

4. kvalifikacijski dio(komponenta): „Pripremanje toplih jela od povrća“

Povrće u toplim jelima

U projektu, u koji je uključena i naša škola, naš je zadatak bio da se priprema jela od povrća iskoristi u toplinskoj obradi. Povrće u gastronomiji postaje sve omiljenije, a konzumenti se usmjeravaju i vraćaju konzumiranju povrća. To je znak kako bi se obrazovali kuhari i kako bi se mogli promatrati novi trendovi pri pripremanju i serviranju jela. Naši su učenici pripremali povrće u konvektomatu, na pari ili na roštilju. Ovi načini pripreme jela pripadaju slovačkoj kuhinji. Ovdje su pokazali nove mogućnosti toplinske obrade, kreativnosti i moderne dekoracije ovih jela.

Razvojem društva potrebno je u gastronomiji promatrati nove trendove što je za kuhare i konobare velika motivacija u poboljšanju usluga pri pripremanju i serviranju pića i povrća. Ne smijemo zaboraviti zahtjevne goste i stalno se moramo usavršavati jer jelo ne mora biti samo dobro pripremljeno, nego potrošače moramo pridobiti i ukusnom pripremom. Ovdje veliku ulogu igra kolorit jela i njegova priprema što se može postići upravo kod pripremanja povrća. Ovdje se može koristiti i moderna termička obrada. Može se reći da i konobar pred očima gosta sudjeluje u pripremanju jela te će nam gosti stoga vrlo rado ponovo doći.

1. Karakteristika i podjela povrća

Povrće ima veliku biološku vrijednost pa je stoga važan sastavni dio naše prehrane. Povrće sadrži minerale, vitamine, mast, šećer, malo kiseline i vode. Što se tiče minerala, povrće najviše sadrži kalcij, fosfor, željezo, kalij, natrij. Od vitamina tu su zastupljeni provitamin A, vitamin skupine B i vitamin C, a vitamin C je nezamjenjiv jer doprinosi zaštiti zdravlja i pozitivno utječe na radni učinak. Kako bi povrće ispunilo svoje zaštitnu ulogu, sve vrste povrća moramo uporabiti u pravilnom omjeru. Sirovo povrće kao i termički obrađeno povrće izvrsna je dopuna mesu, ribi, peradi, divljači, jajima, siru i slično. Osim toga sa svojom hranjivom uravnoteženošću sprječava neželjeno debljanje. Zahvaljujući svom sastavu i širokoj primjeni povrće ima važno mjesto u racionalnoj prehrani i dijetnoj hrani. Gotovo sve povrće je energetske siromašno, zbog čega se mora dopuniti priložima s višom energetske vrijednošću. Nutricionisti preporučuju kao minimalnu godišnju dozu povrća po stanovniku više od 100 kg, što je 30 kg više nego što ljudi u stvarnosti konzumiraju. Povrće od kojeg se pripremaju jela bi trebalo biti svježije, trebalo bi imati ugodnu aromu i lijepu boju, u suprotnom ne bi imalo nikakav značaj za prehranu. Svježije i konzervirano povrće bi trebalo dopuniti naš svakodnevni jelovnik.

Podjela povrća prema njegovim korisnim dijelovima:

- korjenasto povrće – mrkava, peršin, pastrnjak, celer, rotkvica, hren, cikla,...
- cvjetasto povrće – glavati kupus, koraba, kelj, cvjetača,...
- lukovičasto povrće – luk, češnjak, poriluk, vlasac,...
- lisnato povrće – salata glavatica, špinat, kopar,...
- plodasto povrće – krastavac, rajčica, paprika, mahune, tikva, grašak, dinja/ lubenica, patlidžan
- začinsko povrće – papričica, mažuran, koromač

Kod jestivih dijelova kultiviranih biljaka koji se koriste u svježem stanju ili nakon obrade u kuhinjinjihov kemijski sastav ovisi o vrsti, zrelosti i klimatskim uvjetima. Povrće je zaštitna namirnica – vrlo važna za naš organizam.

Podjela povrća

- Vitamin C, vitamini skupine B, karotin, minerali – K, Ca, Fe, P, obojane tvari – klorofil, karotin, plavi i ljubičasti antocijan, žuti flavin, tvari s fiziološkim djelovanjem koje sudjeluju u fiziološkim procesima u tijelu – alkaloidi, treslovine, glikozidi, hormoni, enzimi, sadrži vlakna – celulozu – sadrži tako i tvari koje negativno djeluju – oksalnu kiselinu koja veže kalcij =>one nastaju nakon kemijske obrade, nitrati

Podjela povrća – prema vrsti proizvodnje:

1. brzo rastuće povrće
2. povrće koje raste na polju

- prema duljini vegetacijskog razdoblja:

1. rano povrće
2. srednje rano povrće
3. kasno povrće

- prema dijelovima koji se koriste u prehrani:

1. korjenasto povrće (mrkva, peršin, celer, pastrnjak)
2. lukovičasto povrće (luk, češnjak, poriluk, vlasac)
3. cvjetasto povrće (bijeli kupus i crveni kupus, kelj, cvjetača)
4. lisnato povrće (salata glavatica, kreša /divlji hren, špinat)
5. plodasto povrće (rajčica, paprika, krastavac, tikva)
6. mahunasto povrće (mahune, grašak)
7. stabljičasto povrće (šparoga)
8. začinsko bilje (kovrčavi peršin)

Vrsta pripremanja

Priprema sirovog povrća

- odgovarajući način pripremanja jer gubitak biološke vrijednosti nije ograničen
- pripremamo salatu od povrća – od jedne ili vrše vrsta povrća, punjeno povrće

Kuhanje povrća

- povrće se najčešće kuća cijelo, dijeli se tek nakon kuhanja
- soli se i stavlja u kipuću vodu i mora se paziti na brzo kuhanje
- kuha se kratko, a voda se ne prolijeva – ona je potrebna za juhe ili umake

Pirjanje povrća

- narezanom povrću dodaje se maslac, malo vode i svijetla zaprška
- prirodno pirjanje u vlastitom soku (mrkva, koraba, grašak)
- pirjanje na temeljcima– blago svijetlim – s lukom (glavati kupus, špinat)
- podloga od luka i slanine (kelj)

Pečenje povrća

- prije prženja povrće se kratko prokuha (cvjetača, celer), nakon hlađenja se panira i ispeče, a prije serviranja se popraska rastopljenim maslacem – oplemenjivanje

Gratiniranje povrća

- nakon termičke obrade povrće se prelije umakom, popraska rastopljenim maslacem, posipa naribanim sirom i na kratko zapeče

Punjeno povrće

- rajčice, zelena paprika, koraba, listovi kupusa
- iz povrća se izvadi unutrašnjost, a povrće se puni prije svega mljevenim mesom, rižom, prekrupom, može se pripremiti i umak

Uobičajena jela od povrća

- povezujući različite vrste povrća pripremamo samostalna jela, povrtne odreske, okruglice, krokete – povrće se panira u brašnu, jajima i mrvicama i peče se
- vrsta jela – s cvjetačom, špinatom, mljevenim mesom od kelja
- prilozima – kuhani i prijani krumpir, pire od krumpira

Vrsta konzerviranja povrća

- **Sterilizacija** –povrće se prelije octom – posoljeno (slatko) se ulijeva u staklenke i sterilizira se toplo
- **Zamrzavanje** – može se zamrznuti jedna vrsta povrća, mješavina povrća, pire; zamrznuto povrće je namijenjeno za termičku obradu, prednost je očuvanje vitamina
- **Sušenje** – prednost je u činjenici da takvo povrće ima dugi vijek trajanja i mali volumen, a nedostatak je da se gube vitamini i osobine
- **Vrenje/fermentacija**– povrće zadržava vitamin C (krastavci, kupus)

2. Skladištenje povrća uporabljenog u termički pripremljenim jelima

Povrće se skladišti kratkotrajno i dugotrajno:

Kratkotrajno – šparoge, šampinjoni, brokula

Dugotrajno – krumpir, korjenasto povrće, luk, češnjak

Kod skladištenja povrća moraju se poštivati higijenski principi, toplina, provjetranje i vlažnost u prostoriji. Opskrba u gastronomskim objektima je fleksibilna, a dobavljači isporučuju svježe povrće prema zahtjevima gastronomskih ustanova.

Krumpir – se skladišti na tamnom, suhom i hladnom mjestu, ali ne na mjestu koje mrzne. Idealni uvjeti su na temperaturi od 3-4 stupnja i relativnoj vlažnosti zraka oko 55%. Važno je dobro provjetranje.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, zapeći, peći

Primjeri najčešćih jela – pečeni krumpir s lukom, sa sirom bryndze i s gljivama

4. kvalifikacijska komponenta: „Pripremanje toplih jela od povrća“

Batat – se skladišti pri temperaturi od 13 - 16 stupnjeva, održava se relativna vlažnost 70 – 80% tijekom cijelog vremena skladištenja, korijen onda neće izgubiti svoju vlagu. Tijekom skladištenja mora se provjetravati.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, zapeći
Primjeri najčešćih jela – pire od batata, punjen povrćem

Cikla – se skladišti tijekom cijele zime na tamnom mjestu pri temperaturi od 4 stupnja.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, peći na žaru
Primjeri najčešćih jela –pire od cikle, cikla na žaru

Mrkva – optimalni uvjeti za skladištenje su pri temperaturi od 0 stupnja i pri vlažnosti od 90 – 95%. Mrkva ostaje dobra 6 mjeseci.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, sotirati

Primjeri najčešćih jela – pire, glazirana mrkva

4. kvalifikacijska komponenta: „Pripremanje toplih jela od povrća“

Peršin – podnosi nisku temperaturu do 1 stupnja, ali je osjetljiv na visoku vlažnost. Optimalna vlažnost je oko 90%, a temperatura se može kretati od 0 do 5 stupnjeva. Dobro je peršin



prekriti pijeskom, onda ne gubi svoju masu.

Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, peći

Primjeri najčešćih jela – kremasta juha, pire, čips

Grašak - se skladišti tako da se stavlja na duboko zamrzavanje. Prije dubokog zamrzavanja grašak se stavlja u vruću vodu na 2 minute, procijedi se, ohladi se i potom se duboko zamrzava u odgovarajućoj posudi ili vrećici.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati

Primjeri najčešćih jela – kremaste juhe, pire, grašak pirjan na maslacu

Tikva – se skladišti u suhoj i hladnoj prostoriji na temperaturi od 15 – 20 stupnjeva.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, pržiti u dubokom ulju, peći na žaru

Primjeri najčešćih jela - juhe, pire, punjena tikava

4. kvalifikacijska komponenta: „Pripremanje toplih jela od povrća“

Šparoga – ako se ne iskoristi, stavlja se u vlažnu krpu i potom u hladnjak.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, gratinirati, peći

Primjeri najčešćih jela – kremaste juhe, pečenje sa šunkom, pečeni štapići

Luk – se skladišti na suhom i često provjetranom mjestu. Temperatura ne smije pasti ispod 3 stupnja. Druga mogućnost je isplesti luk u pletenice.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, peći, konfitirati

Primjeri najčešćih jela - umaci, punjeni luk s gljivama, pire od batata, punjen povrćem

Češnjak – uz dobro skladištenje izdrži oko 5 mjeseci, proljetni češnjak oko 8 mjeseci. On mora biti na suhom i tamnom mjestu, dobro osušen, povezan u vijence ili samostalno u sanducima. Idealna temperatura je od 0 do 2 stupnja.



Uobičajene termičke metode pripremanja – konfitirati

Primjeri najčešćih jela – konfitirani češnjak, prilog jelima

4. kvalifikacijska komponenta: „Pripremanje toplih jela od povrća“

Bijeli kupus – optimalna temperatura je od 1 – 0 stupnjeva, relativna vlažnost zraka 90 – 95% srednje jako provjetravanje. Na početku se mora više provjetravati, a tek nakon 4 do 6 tjedana se ograničava provjetravanje.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, peći

Primjeri najčešćih jela - juhe, pirjani kupus – kao prilog jelima, punjeni listovi kupusa

Kiseli kupus– se priprema u bačvi za kiseli kupus gdje se kupus odlaže.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, zapeći, peći

Primjeri najčešćih jela –juha od kupusa, tijesto s kupusom, koložvarski kupus

Šampinjoni – se skladište 24 sata u hladnjaku. Nakon kraćeg kuhanja mogu se staviti na duboko zamrzavanje.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, peći

Primjeri najčešćih jela –pirjani šampinjoni, punjeni šampinjoni s povrćem, pečeni šampinjoni

4. kvalifikacijska komponenta: „Pripremanje toplih jela od povrća“

Paprika – ako imate dobru i hladnu smočnicu, možete imati svježu papriku sve do Božića. Dobro zrela i zdrava paprika stavlja se u vlažni pijesak na način da se peteljka zabode u pijesak.



Uobičajene termičke metode pripremanja – zapeći, peći, peći na žaru

Primjeri najčešćih jela –punjena pečena paprika, pire od paprike sa žara

Rajčice- se ne skladište u hladnjaku, najbolje ih je držati u korpi u kuhinji.



Uobičajene termičke metode pripremanja – zapeći, peći na žaru

Primjeri najčešćih jela –punjene pečene rajčice, pire od rajčica sa žara, konfitirane cherry rajčice

Brokula – već nakon nekoliko dana postane žuta, stoga se brokula ne skladišti.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, zapeći

Primjeri najčešćih jela –kremaste juhe, pire, pečena brokula sa sirom

Krastavci – ne traju dugo, pa se stoga ne skladište.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati

Primjeri najčešćih jela –umak od krastavaca

Tikvice – se skladište na suhom i hladnom mjestu pri temperaturi od 15 – 20 stupnjeva. Mogu se odlagati pojedinačno na police.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati, zapeći, peći

Primjeri najčešćih jela –juha od tikvica, kao prilog jelima, punjene pečene tikvice, palačinke s tikvicama

Patlidžan – njega morate obraditi što je prije moguće, on nije dobar za dugo skladištenje.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, zapeći, peći, peći na žaru

Primjeri najčešćih jela –zapećeni punjeni patlidžani, pečeni patlidžani, čips od patlidžana

4. kvalifikacijska komponenta: „Pripremanje toplih jela od povrća“

Grah– se skladišti 180 dana duboko smrznut.



Uobičajene termičke metode pripremanja – kuhati, pirjati

Primjeri najčešćih jela –juha od graha s povrćem, umak od graha, pire



Radni listići:

Set radnih listića u prilogu sadrži jednostavnije kao i nekoliko kompliciranih primjera pojedinih jela od povrća pripremljenih od različitih vrsta povrća.