

PREPARATELE DE BUCĂTĂRIE

Salatele

Definiție:

Sunt preparate culinare – componente de bază ale meniurilor, având următoarele proprietăți:

1. excelente furnizoare de săruri minerale, vitamine, acizi organici, glucide simple, ușor asimilabile (provenite din legumele și fructele folosite, mai ales din cele crude, proaspete);
2. valoare energetică redusă ;
3. aspect și colorit viu care stimulează apetitul;
4. digestibilitate ușoară, prin cantitatea sporită de fibre celulozice, care favorizează digestia celorlalte preparate din meniu;
5. ocupă locuri diferite în meniu:
 - ca gustări (salata de boeuf) salate de crudități;
 - ca adaosuri pe lângă preparatele de bază;

Obs.

Prin asocierea legumelor și fructelor cu celelalte alimente, se completează valoarea nutritivă a preparatelor culinare, măbind sațietatea acestora.

Clasificare:

- a. salate crude: de roșii, salată verde, castraveți, cresson(varietate de salată verde), andive(varietate de cicoare), etc.
- b. fierte: conopidă, fasole verde și/sau albă, dovlecei, etc;
- c. coapte: ardei, vinete, sfeclă;
- d. combinate: orientală, italiană, à la rousse, bulgărească, boeuf, ș.a.

Indici de calitate pentru salate:

- să fie pregătite cât mai aproape de momentul servirii, pentru a nu-și pierde aspectul și calitățile organoleptice prin oxidare;
- cele fierte sau coapte să-și păstreze aspectul și forma după tăiere;
- la cele combinate, toate componentele să fie uniform fasonate, iar compoziția să fie omogenă;
- să fie plăcut condimentate și aromatizate;
- să se asocieze optim cu preparatele cu care se servesc;

Regulă:

Calitatea unui preparat este influențată de mai mulți factori, dintre care dominanți sunt următorii:

1. *calitatea materiilor prime folosite;*
2. *respectarea prescrierilor procesului tehnologic, pe faze și în ansamblu;*

GARNITURILE

Definiție:

Sunt preparate culinare care însoțesc preparatele de bază în scopul de a le mări valoarea nutritivă și gustativă, aspectul estetic și pentru a stimula pofta de mâncare.

Materii prime folosite:

- legume;
- crupe (gris, orez, arpacaș, mălai, mei);
- paste făinoase diverse;

Garniturile *trebuie să se asocieze armonios cu preparatul de bază* pe lângă care sunt servite, atât în ce privește coloritul, cât și digestibilitatea preparatului culinar în ansamblu.

Mod de obținere:

- a. prin înăbușire;
- b. prin sotare;
- c. prin prăjire;
- d. prin fierbere;

Clasificarea garniturilor:

- a. garnituri din legume:
 1. prăjite: cartofi, varză;
 2. pireuri: spanac, cartofi, conopidă, dovlecei;
 3. sote-uri: cartofi, morcovi, fasole verde, mazăre, dovlecei, conopidă, sparanghel, ciuperci, cartofi natur;
- b. garnituri din crupe: mămăligă, gris, pilaf simplu de orez;
- c. garnituri din paste făinoase: macaroane cu unt, găluște, spaghetti, alte paste, etc.;

Indici de calitate:

- a. la garniturile prăjite:
 - materiile prime să fie uniform tăiate;
 - culoare rumen aurie;
 - ușor crocante;
 - fără a fi îmbibate cu grăsimile în care au fost prăjite;
- b. la pireuri:
 - compoziția să fie omogenă;
 - aspectul să fie păstos, onctuos;
 - să nu prezinte aglomerări în masa produsului;
 - gustul să fie plăcut, specific;
- c. la sote-uri:
 - legumele să fie fierte, sau dacă preparatul sau clientul o cere să fie fierte „al dente”;
 - să-și păstreze forma de la tăiere;
- d. la crupe:
 - să fie bine fierte;
 - să nu prezinte aglomerări (atenție la mămăligă și la gris);
 - să-și păstreze forma (orez, mei, arpacaș);
 - macaroanele sau celelalte paste făinoase să nu se lipească între ele și să se simtă untul cu care au fost stropite;

PREPARATE PENTRU MICUL DEJUN

Definiție

Micul-dejun este prima masă importantă a zilei, care trebuie să asigure 20-25% din necesarul de substanțe nutritive necesare organismului într-o zi.

Micul dejun este complex și trebuie să cuprindă:

- băuturi calde, nealcoolice;
- sucuri de legume și/sau fructe;
- unt, gem, dulceață, miere;
- produse din carne;
- produse lactate și preparate din produse lactate;
- produse de panificație;
- produse de patiserie, etc;

La întocmirea meniurilor se vor avea în vedere:

- realizarea unei combinații optime între alimentele de origine vegetală și cele de origine animală;
- obținerea echilibrului între factorii nutritivi (proteine, lipide, glucide), săruri minerale, vitamine, pentru a asigura necesarul energetic al organismului;

Preparate servite la micul dejun:

Preparate din ouă și cașcaval (se prepară rapid și au valoare nutritivă ridicată)

Clasificare:

- a. preparate din ouă fierte:
 - ouă fierte în coajă (moi, cleioase, tari)
 - ouă fierte fără coajă (ochiuri românești)
- b. preparate din ouă prăjite:
 - ochiuri „la capac”
 - omlete
 - jumări (scrob)

Preparate din cașcaval:

- cașcaval „la capac”;
- cașcaval pané;

Indici de calitate pentru preparatele din ou și cașcaval:

- gramaj corespunzător/porție;
- aspect plăcut, atrăgător;
- culoare specifică;
- gust și miros plăcute, consistență corespunzătoare;

GUSTĂRILE

Definiție:

Sunt preparate culinare care se prezintă în forme variate, având aspect atrăgător și volum mic, fiind servite în cantități mici la începutul mesei, înaintea preparatelor de bază sau între mesele principale.

Gustările au rolul de a deschide apetitul consumatorilor prin gustul lor picant, cât și prin modul variat și atrăgător de prezentare.

Ele sunt ușor de digerat și au valoare nutritivă ridicată, în compoziția lor regăsindu-se în proporții diferite legume, brânzeturi, carne și preparate din carne, produse din cereale, etc;

Pentru a îndeplini acest rol, gustările **trebuie să întrunească următoarele condiții:**

- să aibă un aspect cât mai plăcut și variat, într-o îmbinare armonioasă de culori;
- conform denumirii lor, ele nu trebuie să înlocuiască preparatul de bază;

În acest sens, la alcătuirea lor trebuie să se țină cont că gustările au valoare nutritivă ridicată, duc repede la sațietate și dacă sunt servite în cantități mari nu-și mai îndeplinesc rolul (acela de a pregăti clientul pentru preparatul de bază);

Clasificarea gustărilor:

- a. **gustări reci:** sandwich-uri, diferite legume umplute, ouă umplute;
- b. **gustări calde:** crochete și chifteluțe;

Extenso:

Sandwich-urile sunt solicitate de consumatorii de toate vârstele și au în compoziție felii uniforme de pâine, unt (în strat subțire, ca liant), cașcaval, salam, șuncă – care trebuie să ocupe întreaga suprafață a feliilor de pâine.

Opțional, ca elemente de decor și nu numai, sandwich-urile pot fi ornate cu frunze de salată verde, legume sau murături, maioneză, ketchup, muștar, etc;

Procesul tehnologic general:

- recepția cantitativ-calitativă a componentelor;
- operațiile pregătitoare: felierea componentelor, omogenizarea untului, pregătirea elementelor de decor, etc;
- întinderea untului pe felia de pâine;
- așezarea elementelor de bază;
- decorarea și ornarea;
- servirea;

Legume umplute: roșii, ardei, zucchini (dovlecei), vinete, etc;

Ouă umplute: cu gălbenuș, pateu de ficat, brânzeturi, ciuperci, icre, ș.a.;

Gustările speciale:

Se caracterizează prin gusturile rafinate pe care le îmbină, dimensiuni reduse și aspect deosebit. Pentru realizarea acestui deziderat, materiile prime folosite trebuie să fie de cea mai bună calitate.

Ingrediente folosite uzual: brânză Roquefort, Camembert, Gorgonzola, salam de Sibiu, icre negre, somon fumé, fructe tropicale.

Clasificarea gustărilor speciale:

a. gustări speciale reci: tartine cu brânză Roquefort, ouă, roșii, icre negre, salam de Sibiu, ciuperci umplute, măslina umplute.

Obs.

Tartinele se deosebesc de sandwich-uri atât prin compoziție (primele folosesc ingrediente de calitate superioară), cât și prin tehnicile de preparare.

Astfel:

- feliile de pâine sunt mai subțiri și pot fi prăjite;
- feliile de pâine pot fi fasonate în diferite forme;
- elementele de decor sunt mai fine (unt filigran, capere, icre negre, șa);

b. gustări speciale calde:

Crochetele: sunt gustări calde care au la bază Sos Béchamel sau compoziție de aluat opărit în care se incorporează elementele de bază (pește, cașcaval, șuncă) care dau denumirea preparatului.

Condimentele folosite în general sunt sarea și piperul.

Procesul tehnologic general:

1. recepția cantitativ-calitativă a materiilor prime;
2. operații pregătitoare:
 - obținerea sosului Béchamel sau a aluatului opărit;
 - prelucrarea primară a materialelor de bază;
 - pregătirea compoziției pentru panare;
3. formarea compoziției;
4. modelarea compoziției (fișul de 2 cm, care se taie în batoane de 4-5 cm);
5. trecerea crochetelor prin făină – ou – pesmet;
6. prelucrarea termică;
7. montarea și servirea;

Chifteluțele și chifteluțele speciale:

Se fac din carne de diferite tipuri (inclusiv pește) sau din diverse legume, cu adaos de ouă, pesmet, condimente specifice.

Gustările speciale calde:

Se servesc de regulă la cină și sunt realizate din aluaturi cu diferite umpluturi.

Comparativ cu cele reci, gustările speciale calde au valoare nutritivă mai ridicată, dar sunt și mai greu de digerat.

Clasificare:

a. Gustări calde pe bază de foetaj:

* bușeuri cu ciuperci, pateuri cu brânză, carne, triangle cu brânză, carne și ciuperci;

b. Gustări calde pe bază de clătite:

Au la bază foi de clătite și umpluturi pe bază de brânzeturi, carne, ciuperci, pastă de pește;

c. Gustări calde pe bază de tarte:

Au la bază coji de tarte pregătite din aluat fraged sau foetaj; pot fi umplute cu ciuperci, brânză, fructe de mare, etc.

d. Sandwich-uri și tartine calde:

Sunt formate din două felii de pâine, unse cu unt, între care se așează ingredientele de bază. Peste acestea se rade cașcavalul, iar apoi produsul se gratinează la cuptor sau în aparatul special pentru tartine calde.

e. Sortimentele:

* cu legume;

* cu ouă-ochiuri și sardele, șuncă sau cașcaval;

Indici de calitate:

- gramaj corespunzător/porție, cu respectarea raportului dintre ingrediente;
- la tartine: grosimea alimentului de bază trebuie să fie egală cu cea a feliei de pâine;
- elementele de decor alese: în funcție de gustul și specificul producătorului;
- la cele pe bază de foetaj – respectarea proporției dintre foetaj și umplutură;
- aspect: bine coapte, nearse, cu foi subțiri, uniforme;
- umplutura să fie omogenă;
- gustul să fie plăcut, potrivit componentelor de bază, fără gust și miros străine;

ANTREURILE

Definiție:

Antreurile sunt preparate culinare care, în pofida denumirii lor, nu ocupă întotdeauna primul loc în meniuri, dar pregătesc preparatul de bază, ele putând fi servite după ciorbe sau preparatele din pește, ori preparatul care ține locul peștelui dintr-un meniu clasic.

Antreurile pot fi calde sau reci, însoțite sau nu de diferite sosuri.

Observații:

Cu ocazia unor mese deosebite pot fi servite mai multe antreuri, diferite unele de altele prin componenta de bază, colorit, mod de preparare.

Spre deosebire de gustări, antreurile se servesc în cantități mai mari și multe dintre ele se pot realiza sub forma unor piese de artă culinară, dând o notă deosebită meselor la care se servesc.

În gastronomia modernă **antreurile reci** sunt asimilate cu preparatele din categoria gustărilor reci.

Clasificarea antreurilor:

1. Antreuri reci:

a. antreuri reci pe bază de aspic: ouă á la rousse, medalion de pește, pastă de șuncă, etc.;

b. antreuri reci pe bază de ficat: paté din ficat de gâscă (foie gras = ficat de gâscă îngrășată forțat; este considerat o delicatessă), etc.;

c. antreuri reci pe bază de carne de pasăre: galantină de pasăre, piftie de curcan, rulouri cu diferite umpluturi;

d. antreuri reci pe bază de carne de vânat: terină din carne de iepure;

Subsidii la antreurile reci:

- se servesc ca felul 1 în meniuri și majoritatea sunt napate cu aspic pentru a le proteja și pentru a le da aspect;
- cele napate în aspic (pateuri de ficat, foie gras, creier á la rousse, rulouri cu șuncă, medalion de stavrid, etc.) se pun la rece până în momentul servirii;

- se servesc pe platou sau farfurii individuale, cu decor de salată verde;

2. Antreuri calde:

- a. souflé-uri: de cașcaval, roșii, spanac, vinete, conopidă;
- b. budinci: ca mai sus, plus clătite cu legume, cu brânză, etc.;
- c. spaghetti: milanese, bolognese, cu ciuperci și sos tomat, cu șuncă, gratinate, etc.;
- d. pizza: diferite sortimente, conform rețetelor;

Extenso:

Souflé-uri: sunt preparate culinare care au la bază un sos alb de lapte mai îngroșat, în care se încorporează legume, cașcaval, brânzeturi. (Obs.-sosul poate fi înlocuit cu aluat opărit).

Caracteristica de bază a souflé-urilor este că au în compoziție o cantitate mai mare de albuș de ou bătut spumă, precum și faptul că trebuie servite imediat, în vasul în care au fost pregătite.

Se coc în gratin-uri (vas special pentru pregătirea sufleurilor. Din fr.”gratin”, Pron. „graten”) unse cu unt, pe bain marie.

Proces tehnologic general:

1. recepția cantitativă și calitativă;
2. operații pregătitoare: pregătirea sosului sau a aluatului opărit, pregătirea elementelor de bază;
3. realizarea compoziției prin amestecarea componentelor;
4. adăugarea spumei de albuș;
5. turnarea în formele unse cu unt;
6. coacere;
7. prezentarea și servirea;

Indici de calitate:

1. consistență pufoasă, elastică;
2. preparatul să fie crescut în volum de 2 ori față de starea crudă;
3. suprafața rumen-aurie la exterior;
4. să nu fie aderent la suprafața vasului în care a fost preparat;
5. să prezinte porozitate uniformă, specifică;
6. gust plăcut, specific materiilor prime folosite;

Budincile

Definiție:

Sunt preparate culinare care fac parte din categoria antreurilor calde și se deosebesc de souflé-uri prin faptul că sunt mai dense, nu conțin spumă de albuș iar liantul este sosul alb sau foile de clătite.

Celelalte componente pot fi: legume, paste făinoase, ciuperci, etc.
Compoziția se toarnă în forme unse cu unt și tapetate cu pesmet.

Ex: budincă de legume

Operații pregătitoare:

- legume: prelucrare primară – sotare – răcire – fasonare;
- brânza se rade – forma de cake se unge cu unt și se tapetează cu pesmet;

Proces tehnologic propriu-zis:

- se pregătesc 8 foi de clătite, iar din restul de făină – ou – lapte – smântână, se face sosul alb.
- Se temperează focul și se adaugă legumele, brânza, condimentele;
- În forma tapetată cu unt și pesmet, se așează straturi alternative de clătite și compoziție, iar deasupra se pune unt sau margarină;
- Se gratinează la cuptorul încălzit în prealabil, cca 30 min;
- Se prezintă pe platou sau farfurie, iar la servire se feliază;

Budinca din conopidă (cf.RTAP)

MATERII PRIME	UM	Cantitatea brută pentru 10 porții
Conopidă	Kg	1,500
Margarină sau unt	Kg	0,150
Făină	Kg	0,200
Lapte	L	1,000
Ouă	Kg	0,250
Pesmet	Kg	0,050
Smântână	Kg	0,200
Piper măcinat	Kg	0,002
Sare	Kg	0,025
Gramaj pt.o porție produs finit	Kg	0,220

Proces tehnologic de preparare:

Operații pregătitoare:

Conopida se curăță, se spală în mai multe ape, se introduce în apă cu sare și se fierbe. Se lasă să se răcească în lichidul de fierbere, se scurge și se taie cuburi mici. Făina și pesmetul se cern. Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece, se separă gălbenușurile de albușuri, care se bat spumă.

Tehnica preparării:

Din făina dizolvată cu lapte și 125 gr. unt sau margarină, se prepară un sos. Se lasă să se răcească, se adaugă sare, gălbenușurile de ou și albușurile bătute spumă, conopidă, piper și se amestecă pentru uniformizarea compoziției. În tava unsă cu unt și tapetată cu pesmet se așează compoziția obținută, turnându-se deasupra smântâna. Se introduce în cuptor cca. 20 min. Se porționează după răcire.

Prezentarea și servirea:

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie. Se servește cald, cu diferite sosuri.

Indici de calitate ale antreurilor

La antreurile reci:

- Aspect plăcut, formă specifică;
- Decor adecvat;
- Proporție judicioasă decor-produs;

La antreurile napate în aspic:

- Aspicul trebuie să fie uniform, cu luciu specific, transparent, bine gelificat;
- Consistență fermă, culoare – gust – miros specifice, plăcute;
- Gramaj conform STAP (Rețetar tip pentru alimentația publică);

La spaghetti:

- Să fie fierte, neaderente, aspect lucios, elastic;
- Compoziția să fie omogenă;
- Gramaj conform RTAP;

La pizza:

- Forma specifică;
- Aluat bine copt, compoziție bine pătrunsă;
- Gust picant, miros plăcut;
- Gramaj conform RTAP;

PREPARATELE LICHIDE

Definiție:

Sunt preparate culinare de bază, cu conținut mare de lichide, pregătite din legume, legume și carne, cu sau fără adaosuri de crupe, parte făinoase, ouă, smântână, verdețuri condimentare.

Prin gustul deosebit dat de substanțele extractive din carne, acizii organici și uleiurile eterice din legumele și ingredientele folosite, preparatele lichide au rolul de a stimula secrețiile gastrice, deschizând apetitul și ușurând concomitent digestia următoarelor preparate din meniu.

Aceste preparate **rehidratează organismul** și ajută la **absorbția vitaminelor hidrosolubile**.

Tratamentul termic folosit pentru obținerea lor: fierberea;

Clasificare:

- a. Supe**
- | | |
|------------------------------|---|
| 1. supe limpezi | - de oase
- de pasăre (de casă sau vânat)
- de vită, porc, vânat, șa
-din legume |
| 2. supe cremă
(îngroșate) | - din legume
- din legume și supă de oase
- creme |
- b. Borșuri și ciorbe:**
- din legume
 - din legume și supă de oase
 - din legume și carne

Supele limpezi:

Se obțin prin fierberea extractivă a oaselor/cărnii, cu adaos de legume și plante condimentare.

Ele pot fi servite ca atare sau cu diferite elemente de adaos: paste făinoase, fidea, orez, găluște de gris.

Proces tehnologic general:

- Recepția cantitativ-calitativă;
- Fierberea cărnii (se pornește de la punerea ei în apă rece) – spumare;
- Adăugarea zarzavaturilor și condimentarea;
- Strecurare – garnisire – servire;

Supele îngroșate:

Se compun din apă caldă, grăsimi emulsionate (pentru supele din legume), respectiv supă de oase pentru supele din legume și supă de oase.

Au o densitate mărită datorată menținerii legumelor în preparat și după fierbere.

Supele-cremă sunt supele în care legumele folosite su fost pasate și repuse în lichidul de extracție.

Supa-cremă de mazăre (cf.RTAP)

MATERII PRIME	UM	Cantitatea brută pentru 10 porții
Mazăre conservă	Kg	0,600
Ceapă	Kg	0,100
Margarină su unt	Kg	0,075
Lapte	L	0,200
Ouă (2 gălbenușuri)	Kg	0,050
Pâine albă	Kg	0,150
Supă de oase	Kg	1,500
Sare	Kg	0,020
Gramaj pt.o porție produs finit	Kg	0,200

Operații pregătitoare:

Mazărea se opărește dacă este proaspătă, iar dacă se folosește mazăre conservată se scurge și se spală. Ceapa se curăță, se spală, se taie felii, se opărește și se scurge. Laptele se fierbe și se răcește. Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri. Pâinea albă se taie cuburi mici, care se stropesc cu 25 gr. margarină topită sau unt și se rumenesc la cuptor, obținându-se crutoane. Făina se cerne. Supă de oase se prepară conform RTAP.

Tehnica preparării:

Ceapa se înăbușă în margarină sau unt (25 gr.), cu puțină supă. Se adaugă mazăre, supă de oase, sare, făină dizolvată și se fierb până când mazărea este bine fiartă. Se trece prin pasoar, obținându-se o cremă. (Puteți încerca să treceți mazărea și prin pasoar, dar obțineți cu totul altceva!) Gălbenușurile se amestecă cu lapte și sare, se toarnă în cremă, amestecându-se continuu, pentru a nu se tăia. Se adaugă bucăți mici de margarină (25 gr.) sau unt pentru a împiedica formarea crustei.

Prezentarea și servirea:

Crema se prezintă în ceașcă, bol sau supieră, cu crutoane deasupra. Se servește fierbinte.

Indici de calitate:

- Aspect opalescent, culoarea vernil-gălbui;
- Crutoane alb-gălbui plutind la suprafață;
- Consistență semi-fluidă;
- Omogenă, gust și miros plăcut, specific legumelor de bază;
- Fără gust și miros străin;
- Condimente corespunzătoare;

CIORBELE ȘI BORȘURILE

Definiție:

Sunt preparate obținute din legume sau din legume și carne, care, spre deosebire de supe, sunt acre.

Deosebirea dintre ciorbe și borșuri este că borșurile se acresc dor cu borș, pe când ciorbele se pot acri cu borș, oțet, suc sau sare de lămâie, varză, zeamă de varză murată, iaurt, suc de roșii, prune sau struguri verzi, pireuri de fructe, etc.

Legumele folosite: ceapă, pătrunjel, țelină, ardei, etc, iar ca elemente de adaos, orez, paste făinoase, ou, smântână, iaurt, lapte.

Ciorbele pot fi numai din legume, iar în acest caz leguma preponderentă dă denumirea ei, sau din legume și carne, când denumirea este dată de felul cărnii folosite, +/- adăugirea: „cu legume”.

Procesul tehnologic general:

- Recepția cantitativă și calitativă;
- Prepararea propriu-zisă:
 1. prelucrarea primară a legumelor;
 2. pregătirea elementelor de acrire și adaos;
 3. fierberea legumelor;
 4. adăugarea elementelor de acrire și adaos;
 5. continuarea fierberii cca. 15 min;
 6. adăugarea verdețurilor;
 7. servirea;

La ciorbele și borșurile din legume și carne, procesul tehnologic este identic, dr intervine faza intermediară a fierberii extractive a cărnii.

Sortimente: ciorbă ardelenască cu carne de porc, ciorbă de burtă, de perișoare, de potroace, țărănească, borș rusesc, borș de miel, etc.

Indici de calitate:

- aspect opalescent;
- bucățile de carne bine pătrunse, cu formă definită;
- legume tăiate specific preparatelor;
- gălbenușurile și smântâna să nu fie coagulate;

- culoare alb-gălbuie sau roșiatică, în funcție de rețeta folosită;
- consistență lichidă;
- gust și miros plăcute, caracteristice materiilor prime folosite;

TEHNOLOGIA PREPARATELOR DE BAZĂ DIN MENIU

Caracterizare:

Sunt marile preparate de bază sau preparate de felul II, deoarece ocupă locul doi într-un meniu obișnuit de prânz. Ele se mai numesc și ***plates de jour***.

În comparație cu preparatele servite în prima parte a meniului, aceste ***plates de jour*** sunt mai consistente, adică au o valoare nutritivă mai mare, datorată compoziției mai complete, în care se regăsesc carnea, legumele, sosurile, precum și diverse adaosuri.

Structura complexă a preparatelor de bază asigură:

- diversitatea gamei sortimentale și varietatea meniurilor prezentate în UAP;
- realizarea unor preparate cu valoare energetică ridicată și calități senzoriale deosebite;
- permite aplicarea unor procedee tehnologice recomandate de gastrotehnia modernă;

Clasificarea preparatelor de felul II

Preparate de felul II:

- din legume;
- din legume și carne (vită, porc, ovine);
- din carne tocată;
- din subproduse de carne (organe interne comestibile);
- din carne de vânat;
- din carne de pasăre, pește, moluște, șamd;

Extenso:

Preparatele din legume

Sunt preparate de bucătărie care ocupă locul II în meniul obișnuit și care au în compoziție unul sau mai multe tipuri de legume, asociate cu sosuri, condimente și diferite adaosuri, caracterizate prin:

- sortiment diversificat care determină varietatea meniului;
- colorit variat care asigură o prezentare estetică;
- timp de prelucrare termică redus;
- posibilitatea de a fi servite calde sau reci;
- aport mare de săruri minerale, vitamine, acizi organici, fibre vegetale nedigerabile;

Preparate din leguminoase și cartofi:

Sunt surse importante de proteine și glucide simple, care contribuie la stabilizarea echilibrului acido-bazic în organism.

Clasificarea preparatelor din legume:

1. preparate din legume cu sos:
 - a. cu sos alb: - ciulama de ciuperci;
- conopidă cu sos de smântână;
 - b. cu sos roșu; - țelină(praz) cu măsline;
- iahnie de fasole boabe;
2. preparate din legume diferite:
 - vinete împănate;
 - ghiveciuri de legume;
3. din legume, cu umplutură de orez:
 - ardei, roșii umplute cu orez;
 - sarmale diferite, șamd;

Procesul tehnologic general al preparatelor din legume cu sos:

1. recepția cantitativă și calitativă a materiilor prime;
2. operații pregătitoare;
3. prelucrarea primară a legumelor;
4. prepararea sosului și prelucrarea termică a legumelor;
5. formarea preparatului prin amestecarea celor două componente (legume+sos);
6. fierberea +/- gratinarea la cuptor;
7. montarea +/- ornarea cu verdețuri;
8. servirea;

Indici de calitate:

- gramaj/porție corespunzătoare RTAP;
- aspect plăcut, atrăgător;
- montare estetică, de efect;
- legumele să fie bine pătrunse și să-și păstreze forma dată prin tăiere;
- culoare, miros și gust specifice componentelor folosite;
- sos potrivit ca și consistență, cu culoare, miros și gust specifice componentelor folosite;

Ciulama de ciuperci (cf. RTAP)

MATERII PRIME	UM	Cantitatea brută pentru 10 porții
Ciuperci proaspete sau conservă	Kg	1,000
Margarină sau unt	Kg	0,250
Lapte	L	1,800
Sare	Kg	0,020
Gramaj pt.o porție produs finit	Kg	0,260

Operații pregătitoare:

Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape și se taie lame. În cazul folosirii ciupercilor conservă, acestea se scurg de lichid, se trec prin jet de apă rece, se scurg și se taie lame. Făina se cerne.

Tehnica preparării:

Ciupercile se înăbușă în 100 gr. margarină sau unt. Făina se dizolvă în 300 ml. Lapte rece și se adaugă peste 100 gr. margarină sau unt topit, se fierbe și se amestecă continuu, pentru a nu se forma aglomerări. În sosul format se adugă restul de lapte, ciuperci, sare și se continuă fierberea 15-20 min. Vasul se retrage de pe foc și peste compoziție se adaugă margarină (unt) topită (50 gr.).

Prezentarea și servirea:

Preparatul se prezintă în legumieră. Se servește cald.

Procesul tehnologic general pentru preparatele din legume cu umplutură de orez:

1. recepția cantitativă și calitativă a materiilor prime;
2. operații pregătitoare:
 - prepararea umpluturii de orez;
 - prepararea sosului tomat;
 - umplerea legumelor cu umplutura de orez;
 - înăbușirea legumelor umplute la cuptor;
 - formarea preparatului prin adăugarea sosului tomat;
 - gratinarea la cuptor;
 - montarea, prezentarea și servirea;

Tehnologia produselor de bază din legume și carne

Acestea au o structură complexă, având în compoziție de legume, carne și documente. În comparație cu preparatele din legume, au o valoare nutritivă mai mare și calități gustative deosebite.

Clasificare:

- a. preparate din legume și carne de vită:
 - mazăre, fasole verde, roșii – toate cu carne de vită, ghiveci național, papricaș de vită cu găluște, rulouri cu carne de vită, șamd.
- b. preparate din legume cu carne de porc:
 - mazăre, castraveți, vinete cu carne de porc;
 - varză sau fasole verde cu ciolan de porc;
 - tocană de porc cu roșii;
 - rulou de porc cu ciuperci;
- c. preparate din legume cu carne de ovine:
 - verdețuri sau spanac cu carne de miel;
 - stufat de miel;
 - legume cu carne de berbec;
 - *jigot* de berbec cu fasole boabe;
 - tocană de berbec cu cartofi;

Procesul tehnologic general:

1. recepția cantitativă și calitativă a materiilor prime;
2. prelucrarea primară a materiilor prime;
3. operații pregătitoare:
 - prelucrarea termică parțială a legumelor și a cărnii;
 - prepararea sosului;

4. formarea preparatului prin amestecarea componentelor de bază cu sosul și condimentele;
5. fierberea-gratinarea;
6. montare-prezentare-servire (numai calde!)

Indici de calitate:

- asemănători celor de la preparatele de bază din legume;
- obligatorie respectarea gramajului și păstrarea proporției dintre legume-carne-sos, conform RTAP;
- atât legumele, cât și carnea trebuie să-și păstreze forma și după tăiere;

TEHNOLOGIA PREPARATELOR DIN CARNE TOCATĂ

Definiție:

Sunt preparate de felul II (plates de jour) care au la bază o tocătură (compoziție omogenă din carne sau amestecuri de carne tocată cu diferite adaosuri).

Tocătura poate fi:

- simplă – din același fel de carne;
- amestec – din mai multe sortimente de carne;

Adaosurile (materii prime auxiliare) au diferite roluri în preparatele culinare din carne tocată:

- legare, afânare, îmbunătățirea calităților nutritive și gustative.

Se folosesc ca adaosuri:

- ceapa și plantele condimentare;
- ouăle – leagă preparatul și măresc valoarea nutritivă;
- orezul – leagă, afânează și mărește valoarea nutritivă;
- miezul de franzelă – ca mai sus;
- legumele,
- NaHCO_3 (bicarbonat de sodiu alimentar) - afânează;
- apa rece- reglează consistența, frăgezimea și asigură aburul necesar prelucrării termice;

Preparatele culinare din carne tocată sunt asociate cu legume și sosuri, având următoarele caracteristici:

- varietate sortimentală mare, care asigură diversitatea meniurilor;
- calități gustative și nutritive deosebite;
- digestibilitate ușoară (pentru tocăturile fierte sau fripte), respectiv grea pentru cele prăjite;

Dezavantaje:

- se alterează mai ușor, de aceea carnea tocată trebuie obținută din carne proaspătă, care se va introduce imediat în procesul tehnologic și se va consuma cât mai repede.

Procesul tehnologic general de obținere a cărnii tocate:

1. recepția cantitativă și calitativă a materiilor prime;
2. prelucrarea primară a materiilor prime;
3. tocarea propriu-zisă a cărnii;
4. prepararea tocăturii prin adăugarea elementelor de adaos;

5. malaxarea – omogenizarea compoziției;
6. utilizarea în pregătirea preparatelor culinare;

Clasificarea preparatelor din carne tocată (în funcție de structura acestora):

- a) tocate crude: tartarurile din vită și pește (somon);
- b) tocate cu sos: chiftele marinate sau cu sos de smântână;
- c) tocate în legume: sarmale, ardei, roșii, cartofi, dovlecei, vinete umplute;
- d) tocate în foi diverse (varză, viță, spanac, ștevie, hrean, podbal, tei, șamd);
- e) tocate, în straturi, cu legume și paste sau crupe (musaca, lasagna, varză a la Cluj);
- f) tocate, ca fripturi: (pârjoale moldovenești, drob de miel, mici, bitoc gratinat;

Indici de calitate pentru preparatele culinare din carne tocată:

- aceleași ca la preparatele din carne și legume;
- În plus:
- tocătura să fie omogenă, bine pătrunsă, fragedă;
- preparatul să-și păstreze forma;
- condimentare adecvată, niciodată excesivă;
- aromă și gust plăcute, specifice ingredientelor folosite;

PREPARATE DIN CARNE DE PASĂRE

Definiție:

Sunt preparate de felul II care au la bază carnea de pasăre, asociată cu legume, produse din cereale și sosuri și care, comparativ cu produsele din carne de măcelărie (porc, vită, ovine)....

....au următoarele caracteristici:

- valoare nutritivă și gust deosebite, apropiată de a celorlalte (de mai sus);
- valoare energetică mai redusă;
- durata de preparare mai mică;
- digestibilitate mai ridicată;
- posibilitatea de a fi utilizate în alimentația tuturor categoriilor de oameni;

Clasificare:

1. cu sosuri albe: anghemacht cu carne de pui, blanchet de pui cu orez, ciulama de pui cu smântână, pui cu smântână sau morcovi;
2. sosuri roșii: pui cu roșii, ostropel de pui, pui cu conopidă, pui cu fasole verde sau mazăre, cu vinete, cu măsline, curcan cu măsline, tocană cu carne de pui, legume cu carne de pui;
3. cu crupe sau paste făinoase: pilaf cu carne de pui, macaroane cu piept de pui, papricaș de pui cu găluște;
4. fără sos: pui la caserolă;

Indici de calitate pentru preparatele din carne de pasăre:

- similare cu cele de la preparatele din legume și carne;

- aspect, gust și aromă plăcute;
- gramaj/porție conform RTAP;
- bucățile de carne de pasăre să-și păstreze forma;
- sosurile fără aglomerări, cu consistență potrivită;
- fără gusturi și mirosuri străine sau nepotrivite;

Exemplu:

Anghemacht din carne de pui (cf. RTAP)

MATERII PRIME	UM	Cantitatea brută pentru 10 porții
Carne de pui cal.I,fără cap și picioare	Kg	1,300
Morcovi	Kg	0,100
Pătrunjel rădăcină	Kg	0,100
Untură sau ulei	Kg	0,150
Făină	Kg	0,150
Lămâie	Kg	0,050
Cartofi	Kg	2,500
Sare	Kg	0,020
Unt	Kg	0,025
Gramaj pt.o porție produs finit	porție	Carne de pui 90 g, cartofi 120 g, sos 100 g

Operații pregătitoare:

Morcovii, ceapa și pătrunjelul se curăță, se spală și se crestează. Puii se curăță, se trec prin flacăra și se spală. Cartofii se curăță, se spală și se fierb în apă cu sare. Lămâia se spală și i se extrage sucul. Făina se cerne.

Tehnica preparării:

Puii se fierb în apă cu sare și se spumează. Apoi se adaugă morcovii, ceapa și pătrunjelul rădăcină. Carnea fiartă se scoate separat și se porționează. Supa rezultată se strecoară. Din untură sau ulei și făina dizolvată în 150 ml apă se prepară un sos care se fierbe cca 20 min., se adaugă suc de lămâie și bucăți de carne și se continuă fierberea 5 min., se adaugă bucăți mici de unt deasupra.

Prezentarea și servirea:

Preparatul se prezintă pe un platou sau farfurie. Se servește cald, cu garnitură de cartofi natur.

TEHNICA PREPARATELOR DIN SUBPRODUSE DE ABATOR **COMESTIBILE**

Subproduse de abator:

Organele interne sau externe comestibile sau necomestibile ale animalelor sacrificate în abator.

Clasificare:

1. cu valoare nutritivă mai mică decât a cărnii animalelor de la care provin:
 - șorici, urechi, coadă, picioare;
2. cu valoare nutritivă egală cu a cărnii animalelor de la care provin:
 - inimă, limbă, splină, rinichi;

3. cu valoare nutritivă mai mare decât a cărnii animalelor de la care provin:
 - ficat, creier, momițe (glanda timus, dezvoltată la rumegătoare), fudulii;

Obs.

Ficatul este bogat în glicogen, fosfolipide, vitaminele „A”, „D”, complex „B”, iar inima are cantități semnificative de K^+ și Ca^+ .

Clasificarea preparatelor culinare din subproduse de abator:

- cu sos alb: limbă, ficat de porc cu sos de smântână, ciulama de rinichi cu mămăligă, etc;
- cu pilaf: cu măruntaie de pui, cu creier de vită, rizotto cu ficăței de pasăre;
- tip papricaș: ficat papricat de porc, rinichi de porc cu orez, șa;
- cu legume și măsline: ficat de porc cu ceapă, limbă cu ciuperci, idem cu măsline, ghiveci din măruntaie de miel.

Prelucrarea primară a subproduselor de abator:

Ficatul (de porc, vită, ovine): se porționează, se îndepărtează artera hepatică și vena portă, iar dacă rețeta o cere, se îndepărtează și capsula, apoi se spală în apă rece;

Rinichii (bovine, porcine, ovine): se spală, se taie longitudinal, se îndepărtează capsula și grăsimile din bazinet, se țin în apă rece cu oțet, și/sau se opăresc, după care se spală din nou și se porționează;

Limba (porc, bovine, ovine): se curăță și se spală cu peria, apoi se opărește și se spală din nou. Se pune la fiert în apă cu sare, se spumează. După fierbere se curăță de piele și se porționează.

Indici de calitate pentru subprodusele de abator:

- gramaj/componente, conform RTAP;
- aspect plăcut, preparate montate estetic;
- feliile de preparat și legumele bine fierte, să-și păstreze forma;
- gust, culoare, savoare specifice componentelor;
- legumele – culoare naturală;
- sos – bine legat, fără aglomerări, culoare specifică, miros plăcut, specific subprodusului și procedeele termice de preparare;

Exemplu de produs culinar din subproduse de abator (cf. RTAP):

Rizotto cu ficat de pui:

MATERII PRIME	UM	Cantitatea brută pentru 10 porții
Ficat de găină și pui	Kg	1,000
Orez	Kg	0,700
Ceapă	Kg	0,100
Ulei	Kg	0,200
Țelină rădăcină	Kg	0,100
Morcovi	Kg	0,100
Făină albă	Kg	0,050
Supă de pasăre	Kg	2,00
Pastă de tomate	Kg	0,100
Cașcaval	Kg	0,150
Piper măcinat	Kg	0,001
Sare	Kg	0,020
Gramaj pt.o porție produs finit	porție	Ficat 60 g, cașcaval și rizotto 215 g

Operații pregătitoare:

Ficatul se curăță, se spală și se taie bucăți. Morcovii, ceapa și țelina se curăță și se taie felii. Orezul se alege de impurități, se spală și se scurge de apă. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Făina se cerne iar pasta de tomate se diluează cu 150 gr. ceapă.

Tehnica preparării:

Ficatul se înăbușă în 50 gr. ulei. Separat, în 50 gr. ulei și 50 gr. supă se înăbușă ceapa, morcovii și țelina, se adaugă făina dizolvată în supă rece, parta de tomate, 500 gr. supă necesare fierberii și se fierb împreună 30 min. Sosul rezultat se pasează peste ficăței și se fierb împreună 10 min. adăugându-se sare, piper și vin. Orezul se înăbușă în uleiul rămas (100 gr.), se adaugă restul de supă de pasăre, sare și se fierbe la cuptor, cu vasul acoperit.

Prezentarea și servirea:

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie, montat astfel: orez în diferite forme, sos cu ficăței, cu cașcaval ras deasupra. Se servește cald.

TEHNOLOGIA PRODUSELOR CULINARE DIN CARNE DE VÂNAT

Carnea de vânat: păsări (rață, gâscă, fazan, etc), mamifere, etc:

Caracteristici:

- indigestă, deoarece fibrele musculare sunt bine dezvoltate, iar țesutul conjunctiv este foarte dens;
- prezintă un miros specific pentru fiecare categorie de vânat;
- din carnea de vânat se obține întreaga gamă de preparate pe bază de carne;

Obs.

Fiind indigestă, carnea de vânat se folosește numai în alimentația oamenilor sănătoși și niciodată în cea a bolnavilor, convalescenților ori a copiilor.

- pentru frăgezire, carnea de vânat se **fezandează**;

Fezandarea:

Operația de frăgezire a cărnii, pentru a deveni mai suculentă și mai gustoasă. Gustul care se obține este datorat unor germenii din intestin care invadează țesuturilor și descompun proteinele.

Fezandarea poate fi:

- naturală care se obține prin păstrarea la rece a vânatului eviscerat, dar păstrat în pene sau blană, după caz (excepție: sitarii și alte câteva specii de păsări de baltă, care nu se eviscerează), timp de 24 ore până la câteva zile;
- artificială, care se obține prin introducerea vânatului curățat de pene sau blană, întreg sau porționat într-un **baiț** rece sau cald, obținut din apă, oțet, vin, condimente, rădăcinoase condimentare, etc, operație care are drept consecință îndepărtarea gustului specific prea pronunțat de vânat și frăgezirea cărnii;

Preparate din carne de vânat:

Iepure: a la grec, cu ciuperci, cu măsline, civet de iepure, etc.;

Căprioară: escalop cu ciuperci, medalion cu ciuperci, spinare de căprioară cu sos de smântână;

Fazan: la tavă, a la Neva, umplut cu ciuperci și măsline.

PRODUSE CULINARE DIN PEȘTE

Preparate culinare de bază din pește

Pot ocupa diferite locuri în meniuri, dar comparativ cu preparatele din celelalte sortimente de carne, au următoarele caracteristici:

- varietatea speciilor de pește oferă posibilitatea pregătirii unei game sortimentale diversificate de preparate;
- fiind cele mai ușor de digerat și având o valoare nutritivă mare (prin prezența Ca, Fe, I), sunt recomandate în alimentația tuturor categoriilor de consumatori;
- necesită un timp scurt de preparare (minute);
- prezintă calități gustative deosebite;

Exemple de preparate din pește:

1. plachie din crap sau stavrid;
2. marinată de crap sau stavrid;
3. crap sau stavrid pescăresc;
4. crap cu orez;
5. ghiveci de crap;
6. pilaf cu lin;
7. pește umplut cu sos de usturoi/cu sos de roșii;
8. pește portughez;
9. file de șalău Colbert;
10. file de șalău cu sos Madeira;

PREPARATE CULINARE DIN MOLUȘTE, GASTEROPODE, CRUSTACEE ȘI BATRACIENI

Moluștele sunt viețuitoare acvatice din clasa nevertebratelor, care au corpul moale, protejat de o cochilie calcaroasă.

În AP se folosesc: scoicile de râu, midiile și stridiile, iar dintre **gasteropodele** terestre înrudite taxonomic cu moluștele – se folosesc frecvent melcii (fam. Gasteropode).

Crustaceele folosite în AP sunt racii de râu, creveții, homarii, langustele și anumite specii de crabi.

Dintre **octopode** în alimentația publică se folosesc caracatița și câteva varietăți de calmar și sepie, remarcabile prin finețea și textura deosebită a cărnii lor.

Batracienii se folosesc în AP sub forma puilor de baltă, pulpele broaștei de râu (*Rana* succulenta), în stare proaspătă, congelată sau conservată. Carnea lor este albă, fină, gustoasă, ușor de digerat, fiind similară cu cea de pui.

Obiceiurile alimentare ale unor popoare includ și consumul diversilor **ofidieni** (șerpi) ori a unor **artropode** terestre (furnici, termite, insecte, etc.).

Moluștele marine se consumă de regulă vii, motiv pentru care trebuie să fie foarte proaspete și sănătoase, fapt care se poate verifica printr-o ușoară apăsare pe extremitățile cochiliei, care trebuie să se închidă, demonstrând reacția animalului. Metoda nu are aplicabilitate la moluștele conservate sau congelate.

Obs.

Midiile și stridiile care nu au reacție vitală la apăsare nu sunt proprii consumului uman și nu se folosesc în AP, datorită riscului sporit de producere a unor toxiiinfecții alimentare grave.

Preparate culinare din moluște și gasteropode:

- a. din scoici: scoici prăjite, pane, pilaf de scoici;
- b. din midii și/sau stridii: natur(vii) cu lămâie, pane, pilaf de midii;
- c. din melci: melci rasol cu mujdei de usturoi, a la matelot, melci umpluți, scordolea;
- d. din raci: raci la grătar, scordolea de raci, salată de raci;
- e. din creveți și octopode: salată de creveți, rondele de sepie pane, caracatiță în sos de vin roși;
- f. din batracieni: pui de baltă pane, cu verdețuri, cu sos Colbert sau Meuniere;
- g. combinat: salată din fructe de mare, paella, cocktail de fructe de mare, etc.;

TEHNOLOGIA FRIPTURILOR

Definiție:

Fripturile sunt preparate culinare cu valoare nutritivă ridicată și complexă, cu calități gustative și estetice deosebite, constituind de multe ori preparatul de bază din meniuri și având ca principal constituent carnea de calitate superioară și ca adaosuri sosuri și diferite legume, folosite ca garnituri și salate.

Se montează în piese estetic ornamentate, ridicând astfel valoarea estetică a unor mese festive sau expoziții culinare.

La obținerea fripturilor este foarte important să se asigure o asociere optimă între valoarea estetică, cea nutritivă și calitățile senzoriale ale preparatelor.

Componenta de bază a fripturilor este carnea care trebuie să fie proaspătă și să aibă următoarele calități organoleptice:

- suprafața uscată și neaderentă;
- culoare de la roz la roșu aprins, în funcție de specia de proveniență;
- consistență fermă și elasticitate;
- miros plăcut, specific speciei de proveniență;

Este recomandabil ca materia primă (carnea) să provină de la animale tinere, sănătoase și să fie superioară din punct de vedere calitativ (carne cal.I: mușchi, vrăbioară, antricot, pulpă, fleică, etc).

Fripturile se servesc însoțite de garnituri și salate care – prin conținutul lor bogat în vitamine, săruri minerale, enzime, glucide și acizi organici – completează valoarea nutritivă a acestora și implicit, pe cea estetică.

Clasificarea fripturilor

- a. la frigare: pui, miel, pește, frigărui simple, asortate, purcel la proțap;
- b. la grătar: mușchi de vită, porc, pui sau părți ori organe ale acestora;
- c. la cuptor: pui, pulpă de porc, curcan (rață) cu varză, la tavă;
- d. la tigaie: șnițel natur, pane (parizian: făină+ou; vienez: făină+ou+pesmet), tochitură;

Procesul tehnologic general pentru fripturile la frigare

1. recepția cantitativă și calitativă;
2. operații pregătitoare (spălare, dezosare, fasonare, ungere cu grăsime, condimentare);
3. pregătirea rotisorului;
4. fixarea cărnii pe frigare;
5. prelucrarea termică;
6. porționarea;
7. montarea și servirea (alături de diferite garnituri și salate);

Sfaturi practice de reținut:

Fripturi în sânge din carne de vită – ovine:

- pentru 500 gr. friptură – timp de preparare 15-20 min;
- temperatură inițială ridicată, iar apoi moderată;

Fripturi clasice din carne de porc, miel, vițel:

- pentru 500 gr. friptură – timp de preparare 30 min;
- temperatura constantă pe întreaga durată a preparării;

Porționarea bucăților și a pieselor se face după o prealabilă temperare pentru menținerea formei și texturii cărnii.

Montarea se face pe platouri calde, talere de lemn, cu sau fără garniturile cu care urmează a fi asociate.

Bucățile mici de carne pot fi servite împreună cu frigarea pe care au fost pregătite. Frigările pot fi îndepărtate în momentul servirii, cu acordul consumatorului.

Regula de aur: FRIPTURILE (la frigare sau la grătar) nu așteaptă, ci SUNT AȘTEPTATE !!!!

Fripturile la grătar

Caracteristici, proces tehnologic general

Fripturile la grătar sunt preparate culinare obținute prin frigerea la grătar a unor bucăți mici de carne.

Se caracterizează prin durată scurtă de preparare, valoarea nutritivă și calitățile gustative deosebite, fapt care face să fie des solicitate de către consumatori.

În timpul preparării, carnea suferă mai multe **transformări** dintre care amintim doar formarea crustei brun-aurii datorată caramelizării glucidelor și coagulării proteinelor superficiale. Acesta reacționează între ele, rezultând substanțe de tip melanoidinic, care dau aspect și gust preparatelor pe care le protejează, păstrându-le suculente și hrănitoare.

Fripturile se prepară pe grătare încălzite electric cu combustibil gazos, lichid sau solid, cele mai bune fiind cele preparate pe grătare care folosesc drept combustibil cărbunele de lemn (mangal).

Procesul tehnologic general cuprinde:

1. recepția cantitativă și calitativă;
2. operații pregătitoare (pregătirea grătarului, prelucrarea primară a cărnii (porționare – aplatizare – ungerea grătarului cu grăsime);
3. prelucrarea termică prin expunerea cărnii la foc, pe grătar, pe ambele părți;
4. montarea și servirea cu salată de sezon și diverse garnituri;

Obs.

Aplatizarea are ca scop facilitarea pătrunderii radiațiilor IR (infraroșii) în masa cărnii. În acest scop, fripturile din carne de vită și porc trebuie să aibă grosimea de 1-4 cm, iar cele din carne de vițel, porc și miel, de 1-1,5 cm.

Ungerea cu grăsime are ca scop protejarea preparatului de temperaturile prea ridicate, respectiv prevenirea aderării acestuia de grătarul metalic încins.

Timpi de preparare:

<u>Fripturi în sânge:</u>	grosime:	1 cm – 50''/fiecare parte; 2 cm – 70''/fiecare parte; 3 cm – 1'30''/fiecare parte;
<u>Fripturi potrivit de fripte:</u>	grosime:	1 cm – 1'/fiecare parte; 2 cm – 1'30''/fiecare parte; 3 cm – 2'30''/fiecare parte;
<u>Fripturi bine fripte:</u>	grosime:	1 cm – 2'/fiecare parte; 2 cm – 3'/fiecare parte; 3 cm – 4'/fiecare parte;

Fripturile la cuptor și la tavă

Definiție:

Preparate culinare preparate din bucăți mari de carne sau din piese întregi (purcel, miel, păsări, vânat, pește) și preparate la tavă, în cuptor, unde sub acțiunea radiațiilor IR are loc frigerea, iar mai apoi coacerea preparatului.

Procesul tehnologic general:

1. recepția cantitativă și calitativă;
2. operații pregătitoare (pregătirea tăvii, prelucrarea primară a cărnii/fasonare, împănare, ungere cu grăsime);
3. așezarea cărnii în tavă;
4. prelucrarea termică;
5. temperarea fripturii;

6. prepararea sosului (**jiu***): degresarea sosului, aseasonarea gustului, servirea în sosieră);
7. porționarea conform RTAP;
8. montarea și servirea cu diferite garnituri și salate;

Indici de calitate:

- crustă rumen-aurie uniformă;
- bine pătrunsă și fragedă în secțiune;
- gust și aromă plăcute, specifice materiilor prime folosite și condimentelor adăugate;

Fripturile la tigaie (minuturi)

Definiție:

Sunt preparate culinare obținute din felii de carne supuse tratamentului termic de prăjire, în grăsime încinsă la 180°C.

Din acest motiv, fripturile la tigaie sunt cele mai indigeste și nedietetice dintre toate preparatele culinare uzuale, fiind total contraindicate nu numai în alimentația bolnavilor și convalescenților, dar chiar și în cea a persoanelor sănătoase, indiferent de vârstă.

Din această cauză, procedeele moderne de gastrotehnie, înlocuiesc prăjirea în tigăi clasice, cu multă grăsime, cu prăjirea dietetică în vase antiaderente (vase de teflon), fără sau cu puțină grăsime și care au multiple avantaje: carnea își păstrează valoarea nutritivă în proporție mai mare, rămâne aspectuoasă și suculentă, temperatura de preparare este mai redusă și consumul de grăsimi mult redus. Fripturile preparate astfel sunt dietetice.

Nocivitatea fripturilor preparate prin metoda clasică este dată de îmbibarea preparatelor finale cu grăsime, care de mai multe ori, sub acțiunea temperaturii se descompune, printre fracțiunile rezultate găsindu-se **acroleina**, cu recunoscute proprietăți cancerigene.

Obs.

Degradarea termică a grăsimilor din fripturi este direct proporțională cu temperatura de preparare și timpul de prelucrare al cărnii.

DULCIURI DE BUCĂTĂRIE

Definiție:

Preparate culinare dulci, care se prepară în bucătărie și se servesc în diferite momente ale zilei, la micul dejun, ca desert, la cină sau la gustările de la orele 10⁰⁰ sau 17⁰⁰.

Dulciurile de bucătărie servite la sfârșitul meselor principale dau senzația de sațietate – datorită gustului lor dulce – încheind masa cu plăcere și completând necesarul de glucide, acolo unde este cazul.

Datorită gustului plăcut și aspectului deosebit, sunt foarte apreciate și solicitate de către toate categoriile de consumatori, unele dintre ele găsindu-și locul chiar și în alimentația dietetică, precum și în cea a copiilor și bătrânilor.

Dulciurile de bucătărie **au în compoziție** lapte, ouă, fructe, crupe, având valoare nutritivă deosebită și complexă.

Precauții: datorită conținutului ridicat de glucide, consumarea dulciurilor de bucătărie trebuie să se facă cu discernământ și moderație, cunoscut fiind rolul lipogen¹ al acestora, mult mai pronunțat decât al lipidelor animale din alimentația curentă.

Atenție!

Urmarea frecventă a excesului de glucide din dulciurile de bucătărie este obezitatea, precum și bolile metabolice (diabet, hepato și pancreatopatii², etc.).

Clasificarea dulciurilor de bucătărie:

pe bază de crupe și lapte: orez și gris cu lapte;

- a. pe bază de ouă și lapte: cremă de zahăr-caramel, lapte de pasăre;
- b. pe bază de aluaturi: clătite cu gem, dulceață, ș.a., papanasi, găluște cu prune, minciunile, colțunași cu brânză de vaci sau cu fructe;
- c. pe bază de fructe: budinci, sufleuri, compoturi, gratin-uri, salate de fructe³;

Indici de calitate:

- aspect plăcut, caracteristic fiecărei rețete;
- lipsa aglomerărilor la preparatele pe bază de crupe;
- culoare albă, alb-gălbuie (alte culori naturale), după caz;
- miros plăcut, caracteristic ingredientelor folosite;
- gust dulce, aromă specifică ingredientelor de bază;
- bine legate, fără a fi fluide;
- gramaj corespunzător RTAP;

ALUATURILE

Definiție:

Aluaturile sunt semipreparate de patiserie care au în compoziția lor făină, grăsime (unt sau margarină), zahăr, ouă și diferite adaosuri (arome, afânători fizici – aer, vapori de apă, afânători chimici – bicarbonat de sodiu sau amoniu sau biochimici – drojdia de bere.

Clasificare:

a. după procesul tehnologic de obținere:

- aluaturi dospite;
- aluaturi nedospite (foaia românească și foaia grecească);

b. după materiile prime din care se compun:

- aluaturi simple (făină, apă, sare);
- aluaturi cu adaosuri (făină, apă, sare+alte adaosuri)

Aluaturi nedospite: aluatul „Foaia românească” și aluatul „Foaia grecească”

Obs.

Pentru toate aluaturile – cu excepția notabilă a aluatului fraged – făina folosită trebuie să fie bogată în gluten de calitate superioară!

Aluatul „Foaia românească”

Compoziție: făină, apă, sare

Proces tehnologic: aluatul compus din făină, apă și sare se frământă, i se dă formă de bară, se porționează în funcție de necesități în fragmente rotunde, se unge superficial cu ulei sau grăsime topită, după care se lasă în repaus ½-1 oră.

Fiecare dintre fragmente se întinde cu merdeneaua, după care mâinile strânse în pumn se introduc sub foaie, care se întinde după dorință. Se fasonează marginile mai groase, după care aluatul se folosește la diferite produse de patiserie.

Preparate din aluatul „Foaia românească”:

- plăcintă cu mere, dovleac, vișine, dudge, brânză – dulce sau sărată;
- produsele să aibă forma, dimensiunile, gramajul corespunzătoare, conform RTAP;
- bine coapte, nearse, culoare galben-aurie;
- suprafață mată, iar în secțiune umplutura omogenă, între două straturi de aluat;
- gust și aromă plăcute, specifice umpluturilor folosite;

Aluatul „Foaia grecească”

Compoziție: aceleași ca la aluatul „Foaia românească”

Particularități:

- după frământare aluatul se bate pe planșetă, în mod repetat, pentru a îngloba aer;
- întinderea se face cu merdeneaua, după care se continuă în maniera de la rețeta anterioară, cu deosebirea că întinderea aluatului se face tot cu pumnii, dar deasupra capului, cu considerație pentru obiectele și oamenii aflați în zona periculoasă;
- aluatul se lasă la zvântat și dacă nu se prelucrează imediat, se pudrează cu făină sau amidon, se suprapune și se rulează, după care se ambalează în folii de PET¹.

Preparate din aluatul „Foaia grecească”:

- preparate neînsiropate: plăcinte diferite;
- preparate însiropate: baclea, saraille, khadaifi, etc.

Indici de calitate: sunt aceiași ca la preparatele din aluatul „Foaia românească”, cu observația că foaia de aluat trebuie să fie mai subțire.

Aluatul opărit

Este un aluat nedospit, care se deosebește de cele prezentate până acum prin aceea că făina se adaugă în bloc într-un lichid (apă, sare, grăsime) aflat în fierbere și se omogenizează astfel încât să nu prezinte aglomerări, nici să nu rămână făină neîncorporată.

Omogenizarea se continuă până la răcirea la 60°C când se înglobează în masa de aluat gălbenușurile de ou și se omogenizează din nou amestecul.

Aluatul se toarnă cu poșul prevăzut cu șpritz în diferite forme, mai mari sau mai mici, sau se toarnă sub formă de batoane, după care se coace la cuptor.

Rezultă niște coji rumene la exterior și având formă și consistență de fagure în interior.

Folosire:

- preparate de cofetărie: ecler, choux à la crème, salambô, profiterol, etc;

- preparate de bucătărie: „hors d'oeuvres”² – gustări miniatură cu umpluturi fine, de efect;

Indici de calitate:

- coji rumene la suprafață;
- suprafață externă neuniformă;
- umplutura conform indicilor de cantitate și calitate din RTAP;
- gust și aromă specifice compozițiilor folosite;

Aluatul fraged

Melanj³ omogen, mai mult sau mai puțin dens, obținut din făină, grăsime (unt sau margarină), uneori afânători chimici, care după coacere devine fraged, sfărâmicos, ceea ce-l deosebește de alte aluaturi.

După raportul dintre elementele constituente distingem:

a. aluaturi de consistență densă (se întind cu merdeneaua) folosite la preparate de patiserie (plăcinte diferite) și de cofetărie (fursecurile);

b. aluaturi de consistență mai moale (sir...cu aluaturile cu grăsime). Ele se toarnă cu poșul prevăzut cu șpriț, în diferite forme și stau la baza obținerii fursecurilor pe bază de grăsime (paleuri și prăjituri șpritate). Se folosește de asemenea și pentru diferite tarte cu fructe sau semipreparate picante.

Aluatul francezesc

Este un aluat binar, care are în componența sa două aluaturi: unul pe bază de făină și grăsime și unul pe bază de făină, apă, sare, oțet. Cele două aluaturi se omogenizează, se rulează (de max. 4 ori) după regulile consacrate, la temperatură redusă, se lasă în repaus între rulări, după care se coc, pentru scurt timp, la temperatură ridicată.

Folosire:

- pentru pateuri, triangle, foetaje, bușeuri;
- crenvurști în foetaj;
- cremșnit, sărățele;

Indici de calitate:

- să se desfacă în foi subțiri, uniforme;
- să fie bine coapte, neaglomerate;
- gust și aromă plăcute, corespunzătoare umpluturilor folosite;
- formă și gramaj corespunzătoare, conform RTAP;

TEHNOLOGIA DE PREPARARE A ALUATURILOR DOSPITE

Definiție:

Alaturile dospite sunt aluaturi termofile¹, mai complexe din punct de vedere al procesului tehnologic, vând la bază un proces de afânare biochimică realizat cu adaos de drojdie de bere.

Afânarea biochimică ce se produce în aluaturile dospite se datorează descompunerii parțiale de către enzimele din drojdia de bere a glucidelor din făină, care se transformă în alcool etilic și este însoțită de degajarea de bioxid de carbon în stare născândă.

Clasificarea aluaturilor dospite:

1. După materiile prime folosite:

a. aluaturi dospite simple: compuse din făină, apă, sare și drojdie) – folosite în panificație pentru producerea pâinii, specialităților de panificație și a unor specialități de patiserie (langoși);

b. aluaturi dospite cu adaosuri: stau la baza unor specialități de patiserie și cofetărie (cozonaci, gogoși, minciunile, etc.);

2. După procesul tehnologic de obținere:

a. aluaturi obținute prin metoda directă: constă în amestecarea componentelor, urmată de o singură dospire – procedeul necesită o cantitate mai mare de drojdie și se folosește pentru obținerea unor preparate simple: cornuri, gogoși, etc.

b. aluaturi obținute prin metoda indirectă: este un procedeu mai complex, care utilizează de o cantitate mai redusă de drojdie și se folosește pentru preparate mai elaborate, de calitate superioară.

Faze de lucru:

- 1 recepția cantitativă și calitativă;
- 2 prepararea maialei² și a șodoului³;
- 3 formarea aluatului propriu-zis;
- 4 frământarea aluatului;
- 5 fermentarea (dospirea);
- 6 prelucrarea aluatului (divizare, modelare);
- 7 fermentarea finală;
- 8 coacerea și răcirea;

Procesul tehnologic:

Se prepară maiaua (dospitura) amestecând drojdia cu făina desfăcută în puțin lapte și cu adaos de zahăr, după care se pune la cald.

Se prepară șodoul, din gălbenușul de ou și sare – se lasă câteva minute pentru conservarea culorii – apoi se adaugă zahărul și celelalte adaosuri (zahăr vanilat, arome, etc.).

Se amestecă maiaua și șodoul cu cantitatea de făină din care se va face aluatul și se frământă cca o oră, după care se lasă în repaus, până când aluatul își mărește volumul de cca trei ori.

Atenție!

Nu se depășește timpul de fermentare de 3 ore, deoarece după acest interval apare fermentația lactică, care provoacă gustul acru al aluatului și preparatelor din acesta !!

La terminarea dospirii se adaugă grăsimea prevăzută de rețetar, după care se frământă din nou și se pune aluatul în forme, unde are loc fermentarea a doua.

Înainte de introducerea preparatului la cuptor, se unge suprafața superioară cu gălbenuș, pentru obținerea unei cruste frumoase.

Regula de coacere:

Inițial temperatura cuptorului trebuie să fie mai mică, deoarece drojdia „mai lucrează”, după care temperatura se va ridica în final, pentru ca produsul să fie bine pătruns și copt!

PREPARATE DE COFETĂRIE

A. Grupa semipreparatelor de cofetărie:

- siropuri (pentru însiropat și trampat);
- baroturi;
- fondante;
- frișca bătută;
- ciocolata pentru cuvertură;
- cremele pe bază de lapte;
- crema Aparel (crema fiartă + unt alifiat);
- crema fondant (o parte fondant + unt alifiat);
- crema de ciocolată (ganaj = ciocolată + frișcă);
- blaturi, foi, coji;

B. Grupa prăjiturilor (în funcție de semipreparatul de bază:

1. pe bază de blat alb, colorat, cu diferite adaosuri;
2. foi: ruladă, doboș Richard, doboș Alcazar;
3. coji: indiene, mereng (albuș de ou + zahăr);

Blaturile: rețeta generală: cantități egale de făină + zahăr + ou
--

Regulă: făina se adaugă ultima, în formă de ploaie.

Blaturile se fac de la o zi la alta și se însiropează obligatoriu.

C. Grupa înghețatelor și parfait-urilor:

Clasificarea înghețatelor:

- a. înghețate pe bază de lapte: cu fistic, vanilie, alune, etc.
- b. Înghețate pe bază de fructe: portocale, zmeură, ananas, pepene galben, etc.
- c. Specialități de înghețată: profiterol, caffè glacé, Coupe Jacques, Melba, etc.

Dicționar:

Parfê: înghețata de ciocolată, trasă în ciocolată și îmbrăcată în staniol;

Casata: ca mai sus, dar se folosesc două straturi de înghețată, cu adaos de fructe confiate, după care totul se dă la congelator, apoi se porționează și se învelește în staniol.