

Osnove kuharstva

-Skripta *osnovnih znanja*
za jednostavne poslove u zanimanju:
Kuhar/-ica

1. UVOD U KUJARSTVO I GASTRONOMIJU	
1.1. Zanimanje kuhar	4 .
1.2. Higijena	
2. ORGANIZACIJA RADA U KUHINJI	6
2.1. Osoblje ugostiteljske kuhinje	7
2.2. Oprema suvremene ugostiteljske kuhinje	7
2.3. Kuhinjski blok	9
2.3.1. Sporedne prostorije kuhinjskog bloka.....	10
2.3.2. Pomoćne prostorije.....	11
3. PODJELA NAMIRNICA	11
3.1. Živežne namirnice biljnog podrijetla	11
3.2. Živežne namirnice životinjskog podrijetla.....	13
3.3. Dnevni obroci u ugostiteljstvu.....	15
4. OSNOVE GOTOVLJENJA ŽIVEŽNIH NAMIRNICA.....	16
4.1. Osnovni tehnološki postupci	17
4.2. Priprema jela pred gostima.....	18
5. PREDJELA I JUHE.....	19
5.1. Hladna predjela.....	19
5.2. Topla predjela	22
5.3. Juhe	24
6. GOTOVA MESNA JELA	27
6.1. Gotova jela prigrutovljenja kuhanjem.....	27
6.2. Gotova jela prigrutovljenja pirjanjem	28
6.3. Gotova jela prigrutovljenja pećenjem	29
7. VARIVA I PRILOZI	32
7.1. Jednostavni prilozi od kuhanog, pirjanog i prženog povrća.....	33
7.2. Jednostavni prilozi od tvorničke tjestenine, riže i, drugih žitarica	35
7.3. Variva.....	36
8. SALATE	37
8.1. Začinjavanje salata i začini za salate	37
8.2. Sirevi	39
9. LITERATURA:	

1. UVOD U KUJARSTVO I GASTRONOMIJU

Gastronomija je vještina u pripremanju, gotovljenju i posluživanju jela i pića. Ona zapravo obuhvaća cjelokupan radni proces, uključujući i marketinške potrebe u tom poslu. Gastronomija je najviši stupanj vještine, dakle umjeće kuharstva, kult birane hrane i kuharske umjetnosti i ljepote.

Kuharstvo je znanje o kuhanju, dakle umjeće pripremanje živežnih namirnica i njihovih gotovljenja u jela. Pojam kuharstva u širem smislu obuhvaća osim toga i pravilan izbor namirnica za ljudsku prehranu. Da bi se jelo moglo proizvesti, namirnice se trebaju podvrgnuti raznim i odgovarajućim tehnološkim promjenama u procesu rada, u termičkoj obradi.

Kuhanje je umjetnost, tehnologija, znanost i obrt pripreme hrane za konzumaciju. Tehnike kuhanja i sastojci razlikuju se širom svijeta, od hrane na roštilju preko otvorene vatre do korištenja električnih peći, do pečenja u različitim vrstama pećnica, odražavajući jedinstvene ekološke, ekonomske i kulturne tradicije i trendove. Načini ili vrste kuhanja također ovise o vještini i vrsti obuke koju pojedini kuhar ima. Kuhanje obavljaju i ljudi u vlastitim stanovima te profesionalni kuhari i kuhari u restoranima i drugim prehranbenim ustanovama.

Priprema hrane toplinom ili vatrom je aktivnost jedinstvena za ljude. Možda je počeo prije otprilike 2 milijuna godina, premda arheološki dokazi nisu dospjeli prije više od milijun godina.

Širenje poljoprivrede, trgovine, trgovine i prijevoza između civilizacija u različitim regijama ponudilo je mnogo novih sastojaka. Novi izumi i tehnologije, kao što je izum keramike za držanje i ključanje vode, proširene tehnike kuhanja. Neki suvremeni kuhari primjenjuju napredne znanstvene tehnike za pripremu hrane kako bi dodatno pojačali okus posluženog jela.

1.1. Zanimanje kuhar

Kuhar priprema sve vrste toplih i hladnih jela, sastavlja dnevne i tjedne jelovnike te priprema jela po narudžbi.

Posao kuhara uključuje različite aktivnosti: naručivanje i preuzimanje živežnih namirnica, čišćenje, određivanje tehnologije pripremanja hrane, pripremanje namirnica i njihovu toplinsku obradu, podjelu hrane na pojedinačne obroke te garniranje i dekoriranje.

Kuhar priprema ili spravlja hladna i topla jela te kolače, prema dnevnim menijima ili jelovniku. Pri tome, poštuje recepte i količinske normative za upotrebu pojedinih namirnica u obrocima. Kuhari također pripremaju jela po narudžbi, salate, dressinge, tople napitke i jela poznatih svjetskih kuhinja. Kuhar tijekom obavljanja poslova poštuje visoke higijenske standarde, pazi na higijenu i čistoću prostora i sredstava s kojima radi, te vodi brigu o skladištenju nepotrošenih namirnica.

Nadalje, bilježi podatke za dnevni obračun upotrijebljenih namirnica, izdanih obroka hrane te kontrolira zalihe. Kuhari također brinu o održavanju strojeva i uređaja u kuhinji, kako bi oni bili ispravni i tehnički postojani.

Kuhar sudjeluje u pripremanju i sastavljanju jelovnika, dnevnih menija te u pripremi kalkulacija za određena jela i obroke. Kako bi uspješno obavljao svoj posao, kuhar mora pratiti novosti u struci i isteprijemjivati. Kada u poslu stekne dovoljno iskustva, kuhar sudjeluje u edukaciji novih zaposlenika.

Uvjeti rada

Kuhari rade u raznim ugostiteljskim objektima, a to podrazumijeva i dosta različite uvjete u kojima obavljaju svoj posao. Posao kuhara odvija se u uvjetima velikih temperaturnih promjena, među jakim mirisima, u zapari i isparavanju, u vlazi i buci. Može biti opasan zbog upotrebe oštih alata, vrućih predmeta i naprava pod pritiskom te skliskih podova i slično.

Radni ritam kuhara ovisi o vrsti ugostiteljskog objekta u kojem rade te o broju gostiju koji može jako varirati tijekom radnog dana. Većina kuhara radi u smjenama, noću, sve dane u tjednu, vikendima i blagdanima.

Kuhari, kao osobe koje rade s hranom, podliježu obveznom sanitarnom pregledu, čime se od moguće zaraze štite korisnici ugostiteljskih usluga, a i sami kuhari.

1.2. Higijena

Higijena je skup mjera, pravila i postupaka održavanja životne sredine čistom kojima se vrši prevencija razmnožavanja parazitskih mikroorganizama, odnosno pojava i širenje infekcija.

Pojam higijena potiče od grčke riječi Higijeja, kako se zvala grčka božica zdravlja. Njezin atribut - zmija koja pije iz posude postao je simbolom liječničkog zvanja. Higijena obuhvaća opće i praktične mjere koje je potrebno provoditi, a koje za cilj imaju osiguravanje dobrog zdravlja i čistoće. Prema tome, možemo reći da je osnovni zadatak higijene sačuvati zdravlje ljudi.

Podjela higijene

Higijenu, prema tome na koga se odnose mjere i postupci koji za cilj imaju postizanje čistoće, dijelimo u dvije grupe: na osobnu i kolektivnu higijenu.

Osobna higijena

Pod osobnom higijenom podrazumijevamo održavanje čistoće tijela. Osobna higijena je osnova zdravstvene zaštite i kulture svakog čovjeka. Briga o zdravlju i provođenje određenih higijenskih pravila na radnom mjestu i u kući dužnost je svakog pojedinca, jer je to od individualne i kolektivne važnosti. Svojim urednim izgledom konobar mora ugodno djelovati na gosta. Zato mora dolaziti na posao obrijan, počesljan, čist i uredan. Na poslu ne smije mirisati po luku, alkoholu, duhanu i slično. Mora njegovati osobnu higijenu i razvijati svoje higijenske navike.

Na higijenu utječe umnogome i pretjerani rad. To se osobito događa u sezonskim poduzećima s velikim prometom jer se pri takvom radu, osobito za ljetnih mjeseci, konobari lako oznoje. Ti mirisi mogu se otkloniti redovitim kupanjem i upotrebom blagih deodorana.

Čistoća i njega ruku je posebno važna za konobare, jer nečistim rukama možemo prenijeti uzročnike raznih bolesti, naročito uzročnike crijevnih zaraznih bolesti. Zato trebaju biti besprijeckorno čiste, uredne i njegovane, a nokti podrezani u blagom luku da ne prelaze jagodicu prsta.

Pravilno pranje ruku je prvi korak u prevenciji bolesti svakog čovjeka. To je najvažnija mjera sprječavanja širenja zaraznih bolesti.

Bolesti koje se mogu spriječiti pravilnim pranjem ruku su: proljev, gripa, prehlada, upala grla, upala pluća, konjuktivitis (upala očne spojnice), dječje gliste i mnoge druge. Ruke se peru više puta u toku dana, tekućim sapunom i vodom (po mogućnosti toplom).

Preporuka je da se ruke peru poslije svakog odlaska u toalet, zatim poslije kontakta sa površinama koje je koristilo više osoba, tj. kontakta sa rukohvatima, kvakama, šalterima, a posebice sa novcem. Pravilno pranje ruku obavezno je prije svakog kontakta sa hranom.



Osoba koja vodi računa o osobnoj higijeni šalje jasnu poruku i o svom radu. Uredna i čista osoba u propisanoj uniformi iskazuje profesionalan odnos prema svom poslu, prema poslodavcu i prema klijentima, gostima i ostalima sa kojima surađuje u svom poslu.

2. ORGANIZACIJA RADA U KUHINJI

Pod organizacijom radnog procesa u kuhinji podrazumijevaju se svi poslovi, počevši od kupnje namirnica (i ostalih materijala) na tržištu preko svih faza (etapa procesa) kojima će biti izložena namirnica do izdavanja gotovog proizvoda – jela. Radna mjesta u kuhinji ovise o organizaciji tj. od podjeli rada, koja pak ovisi o kapacitetu i namjeni kuhinje, kategorizaciji i opremljenosti te potrebnim suvremenim strojevima i uređajima.

2.1. Osoblje ugostiteljske kuhinje

Kuhinjsko osoblje dijelimo na:

a) stručno (kvalificirano) osoblje za čije je poslove i obveze na radnom mjestu potrebna određene stručna sprema, radno iskustvo i radni rezultati. Tu se ubrajaju: *kuhari, slastičari, mesari, kuhinjski domaćin, blagajnik, pekari* i ostali radnici koji su povezani s pružanjem usluga prehrane.

b) nestručno (nekvalificirano) ili priučeno osoblje za čije poslove nije potrebna određena sprema, a to su zaposlenici koji obavljaju pomoćne kuhinjske poslove: čistačice, perači, nosači i dr.

c) učenici koji radeći u kuhinjama obavljaju praktičnu nastavu prema planu i programu uz mentorsko vodstvo posebno obučene osobe zadužene za rad s učenicima.

2.2. Oprema suvremene ugostiteljske kuhinje

Oprema ugostiteljske kuhinje treba biti prilagođena namjeni, kategorizaciji i kapacitetu kuhinje, a treba odgovarati suvremenoj tehnologiji obrade živežnih namirnica i potrebnim higijenskim uvjetima.

Svojstva opreme – oprema treba biti od materijala koji svojim sastavom i svojstvima ne može nepovoljno utjecati na sastav namirnica i jela, treba biti otporna na habanje i pranje. Sva oprema treba se lako rastavljati radi pranja, održavanja i dezinficiranja. Svu opremu ugostiteljske kuhinje možemo podijeliti prema namjeni i svojstvima na: **tehničke (termičke) uređaje i strojeve**. Strojevi su priključeni na električnu struju i u njima se ta energija iskorištava kao mehanička snaga koja omogućava da stroj živežne namirnice može obraditi. Za tehničke uređaje danas su uglavnom izvori električna energija i plin.

1. TEHNIČKI (TERMIČKI) UREĐAJI

Tehnički uređaji služe za gotavljenje jela, što znači da pripremljene namirnice termički obrađujemo uz pomoć povišene temperature i pretvaramo ih u razna jela. Ovi se uređaji uglavnom nalaze u prostorijama gdje se gotove živežne namirnice, a smješteni su tako da se vodi računa o funkcionalnosti proizvodnog procesa. Vrste tehničkih (termičkih) uređaja:

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. Štednjaci | 8. Parni konvekcijski uređaj |
| 2. Peći | 9. Salamander |
| 3. Zakretna tava (kiper) | 10. Topla kupka |
| 4. Kotao | 11. Uređaj za kuhanje u pari |
| 5. Roštilj | 12. Mikrovalna peć |
| 6. Ražanj | |
| 7. pržnica | |

* **štednjaci** pripadaju u najvažnije uređaje u kuhinji jer se na njima obavljaju gotovo svi tehnološki postupci. Mogu biti na električnu energiju, plin ili kombinirani.

***peći** služe za pečenje svih vrsta slanih i slatkih jela u zatvorenom prostoru uz pomoć vrućeg zraka. Mogu biti na električnu energiju ili plin.

***konvektomat** je suvremeni elektronički uređaj koji može suhim zrakom obavljati postupak pečenja, a pomoću pare obavljati postupke kuhanja, ogrušavanja, blanširanja i pirjanja. Na uređaju je moguće namjestiti ne samo temperaturu nego i vrijeme pečenja te odrediti stupanj pečenosti mesa uz

pomoć posebne sonde koja se u njega ubode. S obzirom na ventilator koji raspoređuje vrući zrak u ovom uređaju moguće je odjednom peći ili kuhati hranu u nekoliko posuda.

**zakretna tava ili kiper* je univerzalan uređaj koji služi za pirjanje, pohanje, ogrušavanje i kuhanje. Električni ili plinski grijači nalaze se ispod tave koja se prazni po sistemu zakretanja, odnosno *kipera*.

**kotao* je poput ogromnog lonca uređaj u kojem kuhamo razna jela pod tlakom, a kapaciteta je od 50 do 300 litara tekućine. Kotao se sastoji od dvostruke stijenke unutar kojih se nalazi voda koja se zagrijava uz pomoć električnih ili plinskih grijača te na taj način zagrijava sadržaj u kotlu. Zbog velike zapremnine, na samom kotlu nalazi se slavina za dovod vode kao i slavina za ispuštanje tekućine.

**roštilj* služi za pečenje jela na žaru, samo s donje strane, a može biti električni, plinski ili drva i ugljen.

**pržnica ili friteza* je uređaj u kojem se prže razne namirnice u dubokoj masnoći. Unutar ovog uređaja nalaze se električni grijači koji direktno zagrijavaju ulje do maksimalnih 250 stupnjeva.

**topla vodena kupka (Bain- marie)* služi za održavanje temperature pripremljenim jelima. Sastoji se od korita sa vodom koju zagrijavaju električni grijači, a posude sa hranom se ulažu u vruću vodu i na taj način hrana u njima ostaje topla.

2. STROJEVI

Vrijeme je novac i stoga se očekuje da u suvremenoj ugostiteljskoj kuhinji svi radni procesi budu što brže obavljeni. U tome nam pomažu strojevi:

Prema vrstama potrebi i namjenama:

- pranje povrća - za mljevenje mesa
- za guljenje krumpira - za punjenje kobasica
- za protiskivanje - za usitnjavanje mesa
- za piljenje kosti

Razlikuju se strojevi:

- za rezanje kruha - za sladoled
- za mješanje tijesta - za mljevenje kave
- za razrjeđivanje tijesta - univerzalni stroj
- za sendviče

Univerzalni stroj je stroj koji može obavljati i do 20 različitih operacija, a sastoji se od pogonske osovine i nastavaka za mljevenje, miješanje, rezanje, ribanje itd. koje dodajemo prema potrebi.

3. UREĐAJI ZA HLADNENJE I ZAMRZAVANJE

Osjetljive i lako pokvarljive živežne namirnice zbog svog kemijskog sastava zahtijevaju posebne uvjete čuvanja. U tu svrhu služe hladnjaci i hladnjače. Pravilnim postupkom zamrzavanja, a zatim odmrzavanja i termičke obrade namirnica u cijelosti zadržava sva svoja povoljna svojstva.

***hladnjaci** hlade prosječno od +2 do +8 °C, te imaju mogućnost automatske regulacije temperature. Lako pokvarljive namirnice se u njima mogu čuvati od 2 do 5 dana.

***rashladni stolovi i vitrine** služe kao i hladnjaci i hranu održavaju na jednaki način, a vitrine imaju i ulogu da se u njima izlažu hladna jela.

***hladnjača** je skup prostorija koje čine funkcionalnu cjelinu. To su dobro izolirane prostorije u kojima se uz pomoć sustava hlađenja ili dubokog zamrzavanja namirnice održavaju na programiranoj temperaturi. Namirnice se prema vrstama i kemijskom sastavu čuvaju u odvojenim hladnjačama. Temperatura u hladnjačama se kreće od – 18 °C do – 24 °C. Hladnjače mogu imati i tzv. pretkomore koje služe kao veliki hladnjaci za kraće čuvanje lako pokvarljivih namirnica.

4. KUHINJSKI NAMJEŠTAJ, POSUĐE I ALAT

Namještaj je sastavni dio i potreba svake ugostiteljske kuhinje. U namještaj ubrajamo radne stolove, ormare, police, panjeve za meso, police i ormare i slično. Bitno je da je sav namještaj izrađen od kvalitetnog materijala, da se lagano održava i da je otporan na habanje. Sav namještaj mora odgovarati europskim odredbama o sigurnosti i higijeni. Prema namjeni i potrebi namještaj je raspoređen u svim glavnim i sporednim prostorijama kuhinjskog bloka.

Kuhinjsko posuđe

Za normalno odvijanje radnog procesa svi kuhinjski odjeli moraju imati potrebne količine i vrste kuhinjskog posuđa, što ovisi o veličini, namjeni i kategorizaciji kuhinje. Posuđe mora odgovarati namjeni, a posebnu pozornost treba obratiti na kakvoću materijala od kojeg je izrađeno posuđe prema higijenskim standardima i normama. Moderne ugostiteljske kuhinje opremaju se kod proizvođača koji proizvode ugostiteljsku opremu, a koja je izrađena od najkvalitetnijih materijala.

U glavno ugostiteljsko posuđe ubrajamo: Lonce i poklopce raznih veličina, plitke posude raznih veličina, posude za pečenje u pećnici, posude za kuhanje ribe, tave raznih veličina, kotlići za miješanje, posude za toplu kupku, razna cjedila, porculanske zdjele raznih veličina, daske u raznim bojama prema HACCP pravilniku, razni plastični pribor te razni kalupi za slana i slatka jela.

Kuhinjski alat

Bez primjerenog kvalitetnog kuhinjskog alata ne može se zamisliti moderna kuhinja. Kuhinjski alat je raznovrstan, a treba biti izrađen od najkvalitetnijih materijala. U kuhinjski alat ubrajaju se: noževi raznih veličina i namjena, kuharska vilica, sjekire, škare za perad, bat za meso, pincete, brus za noževe, igle za bridiranje, izrezivači, kalupi, alat za dekoriranje, ribeži, grabilice za različite namjene i različitih veličina, šuplje lopatice, pjenjače, lopatice, kistovi, kuhače, valjak za tijesto, mužar, dozeri, vrećica i nastavci za dekoriranje itd.

2.3. Kuhinjski blok

Za organizaciju procesa rada u suvremenoj ugostiteljskoj kuhinji važna je namjena glavnih i sporednih kuhinjskih prostorija, koje čine jedinstvenu cjelinu pod zajedničkim nazivom kuhinjski blok.

Glavne prostorije kuhinjskog bloka:

a) Topla (glavna) kuhinja – ovaj dio kuhinje srce je čitavog kuhinjskog bloka. Ispunjavanje građevinsko-arhitektonskih uvjeta glavni je preduvjet za uspješan rad tople kuhinje. U njoj

se termički pripremaju i obrađuju jela, od temeljaca i umaka, juha, priloga, variva i garnitura, toplih predjela do gotovih jela i jela po narudžbi.

Topla kuhinja ima mnogobrojan inventar, kao što su termički uređaji: štednjaci, pećnice, roštilji, ražanj, kotao, pržnica ili friteza, konvektomati, tople kupke, zakretne tave, topli stolovi i slično. Također ovdje nalazimo i razne strojeve, hladnjake, radne stolove, potrebno posuđe i raznovrstan alat.

b) Hladna kuhinja – to je kuhinja u kojoj se sastavljaju, slažu, gotove i ukrašavaju razni hladni umaci, hladne juhe, hladna predjela i jela, hladni eksponati i drugo. Ova kuhinja mora biti izuzetno svijetla i zračna, a zbog ukrašavanja hladnih predjela trebamo imati dobro osvjetljenje. Treba na neki način biti ograđena od tople kuhinje kako u nju ne bi ulazio topli zrak. Od inventara u njoj se nalaze: hladnjaci, štednjaci, povišeni radni stolovi, praonici, stroj za rezanje suhomesnatih proizvoda, stroj za rezanje kruha potrebno posuđe i raznovrsni alat te specijalizirani alat poput kalupa, izrezivača i noževa i pribora za dekoriranje.

c) Slastičarna – u njoj se pripremaju namirnice potrebne za slatka jela, te termički pripremaju, obrađuju i ukrašavaju slatka jela i druga jela iz skupine desertnih jela. Ukoliko nema pekarnice u slastičarni se mogu pripremati i pekarski proizvodi. Od inventara tu se nalaze: pećnice, štednjaci, radni stolovi, stroj za sladoled, stroj za tijesto, mramorni stol, hladnjaci, zamrzivači, potrebno posuđe i raznovrstan alat specijaliziran za slastice (kalupi, palete, dresir vrećice, alati za dekoriranje i slično).

Prema suvremenim građevinskim, stručnim i higijenskim propisima o standardima, ugostiteljska kuhinja koja organizira cjelokupnim radni proces i koja pruža sve usluge, treba imati:

A - Prostorije za primanje živežnih namirnica

B - Prostorije za čuvanje živežnih namirnica

C - Prostorije za pripremanje živežnih namirnica

D - Prostorije za gotovljenje živežnih namirnica

E - Pomoćne prostorije

F - Prostorije za administraciju i osoblje

G - Higijenske prostorije

2.3.1. Sporedne prostorije kuhinjskog bloka

Sporedne prostorije kuhinjskog bloka

a) Prostorije za primanje živežnih namirnica – moraju biti izravno povezane s gospodarskim dvorištem kako bi ulaz robe u ugostiteljski objekt bio što jednostavniji i kako bi odgovarao higijenskim standardima. Veličina ove prostorije ovisi o veličini i kapacitetu kuhinje, ali i o načinu opskrbe. Te prostorije trebaju imati odgovarajući inventar: vagu, stolove i police za robu.

Robu prima za to ovlaštena osoba (skladištar, voditelj kuhinje) na temelju službenog dokumenta, trebovanja. Prilikom primanja robe od dobavljača, obavezna je kontrola kvalitete i količine robe.

b) Prostorije za čuvanje živežnih namirnica – S obzirom na raznovrstan kemijski sastav i vrste, svaka namirnica zahtijeva različite uvjete čuvanja. Stoga za svaku prostoriju treba osigurati odgovarajuću temperaturu, vlažnost i zračnost.

*** prostorije (skladišta) za suhe živežne namirnice** trebaju biti okrenute prema sjeveru, potpuno suhe i hladne, s dobrom ventilacijom. Ovdje se čuvaju suhe namirnice kao što su, brašno, šećer, riža, tjestenina, začini, konzervirane namirnice, namirnice u teglama, suhomesnati proizvodi i tvrdi sirevi.

*** prostorije (skladišta) za lako pokvarljive živežne namirnice** – trebaju se nalaziti u blizini prostorija u kojima se namirnice obrađuju (čiste, peru, oblikuju) prije termičke obrade. Ovo skladište

mora imati više odjela jer se mora voditi računa o načelu čuvanja namirnica prema podrijetlu. Posebno imamo skladište za meso, posebno za ribu, mliječne proizvode, voće i povrće.

c) Prostorije za pripremu živežnih namirnica - ove se prostorije trebaju nalaziti između prostorije za primanje i čuvanje namirnica i prostorija za njihovo gotovljenje. Veza među njima treba osiguravati temeljno načelo kretanja namirnica od nečistog prema čistom. U vezi s higijenskim i stručnim zahtjevima te tehnikom rada, potrebne su i specifične prostorije, a to su:

* **prostorija za pripremanje mesa** - ovdje se obavlja kompletno pripremanje svih vrsti mesa a to je: rasijecanje, tranširanje, odvajanje, tučenje, mljevenje, oblikovanje, priprema polupreradevina (kobasica, kosanih odrezaka i slično). U toj prostoriji nalazi se: stroj za mljevenje mesa, panj za meso, radni stolovi, stroj za vakumiranje, daske, potreban alat i posuđe.

* **prostorija za pripremanje ribe** – u ovoj se prostoriji čiste, gule, rasijecaju, filiraju usitnjavaju i klasificiraju ribe, rakovi, školjke, mekušci i morska divljač. Ova prostorija treba sadržavati sav potreban pribor i alat za obradu ovih namirnica

* **prostorija za pripremanje povrća** – ovdje se priprema povrće za potrebe tople i hladne kuhinje te slastičarne. U ovoj se prostoriji odvajaju neupotrebljivi dijelovi, namirnice se prebire, peru, čiste, gule, režu, usitnjavaju, oblikuju. Prostorija je opremljena potrebnim priborom i alatom, plastičnim posudama, daskama, cjedilima kao i strojevima poput stroja za guljenje krumpira ili stroja za oblikovanje povrća.

2.3.2. Pomoćne prostorije

Pomoćne prostorije

a) Pripremnica – to je prostorija između prostorija za gotovljenje jela (kuhinje) i blagovaonice ili neke druge prostorije gdje se poslužuju jela. U njoj se obavljaju svi pripremni radovi vezani s odnošenjem i posluživanjem jela. Ovdje nalazimo ormar i police sa potrebnim inventarom za posluživanje jela.

b) Praonica za crno posuđe – treba biti smještena blizu glavne kuhinje. U njoj se pere crno posuđe kuhinjskog bloka, a opremljena je sudoperima, policama i stolovima za cijedenje suđa.

c) Praonica za bijelo posuđe – ova se prostorija treba nalaziti blizu pripremnice jer se u njoj pere bijelo posuđe i pribor za jelo. Ovdje nalazimo strojeve za pranje posuđa, sudopere, police za odlaganje i cijedenje posuđa, posude za otpatke.

d) prostorije za administraciju i osoblje – to je prostorija voditelja kuhinje, radno mjesto kuhinjskog blagajnika te blagovaonica za osoblje.

e) sanitarno-higijenske prostorije – ovdje ubrajamo kupaonice (tuševe), garderobe (koje trebaju imati ormare za čuvanje radnog i osobnog odijela) i zahode za osoblje.

3. PODJELA NAMIRNICA

3.1. Živežne namirnice biljnog porijekla

a) POVRĆE

Povrće je skupina različitih kultiviranih i nekih samoniklih biljaka, ili njihovih dijelova, koji se upotrebljavaju u ljudskoj prehrani. U svijetu i kod nas uzgaja se povrće koje najbolje odgovara klimatskim uvjetima i sastavu tla za proizvodnju, tradiciji naroda tog kraja, zahtjevima tržišta,

ekonomskim mogućnostima proizvođača. Povrće je prijeko potrebno u prehrani. Važnost povrća za ljudsku prehranu leži u tome što ono sadrži vrijedne tvari: ugljikohidrate, bjelančevine, biljne masti, mineralne soli, vitamine, organske kiseline i aromatske tvari koje povrću daju različit okus i miris. Od hranljivih tvari veće kalorične vrijednosti, povrće sadrži najviše ugljikohidrata, manje bjelančevina i neznate količine biljnih masti. Hranljivu vrijednost povrća umanjuje veliku količinu vode. Najvažnije je jesti svježije, sirovo povrće jer je ono najbogatije vitaminima. Dobar okus povrća napose još povećava tek. Teško i nemoguće bilo bi zamisliti gotovljenje jela bez povrća. Bez obzira o kojem je obliku vegetarijanske kuhinje je riječ, ono je jedina i glavna namirnica.

U kuharstvu posebnu skupinu čini "začinsko povrće".

Vrlo je važno pojedino začinsko povrće dodavati u jelo u pravo vrijeme jer u protivnom jelo od njega nema koristi. Tu se ubraja luk, češnjak, mrkva, celer, peršin i rajčica. Podjela i vrste povrća:

- ❖ lisnato povrće (salata, špinat, blitva, kupus, kelj, raštika, prokulica)
- ❖ cvjetasto povrće (cjetača, brokula, artičoka)
- ❖ mahunarsko povrće (mahune, grah, grašak, soja, bob, slanutak)
- ❖ plodovito povrće (krastavac, paprika, patlidžan, rajčica, tikvica, bundeva)
- ❖ stabljikaasto povrće (šparoga, korabica)
- ❖ lukovičasto povrće (luk, češnjak, poriluk, vlasac, komorač)
- ❖ korjenasto povrće (mrkva, peršin, celer, rotkva, rotkvica, repa, cikla, hren)
- ❖ gomoljasto povrće (krumpir, batat)

b) ZAČINI I MIRODIJE

Začini i mirodije su tvari organsko i neorgansko (biljnog i mineralnog) podrijetla kojese dodaju namirnicama i jelima u manjim količinama kako bi poboljšale okus, miris, boju, jer te organoleptičke pozitivne osobine nemaju u dovoljnoj mjeri namirnice i jela. Uglavno su to tvari bez gotovo nikakve hranljive vrijednosti, ali su korisne jer kompletiraju i upotpunju jelo, popravljaju tek, izazivaju kemijski proces lučenja sokom, što olakšava iskorištavanje hranljivih tvari u jelu.

Podjela začina:

Prema sirovinskoj osnovi začini mogu biti:

- mineralnog podrijetla (kuhinjska sol) - biljnog podrijetla (svi ostali začini)

Mirodije su dijelovi pojedini biljaka (plodovi, lišće, cvjetovi, pupoljci, korijeni, sjemenke, kore) bogati eteričnim uljima i drugima specifičnim spojevima od kojih potječe njihova aroma, boja i okus.

Podjela mirodija:

- plodovi: papar, paprika, feferoni, čili, piment, vanilja, korijander, muškato orahčić i drugi.
- lišće: lovor, ružmarin, mažuran, bosiljak, metvica, majčina dušica, origano i drugi.
- cvjetovi: šafran
- pupoljak: kopar, klinčići
- korijen: đumbir
- sjemenke: kumin, anis, korijander, sezam, gorušica
- kora: cimet

c) VOĆE

d) SALATA

e) GLJIVE

f) ŽITARICE

3.2. Živežne namirnice životinjskog podrijetla

➤ Živežne namirnice životinjskog podrijetla

MESO

Struktura, sastav i prehrambena vrijednost mesa u ljudskoj prehrani

Hranljiva vrijednost mesa ovisi o njegovoj vrsti, osobito o prehrani životinje. Zasićujuća moć mesa vrlo je velika, ali stupanj iskoristivosti nije kod svih vrsta jednak. Kemijski sastav mesa: voda, bjelačevine, masnoća, ugljikohidrati, mineralne soli, vitamini. Prepoznavanje organoleptičkih svojstva mesa provodi se osjetilima vida, mirisa, okusa i opipa. Čimbenici koji određuju kakvoću mesa su: nježnost ili žilavost mesa, boja, konzistencija, sočnost, okus, i miris.

Pravilno odležavanje i zrenje mesa prije uporabe ima veliki utjecaj na kakvoću mesa kao namirnice i na jela koja će se od njega gotoviti. Zato treba dobro poznavati i prepoznavati zrenje i sazrelo meso, što je jedan od uvjeta za kvalitetno jelo. Najvažnija i najčešća namirnica u ljudskoj prehrani je meso, prema tome je najvažnija i najčešća namirnica u kuharstvu. Da je važnost i uloga mesa u kuharstvu velika, potvrđuje i velik izbor jela. U kuharstvu treba prema prilikama i potrebama upotrebljavati sve vrste mesa i njegove dijelove, a ne se ograničiti na manji izbor.

PODJELA I VRSTA MESA U KUCHARSTVU

- meso domaće stoke - meso morskih riba
- meso domaće peradi - meso morskih i slatkovodnih rakova
- meso predate divljači - meso školjkaša
- meso dlakave divljači - meso glavonožaca
- meso slatkovodnih riba - meso žabljih krakova, kornjača i puževa

a) MESO DOMAĆE STOKE

MESO GOVEDA

Meso goveda stavlja se u promet kao teletina, junetina i govedina.

Teletina (od 3 tjedna do 6 mjeseci, od 25 do 120 kg, svijetlo-ružičaste do sivkasto-ružičaste boje).

Junetina (od 6 do 12 mjeseci, najmanje 100 kg, grublje strukture, ružičasto-crvene boje s bijelim čvrstim lojem).

Govedina (od 18 mjeseci do 30 mjeseci, mesna težina trupa mora iznositi najmanje 100 kg, meso krava i tovljenih volova jarko je crvene s dosta bijelih do žutih potkožnih masnih naslaga).

- Dijelovi mesa prednje četvrtine su: vrat, dopržolica, plećka, tvrda i meka prsa.
- Dijelovi mesa stražnje četvrtine su: hrbat (razbif), pisana pačunica, but i rep.
- But se dijeli na pet dijelova: velika ruža (šol), mala ruža (podorah), orah, frikando i koljenica (bez kosti).

IZNUTRICE

Od svih iznutrica stoke u kuharstvu se najviše cijene jetra, pluća, srce, bubrezi, s lezena, želudac i brizlo (žlijezde). Od njih se gotove vrlo kvalitetna i omiljena jela.

SVINJSKO MESO

Meso svinja stavlja se u promet kao meso odojka i svinjetina.

- Meso odojka (od 1, 5 mjeseca do 3 mjeseca, iznosi od 5 do 20 kg)
- Svinjetina (starija od 9 mjeseci, težina od 70 do 120 kg)

Osim u svježem stanju svinjsko se meso u kuharstvu upotrebljava i sušeno. Svaki dio svinje koji se rabi svježe jednako će poslužiti u sušenom stanju.

OVČJE MESO

Ovisno o starosti zaklanih grla ovčije se meso stavlja u promet kao mlada janjetina, janjetina i ovčetina.

- Mlada janjetina (dob do 3 mjeseca, meso iznosi od 5 do 15 kg. Najbolje je mlada janjetina stara od 4 do 5 tjedana, meso trupa od 8 do 10 kg).
- Janjetina (meso janjadi stare od 3 do 9 mjeseci. Meso trupa mora iznositi od 10 do 20 kg)
- Ovčetina (meso je ovaca starijih od mjeseci. Masa trupa mora iznositi najmanje 15 kg)

b) MESO DOMAĆE PERADI

U meso domaće peradi ubrajaju se meso: kokoši, kopuna, purana, pataka, gusaka i golubova.

Prema boji mesa peradi se dijele u dvije skupine:

- perad sa svijetlim mesom na prsima i tamnim mesom bataka i zabataka (kokoši, pilići, kopuni i purice).
- perad s mesom tamne boje- batac sa zabatkom, prsa, zabatak i prsa purice.
- Meso druge kategorije – krilca i batac purice
- Meso treće kategorije – leđa, zdjelice

c) MESO PERNATE DIVLJAČI

Od pernate divljači najčešće se rabi meso fazana, jarebica, kamenica, prepelica, šuljka, šojki, pataka, gusaka, tetreba. Meso pernate divljači ostaje u periju do uporabe. To je potrebno radi zrenja. Pernata divljač nema svijetlo meso kao domaća perad, ali je meso prsa ipak nešto svijetlije boje.

d) MESO DLAKAVE DIVLJAČI

Meso dlakave divljači je meso divljači odstrijeljene u lovu i meso dobiveno klanjem tovljene dlakave divljači. U meso dlakave divljači ubraja se meso zeca, srne, jelena, vepra i divokoze. Meso dlakave divljači je tamnocrvene boje, suho, mišićavo i nemasno. Neke vrste starije divljači imaju specifičan miris npr.vepar i divokoza. Da se to odstrani i meso postane mekše, stavlja se u marinadu. Kod dlakave divljači najviše se cijeni meso leđa (hrbat) i but.

e) MESO RIBA, RAKOVA, ŠKOLJAKA I GLAVONOŽACA

Velika je zablude riblje meso svrstati u manje hranljivo od mesa domaće stoke. Ono je jedan od najdragocjenijih izvor bjelancevina, fosfora, kalcija i željeza, a meso masnijih riba bogato je vitaminima A i D.

- Kemijski sastav ribljeg mesa: voda, bjelancevine, masnoće, ugljikohidrati, mineralne soli, vitamini.
- Ribu dijelimo na morske i slatkovodne ribe
- Podjela morske ribe prema vrstama (bijela riba, plava riba (sitnija i krupnija riba), morska landovina).
- Podjela slatkovodne ribe prema vrstama (slatkovodne ribe iz ribnjaka, slatkovodne ribe iz otvorenih voda).

PROSUĐIVANJE KVAKOĆE I SVJEŽINE RIBE (RIBLJE MESO)

Riblje meso brže se kvari nego meso toplokrvnih životinja. Za gotavljenje jela od riba mora se ubotrebljavati samo meso svježih ili živih riba i ispravno meso smrznutih riba. Pri prosudbi kakvoće i svježine, sviježe ili odmrznute ribe potrebno je pridržavati se ovih osnovnih kriterija valjanosti: miris, oči, škrge, koža, karakteristična sluzavost, meso. Sve ribe ne čiste se jednako: osim vađenja utrobe i škrge nekima se skidaju ljuske, nekima koža, a nekima sluz. Riblje meso može se upotrijebiti na razne tehnološke načine što opet ovisi o vrsti i veličini. Ono se kuha, ograšava, peče na žaru i u pećnici, prži, poha, pirja i marinira itd.

KAVIJAR

Kavijar je soljena riba ikar samo svježih jesetri, morvna i kečiga. Sol konzervira kavijar. Kavijar s manjim zrnima s više soli lošije je kakvoće. Što su zrnca veća i svijetlije nijanse, s manjim postotkom soli, to je kavijar bolje kakvoće. U ugostiteljstvu se čuva na temperaturi oko -2C u originalnoj ambalaži.

RACI, ŠKOLJKE I GLAVONOŠCI

Podjela i vrsta rakova, školjki i glavonožaca

Rakovi:

- morski rakovi (jastog, karlo, škampi, kozice, rakovica)
 - slatkovodni rakovi (riječni rak, potočni rak, močvarni rak)
- Školjke: kamenica, dagnja, prstac, kunjak, jakovska kapica, srčanka, kvčica, periška
- Glavonošci: lignja, sipa, hobotnica, muzgavac

3.3. Dnevni obroci u ugostiteljstvu

U ugostiteljstvu se obroci dijele na dva načina:

Prema namjeni, količini i vremenu posluživanja

a) glavni obroci

* **zajuttrak** se poslužuje između 7.00 sati i 9.00 sati. Za zajuttrak se uobičajeno daju voćni sokovi, razni topli napitci, kruh, pecivo, namazi, jela od jaja, žitarica, topla i hladna jela od mesa i suhomesnatih proizvoda, sirevi itd.

Zajuttrak je prvi dnevni obrok. Neki hoteli poslužuju jednostavan - kontinentalni zajuttrak, dok neki poslužuju zajuttrak proširen svježim voćem, sokovima, cerealijama i drugim dodacima karakterističnim za engleski ili američki zajuttrak. Većina hotela cijenu zajutarka uključuje u cijenu noćenja. Može se poslužiti na klasični način za stolom ili se gost sam poslužuje s bife stolova, integrala ili kombinacijom jednog i drugog.

Kod pripreme jela za zajuttrak treba voditi računa o zdravoj i suvremenoj prehrani. Svaka zemlja može gostima poslužiti svoj nacionalni zajuttrak s naglaskom na lokalna ili regionalna autohtona (izvorna) jela. Za djecu se mogu urediti posebni bife stolovi s ponudom jela koja privlače najmlađe potrošače. Također gosti mogu naručiti zajuttrak od sobnog servisa - u nekim se hotelima ta usluga naplaćuje.

Kontinentalni zajuttrak

Sastoji se od:

- napitka (čaj, kava, kakao, mlijeko)
- namaza (maslac s pekmezom ili medom)
- peciva (mliječno, Integralno, lisnato).

Engleski zajuttrak

Sastoji se od:

- soka od voća ili povrća
- toplog ili hladnog napitka
- raznih namaza
- peciva ili prženog kruha - tosta
- šunke ili slanine s jajima
- zobene kaše (porridge)
- mesa sa žara
- kompota.

***objed** ili ručak se poslužuje između 12.00 sati i 15.00 sati. Ručak je najobilniji dnevni obrok, a sastoji se od najmanje tri *slijeda* jela, a može ih prema potrebi biti i više. Stručno sročeni takav popis jela za obrok zove se *meni*. Obično se sastoji od tri i više jela: juhe, mesnog jela s prilogima, salate

i nekog desertnog jela. Ponekad se ručak pojačava hladnim ili toplim predjelom. Obilatost ručka ovisi o običajima pojedinog naroda.

***večera** se poslužuje između 19.00 sati i 22.00 sati. Po broju i izboru jela večera se uglavnom ne razlikuje od objeda, ali za večeru se nude lakše probavljiva jela. Kod nas je uobičajeno u prvom slijedu za večeru umjesto juhe ponuditi predjelo. Za večeru se gostima preporučuju i nude lakše probavljiva jela. U restoranima a la carte za večeru se nude jela po narudžbi, flambirana i ostala jela koja se pripremaju pred stolom gosta.

b) sporedni obroci

*** doručak** se poslužuje između 9.00 sati i 11.00 sati. Kod nas je još poznat pod nazivom *marenda* ili *gablec*. Jela koja se nude uglavnom ovise o navikama gostiju i mogućnostima kuhinje. To mogu biti raznovrsni sendviči, suhomesnati proizvodi, ali i kuhana jela poput gulaša, paprikaša, fileka, kajgana, pizza, prženih ribica i slično. Mnogi ljudi za doručak uzimaju samo kolač, jogurt pecivo i slično.

*** užina** se poslužuje između 16.00 sati i 17.00 sati. Prema navikama gostiju može se posluživati neki kolač s toplim napitkom, sendvič, peciva, čajni kolačići i slično.

Prema potrebama

a) svakodnevni obroci su obroci koji se svakodnevno poslužuju prema uobičajenom rasporedu i smatraju se svakodnevnim obrocima.

b) prigodni obroci poslužuju se u raznim prigodama. Ti se obroci organiziraju povodom različitih svečanosti, kao što su zaruke i vjenčanja, obljetnice, povijesni događaji, velike priredbe. Prigodni obroci mogu biti jednostavni i svečani kao što su *banketi*, *coctail party* ili *buffet*.

4. OSNOVE GOTOVLJENJA ŽIVEŽNIH NAMIRNICA

Cilj i svrha tehnoloških postupaka

Čovjek u svojoj prehrani koristi namirnice biljnog i životinjskog podrijetla. Iako hrana u svojem sirovom stanju ima svoja najbolja biološka svojstva i sastav, mnoge od tih namirnica nisu pogodne za korištenje u sirovom stanju. Razlozi za to su višestruki: određena vrsta namirnica je nepogodna za žvakanje, neukusna je i neprimamljiva u sirovom stanju, a može biti i mehanički ili bakterijski onečišćena.

Ako je pripremanje kvalitetnih namirnica obavljeno dobro i stručno, nebi smjeli zakazati gotovljenje. Ono se temelji na svim pretpostavkama koje osiguravaju kvalitetno i dobro jelo, a to su prije svega, tehnološko-termički postupci i značajke svakog jela. Svako jelo ima svoj naziv, prema tome mora imati i prepoznatljive osobine. To su organoleptička svojstva jela (boja, miris, okus, sadržaj, gustoća, izgled).

Krajnji i glavni cilj svakog tehnološkog postupka je sirovu živežnu namirnicu učiniti dostatnom za žvakanje, gutanje i probavu. Gotovljenjem namirnica dobiva svoja puna organoleptička svojstva (izgled, boju, okus, miris i gustoću), a djelovanjem topline ujedno postaje i higijenski neopasna. Toplinska obrada namirnica podrazumijeva tehnološke postupke koji koriste **djelovanje topline** s ciljem da namirnica postane pogodna za ljudsku prehranu. Djelovanjem povišene temperature na namirnice dešavaju se promjene u sadržaju i u količini namirnica.

4.1. Osnovni tehnološki postupci

a) Blanširanje je pred proces nekom tehnološkom procesu. Tim se procesom namirnice oslobađaju površinskih slojeva nečistoće, gorčine i sl. Blanširanje traje kratko na većim temperaturama u vodi ili dulje na nižim temperaturama u masnoći. U vodi blanširamo namirnice životinjskog podrijetla (najčešće kosti) i namirnice biljnog podrijetla. Namirnice biljnog podrijetla blanširamo kako bi smo u zelenom povrću zadržali klorofil koji povrću daje lijepu zelenu boju, kako bismo uklonili eventualnu gorčinu ili nečistoću iz povrća. U masnoći blanširamo krumpir i drugo gomoljasto povrće prije samog prženja.

b) Kuhanje u vodi najstariji je način pripreme namirnica, a znači namirnicu staviti u hladnu ili kipuću vodu, dovesti do stupnja vrenja a zatim pustiti lagano kuhati. Prenosite topline je razna tekućina. U hladnu vodu stavljamo krumpir i sušeno povrće, a u kipuću vodu sve vrste mesa i ostalo povrće, naročito zeleno. Ukoliko želimo dobiti ukusnu juhu, onda meso stavljamo u hladnu vodu kako bi se polaganim otapanjem sokovi spojili s tekućinom, a ukoliko želimo dobro i ukusno meso stavljamo ga u kipuću tekućinu jer će se na taj način bjelančevine na površini mesa zgrušati i sokovi će se zadržati u samom mesu.

c) Kuhanje u pari je suvremen i najbolji način smekšavanja živežnih namirnica jer se tijekom tog procesa iz stanice ispiru samo masnoće i namirnica najbolje sačuva biološku vrijednost. Pored toga namirnice kuhane u pari zadržavaju svoj prirodni oblik i boju te jelo ljepše izgleda. Prenositelj topline je vruća para.

d) Prženje je smekšavanje namirnica u vrućoj masnoći. Temperatura se treba kretati oko 160C do 180C. Prenositelj topline je masnoća. Pržiti se može na dva načina 1. *u plitkoj* i 2. *u dubokoj* masnoći. U plitkoj masnoći pržimo manje komade mesa i odreske te je meso potrebno okretati prilikom prženja, a u dubokoj masnoći pržimo namirnice uronjene u masnoću te ih stoga nije potrebno okretati.

e) Pohanje znači unaprijed pripremljenu namirnicu *omrviti* (umočiti u smjesu za pohanje) i prženjem smekšati u dubokoj masnoći. Namirnice paniramo na četiri osnovna načina:

- *pariški* - pripremljenu namirnicu uvaljamo u brašno, razmućena jaja i pržimo u dubokom ulju

- *bečki* – pripremljenu namirnicu uvaljamo u brašno, razmućena jaja, krušne mrvice i pržimo u vrelom ulju

- *engleski* – pripremljenu namirnicu uvaljamo u brašno, razmućena bjelanca, bijele krušne mrvice i pržimo u maslacu

- *orly* – pripremljenu namirnicu uronimo u smjesu sličnu smjesi za palačinke u koju umjesto mlijeka dodajemo pivo, i pohamo u vrelom ulju

f) Pečenje na roštilju se odvija na temperaturi od 150C do 250C. a znaci izlagati komade namirnica s donje strane povećanoj toplini. Prenositelj topline je vrući zrak. Pripravljene komade mesa treba marinirati u ulju sa začinima i mirodijama tako da meso dobije željene osobine istih. Na žaru pečemo mlada i mekana mesa te je stoga bitno da kuhar poznaje pravila gastronomije te vrste i sastav mesa.

g) Pečenje u pećnici - ovim načinom namirnica se izlaze temperaturi sa sviju strana u zatvorenom prostoru. Temperatura se regulira od 140C do 250C. Prenositelj topline je vrući zrak, mesni sok i masnoća. Vrlo je važno stručno odabrati dužinu pečenja i temperaturu za određena jela jer samo stručnim odabirom naše će jelo biti stručno i pravilno pečeno.

h) Pečenje na ražnju - namirnica nabodena na ražanj polako se okreće i peče sa svih strana, peče se na temperaturi od 150C do 280C. Prenositelj topline je vrući zrak. Vrlo je bitno dobro privezati namirnicu za ražanj kako se uslijed djelovanja topline ne bi olabavila i oslobodila od

ražnja. Temperaturu treba pažljivo odabrati prema težini, vrsti i starosti mesa, a jednako tako i dužinu pečenja.

i) Pirjanje je smekšavanje namirnica u vlastitom soku u pari u poklopljenoj posudi. Da bismo postigli stvaranje vanjskog sloja tj. kore na namirnici što je vrlo bitno jer tada namirnica najmanje gubi svoje prirodne osobine treba ju staviti na plitku masnoću do 200C i prepeci sa svih strana dok namirnica ne dobije jednoličnu boju, a zatim doliti tekućinu. Prenositelj topline je tekućina, mesni sok i para.

4.2. Priprema jela pred gostima

Promjene koje su nastale u životu, ljetovanju, rekreaciji, raznodi i prehrani turista trebaju mijenjati i načine pružanja usluga. Dogotovljavanje i gotovljenje jela pred gostom pružaju neiscrpne mogućnosti i nove načine pružanja tih usluga prema potrebama i željama gosta. One su danas uobičajne i postale su oblikom suvremene gastronomije na višem stupnju. Radovi pred stolom gosta moraju biti racionalni i ekonomični. Svaki gost može svojim željama i primjedbama sudjelovati u dogotovljanju svog jela. Taj odnos između stručne osobe koja pruža te usluge i gosta treba biti na najvišoj razini. Jela koja se mogu pred stolom gosta sastaviti ili dogotoviti moguće je svrstati u nekoliko skupina, odnosno usluga. U te usluge ubrajaju se:

1. Priprema jela pred gostima miješanjem

Dogotovljivanje jela pred stolom gosta smatra se posebnim radom na višem stupnju za koji nam je potreban specijalni inventar i znanje. Ti se radovi čine na zahtjev gosta, uglavnom u blagovaonici. Obavljaju ih kuhari i konobari.

Jela koja se dogotovljavaju pred stolom gostiju, moraju biti u kuhinji, slastičarnici ili mesnici obrađena do takve faze dogotovljenosti da se samo završni dio obavlja pred gostima u vremenu od 5 do 20 minuta. Dogotovljavaju se miješanjem, rasijecanjem, filiranjem, kuhanjem, slaganjem i flambiranjem. Pravodobno i kvalitetno obavljeni pripremni radovi osobito su važni za uspjeh dogotovljivanja jela. Jela koja se pripremaju pred gostima miješanjem su tatarski biftek, različite vezane i jednostavne salate, kokteli od ribe, rakova, voća.

2. Rasijecanje mesa pred gostima

Kod nas je pojam rasijecanja poznat i pod nazivom "tranširanje", koji potječe od francuske riječi trancher, što znači odrezati, odsjeći. Danas se Francuzi koriste i izrazom decoupage, osobito kada je riječ o rasijecanju peradi.

Rasijecaju se pečena i kuhana, hladna i topla mesa pripremljena u komadu za jednu, dvije ili više osoba npr. šatobrijan, teleća koljenica, T-bon stek, odojak i janje itd. Meso pripremljeno za rasijecanje treba biti u kuhinji lijepo oblikovano, bez masnoća i nepotrebnih kostiju i složeno zajedno s prilogom na pliticu.

Ove radove obično izvode specijalizirani kuhari i konobari koji poznaju građu i kvalitetu mesa koje rasijecaju i način njegova pripremanja jer se rasijecanje mora izvesti stručno i brzo.

3. Filiranje ribe kod stola gosta

Filiranje ribe postupak je čišćenja ribe od kostiju, peraja, glave i kože koje se obavlja uz stol gosta na pomoćnom stolu ili na kolicima, da bi se gostima pružilo potpunije zadovoljstvo prilikom blagovanja. Kako bi se riba pravilno i lijepo očistila, potrebno je poznavati građu svake ribe koja se filira i pravilno se koristiti specijalnim priborom.

U blagovaonici se, pred gostima, čiste krupnije ribe predviđene za jednu ili više osoba. Porcije se dijele tako da svaki gost dobije i bolji i lošiji dio mesa ribe.

Sitnim ribama se u kuhinji odstrani glava i utroba, zatim se termički pripremaju. Jedu se s kostima ili se prepusti gostu da sam odvaja meso od kostiju.

4. Flambiranje jela

Flambiranje je vještina dogotovljivanja jela pred gostima koju izvode posebno podučeni kuhari i konobari, a sastoji se u paljenju alkoholnih para koje nastaju nakon što se jelu doda određena količina pića. Pića koja se koriste za flambiranje s većom su koncentracijom alkohola.

Flambiranjem jelo dobiva novi, profinjeniji okus, a gost uživa u posebnom vizualnom doživljaju samog čina flambiranja.

Slana jela najčešće se flambiraju vinjakom, konjakom, viskijem, votkom, džinom, rumom i tekilom.

Slatka jela i voće flambira se cointreauom, grand marnierom, triple sec, nekom voćnom rakijom, a kao aromati dodaju se likeri s manje alkohola.

Sve pripremne radove treba obaviti prije početka flambiranja jer se tijekom flambiranja ne smije napuštati radno mjesto. Treba provjeriti ima li dovoljno plina u boci i kojeg je intenziteta plamen na plameniku.

Onaj koji flambira mora poznavati reagiranje pojedinih namirnica tijekom flambiranja kako se jela ne bi previše ili premalo ispekla ili ispirjala i da ne bi bila pretvrda ili premekana. Prilikom flambiranja jela tijelo se ne smije nagnjati nad tavu. Pokreti trebaju biti brzi, stručni i elegantni. Flambiranje treba izbjegavati u malim prostorima, uz zavjese i lako zapaljive materijale.

5. PREDJELA I JUHE

5.1. Hladna predjela

Hladna predjela su mala dekorativna jela koja pripremamo od različitih živežnih namirnica.

Pretpostavlja se da im je porijeklo u Rusiji. Hladna predjela su uvod u ručak i večeru. Prema gastronomskom pravilu ova jela uvijek poslužujemo prva u meniju i nalaze se prva u jelovniku. Svrha im je potaći apetit kod gosta i potrebu za jelom.

Hladna predjela moraju biti gastronomski pravilno odabrana kako bi se uklopila u cjelinu obroka što se očituje i u izboru namirnica, boja te izboru tehnološkog postupka. Hladna predjela su područje na kojem kuhar može najviše iskazati svoju maštovitost i smisao za estetiku u kreiranju, skladu boja i okusa.

Hladna predjela će gostu skratiti i vrijeme čekanja naručenog jela čime dobivamo zadovoljnijeg gosta.

Svako hladno predjelo treba biti stručno i pravilno pripravljeno, što znači:

- treba biti nezasitno, lagano i ukusno pripremljeno
- gastronomski i stručno odabrano i uklapati se u cjelinu obroka
- umjereno, ali pikantno začinjeno kako bi što bolje potaklo sokove za lučenje
- estetski dekorativno i skladno pripremljeno, sklad boja i decentno
- atraktivno s obzirom na podneblje u kojem se poslužuje i s obzirom na godišnje doba
- dobro ohlađeno
- prezentirano na zanimljiv i privlačan način

Hladna predjela dijelimo prema osnovnim namirnicama od kojih se gotove te ih dijelimo u nekoliko skupina:

1. hladna predjela od jaja

2. hladna predjela od povrća i voća

3. hladna predjela od mesa i suhomesnatih proizvoda

4. hladna predjela od riba, rakova, školjaka i glavonožaca

5. hladna predjela od tjestenine i riže

6. hladni eksponati (izložci)

7. mali zalogaji i sendviči

Jednostavna hladna predjela od jaja, povrća i voća te raznih salata

1.) Hladna predjela od jaja

Hladna predjela od jaja su vrlo izdašna i zahvalna za pripremu. Česta su u ponudi jela, a možda najviše zahvaljujući tome što ih većina ljudi voli. Postoji jako puno predjela od jaja, a mogu se posluživati samostalno ili su dodatak uz neko drugo hladno jelo. Postoje razne mogućnosti pripremanja hladnih predjela od jaja. Bitno je da namirnica bude vrhunske kakvoće i još važnije svježine. Jaja su pogodna za maštovite kombinacije, kako svojim atraktivnim oblikom tako i bojom. Kod pripreme hladnih predjela od jaja trebamo paziti, da obrok količinski bude dostatan i hranjiv. Hladna predjela od jaja trebaju biti obogaćena i drugim namirnicama i maštovito pripremljena, kako ne bi nalikovala na jela od jaja koja poslužujemo za zajuttrak. Od jaja možemo pripremati maštovita hladna predjela kao što su:

- punjena jaja na razne načine i sa različitim nadjevima punjena okomito ili vodoravno
- tvrdo ili meko kuhana jaja prelivena raznim hladnim umacima
- jaja u želeu odnosno u aspiku (hladetini)
- jaja prelivena želiranim hladnim umakom
- ogrušana, odnosno poširana jaja
- salate od jaja
- marinirana jaja

2.) Hladna predjela od povrća i voća

Zbog velikog izbora povrća i voća, njegovih hranjivih sastojaka, okusa, izgleda i mogućnosti pripreme hladna predjela od povrća i voća su izuzetno zdrava i maštovita jela. To su lako probavljiva i zdrava, osvježavajuća predjela, vrlo cijenjena u suvremenoj prehrani. Pripremamo ih tijekom cijele godine, a naročito u proljeće i ljeti kada imamo najveći izbor raznovrsnog povrća i voća. Povrće i voće za ova predjela može se koristiti u svježem, sirovom stanju ili se može termički obraditi. Kao i kod hladnih predjela od jaja posebno je obratiti pozornost na izbor namirnica, koje moraju biti svježije i zdrave. Gotovo da nema povrća koje ne možemo koristiti kao glavnu ili kao sporednu sirovinu u proizvodnji hladnih predjela. Od povrća i voća možemo pripremati predjela kao što su primjerice:

razne povrtnje salate začinjene octenim umakom

- razne povrtnje salate začinjene majonezom i vrhnjem (tzv. vezane salate)
- razno povrće punjeno hladnim nadjevima i salatama
- povrće preliveno hladnim umacima
- marinirano povrće
- paštete i namazi od povrća
- kokteli od povrća
- salate od voća itd.

3.) Sendviči

Sendvičem se nazivaju dvije (ili jedna) kriška kruha ili peciva namazane maslacem, raznim mješavinama s maslacem ili namazima za sendviče, ili s nekim nadjevom i u sredini obložene suhomesnatim proizvodima, raznim pečenim mesom ili i drugim namirnicama. Kakve god vrste bio, sendvič se uvijek radi po istom načelu, ali je samo pitanje koji je kruh, od čega je namaz i čime se oblože, puni sendvič.

Vrste sendviča

- Obični sendvič
- Otvoreni sendvič
- Kanape-sendvič
- Američki sendvič

Primjer: Hladna predjela od jaja

1. Punjena jaja Casino

Potrebne namirnice za 10 obroka:

10 tvrdo kuhanih jaja, 10 slanih incuna, 200 g maslaca, 10 g senfa, 10 crnih maslina, 10 rotkvica, 10 listova zelene salate, papar i sol

Priprema:

Tvrdo kuhana jaja ohladiti u hladnoj vodi i zatim pažljivo oljuštiti. Prerežemo ih na polovice po dužini. Izvadimo žumanca i protisnemo ih kroz cjedilo. Maslac pjenasto izradimo, dodamo mu senf, papar, sol, sitno iskosane incune i protisnuta žumanca.

Sve dobro izmiješamo. Ovom smjesom punimo vrećicu za ukrašavanje i njome istiskujemo ružice u bjelanca. Jaja dobro ohladimo i poslužimo na listovima zelene salate ukrašeno rotkvicama i maslinama.

Primjer: Hladna predjela od povrća

Grčka salata

Potrebne namirnice za 10 obroka:

400 g svježe rajčice, 250 g svježe zelene paprike, 300 g svježih krastavaca, 150 g luka, 50 g kapara, 150 g crnih maslina, 400 g ovčjeg sira (*feta*); 5 jaja, 18 cl maslinova ulja, 15 cl vinskog octa, 20 g senfa, 60 g zelene salate, 40 g peršinova lista, sol, papar, oregano

Priprema:

na kocke isiječemo svježe rajčice (bez kože i sjemenki), paprike (bez sjemenki), oljuštene krastavce, očišćen luk i masline (bez koštica) i sve sastavimo. Tome dodamo kapare i na kocke sječen sir. Posebno sastaviti i izmiješati umak od octa, senfa, ulja, oregana, papra i soli. Umakom prelijemo sječene namirnice i salatu lagano i pažljivo izmiješamo. Ohlađenu salatu poslužiti na listu zelene salate obloženu ploškama tvrdo kuhanih jaja, ukasiti kiticama kovrčavog peršina.

5.2. Topla predjela

Topla predjela su mala, lagana, topla i stručno prigrutovljena jela. Topla predjela se prigrutovljavaju od delikatesnih namirnica, ali vrlo uspješno i maštovito ih možemo prigrutovati i od jednostavnijih i jeftinijih namirnica. U pripremi toplih predjela treba obratiti pažnju na to da se iste namirnice ne ponavljaju u ostalim sljedovima, a isto tako treba paziti da koristimo raznovrsne tehnološke postupke kako bi sam obrok bio što maštovitiji i zanimljiviji. Topla predjela za razliku od hladnih možemo posluživati kao prvi slijed, kao drugi slijed nakon hladnog predjela ili juhe, a isto tako i kao treći slijed nakon hladnog predjela i juhe.

Topla predjela se poslužuju vruća pa je za njihovo prigrutovljavanje potrebna osobita spretnost i brzina. Topla predjela često mogu nalikovati na glavna jela ili na jela za zajutrak, stoga trebamo pripaziti da po količini, sastavu namirnica i izgledu odgovaraju stručnim gastronomskim pravilima o pripremi i posluživanju predjela. Topla se predjela s obzirom na glavnu namirnicu od koje se prigrutovljavaju, mogu podijeliti u sljedeće skupine:

- 1. Topla predjela od jaja**
- 2. Topla predjela od povrća i voća**
- 3. Topla predjela od tjestenina**
- 4. Topla predjela od riže**
- 5. Topla predjela od mesa i peradi**
- 6. Topla predjela od riba, rakova, školjaka i glavonožaca**

Jednostavna topla predjela od jaja, povrća i gljiva, tvorničke tjestenine i riže

1.) Topla predjela od jaja

Od jaja prigrutovljavamo veliki broj jednostavnih toplih predjela jer su izdašna, lagana se prigrutovljavaju i gosti ih u pravilo vole konzumirati. S obzirom da se slična predjela jedu i za zajutrak ili doručak bitno je da kuhar obogati njihov sastav te da ih uz stručnu pripremu dekorativno prezentira. Jaja prigrutovljavana za toplo predjelo dobro je «pojačati» raznim priložima, umacima i dekoracijama. Topla predjela od jaja obavezno poslužujemo na zagrijanim porculanskim tanjurima jer u metalnim posudama izazivaju oksidaciju i brzo se hlade. Brojna su i raznovrsna topla predjela:

- **Razne kajgane (sa šunkom, sirom, povrćem, gljivama)**
- **Razni omleti (mogu biti punjeni raznim nadjevima)**
- **Jaja na oko s različitim dodatcima (iznutrice, gljive, morski plodovi)**
- **Jaja u kalupu s raznim dodacima**
- **Pržena jaja u dubokom ulju s raznim dodacima**
- **Ogrušana jaja**

2.) Topla predjela od povrća i gljiva

Veliki broj toplih predjela gotovi se od raznih povrća. Za ova jela upotrebljavamo uglavnom finija i aromatičnija, kvalitetna povrća. U današnje doba u potrazi za što zdravijim načinom prehrane

topla predjela od povrća sve su više tražena. Bitno je paziti da povrće ne tretiramo previše kako bi zadržalo svoje hranjive sastojke, a isto tako da bi zadržalo svoj prirodni izgled. Topla predjela od gljiva posebice su zahvalna jer se mogu pripremati na razne maštovite načine, a njihov sastav ih čini potpunom namirnicom. Razna predjela prigotovljavamo brojnih tehnološkim postupcima, a topla predjela mogu biti:

- *Prženo povrće i gljive*
- *Pohano povrće na razne načine*
- *Punjeno povrće s povrtnim, mesnim, ribljim nadjevima*

3.) Topla predjela od tvorničke tjestenine

Topla predjela od tvorničke tjestenine jedna su od najomiljenijih i najčešće pripremanih toplih predjela, naročito u mediteranskoj i talijanskoj kuhinji. Za pripremanje toplih predjela danas na raspolaganju imamo ne samo razne oblike tvorničke tjestenine već i tjesteninu raznih boja, tjesteninu pripremljenu od različitih vrsta brašna, integralnu tjesteninu, tjesteninu bez jaja itd. S obzirom na ovako raznovrstan izbor tjestenina i jela koja od nje prigotovljavamo dozvoljavaju nam veliki izbor umaka i drugih namirnica koja možemo koristiti u njihovoj pripremi. Bitno je tjesteninu pravilno kuhati kako je ne bismo raskuhali jer onda gubi na svom okusu, izgledu, a i teže je probavljiva. Razna su jela koja možemo prigotovljivati od tvorničke tjestenine:

- *Špageti na razne načine (milanski, napuljski, bolonjski, carbonara)*
- *Razne vrste tjestenina prelivene raznovrsnim umacima*
- *Punjena tjestenina (ravioli, caneloni, tortelini, lasagne)*
- *Zapečena tjestenina s različitim namirnicama i raznovrsnim umacima*

4.) Topla predjela od riže

Poput toplih predjela od tjestenine i topla predjela od riže obilježje su talijanske i mediteranske kuhinje. U svijetu se uzgaja više od 40 000 vrsta razne riže, a to nam govori koliko je ova namirnica zahvalna za pripremu. Rižu dijelimo u dvije osnovne skupine, onu dugog i onu okruglog zrna. Riža je punovrijedna namirnica te su stoga i predjela prigotovljena od nje izuzetno vrijedna. Prilikom pripreme riže treba voditi računa da zrno bude puno tekućine, da nabubri, ali da se ne raspadne ili prekuha. Topla predjela od riže uglavnom su omiljena, a to mogu biti:

- *Rižota pripremljena na razne načine i od raznovrsnih namirnica*
- *Razni pilavi*
- *Pogačice od riže*
- *Hrustavci od riže*
- *Žličnjaci od riže*

Primjer: jednostavna topla predjela od jaja, povrća, tjestenine i riže

1. Omlet sa šparogama

Potrebne namirnice za 1 obrok:

2 jaja, 3 žlice maslinova ulja, 150 g očišćenih divljih šparoga, 8 g dimljenog pršuta, 10 g luka, sol, papar

Priprema:

Očišćene šparoge kuhamo u posoljenoj vodi 10 minuta. Na maslinovu ulju lagano popržimo sitno sjeckani luk i pršut izrezan na sitne kockice. Dodamo šparoge i lagano ih pirjamo 2-3 minute.

Nadjev izvadimo iz tave i držimo na toplom mjestu. Na istu tavu dodamo još malo ulja te ga

zagrijemo. Na ulje dodamo razmućena jaja i lagano ih razvučemo preko cijele tave. Više ne miješamo. Kad se jaja stegnu i dobe rumenu boju na sredinu omleta stavljamo nadjev od šparoga i preklopimo omlet s jedne i druge strane prema sredini. Omlet istresemo na vrući tanjur, dekoriramo i poslužimo.

Špageti na milanski način

Potrebne namirnice za 10 obroka:

800 g špageta, 1,5 dl ulja, 120 g luka, 250 g gljiva, 200 g šunke, 450 g svježe rajčice, 80 g rajčice pire, 2 dl svijetlog temeljca od telećih kosti, 20 g češnjaka, bosiljak, sjeckani peršin, sol i papar

Priprema:

Na ulju se poprži sjeckani luk izrezan na sitne kockice dok ne uvene, dodamo šunku narezanu na rezance i očišćene gljive narezane na rezance. Sve popržimo dok ne nestane tekućine od gljiva te dodamo rajčice, kojima smo ogulili ljusku i koštice, narezane na kockice. Ponovno sve popržimo pa dodamo rajčicu pire. Podlijemo temeljcem. U umak dodamo sitno sjeckani češnjak, peršin, bosiljak, papar i sol.

Umak još kratko vrijeme pirjamo pazeći da se namirnice ne zdrobe. Posebno skuhamo špagete. Gotovi umak prelijemo preko špageta i poslužimo još vruće. Uz jelo se poslužuje ribani parmezan.

Rižot s gljivama

600 g riže, 1 dl maslinova ulja, 50 g maslaca, 200 g luka, 80 g gljiva, 1 dl bijelog vina, 1,5 l goveđe juhe, 20 g češnjaka, 40 g peršina u listu, sol i papar

Priprema:

Sjeckani luk popržimo na maslinovom ulju, dodamo očišćene i na listiće narezane gljive te ih lagano popržimo dok ne nestane tekućine. Dodamo očišćenu rižu i lagano popržimo kraće vrijeme, pa nadolijemo bijelim vinom i malo po malo dolijevamo goveđu juhu, koliko riža upija, uz povremeno miješanje. Temperatura ne smije biti visoka prilikom pirjanja. U jelo dodamo sjeckani češnjak, peršin, papar i sol. Lagano pirjamo dok riža ne bude mekana. Riža treba biti puna tekućine, ali se ne smije raspadati. Na kraju rižu prelijemo otopljenim maslacem. Poslužimo posuto sjeckanim peršinom. Uz rižoto možemo poslužiti sir parmezan

5.3. Juhe

Juhe su hranjive i ukusne tekućine koje se dobivaju laganim kuhanjem raznih mesa, riba, raznog voća i povrća uz dodatak začina, mirodija i drugih namirnica u vodi ili temeljcu. Svaka juha treba imati svoje osobine po kojima je prepoznatljiva. Bistre juhe trebaju opravdati svoj naziv svojim izgledom, odnosno bistrinom, a guste juhe svojom gustoćom. Juha se poslužuje kao predjelo jer stimulira tek, odnosno stvara želju i potrebu za jelom, a kao tekućina olakšava i pospješuje i probavu. Za jednu osobu potrebno je 2,5 dcl juhe. Juhe, a naročito bistre, možemo posluživati s različitim priložima. Poslužujemo ih u metalnim šalicama, jušnicima, tanjurima, ali danas i na nove inovativne načine, poput juhe poslužene u posudi od tijesta.

Juhe dijelimo u dvije osnovne skupine, a to su:

a) Bistre juhe i prilozi za bistre juhe

b) Guste juhe

Bistre juhe i prilozi za bistre juhe

Bistre juhe, kako im i sam naziv govori svojim izgledom trebaju biti bistre, odnosno prozirne. Dobivamo ih laganim i dugotrajnim iskuhavanjem mesa i kosti stoke, peradi, divljači, riba i morskih plodova. Prilikom kuhanja u njih dodajemo začinsko povrće, mirodije i začine kako bi bile što ukusnije. Meso za juhu treba uvijek stavljati kuhati u hladnu vodu kako bi se laganim otapanjem izvukli sokovi u tekućinu. Bistre juhe se kuhaju na laganoj vatri tako da tekućina tek struji, tj. da se ne zamuti, a namirnice postepeno opuste i obogate juhu svojim posebnostima. Meso i kosti prije dodavanja obavezno kratko blanširamo kako bismo se riješili nečistoća i sukrvice. S površine juhe uvijek uklanjamo nastalu pjenu, a u juhu možemo dodavati i sredstvo za bistrenje, odnosno bjelanjak koji će prilikom kuhanja na sebe povući čestice nečistoće. Juhu je potrebno nakon kuhanja ostaviti da se slegne kraće vrijeme, a nakon toga lagano procijediti kroz gusto cijeđilo. Bistre juhe nisu kompletne te uz njih poslužujemo različite priloge kako bi ih upotpunili i obogatili.

Prilozi za obične bistre juhe

Prilozi za **obične bistre juhe** mogu se pripremljavati od raznih namirnica, ali najčešće su to razne vrste tjestenine. Prilozi bistrim juhama mogu biti različite vrste domaćih i tvorničkih tjestenina. Prilozi mogu biti rezanci, krpice, kašica, ljevanci, prženi grašak od lijevanog tijesta i razni žličnjaci.

Guste juhe

Guste juhe su po svom sastavu pa i načinu pripreme složenije, bogatije i potpunije, a samim time i hranjivije od bistrh juha. One se gotove od različitih namirnica, a često puta i kombinacijom više namirnica. Pripremaju se od svih vrsta mladih mesa, riba, rakova, školjaka, žitarica i povrća uz dodatak raznim mirodijama, začina i sredstava za zgušnjavanje. Guste juhe trebaju biti prepoznatljive po svojoj gustoći, obliku, izgledu i okusu. S obzirom na svoj sastav i gustoću uz njih obično nije potrebno poslužiti prilog. Ove juhe nose najčešće naziv prema načinu pripreme i glavne namirnice koja se u njima nalazi. Sveopći naziv za guste juhe dolazi nam iz francuske terminologije pa se stoga guste juhe nazivaju još i **Potage**. Juhe možemo podijeliti prema vrstama namirnica od kojih se pripremaju, ali najčešće ih dijelimo prema načinu gotovljenja te stoga guste juhe mogu biti:

I. Krem juhe

II. Kašaste juhe

III. Sluzave juhe

IV. Ragu juhe

V. Narodne juhe

VI. Hladne juhe

Obične bistre juhe i prilozi za bistre juhe

Goveda juha

Potrebne namirnice za 10 obroka:

1 kg govedine, 1 kg govedskih kosti, 150 g mrkve, 100 g luka, 100 g peršina (korijen), 80 g celera, 60 g poriluka, 80 g pastirnaka, 20 g kašice od rajčice, papar u zrnu i sol

Priprema:

Isječene kosti i meso operemo u hladnoj vodi. Kosti blanširamo i isperemo. Meso i blanširane kosti stavljamo u posudu s hladnom vodom. Kad prokuha, juha se pusti lagano kuhati dok se ne razbistri. Sat prije završetka kuhanja, u juhu dodajemo očišćeno i na krupnije komade rezano začinsko povrće, prepečeni luk, kašicu od rajčice, papar i sol. Juha se kuha 3 do 4 sata, ovisno o

količini i starosti mesa. Kad je juha gotova, uklonimo je s vatre i ostavimo je stajati da se čestice slegnu na dno. To možemo ubrzati i tako da u juhu dodamo malo hladne vode. Juha se procijedi kroz gusto cjedilo. Tijekom posluživanja u juhu dodajemo željeni prilog.

Bistra riblja juha

Potrebne namirnice za 10 obroka:

1,50 kg ribljih kosti ili sitne ribe, 700 g ribljeg mesa, 150 g mrkve, 100 g luka, 90 g peršina, 80 g celera, 50 g pastirnaka, 50 g svježih rajčice, 50 g limuna, 1 dl bijelog vina, papar u zrnu i sol

Priprema:

Kosti i meso ribe operemo i stavimo kuhati u hladnu vodu. Kad prokuha, dodamo začinsko povrće narezano na ploškice, dolijemo bijelo vino, papar i sol te rajčicu. Pri kraju kuhanja dodamo limun narezan na kriške. Juha se kuha lagano 1 sat. Postupak cijedenja i bistrenja jednak je kao kod goveđe juhe. U juhu dodajemo prilog po želji.

Domaća tjestenina

Potrebne namirnice za 10 obroka:

200 g oštrog brašna, 2 jaja, malo soli

Priprema

Brašno prosijemo na radni stol, utisnemo udubinu u koju stavimo sol i razmućena jaja i umijesimo glatko tijesto, podijelimo ga na nekoliko dijelova (loptica) i dalje mijesimo svaki komad posebno dok ne dobijemo čvrsto i glatko tijesto. Tijesto prekrijemo folijom ili premažemo uljem kako se ne bi osušilo i pustimo da odmara. Od ovog tijesta možemo pripremati razne vrste tjestenina kao priloge za juhu: *domaće rezance, krpicu, kašicu* itd.

Primjer : Krem juhe

1. Krem juha od gljiva

Potrebne namirnice za 10 obroka:

500 g svježih gljiva, 150 g maslaca, 100 g brašna, 3 l telećeg temeljca, 150 g luka, 60 g limuna, 30 g peršina u listu, 2 dl kiselog vrhnja, 2 žumanca, sol i bijeli papar

Priprema:

Očišćene i oprane gljive izrežemo na listiće. Na maslacu popržimo sitno sjeckani luk, dodamo gljive i sve skupa popržimo dok ne nestane tekućine koje su gljive ispustile. Pobrašnimo gljive i ponovno ih popržimo. Zalijemo svijetlim temeljcem od telećih kosti. Juha se lagano kuha 40 minuta.

Na kraju dodamo začine, sol i bijeli papar. Juhu protisnemo ili sameljemo, te ponovno vratimo na vatru i *legiramo* žumancem i vrhnjem.

Prilikom legiranja trebamo paziti da ne dobijemo grudice u juhi, stoga je potrebno prvo žumance i vrhnje zajedno dobro izmiješati, dodati malo vruće juhe kako bi se izjednačila temperatura, a tek onda dodati u posudu s juhom. Kada dodamo *legir* juha više ne smije kuhati. U gotovu juhu dodamo sjeckani peršin.

Kod svih krem juha uvijek je dobro dio glavne namirnice od koje se prgotovljava ostaviti neprotisnut kako bi se na kraju dodala kao dekoracija prilikom posluživanja.

Krem juha od tikvica

Potrebne namirnice za 10 obroka:

1 kg tikvica, 200 g krumpira, 150 g maslaca, 100 g brašna, 60 g luka, 1 dl slatkog vrhnja, 2,5 l svijetlog temeljca od telećih kosti ili povrća, sol i papar

Priprema:

Oprane tikvice narežemo na krupnije ploške. Oprani i oguljeni krumpir narežemo na kocke i stavimo u prikladnu posudu za kuhanje. Nadolijemo temeljcem, dodamo sitno narezani luk i lagano kuhamo. Ovisno o okusu temeljca, dodajemo potrebnu količinu soli i papra. Kada sve namirnice omekšaju juhu zgusnemo svijetlom zaprškom i protisnemo. Juhu ponovno vratimo na vatru i prokuhamo. Legiramo vrhnjem i maknemo s vatre.

6. GOTOVA MESNA JELA

Gotova jela nazivamo još i glavna jela jer imaju najveći značaj u prehrani, a poslužuju se i kao središnje jelo u obroku. Sva ona jela čije gotovljenje traje duže od 30 minuta smatramo gotovim jelima. Mnoga jela se pripremaju satima, pa čak s pripremom i danima. Na dužinu prgotovljavanja pojedinog gotovog jela utječu razni čimbenici. Starost mesa, vrsta mesa, kvaliteta i odležanost mesa, njegov oblik, veličina, odbrani tehnološki proces, ali i pripremni radovi. Gotova jela mogu se prgotovljivati od svih vrsta i dijelova mesa. Sa strane ekonomičnosti možemo reći da su ova jela vrlo zahvalna jer ih možemo prgotovljivati i od dijelova mesa koje imamo u kuhinji, a koja ne možemo koristiti za kvalitetnija jela ili jela po narudžbi.

Gotova jela vrlo su zahvalna i sa strane organizacije rada u kuhinji jer ih možemo prgotoviti znatno ranije i u većoj količini čime nam se pojednostavljuje rad, a ujedno odjednom imamo veću količinu hrane kojom možemo poslužiti veći broj gostiju odjednom. Svaki kuhar mora biti dovoljno stručan kako bi prepoznao koju vrstu mesa upotrijebiti za gotova jela te koji tehnološki postupak upotrijebiti za pojedine dijelove i pojedine vrste mesa. Uz gotova jela uglavnom poslužujemo priloge i garniture koje još upotpunjuju i kompletiraju gotovo jelo. Gotova jela možemo podijeliti na dva načina: Osnovni načini pripreme mesnih gotovih jela prema tehnološkom procesu:

- Gotova jela od kuhanog mesa
- Gotova jela od pirjanog mesa
- Gotova jela od pečenog mesa

6.1. Gotova jela prgotovljenja kuhanjem

Kuhanje je najstariji način pripreme namirnica, a znači namirnicu staviti u hladnu ili kipuću vodu, dovesti do stupnja vrenja a zatim pustiti lagano kuhati. Prenosite topline je razna tekućina. Meso stavljamo kuhati u kipuću vodu kako bi se odmah na početku bjelančevine na površini mesa stegnule i spriječile otjecanje sokova iz mesa u tekućinu.

Prije kuhanja meso možemo i dresirati (oblikovati npr. vezati u roladu) kako bi nakon kuhanja meso ljepše izgledalo na tanjuru. Za kvalitetno i dobro kuhano meso potreban nam je kvalitetan temeljac od začinskog povrća ili fina bistra juha.

Govedina. Ovim tehnološkim procesom možemo pripremiti sve dijelove govedeg mesa, no ipak, zbog jednostavnosti jela upotrebljavamo uglavnom meso druge i treće kategorije. Meso koje pripremamo za kuhanje treba biti sočno i ne smije biti premasno. Govedina je tvrdo meso te je stoga potrebno 2 – 3 sata kuhanja. Kod posluživanja kuhane govedine koristimo jednostavne priloge koji odgovaraju jednostavnosti ovog tehnološkog postupka. To mogu biti razne kašice od povrća, kuhana povrća, pirjana povrća ili riža. Meso se kuhanjem isušuje pa je stoga potrebno prilikom posluživanja poslužiti i određeni umak. To mogu biti razni temeljni i izvedeni umaci (npr. umak od rajčice, umak od kopra).

Teletina je mekano i nježno meso, a za kuhanje upotrebljavamo meso II i III kategorije. Teletinu kuhamo na jednak način kao i govedinu, ali kraće vrijeme jer je teletina mlado i nježno meso. Bitno je paziti da se meso ne prekuha jer će nam to otežati posluživanje. Prilozi uz teletinu su jednaki kao i prilozi uz kuhanu govedinu.

Svinjetina se u ugostiteljstvu ne priprema kuhanjem. Svinjetina je masno meso koje ima specifičan miris te nije pogodna za kuhanje.

Ovčatina i janjetina su mesa specifična mirisa, ali kojima odgovara način pripreme kuhanjem. Ipak za kuhanje se koristi više ovčatina jer je to starije i jeftinije meso, a kuhamo meso II i III kategorije. Poslužuje se slično kao i govedina ili teletina.

Perad je izuzetno pogodno meso za kuhanje. Uglavnom se upotrebljava meso pilića i kokoši. Kuhano meso peradi vrlo je sočno, ukusno, a pored toga tijekom kuhanja dobivamo i kvalitetnu i ukusnu juhu. Uz kuhanu perad poslužujemo svijetle tople umake.

Ribe, rakovi školjke i glavonošci pogodni su za kuhanje. Među najboljim ribama za kuhanje su zubatac, lubin, ovčica, škarpića orada i druge, a od slatkovodnih uglavnom kuhamo pastrvu ili smuđa. Ribu kuhamo u ribljem temeljcu u koji dodajemo i sok od limuna ili bijeli ocat, bijelo vino te mediteranske začine. Limunov sok će očvrstnuti meso tako da ne dođe do raspadanja prilikom kuhanja. Ribu stavljamo kuhati u kipuću temeljac s povrćem i kuhamo kraće vrijeme, ovisno o veličini ribe. Ribu možemo kuhati u komadu ili rezanu u odreske. Od ribe možemo pripremiti razne savjetke koji su vrlo atraktivni nakon kuhanja. Ribu možemo vezati (dresirati) u kružnom obliku ili na neki drugi način kako bi nakon kuhanja imala što atraktivniji izgled.

Za razliku od mesa, riba je vrlo ukusna i kuhana u pari jer je njenom meso vrlo nježno i mekano. Riba je kuhana kada se njeno meso lagano odvaja od kosti. Rakove, školjke i glavonošce kuhamo kratko vrijeme jer dugotrajnim kuhanjem postaju žilavi. Poznato je da se rakovi, a naročito jastog kuhaju živi jer su vrlo lako pokvarljivi i u njima se brzo razvijaju bakterije.

6.2. Gotova jela pripremljena pirjanjem

Pirjanje je smekšavanje namirnica u vlastitom soku u pari u poklopljenoj posudi. Da bismo postigli stvaranje vanjskog sloja tj. kore na namirnici što je vrlo bitno jer tada namirnica najmanje gubi svoje prirodne osobine treba ju staviti na plitku masnoću do 200C i prepeći sa svih strana dok namirnica ne dobije jednoličnu boju, a zatim doliti tekućinu. Prenositelj topline je tekućina, mesni sok i para.

Govedina je meso koje je vrlo pogodno za pirjanje, a naročito plećka, but i pržolice.. Meso možemo pirjati, ovisno o recepturi u komadu (pašticada), narezano na odreske (goveđi odrezak u luku), punjeno meso raznim nadjevima, narezano na kocke ili štapiće te pirjani mišići. Prije pirjanja meso rezano u odreske ili ono koje pirjamo u komadu obično uvaljamo u brašno i brzo popržimo kako se ne bi zalijepilo za posudu i kako bi dobilo vanjsku koru i lijepu rumenu boju te na talogu od prženja pripremljavamo umak. Meso rezano na kocke obično se pirja na luku. S obzirom da je govedina tvrdo meso pirjanje traje dugo, a naročito ako je meso u komadu. Tada postupak pirjanja može trajati i 2 – 4

sata. S obzirom da pirjana jela sadrže ujedno i umak uz njih poslužujemo priloge koji sadrže škrob (krumpir, tjestenina, okruglice od kruha).

Teletina se pirja jednako kao i govedina, a pirjamo meso sve tri kategorije. Pirjanje traje puno kraće jer je meso mekano i mlado, a stoga je i pogodno za pripremu raznih punjenih, pirjanih savijutaka. Način pripreme, posluživanja i prilozi su jednaki kao i kod mesa goveda. Naročito su poznata i cijenjena jela od teletine kao što su teleći paprikaš i gulaš.

Svinjetina je svijetlo meso pogodno za pirjanje. Postupak pirjanja jednak je kao i kod govedine ili teletine, ali valja voditi računa o specifičnosti ovog mesa koje u sebi sadržava više masnoće te je potrebno manje masnoće dodavati u samo jelo. Umaci za jela od svinjetine zbog istog razloga trebaju biti pikantniji.

Ovčetine i janjetine se priprema kao i spomenuta mesa, a pirjaju se sve tri kategorije mesa. Poput svinjetine i teletine janjetina je mekano i mlado meso te se kraće vrijeme pirja, za razliku od ovčetine koju je dobro prije držati u marinadi zbog specifičnog mirisa, a ujedno će u marinadi i omekšati.

Perad se može pirjati u komadu, sječeno na komade sa kostima i sječeno na komade bez kosti. Meso mlade i stare peradi se može pripremati ovim tehnološkim postupkom. Mogu biti pripremljeni u tamnim, ali bolje u svijetlim umacima.

Divljač je vrlo ukusna ukoliko se priprema pirjanjem. Najčešće je to veprovina, srna, jelen ili divlji zec. Od pernatih divljači najčešće se upotrebljava fazan, jarebica, prepelica, šojka, tetrijeb, divlja patka i guska. Pirjana jela od mesa divljači se priprema na jednaki način kao meso domaće stoke ili peradi.

Međutim potrebno je prije samog postupka pirjanja meso pripremiti. Meso divljači obavezno je potrebno marinirati u suhoj ili tekućoj marinadi. Meso treba odležati u marinadi kako bi omekšalo i eventualno izgubilo jaki miris. Određena mesa divljači su vrlo suha te ih nabadamo ili omotamo (najčešće pernata divljač) slaninom. Pirjana jela od divljači jaka su i pikantna, a uz njih odgovaraju prilozi kao što su okruglice od kruha ili hrustavci od krumpira.

Ribe, rakovi, školjke i mekušci se također pripremaju pirjanjem. Za pirjanje najčešće koristimo sočnu ribu malo tvrđeg mesa kako ne bi došlo do raspadanja tijekom pripreme umaka. Od bijele morske ribe za pirjanje je najzahvalnija ščepina, gruj, kirnja. Dalmatinski specijalitet brudet izuzetno je ukusno pirjano jelo, kao i njegova slatkovodna, slavonska inačica fiš paprikaš. Kod pirjanja ribe bitno je imati dovoljno veliku posudu kako prilikom pirjanja ne bi zbog premale posude došlo do kuhanja i ujedno raspadanja ribe. Pirjana jela se mogu raditi od jedne vrste, ali češće od kombinacije više riba. Male ribe pirjamo u komadu, a veće rezane na odreske. Prije pirjanja ribu pošćropimo limunovim sokom kako bi to nježno meso očvrsnulo te na taj način ne dolazi do raspadanja mesa prilikom pirjanja. Kod pirjanja ribe treba izbjegavati miješanje jela, a bolje je protresti posudu. Najbolji način pirjanja ribe je u pećnici. Ukoliko jelo priprema od više riba, prilikom posluživanja gost treba dobiti po komadić od svake vrste. Pirjani rakovi i školjke najčešće se pripremaju na buzaru dakle uglavnom sa svojom ljuštrom. Meso glavonožaca također možemo pirjati.

6.3. Gotova jela pripremljena pećenjem

Pećenjem u pećnici namirnica se izlaže temperaturi sa sviju strana u zatvorenom prostoru. Temperatura se regulira od 140C do 250C. Prenositelj topline je vrući zrak, mesni sok i masnoća. Vrlo je važno stručno odabrati dužinu pećenja i temperaturu za određena jela jer samo stručnim odabirom naše će jelo biti stručno i pravilno pečeno. Prije pećenja namirnicu treba pripremiti što znači, začiniti je, po potrebi oblikovati (dresirati špagom) i preliti vrućim uljem kako bi se odmah sokovi stegli na površini i ne bi

istjecali sokovi prilikom pečenja. Pripremljeno meso najbolje je staviti peći na nasječene kosti od kojih kasnije možemo dobiti i ukusan umak.

Meso na početku pečemo na jačoj vatri, u sredini pečenja smanjimo vatru. Meso treba tijekom pečenja u pećnici prelijevati vlastitim sokom koji se stvara tijekom pečenja. Bitno je ne probadati meso vilicom jer će na taj način sokovi istjecati iz mesa. Meso treba biti sočno i ne smije biti presušeno. Pravilno pečeno meso ima lijepu rumenu koru. Uz pečeno meso možemo posluživati kuhano povrće, kašice od povrća, pirjano povrće, razna variva i garniture.

Pečenje na ražnju - namirnica nabodena na ražanj polako se okreće i peče sa svih strana, peče se na temperaturi od 150C do 280C. Prenositelj topline je vrući zrak. Vrlo je bitno dobro privezati namirnicu za ražanj kako se uslijed djelovanja topline ne bi olabavila i oslobodila od ražnja. Temperaturu treba pažljivo odabrati prema težini, vrsti i starosti mesa, a jednako tako i dužinu pečenja.

Govedina uglavnom nije pogodna za pečenje osim njenih najmekših dijelova, a to su hrbat i goveđa pisanica. S obzirom da su ovo vrlo kvalitetni dijelovi mesa, potrebno ih je stručno i pravilno pripremiti i peći.

Teletina je mlado i mekano meso. Svaki dio teletine može se peći, ali najviše se cijeni pečeni but, bubrežnjak, kare i plećka. Pečeno meso teletine naročito je ukusno i atraktivno ako je punjeno različitim nadjevima. Veći komadi ostaju sočniji prilikom pečenja. Teletina nema masnoće te je stoga jako bitno da meso ne isušimo tijekom pečenja.

Svinjetina je najukusnija pečena. Peku se sve kategorije svinjskog mesa, a priprema se na jednaki način kao i teletina.

Najviše se cijene pečeni vrat (vratina), but i pečeni svinjski kare. Odojak je meso koje je najbolje pečeno na ražnju. Bitno je dobro začiniti meso, lagano ga peći na umjerenj vatri.

Ovčetina je meso koje uglavnom ne pripremamo pečenjem. Uglavnom pečemo janjetinu koja pečenjem dobiva posebno lijep okus i specifičan miris, a možemo peći sve dijelove janječeg mesa jer je mlado i mekano. Meso možemo peći u komadima u pećnici, a u hrvatskoj nacionalnoj kuhinji najcjenjenije je pečeno meso janjetine sa ražnja.

Peradi. Sve vrste peradi i sve dijelove mesa peradi možemo pripremati pečenjem. Meso peradi uglavnom se peče u komadu, a prije pečenja dobro je koncem povezati meso kako bi pečenje ostalo sočnije. Postupak pečenja i način pripreme jednak je kao i kod drugih pečenja. Ukoliko želimo peći starije životinje, npr. kokoš, onda je potrebno prvo meso kuhati, a nakon toga peći u pećnici. Na ražnju uglavnom pečemo piliće i patke.

Divljač. Uglavnom pečemo mlađu i u marinadi odležanu mesu divljači, a način pripreme je jednak kao i kod domaće stoke i peradi. Meso divljači je suho te ga stoga ili nabadamo slaninom ili pak obložimo tankim ploškama slanine.

Ribe, rakovi, školjke i mekušci. Uglavnom pečemo samo ribe i rakove, a od glavonožaca hobotnicu. Uglavnom možemo peći sve ribe, ali najčešće pečemo krupniju ribu, a najkvalitetnije za pečenje su trlja, zubatac orada, lubin, ovčica, salpa i slično. Plava riba se također priprema pečenjem, a najbolja plava riba za pečenje je palamida, skuša i tuna, a od slatkovodnih pastrva, šaran i smuđ. Pečena riba u pećnici je zdravo i ukusno, sočno jelo. Nježno meso ribe vrlo brzo je pečeno. Uz pečenu ribu izvrsno odgovara kuhano ili pečeno povrće ili pak odgovarajuće garniture.

Gotova jela od mljevenog mesa i iznutrica

Jela od iznutrica se mogu prigotovljivati od različitih vrsta životinja. U iznutrice ubrajamo bubrege, jetra i srce, pluća, a u širem smislu i mozak i jezik. Od iznutrica najviše upotrebljavaju i najviše se cijene jetra i to najviše teleća, a poslije nje svinjska i pileća jetra. Poseban specijalitet je vrlo

skupocjena i cijenjena gušćja jetra. Jetra moraju biti svježja, a to ćemo prepoznati po svijetlosmeđoj boji. Crvena boja ukazuje na to da jetra nije svježja. Jetra se ne tretiraju termički dugo jer tada postaju tvrda i suha.

U modernoj ugostiteljskoj kuhinji jetra se uglavnom koriste za pripremu pašteta i terina. Hrvatska nacionalna kuhinja, a naročito u prošlosti poznata je po jelima od iznutrica poput gulaša od goveđeg želuca, tripica, pirjanog svinjskog srca, svinjskih pluća na kiselo, a mozak se koristio kao nadjev ili pečen s jajima. Sušeni goveđi jezik i danas je specijalitet, a jela od ostalih iznutrica polako nestaju.

Primjer: Gotova jela od kuhanog mesa

Kuhana teleća prsa s umakom od jaja

Potrebne namirnice:

Teleća prsa 2,60 kg, mrkva 200 g, luk 120 g, peršin u listu 50 g, peršin u korijenu 100 g, celer u korijenu 100 g, rajčica 100 g, svježja paprika 80 g, poriluk 100 g, baršunasti umak 50 cl, žumanca 5 kom, limun 70 g, papar u zrnu i sol.

Priprema:

Telećim prsima izvadimo rebra i prsnu kost, operemo ih, savijemo u savijutak i svežemo s špagom. Od navedenog povrća, mirodija i začina prigotovimo ukusni temeljac kojeg kuhamo pola sata.

U pripremljeni temeljac stavljamo teleća prsa i kuhamo ih dok ne omekšaju. Kuhano meso narežemo na ploške i poslužimo s rižom na maslacu. Temeljac u kojem smo kuhali govedinu procijedimo i od tekućine prigotovimo ukusni baršunasti umak u koji dodamo žumanca i sok od limuna. Prokuhamo i prelijemo preko mesa.

Primjer: Gotova jela od pirjanog mesa

Goveđi odrezak u umaku od luka

Potrebne namirnice:

Goveđi but bez kosti 1,80 kg, brašno 40 g, ulje 15 cl, luk 650 g, rajčica pire 40 g, tamni temeljac 100 cl, peršin u listu 50 g, sol i papar

Od buta odrežemo jednake odreske, potučemo ih i posolimo. Tučenu stranu uvaljamo u brašno i naglo popržimo na ulju s obje strane. Odreske izvadimo iz posude, a na istoj masnoći pirjamo 500 g sitno sjeckanog luka, a kada luk uvene dodamo rajčicu pire, dobro je upržimo pa doliti temeljac. Prokuhamo i u ovako dobiveni umak vratimo meso koje pirjamo u poklopljenoj posudi dok ne omekša. Mekane odreske ponovno izvadimo iz posude, umak po potrebi začinimo i protisnemo pa ponovno prokuhamo. Od ostataka luka izrežemo kolute koje kratko prokuhamo u dobivenom umaku. Prilikom posluživanja odreske prelijemo umakom, a na meso posložimo kolute luka. Pospemo sjeckanim peršinom.

Primjer: Gotova jela od pečenog mesa

Pečeno pile s proljetnim povrćem

Potrebne namirnice:

Piletina 3 kg, luk 150 g, suha slanina 100 g, ružmarin 15 g, maslac 100 g, ulje 10 cl, temeljac od peradi 25 cl sol, cvjetača 200 g, grašak 200 g, mrkva 200 g, pečeni krumpir 400 g

Priprema:

Oprano pile posušimo i posolimo. U šupljinu stavimo veću glavicu luka, komadić pancete i stručak ružmarina. Pile vežemo, prelijemo mješavinom vrelog ulja i maslaca i pečemo na uobičajeni način. Pečeno pile izvadimo iz lima za pečenje, a sok od pečenja prelijemo temeljcem i kuhati desetak minuta te procijediti. Isječeno pile složimo na pliticu, prelijemo dobivenim umakom. Uz pečeno pile poslužimo povrće na maslacu i pečeni krumpir.

Primjer: Gotova jela od mljevenog mesa i iznutrica**Musaka od krumpira**

Potrebne namirnice:

Krumpir 2,5 kg, junetina 1 kg, svinjetina 500 g, ulje 15 cl, luk 250 g, češnjak 15 g, peršin u listu 70 g, mlijeko 70 cl, kiselo vrhnje 20 cl, jaja 5 kom, sol i papar.

Priprema:

Krumpir narežemo na tanje ploške i posolimo. Posudu za pečenje premažemo uljem. U dno posude stavljamo red krumpira pa red nadjeva i tako nasumično. Na vrh treba doći krumpir, kojeg poprskamo uljem i pečemo u pećnici. Kad je krumpir mekan jelo prelijemo *royalom* (mješavina mlijeka, vrhnja, jaja, sjeckanog peršina i soli) i ponovno pečemo dok se royal ne stegne, a površina dobije lijepu rumenu boju.

Nadjev: Na zagrijanom ulju popržimo sitno sjeckani luk, kada luk uvene dodamo miješano mljeveno meso i naglo ga popržimo. Posolimo, popaprimo i dodamo sjeckani peršin.

Teleća jetra na venecijanski način

Potrebne namirnice:

Teleća jetra 1,60 kg, ulje 15 cl, luk 50 g, svježa rajčica 50 g, bijelo vino 2 cl, peršin u listu, sol i papar

Priprema:

Na ulju naglo popržimo luk narezan na listiće. Jetra očistimo od žilica i narežemo na ploške.

Naglo popržimo na luku. Kad prestane izlaziti krvavi sok, dodamo rajčice bez kožice i sjemenki narezane na kocke i pirjamo kratko vrijeme. Podlijemo bijelim vinom i kratko pirjati. Pospemo sjeckanim peršinom, posolimo i popaprimo. Poslužimo s kuhanim krumpirom.

7. VARIVA I PRILOZI

Glavno jelo gotovo nikad u pravilu ne poslužujemo samo, naročito kada poslužujemo glavna jela od mesa i drugih namirnica životinjskog porijekla. Glavnim jelima uvijek dodajemo određeni **prilog**, kako bismo jelo obogatili hranjivim sastojcima, dali mu bolji okus i kvalitetu. Dakle možemo reći da su *prilozi* dio mesnog ili ribljeg jela koji meso ili ribu dopunjuju sastojcima koje ono ne sadržava. Prilikom odabira određenog priloga vodimo računa o osnovnoj namirnici u obroku te da li se ona slaže i upotpunjuje s prilogom kojeg ćemo poslužiti. Mesna jela zahtijevaju različite priloge od ribljih jela. Veliki izbor namirnica, povrća, tjestenina i riže od kojih se prilozi mogu pripremljavati otvaraju bezbroj različitih mogućnosti. Namirnice koje koristimo u pripremi priloga trebaju biti prvoklasne, zdrave i na gastronomski stručan način pripremljene.

Kod pripreme priloga trebamo odabrati onaj tehnološki postupak koji najbolje odgovara tom jelu i namirnici koju tretiramo termički. Priloga ima mnogo vrsta i skupina te ih je najjednostavnije podijeliti prema načinu gotovljenja i namirnicama od kojih se gotove.

Prilozi - Podjela priloga

- **Prilozi od kuhanog povrća u vodi**
- **Prilozi od kuhanog povrća u pari**
- **Prilozi od od protisnutog povrća (kašice)**
- **Prilozi od prženog povrća**
- **Prilozi od pirjanog povrća**
- **Prilozi od pohanog povrća**
- **Prilozi od punjenog povrća**
- **Prilozi od pečenog povrća**
- **Prilozi od žitarica**
- **Prilozi od tjestenina i raznih smjesa**

7.1. Jednostavni prilozi od kuhanog, pirjanog i prženog povrća

a) Prilozi od kuhanog povrća

Povrće možemo kuhati u vodi ili pari. Svakako način pripreme na pari daleko je zdraviji i bolji nego kuhanje u vodi. Prilikom kuhanja u vodi povrće ispušta hranjive sastojke u vodu. Bilo bi dobro tekućinu od kuhanog povrća koristiti kao *obarak* za podlijevanje drugih jela. Povrće kuhano na pari zadržava više hranjivih sastojaka, izgleda ljepše i ne upija toliko tekućine te stoga ostaje čvrsto. Zeleno povrće pristavljamo kuhati u kipuću slanu vodu, a krumpir i mahunarke u hladnu vodu. Kuhano povrće idealan je prilog uz jednostavnija, naravna jela koja u sebi ne zadržavaju umake. Idealno je za jela po narudžbi koja prigotovljujemo prženjem, pohanjem ili na žaru, jer svojom lakoćom nadopunjuju jelo. Od kuhanog povrća prigotovljujemo i razne kašice tako da kuhano povrće protisnemo i obogaćujemo masnoćom i začinima.

b) Prilozi od pirjanog povrća

Povrće pirjamo na raznim masnoćama, biljnom ulju, maslinovom ulju, sezamovom ulju, masti, maslacu, margarinu, ili nekoj drugoj masnoći. Povrće najčešće pirjamo na podlozi od sjeckanog luka i češnjaka. Pirjanjem povrće postaje vrlo ukusno i sočno jer povrće ispušta svoje vlastite sokove u kojima se omekšava. Povrće možemo podlijevati prilikom pirjanja raznim temeljcima, a možemo ga i obogatiti raznim namirnicama, poput rajčice ili vrhnja. Pirjamo različito povrće, ali najčešće kupus, mrkvu, repu, mahune, rajčicu, grašak, gljive, rajčicu, patlidžane, tikvice itd. Pirjano povrće idealan je prilog za mesna jela po narudžbi i za jela koja su sama po sebi više suha.

c) Prilozi od prženog povrća

Prilozi od prženog povrća najpopularniji su i najviše traženi, ali manje zdravi zbog tehnološkog procesa kojeg rabimo i zbog velike količine masnoće koje u sebi sadrže. Posebno popularna i ukusna namirnica pripremljena na ovaj način je krumpir.

Prilikom prženja namirnicu u željenom obliku (štapići, kuglice, ploške, listići, kriške) pržimo u vrelom ulju. Bitno je namirnicu postepeno pržiti kako bi u sredini ostala mekana, a izvana hrskava. Nakon prženja dobro je namirnicu ocijediti na papirnatom ubrusu kako bi iz nje izvukli višak masnoće. U plitkoj masnoći pržimo povrće kao što su tikvice, patlidžani, paprike i slično.

Primjer: prilozi od kuhanog, pirjanog i prženog povrća

Blitva na dalmatinski način

Potrebne namirnice za 10 obroka:

2 kg blitve, 1 kg krumpira, 1 dl maslinova ulja, 30 g češnjaka, sol i papar

Priprema:

Oprani i oguljeni krumpir izrežemo na kocke i pristavimo kuhati u posoljenu hladnu vodu. Kada je kuhan ocijedimo ga. Blitva očistimo, operemo, bijeli dio narežemo na kraće komade, a zeleni dio na veće komade. Blitvu blanširamo u kipućoj slanoj vodi i ocijedimo. Na zagrijano maslinov ulje dodamo sitno sjeckani češnjak i lagano ga ugrijemo pazeći da ne izgori. Dodamo krumpir i blitvu, posolimo, popaprimo i lagano dobro ugrijemo na maslinovom ulju i češnjaku.

Pirjano mlado povrće

Potrebne namirnice za 10 obroka:

800 g mladog krumpira, 600 g mrkve, 400 g graška, 200 g luka, 500 g tikvica, 100 g maslaca, 1 dl govedske juhe, 1 dl maslinova ulja, sol, papar, kopar, sjeckani peršin, muškatni oraščić, ružmarin

Priprema:

Oguljeni i oprani krumpir narežemo na kocke. Mrkvu očistimo, operemo i izrežemo na štapiće. Na maslac dodamo sitno sjeckani luk i kada dobi zlatno-žutu boju dodamo mrkvu izrezanu na štapiće, kratko vrijeme popržimo te dodamo krumpir izrezan na kocke i grašak. Sve zajedno pirjamo kraće vrijeme i dodamo tikvice izrezane na polumjesece. Posolimo, popaprimo, dodamo sitno sjeckani kopar, peršin, grančicu ružmarina i naribamo muškatni oraščić. Pirjamo u poklopljenoj posudi uz lagano podlijevanje juhom. Pazimo da se povrće ne prekuha i raspadne. Na kraju u jelo ulijemo maslinovo ulje.

Prženi krumpirovi štapići

Krumpir 2,50 kg, ulje 0,5 l, sol

Priprema:

Odaberemo krumpire jednake veličine. Krumpir se oguli i opere. Krajevi (vrhovi) krumpira se odsijeku tako da krumpir oblikujemo u pravokutnik. Izrežemo ga po dužini na ploške debljine 8 mm. Svaku plošku režemo na jednake štapiće promjera 8 x 8 mm. Ovako pripremljene štapiće operemo i posušimo u čistom ubrusu.

Štapiće pržimo u zagrijanom ulju (*frituri*). Štapići trebaju s vanjske strane biti hrustavi, zlatno-žute boje, a iznutra mekani. Pržene štapiće izvadimo, dobro ocijedimo od ulja na papirnatom ubrusu, posolimo i poslužimo vruće.

7.2. Jednostavni prilazi od tvorničke tjestenine, riže i, drugih žitarica

Prilozi od tjestenine i riže među najomiljenijim su prilozima. Danas na raspolaganju imamo ne samo razne oblike tvorničke tjestenine već i tjesteninu raznih boja, tjesteninu pripremljenu od različitih vrsta brašna, integralnu tjesteninu, tjesteninu bez jaja itd. S obzirom na ovako raznovrstan izbor tjestenina i priloge možemo uz jelo kombinirati prema ukusima, bojama, obliku, veličini. Bitno je tjesteninu pravilno kuhati, *al dente*, kako je ne bismo raskuhali jer onda gubi na svom okusu, izgledu, a i teže je probavljiva.

U svijetu se uzgaja više od 40 000 vrsta razne riže, a to nam govori koliko je ova namirnica zahvalna za pripremu. Rižu dijelimo u dvije osnovne skupine, onu dugog i onu okruglog zrna. Riža je punovrijedna namirnica te su stoga i predjela prigotovljena od nje izuzetno vrijedna. Prilikom pripreme riže treba voditi računa da zrno bude puno tekućine, da nabubri, ali da se ne raspadne ili prekuha. Prilikom kuhanja riže treba voditi računa da riža u sebe upije dvostruku pa i trostruku količinu tekućine. Tjesteninu, poslužujemo uglavnom uz jela s umacima jer se sastoji od škroba te na taj način upija umak u sebe i daje mu ugodan okus, a rižu kao prilog možemo posluživati i uz pečena, kuhana, pirjana i pohana jela. Pored riže kao prilog možemo koristiti i ostale vrste žitarica, ali najčešće pripremana žitarica je kukuruz i to uglavnom kuhan kao palenta ili žganci.

Primjer: Jednostavni prilazi tvorničke tjestenine, riže i, drugih žitarica

Farfale s kupusom

Potrebne namirnice za 10 obroka:

1 kg tjestenine (farfale), 200 g luka, 1 kg svježeg kupusa, 20 g šećera, 1,5 dl ulja, 100 g slanine, sol, papar, žličica kima

Priprema:

Opranom kupusu uklonimo vanjske listove i odrežemo korijen. Narežemo ga na kocke 1x1 cm. Sitno sjeckani luk popržimo na ugrijanom ulju zajedno sa slaninom izrezanom na sitne kocke. Pred kraj pirjanja luka dodamo šećer i pustimo ga da se otopi. Na luk dodamo sjeckani kupus te sve dobro izmiješamo. Dodamo sol, papar i kim. Kupus pirjamo u poklopljenoj posudi povremeno miješajući dok ne dobije smeđu boju oko sat vremena. Dok se kupus pirja, skuhamo tjesteninu na uobičajeni način i ocijedimo je. Pirjanom kupusu dodamo ocijeđenu tjesteninu i sve zajedno dobro izmiješamo te pospemo sjeckanim peršinom.

Pirjana riža s graškom (rizi-bizi)

Potrebne namirnice za 10 obroka:

500 g riže, 350 g mladog graška, 80 g maslaca, 1 dl ulja, 80 g luka, peršin u listu, sol i papar

Priprema:

Na zagrijanom ulju popržimo sitno sjeckani luk, dodamo rižu koju smo prethodno prebrali, oprali i posušili te je lagano pirjamo dok ne postane staklasta. U rižu dodamo očišćeni i na pola kuhani mladi grašak, kratko pirjamo dok se sve dobro ne ugrije. Zalijemo dvostrukom količinom kipuće slane vode, promiješamo, popaprimo i poklopimo te kuhamo u zagrijanoj pećnici 15 minuta. Jelo ne smijemo miješati niti dizati poklopac dok se pirja. Gotovu rižu prelijemo otopljenim maslacem i lagano promiješamo te pospemo sjeckanim peršinom.

7.3. Variva

Variva su jestivi dijelovi raznog povrća kuhani u vodi, temeljcu ili juhi i zgusnuti svijetlom ili tamnom zaprškom, ovisno o vrsti variva koje pripremamo. Variva možemo posluživati kao samostalna jela, obogaćena nekim mesnim dodatkom koje se nalazi u varivu, ali isto tako mogu biti prilog nekom mesnom jelu. Variva su u stvari povrće prgotovljeno na bečki način. Prema današnjim, suvremenim pravilima, varivo je najbolje kuhati u što manje tekućine, kako bi samo po sebi dobilo gustoću i kako bi imali što manje zaprške. Variva možemo prgotovljivati od jedne ili od više vrsta povrća.

Variva je najbolje pripremati od svježeg povrća, ali možemo i od sušenog, konzerviranog ili smrznutog povrća.

Variva možemo podijeliti na ona prgotovljena svijetlom i ona prgotovljena s tamnom zaprškom.

Primjeri: Variva

Špinat varivo na bečki

Potrebne namirnice:

1 kg špinata, 100 g maslaca, 80 g brašna, 40 g češnjaka, 2 dl vrhnja, 5 dl mlijeka, sol i papar.

Priprema:

Špinat očistimo, operemo i naglo blanširamo. Ocijedimo ga i sitno isjeckamo. Na zagrijanom maslacu lagano popržimo brašno, dodamo sitno sjeckani češnjak i kad zamiriše dodamo vruće mlijeko te prgotovimo srednje gusti *bechamel* umak. Kad umak prokuha u njega dodamo sjeckani špinat, posolimo, popaprimo i pustimo da prokuha. Kada varivo prokuha legiramo ga vrhnjem (najbolje kiselim). Varivo je izvrstan prilog uz kašicu od krumpira. Varivo treba biti gusto.

Varivo od graha

Potrebne namirnice za 10 obroka:

700 g suhog graha, 100 g slanine, 1 dl ulja, 100 g brašna, 100 g luka, 20 g češnjaka, 2 l temeljca (najbolje od suhog mesa), 5 g mljevene crvene paprike, sjeckani peršin, sol i papar.

Priprema:

Suhi grah dan ranije preberemo, operemo i namočimo u većoj količini hladne vode. Drugi ga dan pristavimo kuhati u istoj vodi. Kuhamo 10 minuta i procijedimo. Grah stavimo u temeljac (najbolje od suhog mesa), dodamo mu sitno sjeckani luk i češnjak. U grah možemo dodati i suho meso, kobasice ili suhu slaninu. Grah kuhamo dok nije 80 posto kuhan. Od sitno sjeckane slanine, ulja i brašna upržimo tamnu zapršku. U zapršku, pri kraju prženja, dodamo mljevenu papriku (paziti jer paprika brzo izgori). Ovako pripremljenom zaprškom zgusnemo varivo. Posolimo, popaprimo i kuhamo dok grah nije potpuno mekan. Na kraju u grah dodamo sitno sjeckani peršin. Grah varivo uglavnom jedemo kao samostalan obrok s kobasicama.

8. SALATE

Salate su jela pripremljena od sirovog ili kuhanog povrća. Mogu se gotoviti od raznih vrsta namirnica kao što su: različite vrste mesa stoke, meso peradi, suhomesnati proizvodi, sir, riba, rakovi,

školjke, glavonošci, jaja, povrće, gljive, voće, tjestenina, riža i druge namirnice. Mogu se naći uvijek u nekoj novoj iznenađujućoj kombinaciji i izdanju. Salate su laka osvježavajuća sočna i hranjiva jela, koja mogu biti jednostavna i složena. Uglavnom to nisu samostalna jela jer se poslužuju uz glavna mesna ili riblja jela. Ponekad, ako ih obogatimo drugim namirnicama, možemo ih poslužiti samostalno kao hladno predjelo. Salate su bitan čimbenik u obroku zbog brojnih vitamina koje u sebi sadrže. Salate su ujedno i količinska i ukusna nadopuna glavnom jelu. U kreiranju menija, trebamo voditi računa da povrće koje se nalazi u salati ne bude zastupljeno i u glavnom jelu. Isto tako trebamo voditi računa o godišnjem dobu. U proljeće i ljeti trebalo bi više posluživati salate od sirovog povrća, a u jesen i zimu kuhane i ukiseljene salate. Iako su salate jednostavna jela i relativno ih je lagano pripremati, ipak trebamo voditi računa o njihovom izgledu, sastavu i načinu pripreme. Za sve salate vrijedi pravilno da se moraju iznijeti na stol svježije, za oko privlačne, sočne i hladne, bez obzira na to gotove li se od jedne ili više vrsta namirnica.

Podjela i vrste salata:

➤ Prema izboru i pripremi povrća salate mogu biti:

- **Salate od sirovog povrća**
- **Salate od termički obrađenog povrća**

➤ Prema miješanju i slaganju salate mogu biti:

• **Jednostavne salate** – pripremaju se samo od jedne vrste povrća po kojoj dobivaju i ime (salata od rajčice, salata od zelja, salata od krastavaca i sl.), i začinjavaju se odgovarajućim umakom.

• **Složene salate** – Pripravljaju se od nekoliko vrsta različitog sirovog ili kuhanog povrća. Svako povrće zasebno je začinjeno, a zatim se u posudu za salatu slažu jedno uz drugo. Bitno je paziti kod pripreme ove salate na izbor povrća koje ćemo koristiti. Salate se trebaju razlikovati po boji. Složena salata treba biti sastavljena najmanje od 3 vrste različitog povrća. Složene salate mogu se i ukrašavati, rotkvicama, maslinama, i sl.

• **Miješane salate** – Sastavljene su od više vrsta povrća (npr. rajčica, paprika, luk, krastavci) izrezanog na kocke, štapiće, polumjesece i sl. Povrće zajedno izmiješamo i začinimo. odgovarajućim umakom za salate. Bitno je pripaziti da namirnice budu uredno i pravilno izrezane i da ih prilikom miješanja ne drobimo.

8.1. Začinjavanje salata i začini za salate

Salate začinjavamo kako bi bile što ukusnije, mekše, sočnije i osvježavajuće. Razne salate, a naročito zelene poput rikule, zelene salate, matovilca, začinjavaju se neposredno pred samo izdavanje jer bi uslijed djelovanja kiseline prilikom dužeg stajanja izgubile na svojoj čvrstoći i volumenu. Salate od kuhanog povrća i neke salate poput zelenog i crvenog kupusa, dobro je začiniti ranije jer na taj način postaju sočnije i ukusnije jer se marinira u začинима i mirodijama. Salate začinjavamo začинима, odnosno umacima za salate. Danas na raspolaganju imamo različite vrste gotovih, tvorničkih umaka za salate, među kojima je najpoznatiji *aceto balsamico*.

Kod pripreme salata izuzetno je bitno odabrati vrstu umaka s kojom ćemo je začiniti kako bi ta salata bila što ukusnija i privlačnija gostu. Svako povrće prema svojim osobinama određuje vrstu umaka kojim ćemo ga začiniti. Salate začinjavamo raznim umacima i preljevima, a oni se uglavnom dijele u dvije skupine:

- **Umaci i preljevi na bazi octa – octeni umaci**
- **Umaci i preljevi na bazi majoneze ili vrhnja**

Začini (umaci) za salate

- **Osnovi octeni umak**

Sastoji se od 2/3 octa ili limunova soka, 1/3 ulja, soli, papra i po želji aromatičnog bilja.

Salate začinjene octenim umakom

- ❖ Salata od dagnji
- ❖ Salata od lignje
- ❖ Salata od rakova
- ❖ Salata od govedine
- ❖ Proljetna salata
- ❖ Nusina salata

• Začin od majoneze

Majonezu razrijedimo kiselim vrhnjem. Upotrebljavamo je za začinjavanje lisnatih salata, krumpir salate, druge kuhane salate.

U salate začinjene majonezom spadaju:

- ❖ Francuska salata
- ❖ Ruska salata
- ❖ Talijanska salata
- ❖ Salata od tjestenine
- ❖ Salata od pileline

• Začin od senfa

U kiselo vrhnje dodamo senf, limunov sok, papar i sol. Ovaj umak upotrebljavamo za salate od sirovog i kuhanog povrća.

• Preljev od jogurta

U jogurt dodamo malo limunova soka, sitno sjeckano začinsko bilje (peršin, estragon, kopar, divlji hren), malo ulja, sol i bijeli papar.

Primjer: Jednostavne salate od kuhanog i sirovog povrća

1. Salata od krumpira

Potrebne namirnice za 10 obroka:

2 kg krumpira, 1,5 dl ulja, 1 dl octa, 200 g luka, sol i bijeli papar

Priprema:

Krumpir jednake veličine operemo i kuhamo u ljusci u posoljenoj vodi. Ohladimo ga i ogulimo. Rebrastim nožem narežemo ga na ploške debljine 3 do 4 mm. Krumpir prelijemo osnovnim octenim umakom. Salatu pažljivo izmiješamo da se ne izdrobi krumpir i ostavimo na hladnom

mjestu 2 do 3 sata da se marinira u umaku. Neposredno pred samo posluživanje u krumpir dodamo tanke ploške luka.

2. Mimoza-salata

Potrebne namirnice za 10 obroka:

1 kg zelene salate, 0,5 dl ulja, 0,8 dl octa, 5 tvrdo kuhanih jaja, sol i papar

Priprema:

Očišćenu zelenu salatu operemo pod tekućom vodom list po list. Listove natrgamo na sitnije dijelove. Neposredno pred posluživanje salatu začinimo octenim umakom. Tvrdo kuhana žumanca protisnemo i pospemo po zelenoj salati. Mimoza-salata naziva se tako zbog žumanaca posutih po listovima salate koji nalikuju na Mimozu.

3. Salata od svježih krastavaca i vrhnja

1,80 kg svježih krastavaca, 2 dl vrhnja, 1 dl octa, 20 g češnjaka, sol, bijeli papar, peršin

Priprema:

Opranim krastavcima skinemo koru. Narežemo ih na tanke ploške, posolimo ih i pustimo da odstojе 10 minuta. U kiselo vrhnje dodamo sitno sjeckani češnjak, ocat, sol i bijeli papar, dobro izmiješamo i ovim umakom začinimo krastavce. Dobro ohladimo i poslužimo posuto peršinom.

8.2. Sirevi

Sir je živežna namirnica koja se dobiva zgrušavanjem (sirenjem) bjelančevina mlijeka i vrhnja. Osim veće ili manje masnoće i vitamina iz B-kompleksa sir obiluje životinjskim bjelačevinama, pa je vrijedna i potpuno zdrava i probavljiva hrana. Ovisno o osnovnoj sirovini (kravlje, ovčije, kozije mlijeko) o načinu sirenja, o konzistenciji, o prešanju, soljenju, zrenju, postotku mlječne masti i vode, te o drugim tehnološkim činiteljima ima više skupina i vrsta sireva. Međusobna razlika je vrlo je uočljiva da se tako i prepoznaju po svom izgledu, sastavu, pakiranju, a osobito organoleptičkim osobinama i namjeni.

Prema osnovnoj podjeli i namjeni u kuharstvu sirevi mogu biti:

- **Tvrđi sirevi**
 - tvrdi sirevi za ribanje
 - tvrdi sirevi za rezanje
- **Polutvrđi sirevi**
- **Meki sirevi**
 - meki sirevi s plemenitim plijesnima
 - meki sirevi s crvenim plijesnima
 - bijeli sirevi
- **Svižeži ili domaći sirevi**
 - sirni namaz
 - autohtoni sirevi

LITERATURA

1. Vesna Kostović Vranješ, Mirko Ruščić: HIGIJENA, udžbenik za trogodišnje strukovne škole
Školska knjiga 2009.
2. Hamel Sagrak, Poznavanje robe i prehrana za ugostitelje i hotelijere, Školska knjiga, Zagreb, 2003.,

3. Danko Matasović: Poznavanje robe i prehrane 1 i 2, Profil, Zagreb, 2006 i 2008

4. Josip Žuvela, „Kuharstvo“, Paveković, Dubrovnik 1999.,