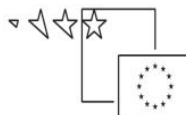




REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

OSNOVE KUHARSTVA

ANTONIJA ZVONKA KOPINA

Višješolski strokovni program: Gostinstvo in turizem
Učbenik: Osnove kuharstva
Gradivo za 1. letnik

Avtorica:

Antonija Zvonka Kopina, dipl. org. tur.
Višja strokovna šola za gostinstvo in turizem Bled



Strokovni recenzent:

Janez Pristavec, ekon. za hot. iz gas.

Lektorica:

Maja Petek, prof. ang. in slov.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641(075.8)(0.034.2)

KOPINA, Antonija Zvonka

Osnove kuharstva [Elektronski vir] : gradivo za 1. letnik /
Antonija Zvonka Kopina. - El. knjiga. - Ljubljana : Zavod IRC,
2010. - (Višješolski strokovni program Gostinstvo in turizem /
Zavod IRC)

Način dostopa (URL): [http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/
Osnove_kuharstva-Kopina.pdf](http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Osnove_kuharstva-Kopina.pdf). - Projekt Impletum

ISBN 978-961-6824-45-3
251898880

Izdajatelj: Konzorcij višjih strokovnih šol za izvedbo projekta IMPLETUM

Založnik: Zavod IRC, Ljubljana.

Ljubljana, 2010

Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje je na svoji 124. seji dne 9. 7. 2010 na podlagi 26. člena Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Ur. l. RS, št. 16/07-ZOFVI-UPB5, 36/08 in 58/09) sprejel sklep št. 01301-4/2010/11 -2 o potrditvi tega učbenika za uporabo v višješolskem izobraževanju.

© Avtorske pravice ima Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.

Gradivo je sofinancirano iz sredstev projekta Impletum 'Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008-11'.

Projekt oz. operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete 'Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja' in prednostne usmeritve 'Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja'.

Vsebina tega dokumenta v nobenem primeru ne odraža mnenja Evropske unije. Odgovornost za vsebino dokumenta nosi avtor.

KAZALO VSEBINE

PREDGOVOR	3
1 KUHARSTVO	5
1.1 POMEN IN NALOGE KUHARSTVA	5
1.2 ZGODOVINA IN RAZVOJ KUHARSTVA V SVETU IN PRI NAS.....	6
1.3 KUHINJE SVETA.....	7
2 KUHINJSKO POSLOVANJE	11
2.1 ORGANIZIRANOST KUHINJE	11
2.2 VRSTE KUHINJ	11
2.3 KUHINJSKI PROSTORI	11
2.4 ORGANIZACIJA DELA V KUHINJI	12
2.4.1 Dela in naloge vodje kuhinje.....	13
2.4.2 Dela in naloge strokovnega svetovalca za hrano in pijačo (F&B manager).....	13
2.5 OPREMA IN TEHNOLOGIJA V KUHINJI.....	14
2.5.1 Oprema v kuhinji	14
2.5.1.1 Kuhinjski stroji za mehansko obdelavo živil.....	15
2.5.1.2 Termične naprave.....	16
2.5.1.3 Hladilne naprave	17
2.5.1.4 Drobn inventar	18
2.6 OSNOVNA PRAVILA HIGIENE PRI PRIPRAVI HRANE.....	18
3 TEHNOLOGIJA PRIPRAVLJANJA JEDI	20
3.1 MEHANSKA OBDELAVA ŽIVIL.....	20
3.2 TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL	21
3.3 DOPOLNITVENI KUHARSKI POSTOPKI	24
3.4 RAVNANJE S KUHANO HRANO.....	25
3.4.1 Delitev jedi na porcije.....	26
3.4.2 Pokvarljivost surovih živil in kuhanih jedi	26
4 NAČRTOVANJE PREHRANE	27
4.1 RECEPTURE	27
4.2 KUHINJSKA KARTOTEKA RECEPTOV	28
4.3 NORMATIVI ŽIVIL	28
4.4 JEDILNI LIST	29
4.5 MENI.....	30
5 REDNI IN IZREDNI OBROKI	33
5.1 ZAJTRK	33
5.2 KOŠILO.....	34
5.3 VEČERJA	35
5.4 BRUNCH	35
5.5 BANKET	35
5.6 BIFE	36
5.7 PARTY.....	38
5.8 PIKNIK.....	39
5.9 CATERING	39
5.10 LUNCH PAKET	39
5.11 SLOW FOOD.....	40
6 OSNOVNE SKUPINE ŽIVIL IN JEDI	42
6.1 ZELIŠČA, ZAČIMBE IN ZAČIMBNI IZDELKI	42
6.2 MLEKO IN SIRI	43
6.3 JAJCA	44
6.4 TRDE MAŠČOBE IN OLJA.....	45
6.5 HLADNE PREDJEDI	46
6.6 TOPLE PREDJEDI	46
6.7 JUHE.....	47
6.8 ENOLONČNICE	48
6.9 OSNOVE ALI FONDI	48

6.10	OMAKE	49
6.11	RIBE, RAKI IN MEHKUŽCI	49
6.11.1	Ribe	49
6.11.2	Morski sadeži	51
6.11.3	Sladkovodni raki	52
6.11.4	Polži in žabe	52
6.12	MESO	52
6.12.1	Mesnine	55
6.12.2	Mesni izdelki	56
6.13	PRILOGE IN PRIKUHE	56
6.14	ZELENJAVNE JEDI	58
6.14.1	Gobe	59
6.14.2	Solate in solatni prelive	59
6.15	SLADICE	60
7	NARODNE JEDI	64
7.1	SLOVENSKE NARODNE JEDI	64
8	DIETNA PREHRANA	70
8.1	VAROVALNA PREHRANA	70
8.1.1	Meditranska dieta	71
8.2	ALTERNATIVNE OBLIKE PREHRANE	71
9	LITERATURA	73
9.1	ELEKTRONSKI VIRI	73
9.2	VIRI SLIK	74

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razdelitev bifeja	36
Tabela 2: Stopnje pečenosti mesa	53

KAZALO SLIK

Slika 1: Kuharske bukve	7
Slika 2: Sacher torta	8
Slika 3: Francoska čebulna juha	8
Slika 4: Salamoreznica	15
Slika 5: Parno-konvekcijska peč (konvektomat)	16
Slika 6: Hitri ohlajevalnik (»šoker«)	18
Slika 7: Mise en place	20
Slika 8: Delitev izrednih obrokov	33
Slika 9: Zaščitni znak Slow fooda	40
Slika 10: Sečoveljske soline	43
Slika 11: Priprava kokosovega mleka	43
Slika 12: Poširana jajca	45
Slika 13: Svinjska mast	45
Slika 14: Losos	50
Slika 15: Tuna	50
Slika 16: Kaviar	51
Slika 17: Jastog	52
Slika 18: Pljučna pečenka	54
Slika 19: Riževi rezanci	57
Slika 20: Zelenjava iz voka	58
Slika 21: Sufle	61
Slika 22: Šarlota	61
Slika 23: Vipavska kislja juha – jota	65
Slika 24: Kranjska klobasa	66
Slika 25: Ajdovi žganci z maslovníkom (masovnikom)	67
Slika 26: Ajdovi štruklji	67

PREDGOVOR

V vsakem novem študijskem letu se vedno srečamo z vprašanji študentov, čemu potrebujemo znanja, kompetence ter veščine s področja osnov kuharstva, saj nas bolj zanima delo v turizmu. To pomeni, da bodo iskali dela v hotelskih recepcijah, turističnih agencijah, lokalnih turističnih organizacijah ipd., kjer ni direktne povezave z deli v kuhinji.

Da vam lahko odgovorimo na vprašanja in pomisleke, so v nadaljevanju predstavljene predmetno-specifične kompetence.

Z upoštevanjem varstva pri delu in higienskih predpisov v gostinstvu ter varovanja okolja boste pri predmetu Osnove kuharstva:

- spoznali značilnosti kuharskega poklica v gostinstvu ter se seznanili z osnovnimi metodami dela v gostinskih kuhinjah;
- pravilno uporabljali osnovni kuhinjski inventar, stroje in naprave;
- uporabljali živila glede na sestavo in hranilno vrednost;
- planirali in načrtovali obroke za različne skupine glede na njihove prehranske navade;
- spoznali osnove nabave in vodenja zalog, uporabo receptov ter normativov za pripravo in izračun nabavne in prodajne cene;
- uporabljali določene tehnološke postopke za pripravo jedi ter zagotovili in evidentirali kakovost pripravljenih jedi;
- pripravljali posamezne slovenske narodne jedi in jedi tujih narodov in jih vključevali v ponudbo izrednih obrokov.

Na podlagi pridobljenih znanj boste kot bodoči turistični delavci sposobni gostom svetovati, priporočati oziroma predlagati in tudi vključiti v ponudbo tako slovenske kot tuje jedi. Z dajanjem nasvetov in priporočil obiskovalcem boste posredniki kulinarčnih turističnih doživetij v Sloveniji.

1 KUHARSTVO



Leta 1868 je izšla prva izdaja kuharske knjige z naslovom Slovenska kuharica ali navod okusno kuhati navadna in imenitna jedila, ki jo je napisala Magdalena Pleiweis, znana in odlična kuharica v Ljubljani. »...Vse se mika in lika na svetu-vse napreduje; tudi kuharija ne sme zaostajati za umetnijami, svojimi sestricami...«S temi besedami je želela opozoriti, da je kuharstvo umetnost, ki se razvija in ob enem pomaga pri prepoznavnosti turistične destinacije.

Zato lahko rečemo, da je kuharstvo proizvodna dejavnost v gostinstvu, ki se ukvarja s pripravo hrane. Njegova naloga je, da so jedi pripravljene pestro, okusno, nasitno in hkrati lepo dekorirane. Jedi morajo biti lahko prebavljive ter morajo vsebovati hranilne snovi, ki jih organizem potrebuje za nemoteno delovanje.

V gostinsko-turistični ponudbi vsake dežele je kuharstvo eno izmed pomembnejših področij, saj turistov ne privabljajo samo naravne privlačnosti, temveč tudi okusna in kakovostno pripravljena hrana. Kuharstvo s tem prispeva določen delež k ustvarjanju bruto domačega proizvoda.

Pojmi, povezani s kuharstvom:

- **gastronomija** izhaja iz grškega jezika in pomeni v prevodu »zakon želodca«, lahko pa jo razložimo kot večino priprave jedi;
- **gastronom** je visoko, strokovno usposobljen kuhar, posameznik, ki popolnoma obvlada umetnost kuhanja, je sladokusec oziroma gurman, ki ceni okusno in dobro pripravljene jedi;
- **kulinarika** izhaja iz latinske besede »culina« oziroma kuhinja in pomeni kuharstvo (Pokorn, 1997).

1.1 POMEN IN NALOGE KUHARSTVA

Prehrana vpliva na zdravje in počutje človeka, zato je pri kuharstvu pomembno upoštevati kalorično, vitaminsko in biološko vrednost hrane. Gostu je potrebno ponuditi pestro in raznovrstno hrano (pri pripravi jedi upoštevamo letne čase, v jedilnik pa vključujemo sezonsko ponudbo).

Kuharstvo vključuje tudi znanja o ekonomiki oziroma o tem, kako čim bolj gospodarno ravnati z živili. Ustrezna organiziranost pri pripravi jedi povečuje produktivnost in posledično tudi dobičkonosnost. V ta namen je treba pri pripravi jedi poznati in upoštevati normative, ki so hkrati tudi osnova za izračun stroškovne cene in oblikovanje prodajne cene.

Dober kuhar mora imeti dobro razvit okus, vonj, spretno roke, smisel za aranžiranje in dekoracijo ter občutek za red in čistočo v kuhinji. Obvladati in uporabljati mora strokovno terminologijo. V ta namen se stalno izobražuje in strokovno izpopolnjuje, saj le tako lahko sledi novim svetovnim trendom glede priprave hrane in novostim, ki pripravo olajšajo, hrano pa izboljšajo. Le s strokovnim, kakovostnim in požrtvovalnim delom bo privabil nove goste in obdržal stare.

1.2 ZGODOVINA IN RAZVOJ KUHARSTVA V SVETU IN PRI NAS

Iz prazgodovinskih najdb je razvidno, da se je pračlovek najprej hranil s sadeži, semeni, gomolji, medom, jajci divjih ptic in majhnimi živalmi, kot so insekti in črvi. Ko so bili ljudje sposobni izdelati orodje za lov živali in rib, je postalo sestavni del prehrane tudi meso.

Prvi zametki kuharstva so se pojavili ob odkritju ognja. Ljudje so se naučili hrano kuhati in peči v žerjavici in na kamnu. Z odkritjem lončene posode so začeli pripravljati prve juhe – enolončnice z zelišči in začimbami ter mesom. Ženske so skrbele predvsem za rastlinsko hrano in nabirale rastline, moški pa so hodili na lov. Ko so ljudje začeli udomačevati živali, so le-te uporabljali kot vir prehrane in kot pomoč pri lovu. Uživati so začeli mleko in mlečne izdelke.

Hrana se je bistveno izboljšala z odkritjem mlina na vodo, ki je omogočil boljše in lažje izkoriščanje žit.

Iz stoletij pred našim štetjem so bili po razkošnih pojedinah znani predvsem Rimljani. Nepravilna in razsipna prehrana je med drugim pripomogla k razpadu rimskega cesarstva. Iz prvega stoletja po našem štetju je ohranjena knjiga znanega rimskega sladokusca Apiciusa. V njej so opisane jedi, ki so jih Rimljani prevzeli od Grkov.

Srednji vek za kuharstvo ne pomeni posebnega napredka. Pomembna sta bila le zunanji videz in količina, ne pa tudi okus. Lakoto in obubožanje so povzročile tudi križarske vojne.

V 14. stoletju je kuharska umetnost ponovno zaživela in se razcvetela, najprej v Italiji, pozneje pa tudi v Franciji, kjer je v 17. stoletju dosegla svoj višek. Tako je francoska kuhinja postala vzor vsemu evropskemu kuharstvu. V tem času se je kuharstvo razvijalo predvsem po gradovih in samostanih. Iz tega stoletja izhaja najstarejša nemška kuharska knjiga, ki izvira iz nekega frankovskega samostana in vsebuje recepte tudi za take jedi, ki jih poznamo še danes.

Nova doba se je v kuharstvu začela v drugi polovici 18. stoletja, ko je Francoz Boulanger odprl prvo javno restavracijo in izobesil ponudbo jedi s cenami. Znani kuharski mojster Georg August Escoffier pa je postavil temelje mednarodne kuhinje. Posebno znana je njegova knjiga z naslovom Kuharski vodnik (Levstek s sodelavci, 2004).

K razvoju kuharstva so pripomogli mnogi znani kuharji, ki so svoja strokovna znanja tudi objavili v knjigah in drugih publikacijah (Marie-Antoine Careme, Urban Dubois, Avgust Escoffier, Paul Bocus in drugi). Poleg kuharjev imajo za razvoj kuharstva veliko zaslug tudi pisatelji, filozofi, umetniki, politiki in vojskovodje, ki so s svojimi gastronomskimi deli in željami vplivali na svetovno gastronomijo (francoski filozof Montaigne, član državnega sodišča Brillant-Savarin, lord John Sandwich, državnik Mazarin, knez Cumberland, francoski dvorjan Bechamel, francoski državnik Chateaubriand, italijanski skladatelj Rossini, avstralska operna pevka Melba in drugi) (Walter, 1963, 6).

Najboljši kuhar Escoffier je v čast avstralske operne pevke Nelli Melba pripravil ledeno kupo iz breskev, vanilijega sladoleda in malinovega preлива.

Prva slovenska kuharska knjiga z naslovom »Prve kuharske bukve« je izšla leta 1799. Napisal jo je Valentin Vodnik.



Slika 1: Kuharske bukve

Vir: <http://www.s-sc.ce.edus.si/knj/Gradivo/Faksimile.htm> (10. 10. 2009)

Slovenska kuhinja se je razvijala pod vplivom sosednjih dežel (dunajska, madžarska, italijanska, mediteranska kuhinja).

Na slovensko narodno kuhinjo ima velik vpliv kmečko prebivalstvo, recepti zanjo so se v glavnem širili po ustnem izročilu (Levstek s sodelavci, 2004).

1.3 KUHINJE SVETA

Avstro-ogrška in dunajska kuhinja

Avstro-Ogrska je ležala na križišču Evrope, kjer so se srečevali narodi in kulture, iz katerih so se oblikovali dežela, narod in kuhinja. Mentaliteto, značaj, okus in življenjsko kulturo je zaznamovalo skoraj sedem stoletij habsburškega gospostva. Vsak narod, vsako ljudstvo in vsaka kuharica so v cesarsko mesto Dunaj prinašali nove recepte, začimbe, sestavine, ki so jih sprejeli v »dunajski dvorni kuhinji«. Od tam so se recepti za jedi širili po knežjih dvorcih in meščanskih hišah. Recepti s Češke, Moravske in Madžarske so v Avstriji še vedno zelo razširjeni. V času vladanja Leopolda I. in pozneje cesarja Karla VI. se je krepil vpliv španskih in italijanskih narodov.

Današnji dunajski zrezek izvira iz severne Italije, golaž prihaja z Madžarske, sladice s Češke, testo za zavitke z Bližnjega vzhoda, krapove jedi s Poljske, šunka iz Prage, kifeljčki izvirajo iz časov turških vdorov v Budimpešto (pecivo v obliki polmeseca naj bi spominjalo na uspešno obrambo pred turškim napadom). Kava je v dunajske kavarne prvič prispela leta 1683.

Knez Metternich je slovel kot prireditelj kulinarčnih zabav in plesov. Njegov mladi šef kuhinje, Franc Sacher, je okoli leta 1838 ustvaril torto sacher, ki jo danes poznajo po vsem svetu.



Slika 2: Sacher torta

Vir: <http://www.potatomato.com/blog/?p=1200> (12. 10. 2009)

Druge znamenite plemiške družine, npr. Esterhazy, Schwarzenber, Fürstenberg ali Auersberg, so prav tako veliko prispevale k razvoju in utrjevanju dunajske kuhinje. Največ specialitet so poimenovali po cesarju Francu Jožefu (cesarska ponvičnikova juha, cesarski zrezek, cesarski praženec).

Orientalna kuhinja je med najstarejšimi kuhinjami sveta. Zaradi velikega vpliva kitajske in delno japonske kuhinje ima z njima veliko skupnih značilnosti. Predvsem po zaslugi turških vdorov na naša in sosednja ozemlja se delno pozna njen vpliv tudi v naših krajih. Osnovna hrana so riž, soja, ribe, perutnina in svinjina. Veliko jedi je pripravljene iz zelenjave, bodisi kot samostojna jed ali kot dodatek. Živila so pogosto rezana na majhne koščke, okus pa je obogaten s številnimi začimbami. S kombiniranjem različnih živil dobijo jedi barvno pestrost, ki pomembno vpliva na izgled jedi. Velikokrat jedi pripravljajo neposredno pred gostom.

Francoska kuhinja velja za »kraljico« evropske in svetovne kuhinje. Postala je mednarodna kuhinja, ker so drugi narodi v svoje kuhinje sprejeli njene značilne jedi in specifičen način priprave.

Vsaka francoska pokrajina ima svojo specialiteto, po kateri je dobro poznana. Ugled francoske kuhinje temelji na velikem številu poslastic, kot so siri, mesni izdelki, šampanjec, konjak, vino idr. Vse do sredine 20. stol. je bila juha na kmetih glavna in edina topla jed.

Nekatere od najbolj znanih francoskih juh so: čebulna juha (*soupe à l'oignon*), fižolova juha (*potée dauphinoise*), bučna kremna juha (*soupe de courge à la crème*) in avignonska juha iz sladkega janeža (*potage au fenouil à l'Avignon*).



Slika 3: Francoska čebulna juha

Vir: http://howtobepretty.wordpress.com/... (12. 10. 2009)

Croissant, kar v prevodu pomeni polmesec, je priljubljeno francosko pecivo. Ena najbolj znanih francoskih sladkarij je torta *Saint Honoré*, s katero so Francozi pokazali svoj neoporečni okus in smisel za lepo. Miniaturne kroglice iz paljenega testa, potopljene v čokoladni preliv, dajejo tej torti prepoznavnost in posebno privlačnost.

V času Karla Velikega so bili kmetje seznanjeni s pripravo gorčice, ki se je hitro razširila po vsej Franciji. Burgundski vojvode v pokrajini Dijon so že v 14. stol. jamčili za kakovost gorčice v svojih mestih s predpisom o uporabi kvalitetnih gorčičnih semen. Gorčica je postala univerzalna začimba. Primerna je kot sestavina prelivov za solate, meso in ribe.

V Franciji izdelujejo več kot 370 različnih vrst sira. Vsaka vrsta sira govori o regiji, v kateri so jo izdelali, saj je rezultat posebnega podnebja, rastlinstva, živalstva in tradicionalnega načina priprave (<http://www.vegeta.podravka.si/articles/francija>).

Angleška kuhinja

Angleška kuhinja je mešanica etnične kulinarične tradicije s koreninami, ki segajo v čas rimskega cesarstva do načinov priprave jedi, podobne tistim, ki jih najdemo še danes predvsem v škotski, valižanski in irski kuhinji.

Najbolj značilna in popularna jed je »fish and chips« (riba vahnja in pečen krompir), ki jo poznajo tudi drugi narodi. Angleška kuhinja favorizira jedi, kot so pečenke, enolončnice in zelenjavne pite. Pečenje na žaru in v pečici sta najpogostejša postopka priprave angleških jedi. Yorkshire puding je ena izmed najbolj znanih prilog, ki jo servirajo z govedino (ICS, 1990).

Ameriška kuhinja

Prehrana prvotnih prebivalcev je bila zelo avtohtona in se je razlikovala med posameznimi plemeni. Za osnovno prehrano so uporabljali koruzo, krompir, buče, paradižnik in meso. Delno se je ta način prehranjevanja najbolj ohranil v nekaterih predelih Južne Amerike. Ob prihodu priseljencev je ameriška kuhinja padla pod vpliv evropske kuhinje in se začela mešati s tipično prehrano domačinov.



Več na:

http://www.enaplus.com/1plus/kuhinja/index_recept.asp

POVZETEK

Poglavje zajema zgodovinski razvoj kuharstva v svetu in pri nas ter posebnosti nekaterih kuhinj sveta. V gostinsko-turistični ponudbi vsake dežele je kuharstvo eno izmed pomembnejših področij, saj turistov ne privabljajo samo naravne privlačnosti, temveč tudi okusna in kakovostno pripravljena hrana. Ker kuharstvo vključuje znanja o ekonomiki oziroma o tem, kako čim bolj gospodarno ravnati z živili, je potrebno pri pripravi jedi poznati in upoštevati normative, ki so hkrati tudi osnova za izračun stroškovne cene in oblikovanje prodajne cene.



TEME ZA PONAVLJANJE:

1. Razložite pomen kuharstva v gostinsko-turistični ponudbi.
2. Kdo je napisal prvo slovensko kuharsko knjigo?
3. Razložite zgodovinski razvoj kuharstva v svetu.
4. Navedite pet jedi, ki so poimenovane po znanih osebnostih, in razložite pripravo letih.

2 KUHINJSKO POSLOVANJE



Kuhinjo uvrščamo v proizvodni oddelek in lahko rečemo, da je srce vsakega gostinskega obrata. Prostorsko in funkcionalno mora biti urejena tako, da s pomočjo različnih kuharskih tehnik in postopkov omogoča pripravo jedi, s katerimi zadovoljujemo primarne potrebe gostov. Kuhinja pa ni namenjena samo zadovoljevanju fizioloških potreb po hrani, ampak je tudi osebna izkaznica gostinskega obrata, kraja, pokrajine ali dežele. To je pomembno predvsem pri spoznavanju prehranskih navad tujih narodov in obogatitvi turistične ponudbe neke dežele.

2.1 ORGANIZIRANOST KUHINJE

Z ekonomskega vidika lahko kuhinjsko poslovanje povzroča velik delež stroškov, kar posledično vpliva na uspešnost celotnega poslovanja gostinskega obrata. Vrsta in kategorija gostinskega obrata, obseg ponudbe ter število sedežev v restavraciji vplivajo na velikost kuhinje in organizacijo dela v njej. Pri organiziranju dela v kuhinji je treba upoštevati povezanost kuhinje z ostalimi oddelki gostinskega obrata. Skupaj morajo tvoriti zaključeno celoto, ki ima za cilj kakovostno storitev, slednjo pa je treba opraviti v čim krajšem času. Pri tem je treba zagotoviti racionalen potek dela, standardno kakovost, dobro proizvodnjo in prodajo, pravilen izkoristek naprav in strojev, enakomerno izkoriščenost delovnega časa, strog in dosleden higienski režim, sistem nadzora zaposlenih in priprave hrane, preprečevanje ozkih grl, učinkovitost osebja pri delitvi hrane, motivacijo zaposlenih v kuhinji ter preprečevanje monotonosti pri pripravi in ponudbi jedi.

Enako velja za kuhinje v bolnišnicah, vrtcih, šolah in vojašnicah.

2.2 VRSTE KUHINJ

Kuhinje lahko razdelimo z upoštevanjem naslednjih kriterijev glede na:

- **število pripravljenih obrokov (kapaciteto) in število zaposlenih; ločimo:** male kuhinje, srednje kuhinje in velike kuhinje;
- **objekt, v katerem se kuhinja nahaja; ločimo:** bifejsko kuhinjo, bistrojsko kuhinjo, restavracijsko, gostilniško, penzijsko, à la carte kuhinjo (po naročilu), mobilno in catering kuhinjo;
- **izbor delovnega programa; ločimo:** dietno, industrijsko, gastronomsko, tipizirano, šolsko, narodno, internacionalno kuhinjo;
- **način razdeljevanja obrokov; ločimo:** centralno, razdeljevalno, satelitsko, lastno, gospodinjstvo kuhinjo;
- **obratovni čas; ločimo:** celoletno in sezonsko kuhinjo;
- **organizacijo kuhinje; ločimo:** konvencionalno, skupno, ločeno, fast food, industrijsko kuhinjo.

2.3 KUHINJSKI PROSTORI

Kuhinjski prostori so vsi prostori, ki se nahajajo v sklopu kuhinje. Delimo jih na nečiste in čiste kuhinjske prostore.

Nečisti kuhinjski prostori so:

- prostor za sprejem živil (prostori za kontrolo, dvigala);
- prostor za skladiščenje živil (skladišča, hladilni prostori);
- prostori za pripravo in grobo obdelavo živil (mesa, zelenjave);
- prostori za kuhinjsko administracijo (kuhinjska blagajna);
- pomožni prostori (pomivalnice bele in črne posode);
- higiensko-sanitarni prostori (garderobe, WC, prhe).

Čisti kuhinjski prostori pa so:

- glavna kuhinja;
- hladna kuhinja;
- slaščičarna ali območje priprave močnatih jedi;
- kuhinja za zajtrke in pripravo toplih napitkov;
- dietna kuhinja;
- prostor za delitev in izdajanje jedi;
- prostor za vodjo kuhinje in jedilnica osebja.

V čistih kuhinjskih prostorih se obdelujejo živila, ki so že pripravljena za toplotno obdelavo, dokončno pripravljene jedi in serviranje. Tu je zelo pomembno pravilo sistema HACCP, ki velja za zaposlene, čistočo rok, njihovo delovno obleko ter uporabo strojev in pripomočkov. Velikost kuhinjskih prostorov je odvisna od kapacitete in kategorije obrata. Ob vse večji ponudbi pripravljenih živil se lahko prostori delno zmanjšajo.

2.4 ORGANIZACIJA DELA V KUHINJI

Delo v kuhinji se lahko opravlja nemoteno in profesionalno samo, če je kuhinja organizirana v skladu s svojim osnovnim namenom in če so delovne naloge razdeljene v skladu s kvalifikacijsko strukturo zaposlenih, delovnimi mesti in potrebnim časom.

Način dela v kuhinji je odvisen od več dejavnikov:

- velikosti kuhinje;
- obsega dela;
- zahtevnosti proizvodnega programa;
- tipa obrata;
- lokacije;
- letnega časa;
- opremljenosti delovnih področij.

Organizacija dela je zaupana strokovno usposobljenim kuharjem, ki so sposobnosti, znanje in izkušnje pridobili v učnem procesu in z delom. V praksi so znani naslednji sistemi organizacije dela:

- kuhinjska brigada;
- kuhinjska skupina;
- kombiniran sistem.

Kuhinjska brigada je tim strokovno izučenih kuharjev, ki so odgovorni šefu kuhinje. Vodenje temelji na timskem delu, discipliniranosti, odgovornosti posameznikov in strokovnosti.

Brigadna razčlenitev omogoča dobro notranjo organizacijo, ki dosega ustrezno kakovost storitev. Kuhinjska brigada je potrebna in opravičljiva le v velikih kuhinjah z veliko izbiro hrane ter ob dokaj enakomernem obsegu poslovanja. Sestavljajo jo specializirani delavci, ki obvladajo svojo stroko in prenašajo znanje na druge zaposlene.

Velikost brigade je odvisna od:

- velikosti, lokacije in kategorije gostinskega obrata;
- časa obratovanja;
- organizacije dela v kuhinji;
- tehnične ureditve v kuhinji;
- vrste proizvodov in storitev;
- cen proizvodov in storitev;
- oskrbe s polproizvodi in proizvodi.

Glede na velikost ločimo:

- malo kuhinjsko brigado (6 kuharjev v eni izmeni);
- srednjo kuhinjsko brigado (7–14 kuharjev);
- veliko kuhinjsko brigado (nad 15 kuharjev).

Razdelitev delovnih nalog je odvisna od vrste kuhinje.

Pri velikih kuhinjskih brigadah je kuhar omak v funkciji namestnika ali pomočnika šefa kuhinje. S svojim znanjem in okusom za pripravo omak je eden glavnih strokovnjakov z nalogo, da zagotovi kakovostno pripravljene in okusne jedi.

Kuhinjska skupina je ustrezna za manjše kuhinje, saj se opravila združujejo na manj zaposlenih, ki pripravljajo vse vrste jedi. Ta organizacija je manj občutljiva pri nihanju prometa.

Kombiniran sistem je sestavljen iz obeh sistemov, npr. v glavni sezoni dela brigada, v ostalem času skupina.

2.4.1 Dela in naloge vodje kuhinje

Poleg organiziranosti kuhinje je za uspešno delo pomembno tudi vodenje kuhinje, ki je v pristojnosti šefa kuhinje. Le-ta je odgovoren za celotno poslovanje kuhinje, kakovost in prodajo proizvodov. Za svoje delo neposredno odgovarja strokovnemu svetovalcu za hrano in pijačo (F&B manager) ali pa kar direktorju hotela. V ta namen mora biti ustrezno izobražen, imeti mora organizacijske sposobnosti, poznati tehnologijo priprave hrane, poslovanje nabavne službe in skladiščno poslovanje, poznati mora tudi osnovne higienske zahteve in probleme, povezane z gostinsko dejavnostjo. Sicer pa mora imeti vse osebje, ki pripravljajo hrano, določeno strokovno izobrazbo za opravljanje specifičnih nalog v kuhinji in izpolnjevati sanitarno-zdravstvene zahteve za zaposlene v živilski stroki.

2.4.2 Dela in naloge strokovnega svetovalca za hrano in pijačo (F&B manager)

Odgovoren je za brezhizno poslovanje v celotnem oddelku hrane in pijače. Njegovo glavno področje delovanja je organizacija in nadzorovanje preskrbe. Glavne naloge, ki jih opravlja, so:

- načrtovanje in nadzorovanje zaposlovanja vseh delavcev na oddelkih, odgovornih za preskrbo gostov;

- odgovornost za nakup hrane in pijače, skladiščenje, pripravo in postrežbo;
- izdelava prodajnih analiz, poslovnih prognoz in proračuna v sodelovanju z vodstvom in nadzorom;
- odgovornost za izobraževanje in motivacijo podrejenih delavcev, izdelava razporeda dela in načrta za dopust;
- odgovornost za kakovost in pozitiven imidž hotela glede prehrane in preskrbe gostov;
- nadzorovanje proračuna podrejenih oddelkov (poraba blaga);
- usklajevanje sodelovanja med podrejenimi oddelki;
- odgovornost za pretok informacij v podrejenih oddelkih oziroma v druge oddelke;
- odgovornost za nadzor nad stroški na oddelkih hrane in pijače;
- podajanje predlogov o ukrepih za pospešeno prodajo v sodelovanju s trženjskim oddelkom;
- skrb za izmenjavo informacij z vodstvom in ostalimi oddelki.

2.5 OPREMA IN TEHNOLOGIJA V KUHINJI

Pod izrazom tehnologija dela v kuhinji pojmuje vse delovne postopke, ki jih opravljamo v kuhinji. Pri tem naletimo na čiste in nečiste delovne postopke. Princip ločevanja obeh je glavno tehnološko pravilo, ki ga mora upoštevati projektant tehnologije v kuhinji. Pri tem so še posebej pomembni sanitarno-zdravstveni predpisi. Vse tehnološke postopke izvajamo s pomočjo opreme, strojev, naprav in aparatov.

Kuhinja v gostinskem obratu je zahteven funkcionalen prostor, za katerega moramo ob načrtovanju upoštevati vse kulinarične, tehnološke, tehnične, sanitarno-higienske, organizacijske in druge zahteve. Tako ob načrtovanju novega kot pri obnovi obstoječega gostinskega obrata, morajo zato s projektantom sodelovati kuharji-strokovnjaki, ki dobro poznajo potek dela v kuhinji.

2.5.1 Oprema v kuhinji

Pri načrtovanju opreme kuhinje moramo upoštevati:

- vrsto gostinskega obrata (hotel, gostilna, restavracija);
- zmogljivost obrata (število sedežev, število izdanih obrokov);
- vrsto kuhinje (centralna, satelitska);
- oskrbo z živili (skladiščni prostori);
- način strežbe (klasična, samopostrežna, bifejska, kombinirana);
- način plačevanja (povezan z načinom strežbe);
- vire energije (izbor toplotnih naprav).

Velikost kuhinje se v zadnjem času zmanjšuje, saj sta tehnološka opremljenost in oskrba z živili vse boljši, delno na to vplivajo tudi spremenjene prehranske navade ljudi. Povečuje se povpraševanje po surovi zelenjavi in svežem sadju, jedeh iz rib in testenin, kar rezultira v povečani dnevni nabavi živil in zmanjševanju potreb po skladiščenju. Vse pestrejša pa je tudi oskrba z napol pripravljenimi živili, kar je povezano z zniževanjem stroškovne cene jedi in manjšim potrebnim kadrovskega potencialom.

Pri opremljanju kuhinje moramo paziti, da nabavimo samo tisto opremo, ki jo bomo zares potrebovali, saj gostinski obrati postajajo vse bolj specializirani. S tem pripomoremo k racionalizaciji in večji učinkovitosti poslovanja.

V kuhinji uporabljamo stroje za mehansko obdelavo živil, termične naprave, hladilne in zamrzovalne naprave ter drobni inventar. Stroji za mehansko obdelavo živil so pod električno napetostjo, zato je potrebno upoštevati varnostna pravila, ki nas obvarujejo pred delovnimi nesrečami.

2.5.1.1 Kuhinjski stroji za mehansko obdelavo živil

Salamoreznica

Stroj se uporablja v hladni kuhinji. Mesne izdelke ali sir položimo na posebne sani, ki jih pomikamo ob vrtečem nožu. Debelino reza uravnavamo.



Slika 4: Salamoreznica

Vir: mt.emarket365.com/browse2.php?SESSION_ID=5a6d... (11. 09. 2009)

Univerzalni kuter

Uporablja se za fino sekljanje kock ali rezin v homogeno maso. Poleg obdelave mesa se lahko uporablja tudi za sekljanje čebule, gob, peteršilja, maslenih mešanic, homogeniziranje mase za mesne pastete, lahko ga uporabljamo tudi za drobljenje suhega, kandiranega in lupinastega sadja (orehov, lešnikov, mandljev).

Univerzalni kuhinjski stroj

To je najbolj uporaben in razširjen kuhinjski stroj, ki je lahko lociran na pultu ali pa fleksibilen na posebnem podstavku. Ima različne hitrosti delovanja in ustrezne nastavke. Najbolj pogosti nastavki so:

- za pripravo mesa (mehčalnik zrezkov ali kuter za mletje mesa);
- za pripravo zelenjave (rezanje na rezine, kocke, paličice, ribanje, pasiranje, piriranje);
- za pripravo testa (kotliček različnih volumnov z metlicami za gnetenje, vmešavanje, stepanje);
- posebni nastavki (nastavek za lupljenje sadja, mletje kave, maka, žit in stiskalnica za agrume).

Rezalnik zelenjave

To je namizni strojček, ki se uporablja v obratih, kjer imajo veliko ponudbo zelenjave. Ima več vrst nožev. V eni minuti lahko obdela 4 kg zelenjave.

Planetarni mešalnik

Uporablja se pri pripravi sladice za mešanje masla, jajc, sladkorja in moke. Primeren je za različne vrste testa. Ime je dobil po sistemu delovanja, saj se metlice vrtijo okoli svoje osi kot planeti okrog sonca.

Naprava za vakuumsko pakiranje

Omogoča neprepustno embaliranje živil, s čimer se podaljša rok trajanja surovih in kuhanih živil. Nekatere naprave so opremljene tudi z dovajalnikom dušika. Napravo za vakuumsko pakiranje uporabljamo pri pripravi porcij surovega mesa za jedi á la carte (prepreči izsušitev mesa), pri pripravi porcij kuhanega ali pečenega mesa ali porcij pripravljenih jedi in za poznejše neposredno segrevanje v vakuumski vrečki (ohrani kakovost pripravljenih jedi), za ohranjanje svežine očiščene ali kuhane zelenjave ter shranjevanje surovega in kuhanega mesa, rib in perutnine v istem hladilnem predalu (neprepustna embalaža).

2.5.1.2 Termične naprave

V kuhinji uporabljamo številne termične naprave: štedilnike, kotle, prekucne ponve, žar, pečice, cvrtnik in mikrovalovno pečico. Poleg naštetih pa tudi naprave, ki skrajšajo čas kuhanja in zmanjšajo porabo energije.

Indukcijski štedilniki

Pri indukciji pride do nastanka električne napetosti v električnih vodnikih zaradi spreminjanja magnetnega pretoka. Hrana se segreva posredno oziroma s prenosom toplote z dna posode. Edini pogoj, ki mora biti pri tem izpolnjen, je ta, da mora biti posoda, ki jo uporabljamo pri kuhi, iz magnetnega materiala. Pri kuhanju s pomočjo indukcije uporabljamo lahko vse litoželezne ponve in emajlirane jeklene lonce. Indukcijski štedilniki imajo številne prednosti pred klasičnimi štedilniki, saj se poraba energije zmanjša do 45 %, čas kuhanja se skrajša tudi do 50 %, saj odpade čas, ki je potreben za segrevanje posode, količina odpadne toplote je v primerjavi s klasičnim štedilnikom do 10-krat manjša, nastavljanje in vzdrževanje temperature kuhanja je preprosto in natančno in s čiščenjem štedilnika je manj problemov, ker se štedilnik sam ne segreva.

Parno-konvekcijska peč



Slika 5: Parno-konvekcijska peč (konvektomat)

Vir: <http://www.gastro-info.sk/dodavatelia/konvektomat>. (11. 9. 2009)

Parno-konvekcijska peč omogoča pripravo jedi samo z vročim zrakom, samo s paro ali poljubno kombinacijo obeh:

- kuhanje v sopari (temperatura je do 100 °C, proces kuhanja se začne takoj, pripravljamo lahko vse jedi, ki bi jih sicer kuhali v vodi, izguba vitaminov in mineralov je manjša kot pri kuhanju v vodi);
- peka z vročim zrakom (temperatura je nastavljiva od 50 °C do 300 °C, topli zrak prihaja z vseh strani naenkrat);
- peka v vročem zraku in sopari (tako pečemo vse, kar pečemo v navadni pečici; s pomočjo kombinacije suhega in vlažnega zraka preprečimo izsuševanje hrane);
- peka v sopari pri nizkih temperaturah (primerna je za poširanje ali blago kuhanje pri temperaturi od 49 °C do 99 °C oziroma za pripravo občutljivih jedi, npr. rib, pastet, mesnih nadevov);
- vakuumsko kuhanje (hrana, pakirana v vakuumskih vrečkah, zadrži svojo kakovost in aromo);
- regeneracija jedi (vnaprej pripravljeno, toda hladno jed, pogrejemo neposredno na krožniku ali plošči).

S temperaturno sondo v parno-konvekcijskih pečicah merimo in spremljamo središčno temperaturo večjih kosov mesa.

2.5.1.3 Hladilne naprave

Hladilne in zamrzovalne naprave

Vsem hladilnim in zamrzovalnim napravam je skupno to, da ohranjajo življenjsko dobo, svežino in kakovost živil, omogočajo racionalnejši nakup živil, uporabo živil v vseh letnih časih in ob vsakem času, boljše rentabilnost in ekonomičnost ter ne spreminjajo kemične in biološke sestave živil.

Za pravilno hlajenje in zamrzovanje moramo upoštevati, da živila pred hlajenjem na hitro ohladimo na sobno temperaturo, šele nato jih damo v hladilnike ali komore.

V hladilnike ne vlagamo živil ali ostankov jedi, ki jih v kratkem času ne bomo porabili, saj so oporečne ali preveč toplotno obdelane. Živila in jedi shranjujemo v ustrezni embalaži (pokrite ali v gastronom posodah), redno kontroliramo temperaturo in vlago, redno čistimo tla, stene in opremo, pri vstopanju ne puščamo odprtih vrat in uporabljamo zaščitno obleko, v hladilnik vlagamo le zdrava, neoporečna živila in vodimo njihovo evidenco.

Hladilne komore

Hladilne komore so lahko zidane ali montažne in dobro izolirane s tesno zaprtimi vrati. Vezane so na hladilni agregat, uparjalnik in kompresor. Opremljene so z regali, ki omogočajo dober pregled nad živili in transport. Tla in stene morajo biti iz materialov, ki omogočajo mokro čiščenje, z zaokroženimi robovi in talnim sifonom. Uravnavanje notranje temperature naj bo enostavno. V hladilnih komorah shranjujemo živila, ločena po vrstah.

Hladilniki

Hladilnike uporabljamo za shranjevanje živil in pijače. Lahko so prosto stoječi ali v nizu (več hladilnikov skupaj), nizki ali visoki, z drsnimi ali klasičnimi vrati ali vrati, ki so kovinska ali steklena. Občutljiva živila zlagamo pod izparilnik, manj občutljiva pa na dno hladilnika. Zrak okrog živil naj kroži. Obvezno vlagamo pokrita in zavita živila, da preprečimo izsuševanje in navzemanje (neprijetnih) vonjav od drugih živil.

Hitri ohlajevalniki in zamrzovalniki (»šoker«)

Namen uporabe ohlajevalnikov in zamrzovalnikov je čim hitrejšo ohlajanje toplotno obdelanih jedi. To so naprave, v katerih z intenzivnim kroženjem močno ohlajenega zraka znižamo temperaturo kuhanim jedem ali pa jih zamrzujemo (Zalar *et al.*, 2008, 41).



Slika 6: Hitri ohlajevalnik (»šoker«)

Vir: <http://www.cesk.cz/sokovy-zchlazovac-zmrazovac-soker-abt-k5>. (12. 9. 2009)

Zamrzovalniki

Skrinje za gostinstvo niso najbolj primerne, saj je vlaganje vertikalno, s tem pa preglednost nad živili slaba. Bolj primerne so zamrzovalne omare, ki jih uporabljamo za shranjevanje istovrstnih živil do -18°C . Iz izparilnika moramo redno čistiti led, saj neočiščen zamrzovalnik pomeni večjo porabo energije.

2.5.1.4 Drobni inventar

Posodo in orodje, ki se uporabljata v velikih kuhinjah, razdelimo po namenu uporabe na (Zalar *et al.*, 2008):

- kuhinjsko posodo in orodje (v uporabi ju ima kuhinjsko osebje in ne prihajata v stik z gostom);
- servirno posodo in pribor (z njima najpogosteje dela strežno osebje, uporabljajo ju tudi gostje);
- jedilno posodo in pribor (uporablja se za goste);
- transportno posodo (za transportiranje gotovih jedi).



Več na:

<http://www.team-commerce.si>

2.6 OSNOVNA PRAVILA HIGIENE PRI PRIPRAVI HRANE

»Osnovna (kuharska) pravila za varno pripravo hrane:

- kupujemo čim bolj varno hrano, npr. pasterizirano mleko (embalažo, ki se ne da čistiti, vedno zavržemo);
- surova živila, meso, ribe, perutnino ipd. pripravimo tako, da so vsi deli živila ogreti na najmanj 70°C ;
- kuhano hrano zaužijemo takoj, ko se ohladi na primerno temperaturo;

- kuhano hrano lahko shranimo (največ 4 do 5 ur) pri temperaturi pod 10 °C ali nad 60 °C;
- kuhano hrano pogrejemo na vsaj 70 °C (vsi deli hrane) pred zaužitjem;
- pri pripravi hrane se izogibamo stiku že pripravljene hrane s surovimi živali (npr. rezanje surovega in kuhanega mesa na isti deski);
- pred vsakim opravi pri pripravi hrane in po njem si umijemo roke (npr. pred in po delu s surovim in nato kuhanim mesom, po uporabi stranišča, po stiku z domačimi živalmi itd.);
- kuhinjske površine, ki pridejo v stik s hrano, morajo biti čiste; kuhinjske krpe pa pogosto menjamo s čistimi;
- hrano shranjujemo v prostorih, kamor nimajo dostopa mrčes, glodavci in domače živali;
- praviloma naj pripravljajo hrano le zdrave osebe brez okužb na koži, rokah, ustih in dihalih« (http://www.zrss.si/doc/ZVZ_7KKPREH.DOC).



Več na:

<http://www.fao.org/docrep/005/y1579e/y1579e03.htm>

<http://www.zzv-nm.si/default.cfm?Jezik=Si&Kat=0507>

POVZETEK

Kuhinjsko poslovanje lahko povzroča velik delež stroškov, kar vpliva na uspešnost celotnega gostinskega obrata.

Pri organizaciji dela v kuhinji upoštevamo povezanost kuhinje z ostalimi oddelki, vsi skupaj pa morajo tvoriti celoto, ki ima za cilj kakovostno storitev opravljeno v najkrajšem času. Delo v kuhinji se lahko opravlja nemoteno in profesionalno, če je kuhinja organizirana v skladu s svojim osnovnim namenom in če so delovne naloge razdeljene v skladu s kvalifikacijsko strukturo zaposlenih, delovnimi mesti in potrebnim časom. V praksi so znani sistemi organizacije dela: kuhinjska brigada, kuhinjska skupina in kombinirani sistem.



TEME ZA PONAVLJANJE:

1. Kuhinjsko poslovanje v gostinskem obratu z ekonomskega vidika.
2. Analizirajte kuhinje v gostinskih obratih v vašem kraju.
3. Analizirajte kuhinjsko opremo v vaši najbližji trgovini s tovrstno ponudbo (primer: KREK, Ribno d.o.o.. trgovina z gospodinjstvom in gostinskim blagom).
4. Sistemi dela, ki se uporabljajo pri praktičnem delu v kuhinji.
5. Higiena pri pripravi hrane.

3 TEHNOLOGIJA PRIPRAVLJANJA JEDI



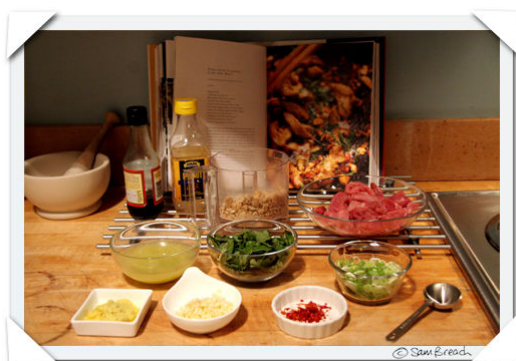
Vse vodilne kuhinje sveta uporabljajo tehnologijo pripravljanja jedi po določenih zakonitostih. Zato moramo tudi v naši literaturi uporabljati izrazoslovyje, ki je v praksi v vseh svetovnih kuhinjah. Jedi, ki jih pripravljamo v naših kuhinjah zahtevajo določeno tehnologijo priprave.

V tem poglavju bomo spoznali mehansko in toplotno obdelavo živil ter različne dopolnilne kuharske postopke, ki nam pomagajo pri pripravi živil za nadaljnjo obdelavo.

V tehnologiji pripravljanja hrane spremljamo živila od surovine do končnega izdelka – gotove jedi. Pri tem moramo posebno pozornost posvetiti higieni v kuhinji. To pomeni, da potekajo vse faze obdelave živil po sanitarno-higienskih predpisih za pripravo živil. Živila so pred pripravo obdelana po naslednjih stopnjah (Levstek s sodelavci, 2004, 26):

- povsem neobdelana;
- obdelana do določene stopnje;
- predpripravljena ali polpripravljena;
- pripravljena kot gotove jedi.

Tehnologija pripravljanja hrane naj bi potekala nemoteno, kar pomeni, da pri izvedbi posameznih delovnih postopkov naj ne bi prihajalo do zastojev in nepotrebnega čakanja. Zato je treba posebno pozornost posvetiti pripravi delovnega mesta za določen tehnološki postopek, ki se imenuje »MISE EN PLACE« oziroma »vse na svojem mestu in ob pravem času«. Dobro pripravljen »mise en place« je osnova za proizvodni proces v velikih kuhinjah, enako velja tudi za majhne kuhinje, kjer je na razpolago malo funkcionalnega prostora in manj zaposlenih. Le-ti morajo izvesti vse faze delovnega procesa, od pripravljanih del, mehanske in toplotne obdelave živil, porcioniranja in izdaje živil, do zaključnih opravil.



Slika 7: Mise en place

Vir: becksposhnosh.blogspot.com/2007/03/ahead-of-la-times.html (09. 10. 2009)

3.1 MEHANSKA OBDELAVA ŽIVIL

Živilom moramo pred toplotno obdelavo dati želeno obliko. Živilu očistimo vse nezaželene primesi in odstranimo vse slabe dele. S tem postane čisto, lepše na pogled in pripravljeno za nadaljnjo uporabo, tako v surovem stanju kot za predelavo s pomočjo toplotne obdelave.

Postopki mehanske obdelave živil so:

- čiščenje živil na suho (odstranimo vse nezaželenne primesi);
- čiščenje živil z vodo (odstranimo umazanijo, odplaknemo zajedavce, mrčes in škodljive mikroorganizme);
- dresiranje (živilu damo zaželeno obliko);
- gnetenje (z gnetenjem se različne sestavine sprimejo in povežejo);
- lupljenje (lupimo sadje, zelenjavne plodove in s tem naredimo živilo uporabno za nadaljnjo uporabo);
- miksiranje (živila povezujemo s tekočino in s tem dobimo gladek in vezan videz);
- mletje (živilo meljemo na majhne drobce; ker se vsa mleta živila hitreje kvarijo, jih meljemo tik pred uporabo);
- obrezovanje in luščenje (uporabljamo pri stročnicah);
- pretlačevanje (iz živil odstranimo lupinice, semenje, olesenele dele in s tem dosežemo boljšo prebavljivost);
- pretikanje (s pomočjo pretikovalne igle bolj puste dele mesa pretaknemo s slanino in zelenjavo; meso postane okusnejše, sočnejše in lepšega videza);
- rezanje (za različne vrste živil uporabljamo različne vrste rezanja);
- ribanje (od priprave jedi je odvisno, kako ribamo živila; naribana živila ponavadi potemniijo, zato jih moramo hitro porabiti);
- sekljanje (ločimo drobno, fino in grobo sekljanje);
- stepanje (v živilo vnašamo zračne mehurčke);
- tolčenje (mesu omehčamo mišične vezi);
- trebljenje (iz listnate zelenjave odstranimo slabe dele);
- vmešavanje (določeni zmesi umešamo zrak in tako maso rahljamo);
- valjanje (testo stanjšamo na različne debeline);
- žvrkljanje (dve ali več sestavin združimo v tekočo maso).

3.2 TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL

Toplotna obdelava živil so tisti toplotni, mehanski in fizikalni postopki, ki naredijo živila užitna. Posredovalec toplote je voda ali vodna para. Nekatera živila postanejo užitna šele s toplotno obdelavo (krompir), druga pa postanejo lažje prebavljiva (zelenjava, meso). Mesu se zmehčajo mišična vlakna in vezivno tkivo. Med toplotno obdelavo se živilom razvijejo nove aromatične snovi, vročina uniči škodljive klice in zajedavce, delno pa tudi občutljive vitamine in nekatere encime.

Osnovni postopki toplotne obdelave živil so:

- kuhanje (kuhanje v tekočini, kuhanje v vodi pod vreliščem ali poširanje, kuhanje v vodni kopeli, kuhanje v sopari, kuhanje pod zvišanim tlakom);
- dušenje (dušenje v lastnem soku, dušenje z dodatkom maščobe, dušenje z maščobo in vodo);
- praženje (praženje brez maščob, praženje z maščobo);

- pečenje (pečenje v ponvi, cvrenje, pečenje v pečici z dodatkom maščobe, angleško pečenje v pečici, pečenje v pečici s suho toploto z ventilatorjem, pečenje na žaru ali ražnju, pečenje na žerjavici, oskorjanje ali gratiniranje);
- toplotna obdelava z mikrovalovi.

Kuhanje v tekočini (vodi)

Voda iz živil izloča topljive snovi. S segrevanjem se izločanje teh snovi poveča, zmanjša pa se, če živilo pristavimo v vrelo vodo, če vodo solimo ali sladkamo. Večja je količina vode, močnejše je izločanje.

V veliki količini vode kuhamo živila oziroma jedi, pri katerih želimo, da se izloči čim več snovi (juhe iz mesa, kosti in zelenjave), in živila, ki med kuho močno nabreknejo (testenine, cmoki, štruklji, riž, žličniki). V majhni količini vode kuhamo živila, pri katerih želimo, da je izločanje snovi čim manjše (zelenjava za prikuhe in solate, sadje za kompot, klobase, hrenovke, meso, ki ga ne uporabljamo za juhe). Vodo, v kateri smo kuhali določeno živilo, vedno, kadar je to mogoče, uporabimo za zalivanje drugih jedi. S tem koristno uporabimo izločene snovi.

Kuhanje v vodi pod vreliščem (poširanje)

Kuhanje v vodi pod vreliščem se imenuje poširanje. Izvajamo ga lahko na štedilniku ali pokrito v pečici. Poširamo ribe, perutnino, jajca, določene vrste zelenjave. Kuhanje pod vreliščem zadostuje za procese, ki potekajo v živilih ob normalnem kuhanju.

Kuhanje v vodni kopeli

Živilo ali jed se segreva posredno tako, da posodo z živilom postavimo v drugo, večjo posodo, v kateri je vroča voda. Posoda mora biti pokrita, sicer med kuhanjem vodna para zaide v jed in jo zvedeni. Na ta način kuhamo jedi, ki se hitro prismojijo in ne prenesejo visoke temperature (kreme, šodoji, penaste omake). V vodni kopeli stopamo tudi mase za biskvitno testo, pri čemer je pomembno, da je temperatura vode le 60–65 °C.

Kuhanje v sopari

Pri kuhanju v sopari živila in jedi ohranijo boljšo prehransko vrednost, aromo, naravno barvo, okus in obliko (mlada zelenjava, vzhajani cmoki, štruklji). Potrebujemo ustrezno posodo, ki je sestavljena iz treh delov: osnovne posode, naluknjane vložne posode in pokrova.

Kuhanje pod zvišanim tlakom

Za kuhanje pod zvišanim tlakom potrebujemo posebne lonce, ponve ali kotle, ki se hermetično zapirajo. Čas kuhanja se občutno skrajša, tudi do 50 %, pri stročnicah pa celo do 70 %. Posodo napolnimo le do dveh tretjin njene višine. Pri takem načinu kuhanja moramo še posebej paziti na varnost.

Dušenje

Pri dušenju naredimo živila užitna s segrevanjem, kjer je posredovalec lastna ali dodatna tekočina, sopara ali maščoba. Ločimo tri načine dušenja:

- dušenje v lastnem soku (zelenjava, sadje, meso);
- dušenje z dodatkom maščobe (sočna zelenjava);
- dušenje z maščobo in vodo (meso in zelenjava).

Prednost dušenja je v tem, da se prehranska vrednost najmanj zmanjša, topljive snovi ostanejo v jedi. Sam postopek ohranja vitamine, veliko bolj pa se uveljavijo tudi aromatične snovi.

Dušenje v lastnem soku je primerno predvsem za zelenjavo. V posodo damo zelenjavo, dobro pokrijemo in dušimo, da počijo celične membrane, ki izpustijo sok. Pri tem se lahko tvorijo nove aromatične snovi.

Z dodatkom maščobe dušimo špinačo, bučke, jajčevce, kumare itd. Maščoba, ki je pomešana med zelenjavne dele, pripomore, da počijo celične membrane in se zelenjava nato duši v mešanici maščobe in lastnega soka.

Za dušenje z dodatkom maščobe in vode položimo živilo v maščobo, ki je segreti na 150 °C. Maščoba, ki ima višjo temperaturo kot voda, živilo hitreje mehča.

Dušenje je lahko rjavo ali svetlo. Pri rjavem dušenju večje kose mesa na maščobi najprej opečemo in nato dolijemo malo vroče tekočine. Tovrstno dušenje je primerno za staro in trdo meso, divjačino, divjo perutnino in nekatero nadevano zelenjavo.

Pri svetlem dušenju živilo svetlo opečemo in prilijemo malo tekočine. Primerno je za mlado perutnino, teletino, jagnjetino in različne vrste zelenjave.

Pečenje

Pri pečenju je posredovalec toplote vroča maščoba ali vroč zrak, lahko pa tudi oboje hkrati. Meso naj se peče čim krajši čas in pri nizkih temperaturah. S tem dosežemo, da je meso sočno in mehko. Poznamo naslednje načine pečenja:

- pečenje v ponvi (navadno in angleško, sotiranje);
- pečenje v pečici (z dodatkom maščobe, angleško in v suhi maščobi);
- pečenje na žaru ali ražnju (meso, ribe, mesni izdelki, odojek);
- oskorjanje ali gratiniranje (izgotavljanje že napol pripravljenih jedi).

Pri pečenju mesa pazimo, da ga ne prepečemo in ostane sočno.

V modernih kuhinjah se vse bolj uveljavlja pečenje v pečicah z ventilatorjem, vročim zrakom in vlaženjem, ki jim pravimo konvekcijske pečice ali konvektomati. S pomočjo vlaženja jedi ostanejo bolj sočne, upad teže pa je manjši. Poleg tega, da se skrajša čas pečenja, se lahko peče tudi več vrst jedi hkrati.

Gratiniranje ali oskorjanje jedi traja nekaj minut, da se na vrhu jedi naredi rjavkasta skorjica. Živila so navadno že prej obdelana, da so užitna, zato jed ponavadi le obložimo z maslom, potresemo z naribanim sirom ali polijemo z ustrezno omako, sladice pa obložimo s snegom iz beljakov. Za gratiniranje uporabimo pečico z zgornjim gretjem (salamander).

Pečenje v takšni količini maščobe, da živilo v njej plava, je **cvrenje**. Naprava, v kateri cvremo, je cvrtnik ali friteza. Za cvrenje uporabljamo maščobe, ki imajo visoko vrelišče in nizko strdišče. Temperatura olja, ki jo uporabljamo v cvrtniku, naj bo primerna jedi, ki jo pripravljamo, to je od 140 do 180 °C. Pri temperaturi olja nad 180 °C se začne maščoba razkrajati. Olje v cvrtniku menjamo po potrebi oziroma čim bolj pogosto. Pred cvrenjem živila primerno oblikujemo, največkrat paniramo. Za ocvrta živila je značilno, da so težje prebavljiva.

Praženje

Praženje je pogosto šele začetek toplotne obdelave. Poznamo dve vrsti praženja.

Praženje brez maščob uporabljamo za moko, drobtine, lešnike, kavo, sladkor in podobno. Živila spremenijo barvo, razvijejo pa se tudi nove pražilne snovi in arome, ki živilu spremenijo okus in vonj. Brez maščob pražimo tudi v primeru dietne prehrane.

Na maščobi pražimo čebulo, meso, zelenjavo, moko, zdrob in drobovino. Tudi pri tem praženju nastaja veliko aromatičnih in pražilnih snovi, ki živilu zelo izboljšajo okus.

Na maščobi prepražena živila so zelo okusna, vendar vsebujejo tudi veliko maščob in zato niso primerna za dietno prehrano. Maščoba topi tudi nekatere vitamine, ki zaradi toplote in zraka razpadejo.

Toplotna obdelava z mikrovalovi

V mikrovalovni pečici žarčijo na hrano mikrovalovi in s pomočjo visoke frekvence povzročajo gibanje molekul vode, ki jo vsebujejo živila.

Toplotna obdelava poteka po vsem živilu istočasno. Za obdelavo v mikrovalovni pečici potrebujemo ustrezno posodo (porcelan, plastika, steklo). Kovinska posoda se v mikrovalovni pečici ne uporablja. Mikrovalovna pečica se največkrat uporablja za segrevanje pripravljenih jedi (regeneriranje) in za odmrzovanje živil.

Dodatek maščobe ni potreben. Zelenjava ohrani barvo in svežino. Pečice pred delovanjem ni treba segreti. Čas toplotne obdelave je krajši, vendar debelejši kosi potrebujejo nekoliko več časa kot tanjši. Paziti moramo na to, da se jed ne izsuši preveč.

3.3 DOPOLNITVENI KUHARSKI POSTOPKI

Dopolnitveni kuharski postopki so postopki, ki spadajo v tehnologijo priprave hrane. Z njimi si pomagamo pri pripravi živil za nadaljnjo obdelavo. Sam postopek pa je lahko pomemben tudi pri končnem izgledu pripravljene jedi.

Bardiranje

Pred pečenjem zavijemo meso v rezine suhe slanine. Bardiramo divjo perutnino in drugo meso. Meso ostane bolj sočno, jed pa dobi zaradi slanine poseben okus.

Blanširanje

Živila za kratek čas potopimo v vrelo vodo, zato da jih pripravimo za nadaljnjo uporabo (paradižnik, breskve, marelice, mandeljni) ali da zmanjšamo njihov volumen (špinača, gobe).

Bistrenje

Z dodatkom napol stopenih beljakov dosežemo, da se juha ali aspik zbistri. Pri zakrknjenju veže beljak nase drobce, ki povzročajo motnost.

Bridiranje

Pred peko želimo mesu dati določeno obliko. Pri perutnini štrleče dele pritisnemo k trupu in jih povežemo, povežemo pa tudi druge kose mesa, ribe in rulade.

Cizeliranje

Ribe pred peko na površini večkrat plitvo zarežemo (ob straneh ter poševno) in s tem preprečimo, da bi koža pri pečenju od vročine razpokala.

Dekoriranje

Zaradi estetskih razlogov jedi okrasimo z raznimi dodatki. Jed se mora po barvah ujemati in dopolnjevati z dodatki. Za dekoracijo najpogosteje uporabljamo sadje, zelenjavo, kuhana jajca, določene vrste testa in drugo. Živila lahko dekorativno narežemo.

Filiranje

Iz mesa, ki ga ločimo od kosti, naredimo fileje. Filiramo lahko ribe in razno meso.

Flambiranje

To je pripravljanje jedi pred gostom. Jedi dodamo aromatične alkoholne pijače in jih zažgemo. S tem popestrimo okus, vonj in videz. Flambiramo tudi puhasto perutnino – posmodimo puh.

Garniranje

To je okusno nalaganje jedi na servirno posodo in oblaganje jedi z raznovrstnimi prilogami.

Glaziranje

Mesne in sladke jedi prelijemo s svetlečimi prelivmi, tako da dobijo lepši izgled in sijaj. Če hladne jedi glaziramo z aspikom, temu rečemo šemiziranje.

Kvašenje

Uporabljamo ga pri raznih vrstah mesa, predvsem divjačine, zato da se meso zmehta, omili okus in se navzame okusa po kvaši.

Mariniranje

Meso pred peko mariniramo tako, da ga pripravimo za pečenje s pomočjo olja in določenih začimb. Veliko živil mariniramo s čebulo, začimbami, limoninim sokom, dodatkom vina in ne premočnega kisa.

Paniranje

Paniramo živila ali napol kuhane jedi, ki jih v nadaljnjem postopku ocvremo. Glede na to, v čem živilo povaljamo (moka, jajce, sir, žvrkljano testo), ločimo več vrst paniranja: dunajsko, pariško, angleško in paniranje v žvrkljanem testu.

Pariranje

Živilu odstranimo moteče dele, kite in žilice ter ga lepo oblikujemo.

Piriranje

Živilo (krompir, fižol, grah) spremenimo v kašasto zmes – pire.

Sotiranje

To je postopek hitrega praženja na maščobi v ponvi. Sotiramo drobno narezano zelenjavo ali meso, tudi drobovino. Zelenjavo najpogosteje sotiramo na maslu.

Zgoščevanje ali vezanje jedi

Jedi gostimo z bešamelom, prežganjem, podmetom, masleno kroglico, legirjem, naribanim krompirjem ali pomokanjem, drobtinami, kosmiči.

- Bešamel: moko na stopljenem maslu ali margarini svetlo prepražimo, a ne sme zarumeneti, zalijemo z mlekom in gladko razmešamo ter razkuhamo.
- Podmet: razmešamo moko ali škrob z mrzlo tekočino ter zakuhamo v vrelo jed, v kateri se razpusti ter zgosti jed.
- Legiranje: zgoščevanje ali dopolnjevanje jedi s kislino ali sladko smetano, v katero smo zamešali rumenjaki.
- Maslena kroglica: vgnemo enako količino moke in masla ter po majhnih koščkih vložimo v vročo jed. Maščoba se stopi, moka pa enakomerno porazdeli v jedi.



Več na:

<http://www.ro.zrsss.si/projekti/kuharstvo/morskeribe/dkpr.htm>,

<http://www.gurman.eu/leksikon.php?S=7&Folder=32>.

3.4 RAVNANJE S KUHAMO HRANO

Jed je najbolj okusna takoj, ko je kuhana. Takrat ima tudi največjo hranilno vrednost, najboljšo aromo in najlepši videz. Če s kuhano hrano ravnamo nestrokovno, lahko bistveno zmanjšamo njeno kakovost. Predvsem pa moramo paziti na to, da jed kuhamo toliko časa, kot je za to predvideno. S predolгим kuhanjem jedi izgubijo hranilno vrednost, uničimo pa tudi velik del vitaminov. S predolгим pogrevanjem jedi postanejo postane (zelenjava, krompir). Jedi, ki jih pogrevamo, segrejemo tako, da segrejemo živilo v celoti in ne samo omake (tudi meso ali nadev). Občutljivih jedi ne pogrevamo, ampak jih skuhamo večkrat zaporedoma. Mrzle jedi serviramo takoj ali pa jih shranimo v hladilnik (Levstek s sodelavci, 2004, 62).

3.4.1 Delitev jedi na porcije

Porcioniranje jedi je prav tako pomembno kot kuhanje jedi. Okusna in lepo zložena jed na servirni posodi gostu vzbuja tek in mu omogoča, da se za določeno jed lažje odloči. Izdajna linija mora delovati brezhibno, hitro, zbrano in z občutkom estetike. Zelo pomemben je način dekoriranja in občutek, da je jed pripravljena za točno določenega posameznika. Pri porcioniranju mora biti osebje pozorno na higieno, normative, temperaturo jedi in videz jedi.

V vseh kuhinjah po porcioniranju nastajajo še uporabni ostanki hrane. Za nadaljnjo uporabo vzamemo samo neoporečne ostanke hrane, ki jih uporabimo v jedeh, ki so po videzu in okusu drugačne od predhodne jedi.

3.4.2 Pokvarljivost surovih živil in kuhanih jedi

Živila nimajo stalne hranilne in kakovostne vrednosti. Sčasoma se začnejo spreminjati in kvariti. Da bi se izognili nevšečnostim pri shranjevanju živil in pripravi jedi, moramo spremljati spremembe, ki nastajajo zaradi kemičnih in fizikalnih vplivov, mehanskih poškodb, nesnage ali živilskih škodljivcev.

Mikroorganizme delimo na bakterije, plesni in kvasovke. Bakterije razkrajajo beljakovine, pri čemer nastajajo zelo močni strupi. Do obolenj pride tudi, če so živila okužena s salmonelami. Zaradi bakterij začnejo živila gniti, vreti, se kisati, postanejo žarka ali spremenijo barvo. Kvasovke povzročajo alkoholno vrenje. Koristne so pri vrenju mošta, pripravi piva in vzhajanju testa. Škodljive pa so kvasovke takrat, ko povzročijo alkoholno vrenje v živilih, pri katerih tega ne želimo (sadni sok). Plesni poznamo več vrst. Razvijejo se na površini živil, okužijo pa se lahko tudi stene in police živilskih skladišč in shramb. Plesnivih živil in jedi ne uživamo. Izjema so siri. Encimi delujejo v vseh živilih rastlinskega in živalskega izvora. Spremembe, ki jih povzročajo, so bodisi škodljive (maščobe postanejo žarke), lahko pa tudi koristne (zorenje mesa) (Levstek s sodelavci, 2004).

POVZETEK

Tehnologija pripravljanja hrane mora potekati nemoteno, da pri izvedbi posameznih delovnih postopkov ne prihaja do zastojev in nepotrebnega čakanja. »Mise en place« je osnova za proizvodni proces v velikih in majhnih kuhinjah. Zaposleni v kuhinji morajo izvesti vse faze delovnega procesa, od pripravljalnih del, mehanske in toplotne obdelave, porcioniranja in izdaje živil, do zaključnih del.



TEME ZA PONAVLJANJE:

1. Razložite pomen besedne zveze »mise en place«.
2. Kaj razumete pod mehansko obdelavo živil?
3. Kakšne spremembe živil povzroča toplotna obdelava živil?
4. Zakaj je pomembno, da poznamo različne dopolnilne kuharske postopke?
5. Obrazložite delitev jedi na porcije.

4 NAČRTOVANJE PREHRANE

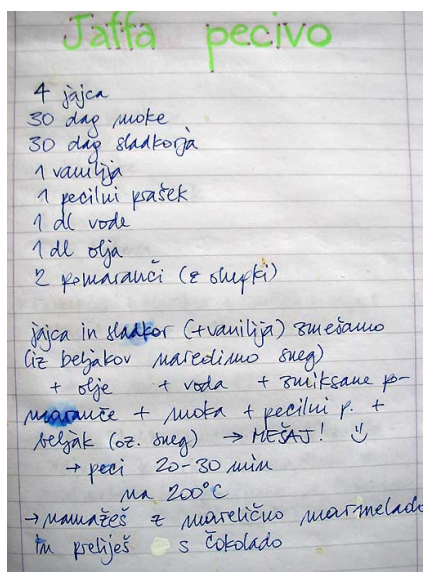


Magdalena Pleiweis je v svoji kuharski knjigi zapisala takole: »...Prav po mojem popisu se ravnajte, t. j. vse po tej versti, kakor Vam popisujem, na tanko delajte, in gotovo se Vam delo po vseči izide in vsaka jed bo dobro dišala njim, katerim kuhate. To pa se menda razume že samo po sebi, da jemljete po meri več ali menj blaga; kakor Vam ga jaz odkazujem pri posameznih jedilih, kajti preveč bi se morale narasti bukve, ktere bi vsako jed tudi v tem obziru popisovale na tanko, t. j. za eno, dve, tri, štiri, ali več oseb. ...Kjer je bilo moč, ondi sem povedala, da za toliko in toliko oseb jemljite toliko blaga. Kedar kuhate za več ali menj oseb, uči naj Vas lastna previdnost, koliko več ali menj vzemite vsakega blaga, da ostane ista primera...« (Pleiweis, 1868). Pisateljica nam želi povedati, da se je za pripravo posamezne jedi potrebno držati navodil, da bo jed kakovostno pripravljena in servirana.

Zato za nemoten potek dela v kuhinji potrebujemo dobro, strokovno organizacijo dela, ki jo lahko dosežemo le z upoštevanjem receptur, kuhinjsko kartoteko receptov in normativov, na podlagi katerih bomo lahko sestavili zahtevek živil.

4.1 RECEPTURE

Primer nepregledno napisanega recepta:



Vir: Lastni, 2010

Recept je navodilo za pripravo posameznih jedi. Hkrati je tudi osnova za pripravo normativov, na podlagi katerih sestavimo zahtevek živil za pripravo jedi ali menija. Dobro sestavljen recept mora vsebovati število oseb oziroma porcij, živila, ki jih potrebujemo, morajo biti navedena v natančnih merah, opis tehnološkega postopka mora biti razumljiv in natančen, posebne pripombe naj opozarjajo na videz, barvo in konsistenco jedi. Besedilo recepta mora biti napisano kratko, pregledno in razumljivo, količine živil, našteje v receptu, morajo biti v takem zaporedju, kot jih potrebujemo za pripravo jedi, v receptih uporabljamo za določene postopke strokovne izraze (gratiniranje, pretikanje, vzhajanje, garniranje itd.),

da se izognemo razlagam pri pripravi jedi, pri opisu priprave navedemo tudi posodo oziroma pripomočke, ki jih potrebujemo pri pripravi jedi, pri zapleteni pripravi opis razdelimo na več delov (npr. priprava testa, nadeva, glazure). Dober recept je osnova normativov, ki jih potrebujemo za kalkulacije. Gostinski obrat naj ima recepte zbrane v kartoteki.

4.2 KUHINJSKA KARTOTEKA RECEPTOV

Kuhinjska kartoteka receptov je osnova za dobro gospodarjenje v kuhinji. Njene prednosti so:

- vsi zaposleni v kuhinji se iz kartoteke lahko poučijo o sestavi jedi in načinu priprave;
- kakovost jedi je standardna;
- ob menjavi osebja ima vsak zaposleni osnovni vir informacij, s tem pa se ohrani enoten način priprave jedi in kakovost;
- podatki, ki jih vsebuje kartoteka, so osnova knjigovodstvu za obračun porabe in izračun prodajne cene;
- omogoča izračun prehranske vrednosti jedi, ta podatek pa je lahko že sestavni del kartoteke.

Pri sestavi kartoteke moramo imeti za vsako jed osnovne podatke:

- ime jedi;
- število porcij;
- količine potrebnih živil;
- cene živil;
- hranilno vrednost;
- kratek opis priprave;
- čas priprave;
- primerno temperaturo ob serviranju;
- posebna opozorila in nasvete ob pripravi;
- ustrezne priloge jedem;
- primernost jedi za dieto;
- slikovno gradivo.

4.3 NORMATIVI ŽIVIL

Normativ je količina živil, ki so potrebna za določeno jed za eno ali več oseb. Količine se lahko nanašajo na očiščena ali neočiščena živila. Pri neočiščenih živilih moramo računati z določenim kalom. Količine živil za jedi á la carte so večje od količin, ki so namenjene za penzione in objekte družbene prehrane, bolnišnice in razne domove. Pri tem moramo upoštevati tudi razlike v ceni.

Normativi so osnova za planiranje količine živil za določeno jed, za preračunavanje njene hranilne vrednosti, za kalkulacijo in sestavljanje zahtevka živil iz skladišča. Gostinska podjetja si lahko normative po svoje prilagodijo in jih spremenijo. Vsak gostinski obrat mora imeti za normative posebno knjigo ali kartoteko, iz katere lahko gost ali tržna inšpekcija razbereta sestavo jedi, količine, kalkulacije, odstotek pribitka na material in prodajno ceno za vsako jed posebej (Levstek s sodelavci, 2004, 74).

Zahtevek

Zahtevek pišemo na podlagi normativov za posamezno jed, jedilnike ali za zalogo živil za krajše ali daljše časovno obdobje. Seznam zahtevanih živil mora biti napisan nedvoumno in čitljivo. V obrazcu zahtevka izpolnimo zaporedno številko zahtevanih živil, vrsto živil in kakovost, mersko enoto živil ter količino živil. Pri količinah sta dve rubriki, v prvo se vpiše zahtevana količina živil, v drugo pa skladiščnik vpiše izdane količine. Čez prazne vrstice na zahtevku naredimo poševno črto, da ne pride do pripisa. Pri sestavi zahtevka upoštevamo morebitne zaloge živil. Ob prevzemu živil strogo nadzorujemo količino in kakovost, saj vplivata na finančni uspeh kuhinje (Zalar *et al.*, 2008, 229).

4.4 JEDILNI LIST

Jedilni list je seznam jedi, razporejenih po določenem sistemu, z označenimi cenami. Z njim goste obveščamo o ponudbi in jim olajšamo izbor. Vsebovati mora ime podjetja, polni naslov podjetja, seznam vseh jedi s cenami in normativi ter datum.

Sicer pa naj bi jedilni list ustrezal še naslednjim zahtevam:

- oblika naj bo prikupna, čeprav enostavna;
- po vsebini naj bo pester in usklajen z vrsto in krajevno lego gostinskega obrata;
- ponudba naj bo prilagojena večini gostov;
- po obsegu naj ne bo preobširen;
- na njem naj bodo jedi, ki so krajevno prilagojene izbiri živil in načinu priprave;
- jedi naj bodo napisane enostavno in slovnično pravilno;
- tisk naj bo čitljiv tudi ob slabši svetlobi in jedilni list uporaben za goste s slabšim vidom;
- sestavljen naj bo po klasičnem zaporedju jedi (vse ostalo zahteva posebne poudarke);
- dodani naj bodo kratki opisi jedi in načini priprave;
- jedi naj bodo navedene tudi v tujih jezikih;
- na njem naj bodo le tiste jedi, ki jih je dejansko mogoče dobiti;
- jedilni list naj bo čist in s pravilnimi cenami.

Na jedilnem listu naj bodo jedi razvrščene pregledno. Najpogostejši je naslednji raspored:

1. hladne začetne jedi;
2. juhe;
3. tople začetne jedi;
4. ribe in raki;
5. pripravljene jedi;
6. jedi po naročilu;
7. jedi z žara in ražnja;
8. priloge in prikuhe;
9. solate;
10. kompoti;
11. sladice;
12. siri;
13. sadje;
14. sladoledi.

V posameznih skupinah so jedi razvrščene v podskupine.

Jedilni list lahko sestavimo za določen obrok (zajtrk, kosilo, večerja), določen dan in obrok, določen čas (sezona), daljše časovno obdobje (stalni jedilni list) in posebne priložnosti (banket, pustovanje, silvestrovanje).

Stalni jedilni listi so ponavadi tiskani vnaprej in se nanje cene sproti vnašajo, medtem ko se dnevne jedilne liste sestavlja in piše vsak dan posebej. Pri sestavljanju naj sodelujejo strokovni svetovalec za hrano in pijačo (F&B manager), vodja kuhinje in vodja strežbe. Pri manj znanih jedeh naj bo navedenih nekaj podatkov o sestavi jedi. V veliko pomoč gostu so ilustrirani jedilni listi in jedilni listi s kakovostnimi barvnimi posnetki posameznih jedi. Gostinski obrati, ki nudijo jedi po naročilu, morajo imeti ustrezno število jedilnih listov, zato da gost ne bo po nepotrebnem čakal.

Jedilni list lahko vsebuje tudi dnevno prilogo, v kateri so navedeni dnevni obroki za določeno ceno – meni (Frelj, Polak, 2000).

4.5 MENI

Analizirajte primer slavnostnega menija in ugotovite ali so upoštevana vsa pravila pri sestavi menija!

<p>Divjačinska pašteta na rukoli ob zapečenem krutonu ***</p> <p>Špargljeva juha s popečenimi česnovimi kruhki ***</p> <p>Jelenov file po lovsko obložen s kruhovim cmokom, Gratiniran telečji file z jurčki v družbi popečenega krompirčka ***</p> <p>Motovilec z jajcem ***</p> <p>Jagodna zmrzlina s smetano</p>

Meni je vnaprej izbrana skupina jedi in pijač za vnaprej določen obrok in vnaprej določeno ceno. Meni mora biti prilagojen prehransko-fiziološkim potrebam gosta in upoštevati gostovo starost, zdravstveno stanje, delo, prehrabene navade in želje. Načrtujejo se vsaj en teden vnaprej, saj to omogoča smotrno nabavo živil, premišljeno razporeditev dela v kuhinji in racionalno izkoriščanje razpoložljivih živil. Z dobro organiziranim delom se lažje doseže, da so jedi kuhane in pripravljene za delitev točno ob času.

Po namenu razlikujemo:

- dnevni meni;
- specialni meni;
- svečani meni.

Dnevni meni je po svoji sestavi enostaven in je sestavni del ponudbe na jedilnih listih restavracij, kjer je več penzionskih gostov. Kadar je namenjen prehodnim gostom, mora biti poleg navedena tudi cena.

Specialni meni sestavimo samo v določenih primerih. Izbira jedi je odvisna od specializiranosti gostinskega obrata (narodne, lovske, ribje in druge specialitete).

Svečani meni je lahko sestavljen iz 14 hodov. Danes ga v praksi ne sestavljamo več tako, je pa osnova za sestavljanje menija za posebne priložnosti.

Zaradi spremenjenih prehranskih navad naj meni ne bi imel več kot pet hodov brez kave, na primer:

1. hladna začetna jed ali juha ali
2. juha ali topla začetna jed;
3. ribe;
4. glavna mesna jed s prilogo in solato;
5. sladica ali desert.

Pri sestavljanju menija upoštevamo naslednje:

- meni mora biti prilagojen prehrabnim navadam gostov;
- vrstni red jedi mora biti postavljen pravilno;
- vedeti je treba, za kakšno število gostov se bo pripravljala meni;
- vedeti je treba, kakšna je plačilna zmogljivost naročnika;
- poznati je treba tehnično opremljenost gostinskega obrata;
- poznati je treba strokovno usposobljenost kuharskega in strežnega osebja;
- pri sestavljanju menija za večje število gostov se je treba izogibati jedem, ki se morajo pripravljati sproti.

Poleg navedenega moramo upoštevati še:

- v meniju se ne smejo jedi ponavljati ne po vrstah živil in ne po načinu priprave;
- vse jedi morajo biti barvno usklajene in pestre;
- jedi v meniju morajo biti različne in hkrati sestavljati harmonično celoto;
- jedi naj z okusom in izgledom ter vonjem privlačijo gosta;
- upoštevati je treba letni čas in uporabljati živila, ko so najboljše kakovosti;
- živila morajo biti dovolj hranljiva in prehransko uravnotežena;
- meni mora zadoščati energijsko in količinsko potrebi človeka pri prehrani;
- paziti moramo na strukturo gostov (otroci, športniki, starejši, vegetarijanci, različne veroizpovedi);
- če so v meniju težje prebavljive jedi, jih uvrstimo med prve hode;
- k mesnim jedem je treba izbrati prave priloge.

Ko sestavljamo menije za svečane priložnosti, v meni najprej uvrstimo jedi iz svetlih vrst mesa (ribe, perutnina), nato jedi iz temnejših vrst mesa (govedino, divjačino). Pri sestavi banketnih menijev, ki so sestavljeni iz več hodov, je treba zmanjšati porcije v hodu, tako da gost zaužije in poizkusi vse jedi (Frelih, Polak, 2000).

POVZETEK

Recept je navodilo za pripravo posameznih jedi. Hkrati je tudi osnova za pripravo normativov, na podlagi katerih sestavimo zahtevek živil za pripravo jedi ali menija.

Jedilni list je seznam jedi, razporejenih po določenem sistemu, z označenimi cenami.

Z njim obveščamo goste o ponudbi in jim olajšamo izbor. Meni je vnaprej izbrana skupina jedi in pijač za vnaprej določen obrok in vnaprej določeno ceno. Ko sestavljamo menije za svečane priložnosti, v meni najprej uvrstimo jedi iz svetlih vrst mesa in nato jedi iz temnejših vrst mesa. Pri menijih sestavljenih iz več hodov moramo zmanjšati porcije v hodu, da lahko gost poizkusi in zaužije vse jedi.



TEME ZA PONAVLJANJE:

1. Razložite, kaj so recepture, kuhinjska kartoteka receptov in normativi živil.
2. Na podlagi normativov za posamezno jed (mesno jed s prilogo) pripravite zahtevek živil.
3. Naštejte razpored jedi na jedilnem listu.
4. Preučite in analizirajte meni v najbližjem gostinskem lokalu.
5. Kaj moramo upoštevati pri sestavi menija?

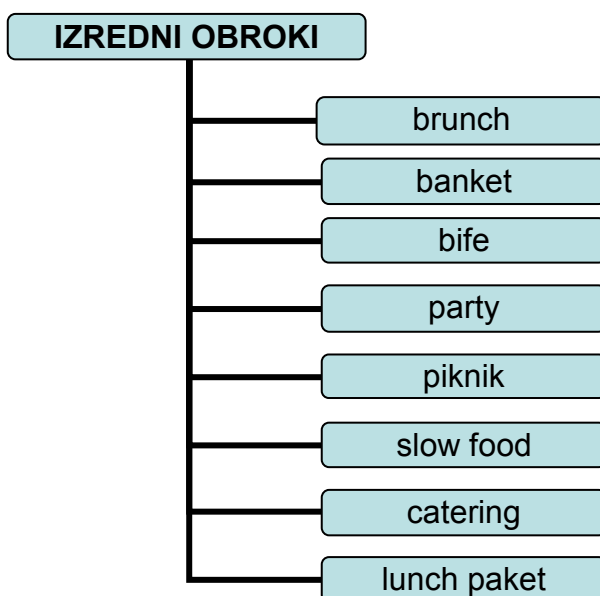
5 REDNI IN IZREDNI OBROKI



Vsak izmed nas zaužije na dan vsaj eden redni obrok, v življenju pa se udeleži tudi nekaj izrednih obrokov, ki so pripravljene v sklopu praznovanj družine ali prijateljev. To so lahko praznovanje rojstva, rojstnega dne, maturantski ples, zaključek študija, poroka. Na sestavo, čas in delitev obrokov v različnih državah vplivajo podnebje in navade ljudi. Pri nekaterih je glavni dnevni obrok zajtrk, pri drugih je to kosilo. Ne glede na to, delimo obroke na dve skupini, in sicer na redne in izredne obroke.

V gostinski ponudbi pri nas so v navadi trije (**redni**) dnevni obroki: **zajtrk, kosilo in večerja**. Če ponujamo vse tri obroke skupaj s prenočitvijo, govorimo o polnem penzionu, če ponudimo s prenočitvijo samo zajtrk in večerjo, pa je to polpenzion. Kot vmesni in dopolnilni obrok lahko nudimo dopoldansko in popoldansko malico.

Izredni obrok je obrok, ki ga gostinski obrat organizira po naročilu ob posebnih priložnostih ali pa na lastno pobudo. Imena izrednih obrokov so odvisna od priložnosti, za katere jih organiziramo. Od priložnosti je tudi odvisno, ali je obrok samo izreden in ali je hkrati tudi svečan.



Slika 8: Delitev izrednih obrokov
Vir: Lasten

5.1 ZAJTRK

Zajtrk je prvi redni dnevni obrok, ki organizem oskrbi z vsemi snovmi, ki so telesu potrebne za dnevne napore. Serviramo ga odvisno od lokacije in hišnega reda gostinskega obrata; največkrat je to med 7.00 in 10.00 uro. V mnogih deželah je zajtrk eden glavnih obrokov, pri nas pa mu še vedno posvečamo premalo pozornosti.

Zajtrke delimo na: navadni zajtrk, popolni zajtrk, dunajski zajtrk, angleški zajtrk, ameriški zajtrk, mednarodni zajtrk in samopostrežni zajtrk.

Navadni zajtrk je sestavljen iz ene izmed toplih pijač in peciva. Od napitkov ponudimo npr. kavo, čaj, kakav, čokolado, mleko in instant napitke. Strežemo razne vrste peciva in kruha. Dodamo še maslo, marmelado, džem in med. Živila so lahko pripravljena porcijsko ali vnaprej pakirana (maslo, marmelada, med, sladkor, smetana).

Popolni zajtrk je sestavljen tako kot navadni zajtrk. Poleg tega vsebuje vsaj dva namaza in sadni sok.

Dunajski zajtrk se od popolnega zajtrka razlikuje samo po tem, da ga dopolnimo z mehko kuhanim jajcem.

Angleški zajtrk je nekoliko bolj obilen, saj vsebuje jajčne jedi, pečeno slanino, opečen paradižnik, toast, ovseno kašo, kosmiče, mlečni zdrob, sadne in zelenjavne sokove ter kompote.

Ameriški zajtrk je nadgradnja angleškega zajtrka. Poleg že navedenih jedi lahko gost zahteva še dodatne jedi (kaša iz ovsenih ali drugih kosmičev z mlekom ali smetano, jajčne jedi s slanino, šunko, gobami, sirom, klobasami; ribe in meso ter toast). Za zajtrk pa se najprej popije paradižnikov ali sadni sok ter poje sveže sadje.

Samopostrežni zajtrk se vse bolj uveljavlja zaradi številnih prednosti, ki so:

- postrežemo lahko več gostov hkrati;
- ponudba je raznovrstna;
- gostje si jedi izbirajo po potrebi in želji;
- skrajša se čakalna doba;
- potrebujemo manj strežnega osebja;
- zaposlimo lahko priučeno osebje in učence;
- v času zajtrka je kuhinja manj obremenjena;
- zmanjša se postrežba v sobah.

Poleg prednosti pa ima bifejski (samopostrežni) zajtrk tudi nekaj pomanjkljivosti:

- večja poraba jedilnega in servirnega pribora;
- večja poraba jedi (gostje pojejo več, kar zmanjša opoldansko prodajo);
- v kuhinji in strežbi je potrebno več pripravljalnega časa pred zajtrkom.

Ponudba je odvisna od kategorije gostinskega obrata in od cene storitve. Jedi in pijače so razstavljene na bifejski mizi, nekatere jedi morajo biti v namiznih grelnih posodah. Tople napitke lahko streže strežno osebje ob mizah. Prazne pladnje in vrče je treba odnesti in jih pravočasno nadomestiti s polnimi.

5.2 KOSILO

Kosilo je naš glavni, po sestavi pa tudi najmočnejši dnevni obrok. Strežemo ga med 12.00 in 15.00 uro. Kosilu, ki je sestavljeno vnaprej, rečemo meni, lahko pa si ga gost sestavi sam po svojem okusu po jedilnem listu. Sestava menija je odvisna od vrste gostinskega obrata, cene, letnega časa, spola in starosti gostov. Pri nas je kosilo največkrat sestavljeno iz juhe, glavne jedi s prikuho in prilogo, solate in sladice. Število ponujenih menijev je odvisno od kategorije gostinskega obrata. Ponekod so dodani jedilniki za dietno in druge vrste prehrane.

V svetu je uveljavljen tudi izraz »lunch«, to je obrok za zaposlene, ki delajo med 9.00 in 17.00 uro. Sestavljen je iz jedi, ki zahtevajo krajši čas priprave, so lahko prebavljive in ne preveč nasitne, saj bi to zmanjšalo sposobnost zaposlenih za delo.

5.3 VEČERJA

Večerja je zadnji dnevni obrok, ki ga običajno strežemo med 18.00 in 22.00 uro. Sestavljena mora biti iz lahko prebavljivih jedi in lahko vsebuje hladno predjed, juhe, toplo predjed, glavno jed s prilogo in prikuho, solato in sladico. Sladica se lahko nadomesti s sirom, jogurtom ali sadjem. Za večerjo nikoli ne serviramo istih jedi kot za kosilo.

Souper je pozna večerja, ki jo ponudimo po 22.00 uri. Sestavljajo jo lahko prebavljive jedi. V poštev pride predvsem po obiskih raznih predstav in prireditev v poznih večernih urah.

5.4 BRUNCH

Brunch je pozni zajtrk ali zgodnje kosilo. Primeren je za čas, ko vstajamo kasneje in ko vemo, da bomo do večerje brez rednega obroka. Nadomesti zajtrk in kosilo. Za brunch lahko postrežemo vse, kar sodi k anglo-ameriškemu zajtrku in ga dodatno obogatimo z mesnimi jedmi s prilogo ter prikuho in sladicami. Mizo pripravimo podobno kot za hladno-topli bife. Gostje si postrežejo sami. V nekaterih hotelih je brunch oblika pogostitve hotelskih gostov pred njihovim odhodom in ob priložnostih, ko gostje v hotelu prespijo zajtrk (silvestrovanje).

5.5 BANKET

Primer banketnega menija (5 hodov):

Lososovi žličniki na posteljici iz rukole

Brokolijeva kremna juha s profiteroli

Gobova rižota v parmezanovi skodelici

Turnedoji s sherryem
Pečen krompirček
Radičeva solata z jajcem

Blejska grmada

Vir: Arhiv VŠGT Bled, 2009

Banket ali slavnostni obrok pripravljamo za posebne priložnosti: ob družinskih praznikih, ob obletnicah, praznovanjih podjetij, ob konferencah, po zaključku pomembnih dogodkov ipd. Glavna značilnost banketa je, da na njem svečano strežemo svečani meni. Največkrat za banket pripravljamo zahtevnejše, lahko prebavljive jedi v 6–8 hodih. Čim večje je število udeležencev, tem zahtevnejša je sestava menija.

Ko organiziramo banket, moramo upoštevati sledeče:

- naročnika banketa;
- sestavo in število gostov;
- prostor, kjer bomo stregli;
- datum in uro;
- obliko mize in sedežni red;
- dekoracijo mize;
- vrstni red jedi;
- izbor pijač;
- animacijo;
- ceno.

Menije za različne priložnosti lahko pripravimo vnaprej. To je pomembno tako za naročnika kot za organizacijo dela v kuhinji. Jedi opišemo, določimo normative, izdelamo vzorčne krožnike in določimo ceno. Tudi fotografije niso odveč. Ključnega pomena za uspeh pa je dobra koordinacija med kuhinjo in strežbo. Vsa dela morajo potekati čim bolj tekoče, neslišno in nemoteče za goste banketa.

Zaradi težav pri porcioniranju in serviranju moramo izločiti jedi, ki se hitro hladijo in s tem izgubijo konsistenco (narastki, topli puding). Zahtevane jedi pripravimo samo v primeru, če imamo na razpolago dovolj usposobljeno strokovno osebje, kakovostna živila in ustrezno tehnično opremo. Seveda se je treba prilagoditi tudi željam gostov in gostiteljev.

5.6 BIFE

Bife organiziramo ob priložnostih, ko je treba v kratkem času postreči veliko število gostov. Lahko ga organiziramo v prostorih gostinskega obrata ali v prostorih naročnika. Bife ima za gostinski obrat več prednosti:

- kuhinja lahko pripravi hladne jedi deloma ali v celoti že en dan prej, kar razbremeni osebje;
- potrebno je manjše število strežnega osebja;
- gost lahko samostojno izbira jedi;
- sodeluje kuharsko osebje, ki je odgovorno za pomoč gostom pri izbiri, razkosavanju in nalaganju jedi ter strokovno razlago pripravljenih jedi.

Tabela 1: Razdelitev bifeja

Glede na namen bifeja	Glede na način priprave	Glede na dostopnost bifeja
slavnostni ali gala bife	hladni bife	odprti bife
porabniški ali konzumni bife	hladno-topli bife	zaprti bife
restavracijski bife	ribji bife	
naročeni bife	sladki bife	

Vir: Prirejeno po Levstek s sodelavci, 2004

Hladni bife

Hladni bife je vrhunska kulinarična storitev, kar se odraža tudi v višji ceni te storitve.

Cene živil so višje, čas priprave daljši, pomembne so vse sposobnosti gostinskega obrata, predvsem pridejo do izraza kuharji, ki imajo smisel za pripravo dekorativnih plošč. *Pri izbiri jedi za hladni bife moramo upoštevati naslednji razpored* (Levstek s sodelavci, 2004, 121):

1. mali prigrizki;
2. cocktaili;
3. zvitki in pene;
4. hladne juhe;
5. ribe in mehkužci s prilogami;
6. mesne jedi in priloge;
7. solate;
8. sladice;
9. siri;
10. sadje;
11. vse vrste kruhkov in drugega kvašenega peciva.

Jedi v tem vrstnem redu tudi ponudimo. Bife postavimo tako, da so gostje čim hitreje postreženi. Na voljo mora biti dovolj servirne posode, pribora, kozarcev, perila in cvetličnih aranžmajev. Oblike in velikosti plošč morajo biti primerne za ustrezno število oseb ter ne smejo biti preobložene, rob pa ne sme biti nikoli obložen. V sredino bifeja postavimo najlepšo ploščo, na vsako stran pa mesne in ribje plošče z omakami, nato predjedi in solate. Siri, sadje in sladice so na koncu bifejske mize.

Bifejski meni je osnova za sestavo števila porcij. Na osebo se od vsakega hoda računa ena porcija. Vsega skupaj naj bo v meniju 60–70 dkg živil na osebo.

Hladno-topli bife

Posebnost hladno-toplega bifeja je, da so v bifeju na voljo poleg hladnih tudi tople jedi. Te morajo stati na posebnih grelnikih. Natančnih pravil o sestavi hladno-toplega bifeja ni. Za hladne jedi pripravimo lahko: narezke iz vseh vrst mesa s primernimi prilogami, pene, pastete, galantine, nadevana jajca, nadevano zelenjavo, plošče z ribjimi jedmi, glavonožce v solati, zelenjavo s pikantnimi omakami, sadne, zelenjavne in sirove solate, cocktaile, sirove plošče s sadjem, vse vrste kruhov in kvašenega peciva. Med toplimi jedmi pa lahko izberemo: vse vrste mesnih medaljonov z dodatkom zelenjave, frikaseje z zelenjavo, fileje s sadjem, mesne cmočke v omakah, testenine, perutninske in druge ruladice, raguje, štruklje, lazanjo, raviole in druge gratinirane jedi s solatami. Za sladice pa pripravimo: porcijske šarlote, sladoleadne ruladice, mini princes krofe, mini krofe, zavitke, potičke, slano pecivo, sadje (Levstek s sodelavci, 2004). Normativi živil so odvisni od namena, za katerega se bife pripravlja. Praviloma so porcije manjše, tako da gost lahko konzumira več različnih jedi. V primerjavi s hladnim bifejem so živila cenejša, priprava enostavnejša, končni učinek pa boljši, saj je ponudba bolj raznolika.

Odprti bife

Odprti bife je na voljo vsem gostom. Jedi morajo biti naložene porcijsko. Gostje si izberejo določene jedi in jih plačajo na blagajni.

Zaprta bife

Zaprta bife pripravljamo s posebnim namenom za določeno število in strukturo gostov. Naročnik in plačnik bifeja sta znana. Priprava in izvedba sta odvisni od zahtev naročnika.

Primer ponudbe jedi za hladno-topli bife:

Hladne jedi	Suhomesnati izdelki na različnih ploščah (plošče pripravljene dekorativno), galantine, mesne paštete, hladne začetne jedi iz mehkužcev, rib, hladne začetne jedi iz zelenjave, nadevana jajca
Juhe	Jota, močnik, Štajerska kislja juha, Prežganka, Gobova juha, Goveja juha z različnimi zakuhami
Tople začetne jedi	Različne rižote, testenine z različnimi prelivi (omakami), nadevane testenine-ravioli, žlikrofi, maslene pastetke z raguji, tople začetne jedi iz zelenjave (musake, ocvrta zelenjava, gobe...), različni slani štruklji (delno lahko tudi kot priloga), vse jedi iz rib, rakov in mehkužcev (filirane, razkosani)
Glavne jedi s prilogo in prikuho	Vse mesne jedi z omakami (porcionirane na manjše kose ali pa kuhar delno razkosava, filira za bifejskim pultom in pomaga gostu pri delitvi), jedi iz divjačine, perutnine s prilogo in prikuho
Solate (solatni bife)	
Sladice	Sladice, ki so porcionirane na manjše kose, sladoledi s prelivi,

5.7 PARTY

Party je vrsta pogostitve, na kateri se povabljeni gostje družijo, pogovarjajo in prosto gibajo v prostoru. Največkrat gre za prireditev poslovne narave. Gostje so postreženi stoje in niso vezani na strogo etiko, prav tako ne na čas prihoda in čas odhoda. Strežno osebje streže jedi in pijače od skupine do skupine. Izbor jedi je lahko skromnejši. Vse jedi so pripravljene v velikosti grizljaja. Poudarek je na drobnih dekoracijah jedi. Nekatere jedi (mignoni) se strežejo v papirnatih kapsulah. Če party zamenjuje enega izmed obrokov, moramo ponuditi širši izbor jedi, npr. tople jedi v velikosti grizljaja. Ločimo več oblik partyjev: cocktail, evening, drink in garden party.

Jedi, ki jih pripravljamo:

- hladne jedi (gnjatni zvitki, kanapeji, nabodalca, sestavljena iz mesnih izdelkov, zelenjave, sirov in sadja, paljeni krofki, nadevani s penami in skutnimi nadevi; razno polnjeno pecivo iz maslenega testa, mozaik kruhki, vse vrste slanega peciva);
- naravno pečene jedi (mini pizze, mesni medaljončki, mini hrenovke, rezine svinjske ribice, pečene sardelice, rakci, angleško pečeni goveji file, piščančje perutničke z odstranjeno eno kostjo);
- na žaru pečene jedi (perutninska jetra in izkoščičene suhe slive, zavite v slanino, ribji fileji, gobe, divjačinski medaljoni s sadjem);
- kuhane mesne jedi (mini klobase, mini hrenovke);
- ocvrte jedi (kaneloni, mesne kepe, rezine različnih rib, kalamari, sardelice, različna zelenjava, gnjatni in mandljevi hrustavci, siri);
- dodatki k naštetim jedem (majonezne in pikantne omake, ki se ne razlijejo, gorčica, maslo, sadje in zelenjava – surova in kislja);
- sladice (mignoni, mali princes krofi, sadne rezine, biskvitne rulade, čajno pecivo, mini kvašeni krofki, potičke, čajno pecivo, kreme, sladoledi v malih porcijah, ki jih serviramo v majhnih kozarčkih, sadne solate v majhnih porcijah);

- vrste kruha (majhni koščki kruha, krekerji, palčke, slani mandlji, čips) (Levstek s sodelavci, 2004, 124).

5.8 PIKNIK

Piknik je obrok, ki je serviran v naravi. Nadomesti lahko redni obrok ali pa celodnevno prehrano. Organiziran mora biti tako, da lahko gostje sodelujejo pri pripravi. Pikniki so po svoji vsebini specifični, s poudarkom na namenu, npr. ribiški, lovski, polharski, trgatveni ipd. Kuharsko in strežno osebje mora na mestu, odrejenem za piknik, pred prihodom gostov opraviti vsa pripravljala dela.

Za piknik so primerne hladne in tople jedi. Od hladnih jedi so primerni sendviči, mesnine, siri. Med toplimi jedmi pa so priljubljene jedi iz kotlička, z ražnja ali žara, ki jih pripravimo za peko že doma. Kot prilogo dodamo solato in zelenjavo. Izogibamo se prilog in solat, ki so neobstoje ali hitro spremenijo videz (zelenjavni narastki, listnate solate). Sladice prinesemo že pripravljene. Ne smemo pozabiti na sadje in več vrst kruha. Ponudimo lahko tudi jedi na žlico.

5.9 CATERING

Catering je celotna gostinska storitev, ki obsega pripravo jedi in pijač, posodo, pribor, strežno in kuharsko osebje izven matične hiše.

Glede na različne potrebe ločimo:

- catering za oskrbo transportnih sredstev (letalo, ladja, vlak);
- catering za oskrbo velikih prireditev s celotno gostinsko ponudbo (na razpolago morajo biti osebje, inventar in transportna sredstva).

Catering ponudba je lahko zelo pestra in variira od manjšega sprejema s cocktail partyjem do slavnostnega banketa in hladno-toplega bifeja. Za organizacijo in izvedbo cateringa moramo imeti naslednje podatke:

- kdo je naročnik in plačnik storitve;
- kakšno gostinsko storitev želi od nas;
- kakšen je prostor, ki nam bo na voljo in kako je opremljen;
- koliko inventarja imamo na razpolago;
- kakšne so možnosti transporta in dostopa do objekta.

S cateringom se lahko ukvarjajo gostinske organizacije, ki imajo za izvedbo na razpolago vsa potrebna sredstva (inventar, prevozna sredstva itd.). Priprava in izvedba, poleg izkušenj in načrtovanja, zahtevata od gostinskega delavca tudi veliko iznajdljivosti in prilagodljivosti.

Primer: Vivo catering d.o.o. grad Fužine, Ljubljana

5.10 LUNCH PAKET

Kadar gre gost na izlet, mu namesto rednega obroka ponudimo »lunch paket« ali suho hrano. Vsa hrana mora biti sveža in taka, da vzdrži ves dan, ne da bi se pokvarila ali izgubila vabljev videz. Zraven ponudimo tudi sadje ali pijačo. Za zavijanje uporabljamo ustrezno embalažo, pribor, papirnato servieto.

5.11 SLOW FOOD

Slow food je mednarodno gibanje, ki skozi različne oblike delovanja predstavlja slow food (počasen) odnos do življenja, ki je uravnotežen, razumen odnos do časa, do užitka, do družabnosti, do okolja, do kulture in tradicije v prehranjevanju, skratka uravnotežen in razumen odnos do življenja. Razvilo se je v Piemontu, njegov idejni oče je Carlo Petrini. Zaščitni znak je polžek.



Slika 9: Zaščitni znak Slow fooda

Vir: viewfromthekitchen.blogspot.com/2008/07/slow-food-re-visited.html (10. 10. 2009)

V današnjem svetu, ki teži k poenotenju in poenostavljanju, se moramo ponovno naučiti ceniti stvari, ki so redke in tipične. Na večerih slow fooda se uživa redka, nevsakdanja hrana, ki jo gostitelj izbere prav za ta večer. Zato Slow food zagovarja zdravo življenje in zdravo prehrano, ob kateri se učimo uživati in se ji posvečati.

Gibanje se zavzema za ohranjanje kulturnih, družbenih in družinskih vrednot, prehranjevalnih navad, jedi in kulture mize nasploh. Rodilo se je v Italiji, leta 1989 kot odgovor na širjenje fast food prehranjevanja. Decembra istega leta so predstavniki iz enajstih držav v Parizu podpisali manifest Slow fooda. Danes je gibanje prisotno v 132 državah, njegovo filozofijo je sprejelo več kot 100.000 članov. Slovenci smo dobili prvo omizje leta 1995 v gostilni Pri Lojzetu v Dornberku. Gibanje je ustanovil Aleš Kristančič, znan vinogradnik iz Goriških brd.

Osnovna celica je »Convivium«, ki se pri nas imenuje »Omizje«. Deluje predvsem avtonomno in iz lastne pobude. Enkrat mesečno organizira družabne večere, srečanja, degustacije, izlete in druge dejavnosti, ki so vedno povezani z gastronomijo. Osnovne celice se povezujejo v regionalno oziroma nacionalno združenje. Povezava v mednarodno združenje odpira pot k sodelovanju s slow prijatelji in somišljeniki v drugih državah in k sodelovanju na mednarodnih srečanjih, ki jih organizira centrala, Agricola Slow food s sedežem v Italiji (<http://www.foodrevolution.com/slow-food-movement>).

Vse, kar je povezano s slow foodom, je povezano z gastronomijo in enogastronomijo, saj slow food bazira predvsem na okusih. Pri tem je najbolj pomembno, da znamo ljudje okušati vse, kar pojemo in popijemo in da to delamo z glavo in dušo. Človek naj se ne bi samo fizično nasitil, ampak mora vedeti, kaj in kako je zaužil. Pri tem niso pomembne stvari, ki jih dobimo povsod po svetu, ampak vse tisto, kar je redko in posebno. Redka živila je treba obdržati in zaščititi.

Prednosti slow fooda:

- uživa se zdrava, vedno sveža hrana; ne uporablja se industrijske in zamrznjene hrane;
- hrano se uživa počasi in z užitkom; udeleženci si vzamejo čas, da se posvetijo hrani in vinu;

- jedilnik je sestavljen tako, da vsebuje živila iz vseh sedmih skupin, da so v obroku združene vse sestavine, ki so potrebne za en dan;
- vino je vedno vrhunsko in nikoli z nedovoljenimi dodatki;
- pomembno je tudi znanje, pridobljeno na večeru slow fooda; vse jedi se predstavijo: obrazloži se, zakaj so bile izbrane, od kod izhajajo recepti in kako se pripravijo; vinarji predstavijo vino: od kod prihaja grozdje, kje je vino zrelo, kako se vino obnaša pri hrani, skratka, vse o vinu od vinograda pa do mize.



Več na:

<http://www.erevir.si/Moduli/Clanki/Clanek.aspx?ModulID=4&KategorijaID=42&ClanekID=280>,

http://www.slowfood.com/welcome_eng.lasso.

POVZETEK

V gostinski ponudbi pripravljamo tri redne obroke (zajtrk, kosilo in večerja). Obroke, ki jih gostinski obrat organizira po naročilu ob posebnih priložnostih ali na lastno pobudo pa imenujemo izredni obroki. To so brunch, banket, bife, party, piknik, slow food, catering in lunch paket.



TEME ZA PONAVLJANJE:

1. Sestavite meni za banket s šestimi hodi in pripravite jedi na praktičnih vajah.
2. Katere jedi bi ponudili na partyju?
3. Na spletu poiščite znane slovenske gostinske obrate, ki izvajajo catering in jih analizirajte.

6 OSNOVNE SKUPINE ŽIVIL IN JEDI



V hotelskih in restavracijskih kuhinjah se premalo posvečamo oskrbi z zelišči, dišavnicami, olji, maščobami, osnovami in omakami. S pravilno oskrbo, kvaliteto, pravilno pripravo, lahko kuhinjo dvignemo iz vsakdanjega povprečja. S tem bomo dosegli boljšo kvaliteto priprave in pestrost izbora jedi, profesionalni pristop do dela in boljšo biološka vrednost hrane.

V poglavju so predstavljene osnovne skupine živil, in sicer zelišča, začimbe in začimbni izdelki, mleko in siri, jajca, trde maščobe in olja. V nadaljevanju pa poglavje zajema skupine jedi, to so hladne predjedi, tople predjedi, juhe, enolončnice, osnove ali fondi, omake, ribe, raki in mehkužci, meso in mesni izdelki, priloge in prikuhe, zelenjavne jedi ter sladice.

6.1 ZELIŠČA, ZAČIMBE IN ZAČIMBNI IZDELKI

Zelišča so dišeči listi nekaterih rastlin, ki rastejo v naravi, lahko jih gojimo na domačem vrtu, v večjih količinah pa jih pridelujejo na plantažah. Sveža zelišča so boljša od posušenih, prednost suhih zelišč pa je v tem, da so pri roki celo leto.

Začimbe so posušena in včasih tudi zmleta semena, korenine, stebela ali lubja tropskih rastlin. Nekatero rastline uporabljamo kot zelišče in začimbo (janež, koprc, koromač in druge). Kot začimbe in zelišča pa lahko uporabimo tudi nekatero zelenjavo in sadje (paradižnik, paprika, por, zelena, peteršilj, gobe, limete, limone, pomaranče).

Zelišča in začimbe dajejo jedem barvo, vonj in okus. Poudarijo okus jedi, obenem pa okrepijo okus drugih sestavin. Aromatične snovi vzbudijo tek in vplivajo poživljajoče na delovanje vseh prebavnih organov. Nekatero jedi moramo začiniti močnejše kot druge. Sicer pa moramo začinjati zmerno in varčno, saj lahko jed s preveč zelišči in začimbami postane slabša od tiste, v kateri jih je premalo.

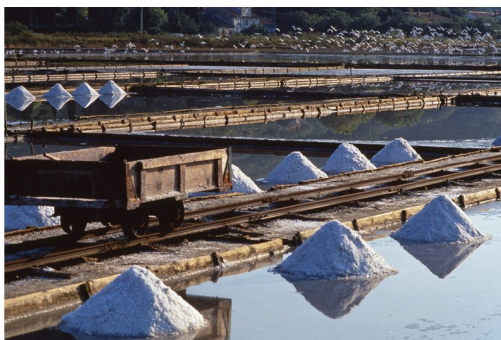
V zeliščnih in začimbni rastlinah so vonjave in okusne snovi zgoščene le v določenih delih rastline:

- plodovi in semena (brinove jagode, gorčično seme, janež, kardamon, koriander, kumina, muškadni orešek in cvet, olive, feferoni, piment, paprika, čili, poper, kajenski poper, pistacija, vanilija, mak, sezam);
- cvetovi in cvetni deli (kapre, klinčki, žafran);
- skorje in lupine (cimet, limonin sok, citronat, pomarančni sok, arancini);
- korenike, korenine in gomolji (hren, ingver, luštrek, korenje, peteršilj, zelena);
- čebulice (čebula, šalotka, česen);
- listi in mlado zelenje (bazilika, drobnjak, koprc, lovor, majaron, origano, pehtran, por, rožmarin, šetraj, timijan) (Levstek s sodelavci, 2004).

Mnoge začimbe in dišave prihajajo iz tropskih predelov Azije. Nekoč so bile začimbe tako dragocene, da so jih odtehtali z zlatom, danes pa lahko sežemo po začimbah, ki dajejo jedem eksotičen okus daljnih krajev, ne da bi morali za to zapustiti domačo kuhinjo.

Za največje specialitete svetovnih kuhinj so značilne posebne kombinacije zelišč, začimb in dišav. Te mešanice so se razvijale skozi stoletja, odvisno od osnovnih živil, ki so prevladovala v neki regiji, kjer so jih opredeljevale podnebne spremembe, sestava prsti in tamkajšnja kultura.

Kuhinjska sol je edina začimba mineralnega izvora, ki jo človeško telo potrebuje, pri veliki količini pa je škodljiva, ker zadržuje vodo v telesu.



Slika 10: Sečoveljske soline

Vir: http://vintage.si/festival/?page_id=150&lang=en (10. 10. 2009)

Na trgu se dobi celo vrsto začimbnih izdelkov, ki so v sodobni kuhinji nepogrešljivi. Pri njihovi uporabi moramo biti pozorni na to, da ne nadvladajo osnovnega okusa. Sestavljeni so iz mletih dišavnic, suhe zmlete zelenjave, natrijevega glutaminata, glukoze in soli. Ti posipi so zelo slani, kar moramo upoštevati pri soljenju jedi.

V kuharstvu uporabljamo tudi različne vrste kisov ter alkoholnih pijač, s katerimi izboljšujemo oziroma dopolnjujemo okuse jedi. Tudi razni siri dajejo jedem okus, jih obogatijo z beljakovinami. Najpogosteje uporabljamo parmezan, ki ga ribamo sproti, ker tako ohranimo pristen vonj in okus (Levstek s sodelavci, 2004; Ortiz, 1993).

6.2 MLEKO IN SIRI

Mleko je lahko sestavina mnogih jedi, npr. mlečnega riža, palačink, strnjenk in jajčnih krem, pa tudi različnih juh in omak. Uporabljamo ga pri pripravi kruha, ponvičnikov in sladoleda. Rastlinski nadomestek za mleko je sojino mleko, ki ga delajo iz sojinih zrn in vode. V indijski kuhinji uporabljajo tudi kokosovo mleko.



Slika 11: Priprava kokosovega mleka

Vir: <http://www.liquidstronaut.com/2009/09/coconut-milk> (10. 10. 2009)

Recepti praviloma zahtevajo sveže mleko in smetano. Če hočemo mleko ali smetano zavreti, posodo najprej oplaknemo s hladno vodo in potem občasno pomešamo.

Kuharji uporabljajo pretežno kravje mleko. Kozje in ovčje, ki sta zelo mastna in vsebujeta več beljakovin, sta največkrat napitek, uporabljajo pa ju v sirarstvu.

Največ maščob vsebuje bivolje mleko. Zaradi deleža holesterola v živalskih maščobah je vse bolj priljubljeno posneto mleko. V trgovini se dobi kondenzirano mleko in mleko v prahu.

Smetano pridobivamo iz mlečnih maščob. Sladka smetana je pasterizirana in sterilizirana. Če je homogenizirana, je bolj gladka, vendar ni dobra za stepanje. O možnosti za stepanje odloča delež maščob. Sladka smetana vsebuje 36 % maščob in jo lahko stepamo, kavna smetana pa ima za stepanje premalo maščobe. Kisla smetana je zelo priljubljena v vzhodni in srednjeevropski kuhinji in jo uporabljajo tako za kolače kot za juhe in omake. V slašničarstvu se vse bolj uveljavlja uporaba rastlinske smetane.

Če smetano predolgo stepamo, nastane surovo maslo. Tekočina, ki ostane, je pinjenec. Mleku, ki smo mu odvzeli smetano, rečemo posneto mleko.

Jogurt je fermentirano, polnovredno, posneto ali brezmaščobno mleko, odvisno od maščob v mleku pa je lahko redek ali gost. Jogurt je osnova za vroče in hladne juhe; z dodatkom različnih vrst sadja pa dobimo sadne jogurte. Jogurt lahko ponudimo kot nadomestek za sladico.



Več na:

http://www.l-m.si/medijsko_sredisce/izdelki

Siri so samostojno živilo, ki ga lahko ponudimo za zajtrk, predjed, glavno jed, sladico, začimbo ali desert kot zadnji hod. Večinoma jemo sire takšne, kot so, s kruhom, krekerji, sadjem, v solati ali kot sestavino solatnih omak, nekatere vrste pa uporabljamo tudi za kuhanje.

Pri kuhanju uporabljamo sir za okus, kot nadev, kot prilogo ali kot podlago jedi. Upoštevati moramo, da je sir slan, zato jed manj solimo. Če ga preveč segrejemo, se sesiri beljakovina v njem in se loči od maščobe. Sirove omake ne smejo nikoli močno vreti in jih tudi ne smemo pogrevati. Trdi siri laže vzdržijo visoke temperature kot mehki, za fondije moramo zato uporabljati zrele sire. Kot dodatek za okus k jedem ponudimo parmezan, ki ga postrežemo naribanega. Kot dodatek so primerni tudi grojer, cheddar, siri s plemenitimi plesnimi (za omake) in kozji siri. Za oblogo se uporabljajo mehki siri, npr. mozzarella. Trdi siri po rjavenju naredijo skorjo, kar je primerno za gratiniranje. Kot nadev je primeren skoraj vsak sir, lahko pa je sir tudi temeljna sestavina kakega nadeva.

6.3 JAJCA

Za prehrano bi lahko uporabljali jajca mnogih ptic, vendar v kuhinji pretežno uporabljamo kokošja jajca, lahko pa tudi račja, gosja, prepeličja in nojeva.

Za poširanje so najboljša sveža jajca, ker ohranijo obliko. Za sneg iz beljakov pa je bolje, če so jajca stara nekaj dni. Barva rumenjaka je odvisna od prehrane kokoši. Število jajc, ki jih predvidimo za en obrok, je odvisno od načina priprave, pa tudi od mesta, ki ga jajce dobi v obroku. Za predjed računamo na osebo eno kuhano ali poširano jajce.

Za glavno jed sta dovolj eno ali dve jajci. Za omleto ali umešano jajce vzamemo najmanj dve jajci na osebo.

Ker so jajca občutljiva na temperaturo, jih moramo za pripravo pravočasno vzeti iz hladilnika. Pri stepanju celih jajc ali samo beljakov dobimo nekoliko večjo prostornino, če so nekoliko topla. Zelo mrzel rumenjak majonezo sesiri. Jajc, zlasti rumenjakov, ne smemo nikoli dodati naravnost v vročo mešanico. Pomemben je tudi natančen čas kuhanja. Praviloma jih pečemo na šibkem ognju.

Sol rahlja beljakovine v beljaku, da ga lažje zmešamo in trše stepamo. Pri pripravi umešanih jajc dodamo sol dve minuti prej, preden so pečena, sicer bodo vodena.

Poširana jajca se ločijo, če jih pred kuhanjem osolimo.

Jajca so lahko mehko ali trdo kuhana, poširana, umešana, ocvrta, pečena na oko, pečena v pečici ali pripravljena kot omleta.

Hkrati so podlaga za jajčne kreme, ponvičnike in palačinke ter narastke. Pomembna so za izboljšanje juh in omak, so sredstvo za povezovanje nadevov in pretlačenih jedi, glazura za kruh in pecivo.



Slika 12: Poširana jajca

Vir: <http://z.about.com/d/localfoods/1/0/f/-/-/-/eggsoutofwater.jpg> (10. 10. 2009)

6.4 TRDE MAŠČOBE IN OLJA

Maščoba je ena izmed poglavitnih sestavin naše prehrane. Lahko je živalskega ali rastlinskega izvora. Vse živalske maščobe, svinjsko in perutninsko mast ter goveji loj pridobimo iz maščobnega tkiva, izhodišče za pridobivanje surovega masla pa je praviloma kravje mleko.

Margarino pridobivajo iz industrijskih olj, prav tako rastlinsko mast, ki lahko vsebuje tudi nekaj živalskih maščob.



Slika 13: Svinjska mast

Vir: http://www.carnex.rs/proizvodi/mast/svinjska_mast/ (10. 10. 2009)

V kuhinji pravimo trda maščoba snovem, ki so pri sobni temperaturi čvrste (surovo maslo, margarina, rastlinska in svinjska mast). Izraz olje pa se nanaša na maščobe, ki so v normalnih razmerah tekoče (izjemi sta kokosovo in palmovo olje, ki sta poltrda). Trde maščobe in olja dajejo jedem, ki so bile sicer suhe, polnost, voljnost in raznolike okuse. Lahko jih močno segrevamo, zato so primerne za cvrenje, peko, pripravo omak in različnih vrst testa.

Živila z njimi postanejo hrustljava in dobijo izrazitejši okus. Jedilna olja praviloma delajo iz oreškov, semen in plodov. Vsako olje ima lastno barvo, okus, vonj in kuhinjske lastnosti. Olja, ki jim rečemo solatna, jedilna, namizna ali rastlinska, so mešanica različnih olj. Zaradi visokega vrelišča so primerna za kuho, peko in cvrenje. Vse bolj priljubljena so začinjena olja. Bolj kot za kuho jih uporabljamo za marinade in solatne omake. Najboljša podlaga za zeliščno mešanico so lahka rastlinska olja, kot sta sončnično ali gorčično olje. Zelišča za odišavljenje olj pa so: pehtran, bazilika, česen, koprc, meta, majaron, timijan, rožmarin, šetraj, ingver in čili (Willan, 1999).

6.5 HLADNE PREDJEDI

Hladne predjedi so jedi, ki s pikantnim okusom povečajo tek. Vedno jih serviramo na začetku menija. Razvile so se iz ruske zakuske, Francozi pa so jih začeli vključevati v kombinacije z ostalimi jedmi. Vedno se postrežejo prve in pogosto zamenjajo juho. Strokovno pripravljene predjedi morajo biti lahke in ne prenasitne, okusno pripravljene in privlačno dekorirane, raznolikega okusa in skladnih barv, nikoli ostro začinjene in ustrezno predstavljene ter servirane dobro ohlajene.

Hladne predjedi delimo na:

- solatne hladne predjedi,
- zelenjavne hladne predjedi,
- sadne hladne predjedi,
- namaze,
- obložene in nadevane kruhke – kanapeje,
- narezke,
- galantine in pastete,
- začetne jedi iz sirov,
- jajčne hladne predjedi,
- mesne hladne predjedi,
- hladne predjedi iz rib, rakov in mehkužcev,
- cocktail hladne predjedi.

Hladne predjedi serviramo na ploščah, v steklenih skodelicah ali direktno na krožnik. Poleg ločeno serviramo različne vrste kruhov.

6.6 TOPLE PREDJEDI

Klasične tople predjedi so majhne, po vrstah točno opredeljene in pikantno pripravljene jedi. Postrežejo se med juhami in ribjimi uvodnimi jedmi ali glavnimi mesnimi jedmi. Zmanjšanje števila jedi in spremenjena sestava jedi sta pripomogla k delnemu izginotju klasičnih toplih predjedi.

Tople predjedi delimo na:

- jajčne predjedi,
- predjedi iz testenin,
- predjedi iz drobovine,
- mesne predjedi,
- predjedi iz rib, rakov in mehkužcev,

- pudinge, narastke in kipnike,
- predjedi iz sirov,
- tople sendviče kot predjedi.

6.7 JUHE

Juhe so bile nekoč s kruhom zgoščene jedi z več različnimi sestavinami in dodatki. Danes je njihov namen vzbuditi tek, zapolniti in ogreti želodec, kar omogoča lažjo prebavo ostalih jedi. Ponekod uživajo juho na koncu jedilnika. Pripravljamo jih tako, da iz živil izločimo čim več sestavin in tako juho obogatimo z okusom in vonjem. Značilnosti dobre juhe so odvisne od vrste, obstaja pa nekaj splošnih pravil, ki skoraj vedno veljajo. Vsaka juha mora ustrezati svoji vrsti. Juha ni omaka, ampak samostojna jed, zato ne sme biti preveč začinjena, da jo lahko pojemo več. Okus glavnih sestavin se ne sme zgubiti. Niti s škrobom zgoščene pretlačene juhe ne smejo biti tako goste, da bi prevlekle žlico. Poznamo čiste juhe in goste juhe.

Med čiste juhe štejemo mesne juhe iz:

- govedine,
- perutnine,
- rib,
- divjačine.

Njihove glavne sestavine so meso s kostmi, jušna zelenjava in začimbe.

Ribje juhe so lahko čiste, pogosto pa so zakuhane in goste. Juhe iz divjačine so iz gamsovega, jelenovega ali srninega mesa. Za perutninsko juho uporabimo starejše, ne premastne kokoši.

Goste ali vezane juhe pa delimo na:

- zakuhane juhe,
- pretlačene in kremne juhe,
- ragu in obarne juhe,
- zelenjavne juhe,
- sluzaste juhe,
- hladne juhe,
- narodne juhe.

Osnova zakuhanih juh so **čiste juhe**. Juhe redko serviramo čiste, dodamo jim različne vložke in zakuhe. Zakuhe delamo iz testa (žvrkljanega, vlečenega, biskvitnega, kuhanega in testa za rezance), mesa, drobovine, jajc in zelenjave. Dodamo pa lahko tudi croutone različnih oblik ali pa kar narezane kocke kruha, opečene na maslu. Dodamo lahko tudi sveže sesekljana zelišča.

Pretlačene ali pire juhe pripravljamo iz različnih živil, ki jih pretlačimo. Juha ima ime po glavnem živilu. Vežemo jih s podmetom, bešamelom ali krompirjem. Dokončamo jih s smetano in maslom.

Tudi **kremne juhe** pretlačimo. Dopolnimo jih z vložki. Zelenjavnim juham lahko dodamo kar koščke osnovne zelenjave, po kateri se juha imenuje.

Ragu juhe so iz raznih vrst mesa, drobovine in zelenjave. Sestavine zgostimo s pomokanjem in bešamelom. Zalijemo jih z vodo, kostno juho ali čisto zelenjavno juho. Lahko jih tudi legiramo in jim dodamo žličnike, cmoke ali profiterole.

Obarne juhe so redkejše obare, zgoščene s temnejšim prežganjem.

Zelenjavne juhe kuhamo iz ene ali več vrst zelenjave. Juho vežemo s svetlim prežganjem ali bešamelom; lahko pa zelenjavo tudi dušimo, pomokamo in zalijemo. Vodo lahko nadomestimo z jušno osnovo.

Sluzaste juhe so dietne juhe iz riža, ješprenja ali ovsenih kosmičev. Sestavine kuhamo v vodi tako dolgo, da postanejo sluzave, nato pa jih pretlačimo.

Hladne juhe vzbujaajo tek in veljajo za poživljajoče. Največkrat jih pripravimo kot poletno osvežitev. Ponudimo jih namesto toplih juh.

Delimo jih na sadne, sadno-zelenjavne in mlečne juhe. Za sadne juhe uporabljamo različno sadje. Surovo sadje zmiksamo ali zmeljemo, nato ga razredčimo z mlekom, belim vinom, mineralno vodo ali sodavico. V zmiksano juho vložimo še drobno narezano sadje. Za sadno-zelenjavne juhe sadje in zelenjavo zmiksamo ali zmeljemo, po okusu sladkamo, odišavimo z limono in razredčimo z vinom, mlekom ali smetano. Za mlečne juhe vroče mleko odišavimo, mu primešamo smetano in rumenjake ter ohladimo. Juho lahko zgostimo s škrobom, zdrobom ali rižem in ji dodamo sadje.

Narodne juhe so še danes brezmesne, in sicer zelenjavne, močnate, jajčne, kakor tudi mesne in mlečne. Kar nekaj jih štejemo med enolončnice, saj jih serviramo kot samostojne jedi (gl. Grum, 1966, 52).

6.8 ENOLONČNICE

Enolončnice so sestavljene iz več vrst živil, zato jih ponekod imenujejo zloženske. Ponudimo jih za kosila, večerje in malice. Če jih pripravljamo kot glavno jed, jih moramo dopolniti še s kakšno drugo jedjo, da obrok prehransko uravnotežimo. Le redke enolončnice so sestavljene tako, da vsebujejo dovolj vseh hranilnih snovi. Ločimo jih na mesne in brezmesne. Pri mesnih enolončnicah pogosto manjkajo zaščitne snovi, zato jim dodamo solate in sadje.

Pri brezmesnih enolončnicah pa moramo poskrbeti za dodatno količino beljakovin, rudninskih snovi in vitaminov, zato jim dodamo kos suhega mesa, klobaso, sladice iz skute ali mleka ipd. Kar nekaj enolončnic sodi med slovenske narodne jedi, najbolj poznane so ričet, šara, jota, mineštre in razni lonci. V redkejši obliki jih uporabljamo kot juhe.

6.9 OSNOVE ALI FONDI

Osnova je temelj za druge jedi, npr. juhe, omake in enolončnice. Skuhamo jo iz vode, kosti, začimbne zelenjave in začimb. Med kuhanjem osnov ne solimo, da kasneje z njimi jedi ne presolimo. Tradicionalno razlikujemo osnove po barvi. Svetla ali bela osnova je blede zlato-rumena, barva temnih ali rjavih osnov pa se bliža rjavi. Dobra osnova okrepi in poudari druge okuse, njen lastni sok pa se jim podredi, zato je najbolje, da je osnova nevtralnega okusa. Okus osnove se mora ujemati z okusom jedi, kateri jo dodajamo.

Najbolj vsestransko uporabna je telečja osnova ali svetli fond, na drugem mestu pa sta goveja in kokošja osnova. S telečjo in govejo osnovo lahko zalivamo vse jedi, razen ribjih. Govejo uporabljamo za temne, telečjo pa za svetle jedi. Ribja osnova je zaradi posebnih značilnosti rib in specialnega načina kuhanja kategorija zase. Uporabljamo jo samo za ribje jedi.

Odlično osnovo pripravimo tudi iz kosti divjačine. Zelenjavna osnova pa sodi med klasične osnove. Jagnjetina, svinjina in mastna perutnina (raca, gos) imajo premočan okus. Za osnove ne potrebujemo prvovrstnih sestavin, vendar vsi ostanki tudi ne sodijo v lonec za juho. Dobra osnova vsebuje veliko želatine, ki nastane s segrevanjem kolagena. V ta namen morajo biti kosti čim bolj drobno nasekane, da se izloči veliko kolagena in okusa.

Aspik ali žele pripravljamo iz zbitrene osnove in ga velikokrat izboljšamo z madeiro, portskim vinom ipd. Prečiščen aspik je lahko bleščeča in varovalna prevleka za hladne perutninske pečenke ali galantine.

6.10 OMAKE

Določene jedi brez ustreznih omak ne bi bile to, kar so, saj šele s pripadajočo omako dosežejo pravi okus in kakovost. Po definiciji so omake zgoščene tekočine, ki jed harmonično dopolnijo. Temelji dobre omake so:

- ustrezati mora svoji temeljni značilnosti;
- okusi morajo biti koncentrirani ravno do prave stopnje, da harmonično dopolnijo jed;
- omaka mora jed povzdigniti tudi barvno;
- konsistenca omake je pomembna, da jed lahko prevlečemo;
- oblika in barva živila morata ostati prepoznavni;
- omaka ne sme biti lepljiva;
- hladne omake morajo biti gostejše od toplih.

V odvisnosti od jedi, za katere pripravljamo omake, ločimo hladne in tople omake. Po glavnih sestavinah pa delimo omake v družine. Posamezno družino določa osnovna omaka, različice pa naredimo z dodajanjem sestavin. Jedro sistema so kuhane svetle in temne omake, ki temeljijo na prežganju iz moke in masla ali ki jih zgostimo s sagom (srčika indijske palme) ali krompirjevo moko. Temeljni omaki iz svetle osnove sta bešamel in svetla telečja omaka, iz temne osnove pa je temeljna omaka osnovna rjava omaka. Osnovni rjavi omaki z različnimi dodatki spreminjamo ime in okus.

Hladne omake imajo namesto majonezne lahko vinaigretsko, jogurtovo ali smetanovo osnovo. Med omake sodijo tudi omake iz pečenkega soka, ki se pogosto podobno uporabljajo kot osnova za omake. Ime pečenke omake se spreminja glede na vrsto mesa, ki ga pečemo.

Poznamo tudi solatne omake, s kruhom zgoščene omake, paradižnikove omake, pikantne in krepke sadne omake.

6.11 RIBE, RAKI IN MEHKUŽCI

6.11.1 Ribe

Ribe so v vsakdanji prehrani pomembno živilo. Ker ni mastno, je lažje prebavljivo in primerno za dietno prehrano. Meso je po barvi bolj svetlo in rožnato oziroma belo. Ločimo sladkovodne in morske ribe.

Sladkovodne ribe delimo na ribe iz ribnikov (som, smuč, krap) in ribe iz odprtih voda (postrv, lipan, sulec, smuč, losos, som, krap, ščuka, belica, mrena, klen, jegulja, kečiga, beluga in jeseter).



Slika 14: Losos

Vir: <http://frugalyankee.wordpress.com/2009/07/16/sashimi-arrogance/> (10. 10. 2009)

Morske ribe delimo na bele in modre. Bolj kakovostne so bele ribe, saj je njihovo meso nežno, drobno vlaknato, lažje prebavljivo. Bele ribe so brancin ali luben, orada, kovač, zobatec, morski list. Nekoliko slabše bele ribe so oslič, girice, barbon (bradač), škarpina, polenovka in jegulja. Na našem trgu se dobi več modrih rib. Njihovo meso ni povsem belo in je tudi težje prebavljivo. Modre ribe so sardela, sardon, sardelica ali papalina, skuša, lokarda, inčun, slanik (sled), mečarica, tuna in romb.



Slika 15: Tuna

Vir: http://www.b2btrade.biz/leads_76197/ (10. 10. 2009)

Porabe rib ni mogoče zadovoljevati samo z lovom v morju in rekah, zato je komercialna gojitev rib postala sama po sebi umevna. Gojijo postrvi, losose, some itd. Kakovost gojenih rib je dosti bolj stalna, vendar nikoli ne dosega kakovosti divje živečih. Za kuharja je pomembno, da pozna razlike med posameznimi vrstami rib glede okusa, strukture in telesne zgradbe.

Ribo toplotno obdelamo na naslednje načine:

- kuhanje (riba je pravilno kuhana, če se meso z lahkoto raztrga z vilicami; preveč kuhana riba je suha in pri dotiku z vilicami razpade);
- praženje in pečenje rib v ponvi (enakomerno porjavela, hrustljava in sočna);
- cvrenje (primerno za bele in zelo majhne ribe);
- poširanje (riba dobi dodatno aromo in ostane sočna);
- dušenje (alternativa poširanju);
- peka na žaru (primerna za modre ribe);
- peka v pečici (najbolj preprost in najbolj priljubljen postopek za večje ribe);
- peka v papirnatem ovoju (preprečuje izsušitev);

- peka v testu (primerno za aromatične ribe s čvrstim mesom, npr. brancin, losos);
- kuhanje in peka v alu foliji (ohranja obliko in se kuha v lastnem soku).

Ribe lahko tudi piriramo. Za piriranje uporabljamo surove ali kuhane ribe. Jedi na osnovi ribjega pireja so: pene (mousses), cmočki, terine, pastete. Posebna oblika priprave je marinirana surova riba. Kislina v marinadi »skuha« ribo. Najbolj primerna za marinado sta losos in ostriž. Tradicionalni metodi za pripravo rib sta suši in sašimi.

Za shranjevanje rib so še vedno najbolj primerne tradicionalne metode. Za konzerviranje največkrat uporabljamo sol. Najpogosteje se ribo posoli in posuši na zraku. Pred kuhanjem moramo nasoljeno ribo šest ur do dva dni namakati v mrzli vodi. Take ribe so primerne za juhe in enolončnice. Za soljenje in sušenje so primerne tudi mastne ribe (inčuni). V slani tekočini konzervirane ribe imajo manj močno aromo in jih jemo kar take. Polenovke sušimo na zraku, a jih ne solimo. Preden so užitne, jih je treba dolgo namakati in kuhati. Prekajenim ribam odstranimo vrhno kožico in jih filiramo. Prekadimo postrvi, lososa, slanike in skuše. Na splošno velja za najboljšega škotski prekajeni losos. Mnoge prekajene ribe prodajajo že pripravljene za jed. Uporabimo jih za hladne predjedi.

Kaviar pravimo ribjim jajcem, ki so konzervirana s soljo in aromatizirana. Izdelujejo ga predvsem iz jesetrovih iker. Pridobivanje kaviarja je počasen proces, nadomestka sta lososov in postrvi kaviar. Najcenejši je nemški kaviar, ki je iz iker morskega zajca. Ikre so obarvane z rastlinskimi barvili na rdeče ali črno (Willan, 1999).



Slika 16: Kaviar

Vir: <http://www.finefoodnow.com/images/categories/caviar-blinni.jpg> (10. 10. 2009)

6.11.2 Morski sadeži

Za uporabo v kuhinji morske sadeže razdelimo v tri skupine:

- rake,
- lupinarje,
- glavonožce (lignji, sipe in hobotnice).

Morski raki

Najbolj cenjeni raki so jastogi, rarogi, prugi, rakovice, garnele (kozice) in škampi. Raki so osnova nekaterih najbolj izbranih jedi. Večina dobi pri kuhanju svetlo ali žareče rožnato barvo, meso pa je čvrsto in sladko.

Kuhane rake ponudimo z masleno omako ali olivnim oljem. Iz rakov lahko pripravimo odlične juhe ali pa iz njih naredimo maslo. Škampe in garnele velikokrat pečemo v testu, jastoga pa lahko pečemo v pečici.

Rake uporabljamo tudi za dekoracijo mize pri pripravi jedi iz rakov in pri pripravi hladne bifejske mize.



Slika 17: Jastog

Vir: <http://www.themountainsiderestaurant.com/specials> (10. 10. 2009)

Lupinarji

K lupinarjem štejemo školjke, lupinarje pa skupaj z glavonožci uvrščamo med mehkužce. Ob nakupu morajo biti živi. Pred pripravo jim skrtačimo lupine. Vse tiste školjke, ki se ne zaprejo, zavržemo. Školjke med vsemi morskimi sadeži ponujajo največ možnosti za različno pripravo. Lahko jih gratiniramo, cvremo, kuhamo v enolončnicah in juhah, pražimo in pečemo ali pa jih uporabimo surove (ostrige, suši). Vse školjke morajo biti ulovljene v čistih vodah, sicer so zdravju nevarne. Odprte so mrtve in strupene, zato jih zavržemo.

Glavonožci

Lignji veljajo za okusnejše in nežnejše kakor sipe. Mlade lignje lahko pripravimo cele. Pri večjih živalih je plašč primeren za nadevanje, lahko pa ga narežemo tudi na obročke. Glavonožce kuhamo hitro pri močni vročini ali pa dolgo in počasi. Omako lahko izboljšamo s črnilom, s katerim se žival brani pred napadalci.

6.11.3 Sladkovodni raki

Na trgu so potočni in močvirski raki. Najbolj cenjen je rak jelševец, ki ga uporabljamo v hladni kuhinji in za juhe, rižote, rakove solate ter ocvrtega.

6.11.4 Polži in žabe

Užitni so vrtni ali vinogradniški polži, ki so večinoma gojeni. Dobimo jih sveže ali v konzervah. Priprava svežih polžev je precej zahtevna in dolgotrajna. Pripravljamo jih s pikantnimi omakami, gratiniramo, polnimo s pikantnim polževim maslom.

Žabe so dvoživke, ki jih v kuhinji obravnavamo kot ribe ali pa kot meso. Uživamo samo zadnje krake, ki jih dobimo na trgu očiščene in zamrznjene. Pripravljamo jih ocvrte, pečene, v omakah, na žaru, v rižoti, obari.

6.12 MESO

Od vseh živil živalskega izvora je meso na prvem mestu. Priljubljeno je zaradi okusa, hranilne vrednosti in neomejenih možnosti priprave.

Za meso redimo več vrst živali: govedo, svinjino, drobnico, divjad, perutnino, zajce in konje.

Pomembno vlogo ima prehrana živali, ki vpliva na rast in kakovost mesa. Vsako krmilo daje mesu drugačen okus. Za uporabo v kuhinji so pomembni tudi starost, spol, ravnanje z živaljo pred in po zakolu ter način razkosavanja in priprave.

Glede na prebavljivost, starost in barvo delimo meso na belo in temno. Med belo meso spadajo perutnina, meso mladih kuncev, jagnjetina, kozličevina, ribe in žabji kraki. Druge vrste mesa so temne. Meso mora biti pred uporabo dobro uležano oziroma mora zoreti. Pri nakupu pa moramo biti pozorni na pravilno razkosanost.

Termična obdelava mesa je odvisna od vrste mesa, načina toplotne obdelave, velikosti posameznega kosa in stopnje pečenja. Meso lahko kuhamo, dušimo, pečemo, cvremo, pražimo, pečemo v ponvi ali pa ga uživamo surovega. Tanke kose pred tem potolčemo ali pa jih rahlo narežemo z nožem, da potrgamo mesna vlakna. Z marinado lahko poudarimo aromo mesa. Na splošno je praženo in pečeno meso okusnejše od mesa, ki ga kuhamo v vodi. Med kuhanjem se izloči več mesnega soka, ki daje okus in aromo. Pri pečenju, praženju, cvrtju in dušenju meso ohrani več soka, razvijejo pa se tudi nove aromatične snovi.

Mesa ne pripravljamo predolgo in ne pri previsoki temperaturi. Pri pečenju mesa, posebno mlade govedine, ločimo stopnje pečenosti mesa.

Tabela 2: Stopnje pečenosti mesa

Stopnje pečenosti mesa	Barva mesa na prerezu in barva soka	Temperatura v sredini kosa (°C)
presno	mesno rdeča, kakor presno meso	40–50
polpresno	svetlo rdeča, precej svetlo rdečega soka	50–65
polpečeno (angleško)	rožnata, malo blede rožnatega soka	55–70
popolnoma pečeno	enakomerno sivo-rjavkasta, malo soka brez barve	75–80

Vir: Zalar *et. al.*, 2008, 157

Ponekod pripravljajo angleško tudi nekatere vrste divjačine in ovčetino. Svinjina in perutnina nista primerni za angleški način pečenja.

Govedina

Od vseh vrst mesa ponuja govedina kuharju največjo raznovrstnost in največji izziv. Za vsak način priprave se najdejo primerni kosi govedine. Tako kot pri katerem koli drugem mesu, je kakovost odvisna od starosti, pasme in krmljenja živali.

Pasma vpliva na velikost živali kot tudi na meso živali, ki je lahko mastno ali pusto, tanko ali grobo vlaknato. Najboljši in najnežnejši kosi so iz zadnje četrtine in reber sprednje četrtine. Najboljši kos govedine je goveji file ali *pljučna pečenka*. (glej slovarček izbranih izrazov iz kuharstva).



Slika 18: Goveji file

Vir: <http://ro.zrsss.si/projekti/kuharstvo/gov9.htm> (10. 10. 2009)

Junetina

Junetina je meso 12 do 16 mesecev starih bikcev in junic, torej meso zelo mladega goveda. Barva mesa je svetlo rdeča, svetlejša od govedine. Večino mesa lahko pripravimo s hitrimi postopki in je primerno za pripravo jedi po naročilu.

Teletina

Teletina je meso mlade govede, večina kosov mesa je nežnih in jih je mogoče porabiti na različne načine, ker vezno tkivo še ni trdo. Teletina se sklada z različnimi aromami, tako kot kokoš, zato jo je v mnogih receptih mogoče nadomestiti s kokošjim mesom in obratno. Vendar pa teletina ni primerna za pečenje pri visokih temperaturah, ker vsebuje malo naravne maščobe. Bolj je primerna za dušenje in kuhanje pri nizki temperaturi v veliko tekočine. Od telečjega mesa so zlasti zaželeni zrezki. Po kakovosti ga lahko nadomesti svinjska ribica.

Svinjina

Od vseh živali, ki jih jemo, je prašič najbolj ekonomičen, ker daje v primerjavi s ceno krme več užitnega mesa kot katera koli druga domača žival. Užitni so vsi kosi. Meso je primerno za dušenje in kuhanje, peči pa se mora počasi in pogosto prelivati s sokom. Svinjska ribica in mrežna pečenka sta skoraj brez maščobe in zato lažje prebavljivi. V dietni prehrani svinjine ne uporabljamo.

Drobnica

K drobnici štejemo jagnjeta, ovce, koštrune, kozličke in koze.

Ovce veljajo za jagnjeta do starosti enega leta. Meso je nežno, skoraj vse kose pečemo, tudi če je žival že povsem razvita. Meso živali, starejše od dveh let, moramo dušiti. Okus mesa je odvisen od krme. Starejše živali imajo bolj izrazit okus, velikonočno jagnje je blago in nekoliko pikantno, dojeno jagnje je nekoliko sladko, koštrun pa ima izrazit okus. Če kože ne odstranimo povsem, dobi meso neprijetno oster okus.

Ovčetina je meso ovac in koštrunov, starih več kot tri mesece. Najbolj polnovredno in okusno meso živali je staro okoli tri leta.

Kozličevina je meso kozličkov, starih do treh mesecev, ki se še hranijo z mlekom. Meso je nežno, okusno in brez vonja. Kozlovina je neprijetnega vonja in se v gostinstvu ne uporablja.

Divjačina

Danes je divjačina le na jedilnih listih boljših restavracij. Dobimo jo lahko skozi celo leto (zamrznjeno), čeprav je lovska sezona sezonsko omejena. Ponekod je prodaja divjačine prepovedana, tako da prihaja meso le s farm ali iz uvoza.

Zdrava divjad ima prijeten in značilen vonj. Če ima divjačina premočan vonj, jo damo v *kvašo* (glej slovarček izbranih izrazov iz kuharstva). Meso starejših živali postane mehkejše in izgubi nekaj ostrega okusa. Klasična kvaša za temno divjačinsko meso je kuhana marinada iz rdečega vina in dišavnic, mlade divje prašičke in kunce pa vlagamo v lažjo hladno marinado. Če je meso pusto, ga pred pripravo preslaninimo.

Konjsko meso

Konjsko meso mladih živali je nežno in okusno. Je temno rdeče barve, na zraku pa potemni in postane rjavo-črno. Po okusu je sladkasto. Iz konjskega mesa pripravimo golaž, zrezke v pikantnih omakah ipd. V gostinstvu uporabljamo meso žrebička, saj je bolj kakovostno.

Perutnina

Perutnina je priljubljena hrana zaradi nizke cene, hitre priprave in nizke kalorične vrednosti. Med perutnino štejemo meso piščancev, kokoši, kopunov, rac, gosi in puranov. Poleg teh pa še vzrejene fazane, golobe, prepelice in jerebice.

Na trgu prevladuje zaklana perutnina farmske vzreje. Meso te perutnine je nežnejše in mehkejše, zato je čas kuhanja ali pečenja krajši. Po okusu je milejši, zato ga lahko bolj začinimo.

Meso perutnine ločimo na belo in temno. Za diete uporabljamo belo meso brez kože. To je meso piščancev in mladih kokoši. Meso rac, gosi in golobov pa je temno meso.

Perutnina je posebej občutljiva na okužbo s salmonelo. Prav zaradi možne okužbe moramo meso vedno dobro prepeči. Če smo obdelovali surovo perutnino, si moramo temeljito umiti roke in vse kuhinjske pripomočke. Toplotno obdelanega mesa ne režemo na isti deski kot surovega in z istim nožem, kot smo pripravljali surovega. Pri razrezovanju je število kosov odvisno od teže.

Pernata divjad

Pernata divjad nima v kuhinji več take veljave kot nekoč, saj je ulov neznaten, cene pa visoke. Pernato divjad vse več gojijo (fazane, jerebice, prepelice). Nekatere vrste pernate divjadi so zaščitene in jih ni možno loviti. Delikatesa so tudi domači in divji golobi, divje race in gosi, kljunači in fazani.

Drobovina

Drobovina so užitni notranji organi klavnih živali. To so jetra, ledvice, rajželjc, okusni deli jezika in vampi. Za priželjc, vranico in možgane velja prepoved uživanja zaradi bolezni norih krav (BSE).

Drobovina mora biti ob uporabi sveža. Nežno drobovino moramo blanširati, da se struktura utrdi in jo lažje očistimo. Mnogi deli drobovine, zlasti jezik in kosi želodca, so primerni za poširanje. Dušenje je bolj primerno za krepke vrste drobovine (jezik, srce, jetra, ledvice). Dušimo ponavadi cele kose, da ne izgubijo soka.

6.12.1 Mesnine

Med mesnine sodijo gnjat, slanina, klobase, nasoljeno meso, pastete iz teletine, svinjine in divjačine, testenice, ribje in zelenjavne terine, gosja jetra itd.

6.12.2 Mesni izdelki

Klobase

Klobase so vse mesne mešanice, s katerimi napolnimo kako črevo, ponavadi črevo klavnih živali, lahko pa je tudi umetno črevo, želodec ali mehur živali. Poglavitna sestavina klobas je svinjina, za nekatere pa se uporablja tudi govedina, teletina ali perutninsko meso. Divjačina ponavadi doda izrazito aromo.

Glede na to, kako so narejene, delimo klobase v tri skupine:

- surove klobase,
- obarjene klobase,
- kuhane klobase.

Slanina in peklana slanina

Mesnata slanina je ponavadi pripravljena iz svinjske trebuševine. Lahko jo peklamo ali peklamo in prekadimo. Peklanje pomeni obdelava mesa s soljo.

Slanino lahko režemo na trakove, dušimo in kuhamo v ragujih in enolončnicah, pečena pa je ponavadi trda. Za bardiranje uporabljamo namesto mastne tudi mesnato slanino, le preveč slana ne sme biti. Tudi druge kose svinjine lahko peklamo in prekajamo.

Gnjat

Gnjat včasih pravimo tako svežemu mesu s prašičjega stegna kakor tudi izdelku, ki ga dobimo s sušenjem, peklanjem in kuhanjem ali peklanjem in prekajanjem. Suho soljene gnjati imajo najboljšo aromo in so najnežnejše. Mnoge gnjati jemo surove in jih ponudimo v tankih rezinah, nekatere gnjati pa je treba skuhati.

6.13 PRILOGE IN PRIKUHE

Priloge so jedi, ki jih serviramo v menijih ali k jedem po naročilu. O vrsti in količini priloge odloča jed, h kateri bomo prilogo servirali. Kot prilogo največkrat ponudimo različne jedi iz riža, testenin in krompirja. Živila lahko kuhamo, pečemo, cvremo ter pripravimo z različno zelenjavo.

Priloge iz krompirja in krompirjevega testa

Vsebujejo veliko škroba, ki pri kuhanju deluje kot zgoščevalo, pri cvrenju pa preprečuje, da bi postal hrustljiv. Pripravljamo ga lahko na različne načine.

Cele gomolje lahko pečemo v pečici ali v razbeljenem pepelu, lahko ga razrežemo na četrtine, kocke, lističe ali ga naribamo in dalje predelamo. Kuhamo ga olupljenega ali pa v lupini. Krompirjev pire pogosto ponudimo kot prilogo k mesu in ribam. Za cvrenje krompir narežemo na različne načine, pomembno pa je to, da so kosi enako veliki in debeli.

Iz krompirjevega testa delamo cmoke, štruklje, svaljke, hrustavce in ocvrtke.

Priloge iz riža

Naravni riž je rjave barve in postane bel šele takrat, ko zrna zbrusijo in spolirajo. Pri tem se izgubi večina vitaminov in rudnin. Da bi ohranili njegovo hranilno vrednost, so v ZDA odkrili parboiled riž. Surov riž pod pritiskom zmehčajo in pri tem stisnejo v zrno hranljive snovi.

Rjavi in beli riž delimo po obliki in velikosti zrna na dolgozrnati, srednjezrnati in okroglozrnati riž. Posebna vrsta dolgozrnatega riža je basmati. Srednjezrnati riž je bolj okrogel, vlažen in lepljiv, ima pa enake lastnosti kot okroglozrnati riž. Slednji vsebuje več škroba, zato med kuhanjem postane mehak in lepljiv.

Lahko ga oblikujemo in je zelo primeren za strnjenke in italijanske rižote. Izjemne kakovosti je italijanski riž arborio (bela pika na zrnju), ker se ne razkuha in lepo vpija omake.

Med kuhanjem se skoraj vsak riž podvoji. Razen sorte basmati, riža ni potrebno namakati.

Divji riž so semena vodne trave, ki so jo včasih pobirali le severnoameriški Indijanci. Danes divji riž gojijo. Ima dolga zrna, obdana s semensko ovojnico, ki med kuhanjem počni in sprosti blede zrno.

Polenta in žganci

Polenta in žganci so naša tipična narodna jed. Pripravljajo se iz ajdove in koruzne moke, lahko pa tudi iz krompirja (beli žganci). Osnova za polento je koruzni ali pšenični zdrob.

V stopah stolčena pšenica durum se imenuje kuskus. Gre za tradicionalno maroško jed, ki jo pripravljamo kot prilogo.

Iz celih ali zdrobljenih zrn ajde lahko skuhamo ajdovo kašo, ki je priljubljena kot priloga, nadev za meso ali dodatek enolončnicam.

Priloge iz testa

Vse testenine so narejene iz škrobnatega testa z ali brez jajc. Podlaga za testenine je ostra moka iz pšenice durum, ki jo naredijo iz zmlatega zdroba in jo zmešajo z vodo.

Testenine navadno kuhamo v kropu. Načeloma jih kuhamo v veliki količini vode in da se med kuhanjem ne bi zlepile, jim prilijemo kanček olja. Po kuhanju naj bi še čutili ugriz oziroma testenine moramo skuhati al dente. Kuhane lahko ponudimo z omako, s stopljenim surovim maslom, olivnim oljem ali stepenim jajcem. Najznamenitejše testenine so špageti, ki zelo dobro vpijajo omake. Za juhe uporabljamo jušne testenine, lahko tudi torteline. Tortelini in ravioli so nadevani žepki. Lasagne so kuhani listi testa, ki jih oblagamo z mesom ali sirom in jih spečemo v pečici.

Azijske testenine so narejene iz pšenične moke z jajci ali brez. Lahko so tudi iz fižolove ali sojine moke, predelane v navadne ali »steklene« rezance.



Slika 19: Riževi rezanci

Vir: <http://www.sunset.com/food-wine/asian-noodle-recipes-00400000039678/page10.html>
(10. 10. 2009)

Cmoki in žličniki

Cmoke in žličnike delamo iz moke, drobtin, zdroba, mleka, kruha in jajc, lahko pa tudi iz instant zmesi.

Dobre cmoke odlikuje rahlost, hkrati pa morajo biti čvrsti, da pri kuhanju ne razpadejo. Lahko jih delamo z različnimi dodatki. Nekatere pripravljamo v pečici, druge po kuhanju popečemo v ponvi, lahko jih parimo, polnimo ipd. Pripravljamo jih iz krompirja, žemelj, s slanino ali kvasom. Priljubljeni so tudi sladki cmoki, ki jih ponudimo z drobtinami ali vanilijevo kremo.

6.14 ZELENJAVNE JEDI

Zelenjava je pomembna sestavina skoraj vsakega obroka. Zaradi obilja in raznolikosti zelenjave so v zadnjih letih nastale številne nove jedi, bodisi kot priloge k mesu ali ribam ali kot prikuhe in popolni samostojni obroki.

Ker vlaga pospešuje gnitje in izluži vitamine, zelenjavo operemo malo prej, preden jo pripravimo v velikih količinah vode, da odplavi nesnago, bolezenske klice in parazite. Oprane zelenjave niti cele niti narezane ne puščamo v vodi, ker se tako izločijo vitamini, rudninske snovi ter druge sestavine. Surovo zelenjavo zrežemo ali sesekljamo tik pred uporabo, skrbno zrezana se skuha enakomerno in je lepa na pogled.

Zelenjavo dušimo, kuhamo, pečemo ali cvremo. Najboljši način toplotne obdelave zelenjave je dušenje v lastnem soku, saj pri tem izgubi najmanj hranilnih snovi in najbolj ohrani svoj naravni videz in okus. Kadar jo kuhamo, uporabimo čim manj vode, ki je ne zavržemo, ampak jo uporabimo za zalivanje drugih jedi. Zelenjavo pristavimo v vrelo vodo in jo skuhamo al dente, izjema je le zrnat fižol, ki ga kuhamo v vodi, v kateri se je namakal. Nikoli je ne kuhamo v aluminijasti posodi (zlasti ne belušev in artičok), ker oksidira in izgubi naravni okus. Zelenjavo dušimo ali kuhamo pokrito, da ne pride do nje kisik, ki uničuje vitamine. Blanširanje na splošno opuščamo, ker se vitamini in rudninske snovi izločajo v vodo. Izjema je zelje, ki z blanširanjem dobi blažji okus. Nekatero zelenjavo (jajčevce, kumare) moramo pred pripravo razvodeniti, da izgubi grenak okus, s tem postane čvrstjša in pri nadaljnji pripravi bolje ohrani obliko. Zelenjavnih jedi ne kuhamo na zalogo.

V pari lahko kuhamo vsako zelenjavo, saj se tako ohrani več vitaminov in več okusa. Če jo pečemo v ponvi, mora biti zunaj zlato-rumena in rahlo hrustljava, znotraj pa sočna. Pri pečenju je pomembna maščoba. Zelenjavo pečemo tudi v pečici in gratiniramo. Če jo pečemo na žaru, jo predhodno namažemo z maščobo.

Zelenjavo lahko pripravimo tudi po tradicionalnem kitajskem načinu; pečenje v ponvi med nenehnim mešanjem zahteva hitrost in vso pozornost, ostane pa čvrsta, sveža in ohrani barvo.



Slika 20: Zelenjava iz voka

Vir: <http://fotobank.ru/image/SF12-9999.html> (10. 10. 2009)

Najbolj priljubljena ocvrta zelenjava je krompir. Za cvrenje so primerne tudi druge številne zelenjave (čebula, bučke, jajčevci, brokoli itd.).

Praženje je primerno za pripravljanje zelenjave izrazitega okusa (zelje, zelena). Zelenjavo popečemo na maščobi, nato pa prilijemo tekočino.

Lahko jo tudi pretlačimo (piriramo). Zelenjavne kaše oziroma pireji so osnova za zelenjavne pastete v modelu, mousse, terine, sofleje, za omake in juhe ter za sladice. S pretlačeno zelenjavo lahko naredimo tudi krokete.

Nadevano zelenjavo poznajo skoraj povsod po svetu. Pri nas je najbolj v navadi nadevana paprika, nadevamo pa lahko tudi paradižnike, buče, kolerabo itd.

Ker je zelenjava zaradi lepih oblik in barv privlačna, jo uporabljamo za krašenje drugih jedi.

Poleg naštetega so v praksi poznani še naslednji načini pripravljanja zelenjave:

- zelenjava po angleško,
- zelenjava po francosko,
- zelenjava po poljsko,
- zelenjava po dunajsko,
- zelenjava s podmetom,
- zelenjavni pireji,
- zelenjavni zrezki.

6.14.1 Gobe

Gobe zaradi prijetnega okusa cenimo kot okusen dodatek jedem. Ponavadi jih za začimbo zadostuje že majhna količina. V gostinstvu se največ uporabljajo gojeni kukmaki (šampinjoni), jurčki, lisičke, ostrigarji in šitaki.

Gob praviloma ne jemo surovih. Največkrat jih pražimo, dušimo ali cvremo. Med kuhanjem nekatere gobe izgubijo veliko vode in se skrčijo ali pa postanejo sluzaste, zato jih najprej popečemo na maščobi.

6.14.2 Solate in solatni preliv

Solate že stoletja pridelujejo po vsem svetu, saj so v prehrani zelo cenjene. Priprava večine vrst solat je preprosta. Potrebno pa je strokovno znanje pri pripravi, da sookusne, osvežilne, prijetne za oko in da ohranijo čim večje hranilne vrednosti.

Po sestavi in pripravi jih delimo na:

- surove solate,
- kuhane solate,
- enostavne,
- sestavljene solate,
- mešane solate.

Vsaka solatna mešanica ima izrazit okus in svojo sestavo in mora biti začinjena s svojim prelivom (dressing). Šele preliv, s katerim solato začinimo, ji da pravi okus.

Pri nas se največkrat pripravljajo naslednji preliv:

- preprosti solatni preliv (kis, olje, peteršilj, sol);

- pikantni solatni preliv (prejšnjemu dodamo seseklano šalotko, gorčico, drobno naribano jajce, česen in pehtran);
- italijanski solatni preliv (kis, olje, zelišča, paprika, peteršilj);
- majonezni solatni preliv (majoneza, limonin sok, kis, začimbe, vino, smetana);
- jogurtov solatni preliv (limonin sok, jogurt, smetana, sol);
- smetanov solatni preliv (limonin sok, smetana, kis, začimbe, kopro).

6.15 SLADICE

Anton Careme, mojster francoske kuhinje, je nekoč dejal: »Med lepe umetnosti štejemo slikarstvo, kiparstvo, poezijo, glasbo in arhitekturo, vendar pa imajo med temi sladice pomemben prostor« (KOD 1, 2005). Sladice so del skoraj vsakega obroka, lahko pa jih ponudimo tudi kot samostojno jed ob kavi ali kakem drugem napitku. Za njihovo pripravo potrebujemo različne sestavine, npr. testo, zmesi, nadeve, sladkorne pripravke, kreme, omake in drugo.

Glede na pripravo delimo sladice na:

- sladice iz testa,
- sladice iz rahlih zmesi,
- kreme in glazure,
- sladolede in zmrzline.

Sladice iz različnega testa

Testo najpogosteje pripravimo iz moke, tekočine, rahljalnega sredstva in soli, kakor tudi iz sladkorja, maščob, jajc ter začimb, dišav, esenc in alkohola, ki jih obdelamo z različnimi tehnološkimi in mehanskimi postopki. Pripravljeno testo imenujemo po glavnem mehanskem postopku obdelave.

Da testo ne bi bilo trdo in zbito, mu dodajamo naravna ali umetna rahljalna sredstva. Naravna rahljalna sredstva so kvas, sneg iz beljakov, vodna para, alkohol, maščobe in kisline. Umetna rahljalna sredstva pa so pecilni prašek, jedilna soda, pepelika in jelenova sol. Pri peki testa je pomembna temperatura. V praksi uporabljamo nizko, srednjo in visoko temperaturo.

Sladice pripravimo iz različnega testa (Zalar *et al.*, 2008):

- žvrkljano testo;
- stepeno testo (biskvitno testo, testo za omlete, testo iz stopenih beljakov);
- gneteno testo (testo za rezance, vlečeno, krhko, kvašeno, masleno ali listnato, medeno, krompirjevo);
- umešano testo;
- kuhano ali paljeno testo.

Sladice iz rahlih zmesi

Pudingi ali kipniki so pripravljene iz različnih rahlih zmesi, ki jih kuhamo v vodni kopeli, v modelih za kuhanje pudingov. Zmesi za pudinge so sladke, za kipnike pa slane.

Narastki so jedi iz rahlih zmesi, ki jih pečemo. Najprimernejša za peko je ognjevarna posoda, v kateri narastke tudi serviramo. Razlikujemo sladke in slane narastke.

Sufleji so zapečene sladice iz rahle zmesi, podobni so pudingom in narastkom. Pripravljamo jih v posebnih modelčkih za eno ali dve osebi.

Pri pečenem sufleju mora sredina ostati rahlo kremasta.



Slika 21: Sufle

Vir: http://www.cambridgeculinary.com/chefs_corner/rotm_2-09.asp (10. 10. 2009)

Kreme in glazure

Kreme so nežne in rahle jedi, ki jih serviramo samostojno ali z njimi dopolnjujemo druge sladice. Glede na uporabo in pripravo, jih delimo na kreme v kozarcih, tekoče kreme in prelive ter kreme za nadeve.

Z glazurami krasimo in izboljšujemo različne sladice. Glavni sestavini sta najpogosteje sladkorna moka in vezivo (beljak, limonin sok, voda ali zmešana čokolada). Pravilno narejena glazura je gladka, ni penasta in sladico dobro prekrije.

Strnjenke so kuhane ali hladno pripravljene sladice, ki jih damo v različno oblikovane modele, v katerih se strdijo in obdržijo obliko. Osnovne sestavine so jogurt, smetana, sladkor, jajca, sadni sok, rum, vanilija in limona, ki jih vežemo s škrobom, zdrobom, rižem, industrijsko pridelanimi škrobnimi preparati in želatino. Strnjenke so lahko prebavljive in hitro pripravljene. Z njimi dopolnjujemo penzijske menije ali jih ponudimo gostom, ki želijo lahko hrano. Med strnjenke štejemo tudi šarlote, ki so strnjene kreme z različnimi pikantnimi okusi alkoholnih pijač. Pogosto so sestavljene iz krem različnih barv in okusov ali delno iz sladoledov. Vedno pa so bogato okrašene.



Slika 22: Šarlota

Vir: <http://www.kulinarika.net/recept/sladice/Sarlota-1554.html> (10. 10. 2009)

Želatina je živalska beljakovina kolagen, brez okusa, pridobljena iz kit, kože in hrustanca mladih govedi ter večurnim kuhanjem. Poznamo želatino v listih in prahu. Želatino namakamo v hladni vodi, nato pa jo raztopimo v manjši količini vroče vode ali mleka. Raztapljamo jo na vodni kopeli. Želatine ne kuhamo, ker spremeni okus in je ne vlivamo v mrzlo maso, saj se v trenutku strdi (Zalar *et al.*, 2008, 216).

Sladoledi in zmrzline

V prodaji so sladoledi za gostinsko in družinsko uporabo. Sestavine mlečnih sladoledov so polnomastno mleko, sladka smetana, maslo in mleko v prahu, kot dodatki pa dekstroza, stabilizatorji in emulgatorji. Kremni sladoledi vsebujejo več maščobe. Sadne sladolede sestavljajo sadni sirupi, sladkor, sredstva za sprijemanje in kisline.

Sladolede serviramo kot samostojno sladico ali sladico na koncu menija, so pa tudi osnova za sestavo raznih mrzlih sladice.

Zmrzlina ali *parfait* je penasti sladoled, kjer pripravljeno maso damo v pravokotne modele in jih postavimo v zamrzovalnik. Zmrznjena masa je rahlejša in bolj penasta od navadnega sladoleda. Režemo jo na rezine in ponudimo s stepeno smetano, drobnim pecivom in hladnimi prelivi (Levstek s sodelavci, 2004, 444).

POVZETEK

Zelišča in začimbe dajejo jedem barvo, vonj in okus, vendar pa moramo začinjati zmerno in varčno, saj lahko jed s preveč zelišči in začimbami postane slabša.

Mleko je sestavina mnogih jedi. Kuharji uporabljajo pretežno kravje mleko, v uporabi je tudi sojino mleko, ki ga delajo iz sojinih zrn in vode ter kokosovo mleko. Siri so samostojno živilo in jih ponudimo kot samostojno živilo ali se uporabljajo kot sestavine omak, kot prilogo ali podlago jedi.

Maščoba je ena izmed glavnih sestavin prehrane človeka. Živalske maščobe pridobivamo iz maščobnega tkiva živali, izhodišče za surovo maslo pa je kravje mleko. Margarino pridobivajo iz industrijskih olj. Olja so v normalnih okoliščinah tekoča. Trde maščobe in olja dajejo jedem, ki so suhe, polnost, voljnost in raznolike okuse.

Na začetku menija serviramo hladne predjedi, ki morajo biti lahke, okusno pripravljene in privlačno dekorirane, raznolikega okusa in barv. Za hladnimi jedmi se postreže juhe, katerih namen je vzbuditi tek, zapolniti in ogreti želodec, kar omogoča lažjo prebavo ostalih jedi. Tople predjedi se postreže med juhami in ribjimi uvodnimi jedmi ali glavnimi mesnimi jedmi. Klasične tople predjedi so majhne, po vrstah točno opredeljene in pikantno pripravljene jedi.

Določene jedi z ustreznimi omakami dosežejo pravi okus in kakovost ter jed harmonično dopolnijo.

Ribe so pomembno živilo v dietni prehrani zaradi manjše vsebnosti maščob in lažje prebavljivosti. Od vseh živil živalskega izvora pa je meso na prvem mestu zaradi okusa, hranilne vrednosti in neomejenih možnosti priprave.

Zaradi obilja in raznolikosti zelenjave so v zadnjih letih nastale številne nove jedi, bodisi kot priloge k mesu ali ribam ali kot prikuhe in popolni samostojni obroki. Omenimo še gobe, ki so zaradi prijetnega okusa cenjene kot okusen dodatek jedem.

Sladice so del skoraj vsakega obroka. Glede na pripravo jih delimo na sladice iz testa, sladice iz rahlih zmesi, kreme in glazure, sladolede in zmrzline.



TEME ZA PONAVLJANJE:

1. Analizirajte ponudbo svežih zelišč v vašem najbližjem trgovskem centru.
2. Stopnje pečenosti mesa.
3. Obrazložite pomen omake pri določenih jedeh
4. Opišite različne načine priprave zelenjave.
5. V kuharski literaturi poiščite recepture za sladice kraljeva šarlota, pehtranova potica, sacher torta in vaniljev parfait, jih analizirajte ter pripravite na praktičnih vajah.

7 NARODNE JEDI



Priznana etnologinja dr. Maja Godina Golija z Inštituta za slovensko narodopisje pri Znanstvenoraziskovalnem centru SAZU iz Ljubljane je izdala knjigo *Prehranski pojmovnik za mlade*, v kateri pojmuje hrano kot kulturno dobrino, vraščeno v zgodovinsko in kulturno okolje. Med drugim avtorica omenja jedi, ki so jih pripravljali ljudje na slovenskem podeželju in v mestih, o povezavi prehrane in krščanstva ter obredni hrani. Zanimivo je, da naj bi se pojma slovenska narodna jed izogibali. Pojem je nastal iz ideoloških in političnih razlogov v drugi polovici 19. stoletja, ko je prebujajoče se meščanstvo želelo najti sestavine slovenske ljudske kulture, ki bi narod ločile od vladajočega nemškega (<http://bam.vecer.com/bonbon/default.asp?kaj=1&id=5153456>).

Narodne jedi so osebna izkaznica določenega naroda o pripravi jedi, ki so značilne za neko deželo, pokrajino ali kraj. Povezane so z običaji in razmerami, v katerih so živeli ljudje in se odražajo v pripravi specifičnih jedi. Nekatere od teh jedi se še vedno pripravljajo kot vsakdanja hrana, nekaj pa jih je šlo v pozabo. Prav je, da jih vključujemo v gostinsko ponudbo in s tem popestrimo jedilnike.

7.1 SLOVENSKE NARODNE JEDI

Kulinarika Slovenije je kuhinja regij. Tri velike evropske kulture – alpska, panonska in sredozemska – si na našem malem koščku zemlje podajajo roke. Obstaja več kulinarčnih območij s svojimi jedmi. Različni klimatski pogoji, sestava tal, gospodarski pogoji, komunikacije, različne kulturno-zgodovinske razmere, vse to je pomagalo krogiti vsakodnevno in praznično hrano Slovencev. Skoraj vsak praznik ima svoje boljše, posebne jedi in zahteva svoj poseben kos mesa. Prav teh jedi se je največ ohranilo v naši tradicionalni kuhinji. Vsakdanja hrana našega kmečkega prebivalstva pa je enostavna, skorajda brez mesa (vegetarijanska).

Leta 2006 je bil predstavljen dokument z naslovom »Strategija razvoja gastronomije Slovenije«, v katerem so prikazane raziskave o prednostih in pomanjkljivostih v slovenski gastronomiji. Bogastvo in raznovrstnost slovenske kuhinje je najpomembnejša prednost oz. raznovrstnost avtohtonih jedi na majhnih razdaljah (23 gastronomskih pokrajin, ki so prepoznavne s svojo gastronomsko ponudbo). Pri pomanjkljivostih pa še vedno najbolj izstopata nezadostna strokovnost in poznavanje kulinarčne dediščine (Lebe *et al.*, 2006, 15).

Ljudska ali domača jed je pojem za starejšo jed. V svoji izvornosti se je ta najdlje ohranila pri podeželskem prebivalstvu. To so na eni strani preproste vsakodnevne jedi z jedilnika podeželskega prebivalstva, predvsem našega kmeta iz 19. stoletja. K temu pa sodijo tudi svečane in praznične jedi ob cerkvenih, ljudskih, družinskih in življenjskih praznikih. Večkrat za domačo jed uporabljamo poenostavljeno opredelitev, da je domača jed tista, ki se je današnja generacija še spominja iz svoje mladosti.

V zadnjih nekaj letih se je pri nas spremenil odnos do domače tradicionalne hrane. Na podeželju gospodinjje rade pripravljajo stare domače jedi, pa tudi mnoge gostilne imajo v svoji kulinarčni ponudbi domačo hrano.

Juhe

Prevladujejo brezmesne juhe (zelenjavne, močnate, jajčne, mlečne), ki so prevzele ime po glavni sestavini.

V Prekmurju so bile juhe pomemben sestavni del hrane, saj so bile na mizi za zajtrk s kruhom, za kosilo pa kot glavna jed. V tej pokrajini lahko juhe razdelimo na tri glavne skupine: prežgane, mlečne in mesne juhe. Prežganko, ki je postala ponekod tudi v današnji gostinski ponudbi modna muha, pozna skoraj vsa Slovenija, toda v vsaki pokrajini jo skuhamo malo drugače, s svojimi začimbami.

Gorenjska je bila revnejša z juhami. V okolici Kranja in Radovljice so poznali le prežganko, krompirjevo juho, suho juho z ješprenjem in govejo juho.

Na Dolenjskem so največkrat pripravljali krompirjevo juho. V dolini Trente so pogosto kuhali šaro iz suhega ovčjega in kozjega mesa z dosti zelenjave.

Primer starih juh so jote, ki so najverjetneje nastale iz preprostih močnikov, podmetenih z moko, kasneje pa so začeli vanje zakuhavati zelenjavo in sadeže in s tem je postala vsebinsko bogatejša jed. Najbolj znana je jota s kislim zeljem ali kisló repo.

Danes so juhe pogosta jed po Sloveniji, največkrat so postrežene kot prva jed opoldne, za večerjo kot glavno jed pa pripravljajo tudi goste juhe.



Slika 23: Vipavska kisló juha – jota
Vir: Pristavec, 2009

Mesne jedi in domače mesnine

V preteklosti je bilo meso na mizi le ob posebnih priložnostih. Mesnih jedi je že od nekdaj največ iz svinjine, govedina in teletina pa sta bili na mizi le, če je bila v bližini mesnica.

Pri mesnih jedeh so znane številne regionalne in krajevne posebnosti: gorenjska prata, belokranjski nadev ali fulanka, tržiška bržola, gorenjski budel, koroški mavžlji in mežerli, dolenjska šivanka in druge.

Od drugih mesnih jedi je med slovenskimi domačimi, predvsem pa obrednimi prazničnimi jedmi, največ perutnine. Za sv. Martina pečejo gosi, race, purane, peteline in kokoši. Znana je kokošja obara. V Beli krajini so posebnost na ražnju pečeni jagenjčki in odojki. Skoraj v vseh krajih znajo pripravljati kot pravo kulinarčno poslastico divjačino. Divjačinska posebnost Dolenjske so polhi, ki jih znajo pripraviti vsaj na deset načinov, v dobro začinjenem golažu, v obari, kuhane s krompirjem ali pečene s kostanjevim pirejem in jabolki.

Prednost v slovenski kulinariki predstavljajo *koline*, saj se raznolikosti pri pripravi jedi pridružujejo še obredni ceremoniali, kar daje dogodku praznično, nevsakdanje obeležje.

Slovenija se ponaša s tradicijo v izdelovanju suhih mesnin. Zaradi tehnoloških različic in značilnega oblikovanja jih uvrščamo med narodne posebnosti in v zakladnico kulturne dediščine.

Izdelkom daje sloves kakovostno odbrano svinjsko meso, dolga doba sušenja/zorenja, med katero se razvijejo značilne senzorične lastnosti, in jedilna kakovost izdelkov. Uvrščamo jih med začetne jedi in med samostojne jedi.

Sušeno/zorjeno svinjsko stegno je v Sloveniji prepoznavno kot kraški pršut. Zaradi tehnoloških izboljšav je kraški pršut stalno prisoten na trgu s standardno kakovostjo in v oblikah, ki se prilagajajo potrebam trgovine in gostinstva. Ostala območja v Sloveniji se ponašajo z nič manj kakovostnimi dobrotami. Dobršen del Štajerske izdeluje iz kosov stegna »štajersko bunko«. V Prekmurju iz kosov svinjskega stegna izdelujejo »prekmursko šunko«. Zaradi različne obdelave kosov stegna, različnih postopkov soljenja, prekajevanja in sušenja/zorenja se izdelki med seboj razlikujejo in predstavljajo krajevno mikavne in za domačine prepoznavne izdelke. Na Gorenjskem je doma nekoč svetovno priznana kranjska klobasa.

Kranjska klobasa je od leta 2008 z zakonom zaščitena kot slovenska posebnost z zaščiteno geografsko označbo in bi tako lahko postala eden prepoznavnih znakov Slovenije.



Slika 24: Kranjska klobasa

Vir: <http://www.radioantena.si/?p=porocile&id=2115&lid=16> (10. 10. 2009)

Meso iz tünke sodi v sam vrh naše kulturne dediščine. Gastronomska posebnost in jedilna kakovost mesa in zabele sta odraz spoštovanja določenih tehnoloških postopkov, ki opredeljujejo značilnost izdelka. Zaseka na Gorenjskem in zabela v domovini tünke imata značilno strukturo in teksturo, svojo gastronomsko izraznost in posebnost, ki ju loči od masti.

V večini primerov izdelki, izdelani v industrijskih obratih, izgubljajo svojo identiteto in nimajo nič ali zelo malo skupnega z izvorno kakovostjo, obliko in vsebino izdelka. Kljub predpisani proizvodni specifikaciji se pojem »kranjske klobase« izgublja v povprečnosti. Podobno se dogaja tudi z »velikonočno šunko«.

Ker Slovenci v zadnjih letih vse bolj gledamo na zdravo prehrano, svinjino vse bolj nadomeščajo ovčje, račje, puranje meso, jagenjčki in kozlički, žrebički, zajci, ribje jedi in morski sadeži ter zelenjava. Tako je že precej naših gostiln, ki v svoji ponudbi skorajda nimajo več svinjine, ampak imajo na svojih jedilnikih enostavne, brezmesne vsakodnevne kmečke jedi.

Ribe

V Slovenskem primorju dajejo prehrani poseben značaj morske ribe. Tudi v preostalih delih Slovenije so ljudje lovili ribe in rake. Najbolj znane so postrvi, somi, sulci, ščuke, krapci in druge. Ribje jedi so bile precej znane ob Cerkniskem jezeru, kjer so jih nasolili in sušili in jih uživali, ko je jezero usahnilo. Riba je nadomeščala meso ob postnih dneh, zato so znali posebno po samostanskih in meščanskih kuhinjah pripravljati zelo bogate jedi.

Na Primorskem, predvsem ob morju, znajo na številne načine pripraviti morske ribe, školjke in rake: jegulje v belem vinu, škarpeno v pečici, sardele in mlade sipe na žaru, polnjene lignje, škampove repke v belem vinu, datljevke in klapavice v okusnih omakah itd. Skorajda vsa Primorska pozna polenovko kot obredno jed za božič, novo leto in veliko noč.

Mlečni izdelki

Slovenski avtohtoni siri so pred pol stoletja uživali večjo prepoznavnost kot danes. Sem prištevamo tolminski in bohinjski sir. Med domače prepoznavne sire lahko uvrstimo še posavca, nanoški in bloški sir. Nihče pa ni izkoristil kmečke tehnologije mohanta in jo dodelal do take stopnje, da bi bil mohant kot naša posebnost sprejemljiv v kategoriji evropskih sirov s posebno aromo.

Pri pripravi jedi zelo pogosto uporabljamo skuto, kiselak, smetano in pregreto smetano.

Povsem smo zanemarili tehnološko posodobitev izdelave sirov in trničev, ki bi jih lahko pripravili do uporabne prehranske vrednosti ali kot izvorno darilo. Tudi priprava masovnika in obrnejka je ostala le tradicija ob kravjih balih.



Slika 25: Ajdovi žganci z maslovnikom (masovnikom)

Vir: Pristavec, 2009

Štruklji in potice

Med močnatimi jedmi so najbolj znani štruklji, ki jih pripravljajo skorajda po vsej Sloveniji. Štruklji so praznična jed in jih še danes pripravljajo ob določenih praznikih. Največkrat so kuhani in pečeni, s sladkimi ali slanimi nadevi. Poznamo jih več kot sto vrst, razlikujejo pa se po nadevu, moki ali obliki: orehovi, ajdovi, krompirjevi, sirovi, pehtranovi itd. V zadnjih letih so se močno uveljavili kot značilna slovenska domača jed (Štrukelj, 2000).



Slika 26: Ajdovi štruklji

Vir: Pristavec, 2009

Omeniti moramo potice, ki se že stoletja pojavljajo na praznični mizi slovenskega kmeta in meščana. Potico pečejo ob rojstvu, za poroko, božič, veliko noč, ob farnih žegnanjih in ob vseh večjih praznikih. Izven slovenskih meja je potica zašla le v Hrvaško Zagorje, na Avstrijsko Koroško in Štajersko ter v dunajsko meščansko kuhinjo. Najdemo jo tudi v starih nemških kuharskih knjigah pod istim imenom in z obrazložitvijo, da je to slovensko narodno kvašeno pecivo. To pomeni, da je potica zares prava in tudi dobra kulinarčna posebnost.

Naše gospodinje poznajo vsaj petdeset različnih vrst potic. Razlikujejo se predvsem po namembnosti in nadevu (pehtranova, orehova, špehovka ali ocvirkova, skutina itd.). Prvotne potice so bile sladkane z medom, primer je orehova potica s pregreto smetano, ki jo še danes pečejo na Dolenjskem.

Zelenjavne jedi, jedi iz kaše, žganci in polenta

Preproste jedi so v Sloveniji pripravljene iz repe, zelja, fižola, krompirja, buč in raznih vrst kaše. Samo iz ajde obstaja več kot sto jedi. Med gobami so prav posebna poslastica jurčki in lisičke, ki jih pripravljajo pražene ali v juhi s krompirjem, kašo. V Istri poznajo tudi znamenite tartufe, eno najbolj slastnih, pa tudi najdražjih gob na svetu.

Prosena kaša je ena izmed najstarejših in najbolj razširjenih jedi. Kuhajo jo v juhah, uporabljajo za nadeve štrukljev, klobas, krapce, kuhajo jo v mleku, pečejo. Ječmenova kaša (imenovana ješprenj, ječmenček ali ričet) ima pomembno mesto v ljudski prehrani v ričetu, ki je vseslovensko znana narodna jed s suhim mesom.

Poleg kaše so zelo znani žganci. Po izvoru so ajdovi žganci starejši od koruznih. Poleg teh dveh se pripravljajo še pšenični in krompirjevi (krompirjevi beli in ajdovi žganci so pogosto na mizi na Dolenjskem).

Polenta je stara jed, ki je nadomeščala kruh, kot ljudska jed pa se je razširila v zadnjih desetletjih, bila je vsakdanja hrana na Goriškem, Tolminskem, Bovškem, v zahodnem delu Julijskih Alp, v tržaški okolici in na Krasu. Poleg koruzne polente kuhajo polento iz belega zdroba, ajdove moke z dodatkom sira in sadja.

»Idrijski žlikrofi so postali prvi slovenski proizvod, ki ga je Evropska komisija prijavila kot zajamčeno tradicionalno posebnost Evropske Unije. Oznaka pomeni, da sta zaščitena receptura in tradicionalen način priprave, proizvodnja pa geografsko ni omejena. Registracija pri Evropski komisiji pomeni tudi, da je ime proizvoda na celotnem območju Evropske Unije zaščiteno pred potvorbami, zlorabami, posnemanjem in drugimi praksami, ki potrošnika lahko zavajajo glede resničnega porekla proizvoda. Idrijski žlikrofi se s tem po navedbah ministrstva pridružujejo prvemu zaščitenu slovenskemu proizvodu na evropski ravni - ekstraprečiškemu oljčnemu olju Slovenske Istre, ki pa je registrirano kot zaščitena označba porekla.«(<http://www.idrija-turizem.si/sl/sporo-ila-za-javnost/idrijski-likrofi-tudi-evropsko-za-iteni.html>).

POVZETEK

V poglavju smo se osredotočili na specifičnosti slovenske kuhinje in slovenskih narodnih jedi ter na pomen kulinarike pri prepoznavnosti turistične destinacije.

Kulinarika Slovenije je kuhinja regij. Na našem malem koščku zemlje si podajajo roke tri velike evropske kulture in sicer alpska, panonska in sredozemska.

Vsakodnevno in praznično hrano Slovencev so pomagali krojiti različni klimatski pogoji, sestava tal, gospodarski pogoji, komunikacije in kulturno-zgodovinske razmere. V zadnjih letih se je spremenil odnos do domače tradicionalne hrane, tako na podeželju gospodinje rade pripravljajo stare domače jedi, pa tudi mnoge gostilne imajo v svoji kulinarični ponudbi domačo hrano.



TEME ZA PONAVLJANJE:

1. Preučite in analizirajte piramido slovenske gastronomije.
2. Sestavite predlog jedilnika s šestimi hodi, ki vsebuje slovenske narodne jedi. Jedi pripravite na praktični vaji kuharstva. Pri sestavi menija si pomagajte s kuharsko literaturo o slovenskih narodnih jedeh.

8 DIETNA PREHRANA



Večina Slovencev je premalokrat na dan, obroki so nezdravi in enolični, zaužiti prehitro in preveč naenkrat. Izpuščanje obrokov hrane, še posebej zajtrka, čudežne diete zlasti pred poletjem, uživanje v hrani pred televizorjem - to je le nekaj slabih navad

Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravje in obenem preprečujemo dejavnike za nastanek različnih bolezni. Zrcalo vsakdanjega življenja posameznika in družine je prehrana prebivalstva. Ta označuje socialni oziroma družbeni položaj, gospodarski razvoj in znanje (Koch, 1997).

V poglavju o dietni prehrani se bomo seznanili z osnovnimi načeli varovalne in alternativne prehrane ter pomenom varovanja zdravja z uporabo mediteranske diete.

Beseda dieta izhaja iz grške besede »diatata« (način življenja) in je predpisana hrana za zdravega ali bolnega človeka. Dietetika je medicinska veda, njena realizacija pa je kuharska veščina. S prilagajanjem hrane ohranja zdravje ali vrača izgubljeno zdravje. Dietetik določi količinsko, kakovostno in prehransko ustrezno dieto glede na režim prehrane, posameznika ali določeno populacijo ljudi kot tudi hrano za različne okoliščine (počitek, telesna aktivnost, nosečnost, spol, starost, bolezen). Določi potreben delež vsakega živila in ga vključi v dnevni režim prehrane. Ločimo dietetiko zdravega in bolnega človeka (Pokorn, 1999).

Osnovni pogoj vsake diete je zdrava in uravnotežena prehrana. Uravnotežena prehrana vsebuje vse esencialne hranljive snovi v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za čim boljše delovanje vseh funkcij organizma, za katerega je prehrana zasnovana, nobene hranljive snovi pa ne sme vsebovati v taki količini ali koncentracijah, da bi bilo kakor koli zmanjšano ali ogroženo dobro počutje oziroma zdravje. Uravnotežena prehrana tudi ne sme vsebovati nobenih škodljivih snovi ali vsaj ne toliko, da bi bile škodljive.



Več na:

<http://www.mojirecepti.com/prehrana-zdravje/uravnotezena-prehrana.html>,

<http://www.vedez.dzs.si/dokumenti/dokument.asp?id=784>.

8.1 VAROVALNA PREHRANA

Varovalna prehrana nas ščiti pred nastankom civilizacijskih bolezni. V gostinski ponudbi je poznavanje varovalne prehrane pomembno, saj tako hrano uživa veliko ljudi trajno ali občasno. Vključujemo jo tudi v penzijsko ponudbo, saj je osnova za številne diete.

Varovalna prehrana je biološko polnovredna prehrana, usklajena s fiziološkimi potrebami organizma, saj zmanjšamo število maščob, izogibamo se težko prebavljivim jedem in uporabljamo naravne dišave. Uporabljamo jo tudi v prehrani zdravih ljudi.

Priprava varovalne prehrane v kuhinjah ni prezahtevna, tako da kuhinje z njeno pripravo ne obremenjujemo.

Iz hrane, ki jo pripravljamo za varovalno prehrano, izločimo živila, ki so težko prebavljiva, dražeča za prebavne organe, živila, ki napenjajo, pikantne jedi in preostre začimbe. Jedi naj bodo kuhane ali dušene v lastnem soku. Če jedi zabelimo, to naredimo z nepregreto maščobo, uporabljamo olje ali maslo, lahko pa tudi sladko ali kislo smetano.



Več na:

http://www.enter-sp.si/kroznik/prehrana_in_zdravje.htm

8.1.1 Mediteranska dieta

Eden najbolj zdravih načinov prehranjevanja je mediteranski način. V sredozemski kuhinji gre za način priprave preprostih jedi iz naravnih, zdravih sestavin, pri čemer so glavne dišavnice in oljčno olje. Čeprav je bila prehrana preprosta, je bila bogata po vsebini, zasnovana na bogatem izročilu uporabe sadov zemlje, ki so jo zapustili svojim rodovom starodavni prebivalci Rima, Grčije, Kanaana in Egipta (Tasič, 2007). Mediteranska prehrana ni revna z maščobami, vsebuje prav toliko maščob kot običajna ali celo več. Razlika je v tem, da za vir maščobe uporabljajo oljčno olje. Čeprav se lahko prehranske navade v deželah v območju Sredozemskega morja nekoliko razlikujejo, pa imajo skupne komponente (Chenoweth, 2007):

- visoka poraba oljčnega olja, sadja, stročnic in ostale zelenjave, žita, riža, kuskusa, fižola, oreščkov, semen;
- visoka poraba česna, ki znižuje holesterol in preprečuje nastanek rakavih obolenj;
- zmerna poraba na žaru pečenih in dušenih rib;
- nizka poraba mastnega rdečega mesa in svinjine, jajc, mlečnih izdelkov in rdečega vina in
- redna telovadba, ki je pomemben del mediteranskega načina življenja.

Globalizacija pa je pokvarila prehrano tudi v Sredozemlju s hitro prehrano. Na kongresu kardiologov v Barceloni leta 2006 so ugotovili, da mladi danes jedo slabo, tradicionalnim jedem obračajo hrbet in rajši uživajo hamburgerje, sendviče in ocvrt krompir, kar vpliva na zdravje srca in ožilja. Poudarili so, da se je potrebno vrniti nazaj k mediteranski dieti in ji vrniti ugled (<http://www.rtvsllo.si/zabava/nasvet/tudi-v-sredozemlju-ne-gre-brez-hitre-hrane>).

8.2 ALTERNATIVNE OBLIKE PREHRANE

Alternativna prehrana je poseben način prehranjevanja, katerega vzroki so lahko: verski vzrok, modne skupine, ekonomski in zdravstveni vidik. Oblike alternativne prehrane so:

- bioprehrana (biološko čista hrana brez škodljivih primesi, poudarek je na polnovrednih žitih, presnem sadju in zelenjavi ter manjši količini mesa);
- naravna hrana (industrijsko nepredelana hrana, uživajo se izključno nekonzervirane jedi, nepredelana zelenjava in meso, namesto sladkorja se uporablja med);
- vegetarijanska prehrana (prehranjevanje s sadjem in zelenjavo);
- makrobiotična prehrana (jing in jang).



Več na:

<http://www.web-kulinarika.si/modules.php?op=modload>,

<http://www.foodfacts.si/Alternativna-prehrana.html>,

<http://www.zdravniski-nasveti.net/?nStran=teme&tema=vege&pog=index>,

<http://www.mayoclinic.com/health/vegetarian-diet/HQ01596>.

POVZETEK

Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravje in ob enem preprečujemo dejavnike za nastanek različnih bolezni.

Dieta je predpisana hrana za zdravega ali bolnega človeka. Osnovni pogoj vsake diete pa je zdrava in uravnotežena prehrana. Varovalna prehrana nas ščiti pred nastankom civilizacijskih bolezni. Zato je v gostinski ponudbi poznavanje varovalne prehrane pomembno, saj tako hrano uživa veliko ljudi trajno ali občasno. Varovalna prehrana je biološko polnovredna prehrana, usklajena s fiziološkimi potrebami organizma. Z njo zmanjšamo količino maščob, izogibamo se težko prebavljivim jedem in uporabljamo naravne dišave.

Za alternativne oblike prehrane se posamezniki odločajo iz verskih, ekonomskih in zdravstvenih vzrokov.



TEME ZA PONAVLJANJE:

1. Razložite pomen uravnotežene prehrane za človekovo zdravje.
2. Varovalna prehrana nas ščiti pred nastankom civilizacijskih bolezni. Katerih živil ne smemo uporabljati pri varovalni prehrani?
3. Na svetovnem spletu poiščite jedi, ki se pripravljajo v mediteranski kuhinji, sestavite ponudbo in jih pripravite na praktičnih vajah.
4. Opišite alternativne oblike prehrane.

9 LITERATURA

- Baskette, M. *The chef manager*. New Jersey 07458: Prentice-Hall, Inc. Upper Saddle River, 2001.
- Biggs, M. *Zelenjava*. Ljubljana: DZS, 1999.
- Biggs, M., McVickar, J., Flowerdew, B. *The complete book of vegetables, herbs and fruits*. London: Kyle Cathie Limited, 2002.
- Bogataj, J. *Okusiti Slovenijo*. Ljubljana: Rokus, 2007.
- Bogataj, J. *Sto srečanj z dediščino na Slovenskem*. Ljubljana: Prešernova družba, 1992.
- Frelj, J., Polak, A. *Strežba*. Ljubljana: DZS, 2000.
- Grum, A. *Slovenske narodne jedi*. Ljubljana: Zavod za napredek gospodinjstva, 1966.
- Grum, A. *Slovenske narodne jedi*. Ljubljana: Zavod za napredek gospodinjstva, 1976.
- ICS. *Ethnic cuisines and customs*. Scranton, Pennsylvania, USA: Intext, INC, 1990.
- Koch, V. *Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, 1997.
- Lebe, S., Blažič, P., Bogataj, J., Klančnik, R., Milfelner, B., Mlekuž, Ž., Nemanič, J., Zupan, M., Prager, W., Protner, B., Protner, J., Ravnikar, B., Schieman, K., Selinšek, J., Senekovič, B., Svarča, M., Sršen, T. in Šenekar, T. *Strategija razvoja gastronomije*. Maribor: Znanstveni inštitut za regionalni razvoj pri Univerzi Maribor, 2006.
- Levstek, P. s sodelavci. *Kuharstvo za vsakogar*. Ljubljana: DZS, 2004.
- Metz, R., Grüner, H., Kessler, T. *ABC kuharstva, strežbe in hotelirstva*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2006.
- Metz, R., Grüner, H., Kessler, T. *ABC kuharstva in prehrane*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2005.
- Ortiz, L. B. *Enciklopedija zelišč, začimb in dišav*. Ljubljana: Založba Domus, 1993.
- Pokorn, D. *Dietetika*. Ljubljana: DZS, 1999.
- Pokorn, D. *Gastronomija*. Ljubljana: DEBORA, 1997.
- Pollak, P., Mehikič, D., Klun, N., Dekleva, N. *Smernice dobre higienske prakse/HACCP za gostinstvo*. Ljubljana: Gospodarska zbornica Slovenije: Obrtna zbornica Slovenije, 2002.
- Štrukelj, J. *Štruklji za vsakogar*. Ljubljana: ČZD Kmečki glas, 2000.
- Vlahov, L. *Leksikon Kuharstva – Lexique Culinaire*. Nova Gradiška: Arca, 2003.
- Willan, A. *Velika šola kuhanja*. Ljubljana: Slovenska knjiga, 1999.
- Walter, K. *Uvod u ugostiteljsko kuharstvo*. Opatija: Savezni centar za unapredjenje ugostiteljstva, Grand hotel »Adriatic«, 1963.
- Zalar, J., Vrandečič, J., Hrovatin, A., Stanojevič, S. M. *Kuharstvo. Osnove v gostinstvu, tehnologija pripravljanja jedi, recepti*. Ljubljana: DZS, 2008.
- Zorč, N. *Kuharstvo z organizacijo dela*. VGS Bled: interno gradivo, 2007

9.1 ELEKTRONSKI VIRI

- Chenoweth, C. *Benefits of a Mediterranean Diet*. (online). 2009 (citirano 18. 8. 2009). Dostopno na naslovu: <http://www.savvy-diets.com>
- Čibej, A. J. *Slow Food* (online). 2009 (citirano 18. 8. 2009). Dostopno na naslovu: <http://www.erevir.si/Moduli/Clanki/Clanek.aspx?ModulID=4&KategorijaID=42&ClanekID=280>.
- Idrijski žlikrofi tudi evropsko zaščiteni*. (online) 2010 (citirano 19. 01. 2010). Dostopno na naslovu: <http://www.idrija-turizem.si/sl/sporo-ila-za-javnost/idrijski-likrofi-tudi-evropsko-za-iteni.html>.
- Koch, V. *Priprava hrane je še kako pomembna* (online). 2009 (citirano 12. 7. 2009). Dostopno na naslovu: <http://www.med.over.net>.

Od kaše do pice. (online). 2010 (citirano 12. 3. 2010). Dostopno na naslovu: <http://bam.vecer.com/bonbon/default.asp?kaj=1&id=5153456>

Prehrana (online). 2009 (citirano 7. 7. 2009). Dostopno na naslovih: http://www.zrss.si/doc/ZVZ_7KKPREH.DOC,

Slow food movement (online) (citirano 18. 8. 2009). Dostopno na naslovu: <http://www.foodrevolution.com/slow-food-movement>.

Slow food revolution (online). 2009 (citirano 18. 8. 2009). Dostopno na naslovu: http://www.slowfood.com/welcome_eng.lasso.

Tasič, J. (2007). *Piramida zdrave prehrane iz Sredozemlja* (online). 2007 (citirano 20. 9. 2009). Dostopno na naslovu: <http://www.med.over.net>.

Tudi v Sredozemlju ne gre brez hitre hrane (online). 2009 (citirano 20. 9. 2009). Dostopno na naslovu: <http://www.rtv slo.si/zabava/nasvet/tudi-v-sredozemlju-ne-gre-brez-hitre-hrane>.

9.2 VIRI SLIK

Slika 1: Kuharske bukve.(online) Dostopno 10. 10.2009 na naslovu: <http://www.s-sc.ce.edus.si/knj/Gradivo/Faksimile.htm>

Slika 2: Sacher torta. (online). Dostopno 12. 10. 2009 na naslovu: <http://www.potatomato.com/blog/?p=1200>.

Slika 3: Francoska čebulna juha. (online). Dostopno 12. 10. 2009 na naslovu: <http://howtobepretty.wordpress.com/.../>.

Slika 4: Salamoreznica. (online). Dostopno 11. 9. 2009 na naslovu: mt.emarket365.com/browse2.php?SESSION_ID=5a6d...

Slika 5: Parno-konvekcijska peč (konvektomat). (online). Dostopno 11. 9. 2009 na naslovu: <http://www.gastro-info.sk/dodavatelja/konvektomat>.

Slika 6: Hitri ohlajevalnik («šoker»). (online). Dostopno 12. 9. 2009 na naslovu: <http://www.cesk.cz/sokovy-zchlazovac-zmrazovac-soker-abt-k5>.

Slika 7: Mise en place. (online). Dostopno 9. 10. 2009 na naslovu: <http://becksposhnosh.blogspot.com/2007/03/ahead-of-la-times.html>.

Slika 9: Zaščitni znak Slow fooda. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: <http://viewfromthekitchen.blogspot.com/2008/07/slow-food-re-visited.html>.

Slika 10: Sečoveljske soline. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: http://vintage.si/festival/?page_id=150&lang=en.

Slika 11: Priprava kokosovega mleka. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: <http://www.liquidastronaut.com/2009/09/coconut-milk>.

Slika 12: Poširana jajca. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: <http://z.about.com/d/localfoods/1/0/f/-/-/EggsOutOfWater.jpg>.

Slika 13: Svinjska mast. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: http://www.carnex.rs/proizvodi/mast/svinjska_mast/.

Slika 14: Losos. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: <http://frugalyankee.wordpress.com/2009/07/16/sashimi-arrogance/>.

Slika 15: Tuna. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: http://www.b2btrade.biz/leads_76197/.

Slika 16: Kaviar. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: <http://www.finefoodnow.com/images/categories/caviar-blinni.jpg>.

Slika 17: Jastog. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: <http://www.themountainsiderestaurant.com/specials>.

Slika 18: Pljučna pečenka. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: <http://ro.zrsss.si/projekti/kuharstvo/gov9.htm>.

Slika 19: Riževi rezanci. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu: <http://www.sunset.om/food-wine/asian-noodle-recipes-00400000039678/page10.html>.

Slika 20: Zelenjava iz voka. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu:
<http://fotobank.ru/image/SF12-9999.html>.

Slika 21: Sufle. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu:
http://www.cambridgeculinary.com/chefs_corner/rotm_2-09.asp.

Slika 22: Šarlota. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu:
<http://www.kulinarika.net/recept/sladice/Sarlota-1554.html>.

Slika 23: Vipavska kislja juha – jota. Arhiv Pristavec Janez, 2009.

Slika 24: Kranjska klobasa. (online). Dostopno 10. 10. 2009 na naslovu:
<http://www.radioantena.si/?p=porocile&id=2115&lid=16>.

Slika 25: Ajdovi žganci z maslovníkom (masovnikom). Arhiv Pristavec Janez, 2009.

Slika 26: Ajdovi štruklji. Arhiv Pristavec Janez, 2009.

PRILOGA 1: SLOVAR IZBRANIH IZRAZOV IZ KUHARSTVA

A`la carte	Po jedilnem listu ali po prosti izbiri
Al dente	Kuhana živila, ki so na sredini še čvrsta (testenine, zelenjava, riž).
Bouquet garni	Šopek dišavnic, ki ga pred serviranjem vzamemo iz jedi (peteršilj, zelena, timijan, lovor, včasih tudi por in česen).
Concassé	Olupljen in na drobno narezan paradižnik ali kakšno drugo živilo.
Crouton	Opečena ali ocvrta rezina kruha, uporablja se kot podlaga za rezine sočno pečenega mesa
Fines herbes	Fino sesekljana mešanica peteršilja, čebule, kislih kumaric, sardelnih filetov, kaper, lahko tudi kisle gobe.
Fritati	Na tanko narezane palačinke iz navadnega ali špinačnega testa.
Goveji file (pljučna pečenka)	Izredno mehko meso, visoke kakovosti, ki leži v notranjem delu govejega hrbta. Delimo ga na glavo, srednji del in konica.
File minjon	Debelejši del konice pri govejem fileju
Julienne	Na rezance narezana zelenjava ali meso
Kanape	Obloženi kruhki, veliki za en grizljaj (ponavadi toast ali krekerji), naložene sestavine so spete z malimi nabodalci ali zobotrepci.
Medaljon	Okrogel ali ovalen košček mesa v obliki medaljona
Mignon (minjon)	Dekorativni kosi slaščice iz biskvitnega ali drugega testa; drobno fino pecivo.
Mise en place	Delovno mesto za določeno opravilo z vsemi potrebnimi pripomočki (vse na svojem mestu in ob pravem času)
Kvaša; kvašenje	Kvasimo trdo meso, da se zmečča; meso kvasimo tudi takrat, kadar mu hočemo dati poseben okus. Uporabljamo suho in mokro kvašenje. Pri suhem kvašenju obložimo meso z naribano zelenjavo in s strtim česnom, lahko prilijemo malo vina. Meso se navzame okusa in arome dišav, nekoliko se zmeččajo mišična vlakna. Mokro kvašenje je manj priporočljivo. Za mokro kvašo v okisani vodi prevremo narezano zelenjavo in začimbe in ohlajeno zlijemo na meso.
Obloženi kruhki	Najpogosteje uporabimo francosko štruco, ki jo narežemo, poljubno namažemo, obložimo in dekoriramo.
Profiteroli	Jušni vložek iz paljenega testa

Projekt **Impletum**

Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008–11

Konzorcijski partnerji:



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja in prednostne usmeritve Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.