



Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Suport de curs

BUCATAR

LOGICS. CENTRU DE PREGATIRE PROFESIONALA



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

INTRODUCERE

Bucătăria românească a fost influențată de-a lungul anilor de condițiile economice, demografice, geografice, climatice, dar și de stadiul de dezvoltare a agriculturii și de evoluția obiceiurilor de consum. De exemplu, diversele etnii care conviețuiesc pe teritoriul României au influențat destul de mult peisajul culinar autohton prin diversitatea lor culturală (putem numi aici influențele din bucătăria ucraineană, cea germană, cea sârbească, turcă, maghiară etc) - turcii au introdus în bucătăria noastră ciorba de perișoare, grecii musacaua, bulgarii zacusca, austriecii șnițelul etc. De altfel, și moștenirea daco-romană are o componentă gastronomică: de la romani vine plăcinta (termen din latinescul *placenta*).

Comunicarea la locul de muncă

Comunicarea reprezintă înțelegere, mai multe entități ce comunică între ele pot ajunge la concluzii, teluri, norme, valori și principii comune fiind capabile, astfel, să creeze structuri sociale intragrup. Prin procesul de comunicare comunitățile nu numai că se creează dar ele se și dezvoltă și din păcate se și distrug.

Comunicarea văzută ca participare sau coparticipare

Comunicarea este un proces în care se cedează și se primesc informații. Este un proces implicativ în care participarea membrilor unui anumit grup este necesară. Aceasta participare nu trebuie înțeleasă ca fiind existentă doar la nivelul procesului de comunicare deoarece existența grupurilor și a acțiunilor comune ale acestora implică participarea. Coparticiparea reprezintă o implicare parțială. În orice grup există un nucleu constant care participă efectiv la realizarea telului propus și duce tot greutatea acțiunilor și există și anumite elemente care nu sunt nici ostile dar nici pasive dar care participă, uneori, doar la anumite acțiuni în vederea atingerii acelui tel comun.

Putem considera, deci, comunicarea-participare și coparticiparea deosebit de importantă în crearea, menținerea și dezvoltarea fenomenului coeziunii atât în ceea ce privește interiorul grupului cât și în ceea ce privește legătura individ-grup sau legătura dintre două sau mai multe grupuri.

Comunicarea poate fi înțeleasă și ca organizare

Existența grupurilor și mai ales a structurilor sociale formale din cadrul acestora implică, alături de norme, legi, reguli, ierarhizare, automat și organizarea. Putem afirma că unul dintre marile avantaje ale organizării acțiunilor este reprezentat de scurtarea perioadei de timp în care se atinge telul propus. Un alt mare avantaj al organizării este creșterea nivelului de siguranță al membrilor grupului precum și încrederii în ceea ce privește atingerea telului propus. Ultimul mare avantaj pe care îl evidențiem legat de organizare este reprezentat de posibilitatea controlului acțiunilor.

Comunicarea orală este principala formă de comunicare. Într-o organizație circa 75% din schimbul de informații se realizează oral. Deși este cel mai des folosită, aici apar și cele mai multe distorsiuni.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Pentru a fi sigur ca mesajul pe care l-ati transmis a fost bine inteles, cereti feedback de la interlocutor sau puneti intrebari de verificare.

Stiati ca:

- 75% dintr-o zi de munca vorbim si ascultam;
- 75% din ceea ce auzim, auzim imprecis;
- 75% din ce auzim cu acuratete, uitam in urmatoarele trei saptamani?

Comunicarea in scris este potrivita pentru transmiterea informatiilor de interes general, a mesajelor oficiale, a mesajelor ce vizeaza un numar mare de oameni si, de cele mai multe ori, informatia nu trebuie sa ajunga urgent la interlocutor.

Marile lanturi hoteliere centralizeaza in bucataria principala obtinerea unor preparate si semi preparate care vor fi finisate in bucataria satelit.

Sectorul de productie in sisteme clasice a unui restaurant cuprinde mai multe zone de lucru:

- a)prelucrarea preliminara,
- b)carmangerie,
- c)bufet de serviciu(bucatarie rece),
- d)laborator patiserie-cofetarie,
- e)prelucrarea termica(bucatarie calda),
- f)spalator,
- g)oficiu,
- h)cofetarie

Regula fundamentala de igiena exclude orice incrucisare a circuitului materiei prime ce necesita operatii de curatire a materiilor prime curate a preparatelor, cu circuitul deseurilor si resturilor, cu circuitul clientilor.

Intr-un restaurant mai putem intalni: spatii de depozitare magazii sau economat, barul, vestiarul, room service, grupul sanitar pentru personal, grill, snak bar. Functiile specifice bucatariei: sef bucatar, adjunct sef bucatar, lucrator bucatarie, ajutor bucatar, spalator specializat, spalator pahare, lucrator intretinere. In marile hoteluri echipa fiecarei bucatarii e coordonata de seful bucatar, el e subordonat directorului de restaurant sau sef de unitate, manager restaurant. Bucatarul sef se ocupa de: planificarea meniurilor, elaborarea listei meniurilor, previzionarea comenziilor, organizeaza munca intregii echipe, controleaza calitatea preparatelor. Bucatariile marilor restaurante sunt organizate pe parti, de exemplu sos-sosier, ciorbe-ciorbar, legume-legumier, etc.

In bucatarie uniformitatea productiei si constanta calitatii sunt asigurate prin elaborarea si controlul fiselor tehnice de preparate controlul fiselor tehnice de preparate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Tipuri de bucătării autohtone

Bucătăria Moldovenească nu este foarte aglomerată în condimente. Se folosesc îndeosebi mărarul, pătrunjelul, cimbrul, ardeiul iute, (chipăruș) hasmațuchiul, usturoiul, leușteanul. Renumitele sarmale moldovenești sunt fine și delicate, câte 8-10 sarmale mici înfășurate toate într-o foaie de varză.

Bucătăria Dobrogeană este influențată în primul rând de faună, climă, dar și de bucătăria orientală. La prepararea mâncărilor se folosește mult pește, vânat și carne de oaie. Desigur, dintre acestea, peștele este un ingredient principal datorită proximității Deltei Dunării și a Mării Negre. Bucătăria dobrogeană este renumită pentru borșul de pește, storceașul, saramura și plachia. Un alt preparat popular este reprezentat de plăcintele dobrogene și cherdele (plăcinte cu brânză și verdeță, specifice în zona Deltei Dunării).

Bucătăria Muntenească a fost supusă de-a lungul vremii influențelor orientale, franțuzești, italienești. Regăsim un sortiment variat de legume, carne, pește, lactate. Ciorbele sunt realizate îndeosebi din carne de pasăre și vită, dar și din legume, fiind acrite cu borș și aromatizate cu leuștean. Cele din legume sunt adesea îmbunătățite cu orez, dar și cu “zdrențe” obținute din ou și făină. De altfel, un preparat „vedetă” este ciorba de burtă. La prepararea mâncărilor se folosește uleiul, untul și untura. Sosurile sunt de regulă colorate și se obțin din roșii (vara) sau bulion (iarna).

Bucătăria din Oltenia păstrează și astăzi obiceiul de a pregăti mâncarea în oale de pământ, la “țest”, tehnologie care oferă un gust deosebit bucatelor. Se folosesc legume, pește, carne de pasăre, vită și porc. Printre preparatele specifice se regăsesc gustoasele ciorbe de praz și de ștevie, dar și fiertura oltenească (o ciorbă de pasăre și legume fierte în oala de pământ, în spuza de pe vatră).

Bucătăria din Transilvania a avut parte de-a lungul istoriei de influențe austro - ungare. În Ardeal se folosește mult slănină afumată, indiferent de perioada anului, iar mâncărurile sunt în general grele, grase, fie datorită cărnurilor, fie datorită smântânii. Ciorbele se cresc cu oțet sau zeamă de varză și se îmbunătățesc cu gălbenuș de ou, smântână și făină. Planta aromatică de bază este tarhonul, iar la obținerea mâncărilor se folosește untura de porc și rânțașul (obținut din ceapă înăbușită și făină puțin rumeniă). Sosurile sunt în general albe dar pot fi colorate cu boia de ardei. Bucătăria din Transilvania este renumită pentru preparate precum: balmușul (se topește unt într-o tigaie, se adaugă brânză și se presară făină de mălai, apoi se adaugă smântână și se amestecă totul la foc mic - în unele părți se servește cu lapte gros), bulzul ciobănesc, supă de chimen, supă de varză cu smântână, ciorba ardelenescă de porc, ciorba de cartofi cu tarhon, varza „a la Cluj”, gulașul, papricașul, afumăturile, langoșele.

Bucătaria Bănățeană este puternic influențată de bucătăria austro-ungară, la fel ca cea transilvăneană. Mâncărurile sunt realizate din carne de porc în special, cu legume prăjite și înăbușite în untură sau ulei, cu



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

sosuri din făină, condimentate cu piper, cimbru, boia de ardei și chimen. Mâncărurile sunt grase și hrănitoare. Ciorbele se acresc cu lămâie, se îmbunătățesc cu smântână și se condimentează cu tarhon. Supele se pregătesc cu tăiței de casă, dar și cu rântaș (care “se stinge” cu supă de oase sau supă de zarzavat). Tăiței de casă se folosesc mult atât la prepararea mâncărurilor, cât și a dulciurilor. Din tăiței de casă se obțin renumitele preparate “iofca” cu varză, ciuperci, brânză de vaci, nucă, lapte sau mac. De asemenea, se mănâncă mult papricașul cu găluște obținute din făină și ou, fierte în apă cu sare.

Bucătăria Bucovineană este dominată de folosirea smântânii. Mâncărurile sunt foarte gustoase, grație folosirii îndeosebi a legumelor și a lactatelor. Renumite sunt ciorba rădăuțeană, poalele-n brâu și tocănițele de hribi sau gălbiori. De asemenea, păstrăvul afumat în cetină este un preparat specific zonei. Mai regăsim: salata de sfeclă roșie și hrean (folosită mai ales în timpul Sărbătorilor Pascale la servirea ouălelor fierte), supa de pui cu tăiței de casă, toacele (preparate din aluat cu cartof), păscuțele (felii de cartof fripte pe plită), alivenca (desert din mămăligă, mere și brânză de vaci), balmoșul de bucovna sau ciulamaua de gălbiori.

FONDURI DE BAZĂ

Fondurile de bază, denumite și supe, fac parte din categoria semipreparatelor culinare, de consistență lichidă, realizate prin fierbere extractivă. Materiile prime utilizate sunt oase cu valoare, oase fără valoare, legume (rădăcinoase, bulbifere, frunzoase), condimente și diferite adaosuri (ciuperci, vin, amidon etc).

Clasificarea fondurilor

a) după materia primă:

fond de vită
fond de pasăre
fond de pește
fond de vânat

b) după aspect:

limpezi
vâscoase

c) după culoare:

albe
colorate



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Indici de calitate: aspect limpede, fără particule în suspensie, gust, miros și aromă plăcute. Fondul îngroșat trebuie să prezinte consistența legată, fără aglomerări.

ESENȚE (GLACE-uri)

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

Sortimentul de glace-uri cuprinde: glace de carne (viande), de pasăre (volalle), de pește (poisson).

Tehnologia preparării esențelor (glaceurilor): se fierbe fondul brun de vițel la foc mare inițial, apoi din ce în ce mai mic, până când lichidul se reduce treptat și se concentrează în substanță uscată. În timpul fierberii, se înlătură spuma și se trece conținutul în vase mai mici, strecurând supă concentrată prin etamină sau tifon. Se fierbe până când introducând lingura în esența concentrată aceasta se acoperă cu un strat lucios aderent. Se retrage vasul de pe foc și esența se strecoară. Glaceul sau esența rezultată se păstrează la rece, în vase de inox .

Utilizări culinare: se folosește la întărirea sosurilor.

* Glace-ul de pasăre sau de pește se prepară în mod asemănător.

ASPICUL

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

Utilizare culinară:

- protejarea produselor de contactul cu aerul (prevenirea oxidării);
- îmbunătățirea proprietăților organoleptice ale preparatelor culinare;

Tipurile de aspic:

aspicul fără gelatină
aspicul cu gelatină
aspic cu oase de pasăre
aspic cu oase de vânat
aspic cu ase de pește
aspic colorat

Operații pregătitoare

1. Picioarele de porc și șoricul se trec prin flacăra, se curăță, se spală, se opăresc și se spală din



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

nou cu apă rece.

2. Oasele se spală, se curăță, se spală, iar legumele se crestează.
3. Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri.
4. Albușul se bate cu telul până când începe să devină spumă.
5. Oasele, picioarele de porc și șoricul se pun în apă rece cu sare: la primele clocote se îndepărtează spuma. Se adaugă legumele crestate și se continuă fierberea lentă, cu vasul descoperit, aproximativ 3 ore.
6. Se strecoară supa în alt vas, se adaugă două-trei foi de dafin. Se pune iar la fiert și se adaugă șase albușuri bătute spumă cu două-trei linguri de oțet, amestecând continuu până se limpezește. Pentru a se proba dacă este suficient de fiartă pentru a se lega, se lasă la răcit o cantitate mică. Dacă se solidifică, atunci fierberea este încheiată. Se filtrează supa până devine limpede. Aspicul se poate colora verde cu zeamă de spanac, roșu cu zeamă de sfeclă crudă sau galben cu zahăr ars.

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

Recomandari de preparare a aspicului :

- fierberea se face la foc lent și într-un interval de timp amplu.
- să se efectueze corespunzător proba, strecurarea, degresarea și limpezirea.
- alcoolul să se adauge în aspicul aproape rece, pentru a păstra aroma specifică.

SOSURILE

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

- impulsivitatea apetitului prin îmbunătățirea proprietăților organoleptice ale preparatelor pe care le însoțesc;
- divesificarea preparatelor;
- creșterea valorii nutritive a preparatului prin factorii nutritivi din compoziție;
- realizarea legăturii între componentele preparatului;

Clasificarea sosurilor se face după:

a) procesul tehnologic și temperatura de servire:

- sosuri reci: de oțet, de hrean, de usturoi, de lămâie, de unt, de maioneză plus derivate - tartar, ravigot, remulad, chantilly I, andalouse etc.
- sosuri calde: olandez și derivatele sale - chantilly II, mikado; bernez și derivatele - choron, foyot etc.; meuniere alb de lapte cu derivatele sale - marinat, vânătoresc; brun și derivatele sale - madera, de vin, demiglace, picant etc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

b) după culoare:

- sosuri albe
- sosuri colorate

c) după consistență:

- sosuri emulsionate: reci, instabile, stabile, calde
- sosuri vâscoase

SOS BRUN

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Se pregătesc ingredientele: trei-patru linguri de ulei vegetal, circa 350g carne de vițel căzută de la fasonări, 150 g tacâm de pui în bucăți mai mici, o ceapă tocată mărunț, 100g ciuperci tocate, un morcov mediu tocat, un cățel de usturoi tocat, 1/2 lingură de pastă de roșii, un fir de cimbru proaspăt (de preferat, dacă nu, o linguriță de cimbru uscat), o foaie de dafin, 300 ml vin alb, 600 ml apă, 1,5 litri fond brun de vițel sau de pui, o lingură de amidon, amestecat cu puțină apă.

Tehnica de preparare: Se încinge uleiul într-o oală mare. Se adaugă carnea de vițel și de pui și se prăjește la foc iute circa 10-15 minute, amestecând frecvent, până ce bucățile se rumenesc bine, uniform, căpătând o nuanță închisă. Această rumeneală, împreună cu caramelizarea legumelor, va da culoarea brună a sosului. O rumeneală superficială se va traduce printr-o culoare palidă a sosului.

Se adaugă legumele și se continuă 10 minute pe foc (până capătă o culoare aurie și încep să se saramelizeze). Se adaugă pasta de roșii, cimbrul și dafinul și se amestecă 2-3 minute.

Se toarnă în oală vinul și apa, se amestecă bine pentru a desprinde și sedimentele caramelizate de pe fundul vasului. Se dă în clocot. Se micșorează flacăra și se fierbe încet, fără capac, timp de 20-30 de minute (sau până se reduce lichidul la două treimi). În tot acest timp se spumează impuritățile.

Se adaugă fondul și se dă din nou în clocot. Scădem flacăra și fierbem compoziția încet, timp de 20 de minute, până se reduce lichidul la jumătate. Se spumează impuritățile. Când lichidul s-a redus, se adaugă amestecul de amidon și se încorporează. Se gătește două minute, până ce lichidul se îngroașă, apoi se strecoară printr-o sită fină. Sosul rezultat trebuie să fie îndeajuns de gros ca să adere la spatele lingurii.

Mod de prezentare și servire: se prezintă în sosieră sau pe farfurie, în funcție de aranjarea farfuriei dispuse de chef.

SOS OLANDEZ

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece și se separă albușurile de gălbenușuri.

Tehnica de preparare: Se topește untul. Separat, la bain-marie, se bat gălbenușurile cu o lingură de oțet (3 gălbenușuri – 1 lingură oțet). Treptat se încorporează untul topit, având grijă să turnăm câte



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

puțin astfel încât gălbenușurile să absoarbă grăsimea. Se continuă procesul până obținem o compoziție omogenă. La final se condimentează cu sare și piper.

Mod de prezentare și servire: Se servește cu ouă și legume în mod special (de ex, la *ouă benedict*).

SOS ALB (CHAUD-FROID)

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Gelatina se înmoaie în apă rece și se adaugă în 100g supă. Se topește la foc foarte mic. Făina se cerne, se dizolvă în supă (100g) cu atenția pentru a evita formarea de aglomerări.

Tehnica de preparare: Untul se topește și se amestecă cu făina amestecată anterior în puțină supă. Se adaugă supa, frișca, sarea și se fierb cca 20 de minute la foc moderat. Se adaugă gelatina anterior dizolvată și se amestecă până la omogenizarea acesteia. Sosul se strecoară prin etamina înmuită în apă rece și stoarsă.

Mod de prezentare și servire: Se folosește la naparea unor preparate reci din pasăre, subproduse din carne de vită și pește.

Materii prime	U/M	Cantitatea bruta pt. 10 porții	Gramaj pt 1 porție de produs finit
- unt	Kg	0,080	1 kg
- făină	Kg	0,100	
- supă	Kg	0,850	
- frișcă	Kg	0,100	
- gelatină	Kg	0,030	
- sare	Kg	0,015	

SOS TARTAR

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece, se fierb tare. Se răcesc, se curăță de coajă și se taie mărunt. Ceapa verde și pătrunjelul se curăță, se spală și se taie mărunt. Castravecii și caperele se trec sub jet de apă rece, se tapează cu prosop de hârtie pentru a înlătura excesul de apă și se toacă mărunt.

Tehnica de preparare: maioneza se amestecă treptat cu ceapa verde, pătrunjelul, castravecii, caperele, ouăle mărunțite, muștarul, piperul și sarea până se uniformizează. La final se adaugă zeamă de lămâie după gust. Se păstrează la rece.

Mod de prezentare și servire: se prezintă fie în sosieră fie în farfurie (lângă sau peste preparatul



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
 Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
 Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
 Contract nr. POCU/298/3/14/121167

principal în funcție de aranjamentul dispus de chef). Se servește la preparatele din pește (îndeosebi cele reci), ouă, subproduse din carne de vită.

Materii prime	U/M	Cantitatea bruta pt 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- maioneză	Kg	0,550	1 kg
- ouă (3 buc)	Kg	0,150	
- ceapă verde	Kg	0,300	
- capere	Kg	0,100	
-castraveciori murați	Kg	0,200	
- zeamă de lămâie	L	0,020	
- muștar	Kg	0,100	
- pătrunjel verde	Kg	0,002	
- piper măcinat	Kg	0,150	
- sare	Kg	0,010	

SOS MADERA

PROCES TEHNOLOGIC

Tehnica de preparare: sosul brun se amestecă cu esență de oase, vin roșu, piper și sare. Se fierbe cca 5 minute. După fierbere se adaugă unt și coniac.

Mod de prezentare și servire: se prezintă în sosieră sau pe farfurie, în funcție de aranjarea farfuriei dispuse de chef. Se folosește la medallioane, escalopuri, turnedouri, ficat de gâscă și altele.

Materii prime	U/M	Cantitatea bruta pt 10 portii	Gramaj pt 1 portie de produs finit
- sos Brun	Kg	0,800	1 kg
- esență de oase (glace)	Kg	0,050	
- unt	Kg	0,075	
- vin rosu sup.de regiune	l	0,100	
	l	0,025	
- coniac	Kg	0,001	
- piper macinat	Kg	0,010	
- sare			



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
 Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
 Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
 Contract nr. POCU/298/3/14/121167

SOS CHANTILLY

PROCES TEHNOLOGIC

Operatii pregătitoare: Sosul alb se încălzește la o temperatură de 50°-60° C. Frișca se bate spumă compactă.

Tehnica de preparare: Se amestecă sosul cu frișca bătută, obținându-se o compoziție omogenă, spumoasă. Se păstrează la cald la bain-marie.

Mod de prezentare și servire: Se prezintă în sosieră. Se servește la preparate din carne de pasăre, vițel, legume.

Materii prime	U/M	Cantitatea brută pt 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- sos alb din supă de pasăre (suprem)	Kg	0,700	1 kg
- frișcă	Kg	0,300	

UMPLUTURILE

Umpluturile (sau **farsele**) sunt semipreparate compuse din elemente tocate. Prezintă o consistență păstoasă și pot fi crude sau fierte. Se folosesc îndeosebi pentru umplerea legumelor: vinete, ciuperci, dovlecei, roșii etc., sau a păsărilor (pui umplut).

Farsele se clasifică în funcție de elementele componente în slabe și grase.

a. Umpluturi slabe sau obișnuite: cu legume (predominant ciuperci)

b Umpluturi consistente: cu pește sau carne de pasăre, vită sau porc

UMPLUTURI SLABE

Umplutura obișnuită pentru și cu ciuperci (mousseline)

Materii prime pt 10 porții

- ceapa 100g
- unt 30g
- ulei 30ml
- pătrunjel 1 leg
- ciuperci 250g
- piper 15 g
- sare 1 g

UMPLUTURI GRASE

Umplutura de pasăre

Materii prime pt. 10 porții

- carne de pasăre 300g
- smântână proaspătă 100g
- albuș 1 buc
- sare 10g
- piper 5 g



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Umplutura de pasăre (mouseline)

Operații pregătitoare: Se îndepărtează aponevrozele de pe carne, se dezosează atent și se toacă carnea.

Tehnica preparării: Carnea tocată se amestecă cu sare, piper, albuș și se trece prin sită. Se pune compoziția rezultată într-un castron pe gheață sfărâmată. Se amestecă cu o spatulă de lemn, încorporând încetisor smântâna, potrivitându-se gustul cu condimente. Se utilizează la ruladă cu carne, la pasăre umplută etc.

PANADE

Sub numele de panadă se înțelege adaosul de bază folosit la unele umpluturi. Panadele sunt de mai multe feluri, în funcție de umplutura la care se utilizează. În principiu, proporția de panadă nu trebuie să depășească jumătate din greutatea elementului de bază (umplutura). Dacă panada cuprinde în componență ouă și unt, se va ține seama să regleze cantitățile generale ale umpluturii pentru care se prepară. Panadele trebuie să se întrebuițeze numai după ce s-au răcit complet. În continuare, se descriu câteva tipuri de panade și anume: panadă cu franzelă și cea cu orez.

Panada cu franzelă

Materii prime pentru 500g:

lapte fierbinte 300ml

- miez de franzela 250 g
- sare 5 g

Operații pregătitoare: Se pune laptele cu sarea la fiert. Se taie franzela felii.

Tehnica preparării: În laptele clocotit se introduce miezul de franzelă, se retrage de pe foc și se lasă câteva minute să se îmbibe. Se repune vasul pe foc și se amestecă bine până se omogenizează și se desprinde compoziția de pe lingură. Se răstoarnă într-un castron și se lasă la răcit.

Se întrebuițează la umplutura de pește.

Panada cu orez

Materii prime pentru 550g:

- orez 200g
- supă 150ml
- unt 20g

Tehnica preparării: Se pune orezul într-un vas, se adaugă untul și supa. Când începe să fiarbă se dă la cuptor 40 de minute. Se utilizează la umplutura pentru ardei, dovlecei, sarmale.

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



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Panadele prezintă un volum mărit comparativ cu volumul inițial, gust și miros specifice alimentelor de bază.

SEMIPREPARATE DIVERSE

La pregătirea unor preparate culinare sunt necesare anumite semipreparate considerate auxiliare sau diverse. Din această categorie fac parte: baițul, borșul, tăiței de casă, tarte pentru umplut, foietajul crud, foile de clătite etc.

SALATELE

Sunt preparate culinare care intră în componența meniurilor, caracterizându-se prin :

- conținut ridicat de substanțe minerale, vitamine provenite din legumele folosite la preparare;
- valoare calorică redusă;
- aspect și colorit viu, influențând apetitul;
- digestibilitate ușoară, datorită conținutului de celuloză (atenție! în cantități mari, salatele pot crea discomfort gastric).

În cadrul meniului, salatele pot fi încadrate la aperitive, feluri principale sau garnituri (în funcție de consistență).

Materiile prime folosite la prepararea salatelor sunt în principal legumele, pe lângă acestea fiind prezente și alte alimente, în funcție de scopul culinar și de celelalte preparate servite: carne și produse din carne, ouă și produse lactate, nuci, fructe, paste, crutoane de pâine etc.

Prelucrarea primară a alimentelor implică operațiuni de sortare, în funcție de calitate și mărime, spălare sub jet de apă rece și tăiere. Curățarea se face prin radere pentru rădăcinoase, prin îndepărtarea frunzelor exterioare la bulbifere, prin decojire sau tăiere.

Procedeele termice folosite pentru prepararea anumitor salate sunt fierberea și coacerea, procedee ce corespund cerințelor gastronomiei moderne, astfel încât pierderile de substanțe nutritive să fie minime.

Vasele și ustensilele folosite pentru prepararea salatelor sunt vase pentru spălat, blat de lemn pentru legume (crude, fierte, coapte), castron sau salatiară, pahare/boluri/borcane/recipiente pentru prepararea sosurilor specifice (dressing-uri), tel, lingură, vase pentru fiert, capac, șervet de bucătărie.

Clasificarea salatelor

a) în funcție de procesul tehnologic la care sunt supuse alimentele, salatele se clasifică în felul următor:

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



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

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

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

Salate crude:

- salată verde
- salată de roșii
- salată de castraveți
- salată de varză albă
- salată de varză roșie
- salată de andive
- salată de crudități

Salate fierte:

- salată de conopidă
- salată de fasole verde
- salată de fasole albă

Salate coapte:

- salată de ardei copti
- salată de sfeclă roșie
- salată de vinete

Salate combinate :

- salată orientală
- salată franceză
- salată a la russe
- salată italiană
- salată bulgărescă
- salată a la Praga
- salată de boeuf

SALATĂ DE FASOLE VERDE

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Fasolea verde se trece prin jet de apă rece, se scurge. Usturoiul se curăță, se spală, se adaugă sare și se pisează. Mărarul se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica de preparare: Fasolea se blanșează în apă care fierbe, cu sare, cca 3 minute (dacă este proaspătă). Se scurge și se răcește. Se adaugă usturoiul frecat cu ulei și oțet, sare și piper.

Mod de prezentare și servire: Se servește în salatiere, bol sau farfurie adâncă.

SALATĂ DE VINETE

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Vinetele se spală, se coc pe plită, se lasă să se răcească, se curăță și se scurg pe un fund de lemn. Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunt.

Tehnica de preparare: Vinetele se toacă foarte fin, se adaugă sarea și se freacă cu ulei.



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
 Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
 Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
 Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Materii prime	U/	Cantitatea bruta pt 10 portii	Gramaj pt 1 portie de produs finit
- vinete	Kg	2,000	100g
- ulei	l	0,200	
- sare	Kg	0,040	
- ceapă	Kg	0,200	

GARNITURI

Garniturile sunt preparate culinare care însoțesc sau completează alte preparate, cu scopul de a le mări valoarea nutrițională și gustativă, de a da posibilitatea ca preparatul să se prezinte cât mai estetic și a stimula astfel consumul. Materiile prime folosite pentru pregătirea garniturilor sunt: legumele, crupele, pastele făinoase. Structura lor trebuie să se asocieze întotdeauna cu preparatul pe lângă care sunt servite, asigurând nu numai armonia culorilor, ci și cea de gust. Garniturile se pregătesc prin tratarea termică a alimentelor: înăbușire, sotare, prăjire, fierbere.

GUSTĂRI

Gustările sunt preparate culinare prezentate în forme variate, cu aspect atrăgător și volum mic. Se servesc la începutul mesei (pot fi comandate și ca preparate de sine stătătoare dacă clientul dorește o masă frugală).

Gustările se prepară din întreg spectrul alimentelor. Din punct de vedere al modului de realizare și prezentare, gustările pot fi reci și calde.

Gustări reci:

- salată de vinete
- zacuscă
- diverse salate
- fasole bătută
- platouri cu diverse produse din carne sau lactate
- pește afumat
- pește marinat
- produse din carne maturată/afumată

Gustări calde:

- crochete
- chifteluțe



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

- cârnăciori
- pui shanghai
- mămăliguță cu brânză și smântână
- cașcaval pane
- brânză feta la cuptor sau pe grătar

Gustările reci se pot obține folosind ca bază una sau mai multe materii prime: brânzeturi, legume umplute, ouă umplute, icre, carne. În această categorie se pot înscrie și salatele realizate din legume crude sau fierte, fructe, carne, maioneză și diverse sosuri sau produse semipreparate (foietaj, clătite sărate etc).

Gustările calde sunt preparate culinare care se obțin din materii prime diverse: legume, cartofi, brânzeturi, carne, organe (ficat, creier, rinichi), măduvioare, cârnăciori. Gustările se mai pot obține și din preparate pe bază de aluat: bușeuri cu carne, brânză, ciuperci; clătite cu diferite umpluturi: brânză sărată, legume, pește, carne, ciuperci.

OUĂ UMPLUTE

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece. Verdeța se curăță, se spală, se taie mărunt jumătate din cantitate. Salata verde se curăță, se spală frunză cu frunză în mai multe ape reci.

Tehnica de preparare: Ouăle se fierb tari, se curăță de coajă și se taie în jumătate, pe lungime. Se scot galbenușurile și se freacă cu muștarul, smântâna, verdeța și untul alifiat. Se condimentează. Se umplu ouăle cu compoziția obișnuită cu ajutorul poșului, decorându-se cu restul de verdeță.

CROCHETE DIN CAȘCAVAL

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Ouăle se spală, se dezinfectează, se trec prin jet de apă rece. Pesmetul și făina se cern. Cașcavalul se curăță de coajă și se rade. Laptele se fierbe și se răcește.

Tehnica de preparare: Într-o tavă se topește margarina și se pune făină dizolvată în 100 ml lapte rece, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă 100 ml lapte, sare și se continuă fierberea cca 10 minute. Se retrage vasul de pe foc, se adaugă ouă, se amestecă, se pune cașcaval ras și piper. Din compoziția obținută, se fac crochete lungi de cca 4-5 cm, cu un diametru de 2 cm. Se trec prin făină, ouă, pesmet și se prăjesc în ulei. Se servesc calde.



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
 Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
 Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
 Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Materii prime	U/M	Cantitatea brută pt 10 porții	Gramaj pt 1 porție de produs finit
- cașcavalul	Kg	0,175	35g
- margarină	Kg	0,050	
- ouă (1 buc)	Kg	0,050	
- ulei	l	0,100	
- făină	Kg	0,050	
- lapte	l	0,200	
- piper măcinat	Kg	0,001	
- sare	Kg	0,010	
* * *			
- făină	Kg	0,050	
- ouă (1 buc)	Kg	0,050	
- pesmet	Kg	0,030	

PREPARATE LICHIDE

Preparatele lichide sunt acele preparate culinare care au un conținut mare de lichid. Pentru prepararea lor se utilizează carne, legume, diferite elemente de adaos precum crupe, paste făinoase, ouă, smântână, verdețuri, condimente.

Procesul de prelucrare termică aplicat la obținerea preparatelor lichide este procesul de fierbere, care ajută la digerare. Rolul de a deschide apetitul și faptul că se digeră ușor le situează la începutul meniului, fiind servite la masa de prânz și uneori și la cină, ca felul întâi. Preparatele lichide au o valoare nutritivă ridicată, determinată de factorii nutritivi din componentele ce le formează.

Prelucrarea termică modifică valoarea nutritivă a componentelor, aspectul, consistența, gustul, culoarea, digestibilitatea. Factorii nutritivi trec din materia primă în lichidul de fierbere, care capătă un gust plăcut și o aromă specifică. Prelucrarea termică se face imediat după prelucrarea primară, folosindu-se o cantitate mică de apă. Fierberea trebuie să dureze cât mai puțin și este recomandat să se facă în oale sub presiune. Pentru ca pierderea de factori nutritivi să fie cât mai redusă, carnea se pune la fiert în apă rece.

1. Ciorbele și borșurile sunt preparate culinare care se realizează din legume și supă de oase, din legume și carne, cu adaosuri de orez, paste făinoase, făină, ouă, smântână, fiind acrite: ciorbele cu suc de lămâie, sare de lămâie, zeamă de varză acră, oțet, iaurt, suc de roșii, bulion din corcodușe, iar borșurile se acresc cu borș (după cum sugerează și denumirea), toate fiind asezonate cu verdețuri - leuștean, pătrunjel, mărar, cimbru și tarhon. Legumele folosite la realizarea ciorbelor și borșurilor sunt dintre cele mai variate: cartofi, fasole, mazăre, sfeclă roșie, varză roșie sau albă, ardei, pătrunjel, țelină, morcovi, ceapă, dovlecei, lobodă, urzici, etc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Modul de preparare a ciorbilor și borșurilor este următorul:

- se verifică calitatea materiilor prime;
- se cântăresc;
- se spală legumele, se curăță, se spală din nou și se taie cuburi, triunghiuri, julien. Carnea se taie, se spală, se opărește, se spală din nou sau se toacă (în cazul perișoarelor); pătrunjelul, leușteanul, mărarul se aleg de impurități, se spală și se toacă mărunț; elementele de adaos: făina se cerne, pastele făinoase și orezul se fierb și se clătesc cu apă rece, ouăle se spală, se dezinfectează și se clătesc cu apă rece.

2. Supele sunt preparate culinare care se obțin prin fierberea cărnii sau a oaselor, în amestec cu diferite legume și asezonate cu verdețuri. Supele limpezi se obțin din: oase cu și fără măduvă, ceapă, morcovi, țelină, pătrunjel, piper și sare. Modul de realizare este următorul: verificarea calității materiilor prime; dozarea acestora potrivit rețetei de fabricație; pregătirea preliminară a materiilor prime; oasele se spală se taie bucăți, se opăresc și se spală din nou; ceapa se curăță, se spală; morcovii, țelina, pătrunjelul și păstârnacul se spală, se curăță de impurități și se taie mărunț. Pentru fierbere se pun mai întâi la fiert oasele în apă rece cu sare și se fierb la foc mic, având grijă să se înlăture spuma (fierberea durează cca. 3 ore) după care se adaugă legumele și piperul și se continuă fierberea încă aproximativ 30 minute. După fierbere urmează strecurarea lichidului prin sită și se azonează cu verdețuri.

3. Cremele sunt preparate culinare care se obțin din legume înăbușite în grăsime, apoi fierte în supă de oase și pasate, la care se adaugă gălbenușuri de ouă în amestec cu lapte sau smântână sau făină. Se servesc cu crutoane din pâine prăjită. Gama legumelor din care se realizează crema este foarte largă: morcovi, țelină, mazăre, cartofi, conopidă, fasole, spanac, brocoli, dovleac etc. O caracteristică generală în realizarea cremelor este folosirea cepei, îndeosebi a celei de tip șalotă, în combinație cu una sau mai multe legume. Leguma care este folosită în cantitatea cea mai mare este cea care dă și denumirea cremei. Modul de realizare a cremelor este următorul: verificarea calității materiilor prime; dozarea materiilor prime potrivit rețetei de fabricație; pregătirea preliminară a materiilor prime; înăbușirea legumelor; fierberea acestora în supă de oase; pasarea; adăugarea compoziției de gălbenușuri de ouă, lapte sau smântână; continuarea fierberii; prezentarea și servirea .

SUPĂ DE CEAPĂ

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare: Ceapa se curată, se spală, se taie mărunț. Franzela se taie felii subțiri(semiluna) de 3-4 cm. Cascavalul se curată și se rade.

Tehnica de preparare: Se pune ulei la încins, într-o oală, și apoi se adaugă ceapa tăiată mărunț. Totul



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020**Programul Operațional Capital Uman 2014-2020****Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți****Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”****Contract nr. POCU/298/3/14/121167**

se întâmplă la foc mic. Apoi se adaugă jumătate de lingură de unt și se lasă ceapa să se înmoaie. Ceapa nu trebuie să se coloreze. Când începe să se înmoaie, se adaugă o lingură de făină pentru a obține o textură cremoasă. Apoi adăugăm supă cât să acopere puțin ceapa. La final se adaugă sare și piper după gust.

Mod de prezentare și servire: Se servește într-un bol în care fie punem mai întâi pâine prăjită, fie întâi supă și deasupra pâinea cu cașcaval ras deasupra (băgate în prealabil la cuptor pentru a se topi brânza). Se servește fierbinte.

Materii prime	U/M	Cantitatea brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de vită	Kg	2,500	
- ceapa	Kg	1,500	
- unt	Kg	0,100	300g
- cașcaval	Kg	0,150	
- franzelă	Kg	0,250	
- ulei	l	0,100	
- piper macinat	Kg	0,001	
- sare	Kg	0,005	

CONSOMME-urile

Consomme-urile sunt preparate lichide concentrate și degresate. Se realizează printr-un proces termic de lungă durată, la care se disting două etape principale: prepararea supei sau a fondului de bază și limpezirea sau clarificarea.

Principalele elemente din care se obțin consomme-urile sunt: legume, condimente, oase cu valoare, carne de vită, carne de pasăre, toate oferind din gustul lor specific și valoarea nutritivă produsului final. Datorită modului de pregătire și caracteristicilor lor deosebite, consomme-urile se realizează mai ales în unități speciale și se servesc în meniuri pregătite pentru diverse ocazii. La baza diferitelor sortimente stă consomme-ul simplu.

Operații pregătitoare:

- oasele se taie bucăți, se opăresc, se spală;
- legumele se curăță, se spală; jumătate din cantitate se taie felii, restul se lasă întregi;
- ouăle se spală, se dezinfectează, se spală din nou, se separă albușul de gălbenuș;
- materialul pentru limpezit se pregătește din carnea tocată amestecată cu albușurile de ou, apă rece, legume tăiate felii și piper boabe. Tratamentul termic constă în fierberea extractivă a oaselor în apă rece cu sare. În timpul fierberii se spumează de câte ori este nevoie, se adaugă legumele întregi. Fierberea durează 4-5 ore.



UNIUNEA EUROPEANĂ

Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Strecurarea și degresarea: După fierbere, consomme-urile se temperează, se degresează și se strecoară prin sită.

Limpezirea: Materialul de limpezire se adaugă în consomme, se repune la fiert totul și se continuă tratamentul termic o oră. În acest timp proteinele din albuș și carne, prin coagulare, antrenează particulele în suspensie și limpezesc supa. Se realizează o nouă strecurare prin etamină umedă și se degresează.

Servirea consomme-urilor se face fierbinte sau rece.

Materii prime	U/M	Cantitatea brută pt. 10 porții	Gramaj pt 1 porție de produs finit
- carne vită calit.I	Kg	0,200	
-oase cu măduvă	Kg	2,000	
- morcovi	Kg	0,250	200g
- pătrunjel-păstârnac	Kg	0,100	
- țelină rădăcină	Kg	0,100	
- ceapă	Kg	0,150	
- albușuri(3buc)	Kg	0,075	
- piper boabe	Kg	0,005	
- sare	Kg	0,025	

PREPARATE DIN CARNE TOCATĂ

Sortimentul preparatelor de bază din structura meniurilor cuprinde și preparate din carne tocată, care se pregătesc din tocătură simplă sau tocătură asociată cu legume și sosuri. **Tocătura** reprezintă compoziția rezultată prin omogenizarea cărnii tocate cu diferite adaosuri. Caracteristica principală a tocăturii este textura, care diferă în funcție de preparat și este determinată de diametrul ochiurilor sitei folosite la mașina de tocat (între 2 și 8mm).

Preparatele din carne tocată se caracterizează prin:

- varietate (de texturi, de gust, de ingrediente)
- calități gustative și nutritive deosebite, determinate de varietatea componentelor și a procedeelelor termice aplicate;

Materii prime pentru tocatură: Tocătura se realizează din carne fără os, de bovine, porcine, ovine sau din amestecul acestora, precum și din carne de pasăre, vânat, pește sau subproduse de carne.

Pentru preparatele de baza din carne tocată de mânzat, vită adultă și porc, rețetele prevăd utilizarea



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

cărnii de calitate I, respectiv:

- *carnea de mânzat și vită*: greabăn, fleică, gât și salbă, piept, rasol anterior, prelucrat prin dezosare, carne rezultată din fasonarea pieselor provenite din toate părțile anatomice, fără bucăți de grăsime;
- *carne de porc*: margine de fleică, fleică, mijloc de piept, carne rezultată din fasonarea pieselor provenite din toate părțile anatomice, fără bucăți de grăsime;

Materia auxiliara

Rolul tehnologic

Operații pregătitoare

Ceapa

Asigură calități gustative

Se taie felii sau mărunț, se opărește sau se înăbușe, se răcește și se toacă odată cu carnea

Condimentele (sare, piper, usturoi, cimbru, mărar, pătrunjel etc.)

Asigură calități gustative și arome, favorizând uneori și digestia

Piperul se macină, usturoiul se pisează, verdeța se toacă mărunț

Ouăle

Asigură legarea tocăturii datorită coagulării proteinelor.

Se temperează și se spală foarte bine

Orezul

Asigură legarea și afânarea tocăturii, în general se adaugă la tocăturile pentru umplerea legumelor.

Se utilizează crud sau fiert puțin; în cazul utilizării orezului crud, în tocătură se va adăuga apă în cantitate dublă față de orez

Miezul de franzela

Asigură legarea și afânarea tocăturii, se adaugă la tocăturile pentru chiftele, perișoare, pârjoale etc.

Se taie felii, se înmoaie (în apă sau lapte rece), se stoarce bine.

Legume (cartof, morcov)

Asigură textura diversă, aromă, gust.

Se trec prin răzătoare sau se toacă, în funcție de rețetă.

Bicarbonatul de sodiu

Asigură afânarea tocăturii și menținerea suculenței; se adaugă la tocătura pentru mititei.

Apa rece

Reglează consistența tocăturii, asigurând și cantitatea de abur necesară prelucrării termice, plus frăgezimea produsului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Procesul tehnologic: se verifică calitatea cărnii, se pregătește pentru tocare, se toacă, se amestecă foarte bine cu materia auxiliară (pregătită anterior), se condimentează și apoi se prepară termic.

Calitatea cărnii se verifică prin examen organoleptic. Carnea macră se curăță cu ajutorul unui cuțit de eventuale pielețe, tendoane, apoi se spală, se zvântă și se taie bucăți mici. Pentru mașina de tocat cu acționare electrică, carnea se taie în bucăți de 80 – 120g.

Tocarea cărnii. Se realizează la mașina de tocat manuală, electrică sau la cea conectată la robotul universal. În funcție de preparat, se pot aplica următoarele variante:

- a) carnea se toacă împreună cu ceapa opărită sau înăbușită;
- b) carnea se trece de două ori prin mașina de tocat; în această variantă, prima dată se toacă numai carnea, iar la retocare se adaugă ceapa opărită sau înăbușită și eventual miezul de franzelă înmuiat și bine stors;
- c) pentru tocatura care se pregătește din carne de vită și de porc, se poate proceda astfel: se toacă mai întâi carnea de vită (carnea mai slabă), iar a doua oară se toacă împreună cu cea de porc și cu ceapa opărită sau înăbușită. Aceasta variantă asigură caracteristici corespunzătoare tocăturii și calității deosebite preparatului la care se întrebunțează.

Prepararea tocăturii constă în amestecarea și omogenizarea cărnii tocate cu adaosurile prevăzute în rețetă (condimente, ouă, verdeață tocată). În funcție de consistența tocăturii se poate adăuga câte puțină apă rece sau supă, și se bate bine pentru omogenizare. Baterea tocăturii asigură înglobarea unei cantități de aer necesare afănării compoziției.

Utilizarea tocăturii: Tocătură preparată trebuie imediat utilizată, deoarece prin păstrare devine un mediu deosebit de favorabil dezvoltării și activității microorganismelor.

TOCĂTURILE CRUDE

Tocăturile crude (tartarul) se pregătesc din mușchi de vită (cap de mușchi) sau somon, presupunând doar prelucrarea primară de tocare a cărnii cu cuțitul sau cu satârul. Carnea trebuie să fie proaspătă și foarte bine spălată și uscată (prin tamponare cu șervete de hârtie).

Tăierea se recomandă a se face cu un cuțit bine ascuțit sau cu un satâr pentru a se secționa fibrele mușchiului direct, fără a fi presate sau zdrobite.

Modelarea se face pe platou, sub formă rotundă, iar în cazul tartarului de vită se formează un gol în care se așează un gălbenuș crud. Aranjarea materiei auxiliare – ceapă verde, verdețuri etc. se face cât mai estetic pe marginea platoului, aseasonarea fiind realizată de către consumator. Separat, la sosieră, se servește după preferința clientului muștar.

PREPARATELE DIN CARNE DE PASĂRE

Preparatele din carne de pasăre sunt pregătite prin asociere cu legume, cereale și sosuri .

Comparativ cu preparatele de bază din carne de porc, vită sau vânat, preparatele din carne de pasăre



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

se caracterizează prin :

- durată de prelucrare termică mai mică ;
- digestibilitate mai ușoară;
- posibilitate de utilizare în regimul dietetic datorită cantității reduse de grăsimi.

Sortimentul preparatelor de bază din carne de pasăre este foarte variat, deoarece carnea de pasăre se poate asocia cu legume, fructe, crupe, paste făinoase și sosuri diferite.

Preparatele din carne de pui:

- **Cu sosuri albe:** - Anghemaht din carne de pui
 - Blanchet de pui cu orez
 - Ciulama de pui cu mămliguță
 - Pui cu smântână

- **Cu sos roșu:** - Pui cu roșii
 - Ostropel din carne de pui
 - Pui cu măsline
 - Tocană cu carne de pui
 - Pui cu vinete
 - Legume cu carne de pui
 - Pui cu sos Piri Piri

- **Alături de crupe sau paste făinoase:** - Pilaf cu carne de pui
 - Spaghete cu piept de pui

Carnea de pasăre

Pentru pregătirea preparatelor de bază se utilizează carnea de pui, curcan, găină, rață, în diferite tipuri de prelucrare sau clase de calitate, conform, normelor în vigoare.

Dintre acestea, carnea de curcan este considerată ca fiind una dintre cele mai sănătoase: este săracă în grăsimi, bogată în vitaminele B6, B12, niacină, riboflavină, precum și în minerale esențiale organismului - fier, zinc, seleniu și fosfor. 100 g de carne de curcan conțin aproximativ 32 g de proteine, fapt ce o transformă într-o sursă bună de aminoacizi esențiali. Doar o singură porție de carne de curcan furnizează organismului 65% din aportul zilnic recomandat de proteine. Consumul cărnii de curcan ajută la reducerea colesterolului, carnea slabă, fără piele, gătită la cuptor, având cea mai redusă cantitate de grăsimi saturate sau colesterol dintre toate tipurile de carne.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

În prepararea felurilor pe bază de carne de pasăre, legumele au rolul de a diversifica gustul și caracteristicile nutritive, la fel ca și fructele - gutui, mere, struguri, prune uscate, portocale (folosite în umpluturi, în prepararea sosurilor sau ca element component în garnitură, precum piureul de mere).

Procesul tehnologic:

Verificarea calității carni de pasăre. În producția culinară se apreciază în mod curent prospețimea carnii prin examen organoleptic, care constă în verificarea aspectului, culorii pielii, consistenței musculaturii și a mirosului.

Prelucrarea preliminară: Se realizează pentru fiecare componentă din rețetă.

Prelucrarea preliminară a puilor diferă în funcție de tipul de prelucrare (întregi sau tranșați) și de starea termică (refrigerați sau congelați). Puii congelați vor fi scoși din ambalaje și lăsați într-o încăpere rece (temperatura maximă de 10° C) pentru decongelare. Se consideră decongelată carnea care are în interior + 1° C. Nu se recomandă decongelarea în apă rece sau lângă surse de căldură, pentru a nu-și pierde însușirile nutritive și gustative. Se verifică starea de curățenie și de deplumare, se flambează întorcând pasărea pe toate părțile, se controlează interiorul carcasei și se spală în jet de apă. În funcție de sortiment, puii pot fi lăsați întregi sau se porționează.

TEHNOLOGIA SPECIFICĂ A PREPARATELOR DIN CARNE DE PASĂRE CU SOS ALB

Preparatele sunt formate din bucăți de carne de pasăre în sos alb, cu sau fără garnitură. În mod frecvent se pregătesc preparatele „Ciulama de pui cu mămliguță” și „Pui cu smântână”.

Ciulama de pui cu mămliguță

Prelucrarea preliminară: Puiul se curată, se flambează, se spală și se lasă întreg. Ceapa se curată, se spală și se crestează. Morcovii și țelina se spală, se curată și se crestează. Făina se cerne.

Fierberea puiului: Puiul se pune la fiert în apă rece cu sare, se îndepărtează spuma, se adaugă ceapa, morcovii, țelina și se fierb circa 30 min. Se strecoară supa. Puiul fiert se porționează și se menține la cald în puțină supă strecurată. Supa se întrebuițează pentru prepararea sosului alb.

Prepararea sosului alb: Făina se amestecă cu o cantitate egală de supă răcită. Se încălzește uleiul, se adaugă făina amestecată cu supă și se amestecă bine pentru omogenizare. Se fierbe circa 30 min., amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă treptat supa încălzită, până se obține consistența specifică pentru ciulama. Se adaugă bucăți mici de margarină sau unt deasupra, pentru a nu se forma crustă.

Formarea preparatului: Coincide cu faza de montare pentru prezentare și servire și se realizează astfel: carnea porționată se scoate din supă, se așează pe platou sau farfurie și se acoperă cu ciulama. Preparatul se servește cald însoțit de mămliguță prăjită .



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Pui cu smântână

Prelucrarea preliminară: porționarea și sărarea puilor, tăierea cepei mărunț, cernerea făinii și amestecarea cu o cantitate egală de apă rece.

Prepararea termică: se înăbușe puilul și ceapa în ulei și apă, după care se scoate carnea odată ce e bine pătrunsă.

Prepararea sosului: În jiul format de la înăbușirea cărnii se adaugă făină, sare, smântână, apă (100ml/porție) și se lasă compoziția la fiert circa 15 minute.

Formarea preparatului: Sosul se strecoară peste carnea înăbușită și se continuă fierberea timp de 10 minute. Atenție să nu exagerăm cu fierberea pentru că există pericolul ca sosul să se taie. Se servește cald cu mămliguță prăjită.

Notă: se poate adăuga și morcov, tăiat cubulețe mici. El se înăbușe odată cu ceapa și carnea, iar la final se adaugă în compoziția finală.

PREPARATELE DIN VÂNAT

Rolul și importanța preparatelor din carne vânat

Carnea de vânat utilizată ca materie primă pentru preparate culinare provine de la păsări sălbatice (potârniche, porumbel, prepeliță, fazan, rață etc.) și de la mamifere sălbatice (iepure, porc mistreț etc.).

Deși sunt foarte apreciate pentru calitățile lor gustative, preparatele din carne de vânat trebuie consumate ocazional, fiind mai greu de digerat. Carnea vânatului se caracterizează prin conținut mare de proteine, substanțe extractive cu azot și conținut scăzut de lipide. Mirosul și gustul specific al cărnii de vânat, precum și țesutul fibros dezvoltat impun operații tehnologice specifice de fezandare și marinare.

Pentru pregătirea preparatelor, carnea de vânat se asociază frecvent cu măslin, ciuperci, arpagic, sosuri albe și specifice pentru vânat. Rața sălbatică se prepară cu varză murată, castraveti murați, mazăre verde și diferite fructe (gutui, struguri, portocale etc.).

Din carne de vânat se pot pregăti: pilaf, papricaș, tocană, ostropel, escalop, sarmale, chifteluțe, pârjoale, cârnați etc. Procesul tehnologic de realizare a preparatelor din vânat este asemănător cu cel de realizare a preparatelor din carne și legume, cu recomandarea ca în timpul prelucrării termice să se adauge o parte din baițul utilizat anterior, sânge sau vin.

Pentru pregătirea vânatului se efectuează următoarele operații: eviscerarea, fezandarea în blană sau penaj, înlăturarea penajului și a blăunii, marinarea (îndepartarea mirosului neplăcut specific vânatului), porționarea după necesități. Fezandarea naturală este procesul de măturare mai îndelungată, care asigură frăgezirea cărnii de vânat. Se aplică vânatului întreg, în blană sau penaj, eviscerat, prin păstrarea acestuia suspendat într-o încăpere răcoroasă (sau expunere în vânt) timp de 2—5 zile.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Marinarea sau fezandarea artificială se aplică după fezandarea naturală, având ca scop, pe lângă frăgezirea cărnii, înlăturarea mirosului neplăcut, specific vânatului, îmbunătățirea gustului și aromatizarea cărnii.

Marinarea cu legume crude. Carnea se porționează în bucăți mari, se așează într-un vas de lut sau emailat, se presară cu sare, piper boabe, cuișoare, foi de dafin, felii de ceapă, morcov, țelină, două părți vin și o parte oțet, diluate cu apă. Se amestecă totul și se lasă la temperatura de 10 -15°C, în funcție de carne între două și șase zile. Pentru vânatul tânăr marinarea poate dura 2—3 ore.

Marinarea cu baiț fiert. Baițul se prepară din apă, zarzavat, condimente, oțet și vin alb. Acestea se fierb în vas acoperit timp de 5 — 6 min, se retrage vasul de pe foc și se ține acoperit până se răcește. În cazul în care carnea se pregătește în aceeași zi, marinata se poate turna caldă peste vânat. Dacă vânatul se pregătește după câteva zile, compoziția de marinare se răcește. În perioada marinării, carnea trebuie întoarsă zilnic și păstrată în baiț până la preparare, altfel se înnegește și se usucă la suprafață.

La baiț nu trebuie să se folosească oțetul sau vinurile de culoare închisă (roșii) deoarece modifică culoarea cărnii spre brun. Se va întrebuița vin vechi, alb, cu aromă plăcută și diluat în părți egale cu apă. Oțetul va fi folosit în concentrație mică (o parte oțet, 10 părți apă). Pentru preparatele din carne de vânat, se recomandă ca în timpul prelucrării termice să se adauge câteva linguri de baiț sau de vin alb. O carne bine maturată este suculentă, moale, fragedă, are gust și aromă plăcută și se digeră mai ușor. Marinarea trebuie să se realizeze corespunzător, altfel carnea va avea miros neplăcut de oțet, iar în timpul pregătirii preparatului se va întări și va fi greu de digerat. Se ține în baiț, de obicei, vânatul mare și vânatul cu pene și miros puternic (rața, gâsca salbatică). Unele specii de vânat, ca prepelița, potârnichea, fazanul și chiar iepurele se prepară fără o prealabilă fezandare. Vânatul poate fi conservat „în blană” sau în „pene” cu ajutorul frigului, prin refrigerare sau congelare. Refrigerarea se realizează la temperaturi între -2° și -4°C, iar congelarea se face între -25° și -30°C. Se păstrează timp de până la 10 luni în depozite frigorifice la temperaturi de între -18° și -23°C și la umiditate relativă a aerului de 95—100%. Vânatul cu puțină grăsime este drapat cu grăsime simplă sau felii de șuncă. Rozmarinul, cimbrul sau tarhonul (precum și alte mirodenii) se adaugă în interiorul păsării.

TEHNOLOGIA PREPARATELOR SPECIALE DIN PEȘTE

Preparatele de baza din peste sunt pregătite prin asociere cu legume, produse cerealiere și sosuri.

Comparativ cu preparatele de baza din carnea de mamifere, preparatele din peste se caracterizează prin :

- sortiment diversificat determinat de varietatea speciilor de pești utilizate în alimentație, a proceselor tehnologice aplicate pentru pregătirea lor și a posibilităților de asociere cu diferite alimente;
- posibilitatea de utilizare și în alimentația dietetică;



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

- timp relativ scurt de pregătire culinară ;
- valoare nutritivă mare determinată de proteine complete, grăsimi ușor asimilabile, conținutul ridicat în vitamina A și D și în substanțe minerale.

Pentru pregătirea preparatelor de bază se pot folosi:

- pești de apă dulce: crap, plătică, lin, somn, biban, păstrăv, știucă, șalău etc;
 - pești marini : calcan, chefal, pălămidă, lufăr, scrumbia albastră, cod, merlucius, stavrid, macrou, hering etc
 - pești migratori : morun, nisetru, scrumbie de Dunăre;
- Produse cerealiere: se utilizează făina și mălaiul pentru prăjirea peștelui, iar orezul pentru garnitură.

Sosurile: preparatele din pește pot avea în structura porției:

- sosuri reci: tartar (pentru fish and chips), sos de lămâie, sos vinegret, sos de hrean, sos de usturoi;
- sosuri calde: sosul alb cu vin, sos Colbert, sos Meuniere, sos suprem, sos olandez sau Madera, sos teriaki.

Operații tehnologice:

Prelucrarea preliminară a peștelui proaspăt se face astfel:

Curățarea solzilor se realizează cu un cuțit special.

Eviscerarea: peștele se spintecă pe abdomen de la coadă spre cap, se scot intestinele cu atenție, fără să rupem fierea, după care se scot branhiile, iar la cap se îndepărtează inclusiv sosul amar care se află între cap și corp.

Decapitarea se face la nivelul capului osos care protejează branhiile (nu sub ele).

Spălarea: se spala repede în jet de apă rece, apoi se lasă pe un grătar pentru scurgerea excesului de apă sau se tamponează cu prosop de hârtie.

Porționarea se face în funcție de preparat, apoi se trece imediat la prelucrarea termică. Se va păstra la frigider maximum 8 ore.

Filetarea se face în funcție de specia de pește și de preparat (vezi parte practică).

Prelucrarea preliminară a peștelui congelat: Peștele congelat se decongelează în apă rece timp de 2-4 ore în funcție de mărime. Peștele mare sau bucățile mari de pește se decongelează lent, la temperaturi ale mediului ce nu depășesc 10 C, așezat pe mese sau pe stelaje. Este strict interzisă decongelarea peștelui lângă surse de căldură sau în apă fierbinte

Prelucrarea termică: Pentru pregătirea preparatelor din pește se aplică înăbușirea, fierberea, frigerea, prăjirea sau gratinarea.

Fierberea. Peștele se introduce în lichid acidulat cu oțet, suc de lămâie, roșii etc, lichid ce trebuie să îl acopere complet. Se fierbe la foc lent 10-20 min, în funcție de mărimea peștelui. Lichidul acidulat



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

favorizează coagularea rapidă a proteinelor de la suprafață, împiedicând sfărâmarea peștelui și asigurând menținerea substanțelor nutritive și gustative.

Înăbușirea. Constă în prepararea peștelui în grăsime și o cantitate mică de lichid. Pentru pește, se realizează, de obicei, la cuptor, constituind prima fază a procesului tehnologic.

Frigerea (la grătar sau plită). Bucățile de pește având grosimea care nu va depăși 4 cm, se ung cu ulei pe ambele părți, se așează pe grătarul bine încins și se vor frige pe ambele părți. Peștele se întoarce numai după ce s-a fript bine pe o parte, formând o crustă rumenită.

Frigerea la cuptor. Peștele se așează în tavă (cu sau fără hârtie de copt), se unge cu ulei (de regulă, ulei de măsline), se condimentează și se introduce în cuptorul încins (180-200C).

Prăjirea. Peștele întreg sau porționat se zvântă bine, se sarează și se lasă 30-40 min, se șterge cu un șervețel uscat de hârtie, se trece prin făină și se introduce imediat în grăsimea încălzită la temperatura de 160-190° C. Se prăjește până la rumenire.

TEHNOLOGIA PREPARATELOR DIN CRUSTACEE, BATRICIENI, MOLUȘTE

CRUSTACEE

Crustaceele se consumă numai sub formă de preparate, pregătite prin asocierea cărnii acestora cu sosuri, legume sau crupe. Principalele specii comestibile de crustacee sunt: racul comun (*Astacus leptodactylus* și *Astacus fluviatilis*), homarul (*Homarus vulgaris*), langusta (*Palinurus vulgaris*), crabul și crevetele (*Palemon squilla*). De obicei, de la crustacee se consumă musculatura cozii și a cleștilor (în cazul racilor și homarului).

Crustaceele trebuie să fie cumpărate în stare vie sau prefierite. Exemplarele se introduc în apă fierbinte numai în stare vie și se scoate musculatura cozii din carapace sub formă de bucată întreagă spre a fi ulterior integrată în preparate. Pe de altă parte, crustaceele pot fi servite și întregi, lăsându-i clientului rolul de a extrage carnea din coadă și/sau clești.

În cazul în care carnea crustaceelor este conservată prin congelare, după decongelare aceasta trebuie să fie fermă și elastică, de culoare albă cu nuanță cenușie albăstruie sau de culoare rozalie în cazul prefierberii anterioare congelării.

Crustaceele oferă o gamă completă de valori nutritive cu un conținut redus de grăsimi și în același timp cu un gust și o aromă deosebită. Cu toate aceste beneficii, sunt totodată alegerea potrivită pentru mese cu ocazii speciale.

Preparatele se vor realiza numai din crustacee vii, dar și din crustacee prefierite (majoritatea magazinelor au în ofertă crustacee prefierite, a căror prelucrare termică ulterioară trebuie să fie foarte scurtă). Carnea crustaceelor moarte este toxică, se lichefiază și se scurge sub formă unui lichid mucilaginos.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Pentru preparate culinare se pot utiliza crustacee de apă dulce și crustacee de mare.

Arta culinară românească cuprinde preparate realizate în special din raci, datorită răspândirii acestora în apele locale. Carnea racului este albă, slabă, succulentă. Se găsește în clești și coadă (cozi sau gâturi de raci).

Prelucrarea preliminară a crustaceelor: Se începe cu spălarea. Crustaceele se spală vii, unul câte unul, având grijă să se elimine orice reziduuri sau impurități. Pentru creveți și raci este important să se scoată intestinul.

Prelucrarea termică: Operațiile termice pot fi de fierbere, frigere sau înăbușire. Fierberea crustaceelor se realizează prin introducerea acestora pe rând în apă sau în supă de legume care clocotește (cazul crustaceelor vii). Cantitatea de lichid trebuie să fie suficientă încât să acopere crustaceele. Fierberea se realizează cu vasul acoperit, până când carapacea devine roșiatică.

Langusta bine spălată se fixează pe o scândurică sau lingură de lemn cu coadă lungă (căușul spre cap), legând-o cu sfoară pentru a-și menține forma în timpul fierberii. Se fierbe în apă clocotită cu sare, oțet și legume la foc potrivit.

Carnea crustaceelor poate fi servită ca atare – alături de diverse sosuri, sau poate fi integrată în alte preparate – salată de crab, paella cu creveți, salată de homar, tocăniță de fructe de mare, spaghete cu creveți/homar, risotto etc.

De asemenea, creveții, langustele sau homarul pot fi servite și reci (desigur, după fierbere) pe pat de gheață, alături de alioli (sos de origine catalană) sau alte sosuri.

În prepararea crustaceelor cel mai important lucru este ca acestea să fie proaspete, iar dacă sunt prefierite sau congelate să ne asigurăm de calitatea cărnii.

MOLUȘTE

Moluștele au corpul moale, închis într-o cochilie calcaroasă. De obicei acestea se consumă vii, de aceea trebuie să fie foarte proaspete și foarte sănătoase. O simplă apăsare pe cochilie indică dacă animalul este viu, întrucât acesta se retrage instinctiv la cel mai mic deranjament. Moluștele ușor deschise se aruncă.

Cele mai răspândite moluște comestibile sunt midiile, vongolele, Saint Jaques, stridiile și melcii.

Prelucrarea preliminară și termică: Scoicile se spală, se răzuie bine cu un cuțit pentru a îndepărta paraziții fixați pe cochilie. Se smulg filamentele fixatoare și se spală de mai multe ori în apă rece. Cele care nu se închid la momentul scufundării lor în apă, se aruncă.

Stridiile servite în stare naturală (vii), nu se răzuiesc, nu se spală înainte de a se deschide. Se deschid numai în momentul servirii, cu un cuțit special. Se glisează lama cuțitului cu putere pornind de la joncțiunea valvelor. Se rupe ligamentul, se taie mușchiul aductor, se ridică capacul și se elimină sub jet de apă părțile de valve care s-au spart în timpul desfacerii. Stridiile se montează de regulă pe platou oval, pe pat de gheață, câte 3 bucăți de persoană. Poate fi însoțit de lămâie sau sos de oțet din vin roșu cu arpăge fin tocat și tartine unse cu unt.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

Melcii, dacă sunt achiziționați de la furnizori certificați care îi pregătesc direct pentru preparare, atunci doar se dezgheață și se spală în apă rece. Dacă sunt aduși la unitate proaspăt culeși, atunci se spală în apă rece, în reprize succesive pentru a înlătura resturile de frunze și pământ, apoi cu vârful unui cuțit mic se ridică peretele care închide cochilia (când se scoate carnea, se taie partea neagră ce rămâne pe cochilie) și se pun la fiert timp de o oră în vasul termic, cu oțet și sare de mare. În acest timp se vor limpezi de mîl și mucozități. Apoi se spală iar în mai multe ape reci.

Procedeele termice sunt: fierberea, sotarea, prăjirea, frigerea pe grătar sau plită.

TEHNOLOGIA FRIPTURILOR

Fripturile ocupă un loc important în componența meniurilor deoarece, pe lângă valoarea lor nutritivă, se prezintă și într-o gamă variată, alături de sosuri, garnituri și salate. De cele mai multe ori sunt servite la prânz și cină, constituind preparatul de bază.

Într-un meniu simplu, fripturile se servesc după preparatul lichid și înaintea desertului. Într-un meniu complex se servesc antreurile, preparatul lichid și apoi fripturile. De asemenea fripturile, prin modul lor de prezentare, aduc un aport estetic ridicat în meniurile festive.

Asocierea rațională cu sos și legume, sub formă de garnituri și salate, asigură un echilibru nutrițional.

Fripturile furnizează proteine cu valoare ridicată și aminoacizi esențiali.

Clasificare

- la frigare: pui la frigare, mușchi la împănat, file de porc etc.
- la grătar: mușchi de vită/antricot, mușchiuleț de porc, chateaubriand, piept de pui, frigărui de pui/porc/asortate, cotlet/ceafă de porc etc.
- la cuptor: pui la tavă, pulpă de porc la tavă, friptură de curcan (cu varză călită), pulpe de rață (cu varză călită), curcan umplut, mușchi de vită în foietaj (wellington), jambon de porc etc.
- la tigaie: snițel vienez, snițel parizian, escalop de porc, cotlet de porc cu sos picant etc.
- la proțap: miel, pui, iepure, vițel, purceluș de lapte

Fripturile sunt preparate culinare cu structură complexă, având în componență carne, sos și legume, sub formă de garnituri și salate.

Digestibilitatea fripturilor diferă în funcție de tipul de carne folosit:

- Preparatele* cel mai greu de digerat au în componența lor carne de măcelarie (bovine, ovine, porcine etc). De asemenea, fripturile obținute prin frigere cu grăsime au o digestibilitate scăzută.
- Preparatele din carne de vânat* au o digestibilitate scăzută. De aceea nu se practică servirea lor în meniurile dietetice.
- Preparatele* cel mai ușor de digerat sunt preparatele din carne de pasăre și cele obținute la grătar



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

sau cuptor.

În cazul fripturilor mai greu digerabile, digestibilitatea este ușurată de garnituri și salate. Indiferent de tipul de friptură la care ne referim, prezentarea cât mai estetică a acestora stimulează apetitul, favorizând secreția gastrică.

Materii prime și auxiliare

- slanină
- ulei
- untură
- cașcaval
- ceapă
- morcovi
- verdeță
- ouă
- orez
- sare
- piper
- cimbru
- muștar

Pentru baiț:

- piper boabe
- țelină
- vin
- oțet
- apă
- cuișoare
- foi de dafin

Compoziția chimică a materiilor prime

Compoziția chimică a cărnii diferă, desigur, în funcție de tipul de carne:

- apă (57-75%), cu excepția cărnii de pește (80 - 85%)
- proteine (18 - 22%), proteine solubile în apă, proteine insolubile sau extracelulare (proteine incomplete)
- lipide (variază în funcție de vârstă, specie, rasă, stare de îngrășare, parte anatomică) - saturate și parțial saturate.
- vitamine din complexul B (B; B2; B6; B12) și în cantități mai mici (A, E) în ficat crud, vitamina C.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

- glucide (glicogen) se găsesc în ficat și în fibra musculară.
- substanțe extractive, azotate și neazotate care dau gustul și aroma cărnii.

Compoziția chimică a laptelui

- apă 87 - 90 %
- proteine complete 3,5 % (cazeina, lactalbumina, lactoglobulina).
- lipide emulsionale.
- substanțe minerale (Ca, K, Mg, S, P).
- vitamine hidrosolubile B2, B6, B12, PP, C.
- vitamine liposolubile: D, A, E, K.
- bacterii lactice.

Compoziția chimică a legumelor

- apă 75 - 95 %, cu excepția leguminoaselor uscate.
- glucide (amidon, celuloză, zaharoză, glucoză, fructoză); 1 % în cazul verdețurilor, până la 20 % în cazul leguminoaselor uscate și al cartofilor.
- proteinele se găsesc în cantități reduse cu excepția leguminoaselor și a ciupercilor.
- vitamine în cantități mari, în special în legumele vechi (A, C, E, K).
- lipide (nesaturate, cu o valoare biologică ridicată) în cantități mici, cu excepția ciupercilor.
- substanțe minerale (fosforul în leguminoase; K, Fe în legume vărzoase).
- pigmenți care dau culoarea.
- uleiuri volatile care dau aroma.
- substanțe plastice care dau consistența.
- substanțe antinutritive.

Compoziția chimică a grăsimilor alimentare

În categoria grăsimilor alimentare includem uleiul, untura, untul, margarina.

Se caracterizează printr-un conținut foarte mare de lipide (de la 60 la 99,4 %), vitamine liposolubile (E, D) în special în unt și uleiul de măsline, de nuci, de susan, de struguri etc.

Compoziția chimică pentru ouă

a. Albușul

- apă 87%
- proteine complete 13 % (avoalbimunina, avaglobulina, avamucina)
- glucide (în cantități foarte mici).
- substanțe minerale (K, Fe, P).
- vitaminele complexului B (B1, B2, B6, B12,).



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

-substanța antinutritivă care blochează vitaminele complexului B - avidina, este inactivă prin prelucrarea termică a albușului.

b. Gălbenușul

- apă 50%
- proteine complete 16% (avovitelina)
- lipide, lecitina, exfalina, colesterol 31-33 %
- substanțe minerale (Ca, Fe, P, Se), într-o cantitate de două ori mai mare decât în albuș.
- glucide în cantități foarte mici
- vitamine A; B1; B2; D; E

Caracteristici calitative

Se determină prin examen organoleptic care constă în verificarea aspectului, a gustului, a texturii și a mirosului.

1. *Carnea* proaspătă trebuie să prezinte pielea intactă (în cazul cărnurilor de pasăre), o textură fermă, ușor umedă dar fără să fie lipicioasă, o culoare de la roz până la roșu (pentru carnea de vită), cu suc muscular limpede, ce se obține cu greutate.

2. Legumele

- a. *Ceapa* trebuie să prezinte bulbi întregi, sanatosi, curatati, tari, cu frunze pergaminoase fara vatamari mecanice, culoare specifica soiului, gust si miros specifice, usor intepator.
- b. *Cartofii* trebuie să fie întregi, fermi, neinverziti, neincoltiti, fara vatamari mecanice, cu miros caracteristic.
- c. *Morcovii* trebuie să fie întregi, sanatosi, neramificati, fara urme de lovituri mecanice, fara crapaturi, gust dulceag si culoare portocalie.
- d. *Țelina* trebuie să fie întreaga, sanatoasa, neramificata, fara urme de lovituri mecanice, fara crapaturi, de culoare alba.
- e. *Ciupercile* trebuie să fie sanatoase, curate, întregi, fara vatamari mecanice, fara impuritati sau viermi, cu gust si miros specifice.
- f. *Usturoiul* trebuie să fie întreg, sanatos, curat, ferm, fara vatamari mecanice, cu gust si miros usor intepator.
- g. *Castraveții acri* trebuie să fie sanatosi, curati, de o culoare verde închis, gust acrișor-aromat.
- h. *Verdeța* trebuie să fie curata, sanatoasa, fara frunze depreciate, de culoare verde inchis, cu miros placut.
- i. *Salata verde* trebuie să fie sanatoasa, proaspata, cu frunze ferme, de culoare verde, fara impuritat, fără urme de melci.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

3. Grăsimile alimentare

a. *Untura* trebuie să fie cât mai proaspătă (sau măcar conservată în condiții certificate de autorități), fara impuritati, de culoare alba, cu gust si miros specifice (atenție la mirosul de rânced).

b. *Slămina* trebuie să fie proaspata (sau conservată în condiții optime, fara impuritati, de culoare alba, cu gust si miros placut).

c. *Uleiul* trebuie să se prezinte ca un lichid vâscos, limpede, fara particule in suspensie si fara sedimente, de culoare galben pai, gust placut caracteristic.

4. Elemente de adaos

a. *Orezul* trebuie să prezinte boabe uniforme ca marime, fara impuritati sau corpuri straine (atenție la culoarea specifică soiului), cu miros caracteristic.

b. *Ouăle* (*mare atenție!!!!*) trebuie sa fie proaspete, sa aiba coaja curata, neteda, galbenusul sa fie acoperit de membrana, de forma sferica, delimitat de albus, fara pete si miros strain.

5. Produse lactate

a. *Brânzeturile* trebuie să prezinte caracteristicile fiecărui tip de conservare (avem brânzeuri maturate, brânzeturi proaspete, brânzeturi cu mușcăi etc). Atenție! Dacă brânzeturile au format o peliculă găbuie, lipicioasă, acestea NU mai pot fi folosite (în determinarea valabilității produsului ne poate ajuta și mirosul – dacă acesta este înțepător este cazul să aruncăm brânza respectivă dacă aceasta nu a fost maturată în după o rețetă și în condiții care să îi confere în mod special un miros înțepător).

b. *Laptele* trebuie să fie neapărat proaspăt (sau în termenul de valabilitate indicat de producător), păstrat în condiții optime. Trebuie să aibă culoare albă, miros plăcut și gust dulce.

Condiții de păstrare

1. *Carnea proaspătă și mezelurile* trebuie păstrate până la zvântare în locuri aerisite și curate. Carnea zvântată se păstrează în spații răcite, ce au o temperatură de 0C...+4C, iar umiditatea aerului trebuie să fie de maxim 85%. Carnea proaspătă pe care nu dorim să o preparăm în ziua respectivă se va scoate din ambalaj și se va păstra într-un vas care se acoperă cu folie alimentară. Durata maximă de păstrare a cărnii proaspete în frigider este de cel mult 2 zile, în special carnea de vită, miel și porc.

Prin congelare, carnea se poate păstra mai mult timp, maxim 8 luni la temperaturi de minim -18C.

2. *Legumele*, in functie de gradul de perisabilitate, pot fi pastrate o perioada mai lunga sau mai scurta de timp. Cele mai perisabile (verdeturile, usturoiul verde, ceapa verde) trebuie consumate proaspete sau pastrate cel mult 2-3 zile la temperatura de 0C si in conditii de umiditate relativa a aerului 75-90 %.

Legumele mai puțin perisabile (cartofii de toamna, ceapa, usturoiul, prazul, radacinoasele) se pot



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

pastră de toamnă până primăvara la temperaturi cuprinse între 0-20C și o umiditate a aerului de 75-90 %.

3. *Ouale* proaspete se pot păstra până la termenul de valabilitate indicat, la temperaturi de 0-4C, în spații curate, uscate, aerisite.

4. *Grasimile alimentare* se păstrează în spații aerisite, curate, uscate, la temperatura de 0-10C. Dacă temperatura depășește de 10C, grasimile suferă procesul de rancezire.

5. *Condimentele* sunt produse hidroscoapice (absorb apă) astfel că se păstrează la maxim 25C, în recipiente sau ambalaje închise. Nu este admisă vecinătatea cu produse care emană mirosuri pătrunzătoare.

FRIPTURILE LA GRĂȚAR

Sunt preparate culinare obținute prin frigerea la grătar a carnii. Având o durată scurtă de preparare, acestea sunt frecvent solicitate în unitățile de alimentație publică. Se utilizează mai multe tipuri de grătare: cele mai gustoase fripturi se obțin la grătarul cu lemne sau carbuni.

Operațiile pregătitoare:

- pregătirea grătarului: se curăță cu peria de sarma, se încinge și se unge cu ulei; grătarul cu gaze și cel electric se aprind cu 20 minute înainte de folosire, iar grătarul cu carbuni cu o oră înainte; la grătarul cu gaze se verifică placa radiantă pentru a nu avea fisuri;
- prelucrarea primară a carnii: în funcție de rețetă, pot avea loc fezandarea carnii cu miros specific, curățarea de pielite, spalarea și zvântarea în servet curat, portionarea (optional, în funcție de carne, de rețetă și de tipul de grătar, carnea va fi aseasonată cu ulei și condimente).

Tehnica de preparare: se pune carnea pe grătarul foarte bine încins; manevrarea se face cu clestele, fără înteparea suprafeței fripturii, iar sararea se recomandă a se face ulterior frigerii pentru a nu favoriza extragerea sucului din carne.

FRIPTURILE LA TIGAIE

Sunt preparate culinare obținute din felii de carne supuse procesului de sotare, procedeu de prelucrare termică ce constă în prajirea rapidă a carnii într-o cantitate mică de grăsime, încălzită la 160C. Procedeele moderne de preparare înlocuiesc prajirea în grăsime cu prepararea carnii în tigăi de teflon, în care nu este necesară folosirea unei cantități mari de grăsime (doar cât să ungem ușor suprafața tigăii). Avantajele folosirii unei astfel de tigăi sunt:

- fripturile obținute își păstrează mai bine factorii nutritivi, sunt aspectuoase și suculente;



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți

Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”

Contract nr. POCU/298/3/14/121167

- se pot obtine preparate dietetice.
 - Operatiile pregatitoare:
 - prelucrarea primara a carni: în funcție de rețetă, pot avea loc fezandarea carni cu miros specific, curatirea de pielite, spalarea si zvantarea în servet curat, portionarea (optional, în funcție de carne, de reteta și de tipul de grătar, carnea va fi asezonată cu diverse condimente).
- Snițelul este o friptură la tigaie. Avem:
- snițel natur: carnea se trece prin faina;
 - snițel parizian: carnea se trece prin faina si ou batut;
 - snițel pane: carnea se trece prin faina, ou batut si pesmet.

TEHNOLOGIA DULCIURILOR DE BUCĂTĂRIE

Compoturile sunt preparate care au la bază fructe, zahar si condimente (in functie de reteta). Modul de preparare este in functie de structura si caracteristicile fructelor. Pentru fructele cu structura frageda se foloseste oparirea. Se prepara un sirop din apa cu zahar, se fierbe si apoi se toarna clocotit peste fructele pregatite în prealabil. Pentru fructele cu structura ferma se foloseste fierberea. Cand siropul fierbe se adauga si fructele, si se lasa la foc mic pana cand textura fructelor devine molatecă.

Papanasii prajiti se obtin din branza de vaca, faina, oua, zahar, smantana, coaja rasa de lamaie, ulei si sare. Se trece branza prin sita, se pune intr-un castron, se adauga galbenusurile, sarea, faina, zaharul si albusurile batute spuma. Se amesteca pana se obtine o compozitie omogena. Aceasta se portioneaza in mici cocoloase, care se trec prin faina, se aplatizeaza usor, formand cu degetele si o gaura in mijlocul lor, se inlatura surplusul de faina si se prajesc in ulei fierbinte (180-190C). Sunt gata cand s-au rumenit frumos pe ambele parti. Se scot, se scurg de grasime si se servesc fierbinti, cate doi la portie, cu zahar, smantana si dulceata deasupra.

Galustele cu prune se prepra din cartofi, faina, oua, sare, prune, unt, pesmet, zahar si scortisoara. Se fierb cartofii in coaja, se curata si se zdrobesc. Se lasa sa se tempereze, se amesteca cu ouale, sarea si faina pana se obtine un amestec potrivit de dens si omogen. Se intinde intr-o foaie groasa de 1,5 cm si se taie in forme patrute. Prunele se spala, se scurg de apa, se scot samburii, iar golul ramas se umple cu zahar. Se aseaza la mijlocul patratului din aluat cate o pruna umpluta cu zahar, se unesc marginile si se da o forma sferica. Se fierb in apa clocotita cu sare pana se ridica la suprafata. Se scot, se scurg bine, se trec prin pesmet rumenit in unt, se aseaza in tava, se presara deasupra zahar si scortisoara si se introduc la cuptor 5 minute. Se servesc fierbinti.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

ANEXA – CONDIMENTE ȘI PLANTE AROMATICE

1. Ardeiul iute: exista o varietate extrem de mare de ardei iuti, dar cei mai utilizati in bucatarie sunt jalapeno, paprika și ardeiul Cayenne. Acesta din urmă se folosește în obținerea unui tip de boia fără aroma puternică dar cu un nivel de iuțea foarte ridicat. Ardeiul iute poate fi folosit în orice tip de preparat.
2. Busuiocul: se folosește pentru aromatizarea sosurilor de rosii, a dressing-urilor pentru salate sau la marinarea cărnurilor. Din categoria ingredientelor de bază se potrivește cu: roșiile, dovlecelul, cartoful, carnea de pui, carnea de miel, de porc sau de curcan. Se folosește foarte mult în aromatizarea pastelor. Se poate consuma și uscat. Se potrivește cu următoarele condimente: usturoi, rozmarin, cimbru, oregano, piper.
3. Caperele: le găsim mai mult sub forma murata. Datorită gustului acrisor trebuie evitată folosirea lor în exces. Se potrivește cu următoarele condimente: hrean, muștar, piper, coajă de lămâie, oțet balsamic, pătrunjel, mărar.
4. Cardamonul: se poate găsi sub forma de pulbere sau de seminte (fie deja scoase din păstaie, fie cuprinse încă în interiorul acesteia). Cardamonul este foarte parfumat și are un gust aromat, dulceag, flora. Este utilizat în bucataria orientala (inclusive pentru dulciuri, cafea sau ceai). Se poate folosi în condimentarea mâncărilor pe baza de: cartof dulce, porumb, mazare, morcov, dovleac, linte, porc, rata. Din categoria condimentelor, se poate combina cu apa de trandafir (pentru dulciuri), cu scortisoara, ghimbir și turmeric.
5. Cimbrul: o planta aromatic versatila, foarte raspandita pe mapamond. Se gaseste sub forma uscata sau proaspata. Se foloseste in condimentarea mâncărilor pe baza de: cartofi, morcovi, conopida, dovlecel, mazare, fasole, pui, vita, porc, peste, miel. Il folosim in sosuri, marinade, supe, tocanite. Se combina foarte bine cu oregano și rozmarin.
6. Chimenul: un condiment cu aroma intensa, compatibila mai ales cu aluatul de paine, varza murata și mâncăurile pe baza de carne de porc.
7. Chimionul: este asemanator ca gust și aspect cu chimenul, insa semintele de chimion fac parte din alta specie. Ele pot fi recunoscute datorita culorii un pic mai deschise decat cea a chimenului. Se foloseste mai ales in bucataria orientala, in prepararea curry-urilor sau a supelor crema.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

8. Cuisoarele au o aroma puternic parfumata si sunt folosite in bucatarie in principal in marinadele pentru carnea de porc sau de miel, dar si in aromatizarea vinului fiert. Se potrivesc de asemenea cu dovleacul si cartoful dulce. Din categoria condimentelor, se combina bine cu nucsoara, scortisoara si anasonul.

9. Coriandrul: un condiment ce apartine bucatariei asiatice; se gaseste atat sub forma de seminte, cat si sub forma de frunze proaspete. Il putem folosi in curry, in supe crème, in marinade sau in umpluturi. Se potriveste cu ardeii gras, cartofii, ceapa, rosiile, cartoful dulce si se combina foarte bine cu ghimbirul, cu boabele de mustar, chimen, lemongrass, scortisoara, feniculul.

10. Dafinul: frunzele de dafin au aroma intense, usor amara, mai ales cand sunt sfaramate, de aceea nu se folosesc mai mult de doua – trei frunze la un fel de mancare. Se pun de obicei intregi, doar pentru a parfuma, si se scot la final, cand preparatul este gata. Se foloseste in posarea pestelui, in ciorbe sau supe, in mancaruri pe baza de linte sau fasole (indeosebi).

11. Feniculul: un condiment mediteranean, cu aroma usor mentolata, asemanatoare anasonului. Se gaseste sub forma de seminte. In mancaruri il folosim macinat (exceptie facand marinadele, unde putem folosi semintele ca atare). Se foloseste indeosebi in preparatele pe baza de peste, carne de porc sau carne de miel.

12. Ghimbirul: se poate folosi proaspat (sub forma de radacina) sau sub forma de pulbere. Este picant si are o aroma citrica. Se foloseste la mancaruri cu fructe de mare, peste, miel, pui si in curry-uri.

13. Ienibaharul: usor iute, dar si dulceag, acest condiment poate fi perceput ca un fel de piper. Se combina foarte bine cu nucsoara, cuisoarele si ghimbirul. Se pastreaza sub forma de boabe, care se rasnesc inainte de folosire, pentru a nu-si pierde aroma. Se utilizeaza indeosebi in condimentarea preparatelor din carne (inclusive in umpluturi).

14. Leurda: cunoscuta si sub denumirea de usturoi salbatic, datorita aromei de usturoi pe care o au frunzele sale. Tulpina sa arata ca o ceapa, iar frunzele sunt mari, ovale; se gaseste in forma proaspata pet imp de primavara. Poate fi folosita ca atara in salate.

15. Leusteanul: o planta aromatica populara in Romania. Are o aroma puternica si este complementar patrunjelului in aproape orice mancare si mai ales in ciorbe. Se poate folosi si uscat, insa isi pierde destul de mult din parfumul intens. Se potriveste foarte bine in mancarurile pe baza de fasole, cartofi sau afumatura.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axă prioritară 3: Locuri de muncă pentru toți
Titlu proiect: „Șanse sporite la angajare prin calificare”
Contract nr. POCU/298/3/14/121167

16. Mararul: din nou, o planta aromatica regasita din abundenta in bucataria autohtona. Se foloseste in sosuri, salate si ca ingredient in compozitia umpluturilor cu carne.

17. Menta: se foloseste mai ales in aromatizarea dulciurilor, a salatelor, dressing-urilor si bauturilor.

18. Nucșoara: se poate gasi gata macinata, dar si sub forma intreaga: nu este o nuca, ci samburele unui fruct. Daca o cumperi intreaga, o poti da pe razatoare, astfel asigurand o aroma mai intensa, dulce-condimentata. Se presara in supe creme, la servire, in compozitia umpluturilor pe baza de carne sau in tocanite.

19. Oregano: un condiment de origine mediteraneana, potrivit pentru mancarurile pe baza de peste, pui, miel sau paste. Se combina bine cu ursturoiul, cimbrul, lamaia, rozmarinul, piperul.

20. Patrunjelul: o alta planta verde, intalnita in bucataria de pe intreg mapamondul. Cu o aroma placuta, proaspata, el poate fi folosit in salate, supe sau in aromatizarea finala a preparatelor pe baza de orez, paste, pește sau pui.

21. Rozmarinul: cu frunze mici, ca niste ace de brad, rozmarinul e usor de recunoscut. Parfumul sau aromat are o calitate: nu se pierde prin fierbere, asa cum se intampla in cazul multor frunze. Condimenteaza mancarurile de origine mediteraneana si se poate pastra si in forma uscata, in pungi inchise ermetic. Poate fi folosit in mancarurile pe baza de legume, peste, carne de pui sau miel. Se combina bine cu lamaia, usturoiul, cimbrul, oregano.

22. Salvia: frunzele de salvie sunt ovale si ascutite, usor de recunoscut datorita stratului de puf. Gustul ei este picant si usor amar si se foloseste, ca multe alte verdeturi, doar in cantitati reduse, pentru ca in exces copleseste celelalte condimente si ingredient. Se poate utiliza si proaspata si sub forma uscata, si se potriveste cu carne tocata, preparate din pui, rosii, cartofi si legume verzi.

23. Sofranul: cel mai scump condiment din lume, obtinut prin uscarea pistilului florii de sofran. Coloreaza mancarea in galben, ii da un gust usor picant, acid, si este foarte folosit in felurile italienesti, arabesti, indiene. Se potriveste in mancarurile pe baza de orez, carne de miel, peste si pui.

24. Tarhonul: face parte din familia pelinului, dar gustul e mai putin amar si mai puternic aromat. E de preferat sa fie folosit proaspăt si se potriveste foarte bine in ciorbe sau in tocanite cu cartofi, morcovi sau carne.