

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

Uvod

Sastav i prehrambena vrijednost povrća

Suvremena znanost o prehrani postavlja zahtjev u vezi s potrebama ljudskog organizma harmoničan suodnos biljnih i životinjskih namirnica.

Povrće je prijeko potrebno u prehrani iz više razloga. Za odraslog čovjeka potrebno je oko 500 g povrća dnevno ili 150 kg na godinu. U raznim državama ta količina varira i ovisna je o standardu pučanstva, klimatskim uvjetima, navikama, prosvjećenosti itd.

Važnost povrća za ljudsku prehranu je što sadrži ugljikohidrate, mineralne tvari, vitamine, organske kiseline i aromatične tvari koje povrću daju različit okus i miris, manje bjelančevina i masti. Hranjivu vrijednost povrća umanjuje velika količina vode (općenito 60 – 80%).

Mineralne tvari iz povrća su bazičnog karaktera pa služe za neutralizaciju kiselosti koja se pojavljuje u u organizmu pri trošenju velikih količina mesa, jaja mati i bijelog kruha.

Specifičan okus povrća potječe od šećera i raznih organskih kiselina, aromatskih tvari i eteričnih ulja koje podražavaju žlijezde pri probavi pa organizmu pomaže usvojiti i teže probavljivetvari. Dobar okus povrća povećava tek , a celuloza povećava volumen hrane i pomaže regulirati pokretljivost crijeva tzv. peristaltiku.

Važnost i upotreba povrća u kuharstvu

Teško je i zamisliti gotovljenje jela bez povrća. Sve skupine jela na jelovniku sadrže povrće od hladnih predjela do desertnih jela. Nekada je povrće samostalno jelo (vegetarijanska kuhinja), nekada dio jela ili začin.

Od povrća se može kreirati najrazličitija jela koja zadovoljavaju suvremene goste željne novih gastronomskih iskustava.

Prehrambena vrijednost povrća ovisi i o načinu potrošnje i tehnološkom procesu gotovljenja. Zato je vrlo važno izabrati primjeren način gotovljenja jer je svako povrće najbolje na određeni način.

Najzdravije je jesti sirovo, svježe povrće ili minimalno termički obrađeno, npr. kuhano na pari. Začinsko povrće treba u jelo dodati u pravo vrijeme jer u protivnom jelo od njega nema koristi. Također je važno koristiti sezonsko povrće i ono karakteristično za određeni kraj.

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

1. Salate od povrća

Poslužuju se kao hladno predjelo, glavno jelo ili prilog.

Hladna predjela su tzv. mala jela kojima najčešće počinje jelovnik. Glavna im je funkcija aktiviranje probavnog sustava, a povrće je idealna namirnica za to jer sadrži organske kiseline koje potiču lučenje želučanih sokova.

Salate kao hladna predjela začinjavaju se majonezom , octenim umakom, izvedenim octenim umakom koji se zovu dressing ili preljev za salatu.

Dressing dolazi od engleske riječi dress što znači odjeća, a „odijevanjem“ salate osim vizualnog izgleda obogaćuju se okusom i hranjivošću.

Poznati grčki umak tzatziki pogodan je za sve salate od sirovog povrća i vrlo je popularan.

Salate se poslužuju hladne i pripremaju se unaprijed.

Salate se ukrašavaju listovima zelene salate, paprikama, krastavcima, rotkvicama, rajčicama, agrumima (limun, naranča, grejp, limeta), grožđem , jezgrastim voćem i drugim namirnicama.

Moraju biti:

- stručno i pravilo pripremljene
- ne smiju biti zasitne
- otvarati apetit
- skladno i lijepo ukrašene
- harmoničnozačinjene

Primjeri za salate od povrća začinjene octenim umakom

- Meksička salata
- Salata od šampinjona
- Salata od graha
- Salata od blitve
- Salata od mahuna
- Salata od cikle i hrena
- Mediteranska salata
- Zelena salata „Mimoza“

Primjeri za salate od povrća začinjene majonezom

- Salata od celera
- Waldorf salata
- Salata od sirove cikle

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

- Francuska salata
- Coleslaw salata

U ovom projektu radile su se salate koje su tipične za našu zemlju i od sezonskog povrća.

Salate se u suvremenom ugostiteljstvu poslužuju na bife stolu , a gost se sam poslužuje.

2. Punjeno povrće

Povrće koje se najčešće puni su krastavci, paprike, rajčice, artičoke, celer, luk i dr.

Nadjevi za punjeno povrće izrađuju se od riže, sira, povrća, jaja, srdela, incuna itd.

Povrće se može puniti i raznim vezanim salatama – začinjene majonezom (od povrća, ribe, rakova i drugo).

Punjeno povrće poslužuje se kao hladno predjelo.

Primjeri za punjeno povrće

- Punjeni krastavci
- Punjena srca artičoke
- Rajčice punjene sirom
- Paprike punjene sirom
- Punjene tikvice
- Punjeni luk
- Punjene masline

3. Marinirano povrće

Marinada (pac) je kuharska prerađevina, odnosno začinjena tekućina od korjenastog povrća, aromatičnog bilja, začina, ulja i kiselina (vina, limunovog soka i octa).

Marinada može biti sirova, kuhana i suha. Koristi se za omekšavanje povrća i postizanja mirisa i okusa jela.

Sirova marinada

Sastoji se od raznog povrća (luk, češnjak) ,aromatičnog bilja (ružmarin, lovor, majčina dušica, origano, klinčić, borovica, limun), vlasac i začina (sol, papar, senf tvorničke mješavine začina) pomiješanih s bijelim vinom, uljem i octom

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

Kuhana marinada

Sastoji se od istih sastojaka kao sirova, samo što se povrće najprije pirja na ulju, zatim prelije vinom i octom te kuha 30 do 40 minuta. Potrebno ju je posve ohladiti prije nego se njome prelije povrće.

Suho mariniranje

Riječ je o utrljavanju mješavine začina i ulja u povrće.

Povrće koje se najčešće marinira su tikvice, patlidžani, paprike, cvjetača , gljive, celer, šparoge, razne salate, miješano povrće i drugo.

Primjeri za marinirano povrće

- Marinirani patlidžani
- Marinirane tikvice
- Marinirane paprike
- Marinirani šampinjoni
- Marinirani patlidžani i tikvice
- Carpaccio od tikvica
- Marinirane tikvice i šparoge

4. Namazi od povrća

Niskokalorični namazi od povrća odlični su sastojci brzih jela i užina. Mogu se napraviti na brojne zanimljive načine, tako da iskoristi hranjivost i ljekovitost različitih mahunarki – slanutka, graha, leće, avokada, tikvica, patlidžana.

Ajvar je poznati i popularni namaz koji se koristi u Hrvatskoj. Priprema se od patlidžana, paprike, ulja , češnjaka, soli, papra i octa. Može se raditi od kuhanog ili pečenog povrća.

Namazima se premazuje prepečenac, posebno oblikovani kruh ili krekeri. Takva jela ukrašavaju se raznim sirovim ili ukiseljenim povrćem. Za ukrašavanje se koristi luk, krastavci, mrkva, paprike, masline, rotkvice, rajčice u raznim oblicima.

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

Primjeri za namaze od povrća

- Namaz od graha
- Namaz od soje
- Namaz od slanutka (humus)
- Namaz od avokada
- Namaz od pečenih paprika i češnjaka
- Namaz od rajčica i patlidžana
- Namaz od graška
- Namaz od leće
- Namaz od špinata
- Namaz s prženim bućinim sjemenkama
- Ajvar

5. Kokteli od povrća

Sokovi i kokteli od povrća nažalost rijetko se upotrebljavaju, a rezultat je to pomanjkanja navika, tromosti, a prije svega neupućenosti. Za koktele i sokove od povrća potrebni su nam mikseri tzv. blenderi, sokovnici, cjedila i tještilice za voće i povrće.

Kokteli od povrća nezamjenjiv su izvor vitamina i minerala i to u najprikladnijem obliku i koncentraciji za ljudski organizam. Trebalo bi da mladi steknu naviku pripremanja i korištenja svježih voćnih i povrtnih sokova umjesto štetnih industrijskih napitaka. To bi znatno smanjilo upotrebu umjetnih vitaminsko mineralnih dodataka prehrani.

Uvođenjem sokova i koktela od svježeg povrća u svakodnevne posebice jutarnje i večernje obroke kad su organizmu najpotrebniji dragocjeno je i nezamjenjivo u prirodnoj prehrani.

Mogućnosti za kombiniranje i obogaćivanje okusa i mirisa su neiscrpne a mašta, darovitost i osobni okus doći će do izražaja. Ovi recepti služe kao podsjetnik i primjer kako se mogu priređivati zdravi napici i kokteli od povrća.

Primjeri za koktele od povrća:

- Hladni napitak od krastavaca i grejpa
- Sok od crne rotkve
- Mrkva sa sokom od naranče
- Koktel od rajčica s jabukom
- „Zeleni“ smootie
- „Crveni“ smootie
- Koktel od cvjetače
- Koktel od mrkve i jabuke
- Koktel od cikorije
- Vrtni koktel i dr.

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

5.1. Sirovo povrće

Najnoviji trend u suvremenoj gastronomiji je rawcooking ili sirova hrana. Upotrebljavaju se organske namirnice koje se ne obrađuju termički tj. termički se obrađuju samo do 40°C. Koristi se sirovo povrće, voće, orašasti plodovi, sjemenke, klice, sirova riba i meso (carpaccio). To je cijenjen način pripremanja hrane jer ona ne gubi svoju nutritivnu vrijednost. Jela se pripremaju usitnjavanjem namirnica, mariniranjem i dehidriranjem kako bi se sačuvala aktivnost enzima.

Povrće koje se jede sirovo :

- luk i češnjak
- mrkva
- salate
- cvjetača
- brokula
- cikla
- blitva
- kupus
- kelj
- tikvice i bundeve

Zeleno povrće je puno vitamina, minerala, vlakana, klorofila i aminokiselina koji su osnovni sastavni dijelovi proteina. To je sve što nam je potrebno za zdravlje.

Ali pojesti sirovo povrće nije tako lako - da bi došli do njegovih vrijednih sastojaka, potrebno ga je dobro sažvakati. Osim toga, zbog specifičnog okusa, teško je pojesti puno povrća u sirovom obliku.

Zeleno lisnato povrće ne sadrži škrob i može se bez problema kombinirati ne samo sa voćem, nego i sa bilo kojom drugom vrstom povrća, a u literaturi je to poznati smoothie ili zeleni kašasti sokovi.

Viktorija Boutenko, autorica knjige "Zeleno za zdravlje" smatra da je zeleno lisnato povrće savršena hrana za čovjeka.

Zeleni kašasti sok je ...

- ukusan i lagan
- pun vitamina, minerala i vlakana
- brzo se priprema
- mogu ga piti svi članovi obitelji

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

- poboljšava izgled kože, kose i noktiju
- daje potrebnu energiju i osvježanje
- potiče prirodno mršavljenje
- poboljšava raspoloženje
- daje tijelu sve neophodne nutrijente
- sprečava starenje stanica i nastanak karcinoma
- normalizira probavu
- poboljšava pamćenje, bistrinu uma i koncentraciju

6. Fingerfood ili „ hrana s nogu“

Maleni zalogajčići, topli ili hladni, slani ili slatki, vizualno privlačni, maštovito posluženi i jednostavni za konzumiranje. Jedu se rukama ili sofisticiranije rečeno, spadaju u grupu *fingerfood*.

Moderna gastronomija uvela je termin *fingerfood* kako bi obuhvatila sve veći broj jela koji se jedu rukama, s nogu, u jednom zalogaju. Prije *fingerfooda* postojale su hladne zakuške.

Tu vrstu hrane u svijetu nazivaju ***fingerfood*** i vrlo je popularna.

Fingerfood je **u trendu**, ali ne zbog mode, nego zbog životnoga stila kojim živimo. Životni stil neminovno mijenja i prehrambene navike. Kako živimo, tako se i hranimo - uglavnom aktivno. Grickamo gdje god i kad god stignemo, naravno pod uvjetom da je zalogaj prikladne veličine.

Ponuda jela od manjih komadića mesa, ribe, povrća, voća i ostalih namirnica tako da se mogu pojesti u jednom zalogaju, gostu omogućava opušteno druženje i zabavu. Gosti vole grickati u pokretu, uz razgovor, jednostavno iz ruke. Vole raznovrsnu i laganu hranu. Zadovoljni su što imaju mogućnost kušati nešto novo i odabrati što im se najviše sviđa.

Pribor za posluživanje *fingerfooda* su razne čačkalice, minijaturne košarice, podlošci raznih oblika od plastičnih materijala. Kremasti i jušni zalogajčići poslužuju se na vrlo dekorativnim malim žlicama, odnosno u minijaturnim čašama ili šalicama.

7. Batat

7.1. Što je batat?

Višegodišnja tropska i suptropska povrtna kultura porijeklom iz Srednje i Južne Amerike.

Za jelo se koriste sekundarna zadebljanja korijena te mladi listovi i vršci biljke.

Premda ga na engleskom govornom području popularno zovu slatki krumpir (*sweetpotato*), batat nema nikakve veze s krumpirom, jer pripada botaničkoj vrsti slakova (*Convolvulaceae*).

Mnogo je sorti batata, ali najčešće se rabe sorte narančaste boje kože i mesa, crvenoljubičaste boje kože i bijelog mesa te bijele boje kože i mesa.

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća



Slika 1. Cvijet batata

Slika 2. Različite boje mesa batata

7.2. Sastav, prehrambena i zdravstvena vrijednost

Batat ili slatki krumpir sadrži oko 76% **vode**, 20,7% **ugljikohidrata**, 2% bjelančevina i 1,3% pepela. Ostatak otpada na mikronutrijente.

Termički obrađen batat u 100 g sadrži		RDA
Energetska vrijednost	90 kcal	
Ugljikohidrati	20,7g	7%
Bjelančevine	2g	4%
Masti	0,2g	0%
Vitamin A	19217i.j.	384%
Vitamin C	19,6 mg	33%
Vitamin B 6	0,30 mg	14%
Kalij	475 mg	14%
Mangan	0,5 mg	25%

Tablica 1. Sastav batata

Batat je visokoenergetska kultura, iznimno zanimljiva okusa i bogata mineralima i vitaminima. Prije upotrebe za jelo korijen i lišće potrebno je termički obraditi. Zbog mnoštva minerala (K, Ca, Mg, Fe) i vitamina (A, B, C, E), batat opskrbljuje tijelo važnim antioksidansima.

Najveća mu je vrijednost velika količina beta-karotena (200 g batata daje istu količinu beta-karotena kao i 5 kg brokule). Ovaj biljni pigment aktivno sudjeluje u regeneraciji **kože** i **sluznice**. Osim toga djeluje i kao snažni **antioksidans**, štiteći naš organizam od djelovanja slobodnih radikala, a time i od zloćudnih bolesti.

Samo 140 g batata posve osigurava dnevnu potrebu za vitaminom E, koji je izuzetno važan, jer štiti organizam od srčanih tegoba i začepljenja krvnih žila. Antioksidansi su važni i za dobro funkcioniranje mozga (Alzheimerova bolest i sl.).

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

Batata je bez masti i kolesterola, što je vrlo važno za ljude koji imaju tegobe zbog povišenih masti u krvi i žuči. Vrlo je korisna hrana za dijabetičare zbog niskoga glikemijskog indeksa(17) ,koji osigurava sporiju absorpciju glukoze, pa nema štetna stresa za organizam.

Batata je velik izvor dijetalnih vlakana, nužnih za pravilno funkcioniranje probave, čime se smanjuje rizik od raka debelog crijeva i sličnih bolesti. Preporuka je da se batata za jelo (bez obzira na pripremu) rabi 2 - 3 puta tjedno, i to do 200 g.

Odlična je i vrlo prihvatljiva hrana za djecu i sportaše jer daje energiju, a ne pridonosi debljanju.

Glasovita klinika Mayo je, nakon višegodišnjih istraživanja, objavila popis deset najvrednijih vrsta namirnica iz područja funkcionalne hrane koje su ukusne, hranjive i znatno smanjuju rizik od raznih oboljenja. Među njima je i **batata**.

Povrće	Ocjena	Vitamin C	Folna kiselina	Željezo	Kalcij	Vlakna	Vitamin A	Magnezij
Batata	582	X	X	X		X	X	X
Mrkva	408					X	X	X
Špinat	241	X	X	X	X	X	X	X
Paprika	166	X					X	X
Brokula	145	X	X			X	X	X
Krumpir	114	X	X	X		X		X
Šparoga	75	X	X			X	X	X
Grašak	64	X	X	X		X	X	X
Kukuruz	39	X	X			X		X
Rajčica	37	X						X

Tablica 2. Usporedba prehrambenih profila

7.3. Kulinarska primjena batata

Za jelo se batata može upotrijebiti i spremati kao krumpir; kuhan, pečen, pržen, pire i slično. Batata se odlično slaže s bundevom, mrkvom, ali i mesom i mesnim prerađevinama.

Kuhanje na pari bolje je nego kuhanje u vodi, a radi čuvanja okusa i arome, kuhati ga treba 30-40 minuta.

Batata se može pripremati kao samostalno jelo ili kao prilog uz mesna jela. Pogodan je i za pečenje na roštilju, a može se preraditi u brašno, pire, čips itd.

Od njega se mogu spraviti :

- juhe,

5 . Kvalifikacijska komponenta- Hladna jela od povrća

- salate
- glavna jela
- variva,
- prilozi uz meso i ribu,
- slastice
- grickalice
- kokteli
- može se umijesiti u okruglice ili pekarske proizvode,
- dodati varivima, složencima, salatama, umacima i dressinzima.

7.4. Čuvanje batata

Prilikom odabira batata treba dati prednost čvrstim i zdravim plodovima.

Treba ga čuvati na temperaturi 13-16°C i izbjegavati čuvanje u hladnjaku.

Ne smije se staviti na hladno da se smrzne jer bi mogao doći u stanje

da ne može omekšati kuhanjem u središtu ploda.