verb a dat și felul de preparare: „a la pizzaiola” - amestec picant de sos tomat, paprika, ardei gras, condimente aromate (cimbru, maghiran, dafin) și usturoi, care acompaniază pastele, cotletele de porc și preparatele la grătar.

În bucătăria clasică, pizza se prepară ca și o tartă, din aluat fraged sau foietaj, garnisită cu piure de roșii, măline și anșoa; micile pizza, în formă de bușeuri se servesc ca gustări la bar.

Restaurantele vegetariene și vegan sunt unități de catering specializate în ofertarea unor meniuri dietetice, destinate segmentului de cliență care, din considerente medicale, religioase, etice, morale, ecologice sau ca mod/stil de viață, își impun restricții în consumul produselor de origine animală.

În funcție de nivelul restricției impuse în consumul produselor de origine animală, există 5 tipuri de diete vegetariene:

- *dieta ovo-lacto-vegetariană* exclude orice tip de carne dar admite, alături de produsele de origine vegetală, oul, laptele și produsele lor derivate;
- *dieta lacto-vegetariană* exclude orice tip de carne și oul, dar admite, alături de produsele de origine vegetală, laptele și produsele derivate din lapte; "
- *dieta demi-vegetariană* exclude carnea roșie dar admite carnea albă (pui, pește), oul, laptele și derivatele acestuia alături de produsele de origine vegetală;
- *dieta pesco-vegetariană* admite carnea de pește, icrele, oul, laptele și derivatele acestora dar exclude toate celelalte produse de origine animală.
- *dieta vegan* exclude orice produs și derivat din produsele de origine animală. Veganismul este adoptat ca un mod de viață nonagresiv, moral și în perfectă armonie cu natura. Hrana este vie, nepătată de sânge, sănătoasă (liberă de antibiotice, coloranți, pesticide, hormoni de creștere etc.) iar dieta este văzută ca o terapie (prevenirea cancerului, bolilor coronariene, obezității, osteoporozei, maladiilor degenerative). Veganismul a fost practicat de Pitagora și adepții săi (secolul al VI-lea î. Hr.), Platon și Epicur iar în India este o adevărată filozofie de viață, adoptată din considerente etice și ascetice.

Dietele vegetariene și vegan sunt susceptibile de un aport redus sau insuficient de proteine de primă calitate nutrițională, vitamine (B2, B12, D), minerale (Fe, Zn, Ca).

Consiliul Științific al Uniunii Internaționale a Vegetarienilor recomandă suplimentarea eforturilor de diversificare și optimizare a calității produselor destinate dietelor vegetariene și vegan în conformitate cu standardele etice impuse de vegetarieni. În acest moment, gama de produse vegan și vegetariene este destul de restrânsă: paste și pireuri din vegetale și fructe, orez brun, budinci din făină de orez brun, cereale expandate, paste, tofu, conserve din fasole, mazăre, nap, margarine vegetale, imitații de carne sau lapte, supe din vegetale, alune, nuci, migdale, iaurt din lapte de soia, budinci din lapte de soia, unt de arahide, salate, fructe, mășline, texturate din soia etc.

Restaurantele cu specific local, național sau etnic sunt unități de catering strict profilate pe ofertarea unor meniuri tradiționale dintr-o cultură gastronomică recunoscută și apreciată la nivel național și internațional. Restaurantele cu specific etnic răspund exigențelor clienților societății moderne de a „călători” imaginar prin experiența gastronomică din spații geografice inaccesibile sau de a rememora senzații plăcute avute într-un areal geografic descoperit la un moment dat. Unitățile de catering nu trebuie să rateze oportunitatea de afaceri oferită atât în spații turistice cât și în spațiul metropolitan, citadin generată de asemenea nevoi de consum iar oferta trebuie să fie pe măsura expectațiilor de consum. Clientela restaurantului specific etnic este, în mică parte, formată din etnici și, în cea mai mare parte, de turiști și clientelă autohtonă rafinată, cu o mobilitate internațională mare, exigentă. De aceea, bucătăria și serviciile trebuie să fie de înaltă clasă, autentice, care să respecte identitatea din țara sau arealul de origine. Marile culturi gastronomice existente la nivel mondial se regăsesc sub formă de restaurante cu profil etnic în marile metropole din întreaga lume. Restaurantele franceza, italiene, chinezești, japoneze sunt cele mai renumite.

Restaurantul cu autoservire (Self serve, Mc Donalds, Fast food-ul), este o unitate gastronomică cu servire rapidă, în care consumatorii își aleg și servesc singuri preparatele culinare calde și reci expuse în tronsoane de vitrine cu instalație caldă sau rece (gustări, produse lactate, supe/ciorbe, mâncăruri), specialități culinare din: pește, carne de bovine, de porcine, de pasăre etc, salate, deserturi de bucătărie-cofetărie, fructe, sortimente de răcoritoare, sortimente de bere. Toate aceste sortimente sunt expuse în linie de autoservire clasică cu flux dirijat în care consumatorul, la intrare în linie, ridică tava, așază produsele de panificație, preparatele "preferate", băuturile și se deplasează pentru achitarea contravalorii la casă. Consumarea meniului preferat se realizează la masă sistem clasic, cu scaune, sau, mese tip expres fără scaune sau cu profil specific Mc. Donalds, Self Servire, Fast-Food.

Snack barul, este o unitate gastronomică caracterizată prin existența unei tejghele-bar, cu un front de prezentare și servire care permite accesul unui număr de consumatori așezați pe scaune înalte (călăreți) în fața barului. Consumatorii sunt serviți direct cu sortimente de băuturi în stare naturală sau preparate sub formă de cocktailuri. Ca sortimente de preparate culinare pot oferi mici aperitive (tartine, sandwich-uri), gustări reci, deserturi de cofetărie, băuturi calde stimulente, băuturi răcoritoare. Forma de amplasare a tejghelei poate fi în zig-zag, rotundă, pătrată sau liniară.

Disco (video) - bar, este o unitate cu profil de divertisment pentru tineri, activitatea comercială fiind axată în prezentarea și servirea de gustări reci, produse de cofetărie și patiserie, înghețată, băuturi răcoritoare, băuturi slab alcoolice. Divertismentul este realizat prin intermediul muzicii de audiție și de dans, înregistrată și difuzată prin instalații speciale și prin Disk-Jockey, care asigură organizarea și desfășurarea întregii activități muzicale. Videoteca este special amenajată cu instalații de redare și vizionare în care se prezintă programe și filme. Servirea se realizează la masă de ospătari, vânzători sau prin autoservire direct la secții.

Berăria este o unitate de catering specializată în ofertarea unui sortiment cvasicomplet de bere (blondă, neagră, caramel, dietetică, fără alcool, hipoglucidică-nefiltrată) asociat unui meniu care să promoveze consumul acesteia (produse picante, consistente de tipul fripturilor, cârnaților picanți, micilor, pizza, kebab, antricot la tavă, plăcinte și rulade cu carne, pește file afumat, salate picante, bacon, brânză, minipateuri, foietaje diverse etc.).

Ceainăria este o unitate de catering specializată în ofertarea unui sortiment variat de ceaiuri (ceai din plante aromatice și medicinale, ceai verde, ceai negru, cocktail de ceaiuri aromatice etc.) asociat

cu snack-uri (sandwich-uri, roll-uri, paste, chips), selecții de hours-d'beuvre (preparate din ouă, plăcinte cu carne, pizza), fantezii (cocktail de canapele pe toast cu ciuperci, pește afumat, șuncă, brânză, bacon, bouche-uri, foitaje, minipateuri).

Birtul este o unitate de catering popular (de masă) amplasată în zone de tranzit, intens circulate (piețe, gări, autogări), care propune un meniu semi à la carte și serviciu la masă și bar. Meniul are un număr restrâns de acte alimentare (gustări calde și reci, preparate lichide, preparate de bază, desert, băuturi răcoritoare, cafea, băuturi alcoolice).

15.3.1.3 Cateringul de bistro, bufet, cofetărie

Bistro-ul este o unitate de catering care realizează ofertarea rapidă a unor minuturi, gustări, produse de patiserie-cofetărie, băuturi alcoolice și nealcoolice.

Braseria este o unitate de catering de tip restaurant table d'hôte, care oferă un meniu la preț fix pentru cele 3 mese principale ale zilei, inclusiv băuturi. Primul fel și desertul este servit de chelner iar felul principal este selectat de către client dintr-o vitrină de bufet, asistat de un membru al personalului de servire.

Bufetul, este o unitate de comercializare a produselor de catering (inclusiv băuturi) amplasată în spațiul de primire-acomodare sau pe holurile instituțiilor publice (universități, teatre, cinema), centre comerciale, mijloace de transport, cabane turistice, moteluri etc. Bufetul oferă gustări calde și reci, fantezii, hours d'oeuvre, aperitive,, băuturi nealcoolice calde și reci.

Cofetăria este o unitate de catering specializată în ofertarea unui sortiment variat de deserturi (prăjituri, fursecuri, tarte, torturi, bomboane fondant, marțipan, patiserie, înghețate etc.) acompaniate de băuturi nealcoolice calde (ceai, cafea, ciocolată caldă etc.), reci (apă minerală, plată, sucuri naturale, băuturi carbogazoase) și un număr restrâns de băuturi alcoolice (aperitive, șampanie, bere, cocktail-uri etc.).

Semipreparatele de cofetărie se clasifică în funcție de materia primă folosită în: semipreparate din zahăr (siropul de însiropat, fondant, barot, zahăr ars), semipreparate din ou și făină (blat, foaie, coji indiene, pișcoturi de șampanie), creme pe bază lapte, grăsimi, frișca, semipreparate din fructe proaspete (jeleu, fructe confiate, fructe în alcool, răzături). semipreparate din fructe uleioase (marțipan, pralină), semipreparate din albuș (coji), semipreparate auxiliare (frișca, sos de cacao, brezăr, poci, șvarț, ciocolată cuvertură)-, umpluturi diferite (came, spanac, varză, brânză, vișine, prune, mere).

Pentru ornarea și decorarea produselor de cofetărie se utilizează elemente de decor. Elementele de decor pot fi din zahăr, din drăgan, din pastiaj, ciocolată, cremă și fructe confiate. Asamblarea semipreparatelor realizate în laboratorul de cofetărie determină următoarea structură sortimentală de bază: prăjituri cu blat, cu frișca, cu foi de ruladă, prăjituri din foi (doboș, Alcazar, Richard), prăjituri din coji (indiene, merengue), torturi într-o largă varietate (cu blat alb/colorat, pe bază de foi doboș și Richard, pe bază de frișca, fantezii, piese, torturi aniversare), fursecuri (din aluat fraged, pe bază de grăsimi, din foietaj, din „langues de chat”, din albuș, pe bază de foi doboș, foi de mladă și fructe oleaginoase), înghețate (pe bază de lapte, pe bază de fructe, casate, parfeuri, specialități), produse de bombonerie (fondante, cu fructe în alcool, pe bază de marțipan, pe bază de cremă ganaj, cu compoziție spumoasă, din fructe oleaginoase, caramele).

Cofetăria poate să comercializeze și produse de patiserie realizate în laboratorul propriu, denumite patiserie. Aluaturile obținute pot fi nedospite (simple: foaia de plăcintă românească și foaia de plăcintă grecească, sau cu adaos: pate à choux, aluat fraged, aluat franțuzesc sau foietaj), fie dospite (simple, utilizate pentru obținerea produselor de patiserie sau cu adaos, utilizate pentru obținerea cozonacului, a cojilor de savarine).

15.3.2. Unitățile de catering comercial destinate pieței restrictive

Cateringul sistemelor (mijloacelor) de transport are drept scop „hrănirea” unui număr de călători care sosesc concomitent la o destinație dată, de pe o anumită rută de transport, într-o unitate catering, care trebuie servită într-un interval restrictiv de timp (intervalul între rute). Servirea alimentelor și băuturilor poate fi destul de dificilă, date fiind condițiile fizice în care se realizează (trafic de călători, viteză de circulație). Cateringul de transport deservește o piață eterogenă și ridică probleme speciale de management, restricții de spațiu și probleme de securitate la operarea „în tranzit” pe ruta de transport.

Patru tipuri principale de catering de transport pot fi identificate:

Cateringul sistemului de transport rutier a evoluat de la serviciile simple de bar sau birturi la cele moderne, la parbrizul mașinii sau în restaurante de șosea. Serviciile sunt disponibile 24 de ore din 24 și ridică, de obicei, probleme de transport dus-întors a personalului la distanțe mari de concentrările urbane (zeci de kilometri distanță) și de securitate a serviciilor (localizare izolată, ore și condiții periculoase de servire). Stilurile de servire includ: autoservirea, restaurant cu serviciu la masă, automat de vânzare și sistem „la pachet”.

Cateringul sistemului de transport feroviar are două arii majore de operare: cateringul terminal (din gări) și in-transit (în tren). Cateringul terminal include următoarele tipuri de unități: baruri private cu funcționare sub licență, autoservire, restaurante cu serviciu la masă, unități fast-food sau take-away, dotări suplimentare cu automate de vânzare, care oferă alimente și băuturi calde și reci. Cateringul in-transit prezintă două tipuri principale de servire: restaurant pentru micul-dejun, masa principală sau cină și bufet cu autoservire sau bistro.

Cateringul sistemului de transport aerian cu două arii de operare: catering terminal (în aeroporturi) și „în tranzit” sau „în flight”. Stilurile de servire în cateringul terminal sunt: autoservire, restaurant cu servire la masă, serviciu de bar, automate de vânzare. Serviciile „în flight” diferă considerabil în funcție de clasa de transport, tipul și durata zborului etc. Porțiile de preparate și băuturi sunt înalt standardizate ca structură sortimentală, compoziție și mod de ambalare (caserole trase în folie de plastic) și ofertare (ustensile de unică folosință pentru creșterea gradului de igienă și reducerea volumului și densității bagajului catering). În serviciile de clasa I stilul de ofertare este pe cărucior mobil (gheridon), preparatele fiind porționate în fața clientului, montate și garnisite în conformitate cu natura preparatului servit.

De obicei, serviciile de catering aerian sunt oferite de o firmă specializată care încheie contract cu mai multe unități de transport, asigurând un standard constant al produsului catering.

Cateringul sistemului de transport maritim prezintă particularități distincte, în funcție de lungimea rutei parcurse (croaziere de scurtă durată sau linii maritime de transport la distanțe mari). Pe liniile de croazieră standardul ofertei de catering este ridicat deoarece este un element esențial al afacerii propriu-zise (transport de persoane). Pe ratele de distanță scurtă necesitatea de a „hrăni” un număr mare de persoane face ca sistemul de servire să fie, de obicei, rapid, gen fast-food sau catering de masă

Cateringul cluburilor aparținând unor clase socio-profesionale (armată, academice, oameni de afaceri, politicieni, muncitori profesioniști cu o anumită specializare etc.) are drept scop crearea unui serviciu specializat de ofertare a unui produs care să susțină și să promoveze atmosfera de relaxare și divertisment creată în cluburile de petrecere a timpului liber.

Meniurile sunt frugale și includ gustări, minuturi, fantezii, deserturi, băuturi iar serviciul este personalizat, la bar sau la masă. Cluburile private funcționează sub licență, independent sau într-o rețea tip franciză sau cluburile profesionale sunt conduse de un consiliu al acționarilor, care sunt membri ai clubului și proprietarii acestuia.

Cateringul contractat este o formă de catering comercial în care instituțiile publice (școli, spitale, sanatorii, unități industriale etc.) cedează prin contract managementul departamentului de catering unei firme specializate în acordarea de servicii sociale de catering. Organizarea pe baze comerciale a serviciului social de catering aduce o standardizare și amplificare a calității produsului

și serviciilor de catering, organizate cu un management financiar riguros și transparent. Contractul se încheie pe perioade lungi de timp (3-5 ani) sau limitate (6 luni-1 an). Contractantul privat se obligă să asigure dotările catering impuse de standardul contractat, să utilizeze personal specializat și să acopere complet operarea catering zilnică la volumul, frecvența și standardul cerut (2-3 mese pe zi pentru 500-700 de clienți ai cantinei școlare, de exemplu).

Cateringul de evenimente reprezintă secțiunea de catering comercial 'care are drept obiectiv derularea serviciului complet de catering, pe bază de contract sau comandă fermă, la un anumit moment, într-o anumită locație, pentru un anumit număr de clienți, cu un meniu la un preț negociabil și extraservicii prestabilite (proiecții video, ring de dans, dotări săli de conferință etc.).

Evenimentele marcate printr-un serviciu comandat de catering sunt de următoarele tipuri:

- sociale, (nunți, botezuri, parastas, aniversări, seri dansante, banchete etc.);
- de afaceri (conferințe, simpozioane, ședințe ale consiliilor de administrație, mese de afaceri etc.);
- mixte, sociale și afaceri (spectacole, expoziții, inaugurări etc.).

Evenimentele marcate prin funcțiuni de catering pot avea un caracter nonformal (aniversări de majorat, petreceri de divertisment) sau cu un înalt grad de formalism (mese ale lojelor masonice, întruniri profesionale etc).

Cateringul funcțional poate reprezenta funcțiunea principală de afaceri a unei unități, constituită ca o organizație specializată în acest sector de servicii, sau cateringul funcțional care nu are nici o legătură cu funcțiunea principală a instituției (spitale, unități economice) sau reprezintă unul dintre multiplele servicii oferite de acesta (hotel).

Tipul și extensia serviciilor de catering oferite de sectorul funcțional depinde de poziția cateringului funcțional în ansamblul afacerii generale dar și de nivelul pieței de consum căreia i se adresează. În hoteluri de lux se pot oferi servicii de catering funcțional pentru sute de invitați în mai multe spații special create în acest sens pe când un hotel de mici dimensiuni oferă servicii doar pentru un număr limitat de clienți sau nu oferă servicii de banchet.

Cateringul funcțional se regăsește atât în secțiunea comercială cât și în cea noncomercială a industriei de catering. În sectorul comercial un procent foarte redus de unități specializate în catering funcțional oferă servicii de cea mai înaltă clasă, deoarece standardele înalte de operare sunt asociate cu prețuri mari, care limitează drastic piața de consum. De aceea, piața principală a cateringului funcțional este reprezentată de unitățile cu standard mediu de operare catering, unitățile de acest gen fiind hotelurile de dimensiuni medii, pub-urile, restaurantele independente, etc. Nivelul de bază al pieței de consum este foarte slab reprezentat de cateringul funcțional.

În sectorul social cateringul funcțional este foarte rar principala funcțiune a unei instituții (spitale, școli, cantine industriale etc.), departamentul de catering nefiind organizat pe criterii de profit ci pe criterii sociale (marcarea unor aniversări, competiții școlare, expoziții sau prezentări de carte etc.).

La granița dintre comercial și noncomercial există un **catering funcțional** care aparține unui sector semicomercial. În acest sector majoritatea evenimentelor sunt organizate pe criterii de nonprofit, cu unele excepții, în care se impune un nivel predeterminat de profit. Exemplul clasic este al cateringului universitar, care funcționează, în principal, pe criterii de nonprofit. În timpul vacanțelor departamentul de catering poate organiza alte tipuri de funcțiuni pe criterii de profit (conferințe, simpozioane, banchete). Sezonul principal de catering funcțional ține din octombrie până în mai, cu o perioadă de vârf în decembrie-ianuarie. În restul anului dotările departamentului de catering pot fi utilizate în regim de restaurant pentru grupuri de turiști. De asemenea, spațiile pot fi închiriate pentru o zi sau o jumătate de zi pentru spectacole, expoziții comerciale, prezentări de modă, unde serviciile catering sunt limitate. Această caracteristică principală a cateringului funcțional-sezonalitatea- este acut resimțită de unitățile specializate în oferirea strictă a acestor servicii și mai puțin de cele în care cateringul funcțional este o latură adiacentă nucleului principal de afaceri (pub-uri, cantine industriale etc.)

15.3.3. Cateringul social instituțional

Cateringul școlar este secțiunea cateringului social care are drept scop acordarea serviciilor complete de catering unei clientele semicaptive sau total captive reprezentate de elevi și studenți, cu necesități speciale și exigențe diferite, în funcție de vârstă, statutul financiar, formă de operare (sistem public sau privat).

Standardele nutriționale sunt extrem de importante în sectorul social în general, și în cel școlar, în particular, cu atât mai mult cu cât clientela este una captivă, total dependentă de serviciile de catering oferite de unitatea instituțională.

Serviciul este suportat, integral sau în cea mai mare parte (75-90%) din bugetul administrației locale în cazul instituțiilor de stat iar în unitățile private este inclus în costul pachetului educațional plătit anticipat. Autoritățile administrației locale (primărie, inspectorat școlar) sunt obligate să creeze spații de producție și servire a mesei pentru elevi și studenți în incinta unităților școlare, în care se oferă servicii de catering competitive cu cele din spațiul comercial.

De asemenea, se creează spații separate de servire a mesei pentru educatori, profesori, personal administrativ și de secretariat.

Legislația modernă prevede o descentralizare a sistemului de catering, cu o asumare a responsabilităților manageriale la nivelul școlilor cu mai mult de 200 de elevi. Directorii de școli sau colegii devin responsabili de toate aspectele operării din instituția pe care o conduc, devenind tot mai mult manageri generali cu autoritate deplină în toate subsecțiunile active ale școlii și nu numai în secțiunea educațională. Educația nutrițională și curativă reprezintă un element important al complexului educațional oferit de instituțiile "școlare.

Pregătirea școlară se face nu numai în sala de clasă ci și în sala de servire a mesei, elevii putând să vadă translația teoriei în practica cantinelor școlare sau a restaurantului. Directorii nu, vor mai fi preocupați doar de standardele și criteriile educaționale aplicate în instituția pe care o conduc, considerând hrănirea elevilor doar un aspect colateral al funcției lor. În unele situații directorul asigură conducerea administrativă a unei bucătării centralizate de producție catering, care furnizează produse gata-preparate unor bucătării de finisare ale unor școli sau subordonate nucleului educațional de bază, principal.

Programe de protecție specială pentru familiile defavorizate (cu copiii mulți, cu un venit modest, familii dezmembrate sau monoparentale) trebuie să fie promovate de autoritățile locale. Aceste programe vor include fie mese gratuite fie un supliment săptămânal de bani cash pentru acoperirea necesităților de hrănire a acestor familii.

Aspectele de marketing în sectorul noncomercial au fost foarte mult timp ignorate sau minimizate astfel încât s-a produs un declin accentuat al volumului de consum (de la 65% în 1987 la doar 50% în 1991). Campaniile de marketing, care au fost declanșate pentru stoparea spiralei de declin financiar, au pus în evidență noile tendințe de consum, care au fost ignorate.

S-a stabilit că elevii își doresc servirea mesei într-un spațiu și în condiții mai puțin rigide, relaxante, doresc ca alimentele să fie proaspăt preparate din ingrediente proaspete și sănătoase, cu posibilitatea de a cumpăra și porții mai mari și o corespondență mai bună între preț și valoare. Meniurile clasice, carne +2 feluri veg (cu vegetale), nu mai satisfac exigențele actuale ale acestui segment de consumatori.

Copiii au o mobilitate din ce în ce mai mare, au experimentat foarte multe tipuri de alimente „la modă”, gusturile s-au schimbat foarte mult, mesele tip snack au devenit tot mai populare și există o mai mare varietate de produse puse la dispoziția lor astăzi pe piața comercială.

Zilnic, tendințele și opțiunile lor alimentare sunt „deformate” de „alimentele comerciale” de la Mc Donald's, Wimpy, Burger King, Pizzaland, promovate prin programe publicitare agresive la radio, TV, în ziare, reviste sau mijloace de transport. Organizațiile școlare de catering intră în competiție cu marile organizații internaționale, cu un buget enorm.

Politicile adoptate de instituțiile școlare tind spre orientare a afacerii de catering spre piața de consum, astfel:

- crearea unor restaurante care să ofere alimente mai sănătoase în școli (sandviș, salate, fructe, vegetale proaspete, iaurt, fripturi la grătar, băuturi light);
- introducerea în cantine a unui „semafor” de ghidare a traficului de alegere corectă a alimentelor, cu trei niveluri de consum:
 - roșu, cu semnificația „oprește-te și gândește-te bine înainte de a servi aceste alimente”: chips, savarine, gogoși, dulciuri, ciocolată, foietaje, înghețată, alimente prăjite;
 - galben, cu semnificația „servește cu moderație aceste alimente” sau „mergi înainte dar cu grijă”: plăcintă cu brânză, spaghetti bolognese, ouă/lapte, brânză, iaurt, biscuiți;
 - verde, cu semnificația „servește cât dorești din aceste alimente”: fructe și vegetale, sucuri de fructe, cartofi prăjiți, pizza, cereale și crape (pâine, orez, paste), rulade simple sau umplute, salate (atenție la dressing-uri).

Aceste instituții au introdus pachete informaționale care sunt distribuite în școli și care conțin postere, exemple de liste de meniuri și rețete, chestionare distribuite elevilor și părinților, discutate la orele de clasă. Materialele publicitare utilizează limbajul de astăzi al copiilor pentru a descrie itemii de meniu iar decorul și ambianța oferite în spațiul de servire țin cont de gusturile și preferințele copiilor, incluzând postere și decoruri pictate pe pereți ca și tricouri, jambiere, caschete cu însemnele caracteristice spațiului de catering alimentar (radio, presă, TV, posturi locale), magazinele sau automatele introduse în spațiul de școală reprezintă elemente adiționale de marketing.

Cateringul medical este secțiunea de catering social care are drept scop acordarea serviciilor de catering clientelei captive (pacienți) cu necesități speciale de dietă din spitale, sanatorii, centre de recuperare, institute de geriatrie etc. De asemenea, cateringul medical se adresează, prin forme speciale de operare catering (cantine-restauranț), personalului medical și vizitatorilor.

Meniul oferit de departamentul de catering al instituției de sănătate este, de obicei, tip table d'hôte, cu o posibilitate limitată de selecție a unor variante de meniu. Pacienții au, de regulă, meniuri restricționate (diete) medical. Principalele tipuri de diete impuse într-o unitate spitalicească sunt următoarele:

- diete normale sau complete, în care pacienții pot servi orice aliment prin metode tradiționale, fără restricții;
- diete light, destinate pacienților care au intrat în stadiul de recuperare. Meniurile vor fi restrânse la alimente ușoare, ușor de consumat și digerat (sucuri de fructe, supe, carne tocată, pește fiert, produse pe bază de ou, budinci din orez, înghețate, jeleuri de fructe etc.);
- diete soft destinate pacienților care pot servi orice produs într-o formă accesibilă, specifică persoanelor cu afecțiuni dentare (produse tocate sau sub formă de paste, supe, supe-creme etc);
- diete modificate terapeutic, reprezintă diete adaptate din meniul nominal oferit de departamentul de catering al spitalului și care reprezintă o parte a tratamentului sau terapiei medicale. Dieta trebuie să conțină toți nutrienții necesari pentru o bună echilibrare nutrițională a meniurilor, cu excepția cazurilor în care unor pacienți le este interzisă consumarea anumitor grupe de nutrienți. Dietele modificate sunt stabilite prin acord între operatorul de catering și dietetician și includ dietele destinate diabeticii, persoanelor cu afecțiuni gastrice acute sau cronice, dietele hipocalorice etc.
- dietele speciale destinate pacienților care din motive particulare nu pot servi meniurile normale oferite în spațiul unității de catering spitalicesc. Meniurile acestora vor fi pregătite separat, după rețete și metode de producție supervizate de dietetician.

Porțiile pot fi de mărime mică, medie sau mare, tendința actuală fiind de creștere a unor preparate mai sănătoase (sărace în zahăr, sare, fibre, grăsimi și bogate în fibre).

Meniurile pentru personalul medical sunt similare cu cele oferite în restaurantele din cateringul

industrial, cu o gamă destul de limitată de alimente și băuturi la prețuri diferite.

Cateringul instituțiilor publice (armată, poliție, pompieri, primărie, prefectură etc.) este secțiunea de catering social care are drept scop oferirea serviciilor de catering angajaților instituțiilor de stat de la nivel local și național (operatori, personal administrativ, de secretariat, întreținere, staff managerial etc.).

Armata, de regulă, are un coip specializat în catering la fel ca și serviciile civile (poștale, de exemplu). Nivelul dotărilor și al serviciilor diferă foarte mult, de la autoservire pentru întregul personal la restaurant de înaltă clasă, pentru staff-ul managerial.

Cateringul din închisori are drept caracteristică principală bugetul restrâns alocat, așa încât planificarea meniurilor se face pe baza unui plan de aprovizionare săptămânal, având cantități prestabilite de alimente, cu restricții pentru carne și ținând cont de dietele impuse pentru unii captivi (achiziția de fructe proaspete acoperă, de regulă, aceste necesități vegan).

15.3.4. Cateringul social destinat salariaților (industrial)

Este secțiunea de catering social care are drept scop oferirea, în sistem subvenționat, a serviciilor de catering angajaților tuturor firmelor industriale din economia națională, inclusiv angajaților industriei de catering.

Dotările catering din acest sector sunt diverse, de la simplele automate de vânzare, care oferă o gamă limitată de snacks-uri și băuturi, până la serviciul personalizat cu chelner, la masă, pentru staff-ul managerial de top. Serviciile de catering industrial au o importanță mai mult funcțională decât de relaxare sau divertisment deși spațiul de servire a mesei reprezintă un loc de repaus, relaxare și refacere a forței de muncă pentru toți angajații care optează pentru frecventarea acestor dotări.

Dotările de catering industrial la marile firme au apărut în secolul XIX, când s-a dovedit corelația existentă între sănătatea fizică și cea mentală a angajaților, astăzi aceste dotări fiind mult extinse și funcționând la un înalt standard de calitate.

Principalele tipuri de dotări catering care se pot regăsi în cateringul industrial sunt următoarele:

- cantina cu un singur front de servire sau cu un circuit liber, frecventată de majoritatea angajaților, oferind gustări, meniuri complete și băuturi;
- cafe-bar sau snack bar, care oferă doar mese frugale de tipul snacks-uri, sandwich-urilor și băuturi. De obicei, sunt frecventate de cei care servesc masa la pachet, doar pentru cafeaua de dimineață și ceaiul de după-amiază.
- restaurant pentru staff-ul managerial mediu, deschis doar în perioada meselor principale, cu o mare varietate de meniuri și un înalt standard al serviciilor catering;
- restaurant de lux pentru staff-ul managerial de top, deschis în perioada meselor principale, cafeaua de dimineață și ceaiul de după-amiază, cu cel mai înalt standard de operare catering;
- automate de vânzare, pentru suplimentări ale meselor principale, disponibile și noaptea ca și în weekend-uri, oferind meniul complet pentru masa principală, itemi snack și băuturi, plasate în apropierea sălii de servire, utilizate de angajații de la toate nivelurile ierarhice;
- dotări catering pentru servirea mesei în blocul de birouri sau pentru transportul la bucătăriile-satelit, care operează pentru un complex uzinal;
- dotări de banchet pentru întruniri de afaceri sau funcțiuni sociale, cu servire similară cu cea din restaurant.

15.4. Echipamente de producție catering

Echipamentele de producție catering sunt de 3 tipuri :

- echipament de bază destinat dotării secțiunilor de prelucrare specifică a principalelor grupe de produse: bain-marie, grill, salamander, charcoal (grătar cu cărbuni), cuptorul de convecție și/sau cu injecție de abur, plite inductive, cuptoare cu microunde, plite halogenice etc.
- echipament mecanic: roboți de bucătărie, feliatoare, mașini de curățare a vegetalelor, mixere, malaxoare, mașini pentru plăcinte, tarte, linii de pizza etc.
- echipament frigorific și de condiționare a spațiilor de producție: refrigeratoare multicompartimentate, congelatoare, aparate de decongelare, ventilatoare-extractor etc.
- ustensile și echipamente mici: oale, tigăi, tăvi, castroane, vase yena, strecurătoare, sotiere, vase speciale pentru depozitare pe bain-marie a sosurilor, supelor, forme speciale de decupare sau matrițe, de diferite forme și mărimi pentru șarlotă, savarine, brioches etc, linguri, polonice, cuțite speciale, tirbușon, răzătoare, site, palete, tel, aparat pentru zdrobire usturoi etc,
- echipamente auxiliare: mașini de spălat vase, mașini de spălat pahare, toaster (prăjitor de pâine), compactor de deșeuri, cafetieră, shaker, storcător de fructe etc.

Clasic și modern în tehnologia culinară

Primul definește profilul unității unde se desface producția, natura acesteia, regimul de funcționare, capacitatea și programul sortimental, sistemul de distribuție. Aprovizionarea tehnico-materială se referă la posibilitățile locale de aprovizionare, disponibilitatea de transport, natura furnizorului, în final, fabricația însumează toate datele tehnologice, tipul bucătăriei, al secțiilor de producție, modul de organizare, baza de utilaje, necesarul de forță de muncă.

Metoda clasică de obținere a preparatelor culinare are câteva dezavantaje: costuri mari impuse de investițiile pentru dotarea spațiilor de producție, indice scăzut de utilizare a capacităților de producție, volum mare de muncă manuală, dificultăți în aprovizionare.

Sistemul catering, ca modalitate de industrializare a producției de preparate culinare, presupune existența unui sortiment variat, a unui stadiu avansat de pregătire culinară, a porționării în ambalaje care să ofere facilitate în servire. Sistemul implică două etape distincte, separate în timp și spațiu: catering industrial și comercial. Primul constă în producerea centralizată a preparatelor culinare (prelucrare preliminară, preparare, porționare) și conservarea acestora de durată prin congelare, refrigerare, sterilizare sau deshidratare.

Cateringul comercial implică operațiuni de conservare, depozitare în spații de congelare, convenire a preparatului prin decongelare și tratamente termice premergătoare fazei de consum. Avantajele sistemului se regăsesc în investiții cu 50% mai reduse decât cele necesare pentru realizarea unor bucătării mari. De asemenea, suprafețele de producție devin cu 60-80% mai mici, volumul de muncă manuală scade cu 50-70%, iar pierderile se reduc datorită fluctuației zilnice a consumatorilor.

Tehnologia de fabricație în catering

Tehnologia de fabricație a preparatelor culinare tip catering este asemănătoare tehnologiilor culinare din unitățile de alimentație publică, cu particularități tehnologice legate de conservarea produselor. Asemănarea tehnologiei de fabricație a produselor în sistem catering cu cea a produselor realizate în unitățile de alimentație publică se referă la respectarea succesiunii logice a operațiilor fizice, chimice și biochimice ale fluxului tehnologic. Operațiile fizice legate de sortare, curățire, spălare, divizare, cântărire sunt identice. La operațiile chimice și biochimice, care intervin în fazele de tratare termică și conservare a preparatului ambalat pentru livrare, apar modificări substanțiale legate de noile orientări nutriționale. Ambalarea preparatului pentru a putea fi conservat este, de asemenea, o fază în care trebuie respectate toate condițiile impuse de conservarea vitaminelor ce rămân în preparate după tratamentele termice.

Noile tehnici și disfuncțiile lor

Producția culinară modernă a adus, ca element de noutate, tehnici deja consacrate în țări cu tradiție culinară din întreaga lume: „cook-chill” (gătit/ refrigerat), „cook-freeze” (gătit/congelat) și „sous vide” (gătit/ambalat sub vid). În ceea ce privește alimentația, consumatorul de astăzi a devenit mult mai exigent în alegerea preparatelor culinare care să-i satisfacă nevoile calitative și cantitative de energie, nevoi care nu mai pot fi asigurate doar prin intuiție, talent sau îndemânare. Introducerea tehnicilor moderne de preparare culinară în anumite domenii ale cateringului a fost impusă de creșterea eficienței și a productivității mici. Aceste schimbări au determinat utilizarea maximă a echipamentului tehnologic și menținerea ridicată a standardului de calitate și al valabilității preparatelor.

Problemele cu care se confruntă producția culinară contemporană se referă la personal (condiții de muncă neatractive, puține persoane calificate), la alimente (materia primă este scumpă și perisabilă) și la echipamente (cost ridicat al întreținerii și înlocuirii).

Energia și spațiul sunt alte două mari probleme: echipamentele vechi sunt energofage (consumă gaz, motorină), în timp ce majoritatea bucătăriilor sunt supradimensionate în comparație cu producția realizată, ceea ce costă mult, sau, dimpotrivă, subdimensionate ori prost amplasate (departe de salonul restaurant, la subsol, la etaj).

Tuturor acestor probleme li se adaugă cele legate de conducere, care se confruntă cu responsabilități din ce în ce mai mari.

Soluția este dată de sistemul centralizat de producție culinară, care utilizează tot personalul calificat disponibil pentru a obține preparatele culinare. Acestea sunt ambalate în porții individuale, refrigerate, congelate sau ambalate imediat sub vid, pentru a conserva proprietățile senzoriale și chimice, dar mai ales inocuitatea. Preparatele sunt apoi distribuite către bucătăriile de finisare (spații de dimensiuni mici), unde vor fi regenerate de către angajații semicalificați sau necalificați.

Avantaje și dezavantaje

Metodele „cook-freeze” și „cook-chill” au avantaje și dezavantaje, care depind de natura și amploarea operațiilor. Astfel, preparatele „cook-freeze” nu sunt recomandate bucătăriilor unităților mici și, în nici un caz, pentru bucătăriile de clasă (haute cuisine). Preparatele „cook-chill” se pot adapta însă oricărui tip de bucătărie, dar nu pot înlocui avantajele oferite de alimentele sezoniere, care sunt mai ieftine. Preparatele „sous-vide” presupun, ca tehnologie, pregătirea preliminară a materiilor prime, asocierea acestora în porțiile individuale și închiderea ambalajului într-un aparat „air-o-steam”. Acesta direcționează aburul către preparat, oferind o prelucrare termică eficientă. În final, preparatul ambalat este răcit prin refrigerare.

Multe unități de catering se confruntă cu probleme datorită lipsei de personal calificat și a ratei mari de pierdere a personalului calificat prin neîntoarcerea acestora la unitate. Astfel, este foarte important ca personalul calificat să fie utilizat eficient și să i se creeze condiții adecvate de muncă. Anumite activități de catering nu necesită cunoștințe profesionale deosebite, de aceea este bine să se acorde atenție păstrării proporției optime între personalul calificat și cel necalificat. Beneficiile și condițiile de angajare ar trebui acordate câtorva persoane, pentru a reduce gradul de rotire a personalului.

Standardele necesare

Pentru a asigura standardul de igienă în orice sistem, este foarte important ca producția și refrigerarea să se desfășoare în bune condiții. Refrigerarea eficientă și controlul temperaturii sunt esențiale, altfel există pericolul deteriorării structurii, calității, aspectului și valorii nutritive.

Instrumentele utilizate pentru măsurarea temperaturii trebuie să includă termometru digital, sondă de cameră (care se declanșează la detectarea creșterii temperaturii în spațiul frigorific), fereastră de vizitare prin care să se poată vizualiza termometrul din camera frigorifică.

Pentru a asigura nivelul ridicat al standardului de calitate este important ca în timpul desfășurării operațiilor din fluxul tehnologic să se respecte următoarele reguli: igiena personalului, a suprafețelor de lucru și a ustensilelor, obligatorie pentru a preveni infectarea alimentelor, separarea alimentelor neprelucrate de cele deja tratate termic (neintersectarea fluxului), controlul

strict al tratamentului termic. De asemenea, la proiectarea și planificarea unui sistem de producție culinară, trebuie consultați inspectorii de sănătate publică.

În ceea ce privește echipamentul utilizat, acesta va diferi în funcție de mărimea operației. Pentru șarje mari de preparate culinare se pot folosi cuptoarele cu convecție, cuptoarele cu abur, tigăile rabatabile, vasele sub presiune și autoclavele. Anumite modele de cuptoare sunt disponibile cu un set de grătare pe care se așează preparatele, care pot fi rotite, astfel încât se fie tratate termic uniform.

Procese „cook-freeze” și „cook-chill”

Sistemul „cook-chill” este o modalitate bazată pe prepararea normală (clasică) a alimentelor, urmată de o răcire bruscă la temperatura de 0-3°C, de depozitarea sub controlul strict al temperaturii, apoi reîncălzirea rapidă înainte de momentul servirii.

Diferența esențială între preparatele „cook-freeze” și „cook-chill” o constituie temperatura de răcire și durata de depozitare. În condiții normale de temperatură, alimentele se degradează ușor sub acțiunea microorganismelor, a radicalilor liberi și a enzimelor.

În condiții de refrigerare, temperatura scăzută inhibă multiplicarea bacteriilor și a altor microorganisme, iar radicalii liberi și enzimele sunt mult încetinite. La temperaturi normale de refrigerare, aceste reacții se petrec însă la o viteză mult mai mică decât în condiții optime de temperatură.

La -20°C aproape toate reacțiile chimice sunt stopate, temperatura de 0-3°C nu asigură preparatelor aceeași conservabilitate ca temperatura de congelare, dar totuși asigură o bună conservare.

Specialiștii susțin în unanimitate că refrigerarea asigură preparatului o conservabilitate redusă în timp (câteva zile, incluzând ziua fabricației și ziua consumului) și că păstrarea temperaturii de 0-3°C pe durata depozitării este extrem de importantă pentru inhibarea dezvoltării microorganismelor, a radicalilor chimici/biochimici și păstrarea valorilor nutriționale ale preparatelor.

În general, se acceptă o temperatură de 10°C ca limită critică de siguranță pentru refrigerarea și de-pozitarea preparatelor. Peste această temperatură, multiplicarea microorganismelor poate contribui la contaminarea biologică a preparatului, putând afecta starea de sănătate a consumatorului.

Într-un sistem de catering bine organizat și planificat, durata de timp între terminarea tratamentului termic/porționare/ambalare/răcire în unitatea de refrigerare nu trebuie să depășească 30 de minute, pentru a evita riscul contaminării și pierderea calității preparatului. Răcirea se face în aparate de refrigerare cu circulație forțată de aer sau în vid. I

În cazul răcirii forțate cu aspirația aerului, există următoarele avantaje: produsul se găsește în contact permanent cu o masă de aer cu temperatură constantă, la o valoare optimă de răcire; distribuția aerului este uniformă; durata de răcire de la temperatura inițială la 0-3°C este de 1-2 ore.

Procesul poate fi combinat cu răcirea cu apă (hydrocooling), refrigerarea în aer fiind prerăcirea iar refrigerarea propriu-zisă făcându-se în apă răcită, care prezintă proprietăți de transfer termic superioare față de aer.

Pregătirea preparatului se poate face și în vid. Prerăcirea în vid se face la o presiune de 4,6 mmHg și durează 25-30 de minute. Metoda asigură o viteză mare de răcire, dar provoacă și o micșorare a umidității cu 4-5% ceea ce poate influența valoarea nutritivă.

Conținutul de vitamina C se micșorează pe timpul depozitării, având o evoluție lineară între -7 și -18°C, valoarea Q10 fiind cuprinsă între 6 și 20. Ideal este ca ambalajul folosit să fie unul adecvat, care să constituie o barieră eficientă împotriva difuziei oxigenului, pentru a păstra conținutul inițial de vitamină, în cazul procesului „cook-chill”, alimentele trebuie tratate termic eficient astfel încât să se distrugă orice microorganism patogen.

Răcirea preparatelor trebuie să se facă în maxim 30 de minute de la terminarea tratamentului

termic. Produsele astfel obținute nu pot fi depozitate mai mult de 5 zile. Depozitarea preparatelor se va face la 0-3°C, iar distribuția preparatelor „cook-chill” se va face menținând lanțul frigorific, încălzirea la 70°C trebuie să se facă într-un timp foarte scurt.

Preparatele trebuie consumate imediat sau în maxim 2 ore de la reîncălzire, în caz contrar ele fiind aruncate. De asemenea, trebuie supravegheată temperatura limită critică de 10°C pentru a nu conduce la declasarea preparatului.

Bucătăria de finisare

Dotarea bucătăriei de finisare constă în cameră de refrigerare (frigider) și aparate de tratare termică (friteuză, bain-Marie pentru sosuri, legume, cuptor cu microunde).

Distribuția

Presupune menținerea lanțului frigorific de la furnizor la beneficiar.

Containerele

Vasele în care se ambalează preparatele culinare pot fi din oțel inox, din sticlă, din porțelan (vase refolosibile) sau vase de unică folosință, condiția fiind ca înălțimea lor să nu depășească 50 mm. (important atât pentru eficiența refrigerării cât și pentru eficiența reîncălzirii). Vasele pentru prepa-ratele „cook-chill” se bazează pe sistemul gastronoamelor.

Sugestii de pregătire culinară pentru „Cook-chill”

Tehnica de refrigerare poate fi aplicată tuturor preparatelor culinare tratate termic, fără modificarea rețetei sau a ingredientelor. Stabilitatea sosurilor nu constituie o problemă pentru acest procedeu tehnologic, nefiind necesară prezența unor aditivi speciali. Pentru aceste preparate trebuie să se ia în considerație că la obținerea sosurilor vâscoase, acestea să aibă vâscozitatea mai mică decât în condiții normale.

De asemenea trebuie evitat contactul sosului cu baza vasului pentru a preveni supraîncălzirea în momentul regenerării și astfel, separarea unor componente (ex. uleiul). Asamblarea preparatelor cu sos se poate face înainte de refrigerare (catering comercial) sau după refrigerare (pentru cateringul de spital și banchete). Procesul tehnologic trebuie să se deruleze astfel încât să se păstreze valoarea nutrițională a preparatului, ca și în cazul preparatelor clasice care se servesc imediat după preparare. La încălzire, trebuie să se asigure atingerea temperaturii de 70°C în centrul termic al preparatului.

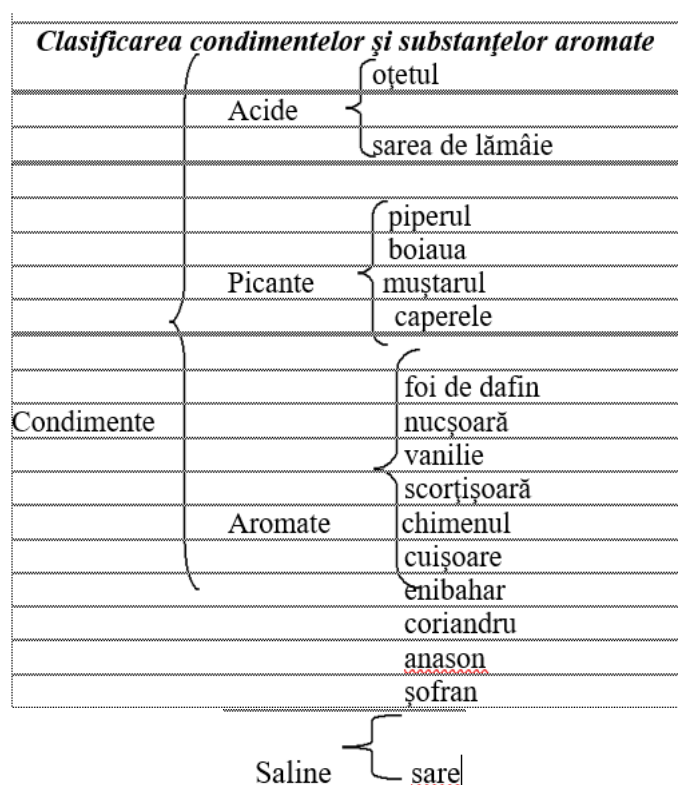
Capitolul 16: CONDIMENTE, AROME DE CONDIMENTE, PLANTE, AROME DE PLANTE, COLORANȚI, STABILIZATORI, AGENȚI DE ÎNGROȘARE

16.1. Plante aromatice

Condimentele sunt produse alimentare care se adăuga preparatelor culinare pentru a le da gust și miros plăcut.

Caracteristici

- sunt de regulă de origine vegetală, cu excepția celor saline;
- conferă un gust special preparatelor: acru, sărat, picant și aromat;
- datorită conținutului în uleiuri eterice, au rolul de a intensifica secrețiile gastrice stimulând în acest fel pofta de mâncare;
- nu au o valoare nutritivă;
- se adăuga în preparatele culinare în cantități mici pentru a le da gust și aroma plăcute, influențând uneori și aspectul acestora.



➤ Condimente acide

Oțetul este o soluție concentrată, obținut prin fermentația acidă a diferitelor lichide care conțin alcool.

El poate fi obținut prin:

- fermentație acetică a unor materii prime (vin, fructe);
- prin diluarea cu apa a acidului acetic pur (rezultat prin distilarea uscată a lemnului).

Clasificare în funcție de materia primă:

- oțet natural, obținut din vin, fructe (oțet de vin, oțet de mere, de mere și miere);
- oțet artificial obținut prin distilarea uscată a lemnului sau pe cale sintetică din carbura de calciu.

Aspect - se prezintă sub forma de lichid.

Culoarea - de la incolor la alb-gălbui sau roșie în funcție de materia primă.

Gust - acru-dulceag.

Miros caracteristic de acid.

Utilizări:

- la diferite preparate;
- în industria conservelor;
- la fabricarea muștarului etc.
- oțetul artificial se întrebuințează numai în industria conservelor; nu se recomandă la preparatele culinare.

Acidul tartric (sare de lămâie) este foarte întrebuințat în alimentație, se obține din tartratul acid de potasiu brut extras din drojdia de vin.

Se prezintă sub formă de cristale de culoare albă, solubile în apă, cu gust acru.

Se întrebuințează în cofetărie, patiserie, în arta culinară, în industria produselor zaharoase și a

băuturilor răcoritoare.

Are acțiune iritantă asupra mucoasei stomacale.

Acidul citric este obținut din sucul de lămâie; nu are acțiune iritantă asupra mucoasei stomacale.

➤ **Condimentele vegetale (mirodeniile)**

Condimentele vegetale se obțin prin prelucrarea după anumite tehnologii a unor părți din plante cu rol condimentar sau a unor semințe și fructe.

Ele pot fi:

- *picante*
- *aromate*.

Piperul este o plantă tropicală de la care se folosește fructul (bobul);
Sortiment

- piper alb (boabe sau măcinat);
- piper negru (boabe sau măcinat).

Piperul negru reprezintă fructul neajuns la maturitate, de culoare verde-roșcată, care în timpul uscării își schimbă culoarea în negru.

Piperul alb se obține din fructele ajunse la completă maturitate, supuse unei fermentații, curățite de partea exterioară a corpului și uscate.

Caracteristici de calitate

- Aspect: se prezintă sub formă de boabe sau pulbere;
- Culoare: albă sau neagră, în funcție de fructul de la care a provenit;
- Gust: iute-picant; miros înțepător.

Utilizare culinară

- în diferite preparate, în industria mezelurilor, în industria conservelor etc.

Muștarul: se obține prin măcinarea semințelor plantei „muștar”, faina rezultată amestecându-se cu oțet sau cu vin, cu sare, acid citric, tartric, tarhon, cimbru, zahăr și piper.

Caracteristici de calitate

- Aspect: consistență moale;
- Culoare: galbenă-verzuie;
- Gust: picant-acrișor, dulce sau iute;
- Miros: caracteristic sortimentului.

Se utilizează în stare naturală, pentru a face mai digestibile unele produse de carne sau la diferite preparate pentru a le da gust.

Boiaua de ardei se obține prin măcinarea fructelor unor soiuri de ardei ajunse la completă maturitate și uscate.

Caracteristici de calitate

- Aspect: pulbere fină.
- Culoare: roșie.
- Gust:
 - dulce: din prelucrarea ardeilor iuți;
 - iute: din prelucrarea ardeilor grași în combinație cu ardei iuți.
- Miros: caracteristic sau înțepător.

Utilizare culinară

- pentru colorarea și determinarea gustului, în industria produselor din carne, în industria conservelor etc.

Caperele sunt bobocii floralii ai plantei *Capparis spinosa*. Ele sunt sortate după mărime, apoi conservate în oțet și sare (capere marinate) sau în sare (capere sărate).

Caracteristici de calitate

- Aspect: mici, rotunde, dure.
- Culoare: măslinie închisă, la capătul ascuțit având mici pete roșii.
- Gust: puțin iute.

Utilizare culinară

- la diferite preparate, în special la preparate din pește.

Ghimbir - Ghimbirul este un rizom de culoarea nisipului, cu aspect ciudat. Are o aroma picanta, piperata, uneori chiar iute, potrivita pentru sosuri, carne, pui, peste, fructe de mare, mancaruri de legume, marinate, orez, supe, dar si pentru prajituri, bauturi sau fructe.

Ghimbirul proaspăt trebuie spălat și curățat de coaja, apoi se taie marunt sau se da pe razatoare. In functie de preferinte, se poate pune in mancare de la inceput (aroma discreta) sau la sfarsit (aroma fiind mai puternica). Ghimbirul este antiseptic, tonic, diuretic, combate febra, stimuleaza pofta de mancare. Combate balonarea si ajuta in cazul racelilor, tusei, raului de masina si durerilor reumatismale. Ceaiul de ghimbir se prepara dintr-o lingurita de radacina maruntita la 250 ml apa si se lasa sa fiarba acoperit 3 minute.

Hreanul ras si oparit sau ras si stropit cu otet de fructe, servit cu un rasol de vaca sau pasare, ii confera acestuia un gust agreabil fara a mai fi nevoie de sare.

Cimbrul imbunatateste mult gustul preparatului cand este presarat peste friptura la gratar si carnea fiarta inabusit sau cand este pus in tocatura, ca si in diferite budinci, cartofi "au gratin", musaca, pateuri cu carne sau cu branza de vaci. De asemenea, are acelasi efect gustativ placut si daca este adaugat peste legumele fierte sau salate.

Leusteanul spălat și tăiat, adăgat în ciorbe, borsuri, etc., le conferă o aroma deosebit de placuta.

Patrunjelul verde este folosit cu succes in bucataria moderna, satisfacand gusturile cele mai rafinate, aromatizand fripturile, borsurile, salatele, sosurile, etc.

Tarhonul - Gust/aroma: usor condimentat, speciala • Poate fi folosit: la sosuri, salate, la preparatele cu raci, la mancarurile de peste si cu carne, ca adaos la ingredientele pentru salate in otet si la sosurile pe baza de smantana. • Observatie: sub forma congelata aroma sa este deosebit de puternica, se adauga in cantitati mici.

Oregano - Alta denumire sub care este cunoscut: maiorana salbatica, iarba neagra

Gust/aroma: iute-piperat

Poate fi folosit: la bucataria italieneasca (pizza, minestrone), in componenta sosurilor, a salatelor, a supelor, a mancarurilor cu carne.

Observatie: se fierbe odata cu mancarea, felurile mai grele pot fi mult mai usor digerate daca sunt condimentate cu oregano

Rozmarin

Gust aroma: puternic condimentat, acru-amarui

Poate fi folosit: la preparatele din carne, In special la cele din carne de oaie, la mancarurile italienești, la cele din carne de pasare, la mancarurile de zarzavaturi. cartofi și peste, cat si la compozitia sosurilor.

Salvie

Alta denumire sub care este cunoscuta: jale

Gust/aroma: foarte condimentata, usor amaruie

Poate fi folosita: la mancarurile de peste si din carne, la mancarurile pe baza de aluat, la supe si ciorbe, la sosuri

Observatie: frunzele de salvie se fierb odata cu mancarea, recomandabil fiind sa nu se puna multe, datorita aromei puternice a acestora.

Chili - Alta denumire sub care este cunoscut: piper cayenne

Se obtine din: diferite tipuri de ardei iuti

Se gaseste: uscat (intreg sau macinat), sub forma de praf sau ca ulei de ardei iuti

Gust/aroma: iute

Poate fi folosit: la mancarurile pe baza de carne si de zarzavaturi.

Busuioc

Gust/aroma: dulce-piperat, condimentat iute Poate fi folosit: la salate (de rosii, de pastai de fasole), la sosuri, la preparatele cu raci, la mancarurile de peste sau de pasare.

Observatie-. in timpul fierberii aroma sa devine mai puternica, folosindu-1 uscat insa aroma acestuia isi va pierde din tarie.

Foi de piper - Alta denumire sub care este cunoscut: piparus.

Gust/aroma: usor piperat Pot fi folosite: la salatele (de pastai, de castraveti, de rosii), la mancarurile de fasole, la carnea de miel.

Observatie: in timpul fierberii aroma sa creste in tarie. Se recomanda ca frunzele sa nu fie faramitate ci sa fie taiate in fasii.

Melisa - Alta denumire sub care este cunoscuta: roinita

Gust/aroma: de lamaie

Poate fi folosita: la salate, la rosii, la mancarurile de peste si din carne, la dulciuri.

Observatie: melisa nu se fierbe impreuna cu mancarea. Este de cele mai multe ori preferata pentru aroma sa mult asemanatoare celei de lamaie dar si datorita aspectului sau decorativ.

Maiorana

Gust/aroma: intens condimentat

Poate fi folosita: la diversele tipuri de carnati, salate, la pateuri, la mancarurile de peste sau la cele cu carne de porc, oaie, vita sau pasare, la mancarurile gatite, precum si la cele de cartofi.

Observatie: maiorana se fierbe odata cu fierberea mancarii respective. Pana si uscat condimentul isi va pastra gustul intens.

➤ **Mirodenii (condimente aromate)**

- datorită substanțelor aromate pe care le conțin, se întrebuițează atât la preparatele de bucătărie, cât și la cele de patiserie.

Vanilia este fructul aromat, în formă de păstaie subțire, al unei plante tropicale, cules înainte de completa maturitate, opărit, fermentat, uscat și uns cu ulei de cocos.

Produsul comercializat se prezintă sub formă de baton lung de 10-15 cm, flexibil, de culoare neagră, cu suprafață lucioasă sau acoperită cu ace fme de vanilie.

Vanilia naturală poate să fie înlocuită cu vanilina sintetică, care se prezintă sub formă de pulbere fină, cristalele fiind asemănătoare cu cele ale vaniliei naturale.

Vanilia se utilizează numai la produsele în componența cărora intră un lichid.

Zahărul vanilat se obține din amestec de zahăr pudră cu vanilie naturală sau cu vanilina (sintetică). Se utilizează în cofetărie și patiserie pentru aromarea produselor zaharoase și în industria lichiorurilor.

Scorțișoara

Este coaja uscată și răscuită, obținută de la ramurile tinere ale arborelui de scorțișoară. Are culoarea cafenie-deschis, cu miros foarte aromat.

Se utilizează în cofetărie, patiserie și bucătărie, la aromatizarea diferitelor dulciuri.

Cuișoarele reprezintă muguri floral, uscați ai arborelui cu același nume. Au culoare cafeniu roșcată până la brună, mugurii fiind plini, flexibili, foarte aromați.

Se utilizează în arta culinară la aromatizare, în cofetărie, în patiserie, în industria mezelurilor.

Nucsoara

Nucsoara constituie fructul oleaginos al unei specii de nuc, vesnic verde, originar din Indonezia. Cu un gust picant, ușor amarui, se folosește pentru a condimenta supe sau sosuri, diverse preparate din carne, pui, peste, legume, dar și prăjituri, budinci și alte dulciuri.

Are proprietăți bactericide, antiseptice, antiinflamatoare, linișteste crampele, stimulează sistemul imunitar, este antioxidantă, vermifuga (elimina viermisorii intestinali), carminativă (combate balonarea și ajută la evacuarea gazelor din intestin) și afrodisiacă. Exerciți un efect calmant asupra sistemului nervos, fără a fi sedativă, combate stresul și stările de anxietate. Nucsoara trebuie consumată doar în cantități mici (mai puțin de o bucată de nuca uscată), pentru că altfel devine toxică pentru organism. Iar uleiul esențial este contraindicat femeilor însărcinate sau celor care alăptează.

Foile de dafin reprezintă frunzele arbustului numit dafin. Aroma foilor se datorează uleiurilor eterice conținute.

Este un condiment răspândit în arta culinară la sosuri marinate, în industria conservelor de carne și pește. Frunza are lungimea de 3-5 cm, culoare verde deschis, suprafață lucioasă, aromă foarte puternică.

Chimenul este sămânță unei plante ierbacee cu gust specific, aromat.

Aroma este în funcție de conținutul în ulei eteric, care variază între 3 și 6,5%. Se utilizează în arta culinară, în patiserie (în special la preparate din aluat fraged), în industria băuturilor alcoolice, în industria panificației etc.

Anasonul are sămânța asemănătoare cu chimenul, mai puțin aromată. Se utilizează în arta culinară, în patiserie, în industria băuturilor alcoolice.

Șofranul se obține din stigmatele florilor, care se culeg imediat ce s-au deschis, și se usucă rapid. Se prezintă sub formă de fire fine, de culoare portocaliu-roșcată, cu miros specific. Se întrebuițează în patiserie și brutărie, în industria băuturilor alcoolice, nealcoolice, drept colorant organic.

Enibaharul fruct al plantei cu același nume, de formă sferică, cu suprafața netedă, mai mari decât piperul, de culoare cafenie, cu gust și miros specifice. Se întrebuițează în industria mezelurilor.

Sarea (clorura de sodiu)

Sarea este un condiment care se adaugă în produsele culinare, pentru a le determina gustul. Ea este indispensabilă metabolismului organismului, constituind sursa de formare a acidului clorhidric, care se găsește în componența sucului gastric.

Are gust sărat, inodoră, culoare albă.

După granulație, sarea poate fi: fină, extrafină, mărunță, grunjoasă.

Se întrebuițează în alimentație, în industria conservelor de legume, carne, pește etc.

16.2. Amestecuri de mirodenii

Curry este numele generic adoptat în occident pentru a descrie o serie de mâncăruri elaborate cu un amestec de condimente, tipic bucătărilor asiatice. Numele a fost popularizat de către colonii britanici în India și era utilizat pentru a descrie o serie de mâncăruri locale cu sos. Cuvântul curry deriva din “kari” însemnând “sos” în tamil. De fapt cuvântul este foarte puțin utilizat în India, unde se prefera denumiri locale, dintre care cea mai cunoscută este “massala” care înseamnă “amestec”.

Ingrediente: compoziția și proporția condimentelor utilizate variază. Cu toate acestea se poate spune că un curry conține în general: ghimbir, usturoi, ceapă, coriandru, cardamom, chimen, scorțișoară, curcuma, ardei iute, fenicul, asafoetida, cuisoare, sare, semințe de mustar, etc.

16.3. Produse pentru frăgezirea cărnii

Marinata: secretul carnii

Uleiul de delicatete, otetul sau lamiia - fragezime, iar condimentele - gust, aroma. Acesta este secretul care stă la baza sosului marinat, cea mai bună metodă pentru a face o friptură gustoasă!

Sosurile marinate dau gust carnii, pestelui și legumelor. Cuvântul marinata provine din latinescul “marinara”, care înseamnă “de mare”. A marina înseamnă, inițial, pastrarea carnii în apă de mare sau în apă sărată. Acum, “a marina” înseamnă să sporești aroma carnii, pestelui, legumelor după ce acestea sunt bine unse cu un sos special și se lasă o perioadă de timp să stea. În general, procesul va determina și la frăgezirea carnii.

Sosul marinat este exact ceea ce îi trebuie unei mincări să aibă un gust aparte. Care este secretul acestui sos? Totul depinde de alimentele cărora vrei să le dai gust și aroma sau de ingredientele pe care dorești să le combini; mai exact: de inspirație.

Există sute de rețete de sosuri marinate și nu există o soluție secretă, după care să te orientezi când imaginezi un nou astfel de sos. Dar trebuie să ții cont că, în general, sosurile marinate au trei componente de bază: o parte acidă, ca vinul, lamiia sau otetul, la care se adaugă un pic de ulei și condimente: usturoi, ceapă, condimente, verdeata. Nu există reguli stricte. Componenta acidă ajută la frăgezire, uleiul leagă sosul, iar restul ingredientelor dau savoare. Marinata este de obicei un sos lichid dar poate fi și o compoziție solidă.

Iată un exemplu: *Sos Worcestershire* - leagă compoziția, suc de lămiie - componenta acidă și piper - condimentează.

Nu uita: orice combinație este permisă.

Marinata pas cu pas

Să spunem că ai o bucată de carne de porc, tăiată felii. Poți începe cu puțin vin roșu. Pune o ceașcă și jumătate de vin într-un bol. Adaugă, potrivit rețetei, ulei: două lingurițe de ulei de măsline e perfect. Usturoiul este ideal pentru a da gust carnii și va diminua ușor din puterea vinului roșu. Adaugă, asadar, cativa catei tocați. Sovirul este verdeata recomandată pentru carnea de porc. O linguriță de verdeata tocată ajunge. Dintre condimente, mustarul se potrivește bine. Mai adaugă sare și piper și amestecă bine. Acum pune carnea în sos și las-o o oră - două. Poți să marinezi carnea și la temperatura camerei, dar dacă nu o folosești în ora următoare, ține-o la frigider!

În general, carnea trebuie preparată imediat după marinare (prăjită, făcută la gratar etc), pentru că bacteriile se formează rapid, dacă sosul este ținut prea mult. Din același motiv, nu trebuie refolosit niciodată sosul!

Timpul de marinare depinde de tipul de alimente marinate și de ingrediente. Carnea se poate marina timp de maxim două zile, în timp ce pestelui îi sunt suficiente 30 de minute. Acest interval de timp este valabil și pentru legume. Pentru carnea de pui, 24 de ore sunt suficiente.

Sfaturi:

- Pentru ca sosul să patrundă bine în carne, înteașă suprafața carnii cu o furculiță
- Dacă te grabiești, taie carnea în bucăți mai mici.
- Taie cit mai mici verdețata și usturoiul și ceapa, pentru un maxim de aromă
- Nu uita să întorci din când în când carnea în sosul marinat, pentru a se patrunde uniform.
- În afară de vin, lămii, otet, ia în considerare și sucuri de fructe, sos de soia sau chiar berea.
- Nu uita de legume de sezon, care dau gust: ardei, ridichi.
- Nu ține sosul pentru marinat în vase de metal sau aluminiu, pentru că reduc din aromă acestuia.
- Alege un recipient de plastic.

16.4. Xantan, guma guar, fibre, glutamat, sare condimentată

Guma Xantan este un agent de îngroșare și gelifiant artificial, vegetal, produs de bacterie *Xanthomonas campestris* din zahăr și melasă.

Guma guar este un agent de îngroșare și de încărcare, natural, extras din semințe de guar (*Cyamopsis tetragonolobus* - Leguminoase), care se găsește în India, Pakistan, Australia, Africa, SUA, China.

Acidul glutamic este un potenciator de aromă, artificial, natural, aminoacid obținut prin biosinteză din materii prime vegetale sau animale

Fibre alimentare de origine vegetală

Sunt considerate fibre alimentare, acele poliglucide care nu sunt digerate de către enzimele organismului uman și în consecință nu degajă energie (au valoarea energetică apropiată de 0), deci sunt glucide neenergetice). Principalele fibre alimentare sunt: celuloza, lignina, amidonul rezistent, pectinele și hemiceluloza.

Pectinele sunt fibre solubile neenergetice, în timp ce lignina, celuloza și hemiceluloza nu se dizolvă în apă sau în alți solvenți obișnuiți și nici sub acțiunea sucului gastric.

Amidonul rezistent, deși este solubil în anumite condiții, ca o consecință a structurii macromoleculare, nu este digerabil.

Probabil că aceste grupe de substanțe cu rol de balast, acționează noanțat asupra organismului uman, dar nu s-au întreprins studii în acest sens.

Efectele pozitive ale fibrelor alimentare asupra organismului uman

Deoarece rețin apa și alte lichide, se umflă și devin voluminoase dând senzația de sațietate (efect util în bulimie și obezitate).

Acțiunea mecanică exercitată asupra tractului digestiv, stimulează peristaltismul intestinal și fortifică stomacul. (îmbunătățește digestia, combate constipația), previne inflamarea intestinului gros.

La nivelul intestinului subțire, fibrele alimentare de origine vegetală, frânează absorbția monoglucidelor, în special a glucozei (efect ușor hipoglicemiant, util în diabet, mai ales în prevenirea acestei afecțiuni).

Fibrele vegetale din alimentele naturale proaspete, în special cele din organele zemoase ale plantelor (frunze, rădăcini, coaja fructelor) sunt rezervoare de vitamine și enzime care se eliberează treptat din năvodul format de scheletul glucidic.

Acest material de balast, acționează și asupra sistemului circulator reducând colesterolemia și normalizând tensiunea arterială.

Fibrele vegetale reduc excesul de hormoni sexuali (estrogeni, testosteroni), și prin acesta pot preveni declanșarea cancerului mamar și al cancerului de prostată.

Efectele negative ale fibrelor alimentare asupra organismului uman

Un consum prea mare de fibre poate dăuna personelor vârstnice și celor ce depun un efort fizic mare, pentru o perioadă scurtă de timp, deoarece substanțele din care sunt alcătuite, reduc absorbția unor minerale și a ionilor acestora.

Deoarece fibrele măresc capacitatea de a accelera eliminarea unor ioni (fier, calciu, magneziu), aportul de fibre trebuie redus în carențele minerale.

Necesa zilnic de fibre vegetale

Se recomandă un consum zilnic de 25-35g de fibre vegetale.

Sare condimentata - poate contine: sare de mare, boia dulce, arpagic, isop, patrunjel, usturoi si galangal.

Capitolul 17: TEHNOLOGIA DULCIURILOR DE BUCĂTĂRIE

Dulciurile de bucătărie sunt preparate culinare care se pot servi în momente diferite ale zilei, astfel ele se servesc ca desert la dejun sau la cină, la gustarea de la ora 10 sau 17. Servite la sfârșitul mesei conferă senzația de sațietate. Dulciurile de bucătărie au rolul de a completa valoarea nutritivă necesară pentru 24 de ore, aducând organismului un plus de glucide atât simple (zaharoză, glucoza, fructoză), cât și poliglucide (amidon), proteine valoroase din ouă și lapte, grăsimi ușor asimilabile din smântână, frișca, substanțe minerale și vitamine, în proporție mare din fructe.

Conținutul mare în glucide al dulciurilor de bucătărie impune consumarea lor în mod rațional, cunoscut fiind faptele că excesul de glucide din organism se transformă în lipide, care se depun, favorizând apariția obezității și a diabetului.

Clasificarea și sortimentul dulciurilor de bucătărie

Dulciuri de bucatarie	Pe baza de fainoase	->gris-cu-lapte¶
		->orez-cu-lapte¶
		--orez-à-la-russe¶
		--budinca¶
	Pe baza de oua si lapte	--crema-de-zahar-caramel¶
		--lapte-de-pasare¶
	Pe baza de compozitii	--clatite { --cu-gem¶
		--clatite { --cu-dulceata¶
		--clatite { --cu-branza-de-vaca¶
		--papanasi¶
		->galuste-cu-prune¶
	Pe baza de fructe	->coltunasi-cu-branza-de-vaci¶
		->compoturi¶
		--gelatine¶
		->salata-de-fructe¶
		->omleta-de-fructe¶
		--sufleuri { --de-vanilie¶
		--sufleuri { --de-caise¶
		--sufleuri { --de-lamaie¶

Materii prime folosite la pregătirea dulciurilor de bucătărie

Materiile prime folosite în mod frecvent la pregătirea dulciurilor de bucătărie sunt: zahăr (tos sau farin), lapte, ouă, smântână, unt, frișca, crupe, făină, fructe, arome, coloranți etc.

De calitatea acestor materii prime depinde în mare măsură calitatea produselor, finite. De aceea verificarea calității materiilor prime trebuie făcută cu mare atenție și multă responsabilitate. La prepararea dulciurilor de bucătărie se folosesc numai materii prime de cea mai bună calitate.

17.1. Dulciuri de bucătărie pe bază de făinoase

Aceste dulciuri au valoarea alimentară ridicată, determinată de conținutul mare în glucide simple (zaharoză din zahăr, lactoză din lapte) și poliglucide (amidon din gris și orez), proteine din lapte și crupe, grăsimi, vitamine și substanțe minerale din lapte și crupe. Tratamentul termic aplicat pentru obținerea acestor preparate este *fierberea*, fapt care conduce la o digestie ușoară și un grad mare de asimilare.

Tehnologia specifică dulciurilor de bucătărie pe bază de crupe și lapte

Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea pentru prezentare
- fierberea laptelui	Gris cu lapte - turnarea grisului sub formă de ploaie în laptele clocotit - fierberea cu amestecarea continuă - adăugarea zahărului cu 10' înainte de terminarea fierberii - montarea în compotiere sau pe farfurioare - servirea cald, cu sirop de fructe deasupra.
- alegerea și spălarea orezului - fierberea laptelui - măcinarea scorțișoarei	Orez cu lapte - introducerea orezului în laptele clocotit - fierberea cu amestecarea continuă și adăugarea zahărului - cu 10min înainte de sfârșitul fierberii - montare în compotieră sau pe farfurioară - servire: cald sau rece, cu scorțișoară deasupra
- alegerea și spălarea orezului - fierberea laptelui - tăierea fructelor confiate cuburi mici - baterea frișcăi cu zahăr și zahăr vanilat	Orea a la russe (cu frișca) - fierberea orezului în lapte - adăugarea zahărului - temperarea - turnare în forme, răcire - răsturnare pe platou sau farfurii - ornare cu frișca - decorare cu fructe confiate - servirea rece

➤ Budinci

Budincile sunt dulciuri de bucătărie care se obțin din crupe sau paste făinoase, lapte, unt, ouă, zahăr, fructe, brânzeturi. Sunt preparate foarte nutritive care, pe lângă factorii nutritivi din crupe, paste făinoase, lapte, zahăr, întâlnim factorii nutritivi din ou - alimentul cu cea mai mare valoare biologică.

Procesul de prelucrare termică aplicat la obținerea lor este coacerea în cuptor sau fierberea pe baie de apă în vas acoperit (tot în cuptor), când sunt servite ca preparate dietetice. La coacerea

budincilor, au loc o serie de procese fizice, chimice, coloidale și microbiologice în componentele acestora, care au ca rezultat transformarea compoziției în produs finit. Cele mai importante transformări sunt suferite de amidonul din crupe sau paste făinoase și din proteinele în lapte, produse lactate, ouă.

Obținerea unor produse cu structură pufoasă și cu digestibilitate ușoară este determinată și de adăugarea albușului de ou bătut spumă în compoziția de budincă. Proteinele precipitate prin batere înglobează masa lor particule foarte fine de aer, care măresc volumul produsului și îl afinează.

Budincile se obțin în vase speciale rotunde sau ondulate pe margine și cu mijlocul gol. Coacerea se face în cuptor încălzit, până la ușoara rumenire a suprafeței produsului, fără a deschide ușa cuptorului în primele 10-20 min, pentru a nu-și pierde afânarea.

După coacere, produsul se scoate din cuptor, se acoperă și se lasă încă 10-15 min (să aburească), după care se răstoarnă pe un platou. Se pot servi și în forma de coacere. Se servesc calde sau reci, însoțite de diferite siropuri de fructe sau sosuri dulci calde.

Tehnologia specifică a budincilor

Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea pentru prezentare
Budincă de orez cu mere	
- Orezul se alege de impurități, se spală și se fierbe în apă până ce bobul adăugând 1/2 din zahăr, sare, iar la sfârșit, vanilină și este aproape pătruns	- Fierberea orezului în lapte fierbinte, la foc mic, scurge zahăr vanilat
- Laptele se fierbe	- Amestecarea lejeră a orezului temperat cu gălbenușurile și albușurile până la omogenizarea compoziției
- Merele se spală, se curăță de coajă și casa seminale; 1-2 mere se taie felii, iar restul se taie cuburi și se amestecă cu 1/2 din zahăr și mere rase	- Așezarea în formă: 1/3 din compoziție și un strat de scorțișoară
- Ouăle se prelucrează primar, se separă albușul de gălbenuș și se bate albușul spumă	- Acoperirea suprafeței nivelate cu felii de mere
- Se unge tava cu margarina și se tapează cu pesmet cernut	- Coacerea la 160-180°C timp de 30 min.
	- Servirea caldă, sau rece, porționată în felii, cu sirop de fructe
Budincă de tăieței cu sos de vanilie	
- Făină, pesmet se cern	- Fierberea tăieților în lapte clocotit, la foc moderat, până ce tăieții sunt fierți
- Ouă; prelucrarea primară, spargere, separare la 3 ouă a albușului și baterea lor spumă	- Amestecarea lejeră a tăieților temperați, cu gălbenuș, vanilină, albușuri, până la omogenizarea compoziției
- Laptele se fierbe cu zahăr	- Așezarea în tavă și uniformizarea suprafeței
- Se prepară tăieții din făină, 2 ouă, sare și 50 ml apă	- Coacerea la 160-180°C timp de 30 min.
- Se prepară sosul de vanilie	- Servirea caldă, porționată în bucăți pătrate sau dreptunghiulare, napând cu sosul bucată de budincă
Budincă de clătite cu sos de vin	
- Făină cernere; amidon: cernere și dizolvare în 50 ml lapte.	- Foile de clătite se umplu cu 40 g de cremă, și se rulează
- Ouă; prelucrare primară: separarea albușului (la ouăle pentru cremă) și baterea lor spumă	- Se toarnă în tavă 200 g cremă, se așază deasupra un strat de clătite și se acoperă cu restul de cremă
- Laptele se fierbe	- Coacerea la cuptor la 160-180°C timp de 20 min
- Fructele confiate: se taie mărunt	- Se temperează și se răstoarnă pe platou turnând deasupra sosul de vin; se servește caldă
- Prepararea clătitorilor	
- Prepararea cremei de lapte și înglobarea în cremă a fructelor confiate	
- Prepararea sosului de vin: gălbenușurile se amestecă la cald cu zahăr, până se îngroașă, se adaugă vin și se continuă baterea la cald 5 min, se adaugă vanilia și zahăr vanilat și se răcește	
- Se unge tava cu margarina sau unt și se tapetează cu zahăr	

Transformări ce au loc în timpul preparării dulciurilor pe bază de crupe și lapte.

La prelucrarea preliminară apar pierderi cantitative mici, prin îndepărtarea impurităților din orez și spălarea pudrei de la suprafața bobului, considerate neglijabile.

În timpul fierberii, amidonul din crupe absoarbe o cantitate apreciabilă de lichid, mărindu-le considerabil volumul.

17.2. Dulciuri de bucătărie pe bază de ouă și lapte

Sunt foarte apreciate de consumatori, datorită aspectului deosebit pe care îl prezintă. Ele conțin în proporție mare proteine din ouă și lapte.

Preparatele din această grupă, frecvent realizate în unitățile de alimentație publică, sunt: lapte de pasăre și cremă de zahăr caramel.

Pentru a obține produse de calitate, ouăle trebuie să fie proaspete și încălzite la temperatura camerei.

Tehnologia specifică dulciurilor de bucătărie pe bază de ouă și lapte

Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea, pentru prezentare
Lapte de pasăre	
-prelucrarea preliminară a ouălor -separarea albușului de gălbenuș -împărțirea zahărului în trei părți -baterea albușului cu 1/3 din zahăr -fierberea laptelui cu 1/3 din zahăr -amestecarea gălbenușurilor cu 1/3 din zahăr	- fierberea galuștelor din albuș tăiate cu lingura, în lapte, câte două minute pe fiecare parte și scoaterii acestora în vas separat - strecurarea și răcirea laptelui pregătire - a șodoului prin încorporarea laptelui în gălbenușul bătut, cu fierberea la foc moderat, până se îngroașă puțin, adăugarea de zahăr vanilat - răcirea șodoului - turnarea șodoului în compotieră și așezarea bulgărilor de albuș deasupra servirea: - rece
Cremă de zahăr caramel	
- prelucrarea preliminară a ouălor - fierberea și răcirea laptelui - caramelizarea a 150 g zahăr și tapetarea formelor cu zahărul caramel	- formarea compoziției, cremei, prin amestecarea la cald a ouălor cu zahăr (200 g) și lapte - turnarea compoziției în formele tapetate - fierberea la cuptor pe baie de apă, la temperatură moderată timp de 45min. - răcire - răsturnarea cremei pe platou sau farfurioară - servirea: rece, cu siropul format

Transformări care apar în timpul obținerii dulciurilor de bucătărie pe bază de ouă și lapte.

În timpul prelucrării preliminare a componentelor, nu apar pierderi de materii prime, nici cantitative, nici calitative. Prin baterea albușului, în contact cu aerul acesta coagulează, formând

pelicule fine care rețin o cantitate mare de aer, formând o spumă, a cărei stabilitate crește prin adăugarea de zahăr și prin tratament termic.

În timpul tratamentului termic, proteinele de ou coagulează, înglobând în masa coagulului componentele din rețetă. Zahărul, prin încălzirea uscată, caramelizează, apoi se dizolvă, formând siropul de caramel.

Aceste transformări conferă preparatelor proprietăți gustative deosebite și o digestibilitate ușoară.

17.3. Dulciuri de bucătărie pe bază de compoziții

La pregătirea acestor dulciuri de bucătărie se folosesc materii prime atât de origine vegetală (făină, gris, cartofi, zahăr, fructe, gemuri, dulcețuri etc), cât și de origine animală (ouă, lapte, smântână, brânzeturi etc). Compoziția chimică a acestor materii prime asigură preparatelor valoare nutritivă mare, printr-un conținut variat și complex de factori nutritivi.

Tehnologia specifică dulciurilor de bucătărie pe bază de compoziții

Operații pregătitoare	Tehnica preparării și montarea
	pentru prezentare
	Clătite cu dulceață
- prelucrarea preliminară a componentelor	- formarea compoziției de clătite prin amestecarea ouălor cu sare, făină și lapte, până la consistența unei smântâni proaspete
- amestecarea zahărului farin cu vanilina	- pregătirea a 20 foi de clătite în tigaia unsă cu ulei, prin rumenire pe ambele părți
	- umplerea foilor cu dulceață, rulare, pudrarea cu zahăr farin
	- servirea: calde, două la porție.
	Papanași
- pregătirea preliminară a componentelor	- formarea compoziției prin amestecare: ouă, brânză de vaci, făină, zahăr, bicarbonat, gris, răzătură de lămâie, sare
	- modelarea papanașilor în forme cilindrice, apăsate la mijloc
	- prăjirea în ulei
	- pudrare cu zahăr farin
	- servire: calzi, câte doi la porție, cu smântână și zahăr farin
	deasupra.
- pregătirea preliminară a componentelor	Galuște cu prune
- fierberea cartofilor în coajă, curățare, trecere prin prespiureu, răcire	- formarea compoziției din cartofi, făină, ouă, sare
- îndepărtarea sâmburilor de la prune, umplerea golului cu zahăr	- întinderea compoziției sub formă de foaie, cu grosimea de 1,5 cm, tăiere în forme pătrate, socotind 4-6 bucăți la porție, așezarea prunelor în mijlocul pătratului
	- modelarea găluștelor în formă sferică
	- fierberea în apă clocotită cu sare, scurgerea
	- împesmentare, așezare în tavă
	- pudrarea cu zahăr și scorțișoară, așezarea unei bucăți de unt deasupra
	- gratinare 5' ; servirea: calde

Transformări ce au loc în timpul obținerii dulciurilor pe bază de aluaturi

La prelucrarea preliminară a componentelor, nu se înregistrează pierderi cantitative și nici calitative, în substanțe nutritive.

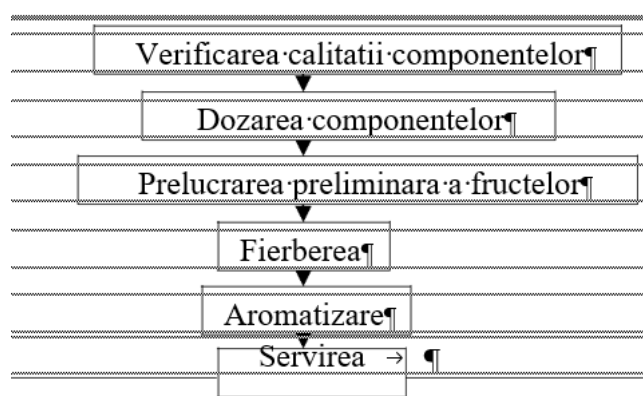
În timpul prelucrării termice, amidonul din făină gelifică, proteinele din ou coagulează, formând împreună elemente de legătură ale compoziției.

17.4. Dulciuri de bucătărie pe bază de fructe

Dulciurile de bucătărie pe bază de fructe au rolul de a aduce organismului o cantitate sporită de glucide cu moleculă mică, ușor asimilabile, vitamine și substanțe minerale.

17.4.1. Compoturile

Schema tehnologică pentru prepararea compoturilor



Verificarea calității fructelor se face în conformitate cu standardele în vigoare, cu privire la condițiile de admisibilitate.

Dozarea componentelor se face prin cântărire (fructe, zahăr) sau volumetric pentru apă.

Prelucrarea preliminară a fructelor constă în spălare în bloc, în jet de apă rece, pentru cele cu masă mică, sau individual pentru cele cu masă mare, îndepărtarea codițelor la cireșe, vișine, a sâmburilor la caise și piersici. Fructele sămânțoase se curăță de coajă, se îndepărtează casa seminală și se taie în felii. Operațiile de curățare și tăiere se execută cu ajutorul cuțitelor cu lamă inoxidabilă; pentru a se evita închiderea la culoare a fructelor în contact cu lama cuțitului. În același scop, fructele, după prelucrarea preliminară, se introduc imediat în apa de fierbere, deoarece în contact cu aerul se oxidează la suprafață.

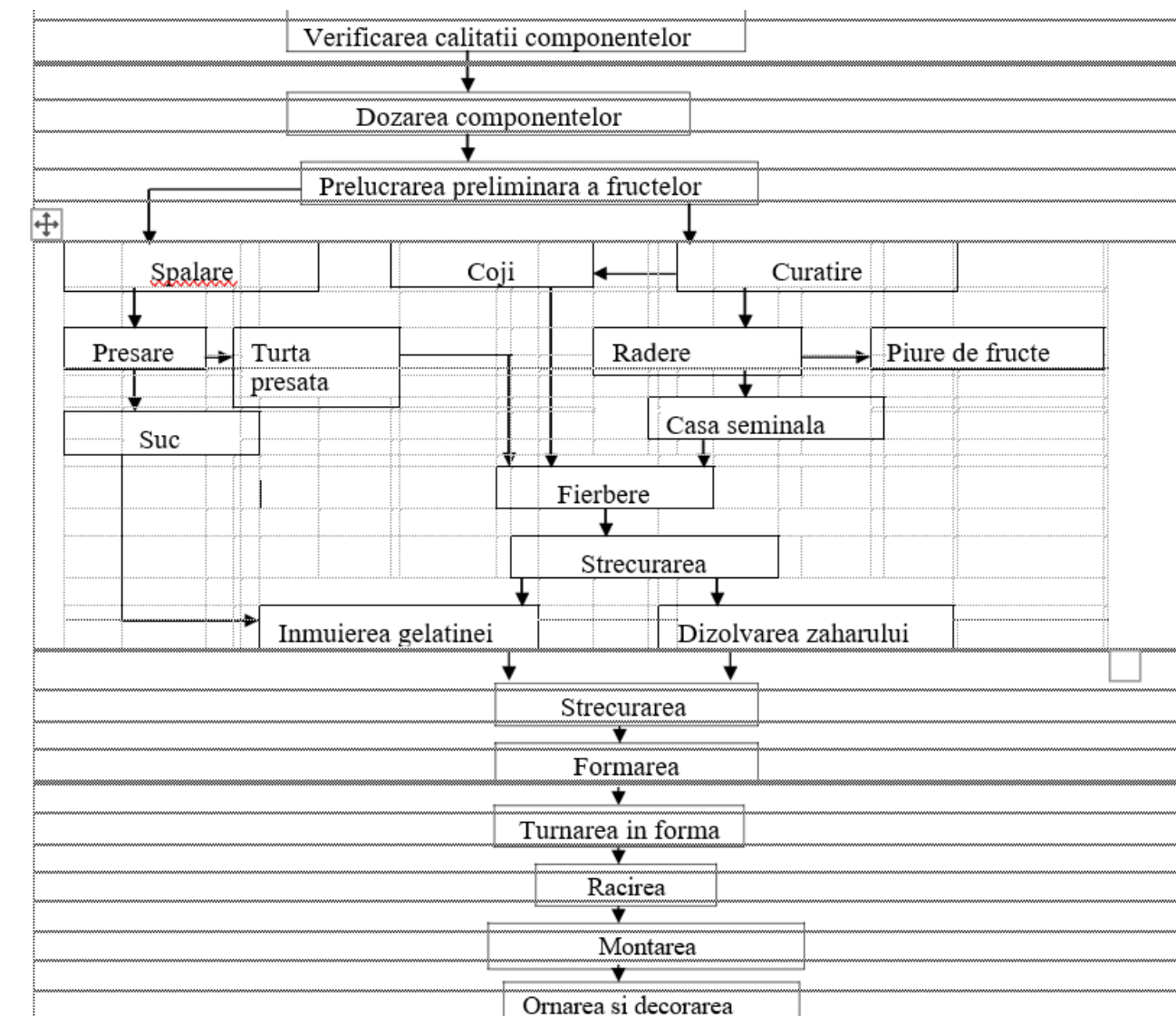
Fierberea se recomandă a fi făcută prin introducerea fructelor în apă clocotită, iar timpul de fierbere să fie scurtat la maximum prin folosirea de vase sub presiune. În felul acesta se reduc la minimum pierderile în vitamine și substanțe minerale. Fructele congelate se pun la fiert direct în apă clocotită, în stare înghețată.

Aromatizarea se face prin adaos de vanilină sau zahăr vanilat, iar în unele cazuri, suc de lămâie. Compoturile se servesc reci, în compotieră.

17.4.1. Gelatinele

Din punct de vedere al procesului tehnologic, gelatinele se pot prepara după două variante, în funcție de conținutul în apă al fructelor.

Schema tehnologică de preparare a gelatinelor din fructe



Diferența dintre cele două variante constă în prelucrarea preliminară a fructelor.

Varianta A- după spălare, fructele se presează, obținându-se suc de fructe și turtă presată.

Varianta B- după spălare, fructele se curăță de coajă și se rad pe răzătoarea de sticlă, obținându-se piure din pulpă și partea lemnoasă cu casa seminală.

Pentru fructele cu un conținut mare de apă (căpșuni, zmeură, afine, coacăze, vișine, portocale etc.) se aplică varianta A din schema tehnologică, și anume gelatine cu suc de fructe, iar pentru fructele cu un conținut mic de apă (mere, pere etc), se aplică varianta B din schema tehnologică, și anume gelatină cu pulpă de fructe.

Părțile secundare, care au rezultat în urma pregătirii preliminare, se fierb în apă și apoi se strecoară. Fiertura strecurată se împarte în două părți, una folosită la înmuierea gelatinei, iar cealaltă la dizolvarea zahărului.

Formarea compoziției se realizează prin amestecarea gelatinei dizolvate cu siropul îndulcit și suc, respectiv piureul din fructe, până se obține o compoziție omogenă.

Turnarea compoziției se face în forme umezite, pentru ca, la răsturnare, să se desprindă ușor. Răcirea are rolul de a favoriza gelificarea compoziției. Pentru răsturnarea gelatinei pe platou sau farfurie, formele se trec prin apă caldă.

Gelatinele se pot prezenta simple sau ornate cu frișca și decorate cu fructe.

Transformări care au loc în timpul obținerii dulciurilor de bucătărie pe bază de fructe.

În timpul prelucrării preliminare apar pierderi cantitative prin îndepărtarea părților necomestibile (codițe, sâmburi, casa seminală), a cojii la unele fructe, și pierderi calitative de substanțe nutritive solubile, în timpul spălării și prin îndepărtarea unui strat gros din partea comestibilă, la curățare.

În cursul tratamentului termic, fructele se înmoaie, prin hidroliza parțială a celulozei, trecerea protopectinei insolubile în pectină solubilă, cu proprietăți gelifiante; pigmentii coloranți se modifică, se formează compuși volatili care dau aroma caracteristică. Supunerea fructelor tratamentului, termic duce la o creștere a digestibilității lor, pe de o parte prin modificările amintite și pe de alta parte prin inactivarea unor substanțe cu rol distructiv asupra unor vitamine a altor factori nutritivi.

Gelatinele au avantajul aportului de factori nutritivi nealterați, prin pregătirea la rece a unei părți din fructe.

17.4.1. Salate de fructe

Salatele de fructe sunt deserturi delicioase, răcoritoare și foarte vitaminizante. În componența lor, fructele se folosesc în stare crudă, fapt ce influențează asupra menținerii echilibrului în rația alimentară. Tehnologia de obținere are la bază macerarea fructelor presărate cu zahăr farin, în rom, lichior, coniac sau vin. Fructele se mențin întregi sau se curăță de coajă și se taie în felii. Macerarea are loc la rece, de la 30 min la 1 oră. La servire se adaugă elemente diferite de aromatizare (răzătură de lămâie, de portocală, scorțișoară) și salata se așază în cupe sau pahar, putând fi decorate cu pișcoturi de șampanie și ornate cu frișca turnată cu poșul cu șpritz.

Tehnologia specifică pentru salate de fructe

Sortiment	Materii prime	U/M	Tehnologia specifică	
			Operații pregătitoare	Tehnica preparării
Gramaj la porție				
Salată de căpsuni	căpsuni	kg	- căpsuni: spălare, curățare,	- se pun fructele în compotieră,
	zahăr	kg	spălare în jet de apă rece,	presărate cu zahăr farin;
	lichior	l	scurgere	- se stropesc cu lichior și se țin 30 min. la frigider;
	triplesec			
	frișca	kg		- se toarnă o avelină de frișca deasupra.
	bătută			
Salată de portocale	portocale	kg	- portocale: se spală, se	- se așază coaja de portocală în
	zahăr	kg	rade partea galbenă, și	salatieră;
	coniac sau	l	partea albă, se scot feliile,	- se pun deasupra ei feliile de
	triplesec		se taie julien, se opăresc și	portocale;
	vin alb	l	se fierb în 200 ml apă și	- se toarnă siropul rece, amestecat
	sau vermut		100 g zahăr;	cu rom, coniac, vin sau triplesec și
	rom	l	- miezul se taie bucăți în	vermut.
			lungime	

17.4.1. Omlete cu fructe

Sunt dulciuri de bucătărie în componența cărora, pe lângă ouă, avem fructe sau gem de fructe, zahăr, uneori făină. Sunt, deci, deserturi hrănitoare, indicate în alimentația tuturor consumatorilor. Se pregătesc în momentul servirii, deoarece ca și suflourile, nu pot aștepta.

Tehnologia specifică pentru omlete

Sortiment Gramaj la porție	Materii prime	U/M	Cantit. pt. 10 porții	Tehnologia specifică	
				Operații pregătitoare	Tehnica preparării, servire
Omleta sufle 110 g	ouă	kg	1,000	- ouă: prelucrare primară;	-amestecarea
	margarina	kg	0,100	separarea albușului de	albușurilor cu
	gem sau	kg	0,300	gălbenuș și baterea	gălbenușurile;
	dulceață			albușului spumă cu sare	-obținere omletelor;
	rom	l	0,050		-u m p l e r e a cu gem,
	zahăr farin	kg	0,050		rularea, pudrarea, cu
	sare	kg	0,010		zahăr farin;
					-a ș e z a r e a pe platou stropirea cu rom; -s e r v i r e a flambate
Omleta cu mere 120 g	ouă	kg	0,500	- ouă: prelucrarea primară,	- amestecarea
	făină	kg	0,200	separarea albușului și	albușurilor cu
	ulei	kg	0,075	baterea spumă	gălbenușurile, cu
	mere	kg	1,000	-mere: spălarea, curățirea	făina și 1/2 din
	zahăr	kg	0,150	de coajă: se rad se storc	răzătură delămâie;
	scoarțăsoară	kg	0,002	de suc și se înăbușă în	-o b ț i n e r e a
	răzătură	kg	0,010	unt, adăugând zahăr,	omletelor prăjite pe o
	de			scoarțăsoară măcinată și	singură parte;
	lămâie			răzătură de lămâie;	-umplerea pe partea
	unt	kg	0,050	- făina se cerne, se unge	neprăjită și plierea în
	zahăr farin	kg	0,010	platoul de gratinare cu	două sub formă de
	sare	kg	0,050	ulei	semicerc;
					-așezarea pe platou, pudrarea cu zahăr farin; -gratinarea 5 min. în cuptor

Albușul bătut spumă, fiind elementul de afânare, se introduce în compoziția de omletă ultimul, prin amestecare lejeră; albușul nu se bate prea tare, căci omleta devine prea pufoasă și se poate crăpa când se umple și se rulează.

Umplutura din fructe se obține prin prelucrarea primară a fructelor, mărunțirea (se rad sau se taie cuburi mici) și înăbușirea în unt cu zahăr și elemente de aromatizare.

Prăjirea se face 2-3 min pe o parte, după care se întoarce cu paleta pe cealaltă parte.

Se pot pregăti mai multe porții odată, prin turnarea compoziției în tava unsă cu unt și coacerea în cuptor la foc iute, până la ușoara rumenire a compoziției; se întinde umplutura pe toată suprafața omletei scoase din tavă și, după temperare, se rulează, se pudrează cu zahăr farin și se taie felii;

Se pot gratina după umplere sau se pot „flamba” (se stropesc cu rom sau coniac, care se aprinde) în momentul servirii.

17.4.1. Sufleuri

Sufleurile sunt dulciuri de bucătărie, asemănătoare budincilor, cu structură mai pufoasă datorită unei cantități mari de albuș bătut spumă, adăugat în preparate, ceea ce determină o afânare pronunțată a acestora.

Sufleul se servește imediat ce a fost scos din cuptor chiar în gratenul (tambal) în care a fost pregătit,

așezat pe suport de hârtie dantelată.

Sufleurile sunt preparate cu valoare nutritivă mare și ușor de digerat. Sufleul cel mai solicitat în unitățile de alimentație publică este „sufleul de vanilie”

Prelucrarea termică prin coacere a sufleurilor se realizează la temperatură progresiv crescândă până la 160-180°C, fără a deschide ușa cuptorului în timpul coacerii. La coacere, în componentele sufleului apar aceleași transformări ca și la budinci, ele influențând calitățile nutritive, gustative și digestibilitatea preparatului.

Tehnologia specifică pentru sufleuri

Sortiment gramaj la porție	Materii prime	U/M	Cantit. pt. 10 porții	Tehnologia specifică	
				Operații pregătitoare	Tehnică preparării, servire
Sufleu de vanilie 200 g	- ouă	kg	0,750	- ouă: prelucrare primară	- formarea compoziției
	- făină	kg	0,200	separarea albușului de	din gălbenuș, zahăr, făină
	- lapte	l	1,000	gălbenuș, baterea albușului	lapte cald (800 ml) și unt
	- unt	kg	0,100	spumă cu 1/2 din zahăr și	topit
	- zahăr	kg	0,250	amestecarea gălbenușului cu	- fierberea la foc mic 10
	- zahăr	kg	0,500	restul de zahăr	minute
	farin			- lapte: fierbere	- răcirea și adăugarea
	- vanilină	kg	0,00025	- făină: cernere și amestecare	albușurilor și vanilinei prin
				cu 200 ml lapte rece	amestecarea lejeră
				- untul: 50 g se topește pe baia	turnarea compoziției în
				de apă, iar cu restul se ung tăbăle	
				tăbălele care se tapetează	coacerea
				apoi cu făina	- servire cald, pudrat cu
					zahăr, farin
Sufleu de caise 200 g	- caise	kg	1,000	- caise: spălare, scoaterea	- formarea
	- ouă	kg	0,200	sâmburilor; se rad	compoziției din
	- zahăr	kg	0,300	- ouă: prelucrare primară	gălbenușurile amestecate cu
	- unt	kg	0,050	separarea albușurilor, de	caisele, răzătura de lămâie
	- răzătura			gălbenușuri, albușurile se bat	albușuri, rom
	de lămâie	kg	0,010	spumă cu 1/2 din zahăr	iar - turnarea compoziției în
	- rom	l	0,050	gălbenușurile se freacă	cu formă
	- zahăr			restul de zahăr	- coacerea
	farin	kg	0,050	- se unge gratenul cu unt	- servirea: cald, pudrat cu
					zahăr, farin
Sufleu de lămâie 200 g	- ouă	kg	0,700	- făină: cernere	- formarea compoziției
	- făină	kg	0,185	- ouă: prelucrare primară	prin subțierea amestecului
	- lapte	l	1,850	separarea albușului de	de gălbenuș și făină cu
	- unt	kg	0,050	gălbenuș, baterea albușului	lapte temperat și strecurat
	- zahăr	kg	0,560	spumă cu 1/2 din zahăr și	- fierberea la foc mic
	- zahăr	kg	0,050	amestecarea gălbenușului cu	10-15 min.
	farin			restul de zahăr, 1/2 din	- răcirea și albușurilor și
	- vanilină	kg	0,001	răzătura de lămâie și făina	adăugarea vanilinei prin
	- răzătura	kg		laptele; fierberea cu 1/2 din	amestecarea lejeră
	de lămâie		0,010	răzătura de lămâie	- coacerea
				- se unge gratenul cu unt și	- servirea: cald, pudrat cu
				se tapetează cu zahăr	zahăr, farin

Sufleurile de fructe sunt produse hrănitoare, apreciate în special de micii consumatori, sunt formate din trei componente de bază:

- piureu din fructe (care dă și denumirea sufleurului);
- element de legare și mărire a consistenței;
- element de afânare (albușul de ou).

Piureul de fructe se obține din fructe crude sau prelucrate termic prin fierbere sau înăbușire. Uneori se pot menține fructele întregi (cireșe, vișine) după ce au fost scurse de zeamă. Elementul de legare și mărire a consistenței este diferit și poate fi: gălbenuș, pesmet, miez de franzelă trecut prin razătoare, biscuiți pisați sau cremă de lapte.

Elementul de afânare este calculat funcție de cantitatea de piureu de fructe și anume: 2-3 albușuri la 100 g piureu este elementul care se adaugă ultimul în compoziție, prin amestecare foarte lejeră.

Capitolul 18: PREPARATE CULINARE PENTRU DIETE

18.1. Preparate culinare în bolile aparatului digestiv

Aparatul digestiv este format, în principal, din stomac, intestin subțire și intestin gros.

Bolile de stomac sunt rezultate în urma unei alimentații defectuoase: mese neregulate, alimente prea reci sau prea calde, alimente prea condimentate, lipsa masticației totale a alimentelor și abuzul de alcool.

Bolile digestive

Bolile stomacului sunt afecțiuni caracterizate prin dureri localizate în parte de sus a abdomenului care sunt uneori calmate cu o alimentație adecvată, iar alteori alimentația favorizează durerea.

Bolile de stomac sunt: ulcerul, gastritele care pot fi hiperacide sau hipoacide

De regulă, în ulcer durerea se accentuează noaptea, iar în gastrite se manifestă ziua.

Ulcerul constă în apariția unei răni mici, care apare în mucoasa stomacului sau a duodenului, care se poate accentua în timp ajungând la straturile profunde ale acestora.

Simptomele care pot apărea sunt:

- poftă de mâncare exagerată sau neregulată;
- senzație de apăsare după mese în regiunea stomacului;
- uneori senzația de arsură sau chiar durere.

Gastritele sunt inflamații ale stomacului, însoțite de tulburări în funcțiile acestuia.

Simptomele care pot apărea sunt:

- hiperaciditate;
- stări febrile;
- senzație de apăsare.

Bolile intestinului constau în inflamații cronice ale pereților intestinali însoțite de tulburări ale tranzitului intestinal (diaree, constipație).

În categoria bolilor intestinale se includ enterocolita acută și colita de fermentație.

Enterocolita acută este o inflamație la nivelul intestinului subțire, rezultatul unei infecții, intoxicații sau parazitoze.

Simptomele ce apar sunt:

- balonări;

- scaune moi, cu un caracter de fermentație;
- dureri abdominale difuze.

Colita de fermentație este o inflamație a colonului.

Caracteristicile dietei în bolile digestive

Terapia bolilor de stomac și intestin se bazează pe respectarea unui regim sau a unei diete specifice.

Caracteristicile dietei în bolile de stomac

Scopul dietei este normalizarea proceselor secreției gastrice, reducerea inflamației mucoasei stomacului, stimularea proceselor de refacere a mucoasei și sporirea rezistenței generale a organismului.

În bolile de stomac trebuie să fie excluse alimentele cu acțiune iritantă mecanică, chimică sau termică asupra mucoasei gastroduodenale. Excesul de aciditate stă la baza bolii ulceroase și a gastritei hiperacide.

Din alimentație se înlătură deci, în primul rând, excitanții secreției gastrice: bulionul de carne, sosurile bogate în celuloză, alimente prea concentrate în sare și zahăr, alte condimente picante, carnea de porc, oaie, găscă, vânat, pește gras, conservele din carne, fructele acre, legume bogate în celuloză, fructe crude, fructe uleioase, cafea, ceai rusc, cacaoa, alcoolul, apa cu gheață, apa carbogazoasă, murăturile, oțetul, hreanul, muștarul, etc. Alimentele prăjite în grăsime, ca și preparatele cu o temperatură mai mare de 50°C congestionează și irită mucoasa gastrică. Fierturile din legume au și ele o acțiune stimulatorie foarte puternică asupra secreției gastrice.

Din alimentație, pentru gastrita hipoacidă se înlătură : carnea grasă-de oaie, găscă, rață, vânat, pește gras, carnea conservată, laptele simplu, înghețata, ouăle prăjite, untura, slămina, grăsimea prăjită, aluaturile proaspete, pâinea neagră sau proaspătă, cartofii prăjiți, legume neprelucrate, bogate în celuloză, ceapa, usturoiul, fructele crude, fructele uleioase, dulceața, mierea, marmelada, condimentele (hrean, muștar, piper, boia), murăturile și sosurile cu rânțaș.

Funcția motorie a stomacului este influențată și de durata rămânării alimentelor la nivelul său. Durata de staționare a alimentelor în stomac este funcție de aliment, de modul de obținere a preparatelor, de cantitatea de alimente ingerate la o masă.

Se știe că alimentele îmbibate de grăsime sunt greu atacate de sucul gastric, deci vor avea o durată de staționare mai mare în stomac.

Laptele este alimentul care se mănâncă, nu se bea, pentru a împiedica formarea unui coagulum greu de digerat de sucul gastric. Laptele leagă acidul clorhidric în exces din sucul gastric, ferind pereții stomacului de efectul dăunător al acestuia.

Zahărul introdus în cantități mari în unele preparate întârzie evacuarea lor gastrică.

Hrana în bucăți mari necesită o masticatie prelungită, ceea ce produce o secreție crescută de suc gastric și o durată de staționare mare în stomac. Alimentele lichide și semisolide părăsesc stomacul mai repede decât cele solide (a căror evacuare este accelerată de lichide).

De asemenea, alimentele ingerate la o temperatură apropiată de cea a corpului omenesc se digeră mai ușor, deci staționează mai puțin în stomac.

Gradul de stimulare a secreției gastrice de către alimente ne dă posibilitatea stabilirii regimului alimentar, a alimentelor permise. Pentru a stabili cu exactitate toate alimentele permise trebuie să se țină cont și de faptul că anumite alimente au efecte „tampon” asupra acidității gastrice, ele combinându-se cu acidul clorhidric din sucul gastric, pe care îl neutralizează. Alimentele care conțin albumină (ouă, lapte, carne slabă) și amidon (faină, crupe, paste făinoase) formează, în urma proceselor de prelucrare termică, o peliculă protectoare pe mucoasa stomacului. Tot cu rolul de pansament gastric este și pectina din fructe și legume.

❖ **Alimente permise pentru gastrită hiperacidă, ulcer**

- *Carne slabă* - pasăre, pește, vită (100-150 g)
- *Lapte* - lapte dulce, brânză proaspătă de vaci
- *Ouă* - fierte moi, omletă dietetică
- *Grăsimi* - unt, ulei, smântână
- *Produse cerealiere* - pâine albă veche (100 g), crupe, paste făinoase
- *Legume, fructe* - cu celuloză puțină
- *Zahăr, produse zaharoase* - în cantități limitate
- *Băuturi* - ceai dietetic, suc de fructe dulci și de legume

❖ **Alimente permise pentru gastrită hipoacidă**

- *Carne slabă* - pasăre, pește, vită (100 -150 g)
- *Lapte* - lapte în preparate(limitat), iaurt, telemea
- *Ouă* - în preparate (limitat)
- *Grăsimi* - ulei, unt (30 g)
- *Produse cerealiere* - pâine albă prăjită, crupe, paste făinoase (limitat)
- *Legume, fructe* - cu celuloză puțină, cu amidon în cantitate mică
- *Zahăr, produse zaharoase* - în cantități limitate
- *Băuturi* - ceai, suc de fructe

Caracteristicile dietei în bolile intestinului

Scopul dietei este încetinirea tranzitului intestinal, excluzând alimentele bogate în celuloză și amidon, grăsimile prăjite, alimentele acide și condimentele, produsele conservate și produsele zaharoase concentrate, tutunul și alcoolul. Se evită alimentele greu absorbabile, alimentele iritante sau prea reci.

❖ **Alimente permise pentru enterocolita acută**

- *Carne slabă* - pasăre, pește, vită
- *Lapte* - lapte în preparate, brânză de vaci, telemea desărată, iaurt
- *Ouă* - în preparate (limitat)
- *Grăsimi* - unt (30 g), ulei
- *Produse cerealiere* - pâine prăjită (100 g), crupe și paste făinoase (limitat)
- *Legume, fructe* - cu celuloză și amidon în cantități mici
- *Zahăr, produse zaharoase* - zahăr (limitat)
- *Băuturi* - ceai dietetic, suc de fructe

❖ **Alimente permise pentru colită de fermentație**

- *Carne slabă* - pasăre, pește, vită, porc
- *Lapte* - brânzeturi proaspete nesărate, cașcaval, șvaițer
- *Ouă* - în preparate
- *Grăsimi* - ulei, unt, frișca (limitat)
- *Produse cerealiere* - pâine albă prăjită, crupe, paste făinoase (limitat)
- *Legume, fructe* - cu celuloză puțină, cu amidon în cantitate mică (150 -200 g. preparate)
- *Zahăr, produse zaharoase* - pastă și peltea de fructe (gutui)
- *Băuturi* - ceai, suc de fructe.

Preparate recomandate în dieta bolilor digestive

Preparate recomandate în dieta bolilor de stomac

Supa-cremă de tărațe de grâu (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-tărațe 2 kg -lapte 1,5 l -unt 50 g -sare 20 g -zahăr 30 g -ouă 2-3 buc. -apă 1 l	Se alege tărața de corpuri străine (nu se cerne). Se toarnă tărața sub formă de ploaie într-un vas cu apă clocotită. Se fierbe două ore la foc mic, amestecând mereu. Se așează peste oală o strecurătoare acoperită cu tifon, se toarnă fiertura de tărațe și se lasă să se scurgă încet lichidul fără a se stoarce taratele. Se adaugă sare, 1,25 l lapte fierbinte și se dă în clocot. Cu restul de 250 ml lapte se amestecă ouăle și se adaugă treptat în supa -cremă. Se adaugă zahărul. Untul se pune deasupra după ce supa este luată de pe foc, pentru a nu distruge vitamina A.

Perişoare fierte în aburi cu sos de smântână (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-carne de vită 1,2 kg -pâine albă 270 g -făină 80 mg -lapte 800 ml -unt 80 g -smântână 165 g -sare 5 g	Carnea se pune la fiert în apă clocotită. Când e ste fiartă se temperează și se trece prin mașina de tocat cu sită deasă împreună cu pâinea înmuiată și stoarsă. Se frământă bine, se formează perişoarele și se pun la înăbușit în supa în care a fiert carnea. În laptele clocotit se adaugă faina amestecată cu o parte din laptele cald, bătând bine cu telul. Se potrivește gustul de sare, se adaugă unt și smântână, continuând fierberea 15 -20 min. Sosul se toarnă peste perişoare în momentul servirii.

Cremă de conopidă (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-conopidă f ,250 kg -faină 25 g -lapte 750 ml -ceapă sau praz 125 g -unt 50 g -sare	Conopida se desparte în buchețele, care se spală bine. Se fierbe la foc iute, cu puțină sare și 1,250 l apă. Se dă prin sită și se pune din nou pe foc, adăugând faina diluată cu lapte.

File de șalău fiert cu piure de cartofi (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-șalău 1 kg -lapte 3 l -ouă 2 buc -făină 50 g -unt 50 g	Peștele curățat se introduce la fiert în apă rece; după fierbere se lasă să se răcească în propria supă, apoi se curăță de piele și oase. Se trece prin mașina de tocat cu sită deasă. Se amestecă făina cu puțin lapte, se adaugă gălbenușul și se amestecă bine cu piureul de pește. Se bat albușurile spumă și se încorporează în piureul de pește a mestecându-se ușor. Compoziția se pune în forma unsă cu unt și se fierbe în bain -marine. Se servește cu unt topit deasupra și felii de lămâie. Garnitura adecvată este piureul de cartofi sau cartofi natur.

Jeletu de lapte (chisel) (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-lapte 2 l -zahăr 150 g -amidon 100 g -zahăr vanilat 30 g	Amidonul se amestecă cu o cantitate mică de lapte rece și se toarnă în laptele clocotit, adăugându-se zahărul și zahărul vanilat. Se amestecă continuu până se formează gelul. Se toarnă fierbinte în pahare și se presară cu zahăr farin pentru a nu se forma crustă.

Lapte de pasăre (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-lapte 2 l -ouă 10 buc -zahăr 400 g -esență de vanilie 50 g	Se fierbe laptele. Se bate albușul până devine spumă tare, după care se înglobează 1/3 din cantitatea de zahăr. Se bate în continuare până se obține o spumă omogenă și zahărul este dizolvat. Cu lingura de supă udă se modelează găluște din albușul bătut spumă și se așează în laptele clocotit. Se lasă la fiert cât să se întărească, se scot și se așează pe o farfurie. Se freacă bine gălbenușul și se amestecă cu restul de zahăr și vanilie. Se adaugă laptele în care au fiert găluștele strecurat, amestecând continuu. Se pune compoziția la foc foarte mic și se amestecă continuu până se îngroașă puțin, dar fără să fiarbă. Se toarnă crema de lapte cu gălbenuș într-un castron și peste ea se pun găluștele din albuș.

Preparate recomandate în dieta bolilor de intestin

Orez cu legume la cuptor (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-orez 500 g -ardei grași 10 buc -roșii 10 buc -morcovi 5 buc -ulei de măsline 10 linguri -verdeță după gust -sare 25 g	Se curăță și se taie mărunt ardeii și morcovul apoi se înăbușe în ulei cu apă până când se înmoaie puțin. Se adaugă orezul, sarea și 250 ml apă fierbinte. Se lasă puțin la foc până când începe să clocotească, apoi se dă vasul la o parte. Se opăresc roșiile, se curăță de coajă, se taie felii și se amestecă în compoziția de orez cu legume. Se unge cu ulei o formă de sticlă termorezistentă, se toarnă orezul cu legume, se acoperă cu un capac și se pune forma într-o cratiță mai mare umplută cu apă. Se dă la cuptor pentru 30 minute, iar după 15 minute se dă la o parte capacul.

Budincă din brânză de vaci cu griș (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-1,250 kg brânză de vaci -900 ml lapte -200 g zahăr -75 g unt -200 g griș -5 ouă 20 g zahăr vanilat	Se trece brânza de vaci prin sită. Se pune laptele la fiert și când clocotește se adaugă untul și se toarnă grisul în ploai e, amestecând continuu. Se fierbe 15-20 min. și apoi se pune la rece. Se freacă gălbenușurile cu zahărul și zahărul vanilat și se amestecă cu grisul răcit. Se adaugă apoi brânza și albușurile bătute spumă. Se amestecă ușor. Se pune budinca într-o formă unsă cu unt care se așează în alt vas cu apă fierbinte și se fierbe astfel la cuptor timp de 30 min.

Spumă de gris cu afine (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-afine 250 g -apă 100 g -gris 20 g -zaharină 1 -2 tablete	Se aleg afinele, se spală și se trec printr -un tifon. Se amestecă zeama de afine astfel obținută cu apa. Se pune la fiert. Când clocotește se adaugă zaharina și se toarnă grisul sub formă de ploaie, se fierbe 4 minute, se ia de pe foc și se bate cu telul până ce compoziția devine spumoasă.

18.2. Preparate culinare în bolile aparatului cardiovascular

Sub denumirea de boli cardiovasculare sunt grupate afecțiunile inimii și ale vaselor sangvine.

Bolile cardiovasculare

În categoria bolilor cardiovasculare se includ: insuficiența cardiacă, hipertensiunea arterială, ateroscleroza.

Insuficiența cardiacă reprezintă un stadiu avansat al majorității bolilor cardiovasculare, caracterizat prin incapacitatea cordului de a-și îndeplini funcția sa normală de alimentare a țesuturilor și viscerelor organismului cu sânge.

Hipertensiunea arterială este strâns legată de apariția atât a insuficienței cardiace cât și a aterosclerozei. Cercetările epidemiologice au constatat că există o strânsă legătură între tensiunea arterială și cantitatea de colesterol infiltrată prin pereții arterelor și aortei, precum și între consumul de sare și apariția hipertensiunii arteriale.

Ateroscleroza este o boala cronică care constă în depuneri de colesterol pe artere și întreruperea mai mult sau mai puțin completă a aportului de oxigen la miocard, creier, membrele inferioare. Ea nu face parte din bolile cu o cauză unică. Producerea aterosclerozei este determinată de mai mulți factori dintre care cel alimentar este foarte important.

Caracteristicile dietei în insuficiență cardiacă

Preparatele culinare sunt sub forma de supe din legume și fructe (în cantități limitate), preparate din legume și carne cu sosuri dietetice (fără sare), salate, piureuri, soteuri, budinci.

Se vor servi 4-5 mese, cu preparate la temperatura optimă. Nu se va permite consumarea de lichide în timpul mesei.

Sunt excluse legumele bogate în sodiu (varza, țelina, spanac, sfecla, leguminoase uscate, ridichi), pește de mare, sărat, afumat, carne grasă, ouă în cantități mari, brânzeturi sărate, sosuri de carne, băuturi alcoolice, cafea naturală, condimente picante.

Aluaturile sunt fără sare și fără bicarbonat sau praf de copt (aluat opărit, aluat fraged).

La obținerea preparatelor culinare și a dulciurilor nu se utilizează albușul de ou, din cauza conținutului mare de sodiu (180 mg %).

Caracteristicile dietei în hipertensiune arterială

Regimul alimentar al hipertensiunii arteriale urmărește în primul rând o diet echilibrată, fără excese.

Regimul are ca scop scăderea surplusului ponderal. Pentru aceasta, cantitatea de glucide din alimentație se va reduce cel puțin la jumătate, față de cea a individului sănătos. Scăderea cantității de sare la 1,5 -3 g/zi este de asemenea obligatorie pentru orice dietă antihipertensivă. Un regim hiposodat este în general și hipoprotidic, știut fiind că un regim bogat în proteine conține și o mare cantitate de sare. O zi pe săptămână, se impune urmarea unui regim „de descărcare”, alcătuit în exclusivitate din fructe și legume.

Preparatele culinare indicate în această dietă sunt: supă din legume sărace în sodiu și celuloză

(morcovi, dovlecei, fasole verde, roșii, ardei, salata verde, vinete), budinci din legume, preparate din legume și carne cu sosuri dietetice și condimente aromate, deserturi din fructe crude, compoturi, gelatine. Aluaturile sunt fără sare sau bicarbonat.

Se servesc 4-5 mese zilnice, în volum redus. Se vor evita lichidele în cantitate abundentă (1,5 l lichid pe zi) și consumul de lichid în timpul mesei. La cel puțin una din mesele zilnice se administrează alimente bogate în celuloză, care au rolul de a asigura tranzitul intestinal normal.

Caracteristicile dietei în cazul aterosclerozei

Dintre factorii metabolici cu responsabilitate în apariția aterosclerozei, cel mai important este creșterea concentrației colesterolului în sânge. Această creștere este determinată de aportul de alimente bogate în colesterol și grăsimi animale, care se acumulează în sânge. Zahărul influențează creșterea concentrației trigliceridelor din sânge.

Din regimul alimentar al bolnavilor de ateroscleroză vor fi excluse alimentele bogate în colesterol (gălbenuș de ou, creier, ficat), grăsimile de origine animală care permit creșterea colesterolului, zahărul, alcoolul.

❖ Alimente permise, comune bolilor cardiovasculare

- *Carne slabă* - pește, vacă, pasăre (100-150 g/zi, fiartă)
- *Lapte* - lapte degresat (limitat), brânzeturi proaspete desodate, iaurt din lapte desodat
- *Ouă* - gălbenuș (limitat) sau 2-3 ouă/săptămână în preparate
- *Grăsimi* - ulei din germeni de porumb sau soia, margarina și unt nesărate (10-15 g), smântână (limitat)
- *Produse cerealiere* - pâine albă fără sare, veche sau prăjită (200-250 g/zi), crupe și paste făinoase (limitat)
- *Legume, fructe* - legume sărace în sodiu și celuloză (100-150 g/zi), fructe cu glucide puține
- *Zahăr, produse zaharoase* - limitat
- *Băuturi* - 1 l lichid/zi, ceai dietetic, suc de fructe și de legume

Preparate recomandate în dieta bolilor cardiovasculare

Borș de lobodă (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-lobodă 1500 g -ceapă 200 g -orez 150 g -borș 1 l -apă 2 l -iaurt 500 g -frunze de pătrunjel -frunze de leuștean	Se aleg frunzele de lobodă, se spală în mai multe ape, se tai în fâșii late și se pun la fiert în apa care fierbe. Se adaugă ceapă curățată, spălată și tocată mărunt, orezul ales și spălat. Când s-fiert se toarnă borșul clocotit. Se pot adăuga apoi frunze de pătrunjel și leuștean tocate mărunt. Se servește cu iaurt.

Supă italienească (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-morcovi 250 g -țelină 300 g -păstârnac 250 g -varză dulce 250 g	Toate legumele se taie în pătrățele, se înăbușă cu uleiul, apoi se fierb cu 1,500 l apă, timp de 30 min. Macaroanele fierte se taie scurt și se pun în supă. Roșiile, curățate și tăiate, se fierb și ele în supă.

-praz 200 g -roșii 500 g -verdeață 2 leg. -ulei 50 ml -macaroane 0,100kg -sare 1 g	Se potrivește gustul cu sare. Se servește cu verdeață tăiată.
---	--

Pilaf de morcovi (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-orez 750 -morcovi 700 g -păstârnac 500 g -unt 150 g -sare 15 g -verdeață 1 leg.	În apa clocotită se pune la fiert zarzavatul întreg. Se strecoară, iar în apa rezultată se fierbe orezul. Se adaugă morcovul tăiat cuburi mici, unt, sare și verdeața tăiată mărunt. Se servește cu unt topit deasupra.

Rasol de găină (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-găina 2 kg -zarzavat 100 g -unt 100 g -sare 25 g	Găina, după prelucrare primară, se pune întreagă la fiert în apa clocotită cu puțină sare. Se spumează, se adaugă zarzavatul întreg. După fierbere se porționează și se servește cu unt topit.

Mere îmbrăcate în aluat (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-mere 1200 g -faină 240 g -unt 240 g -ou buc -apă rece 100 ml -faină pentru lucrat 60 g -marmeladă 100 g -zahăr pentru pudrat 60 g -zahăr vanilat 5 g -oțet 15 ml	Merele curățate de coajă se scobesc de partea lemnoasă și se umplu cu marmeladă. Din făină, unt, ou, apă rece și oțet se face un aluat. Se întinde o foaie de 1/2 cm grosime și se taie cu un cuțit fierbinte și uscat fâșii de 1 cm lățime, cu care se îmbracă merele. Apoi se coc pe o tavă uscată, într-un cuptor fierbinte. Se scot și se pudrează cu zahăr pudră amestecat cu zahăr vanilat.

18.3. Preparate culinare în bolile hepatobiliare

Între alte funcții importante, ficatul are și funcția de a fabrica bila (fierea). Ea trece prin căile biliare în intestinul subțire unde își îndeplinește funcția sa importantă în procesul de digestie a lipidelor. Surplusul de bilă, care nu se utilizează imediat, se concentrează în vezicula biliară, de unde se va folosi la nevoie.

Bolile hepatobiliare

În cazul îmbolnăvirii ficatului are loc afectarea funcției hepatice de fabricație și eliminare a bilei, care nu se mai transportă pe calea normală în intestin și trece în sânge, eliminându-se prin urină.

Hepatitele cronice pot fi urmarea unor hepatite acute virale (de tip A, B, C consecința unei dezordini nutriționale sau intoxicații cu medicamente sau substanțe toxice).

Colecistita este boala care constă în inflamarea pereților veziculei biliare și poate manifesta prin grețuri, vărsături, lipsa poftei de mâncare și o stare generală alterată.

Caracteristicile dietei în bolile hepatobiliare

În bolile ficatului și ale căilor biliare, de foarte multe ori, regimul aliment reprezentă singura armă terapeutică.

Scopul dietei este restabilirea funcției ficatului și a veziculei biliare prin folosirea de alimente ușor digerabile și alegerea și limitarea grăsimilor astfel încât să se evite contracțiile căilor biliare.

Caracteristicile dietei în hepatitele cronice

În hepatita cronică, dieta va fi hipercalorică (pentru a înlesni regenerarea hepatică), asigurând necesarul energetic al organismului și împiedicând utilizarea propriilor țesuturi în scopul producerii de energie.

Glucidele alimentare refac cu ușurință și întrețin stocul de glicogen al celulei hepatice, glicogenul constituind principala sursă de energie necesară metabolismelor și sintezelor proteice. Celula hepatică bogată în glicogen rezistă mai bine agresiunilor toxice sau infecțioase.

Proteinele aduc ficatului bolnav aminoacizii necesari sintezelor care refac leziunile și echipamentele enzimatică ale celulelor hepatice. Denuțria proteică este însoțită de alterări hepatice. Proteinele sunt limitate numai în formele grave de evoluție (comă hepatică).

În ceea ce privește lipidele, este preferabil să fie folosite cele vegetale în locul celor animale, deoarece primele conțin acizi grași nesaturați, care se metabolizează mai ușor în ficat. Consumul lor se limitează, dar nu se pot exclude din alimentație, căci favorizează golirea veziculei biliare și împiedică formarea calculilor renali.

Aportul nutritiv optim se realizează pentru a nu complica leziunile hepatice existente, cu alte rezultate din dezechilibrele nutritive ale dietei.

Sunt contraindicate următoarele alimente: conservele, mezelurile, brânzeturile intens fermentate (șvaițer), condimentele, acriturile cu oțet, maionezele, mâncărurile grase, varza, fasolea uscată, băuturile alcoolice.

❖ Alimente permise în hepatită cronică

- *Carne slabă* - proaspătă, de pui, de vită, pește (fiartă, friptă)
- *Lapte* - lapte, iaurt, brânză proaspătă de vaci, brânza dietetică hiposodată
- *Ouă* - albuș, gălbenuș (1-2 pe săptămâna) sau un ou la 2-3 zile în preparate
- *Grăsimi* - ulei, unt, frișca
- *Produse cerealiere* - pâine albă, intermediară veche
- *Legume, fructe* - cu conținut de celuloză scăzut
- *Zahăr, produse zaharoase* - jeleu, dulceață, gem, miere
- *Băuturi* - suc de fructe și legume, ceai dietetic

Caracteristicile dietei în colecistită cronică

În colecistitele cronice, dieta are de asemenea un rol important, trebuind să aducă o cantitate de calorii corespunzătoare stării de nutriție a bolnavului.

Este indicat ca din alimentație să fie excluse grăsimile animale, oul, mâncărurile cu sos sau prăjite, alimentele fermentate sau condimentate (brânzeturi, mezeluri), condimentele, precum și cafeaua și cacao (din cauza puternicului efect colecistokinetic).

❖ Alimente permise în colecistita cronică

- *Carne slabă* - proaspătă, de pui, de vită, pește (fiartă, friptă)
- *Lapte* - lapte, iaurt, brânză proaspătă de vaci, brânza dietetică hiposodată
- *Ouă* - albuș, gălbenuș (1-2 pe săptămână) sau un ou la 2-3 zile în preparate
- *Grăsimi* - unt (10 g/zi), ulei (20-30 g/zi)
- *Produse cerealiere* - pâine albă, intermediară veche
- *Legume, fructe* - cu conținut de celuloză scăzut

- Zahăr, produse zaharoase -jeleu, dulceață, gem, miere
- Băuturi - suc de fructe și legume, ceai dietetic

Preparate recomandate în bolile hepatobiliare

Supă de zarzavat cu găluște de griș (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-supă de zarzavat 3 l -ouă 5 buc -griș 150 g -unt 50 g -sare 20 g -verdeță tocată	Se pune la fiert supa de zarzavat cu sare. Când clocotește, se adaugă găluștele preparate astfel: albușul se bate spumă, se adaugă gălbenușul și grisul, amestecând ușor și cu o lingură udă se formează găluște, care se pun în supă și se fierb 15-20 minute. La servire se adaugă verdeța și untul proaspăt. Untul poate fi înlocuit cu untdelemn crud, care se adaugă în supă înainte de a pune găluștele.

Ruladă de cartofi cu carne și sos de roșii (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-cartofi 4 kg -făină 300 g -unt 50 g -ouă 1 buc -carne slabă de vită 400 g -verdeță pătrunjel 1 kg -sare 10 g -sos de roșii 1 kg	Cartofii se fierb în coajă, se curăță și se trec prii mașina de tocat sau se dau prin răzătoare. Piureul obținut se amestecă cu făină, ouă și puțină sare. Se frământă bine și aluatul se întinde în foaie pătrată pe care se așează tocătura obținută din carnea fiartă, tocată prin sita deasă și amestecată cu unt și verdeță tocată mărunt, se rulează, se înfășoară în tifon ud, se leagă și se pune la fiert în apă clocotită cu puțină sare. După ce a fiert se scoate tifonul și rulada se taie felii. Se servește caldă cu sos de roșii.

Sosul de roșii lkg

Materii prime	Tehnica preparării
-făină 50 g -roșii 1 kg -bulion 20 g -pătrunjel verde 10 g -supă de legume 0,5 l -unt 40 g -sare 10 g	Roșiile se zdrobesc și se pun la fiert cu puțină sare. Când sunt fierte se adaugă supa de legume, continuând fierberea. S adaugă făina amestecată cu puțină apă sau supă și untul amestecând bine. Se fierb 30-40 min. Se potrivește gustul adăugând facultativ puțin usturoi zdrobit și cimbru. Sosul se strecoară și se pasează, adăugând la servire și verdeță tăiat mărunt.

Ciorbă de sfeclă cu orez (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-sfeclă 1 kg -ceapă verde 250 g -lapte acru 2 l -smântână 100 g -zahăr 50 g -ouă 2 buc -mărar verde -orez 100 g	Sfecla rasă, ceapa verde tăiată mărunt se pun la fiert în apă clocotită. Când sunt aproape fierte se adaugă laptele acru bine bătut, zahărul, orezul înflorit și ouăle fierte tăiate mărunt. Se servește cu smântână și mărar verde.

Salată de morcovi cruzi (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-morcovi 2,5 kg -mere 600 g -ulei 50 g -oțet de fructe sau zeamă de lămâie-după gust -sare 10 g -verdeață tocată	Se curăță morcovii bine de coajă, se spală, se rad pe o răzătoare fină. Se amestecă cu mere curățate de coajă și rase, cu oțet sau zeamă de lămâie, cu untdelemn, puțină sare și verdeață tocată mărunt.

Cremă caramel (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-lapte 1,250 l -zahăr vanilat 2 plicuri -zahăr 300 g -ouă 10 buc	Se caramelizează 60 g zahăr cu care se tapetează o formă. Separat se fierbe laptele cu 60 g zahăr și zahărul vanilat. Se amestecă ouăle cu laptele (nu fierbinte), se toarnă în formă și se pune în cuptorul încins în bain-marie, până se leagă. Se dă la rece și apoi se răstoarnă pe farfurie.

18.4. Preparate culinare în bolile renale

Rinichii reprezintă aparatul principal de epurare sanguină, pe această cale eliminându-se majoritatea produselor rezultate din procesele metabolice.

Tratamentul în cazul bolilor renale constă pe lângă utilizarea medicamentelor și într-un regim alimentar special.

Bolile renale

Există mai multe tipuri de boli renale după tipul predominant de leziune morfologică.

Glomerulonefritele sunt inflamații ale glomerulilor (unități structurale ale rinichilor) care apar de obicei ca urmare a unei infecții la nivelul danturii, amigdalelor, sinusurilor, etc, netratate sau tratate greșit.

Insuficiența renală cronică reprezintă o scădere a capacității de funcționare a rinichilor, ca urmare a distrugerii nefronilor (elemente componente de bază din structura rinichiului). Această distrugere are loc în timp, după apariția unei glomerulonefrite netratate corect. În mod practic, boala se manifestă prin incapacitatea sau capacitatea redusă a rinichiului de a forma urină și de a elimina produșii toxici, rezultați în organism. Ca urmare, acești produși toxici (mai ales produșii azotați) vor rămâne în sânge și țesuturi, intoxicând întregul organism.

Litiaza renală constă în formarea de cristale de săruri în rinichi care pot lua forma unor calculi renali (pietre în limbajul popular). Există mai multe tipuri de litiază în raport direct cu compoziția chimică a pietrei: litiază urică, oxalica, fosfatică.

Caracteristicile dietei în bolile renale

Caracteristicile dietei în glomerulonefrite

În acest caz se limitează alimentele bogate în proteine, deoarece resturile rezultate din arderea lor (ureea și acidul uric) nu se elimină din sânge în cantitate suficientă.

Mesele vor fi în număr de 5-6 zilnic, primele două zile regimul fiind hidric, complet desodat. Scopul acestei diete este să încetinească procesele dezasimilatorii producătoare de deșeuri toxice și să favorizeze dezintoxicația organismului.

Printre alimentele interzise se regăsesc următoarele: carnea și peștele grase, mezelurile, afumăturile, brânzeturile sărate sau grase, ouăle în cantități crescute, grăsimile sărate, slămina,

untul, untura, seul, legumele bogate în sodiu (spanacul, ștevia, țelina, usturoiul), dulciurile preparate cu bicarbonat sau sare, cele preparate cu mult ou ori cu grăsime în cantitate mare, piperul, boiaua, măslinile, ceapa, hreanul.

❖ Alimente permise

- *Carne slabă* - pește (fiert sau fript), vită (limitat), pasăre (limitat)
- *Lapte* - lapte desodat, brânză de vaci, urdă
- *Ouă* - gălbenuș
- *Grăsimi* - unt desodat, ulei
- *Produse cerealiere* - pâine albă fără sare, paste făinoase, crupe
- *Legume, fructe* - legume cu conținut mic de sodiu, fructe
- *Zahăr, produse zaharoase* - zahăr
- *Băuturi* - suc de fructe, ceai dietetic

Caracteristicile dietei în insuficiența renală cronică

În acest caz, aportul de proteine trebuie să fie limitat pentru a se forma cât mai puține substanțe azotate (îndeosebi uree), menținând însă un aport suficient pentru a nu forța organismul să consume din resursele proprii. De aceea, aportul zilnic de proteine trebuie să fie de 35-40 g, rareori și numai pentru perioadă scurtă de timp putând reduce aportul la 20-25 g/zi.

Din preparate sunt excluse: spanacul, țelina, ștevia, ciupercile, leguminoase bogate în sodiu, iar albușul de ou este limitat, datorită conținutului ridicat în proteine în sodiu.

O zi pe săptămână se recomandă regim de crudități (legume și fructe).

❖ Alimente permise

- *Carne slabă - pește (fiert, fript, prăjit 100g/zi), vită, pasăre*
- *Lapte- lapte, produse lactate (limitat)*
- *Ouă -albuș (limitat), gălbenuș în preparate*
- *Grăsimi - unt desodat, ulei*
- *Produse cerealiere - pâine de secară, paste făinoase, crupe*
- *Legume, fructe - legume cu conținut mic de sodiu, fructe, iar produse zaharoase zahăr, dulciuri concentrate*
- *Băuturi - suc de fructe, ceai dietetic*

Caracteristicile dietei în litiaza renală

Regimul alimentar este diferit, în funcție de compoziția chimică a calculilor și alcătuit în așa fel încât să reducă alimentele aducătoare de substanțe care ar putea mări depunerea de calculi și de asemenea, să reducă aportul de calciu care are rol important în evoluția litiazei renale.

Scopul dietei în litiaza urică este alcalinizarea urinei (se știe că acidul uric este insolubil în mediu acid) și reducerea alimentelor care se găsesc la originea creșterii acidului uric. Regimul clasic este lacto-fructo-vegetarian.

❖ Alimente permise în litiaza urică

- *Carne slabă - pasăre, vacă, pește (100 g/zi) de 3-4 ori pe săptămâna fiartă și răcită*
- *Lapte - lapte și brânză degresate și desodate*
- *Ouă - un ou la 2-3 zile în preparate*
- *Grăsimi - unt (limitat), ulei dietetic de porumb*
- *Produse cerealiere - pâine albă veche sau prăjită, paste făinoase, crupe*
- *Legume, fructe - legume și fructe cu conținut mic de celuloză*
- *Zahăr, produse zaharoase - miere*
- *Băuturi - 2,5 l lichid/zi, suc de fructe, ceai dietetic*

Scopul dietei în litiaza oxálica este acidifierea urinei pentru a împiedica precipitarea

oxalaților, excluderea surselor alimentare de acid oxalic (roșii, vinete, spanac, etc.).

❖ Alimente permise

- Carne slabă - pasăre, vacă, pește (100 g/zi) de 3-4 ori pe săptămână fiartă și răcită
- Lapte - lapte (300 ml/zi), brânză proaspătă (100 g/zi)
- Ouă - 3-4 ouă pe săptămână în preparate
- Grăsimi - unt (20 g/zi), ulei (35 g/zi) neprelucrate termic
- Produse cerealiere - pâine veche (200 g/zi), făinoase (250 g/zi) (cântărite fierte)
- Legume, fructe - legume și fructe cu conținut mic de celuloză
- Zahăr, produse zaharoase - zahăr (50 g/zi)
- Băuturi - 2 l lichid/zi, suc de fructe, ceai dietetic

Litiaza fosfatică necesită un regim scăzut de fosfor și calciu, în grăsimi și sare și bogat în lichide. Alimentele care trebuie evitate sunt cele cu conținut ridicat de calciu (brânza fermentată, cașcavalul, laptele de vacă, gălbenușul de ou, hreanul, fasolea boabe albă, ceapa verde, alunele, migdalele, nucile, ciocolata) dar și cele cu conținut ridicat de fosfor (brânza de burduf, gălbenușul de ou, mazărea verde, pâinea neagră).

❖ Alimente permise în litiaza fosfatică

- Carne slabă - pasăre, vacă, pește (100 g/zi) de 3-4 ori pe săptămână fiartă și răcită
- Lapte - lapte (300 ml/zi), brânză proaspătă (100 g/zi)
- Ouă - 3-4 ouă pe săptămână în preparate
- Grăsimi - unt, ulei (limitat)
- Produse cerealiere - pâine veche (200 g/zi), făinoase (250 g/zi) (cântări fierte)
- Legume, fructe - legume și fructe cu conținut mic de celuloză
- Zahăr, produse zaharoase - zahăr
- Băuturi - 2,5 l lichid/zi.

Preparate recomandate în bolile renale

Supă de conopidă cu orez (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-lapte 500 ml -conopidă 2 kg -orez 100 g -apă 3 l -ulei 75 ml -verdeață	Se curăță conopida, se spală și se fierbe în apă cu lapte și ulei. Când este fiartă pe jumătate, se adaugă orezul fiert separat și lasă să fiarbă în continuare împreună. Atunci când se servește adaugă și verdeața.

Ciorbă pescărească (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-pește 2,5 kg -varză 1 kg, praz 250 g -ouă 3 buc -smântână 75 g -leuștean 2 leg -oțet din vin sau fructe 4 linguri -orez 50 g. -sare (după gust)	Se curăță peștele și se taie în bucăți egale. Oasele și resturile se pun la fiert cu 2 l apă și sare; după 30 min se strecoară. Zeama se pune din nou la fiert cu varza și prazul, tăiate mărunt și cu orezul opărit. După ce a fiert, se pun bucățile de pește, care se fierb până sunt gata. La sfârșit, se pun smântână, amestecată cu oul, leușteanul tăiat și oțetul. Dacă se prepară din pește oceanic, acesta trebuie ținut în apă simplă 3 ore, pe urmă o oră în apă cu sare. Se poate prepara și din păstrugă sau morun.

Snițel de zarzavat (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-morcovi 1 kg -fasole verde 1 kg -pătrunjel 300 g -roșii 600 g -ou 5 buc -făină 200 g, ulei 150 g -pesmet 200 g -verdeță tocată	Se curăță pătrunjelul și morcovii, se spală și se fierb întregi apă clocotindă. La fel se procedează cu fasolea verde. După ce fiert toate legumele, se scurg bine de apă și se taie în cuburi mici. Se amestecă cu roșiile cojite, curățate de sâmburi și tăiate cuburi mici, cu făină, ou și verdeță tocată. Se dă forma de șnițel care se trece prin pesmet și se prăjește în ulei încins. Se servește cu maioneză dietetică, cu salată, cu un sos diete preparat fără sare sau cu sos de tarhon.

Sarmale de legume cu smântână (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-varză 2 kg -morcovi 750 g -ouă 2 buc -unt 100 g -orez 150 g -ceapă 200 g -făină 50 g -sare 25 g -verdeță -pătrunjel 2 leg. -smântână 200 g	Varza tara cotor se opărește în apă clocotită cu puțină sare. După răcire se desfac foile. Se rad morcovii și se înăbușe în puțină smântână. Când sunt pe jumătate gata, se amestecă cu orezul opărit și spălat, ouăle, verdeța tăiată mărunt, unt și puțină sare. Din această compoziție se formează sarmalele și se așează în cratiță. Peste ele se toarnă sosul format din făină, supă de legume și smântână. Se dau în clocot și apoi se introduc în cuptor să fiarbă acoperite.

Omletă cu mere rase (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-10 ouă -100 g zahăr tos -10 g zahăr pudră -150 ml lapte -1,250 kg mere -5g scorțișoară măcinată	Se bat ouăle cu 50 g zahăr tos, apoi cu laptele. Din această compoziție se fac doua clatite maim ult coapte decat prajite, într-o tigaie de Teflon. Merele se spală, se curăță și se dau prin răzătoare, se presară zahărul rămas și se scurg bine de zeamă. Cu această compoziție se umplu cele două clătite, peste care se presară zahăr pudră amestecat cu scorțișoară.

Orez cu lapte (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-orez 500g -lapte 2,5 kg -zahăr 250 g -zahăr vanilat 20 g	Se alege orezul, se spală bine si se pune la fiert in lapte clocotind, la foc moale. Când este pe jumătate fiert, se adaugă zahărul. Se lasă să fiarbă cca.1/4 oră, având grijă ca orezul să nu se prindă pe fundul vasului. Se ia de pe foc și se amestecă cu zahărul vanilat.

18.5. Preparate culinare în bolile de metabolism

Bolile de metabolism

În această categorie se înscriu obezitatea și diabetul zaharat.

Obezitatea este o boală metabolică complexă care este datorată unei depuneri excesive de grăsime în țesutul subcutanat sau în jurul unor organe interne. Poate fi provocată de o alimentație irațională, excesivă și de sedentarism (lipsă de mișcare). Obezitatea începe atunci când greutatea corporală este mai mare cu 20% decât greutatea ideală, recomandabilă pentru talia, vârsta și sexul individului.

Obezitatea trebuie tratată imediat ce a apărut, căci diminuează rezistența organismului și capacitatea de muncă și favorizează apariția unor boli ca ateroscleroza, hipertensiunea arterială, diabetul zaharat, infarctul miocardic, hemoragiile cerebrale.

Diabetul zaharat este o boală cronică de nutriție, provocată de perturbări metabolice complexe. Se caracterizează prin scăderea capacității organismului de a-și utiliza glucoza, datorită tulburărilor de secreție a insulinei (hormon secretat de pancreas). Se manifestă prin creșterea concentrației zahărului în sânge și apariția lui în urină.

Caracteristicile dietei în bolile de metabolism

Caracteristicile dietei în obezitate

Scopul acestei diete este administrarea unei rații calorice reduse, dar fără să provoace un dezechilibru nutritiv. Regimul caloric respectat cu strictețe este singurul tratament eficient pentru slăbit.

În regimul alimentar al obezității, conținutul caloric trebuie să fie mai redus decât caloriiile care se consumă în mod normal, pentru stabilirea unui bilanț energetic negativ. Aspectele calitative ale rației sunt deosebit de importante, căci pentru dieta obezului nu este indiferent din ce alimente provin factorii nutritivi ce acoperă necesarul caloric al zilei.

Regimul trebuie în așa fel constituit, încât să poată fi respectat timp îndelungat de către bolnav, să fie variat și ușor de aplicat, să corespundă cât mai mult obiceiurilor culinare ale bolnavului.

Proteinele sunt factori nutritivi cu rol plastic care stimulează metabolismul, accelerând arderile și prin aceasta se justifică aportul hiperproteic în dietă. O cantitate suficientă de protide are avantajul de a menține o glicemie constantă și dă senzația de sațietate.

Glucidele trebuie reduse cât mai mult posibil, căci consumul exagerat de glucide, chiar la o rație calorică redusă, reprezintă factorul principal în instalarea obezității. Ele se transformă în grăsimi care se depun.

Lipidele vor fi limitate pentru că au un aport caloric crescut, dezavantajos în dieta de obezitate. Ele nu vor fi suprimate, fiind necesare atât pentru asigurarea aportului de acizi grași esențiali, cât și pentru prepararea alimentelor.

Consumul scăzut de sare duce la scăderea apetitului, factor important în obezitate.

În tratamentul obezității, nici un regim nu este eficient dacă nu se înlătură cu desăvârșire zahărul (îndulcirea făcându-se cu zaharină) și dulciurile concentrate și dacă nu se limitează cu strictețe făinoasele, pâinea, grăsimile.

În regimul de obezitate baza meselor o vor forma legumele și fructele cu un conținut redus de glucide și cu volum mare, care dau repede senzația de sațietate. Cel puțin o zi pe săptămână se aplică un regim „de descărcare”: o zi de fructe (1 kg) sau lapte (1,5 l). Se servesc 5-6 mese pe zi, în timpul cărora nu se vor consuma lichide, căci un prânz uscat dă mai repede senzația de saturare. Se asigură astfel o metabolizare bună a factorilor nutritivi, împiedicând formarea de țesut adipos.

❖ Alimente permise în obezitate

- Carne slabă - pasăre, vacă, pește, miel (fiartă și friptă)
-
- Lapte - lapte degresat, brânză proaspătă, telemea slabă desărată, iaurt

- Ouă - fierte tari
- Grăsimi - unt (5 g), margarina, ulei (30 g)
- Produse cerealiere - pâine neagră sau intermediară (100 g/zi)
- Legume, fructe - legume și fructe cu conținut mic de glucide
- Zahăr, produse zaharoase -
- Băuturi - 1,5 l lichid/zi, suc de fructe, suc de legume

Caracteristicile dietei diabetului zaharat

Cel mai eficient regim și cu influență pozitivă asupra diabetului, este regimul cântărit. Se cântăresc pâinea, derivatele din cereale (după fierbere), laptele, brânza proaspătă de vaci, fructele și legumele cu o cantitate mai mare de 5% glucide (înainte de prelucrarea termică).

Protidele din rația alimentară vor fi cel puțin 2/3 de origine animală, pentru a se asigura toți aminoacizii esențiali. Ele reprezintă un element plastic necesar refacerii celulelor și menținerii echilibrului azotat. Nu se consumă în cantități mari căci organismul diabetului poate sintetiza glucoza și din albumine.

Lipidele reprezintă un element calorigen, bogat în vitamine. Ele vor fi în proporție de 1/2 de origine vegetală (ulei de porumb, ulei de floarea soarelui), în cantități strict limitate. Bineînțeles vor fi evitate alimentele care conțin colesterol.

Toate dulciurile, precum și alimentele cu un conținut crescut de glucide vor fi interzise cu desăvârșire, întrucât - prin absorbția lor rapidă - provoacă oscilații mari ale glicemiei (zahărul, dulceața, marmelada, bomboanele, etc).

❖ Alimente permise în diabetul zaharat

- Carne slabă - proaspătă și conservată de orice fel, mezeluri
-
- Lapte - lapte, brânză de vaci, telemea
- Ouă - fierte și în preparate
- Grăsimi - unt (10 g/zi), ulei (50 ml/zi)
- Produse cerealiere - pâine intermediară sau hipoglucidică și paste făinoase (limitat)
- Legume, fructe - cu conținut de glucide 5%, 10% (limitat)
- Zahăr, produse zaharoase -
- Băuturi - ceai dietetic, suc de fructe și de legume premixate

Preparate recomandate în bolile de metabolism

Preparate recomandate în obezitate

Salată de varză (10 portii)

Materii prime	Tehnica preparării
-varză dulce 2,75 kg -ulei de germeni de porumb 100 ml -lămâie 200 g -chimen 2 g	Varza se taie în firișoare subțiri sau se trece prin răzătoare (partea mai fină). Se freacă cu puțin oțet până la înmuiere când lasă zeamă. Sosul de salată se prepară din ulei, zeamă de lămâie și chimen sau puțină sare. Se amestecă bine cu varza.

Friptură de vită la grătar (10 portii)

Materii prime	Tehnica preparării
-mușchi sau antricot 1,5 kg -sare 15 g	Carnea se porționează și fără a se bate se pune la fript pe grătarul foarte încins, întorcându-se o singură dată, având grijă să rămână suculentă (în sânge). După preferință se poate frige mai bine (uscată). Presărarea de sare

se face după formarea crustei.

Cartofi copti cu chimen (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-cartofi 2 kg -ulei pentru uns tava -chimen-după gust	Se aleg cartofi frumoși și neloviți, se lasă necurățați de coajă, se spală foarte bine cu peria și se taie în lung în două. Partea tăiată se presară cu chimen și se așează într-o tavă unsă cu o linguriță de unt. Se coc 30-45 minute. Se servesc cu o salată de roșii, ardei sau castraveți.

Cremă de brânză de vaci cu ulei de parafină (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-brânză de vaci 1 kg -lapte ecremat 300 g -zaharină 10 tablete -coajă de lămâie după gust -ulei de parafină 300 g	După ce brânza de vaci se trece prin sită, se adaugă laptele și zaharină dizolvată într-o linguriță de apă caldă. Apoi se adaugă încet, ca la maioneză, uleiul de parafină și la urmă coaja de lămâie după gust. Se așează pe o farfurie, dându-i forma dorită cu lingura. Se pune apoi la rece.

Salată de ardei copti cu roșii (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-ardei grași 3 kg -roșii 1,2 kg -untdelemn 100 g -oțet-după gust -sare-din cantitatea permisa	Ardeii întregi, spălați, se coc. Pe măsură ce se coc, se pun într-un vas, se sarează și se acoperă cu un capac. Se lasă să stea 30-40 minute. Apoi se curăță de coajă și se pun într-un castron sau farfurie. În jurul lor se așează roșiile tăiate felii. Din două linguri de apă, puțin oțet și untdelemn, bătute împreună, se face un sos de salată, care se toarnă peste ardei.

Preparate recomandate în diabetul zaharat

Salată de spanac (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
- spanac 5 kg - oțet 50 ml - ulei 50 ml - ouă 5 buc - sare 50 g	Spanacul se curăță și, bine spălat, se opărește în apă clocotită cu puțină sare. După ce se răcește, se taie, nu prea mărunț, și se amestecă cu ulei și oțet. Se servește cu ouă răscapte, în loc de oțet se poate folosi lămâie sau suc de lămâie.

Chifteluțe cu dovlecei (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-carne fără os 1,2 kg -smântână 100 g -dovlecei 2 kg -roșii 1 kg -ulei 125 ml -usturoi 10 căței -mărar 1 leg. -ceapă 1 buc -ouă 5 buc -cimbru, sare	Se dă carnea prin mașina de tocat, de două ori. Se amestecă cu ouăle și sare. Se fac chiftelile și se prăjesc în ulei. Separat se curăță de semințe dovleceii, se taie fiecare în bucăți și se pun la înăbușit cu ulei și sare. După aceea se adaugă și roșiile curățate. Se mai lasă la foc 25-30 min. La urmă se pune mărar tăiat. Se așează chiftelile pe platou, cu garnitură de dovlecei.

Friptură cu fasole verde (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-carne de vită tară os 1,5 kg -fasole verde 2,250 kg -unt 50g -ulei 50 ml -ceapă 3 buc -roșii 1,250 kg -mărar 1 leg -vin 200 g -sare	Se ia o bucată de carne fragedă sau vrăbioară, se pune la înăbușit într-o cratiță cu capac, cu ulei, sare, o foaie de dafin și un pahar de vin diluat. După 50 min. se adaugă roșiile curățate, o ceapă și puțină apă. Se pune la cuptor pentru 40 min. Fasolea se fierbe în apă clocotită cu sare, apoi se strecoară; se amestecă cu unt și verdeața tăiată. Sosul de la friptură se strecoară, apoi se servește cu friptura tăiată, cu garnitura de fasole.

Șnițel din carne de vită (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-carne de vită fără os 2kg -ouă 5 buc -ulei 200 ml -sare 15 g	Carnea se porționează, se bate bine și se sarează. Albușurile se bat spumă și se amestecă ușor cu gălbenușurile. Șnițelele se ung cu ouă, se așează în tava unsă cu ulei, se stropesc cu puțin ulei și se introduc la cuptor.

Spumă de mere (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-mere 1 kg -zaharină 10 pastile -albuș de ou 10 buc	Merele se curăță de coajă și sâmburi, se pun la fiert în apă clocotită cu zaharină. După fierbere, merele se pasează și se păstrează la rece. Piureul de mere se amestecă cu spuma de albuș în momentul servirii.

Cremă de nuci (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-nuci (miezuri) 200 g -frișca nebătută 300 g -apă 600 g -zaharină 10 tablete -coajă de lămâie-după gust -gelatină-4 plicuri	Nucile măcinate se amestecă cu apă fiartă în care s-a dizolvat zaharină, apoi se adaugă gelatina înmuiată oră în apă rece și dizolvată într-o lingură de apă fierbinte. Se pune compoziția timp de 30 minute la rece, apoi se adaugă coaja de lămâie rasă și frișca bătută, se amestecă ușor și se pune din nou la rece până la servire.

Cremă de nuci (10 porții)

Materii prime	Tehnica preparării
-nuci (miezuri) 200 g -frișca nebătută 300 g -apă 600 g -zaharină 10 tablete -coajă de lămâie-după gust -gelatină-4 plicuri	Nucile măcinate se amestecă cu apă fiartă în care s-a dizolvat zaharină, apoi se adaugă gelatina înmuiată oră în apă rece și dizolvată într-o lingură de apă fierbinte. Se pune compoziția timp de 30 minute la rece, apoi se adaugă coaja de lămâie rasă și frișca bătută, se amestecă ușor și se pune din nou la rece până la servire.

BIBLIOGRAFIE

- Anton Roman, Radu - Bucate vinuri si obiceiuri romanesti - Editura Paideia, Bucuresti, 1998;
- Chiriac, Dan, s.a., - Bucatarie - Retetar general, editia aXa, Editura National, Bucuresti, 2008;
- xxx - Dictionarul Dumont de salate - Editura Allfa, Bucuresti, 2008;
- Ghidul gastronomic al Romaniei - 2008 - Ed.a 6-a.rev. - Bucuresti; House of Guides, 2007;
- Pirjol, Gabriela, s.a., - Tehnologie culinara -, Editura Didactica si Pedagogica R.A., Bucuresti, 2003;
- xxx - Bucatar - Manual pentru cls.a Xla, Anul de completare, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 2007;
- Adrese Web:
www.adevarul.ro
www.condimenteweb.ro
www.culinar.ro
www.e-retete.ro
www.gustos.ro
www.iulco.ro
www.reteteculinare.ro
www.romanialibera.com
www.shaorma.ro