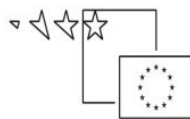




REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



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

# PREHRANA Z GASTRONOMIJO IN KULINARIKO

MILENA SUWA STANOJEVIĆ

Višješolski strokovni program: Živilstvo in prehrana  
Učbenik: Prehrana z gastronomijo in kulinariko  
Gradivo za 2. letnik

**Avtorica:**

Milena Suwa Stanojević, univ. dipl. živ. teh  
Biotehniški izobraževalni center Ljubljana  
Višja strokovna šola



**Strokovna recenzentka:**

Marija Kostadinov, univ. dipl. živ. teh.

**Lektorica:**

Darja Butina, univ. dipl. prof. slov. in franc. j.

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

641.5(075.8)(0.034.2)

SUWA-Stanojević, Milena

Prehrana z gastronomijo in kulinariko [Elektronski vir] :  
gradivo za 2. letnik / Milena Suwa Stanojević. - El. knjiga. -  
Ljubljana : Zavod IRC, 2009. - (Višješolski strokovni program  
Živilstvo in prehrana / Zavod IRC)

Način dostopa (URL): [http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti\\_dokumenti/  
Prehrana\\_z\\_gastronomijo\\_in\\_kulinariko-Suwa\\_Stanojevic.pd](http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_z_gastronomijo_in_kulinariko-Suwa_Stanojevic.pd). - Projekt  
Impletum

ISBN 978-961-6820-04-2  
248996352

Izdajatelj: Konzorcij višjih strokovnih šol za izvedbo projekta IMPLETUM  
Založnik: Zavod IRC, Ljubljana.  
Ljubljana, 2009

*Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje je na svoji 120. seji dne 10. 12. 2009 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. 01301-6/2009 / 11-3 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**

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>ZGODOVINA KUHARSTVA</b> .....	<b>5</b>
2.1	KUHARSTVO V SLOVENIJI.....	6
2.2	OSNOVNI POJMI V GASTRONOMIJI .....	7
2.3	SPOZNAVANJE ŽIVIL PO SKUINAH .....	9
2.4	ŽIVILA BOGATA Z OGLJIKOVIMI HIDRATI .....	9
2.5	ŽIVILA BOGATA Z BELJAKOVINAMI .....	15
2.5.1	Mleko in mlečni izdelki .....	15
2.5.2	Siri .....	18
2.5.3	Meso in mesni izdelki .....	25
2.5.4	Mesni izdelki .....	29
2.5.5	Meso in mesni izdelki iz perutnine .....	31
2.5.6	Ribe.....	32
2.5.7	Jajca .....	33
2.6	ŽIVILA, BOGATA Z VITAMINI, MINERALI IN VODO.....	34
2.6.1	Zelenjava (vrtne) .....	34
2.6.2	Sadje .....	40
2.7	ŽIVILA BOGATA Z MAŠČOBAMI .....	48
2.8	AROMATIČNA ZELIŠČA.....	50
2.9	PIJAČE IN NAPITKI, SESTAVINA IN SPREMLJEVALCI JEDI .....	59
<b>3</b>	<b>TEHNOLOGIJA PRIPRAVLJANJA ŽIVIL IN JEDI</b> .....	<b>65</b>
3.1	TEHNOLOŠKI POSTOPKI PRIPRAVLJANJA ŽIVIL .....	65
3.1.1	Kemijski postopki.....	65
3.1.2	Biološki postopki.....	65
3.1.3	Fizikalni postopki .....	65
3.2	TEHNOLOŠKI POSTOPKI PRIPRAVE JEDI .....	68
3.3	TOPLOTNA PRIPRAVA ŽIVIL .....	69
3.3.1	Kuhanje.....	69
3.3.2	Dušenje .....	69
3.3.3	Pečenje.....	70
3.3.4	Praženje .....	70
3.3.5	Toplotna obdelava z mikrovalovi .....	71
3.3.6	Spremembe hranilnih snovi v živilih med pripravo hrane .....	72
3.4	SHRANJEVANJE/SKLADIŠČENJE ŽIVIL.....	72
3.5	DELOVNA HIGIENA – SANITACIJA V GOSTINSKEM OBRATU .....	74
<b>4</b>	<b>SISTEMATIKA ŽIVIL IN JEDI</b> .....	<b>75</b>
<b>5</b>	<b>SPOZNAVANJE JEDI PO SKUPINAH</b> .....	<b>80</b>
5.1	HLADNE ZAČETNE JEDI .....	80
5.1.1	Kanape .....	80
5.1.2	Obloženi kruhki .....	80
5.1.3	Koktajli .....	81
5.1.4	Prigrizki .....	81
5.1.5	Finger food .....	81
5.2	TOPLE ZAČETNE JEDI .....	82
5.2.1	Juhe.....	83
5.2.2	Jušne zakuhe in vložki.....	85
5.2.3	Enolončnice .....	85

5.3	PRILOGE.....	86
5.4	SOLATE .....	90
5.4.1	Surove solate .....	90
5.4.2	Kuhane solate .....	91
5.4.3	Solatni bife .....	91
5.4.4	Soladne prelive.....	91
5.5	SLADICE.....	91
<b>6</b>	<b>NORMATIVI ŽIVIL ZA POSAMEZNE JEDI.....</b>	<b>94</b>
<b>7</b>	<b>SISTEMI RAZDELJEVANJA HRANE V KUHINJI.....</b>	<b>95</b>
7.1	SISTEMI DELITVE HRANE .....	95
7.2	GLEDE NA NAČIN STREŽBE LOČIMO:.....	95
7.2.1	Navadni način .....	95
7.2.2	Francoski način .....	96
7.2.3	Angleški način.....	96
7.2.4	Ruski način.....	96
7.2.5	Samopostrežni način .....	96
7.3	KUHINJSKA DOKUMENTACIJA, KI SPREMLJA DELOVNI PROCES.....	97
7.4	GARNIRANJE IN NALAGANJE OSTALIH SKUPIN JEDI.....	97
7.5	REDNI OBROKI .....	98
7.5.1	Ponudba zajtrkov.....	98
7.5.2	Kosilo .....	99
7.5.3	Večerja .....	100
7.5.4	Malica.....	100
7.6	IZREDNI OBROKI HRANE.....	101
7.6.1	Banket .....	101
7.6.2	Bife.....	101
7.6.3	Cockatil party.....	102
7.6.4	Piknik .....	102
7.6.5	Catering.....	103
7.6.6	Lunch paket – suha hrana.....	103
<b>8</b>	<b>PAKIRANJE, TRANSPORTIRANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL IN JEDI ....</b>	<b>104</b>
8.1	PAKIRANJE.....	104
8.2	SHRANJEVANJE PREOSTANKOV JEDI IN UPORABA V KULINARIKI ....	104
<b>9</b>	<b>KULTURA PREHRANJEVANJA.....</b>	<b>107</b>
9.1	POGRINJKI ZA POSAMEZNE VRSTE OBROKOV .....	107
9.2	NEKAJ PRAVIL POSTREŽBE .....	108
9.2.1	Zajtrk.....	108
9.2.2	Kosilo, večerja .....	109
9.2.3	Bife.....	109
<b>10</b>	<b>DRUŽABNA SREČANJA.....</b>	<b>110</b>
<b>11</b>	<b>SLOVENSKE NARODNE JEDI PO POKRAJINAH .....</b>	<b>113</b>
11.1	ZNAČILNE JEDI PO POKRAJINAH .....	114
11.1.1	Štajerska .....	114
11.1.2	Koroška .....	114
11.1.3	Dolenjska .....	114
11.1.4	Bela krajina .....	114
11.1.5	Idrija .....	115
11.1.6	Gorenjska .....	115
11.1.7	Primorska .....	115
11.2	ZANIMIVOSTI POSAMEZNIH JEDI SLOVENSKE NARODNE KUHINJE...	115
11.2.1	Juhe .....	115
11.2.2	Obare.....	116

---

11.2.3	Jajca .....	116
11.2.4	Zelenjavne jedi .....	116
11.2.5	Kaše .....	116
11.2.6	Žganci .....	117
11.2.7	Žlikrofi .....	117
11.2.8	Kruh .....	117
11.2.9	Medeno pecivo .....	118
11.2.10	Kompoti .....	118
<b>12</b>	<b>KUHINJE PO SVETU .....</b>	<b>123</b>
12.1	KITAJSKA .....	123
12.2	FRANCOSKA .....	123
12.3	INDIJA .....	127
12.4	MEHIŠKA KUHINJA .....	127
12.5	EVROPA .....	129
12.5.1	Značilne jedi po nekaterih državah severne Evrope .....	130
12.5.2	Značilne jedi po državah srednje in zahodne Evrope .....	130
12.5.3	Kulinarika Balkana .....	131
12.5.4	Mediteranska prehrana .....	135
12.6	AFRIKA IN ARABSKE DRŽAVE .....	138
<b>13</b>	<b>NAMESTO ZAKLJUČKA .....</b>	<b>140</b>
<b>14</b>	<b>LITERATURA .....</b>	<b>141</b>

## KAZALO SLIK

Slika 1: Gastronomija vir zadovoljstva .....	4
Slika 2: Jean Anthelme Brillat – Savarin .....	6
Slika 3: Kuharske bukve .....	6
Slika 4: Pogačarjev trg s spomenikom Valentinu Vodniku .....	7
Slika 5: Kuhinja nekoč .....	8
Slika 6: Kuhinja danes .....	8
Slika 7: Perutnina .....	31
Slika 8: Čin! .....	64
Slika 9: Izbira sadja je vse večja .....	73
Slika 10: HACCP .....	74
Slika 11: Krožnik zdravju prijazne hrane .....	75
Slika 12: Zelenjavni krožnik .....	79
Slika 13: Narezek .....	82
Slika 14: Topla začetna jed .....	83
Slika 15: Juha .....	86
Slika 16: Jedi po naročilu .....	89
Slika 17: Meso na žaru .....	89
Slika 18: Pommes frites .....	89
Slika 19: Pečena riba .....	90
Slika 20: Jedi po naročilu .....	92
Slika 21: Meso na žaru .....	92
Slika 22: Pommes frites .....	93
Slika 23: Pečena riba .....	93
Slika 24: Natančna količina, pogoj za okusno jed .....	94
Slika 25: Primer krožnika garniture z mesno jedjo, prilogo, prikuho, dekoracijo .....	98
Slika 26: Dan se začne z zajtrkom .....	99
Slika 27: Kosilo - glavni obrok .....	100
Slika 28: Slavnostna večerja .....	100
Slika 29: Malica .....	100
Slika 30: Banket .....	101
Slika 31: Bife .....	102
Slika 32: Cockatil party .....	102
Slika 33: Piknik set .....	102
Slika 34: Catering .....	103
Slika 35: Lunch paket .....	103
Slika 36: Shranjevanje živil .....	106
Slika 37: Zajtrk .....	108
Slika 38: Kosilo, večerja .....	109
Slika 39: Bife .....	109
Slika 40: Domača pogostitev .....	112
Slika 41: Pokrajine .....	113
Slika 42: Pršut in teran .....	122
Slika 43: Potica .....	122
Slika 44: Kmečko kosilo .....	122
Slika 45: Kitajska .....	123
Slika 46: Indija .....	127
Slika 47: Mehika .....	128
Slika 48: Evropa .....	129
Slika 49: Balkan .....	132
Slika 50: Države ob Mediteranu .....	135

Slika 51: Afrika .....	138
Slika 52: Arabske države .....	138
Slika 53: Ernst Schuegraf »Kuhati z občutkom obeta okus nebes.« .....	140

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Žita v kulinariki .....	10
Tabela 2: Uporaba različnih tipov mok .....	12
Tabela 3: Vrste testa za slaščičarsko pecivo .....	13
Tabela 4: Mlečni proizvodi .....	16
Tabela 5: Delitev sirov po vsebnosti vode (tip sira) in lastnostih .....	19
Tabela 6: Vrsta mesa in kosi mesa po razseku .....	26
Tabela 7: Pregled različnih vrst mesa po kategorijah in namenu uporabe .....	27
Tabela 8: Meso v kulinariki .....	28
Tabela 9: Stopnje pečenja govejega mesa .....	29
Tabela 10: Ime klobase (po premeru) .....	30
Tabela 11: Vrste zelenjave – vrtnin po užitnem delu v prehrani .....	35
Tabela 12: Krompir v kulinariki .....	39
Tabela 13: Uporaba sadja v kulinariki .....	40
Tabela 14: Pregled sestave olj in uporaba .....	49
Tabela 15: Uporaba aromatičnih zelišč v kulinariki .....	51
Tabela 16: Aromatične omake, kis, ekstrakti in koncentрати v kulinariki .....	57
Tabela 17: Začimbe v jedeh .....	59
Tabela 18: Brezalkoholne pijače in napitki v kulinariki .....	59
Tabela 19: Vrste piva .....	60
Tabela 20: Druženje vina in jedi .....	62
Tabela 21: Shranjevanje zamrznjenih živil .....	66
Tabela 22: Spremembe hranilnih snovi pri različnih postopkih proizvodnje živil .....	67
Tabela 23: Spreminjanje hranilnih snovi pri pripravi jedi .....	72
Tabela 24: Vrsta živila in priporočljiva temperatura skladiščenja .....	73
Tabela 25: Jedilni list – načrtovanje menijev .....	77
Tabela 26: Postopek shranjevanja preostankov jedi in uporaba v kulinariki .....	105
Tabela 27: Tradicionalne jedi po območjih – pokrajinah .....	118
Tabela 28: Živila in začimbe v azijski kulinariki .....	124
Tabela 29: Značilne jedi držav Azije .....	125
Tabela 30: Značilne jedi Indije .....	127
Tabela 31: Značilne jedi Mehike in Karibov .....	128
Tabela 32: Značilne jedi po nekaterih državah severne Evrope .....	130
Tabela 33: Značilne jedi po državah srednje in zahodne Evrope .....	130
Tabela 34: Značilne jedi po državah Balkana .....	133
Tabela 35: Značilne jedi po državah (Mediteran) .....	136
Tabela 36: Značilne jedi arabskih držav .....	139



# 1 UVOD

*Zdrava in okusna hrana je eden od pogojev dobrega počutja vsakega človeka. Vplivi na izbiro posameznih jedi pa so kompleksni in medsebojno soodvisni. Telesni so povezani z delovanjem našega telesa, duševni so svetovnonazorski in odražajo naš odnos do hrane in prehrane. Pri tem so dobrodošle poleg informacij o kakovosti živil tudi informacije o značilnih jedeh v posameznih državah. Na izbiro jedi zelo vpliva tudi naše čustvovanje. Lep primer so različne pogostitve in svečane jedi ob pomembnih osebnih, družinskih, krajevnih in verskih praznikih. S hrano pogosto izražamo tudi naklonjenost, gostoljubnost in pozornost. Vse bolj pa so pomembni tudi socialnoekonomski dejavniki, ki vplivajo na izbiro in kakovost jedi in pijač.*

*Z osveščenostjo o pomenu zdravju prijazne prehrane primerne gastronomske kakovosti za zdravje in psihično počutje, lahko vsak posameznik veliko prispeva k zdravju in gastronomski kulturi družbe. Zavedati se moramo, da kultura prehranjevanja ni omejena samo na en obrok, saj mora biti prisotna vsak trenutek od zajtrka do večerje. Pomembno je, da z zavestno vzgojo lahko dosežemo primerno in kulturno prehranjevanja tudi doma in ne samo v gostinskem obratu.*

*Predmetno področje gastronomije je izrazito interdisciplinarno ter je pogoj za kulturo prehranjevanja. Obravnavamo ga lahko v okviru strokovnih ali splošno izobraževalnih predmetov in modulov. To je tudi zadosti velik razlog za stalno strokovno izobraževanje. Formalno izobraževanje predstavljata redni ali izredni študij. Neformalno izobraževanje pa je vse življenjsko in pomeni prebiranje strokovnih publikacij, spremljanje predavanj v okviru društev in sekcij (gostinski delavci, kuharji, slaščičarji, vinski svetovalci ...), obiske sejmov, opravljanje tečajev in strokovnih izpopolnjevanj ter domačo in mednarodno strokovno izmenjavo.*

## **S ŠTUDIJEM PREHRANE Z GASTRONOMIJO IN KULINARIKO BOSTE:**

- *razumeli nujnost neprestanega izobraževanja in izpopolnjevanja na področju prehrane, gastronomije in kulinarike,*
- *spoznali pomen fiziologije čutil,*
- *razumeli psihologijo zaznavanja lastnosti hrane,*
- *poznali nosilce okusov in oblikovanje okusov med različno toplotno obdelavo,*
- *razumeli senzoriko in upoštevali videz, barvo, obliko, velikost in teksturo živil,*
- *razlikovali temeljne okuse: slano, sladko, kislo in grenko,*
- *razumeli pomen ohranjanja slovenske kulturne dediščine,*
- *poznali jedi srednjeevropskih, mediteranskih, skandinavskih in vzhodnih dežel,*
- *poznali značilno posodo, pribor in tehnološke postopke priprave jedi,*
- *poznali strokovne izraze v kulinariki in enologiji,*
- *poznali ustreznost izbire jedi in vina ob praznikih in posebnih priložnostih,*
- *poznali različne načine postrežbe jedi in pijače.*

### **Oblike študija**

*Predavanja, delo po skupinah, ekskurzije, intervjuji, projektno delo, pisanje in zagovor seminarjev, preučevanje gastronomije z različnih zornih kotov, na primer etno gastronomija (krajevni običaji, v Prekmurju »gostivanje« lahko traja 3 dni), preučevanje prehrane v gradovih, samostanih (zgodovinski, pokrajinski, verski in socialni vpliv). Zanimive so tudi analize starih kuharskih knjig in knjig, ki opisujejo jedilnike drugod po svetu.*



**Zanimivosti:**

**Zdrava prehrana je eden od pogojev dobrega počutja vsakega človeka.** Vpliva na sposobnost za učenje/študij, delo in preprečuje bolezni. Na ustrezno sestavo posebej opozarjajo priporočila zdrave prehrane. Pravilno sestavljena in pripravljena hrana, ki je enakomerno razporejena prek celega dneva pokriva naše energijske potrebe in potrebe po hranilnih snoveh. Hranilne snovi potrebujemo za rast, razvoj in pravilen potek vseh procesov v telesu. Tako kot pomanjkanje tudi prevelike količine hrane slabo vplivajo na zdravje. Kako pomembna je zdrava prehrana se pogosto zavemo šele, ko zbolimo. Takrat pričnemo razmišljati, kaj je zdrava in uravnotežena prehrana, kakšna je njena hranilna in energijska vrednost ter kako je pripravljena in ponujena.



Slika 1: Gastronomija vir zadovoljstva

Vir:

<http://thechefalliance.com/userfiles/image/Chef/chef%20fun%20%20chfes%20pointing.jpg>

## 2 ZGODOVINA KUHARSTVA

*Prehrana ljudi oziroma narodov je bila v preteklosti veliko bolj odvisna od izbire domačih in dosegljivih živil kot pa danes. Šele z industrijsko družbo in lastno proizvodnjo ali uvozom živil ter znanjem o pravilni prehrani se je prehrana iz osnovne fiziološke potrebe razvila na mnogo bolj zahtevni gastronomski nivo. **Socialno ekonomski dejavniki vplivajo na kupno moč prebivalcev, znanje o uravnoteženi prehrani pa na kulturo prehrane.** V preteklosti je človek zaužil toliko hrane kolikor jo je potreboval njegov organizem. Bolezni nedohranjenosti so bile posledica revščine in neiznajdljivosti v danem okolju. Človek za svoj obstoj in razvoj potrebuje hranilne snovi in kemično energijo, ki se sprošča z njihovim izgorevanjem. Uravnotežena prehrana pripravljena na ustrezen gastronomsko kulinaričen način vsebuje vse potrebne hranilne snovi v takih količinah in razmerjih, ki omogočajo najboljše delovanje telesa. Z uživanjem raznoliko sestavljene hrane lahko zadostimo zgoraj omenjenim zahtevam.*

V prazgodovini so se ljudje prehranjevali s tistim, kar jim je **nudila narava**. Ženske so nabirale sadeže, semena, gomolje in med. Moški lovci pa jajca divjih ptic ter male in velike živali. Pravo kuharstvo se je pojavilo z **odkritjem ognja**, saj so pričeli hrano peči na žerjavici in kamnu. Izbor jedi se je bistveno povečal z odkritjem prve lončene posode pojavile so se juhe in enolončnice. Z **razvojem poljedelstva in udomačitvijo živali** pa izbor živil ni bil več odvisen samo od naključnega ulova, ampak je postala preskrba s hrano bolj ali manj stalna.

**Vodilne države kuharstva v Evropi** sta brez dvoma Francija in Italija. O tem govore številni zapisi iz 14. stoletja in še bolj iz 17. stoletja. Posebej izbrane jedi so pripravljali v samostanih in na gradovih. Druga polovica 18. stoletja predstavlja prelomnico v razvoju kuharstva. Tako je že leta 1765 Francoz Boulanger odprl prvo restavracijo s peštrim izborom jedi, pravim jedilnim listom in seveda s cenami. Najbolj cenjen je bil kralj kuharjev in kuhar kraljev Escoffier Avguste. Da je kuharstvo postalo nekaj več, so pripomogli tudi številni umetniki, znanstveniki in vojskovodje s svojimi deli in gastronomskimi željami. Čeprav so pomembna imena med njimi Bechamel, Wellington, Sandwich, Rossini, Stroganof, Melba je najpomembnejši brez dvoma **Jean Anthelme Brillat – Savarin**. Bil je francoski revolucionar, filozof in sodnik v času Napoleona, ki je leta 1826 napisal najslavnejše gastronomsko delo Fiziologija okusa, ki govori o slasti uživanja hrane. Gastronomija zanj ni bila samo zadovoljstvo uživanja ob hrani, ampak predvsem umetnost druženja. Pojedine zanj ni bilo brez »ceremonije.« Klasični obrok hrane francoske kuhinje temelji na načelu pestrosti, saj ga sestavlja veliko število različnih hodov (celo 14 ali več jedi in pijač). Navade svojih sodobnikov in starih Rimljanov je opisoval v obliki esejev in aforizmov, med katerimi je še vedno aktualen in najbolj znan: »Povej mi kaj ješ in povem ti kdo si.«



Slika 2: Jean Anthelme Brillat – Savarin

Vir: <http://maitrequeux.free.fr/histoirecuisine/Brillat%20Savarin.jpg>

## 2.1 KUHARSTVO V SLOVENIJI

Na slovensko kuhinjo so najbolj vplivale kuhinje sosednjih držav, to je Avstrije, Madžarske in Italije. Na izbor jedi je imela velik vpliv prehrana bogatih meščanov, kmečko prebivalstvo pa se prehranjevalo z domačimi pridelki. Posebno bogate jedi pa so na kmetih pripravljali ob družinskih praznikih in ljudskih običajih. Mnogo receptov se je ohranilo z ustnim izročilom. Prvo Kuharsko knjigo »bukvo« je iz nemškega jezika poslovenil leta 1799 avtor Valentin Vodnika. Faksimile prinaša recepte najboljših jedi za lačne ljudi tistega časa.



Slika 3: Kuharske bukve

Vir: [http://www.s-sc.ce.edus.si/knj/Slike/faksimile/kuh\\_bukve.jpg](http://www.s-sc.ce.edus.si/knj/Slike/faksimile/kuh_bukve.jpg)



Slika 4: Pogačarjev trg s spomenikom Valentinu Vodniku

Vir: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/de/Kip-Vodnik-napis-Ljubljana.JPG/250px-Kip-Vodnik-napis-Ljubljana.JPG>

## 2.2 OSNOVNI POJMI V GASTRONOMIJI

**Gastronomija, po slovarju slovenskega knjižnega jezika pomeni nauk o spretnosti in znanju pripravljanja izbranih jedi (kuharska umetnost).**

Beseda »gaste« pomeni želodec, »nomos« načelo. V dobesednem prevodu bi gastronomija pomenila principe delovanja želodca, ki urejajo in regulirajo hranjenje in vplivajo na apetit do jedi.

**Gastronomija in gastrologija** sta izraza za umetnost pripravljanja jedi in hranjenja z okusno hrano. V obeh primerih je posebna pozornost namenjena tistemu delu hranjenja pri katerem se vznburjajo čutila in po njih zaznavajo jedilne lastnosti živila – hrane. Čutila se vznburjajo že pred jemanjem hrane (vonjalni in vidni aparat, sluh med natakanjem pijače). Gastronomija poseben poudarek namenja tudi **psihologiji zaznavanja hrane** in občutenju jedilnih in/ali senzoričnih lastnosti hrane – **fiziologiji čutil**.

**Gastrozofija** je izraz za premišljeno prehranjevanje z upoštevanjem načel zdrave prehrane ter uživanje ob jedi z namenom dočakati visoko starost.

Vir znanstvenega preučevanja v gastronomiji so **odnosi med lakoto, apetitom in sitostjo**. **Annand** s sodelavci je leta 1955 odkril pet dejavnikov, ki sodelujejo pri regulaciji hranjenja: principe delovanja hrane, presnovo glukoze, cirkulacijo nekaterih presnovnih snovi v krvi, informacijo iz prebavnega trakta in količino vode v telesu. Poznejše raziskave so pokazale, da so najpomembnejši receptorji pri regulaciji apetita glukoreceptorji v hipotalamusu. Draženje centra za sitost zavira gibanje želodca in pospeši izločanje želodčnega soka. Za gastronomijo so pomembni tisti mehanizmi regulacije hranjenja, ki vplivajo na sitostni in lakotni center v hipotalamusu pred, med in po jedi. Predpogoj za **apetit** so prijetne izkušnje pri uživanju hrane. Gnus do hrane je nasprotje apetita. **Do občutka sitosti pride, ko zadovoljimo potrebe**

**po jemanju hrane.** Ne smemo ga zamenjevati z **občutkom nasitljivost hrane, na katero vpliva čas zadrževanja hrane v želodcu.** Z apetitom in sitostjo so povezane jedilne navade in trajanje sitosti, ki uravnava hranjenje. Apetit je odvisen od telesne konstitucije ter osebne in družbene motivacije.



Slika 5: Kuhinja nekoč

Vir: <http://www.pirs.si>



Slika 6: Kuhinja danes

Vir: [http://www.pohistvo.net/img/enovice/18\\_februar06/01\\_kuhinja\\_cesar.jpg](http://www.pohistvo.net/img/enovice/18_februar06/01_kuhinja_cesar.jpg)



### **TEME ZA RAZMISLEK**

1. Vrste dejavnikov, ki so vplivali na razvoj kuharstva!
2. V muzejih pogosto najdemo eksponate, ki ponazarjajo način življenja v preteklosti.
3. Še posebej so zanimive starinske kuhinje in jedilnice. Kakašne so vaše izkušnje?
4. Kako bi tujcem predstavili tradicionalne slovenske jedi?
5. Kaj menite o ekonomskih dejavnikih, ki vplivajo na gastronomijo?

## 2.3 SPOZNAVANJE ŽIVIL PO SKUINAH

**Hrano sestavljajo: živila in dodatki.** Živila sestavljajo **hranilne snovi**. To so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in voda. Beljakovine, nekatere maščobe, vodo in mineralne snovi imenujemo **gradbene hranilne snovi**. Te snovi gradijo in obnavljajo celice. **Energijske hranilne snovi** so ogljikovi hidrati (sladkor in škrob), maščobe in delno beljakovine. Telesu dajejo toploto in energijo. **Zaščitne hranilne snovi** so vitamini in minerali, ki sodelujejo pri vseh kemijskih procesih v telesu. Življenjsko nepogrešljiva je **voda**, ki je v različnih količinah sestavina živil in pijač. Iz živil in industrijsko predelanih živil pripravljamo z različnimi postopki **jedi**. Zaradi boljšega okusa dodajamo še različne dodatke, ki ugodno vplivajo na apetit, prebavo in presnovo. Zaradi lažje preglednosti živila razdelimo na osnovi **piramide zdrave prehrane**.

## 2.4 ŽIVILA BOGATA Z OGLJIKOVIMI HIDRATI

Ogljikovih hidrati so: škrob, sladkor in celuloza. Najbolj zdrava sta **škrob in celuloza**, ki dajeta občutek sitosti. Največ škroba je v krompirju, suhih stročnicah (fižol, grah, soja, leča, bob), v rižu in izdelkih iz žit, kot so testenine, kruh in slaščice. Energijska vrednost za 1 gram ogljikovih hidratov je 17 kJ. Z njimi naj bi pokrili več kot pol vseh potreb po energiji na dan. Največ **celuloze** je v sadju in zelenjavi, čeprav nima energijske vrednosti, je v prehrani pomembna, ker veže strupene snovi in pospešuje prebavo. Prebavljivost ogljikovih hidratov se s toplotno obdelavo močno poveča.

### Živila bogata s škrobom: žita

**Žita** so vir koristnih hranilnih snovi, saj vsebujejo lahko prebavljive ogljikove hidrate, beljakovine, mineralne snovi in vitamine. V piramidi zdrave prehrane zavzemajo žita največji delež, saj so v naši hrani zelo pogosti **kruh, pekovsko pecivo, različne vrste testenin, riž, koruzni zdrob (polenta), pšenični zdrob, ovseni in koruzni kosmiči, ješprenj, ajdova in prosenka kaša, slano in sladko pecivo**. Žita zagotavljajo potrebno energijo v naši prehrani.

### Vrste žit

Najbolj razširjena žita so: **pšenica, rž, ječmen, koruza in oves**. **Pšenica in rž** sta krušni žiti, saj vsebujeta beljakovini lepka ali glutena ki omogoča vzhajanje testa za kruh. Vsa ostala žita so nekrušna. Za **proizvodnjo kruha** in peciva je najboljša navadna pšenica (*Triticum aestivum*), ki vsebuje veliko škroba in malo beljakovin. Za **proizvodnjo testenin** uporabljamo trdo pšenico (*Triticum durum*), ki vsebuje veliko beljakovin in škroba. **Rž**, je vrsta žita, ki dobro uspeva na severu Evrope. Ima podobno sestavo kot pšenica in iz njega dobimo rženo moko, ki je temno obarvana in je surovina za ržen kruh. **Ječmen**, je ena najstarejših gojenih vrst žita in nepogrešljiva surovina v tehnologiji piva, viskija in gina. Oluščen je **ješprenj**. **Koruza** izvira iz Mehike in so jo gojili že pred več tisoč leti. Pri nas običajno gojimo koruzo **trdinko**, kjer uporabljamo zrnje za predelavo v **zdrob ali polento**. Čedalje bolj pa je priljubljena **sladka koruza** in pokovka. **Oves**, je najbolj razširjen v skandinavskih deželah. Povsod pa iz njega izdelujejo ovsene kosmiče. **Riž** je poleg pšenice in koruze najbolj razširjeno žito na svetu. Največ ga pridelajo v jugovzhodni Aziji. Po obliki zrna ga delimo v **dolgozrnati ali indijski riž**, ki ima majhna, ozka in trda zrna brez res ter je v svetovnih kuhinjah izredno cenjen. **Okroglo zrnati riž** ima velika okrogla in mehka zrna ter ga je največ na Japonskem. V zdravi prehrani vse bolj cenimo **nepoliran ali rjavi ali integralni riž**. Posebno cenjen je tudi **paraboiled riž**, ki ga dobimo po kratkotrajnem segrevanju s paro. Na ta način hranilne snovi iz zunanjih delov preidejo v notranjost zrna.

**Poliran riž** je tehnološko bolj kakovosten, saj mu s posebnimi stroji odstranimo semensko lupino, z glaziranjem s škrobnim sirupom pa riževa zrna dobijo svetleč izgled in sijaj. Rjavi basmati riž se od drugih vrst riža razlikuje predvsem po značilni podolgovati obliki in sivorjavi barvi. Dobro uspeva ob vznožju Himalaje, kjer ga tudi ročno obirajo. Po kuhanju ohrani značilno obliko in trdnost.

Tabela 1: Žita v kulinariki

<b>VRSTA ŽITA</b>	<b>MLEVSKI POLIZDELEK/IZDELEK</b>	<b>DOMAČE IN TUJE JEDI</b>
<b>Pšenica</b>	<p><b>Moka:</b> Tip 400 in 500, 850, 1100 in 1800, drobljenec.</p> <p><b>Mehka moka</b> za slaščičarsko pecivo vsebuje manj lepka.</p> <p><b>Kuskus</b> je izdelek iz pšeničnega zdroba.</p>	<p><b>Kruh:</b> bel, črn, graham, Francoski (baugette: 250 g in 75 cm), kruh z dodatki (čebulni, sadni, sončnični).</p> <p><b>Pekovsko pecivo</b> (žemlje, kajzerice, bombice in soljenci.</p> <p><b>Toast</b>, pica, štruklji.</p> <p><b>Slaščičarsko pecivo.</b></p> <p>Kuskus istoimenska severnoafriška jed.</p>
<b>Durum pšenica (18 % beljakovin)</b>	<p><b>Ostra moka</b>, zdrob.</p> <p>Surovina za testenine, ki jih proizvajamo z gnetenjem, oblikovanjem in stiskanjem testa skozi različno oblikovane modele ter s postopnim sušenjem.</p>	<p><b>Testenine</b> po kuhanju morajo biti trdikave (kuhane na zob ali "al dente").</p> <p><b>Suhe testenine:</b> špageti, makaroni, polžki, spirale, fidelini, kaneloni, lazanje.</p> <p><b>Sveže testenine</b> ne sušimo. To so ravioli in tortellini polnjeni z mesnim, sirovim, gobovim in zelenjavnim nadevom.</p> <p><b>Graham</b> testenine in testenine, ki jim dodajamo paradižnik, korenje ali špinačo, idrijski žlikrofi.</p>
<b>Pira</b>	Moka	<b>Kruh:</b> nizek, ploščat, aromatičen.
<b>Rž</b>	Moka	<b>Kruh:</b> nizek, ploščat, nekoliko kisel okus, aromatičen, obstojen Razširjen v severni Evropi, pri nas na koroškem in štajerskem.
<b>Ječmen</b>	Oluščen ječmen – ješprenj; kaljen ječmen – slad (surovina za pivo, viski, gin)	Ričet, sestavljene solate.
<b>Koruza</b>	Moka, zdrob	Polenta, žganci, kruh, narastki, koruzne testenine. <b>Sladka koruza:</b> cela ali

		zrnje za priloge in solate. <b>Pokovka</b> za popcorn.
<b>Oves</b>	Kosmiči	Ovseni kosmiči, vir vlaknin, beljakovin, vitaminov in mineralov – zdrav zajtrk, makrobiotično pecivo in kruh.
<b>Riž:</b> različne sorte razlikujejo se po obliki zrna, sestavi, načinu pripravljanja in primernosti in za posamezne jedi.	Oluščen ali neoluščen, poliran ali nepoliran.	Rižote, priloge z ali brez dodatkov, makrobiotične jedi, riževe solate.
<b>Dolgozrnati riž:</b> majhna, ozka in trda zrna <b>basmati riž</b> (Indija).	Oluščen ali neoluščen, poliran ali nepoliran.	V svetovnih kuhinjah izredno cenjen, rižote, priloge z ali brez dodatkov; makrobiotične jedi; riževe solate.
<b>Okroglo zrnati riž:</b> velika okrogla in mehka zrna. <b>(Japonska)</b>	Olušen ali neoluščen.	Nadevi za nadevane paprike, sarme, mesne kroglice, sladice – rižev narastek, japonski suši.
<b>Nepoliran ali rjavi ali integralni riž</b>	Ima višjo hranilno vrednost, ker vsebuje več vitaminov, mineralov in vlaknin.	V svetovnih kuhinjah izredno cenjen, rižote, priloge z ali brez dodatkov, makrobiotične jedi, riževe solate.
<b>Parboiled riž</b>	Riž kratkotrajno obdelan s paro, hranilne snovi iz zunanjih delov preidejo v notranjost zrna.	Riž ima značilno rjavo barvo po kuhanju postane bel. Riž vsebuje veliko vitaminov iz skupine B, Vsestransko uporaben.
<b>Črni divji ali samonikli riž</b>	Botanično ni riž.	V kulinariki ga uporabljamo za popestritev jedi.
<b>Ajda</b> medonosna rastlina in ni žito v ožjem pomenu besede. Iz cvetov se razvijejo semena, značilne piramidaste oblike.	Kaša, moka. Posebno okusen je ajdov kruh z orehi ali lešniki. V prehrani jo zelo cenimo ker ima visoko hranilno vrednost.	Kruh, ki ga pripravljamo iz enakih deležev pšenične in ajdove moke, ki jo najprej poparimo. Skorja je razpokana, sredica pa zbita. <b>Ajdove</b> testenine.
<b>Proso</b> skupno ime za subtropske in tropske vrste žita z okroglimi semeni.	Kaša: dobimo jo, ko proso oluščimo.	Cenjena staroslovenska jed kaša z mlekom, slivami, gobami, jabolki, kislim zeljem.

Več na: [http://www.zzv-ms.si/si/prehrana/images/image002\\_001.jpg](http://www.zzv-ms.si/si/prehrana/images/image002_001.jpg)

**Uporaba žita**

Žita predelujemo v mlevske proizvode z mletjem (zdrob, moka) ali luščenjem. Meljemo pšenico, rž, ajdo in koruzo. Luščimo: riž, ječmen, proso, sirek in oves.

Lastnosti moke so odvisne od dela zrna, ki ga zmeljemo in od tipa moke. Moka iz **srednjega dela žitnega zrna** ima veliko škroba, malo beljako in z dobro pecilno kakovostjo in malo mineralnih snovi. Moka iz **obrobni delov zrna** vsebuje veliko beljakovin in je temna.

**Tip moke pove**, koliko gramov pepela/mineralnih snovi ima posamezna vrsta moke. Izražamo ga v %.

Tabela 2: Uporaba različnih tipov mok

TIP MOKE	KOLIČINA PEPELA V %	UPORABA
400	0,35–0,45	slaščičarsko pecivo, biskvit
500	0,45–0,55	kruh, pekovsko pecivo, toast
850	0,75–0,85	kruh, pekovsko pecivo
1100	1,05–1,15	kruh
1800	1,75–1,85	polnozrnat, graham

**Surovine za pecivo**

Pecivo proizvajamo iz **moke tipa 400 ali 500, maščobe** (običajno uporabljamo maslo ali margarino. Dodana maščoba izboljša sposobnost zadrževanja plinov v kvašenem testu, vpliva na okus in zviša energijsko vrednost peciva), **jajc**, ki dajejo značilno barvo pecivu, povečajo hranilno vrednost in so dobro vezivno sredstvo. Rumenjak izboljša sočnost izdelkov, beljak pa vpliva na luknjičavo ogrodje.

**Sladkor** vpliva na okus peciva in pri kvašenem testu uravnava delovanje kvasovk.

**Sol** dodajamo v majhnih količinah, ker izboljša okus peciva in regulira delovanje kvasovk pri kvašenem testu.

**Dodatek mleka** vpliva na volumen testa in pecivo lepo obarva.

**Voda**, je topilo za sol in sladkor.

Pri pripravi različnega peciva uporabljamo **rahljalna sredstva**, ki so po svojem delovanju fizikalna, biološka in kemijska.

**Fizikalna postopka** sta stepanje/penasto vmešavanje (v testo vnesemo veliko zraka) in zlaganje listnatega testa v več plasti.

**Kvas** je biološko rahljalno sredstvo, ki ga sestavljajo kvasovke iz rodu *Sacharomyces cerevisiae*, ki povzročajo alkoholno vrenje. Alkohol med peko izpari, CO<sub>2</sub> pa rahlja testo.

**Kemijsko rahljalno sredstvo** je pecilni prašek.

Tabela 3: Vrste testa za slaščičarsko pecivo

<b>VRSTE TESTA</b>	<b>OSNOVNE SESTAVINE TESTA</b>	<b>SLAŠČIČARSKO PECIVO</b>
<b>Biskvitno testo</b>	Mehka moka, jajca, sladkor in dišave, lahko pa tudi maščoba.	Torte, rulade, čajno pecivo, deserti in minjoni.
<b>Baiser – beljakovinska masa</b>	Trd sneg iz beljakov, sladkorja in škroba, ki vpliva na trdnost izdelkov, ki jih sušimo pri 50 °C.	Španski vetrci.
<b>Vlečeno testo</b>	Dobro uležana moka, malo maščobe, jajca in sol. Testo mora biti dobro pregneteno, da je čimbolj elastično.	Jabolčni, češnjev, skutni zavitek, prekmurska gibanica, sirovi, orehovi in pehtranovi štruklji in mlinci..
<b>Listnato testo</b> pripravljamo v hladnem prostoru, po možnosti na marmornati površini. Testo je iz vlečnega testa in maslene kocke. Pred peko mora testo "počivati" v hladnem prostoru. <b>Kvašeno listnato testo</b>	Osnovne sestavine testa so: mehka moka, maščoba, tekočina in sol. Razmerje med moko in maščobo je 1:1. Postopek priprave sladice si zelo olajšamo z nakupom zamrznjenega listnatega testa.	Listnato testo: slano pecivo, polnjeno sladko pecivo: vetrnice, nadevani žepki, jabolčni in skutni zavitki ter kremne rezine. Kvašeno listnato testo: francoski rogljiči, pletenice, trikotniki in žepki. Pecivu okus izboljšamo, če ga premažemo z maslom, ali marelično marmelado.
<b>Krhko – linško testo</b>	Sladkor, maščoba in moka v razmerju 1:2:3. Okus testa zelo izboljšamo z dodatkom jajc, soli, rahljajalnih sredstev, lupinastega sadja, čokolade, kakava in dišav.	Podlage za torte, pite, keksi, čajno pecivo, deserti, mignoni in slano pecivo.
<b>Kvašeno slaščičarsko testo</b>	Moka, jajca, tekočina, kvas.	Potica, ki velja za značilnost slovenske kulinarike, šarkelj, sadni kruh, buhteljni, krofi, kvašeni flancati ter drobno pecivo.
<b>Kuhano testo</b>	Moka, maščoba, jajca.	Princes krofi, eklerji, venčki, krapi in različni deserti
<b>Pecivo iz umešanega testa</b>	Moka, mleko, jajca.	Palačinke, vafli in oblati.
<b>Testo za piškote</b>	Moka, maščoba, sladkor, jajca in dišave.	Ročno ali industrijsko oblikovani piškoti in keksi.
<b>Pecivo iz medenega testa</b> najstarejša vrsta peciva.	Moka, med, maščoba.	Izdelki iz medenega testa so značilna narodna umetnina in turistični spominek.

Več na: [http://www.zzv-ms.si/si/prehrana/images/image002\\_001.jpg](http://www.zzv-ms.si/si/prehrana/images/image002_001.jpg)



### Zanimivosti:

- Razvoj civilizacije je povezan z gojenjem žita-najstarejše kulturne rastline na svetu. Svoje ime so žita dobila po rimski boginji kmetijstva Ceres (cerealije), čeprav arheološke najdbe pričajo, da so pšenični kruh pekli že v starem Egiptu.
- To, kar nam pomeni kruh, Kitajcem pomeni riž, ki predstavlja vsakdanjo jed.
- Peka kruha je stara skoraj kot človeštvo, saj o njej govore vse biblije sveta. Prvotno so žitno zrnje samo opekli, drobili, dodajali vodo ter oblikovali okrogle mlince, ki so jih pekli na vročih kamnih ali v žerjavici. Način peke so iz Egipta prenesli med Rimljane, ki so pekli kruh že v okroglih krušnih pečeh.
- V vegetarijanski prehrani je zelo cenjeno rastlinsko meso, ki ga pripravljamo iz glutena pšenice. Imenuje se seitan.

### Živila bogata s sladkorjem

Najbolj razširjeno sladilo je **sladkor**. Pridobivamo ga iz sladkorne pese in trsa, manj pa iz sladkorne palme in javorja. Vse surovine vsebujejo sladkor, ki je kemijsko **saharoza**. V nekaterih živilih (različno pecivo, sladoleđ brezalkoholne pijače ...) se nahaja tudi "skriti" sladkor. Če taka živila prekomerno uživamo in energije ne porabimo, se višek sladkorja spremeni v rezervno maščobo, ki se nabira pod kožo in v okolici notranjih organov ter povzroča prekomerno težo ter težave s srcem in ožiljem in mnoge druge težave.

### Vrste sladkorja:

- **Kristalni sladkor:** velikosti 0,5–1,4 mm.
- **Mleti sladkor:** čist rafiniran sladkor.
- **Kandis sladkor:** veliki rjavi kristali.
- **Rjavi sladkor:** ima karamelni okus, več vlage in višjo hranilno vrednost.
- **Mascavo sladkor** je surov nerafiniran rjav trstni sladkor iz Brazilije. Zaradi značilne arome je primeren za sladkanje napitkov in slaščic. Vsebuje še Ca, P, Fe, Na, K in Mg.
- **Demerara sladkor** je naraven nerafiniran proizvod, ki ga dobimo s stiskanjem in kristaliziranjem soka sladkornega trsa. Je bogat vir vitaminov in mineralnih snovi.
- **Javorjev sirup** je tekoče sladilo iz Kanade.

Po zadnji stopnji kristalizacije ostane **melasa**, ki je temna sirupasta tekočina.



### Preizkusite se v pripravi sladice iz različnih vrst testa!

### Potrebujete:

- surovine za pripravo različnih vrst testa,
- pečico.

S pomočjo knjige Kuharstvo ali knjige z recepti za pripravo sladice pripravite:

- biskvit,
- jabolčni zavitek,
- krem rezine,
- potico,

- torto,
- palačinke in
- princes krofke.

Dober tek!



### TEME ZA RAZMISLEK


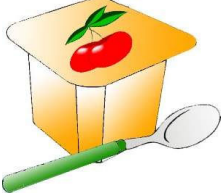


1. Vloga posameznih hranilnih snovi pri načrtovanju jedilnika.
2. Kakšen pomen ima razdelitev živil v različne skupine?
3. Med katerimi živili bi izbirali, da bi zadostili potrebi po ogljikovih hidratih?
4. Značilne vrste kruha v Prekmurju, Štajerskem in Koroškem.
5. Italijani so mojstri v pripravi testenin. Na kaj so pozorni in katera zelišča uporabljajo?
6. Pomen krompirja, ki je v Evropi pregnal lakoto.
7. Katero vrsto kruha bi ponudili bolniku s celiacijo?
8. osebna razlika med kuharjem in slaščičarjem.
9. Bio pecivo je »na pohodu.« Zakaj?

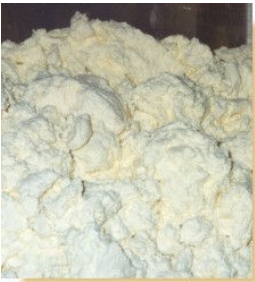




## 2.5 ŽIVILA BOGATA Z BELJAKOVINAMI


### 2.5.1 Mleko in mlečni izdelki

Izraz mleko označuje vedno **kravje mleko**. Za mleko drugih živalskih vrst ga moramo obvezno dopolniti, npr. kozje mleko. V mlekarnah proizvajajo standardizirano, posneto mleko, mleko v prahu, mlečne proizvode, kot so različni jogurti, smetana, maslo, sladoled in siri. Pasterizirano mleko (segrevajo 15 sekund na 72 °C in hladijo na 4 °C), je obstojno v zaprti embalaži in v hladilniku nekaj dni ... Sterilizirano, homogenizirano (alpsko) mleko, segrevajo 4 sekunde na 140 °C, hitro ohladijo in je v primerni embalaži obstojno minimalno dva meseca. Mleko je zaradi bogate hranilne vrednosti in lahke prebavljivosti izrednega pomena v vseh življenjskih obdobjih, še posebej pa v obdobju otroštva. Povprečna sestava neobdelanega mleka je 87,5 % vode, 3,8 % maščobe, 3,3 % beljakovin, 4,7 % mlečnega sladkorja, 0,7 % mineralnih snovi, še posebej kalcij in fosfor, od vitaminov A, B kompleks, C in D, encimi, organske kisline in plini. Na tržišču je **polno mleko**, z najmanj 3,2 % mlečne maščobe, **delno posneto mleko** z najmanj 1,6 % in **posneto mleko** z manj kot 1,6 % mlečne maščobe. Če mleku odvzamejo vodo dobimo mleko v prahu, kondenzirano in evaporirano mleko. Od **mlečnih napitkov** je najbolj priljubljeno mleko z dodatkom kakava ali čokolade. **Mlečno kislinski proizvodi** so različni jogurti, acidofilne vrste mleka in kefir. Izdelujejo jih iz pasteriziranega mleka z mlečnokislinskim vrenjem. Ostali mlečni proizvodi so še sladka in kislja smetana, maslo, skuta in različne vrste sira.

Tabela 4: Mlečni proizvodi

VRSTA PROIZVODA	SESTAVA	UPORABA
<p><b>Jogurt</b></p> 	<p>Čvrsti ali tekoči jogurt, bogat vir beljakovin in kalcija.</p>	<p>Samostojna jed – napitek, dodatek jedem in pecivu.</p>
<p><b>Sadni in aromatizirani jogurt</b></p> 	<p>Sladek, ima okus in vonj po dodanem sadju in tudi višjo energijsko vrednost. Aromatizirani jogurt, ima poleg sladkorja dodano še vanilijo, kakav in čokolado.</p>	<p>Samostojna jed – napitek, dodatek jedem in pecivu.</p>
<p><b>Kefir iz kravjega ali ovčjega mleka</b></p> 	<p>Pridobljen z dodatkom kefirnih zrn v mleko. Te proizvajajo mlečno kislino, malo alkohola in ogljikov dioksid, zaradi katerega je kefir rezek, lonček pa ima napihnen pokrovček.</p>	<p>Samostojna jed – napitek, dodatek jedem in pecivu.</p>
<p><b>Acidofilno in bifidogeno mleko</b></p> 	<p>Uravnava prebavne procese in ugodno vpliva na organizem.</p>	<p>Samostojna jed – napitek.</p>

<p><b>Skuta</b></p>  <p><b>Skutni namaz</b></p> 	<p>Vsebuje lahko prebavljive beljakovine, mlečni sladkor, kalcij in fosfor ter vitamine A in B kompleks.</p> <p>Skuta vsebuje 10 % ali 50 % mlečne maščobe in jo lahko uživamo namesto masla. Zelo cenjeni so tudi skutni namazi z dodatkom sadja in zelenjave.</p>	<p>Samostojna jed, dodatek jedem, nadev za slane in sladke zavitke in pecivo.</p>
<p><b>Smetana</b></p> 	<p><b>Sladka smetana:</b> 30 % maščobe,  <b>Kisla smetana:</b> 20 % maščobe,  <b>Smetana za kavo:</b> 10 % maščobe.</p>	<p>Dodatek in sestavina slanih in sladkih jedi.</p>
<p><b>Maslo</b></p> 	<p>82 do 84 % mlečne maščobe.</p>	<p>Dodatek in sestavina slanih in sladkih jedi.</p>
<p><b>Pinjenec</b> – stranski proizvod pri pridobivanju masla</p>	<p>Visoko biološko vrednost zaradi vsebnosti beljakovin.</p>	<p>Cenjen osvežujoč napitek.</p>
<p><b>Sladoled</b></p> 	<p>Voda, beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate in aromatične snovi.</p>	<p>Samostojna sladica, priloga, sestavina napitkov in sadnih kup.</p>

<p><b>Dehidrirani mlečni izdelki, mleko v prahu</b></p> 	<p>Mleko v prahu priporočljiva hrana za dojenčke, ker se beljakovine med postopkom izdelave nekoliko razgradijo in postanejo zato lažje prebavljive.</p>	<p>Dodatek čaju ali kavi, v industriji bonbonov pa polnijo z njim tudi mlečne bonbone. Pakirano v pločevinkah in je obstojno najmanj eno leto.</p>
<p><b>Evaporirano mleko</b></p>	<p>Sterilizirano zgoščeno mleko.</p>	<p>Dodatek čaju ali kavi.</p>
<p><b>Kondenzirano mleko</b></p>	<p>40 do 45 % sladkorja.</p>	<p>Dodatek čaju ali kavi, v industriji bonbonov pa polnijo z njim tudi mlečne bonbone.</p>


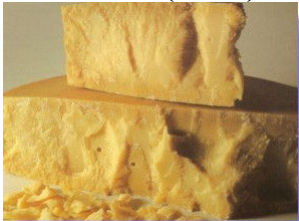

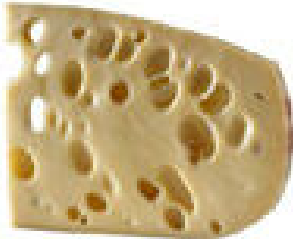
Več na:





[http://www.mkgp.gov.si/si/o\\_ministrstvu/direktorati/direktorat\\_za\\_kmetijstvo/starasektor\\_za\\_kmetijske\\_trge/mleko\\_in\\_mlecni\\_proizvodi/](http://www.mkgp.gov.si/si/o_ministrstvu/direktorati/direktorat_za_kmetijstvo/starasektor_za_kmetijske_trge/mleko_in_mlecni_proizvodi/)




## 2.5.2 Siri

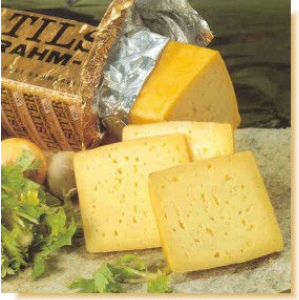

Sir, tisočletja znano in izredno pomembno živilo v prehrani (20 do 35 % beljakovin, 26 do 45 % maščob, kalcij in fosfor ter vitamini A, D, E in K) zavzema tudi v kulinariki posebno mesto. Lahko ga uživamo kot predjed, glavno jed ali desert. V mleko za sir dodajajo poleg sirišča, tudi različne mikroorganizme, ki povzročajo vrenje ali fermentacijo zaradi česar nastanejo "sirna očesa.« Okus in energijska vrednost sira je odvisna predvsem od količine maščob v siru. Sire razvrstimo v skupine na osnovi vsebnosti vode, vsebnosti maščobe v suhi snovi in načinu zorenja. Poznamo še druge načine delitve sirov, npr. v Franciji ločijo sveže sire, kislinske sire, zorjene sire, sire iz sirotke ali pinjenca, topljene, dimljene sire in sirne namaze na osnovi skute z dodatki. Glej tabele!




Tabela 5: Delitev sirov po vsebnosti vode (tip sira) in lastnostih





Vrsta sira, poreklo	Tip sira	Voda v nemaščobni snovi sira (%)	Lastnosti sira
<b>Parmezan (Italija)</b> 	zelo trdi (za ribanje)	do 50	Testo je gosto, zelo trdo, zato je primerno za strganje. Ima značilen »pekoč« vonj in aromo. Njegova posebnost je zelo dolgo zorenje, ki traja od 1 do 2 leti. Najboljši je sveže riban sir.
<b>Zbrinc (Švica)</b> 	zelo trdi (za ribanje)	do 50	Skorja je zlatorumene barve, čvrsta in suha. Testo je brez očes, krhko in lomljivo. Okus sira je pikanten. Zori 1 do 2 leti.
<b>Paški sir (otok Pag, Hrvaška)</b> 	zelo trdi (za ribanje)	do 50	Ovčji sir, skorja je rjavorumene barve, testo je brez očes. Pikanten okus.
<b>Ementalski sir (Švica)</b> 	trdi (za rezanje)	do 54	Ima obliko mlinskega kamna, skorja sira je gladka in pšenično rumene barve. Značilna so očesa v velikosti češnjke, ki so enakomerno razporejena po celotnem testu sira, ki je gibko in ima sladkast okus.


<p><b>Bohinjski sir (Slovenija)</b></p> 	trdi (za rezanje)	do 54	Izdelan po tehnologiji ementalskega sira. Okus in aroma sta podobna ementalskemu siru, le očesa so posejana redkejše.
<p><b>Tolminski sir</b></p> 	trdi (za rezanje)	do 54	Tehnologija izdelave je povzeta po siru montasio iz Italije. Skorja sira je gladka, slamnatorumene barve, testo je povezano, plastično, z redkimi, kot grah velikimi očesi. Okus je rahlo pikanten, nekoliko sladkast.
<p><b>Kačkavalj (Bolgarija)</b></p> 	trdi (za rezanje)	do 54	Sir je iz ovčjega mleka ali iz mešanice ovčjega in kravjega mleka. Testo je masno, kompaktno, brez očes. Okus je rahlo slan in pikanten.
<p><b>Čedar (Velika Britanija)</b></p> 	trdi (za rezanje)	do 54	Skorja je gladka, čvrsta. V sodobni proizvodnji nima skorje, saj zori v foliji. Barva testa je bela do rahlo rdečkasta, saj v mleko za sir običajno dodajo barvilo anato. Okus: pikanten, vonj značilno čist.

<p><b>Grojer (Švica, Francija)</b></p> 	trdi (za rezanje)	do 54	<p>Skorja je rdečerjava, posuta z drobnimi zrni maže. Testo je kompaktno, rumene barve, očesa v velikosti graha so redko posejana. V testu se lahko pojavi tudi razpoka. Vonj in okus izrazit, pikanten spominja na sir ementalec.</p>
<p><b>Gavda (Nizozemska)</b></p> 	poltrdi	do 65	<p>Skorja sira je gladka, suha, lahko pa je sir tudi brez skorje, če zori v foliji. Testo je gibko, s pravilnimi, enakomerno posejanimi očesi v velikosti debelejšega graha. Vonj in okus: mil, rahlo pikanten. Sir je lahko oblit s parafinom ali pa zavrt v folijo.</p>
<p><b>Trapist (Francija)</b></p> 	poltrdi	do 65	<p>Skorja je gladka, tanka, suha in rahlo temnejše rumene barve. Testo je mehko, kompaktno in elastično z različno luknjičavostjo. Očesa so v velikosti graha ali leče. Vonj in okus sira sta čista, mila aromatična in za malo kisl.</p>

<p><b>Edamski sir (Nizozemska)</b></p> 	poltrdi	do 65	<p>Originalno ima obliko krogle, ki je pokrita z rdečim ali rumenim parafinom (voskom). Lahko tudi v obliki valja ali bloka. Skorja sira je gladka, če pa sir zori v foliji, skorje ni.</p> <p>Testo je gibko, mehkejše, očesa so redka, v velikosti graha, pravilno okrogla ali ovalna. Okus in vonj: mil, čist.</p>
<p><b>Tilzit (Nemčija)</b></p> 	poltrdi	do 65	<p>Zori tako, da ga premažemo z rdečo mažo. Testo je mehko, kompaktno in elastično.</p> <p>Luknjičavost je gosta. Očesa imajo obliko majhnih razpokic ali obliko ječmenovih zrn. Vonj in okus mil, rahlo pikanten, nekoliko kisel.</p>
<p><b>Bela plesen na površini Brie (Francija)</b></p> 	mehki siri s plesnijo na površini (nimajo skorje in očes)	63–73	<p>Ima belo plesen po celotni površini. Testo je rumenkaste barve, mehko in brez očes. Vonj in okus: na začetku mil, kasneje postane pikanten.</p>

<p><b>Bela plesen na površini Kamember (Francija)</b></p> 	<p>mehki siri s plesnijo na površini (nimajo skorje in oces)</p>	<p>63–73</p>	<p>Sir je popolnoma prekrit z belo plesnijo, testo je rumenkaste barve brez oces. Vonj in okus: na začetku mil, kasneje pa pikanten.</p>
<p><b>Mehki siri z modro plesnijo v testu Rokfor (Francija)</b></p> 	<p>mehki siri z modro plesnijo v testu</p>	<p>63–73</p>	<p>Proizvaja se iz ovčjega mleka. Njegova značilnost je modrozeleno žlahtna plesen v testu. Testo je kremasto, prepleteno z žilicami modrozeleno žlahtne plesni (<i>Penicillium roqueforti</i>), rahlo drobljivo ter brez oces. Vonj in okus sta močno aromatična ter pikantna.</p>
<p><b>Gorgonzola (Italija)</b></p> 	<p>mehki siri z modro plesnijo v testu</p>	<p>63–73</p>	<p>Testo sira je skoraj mazavo, bele do slamnatorumene barve, enakomerno prepleteno z žilicami modrozeleno plesni, (<i>Penicillium gorgonzola</i>) je brez oces. Vonj in okus: prijetno, srednje pikantno.</p>

<p><b>Mehki siri z rdečo mažo</b> <b>Limburški sir (Belgija)</b></p> 	mehki siri z rdečo mažo	63–73	<p>Ima obliko opeke ali valja in zori z rdečo mažo (površina je opečnatordeča). Testo je mehko, skoraj mazavo, nima očes, je belorumene barve. Vonj in okus: pikanten.</p>
<p><b>Mehki siri z rdečo mažo</b> <b>Romadur</b></p> 	mehki siri z rdečo mažo	63–73	<p>Testo je mehko, skoraj mazavo, nima očes in je belorumene barve. Vonj in okus: pikanten. Spominja na limburški sir.</p>
<p><b>Mehki siri z rdečo mažo</b> <b>Kvarglji- olomuški zvarovčki (Češka)</b></p> 	mehki siri z rdečo mažo	63–73	<p>Sir iz posnetega kravjega mleka. Površina sira je gladka, opekastordeče barve, testo je čvrsto. Vonj in okus sta čista in pri dobro zrelem siru zelo pikantna.</p>
<p><b>Beli sir (Vzhod in Balkan)</b> <b>feta</b></p> 	beli sir, ki zori v slanici	63–73	<p>Je enakomerne bele barve, brez skorje, očesa so redka, testo je nežno, a kompaktno. Vonj je prijetno kiselkast, čist, okus je slan.</p>

<p><b>Sveži sir Skuta</b></p> 	sveži	85–87	Najstarejša vrsta sira in osnova za izdelavo širokega izbora svežih sirov (dodatek sadja, zelišč, arom). Primerna za sladke in slane sladice.
<p><b>Cottage cheese (Združene države Amerike)</b></p> 	sveži	85–87	Ima obliko drobnih zrn, je prijetnega, rahlo kiselkastega okusa in vonja.
<p><b>Mozzarella (Italija)</b></p> 	sveži	85–87	Sir s plastičnim raztegljivim testom. Najboljša je iz bivoličjega mleka. Je nežnega, rahlo kiselkastega in slanega okusa. Nepogrešljiva za pico.

Vir, slike in več na: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Sir>

### 2.5.3 Meso in mesni izdelki

V to skupino sodijo meso klavnih živali, perutnina, pusti mesni izdelki, ribe in jajca. Ta živila so vir lahko prebavljivih beljakovin in železa in jih v večjih količinah potrebujejo otroci v času intenzivne rasti in razvoja.

**Meso** so vsi užitni deli mesa klavnih živali. **Klavne živali** so govedo, prašiči, kopitarji, kunci, perutnina. Pri nas najbolj pogosto uživamo telečje, goveje in svinjsko meso. Meso ovc se prodaja kot jagnječje meso in ovčje meso, meso koz kot kozličje in kozje, meso kopitarjev kot meso žrebet in konjsko meso. Kakovost mesa je odvisna od pasme, spola, načina reje, krmljenja, zdravstvenega stanja in stopnje pitanosti. Zakol živali poteka v klavnicah, ki morajo biti zgrajene tako, da se čisti deli ne križajo z umazanimi – upoštevani morajo biti zdravstveno higienski predpisi. Zakol perutnine poteka v ločenih obratih. Po zakolu živali poteka zorenje mesa pri temperaturi od 0–4 °C. Pri tem v mišičnini potekajo posmrtni procesi. Najprej poteka glikolitična faza, ko se rezervni škrob mišic – glikogen spremeni v mlečno kislino, mišična vlakna se zato skrčijo in nastopi mrliška otrplost. Ko ta popusti se prične razgradnja beljakovin. Pri tem nastane značilen vonj po svežem mesu. Pravimo, da je meso zrelo. Glede na kakovost, meso uporabljamo za določene jedi. Najboljši kosi so hrbet, pljučna in ledvena pečenka, nato pa pleča, zarebrnice, vratina in prsa.

Po zakolu trup razpolovimo, po hlajenju pa sledi razsek. Za prodajo meso razvrščajo v kategorije glede na klavne dele trupa, polovice in četrti.

Tabela 6: Vrsta mesa in kosi mesa po razseku

<b>VRSTA MESA</b>	<b>RAZSEK POLOVICE</b>	<b>KOSI MESA PO RAZSEKU</b>
<b>TELEČJE MESO</b>	sprednja četrt	pleče, rebra s prsmi, potrebušina, vrat, podplečje
<b>TELEČJE MESO</b>	zadnja četrt	stegno, ledja, hrbet
<b>GOVEJE MESO</b>	sprednja četrt	pleče, sprednji bočnik, podplečje, vrat, hrbet (bržola, visoki hrbet), prsi, rebra
<b>GOVEJE MESO</b>	zadnja četrt	Stegno: križ ali ramstek, zunanje stegno: črni in beli krajec, kepa ali krogla, zadnji bočnik Ledja ali nizki hrbet, šimbas, rostbif Rebra s potrebušino Pljučna pečenka ali goveji file
<b>SVINJSKO MESO</b>	svinjske polovice	Glava, prednja noga, stegno, potrebušina, zadnja noga, vrat in hrbet
<b>PIŠČANČJE MESO</b>	razsek cele perutnine	vrat, krila, prsi, krača, stegno
<b>KUNČJE MESO</b>	razsek kunca	bedri, pleče, flam, hrbet, sprednji nogi

Tabela 7: Pregled različnih vrst mesa po kategorijah in namenu uporabe

<b>VRSTA MESA</b>	<b>KATEGORIJA</b>	<b>NAMEN UPORABE</b>
<b>TELEČJE MESO</b> Svetlo rožnata barva mesa (Starost do 8 mesecev) Masa trupa: 25–185 kg	I. stegno, ledja z ledvico	pečenka, zrezki, juha, obara
	II. hrbet, pleča	pečenka, zrezki, obara
	III. vrat, podplečje, potrebušina, prsa, bočnik	golaž, juha
<b>GOVEJE MESO</b> Mlada govedina: Biki: 8–24 mesecev Telice: 8–30 mes., voli 8–30 mes. Govedina: Biki: nad 24 mes., krave in voli nad 30 mes.	izven kategorije	pljučna pečenka
	I. stegno	juha, zrezki, pečenka
	II. ledja, hrbet, pleča III. potrebušina, rebra, podplečje, prsa, vrat, bočnik	juha, zrezki, pečenka juha, obara, golaž
<b>PRAŠIČJE MESO</b> svetla barva mesa prašički (odrojki): 5–25 kg pitanci: prašiči: 50–120 kg pitanci: odrti prašiči: 37–100 kg	I. stegno, hrbet: zarebnice- kare	pečenka, meso na žaru
	II. pleča	ragu, enolončnice, kislja juha
	III. podplečje, vrat, prsa, rebra, potrebušina, krača	mleto meso
<b>JAGNEČJE ALI OVČJE MESO</b> mlada jagnetina: 3 tedne do 3 mesece	I. stegno (z golenico), ledja II. hrbet, vrat, pleča, podplečje III. potrebušina, rebra, prsa, podlaket (prednji bočnik)	pečenka, meso na žaru, ragu, obara

Tabela 8: Meso v kulinariki

VRSTA MESA	KULINARIČNI POSTOPEK	DELI MESA
<b>MESO PERUTNINE:</b>	kuhanje	stegna, krače, vrat, krila, drobovina
	pečenje in pečenje na žaru ali ražnju	celi perutnina, prsi, stegna, krače, krila
	dušenje, cvrtje	stegna, krače, krila
<b>TELEČJE MESO</b>	kuhanje in dušenje (obare, raguji)	glava, vrat, pleče, prsi, krača, priželjc
	cvrtje in paniranje	glava, zarebrnice, orešček, priželjc
	pečenje in pečenje na žaru	pleče, prsi, zarebrnice, zunaje in notranje stegno, oreh, krača
	aspik	noge, glava
<b>GOVEJE MESO</b>	kuhanje: juhe, raguji, enolončnice, obare	vrat, prsi, robček, pleče, rebra, potrebušina, noge, flam, rep
	dušenje: golaž	bočnik
	pečenje: zrezki, rulade	bržola (visoki hrbet), rostbif (nizki hrbet), pljučna pečenka, stegno, križ, kepa ali krogla
	seklanje: mleto meso	vrat, potrebušina, flam
<b>SVINJSKO MESO</b>	kuhanje (enolončnice, kislja juha, ragu)	glava, vrat, pleče rebra, potrebušina, rep, noge
	pečenje in pečenje na žaru	vrat, pleče, krače, hrbet, rebra, stegno
	seklanje: mleto meso	vrat, potrebušina
	tlačanka, žolca, aspik	glava, krača, rep, nogice
	dušenje: golaž	vrat
<b>KUNČJE MESO</b>	kuhanje: juhe, raguji, enolončnice, obare	spredni in zadnji nogi, rebra
	pečenje	hrbet, stegna, celi kunci
	dušenje: golaž, paprikaš	spredni in zadnji nogi, flam



### Zanimivosti:

#### Porcijsko meso

- *Biftek*: Rezina srednjega dela govejega fileja, ki tehta 16 do 18 dag.
- *Tournedos*: Meso ne tolčemo, temveč jih vodoravno povežemo s kuhinjsko vrvico. Podnjo lahko zavijemo rezine slanine, ki jih pred serviranjem odstranimo.
- *Dvojni biftek (chauteobrian)*: Debelejša rezina govejega fileja v skupni teži 32 do 36 dag.
- *Florentinski zrezek (fiorentina)*: Je velika zarebrnica iz visokega hrbta govedine, angleško pečeno (Zalar, 2008).

- *Minjoni*: Minjone režemo iz tankega srednjega dela govejega fileja in konice (pri svinjini in teletini režemo medaljone).
- *Entrecote*: Je velik stek iz rostbifa, na zunanji strani ima močno kito ki jo v presledkih zarezemo (pariramo), da se med peko lepo peče in se ne krivi.
- *Ramsteak z maščevjem*: Narežemo ga iz rostbifa, ki ima na zunanji strani maščobno oblogo, tega v presledkih dveh cm plitvo zarezemo, da po peki dobimo značilen petelinov greben.
- *T – bone – stek* (v katerem je majhen kos fileja): Je velik kos iz nizkega hrbta govedine s kostjo v obliki črke T.
- *Porterhouse – stek* (kjer je delež fileja že večji): s kostmi in mesom tehta do 1 kg. Ob kosti ga nekoliko zarezemo, da se lepše speče. Je večporcijski kos.
- *Sirloin*: stek, je tako velik, da zadostuje za 2–3 osebe.

### Toplotna obdelava govedine

Tabela 9: Stopnje pečenja govejega mesa

Stopnje pečenosti mesa	Barva mesa na prerezu in barva soka	Končna temperatura v sredini kosa mesa (°C)
<b>PRESNO</b>	Mesno rdeča, kakor presno meso	40–50
<b>POLPRESNO</b>	Svetlo rdeča, mnogo svetlo rdečega soka	55–60
<b>POLPEČENO</b>	Rožnata, malo blede rožnatega soka	55–70
<b>POPOLNOMA PEČENO</b>	Enakomerno sivo rjavkasta malo soka brez barve	75–80

Vir: Kuharstvo, 2008

- *Very rare*, kos ima tenko rjavo skorjo, znotraj pa je surov in rožnat (mioglobin). Pod pritiskom prsta se močno vda.
- *Rare*, kos je zunaj rjav, plast pod zunanjo skorjo je rožnata, jedro kosa pa je še surovo.
- *Medium*, meso je znotraj rožnato brez mioglobina) in se na pritisk prsta komaj vda.
- *Well done*, kos je hrustljivo rjav, meso je docela pečeno in se pod pritiskom prsta sploh ne vda.

#### 2.5.4 Mesni izdelki

Najbolj pogosti proizvodi iz mesa so klobase, salame, suho mesni izdelki in mesne konzerve. Dobimo jih s postopki **soljenja in razsoljevanja**, kjer poleg kuhinjske soli dodajajo še nitrate, nitrite, sladkor, askorbinsko kislino in začimbe. Pri svežih klobasah (hrenavkah) dodajajo tudi polifosfate, ki imajo sposobnost vezanja vode. Razsoljevanje je nujno za nastanek na visoko temperaturo odpornega barvila in okusa mesnih izdelkov.

Pri **dimljenju ali prekajevanju** sestavine dima reagirajo z beljakovinami in maščobami mesa in vplivajo na značilen okus mesnih izdelkov. Lahko pa izdelke smo **sušimo**. Najbolj znan je pršut, ki se na kraški burji suši eno leto. Proizvodnja klobas poteka po natančni recepturi za vsako vrsto klobas in salam posebej. Meso, mastno tkivo in dodatke seseklajo v napravi kuter

ali zmeljejo v napravi volk v delce različnih velikosti. Dobljeno maso imenujemo nadev in jo polnimo v ovitke.

**Presne mesnine** so izdelki, ki jih pripravljajo iz mesa klavnih živali ali divjadi, drobovine, mastnega tkiva in dodatkov ter začimb. Izdelki so soljeni ali razsoljeni in toplotno neobdelani. V prometu so ohlajeni ali zamrznjeni. Najbolj pogoste presne mesnine so: začinjeno meso, panirano meso, sekljanci (iz mletega mesa, mastnega tkiva, drobovine, aditivov, začimb in vode), presne klobase, pečenice in namazi.

**Sveže ali barjene klobase** so: hrenavke, safalade, posebne in pariške klobase. Vsebujejo najmanj 75 % mesnega testa iz govejega in svinjskega mesa in največ 25 % slanine. V imenu klobase je potrebno navesti vrsto živali iz katere je meso, če ga je več kot 50 % (piščančja hrenavka). Polnjene so v, za vodo nepropustne naravne ali umetne ovitke.

**Pol trajne klobase in salame** so kranjska klobasa, ljubljanska, turistična, šunkarica. Kranjska klobasa je slovenska posebnost. Vsebuje 80 % mesa, od tega najmanj 85 % svinjskega mesa in do 15 % govejega mesa in do 20 % slanine. Zanj je značilno, da je nadev polnjen v tanko svinjsko črevo, oblikovane so v pare in na koncu zašpiljena z leseno špilo. Ostale slame so polnjene v umetne ovitke.

**Kuhane klobase** so jetrne klobase (paštete), mesni sir in krvavice. Poznamo še klobase za pečenje, šunko in šink. "Koline" so običaj klanja prašiča in priprave krvavic, klobas in salam. So pravi zimski kmečki praznik in posebnost po posameznih pokrajinah.

**Trajne klobase in salame** lahko hladno prekajujemo ali sušimo na zraku. Zorenje traja 1–2 ali več mesecev.

**Prekajeno meso** so izdelki, ki jih dobimo s soljenjem ali razsoljevanjem večjih kosov mesa, vročim prekajevanjem ali dodatno toplotno obdelavo. Najbolj znani izdelki so: prekajena šunka, pleče, hrbet, krača in hamburška slanina.

**Trajne klobase in salame** lahko hladno prekajujemo ali sušimo na zraku. Zorenje traja 1–2 ali več mesecev.

**Sušene mesnine** so izdelki iz soljenega ali razsoljenega, dimljenega ali nedimljenega sušenega in zorjenega mesa do stopnje primerne za uživanje brez predhodne toplotne obdelave. Najbolj znane suhe mesnine so: **pršut**, sušena šunka, stegno, pleče, vratina (budjola, zašinek) in panceta.

**Sušene klobase** so izdelki iz mletega mesa, trde slanine, aditivov in začimb. Lahko sušene brez dimljenja z ovojem prekritim s plemenito plesnijo ali pa so dimljene. Najbolj znane klasično sušene klobase so zimska salama, domača salama in želodec, od hitro fermentiranih pa čajna klobasa.

Tabela 10: Ime klobase (po premeru)

IME SUŠENE KLOBASE	PREMER KLOBASE
klobasa	do 36 mm
salamin	do 50 mm
salama	nad 50 mm

**Konzervirano meso:** pločevinke, pogosto različne jedi z mesom tudi konzerviramo in polnimo. Če so pasterizirane so obstojne nekaj mesecev, če so sterilizirane pa so obstojne eno leto in več.

**Divjačina** imenujemo meso v lovu ustreljene divjadi (jeleni, srne, divji prašiči). Pri odstrelu morajo upoštevati koledar ulova. Meso je temno in ima značilen vonj in okus. Vsebuje veliko beljakovin in malo maščob.



#### Zanimivosti:

- *Cel Kraški pršut shranjujemo obešen v kleti ali hladnem in temnem prostoru. Pred rezanjem ga očistimo z vlažno krpo ali previdno operemo s hladno vodo. Za rezanje pršuta je najprimernejši ozek, dolg in oster nož.*
- *Pršut vpnemo v stojalo. Kožo in z mastjo zaščiteno površino čistimo postopno kot ga režemo.*
- *Bela zrnca, ki jih včasih opazimo na rezini pršuta, niso kristali soli, temveč kristali naravne snovi tirozin in dokazujejo dolgo zorenje.*
- *Kako postrežemo pršut?*
- *Edinstven okus in aroma pršuta prideta najbolj do izraza pri sobni temperaturi. Pršut naj bo samostojno na krožniku, lahko pa ga ponudimo tudi navitega na grisine. Kot priloga so najprimernejše olive, rezine hladne melone, sveže fige, orehova jedrca, lešniki. Nikoli na pršut ne polagamo kisle zelenjave.*
- *Pršut se najbolje počuti v družbi terana.*
- *V Sloveniji porabimo približno 70 kg mesa/prebivalca/leto.*

#### 2.5.5 Meso in mesni izdelki iz perutnine



Slika 7: Perutnina

Vir in več na <http://www.innovatif.com/file/43692/xdsqhszgyk.jpg>

Meso perutnine je meso pitanih piščancev (brojlerjev), meso kokoši in petelinov, meso kastriranih mladih petelinov kopunov, meso pur, puranov, gosi, rac, jerebic, pegatk in domačih golobov. V prehrani sta najbolj cenjena meso pitanih piščancev in puranje meso.

## Mesni izdelki iz perutninskega mesa

To so glede na postopek izdelave lahko:

- **pasterizirane mesnine:**
  - barjene klobase: perutninske hrenavke, posebna in pariška klobasa;
  - poltrajne: šunkarica, tirolska;
  - kuhane: mesni sir, pašteta;
  - prekajene: krača;
  - konzervirano: prsi v ovitku, bedra v ovitku.
- **Sterilizirane mesnine:** mesni izdelki, pašteta,
- **Sušene mesnine:** perutninska čajna klobasa,
- **Presne:** pečenica, presna klobasa.

V prodaji so še nepanirani in panirani perutninski izdelki. Pogosti pa so tudi perutninski izdelki označeni z znakom varuje zdravje. To pomeni, da je njihova sestava taka, da so izdelki primerni tudi pri različnih dietah, še posebej pri dieti srca in ožilja. Najbolj pogosti taki izdelki so: maloenergijski (manj kot 6 % maščobe), lahki perutninski izdelki (vsebnost maščobe je manjša od predpisane za 50 %), izdelki, ko se vsaj 50 % masti živalskega izvora nadomesti z ustrezno količino rastlinskih olj.

### 2.5.6 Ribe

Ribe so v prehrani zelo cenjene, ker vsebujejo visoko kakovostne beljakovine, malo vezivnega tkiva in večinoma manj maščob. Vsebujejo tudi veliko mineralnih snovi, še posebno joda, ki ga je največ v morskih ribah. V prodaji so lahko sveže ali zamrznjene ribe.

#### Svežost rib spoznamo po:

- značilnem vonju (ne sme zaudarjati),
- svetli rožnati barvi škrge,
- bistrih, napetih in polnih oči,
- čvrstih luskah in čvrste mesu (po rahlem pritisku s prstom se mora vdolbina vrniti v prvotni položaj) in
- bistri repni plavuti, ki mora biti spojena v celoto,
- lignji, sipe, mehkužci nasploh, le sveži imajo lepo belo barvo, so čvrsti in lepo napeti,
- najmanj dva dni stari imajo rožnato barvo in hitro dobijo vonj po kislem.

#### Vrste rib

Morske ribe so bele in modre. **Bele** so: brancin, kovač, zobatec, oslič, morski list, polenovka (bakalar) in ugor (morska jegulja). **Modre** ribe: sardela, inčun, skuša, slanik in velike tuna in mečarica. Posebnost so prekajene ribe (postrv, slanik, losos, jegulja, skuša) in ikre (jajčeca jesetra – beluge).

**Glavonožci** so sipe, hobotnice in lignji.

**Morski raki** so jastog, rarog in pajki, ki jih morajo prodajati žive. Kozice in škampe, ki jih lahko prodajajo mrtve.

**Školjke** so ostrige ali kamenice, so zelo cenjene školjke, ki jih lahko tudi gojimo – mari kultura. Poznamo še klapavico (pedoč, dagnja), prstak (datelj) in druge. Zelo pomembno je

prepoznati sveže školjke. Ko se školjka odpre pomeni, da je mrtva in strupena. Kupujte vedno tesno zaprte školjke.

**Sladkovodne ribe** so postrv, šarenka, som, krap, amur, sulec, losos, ščuka, beluga in jeseter. Ribe se zelo hitro pokvarijo, zato jih moramo čim hitreje porabiti, zamrzniti ali kako drugače predelati v ribje izdelke. Ribam lahko podaljšamo obstojnost s sušenjem, nasoljevanjem, prekajevanjem in konzerviranjem v olju. Zelo cenjeni ribji proizvodi so losos in kavijar, ki ga dobe iz jajčec jesetra.

**Sladkovodni raki** so potočni in močvirski. Prodajamo lahko samo žive. Med njimi je najboljši potočni rak – jelševac.

### **POLŽI, ŽABE, ŽELVE**

Polži so hrana za sladokusce. Pri nas jih gojijo na pravih polžjih farmah. Največ jih je spomladi, ko so najbolj okusni. Pri nabiranju ali nakupu moramo biti pozorni na to, da imajo zaprte hišice. Kuhamo jih vedno žive.

Žabji kraki veljajo za specialiteto, saj imajo nežno, nekoliko sladko meso. Običajno jih pripravijo ocvrte ali pečene na žaru. V prehrani najpogosteje uporabljajo morsko želvo za znamenito želvino juho.

### **2.5.7 Jajca**

Jajca so nepogrešljiva v prehrani, saj so z zornega kota zdrave prehrane biološko polnovredno živilo. Pripravimo jih lahko v mehko ali trdo kuhana, pečena na oko, umešana ali kot najrazličnejše omlete.

Jajca so po kakovosti ekstra, I, II, in III. kakovosti. Najboljša so tista, ki so čista, nepoškodovana, rumenjaki mora imeti ostre obrise, beljak pa čvrst in bister. Kakovost jajc lahko ugotovimo s presvetljevanjem, s potapljanjem v slano vodo in z opazovanjem ubitega jajca. Pokvarjena jajca spoznamo po neprijetnem vonju in jih takoj zavržemo. Stara jajca pa postanejo lažja zaradi izhlapevanja vode skozi lupino.



#### **Zanimivost:**

*Jajce je v mehko kuhano, če ga kuhamo 3 minute. Kadar želimo trdo kuhano jajce ga kuhamo 5–6 minut.*



#### **TEME ZA RAZMISLEK**

1. Razlike med posameznimi beljakovinskimi živili.
2. Privoščite si gastronomsko potepanje po Franciji. Katere sire bi našli?
3. Goveje, svinjsko in ovčje meso je pogosto na jedilniku. Kako se razlikuje?
4. Pripraviti morate okusen golaž in aromatično govejo juho. Katero meso bi izbrali?
5. V Sloveniji so cenjeni mesni izdelki. Poznate kakšna imena tradicionalnih mesnin.

6. Ribe so cenjene v prehrani. Zakaj?

7. Ribe ulovljene na trnek so okusnejše in tudi dražje. Kaklo bi ceno upravičili pred gostom?

## 2.6 ŽIVILA, BOGATA Z VITAMINI, MINERALI IN VODO



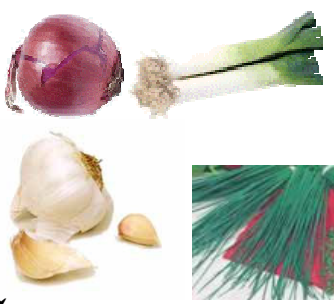
### 2.6.1 Zelenjava (vrtnine)

**Zelenjava (vrtnine)** je vir vitaminov, mineralnih snovi in ogljikovih hidratov. Razen stročnic v zrnju in krompirja nima visoke energijske vrednosti, zato jo lahko veliko pojemo in se ne zredimo. V zdravi prehrani je zelenjava posebej priporočljiva in cenjena, ker vsebuje **vlaknine**. Vlaknine spodbujajo delovanje prebavil, vežejo strupene snovi, ki nastanejo pri prebavi, ter dajo občutek sitosti. Najbolj zdrava je sveža zelenjava, čeprav jo lahko zamrzujemo ali ji obstojnost podaljšamo s segrevanjem v slanem ali kislem nalivu (pasterizacija in sterilizacija).

Razlikujemo veliko vrst **zelenjave**. Med seboj se razlikuje po videzu, okusu, po hranilni in energijski vrednosti, ter po užitnem delu rasilne. Glede na to jih delimo na: **solatnice in špinačnice**, pri katerih uživamo liste. Na naših jedilnikih so priljubljene **kapusnice**. To so belo in rdeče zelje, ohrovt, cvetača, brokoli in kolerabica. Posebno pomembne v zimskem času so **korenovke in gomoljnice**, kot so korenje, peteršilj, zelena, rdeča pesa, repa in krompir.



**Plodovke** so paradižnik, kumare, buče, bučke, paprika, jajčevci, melone in lubenice. Zaradi visoke količine vode, ki jo vsebujejo, so posebej priljubljene v poletnem času. **Čebulnice** so čebula, šalotka, česen, por in drobnjak. **Trajnice**, kot so rabarbara, beluši, artičoke in hren, uživamo običajno ob posebnih priložnostih. Zelenjavo, ki vsebuje veliko beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, so **stročnice**. Imajo plod v obliki stroka, v katerem so semena. Dajejo občutek sitosti in veliko energije. V prehrani so najbolj **razširjene fižol, grah, soja, leča, bob in čičerka**. Proizvodi iz vrtnin so kisle kumarice, paprika, mešana solata, rdeča pesa in paradižnik. Od gotovih jedi pa polnjene paprike in sarme. Zelenjava z nizko energijsko vrednostjo: solata, radič, špinača, zelje, cvetača, korenje, paradižnik, kumare, bučke. Zelenjava z visoko energijsko vrednostjo so stročnice v zrnju in krompir.

Tabela 11: Vrste zelenjave – vrtnin po užitnem delu v prehrani

VRSTA ZELENJAVE	POMEN V PREHRANI	UPORABA V KULINARIKI
 <p><b>Solatnice in špinačnice</b> solate (glavnata, vezivka, berivka, radič, motovilec, špinača, blitva in vrtna kreša).</p>	<p>Sveža solata pomirjujoče vpliva na organizem in je bogata z vitamini, minerali in vlakninami.</p> <p>S primernim načinom shranjevanja je solata lahko na trgu vse leto.</p>	<p>Solates z različnimi prelivami.</p>
 <p><b>Kapusnice:</b> belo in rdeče zelje, ohrovt, brstični ohrovt, listnati ohrovt, kitajski kapus, cvetača, brokoli in kolerabica.</p>	<p>Zelje vsebuje veliko celuloze – vlaknin.</p> <p>Kislo zelje je bogat vir C-vitamina.</p>	<p>Surovo: solates, priloge; kuhano: solates, priloge.</p> <p>Kislo zelje: solates, priloge in samostojne jedi (jota, kislo zelje).</p>
 <p><b>Čebulnice:</b> čebula, šalotka, česen, por, drobnjak.</p>	<p>Čebula: rdeča, bela, rjava. Zaradi bogastva pekočih gorčičnih olj in mineralnih snovi čistilno vpliva na organizem.</p> <p>Por ima podobne sestavine in milejši okus kot čebula.</p> <p>Česen ima mnogo zdravilnih lastnosti: kot antibiotik proti aterosklerozi, proti visokemu krvnemu pritisku, proti glistam, Uničuje gnilobne bakterije v črevesju.</p> <p>Drobnjak: bogat vir C-vitamina.</p>	<p>Odvisno od uporabljene količine vrtnina za samostojno jed ali zelišče. Zelo cenjena je mlada "srebrna" čebulica.</p> <p>Por lahko uporabljamo kot vrtnino ali kot začimbo.</p> <p>Česen lahko uporabljamo kot vrtnino ali kot začimbo.</p> <p>Uporabo česna pri različnih jedeh zelo olajšamo s stiskalnico za česen, ki je v kuhinji nepogrešljiv pripomoček.</p> <p>Dodatek na solatah, namazih in juhah.</p>

 <p><b>Plodovke:</b> paradižnik, kumare, buče, bučke, paprika, feferoni, jajčevac, melone, lubenice.</p>	<p>Sladkor, vitamin C in A v obliki beta karotena.</p>	<p>Solate, juhe, priloge, prikuhe.</p>
 <p>Trajnice so rabarbara, beluši, artičoke in hren.</p>	<p>Delikatesne vrtnine, ki so priporočljive v času sezone. Imajo nizko energijsko vrednost. Rabarbara vsebuje veliko oksalne kisline, hren pa pekočih gorčičnih olj.</p>	<p>Rabarbara: kompoti, zavitki, priloga k jedem; beluši: juha, narastki, priloga, solata. Artičoke polnjene kot samostojna jed, solata; hren: solata, priloga.</p>
<p><b>Stročnice:</b> fižol, grah, leča, bob, soja in čičerka; <b>fižol:</b> razlikujemo dve vrsti: nizki fižol ali grmičar in visoki fižol ali kolnik. Pri obeh vrstah uživamo mlade stroke (strožji fižol) ali semena (zrnat fižol).</p>  <p><b>Grah:</b> razlikujemo dve vrsti: sladkorni grah in zrnati grah.</p> 	<p>Visoka energijska (nasitna) in hranilna vrednost: škrob, beljakovine, vlaknine (celulozne ovojnice so težko prebavljive). Od vitaminov vsebujejo vitamine B<sub>1</sub> in B kompleksa. Beljakovin do 24 % (pri soji do 36 %), Ogljikovih hidratov 50–54 % (celuloza, škrob in sladkor) Maščob 2 % (pri soji do 18 %), Voda količina je odvisna od vrste in stopnje sušenja stročnic.</p> <p>Grah: vsebuje 77 % vode, 10–14 % ogljikovih hidratov, 6–7 % maščob ter lecitin, ki je pomemben pri rasti organizma. Od mineralov prevladujejo na, K, P, Mg, β-karoten, vitamini B<sub>1</sub> in B<sub>2</sub> kompleksa ter C, E in K.</p>	<p>Juha, priloga, omaka, enolončnica, narastek, solata.</p> <p>Juha, priloga, solata, rizi-bizi.</p>

<p><b>Leča:</b> drobna, do 6 mm velika zrna, ploščate oblike in sivo do rjavozelene ali oranžne barve.</p> 	<p>Visoka energijska (nasitna) in hranilna vrednost: škrob, beljakovine, vlaknine (celulozne ovojnice so težko prebavljive). Vitamini B kompleksa.</p>	<p>Juhe, solate, priloge in samostojne jedi. Pri kuhanju vpijejo mnogo vode.</p>
<p><b>Bob</b> po obliki spominja na stročji fižol, le da ima zrna nekoliko večja od fižola.</p> 	<p>Visoka energijska (nasitna) in hranilna vrednost: škrob, beljakovine, vlaknine (celulozne ovojnice so težko prebavljive); Vitamini B kompleksa.</p>	<p>Juhe, solate, priloge in samostojne jedi. Mlad je okusen, in primeren za otroke in diabetike. Pri kuhanju vpijejo mnogo vode.</p>
<p><b>Čičerka</b> stročnica, ki jo dobro poznajo predvsem v krajih ob morju in arabskih državah.</p> 	<p>Hranilna vrednost podobna kot pri fižolu. Redči energijsko gostoto jedi. Čas praznjenja po zaužitih stročnicah je zaradi vsebnosti vlaknin daljši, kar podaljšuje občutek sitosti in pospešuje peristaltiko črevesja.</p>	<p>Juha, solata, namaz, priloga.</p>
<p><b>Okra (bamia)</b></p> 	<p>Bogat vir ogljikovih hidratov in zaščitnih snovi.</p>	<p>Priljubljena stročnica dobro poznana v krajih ob morju, arabskih državah in južni ameriki.</p>
 <p><b>Soja</b></p>	<p>Vsebuje veliko beljakovin (rastlinsko meso), ima vse pomembnejše mesto v prehrani zaradi rastlinskih hormonov. Izoflavoni delujejo kot antioksidanti in estrogeni.</p>	<p>Aromatična omaka (tamari), in sojini kalčki. Priljubljena jed med vegetarijanci. Pri alergijah nadomešča mleko, sir in meso.</p>

 <p><b>Korenovke:</b> korenje, repa, peteršilj, zelena, sladki komarček, rdeča pesa, redkev, redkvica, rumena koleraba.</p>	<p>Bogat vir provitamina A-beta karotena, železa (rdeča pesa), vitamina C (peteršilj, zelena).</p>	<p>Korenovke so izredno pomembne v kulinariki, še posebno v zimskem času, ko je na tržišču malo svežih vrtnin.</p>
<p><b>Olive</b>, poznamo črne in zelene olive.</p> 	<p>Vsebujejo do 40 % olja in so surovina za kakovostno olje.</p>	<p>Zelene olive obiramo septembra in oktobra, črne olive pa dozoriijo šele pozimi. Nezele plodove oliv konzerviramo v slanici ali olju.</p>

Vir, slike in več na: <http://zdravo-sadje-zelenjava.50webs.com/zelenjava.html>

Med vrtnine in gomoljnice uvrščamo samo mlad ali siljen krompir. Krompir, ki ga pridelujemo v večjih količinah za ozimnico obravnavamo kot poljščino. Ima visoko prehransko in kulinarčno vrednost, saj vsebuje veliko vode, škroba, nekaj beljakovin, mineralne snovi, kot sta natrij in kalij ter vitamin C. Vitamini in minerali so tik pod lupino, zato je priporočljivo kuhati neolupljen krompir ali pa ga olupimo čim bolj tenko (gomolji s plitkimi očesi). Hranilne snovi se dobro ohranijo v soparniku in mikrovalovni pečici. Za pripravo jedi so primerni samo zdravi in tehnološko zreli gomolji.

### **KROMPIR V KULINARIKI**

Krompir, primerne kakovost (brez kalčkov in zelenih delov, ki vsebujejo strupeni solanin) kuhamo pri nizki temperaturi v slani vodi tako dolgo, da se primerno zmežča. Različne sorte se kuhajo različno dolgo. Vodi, v kateri smo skuhali krompir, lahko dodamo vejico mete, ker s tem izboljšamo aromo. Ko krompir odcedimo, naj stoji v pokriti posodi še kakšno minuto. Sveže kuhan krompir dobro vpija omake in začimbe. Krompir lahko pripravljamo na najrazličnejše načine. Prebavljivost in energijska vrednost krompirja je odvisna od načina priprave. Kuhan in pire krompir je lažje prebavljiv kot pražen ali cvrt.

Tabela 12: Krompir v kulinariki

VRSTA JEDI	POSTOPEK PRIPRAVE
Sveže pripravljen pire 	Star krompir z veliko škroba skuhamo, olupimo in dobro stisnemo – pretlačimo. Za boljši okus dodamo maslo ali smetano ali skuto ali mleko. Francozi dodajajo mesno omako. Instant pire pripravimo po navodilih na vrečki.
Svaljki, njoki, cmoki, rulade, piškoti, torta 	Primeren je star krompir, ki vsebuje veliko škroba. Krompirjevo testo pripravimo tako da pire krompirju dodamo pol žličke muškatalega oreška, jajce, sol in moko (za tretjino količine krompirja).
Ocvrti krompir 	Krompir (sorti sante ali desire – veliko beljakovin) olupimo, vložimo za 10 minut v vodo, obrišemo, narežemo na ustrezne koščke, osušimo ter ocvremo. Uporabljamo samo krompir s čvrsto strukturo.
Krompir kot priloga 	Krompir pečemo samostojno ali skupaj z mesom, ribami, perutnino. Narežemo ga na večje kose ali star krompir najprej skuhamo v slani vodi, osušimo, Cvremo in dodamo pečenki.
Nadevan krompir 	Primerni so veliki gomolji, ki jih pečemo v ali brez folije. Nadevi so mesni, skutini, zelenjavni ...
Pečen krompir na žerjavici 	Debele rezine krompirja položimo na mrežo ali pa zavijemo večje gomolje v aluminijasto folijo.
Krompirjeva solata 	Pripravljamo jo iz kuhanega in narezanega krompirja z veliko škroba. Dodamo drobnjak, krešo, rukulo, koper, majonezo ipd. Krompir se prilega kot dodatek tudi drugim solatam, na primer ribji, zeleni, zelnati.

### GOBE V KULINARIKI

Najbolje uspevajo v naravi, čeprav na tržišču najdemo tudi gojene šampinjone, ostrigarje in shii-take. Gobe so najbolj cenjene zaradi izredne arome eteričnih olj. Vsebujejo največ vode, 1,5–5 % beljakovin, 10 % ogljikovih hidratov, 2 % maščob ter vitamine in mineralne snovi. Njihova slaba stran je, da so težko prebavljive in jih organizem ne izkoristi v celoti. Nabirajmo samo tiste gobe, ki jih poznamo! Gobe so hitro pokvarljive, zato se lahko tudi z užitnimi gobami zastrupimo! Zelo uporabne so **gobe v kislu, slanici ali zamrznjene in sušene**, ki jih predhodno namočimo, nato pa uporabljamo kot sveže. Priljubljene so tudi **instant juhe**, ki vsebujejo gobov izvleček v obliki prahu. Nepogrešljivi so tudi v slanici ali kislem nalivu vloženi gojeni šampinjoni.

**Užitne gobe** so užitni goban ali jurček, kukmak – šampinjon, sivka, karželj, mavrah, lisička, užitna štorovka, gomoljika – tartuf, sirovka, golobica, ledenka.


**Pogojno užitne gobe** moramo obvezno prekuhati (užitni je klobuk ali samo mlada goba). To so: ježevka, tintnica, dežnikarica, maslenka, prešnica, štorovka. Tiste vrste užitnih ali pogojno užitnih gob, ki večini ne škodujejo, posameznikom pa kljub temu povzročajo težave, imenujemo "delno" užitne.






**Strupene gobe** so vražji goban, zelena in rdeča mušnica. Znaki zastrupitev se najbolj pogosto pojavijo 4–8 ur po uživanju strupenih gob, in sicer kot močne bolečine v želodcu (slabost, bruhanje in driska). Najbolj učinkovit zdravstveni ukrep je izpiranje želodca in uživanje medicinskega oglja, ki veže strupene snovi in tako razstruplja organizem.




## 2.6.2 Sadje






Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi zaužili vsaj 100–200 g različnega sadja in enako količino vrtnin. Piramida zdravju prijazne prehrane ponazarja različno obarvano sveže sadje in sadne izdelke, ki jih lahko, zaradi bogastva hranilnih in zaščitnih snovi (antioksidantov) uživamo tudi v večjih količinah. V sadju se poleg vode nahajajo za peristaltiko črevesja izredno pomembne vlaknine, lahko prebavljivi fruktoza in glukoza in osvežujoče sadne kisline. Beljakovine in maščobe pa prevladujejo predvsem v lupinastem sadju. Od vitaminov prevladujeta C in A ter vitamini B, od mineralov pa kalcij, železo, fosfor, natrij in kalij. Z zornega kota zdrave prehrane je najbolj zdravo sveže sadje, čeprav so zelo koristni tudi sadni sokovi in suho sadje. Svežemu sadju najbolj ohranimo hranilno vrednost in uporabnost z zamrzovanjem, na ta način predvsem podaljšamo obstojnost hitro pokvarljivih vrst sadja. Kompot je proizvod iz celih ali narezanih plodov, ki so zaliti s sladkornim sirupom in toplotno konzervirani. Sadje mora ohraniti prvotno obliko, barvo, čvrstost in vonj, sirup pa mora biti bister. Marmelada je izdelek iz pasiranega svežega sadja ali sadnih polizdelkov, ki jim dodamo sladkor. Podobno kot marmelado pripravljamo džem, ki se od marmelade razlikuje po tem, da lahko vidimo koščke sadja. Z vkuhavanjem sveže stisnjene sadnega soka, z dodatkom sladkorja in želirnega sredstva in dovoljene organske kisline pripravljamo žele. Sadje, ki ga postopoma prepojimo z gostim sladkim sirupom imenujemo kandirano sadje. Vse bolj cenjeno pa je suho sadje, v katerem so hranilne snovi zelo koncentrirane.






Tabela 13: Uporaba sadja v kulinariki






VRSTE SADJA	POMEN V PREHRANI	UPORABA V KULINARIKI
<p><b>JABOLKA:</b> Pečkato sadje: elstar, gala, zlati delišes, ajdared, mutsu, gloster, granny smith, jonagold, melrose</p> 	<p>85 % vode, 15 % ogljikovih hidratov (sadni sladkorji, škrob, vlaknine), vitamin C. Osvežujoče sadje, ki ugodno vpliva na organizem, čisti zobe, dlesni in uravnava prebavo.</p>	<p>Najprimernejši kultivarji za shranjevanje: jonatan, ajdared, mutsu, gloster, granny smith, jonagold in melrose. Namizno sadje, kompot, pečeno sadje, zavitki, sadne juhe, sadne solate, nadevana jabolka.</p>

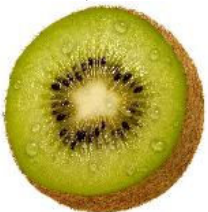
<p><b>HRUŠKE:</b> konferans, vilijamovka, kleržo, boskova steklenka in krasanka</p> 	<p>85 % vode, 15 % ogljikovih hidratov (sadni sladkorji, škrob, vlaknine), vitamin C. Osvežujoče sadje, ugodno vpliva na organizem, čisti zobe, dlesni in uravnava prebavo.</p>	<p>Namizno sadje, kompot, pečeno sadje, zavitki, sadne juhe, sadne solate, nadevane hruške.</p>
<p><b>KUTINA:</b> leskovačka vranjska, champion</p> 	<p>Kutina je sadje z značilnim trpkim okusom.</p>	<p>Primeren za predelavo v sok, djem, žele, kompot.</p>
<p><b>KAKI:</b> tipo, fuji, jiro, fuyu</p> 	<p>Kaki vsebuje 16 % sladkorja, ter vitamina A in C.</p>	<p>Sveže, suho, sadna solata Surovega uživamo tako, da ga razpolovimo in meso pojemo z žličko. Za solato kaki olupimo in ga narežemo na kolobarje.</p>
<p><b>JAPONSKA NEŠPLJA</b></p> 	<p>Užitno zrelost doseže po prvi slani. Bogat vir sadnega sladkorja in prehranskih vlaknin.</p>	<p>Sveže, suho, sadna solata.</p>
<p><b>NASHI:</b> pung kosui, hosui</p> 	<p>Meso je sočno, hrustljivo z okusom, podobnim jabolkom in hruškam. Ugodno deluje na prebavo in ima diuretične učinke, pospešuje izločanje vode.</p>	<p>Sveže, suho, sadna solata.</p>







<p><b>MARELICE:</b></p>  <p>madžarka, aurora pišeška marelica tilton, royal debeli flokarji, catarji</p>	<p>Koščičasto sadje: 82–85 % vode, 13–17 % sladkorja, 0,8 % sadnih kislin, minerala Na in K in vitamin C in A v obliki beta karotena.</p> <p>Marelice so izredno aromatične in vsebujejo veliko sadnih sladkorjev in vitaminov A in B kompleks.</p>	<p>Namizno sadje, zaradi intenzivne kisline so marelice idealne za kuhanje marmelade, priloga k divjačini, piščancu ali jedem s curryjem. kompot ali kot nadev za kolače, zavitki, sušeno sadje, sadne solate, marelični cmoki (koščico nadomestimo s kocko sladkorja).</p>
<p><b>BRESKVE:</b></p>  <p><b>rumeno mesnate:</b> redhaven, veteran, royal glory glohaven, redskin, redhaven</p> <p><b>belo mesnate:</b> bianca mariabianca</p> <p><b>NEKTARINE:</b> armking, independence red diamond, fantasia nectaross</p>	<p>Odkvisno od sorte bolj ali manj aromatično sadje. Vsebujejo veliko sadnih sladkorjev in vitaminov A in B kompleks.</p>	<p>Namizno sadje, kompot, nadev za kolače, sadne solate.</p>
<p><b>SLIVE IN ČEŠPLJE:</b> ruth gerstetter bilska rana domača češplja italijanska češplja stanley california blue</p> 	<p>82–85 % vode, 12 % sladkorja, 0,8 % sadnih kislin, minerala Na in K in vitamin C in A v obliki beta karotena.</p> <p>Posušene slive in češplje češplje imajo visoko energijsko in dietetično vrednost.</p>	<p>Namizno sadje; Zaradi intenzivne kisline so slive in češplje zelo primerne za kuhanje marmelade, cmoki (koščico nadomestimo s kocko sladkorja) kompot, žganje sušeno sadje.</p>

<p><b>ČEŠNJE</b></p>  <p>burlat, vigred, napoleonova hedelfinška, riversova rana vipavka</p>	<p>6–18 % sladkorja, veliko vitamina A in vode, imajo nizko energijsko vrednost.</p>	<p>Namizno sadje nadev za kolače, zavitke, kompot, kandirane češnje.</p>
<p><b>VIŠNJE:</b></p>  <p>gorsemska, lotovka heimanov rubin, heimanova konzervna šumadinka</p>	<p>6–10 % sladkorja, veliko vitamina A in vode, imajo nizko energijsko vrednost.</p>	<p>Nadev za kolače, zavitke, kompot, marmelada, djem, žele, kandirane višnje sok, liker, žganje.</p>
<p><b>JAGODE:</b></p>  <p>miss elsanta, marmolada idea, cortina, pandora</p>	<p>Plodovi vsebujejo veliko vitamina C, železa in sadnega sladkorja.</p>	<p>Namizno sadje, sadne solate in sadne kupe, marmelada, djem, žele, pecivo, kompot, liker.</p>
<p><b>MALINE:</b></p>  <p>willamette, malling exploit Meeker, glen clova, zeva 2</p>	<p>Vsebujejo vitamine C, A in B kompleks.</p>	<p>Namizno sadje, malinov sirup, žele, marmelada, liker.</p>
<p><b>ROBIDE:</b></p>  <p>thiornfree, black satin</p>	<p>Veliko vitamina A, B kompl. in C.</p> <p>Robide so najbolj cenjene zaradi močnega barvila, ki ga uporabljamo v konditorstvu in slašičarstvu.</p>	<p>Namizno sadje, sirup, pecivo, marmelada, liker.</p>
<p><b>TAYBERRY:</b> križanec med malino in robido. Najbolj znana sorta je tajberi.</p>	<p>Veliko vitamina A, B kompl. in C.</p>	<p>Namizno sadje, sirup, pecivo, marmelada, liker.</p>

<p><b>ČRNI RIBEZ:</b></p>  <p>silvergieter, titania, tenah, ben lomond, rosenthal</p>	<p>Visoko količino citronske kisline, C vitamin, Železo (Fe) Pektin.</p>	<p>Marmelada, sok, sirup, vino, pecivo.</p>
<p><b>RDEČI RIBEZ:</b></p>  <p>jonkheer van tets, rotet redd lake, stanza.</p>	<p>Visoka količina citronske kisline, C vitamin, železo (Fe) pektin.</p>	<p>Namizno sadje, sadne solate, kupe, sok.</p>
<p><b>KOSMULJA:</b></p>  <p>may duke, lady delamere whinhams industry, achilles</p>	<p>vsebuje visoko količino vitamina C. hrustljivo in sočno meso s številnimi semeni.</p>	<p>Namizno sadje, marmelada, džem, kompot.</p>
<p><b>JOSTA:</b></p>  <p>pridobljena s križanjem črnega ribeza in kosmulje</p>	<p>Velikosti jagod, ki visijo v parih, je večja, vendar spominja na jagode črnega ribeza.</p>	<p>Namizno sadje, marmelada, Sok, sirup, vino, pecivo.</p>
<p><b>BOROVNICE:</b></p>  <p>gozdne gojene: bluetta, duke, spartan, bluecrop, jersy.</p>	<p>Najbolj znane sorte ali kultivarji gojenih (ameriških) borovnic.</p>	<p>Sok, marmelada, žele, liker in žganje.</p>

<p><b>BRUSNICE:</b></p> 	<p>Imajo značilen trpek okus in vsebujejo dosti vitamina A in C ter citronsko kislino, ki jim daje kisel okus.</p>	<p>Primerne za predelavo v kompot in žele, ki ga uživamo z divjačino.</p>
<p><b>ARONIJA:</b></p> 	<p>Vsebuje zelo veliko antioksidantov v obliki polifenolnih spojin.</p>	<p>Sveže, bister ali zgoščen sadni sok.</p>
<p><b>GROZDJE:</b></p>  <p>Namizno grozdje: zimsko belo, apfusalli muškat hamburger rdeči drenak</p> <p>Grozdje za predelavo v vino:</p>  <p>Rizling, traminec Merlot, cabernet ...</p>	<p>Zaradi bogate sestave grozdje imenujemo tudi "rastlinsko mleko," saj vsebuje veliko glukoze, vitaminov in mineralnih snovi.</p> <p>Namizno grozdje ima večje jagode in manj "zbite grozde" kot grozdje za predelavo v vino.</p>	<p>Namizno sadje, rozine, korinte, sultane. Pecivo, sadne solate, sadne kupe.</p>
<p><b>OREŠKI:</b></p>  <p>lešniki, mandlji, orehi, arašidi, pistacije; kostanj (maroni)</p>	<p>Lupinasto sadje: Oreški in semena so dober vir mineralov, B vitamina, vlaknin, železa, beljakovin ter kvalitetnih maščob.</p> <p>Povprečna sestava: 64 % maščob, 15 % beljakovin, kostanj vsebuje veliko škroba, vitamini, mineralne snovi, organizmu hitro vrnejo izgubljeno energijo.</p>	<p>Namizno sadje, sestavina nadevov za pecivo, Uživajte surove orške, ker so taki tudi najbolj zdravi.</p>

<p><b>CITRUSI ALI AGRUMI:</b></p>  <p>pomaranče, limone, citrone, minjole, mandarine, klementine, limete, grenivke in pomelo.</p>	<p>Količina C vitamina v 100 g agrumov: limone: 50–70 mg, pomaranče: 50–70 mg, grenivke: 40 mg, mandarine: 30 mg.</p>	<p>Namizno sadje, sestavina sadnih solat, sadnih kup, peciva, marmelada, djem, žele, sok, sirup, liker Posebno okusna je limeta v koktejljih in za osvežujoče napitke.</p>
<p><b>KIVI, KIVAJ</b></p> 	<p>Surovega uživamo tako, da ga razpolovimo in meso pojemo z žličko. Za solato kaki olupimo in ga narežemo na kolobarje.</p>	<p>Namizno sadje, sestavina sadnih solat, sadnih kup, peciva, marmelada, djem, žele, sok, sirup, liker.</p>
<p><b>GRANATNO JABOLKO</b></p> 	<p>Bogat vir C vitamina.</p>	<p>Pri uporabi sadež razpolovimo in z žličko postrgamo meso, ki ga pripravljamo v sadnih solatah, napitkih, kremah. Sladek sok sadežev je izredno osvežujoč. Z rezinami sadeža dekoriramo mesne in sladke jedi.</p>
<p><b>OSTALO SADJE TOPLIH KRAJEV:</b></p>  <p>smokve,</p>  <p>rožiči</p>  <p>Datlji</p>	<p>Bogat vir sadnih sladkorjev, vlaknin, vitaminov in mineralnih snovi.</p>	<p>Namizno sadje, sestavina sadnih solat, sadnih kup, peciva, marmelada, djem, žele, sok, sirup, liker.</p>

<p><b>BANANE</b></p> 	<p>Vsebujejo 74,8 % vode, 16–24 % ogljikovih hidratov (sadni sladkor in škrob), beljakovine, A vitamin in mineralne snovi.</p>	<p>Porjavenje olupljenih banan preprečimo z limoninim sokom. Uporabljamo jih kot sveže sadje za vse vrste sadnih solat, torte, kreme, sladolede. Prilagamo jih k mesnim jedem, flambirane pa dodajamo k sladkim in mesnim jedem.</p>
<p><b>ANANAS</b></p> 	<p>Plodovi so občutljivi na nizko temperaturo.</p>	<p>Če ananasa ne nadevamo, ga olupimo, narežemo na četrtine in izrežemo stržen. Navadno ga režemo na kolobarje in uporabljamo kot desertno sadje za torte, napitke, koktejle in kot obloge k mesnim jedem.</p>
<p><b>GUAVA</b></p> 	<p>Koščičast sadež, ki spominja na hruške, kutine in fige. Meso tega sadeža je lososove barve. Tudi pečke so užitne.</p>	<p>Uporabljamo ga za kompote, solate in v predjedeh z ledenimi kockami.</p>
<p><b>PAPAJA</b></p> 	<p>Meso je po okusu podobno malinam in je oranžno rdeče barve. Pečke niso užitne.</p>	<p>Kot posebnost se dodaja k jedem, pečenim na žaru, k prekajenemu mesu, lahko je sestavni del solat in dodatek k alkoholnim pijačam.</p>
<p><b>MANGO</b></p> 	<p>Sadeži so podobni meloni, zelenkasto rumene barve. Zelo aromatičen plod z okusom med jagodo in anansom.</p>	<p>Sadež uživamo surov kot melono, okusen je tudi v solatah. Z rezinami manga oblagamo ribje in sirove jedi in obogatimo narezke.</p>
<p><b>DINJE-MREŽASTE MELONE</b></p>  <p><b>LUBENICE ALI VODNE MELONE</b></p>	<p>Melon je več sort: dinje ali mrežaste melone in lubenice ali vodne melone. Vse imajo sočno aromatično meso.</p>	<p>Uporabljamo jih v bovlah, sadnih in zelenjavnih solatah, kot desertno sadje, ki ga v predjedeh ponudimo na ledenih kockah. Prilagamo jih k sirovim ploščam.</p>

<p><b>KARAMBOLA</b></p> 	<p>drevesna kosmulja je peterorobni zelenkasti tropski sadež.</p>	<p>Meso je sladkega, osvežujočega okusa. Uporablja se v solatah, tortnih nadevih, bovlah, kompotih in kot okras pri jedeh iz perutnine in divjačine.</p>
<p><b>KOKOSOV OREH</b></p> 	<p>Pri nakupu celih orehov, moramo paziti, da v orehu klokota, če ga potresemo. Nadomestilo za svež kokosov oreh je kokosova moka.</p>	<p>V oreh zvrta 2–3 luknjice, da iz njega priteče kokosovo mleko, ki je pomembna sestavina za mnoge eksotične jedi. Oreh razžagamo na polovico in uporabimo meso.</p>
<p><b>LIČI</b></p> 	<p>Značilno sadje Kitajske. Vsebuje veliko sadnih sladkorjev in ima značilno aromo.</p>	<p>Sadeži so obdani z rdečkasto rjavo kožo. Meso je sočno in belo, primerno za bovle, kot dodatek k mesnim jedem divjačini, teletini in kuncem.</p>

Vir in več na: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Sadje>



*Zanimivost*

*Tržnica je srce vsakega mesta.*



### **TEME ZA RAZMISLEK**

1. *Pet na dan. Slogan, ki ga poznamo iz velikih trgovin. Kaj nam pove?*
2. *Bio tržnica – privilegij za ekonomsko dobro situirane ali nuja?*
3. *Slabotni in neodporni ste. Ali menite, da uživate dovolj sadja in zelenjave?*
4. *Komu bi odsvetovali uživanje orehove potice v večjih količinah?*
5. *Kdaj ste zadnjič pripravili okusno solato po lastni recepturi?*
6. *Radi potujete po eksotičnih krajih. Privoščite si nenavadne sadne vrste.*

## **2.7 ŽIVILA BOGATA Z MAŠČOBAMI**

### **OLJA INA MAŠČOBNA ŽIVILA**

Najbolj razširjena rastlinska maščobna živila so olja, margarina in rastlinska mast. Najbolj razširjena živalska maščobna živila pa so maslo, svinjska mast, slanina in goveji loj.

**Lastnosti maščob** so odvisne od vrste maščobnih kislin, ki jih vsebujejo. Maščobe imajo različna tališča. Tališče je tem nižje, čim več nenasičenih maščobnih kislin vsebujejo. Tališče masla je pri 28 °C, tališče svinjske masti pa pri 35 °C. Agregatno stanje je odvisno od temperature. Pri normalni temperaturi so olja tekoča, masti pa trde. Pri višji temperaturi (180–200 °C) se kemijska zgradba maščob spremeni in nastane škodljivi akrolein.

**Olje za cvrtje** ima dodane posebne snovi, zaradi katerih ga lahko segrevamo na višje temperature. Čeprav so ocvrte jedi okusne, jih ni priporočljivo prepogosto uživati, saj pri cvrtju nastajajo škodljive maščobne kisline, ki se nalagajo na steno žil.

**Svinjska mast** je proizvod, ki ga dobimo s taljenjem maščobnega tkiva prašičev. V prehrani jo uporabljamo zlasti za pripravo značilnih jedi posameznih krajev in pokrajin.

**Margarina**, proizvajajo jo iz rastlinskih ali ribjih olj s postopkom hidrogeniranja. Pri tem se tekoča olja spremenijo v trdno obliko. Značilen okus margarine dobimo z dodatkom soli, arome, naravnega barvila in dodatkov, ki preprečujejo kvarjenje.

**Majoneza** pripravljamo jo iz olja, rumenjakov in dodatkov, ki vplivajo na videz in okus. Uporabljamo jo kot dodatek raznim solatam, namazom ali pa kot prilogo različnim jedem.

Tabela 14: Pregled sestave olj in uporaba

VRSTA OLJA	SESTAVA	UPORABA
OLJČNO OLJE – deviško, nerafinirano ali rafinirano, zelo zdravilno – vitamin E	Največ enkrat in večkrat nenasičene maščobne kisline.	Za solate, pripravo rib in mediteranskih jedi.
OLJE KORUZNIH KALČKOV – rafinirano, zdravilno zaradi vitamina E	Enkrat in večkrat nenasičene maščobne kisline.	Primerno za solate, zabele in vse načine priprave jedi.
SONČNIČNO OLJE – hladno stiskano in rafinirano zdravilno zaradi vitamina E	Enkrat in večkrat nenasičene maščobne kisline.	Primerno za solate, zabele in vse načine priprave jedi.
BUČNO OLJE – nerafinirano Temno zelenorjavo olje	Več večkrat nenasičenih maščobnih kislin.	Za pripravo solat in tradicionalnih jedi iz Štajerske, Prekmurja in Koroške Ni primerno za cvrtje.
SOJINO OLJE – rafinirano	Več večkrat nenasičenih maščobnih kislin.	
REPIČNO OLJE	Nevtralnega okusa in vonja. Zaradi svojih lastnosti se lahko uporablja tudi kot osnova za razna zeliščna olja. Enkrat nenasičene maščobne kisline: 62 %, Večkrat nenasičene maščobne kisline: 30 %, Nasičene maščobne kisline: 8 %.	Vsestransko uporabno za kuhanje, pečenje, cvrtje in pripravo vseh vrst hladnih jedi.

Vir in več na: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Olje>



### Zanimivosti:

- Prednost v zdravju prijazni prehrani imajo rastlinska olja, še posebej oljčno olje kot bogat vir nenasičenih maščobnih kislin, ki ščitijo telo pred aterosklerozo.
- V Istri in na Primorskem pridelujejo prvovrstno oljčno olje v torkljah.
- Obiščite Prekmurje in si oglejte pridobivanje domačega bučnega olja.

**Velja splošno pravilo, bolj ko je maščoba na sobni temperaturi strjena, več nasičenih in transmaščobnih kislin vsebuje.**

- Zakaj potrebujemo nekaj maščobe?
- Maščobe so edini vir esencialnih in drugih pomembnih maščobnih kislin.
- Vitamin E je večinoma v mastnih živilih.
- Maščobe potrebujemo za absorbcijo vitaminov A, D, E in K.

### Škodljive posledice:

Čeprav so ocvrte jedi okusne, jih ni priporočljivo prepogosto uživati, saj pri cvrtju nastajajo škodljive maščobne kisline, ki se nalagajo na steno žil in akrolein, ki je kancerogen!

- Prekomerna telesna masa,
- povečano tveganje za nastanek bolezni,
- presežek nasičenih maščob in holesterola pomeni veliko tveganje za nastanek srčnožilnih obolenj, ki privedejo do kapi.

**Preveč maščobe škoduje!**



### TEME ZA RAZMISLEK

1. Zadnja leta se oljčnemu olju pripisuje velik pomen v prehrani. Zakaj?
2. Kje v Sloveniji je nepogrešljivo bučno olje pri pripravi solat in ostalih jedi?
3. Komu bi odsvetovali ocvrte jedi?

## 2.8 AROMATIČNA ZELIŠČA

Zelišča in začimbe so nepogrešljiv dodatek pri pripravi jedi. Izboljšajo okus, spodbujajo apetit in ugodno vplivajo na prebavo. Značilen vonj in okus jim dajejo eterična olja, ki se nahajajo v njihovih listih, cvetnih popkih, koreninah in semenih ter vplivajo na okus jedi. Nekatere jedi imajo celo po njih svoje ime. (npr.: majaronovo meso, čebulna bržola ...). Aromatične snovi človeku vzbudijo apetit in vplivajo stimulatивно na delovanje vseh prebavnih organov.





Osnovno pravilo pri uporabi aromatičnih zelišč in začimb je, da ne smejo prikriti pokvarjenega okusa in prekriti osnovnega okusa jedi. Poznati moramo količine in kombinacije primernih začimb za posamezno jed in primeren čas za dodajanje, da so v hrani dovolj časa in da se lahko sprostijo aromatične snovi. Začimbe moramo dodajati v določenem času kuhanja, upoštevati pa moramo tudi potreben čas in pogoje, ki vplivajo na izločanje snovi, ki so nosilci vonja, okusa in barve. Začimbe, ki vsebujejo lahko hlapna eterična olja








dodajamo praviloma proti koncu kuhanja, tiste s težje hlapnimi snovmi pa se morajo z jedjo kuhati dalj časa; npr. cel poper damo v jed na začetku, mleti poper pa na koncu kuhanja. Mleto papriko ne smemo pražiti na olju, ker izgubi značilno barvo in okus.








#### **Deli rastlin v katerih so lahko hlapna eterična olja v večjih količinah**









- Plodovi in semena: brinove jagode, gorčično seme, janež in zvezdasti janež, kardamom, koriander, kumina, mak, mušklatni orešček in cvet, oliva, feferoni, piment, paprika, poper, cayenski poper, pistacije, vanilja;
- Cvetovi in cvetni deli: kapre, klinčki ali nageljnovne žbice, žafran;
- Korenine, korenike in gomolji: hren, ingver, kurkuma, korenje, peteršilj, zelena;
- Lubje – skorja: cimet;
- Čebulnice: čebula, šalotka, česen;
- Listi in mlado zelenje: bazilika, boreč, drobnjak, koper, krebujlica, kreša, luštrek, lovor, majaron, melisa, meta, origano, pehtran, pelin, por, rožmarin, šatraj, timijan, žajbelj.





Tabela 15: Uporaba aromatičnih zelišč v kulinariki



<b>VRSTA ZELIŠČA</b>	<b>UPORABA V KULINARIKI</b>
 <p><b>Bazilika:</b> sveži – posušeni listi</p>	Testenine s paradižnikovo omako, pesto, zelenjavne jedi, sveže solate, zeliščni namazi in omake ...
 <p><b>Drobnjak:</b> listi, stebila</p>	Zeliščno maslo ali skuta, jajčne jedi, omlete, majoneza, Znani so drobnjakovi štruklji. Dekoracija hladnih narezkov, juhe, enolončnice, svetle omake, sveže solate ...
 <p><b>Koper:</b> listi</p>	Omake, dodatek k solatam iz krompirja, kumar, zelene in paradižnika.
 <p><b>Lovor:</b> listi</p>	Fižolova juha, pasulj, krompirjeva juha, kislo zelje, jota, golaž, paprikaš, obare, divjačina, ovčestina, mesne in ribje marinade, zelenjava in gobe, vložene v kisu.



 <p><b>Majaron:</b> listi</p>	<p>Priprava kuhanih klobas (krvavic in jetrnih klobasah), ragu, golaž, pečena perutnina, jagnjetina, divjačina in svinjina, jedi iz stročnic, gobova in krompirjeva juha, obare, kislja juha ...</p>
 <p><b>Origano:</b> listi</p>	<p>Pica, grška solata, paradižnikove jedi, omake za testenine, enolončnice, pečenke in solate.</p>
 <p><b>Pehtran:</b> listi, vejice</p>	<p>Pehtranova potica, štruklji, kis, juhe, zelenjavne priloge, solate, kotleti na žaru, pečenke in omake, pesa, beluši, korenček, zelena in bučke.</p>
 <p><b>Peteršilj:</b> listi, vejice</p>	<p>Zelenjavne jedi, gobe, krompir, juhe, enolončnice, omake, zeliščno maslo, prelive za solate, jajčne jedi, ribe, mesne jedi in slani nadevi.</p>
 <p><b>Zelena:</b> listi, vejice</p>	<p>Jušna zelenjava, gomolj zelene lahko uporabimo za solate in kot dodatek k mesnim juham in omakam.</p>
 <p><b>Rožmarin:</b> listi, vejice</p>	<p>Paradižnikove juhe, pice, zelenjavni nadevi, omake, marinade, kvaše, pečeno meso, jagnjetina, svinjina in perutnina.</p>
 <p><b>Šetraj:</b> listi</p>	<p>Stročji fižol, fižolove, grahove in druge zelenjavne jedi ter ovčetina.</p>

 <p><b>Timijan:</b> listi</p>	<p>Nadevi za klobase, raco in gos, domačega kunca ter jedi iz stročnic, krompirja, paradižnika, zelene paprike in bučk.</p>
 <p><b>Žajbelj:</b> listi</p>	<p>Pečenke iz divjačine, svinjine, jagnjetine, marinade za ribe, nadevi za meso.</p>
 <p><b>Česen:</b> stroki</p>	<p>Mesne, zelenjavne, gobje in ribje jedi, juhe in omake, enolončnice, različne solate in klobase. Dobro se dopolnjuje z vsemi začimbami za slane jedi.</p>
 <p><b>Čebula</b></p>	<p>Golaž, paprikaš in druge mesne jedi, enolončnice, pečenke, solate, priloga za meso na žaru.</p>
 <p><b>Paprika:</b> sladka, srednje pekoča, pekoča (ostra)</p>	<p>Značilne jedi: paprikaš, prebranac in liptovski sir, golaž (krompirjev, gobov, segedin), pikantne juhe, omake, ki jih ponudimo k pečenemu mesu, omake za polnjene paprike, prikuhe iz paradižnika, bučk, jajčevcev in zelene paprike.</p>
 <p><b>Čili:</b> plod</p>	<p>Sestavina vseh pekočih začimbnih omak (čili, tabasco), ki jih dodajamo v razne omake le po kapljicah ...</p>
 <p><b>Popper:</b> črni, zeleni, beli: seme</p>	<p>V mesni industriji, industriji pripravljenih jedi in rib, dodatek juham in prikuham.</p>

 <p><b>Brinove jagode:</b> seme</p>	<p>Divjačina, divja perutnina, pečenke, kislo zelje, ribje juhe in marinade.</p>
 <p><b>Cimet:</b> lubje</p>	<p>Sladke in sadne jedi, kompoti, cmoki, kuhano vino, vroča čokolada, zavitki in božično pecivo ...</p>
 <p><b>Ingver:</b> korenina</p>	<p>Sadne solate (z jabolki in bananami), mešan kompot, jabolčna čežana, kolači, pečena jabolka, nadevana z medom in orehi, medenjaki in pikantne jedi (omake, juhe, zelenjava). Dobra kombinacija s cimetom, kardamomom, koriandrom, klinčki in vanilijo.</p>
 <p><b>Janež:</b> seme</p>	<p>Janeževi upognjenci, sladki narastki, pudingi, kompoti, medenjaki in janežev kruh. Poda se z mladim graham, korenčkom, k solatam in kislemu zelju. Pastis, z janežem očišavljen pijačo dodajajo ribjim juham, morskim sadežem, jastogom.</p>
 <p><b>Klinčki:</b> deli cveta</p>	<p>Sladke jedi, kompoti, kuhano vino, sadne sladice, pecivo, nekatere pečenke, goveja salama, ragu ...</p>
 <p><b>Koriander:</b> seme</p>	<p>Jedi iz svinine, gobje jedi, nadevi za perutnino, korenje, zelje, ohrovt ter vloženo rdečo pesa.</p>
 <p><b>Kardamom:</b> seme</p>	<p>Začinjanje mesnih izdelkov, v pekarstvu pa za pripravo določenih vrst kruha.</p>
 <p><b>Kumina:</b> seme</p>	<p>Za težje prebavljive jedi: zelje, svinjina, krompirjeve jedi, golaževa juha, ohrovt, rdeče zelje, rdeča pesa, liptavski sir, za ržene kruhke in slano pecivo.</p>

 <p><b>Muškatni orešček:</b> cvet in orešček</p>	<p>Goveja juha, ovčetina, svinjina, teletina, sirova in čebulna omaka, bešamel, špinačne in krompirjeve juh, nekatero pecivo in sladke kreme.</p>
 <p><b>Piment:</b> seme</p>	<p>Omake, mesne in ribje juhe, marinade, kvaše za meso in divjačino, sestavina curry-a in worchester omake. Dodatek nekaterim vrstam peciva.</p>
 <p><b>Žafranika:</b> cvet</p>	<p>Jedi rumeno obarvajo: mesne juhe, svetle omake in riževe jedi.</p>
 <p><b>Curry</b> (izg. kari) je indijska mešanica začimb. Njegove glavne sestavine so piment, ingver, kardamom, koriander, kurkuma, kumina, muškatni cvet in orešček, paprika, poper, cimet in klinčki. Kurkuma je izrazito rumena, kar daje curry-ju barvo.</p>	<p>Riž in različne riževe jedi, perutnina, različne eksotične omake, ki jih ponudimo k ribam, mesu, jajcem in perutnini (pekoč okus in značilen vonj). Značilne jedi: rižev, perutninski, ribji in ovčji curry ter drugi.</p>

 <p><b>Gorčica:</b> seme, nepekoča ali pekoča drobno ali grobo mleta. Z ali brez dodatkov (paprika, pehtran).</p>	<p>Pikantne jedi, priloga hrenovkam, klobasam, šunki, narezkom, solati, sestavina omak in nalivov konzervirane zelenjave.</p>
 <p><b>Omaka mustrad</b> je iz zmletih gorčičnih semen, kisa in začimb.</p>	<p>Uporabljamo jo za mesne in ribje jedi, solate in gorčično omako. v gostinski kuhinji zelo različna. Z njo pripravljamo angleško pečeno meso, razne pikantne pečenke, omake itd.</p>
 <p><b>Hren:</b> korenina; konzerviranega uporabljamo enako kot svežega.</p>	<p>Pikantne jedi, priloga k klobasam, solatam, sestavina omak.</p>
 <p><b>Sol (NaCl)</b></p>	<p>Med pripravo hrano čim manj solimo in jo kuhajmo v lastnem soku. Na dan lahko zaužijemo največ 3–6 g soli ...</p>
 <p><b>Začimbne mešanice</b></p>	<p>Uporabljamo jih kot dodatek za jedi polnega, nekoliko pikantnega okusa.</p>

 <p><b>Industrijski začimbni izdelki:</b> začimbne mešanice sestavljene za določeno jed.</p>	<p>Na-glutaminat ojača okus: Previdnost pri dodatku soli! Znane: začimba za golaž, pasulj, krvavice, meso na žaru in pečenino omako.</p>
<p>Vanilin je industrijsko izdelan</p>	<p>Slaščičarsko pecivo, kompoti, želeji, kreme, sladoled.</p>
 <p><b>Vanilija</b></p>	<p>Slaščičarsko pecivo, kompoti, želeji, kreme, sladoled.</p>

Vir: Slike in več na <http://www.kis.si/pls/kis/!kis.web>

Tabela 16: Aromatične omake, kis, ekstrakti in koncentracije v kulinariki

<b>VRSTA AROMATIČNE OMAKE</b>	<b>UPORABA V KULINARIKI</b>
<b>Sojina omaka:</b> fermentirana zmleta sojina semena.	Jedi daljnega vzjoda. Najbolj znane vrste sojine omake so: amoy, tamari in shoyu.
<b>Solatni prelivi ali dresingi:</b> Osnova je jogurt, kislina smetana, majoneza, dodatek dišav in začimb.	Različne solate, dodatek glavnim jedem in slanem desertom.
<b>Paradižnikov koncentrat:</b> dvojni: 28–30 % suhe snovi, trojni: 36–40 % suhe snovi.	Dodatek juham, omakam, golažu, enolončnicam, osnova za pripravo kečapa.
<b>Paradižnikova omaka z zelenjavo</b>	Dodatek mesnim, zelenjavnim in krompirjevim jedem.
<b>Omako za pice</b>	Omako za pice.
<b>Paradižnikov kečap</b>	Dodatek mesnim, zelenjavnim in krompirjevim jedem.
<b>Sardelna pasta</b>	Pikanten dodatek mesnim in zelenjavnim jedem.
<b>Tabasko:</b> iz majhnih rdečih paprik, ki jih fermentirajo v sodih iz bele hrastovine.	Dodatek paradižnikovim omakam in jedem s testenami.
<p><b>Kis:</b></p> <p><b>Sadni:</b> jabolčni malinov, vinski, aromatizirani z dodatkom aromatičnih zelišč (pehtran, česen, šalotka, gobice), z dodatkom meda.</p> <p><b>Alkoholni kis</b> za vlaganje vsebuje 9–14 % očetne kisline.</p> <p><b>Balzamični kis</b> pridobivajo iz mošta s staranjem v sodčkih iz različnih vrst lesa (Modena).</p>	<p>Različne mesne in zelenjavne solate, juhe, omake, mestne jedi, za konzerviranje vrtnin in gob.</p> <p>Aromatizirani kis (česen, šalotka, pehtran), kisamo solate.</p> <p>Balzamični kis odličen dodatek k jedem iz sira, solatam in tudi sladicam.</p>

<b>Worcestrska omaka</b> (Anglija)	Je zelo pikantna in jo previdno dodajamo pri pripravljanju mesnih jedi in omak. Sestavlja jo kombinacija različnih aromatičnih zelišč in začimb.
<b>Ciganska omaka</b>	Pikantna namizna omaka.
<b>Gobova omaka</b>	Je lahko samostojna priloga k mesu ali jo uporabljamo kot biološko in aromatično polnovreden dodatek k raznim jedem.
<b>Pesto omaka</b> iz oljčnega olja, bazilike, pinjol in parmezana.	Omaka za testenine.
<b>Chutney</b> (izg. Čatni) namizne začimbne omake (z njimi začinjamo po svojem okusu že pripravljene jedi na mizi).	Mednje sodi tudi mango-chutney. Narejena je iz manga (tropsko koščičasto, zelo aromatično sadje), vina, ingverja, popra, sladkorja in rozin. Ponudimo jo k pečenemu mesu in pikantnim jedem.
<b>Tandoori pasta</b> iz čilija, kardamoma, česna, koriandra, kurkume, žafrana in tamarinde.	Mariniranje mesa, predvsem piščanca v indijski kuhinji.
<b>Tunizijska začimbna</b> mešanica gâlat dagga.	Kombinacija popra in sladkih začimb nageljnovih žbic in cimeta daje značilen aromatični ton arabski hrani.
<b>Jušni koncentri (zelenjavni, gobji):</b> Pri pripravi se ravnamo po označenem navodilu. Njihov okus lahko osvežimo in izboljšamo z zelenjavo, maslom, peteršiljem, drobnjakom, smetano, jajci, parmezanom in vinom.	Osnovne sestavine: pšenična, riževa moka, krompirjev, koruzni in pšenični škrob, grah, fižol, soja živalske in rastlinske maščobe, zelenjava (čebula, por, peteršilj, zelena, korenje, šparglji, krompir, stročji fižol, paradižnik, paprika, cvetača, gobe itd.) in začimbe, sol, ki je tudi konzervans. Zelišča in začimbe: muškadni orešček, poper, ingver, curry, rožmarin, lovor in piment.
<b>Jušni koncentri (mesni)</b> – kocke, koncentri v pločevinkah Pri pripravi se ravnamo po označenem navodilu. Njihov okus lahko osvežimo in izboljšamo z zelenjavo, maslom, peteršiljem, drobnjakom, smetano, jajci, parmezanom in vinom.	Kakovostno meso in mesni – beljakovinski ekstrakti. Previdnost pri soljenju, ker juhe vsebujejo natrijev glutaminat (ojačevalec okusa). Nekatere juhe so čiste mesne juhe, krepke juhe (consomme), mesne juhe z zakuho, kremne in kombinirane mesno zelenjavne juhe. Z jušnimi proizvodi v kockah izboljšujemo tudi mesne omake in razne juhe.



### Zanimivosti:

- Vonj sveže **bazilike** ugodno vpliva na srce in počutje.
- **Drobnjak** je poleg peteršilja, pehtrana in krebujlice sestavina francoske zeliščne kombinacije "fines herbes".
- Nekaj izrekov iz Mehike, domovine **čilija**: "Si kot zeleni čili, majhen, a hud (vroč)."
- Povsod ga je "polno", kot čilija.
- **Klinčki** so pikantna in sladka začimba ter naraven antiseptik v zdravilstvu.



### TEME ZA RAZMISLEK

Povežite med seboj dele rastlin, ki jih uporabljamo kot zelišča in začimbe. Pomagajte si s knjigo *Kuharstvo ...*

korenina: česen, čebula;  
 semena: paprika, čili, plodovi: gorčica, janež, koper, poper, muškatni oreh;  
 čebulica: hren;  
 skorja: klinčki;  
 listi: cimet;  
 cvetovi: žafran;  
 cvetni popki: lovor, majaron, rožmarin, peteršilj, zelena, timijan, bazilika, origano.

*Iz receptov o pripravi domačih jedi izpišite uporabljene začimbe.*

Tabela 17: Začimbe v jedeh

JED	ZAČIMBE

## 2.9 PIJAČE IN NAPITKI, SESTAVINA IN SPREMLJEVALCI JEDI

Ponudba obsega različne brezalkoholne (sokove, osvežilne pijače, tonike, vodo in mineralno vodo) in alkoholne pijače (pivo, vse vrste vina, žgane pijače in likerje) ter koktajle v številnih kombinacijah.

Tabela 18: Brezalkoholne pijače in napitki v kulinariki

VRSTA PIJAČE	PRINCIP DELOVANJA	UPORABA V KULINARIKI
voda	topilo	juhe, enolončnice, omake, sladice, napitki
mineralna voda	topilo in rahljalno sredstvo	panirana zelenjava, palačinke
pijače iz sadja	topilo, aromatični dodatek	brezalkoholni koktaili
čaj	izboljša aromo in okus	hladni in topli napitki, ledeni čaj, kreme
kava	izboljša aromo in okus	hladni in topli napitki, ledena kava, deserti (sladoled, krema, pecivo, biskviti, tote, mignoni, pralineji ...)
kakav in čokolada	izboljša teksturo, aromo in okus	hladni in topli napitki, ledena kava, deserti (sladoled, krema, pecivo, biskviti, tote ...)

## ALKOHOLNE PIJAČE

Aromatične alkoholne pijače uporabljamo tudi pri pripravi jedi. V testu deluje alkohol iz pijače (rum) kot rahljalno sredstvo, sicer pa vpliva na boljši in pikanten okus jedi. Običajno vino dodajamo k mesnim omakam in obaram, k divjačini in v nekatere juhe. Iz njega delamo tudi osvežujoče in krepčilne šodoje, punče in sladke polive. Posebna specialiteta je kuhano vino. Rum in konjak dodajamo raznim vrstam testa in sladkim nadevom, npr. pri poticah in punčevi torti. Določene omlete polijemo z močno in dišečo pijačo in zažgemo šele pred gostom, ko jih serviramo (flambiramo).

## PIVO

Pivo je šibko alkoholna pijača iz ječmenovega slada, hmelja, kvasovk in vode. Posamezne vrste piva se po okusu in aromi zelo razlikujejo ker so lastnosti osnovnih surovin in tehnologija izdelave lahko zelo različne. Po količini alkohola poznamo brezalkoholno pivo (do 0,5 vol. %), "lahko" pivo (do 3 vol. % alkohola), srednje močno (4–5,5 vol. % alkohola) in močno pivo (6 in več vol. % alkohola). Količina ekstrakta ali suhe snovi, ki vpliva na polnost okusa piva je od 10 do 16 do 20 vol. %. V evropski kulinariki je pivo pogosto sestavni del priprave jedi. Največ pri pripravi juh, testa za cvrtje, pri pripravi jedi na žaru, premazovanje jedi itd. Najboljše je za kuhanje svetlo pivo, ki je bolj nevtralnega okusa. Temno pivo lahko prekrije lastni okus jedi. Med slovenskimi proizvajalci so najbolj znane različne vrste piva pivovarn Union in Laško.

Tabela 19: Vrste piva

POREKLO PIVA: DRŽAVA	VRSTE PIVA
NEMČIJA	bavaria, bitburger, holsten, bock, kolch, dortmunder, spaetenbrau, loewenbrau, hofbrau, berliner; braun bier, weizen bier
AVSTRIJA	marzen, goesser, puntigamer, hubertus, stiegel
ČEŠKA	plzen (pilsner), budvar, svitavyk
IRSKA	guinness, bitter stout, ale, porter, kilkeny
BELGIJA	kwak, kriek, frambozen, stella artois, leffe
NIZOZEMSKA	amstel, grolsch, heinecken, oranjeboom, la trappe, becks
DANSKA	tuborg, carlsberg
HRVAŠKA	kartenberg, osiječko, karlovačko, ožujsko, zagrebačko, kaj

## VINO

*Vino v prehrani posebno zadnja leta zelo cenjeno, saj številne znanstvene raziskave govorijo v prid zmernemu uživanju rdečega in tudi belega vina ob hrani. Tako imenovani "francoski paradoks" govori o zmanjšani smrtnosti zaradi bolezni srca in ožilja pri zmernih uživalcih vina. V prid omenjenemu dejstvu govori bogastvo številnih sestavin vina in ne alkohol! V vinu se nahajajo številni antioksidanti, to so vitamin E, vitamin C, karotinoidi in fenolne snovi – flavonoidi. Teh je še posebno veliko v kožicah grozdnih jagod in v organizmu delujejo protivnetno ter zavirajo aterosklerotične procese. Rdeča vina jih vsebujejo do štirikrat več kot bela. Uživanje zmerne količine vina ob obroku hrane je tudi sestavni del mediteranskega načina prehranjevanja.*

Vino je najpogostejša sestavina pri pripravi jedi, še pogosteje pa **dopolnjuje jedi** in prispeva k gastronomskemu užitku. Je sestavni del priprave belega in rdečega mesa, divjačine, ribjih jedi in morskih sadežev. Vino, kot dopolnilo – začimbo uporabljamo pri pripravi osnovnih jedi v kuhinji. S svojo aromo vpliva na harmoničen okus jedi (obara s cvičkom). Dodajamo ga omakam, praženim jedem in enolončnicam v katerih mora povreti (izhlapeti) do polovice, da

vpliva na bolj poln okus. Pri pripravi jedi vino običajno ne zgostimo, pri jedeh, ki jih pripravljamo v ponvi, če ni dovolj lastnega soka pa lahko vino tudi zgostimo. S kakovostnim vinom izboljšamo okus različnim marinadam, juham, fondom, testu za paniranje in številnim sladicam. Mirno ali peneče vino je tudi nepogrešljiva sestavina sorbeja in okusne bovle. Čeprav je umetnost izbiranja vin k jedem zelo subjektivna in pravila niso več tako stroga, kot so bila pred desetletji velja upoštevati naslednja priporočila: uskladitev kisline jedi s kislino vina, mehko jedi z mehko vina, teksturo jedi s tanini vina in barvo jedi z niansami vina. Pri druženju narodnih jedi in vina pa je primerno upoštevati regionalni princip in ponuditi značilna vina posameznega področja.

Vino je s svojo plemenito sestavo primerna pijača za vse letne čase. V vročih dneh nas s svojo svežo kislino in nizkim alkoholom osveži, zmanjša utrujenost in pripomore k dobremu počutju. Odlične so bovle z belim, mirnim ali še boljše penečim vinom.

**Belo vino** v kulinariki uporabljamo kot sestavni del priprave belega mesa, kot je perutnina, teletina, jagnjetina, ribje jedi in morski sadeži. Je sestavina omak, marinad, juh, fondov, sladic, testa za paniranje (panirana zelenjava, jabolčni obročki) palačinke. Iz njega pripravljamo tudi osvežujoče in krepčilne šodoje, punče in sladke polive.

#### **Lastnosti zaradi katerih so bela vina cenjena v kulinariki**

- so nevtralna, prefinjeno nežnega okusa,
- primerna za vse vrste belega mesa, ribjih jedi, lupinarje, jagnjetino, teletino, perutnino,
- primerna za omake, marinade, juhe, fonde, sladice, za paniranje, sorbeje, bovle,
- kvaliteta jedi se izboljša, če alkohol v jedi povre.

**Rdeče vino** je nepogrešljivo pri pripravi okusne omake za govejo pečenko, aromatične marinade za različno pripravljeno divjačino, divjo perutnino, kot so fazani, race, jerebice, golaž, drobovino (jetrca, ledvičke). Je primeren dodatek k obari in juham. V zimskem času pa prija topel napitek – kuhano vino, aromatizirano s klinčki in limonino lupinico.

#### **Lastnosti zaradi katerih so rdeča vina cenjena v kulinariki**

- dajejo polnejši okus kot bela vina (madeira, borgundec, porto vino),
- ujemajo se z divjačino, temnim mesom, pečenkami in bogatimi omakami,
- k teletini in perutnini lahko uporabljamo tako rdeče, kot belo vino,
- vina z več sladkorja dodajamo k omakam iz svinjine, racam, ledvičkam,
- z rose vini kuhamo le redko, ker jim manjka kislosti in polnega okusa,
- od kisljih vin dobijo omake robat okus, od sadnih pa postanejo težke,
- ne kuhajmo vina v aluminijasti posodi, ker dobi kovinski priokus,
- slana živila prekrijejo okus vina,
- k prekajenemu mesu dajemo izrazito suha vina,
- vino ne sodi k belušom in artičokam, niti v kuhinji, niti na mizi,
- jedem, ki so zelo kisle ali z izrazitim vonjem, ne dodajamo vina, ker vino ne pride do izraza.

## Druženje vina in jedi

Kljub temu, da se priporočila pri izbiri vina k jedem z leti spreminjajo še vedno veljajo nekatera ustaljena pravila. Za aperitiv je bolj primerno kakovostno suho ali peneče vino kot pa žgane pijače. Vino, ki ga uživamo ob jedi mora dopolniti osnovni okus jedi in ga ne sme prekriti. Vino ugodno vpliva na apetit, saj njegova aroma sproža vzbujenje celic, ki uravnavajo izločanje želodčnega soka. Zaužito vino v stiku z želodčno sluznico sproži izločanje hormona gastrina, ki pospeši izločanje želodčnega soka.

Vino je neločljivo povezano z jedjo, zato so gostinci pred dilemo kako izbirati vino ob jedi ali obratno jed ob vinu. Svetovalci vina ob jedeh so sommelieji. Pri klasičnem jedilniku običajno izberemo vrsto vina glede na nosilno glavno jed. Če pa je obrok sestavljen iz več jedi oz. hodov, pa posamezni jedi primerno ponudimo različna vina, običajno ne več kot tri različna vina. Prvo vino za hladne začetne jedi, drugo ob glavni jedi in tretje ob sladici. Ker je pomembna pravilna izbira in pravilno zaporedje glede na vrsto jedi, upoštevamo temeljna pravila:

- od belega vina k rdečemu,
- od mlajšega proti starejšemu,
- od suhega proti sladkemu,
- od lažjega proti težjemu,
- od manj aromatičnega k bolj aromatičnemu in
- upoštevamo način priprave jedi.

Tabela 20: Druženje vina in jedi

VRSTA JEDI	VRSTA VINA
Samostojne hladne predjedi	Suha, mlada, lažja in nearomatična vina.
Juhe: zelenjavne in kombinirane, ponudimo enaka vina kot smo jih uporabili pri pripravi	Suho belo vino.
Juhe: sadne, ponudimo enaka vina kot smo jih uporabili pri pripravi.	Aromatična sladka polna vina.
Testenine z mesom	Renski ali laški rizling.
Ribe (odvisno od načina priprave)	Bela in rdeča vina.
Polži in ocvrti žabji kraki	Sauvignon ali renski rizling, lahko pa tudi rose.
Jedi iz belega mesa: perutnina, kozliček, domači kunec	Lahka in srednje težka bela vina.
Telečje meso in kuhana govedina	Suho in polsuho belo vino ali mlado rdeče vino.
Jedi z govedino, divjačino, svinjino, ovčetino	Rdeče vino ali polsuho belo vino.
Pikantni golaž	Rdeče vino.
Mladi sir	Laški rizling.
Polmastni in mastni sir	Polsuha bela vina in lažja rdeča vina.
Sir s plemenito plesnijo	Srednje težka rdeča vina.
Ocvrti sir	Suho belo vino (laški rizling, rebula, malvazija).
Kisle jedi	Lahko sveže prijetno kislo belo vino ali suho peneče vino.
Pastete	Milo ne preveč kislo vino.
Kaviar, raki	suho peneče vino, lahko suho belo vino.
Potica, šarklji, krofi, sadni kruh	Vino pozne trgatve ter peneče vino z

	ostankom sladkorja.
Šarlota, rulada s sadjem, čajno pecivo	Peneče se vino, ali polno bogato belo vino z ostankom neprevretega sladkorja.
Sladice s čokoladnim prelivom, sladoled sadna kupa	Ne priporočamo vina.

**Peneče vino** je primerno aperitivno vino, ki sprošča občutke zaznave in ugodno vpliva na razpoloženje. Biti mora dobro ohlajeno, da ohranja svežino. Za dopolnitev predjedi so primerna tudi mlada suha bela vina, ki jim v nadaljevanju sledi enaka sorta, vendar starejši letnik vina.

Najbolj znana **desertna vina** so madeira, marsala, samos in porto, ki s svojim bogastvom aromatičnih snovi vplivajo na poln okus jedi. Običajno jih dodajamo k jedem ob koncu kuhanja in v manjših količinah. Ker na polnost okusa vpliva tudi alkohol, ta v jedi ne sme izpareti. V kulinariki najpogosteje uporabljamo cherry vina.



#### **Zanimivosti:**

- *V tujini so uveljavljene dvojice kulinarike in vina (V Alzaciji, kislo zelje s prekajeno klobaso in renskimi rizlingom).*
- *Stroga someljejska pravila upoštevajo združitev arome jedi in vina.*
- *Klasična kombinacija v Sloveniji: pršut in teran ali pršut in točaj/beli pinot.*
- *Pomemben je način priprave jedi. Jedi z jurčki zahtevajo polsuha, bela vina, če so pripravljene kot omaka k mesu se lepo ujema merlot.*
- *Z rose vini kuhamo le redko, ker jim manjka kislosti in poln okus.*
- *Od kisljih vin dobijo omake robat okus, od sadnih pa postanejo težke.*
- *Slana živila prekrijejo okus vina.*
- *K prekajenemu mesu dajemo izrazito suha vina.*
- *Kisle jedi ali jedi z izrazitim vonjem, ne pripravljamo z vinom, ker vino ne pride do izraza.*



Slika 8: Čin!

Vir: <http://www.iso.org>

### **ŽGANE PIJAČE**

Žgane pijače so alkoholne pijače, ki povprečno vsebujejo od 25 do 55 % alkohola. Pridobivamo jih z destilacijo alkoholno prevretilih surovin, ki vsebujejo sladkor ali škrob. Uživanje žganih alkoholnih pijač se v zadnjih letih zmanjšuje, saj jih nadomešča vino, še posebej peneče. V minulem obdobju so jih ponujali pred jedjo kot **aperitiv**, saj spodbujajo izločanje prebavnih sokov in s tem vplivajo na apetit. V ta namen so bili priporočljivi grenki likerji oz. grenčice. Kakovostna žganja in likerje, ki jih uživamo po jedi, imenujemo **digestiv**, ker pospešujejo prebavo. Za kulturno uživanje žganih pijač je poleg izbire primerne oblike kozarca izjemno pomembna tudi pravilna temperatura, pri kateri jih ponudimo.



### **TEME ZA RAZMISLEK**

1. *Brez vode ni življenja. Kje vse jo uporabljamo?*
2. *Dežele piva so: .....*
3. *Vino je bilo in je zelo pombno v kulturi nekoč in danes. Zakaj?*
4. *Stroga someljejska pravila upoštevajo združitev arome jedi in vina. Zakaj?*
5. *Poskusite opisati lastnosti vina:*

*Videz: Ugotavljamo bistrost in barvo,*

*Vonj: Ugotavljamo čistost, svežost, starost in znača,*

*Okus: Ugotavljamo sladkost, kisline, tanine, alkohol, pookus,*

*Končni vtis: Kakovostni razred.*

### 3 TEHNOLOGIJA PRIPRAVLJANJA ŽIVIL IN JEDI

V živilski industriji izdelujemo – pripravljamo živila s fizikalnimi, kemijskimi in biološkimi postopki. Z uporabo tehnološko pripravljenih polizdelkov in končnih izdelkov je tudi možnost pripravljanja različnih jedi mnogo večja, cenejša in hitrejša. V velikih in malih kuhinjah iz živil pripravljamo najrazličnejše jedi. Število uporabnikov konzerviranih živil, še posebej zamrznjenih, je vse večje v gostinskih obratih, industrijskih kuhinjah in individualnih gospodinjstvih. Najbolj pogosto uporabljamo mleko, sokove, trajne konzerve, gotove jedi, vložene paradižnike, grah, stročji fižol, korenje, kompote ter številne polizdelke, kot so instant polenta, zamrznjeno testo in koncentrate, npr. paradižnikovo mezgo). Za koncentrirane in suhe izdelke potrebujemo manj embalaže, zato so stroški prevoza in skladiščenja manjši. Nepogrešljivo na jedilni mizi pa je tudi kislo zelje s suhomesnatimi izdelki ali brez.

#### 3.1 TEHNOLOŠKI POSTOPKI PRIPRAVLJANJA ŽIVIL

##### 3.1.1 Kemijski postopki

Soljenje je postopek podaljšanja obstojnosti, ki je najbolj primerno za meso, ki ga predelujemo v mesne proizvode. Sol veže vodo v živilu in na ta način onemogoča razvoj mikroorganizmov. Pri razsoljevanju meso prepojimo z mešanico soli, nitrita oz. nitrata, s polifosfati, askorbinsko kislino in sladkorji. Z razsoljevanjem uničimo nekatere mikroorganizme, predvsem pa ohranimo rdečo barvo mesa. Dimljenje preprečuje razvoj škodljivih bakterij in plesni in vpliva na značilen vonj in okus dimljenih izdelkov. Za kisanje običajno uporabljamo 4 do 5 % očetno kislino, ki oslabi delovanje mikroorganizmov, zato jih uničimo že pri nižji temperaturi kot pri običajnem segrevanju. Dodajanje sladkorja pri kuhanju marmelade v koncentraciji nad 60 % deluje zaviralno na mikroorganizme, enako deluje tudi dodatek alkohola etanola npr. rumov lonec.

##### 3.1.2 Biološki postopki

Pri alkoholnem vrenju kvasovke sladkor spreminjajo v alkohol in ogljikov dioksid. (pridobivanje piva, vina ali pa kvarjenje sadnega soka in kompota). Mlečnokislinsko vrenje, poteka pri pridobivanju kislega mleka in jogurta ter pri kisanju zelja in repe. Kisanje povzročajo mlečno kislinske bakterije, ki spreminjajo sladkor v mlečno kislino.

##### 3.1.3 Fizikalni postopki

V živilski tehnologiji pri proizvodnji živil upoštevajo različne fizikalne parametre z namenom čim bolj ohraniti hranilne snovi in s tem prehransko vrednost. Upoštevajo višino temperature pri postopkih konzerviranja kot so zamrzovanje, pasterizacija, sterilizacija ... Kislinsko stopnjo živila in količino vode, ki jo živilo vsebuje. Pomembna je še odsotnost kisika (vakuum) ali prisotnost dušika in CO<sub>2</sub> pri pakiranju živil. Uporabo samo ene metode podaljševanja obstojnosti živil vse bolj nadomešča uporaba več različnih metod, ki se med seboj dopolnjujejo (integrirani postopki).

**ZAMRZNJENA ŽIVILA IN JEDI**

Živilom in jedem lahko podaljšamo obstojnost na zelo različne načine. V domači kuhinji in v gostinskih obratih je najbolj pogosta in priročna oblika uporaba zamrznjenih živil. Zamrznjena živila so po barvi, okusu in biološki vrednosti najbolj podobna svežim. Živila ohranja stalna nizka temperatura, najmanj  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , ki preprečuje in zadržuje delovanje bakterij in encimov. Večina le-teh pa se po odtaljevanju sprošča in hitreje razvija, zato je rok trajanja odtaljenih živil zelo kratek. Za pripravo hrane iz zamrznjenih živil porabimo 15–20 % manj časa za toplotno obdelavo. Z zalogo zmrznjenih živil lahko prehrano dolgoročno načrtujemo. Na voljo so vse leto in z njimi bogatimo in pestrimo jedilnik. Vsa zmrznjena živila morajo biti skladiščena najmanj pri  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  ves čas od zmrzovanja do neposredne predelave (hladna veriga). Zamrznjena živila hranimo pri predpisani temperaturi  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  ali še nižji. V zamrzovalniku so obstojna od enega meseca do enega leta, odvisno od vrste živila, pri čemer morajo živila obdržati ustrezno kvaliteto.

**Prednosti uporabe zamrznjenih živil in jedi:**

- lahko načrtujemo prehrano, ki ni odvisna od letnega časa,
- prihranimo čas, ker odpade čiščenje živil, krajši je tudi čas toplotne obdelave,
- posebne želje gostov lahko vsak trenutek uresničimo,
- veliko so nam v pomoč pri pomanjkanju osebja – razbremenimo strokovno in boljše izkoristimo pomožno osebje,
- ob konicah lahko postrežemo več gostov,
- olajšajo kalkulacijo, ker ni odpadkov in skladiščnega kala.

Tabela 21: Shranjevanje zamrznjenih živil

<b>MESO:</b>	<b>OBSTOJNOST V MESECIH</b>
Govedina	10–12
Teletina	6–9
Svinjina	4–8
Perutnina	4–8
<b>ZELENJAVA</b>	<b>OBSTOJNOST V MESECIH</b>
Cvetača	8–10
Stročji fižol	8–12
Paradižnik	8–10
Peteršilj, zelena	6
Špinača	10–12
<b>SADJE:</b>	<b>OBSTOJNOST V MESECIH</b>
Borovnice	8–12
Jagode	6–10
Marelice	8–10
Orehi	3–8
<b>MLEČNI IZDELKI IN JAJCA:</b>	<b>OBSTOJNOST V MESECIH</b>
Surovo maslo	6–8
Skuta	5
Rumenjak	8–10
Beljak	9–12

Tabela 22: Spremembe hranilnih snovi pri različnih postopkih proizvodnje živil

TEHNOLOŠKI POSTOPEK	BELJAKOVINE	MAŠČOBE	OGLJIKOVI HIDRATI	MINERALNE SNOVI	VITAMINI
ZAMRZOVANJE	Razgradnja-denaturacija	žarkost	poškodba celic	ni sprememb	izguba vitaminov, občutljivih na O <sub>2</sub>
PASTERIZACIJA	denaturacija	povečana občutljivost	ni sprememb	izguba zaradi raztapljanja	izguba vitaminov, občutljivih na O <sub>2</sub> in temperaturo
STERILIZACIJA	denaturacija	dobra obstojnost	poškodba celic in zaklepitev škroba	izguba zaradi raztapljanja	izguba vitaminov, občutljivih na O <sub>2</sub> in temperaturo
SUŠENJE	nastanek aromatičnih snovi	možna oksidacija	poškodba celic	ni sprememb	izguba vitaminov, občutljivih na O <sub>2</sub> in temperaturo
LIOFILIZACIJA	denaturacija	možna oksidacija	poškodba celic	ni sprememb	izguba vitaminov, občutljivih na O <sub>2</sub> in temperaturo
SOLJENJE IN RAZSOLJEVANJE	denaturacija in nastanek novih snovi	možna oksidacija	izguba zaradi raztapljanja	izguba zaradi raztapljanja	izguba topnih in na O <sub>2</sub> občutljivih vitaminov
ALKOHOLNO VRENJE	ni sprememb	ni sprememb	sladkor se spremeni v alkohol in CO <sub>2</sub>	ni sprememb	izguba topnih in na O <sub>2</sub> občutljivih vitaminov
MLEČNO-KISLINSKO VRENJE	beljakovine koagulirajo	ni sprememb	Sladkor se spremeni v mlečno kislino.	ni sprememb	izguba vitaminov
OCETNOKISLINSKO VRENJE	beljakovine koagulirajo	ni sprememb	Sladkor se spremeni v očetno kislino.	ni sprememb	izguba vitaminov



### TEME ZA RAZMISLEK

- V domači kuhinji in v gostinskih obratih je najbolj pogosta in priročna oblika uporaba zamrznjenih živil.
- Zamrznjena živila so po barvi, okusu in biološki vrednosti najbolj podobna svežim.
- Živila ohranja stalna nizka temperatura, najmanj  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , ki preprečuje in zadržuje delovanje bakterij in encimov. Večina le-teh pa se po odtaljevanju sprošča in hitreje razvija, zato je rok trajanja odtaljenih živil zelo kratek.
- Za pripravo hrane iz zamrznjenih živil porabimo 15–20 % manj časa za toplotno obdelavo.

## 3.2 TEHNOLOŠKI POSTOPKI PRIPRAVE JEDI

Jedi pripravljamo z različnimi tehnološkimi postopki iz živil in dodatkov. Živila se med seboj razlikujejo po vsebnosti hranilnih snovi (beljakovinska živila: meso, ribe, jajca ... škrobna živila: testenine, riž, krompir ... vitaminsko-mineralna živila, sadje in vrtnine ...).

### Na tržišču najdemo:

- tehnološko neobdelana oz. surova živila, ki jih moramo pred pripravo očistiti, mehansko in ali toplotno obdelati, servirati ali primerno shraniti;
- predpripravljena živila, kot so konfencionirano (na kose narezano) meso, očiščene ribe, očiščene vrtnine, olupljen vakuumsko pakiran krompir. Z njihovo uporabo v gostinskih obratih zelo skrajšamo čas priprave, saj so v živilski industriji opravili vse postopke čiščenja;
- polpripravljena živila, jušna zelenjava, očiščena in oprana zelenjava za solate, moka, sladkor, olje. Ta živila primerno shranjujemo in uporabljamo za različne jedi;
- polpripravljene jedi, kot so panirane ribe, začinjeni zrezki, mrežne pečenke, razne omake, zamrznjene pice, štruklji, svaljki, zavitki, lazanje (lasagne). Te jedi samo še toplotno obdelamo in ponudimo;
- gotove jedi, so jedi, ki so jih v živilski industriji pripravili do take oblike, da so primerne za takojšnje serviranje. Najbolj znane gotove jedi so konzervirane jedi (golaž, nadevane paprike, sarme, »mizica pogrni se,« solate, različne kreme, sladice ...);

Zaradi hitrega življenjskega tempa se bo v prihodnje uporaba predpripravljenih in polpripravljenih živil še povečala.

### Predpripravljena, polpripravljena živila in gotove jedi

Umetnost pripravljanja okusnih jedi je v uporabi najrazličnejših živil in tehnik kuhanja. Nekatera živila lahko uživamo v surovem stanju, druga pa, odvisno od jedi, ki jo pripravljamo, kuhamo, pečemo, cvremo ali dušimo. V vseh primerih moramo sestavine, ki jih potrebujemo za posamezno jed ustrezno pripraviti.

Jedi pripravljamo z različnimi postopki, ki običajno vključujejo pripravo in toplotno obdelavo sestavin. Odvisno od vrste jedi, je potrebno živilo očistiti in po potrebi oprati. Na ta način odstranimo nečistoče in škodljive mikroorganizme. Najbolj pogosto na ta način pripravimo krompir, solato in druge vrtnine ter sadje. Moko običajno sejemo, solato trebimo, krompir lupimo, čebulo režemo ...

Živila moramo pripraviti čim hitreje, da ohranimo dragocene hranilne snovi.

**Mehanska priprava živil** obsega mokro in suho čiščenje, pranje, sejanje, trebljenje, lupljenje, mletje, mešanje, rezanje, stepanje in še številne druge postopke.

**Toplotna priprava živil:** kuhanje, dušenje, pečenje, praženje, cvrtje ...



### Zanimivosti:

*Najbolj zdravi in priporočljivi načini priprave jedi so tisti, pri katerih ohranimo hranilne snovi živil, še posebej vitamine in minerale. Izbirajmo sveža in kakovostna živila s čim manj vidnih in skritih maščob. Pred kuhanjem živila temeljito očistimo in operemo in ne pozabimo, da hranilne snovi pri predolgi toplotni obdelavi propadejo. Za pripravo jedi dodajajmo čim manj maščob in soli, ki jo raje nadomestimo z različnimi zelišči.*

- *peremo na hitro, če le mogoče v celem kosu (meso), nenarezano sadje in zelenjavo;*
- *živil, posebno narezanih, ne puščamo v vodi ali na zraku;*
- *zavarujemo jih pred sončnimi žarki;*
- *opustimo blanširanje, kjer ni nujno;*
- *vodo od namakanja (stročnic, suhe zelenjave, sadja itd.) ne zavržemo, ampak v njej kuhajmo (vodo v kateri smo namakali sojo odstranimo, saj vsebuje grenke snovi);*
- *pri čiščenju in trebljenju moramo biti natančni; zdrave odpadke oziroma dele zelenjave uporabimo za kuhanje juh, fondov, omak itd.;*
- *kuhane jedi naj stoje na toplem zelo malo časa;*
- *poskrbimo, da bomo jedi čim prej postregli ali primerno shranili.*

## 3.3 TOPLOTNA PRIPRAVA ŽIVIL

S pomočjo toplotne obdelave živil, nekatere jedi postanejo užitne. Posredovalec toplote je voda ali vodna para. Temperatura ne preseže 100 °C, razen pri kuhanju pod zvišanim tlakom. Hranilne snovi v veliki meri preidejo v vodo. Več hranilnih snovi se ohrani, če jedi krajši čas kuhamo pri visoki temperaturi kot pa dalj časa pri nizki temperaturi. Pri kuhanju v sopari se izgubi malo hranilnih snovi. Kuhamo lahko v vodi, vodni kopeli, v sopari ali pod zvišanim tlakom. Veliko novih možnosti kuhanja omogoča parnokonvekcijska peč.

### 3.3.1 Kuhanje

Pri kuhanju potekajo številne fizikalno-kemične spremembe. Beljakovine zakrknajo. Meso postane na površini sivkasto. Škrob v živilih najprej nabrekne, nato zakleji in pri tem veže veliko vode. Sladkor in sol se stopita. Maščoba se deloma stopi oziroma razpusti. Celuloza se zrahlja. Zelenjava upade, ker popokajo celične membrane in se zrahlja celuloza. Voda, v kateri se kuha živilo, dobi značilen okus, pri listnati zelenjavi pa se tudi obarva. Med kuhanjem se poleg osnovnih razvijejo tudi nove aromatične snovi. V vodo se izločijo v vodi topni vitamini in mineralne snovi. Na visoko temperaturo in kisik občutljivi vitamini se delno razgradijo. Propadanje vitaminov omejimo, če jedi, posebno pa zelenjavo, kuhamo pokrito in ne mešamo več, kot je potrebno.

### 3.3.2 Dušenje

Pri dušenju postanejo živila užitna s segrevanjem na tri načine: v lastnem soku, z dodatkom maščobe in z dodatkom maščobe in vode. Posredovalec toplote je lastna ali dodana tekočina, sopara in maščoba. Dušenje je najbolj primerno za pripravo zelenjave, mesa in drugih živil,

saj se hranilna vrednost med dušenjem le malo zmanjša. Izločanje topnih snovi je omejeno, ker živilu dodajamo le majhno količino tekočine, ki je običajno sestavni del jedi. S tem da živilo dušimo v pokriti posodi in čim manj mešamo, omejujemo tudi dostop zraka do živila in tako ohranimo vitamine. V dušenem živilu se bolj ohranijo njegove lastne aromatične snovi. Ker je posoda pokrita, jih tudi manj izhlapi.

Od fizikalno-kemičnih sprememb, ki nastopijo pri dušenju poteka **koagulacija beljakovin** (rdeče mesno barvilo (mioglobin) spremeni barvo in meso postane sivkaste barve). **Škrob** v živilih nabrekne, se delno spremeni v dekstrin in nastanejo nove aromatične snovi. **Sladkor** se stopi, delno karamelizira, kar daje jedi poseben okus. **Maščobe** se stope oziroma razpuste, delno se izločijo tudi iz mesnega tkiva. **Celuloza** oziroma vlaknine se zmečajo in zrahljajo. Del **vitaminov** pod vplivom toplote in zraka propade, vendar mnogo manj kot pri drugih postopkih. **Mineralne snovi** prehajajo v sok le v majhnih količinah.

### 3.3.3 Pečenje

Pri pečenju je lahko posredovalec toplote vroča maščoba ali vroč zrak ali oboje hkrati. Posebna oblika je pečenje v parno - konvekcijski peči, ki ima odvisno od vrste proizvajalca različne programe in jih kuhar programira sam (Glej naprave za toplotno obdelavo). Različni postopki (kuhanje, pečenje pri nižji temperaturi, pečenje pri višji ali visoki temperaturi) si sledijo drug za drugim.

Danes si prizadevamo, da meso pečemo kratek čas in pri relativno nizki temperaturi in tako dosežemo, da je meso sočno in izguba teže čim nižja. Fizikalno-kemične spremembe, ki nastopijo pri pečenju so zakrknjenje beljakovin, oblikovanje skorjice na površini, v notranjosti pa ogrodje, ki daje testu in raznim zmesem obliko; zakrknjene beljakovine vedno preprečujejo izcejanje soka in pri testu uhajanje zraka. Škrob v živilih na površini dekstrinira, porjavi in ščiti živila pred izločanjem hranilnih snovi. Pri tem se oblikujejo tudi nove aromatične snovi in okusi. Sladkor karamelizira, porjavi in daje posebno aromo in okus – preveč ogret sladkor poogleni in je grenak. Vlaknine se pod vplivom visoke temperature zrahljajo in zmečajo. Maščobe se stope, zaradi tega nastanejo aromatične snovi, ki delno tudi izhlape. Preveč razbeljena maščoba se začne razkrajati in je zdravju škodljiva. Soli ostanejo nespremenjene, navadno so topljive v vodi, delno tudi v maščobi. Vitamini se delno tope v vodi ali maščobi, nakaj pa jih med toplotno obdelavo tudi propade.

### 3.3.4 Praženje

V praksi običajno potekata praženje živil brez maščobe in praženje z maščobo. Posredovalec toplote je vroč zrak, maščoba ali oboje. Fizikalno - kemične spremembe, ki potekajo pri praženju so zakrknjenje beljakovin, spreminjanje škroba v dekstrin in posledično nastanek novih aromatičnih snovi. Preveč razgreta maščoba ima neprijeten vonj, začne se razkrajati - tvori se strupeni akrolein! Celuloza se nekoliko zrahlja, mineralne snovi ostanejo nespremenjene, nekateri vitamini se v maščobi tope, zaradi prisotnosti zraka in visoke temperature pa tudi propadejo.

### 3.3.5 Toplotna obdelava z mikrovalovi

Toplotna obdelava hrane v mikrovalovni pečici je drugačna od priprave hrane na standarden način – to je na kuhalni plošči ali v pečici. Pri običajni toplotni obdelavi živil se dovaja toplota s prevajanjem, z direktnim prenosom in z žarčenjem. V mikrovalovni pečici žarčijo na hrano mikrovalovi – to so elektrovalovi visoke frekvence. Ti povzročajo trenje molekul vode, ki jo vsebujejo živila. Pri tem se sprošča toplota in živilo se segreva po celotni prostornini. Za pripravo hrane v mikrovalovni pečici je bistveno, da izberemo primerno posodo. Običajno uporabljamo stekleno, porcelanasto, plastično, leseno in papirnato posodo. Kovinska posoda se v mikrovalovni pečici ne sme uporabljati, ker se mikrovalovi od kovine odbijajo in ne dosežejo hrane v njej. Posoda naj bo med toplotno obdelavo pokrita z ustrezno pokrovno ali polietilensko folijo, da preprečimo sušenje živil in mazanje pečice. Živilo oziroma jed se med toplotno obdelavo z mikrovalovi na obarva in ne zapeče. Zapečemo jih lahko z infra žarki, če je v pečico vgrajen infra grelec, s kroženjem vročega zraka, če je v pečico vgrajen ventilator in grelec ob njem in z uporabo specialne posode za zapekanje.



#### *Zanimivost*

*Kuhanje pod peko in priprava jedi v lončeni posodi obuja čar preteklosti.*



#### **TEME ZA RAZMISLEK**

1. Z razvojem tehnologije je na tržišču vse več vrst posode v katerih lahko pripravljamo okusne jedi. Naštejte jih nekaj.
2. Prednosti in pomanjkljivosti posameznih postopkov priprave jedi.

### 3.3.6 Spremembe hranilnih snovi v živilih med pripravo hrane

Hranilne snovi, ki so v živilih se pri pripravi jedi spreminjajo. Glej tabelo: Spreminjanje hranilnih snovi pri pripravi jedi.

Tabela 23: Spreminjanje hranilnih snovi pri pripravi jedi

<b>Ogljikovi hidrati</b>	<p><b>Sladkor:</b> pri visoki temperaturi karamelizira. Sladkost se zmanjša, nastane prijeten vonj in okus po karamelu.</p> <p><b>Škrob:</b> v vodi nabreka, zato se živilom poveča prostornina. S kuhanjem in pečenjem postane lažje prebavljiv.</p> <p><b>Celuloza:</b> živila, ki jo vsebujejo, postanejo s kuhanjem lažje prebavljiva. Celuloza se pri visokih temperaturah delno razgradi.</p>
<b>Beljakovine</b>  <b>Maščobe</b> <b>Vitamini</b> <b>in</b> <b>mineralne snovi</b>	<p><b>Beljakovine</b> v živilih rastlinskega in živalskega izvora pri toplotni obdelavi zakrknijo in postanejo lažje prebavljive. Nastanejo tudi snovi s prijetnim vonjem in okusom (pečenka, jedi na žaru).</p> <p><b>Rastlinska olja, margarina, maslo in svinjska mast</b> se razgrajujejo pri visoki temperaturi, zato so ocvrte jedi težje prebavljive.</p> <p><b>Vitamini:</b> so zelo občutljivi na kisik iz zraka in na temperaturo. V veliki meri preidejo v vodo in pri segrevanju razpadejo.</p> <p><b>Mineralne snovi:</b> preidejo v vodo. Če vode ne zavržemo in jo uporabimo kot juho, jih lahko koristno izrabimo.</p>

### 3.4 SHRANJEVANJE/SKLADIŠČENJE ŽIVIL

S shranjevanjem želimo podaljšati obstojnost živil, tako da na njih preprečimo neželene biološke, kemijske in fizikalne spremembe. Priporočljiva so skladišča, v katerih lahko uravnavamo temperaturo, jih lahko zračimo in uravnavamo vlažnost (pri skladiščenju sadja mora biti vlažnost čim višja, pri skladiščenju moke pa čim nižja). Shranjujemo le zdrava in neokužena živila ter pri razvrščanju upoštevamo kroženje ali rotacijo živil; praviloma najprej porabimo tista živila, ki jih dalj časa skladiščimo. Nagnite plodove in pokvarjena živila sproti odstranjujemo. V skladiščih ne smemo dalj časa zadrževati prazne embalaže ter čistilnih sredstev; preprečiti moramo dostop škodljivcem, mrčesu in glodalcem ter po potrebi redno izvajati deratizacijo – uničevanje glodalcev. Poleg vodenja evidence vrste in količine shranjenih živil je za ohranjanje njihove kakovosti izredno pomembno redno kroženje blaga ter vzdrževanje reda in čistoče. **Dejavniki uspešnega shranjevanja živil so temperatura, vlažnost zraka, sestava zraka in čas shranjevanja.** Rok uporabe je odvisen od sestave živil, načina embaliranja ter pogojev skladiščenja. Proizvajalec zagotavlja kakovost živila za določen čas, ki ga označi kot datum, do katerega je živilo uporabno.

Za katero vrsto shranjevanja živil se bomo odločili, je odvisno od vrste živil, njihove količine in zelenega časa shranjevanja. V bližini kuhinje je običajno priročna shramba, ki je namenjena shranjevanju živil, ki jih vsak dan uporabljamo.

#### Shranjevanje živil s hlajenjem

V hladilniku živila izgubljajo vlago, zato jih moramo primerno embalirati oz. zaviti, pokriti ali zapreti. Živila, ki imajo močan vonj, moramo shranjevati ločeno, da se druga živila ne navzamejo vonja. Primerno je ločiti jedi, ki jih takoj uživamo, od živil, ki bodo še toplotno obdelana; meso, ribe, perutnina. Skrbeti moramo za red, čistočo in pravilno delovanje

hladilnika ali zamrzovalne omare in skrinje. Za shranjevanje sadja so **primerne hladilnice za sadje z normalno ali kontrolirano atmosfero**.

Živila lahko tudi zamrzujemo v zamrzovalnih omarah ali skrinjah, ki imajo različno temperaturo. Ena zvezdica pomeni, da se živila ohlajajo na  $-6\text{ }^{\circ}\text{C}$ , živila so uskladiščena do 1 tedna; dve zvezdici pomenita  $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$  ta živila hranimo 14 dni, tri zvezdice pomenijo  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$  - živila skladiščimo več mesecev. Odtajana živila ne smemo ponovno zamrzovati. Skladišča zamrznjenih živil pogosto imenujemo tudi **hladilnice**. Ko shranjujemo živila, moramo upoštevati **hladilno verigo**, to pomeni, da prevažamo ohlajena živila v hladilnih kamionih od proizvajalca do potrošnika oz. do skladišča. Živilski obrat ima lahko ločene hladilnice ali hladilne omare, kjer temperaturo in čas shranjevanja prilagaja sestavi živila (mleko, mlečni izdelki, meso, sadje). Pomembno je, da zrak med živili lahko kroži in da se posamezni kosi mesa med seboj ne dotikajo. Tudi shranjevanje živil v hladilnici je časovno omejeno, zato pravilno programirajmo zaloge živil. Posebno pozornost je treba posvetiti **shranjevanju suhih živil**, kot so moka, testenine, začimbe in sladkor.

Temperatura in vlažnost morata biti čim bolj stalni. Živila morajo biti zložena na lesenih podstavkih, dvignjenih od tal in odmaknjenih od stene. Omogočena morata biti enostaven dostop in čiščenje.

Tabela 24: Vrsta živila in priporočljiva temperatura skladiščenja

VRSTA ŽIVILA	TEMPERATURA v $^{\circ}\text{C}$
moka, zдроб, riž, testenine, sladkor, sol	6–8
vrtnine in krompir	3–6
sadje v hladilnici, (v kleti)	1–2 (3–6)
maslo, sir, meso, jajca	2–4–8
zamrznjena živila	-18



Slika 9: Izbira sadja je vse večja

Vir: <http://www.pictureninja.com>

### 3.5 DELOVNA HIGIENA – SANITACIJA V GOSTINSKEM OBRATU

V postopku priprave jedi ima zdravstvenohigienska kakovost živil izredno velik pomen. Največ pozornosti pri delu in pripravi živil posvečamo osebni higieni, še posebej higieni rok. Zastrupitvam s hrano se lahko izognemo s pravilno ureditvijo kuhinjskih in sanitarnih prostorov ter z rednim čiščenjem delovnih površin, kuhinjskih aparatov, posode in pripomočkov.

Za zagotavljanje kakovosti živil in jedi in s tem preprečevanje okužb ali celo zastrupitev s hrano je poleg **osebne higiene** in **higiene delovnih površin** zelo pomembno primerno ravnanje z živili oziroma gotovimi jedmi. Na njihovo obstojnost in varnost najbolj vplivajo **temperatura, vlaga, količina dodatkov in postopki priprave jedi**.

Pri delu in pripravi živil velja posebna pozornost higieni **oblačil, delovnega mesta in sanitarnih prostorov**. Z upoštevanjem zdravstveno higienskih načel pri pripravi živil želimo preprečiti škodljivo delovanje mikroorganizmov. To pomeni, da je pri neposrednem delu z živili potrebna **maksimalna osebna čistoča**. Znoj, prah in druge nečistoče začnejo pod vplivom bakterij na nečisti koži hitro razpadati. Pri tem se sprošča neprijeten vonj, ki moteče vpliva na okolico. Preprečimo ga z rednim prhanjem in umivanjem. Za brisanje rok so najbolj priporočljive mehke **papirnate brisače ali sušilci rok** s toplim zrakom.

**Med delom lahko zaposleni prenesejo mikroorganizme z rok na živila, delovne površine in jedi.** Za pripravo kakovostnih jedi je poleg osebne higiene zelo pomembna tudi **higiena živil, prostorov in opreme, kjer se jedi pripravljajo**. Za pripravo surovega, še posebej perutninskega mesa, uporabljajo posebne delovne površine, ki jih po uporabi temeljito operejo. **Postopek dela mora biti organiziran, tako da se nečista priprava živil, loči od čiste.**

**Čiščenje** je pri delu z živili izredno pomembno, saj zmanjšuje možnost okužbe živil z mikroorganizmi. Potrebno je redno odstranjevanje smeti in umazanije z vseh delovnih površin, ki pridejo v stik z živili. Najpogostejše nečistoče so ostanki hrane. Pri izbiri čistilnih sredstev upoštevamo materiale, iz katerih so stroji, posoda, pribor, naprave in površine.



#### TEME ZA RAZMISLEK



Slika 10: HACCP

Vir in več na <http://www.fst.vt.edu/extension/foodsafety/haccp.jpg>

## 4 SISTEMATIKA ŽIVIL IN JEDI

### JEDILNI LIST

Pri sestavi jedilnika nam je v veliko pomoč **krožnik zdravju prijazne prehrane**. V njem so po skupinah razdeljena živila, ki vsebujejo podobne hranilne snovi. **Iz vsake skupine živil je priporočljivo zaužiti vsaj eno živilo na dan**. Če smo izbirčni je možnosti za zamenjavo živil znotraj skupine več kot dovolj. Manjše število obrokov je, bolj pomembno je, kako so sestavljeni.

Model je razdeljen na 5 skupin živil:

- kruh, ostala žita, žitni izdelki in krompir,
- sadje in zelenjava,
- mleko in mlečni izdelki razen smetane in masla,
- meso, perutnina in ribe,
- živila bogata s sladkorji.



Slika 11: Krožnik zdravju prijazne hrane

Vir: <http://www.flammerouge.ie/images/factsheets/plate.jpg>

V pomoč nam je tudi **piramida Zdrave prehrane** v kateri so razvrščena živila na kvalitativen in kvantitativen način (vrsta in količina hranilnih snovi, ki jih vsebujejo živila posamezne skupine). Širši je del piramide bolj so živila, ki so v njej zastopana priporočljiva. Na najširšem delu piramide so živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate. To so jedi iz različnih žit in vsi izdelki

iz moke. Takoj zatem sta skupini sadja in zelenjave, ki predstavljata bogat vir zaščitnih snovi, saj vsebujeta vitamine in minerale, ki zvišujejo odpornost telesa proti boleznim. Sledita skupini mleko in mlečni izdelki ter meso in mesni izdelki, ki vsebujeta beljakovine in mineralne snovi. Na vrhu piramide so živila, ki vsebujejo čiste sladkorje in maščobe, ki naj bi jih v zdravi prehrani zaužili čim manj. Življenjsko pomembna je voda, ki sodeluje v vseh procesih v telesu. Uživamo jo samostojno ali kot sestavino pijač, napitkov in jedi. **Piramida zdravju prijazne prehrane** (Vir: Department of Health and Human Services, 2005).



### **Zanimivost**

*Čeprav nobeno živilo ne vsebuje vse bistvene ali esencialne hranilne snovi veljajo priporočila po piramidi in krožniku zdrave prehrane. Živila iz največje skupine krožnika naj bi uživali najbolj pogosto, živila iz najmanjše skupine pa najbolj redko. Pri zmernem uživanju tudi ni prepovedane hrane. Upoštevati je potrebno prehranska priporočila glede na spol, starost in psihofizično aktivnost posameznikov.*

*Jedilni list, jedilnik ali meni sestavljajo jedi zbrane v točno določenem zaporedju. To nam omogoča racionalno porabo časa pri načrtovanju nakupa živil in organizaciji časa.*

### **Pri sestavi menija upoštevamo:**

- Raznolikost izbire jedi: zadoščeno fiziološkim potrebam po različnih hranilnih snoveh,
- Načela varovalne prehrane: zastopanost vseh hranilnih snovi v pravilnem zaporedju,
- Prednost »lažjih jedi« pred »težjimi,«
- Pravilno zaporedje jedi: predjedi, glavne jedi, deserti,
- Velikost porcije prilagodimo številu hodov: manjše število hodov večja porcija in obratno,
- Jedi v meniju se ne smejo ponavljati,
- Jedi morajo biti barvno usklajene in privlačne za gosta,
- Pri sestavi jedilnika dajemo prednost sezonskim živilom,
- Upoštevamo obremenjenost kuharskega osebja,
- Jedilnike prilagodimo strukturi gostov: otroci, športniki, starostniki, bolniki, vegetarijanci, pripadnost različnim veroizpovedim.

Tabela 25: Jedilni list – načrtovanje menijev

dan	juha	glavna jed
<b>PON</b>	<input type="checkbox"/> Prežganka z jajcem ** <input type="checkbox"/> zelenjavna **	<input type="checkbox"/> ocvrti kotlet s praženim krompirjem* <input type="checkbox"/> porov zavitek z zelenjavno omako ** <input type="checkbox"/> sataraš z jajci** ***
<b>TOR</b>	<input type="checkbox"/> porova ** <input type="checkbox"/> ohrovtova **	<input type="checkbox"/> pečene piščančje kračke s krompirjevo solato * <input type="checkbox"/> rižota z zelenjavo** *** <input type="checkbox"/> zelenjavna lasanja**
<b>SRE</b>	<input type="checkbox"/> cvetačna ** <input type="checkbox"/> paradižnikova **	<input type="checkbox"/> goveji zrezki v čebulni omaki s kruhovo rezino <input type="checkbox"/> testenine z jurčki in mozzarelo ** <input type="checkbox"/> grška solata ** ***
<b>ČET</b>	<input type="checkbox"/> brokolijska ** <input type="checkbox"/> goveja	<input type="checkbox"/> polnjene paprike s pire krompirjem * <input type="checkbox"/> rižota z rakci in bučkami * <input type="checkbox"/> ocvrta cvetača s tatarsko omako ** ***
<b>PET</b>	<input type="checkbox"/> zdrobova ** <input type="checkbox"/> špargljeva **	<input type="checkbox"/> pečena orada z mediteranskim krompirjem ** *** <input type="checkbox"/> govedina v solati z jajcem ** <input type="checkbox"/> zelenjavni narastek ** ***
solata iz samopostrežnega solatnega bara		
dnevna sladica		

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

### Analiza jedilnika

Jedilnik lahko analiziramo po **hranilni in energijski vrednosti**, posebej pa ugotavljamo njegovo **senzorično oz. gastronomsko kakovost**. Uravnotežena in zdrava hrana vsebuje različne hranilne snovi. To so beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini, mineralne snovi in voda. Potrebujemo jih za rast in obnovo celic, kot vir energije za različne dejavnosti, za uravnavanje procesov in za zviševanje odpornosti telesa proti boleznim. Hranilne snovi so v živilih, iz katerih pripravljamo mnogo različnih jedi. Hranilna in energijska vrednost jedi sta odvisni od vrste in načina priprave živil.

Osnovo za analizo jedilnika predstavlja **recept** po katerem so po predpisanih normativih pripravljene jedi, ki sestavljajo meni.

### Recept mora vsebovati naslednje podatke:

- število oseb,
- natančno količino živil izraženo v g, kg ali litrih,
- vrsto in opis tehnološkega postopka,
- priporočene stroje, posodo, pripomočke oziroma pribor,
- pregleden in jasen zapis načina – postopka priprave,
- zaporedje naštetih živil naj ustreza zaporedju priprave jedi,
- pri zahtevnejših jedeh recept razdelimo na več delov: priprava testa, nadeva,

V receptu morajo biti upoštevani normativi na podlagi katerih se izračuna cena.

Evidenco receptov, ki jih uporabljajo v določenem gostinskem obratu vodimo v kartotekah.

### Sestava kartoteke receptov

Zaradi boljše preglednosti potrebujemo za vsako jed osnovne podatke:

- ime jedi,
- število porcij,
- količino potrebnih živil,
- ceno za živila,
- hranilno vrednost,
- kratek opis priprave,
- čas priprave,
- primerno temperaturo ob serviranju,
- posebna opozorila ob pripravi,
- primernost prilog k posameznim jedem,
- oznako primernosti za posamezno dieto,
- slika jedi zaradi boljše nazornosti.

### Analiza jedilnika po hranilni vrednosti živil

**Hranilna vrednost živil nam pove, koliko in katere hranilne snovi vsebujejo živila.** Pomeni tudi pravilno razmerje med hranilnimi snovmi. Za zdrav razvoj telesa je najbolj priporočljiva hrana, ki vsebuje 55–60 % ogljikovih hidratov, 30 % maščob in 10–15 % beljakovin. Živila vsebujejo več različnih hranilnih snovi, zato le pravilno sestavljena hrana zagotavlja telesu gradbene, energijske in zaščitne snovi.

### Analiza jedilnika po energijski vrednosti živil

**Energijska vrednost živil ali jedi nam pove, koliko energije ima 100 g živila ali jedi.** Podatke o energijski in hranilni vrednosti posameznih živil najdemo v učbenikih o prehrani, boljših kuharskih knjigah in zdravstvenih leksikonih v tabeli: **Energijska in hranilna vrednost živil.** Vrednosti so vedno podane za 100 g očiščenega živila.

Energijo, ki se sprosti pri izgorevanju hrane, izražamo v **joulih**, (ponekod še vedno uporabljajo enoto kalorija). Potreba po energiji se poveča pri težkem fizičnem delu, športu in pozimi zaradi nizkih zunanjih temperatur. Moški potrebujejo zaradi močnejše zgradbe telesa nekaj več energije kot ženske.



### TEME ZA RAZMISLEK

#### **Priporočila zdravju prijazne prehrane**

- *Uživajte čim bolj raznoliko sestavljeno hrano!*
- *Vzdržujte primerno telesno maso (težo)!*
- *Uživajte veliko sadja, zelenjave in proizvodov iz žit!*
- *Uživajte maščobe v zmernih količinah!*
- *Sol uporabite samo kot dodatek!*
- *Jejte manj sladkorja, slaščic in čokolade.*
- *Pijte le zdravo pitno vodo.*
- *Ne preskakujte obrokov.*
- *Za malico je bolj priporočljiva banana in drugo sadje kot pa čokoladica, čips ali pecivo.*
- *Za žejo je bolj primerna voda, pomarančni, jabolčni ali marelični sadni sok kot kokakola ali sprite.*
- *Pri kosilu ali večerji zaužijte 2–3 vrste različne zelenjave.*

- *Privoščite si dodatno porcijo solate namesto sendviča z majonezo.*
- *Poskusite vsak teden novo jed.*



Slika 12: Zelenjavni krožnik

Vir: [http://www.delo.si/assets/media/picture/20090104/sz5\\_zelenjava.kroznik.jpg](http://www.delo.si/assets/media/picture/20090104/sz5_zelenjava.kroznik.jpg)

## 5 SPOZNAVANJE JEDI PO SKUPINAH

**Začetne jedi** pomenijo izbor individualnih hladnih ali toplih jedi, s katerimi postrežemo pred glavno jedjo. Praviloma so to različni prigrizki, ki jim Francozi pravijo »hors d'oeuvre.« Osnovni namen začetnih jedi je vzbujanje apetita in želje po poskušanju oz. uživanju jedi. Gostu olajšajo čakanje na glavno jed. Običajno so začetne jedi rahlo pikantne, aromatične, lepo garnirane in servirane v zelo majhnih porcijah, ki ne nasitijo. Začetne jedi delimo v hladne in tople. Hladne serviramo navadno pred juho, tople pa po njej.

### 5.1 HLADNE ZAČETNE JEDI

So lahko sestavljene iz več različnih jedi, združenih v eno porcijo ali pa je ena sama delikatesa, kot kaviar, ostrige, jastog. Serviramo jih v stekleni, porcelanasti ali srebrni posodi, koktajle pa v različnih kozarcih. Posebna skupina so majhni slani prigrizki, ki jih s tujko imenujemo »finger food,« jedi za katere uporabljamo tudi poseben servirni pribor, kot so ukrivljene žlice, vilice, manjši kozarčki, dekorativna nabodala, manjše posodice raznovrstnih oblik ... Nekatere domače jedi ali sire lahko serviramo na lesene plošče, vendar pa upoštevamo, da je lahko les, če ga ne čistimo pravilno leglo mikroorganizmov.

#### **Hladne začetne jedi razdelimo v več skupin.**

To so: kanapeji, obloženi kruhki; koktajli, drobni koktajl prigrizki; hladne začetne jedi iz mesa in mesnih proizvodov; hladne začetne jedi iz zelenjave; hladne začetne jedi iz rib in kaviarja; hladne začetne jedi iz rakov in morskih sadežev; galantine, paštete, terine in pene; hladne začetne jedi iz sadja.

#### 5.1.1 Kanape

To je obložen kruhek v velikosti enega grizljaja. Ponavadi pripravljamo več različnih vrst kanapejev in sicer lahko naredimo različne mesne, ribje ali rakove, zelenjavne, sirove ... Pri izdelavi kanapejev moramo biti zelo natančni, kajti zelo pomembno je, da so kanapeji iste skupine (npr. mesni) skoraj identični. Osnova za kanape je tanka rezina kruha, ki jo poljubno namažemo (maslo, majoneza ...). Na to, zaradi svežine položimo manjši listek solate, motovilca, rukole, tanko rezino kumare ... Nadaljujemo z izborom različne mesnine, zelenjave, morskih sadežev, sira... Sledi lepa dekoracija, ki je lahko primerna vejica zelišča, različne barvne paprike, rezina redkvice, mini koruze ...

Bolj pogosto kot za hladno začetno jed, jih postrežemo ob raznih družabnih prireditvah. Posebej primerni so ko imamo v manjšem prostoru večje število gostov, tako da jih ponudimo stoje in tudi nikakršnega pribora ne potrebujemo.

#### 5.1.2 Obloženi kruhki

Ti pri izdelavi ne zahtevajo toliko preciznosti kot kanapeji, so nekoliko večji, seveda pa če jih ponudimo kot hladno začetno jed ne smejo biti preveliki. Najpogosteje jih pripravljamo iz francoske štruce, ki jo narežemo, poljubno namažemo, obložimo in dekoriramo.

### 5.1.3 Koktajli

To so po izvoru iz ameriške kuhinje in so vedno bolj priljubljeni, ker so slikoviti ter okusno in hitro pripravljene. Pripravimo lahko različne kombinacije koktajlov. Lahko prevladuje ena sestavina, bolj pogoste pa so kombinacije več različnih sestavin. Tako poznamo mesne, zelenjavne, ribje in rakove, koktajle. Prav neverjetno je kako odlična je kombinacija nadeva krvavic, morskih kozic in čilija. Seveda je teh kombinacij zelo veliko, bistvo pa je, da skupaj dobimo nek harmoničen okus. Pri koktajlih so zelo pomembni tudi prelive in dresingi. Lahko so zelo pestri in mnogovrstni iz školjk in sadja. Z znanjem in izkušnjami pa lahko pripravimo odlične kombinacije in odkrivamo nove okuse in povezave. Tako lahko pripravimo kombinacijo sadja in zelenjave, kombinacijo sadja in mesa ... Serviramo jih dobro ohlajene v globokih in večjih kelihastih kozarcih lepo dekorirane in na podlagi iz zdrobljenega ledu.

### 5.1.4 Prigrizki

To so drobna hladna nabodala različnih okusov in sestavin (sirova, mesna, morska, zelenjavna ...). Na takšen način lahko pripravimo tudi pršut ali prekajen losos navit na različne grisine, lahko pa spečemo drobne princeske iz kuhanega testa in jih poljubno nadevamo. Sem bi lahko vključili tudi vse bolj moderne prigrizke, ki jih s tujko imenujemo finger food.

### 5.1.5 Finger food

To je dekorativen okusno pripravljen grizljaj. Lahko je slan ali pa tudi sladek. V glavnem ga ponudimo hladnega redkeje pa toplega. Pripravljajo ga iz različnih prvovrstnih sestavin, primernih letnim časom. Praviloma naj tehta od 15 do 40 gramov. Barve morajo biti nevsiljive. Prigrizki pa se seveda razlikujejo predvsem po tem koliko truda in občutka za okuse vložimo vanje.

#### **Pri sestavi začetnih jedi moramo upoštevati nekaj osnovnih pravil:**

- primerno sestavo – aromatične, lahko pikantne,
- velikost porcije: naj bodo majhne,
- lepo garnirane,
- primerno servirane.

#### **Primer hladne začetne jedi:**

- fini narezek;
- salama bunka;
- domača kranjska klobasa;
- pršut;
- tatarski biftek.



Slika 13: Narezek

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

### Vrste hladnih začetnih jedi:

- zelenjavno-sadne,
- solatne,
- različni kruhki – kanapeji: obloženi, nadevani, različni namazi,
- narezki,
- aspiki, paštete,
- različni siri,
- jajčne jedi: nadevana jajčka ...
- mesne jedi,
- hladne jedi iz rib in rakov,
- koktajl hladnih jedi.

## 5.2 TOPLE ZAČETNE JEDI

V razširjenih menijih serviramo tople začetne jedi med juho in glavno jedjo. Serviramo jih v majhnih okusno pripravljenih porcijah. Lahko jih ponudimo samostojno na krožniku, na skupnih ploščah ali pa jih vključimo kot sestavni del hladno-toplega bifeja. Paziti moramo, da niso preveč nasitne, zmerno začinjene in servirane vroče. Zelo pomembno je, da se ujemajo in dopolnjujejo z ostalimi jedmi v meniju. Pozorni smo na barve, okus, sestavine in način priprave. Vse omenjeno se ne sme ponavljati z ostalimi jedmi v meniju. Za pripravo dobrega menija si moramo vzeti čas, če je potrebno ga tudi skicirati in upoštevati vse naštetu. Še posebej smo pozorni na jedi, ki so pred in po topli začetni jedi. Nikakor ne smemo dopustiti da se živila ponavljajo, kot npr.: polenta kot topla začetna jed in sladka polenta kot sladica. Izjemo naredimo kadar ponudimo specialni ali kakšen tematski meni, napr. ribji meni ali pa v času sezone špargljev ponudimo celotni meni v katerega pri vsaki jedi vključimo šparglje. Tople začetne jedi lahko na željo gosta ponudimo tudi kot glavno jed, seveda pa v tem primeru povečamo količino.

Razdelimo jih v več skupin in sicer na: jajčne, testenine, rižote, njoki in različna testa, kaše in stročnice, zelenjavne in gobove, mesne, ribje in rakove jedi, pudinge in narastke, tople sendviče in kruhke. Tudi pri tej skupini jedi se srečujemo z različnimi delitvami po skupinah. Upoštevati je potrebno sodobne trende, ki narekujejo smernice v gostinstvu, nikakor pa ne smemo opustiti tradicionalnih in že uveljavljenih jedi.

**Vrste toplih začetnih jedi:**

- jedi iz testenin,
- jajčne jedi,
- mesne jedi,
- jedi iz rib in rakov, narastki ali kipniki,
- topli sendviči ...

**Primer tople začetne jedi:**

- kaneloni s tatarsko omako,
- omleta s šunko,
- praženi šampinjoni z jajci,
- ocvrti sir s tatarsko omako,
- špageti bolognese, milaneze.



Slika 14: Topla začetna jed

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

### 5.2.1 Juhe

Juho so stare kot prvi začetki kuharske umetnosti. Najprej so bile goste zelenjavne, kasneje pa so jih obogatili z mesom. Od nekdaj so imele juhe v prehrani velik pomen. Mnogokrat se zgodi, da je juha prva jed, ki jo zaužijemo in je nekakšna napovedovalka kulinaričnih užitkov ki sledijo pri nadaljnjem obedu. Poznano je tudi da so jih uporabljali kot zdravilo. V času turških osvajanj so ranjencem kuhali krepke mesne juhe in mnogim se je zdravstveno stanje precej izboljšalo. Juhe nas pogrejejo, pomirjajo in nahranijo.

Pri pripravi juh imamo neskončne možnosti, pomembna pa je tudi domišljija posameznika. Nikoli ne skoparimo z dodatki, saj le tako pripravimo okusno in tudi na videz vabljivo juho. Dobra juha je tista pri kateri iz živil katere kuhamo izločimo čim več sestavin. Upoštevati moramo določena pravila, saj se pri pripravi, arome živil povežejo v enovit okus. Začinjamo jih med kuhanjem, pri čemer pa upoštevamo, da bo nekaj tekočine še izhlapelo. Pred serviranjem jo še enkrat poskusimo. Juhe morajo biti v glavnem nekoliko manj začinjene kot omake. Hranilna vrednost juh je različna, tako nam nekatere le vzbudijo tek in nas ne nasitijo, druge pa so nasitne. Med prvo skupino spadajo vse čiste, v drugo pa goste juhe.

Glede na naše prehranske navade jih običajno serviramo pri kosilu in večerji, pogosto pa so različne goste juhe sestavni del dopoldanske malice pri osebah, ki so fizično aktivne.

Serviramo jih v skodelice, globoke krožnike ali pa jušnike. Hladne juhe lahko serviramo v steklene skodelice. Pomembno je tudi, da vroče juhe ponudimo zelo vroče, hladne pa ne ledeno hladne, saj le tako obdržijo harmoničen okus.

Med čiste juhe štejemo mesne juhe iz govedine, perutnine, divjačine in rib. Njihove glavne sestavine so meso s kostmi, jušna zelenjava in začimbe, ki jim izpopolnjujejo vonj in okus. Za fino precejeno in zelo bistro govejo juha ali perutninsko juho uporabljamo francoski izraz bouillon (izg. bujon). Za posebno močno juho, iz dvojne količine mesa ravno tako uporabljamo francoski izraz consomme (izg. consome) ali krepka juha. Pred serviranjem okus consommeja izboljšamo z belim burgudcem, madeiro ali konjakom. Consommeje serviramo čiste ali z jušnimi vložki, tople ali hladne. Hladni consomme mora biti popolnoma brez maščobe.

### **Goste juhe**

Goste juhe delimo v pretlačene, kremne, ragu in obarne, zelenjavne in sluzaste. **Pretlačene ali pire juhe** pripravljamo iz različnih živil, ki jih pretlačimo. Po glavnem živilu ima juha svoje ime. Vežemo jih s podmetom, bešamelom, lahko pa tudi s krompirjem, ki ga kuhamo skupaj z juho in pretlačimo. To velja posebno za zelenjavne pire juhe. Nekatere juhe vežemo tudi s prepraženim kruhom. Pire juhe dokončamo navadno s smetano in svežim maslom. Za tem juha ne sme več vreti. Pire juhe dopolnjujemo z raznimi vložki in zakuhami, npr. rižem, drobnim ješprenčkom, ocvrtimi kruhovimi kockami ali rezinicami, s kockami ali rezanci zelenjave itd.

**Kremne juhe** pripravimo tako, da sestavine pretlačimo ali zmiksamo in imajo svoje ime po glavni sestavini ali po vložku. Dopolnimo jih z vložki, kot so profiteroli, ocvrti grah, rezinice pečenega maslenega testa, opečen kruh. V zelenjavne kremne juhe vložimo koščke iste zelenjave, iz katere je juha, npr. cvetačne cvetke, beluševе vršičke, grahovo zrnje. V praksi imenujemo kremno juho tudi potage (izg. potaž). Potage veloute je juha, zalita z veloutejem in legirana z rumenjaki in smetano. Potage creme se razlikuje od nje po tem, da ji ne dodamo rumenjakov, temveč samo smetano in sveže maslo. Kremne juhe lahko pripravljamo tudi iz suhe zelenjave, vežemo pa jih krompirjevimi kosmiči.

**Obare ali ragu juhe** so iz raznih vrst mesa, drobovine in zelenjave. Sestavine zgostimo s pomokanjem in bešamelom. Zalijemo jih s kostno ali čisto zelenjavno juho ali z vodo in izboljšamo z jušnim koncentratom. Tudi te juhe navadno legiramo. Včasih pa jih obogatimo še z zdrobovimi žličniki, raznimi cmoki in profiteroli.

Obarne juhe so redkejšje obare, zgoščene s temnejšim prežganjem. Kuhamo jih iz raznih vrst mesa. V to skupino štejemo tudi prežganko z jajci in juho iz prepraženega zdroba. Prežgankam spreminjamo okus z raznimi zelišči.

### **Zelenjavne juhe**

Kuhamo jih iz ene ali več vrst zelenjave. Zelenjavo zrežemo na kocke ali rezance (julienne). Juho nato vežemo s svetlim prežganjem ali bešamelom, lahko pa zelenjavo dušimo, pomokamo in nato zalijemo. Vse juhe so okusnejše, če del vode nadomestimo s kostno juho ali jim dodamo jušni koncentrat. Tudi te juhe večkrat legiramo.

**Sluzaste juhe**

To so dietne juhe iz riža, ješprena ali ovsenih kosmičev. Eno ali drugo v vodi tako dolgo kuhamo, da postane sluzavo. Nato še pretlačimo. Pri nekaterih dietah juho izboljšamo s koščkom masla in sesekljanim peteršiljem. Če pa pretlačen riž, ješpren ali kosmiče zalijemo z mesno juho, jo uporabljamo kot vsako drugo juho.

**Hladne juhe**

Hladne juhe zbuja tek in so zelo poživljajoče. Ponudimo jih namesto toplih juh, posebno poleti. Delimo jih na sadne, sadno-zelenjavne in mlečne.

**5.2.2 Jušne zakuhe in vložki**

Juhe le redko serviramo čiste, zato jih dopolnjujemo z jušnimi zakuhami in vložki. Ti nam juho obogatijo, hkrati pa so lahko tudi dekorativni elementi. Ujemati se morajo s sestavinami, ki so v juhi. S količino nikoli ne pretiravamo saj nam zakuhe in vložki služijo samo kot dodatek v juhi. Razlika med zakuho in vložkom je ta da zakuho ponavadi zakuhamo direktno v juho, razen pri čistih juhah, vložek pa pripravimo posebej in ga vstavimo v juho tik pred serviranjem. Med zakuhe štejemo domače in kupljene testenine. Različne cmoke, žličnike, riž, ješprenj, pšenični zdrob, kosmiče, majhne štruklje, najenostavnejša zakuha pa je stepeno jajce. Če kuhamo večjo količino juhe, zakuhamo jušne zakuhe posebej v slanem kropu in jih sproti dodajamo juhah. Med jušne vložke štejemo različne fritatne rezance ocvrti grah in fižol, zvitke, ponvičnike, profiterole in pofeze. Najenostavnejši jušni vložek je na kocke narezan in opečen kruh. Kot jušni vložek pa lahko uporabimo tudi na manjše kocke ali cvetke narezano različno zelenjavo.

**5.2.3 Enolončnice**

Enolončnice sodijo med prve poznane jedi po iznajdbi posode. Sprva so bile brezmesne nato pa so jih obogatili z mesom. Že samo ime nam pove, da jih pripravljamo v enem loncu. Vse sestavine po pravilnem zaporedju dodajamo v lonec in skuhamo enolončnico. Najpogosteje jih ponudimo za malice med delovnim časom, lahko pa jih ponudimo za kosilo, večerjo, velikokrat pa tudi pri večernih zabavah in porokah kot jutranji obrok. Če jih pripravljamo kot glavno jed za kosilo ali večerjo, jih moramo dopolniti še s kako drugo jedjo, da zagotovimo prehransko uravnoteženost. Poleg serviramo lahko solato, sadje, sladico, odvisno od sestave enolončnice. Če jo pripravljamo za malico upoštevamo, da ni težko prebavljiva in preobilna, kajti namen malice je, da delavec dobi dodatno energijo za delo, ki ga opravlja. Paziti moramo, da ne dosežemo ravno nasprotni učinek. Za pripravo enolončnic je pomembno, da uporabljamo sveže sestavine in da imamo pripravljeno dobro osnovo. Pri pripravi mesnih enolončnic navadno uporabljamo trše kose mesa, ki se kuhajo dalj časa, da postanejo primerno mehki. Meso najpogosteje prepražimo na maščobi in s tem damo jedi primerno sočnost. Enolončnice najpogosteje pripravljamo na štedilniku, če pa imamo primerno posodo pa jih lahko pripravljamo v pečici (glinena ali litoželezna posoda s pokrovom). V poletnem času lahko s pripravo enolončnice v litoželeznih kotličkih popestrimo piknike. Za posebno kulinarično specialiteto pa veljajo enolončnice pripravljene tako da damo vse sestavine v glineno ali litoželezno posodo s pokrovom pokrijemo z žerjavico in pustimo več ur, da se jed pripravi. Za ta način moramo imeti izkušnje, saj med samo kuho jedi ne moremo nadzirati in korigirati. Enolončnice so pogost spremljevalec družabnih prireditvev, političnih shodov ... Slovenci imamo veliko enolončnic poznane pa so tudi na območju nekdanje skupne države. To so ričet, jota, šara, bujta repa, bograč golaž, vampi ... Od drugih narodov velja vsekakor

omeniti madžarski golaž, srbski pasulj, bosanski lonec, hrvaški brodet, makedonski prebranac, italijansko mineštro, ruski boršč ... Enolončnice razdelimo v tri skupine in sicer na mesne, brezmesne in narodne.

#### Juhe:

- gobova juha,
- goveja juha z rezanci,
- colbert juha,
- goveja juha s fritati,
- zelenjavna juha.



Slika 15: Juha

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

### 5.3 PRILOGE

Priloge nam pri glavni jedi ustvarijo celoto. So sestavni del glavne jedi tako v meniju, kot pri jedeh po naročilu. Upoštevati moramo, da priloga ustreza celotnemu meniju, pri jedeh po naročilu pa mora ustrezati celotni jedi, ki jo pripravljamo. Pri sestavi smo tudi pozorni, da se ne ponavljajo toplotni postopki (ocvrta mesna jed in ocvrta priloga), da je krožnik prehransko uravnotežen, da se ne ponavljajo barve. Priloge so navadno bolj nasitne, zato jih količinsko prilagodimo glavni jedi s katero jo serviramo. Vsebujejo veliko ogljikovih hidratov. Prilogo pri glavni jedi lahko tudi izpustimo in jo nadomestimo z zelenjavo ali pa kakšno zelenjavno prikuho, ali pa poleg glavne jedi serviramo samo solato. Priloge delimo v več skupin in sicer: priloge iz krompirja, krompirjevega testa, iz riža, iz testa; žganci in polenta, cmoki in žličniki in ocvrte priloge.

#### **ZELENJAVNE JEDI (PRIKUHE)**

##### **Toplotna obdelava zelenjave**

Najboljši način je dušenje, ker zelenjava pri tem izgubi najmanj hranilnih snovi in najbolj ohrani svoj naravni videz in okus. Kadar zelenjavo kuhamo, uporabimo čimmanj vode, ki je ne smemo zavreči, temveč jo uporabimo za zalivanje drugih jedi. Zelenjavo pristavimo vedno v vrelo vodo, izjema je le zrnat fižol, ki ga damo kuhat v vodo, v kateri se je namakal. Zelenjavo dušimo ali kuhamo pokrito, da ne pride do nje kisik, ki uničuje vitamine. V posebni posodi (AMC ...) lahko dušimo zelenjavo v lastnem soku z minimalnim dodatkom soli in brez dodatne vode ali maščobe. Tako pripravljena zelenjava ohrani svojstven okus in barvo, v precejšni meri pa tudi pomembne hranilne snovi.

Blanširanje večinoma opuščamo, ker se pri tem vitamini in mineralne snovi izločajo v vodo. Kadar ga pa le še uporabljamo, npr. pri zeljnih klobasicah, da zmehčamo liste, jih blanširamo v majhni količini vode in je ne menjamo.

V preteklosti so dodajali sodo, da bi dobila zelenjava lepšo barvo in bi se hitreje zmehčala. Pri tem se uniči vitamin C, jed pa dobi neprijeten okus. Zelenjavnih jedi ne kuhamo na zalogo, npr. za drugi dan ali opoldne za zvečer. Zelenjavne jedi lahko na koncu vitaminsko obogatimo, če jim dodamo nekaj iste surove, sesekljan zelenjave, sesekljan peteršilj ali drobnjak. Z mlekom omilimo močan okus nekaterih zelenjavnih jedi, obenem pa izboljšamo rastlinske beljakovine. V praksi pripravljamo zelenjavo na več načinov. Najbolj poznani so: zelenjava po angleško, francosko, poljsko, dunajsko (s prežganjem), s podmetom, dušena, ocvrta, nadevana, v pirejih, v zrezkih in zabeljena po domače (z ocvirki, s smetano).

### **Zelenjava po angleško**

V majhni količini slanega kropa skuhamo zelenjavo, vendar ne sme biti premehka. Odcejeno damo vročo na krožnik, položimo nanjo košček masla in jo takoj serviramo.

### **Zelenjava po francosko**

Zelenjavo skuhamo v slanem kropu kot pri angleškem načinu, lahko pa jo tudi dušimo, vendar se ne sme razkuhati. Odcejeno in vročo damo na krožnik in polijemo z raztopljenim maslom ali pa jo v maslu sotiramo. Ponudimo takoj.

### **Zelenjava po dunajsko ali s prežganjem**

Za zelenjavo po dunajsko je značilno, da jo skuhamo, drobno zrežemo ali sesekljam in vežemo z prežganjem ali bešamelom. Prežganje jo lepo veže, vendar zelenjava izgubi precej svojega naravnega okusa in je zaradi prežganja tudi težje prebavljiva. Vendar dobimo iz enake količine zelenjave več jedi, kot če jo dušimo ali pripravimo npr. po poljsko. Pripravljene zelenjave s prežganjem opuščamo, raje jo dušimo ali pripravljamo po angleško, francosko ali poljsko. Kljub temu pa je dunajski način še vedno v navadi, ker je zelenjava s prežganjem priljubljena prikuha k različno pripravljenemu krompirju ali drugim prilogam. Prežganje naj bo svetlo, dodamo mu razne začimbe, kot npr. čebulo, česen, peteršilj.

### **Zelenjava s podmetom**

Zelenjavo kuhamo v majhni količini slane vode. Proti koncu kuhanja ji primešamo podmet, ki ga naredimo iz moke in malo mrzle vode. Gladko razmešanega zlijemo v zelenjavo, ker le tako ne dela grudic. Jed mora vreti se najmanj 10 minut, da se moka skuha in zelenjavo lepo veže. Tako kuhano zelenjavo zabelimo največkrat kar z mrzlo maščobo, npr. z oljem. Način je primeren za razne diete, uporabljamo pa ga tudi pri pripravi starih domačih zelenjavnih jedi, kot so kislina in sladka repa, zelje, koleraba, fižol s krompirjem itd.

### **Dušena zelenjava**

Dušenje je za zelenjavo najboljši način priprave. Zelo sočno zelenjavo dušimo v njenem lastnem soku, kot npr. paradižnike. Manj sočni dodamo prav malo vode, zaradi boljšega okusa in hitrejšega mehčanja pa tudi nekoliko maščobe. Dušimo pokrito. Izločanje hranilnih snovi je pri dušenju mnogo manjše kot pri kuhanju, ker dodamo le malo tekočine. Pri dušenju zelenjave ne mešamo preveč, ker izgubi obliko in vitamine. Dušimo jo samo tako dolgo, da se zmehča. Zaradi boljšega okusa ji dodajamo razne začimbe in dišavnice, včasih pa tudi smetano, kis ali limonin sok. Dušena zelenjava je izdatnejša, ker je gosta.

### **Ocvrta zelenjava**

Za cvrenje so primerne le nekatere vrste zelenjave, predvsem cvetača, bučke in jajčevci. Cvetačo prej napol skuhamo, razdelimo na cvete in dobro odcejeno ocvremo. Jajčevce ocvremo kar surove. Navadno zelenjavo pred cvrtjem paniramo. Ponudimo jo kot prilogo za pripravo drugih jedi, npr. musak, lahko jo serviramo kot samostojno jed s solatami ali kot toplo začetno jed z pikantnimi omakami. Premokra zelenjava preveč ohladi maščobo, ki zato rada poka in škropi, zato zelenjavo pred paniranjem zberemo s prtičem. Ocvrto zelenjavo serviramo takoj.

### **Gratinirana zelenjava**

To je primerna oblika priprave toplih začetnih jedi.

### **Nadevana zelenjava**

Pri nas je najbolj v navadi nadevana paprika, nadevamo pa lahko tudi paradižnike, bučke, kumarice, čebulo, mlade kolerabične glavice in drugo. Tršo zelenjavo pred nadevanjem nekoliko pokuhamo, da se zmehča, mehko pa nadevamo surovo. Z nadevom vred jo previdno dušimo, včasih tudi pečemo. Nadeve pripravljamo iz mesnih sekanic, iz sira, drobtin, jajc in zelišč. Ponudimo jo kot začetno, glavno ali samostojno jed.

### **Zelenjavni pireji**

Poznamo jih več vrst. Uporabljamo jih kot priloge. Kuhamo jih iz ene same zelenjave, kot npr. fižola, ali pa kombiniramo po več vrst zelenjave. Pogosto gostimo pireje s krompirjem, npr. ohrovt, koleraba, špinača. V glavnem so pireji lahko prebavljive jedi in zelo uporabni v dietah, če je zelenjava prej pretlačena in ne samo zmehčana. Z zabelo damo pirejem pikanten ali blag okus. Pikantni so zabeljeni s slanino, zaseko, blagi pa s smetano, z maslom ali naribanim sirom.

### **Zelenjavni zrezki**

So iz raznih vrst zelenjave, včasih pa tudi ene same. Običajno jih pripravimo z dodatkom bešamela, jajc in drobtin maso, ki jo lahko oblikujemo v zrezke. Zrezke spečemo, lahko pa tudi ocvremo. Ponudimo jih kot prilogo ali samostojno jed s solato.

### **PRIMER JEDI PO NAROČILU:**

- Telečji naravni zrezek
- Konjski zrezek
- Medaljoni v poprovi ali kaprni omaki
- Dunajski, Pariški zrezek
- File mignon z gobicami
- Vrtnarski zrezek
- Naravni zrezek
- Puranji zreski vseh vrst
- Cordon blue
- Obložen biftek z jajcem
- Biftek v poprovi ali kaprni omaki
- Pečenica z zeljem
- Krvavica z zeljem
- Domače koline



Slika 16: Jedi po naročilu

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

#### Jedi na žaru:

- Mešano meso na žaru
- Ražnjiči z oblogo
- Čevapčiči z oblogo
- Pleskavica z oblogo



Slika 17: Meso na žaru

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

#### Priloge:

- Pražen krompir
- Kuhan krompir
- Pommes frites
- Mešana zelenjava
- Dušen riž
- Ajdovi žganci



Slika 18: Pommes frites

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

#### Ribe:

- Orada, brancin
- Postrvi
- Lignji na pariški način
- Polnjeni lignji
- Lignji na žaru
- Ocvrt ploščič s tatarsko omako
- Ribja plošča



Slika 19: Pečena riba

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

## 5.4 SOLATE

Solato že stoletja pridelujejo po vsem svetu in je pri naših prehranskih navadah zelo cenjena. Z njo dopolnjujemo menije in jedi po naročilu. Najpogosteje jo ponudimo kot prilogo h glavni jedi, vse bolj pa se uveljavljajo solate kot glavna jed, zlasti v vročih poletnih dneh, ko se nam zaradi vročine nekoliko zmanjša apetit. Lahko pa jo ponudimo tudi kot hladno začetno jed ali pa sladico, ko jo pripravimo iz sadja. Zaradi pestrih barv so solate same po sebi zelo dekorativne in vabljive.

Pri solati kot glavni jedi jo najpogosteje kombiniramo z opečenimi rezinami mesa ali s opečenim ribjim filejem. Za podlago pripravimo različne listnate solate in tudi drugo svežo ali opečeno zelenjavo, ki jo prelijemo s prelivom. Pogosto pa dodamo opečene kruhove kocke. Priprava večine solat je preprosta, upoštevati pa moramo, da uporabljamo svežo zelenjavo ali sadje. Kot solato lahko pripravimo praktično vso zelenjavo in sadje je pa res, da si kot solato največkrat predstavljamo listnato zelenjavo. Solato lahko dopolnimo z mesom in ribami, poznamo pa tudi solate, pri katerih sta meso ali riba glavna sestavina. Mesne in ribje solate največkrat ponudimo kot hladno začetno jed, lahko v obliki koktejla ali pa kot glavno jed. Po načinu priprave in sestavi delimo solato na surovo in kuhano. Lahko pa jo delimo tudi na enostavne, sestavljene in mešane. Solate ponudimo sveže in večinoma ohlajene, okus pa naj bo kiselkast lahko tudi rahlo pikanten.

### 5.4.1 Surove solate

Surove solate delimo na listnate in druge surove solate. S prehranskega stališča so surove solate najdragocenejše. Listne solate, ki jih najpogosteje uporabljamo so: zelena mehko listnata, ledenka, berivka, endivija, različne vrste radičev, motovilec, mlada špinača, rukola, regrat ... V večini primerov jih pripravljamo surove so pa tudi izjeme kot napr. belgijsko radič-vitlof ki ga lahko tudi pečemo. Pri listnatih solatah moramo biti zelo pazljivi pri čiščenju. Natrebljenih solat ne puščamo v vodi. Operemo jo v 3–5 vodah in takoj damo na cedilo. S tem preprečimo izločanje v vodi topnih vitaminov in mineralnih snovi. Pri velikih količinah listnate solate jo operemo postopoma in ne naenkrat. Solate pri hranjenju ne stiskamo, da se zaradi svoje teže preveč ne zmechča. Delamo jo sproti sicer zelo hitro ovane. Med ostale surove solate sodijo vse tiste, ki jih pripravimo iz zelenjavnih gomoljev, plodov in korenov. To pa so: paradižnik, paprika, kumare, korenje, redkev, hren, kapusnice ... Peremo jih v celem, da zadržimo čim več vitaminov in mineralov. Če ni potrebno plodov ne lupimo, če pa, jih lupimo kar se da tanko. Korenje je boljše če ga tanko olupimo, kajti če ga strgamo

hitro potemni. Pri teh solatah je boljše če marinirane nekoliko počakajo, pri zelju pa je celo priporočljivo, da ga nekoliko prej posolimo, da se zmežča.

#### 5.4.2 Kuhane solate

Pri kuhanih solatah upoštevamo tako kot pri ostali kuhani zelenjavi, da jo kuhamo čim krajši čas. Zelenjavo damo kuhat v vrel slan krop, vode naj bo minimalno, samo da zelenjavo prekrijemo. Če je možno zelenjavo kuhamo v celem z lupino, nekatero pa moramo prej olupiti (gomolj zelene). Ko je kuhana jo za kratek čas potopimo v ledeno vodo. S tem zelenjavo šokiramo in dosežemo, da obdrži lepšo barvo in preprečimo nadaljnje kuhanje. Za kuhane solate lahko uporabljamo beluše, artičoke, stročji fižol, rdečo peso, ohrovt, brstični ohrovt, por, cvetačo, brokoli, korenje, zeleno, krompir ... Kuhane solate začinimo nekoliko bolj kot surove in jih tudi pustimo nekaj časa stati, da se marinirajo. Po načinu serviranja delimo solate na enostavne, sestavljene in mešane. Lahko pa jih ponudimo v obliki solatnega bifeja.

#### 5.4.3 Solatni bife

V zadnjih letih postala ponudba solat v obliki solatnega bifeja zelo popularna. Solatni bife naj bo postavljen na vidnem mestu v lokalu. Vitrina na kateri imamo različne solate mora biti hlajena. Bife naj bi ponujal čim več raznovrstnih solat, ki so v večini samostojne in nezačinjene, nekatere pa tudi v naprej pripravljene. Zelo pomembno je kako solate postavimo v vitrino, saj je lahko lepo postavljena in urejena zrcalo lokala, ki ga obiščemo. Obvezno je da ima gost poleg bifeja na voljo različne narejene prelive, različna olja in kise, začimbe, s katerimi si pripravi solato po svoji izbiri. Za solatni bife jo potrebno zadolžiti zaposlenega pomočnika v kuhinji, ki ga stalno dopolnjuje in skrbi za čistočo. Ponavadi imamo na bifeju različno velike krožnike ali skodelice, da si lahko gost tudi količinsko in cenovno izbere. V nekaterih lokalih pa na koncu ko si jo gost pripravi solato stehtajo in na podlagi teže določijo ceno. Solatni bife omogoča, da prepustimo gostu, da si sam pripravi poljubno solato, hkrati pa v konicah razbremenimo delo v sami kuhinji.

#### 5.4.4 Solatne prelive

lahko drugače imenujemo tudi dresingi ali marinade. Z njimi solate začinimo. Glavne sestavine prelivov so kislina, ki jo dobimo z različnimi kisi, limoninim ali pomarančnim sokom, kislo smetano ali jogurtom; maščobo dobimo z različnimi olji, majonezo in smetano ali jogurtom. Jogurt in smetana vsebujeta tako mlečno maščobo kot tudi kislino. Prelive tudi začinimo in pred serviranjem dobro premešamo. Oplemenitimo jih lahko z drobno sesekljanimi dodatki kot so, čebula, šalotka, česen, kapre, razni oreščki, hren, sardelni fileji, jajce ...

### 5.5 SLADICE

- Palačinke z marmelado
- Palačinke z orehi in čokolado
- Palačinke s sladoledom in sadjem
- Sadna kupa

- Ledena kava
- Sladoled s smetano
- Banana split
- Jabolčni zavitek
- Sladoled z vročimi borovnicami



### *Zanimivost*

#### **PRIMER JEDI PO NAROČILU:**

- Telečji naravni zrezek
- Konjski zrezek
- Medaljoni v poprovi ali kaprni omaki
- Dunajski, Pariški zrezek
- File mignon z gobicami
- Vrtnarski zrezek
- Naravni zrezek
- Puranji zreski vseh vrst
- Cordon blue
- Obložen biftek z jajcem
- Biftek v poprovi ali kaprni omaki
- Pečenica z zeljem
- Krvavica z zeljem
- Domače koline



Slika 20: Jedi po naročilu

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

#### **Jedi na žaru:**

- Mešano meso na žaru
- Ražnjiči z oblogo
- Čevapčiči z oblogo
- Pleskavica z oblogo



Slika 21: Meso na žaru

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

**Priloge:**

- Pražen krompir
- Kuhan krompir
- Pommes frites
- Mešana zelenjava
- Dušen riž
- Ajdovi žganci



Slika 22: Pommes frites

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

**Ribe:**

- Orada, brancin
- Postrvi
- Lignji na pariški način
- Polnjeni lignji
- Lignji na žaru
- Ocvrt ploščič s tatarsko omako
- Ribja plošča



Slika 23: Pečena riba

Več in vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

*Pogosto si kraje doma in v tujini zapomnimo po okusnih jedeh in lokalnih specialitetah.*

## 6 NORMATIVI ŽIVIL ZA POSAMEZNE JEDI

Normativ je količina živil, ki so potrebna za določeno jed in za določeno število obrokov hrane, ki jo želimo pripraviti. Količine se nanašajo na očiščena ali neočiščena živila. Samo na osnovi normativa lahko skuhamo jed iz različnih sestavin v harmonično celoto. Še zlasti to velja za pripravo testa, krem, strjenk in podobnih jedi, kjer odstopanja niso dopustna, sicer nam izdelek ne uspe. Različna živila pod določenimi fizikalnimi in kemijskimi pogoji različno reagirajo (priprava majoneze, izdelki z želatino, kvašeno testo ipd.) (Zalar, 2008).

Normativ je osnova za organizacijo kuhinjskega poslovanja. Na osnovi normativa se v kuhinji odvija delovni proces. Že pri samem planiranju lahko na osnovi normativov predvidimo, kakšen inventar potrebujemo, koliko zaposlenih bo pripravljalo določen obrok in podobno. So osnova za izračun hranilne vrednosti obrokov, za izračun nabavne in prodajne vrednosti, za naročanje živil, za vodenje zalog živil ter ne nazadnje za sestavljanje različnih menijev (Zalar, 2008).

Količine živil za posamezne obroke, oziroma menije so različni. Poznamo a la carte jedi, penzijske menije, preprosta kosilca, slavnostne razširjene menije, zajtrke, malice, večerje, bifejsko ponudbo in podobno. V a la carte ponudbi si gostje sami izbirajo jedi zato so normativi nekoliko večji. V a la carte ponudbi ne smemo pretiravati pri normativih, da gosta ne nasitimo že s predjedjo ali glavno jedjo toliko, da si ne more privoščiti še sladice. Velja nepisano pravilo, da se gostinske hiše kar se da držijo osnovnih normativov (Zalar, 2008).

Vsak gostinski obrat ima za normative posebno knjigo ali kartoteko, iz katere je razvidno sestava jedi, količine, kalkulacije za posamezne jedi, odstotek pribitka na material ter prodajno ceno za vsako jed posebej (Zalar, 2008).



Slika 24: Natančna količina, pogoj za okusno jed

Vir:

[http://www.ena.com/oddelki/mojDom/assets/product\\_images/kt05ns\\_tehtnica\\_kuhinjska\\_G01464.jpg](http://www.ena.com/oddelki/mojDom/assets/product_images/kt05ns_tehtnica_kuhinjska_G01464.jpg)

## 7 SISTEMI RAZDELJEVANJA HRANE V KUHINJI

Jedi, ki so v kuhinji pripravljene za uživanje, pridejo do gosta preko najbolj občutljive točke vsake velike kuhinje – to je preko izdajnega pulta in offica. Tu se odloča, kakšna bo kvaliteta hrane, ki jo dobi gost na mizo. Izdajna linija mora delovati brezhibno, hitro, zbrano, z občutkom estetike jedi na krožniku, higijene ter z ustreznim dekorativnim elementom. Ne glede na to, da kuhinja pripravlja masovno hrano, mora imeti gost občutek, da je bilo pripravljeno samo za njega.

Proces delitve je najpomembnejša faza v kuhinji, zato mora biti že ob načrtovanju kuhinjskega objekta pravilno zasnovan, opremljen z vodnimi bain marie-ji, ogrevanimi pulti za posodo, ustreznimi odlagalnimi površinami, zadosti širokimi prehodi (da se ne križajo poti), ustreznim jemalnim in normiranim priborom za razdeljevanje hrane.

### 7.1 SISTEMI DELITVE HRANE

- Porcijsko,
- večporcijsko,
- samopostrežni sistem,
- linijsko (v bolnicah).

### 7.2 GLEDE NA NAČIN STREŽBE LOČIMO:

- Klasično,
- francosko, angleško, rusko,
- kombinirani.

Zaradi sodobnejših oblik strežbe, lahko jedi gostu ponudimo direktno na krožniku ali pa kombinirano, tako, da si del jedi gost izbere sam po svojem okusu (solate, sladice, sadje, zajtrke, večerje). Ker se ponudba v gostinstvu zelo spreminja, moramo imeti na razpolago ustrezno notranjo opremo, da ostanejo jedi čim dlje svežega videza in konstantne kvalitete (večnamenski fleksibilni pulti z poglobljenim bazenom, za različne namene). Kuhinja se vse bolj seli pred oči gostov, tako da kuhar predstavlja svojo hišo, jo reklamira, promovira, postaja del gastronomske ponudbe. To pa zahteva za kuharja še več znanj, ki niso samo gastronomska in kulinarična, ampak tudi komunikacijska, jezikovna, animacijska itd.

#### 7.2.1 Navadni način

Je klasična metoda izdajanja jedi direktno na krožnike. Danes predstavlja najpogostejši način garniranja in strežbe. Uporabljamo velik krožnik premera 27 do 29 cm, ki je lahko tudi pokrit z zvonom ali cloche-jem.

### 7.2.2 Francoski način

Se uporablja za banketni način strežbe, ali v boljših restavracijah. Jed dekorativno zložimo na ploščo (upoštevamo pravila nalaganja) mesa in garniture, dodamo porcijsko in večporcijsko dekoracijo ...

### 7.2.3 Angleški način

Uporablja se za banketne plošče, meso se naloži že razrezano na plošče, obloži z zelenjavno garnituro, omako delno polijemo po mesu, del omake ponudimo v omačnici (saucieri). Natarar gostu reprezentira ploščo, nato pa z jemalnim priborom preloži najprej, meso, prilogo iz zelenjave, prilogo iz škrobnatih živil, prelije z ostankom omake po mesu. Takšna ponudba je zelo hitra, ekonomična in svečana.

### 7.2.4 Ruski način

Kuhinja pripravi jedi v celem kosu, jih zloži na ploščo, garnira, priloge in prikuhe zloži na queridone, ploščo na grelec, nato pa pred gostom razkosava meso, ter ga preloži na tople krožnike z ustrežno prilogo in prikuho. V Ameriki metode tolmačijo drugače, ruski način tolmačijo tako, kot mi francoski.

### 7.2.5 Samopostrežni način

Je lahko v obliki samopostrežne restavracije, kjer je kuhinja v središču izdajnega območja, ob njej pa so namizne tople jedi, hladne jedi, solate, sladice. Sestavljene so prosto stoječe mize, kjer si gostje sami izbirajo jedi, sami se postrežejo (ne povsod). Je sodobna oblika ponudbe, ki bazira na različnih starostnih skupinah potrošnikov, frekvenci prodaje, ekonomiki, pestrosti izbire, svobodi potrošnikov. Lociramo jo lahko na krajih, kjer moramo postreči veliko ljudi naenkrat (trgovine, letališča, igralnice, veliki turistični kraji).

S strani gostitelja, moramo veliko pozornosti posvečati pestrosti izbora, založenosti, sezonskemu prilagajanju, kvaliteti izvedbe storitev (standardizaciji ponudbe hrane). Samopostrežna oblika je lahko tudi bifejska ponudba (hladni, toplo-hladni, sladki, solatni) Tudi tukaj velja, da se pripravi hrana z manjšimi grizljaji, estetskega videza, z ustrežno osrednjo dekoracijo.

Da bo poslovanje izdaje živil potekalo kvalitetno, moramo biti samo odgovorni, ne dajemo hrane naprej, za katero nismo sigurni, da ustreza hotelskemu standardu, kvalitetnim normam. Da v procesu dela prihaja do čim manj napak, morajo kontrolirati delo vodje oddelkov in ob enem strežno osebje, ki da gostu hrano na mizo. Preden gredo jedi na mizo jih mora kontrolirati šef kuhinje, urgirati nepravilnosti, spremljati pogostost napak pri posameznikih, dobro delo pa nagraditi.

### 7.3 KUHINJSKA DOKUMENTACIJA, KI SPREMLJA DELOVNI PROCES

#### EVIDENTIRAJE KUHINJSKEGA POSLOVANJA

Evidentiranje kuhinjskega poslovanja je nujen sestavni del delovnega procesa. Obsega: mrežni tedenski plan;

knjigo menijev;

- knjigo receptov;
- knjigo dnevnih potreb po živilih;
- knjigo normativov;
- knjigo čistih in nepredelanih živil;
- knjigo kalkulacij;
- delovni plan (predpriprava, glavna opravila, zaključna dela);
- delovne razporede (tedenske, mesečne, letne dopust);
- knjige: o porabi elektrike, plina, delovnega časa, vode, o lomu inventarja;
- obračune, kot so dnevni obračun porabe živil, dnevni obračun z natakariji in % kuhinje.

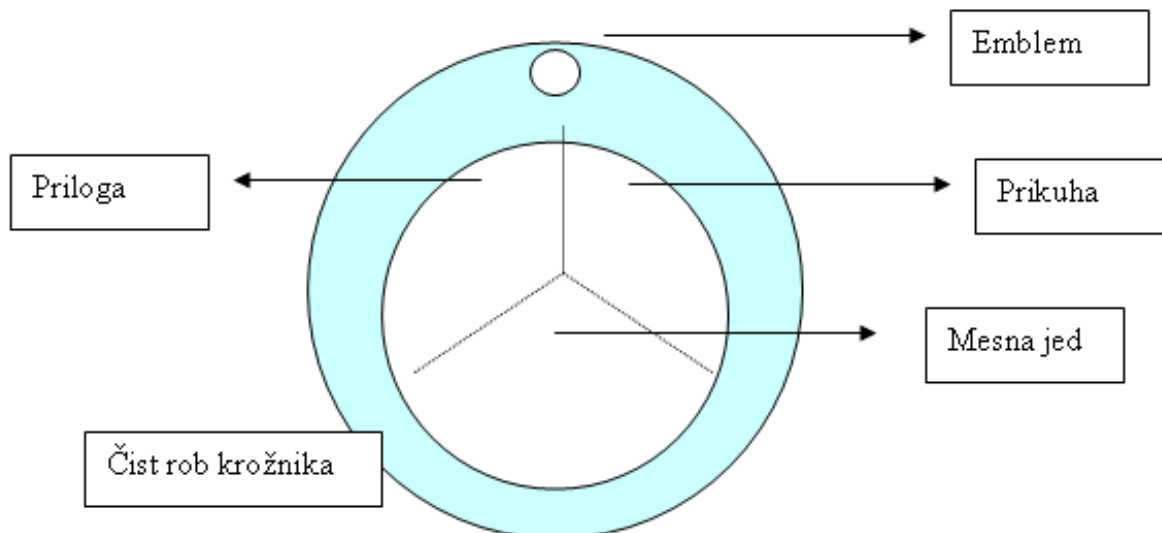
### 7.4 GARNIRANJE IN NALAGANJE OSTALIH SKUPIN JEDI

- **Juhe** serviramo v skodelicah, iz njih jih zlijemo gostu na krožnik. Lahko pa jih ponudimo tudi v posebnih jušnih skodelicah, ki jih postavimo pred gosta kar na podložni krožnik, za več oseb pa v jušnik. Krušne vložke dajemo v juhe tik pred serviranjem. Tople juhe mora dobiti gost res vroče, mrzle pa dobro ohlajene.
- **Tople začetne jedi** ponudimo v skodelicah ali ognjevarnih steklenih posodah. Nekatere jedi pred serviranjem gratiniramo.
- **Mesne jedi**, pečeno ali kuhano meso režemo na rezine počez na mesna vlakna, da dobimo lepe in enakomerne rezine. Rezine nalagamo na krožnik kaskadno, meso podlijemo ali prelijemo z omako, nekatere omake serviramo posebej. Pod ocvrte mesne jedi položimo papirnate prtiče. Dekoriramo z rezinami limone.
- **Pečeno perutnino** porcioniramo z nekaj belaga in nekaj temnega mesa.
- **Pri nalaganju rib** na servirno posodo pazimo, da čimbolj obdrže svojo obliko, pred gosta jo postavimo vedno z glavo ribe na njegovi levi strani.
- **Priloge** – riž, pražen krompir ali polento – delimo z zajemalko in jih s tem že tudi oblikujemo. Testenine naložimo na krožnik in zrahljamo v vilicami. Včasih položimo nanje košček masla ali zraven ponudimo nariban parmezan. cmoke serviramo cele ali polovičke, zabeljene ali nezabeljene. Štruklje zrežemo na rezine.
- **Zelenjavne prikuhe**. Odmerjamo jih z normiranimi zajemalkami v skodelice.
- **Solate**, ponudimo jih barvno usklajene v steklenih skledicah.
- **Kompot** serviramo v steklenih skledicah.
- **Sladice** in druga mehka peciva nalagamo z lopaticami na steklene ali porcelanaste krožnike. Za sladice z oblivi, kremami ali stepeno smetano vzamemo krožnike ali skledice, ki so nekoliko globlje.
- **Sladolede** odmerjamo s posebno merico, enako odmerjamo stepeno smetano.
- **Sadje**. Oprano in osušeno sadje razdelimo po steklenih krožnikih. Velike grozde razrežemo s škarjami v manjše dele.

Prav tako važno kot predpriprava in kuhanje je tudi okusno nalaganje jedi na servirno posodo, krožnike. Okusno in lepo naložena jed na servirni posodi gosta vabi in mu vzbuja tek. Pri

nalaganju jedi na krožnike za različne načine postrežbe pa zahteva nekaj osnovnih pravil. Garniture so končno garnirani in oblikovani krožniki z več okusnih harmoničnih jedi v skupno celoto. Sestavljamo hladne in tople začetne jedi, glavne jedi ter sladice. Kuharji lahko pokažejo vse svoje sposobnosti, kulinarično in gastronomsko znanje. Sodobni trendi kažejo vse več kulinarično domiselnih kombinacij jedi v harmoniji z vrhunskimi vini.

**Primer krožnika garniture z mesno jedjo, prilogo, prikuho, dekoracijo.**



Slika 25: Primer krožnika garniture z mesno jedjo, prilogo, prikuho, dekoracijo

Vir: Kuharstvo, 2008

## 7.5 REDNI OBROKI

Redni obroki: zajtrk, malica, kosilo, večerja.

### 7.5.1 Ponudba zajtrkov

Zajtrk uvrščamo med redne dnevne obroke. Običajno ga ponudijo od 7:00 do 10:00. ure. Čas ponudbe je odvisen od vrste gostinskega obrata in strukture gostov. Po potrebi se čas zajtrka lahko tudi spremeni.

**Vrste zajtrkov:**

- **Kontinentalni zajtrk (običajen) zajtrk:** kruh ali pekovsko pecivo, maslo, marmelada ali med in topli napitek. Izmenično lahko navadnemu zajtrku dodamo tudi mehko kuhano jajce ali rezino sira (dunajski zajtrk).
- **Angleški zajtrk:** to je energijsko bogat zajtrk, ki ga sestavljajo jajčne jedi in pečena slanina ali šunka, ovseni kosmiči z mlekom in/ali pečen toast z maslom in marmelado. Kozarec sadnega ali zelenjavnega soka je poleg kave ali čaja obvezen dodatek.
- **Ameriški zajtrk:** v osnovi spominja na angleški zajtrk. Popostrimo ga z različnimi mesnimi jedmi oziroma delikatesami (mesni izdelki, sir) ter obveznim dodatkom svežega sadja.

- **Brunch:** to je obrok, ki ga običajno zaužijemo pozno dopoldne. Po sestavi je zelo bogat in spominja na ameriški zajtrk, ki mu lahko dodamo tudi najrazličnejše zelenjavne jedi.
- **Samopostrežni zajtrk:** to je ena najbolj pogostih oblik zajtrka. Višja kategorija gostinskega obrata je, večja in bolj bogata je izbira jedi in napitkov. Jedi so lahko hladne ali tople. V ta namen uporabljajo tudi namizne grelne posode.

#### **Nekaj prednosti samopostrežnega zajtrka:**

- raznovrstnost ponudbe,
- gostje si sami izbirajo jedi,
- potrebno je manjše število strežnega osebja,
- čas postrežbe gostov se skrajša ....

#### **Pomanjkljivosti samopostrežnega zajtrka:**

- večja poraba jedi,
- večja poraba časa za pripravo zajtrka,
- večja poraba jedilnega in servirnega pribora.



Slika 26: Dan se začne z zajtrkom

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

## **7.5.2 Kosilo**

V naših razmerah je to še vedno najbolj razširjen obrok, ki ga ponudimo serviramo med 12. in 15. uro. Vrsta in sestava kosila je odvisna predvsem od okusa in želje gosta. Ta lahko izbira med ponudbo jedi v jedilnem listu ali pa se odloči za v naprej določene jedi, ki jih ponuja meni. Čim višja je kategorija gostinskega obrata večja je izbira jedi oziroma menijev. Najbolj pogosto sta ponujena dva klasična menija in eden, ki ga sestavlja narodna, ribja ali vegetarijanska jed. Vse bolj pogosti so tudi dietni obroki. Kosilo običajno sestavljajo naslednje jedi: juha, glavna jed s prikuho in prilogo, solate (samopostrežba) in sladice ali sadje, jogurt ali sir.

V angleškem prevodu je kosilo »lunch,« ki po sestavi ni tako bogat kot klasično kosilo. To je najbolj pogosto obrok med 9:00 in 17:00 uro, ki je namenjen zaposlenim ljudem. Sestavljajo ga najrazličnejše jedi, ki ne preobremenjujejo prebavil.



Slika 27: Kosilo – glavni obrok

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

### 7.5.3 Večerja

To je praviloma lažji obrok, ki ga gostom ponudimo med 18. in 22. uro. Običajno ga sestavljajo podobne jedi kot za kosilo, le da ni juhe.



Slika 28: Slavnostna večerja

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

### 7.5.4 Malica



Slika 29: Malica

Vir: <http://www.sustainabletable.org/>

To jed, ki naj bi jo sestavljale manjše porcije hladnih ali toplih jedi. Cenovno ne sme biti zahtevna. Dopoldansko malico postrežemo med 9,00–11,00 uro, popoldansko pa med 16,00–18,00 uro.

## 7.6 IZREDNI OBROKI HRANE

Banketi, bifeji, coctail partiji, obroki v naravi.

### 7.6.1 Banket



Slika 30: Banket

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

Najprimernejši so za proslavo posebnih priložnosti, kot so: družinski prazniki, obletnice ter proslave ter obiski iz tujine. Priprava banketa zahteva izurjeno osebje, dobro organizacijo dela, pripravo in upoštevanje naslednjih pravil:

- namen banketa,
- število in struktura gostov,
- velikost in organizacijo prostora,
- čas pogostitve (letni čas, dan, ura),
- velikost in dekoracija mize, sedežni red
- dekoracija jedi,
- vrstni red jedi – hodi,
- pozdravni govori, zdravica, glasba in
- ime plačnika.

### 7.6.2 Bife

Poznamo različne izvedbe. Glede na način priprave jedi poznamo: hladni (kulinarično in cenovno najbolj zahteven), hladno-topli (bolj pester), sladki, ribji in vegetarijanski bife. Glede na namen pa je bife: slavnostni ali gala, običajni, restavracijski in naročeni bife. Bifeji so lahko odprti (porcijsko naložene jedi ljudje sproti plačujejo) ali zaprti (naročnik in plačnik sta v naprej znana).



Slika 31: Bife

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

### 7.6.3 Cockatil party

Pri tej pogostitvi se gostje pogovarjajo in so postreženi stoje. Čas prihoda in odhoda ni časovno pogojen. Jedi so ponujene v obliki grizljajev. Skupaj s pijačami se servirajo od skupine do skupine.



Slika 32: Cockatil party

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

### 7.6.4 Piknik



Slika 33: Piknik set

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

To je obrok, ki ga ob najrazličnejših športno rekreativnih dejavnostih ponudijo v naravi, kjer nadomesti redni obrok ali celodnevno prehrano. Najbolje je, če pri pripravi sodelujejo gostje.

### 7.6.5 Catering



Slika 34: Catering

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

Pomeni celovito gostinsko storitev, ki obsega pripravo jedi in pijač, posodo, pribor ter kuharsko in strežno osebje izven matičnega obrata. Najpogostejši so cateringi za oskrbo letal, vlakov in ladij. Zelo pogosti pa so tudi za oskrbovanje velikih prireditvev (Cankarjev dom). Catering ponudba je po obsegu zelo različna, od koktail partija do slavnostnih banketov in hladno toplih bifejev, zato za organizacijo veljajo enaka predhodno omenjena pravila.

### 7.6.6 Lunch paket – suha hrana



Slika 35: Lunch paket

Vir: <http://www.restavracije-gostilne.si>

To je obrok, ki zamenja ostale redne obroke v primeru, da gostje odhajajo na različne izlete, športne aktivnosti in prireditve. Najbolj pogosta ponudba so različni sendviči, sadje in brezalkoholna pijača. Hrano ponudimo skupaj s servieto v primerno oblikovani vrečki.

## 8 PAKIRANJE, TRANSPORTIRANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL IN JEDI

### 8.1 PAKIRANJE

Osnovni namen pakiranja živil in/ali jedi je zaščita proizvoda na vsej poti od izdelave, transporta, skladiščenja vse do porabnika. Na tržišču je vse bolj cenjena embalaža iz materiala, ki ga lahko recikliramo – ponovno uporabimo, saj na ta način varčujemo z osnovnimi surovinami. Iz **papirja in kartona** izdelujemo ovojni papir, vrečke, nosilne vreče, škatle in različne platoje. **Plastične mase** so po svoji sestavi zelo različne ter imajo svoje prednosti in pomanjkljivosti. Klasičen embalažni material je **steklo**. **Pločevina** je priljubljen material, ker omogoča zaščito pred svetlobo, trdnost in lahko zapiranje. Vse bolj jo izpodriva aluminij, ki je nepogrešljiv material za izdelavo folij. Za pakiranje sadja, vrtnin in poljščin v zabojčke uporabljamo les, ki je nepogrešljiv tudi za nekatere vrste pijač. V živilski industriji ter v gostinstvu je izredno pomembna organizacija prostora za zbiranje organskih in anorganskih odpadkov. Prostor za odpadke mora biti načrtovan ločeno in zavarovan pred mrčesom in glodalci.

Urejeno mora biti **ločeno zbiranje odpadkov**: organski odpadki za kompost ali za odvoz po dogovoru. Odvoz odpadkov mora biti urejen in reden. Posebej zbiramo papir, karton, steklovino in pločevino. Znak **zelena pika** na embalaži živil se po Pravilniku o ravnanju z embalažo in odpadno embalažo lahko uporablja kot dokaz sodelovanja v sistemu za zbiranje in predelavo odpadne embalaže SLOPAK.

### 8.2 SHRANJEVANJE PREOSTANKOV JEDI IN UPORABA V KULINARIKI

Pri pripravi jedi je potrebno delo tako načrtovati, da je čim manj ostankov pri mehanični in toplotni obdelavi surovih živil. Praviloma porabimo razne mesne obrezke, vezivno tkivo in izločene kosti za mesne juhe in enolončnice; boljše obrezke uporabimo za sekanice in hašeje, drobno zrezano meso za omake. Iz ribjih glav in plavuti kuhamo ribje juhe in fonde. Glave in očiščene dele perutnine dodamo juham ali perutninskemu fondu. Iz čistih in zdravih ostankov zelenjave skuhamo zelenjavno juho (fond) za zalivanje juh, zelenjavnih jedi in omak. Neuporabljene kuhane jedi hitro ohladimo na 10 °C, predenemo v manjše posode in pokrite postavimo v hladilnik. Hladnih in toplih jedi ne mešamo med seboj, počakamo, da se topla ohladi. S počasnim ohlajevanjem in zadrževanjem temperature jedi med 20–50 °C ustvarjamo ugodne okoliščine za razvoj in razmnoževanje mikroorganizmov, ki kvarijo in razkrajajo jedi. Vse »ostanke jedi« moramo predelati v novo jed, ki je po videzu in okusu popolnoma drugačna in zdravstvenohigiensko popolnoma neoporečna! Ostanke, ki so prišli v stik z gostovimi rokami ali jedilnim priborom ločeno zbiramo kot biološke odpadke!

**Osnovno pravilo je, da moramo neuporabljene gotove jedi čim hitreje ohladiti.**

Po potrebi med hlajenjem jedi večkrat premešamo, da se čim enenakomerneje ohladijo (fondi, omake, raguji), goveje in druge mesne juhe najprej precedimo). Najboljši način ohlajevanja je v hitrih ohlajevalnikih ali pri velikih zmogljivostih kuhinj v hitro ohlajevalnih komorah. V teh sodobnih napravah dosežemo že v času 90 minut hitro ohladitev jedi s temperature od 90 °C na 3 °C.



## Zanimivost

Tabela 26: Postopek shranjevanja preostankov jedi in uporaba v kulinariki

<b>VRSTA JEDI</b>	<b>POSTOPEK SHRANJEVANJA</b>	<b>UPORABA V KULINARIKI</b>
<i>Kuhano meso: govedina, perutnina, prekajeno meso.</i>	<i>Različno meso zavito v folij, juhi. Preprečeno izsuševanje in zaščiten pred sprejemanjem in oddajanjem vonjav.</i>	<i>Kuhano ali pečeno meso za sekanice, hašeje, nadeve za mesne zvitke, žlikrofe, raviole, nadevano zelenjavo, mesne solate, polpete in podobno.</i>
<i>Klobase ali suho meso</i>	<i>Klobase ali suho meso zavito v foliji. Preprečeno izsuševanje in zaščiten pred sprejemanjem in oddajanjem vonjav.</i>	<i>Dodajamo nadevom, z njimi izboljšujemo enolončnice ali pikantne solate in oblagamo kruhke.</i>
<i>Pečena ali kuhana perutnina</i>	<i>Perutnina zavita v foliji. Preprečeno izsuševanje in zaščiten pred sprejemanjem in oddajanjem vonjav.</i>	<i>Za oblogo kruhkov, za nadeve in razne pikantne solate.</i>
<i>Slan ali cel krompir</i>	<i>Krompir zaviti v foliji. Preprečeno izsuševanje in zaščiten pred sprejemanjem in oddajanjem vonjav.</i>	<i>Predelamo v krompirjevo testo: manjše količine pretlačenega krompirja porabimo za zgoščevanje jedi.</i>
<i>Fižol</i>	<i>Fižol takoj, ko je kuhan ohladimo.</i>	<i>Uporabimo za solate, fižolovo juho, joto, pireje, paštašuto.</i>
<i>Zelenjava: shranimo le manj občutljivo, kot je zelje, repa, kuhano korenje, koleraba.</i>	<i>Shranjujemo kratek čas in čim hitreje uporabimo.</i>	<i>Pretlačeno zelenjavo uporabimo za juhe, enolončnice; kuhano zrežemo na rezine in uporabimo za solate; sesekljana je primerna za nadeve, zrezke in zelenjavne narastke.</i>
<i>Testenine</i>	<i>Med seboj se ne sprimejo, če jih pred shranjevanjem malo pokapamo z oljem.</i>	<i>Vložimo v enolončnice in juhe, jih predelamo v narastke z mesom in zelenjavo ali v solate z mesom in zelenjavo. Na maščobi sotirane lahko ponudimo kot prilogo.</i>
<i>Riž</i>	<i>Čim hitreje ohladimo, zamrznemo, damo v juhe in enolončnice.</i>	<i>Uporabimo za nadeve z mesom ali za riževe polpete. Iz riža, kuhanega na mleku, naredimo narastke in strjenke; iz riža, kuhanega na vodi, pa razne solate z mesom, zelenjavo in majonezo.</i>
<i>Omake</i>	<i>Dodamo juham, da izboljšamo okus.</i>	<i>Dodamo jih lahko pikantnim gratiniranim jedem ali pa kot osnovo drugim omakam, ki jim dodamo ustrezne začimbe.</i>

<i>Palačinke</i>	<i>Zrežemo v fritate.</i>	<i>Iz njih naredimo narastke ali gratinirane jedi.</i>
<i>Jedi z gobami</i>	<i>Ne shranjujemo.</i>	<i>Zdravju škodljivo!</i>



Slika 36: Shranjevanje živil

Vir: [http://www.omega-air.si/user\\_files/vsebina/MINI-BOX.gif](http://www.omega-air.si/user_files/vsebina/MINI-BOX.gif)

## 9 KULTURA PREHRANJEVANJA

H kulturi prehranjevanja brez dvoma sodi priprava pogrinjkov za različne družinske in praznične priložnosti. Pri tem se uporabljajo najrazličnejši prti in serviete iz naravnih materialov. Odvisno od priložnosti so lahko v eni ali več barvah, z vezeninami, čipkami ali brez. Enako velja tudi za vaze, cvetje, porcelan, kozarce in sveče. Velja načelo, da je lepota v preprostosti. Priprava pogrinjkov je tudi lepa priložnost za oživljanje slovenske kulturne dediščine po posameznih pokrajinah in krajih. Pri praznovanjih otrok ob rojstnih dnevih ali ob zaključku šole lahko uporabimo tudi set prtiče, namesto cvetja pa različne dekoracije s sadjem ali ročno izdelanimi okraski. Pogrinjki za veliko noč in Božič ali Novo leto morajo biti nekaj posebnega.

Pomen pogrinjkov je v ustvarjanju prazničnega vzdušja, plemenitenja odnosov in s tem bolj kulturnega odnosa do uživanja jedi in pijač. Priprava okraskov in ostale dekoracije je lepa oblika druženja med družinskimi člani ali sošolci v razredu. Naj nam ne bo škoda časa za polepšanje mize in bivalnega prostora.

### 9.1 POGRINJKI ZA POSAMEZNE VRSTE OBROKOV

Miza za zajtrk naj bo vesela "dober zajtrk – dober dan" Skodelica s krožnikom, žlička je na krožniku na desni strani, prtiček pa na levi ob krožniku. Pijačo postavimo v vrčkah na sredino mize, kruh je v košarici, dodana je še sladkornica, koščki limone, posodica z maslom, marmelada, med, narezane delikatese kot so salama ali sir.

#### MIZA ZA KOSILO IN VEČERJO

Med posameznimi pogrinjki mora biti 60–70 cm prostora, prt naj sega 20–30 cm čez rob mize. Krožnike in jedilni pribor položimo 20 cm od miznega roba. Barvo posode uskladimo z barvo prta. Jesti pričnemo s tistim jedilnim priborom, ki ga imamo na zunanji strani pogrinjka. Kozarce razporedimo po zaporedju uporabe različnih pijač.

Pogrinjek je odvisen tudi od svečanosti kosila. Veljajo naslednja osnovna pravila: jedilno orodje, ki ga držimo z desno roko položimo vedno na desno stran. Rezilo noža je obrnjeno vedno proti krožniku. Na zunanjo stran noža položimo žlico ali pa jo položimo povprek za krožnik. Žlice in vilice polagamo tako, da so odprte navzgor. Pri jedeh kjer noža ne potrebujemo damo vilice na desno stran.

Za krožnik položimo še žličko za kompot z ročajem na desno. Na levi strani je mesto za servieto, desno za priborom pa postavimo kozarec za vodo, sok ali drugo. Desertni krožnik za solato je na levi strani nekoliko stran od pribora. Na sredini mize naj bo čim več prostora za posode z jedmi, košarico s kruhom, solnico in začimbami. Za posode z jedmi uporabimo podstavke.



### Zanimivost

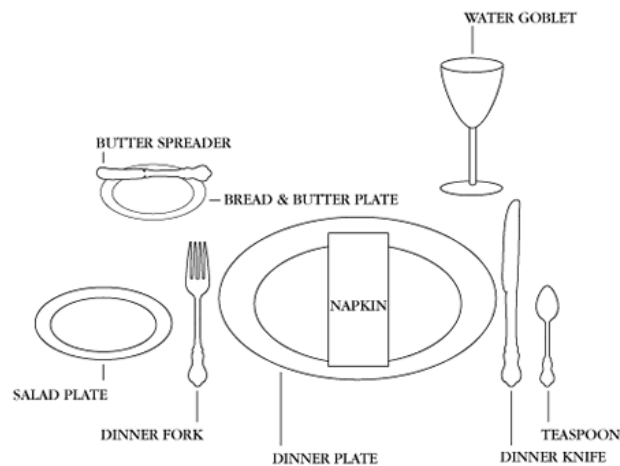
*Okras na mizi: različno cvetje, ki naj bo usklajeno z namenom pogrinjka, sadje in vrtnine  
Pri vseh posebnih priložnostih položimo na levo stran, nekoliko zgoraj od pogrinjka pisan ali tiskan jedilnik, razporejanje gostov pa poenostavimo če k vsakemu pogrinjku položimo vizitko z imenom gosta. Sveče pričarajo svečanost.*

Več na [http://www.pogrinjki.com/slike/servieta\\_faze.jpg](http://www.pogrinjki.com/slike/servieta_faze.jpg)

## 9.2 NEKAJ PRAVIL POSTREŽBE

Jedi moramo okusno naložiti.

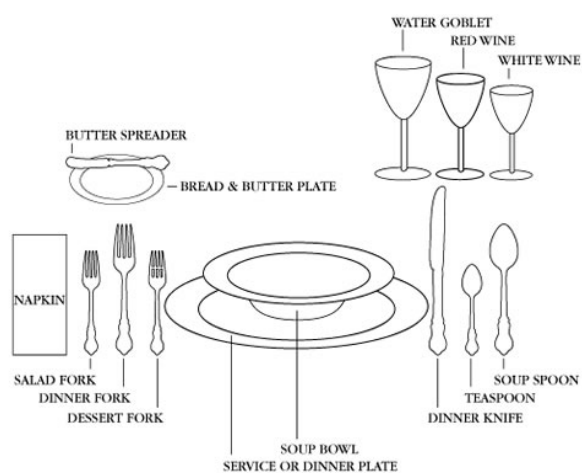
### 9.2.1 Zajtrk



Slika 37: Zajtrk

Vir in več na: <http://www.generallinen-uniform.com/pages/DINNER.htm>

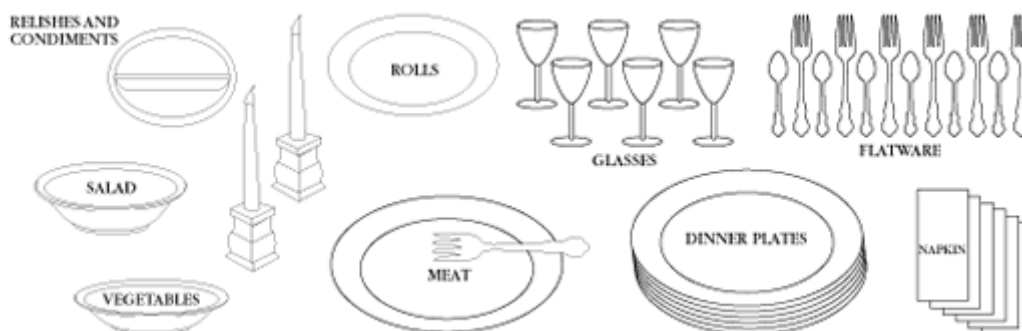
## 9.2.2 Kosilo, večerja



Slika 38: Kosilo, večerja

Vir in več na: <http://www.generallinen-uniform.com/pages/DINNER.htm>

## 9.2.3 Bife



Slika 39: Bife

Vir in več na : <http://www.generallinen-uniform.com/pages/DINNER.htm>

## 10 DRUŽABNA SREČANJA

### Vrsta srečanja

Preden povabimo goste moramo vedeti koliko gostov lahko sprejmemo v svoje stanovanje. Če povabimo več gostov kot imamo jedilnega pribora pripravimo hladno/topli bife.

### Hladno/topli bife

Nekaj prednosti:

- Primerno za majhno in veliko število ljudi, za poslovna in družinska praznovanja.
- Dela s postrežbo je minimalno, saj velja načelo: »Postrezi si sam!«
- Gostitelj se zamudi s pripravo bifeje že pred pričetkom srečanja in kasneje po potrebi dopolni prazne krožnike in sklede ter preskrbi pijačo. Jedi lahko naložimo v različne posode, gosti pa imajo več svobode pri izbori jedi. To omogoča gostitelju tudi več možnosti za druženje z gosti.

### VABILO

Vabimo lahko pisno, telefonsko ali osebno. Primerno je povabiti teden dni pred srečanjem, da si povabljeni organizira prosti čas in se lahko opraviči, če se srečanja ne more udeležiti.

- Naredimo si seznam gostov, ki jih želimo povabiti
- Pri poslovnih srečanjih vabimo zanimive sodelavce.
- Pri družinskih praznovanjih – poroke, obletnice, rojstni dnevi ne prezrimo sorodnikov.

### Na vabilu mora biti navedeno.

- Kraj, dan, čas in namen srečanja. Posebej pojasnimo točen kraj bivanja in možnosti za prevoz pri povratku.
- Za nemoten potek družabnega srečanja morajo imeti tudi domači in tuji otroci svoj prostor v katerem se nemoteno igrajo ali pa celo prespijo.
- Pripravimo seznam nakupov in del po stanovanju, ne odlašajmo na zadnji trenutek.
- Pripravimo si jedilnike in ne pozabimo na primerno količino živil, ki jih potrebujemo.
- Vsi prostori v stanovanju morajo biti čisti in urejeni. V sanitarijah ne sme manjkati mila, brisač in papirja. Sprostimo obešalnike in garderobo za goste. Bivalni prostor temeljito prezračimo.
- Po potrebi razširimo mizo, da imajo vsi gosti dovolj prostora in se ne počutijo utesnjeno. Pomembno je imeti tudi dovolj sedišč in dodatno mizo za odlaganje kozarcev in krožnikov.
- Gostitelj mora biti umirjen, urejen in pripravljen na razgovor o različnih temah gostov.
- Spremljevalka prijetnega druženja je glasba po želji gostov.
- Srečanje lahko zaključimo s skodelico kave ali s posebno zdravico.
- Dober načrt in organizacija sta pol uspeha!

### Dolžnosti gosta

- Zahvalimo se za vabilo in sporočimo odgovor.
- Prinesimo simbolično darilo ali šopek cvetja.
- Točnost še posebno pri povabilu na kosilo ali večerjo.
- Prihod na bife ni tako strogo določen.
- Bodimo čim bolj umirjeni v oblačilih v katerih se udobno počutimo.



## TEME ZA RAZMISLEK

### Bonton za jedilno mizo

- *Jejmo počasi.*
- *Diskretno uporabljamo jedilni pribor, uporabljamo prtič ali servieto, če jed dodatno ponudijo jo vljudno vzamemo, vendar ne prosimo zanjo.*
- *Pri bifeju vzamemo krožnik in nanj naložimo eno ali več jedi, ki se med seboj dopolnjujejo, dodamo še kruh in jedilni pribor in prtiček.*
- *Kulturnih navad in družabnosti se otrok nauči že v družini.*
- *Nepozabna so srečanja v vrtcu in kasneje s prijatelji iz šole.*
- *V ta namen pripravimo razigran pogrinjek in lahkotne jedi, ki jih imajo otroci radi.*
- *Že prej pripravimo program.*
- *Igrice, pesmice, tekmovanja. Povabimo lahko tudi starše otrok. Pri družabnih srečanjih najstnikov ne bodimo vsiljivi s svojimi zgodbami in spomini na mladost.*
- *Družabna srečanja bodo uspela, če si zanje vzamemo čas v vsakdanjem življenju.*
- *Za mizo ne smemo izvajati osebne higiene.*
- *Prtiček razgrnemo in ga položimo na kolena.*
- *Usta si brišemo pred pitjem, da ne pomastimo kozarca.*
- *Za mizo sedimo tako, da nismo na poti drugim.*
- *Otroci ne smejo jemati jedi pred starejšimi, počakajo, da jim postreže mama ali si nazadnje vzamejo sami.*
- *Ne smejo opozarjati kateri kos mesa imajo najraje, ali ga celo vzeti.*
- *Otroci ne smejo imeti glavne besede za mizo.*
- *Ne se pogovarjati s polnimi usti med jedjo.*
- *Domačim ljubljence ne smejo metati kosti ali mesa.*
- *Dajanje pripomb o pripravljenih jedeh ni vljudno.*
- *Kadar za mizo kaj manjka za tisto poskrbe otroci.*
- *Kadar postrežemo otroke se morajo zahvaliti.*
- *Juho jemo z žlico.*
- *Če je prevroča je ne smemo hladiti s pihanjem, ostanka juhe ne smemo popiti.*
- *Kruh nikdar ne drobimo v juho.*
- *Ko juho pojemo žlico položimo na krožnik.*
- *Kruh prijemamo z roko.*
- *Z roko prijemamo posamezne vrste sendvičev, koruzo, perutnino in rake, sadje in drobno pecivo.*
- *Pri jedi mesa uporabljamo nož in vilice. Vilice držimo v levi, nož pa v desni roki.*
- *Režemo ga postopno kos za kosem.*
- *Meso prinašamo k ustom samo z vilicami, koščke mesa v golažu jemo samo z vilicami, omake ne smemo zbirati s koščki kruha.*
- *Klobase jemo z nožem in vilicami, brizganje maščobe preprečimo s predhodnim prebadanjem.*
- *Jedilnega pribora med jedjo in po jedi ne smemo polagati na mizo ali ga prisloniti na rob krožnika. Po jedi položimo vilice in nož vzporedno na krožnik, kar pomeni, da ne bomo več jedli.*
- *Hrane iz sklade ne jemljemo z vilicami in nožem, zato imamo poseben pribor in krožnik. Žlico, vilice in nož držimo pri zgornjem in ne spodnjem koncu.*



### **Zanimivost**

#### ***Preizkusite se v pripravi pogrinjkov.***

- *Napravite pogrinjek za običajen in svečani zajtrk, kosilo in večerjo;*
- *Naučite se zlagati papirnate serviete in si pomagajte s knjigo Servieti;*
- *Poskusite pripraviti pogrinjek za Božič, Veliko noč in za pusta.*



Slika 40: Domača pogostitev

Vir: [http://www.pomurski-sejem.si/slo-vk/slike\\_vk/v\\_Zdravica.jpg](http://www.pomurski-sejem.si/slo-vk/slike_vk/v_Zdravica.jpg)

## 11 SLOVENSKE NARODNE JEDI PO POKRAJINAH

Prva in najpomembnejša značilnost slovenske tradicionalne kulinarike je dejstvo, da je Slovenija Evropa v malem, saj so nanjo vplivale poleg geografskih, klimatskih, gospodarskih in kulturnozgodovinskih dejavnikov tri velike evropske kulture – alpska, sredozemska in panonska. Na Primorskem je od nekdaj prevladovala sredozemska, predvsem furlanska kuhinja, v Prekmurju madžarska in na Dolenjskem balkanska kuhinja (jedi z žara).

**Slovenska meščanska kuhinja** je bila pod močnim vplivom srednjeevropske, še posebej dunajske kuhinje. Priljubljene jedi, ki so izvirale iz avstro-ogrske monarhije so bile goveja juha z jetrnimi cmoki, dunajski zrezek, pljučna pečenka, kuhana govedina iz juhe, golaž, jedi s krompirjem in tudi kranjska klobasa. Od številnih sladici so še danes priljubljeni jabolčni zavitek, cesarski praženec, marelični cmoki, palačinke in tudi potica. V osrednji Slovenji z Ljubljano so se vsi vplivi sosednjih kuhinj prepletali.

Pri **ljudskih jedeh** so bile v preteklosti opazne velike razlike med socialnimi sloji, gospodarskimi razmerami in pokrajinami. Med preprostejšimi ljudmi je bilo posebej pomembno nabiralništvo, saj so si na ta način v času sezone vsakdanjo prehrano izboljšali z gobami, borovnicami in kostanjem. Hrana na podeželju je bila pretežno sezonska in zelo preprosta, saj so bile vsakdanje kmečke jedi skoraj brez mesa (močnik, juhe s podmetom, polenta, kaše). Kruh, še posebno bel, so uživali redko, pili so mleko, jedli mlečne izdelke, od sadja pa predvsem jabolka in hruške. Namesto s sladkorjem so še posebno na kmetih sladili z domačim medom. Uživanje ovsene kaše se je močno zmanjšalo s prihodom koruze v 17. in krompirja v 18. stoletju, gojiti pa so začeli tudi buče, sončnice in ajdo. Mnoge ljudske jedi, kot so jedi s piro, prosom, bobom, lečo in ki so že skoraj povsem izginile, se v zadnjem času znova vračajo kot del uravnotežene, zdravlju prijazne prehrane.



Slika 41: Pokrajine

Vir: <http://www.sl.wikipedia.org>

## 11.1 ZNAČILNE JEDI PO POKRAJINAH

Regije znane po posameznih jedeh so v Sloveniji lahko zelo razdrobljene ali pa so združene v večji regiji. Na severu vzhodu prevladuje srednjeevropska kulinarika z močnim panonskim značajem. **Prekmurje, Prlekija, Ptujsko polje, Haloze in Slovenske gorice**, so kraji kjer se je stara domača-tradicionalna kuhinja najbolj ohranila. Značilnost prekmurske kuhinje so močnate jedi, od katerih je najbolj znana **gibanica**. Pečejo jo ob večjih praznikih in kmečkih opravilih, npr. žetvi ali trgatvi. Pečene in močnate jedi so navadno imenovali **pogače** (npr. jabolčne, makove, koruzne). Posebnost so tudi ocvirkove pogačice, prleška gibanica in postržjača. Posebna skupina močnatih jedi so **zlejvanke** iz pšenične, koruzne ali ajdove moke. Od mesa prevladujeta svinjina (meso iz tunke), perutnina (kokoši, gosi, race, pure) in divjačina. Posebnost so ribe, pečeni krapci in ščuke v bučnem olju. Odlične so prikuhe iz zelja, repe, fižola in krompirja. Priljubljena, ob kolinah že kar obvezna, je **bujta repa**. Značilnost prekmurske kuhinje je tudi **kaša**: ajdova, prosena in ječmenova, v preteklosti tudi iz leče in pire.

### 11.1.1 Štajerska

Osnovna živila v tej razgibani pokrajini so bila zelje, repa, krompir, fižol, pa tudi buče in kumarice. Iz njih so pripravljali številne okusne jedi. Posebno cenjen je bil kuhan krompir, ki so ga uživali celega neolupljenega – v oblicah, s soljo in kumino ali pečenega v kmečki peči. Najbolj znana je **štajerska kisl juha**, ki jo kuhajo iz svinjskih parkljev, delov svinjske glave in drugih kosov svinjine in drobovine, na koncu pa oplemenitijo s kislom smetano. Od mesnih jedi prevladujejo meso iz kible, bržole, koštrunov lonca, od sladkih jedi pa božičnonovoletni kruh poprtnik, pomižnjek ali presnec.

### 11.1.2 Koroška

To je pokrajina kjer so doma mojstri za štruklje in rezance in dobre žgance. Med mesnimi jedmi so posebnost **mavžlji**, polnjena ovčja pečenka in **mežerli**.

### 11.1.3 Dolenjska

Je znana po nekoč preprostih brez mesnih jedeh. Prekajeno svinjino in bogate mesne jedi so uživali le ob nedeljah, praznikih in težjih delih. Ob času svetega Martina pa nepogrešljivo **martinovo gos**, nadevano s kostanji, jabolki, šalotkami, odišavljeno z majaronom in kumino. Značilna dolenjska jed, so štruklji, ki jih poznamo že nekaj stoletij, čeprav prvi zapisi segajo v leto 1589. Na Dolenjskem poznajo, kuhane, pečene, ponekod celo ocvrte, sladke in slane, nekvašene in vzhajane **štruklje**, ki so prava obredna jed.

### 11.1.4 Bela krajina

Tu so najbolj okusni **pečeni jančki in odojki**, priljubljena je svinjska krača s kruhom in jajci, bele klobase ter belokranjsko cvrtje in bučna potica.

### 11.1.5 Idrija

Mesto je znano po **žlikrofih**, ki se med seboj razlikujejo po nadevu ali po omaki, kadar jih pripravijo kot samostojno jed. V Kobaridu so posebnost **kuhani štruklji**.

### 11.1.6 Gorenjska

Je najbolj alpska slovenska pokrajina, kjer imata v prehrani že od nekdaj velik pomen **mleko in sir ter svinjsko in ovčje meso**. Vsakdanja hrana Gorenjcev je bila nekoč preprosta, povezana z visoko razvitim planšarstvom, ki je temeljilo na ovčjereji. Poleg mlečnih jedi so bile cenjene tudi ajdova in prosena kaša, ješprenj, polenta, žganci, v sezoni pa tudi gobe. Za Božič in Veliko noč je nepogrešljiva **potica**.

### 11.1.7 Primorska

pokrajina, ki jo sestavljajo kraji, ki se poleg geografskih raznolikosti med seboj razlikujejo tudi po izbiri jedi, čeprav so najbolj znane sredozemske jedi. V alpsko-primorskem svetu (Tolminsko in zgornja Soška dolina) so veliko uživali kozje in ovčje meso, jedi s koruzno moko, suho sadje, mleko, sir, krompir, repo, korenje in zelje.

V Goriških Brdih, je bil pomemben tudi kostanj, pečen in kuhan, pomešan s krompirjem ali kot močnik s koruzno moko ali kislim mlekom. Za vse primorske kuhinje je značilna **polenta**, rumena ali bela, največkrat skuhana v kotliču in zabeljena z ocvirki ali sirom, ki jo jedo z mlekom. Značilnost prehrane na Primorskem je več kuhanih kot pečenih jedi, dodajanje številnih začimb, predvsem **aromatičnih zelišč**, več **sredozemske zelenjave**, kot so beluši, jajčevci, koromač, artičoke, paradižnik. Veliko uživajo testenine, zabeljene z oljčnim oljem. Ob morju prevladujejo ribe in morski sadeži, v Istri divjačina, zajci, srne in perutnina. **Kraški pršut** je specialiteta, ki ga uporabljajo tudi pri kuhanju; od močnatih jedi pa so znane pince, fritule in bulje.

## 11.2 ZANIMIVOSTI POSAMEZNIH JEDI SLOVENSKE NARODNE KUHINJE

### 11.2.1 Juhe

Največji vpliv na njihov nastanek je imela meščanska kuhinja. Preprosti ljudje so poznali predvsem močnik, številne brezmesne in mesne juhe pa so povzeli po bogatih meščanih. Po sestavinah so juhe lahko zelo skromne ali pa vsebujejo najrazličnejšo zelenjavo, gobe z dodatkom mesa, krompirja ali kaše. Za zgoščevanje so v preteklosti uporabljali podmet. Svoje ime je juha prevzela po glavni sestavini (gobova, fižolova, goveja ...). Najbolj raznovrstne so bile juhe v **Prekmurju, Slovenskih goricah** in na **Pohorju** (kisla huha). Na **Gorenjskem**, še posebno v okolici Kranja in Radovljice je bila najbolj znana prežganka, krompirjeva, goveja in suha juha z ješprenjem. V okolici Trente so kuhali **šaro** iz mesa drobnice, drugod pa iz svinjske glave ter dodatka najrazličnejše zelenjave (korenje, repa, koleraba in krompir). Na Primorskem, še posebej v Brdih in na Vipavskem je zelo znana **jota** s kislim zeljem ali repo. Svoj poseben pomen ima tudi kokošja juha, ki so jo v preteklosti ponudili porodnicam. Zakuhe v juhah so bile kruhove, mlinci, štrukelji ali žlinkrofi.

### 11.2.2 Obare

To so juham podobne jedi. Kuhali so jih iz vseh vrst mesa, čeprav je najbolj znana kurja obara z ajdovimi žganci.

Mesne jedi so se v preteklosti bolj redko uživale. Ponudili so jih ob nedeljah, na svatbah in kmečkih praznikih kot so žetev in trgatev. Pripravljali so okusne pečenke, ga cvrli, pekli na žaru. Za oskrbo z mesom in mastjo je bil najvažnejši prašič, v Beli krajini in na Dolenjskem pa drobnica (jagenjčki) in kozlički. Govedina in teletina sta bili redkeje na mizi. V panonskem delu Slovenije ima od nekdaj pomembno mesto perutnina, še posebej gosi, purani in race. Cenjena pa je bila tudi divjačina, še posebej zajci, srnad in divji prašiči. Razširjen je bil tudi lov na polhe. Posebno mesto v prehrani so imeli mesni izdelki oz. mesne specialitete še posebno v času kolin, ki je sinonim za klanje prašiča. Ob tej priložnosti so pripravljali krvavice, pečenice, bele klobase, jetrnice, žolco, tlačenko in godljo. Od trajnih izdelkov pa želodec, kranjske klobase, različne salame, suho meso (šunka, gnjat, meso iz tunke), ocvirki in zaseka. S »slabšimi« deli mesa (glava rebra, parklji) pa so pripravljali tudi bujto repo in ričet.

Pogost vir mesa so bile tudi **rečne ribe**, na primer postrvi, somi, sulci, ščuke, krapci, kleni. Posebej cenjeni so bili potočni raki.

### 11.2.3 Jajca

So bila v slovenski narodni kuhinji vedno prisotna, bodi si kot samostojna jed ali za pripravo ocvrtih jedi (bezgovo, akacijo cvrtje in pohane šnite). Nekaj posebnega pa so brez dvoma belokranjske pisanice in pirhi.

### 11.2.4 Zelenjavne jedi

So bile na jedilniku v najrazličnejših oblikah. Najpogostejša jed je bilo presno ali kislo zelje in repa ter fižol, leča in bob. Krompir se je uveljavil pri nas šele v 18. stoletju. Pripravljali so ga v oblicah z maslom ali kislim mlekom ali kot solato. Na SV so bile razširjene kumare in buče, na Primorskem pa paradižnik, jajčevci in bučke. Najrazličnejše solate so glede na mesto prebivanja zabelili z olivnim ali bučnim oljem, ali pa s smetano oziroma ocvrto slanino ali ocvirki. V omakah in polivkah so bile najrazličnejše začimbe, še posebej drobnjak, zelo cenjen, še posebej ob Veliki noči pa je bil hren. Posebno mesto v ljudski prehrani je imelo in imajo še vedno **gobe**.

### 11.2.5 Kaše

To so stare slovenske jedi, saj jih omenja že Valvasor v knjigi Slava Vojvodine Kranjske. Med najstarejšo in najbolj razširjeno uvrščamo proseno kašo. Na Gorenjskem poznajo kašnato zelje, kašnato repo ali burkaša, češpljeva, gobova, krompirjeva in mlečna. Kaša je cenjena tudi kot sestavina nadeva za klobase in štruklje. Zelo cenjena je tudi ječmenova kaša ali ješprenj iz katerega pripravljajo ričet. Za posebnost pa še vedno velja ajdova kaša, še posebno na Koroškem in v Prekmurju. Zadnje čase pa se je ponovno uveljavila **pira**.

### 11.2.6 Žganci

Poznamo koruzne, ajdove ali krompirjeve žgance. V različnih pokrajinah imajo svoje značilno ime (dodole v Prekmurju). Pripravljamo jih na različne načine in nasitna priloga samostojnih jedi. Podobno kot žganci je na Primorskem priljubljena **polenta**. Stara slovenska jed je tudi **močnik** iz pšenične, ajdove ali koruzne moke. Pripravljajo ga na mleku ali na vodi.

### 11.2.7 Žlikrofi

Veljajo za cenjeno jed. Razlikujejo se po testu in nadevu. Lahko so iz ajdove ali pšenične moke z dodatkom krompirja. Nadevani so lahko z mesom, skuto, rižem, sadjem ali krompirjem. Najbolj znani so idrijski, ki so polnjeni z nadevom iz krompirja, mesa in jajc. Priljubljeni so tudi **cmoki** ali knedli. Običajno so polnjeni s češpljami ali marelicami. Kot priloga k mesnim jedem, še posebno divjačini pa se prilegajo kruhovi cmoki. **Testenine**, med katerimi imajo svoje posebno mesto domači rezanci so se in se še vedno uporabljajo kot zakuha za juhe ali kot samostojna jed. V Prekmurju so cenjeni **mlinci**, še posebej pa pečene močnate jedi kot so **zlivanke**. Ponos v naši tradicionalni kuhinji so **štruklji**. Recept za slovenske pehtranove štruklje so našli v kuharski knjigi iz leta 1589 v Gradcu. Najpogosteje so z njimi postregli ob nedeljah, družinskih praznikih, poljedelskih opravilih in za pusta. Poznamo veliko različnih oblik in načinov priprave štrukljev. Lahko so kuhani ali pečeni iz vlečenega ali kvašenega testa z najrazličnejšimi sladkimi ali slanimi nadevi (orehovi, ajdovi, krompirjevi, pehtranovi). Za Prekmurje in Prlekijo je značilna **gibanica**, ki je sestavljena iz več plasti testa med katerimi je različne vrste nadev.

### 11.2.8 Kruh

Spoštovana jed, nekoč in danes. Dobro pripravljen pa velja za pravo domačo specialiteto. Ponekod so ga jedli samo za praznike, saj so ga nadomeščali žganci, polenta in krompir. Nekvašen kruh so poznali že pred 5000 leti. Prvotno so ga pekli v žerjavici. Šele pred približno 2000 leti so ga pričeli pripravljati s kvasom. Najpogosteje so pripravljali črn, soržični (pol pšenični pol rženi) in rženi kruh. Bel kruh, ki je veljal za najboljšega pa samo ob praznikih. Posebnost je tudi pisani, sadni in mlečni kruh. Na Primorskem so pripravljali bige, v okolici Škofje Loke pa preste. Pravi domači kruh pečen v krušni peči velja v kombinaciji z različnimi mesninami ali mlečnimi izdelki za pravo specialiteto. Iz belih kruhov so se razvile najrazličnejše pogače, šarklji, pince in kolači pečeni v modlu ali brez. (božičnik). Iz sosednjih alpskih dežel pa smo osvojili krofe, bobe in flancate. Posebno mesto pripada slovenski potici, ki jo s tem imenom najdemo tudi v tujih kuharskih knjigah. Že od nekdaj jih pečemo v bolj ali manj fantazijsko oblikovanih modlih, ki veljajo za pravo ljudsko umetnost. Veljajo za izrazito praznično jed. Glede na vrsto nadeva so potice različno stare. Med najstarejše sodijo tiste z nadevom iz orehov, lešnikov, meda, skuta, smetana, pehtran, suho sadje in ocvirki (špehovke in ocvirkovke). Čokoladni nadevi so se pojavili šele kasneje. Najbolj pogosto so pripravljene iz pšenične moke in kvašenega testa, zelo priljubljene pa so tudi ajdove potice.

### 11.2.9 Medeno pecivo

Je v Sloveniji že dolgo znano, saj v preteklosti niso poznali sladkorja. Najbolj cenjeni so škofjeloški kruhki, ki so jih bolj ali manj okrašeni in v obliki srca izkazovali ljubezen med fanti in dekleti.

### 11.2.10 Kompoti

Še posebno iz suhih češpelj, jabolčnih krljev in suhih hrušk so bili cenjeni kot okrepitev in osvežujoč napitek.



*Zanimivost*

Tabela 27: Tradicionalne jedi po območjih – pokrajinah

<b>OBMOČJA</b>	<b>JUHE, OBARE</b>	<b>ŠKROB/MOČNATE JEDI</b>	<b>MESNE JEDI IN MESNI IZDELKI</b>	<b>RIBE</b>	<b>JEDI Z ZELENJAVO</b>	<b>SLADICE</b>
<i>Prekmurje, Prlekija, Ptujsko polje, Haloze</i>	<i>bujta repa ričet juhe: mlečna, smetanova, kromp., fižolova, mesna in kokošja obara: mesna, kokošja,</i>	<i>kaša: ajdova, prosena, ječmenova, pirina postržjača, gibice pogače: jabolčna, makova, koruzna, ocvirkove pogačice, zlejvanke pšenične, koruzne in ajdove</i>	<i>meso iz tunke, koline obred klanja prašiča kvavice, bele klobase, jetrnice, žolca, tlačenska in godlja, pečenice, ocvirki Perutnina (domača): kokošja, gosja in račja pečenka divja perutnina: fazani, jerebice, divjačina: zajci, jeleni, srne</i>	<i>rečne ribe: postrvi somi, sulci, ščuke, krapi in kleni</i>	<i>zeljna solata zabeljena z bučnim oljem, fižol, bob, leča, kumare, buče, krompir v oblicah (krumpli)</i>	<i>gibanica: prekmurska gibanica prleška gibanica</i>

<b>Štajerska, Pohorje</b>	kisla juha, gobova juha z jurčki, močnik obara: mesna, kokošja ričet	olbič – krompirjevi žganci s koruzno moko močnik iz pšenične, koruzne, ajdove moke božično-novoletni kruh: poprtnik, pomižnjek ali presnec žlikrofi polnjeni s kašo (Šmihel)	savinjski želodec, koline (obred) prašiča), krvavice, godlja, bele klobase, jetrnice, žolca, tlačanka, klobase in salame, pečenice, ocvirki, divjačina, gamsi žlikrofi polnjeni s suhim mesom, kruhom in jajci (Gornji grad)	rečne ribe: postrvi somi, sulci, ščuke, krapci in kleni	zelena solata, radič, krompirjeva in fižolova solata z bučnim oljem krompir v oblicah, repica	pohorska omleta, kvasenica, povitnek žlikrofi polnjeni s suhimi hruškami in smetano (Luče)
<b>Koroška</b>	gobova juha z jurčki, močnik obara: mesna, kokošja ričet	žganci: moko najprej prepražijo in nato zalijejo z vrelim kropom	mavžlji: polnjena ovčja pečenka, mežerli	rečne ribe: postrvi	zelena solata, radič, krompirjeva in fižolova solata z bučnim oljem	štruklji kuhani ali pečeni (previtiči, povitjaki, krapci in nudelni) polnjeni s suhim sadjem, kislo smetano, z drobtinami in cimetom, s skuto ali s pehtranom, z jabolki in rožiči. pogače, zavitki

<b>Gorenjska in dolina Trente</b>	prežganka, kromp. juha, mlečna, smetanova, juha z ješprenjem, goveja juha, šara s svinjskim mesom, kokošja juha, obara: mesna, kokošja ričet	krompirjevi žganci z mlekom, maslovník s pinjenim mlekom, maslovník iz koruzne, ajdove in bele moke s kislo smetano, mlečna prosena in ajdova kaša, polenta s skuto in sirotka kot napitek pečena mlečna kaša	gamsi koline (obred klanja prašiča) in krvavice, bele klobase, jetrnice, žolca, tlačenska in godlja. kranjska klobasa, pečenice, trajne klobase in salame, divjačinska salama, šunka, zašinek, zaseka, ocvirki	rečne ribe: soška postrv, sulci, ščuke, krapi in kleni	krompir v oblicah (čompe)	blejska kremšnita, bovški in kobariški štruklji. Potice z nadevom iz orehov in medu. povitice in sadni kruh Različno pecivo
<b>Dolenjska</b>	kromp. juha obara: mesna, kokošja ričet	štruklji: kuhani, pečeni, ocvrti, sladki, slani, nekvašeni in vzhajani. dolensjske kepe ali miške z nadevom za mesne klobase ocvirkovka, Pečena češpljeva kaša in kuhane suhe slive v žganju. bučna potica	jagenjčki (pečeni na ražnju), ovce, koze, kozlički, prašič. Polhi (sezonsko) Rečni in potočni raki, koline, bele klobase suho meso trajne klobase in salame, pečenice divjačinska salama, šunka, ocvirki	rečne ribe: postrvi somi, sulci, ščuke, krapi in kleni	krompir v oblicah (pozemljica)	potica – poprtnik, belokranjska pogača, povitica
<b>Primorska</b> Značilnost prehrane na Primorskem je več kuhanih kot pečenih jedi, dodajanje številnih začimb, predvsem aromatičnih zelišč, več zelenjave in različnih, zlasti obmorskih sadežev, npr. belušev, jajčevcev, koromača, artičok, paradižnika.	jota in šara, obara: mesna, kokošja ričet eno-lončnica s fižolom, kromp., ohrovtom, repo in zeljem (Vipavska dolina).	žlikrofi: z nadevom iz kaše, kuhanega suhega svinjskega mesa, jajc in kisle smetane in začimb krompirjevi žganci z mlekom, maslovník s pinjenim mlekom, maslovník iz koruzne, ajdove in bele moke s kislo smetano mlečna prosena in ajdova kaša,	krvavice (sladke z dodatkom sladkorja, rozin in pinjol (mulce); pršut in šunka	ribe bele: list, romb, orada, brancin modre: sardine, sardoni	paradižnik, bučke, jajčeci	pinca, fritaje goriška gubanica, kuhani štruklji (Kobarid) napolnjeni z orehi, rozinami in sladko smetano. kuhani sirovi štruklji, bulje, potice z nadevom iz orehov in medu, povitice in sadni kruh, različno pecivo

<p><i>Pri uporabi začimb upoštevajmo pravilo manj je več!</i></p>		<p><i>polenta s skuto in sirotka kot napitek. Pečena mlečna kaša Polenta: rumena ali bela, skuhana v kotliču in zabeljena z ocvirki ali sirom, ki jo jedo z mlekom. budle iz koruzne in ajdove moke, iz repinih olupkov in krompirja (Cerkljansko), kuhani sladki koruzni hlebčki (Goriško). Kostanj, pečen in kuhan, pomešan s krompirjem ali kot močnik s koruzno moko ali kislim mlekom (V Goriških Brdih, na Goriškem in v Benečiji). Testenine z oljčnim oljem</i></p>				
---	--	---	--	--	--	--



**Zanimivost**



Slika 42: Pršut in teran

Vir: <http://www.slovenia.info>



Slika 43: Potica

Vir: <http://www.slovenia.info>



Slika 44: Kmečko kosilo

Vir: <http://www.slovenia.info>

## 12 KUHINJE PO SVETU

Na svetu sta 2 izvorni kuhinji, ki sta vplivali na vse druge kuhinje po svetu. Kitajska, ki je najstarejša kuhinja, saj njeni začetki segajo v tisočletja pred našim štetjem. Vplivala je na japonsko, korejsko, filipinsko, tajsko, indonezijsko in vietnamsko kuhinjo. Francoska, ki velja za vodilno in najbolj prefinjeno kuhinjo, ki je imela močan vpliv na italijansko, nemško, avstrijsko in madžarsko.

### 12.1 KITAJSKA

JAPONSKA, KOREJSKO, FILIPINSKO, INDONEZIJSKO, VIETNAMSKO.

### 12.2 FRANCOŠKA

ITALIJANSKA, NEMŠKA, AVSTRIJSKA, MADŽARSKA ...

#### Razlike:

Način priprave jedi, toplotna obdelava: kuhanje, pečenje, način postrežbeoziroma serviranja in način uživanja jedi.

#### Kitajska



Slika 45: Kitajska

Vir: <http://www.upload.wikimedia.org>

**Kitajska kuhinja**

To je najstarejša kuhinja na svetu, saj njeni začetki segajo v tisočletja pred našim štetjem. Razvijala se je na dvoru, v domovih bogatih trgovcev, posestnikov in uradnikov, ostali so jih posnemali. V začetku našega stoletja je prodrla v dežele, kamor so se Kitajci izseljevali (Ameriko-Kalifornijo), po drugi svetovni vojni pa je "osvojila svet.« To je brez dvoma ena najbolj zdravih kuhinj na svetu, saj ohranja vitek organizem, odporen proti boleznim in vpliva na mladostni videz. V kitajski kuhinji uporabljamo veliko začimb, ki so po okusu mile ali pekoče. Nekaj je skupnih začimb, nekaj različnih – ingver, janeževa zvezda. Njena glavna značilnost je mariniranje hrane.

Tabela 28: Živila in začimbe v azijski kulinariki

AZIJA	RIŽ	MESO, PERUTNINA, RIBE, JAJCA	TESTENINE	ZELENJAVA IN ALGE	SADJE	OMAKE, ZAČIMBE IN OLJE
Kitajska Japonska Tajska Vietnam Indija Indonezija Šrilinaka	riž: ovalni beli samostoj ne tople in hladne jedi, priloge lepljivi riž: nadevi, kuhane sladice. divji riž	meso: svinjsko	pšenični stekleni rezanci riževe rezance riževi listi riževa in tapiokina moka	soja ("meso Azije"): kalčki in semena: miso juha sir: tofu	ličji: sadež s trdo rdečo lupino. meso je bele barve in sladkastega okusa. longan: sadež z rjavkasto trdo lupino in belim mesom rambutan: ima mehke in debele iglice mango kokos mleko	omake: sojina, čili, ostrigina omaka, glutamat, kari, mešanica petih začimb: kitajska (anisova semena, janež, papriko, cinamon in ingver rižev kis
		piščanci, race,		vodni kostanj		sezamovo olje
		ribe: krap raki, gamberi ostrige		grah v stroku		aršidno
		Jajca: v kompostu ležijo nekaj mesecev, boljša so bolj so črnordeča (Japonska)		bob		orehovo olje
				buče golice		
				lotosova korenina		
				kitajsko zelje		
				mlada čebula z zelenjem		
				beljena zelena		
				bambusovi vršički		
				čebule lilije		

				krizantemini listi		
				Alge – haluge: suši: okisan riž zavrit v alge		
				vršički sladkornega trsa		
				stebila zelene		
				stebila sladkornega trsa		
				čili		
				majhni beli jajčevci		
				mlada koruza		
				ingver		
				črne gobe in šitake		
				tajska bazilika okus po janežu		



### Zanimivost

Kitajska in evropska kulinarika se razlikujeta med seboj po načinu priprave jedi, toplotni obdelavi, kot je kuhanje in pečenje ter po načinu postrežbe oziroma serviranja in uživanja jedi.

Tabela 29: Značilne jedi držav Azije

DRŽAVA	JED
<p><b>KITAJSKA</b></p> <p>Kitajska prehrana je bogata z vlakninami in vsebuje malo maščob. V njej je veliko zelenjave, kitajskega zelja, cvetače in brokolija (beta karoten, vitamina C in drugi pomembni vitamini in minerali). Značilni postopki so priprave jedi v voku, v katerem je jed hitro pripravljena in ne izgubi veliko vitaminov. <b>Sečuanska kuhinja</b>, je znana po pekočih začimbah, (paprika), in zeliščih (ingver, čebula, peteršilj in česen).</p>	<p><b>Sladko kislá svinjina:</b> prepražen svinjski file z zelenjavo, vložen v sladko kisló omako (paradižnikov pire, rižev kis, sladkor in sol).</p> <p><b>Pomladni zvitki:</b> različna zelenjava skupaj s kalčki prepražena na sezamovem olju, zavita v riževo listnato testo in ocrto.</p>

<p style="text-align: center;"><b>JAPONSKA</b></p> <p>Podobno kot v kitajski kulinariki jedo veliko zelenjave še posebej soje. Od rib največ tunine in lososa, ki sta bogata z omega 3 maščobnimi kislinami (zaščita pred boleznimi srca in ožilja). Uživajo malo mesa, perutnine.</p>	<p><b>Morske alge</b>, za pripravljanje sušija (vir vitaminov B, C in E).</p> <p style="text-align: center;"><b>Sushi; suši</b></p> <p>Začinjen in okisan riž s kvalitetno surovo ribo (tuna, losos, sardina ...) in zelenjavo zavito v alge nori, servirano s sojino omako.</p> <p style="text-align: center;"><b>Tempura; tempura</b></p> <p>Različni morski sadeži in sveža zelenjava, panirano v gostem žvrkljanem testu, ocvrto in servirano s sojino omako.</p> <p style="text-align: center;"><b>Gobe (reiši in šitake).</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>TAJSKA</b></p> <p>Velja za eno najboljših kuhinj na svetu in je pod močnim vplivom sosednjih držav. Od Kitajcev so prevzeli rezance, sojino omako in znamenito posodo vok. Od Malezijcev so dobili kokosovo mleko, indijski vpliv pa se pozna po intenzivnosti okusov in uporabi karijev. Slovi po pekočih jedeh in je prepoznavna po presenetljivem in dovršenem krašenju pripravljenih jedi.</p>	<p>Priloga jedi je bel lepljiv riž. Priljubljen je tudi pečen riž, ki ga mešajo z mesom, zelenjavo, ribami in jajci. Zelo priljubljeni so še rezanci (riževi ali jajčni), ki jih kuhajo ali tudi popražijo. Jedem izboljšajo okus s čilijem, kisom, sladkorjem in ribjo omako, ki nadomešča predvsem sol. Rambutan, longan, durjan, ananas, durian, palmovi srčki, mangosten, papaja ...</p>
<p style="text-align: center;"><b>VIETNAMSKA KUHINJA</b></p> <p>Vietnamske jedi so nežno začinjene in lažje kakor pri drugih azijskih kuhinjah. Vietnamski kuharji le poredkoma cvrejo – običajno kuhajo nad paro.</p>	<p>Zelenjavne jedi, rezanci, perutninsko meso in ribe.</p>

## 12.3 INDIJA



Slika 46: Indija

Vir: <http://www.upload.wikimedia.org>

Tabela 30: Značilne jedi Indije

<p style="text-align: center;"><b>INDIJA</b></p> <p>Indijska kuhinja slovi po značilnih začimbnih mešanica. <b>kurkuma</b>, <b>koriander</b>.</p>	<p><b>Indijski kari</b> z zelenjavo, ribo ali mesom, bolj ali manj pekoč z ali brez kokosovega mleka.</p> <p>Lassi: okusen indijski napitek mango, jogurt, mineralna voda, meta, karadmon.</p> <p>Indijski dhal (oranžna leča) s špinačo.</p> <p>Tikka – indijski ražnjiči.</p>
---	---

## 12.4 MEHIŠKA KUHINJA

Mehika je znana po izbranih jedeh, čeprav v tradicionalni kuhinji prevladuje kombinacija stročnic (fižol, bob) in žit (koruza). Nepogrešljiva je **salsa**, pripravljena iz nasekljanega paradižnika, čilija in čebule, je tako rekoč narodna mehiška jed. Med jedmi prevladujejo **koruzne tortilje** z različnimi nadevi, chili con carne, nachos, fajitas s škampovimi repki in tortiljami, black beans (črni mehiški fižol), tortilja pipian (nadevana z bučkami v omaki iz kikirikijevega masla, mletih arašidov in bučkinih semen. Pan indio (indijanski kruhki, nadevani s tunino in olivami), guacamole (pasta iz avokada in kisle smetane), pečen krompirček z rožmarinom in začimbo koper, coloradito (trobarvni zelenjavni zavitek v listnatem testu, sestavljen iz korenja, špinače in cvetače), takitos (ocvrto piščančje meso, zavito v tortiljo), jalapeno nuggets (ocvrta jalapeno paprika, nadevana z mozzarella sirom), ostadas z malancani (na žaru popečena tortilja, nadevana s svežo baziliko, malancani in dimljenim sirom), kot prilogo vam ponudimo mangovo salso, pinchos (nabodalo, sestavljeno iz mešanega mesa in zelenjave), tamales (v koruznem storžu – ličkanju – piščančji in »tamales nadev,« jed je kuhana na pari), chimichangas s piščancem (tortilja, nadevana s piščančjim

mesom in zelenjavo ter gratinirana s sirom), pečen krompirček z rožmarinom in začimbo koper in takitos (ocvrto piščančje meso, zavito v tortiljo). Mehiške jedi običajno začinjajo z mnogimi začimbami, tudi s koriandrom, kumino, origanom, peteršiljem, česnom in čilijem – pekočimi feferoni Sveže sadje in zelenjava sta vsakdanja jed, še posebej med Indijanci. Paradižnik, krompir (v vseh možnih oblikah), avokado, bučke in papaja so zelo priljubljeni in so odličen vir vitaminov in hranil Znani napitki so margarita, cimetova tequila in pina colada, mohito.



Slika 47: Mehika

Vir: <http://www.upload.wikimedia.org>

Tabela 31: Značilne jedi Mehike in Karibov

DRŽAVA	JED
<p><b>MEHIKA</b></p> <p>Paradižnik, krompir (v vseh možnih oblikah), avokado, bučke in papaja so zelo priljubljeni in so odličen vir vitaminov in hranil. Jedi običajno začinjajo z mnogimi začimbami, tudi s koriandrom, kumino, origanom, peteršiljem, česnom in, jasno, s čilijem. S fižolom in zelenjavo pripravljajo tudi hrano iz morja. Sveže sadje in zelenjava sta vsakdanja jed, še posebej med Indijanci.</p>	<p>Riž in fižol <b>salsa</b>, <b>koruzne tortilje</b> z različnimi nadevi,</p> <p>chili con carne,</p> <p>nachos,</p> <p>fajitas s škampovimi repki in tortiljami,</p> <p>black beans (črni mehiški fižol),</p> <p>jalapeno nuggets.</p> <p>Jedi, s sirom, na primer tacos, guacamole, omaka iz avokada.</p>

## 12.5 EVROPA



Slika 48: Evropa

Vir: [http://europa.eu/abc/european\\_countries/images/map.gif](http://europa.eu/abc/european_countries/images/map.gif)

## 12.5.1 Značilne jedi po nekaterih državah severne Evrope

Tabela 32: Značilne jedi po nekaterih državah severne Evrope

DRŽAVA	JED
ANGLIJA	<p>Toffe puding; karamelni puding, Puding s suhim sadjem, kuhan v vodni kopeli v pečici, serviran s karamelnimi jabolki in brusnicami.</p> <p><b>Scottish stew</b>; škotska enolončnica, Bogata goveja enolončnica z jušno zelenjavo</p>
NORVEŠKA	<p><b>Bergens Fiskesuppe</b>, juha z lososom, Tipična norveška juha z lososom.</p>
ŠVEDSKA	<p><b>Sillsallad</b>; heringova solata, Solata iz heringa, krompirja, jabolka, kislih kumaric in rdeče pese, Jedi z lososom, divjačino, gobami in gozdnimi sadeži.</p>

## 12.5.2 Značilne jedi po državah srednje in zahodne Evrope

Tabela 33: Značilne jedi po državah srednje in zahodne Evrope

DRŽAVA	JED
AVSTRIJA	<p><b>Rouladen vom Schwein</b>: svinjske roladice v svinjske zrezke zavita pikantna zelenjava, popečeno na maščobi, dušeno v omaki, priloga; pečen pire krompir.</p> <p><b>Tafelpitz</b>; govedina iz juhe; Kos govedine do mehkega dušene v jušni osnovi.</p> <p><b>Wiener Schnitzel</b>: dunajski zrezek; Telečji zrezek paniran v drobtinah in ocvrt v olju.</p> <p><b>Sacher torte</b>: sacherjeva torta; Čokoladni biskvit premazan z marelično marmelado, oblit s sladkorno čokoladno glazuro.</p> <p><b>Serviettenknodel</b>; servietni cmoki; Podobna pripravava kot za kruhove cmoke le da te kuhamo zavite v servieto.</p>
NEMČIJA	<p><b>Spargelcremesuppe</b>; krmna juha iz špargljev; Šparglji kuhani v zelenjavni osnovi, prepasirani, zgoščeni z masleno kocko; jušni vložek: kruhove kocke popečene na maslu, šunka, peterjšilj.</p> <p><b>Scholle mit Speck und Krabben</b>; pečen morski list s špehom in kozicami. Morski list očistimo in spečemo, na maslu prepražimo špeh in kozice ter prelijemo čez pečenega lista; zraven ponudimo masleno omako.</p> <p><b>Rote grutze</b>: juha iz gozdnih sadežev. Sveži gozdni sadeži kuhani s sladkorjem, vodo in zgoščeni s škrobom, garnirano s pol stepeno sladko smetano, servirano hladno!</p>

<b>MADŽARSKA</b>	<p><b>Szagediner Gulasch;</b> segedinsko zelje; Osnova kot za pripravo svinjskega golaža z dodatkom kislega zelja. <b>Madžarski letscho riž;</b> riž s papriko in paradižnikom. <b>Dobosch torta;</b> doboš torta. Tanke plasti testa namazane z masleno kremo, vrh torte dekoriran s karamelom.</p>
<b>ČEŠKA, SLOVAŠKA, POLJSKA</b>	<p><b>České bramboráčky:</b> pečen riban krompir z dimljeno vratino in začimbami. <b>České lázenské knedliky:</b> priloga kuhani cmoki iz belega kruha, ostre moke in jajc. (knedli) <b>Svičková u vrhnju:</b> jagnetina v smetanovi omaki, <b>české lívanečky:</b> desert – majhne okrogle palačinke.</p>
<b>RUSIJA IN DRŽAVE BIVŠE SOVJETSKE ZVEZE MOLDAVIJA, UKRAJINA, ESTONIJA, LITVA, LATVIJA,</b>	<p><b>Boršč</b> je klasična narodna juha iz govejega ali svinjskega mesa, zelenjave in rdeče pese.</p>

### 12.5.3 Kulinarika Balkana

Kulinarika Balkana, še posebej turška sodi skupaj s kitajsko in francosko med tri velike svetovne kuhinje. To je našemu okusu dokaj domača hrana, ki se jo veliko spominja z republik bivše skupne države Jugoslavije. Bogata je z velikim številom jedi z žara in nadevano zelenjavo. Med velikim številom solat je nepogrešljiva šopska solata, ki jo pripravljajo s svežimi olupljenimi kumaricami, paradižnikom in čebulo ter s pečenimi paprikami. Posujejo jo z mehkim, mastnim in slanim sirom (feto). Burek s sirom, zelenjavo ali mesom in okusni jogurt ali kislo mleko dobro poznamo tudi pri nas. Značilni dodatki k okusnim jedem so ajvar, pindjur in sorodne vložene solate. Podobne so tudi goste juhe (čorbe) iz najrazličnejših osnovnih sestavin (fižola, vampov, mesa, zelenjave ...), kot desert pa precej sladke sladice, ki jih običajno sladijo z medom. Sladice, ki so predvsem orientalskega izvora so baklava, tufahije, žito s smetano, sladice z medom.

Odlika balkanske kulinarike, še posebej turške so kakovostne sveže sestavine, ki jih praviloma pridelajo doma. Nepogrešljiv del turške prehrane sta svež sir in jogurt, ki ga servirajo kot napitek prilogo k glavnim jedem ali osnovo za namaze. Turška hrana je zelo primerna tudi za vegetarijance, še posebej jed iz jajčevcev, dušena okra, paradižnikova solata in priloge z žiti – rižem. Posebnost v kulinarični ponudbi je veliko število predjedi – meze, ki so lahko hladne, npr. pire iz jajčevcev ali jogurt in kumare, druge kot so listi vinske trte, polnjeni z mesom in börek (tanki listi testa, napolnjeni s sirom, mesom in špinačo), pa so tople. Glavna jed je praviloma meso (na ražnju pripravljeno) in kebab (meso narezano na kocke na nabodalu ali v tankih rezinah postreženo v žepu, zvitem iz kruha). Zelo cenjene so tudi ribe. Odlično dopolnilo jedem je narodna pijača raki (uzo), po janežu dišeča alkoholna pijača z ledom in vodo.



Slika 49: Balkan

Vir: <http://www.upload.wikimedia.org>

Tabela 34: Značilne jedi po državah Balkana

DRŽAVA	JED
<p style="text-align: center;"><b>TURČIJA</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>JED</b></p> <p><b>Börek;</b> burek; Jed iz listnatega testa polnjena s sirom, mesom ali špinačo pečena v tepsiji v pečici in servirana z domačim jogurtom.</p> <p><b>Müsakka;</b> musaka; Turška jed iz melancanov, čebule, paprike in mlete govedine ali jagnetine, pečena v pečici srevirano z jogurtom</p> <p><b>Yaprak dollma;</b> sarmice v vinskih listih. V kisle vinske liste zaviti rižev nadev, kuhano v mešanici pol vode in pol olivnega olja z limonami, postreženo hladno.</p> <p><b>Slaščice:</b> Osnovne sestavine turških slaščic so mleko, orehi, med, jajca in krhko testo. Baklava; baklava: plasti vlečenega testa prelite z maslom, z orehi, razrezano, pečeno v pečici, še vročo prelito z sladkorno vodo.</p> <p><b>Sutlach;</b> sutlač; Mlečni riž odišavljen s smrekovo smolo, pečen v pečici.</p> <p><b>Kadayif</b> - dolgi na tanko razvaljeni listi testa v katere zavijejo zmlete lešnike in med. Napitki: čaj</p>
<p style="text-align: center;"><b>GRČIJA</b></p> 	<p><b>Gyros;</b> giros; Na pokončno nabodalo natakneni marinirani rezki. Lahko so svinjski, piščančji, telečji in goveji. Peče se v posebni pečici za pripravo gyrosa. Serviramo skupaj s tadjikijem.</p> <p><b>Tadziki;</b> jogurtov preliv; Preliv iz domačega jogurta s svežimi kumarami, začinjjen z limoninim sokom, česnom in kopercem.</p> <p><b>Spanakopitta;</b> špinacna pita s feta sirom. Slano testo z dodatkom kvasa, nadev iz špinacije in fete.</p> <p><b>Horiatika;</b> solata s paradižnikom, kumarami, olivami, feta sirom in origanom. Pečena jagnetina, mesne kroglice, ribe, mehkužci in morski sadeži, dolmades, souvlaki, caciki, zelenjavne in sirove pite, baklava.</p> <p>Vino: Retsina. Žgane pijače: »raki,« metaksa (vinjak).</p>

<p style="text-align: center;"><b>BOLGARIJA</b></p> 	<p>Polnjena zelenjava, jedi z žara, jedi s fižolom (pasulj), telečja kremna juha (čorba), zelenjavne solate, povitice, baklava, kadaif, žito s smetano.</p> <p>Bolgarija je že od nekdaj znana po okusnih belih, še posebej pa rdečih vinih vrhunske kakovosti, kot sta cabernet sauvignon in merlot.</p> <p style="text-align: center;">Avtohtono vino: <b>mavrud</b>.</p> <p>Žgane pijače: »rakija« in vinjak – pliska.</p>
<p style="text-align: center;"><b>MAKEDONIJA</b></p> 	<p>Polnjena zelenjava (paprike), jedi z žara, jedi s fižolom (pasulj), telečja kremna juha (čorba), zelenjavne solate, povitice, baklava, kadaif, žito s smetano.</p> <p>Burek jed ki izvira iz turške kulinarike, vendar je zelo priljubljena v balkanskih državah. Jed je narejena iz listnatega testa, najbolj pogosto napolnjena s sirom (običajno feta sir), mesom (govedina) ali zelenjavo (špinača).</p>
<p style="text-align: center;"><b>SRBIJA</b></p> <p>Srbska kuhinja je zelo podobna turški polnjena zelenjava, jedi z žara, jedi s fižolom (pasulj), telečja kremna juha – čorba, sveže zelenjavne solate, pečena zelenjava, povitice (zavitki), baklava, kadaif, žito s smetano.</p> 	<p>Živila: kore (vlečeno testo), kajmak, mladi sir, rakija (žganje), turšija, lutenica, ajvar (vložena mleta zelenjava).</p> <p>Sladka peciva, ostre začimbe, veliko jagnjetine, pečenja, vložene zelenjave ...</p> <p>Sarma, pečenje (odojek in jagnje).</p> <p>Drobno pecivo, baklava, žito s šlagom (kuhana pšenica s smetano).</p> <p><b>Burek:</b> sirov, mesni, zelenjavni.</p> <p>Vino: Carica Milica, knez Miloš.</p> <p>Žgane pijače: »rakija.«</p>
<p style="text-align: center;"><b>ČRNA GORA</b></p> 	<p>Polnjena zelenjava, jedi z žara, jedi s fižolom (pasulj), telečja kremna juha – čorba, zelenjavne solate, povitice, baklava, kadaif, žito s smetano.</p> <p><b>Burek:</b> sirov, mesni, zelenjavni.</p>

<p><b>BOSNA IN HERCEGOVINA</b></p> <p>Polnjena zelenjava, jedi z žara, jedi s fižolom (pasulj), telečja kremna juha (čorba), zelenjavne solate, povitice, baklava, kadaif, žito s smetano.</p> 	<p>Begova čorba: kokošja obara z zelenjavo – bamijo).</p> <p>Sarma: v trtine liste zavito mleto meso</p> <p>Tufahije: jabolka polnjena z nadevom iz orehov, mandljev, smetane, sladkorja, limone.</p> <p>Bosanski lonac: v glineni posodi kuhano in pečeno goveje meso z zelenjavo, telečji sis – cevap;</p> <p>Stombol baklava s slatkim iz vrtnic;</p> <p>Bamija v omaki z jagetino;</p> <p>Polnjene paprike;</p> <p>Kava v džezvi;</p> <p>Burek: sirov, mesni, zelenjavni.</p>
--	---

#### 12.5.4 Mediteranska prehrana

Številne raziskave so potrdile, da je tradicionalni mediteranski način prehranjevanja idealen za dobro počutje, saj ugodno vpliva na krvni obtok, holesterol in krvni tlak. Od običajnega načina prehranjevanja se loči predvsem po virih in načinu priprave živil, ki so dnevno na jedilniku. **Značilnosti mediteranske prehrane:**

- majhne količine mesa,
- veliko rib, ki so vir omega 3 maščobne kisline,
- veliko žit, stročnic,
- veliko svežega sadja, oreškov in aromatičnih zelišč in
- veliko sveže zelenjave: paradižnik, melancane, paprika, česen in čebula.

Oboje predstavlja bogat vir vlaknin, antioksidantov in zaščitnih snovi.

Nepogrešljivo v mediteranski prehrani je oljčno olje, ki je dragocen vir omega 9 maščobne kisline in ga uporabljajo pri pripravi vseh vrst jedi. Okusno mediteransko prehrano dopolnjuje predvsem rdeče vino, ki poleg velikega števila antioksidantov vsebuje resveratrol, to je snov, ki znižuje holesterol in ugodno deluje na preprečevanje bolezni srca in ožilja.



Slika 50: Države ob Mediteranu

Vir: <http://www.upload.wikimedia.org>

Tabela 35: Značilne jedi po državah (Mediteran)

DRŽAVA	JED
 <p><b>HRVATSKA</b></p>	<p><b>Kontinentalna Hrvaška:</b> srednjeevropska kulinarika.</p> <p><b>Dalmacija in otoki:</b> sveža zelenjava (blitva, artičoke) in sadje, v morju ulovljene bele in modre ribe, raki, školjke, slane ribice, jagenček, pršut.</p>
<p><b>FRANCIJA</b></p> 	<p>Poulet au Beaujolais; Piščanec kuhan v vinu; Beaujolaisu;</p> <p>Kosi piščanca popečeni na maščobi z zelenjavo zalito z Beaujolejem in dušeno do mehkega.</p> <p>Cote de boeuf; goveja zarebrnica;</p> <p>Goveja zarebrnica dobra uležana, pečena v celem kosu, pretaknjena z maslom.</p> <p>Quiche; pita polnjena lahko z različnimi nadevi</p> <p>Krhko slano testo, polnjeno s slanimi nadevi, lahko: zelenjavni, sirov, šunkin ... Vsak nadev pa mora biti vezan z royalom.</p> <p>Caramelles cremme; karamelna krema;</p> <p>V ognjevarne posodice vlijemo karamel čezenj pa jajčno kremo iz smetane in rumenjakov; pečemo v vodni kopeli v pečici</p> <p>Čebulna juha, okusne omake</p> <p>solata iz Nice, solata iz artičok, vinogradniški polži, raca s hruškami, pašteta s tartufi, polnjena zelenjava po provansalsko, ratatouille in številne jedi z ribami in morskimi sadeži, od mesa je priljubljena divjačina in polnjena perutnina, od sladice pa čokoladna pena (mus) in sorbet.</p> <p>Nepogrešljiv desert so bolj ali manj pikantni siri.</p>

<p style="text-align: center;"><b>ITALIJA</b></p> 	<p>Testenine, tortellini, ravioli, kaneloni, pica in lasagne; sir mocarela, parmezan, okusna zelenjava pripravljena z oljčnim oljem, balzamični kis iz Modene, ribe, školjke, jagnetina, pršut, aromatične omake in marinade z baziliko, rožmarinom, odlične sladice (z okolice Neaplja), kava, vino.</p> <p>Minestrone; mineštra;</p> <p>Različna vrsta zelenjave kuhana v jušni osnovi, servirano z ribanim parmezanom.</p> <p>Risotto alla milanese; rižota po milansko;</p> <p>Rižota pripravljena po recepturi za italijansko rižoto – kremasta rižota z žafranom.</p> <p>Tortellini in brodo; tortellini v juhi;</p> <p>Mesni tortellini iz rezančevega testa zakuhani v goveji juhi.</p> <p>Focaccia di mandorla; mandljeva tortica polnjena z vanilijevo kuhano kremo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>ŠPANIJA</b></p> 	<p>Gaspačo, sveža zelenjava in sadje, prigrizki – tapas, gaspačo juha, paella, tortilja, ribe in morski sadeži.</p> <p>Gaspacho; hladna juha;</p> <p>Hladna juna iz več vrst zelenjave; paradižni, paprika, čebula, kumare – blendirano skupaj z zelenjavnim fondom in ledom; garnirano z zelenjavo narezano na majhne kockice in popečenimi kruhovimi kockami.</p> <p>Paella; paelja;</p> <p>Žafranova rižota s perutnino in morskimi sadeži;</p> <p>Katalonska krema;</p> <p>Pomarančna krema zapečena v pečici in karamelizirana s karamelom; postrežena s tolčeno smetano.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PORTUGALSKA</b></p> 	<p>Bifstek na portugalski način (z dimljeno šunko), bakalar (bacalhau com broa), školjke – regija porto (ameijoas a bulhao pato).</p>

## 12.6 AFRIKA IN ARABSKE DRŽAVE



Slika 51: Afrika

Vir: <http://www.upload.wikimedia.org>



Slika 52: Arabske države

Vir: <http://www.upload.wikimedia.org>

**ZNAČILNE JEDI ARABSKIH DRŽAV: MAROKO, EGIPT, SAVDSKA ARABIJA ...**

Hrana v teh državah je energijsko zelo bogata in izredno okusna, zaradi bogastva orientalskih začimb in zdravega načina pripravljanja jedi. Čeprav v muslimanskih državah vera prepoveduje uživanje svinjskega mesa uživajo **ovčje in piščančje meso** z nepogršljivimi začimbami – baharat. To je začimbna mešanica (poper, čili, paprika, cimet, muškatni orešček, kumina, koriander, nageljnovе žbice in kardamom), ki je še bolj izrazita, če je predhodno ocvrta v olju.

Značilna je **bamia, leča, jedi sezamom, ražnjiči, zelenjavne in sirne pite, solate, olive, od sladkih jedi pa baklava in dateljni**. Cenjen napitek so različne vrste čaja, še posebej metin in **sadni z okusom jabolk in višenj**. Sladice so zelo sladke, narejene iz veliko sladkorja, medu, sirupov, olja in raznih oreščkov.

Tabela 36: Značilne jedi arabskih držav

<b>DRŽAVA</b>	<b>JED</b>
<p><b>TUNIZIJA</b></p> <p>Tunizijska hrana je pripravljena na olivnem olju in začinjena z janežem, koriandrom, pekočo papriko, kumino ...</p> <p>Tipične jedi: kuskus z ovčjim mesom ali ribo, garnirana riba na tunizijski način, "brik" žepki iz testa z različnimi zelenjavnimi ali ribjimi nadevi, ocvrti v vročem olju.</p> <p>Tipična pijača: "bukha" figov liker, "tibarín" dateljnov liker, pivo, črna kava, metin čaj.</p> <p><b>MAROKO</b></p> <p>Kuskus je zdrob iz pšenice durum iz katere pripravljajo jed z enakim okusom, predvsem v sredozemskih arabskih deželah (Alžirija, Maroko, Tunizija). Originalno ga skuhajo v sopari v posebni posodi kuskusieri.</p>	<p><b>Mesne jedi:</b></p> <p>molokhiya, začinjena juha, ki vsebuje meso, riž in česen;</p> <p>kebab – jagenjček na žaru,</p> <p>kofta – pečene mesne kroglice ,</p> <p>fata - kuhano ovčje meso z rižem in drobtinami,</p> <p>kalawi – pečena ledvička z začimbam,</p> <p>hamam mashwi – pečen golob,</p> <p>hamam fil tagen je pečen golob z rižem in omako,</p> <p>gambari so jamske kozice,</p> <p>dolma, wara inad so listi vinske trte, polnjeni z mletim mesom in rižem,</p> <p>mosaka jajčevce, polnjen z mletim mesom.</p> <p><b>Zelenjavne jedi:</b></p> <p>Ful medames, kar je črn fižol v olju z limono in soljo</p> <p>tahina je omaka narejena iz sezama, oreščkov in začimb</p> <p>dima je pekoča paradižnikova omaka</p> <p>salata beladi je zelena solata.</p> <p><b>Sladice</b></p> <p>Mhalabiya je rižev puding ali puding iz koruzne, moke z rožno vodo in oreščki,</p> <p>konafa je tortica s kremo ali oreščkovim nadevom,</p> <p>ataif so palačinke, namočene v sirup,</p> <p>baklawa so sladice z oreščki, medom, sirupom in oljem.</p> <p><b>Pijače</b></p> <p>Kava (kahwa) ali čaj (shy ali karkade – to je poseben čaj iz cvetov) in odlična bela in rdeča vina.</p>

### 13 NAMESTO ZAKLJUČKA

Poleg izbire živil je pri predmetu Prehrana z gastronomijo in kulinariko pomemben tudi način priprave in ponudbe jedi. Pomembno je, da nam je kuhanje v veselje, da radi pripravljamo hrano in s tem razvijamo svojo lastno ustvarjalnost. Pripravljene jedi bodo v zadovoljstvo gostu, kar je brez dvoma najboljša reklama za kakovosten gostinski obrat.

Ne pozabimo tudi na način kako hrano uživamo. Dobrodošli so občutki miru, veselja, zbranosti in povezanosti z vsem kar nas obdaja.



Slika 53: Ernst Schuegraf »Kuhati z občutkom obeta okus nebes.«

Vir: <http://www.wildercraft.com>

## 14 LITERATURA

- Bailey, A. *Vse o hrani*. Murska Sobota: Pomurska založba, 1992.
- Bučar, F. *Meso poznavanje in priprava*. Ljubljana: Kmečki glas, 1997.
- Gregori, E., et al. *Richtige Ernährung*. Wien: Bohmann Verlag, 1988.
- Grum, A. *Slovenske narodne jedi*. Ljubljana: Zavod za napredek gospodinjstva, 1976.
- Holman H., et al. *Introducing chemistry*. Oxford: Heinemann educational, 1989.
- Kodele, M., et al. *Prehrana-delovni zvezek*, Ljubljana: DZS, 1997.
- Kodele, M., in Suwa Stanojević, M. *Prehrana*, Ljubljana: DZS, 2007.
- Kuhar, B. *Sto značilnih jedi slovenskih pokrajin*. Ljubljana: Prešernova družba, 1998.
- Levstek, P., in Grum, A. *Kuharstvo*. Ljubljana: DZS, 1990.
- Pokorn, D. *Gastronomija*. Ljubljana: Debora 1997.
- Pokorn, D. *Gastronomija*. Ljubljana: Inštitut za higieno MF, 1992.
- Pokorn, D. *Oris zdrave prehrane*. Ljubljana: Zdravstveno varstvo, 2002.
- Pravilnik o aditivih za živila. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 43/2004, 8/2005, 17/2006.
- Raspor, P. *Biotehnologija*. Ljubljana: Bia d.o.o, 1992.
- Ridgwell, A. *Skills in Food technology*. Oxford: Heinemann, 1997.
- Roe, D. *Food for health*. Longman, Harlow, Velika Britanija, 1992.
- Roe, D. *Home and consumer*. Velika Britanija: Longman, 1992.
- Smolin, G. *Nutrition* Philadelphia. Saunders College Publishing, 1999.
- Zakon o varstvu potrošnikov; ZVPot – UPB2. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 98/2004.
- Zalar, J. *Kuharstvo*. Ljubljana: DZS, 2008.

### Internet:

- <http://www.flammerouge.je/images/factsheets/plate.jpg> Datum dostopa: 5.9.2008
- [http://europa.eu/abc/european\\_countries/images/map.gif](http://europa.eu/abc/european_countries/images/map.gif) Datum dostopa: 17.8.2009
- <http://maitrequeux.free.fr/histoirecuisine/Brillat%20Savarin.jpg> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Olje> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Sadje> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Sir> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://thechefalliance.com/userfiles/image/Chef/chef%20fun%20%20chfes%20pointing.jpg>  
Datum dostopa: 3.6.2009
- <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/de/Kip-Vodnik-napis-Ljubljana.JPG/250px-Kip-Vodnik-napis-Ljubljana.JPG> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.books-for-cooks.com> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.chief2chief.com> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.cooking.com> Datum dostopa: 5.9.2008
- [http://www.delo.si/assets/media/picture/20090104/sz5\\_zelenjava.kroznik.jpg](http://www.delo.si/assets/media/picture/20090104/sz5_zelenjava.kroznik.jpg) Datum dostopa: 3.6.2009
- <http://www.dmaonline.org> Datum dostopa: 5.9.2008
- [http://www.ena.com/oddelki/mojDom/assets/product\\_images/kt05ns\\_tehtnica\\_kuhinjska\\_GO1464.jpg](http://www.ena.com/oddelki/mojDom/assets/product_images/kt05ns_tehtnica_kuhinjska_GO1464.jpg) Datum dostopa: 3.6.2009
- <http://www.escoffier.com> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.foodsubs.com> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.fromages.com> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.fst.vt.edu/extension/foodsafety/haccp.jpg> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.fusioncooking.com> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.generallinen-uniform.com/pages/DINNER.htm> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.innovatif.com/file/43692/xdsqhszgyk.jpg> Datum dostopa: 5.9.2008
- <http://www.iso.org> Datum dostopa: 5.9.2008

<http://www.kis.si/pls/kis/!kis.web> Datum dostopa: 5.9.2008  
[http://www.mkgp.gov.si/si/o\\_ministrstvu/direktorati/direktorat\\_za\\_kmetijstvo/starasektor\\_za\\_kmetijske\\_trge/mleko\\_in\\_mlecni\\_proizvodi/](http://www.mkgp.gov.si/si/o_ministrstvu/direktorati/direktorat_za_kmetijstvo/starasektor_za_kmetijske_trge/mleko_in_mlecni_proizvodi/) Datum dostopa: 5.9.2008  
[http://www.omega-air.si/user\\_files/vsebina/MINI-BOX.gif](http://www.omega-air.si/user_files/vsebina/MINI-BOX.gif) Datum dostopa: 3.6.2009  
<http://www.pfanneberg.de> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.pictureinja.com> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.pirs.si> Datum dostopa: 5.9.2008  
[http://www.pogrinjki.com/slike/servieta\\_faze.jpg](http://www.pogrinjki.com/slike/servieta_faze.jpg) Datum dostopa: 5.9.2008  
[http://www.pohistvo.net/img/enovice/18\\_februar06/01\\_kuhinja\\_cesar.jpg](http://www.pohistvo.net/img/enovice/18_februar06/01_kuhinja_cesar.jpg) Datum dostopa: 5.9.2008  
[http://www.pomurski-sejem.si/slo-vk/slike\\_vk/v\\_Zdravica.jpg](http://www.pomurski-sejem.si/slo-vk/slike_vk/v_Zdravica.jpg) Datum dostopa: 3.6.2009  
<http://www.recipecenter.com> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.recipeland.com> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.restavracije-gostilne.si> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.slovenia.info> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.slow-food.com> Datum dostopa: 5.9.2008  
[http://www.s-sc.ce.edus.si/knj/Slike/faksimile/kuh\\_bukve.jpg](http://www.s-sc.ce.edus.si/knj/Slike/faksimile/kuh_bukve.jpg) Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.sustainabletable.org> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.uredisvojdrom.com> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.uspastry.org> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.wildercraft.com> Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://www.zlatnazvona.hr/hrvatski/MenuN/Images/ToplaImages/Biftek.jpg> Datum dostopa: 3.6.2009  
[http://www.zzv-ms.si/si/prehrana/images/image002\\_001.jpg](http://www.zzv-ms.si/si/prehrana/images/image002_001.jpg) Datum dostopa: 5.9.2008  
<http://zdravo-sadje-zelenjava.50webs.com/zelenjava.html> Datum dostopa: 3.6.2009

## 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.