



Modulul 10. PREPARAREA BUCATELOR RECI ȘI A GUSTĂRILOR

Support didactic pentru viitorii bucătari

ALCĂTUITORI:

**AURICA CHIRSANOVA
CORALIA BABCENCO**

Elaborat în cadrul proiectului “Consolidarea Sistemului de Educație Profesională Tehnică în Moldova (CONSEPT)”

Modulul 10. PREPARAREA BUCATELOR RECI ȘI A GUSTĂRILOR

Studiind acest modul, vei fi capabil să:

- descrii importanța bucatelor reci și a gustărilor;
- utilizezi utilajele, ustensilele și vesela în procesul de preparare a bucatelor reci și a gustărilor, respectând cerințele de securitate și sănătate în muncă;
- prepari bucatele reci și gustările, respectând normele igienico-sanitare;
- apreciezi calitatea produsului finit în baza indicilor organoleptici;
- servești bucatele reci și gustările în conformitate cu regulile de etică și estetică.

Importanța bucatelor reci și a gustărilor în alimentație



Gustările (fr. *hors d'oeuvre*, -s; eng. *appetiser*, -s sau *appetizer*, -s) sunt preparate culinare sau produse alimentare care se servesc în cantități mici și în sortimente variate la începutul fiecărei

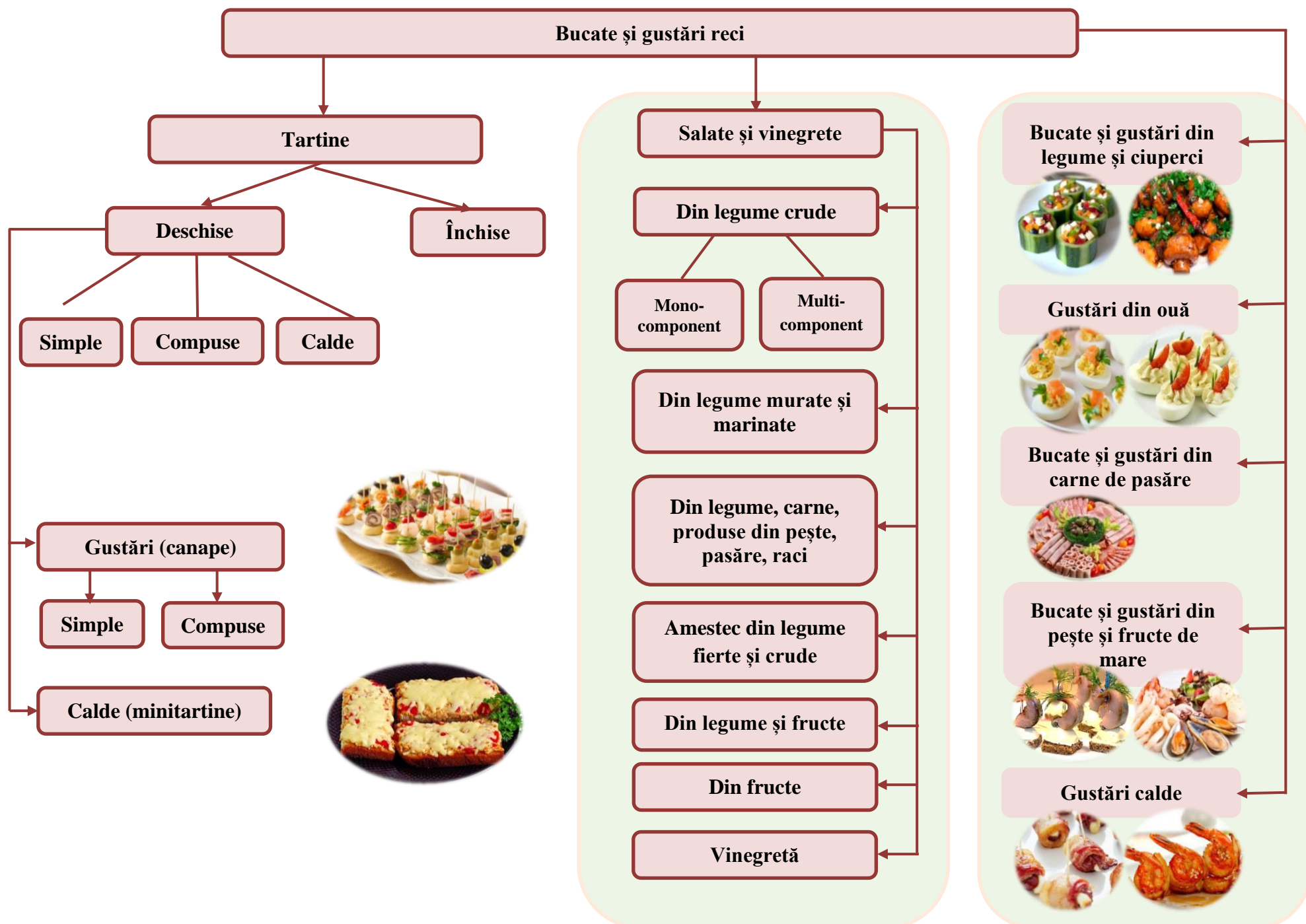
mese, având menirea ca, împreună cu băuturile aperitive¹ ce le însoțesc, să deschidă apetitul consumatorilor. Servirea și prezentarea celor două grupe de gustări (reci și calde) se fac într-o stare sau alta (calde sau reci), dar niciodată împreună. Gustările sunt servite, de regulă, înainte de masa de prânz, de cină sau la banchete. Pentru un cocktail sau un bufet suedez, unde invitații stau în picioare, este nevoie de gustări cu gramaj mic, de 1-2 îmbucături (fr. *hors d'oeuvres*), care să poată fi luate direct de pe platouri. Gustările reci au menirea de a spori pofta de mâncare, de aceea se servesc înainte de bucatele de bază, iar uneori între bucatele calde.

Bucatele reci și gustările se clasifică în tartine, salate și vinegrete, gustări din legume, pește, carne etc. Deoarece bucatele reci și gustările sunt preparate din produse care nu sunt ulterior prelucrate termic, prepararea, ornamentarea, păstrarea și servirea trebuie efectuate în strictă conformitate cu normele sanitare. Gustările impresionează plăcut aparatul senzorial, activează sucul gastric, contribuind nu numai la stimularea apetitului, ci și la pregătirea organismului pentru consumarea cu plăcere a bucatelor, ușurând digestia.

Cel mai dificil este să alegi dintre numeroasele feluri de aperitive reci pe cele care vor completa meniul principal. Zakuski rusești, antipasti italienești, amuse bouche franțuzești, meze grecești și arabe, tapas spaniole – toate acestea sunt gustări reci, ale căror rețete le cunoaște orice bucătar iscusit.

¹ În gastronomie, termenii „gustare” și „aperitiv” nu sunt sinonime. **Aperitiv** este exclusiv băutura servită înainte de masă.

Clasificarea și caracteristicile bucatelor reci și gustărilor



Gustările sunt preparate culinare prezentate în diverse forme, cu aspect atrăgător și volum mic.

Gustările sunt de două tipuri, și anume: **gustări calde** și **gustări reci**, acestea se deosebesc atât din punctul de vedere al servirii, cât și al modului de preparare.

Gustările reci se întâlnesc, de obicei, în meniurile care nu contin supe, ciorbe sau borșuri. Uneori, această regulă nu se respectă, mai ales în restaurantele à la carte. Gama acestor gustări este foarte variată; se pot face nenumărate compoziții și sortimente diferite, în funcție de imaginația și creativitatea bucătarului. Gustările reci cer o prezentare îngrijită, un decor în care să se țină cont de alternarea culorilor și o aseasonare perfectă.

Gustările reci au în componența lor alimente de origine animală și vegetală, bogate în substanțe nutritive, în special proteine, lipide, vitamine, substanțe minerale, precum și unele adaosuri care contribuie la creșterea valorii lor nutritive și gustative.

Se gătesc din alimente de origine vegetală și animală: produse din cereale, legume, ouă, brânzeturi, carne și preparate din carne, subproduse etc.

Gustările calde se servesc, de obicei, la mesele de prânz după gustările reci, fiind urmate de supe sau alte preparate calde. Materiile prime folosite la prepararea gustărilor calde sunt în mare parte de origine animală și mai puțin vegetală. În funcție de aceasta, se apreciază că valoarea lor nutritivă este apreciabilă, ținând cont de componentele alimentelor utilizate. Procesul tehnologic folosit pentru prepararea unei gustări calde este ales în funcție de alimentul utilizat și de rețetă. Cele mai frecvente metode termice de prelucrare întâlnite la prepararea gustărilor calde sunt prăjirea, coacerea și, uneori, frigerea.

Verifică cunoștințele:



1. Argumentează importanța gustărilor reci în alimentație.
2. Cum se clasifică bucatele și gustările reci?
3. Cum se clasifică bucatele reci din legume și ciuperci.

Elemente ale tendințelor moderne în prepararea și servirea bucatelor reci și gustărilor

Influența bucătăriei altor popoare, inventivitatea și creativitatea bucătarilor, precum și cerințele consumatorilor au îmbogățit mult sortimentul de gustări și antreuri servite astăzi în

restaurante, cafenele etc. Oferite în prima parte a meniului, gustările sunt preparate culinare cu mod variat de prezentare, care necesită fantezie, originalitate și creativitate.

Un accent deosebit se pune pe decorarea și forma de prezentare a bucatelor și gustărilor reci. Se folosește veselă de mai multe tipuri: vase de ceramică și metal; vase din sticlă (pentru fructe și legume), vase din ceramică pentru salate, boluri etc. Produsele montate și servite trebuie să se combine după formă și culoare, să fie decorate cu sosuri potrivite, cu verdeață etc. Temperatura de servire a gustărilor reci nu trebuie să depășească 12-14 C.

Servirea bucatelor reci și a gustărilor

Bucatele și gustările reci se servesc în veselă de ceramică, faianță, porțelan, alpaca argintată: pe platouri întinse sau etajate, pe farfurii întinse mijlocii, în salatiere, raviere², platouri pentru măslina etc. Produsele folosite la prepararea bucatelor trebuie să se asorteze după formă, culoare și gust. Vesela trebuie să corespundă felului de bucate după formă și dimensiuni.

O atenție deosebită se acordă decorării bucatelor și gustărilor reci și calde. Ele trebuie să fie decorate estetic, să atragă atenția și să stimuleze pofta de mâncare. Pentru decor se folosesc forme de decupare (decupatoare), cuțite speciale.



² **Ravierele** au formă ovală, sunt ușor adâncite și sunt folosite la servirea tuturor sortimentelor de salate fierte, coapte, în aspic; au capacitate de 1-2-3 porții la 150/200 g.



Verifică cunoștințele:



1. De ce este importantă montare gustărilor în stil modern?
2. Descrie vesela corespunzătoare servirii gustărilor și bucatelor reci.

Utilaje, inventar, ustensile și veselă pentru prepararea și servirea bucatelor reci și gustărilor

Pentru prepararea și servirea bucatelor reci și gustărilor se recomandă dotarea locurilor de muncă cu utilajele, ustensilele și vesela specifice secției sau sectorului de producție.





Vesală pentru servire





Formă dreptunghiulară: lungimea de 25/35/50 cm, lățimea de 25-30 cm, din inox sau alpaca argintată. Platou pentru servirea tartinelor într-o gamă variată, a preparatelor cu gramaj mare.



Formă ovală: lungimea de 25-35 cm și lățimea de 15-20 cm, din metal.

Platou pentru prezentarea preparatelor cu gramaj mic, deseori pentru tartinele cu semipreparate din pește.



Formă rotundă: diametrul de circa 30 cm, din metal.

Platou pentru servirea tartinelor preparate cu diverse semipreparate.



Formă rotundă: diametrul de 20 cm, din porțelan. Farfurie întinsă mijlocie pentru servirea tartinelor în unități de alimentație de tip restaurant.

	<p>Platou etajat (platouri de formă rotundă cu diametrul de 15 cm, 20 cm, 25 cm) din porțelan.</p> <p>Pentru prezentarea concomitentă a mai multor tipuri de gustări (sau produse de patiserie).</p>
	<p>Formă rotundă: diametrul 30 cm, din lemn. Platou pentru servirea tartinelor.</p>

Cerințe de organizare a locului de muncă pentru prepararea bucatelor reci și a gustărilor

De regulă, bucatele reci și gustările se pregătesc în secția bucate reci sau în sectorul destinat pentru bucate și gustări reci. În secția rece, atunci când se organizează un loc de muncă pentru un bucătar, este foarte important: înălțimea tavanului din cameră nu trebuie să fie mai mică de trei metri, podelele, pereții și tavanele trebuie acoperite cu materiale speciale pentru a le menține curate în orice moment. Secția rece trebuie să fie conectată la sistemul de canalizare, la apă rece și caldă, la o rețea de alimentare cu energie electrică capabilă să reziste la sarcini mari și să fie echipată cu un sistem de ventilație productivă. De asemenea, iluminatul are o mare importanță. Pentru a menține temperatura în cameră nu mai mare de 18 C, trebuie instalat un aparat de aer condiționat.



Particularitatea acestei secții de producție constă în faptul că produsele utilizate pentru gătit vin în contact cu mâinile bucătărilor, cu marginile sculelor de tăiat, cu echipamentele auxiliare și nu sunt supuse unui tratament termic suplimentar. De aceea, principalele cerințe ale secției reci sunt:

- respectarea standardelor sanitare și igienice;
- respectarea termenelor și a temperaturii de depozitare;
- delimitarea zonelor pentru tăierea legumelor fierte și crude;
- delimitarea zonelor pentru tăierea produselor gastronomice, din carne și pește.



Pentru a asigura procesul tehnologic și organizarea locurilor de muncă pentru bucătari, secția rece este echipată cu echipamente mecanice, frigorifice și auxiliare.

În funcție de productivitatea întreprinderii, secția rece se dotează cu: mese, mese frigorifice, dulapuri frigorifice, frigider, boluri de diferite dimensiuni, set de cuțite, palete (tocătoare), ustensile, farfurii pentru servire.

- Este prevăzută o linie tehnologică pentru tăierea legumelor crude și fierte și pregătirea salatelor din acestea.
- Este prevăzută o linie tehnologică pentru tăierea cărnii fierte, a peștelui, a produselor gastronomice și pentru prepararea bucatelor și gustărilor.
- Este prevăzută o linie tehnologică pentru porționarea, decorarea și distribuirea bucatelor.
- Este prevăzută o linie tehnologică pentru pregătirea deserturilor și a băuturilor.
- O linie tehnologică pentru gătitul felurilor de mâncare cu gelatină este un proces care necesită mult timp. Prin urmare, acestea sunt pregătite din timp și depozitate în frigider.

Verifică cunoștințele:

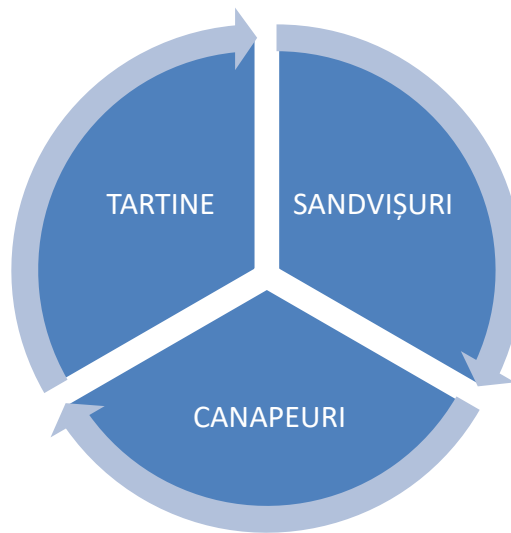


1. Descrie organizarea locului de muncă în secția Bucate reci.
2. Indică cerințele ce necesită să fie respectate în secția Bucate rece.
3. Ce tipuri de veselă se folosește la servirea gustărilor reci.

Clasificarea și caracteristica sortimentului de tartine

Sortimentul de tartine este variat: în afară de unt, pe pâine se pun bucăți de carne, cașcaval, pește etc., adeseori combinate cu diferite amestecuri de unt, cu legume și alte produse.

Se deosebesc tartinele: deschise, închise și canape.



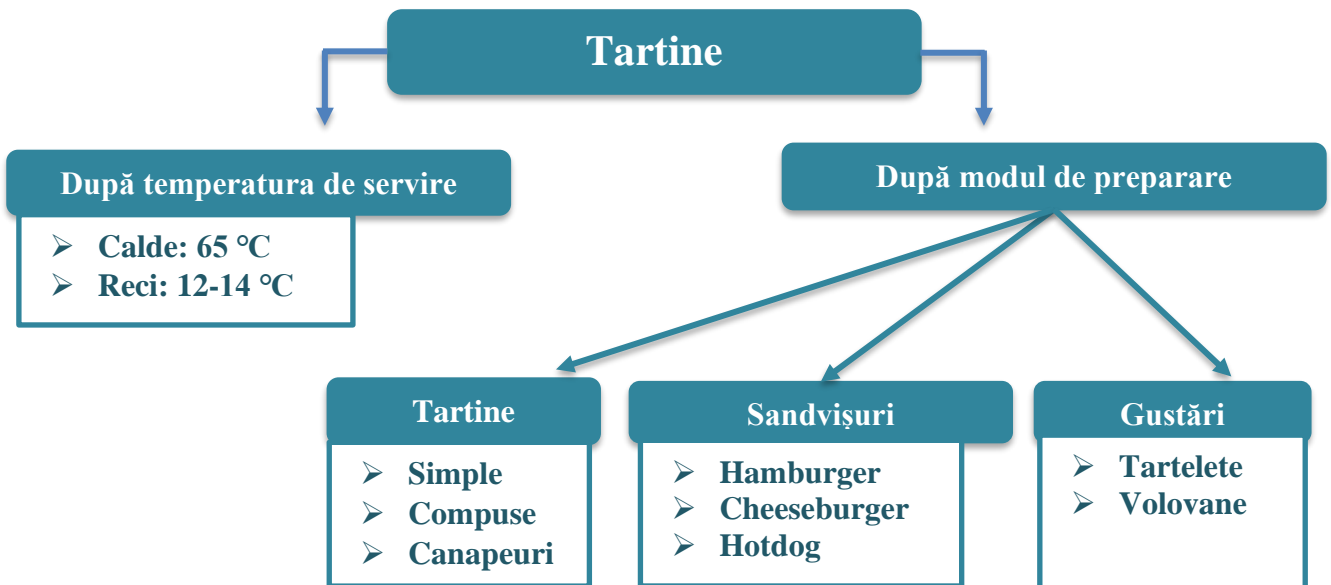
Primele două tipuri de tartine sunt frecvente la dejun sau cină, la drum, iar canapeurile, decorate frumos, sunt servite la mese festive sau banchete.

Tartinele deschise reprezintă felii de pâine pe care este aranjat un produs sau câteva produse (tartină mixtă). Pentru tartinele deschise se folosește pâine albă în formă de franzelă și pâine de secară în formă de baghetă. Tartine închise (**sandviș** este format din două straturi subțiri de pâine de grâu cu lungimea de 7-8 cm și grosimea de 0,5 cm. O felie se unge cu unt alifiat, peste care se pun produsele tăiate subțire. Se acoperă cu a doua felie de pâine. Se pun sub presă ușoară. Pentru **canapeuri** se taie sau se decupează pâinea de grâu fără coajă în formă de dreptunghi, pătrat, romb etc., cu lungimea sau diametrul de 3,5-4,5 cm. Produsul obținut se numește cruton. Acesta se prăjește ușor pe ambele părți până la o pojghiță aurie, pe o latură se unge cu unt, deasupra se montează diverse produse, care se îmbină între ele după gust și culoare.

Legumele mai des utilizate pentru tartine sunt roșiile, castraveții, ardeii, frunzele de salată verde, ce sunt surse de săruri minerale, inclusiv de Ca, Fe, K, de vitamina A și C și de alte componente.

Alimentele de origine animală sunt bogate în proteine complete, care conțin toți aminoacizii în cantități corespunzătoare pentru sinteza proteinelor proprii organismului omenesc. Ouăle și brânzeturile conțin fosfolipide și vitaminele A, D, E, B₁. Se constată un raport echilibrat între factorii nutritivi din componența acestor gustări, dar nu au un aport nutritiv substanțial în organism, întrucât sunt servite în cantități destul de mici.

Clasificarea tartinelor (sandwich)



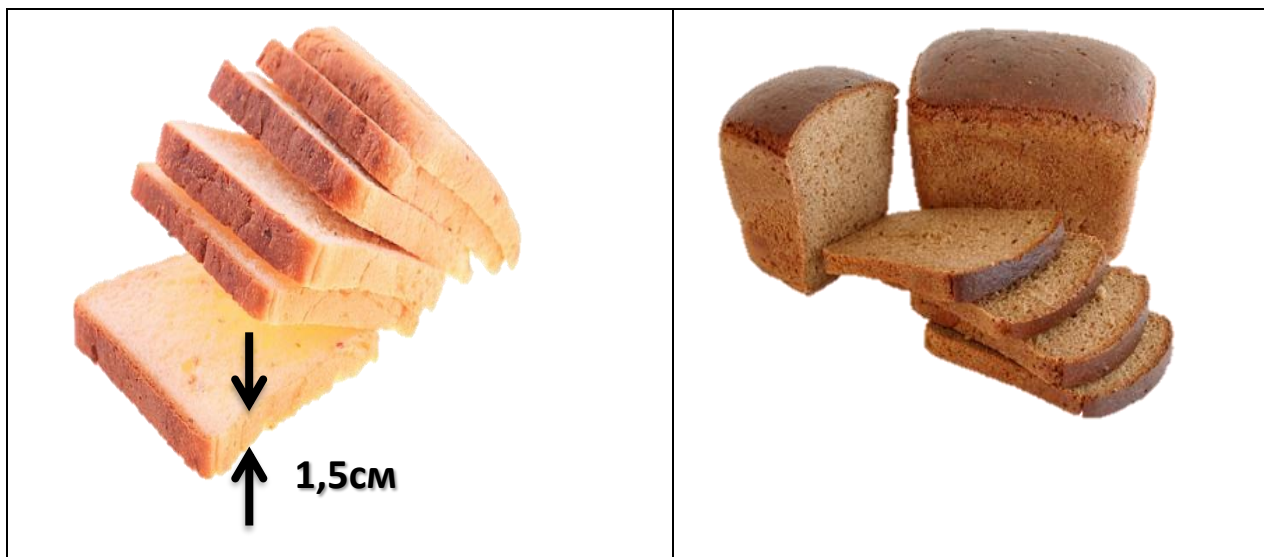
Verifică cunoștințele:



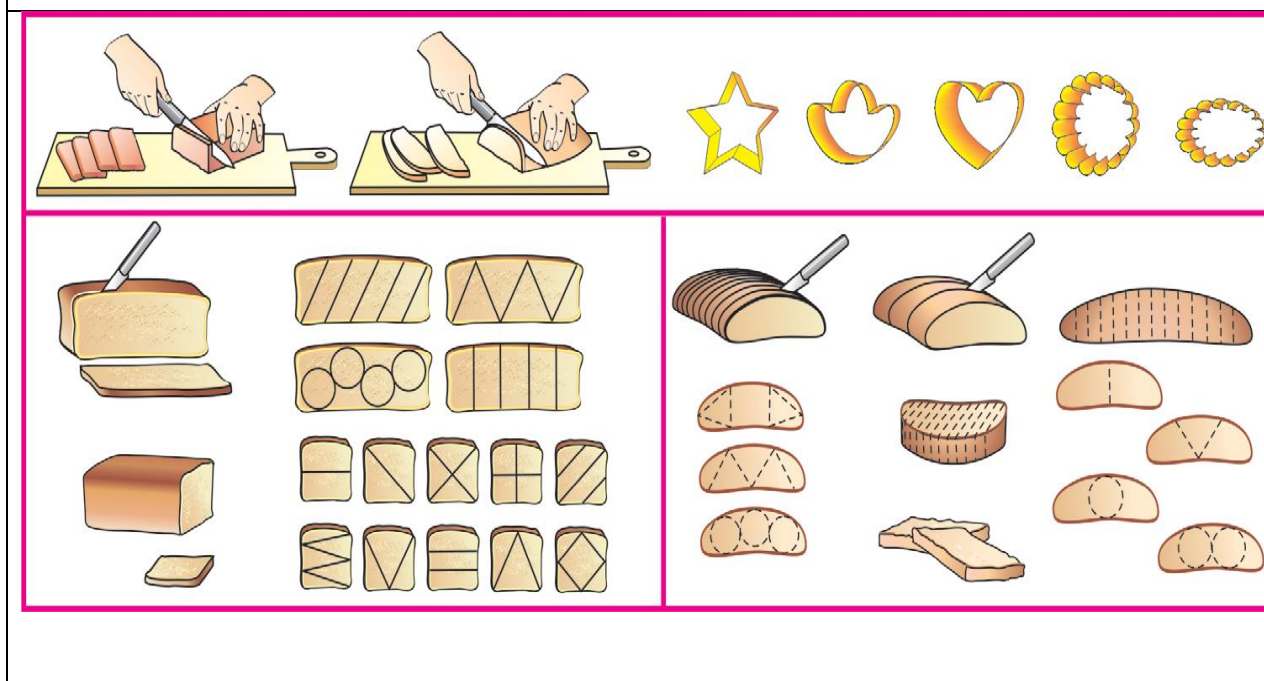
1. Cum se clasifică tartinele după modul de preparare?
2. Ce reprezintă tartinele deschise?
3. Indică materiile prime utilizate la prepararea tartinelor.

Cerințe de pregătire a materiei prime pentru prepararea tartinelor

Ingredientul de bază pentru tartine și sandvișuri este pâinea. Se utilizează atât pâinea albă de grâu, cât și pâinea de secară. Se recomandă ca grosimea feliilor de pâine să fie nu mai mare de 1,5 cm, iar forma de tăiere/decupare poate fi diversă.



Forme de tăiere/decupare a pâinii pentru tartine, sandvișuri și canapeuri



Pâinea sau franzela se curăță de coajă, se taie felii subțiri de diverse forme. Feliile se ung cu unt; după preferință, se poate folosi unt condimentat. În unele cazuri, feliile de pâine pot fi unse cu ulei de măsline și se rumenesc în rolă.



Pentru prepararea canapeurilor³ se utilizează, crutoane⁴, volovane⁵ și tartelete (tarte mici), care se prepară la unitatea de alimentație publică sau pot fi procurate. Forma clasică a volovanelor este cilindrică (diametrul de 4-5 cm), dar aluatul poate fi decupat în pătrate, triunghiuri sau ovale. Forma tartelețelor poate fi variată.



³ **Canapeurile** (fr. *canapé*, -s) sunt niște tartine mici, pentru 1-2 îmbucături. Un canape este un *hors d'œuvre* perfect pentru masa de sărbătoare sau o masă suedeză, unde servește și ca decor. Aceste tartine mici pot fi pregătite din orice ingrediente ce se combină după gust. Mai sunt numite *amuse bouche* (termen francez) sau *finger food* (din engleză, mâncare pregătită pentru a fi mâncată cu degetele).

⁴ **Cruton**, crutoane – felie de pâine fără coajă, rotundă sau pătrată, prăjită în unt, folosită ca suport pentru alte ingrediente.

⁵ Volovan, **volovane** (fr. *vol-au-vent*) sunt mici cilindre din foitaj, care se umplu (după coacere) cu diferite creme sau compoziții de legume, brânzeturi, carne, pește sau fructe de mare. *Vol-au-vent* s-ar traduce „zbor în vânt”, deoarece sunt niște gustări fine și ușoare.



Verifică cunoștințele:



- 1.Descrie regulile de pregătire a pâinii pentru prepararea tartinelor.
- 2.Care sunt cerințele de pregătire a tartinelor canape?

Procesul tehnologic de preparare a tartinelor descoperite și a sandvișurilor



Tartinele⁶ sunt gustări foarte diverse în ce privește felul alimentelor și aranjarea lor. Sunt servite pe platouri sau farfurii întinse.

Pentru **canapeuri** feliile de pâine de grâu, cu coaja tăiată, se taie sau se decupează în formă de dreptunghi, pătrat, romb etc., cu lungimea sau diametrul de 3,5-4,5 cm. Pâinea se prăjește ușor pe ambele părți până la o pojghiță aurie, pe o latură se unge cu unt, deasupra se montează diverse produse, care se asociază între ele după gust și culoare.

⁶ **Tartină**, tartine – felie de pâine (unsă cu unt) pe care se pune brânză, șuncă, salam etc.

Umpluturi pentru coșulețe



Ton + roșii + ou fiert + brânză de vaci



Pește roșu + castraveți + verdeață+ brânză de vaci



Ciuperci înăbușite+ceapă marinată+ouă+mărar+cașcaval



Bastonașe de crab+mazăre+porumb+ouă+smântână



Brânză+smântână+miere+pomușoare+vanilină

Un **sandviș**⁷ este o gustare pregătită pentru situații când nu se poate aranja o masă: excursii, la serviciu, la școală, ca parte a unui prânz împachetat. Sandvișurile pot fi variate și sunt ușor de servit. În general, se pregătesc din 2 felii de pâine subțiri sau din chifle tăiate în două. Se ung cu unt atunci când între ele se pun alimente uscate (șuncă, salam, pastramă). În cazul în care se ung cu paste, pateuri, nu se mai ung cu unt. Mai jos sunt prezentate 15 varietăți de sandvișuri, cu indicarea țării de origine.

⁷ **Sândviș**, sandvișuri (eng. *sandwich*) – două felii de pâine, așezate una peste alta, între care se pune un aliment rece (unt, salam, jambon, brânză etc.). [Variante de scriere: **sandvici**, sandviciuri; **sendviș**, sendvișuri.]



01
TORTAS 



02
PANINI 



03
GRILLED
CHEESE 



04
BLT SANDWICH 



05
CLUB
SANDWICH 



06
PIADINA
ROMAGNOLA 



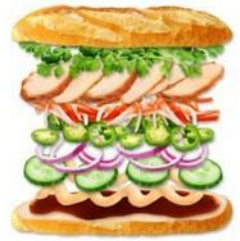
07
REUBEN 



08
SUBMARINE
SANDWICH 



09
CROQUE-
MONSIEUR 



10
BÁNH MÌ 



11
PO'BOY 



12
ROAST BEEF
SANDWICH 



13
FRANCESINHA 



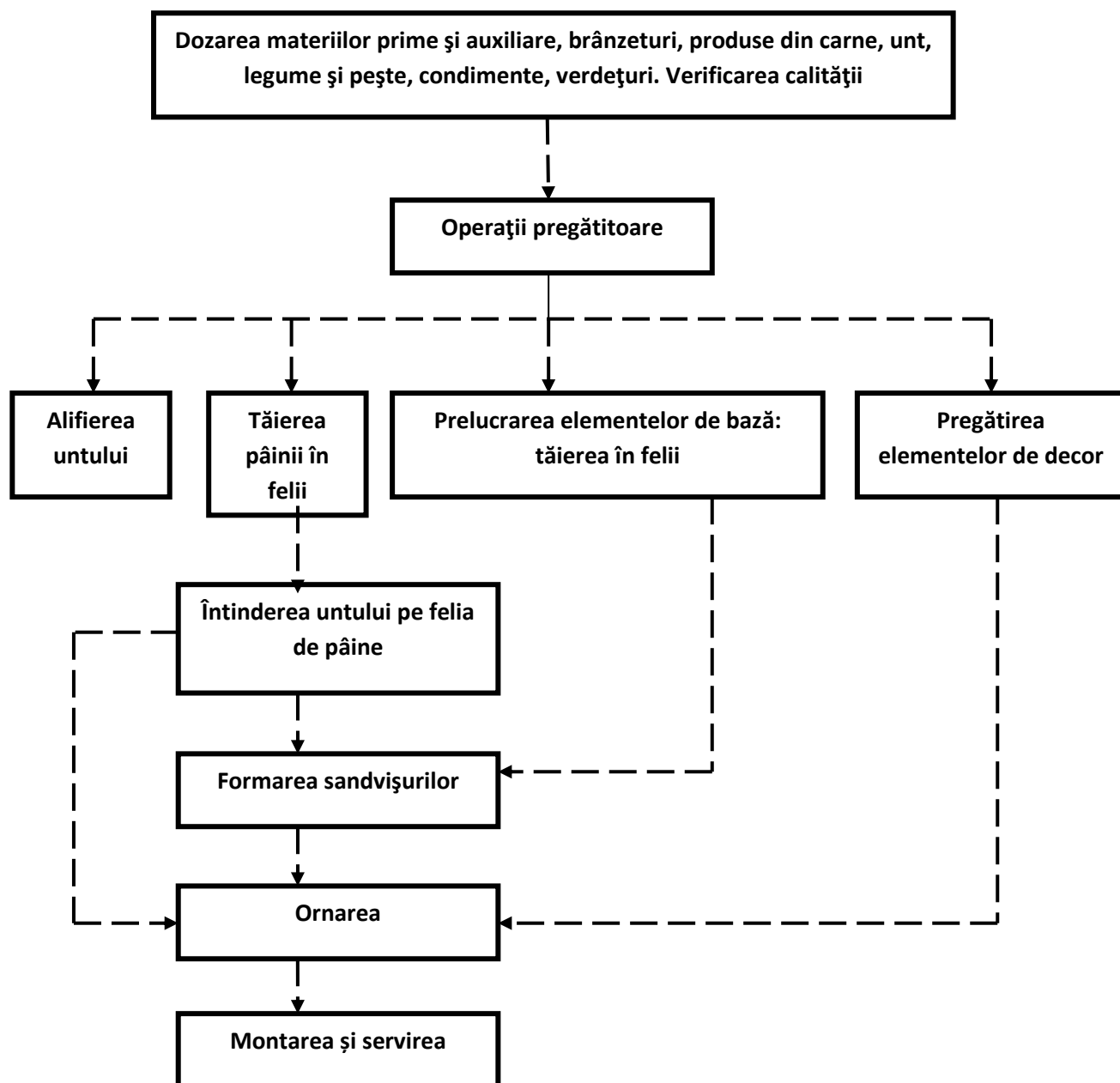
14
CHEESESTEAK 



15
CUBAN 

Procesul tehnologic de preparare include mai multe etape tehnologice, după cum este prezentat mai jos:

Schema tehnologică de preparare a sandvișurilor



Operații tehnologice pentru prepararea tartinelor calde:

1. tăierea feliilor de pâine în forme diferite;
2. alifierea untului și întinderea pe pâine;
3. tăierea alimentelor de bază de aceeași formă și grosime ca pâinea;
4. formarea tartinelor;
5. tratarea termică a tartinelor;
6. montarea și servirea.



Verifică cunoștințele:



1. Descrie operațiile pregătitoare pentru prepararea sandvișurilor.
2. Descrie regulile de preparare a tartinelor deschise.
3. Ce metode de ornare și servire a tartinelor cunoști?
4. Enumeră operațiile de pregătire a tartinelor calde.

Clasificarea și caracteristica sortimentului de salate

Salatele⁸ înseamnă sănătate și plăcere: textura, mirosul și culorile ne incită toate simțurile, iar de multe ori ne oferă și o senzație răcoroasă. Salatele sunt preferate și de către copii, deci sunt o alternativă perfectă dacă aceștia nu vor să consume legume altfel. Salatele pot furniza organismului o gamă variată de vitamine, nutrienți și antioxidanți, sunt preparate culinare care însoțesc, de regulă, preparatele de bază sau se servesc ca intrare în meniu.

Au un rol deosebit deoarece se caracterizează prin:

- conținut ridicat de substanțe minerale, vitamine provenite din legumele folosite la preparare;

⁸ **Salată**, salate – preparat culinar făcut din legume fierte sau crude, aseasonat cu dressing, care se servește ca gustare sau garnitură.

- valoare energetică redusă;
- aspect și colorit viu, stimulând apetitul;
- digestibilitate ușoară, datorită conținutului de celuloză din compoziție, favorizând și digestia preparatelor din meniu.

Salatele sunt larg răspândite în diferite bucătării naționale. Ele se servesc în calitate de gustare sau de garnitură la felurile principale. Salatele se pregătesc din legume, fructe, pește, ouă, carne etc.

Importanța salatelor:

- conținut ridicat de vitaminele C, B, K, PP etc., substanțe minerale și alte substanțe nutritive (îndeosebi la salatele pregătite din legume proaspete);
- valoare calorică redusă;
- aspect și colorit plăcut, apetisant, stimulând apetitul;
- digestibilitate ușoară, datorită conținutului de celuloză din compoziție, favorizând și digestia preparatelor din meniu.



Salatele se împart în **două grupe**:

- a) salate din crudități (salată, castraveți și roșii proaspete, țelină) și fructe; aceste salate se servesc la bucate din carne fiartă și prăjită, carne de pasăre și pește;



- b) salate din legume crude și fierte (morcov, sfeclă, ridiche, cartofi, conopidă, sparanghel, mazăre verde, bob etc.) cu carne fiartă sau prăjită, carne de vițel, ovină, pasăre, vânat, ouă fierte, crabi, raci. Aceste salate se servesc la începutul prânzului și al cinei.



Calitățile gustative ale salatelor depind în mare măsură de dressing⁹. Se servesc în salatiere sau pe platou. Se folosesc două metode de prezentare a salatelor:

- **metoda I:** ingredientele răcite, care intră în componența salatei, se amestecă, se dreg cu dressing. Salata se pune moviliță în salatiere pe frunze de salată, apoi se decorează;
- **metoda II:** la mijlocul platoului se aranjează moviliță o parte din legumele amestecate și drese. Restul ingredientelor se plasează „buchețele” în jurul moviliței. Centrul moviliței se împodobește cu diverse produse.



Salatele **se ornează** cu aceleași produse care intră în componența lor: felii de măr, castravete, morcov, roșii și ouă, bucăți de somon, frunze de salată, tăiate frumos, căpșună, vișină, poamă.

Elementele de decor se așază simetric sau formează un ornament de diferite nuanțe.

Încheie decorul frunzele de salată sau de țelină, plasate în centrul moviliței. Salatele, de regulă, se servesc reci. Se păstrează la rece până la servire.

Clasificarea salatelor:

a) în funcție de procesul tehnologic a care sunt supuse ingredientele, salatele sunt:

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

b) în funcție de numărul de ingrediente, salatele pot fi:

- ✓ salate simple (dintr-un singur ingredient);
- ✓ salate compuse (din două sau mai multe ingrediente).

⁹ **Dressing** (eng. *salad dressing*) – sos rece pe bază de vinegretă (oțet, ulei, sare, piper) sau maioneză, folosit pentru aseasonarea salatelor.

Clasificarea salatelor

Salate din legume crude:

- Salată verde
- Salată de roșii
- Salată de castraveți
- Salată de varză albă
- Salată de varză roșie
- Salată de andive
- Salată de crudități cu brânză telemea



Salate din legume fierte:

- Salată de conopidă
- Salată de fasole verde
- Salată de fasole albă
- Salată de sparanghel
- Salată de dovlecei



Salate din legume coapte

- Salată de ardei copti
- Salată de sfeclă roșie
- Salată de vinete



		
<p>Salate combinate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salată orientală (de primăvară, vară, iarnă) - Salată rusească (à la russe) - Salată franceză - Salată italiană - Salată bulgărească - Salată Praga - Salată de boeuf 	 	 

Cerințe de calitate pentru salate

Salatele trebuie să fie proaspăt pregătite, ca să nu-și schimbe aspectul prin oxidare. Legumele trebuie să fie bine fierte sau coapte și să-și păstreze forma dată prin taiere. Să se distingă toate componentele prevăzute de rețetă. Gustul, mirosul, aroma să fie specifice alimentelor folosite, condimentarea să fie potrivită. Structura salatelor să se asocieze cu preparatul pe lângă care sunt servite, asigurând nu numai armonia culorilor, ci și o bună digestibilitate. Armonizarea culorilor, diferite decoruri, pe cât de simple, pe atât de atrăgătoare, contribuie nu numai la ridicarea valorii nutritive, ci și la deschiderea apetitului.

Defecte, cauze, remedieri

Defectele care pot să apară la salate sunt:

- ❖ aspect necorespunzător (legume veștede, culoare și consistență modificate prin oxidare);
- ❖ gust și miros nespecific, gust fermentat, amar, condimentare excesivă.

La salatele fierte și coapte, legumele pot avea consistență tare sau sfărâncioasă. Salatele combinate pot prezenta o structură neomogenă. Defectele salatelor se datorează în principal nerespectării procesului tehnologic și nu mai pot fi remediate.

Transformări care au loc în timpul pregătirii salatelor

În timpul pregătirii primare a legumelor au loc pierderi cantitative prin îndepărtarea părților necomestibile și pierderi ale componentelor chimice (vitamine, săruri minerale) prin nerespectarea cerințelor de prelucrare corespunzătoare. În timpul prelucrării termice au loc transformări fizice și chimice care influențează structura, gustul și digestibilitatea preparatului. Astfel, celuloza și substanțele pectice se înmoaie, proteinele se coagulează și formează o crustă protectoare, glucidele se caramelizează. În timpul fierberii unele legume cedează apa, pierzând din greutate, altele absorb apă datorită amidonului și își măresc volumul și greutatea. De asemenea, vitaminele și substanțele minerale se pierd cu ușurință prin oxidare și degradare, ceea ce impune completarea lor cu legume proaspete pentru decor.



Verifică cunoștințele:



1. Care este rolul salatelor în alimentația omului?
2. Clasifică salatele după metoda preparării.
3. Care reguli trebuie respectate la prepararea salatelor combinate.

Norme igienico-sanitare respectate la prepararea salatelor

- ❖ Periodic, angajații vor fi supuși unor controale medicale ce confirmă starea de sănătate, pentru a evita transmiterea anumitor boli (fișa medicală).
- ❖ Angajații vor respecta regulile de igiena personală: uniforma individuală trebuie să fie curată și îmbrăcată corect, mâinile se spală până la cot, părul se ascunde sub bonetă; se interzice încheierea uniformei cu ace de siguranță, în buzunare nu se țin obiecte ascuțite sau de sticlă; îmbrăcămintea personală se lasă în dulap.
- ❖ Se verifică dacă funcționează utilajul de la locul de muncă. În caz de defecte, se anunță imediat administrația pentru înlăturarea defectelor.
- ❖ Menținerea igienei la locul de muncă (după fiecare proces trebuie să facem curat pentru a preveni contaminarea încrucișată a produselor).
- ❖ În secția rece, se recomandă de lucrat în mănuși sterile (produsele utilizate pentru gătit vin în contact cu mâinile bucătarilor, cu marginile sculelor de tăiat, cu echipamentele auxiliare și nu sunt supuse unui tratament termic suplimentar).
- ❖ Tocătoarele (fundurile), cuțitele trebuie să fie marcate (LF – legume-fructe, LC – legume crude, CF – carne fiartă, CC – carne crudă, PC – pește crud, PF – pește fiert etc.).

- ❖ Secția rece trebuie să fie dotată cu o cantitate suficientă de utilaj frigorific pentru a asigura procesul tehnologic (în funcție de productivitatea întreprinderii, secția rece este echipată cu echipamente frigorifice, mese frigorifice, dulapuri frigorifice, frigider).
- ❖ Se vor respecta normele de păstrare corectă a produselor și vecinătatea acestora, ținându-se cont de acele alimente ce nu pot fi depozitate împreună.
- ❖ Se respectă strict termenul de păstrare a bucatelor reci pentru a preveni intoxicațiile alimentare. Preparatele finite, până la servirea lor de către consumator, vor fi păstrate la o temperatură de maximum 8 C (preparate reci).

Cerințe igienico-sanitare privind personalul care manipulează materiile prime și preparatele culinare

Personalul care manipulează materiile prime și preparatele culinare reprezintă una dintre sursele de insalubritate a preparatelor culinare, de aceea se impune respectarea următoarelor cerințe:

- controlul permanent al stării de sănătate a personalului:
 - la angajare (examen clinic general și dermatologic, coprobacteriologic, radiografia pulmonară);
 - periodic (aceleași examene clinice și de laborator), rezultatele acestora se consemnează în carnetul medical pe care trebuie să-l aibă fiecare angajat;
- controlul zilnic al ținutei și igienei personale și al stării de sănătate a personalului, efectuat de către șeful de unitate;
- interzicerea primirii la lucru a angajaților care prezintă semne de tulburări digestive acute, boli de piele etc.;
- obligativitatea purtării unui echipament de protecție potrivit, care va fi folosit numai în timpul lucrului și care să acopere în totalitate îmbrăcămintea și părul;
- respectarea unor reguli stricte de igienă corporală.

Centrele de medicină preventivă controlează periodic condițiile igienico-sanitare în care se desfășoară activitatea unităților de alimentație publică.

Verifică cunoștințele:



1. Argumentează respectarea cerințelor igienico - sanitare în secția rece.
2. Indică importanța controlului zilnic al ținutei și igienei personale și al stării de sănătate a personalului.

Cerințe de pregătire a materiei prime pentru salate

Materiile prime folosite la prepararea salatelor: în principal, legume, precum și carne și produse din carne, ouă și produse lactate etc. Prin asocierea legumelor cu celelalte alimente se completează valoarea nutritivă a salatelor, determinând creșterea sațietății acestora.

Materiile prime pentru salate trebuie să prezinte caracteristici de calitate deosebite, pentru a influența pozitiv produsele finite. Înainte de prelucrare, se verifică calitatea legumelor prin examen organoleptic și vizual și se alege pentru utilizare cele corespunzătoare.



Legumele trebuie să ocupe un loc important în hrana omului, datorită conținutului mare de substanțe hrănitoare, în special de vitamine, a căror lipsa sau carență în alimentație poate provoca serioase tulburări în metabolismul uman. Efectele benefice ale consumului de legume se datorează conținutului mare de apă, care duce la hidratarea organismului, precum și conținutului ridicat de hidrocarburi, care este determinant în stimularea activității sistemului muscular.

Prelucrarea primară a legumelor: legumele se apreciază organoleptic, se spală, se curăță și se taie în conformitate cu procesul tehnologic.



Bogat în nutrienți esențiali, **peștele** are beneficii deosebite pentru organismul uman datorită proteinelor, aminoacizilor indispensabili, mineralelor, vitaminelor B6, B12, D, A și acizilor omega-3. Specialiștii consideră că peștele este o parte foarte importantă a alimentației sănătoase, deoarece crește energia fizică, mărește tonusul psihic și ajută în lupta contra obezității.



Prelucrarea primară a peștelui: se apreciază organoleptic, se curăță solzii, se spală, se tranșează în file cu piele fără oase sau file fără piele și fără oase, se porționează, se tratează termic după necesitate.

Carnea și subprodusele de carne sunt alimente importante în alimentația omului. Carnea are o importanță deosebită pentru buna funcționare a organismului datorită conținutului înalt de proteine de calitate superioară și de substanțe minerale. Totuși, este foarte important să ținem cont de cantitățile zilnice de carne consumată. Porția zilnică recomandată este de 150-250 de grame, în funcție de necesarul caloric și proteic individual.

Prelucrarea primară a cărnii include o serie de operații, cum ar fi tranșarea, porționarea, scoaterea cărnii de pe os, baterea cu ciocanul, împănarea, tocarea. Conform fișei tehnologice, carnea se fierbe, se prăjește, se coace etc. Este extrem de important ca toate aceste operații să fie executate cu respectarea normelor sanitaro-igienice la locul de muncă.

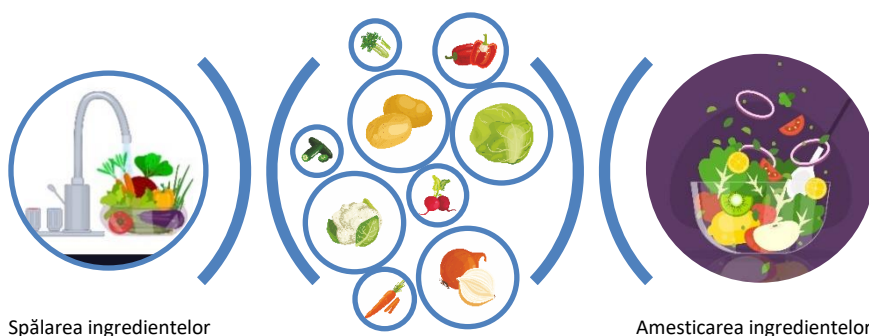


Grăsimile sunt amestecuri complexe naturale, formate în principal din esteri ai glicerinei cu acizii grași, numiți gliceride. Se mai găsesc, în afară de gliceride, și ceruri. Grăsimile lichide sunt de origine vegetală, iar grăsimile solide, saturate, sunt de origine animală (cu toate că sunt și excepții, vezi uleiul de pește, care e lichid, sau untul de cocos, care e solid, deși e de natură vegetală). Uleiurile se obțin prin presarea semințelor (de ex. floarea-soarelui) sau fructelor (de ex. măslina). Se mai pot obține prin extracție cu solvenți selectivi. Grăsimile animale se obțin prin distrugerea

	<p>țesutului adipos sub influență temperaturii. Se mai pot obține și prin centrifugare (untul).</p>
<p>Ouăle sunt un aliment important. Oul reprezintă o sursă perfect echilibrată de proteine și grăsimi ușor de digerat. În plus, oul este o sursă importantă de energie și de nutrienți.</p> <p>Prelucrarea primară a ouălor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ouăle se spală în apă caldă curgătoare. 2. Se prelucrează cu soluție caldă de 1-2% de sodă calcinată. 3. Se dezinfectează în soluție de 0,5% de cloramină (sau clorură de var) sau în soluție de 0,2% de cloramină. 4. Se clătesc cu apă curgătoare nu mai puțin de 5 minute, cu colectarea lor ulterioară într-un recipient curat marcat. <p>La prepararea saladelor, ouăle se fierb și se taie conform fișei tehnologice.</p>	
<p>Verdeța se alege, se spală, se păstrează la frigider la temperatura de 3-4 C, astfel se păstrează mai multe vitamine.</p>	

Prelucrarea tuturor produselor utilizate trebuie efectuată în strictă conformitate cu normele sanitare stabilite.

- ❖ Înainte de a începe prepararea salatei, materia primă se alege, se spală bine. Spanacul, măcrișul, mărarul, pătrunjelul, țelina, ceapa verde ș.a. se aleg de impurități și se spală. Cartofii, morcovul, rădăcina de țelină, sfecla, ridichea, castraveții, înainte de curățare, se spală sub jet de apă. Se spală materia primă în apă rece, dar nu se lasă în ea mult timp, deoarece se pierde o cantitate însemnată de substanțe nutritive. Cartofii și rădăcinoasele se spală bine cu ajutorul unei periuțe. Este bine ca cartofii să fie curățați numai de coajă. Cartofii, sfecla, morcovii pentru salate și vinegrete se fierb în apă și apoi se curăță.
- ❖ Curățați morcovii și sfecla, tăiați și fierbeți în puțină apă până se înmoaie. Morcovii cruzi sunt spălați, curățați, spălați și tăiați. Sfecla curățată și tocată este condimentată cu oțet pentru a-și păstra culoarea.
- ❖ Ardeii dulci se spală înainte de utilizare, apoi pulpa este tăiată în jurul tulpinii și îndepărtată împreună cu semințele. Ardeii pentru salată sunt opăriți și tăiați felii subțiri.
- ❖ Salată verde, ceapă verde, pătrunjel, mărar etc.: sortați, îndepărtați impuritățile, frunzele putrede, clătiți cu multă apă și păstrați la frigider.
- ❖ Curățați ceapa, tăind fundul și gâtul bulbului, îndepărtați frunzele uscate, apoi tăiați-o inele, solzișori sau cubulețe.
- ❖ După îndepărtarea frunzelor superioare contaminate și putrezite, varza albă și roșie se spală, se taie în două sau patru părți, se îndepărtează ciocanul și se toacă. Varza murată este sortată, bucățile mari sunt tocate suplimentar. Dacă varza este foarte acră, se spală în apă rece și se stoarce.



- ❖ Inflorescențele de conopidă sunt curățate de frunze, zonele deteriorate sunt curățate și plasate în apă sărată timp de 15-20 de minute. Inflorescențele mari de conopidă sunt împărțite în 2-4 părți. Se fierbe în apă clocotită cu sare.

- ❖ Castraveții proaspeți și murați sunt spălați, iar castraveții bătrâni sunt curățați. Pentru unele feluri de mâncare, murăturile sunt curățate și scoase semințele. Castraveții pregătiți sunt tăiați rondele, cubulețe, pai etc.
- ❖ Castraveții timpurii nu sunt curățați.
- ❖ Sparanghelul se curăță, se spală, se leagă în ciorchini și se fierbe în apă sărată; răcit în aceeași apă. Pentru salate, tăiați sparanghelul în bucăți de 1-2 cm.
- ❖ Roșiile proaspete sunt spălate, locul de atașare a tulpinii este tăiat. Roșiile se taie felii sau sunt servite întregi. Roșiile sărate se spală și se taie felii.
- ❖ Ridichile se curăță, se spală, se taie felii sau sunt servite întregi.

Principii de selectare a dressingurilor pentru salate

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

- creșterea apetitului și ușurarea digestiei prin stimularea secreției gastrice;
- îmbunătățirea proprietăților organoleptice ale preparatelor pe care le însoțesc;
- au rol de legătură între componentele preparatului;
- micșorează timpul de pregătire a preparatelor culinare;
- diversificarea sortimentală a preparatelor.

O salată nu este desăvârșită fără un sos/dressing bun. Sosurile/Dressingurile au început să fie folosite pentru a accentua savoarea salatelor, a bucatelor.



Dressingurile pentru salate sunt lichide sau semilichide care sunt adăugate cu scopul de a conferi aromă și gust unei salate. Multe dressinguri au la baza lor smântână, iaurt sau sucuri extrase din fructe, fiind concepute pentru salatele fără multe calorii. Deoarece gustul unui dressing nu este modificat prin gătire, calitatea sa depinde direct de ingredientele folosite.



Sosurile/Dressingurile utilizate la prepararea salatelor depind de fișa tehnologică pe care o elaborează tehnologul întreprinderii de alimentație publică.

Sosurile/Dressingurile pot fi adăugate în salate (amestecate cu toate ingredientele), turnate deasupra salatei fără a amesteca sau pot fi servite separat în sosieră, ca dip¹⁰.

Sosuri pe bază de ulei vegetal



Un **sos emulsionat** este o emulsie din ou și ulei; pentru ca gălbenușul să nu se separe de ulei, nu se permite încălzirea. Sosurile reci emulsionate se folosesc la salate (maioneză), la sandvișuri, la bucatele din carne ca dip (maioneză, sos tartar).

Dressinguri pentru salate – sosuri destinate pentru a atribui salatelor gusturi noi (picant, dulce, acru) și unirea ingredientelor într-un tot întreg. Dressingul clasic pentru salată este vinegreta – un sos clasic francez, care este un amestec de ulei și oțet, sare și piper, uneori se adaugă și condimente.

Sunt cunoscute și dressinguri mai dense pentru salate – pe bază de iaurt natural, care atribuie salatelor un gust mai fin acrișor. În sosurile pentru salate, se folosește vin, muștar, verdeață tocată, suc de lămâie și suc de lime, smântână, parmezan, mentă, sos de soia, suc de portocale și multe alte combinații delicioase. Nucile tocate și adăugate în salată sau peste legume le oferă de asemenea un gust delicios.

Sosuri pe bază de oțet. Sunt picante și se folosesc la prepararea gustărilor reci. E mai indicat să se folosească oțet de vin sau de fructe și pomușoare. Din această grupă de sosuri fac parte marinadele cu și fără pireu de tomate și sosul de hrean.

Sosuri din produse mărunțite. Aceste sosuri pot fi pregătite atât din legume, fructe și verdeață mărunțite, cât și din masă tocată din carne sau ciuperci. Utilizarea acestor sosuri este variată: la

¹⁰ **Dip**, dipuri (eng. *dip*) – sos rece de consistența unei paste, în care se înmoaie diferite alimente în formă de bastonașe (legume, grisine), aripioare de pui înainte de a fi consumate.

paste, preparate din carne, sandvișuri. Din această grupă de sosuri fac parte: salsa, pesto, bolognese, sos verde, mujdei, tkemali etc.

Sosuri picante. Ingredientul principal al sosurilor picante este ardeul chili sau alte legume picante (de exemplu hreanul). Sosurile picante se folosesc uneori în calitate de marinade: tabasco, sosul BBQ (sosul barbecue), sosul chili, sambal, adjica, sosul de hrean.

Verifică cunoștințele:



1. Numește cerințele de pregătire a materiei prime pentru prepararea salatelor.
2. Descrie regulile de prelucrare primară a legumelor pentru prepararea salatelor.
3. Argumentează importanța dressingurilor pentru salate.

Procesul tehnologic de preparare a salatelor. Cerințe de calitate

SALATE DIN LEGUME CRUDE

Salatele din legume crude sunt preparate realizate din legume crude și sosuri reci. Se pregătesc la primirea comenzii și se prezintă în salatiere de o porție. Salatele crude însoțesc preparatele de bază din meniu și pot conține o singură legumă sau mai multe. Procesul tehnologic este simplu: legumele se curăță, se spală, se taie, se așază în salatiere și se azonează cu sosul din rețetă. Se decorează cu verdeață.

SALATE DIN LEGUME FIERTE

Salatele din legume fierte sunt preparate culinare realizate din legume fierte, de obicei un singur tip, și sosuri reci. Se servesc reci, ca gustări la începutul unei mese. Procesul tehnologic este foarte simplu: legumele curățate, spălate și tăiate se fierb, se scurg, se răcesc și se amestecă cu sosul din rețetă. Se prezintă pe farfurii întinse mijlocii, decorate cu verdeață. La unele sortimente se adaugă usturoi sau ceapă.

SALATE DIN LEGUME COAPTE

Salatele din legume coapte sunt preparate culinare pregătite din legume tratate termic prin frigere și din diferite materii auxiliare: grăsimi, condimente, sosuri, legume crude. Salata de vinete se face din vinete fripte la flacăra sau la grătar, curățate imediat și pasate cât mai fin. Piureul se sarează și se bate cu ulei. Se modelează pe platouri sau în raviere și se decorează cu roșii, verdeață.

Se servesc ca intrare în meniu – primul fel în ordinea servirii felurilor de mâncare din meniu. Salata de ardei copti se face din ardei copti pe toate părțile pe plită și curățați de piele și semințe. Se așază ardeii, cu codița în sus, în salatiere de o porție, se adaugă sos de oțet și se decorează. Însoțesc preparatele de bază din meniu.

SALATE COMBINATE

Salatele combinate sunt preparate culinare pregătite din legume fierte și crude, carne, mezeluri, brânzeturi, ouă, condimente, sosuri. Se prezintă pe platouri sau farfurii întinse mijlocii și se servesc reci, ca intrare în meniu. Structura salatelor combinate este complexă, iar procesul tehnologic durează mai mult față de alte tipuri de salate.

Salatele orientale au drept componente de bază cartofi, ceapă, măsline, ouă, sos de oțet și pătrunjel verde, iar la fiecare sortiment se adaugă legume de sezon. Cartofii fierți în coajă, după curățare și răcire, se taie felii și se amestecă cu sos, ceapa tăiată felii. Se decorează cu măsline, felii de ou fiert și verdeață.

Salata à la russe se prepară din cartofi, morcovi, mazăre, sare, piper, muștar, maioneză, pătrunjel verde. Cartofii și morcovii se fierb, iar după răcire se taie cubulețe. Se amestecă cu mazăre fiartă și bine scursă și celelalte componente. Se modelează și se decorează după imaginația bucătarului. Salata de boeuf se prepară din carne de vită sau pasăre, cartofi, castraveți murați, sare, piper, muștar, maioneză, elemente pentru decor. Componentele de bază se taie cubulețe și se amestecă cu sare, piper, muștar, maioneză. Se modelează în diferite forme, se acoperă cu maioneză și se decorează.



Salate din legume crude (salată, castraveți, roșii, **Salate din legume fierte** (morcov, sfeclă, varză, morcov, țelină, ceapă, ridiche, conopidă, cartofi, conopidă, mazăre verde, năut etc.), cu

verdeață etc.) și din fructe crude; aceste salate se servesc la bucate din carne fiartă și prăjită și din pește.



adăugare de carne fiartă sau prăjită (vită, ovină, pasăre, vânat), de ouă fierte, crabi, raci. Aceste salate se servesc la începutul prânzului și cinei.



Calitățile gustative ale salatelor în mare măsură depind de sos (dressing) (a se vedea mai sus). Salata se consideră bine pregătită dacă aspectul ei trezește pofta de mâncare.

Majoritatea rețetelor pentru salate și vinegrete sunt concepute pentru un 1 kg. Acest lucru face posibilă selectarea celei mai adecvate greutate de servire, luând în considerare cererea consumatorilor și condițiile locale.

Cea mai potrivită rată pentru a servi salate și vinegrete este de 100-150 g pe porție, dar această rată poate fi modificată (mărită sau scăzută).

Salate din legume și ciuperci fierte sau coapte. Legumele, bine spălate, se pun la fiert în coajă, pentru a păstra o cantitate maximă de vitamine. Pentru a micșora cantitatea de deșeuri, este necesar ca legumele să fie curățate când sunt calde, dar să fie tăiate când sunt răcite, pentru a evita deformarea acestora. Este de dorit ca salatele și vinegretele să fie asezonate, în caz contrar preparatul nu este atât de gustos.

La fierbere este important să ținem cont de timpul tratamentului termic. În caz dacă legumele au fiert un timp mai îndelungat, se pierde o cantitate mare de substanțe nutritive. În urma tratamentului termic la temperaturi înalte, substanțele minerale suferă o serie de modificări, ce sunt nefavorabile pentru digestie. Legumele cu coajă se pun în apa clocotindă și se fierb cu adaos de sare (10 g sare la 1 l apă). Sfecla se fierbe fără sare; dacă se fierbe în apa sărată, ea capătă un

gust neplăcut. Apa se ia în cantitate de 0,7 l la 1 kg de legume, pentru ca apa să acopere legumele nu mai mult de 1 cm. Din legumele fierte se pregătesc salate și vinegrete. Legumele fierte se taie felii, cubulețe sau bastonașe.

Atunci când faceți salate și vinegrete, trebuie respectate următoarele reguli de bază:



Produsele utilizate pentru prepararea salatelor și a vinegretelor trebuie răcite în prealabil la o temperatură de 8-10 C.

Seturile de legume pentru salate și vinegrete din legume fierte pot fi preparate în avans (cu 1-2 ore înainte de servire) și depozitate într-o cameră frigorifică, iar salatele din legume proaspete pot fi preparate numai în porții, după cum este necesar.

Salatele și vinegreța trebuie condimentate chiar înainte de servire, astfel încât gustul și aspectul lor să nu se deterioreze. Se amestecă cu atenție alimentele, ca să-și păstreze forma.

Ustensilele și vasele folosite pentru prepararea salatelor trebuie să fie inox.

Cerințe față de calitate:

Aspect exterior – legume proaspete, curate, uniform tăiate, nedeformate.

Consistență – legume elastice, suculente, nu sunt veștede.

Culoare – naturală, specifică materiei prime folosite la preparare.

Miros – specific legumelor proaspete și sosului.

Gust – plăcut, acrișor de legume proaspete, potrivit de sărat, de condimentat.

Salatele cu carne (vită, pasăre, vânat) se prepară în felul următor: cartofii fierți și castraveții proaspeți sau murați curățați se taie pai, bastonașe sau cubulețe, se adaugă carne fiartă sau preparată la grătar tăiată felii sau cubulețe, totul se drege și se amestecă. Salatele se pun în salatiere sau raviere, iar pentru ornare se pun felioare de produse care intră în componența salatei sau de ou fiert. Se garnisesc cu frunze de salată, verdeață, roșii, castraveți.

Cerințe de calitate

Aspectul exterior – salata așezată pe farfurie moviliță. Stropită uniform cu maioneză. Produsele ce intră în componența salatei au formă regulată și păstrată, sunt uniform repartizate în compoziție. Ornată estetic. Elementele de decor din componența salatei constituie 10-12% din volumul ei.

Consistența – cartofii fierți – moi, pătrunși. Castraveții – crocanți. Ouăle – tari. Carnea – moale, fiartă, pătrunsă.

Culoarea – culoarea legumelor – naturală, specifică felului respectiv de legume. Culoarea cărnii – surie.

Mirosul – de legume proaspete sau conservate, carne fiartă, legume și ou fiert. Plăcut, fin.

Gustul – proaspăt, potrivit de sărat, de condimentat. Fără nuanțe străine. Dacă s-au întrebuițat legume murate: gust și miros picante, acrișoare.

Salatele cu pește și produse de mare au o mare valoare nutritivă și energetică. Compoziția de aminoacizi este favorabilă pentru organismul uman. Pe lângă aceasta, proteinele din pește, în comparație cu proteinele din carne, se digeră mai ușor. Peștele și fructele de mare îmbogățesc alimentația noastră cu un șir de microelemente și vitamine, îndeosebi sunt bogate în iod, mangan și cupru, necesare pentru a regla funcțiile metabolismului.

În salatele cu pește și vinegrete se folosește pește fiert sau înăbușit și legume fierte. Se consideră o delicatesă salatele cu nisetru, morun fiert. Sunt populare salatele din crabi, creveți, raci, calamari, caracatițe și midii.

Verifică cunoștințele:



1. Argumentează regulile de preparare a salatelor din legume fierte.
2. Care sunt cerințele de calitate a salatelor din legume crude?
3. Ce metode de ornare și servire a salatelor ai exersat?

Procesul tehnologic de preparare a vinegretelor. Cerințe de calitate

Vinegreța este o varietate de salată din legume fierte, al cărei ingredient principal (și obligatoriu) este sfecla roșie. Vinegreța este o rețetă rusă (rus. *винегрет*, eng. *russian vinaigrette*), care nu are nicio legătură cu renumitul sos francez vinegreța. Sfecla, înainte de a fi amestecată cu celelalte produse, se recomandă să fie dreasă separat cu ulei vegetal, pentru păstrarea culorii.

Sfecla, morcovul, cartofii – toate fierte – se taie cubulețe. Tot așa se taie și castraveții murați, ceapa – solzișori sau cubulețe, ceapa verde se taie mărunț. Varza murată se alege, se scurge de moare; în caz de e acră, se spală în apă rece și se mărunțește. Sfecla se drege cu o parte din ulei. Toate legumele pregătite se amestecă, se dreg cu un dressing (ulei, oțet, muștar, maioneză). Vinegreta se poate prepara cu scrumbie, aranjând bucățile de file deasupra salatei. Vinegreta se servește în salatiară, se împodobește cu morcovi, sfeclă, castraveți, frunze de salată, verdeață. În vinegretă se poate adăuga mazăre verde (50-100 g) din contul micșorării cantității de varză murată sau de castraveți murați. Vinegreta se poate pregăti cu carne, fasole, ciuperci, file de scrumbie, pește afumat, calamari ș.a.

Exemple de servire a vinegretelor



Cerințe de calitate

Aspectul exterior – așezată pe farfurie ca o moviliță. Produsele ce intră în componența salatei au formă regulată și păstrată, sunt uniform repartizate în compoziție. Ornat estetic. Elementele de decor constituie 10-12% din volumul salatei.

Consistența – legumele fierte – moi, pătrunse; castraveții murați – crocanți.

Culoarea – culoarea legumelor – naturală, specifică felului respectiv de legume.

Mirosul – de legume proaspete sau conservate. Plăcut, fin.

Gustul – proaspăt, fin, potrivit de sărat, de aseasonat. Fără nuanțe străine. Dacă s-au întrebuințat legume murate: gust și miros picante, acrișoare.

Defectele care pot să apară la salate sunt:

- aspect necorespunzător – legume veștede, culoare și consistență modificate prin oxidare și tăiere neuniformă;
- gust și miros nespecifice, de fermentare, gust amar, condimentare excesivă;
- la salatele fierte și coapte, legumele pot avea consistență tare sau sfărâmicioasă;
- salatele combinate pot prezenta structură neomogenă;
- defectele salatelor apar, în principal, din cauza nerespectării procesului tehnologic și nu mai pot fi remediate.

Verifică cunoștințele:



1. Descrie materiile prime principale utilizate la prepararea vinegreței.
2. Care sunt defectele care pot apărea la prepararea vinegreței?

Prepararea bucatelor reci și a gustărilor din legume, pește, carne

Caracteristica bucatelor reci și gustărilor din legume și ciuperci

Influența bucătăriei altor popoare, inventivitatea și creativitatea bucătarilor, precum și cerințele consumatorilor au îmbogățit mult sortimentul de bucate și gustări servite astăzi în restaurante. Oferite în prima parte a meniului, bucatele reci și gustările sunt preparate culinare cu mod variat de prezentare, care necesită fantezie și originalitate.

Bucatele reci și gustările sunt preparate culinare prezentate în forme variate, cu aspect atrăgător. Se servesc în sortimente asortate la începutul mesei sau între mesele principale, în cantități mici, având rolul de a stimula apetitul consumatorilor atât prin gustul picant pe care îl au, cât și prin modul variat de prezentare.

Bucatele reci și gustările preparate din castraveți, roșii, ardei, vinete, dovlecei, ciuperci, ceapă etc. au un aspect atrăgător, un gust plăcut, fin. Bucatele reci și gustările sunt ușor de digerat. Digestibilitatea este favorizată de faptul că multe componente sunt preparate sub formă de pastă. Substanțele extractive din unele materii prime, precum și condimentele adăugate dau preparatelor arome specifice și gust picant, stimulând digestia.

Cerințe de pregătire a materiei prime pentru prepararea bucatelor reci și a gustărilor din legume și ciuperci

La prepararea bucatelor reci și a gustărilor din legume și ciuperci se întrebuițează următoarele produse: roșii, castraveți, ardei, gogoșari, ceapă, ciuperci, rădăcinoase, pește, carne, ouă, diferite tipuri de brânză, ulei, maioneză etc.

Roșiile concurează cu citricele în privința conținutului de vitamina C, dar sunt bogate și în vitamina A și antioxidanți. Beta-carotenul, luteina și licopenul sunt trei dintre substanțele cu un rol important în detoxifierea organismului.

Alți nutrienți pe care îi conțin roșiile sunt: biotină, potasiu, vitaminele B6, B3 și B1, vitamina E, magneziu, fier și zinc.



Castravetele este cunoscut drept unul dintre cele mai sănătoase alimente, așa că nu este de mirare faptul că se află pe locul patru în topul celor mai cultivate legume din lume. Această legumă oferă o combinație unică de nutrienți ce ne ajută să ne menținem hidratați, să scăpăm de toxine și, de ce nu, să ne înprospătăm tenul, mai ales pielea sensibilă de sub ochi. Datorită gustului dulce, castraveții sunt foarte populari și reprezintă o gustare răcoritoare în zilele însorite. În plus, ei sunt bogați în vitamine și acizi minerali, dar au foarte puține calorii (15 kcal). Castravetele constituie o sursă importantă de potasiu, fier, siliciu, fosfor și magneziu, care sunt depozitate cu precădere în coaja lui. Tot în coajă este depozitată și cea mai mare parte a vitaminelor C, A și a vitaminelor complexului B (B1, B2, B3, B5, B6). În fruntea listei substanțelor nutritive din castravete se află cucurbitacina, lignanii și flavonoidele. Aceste trei tipuri de fitonutrienți care se regăsesc în castraveți oferă beneficii importante, în special antioxidante, antiinflamatorii și anticancerigene.



Ardeii grași conțin un număr impresionant de nutrienți, care sunt cunoscuți pentru prevenirea și tratarea afecțiunilor. Spre deosebire de ardeii chili, au puține calorii și grăsimi, căci 100 g de ardei grași furnizează doar 31 de calorii.



Etapele prelucrării primare a legumelor sunt:

- se apreciază organoleptic și vizual;
- se alege;
- se spală sub un jet de apă curgătoare;
- se curăță;
- se taie conform rețetei;
- se supun tratamentului termic, respectând procesul tehnologic.

Maioneza este un preparat al bucătăriei franceze pe bază de gălbenuș, muștar și ulei și însoțește de minune toate preparatele reci, dar și produsele fripte sau prăjite.

Maioneza poate fi transformată în sos cocktail, sos tartar, cu usturoi etc.





Peștele bogat în nutrienți esențiali, are beneficii deosebite pentru sănătate, oferind organismului uman proteinele și aminoacizi indispensabili, minerale, vitaminele B6, B12, D și A și acizii omega-3. Specialiștii consideră că peștele este o parte foarte importantă a alimentației sănătoase, deoarece crește energia fizică, mărește tonusul psihic și ajută în lupta contra obezității.

Etapele prelucrării primare a peștelui:

- se apreciază organoleptic;
- se prelucrează primar;
- se spală;
- se tranșează în semipreparate;
- se porționează;
- se tratează termic, respectând procesul tehnologic.

Carnea și subprodusele de carne sunt alimente importante în alimentația omului. Carnea are o importanță deosebită pentru buna funcționare a organismului datorită conținutului crescut de proteine de calitate superioară și de substanțe minerale.

Etapele prelucrării primare a cărnii:

- tranșarea;
- porționarea;
- scoaterea cărnii de pe os;
- baterea cu ciocanul;
- împănarea, tocarea;
- se tratează termic, respectând procesul tehnologic.

Conform fișei tehnologice, carnea se fierbe, se prăjește, se coace etc. Este extrem de important ca toate aceste operații să fie executate respectând normele sanitaro-igienice la locul de muncă.



Ouăle sunt un aliment important. Oul reprezintă o sursă perfect echilibrată de proteină și grăsimi ușor de digerat. În plus, oul este o sursă importantă de energie și de nutrienți.

Se folosesc ouăle proaspete de găină. Ele se păstrează în încăperi curate răcoroase la temperatura de 4-10°C.



Prelucrarea tuturor produselor utilizate trebuie efectuată în strictă conformitate cu normele sanitare stabilite.

Cartofii și rădăcinoasele se spală bine cu ajutorul unei periuțe. Este bine ca cartofii să fie curățați numai de coajă.

Legumele se sortează, se spală. Cartofii, sfecla, morcovii pentru salate și vinegrete se fierb în apă și apoi se curăță.



Curățați morcovii și sfecla, tăiați și fierbeți în puțină apă până se înmoaie. Morcovii cruzi sunt spălați, curățați, spălați și tăiați felii. Sfecla curătată și tocată este condimentată cu oțet pentru a-și păstra culoarea.

Curățați ceapa, tăind fundul și gâtul bulbului, îndepărtați frunzele uscate, apoi tăiați-o inele, semiinele sau cubulețe.

Ardeii dulci se spală înainte de utilizare, apoi pulpa este tăiată în jurul tulpinii și îndepărtată împreună cu semințele. Ardeii sunt opariți și tăiați felii subțiri.



Salată verde, ceapă verde, pătrunjel, mărar etc.: sortați, îndepărtați impuritățile, frunzele putrede și clătiți cu multă apă și păstrați la frigider.

După îndepărtarea frunzelor superioare murdare și putrezite, **varza albă și roșie** se spală, se taie în două sau patru părți, se înlătură ciocanul, se toacă. Varza murată este sortată, bucățile mari sunt tocate suplimentar. Dacă varza este foarte acră, se spală în apă rece și se stoarce.



Inflorescențele de conopidă sunt curățate de frunze, părțile deteriorate sunt curățate, inflorescențele sunt puse în apă sărată timp de 15-20 de minute. Inflorescențele mari de conopidă sunt împărțite în 2-4 părți. Se fierb în apă clocotită cu sare.

Castraveții proaspeți și murați sunt spălați, iar castraveții bătrâni sunt curățați de coajă. Pentru unele feluri de mâncare, murăturile sunt curățate și scoase semințele. Castraveții pregătiți sunt tăiați în rondele, felii, cubulețe, pai etc. Castraveții timpurii nu sunt curățați de coajă.

Sparanghelul se curăță, se spală, se leagă în ciorchini și se fierbe în apă sărată; este răcit în aceeași apă. Pentru salate, tăiați sparanghelul în bucăți de 1-2 cm.

Roșiile proaspete sunt spălate, locul de atașare a tulpinii este tăiat. Roșiile sunt tăiate felii sau servite întregi. Roșiile sărate se spală și se taie felii.

Ridichile sunt curățate, spălate, tăiate felii sau servite întregi.

Depozitarea materiei prime

Materiile prime se depozitează în spații curate, încăpătoare, cu iluminare și ventilație corespunzătoare, spațiile trebuie bine aerisite. În camere frigorifice cu respectarea normelor (vecinătatea produselor), temperatura de 2-6 C.

Verifică cunoștințele:



1. Argumentează importanța gustărilor reci în alimentație.
2. Numește materiile prime principale utilizate la prepararea gustărilor reci.

Procesul tehnologic de preparare a bucatelor reci și a gustărilor din legume și ciuperci

Gogoșari umpluți cu legume

Gogoșarii se spală, se face o tăietură circulară și se înlătură semințele. Gogoșarii pregătiți se fierb 1-2 minute în marinadă, care se prepară astfel: în apă se adaugă sare, zahăr, mirodenii și se fierbe 5 minute, apoi se adaugă oțet și din nou se aduce până la fierbere. Pentru umplutură ceapa, morcovul, rădăcina de pătrunjel se curăță, se taie pai și se călesc. Cu 5 minute până la sfârșitul călirii, se adaugă roșiile pasate, sare, mirodenii. La sfârșit se încorporează usturoiul tocat. Cu această umplutură se umplu gogoșarii. Pot fi umpluți cu umplutură de varză.



Roșii umplute cu salată

Pentru roșii se folosesc diferite umpluturi: salată de ceapă verde, tocătură de ciuperci sau ouă, salată de carne sau pește, pastă de brânză. Partea superioară a roșiei este tăiată pentru a forma un capac. În partea inferioară a roșiei, se face o adâncitură pentru umplutură, scoțând o parte din pulpă. Roșiile sunt presărate cu sare și piper și umplute, la servire se stropesc cu maioneză sau smântână și se presară cu verdețură tocată fin.



Ciuperci umplute

Ciupercile se aleg de frunze și impurități, se separă pălărioarele, se spală bine în apă curgătoare. Ciupercile se fierb în apă puțin sărată, se răcoresc.

Prepararea umpluturii: piciorușele de ciuperci se mărunțesc și se înăbușă în ulei, se adaugă ceapă prăjită, ouă fierte tăiate mărunț, verdeață tocată, sare, piper și se amestecă. Pălăriile ciupercilor se umplu, se presară cu cașcaval și se coc la cuptor. Se servesc și reci, și calde.



Ardei grași umpluți

Se pregătește materia primă. Morcovii, pătrunjelul, ceapa se taie pai, se rumenesc. Varza se taie pai, se freacă cu sare. Se adaugă merele tăiate felioare, legumele prăjite, verdeața. Se amestecă totul. Ardeii sunt umpluți cu masa obținută. Ardeii pregătiți se pun într-o cratiță emailată, se acoperă cu o farfurie, pe care se pune o greutate. Peste 5 zile ardeii vor fi gata. Înainte de a servi la masă, se stropesc cu ulei, se presară cu ceapă verde și se garnisesc cu pătrunjel.



Vinete tocate

Vinetele pregătite se coc la cuptor sau grătar, se curăță de coajă și codiță, sucul se scurge. Miezul se mărunțește cu un cuțit de lemn, se adaugă ceapa prăjită, roșiile, date prin răzătoare, sarea și se înăbușă la foc mic timp de 20-25 min, apoi se adaugă usturoiul pisat. Se amestecă și se bat bine. Înainte de servire, se presară cu mărar.



Gustare „Doina”

Castraveții, roșiile și ardeii dulci, ceapa se spală. Ardeiului i se face o tăietură circulară și se scoate miezul cu semințe. La roșii se înlătură codița, la castraveți vârfurile, iar ceapa verde se curăță de firele veștede, se taie vârfurile. Legumele se aranjează pe farfurie întregi, cu gheață alimentară. Alături se pune untul și brânza, tăiate cu un cuțit reliefat. Se înfrumusețează cu frunzulițe de verdeață.



Roșii umplute cu brânză

Se dozează materia primă, se prelucrează primar. Se prepară umplutura din brânză. La roșii se taie partea superioară lângă codiță. Cu un cuțit ascuțit se taie miezul, fără a vătăma pielea și lăsând pereții cu grosimea de aprox. 0,7 cm. Miezul se scoate cu ajutorul unei linguri de ceai. Fiecare roșie se umple cu umplutura preparată. Pe farfurie se aranjează frunze de salată. Pe ele se montează roșiile umplute. Se decorează cu crenguțe de mărar.



Reguli de etică și estetică la servirea bucatelor reci și gustărilor din legume și ciuperci

Consumatorul este influențat, în primul rând, de aspectul exterior al preparatelor. Starea emoțională produsă de hrană este amplificată de tipurile de decor folosite. Prin urmare, decorarea preparatelor culinare are un rol deosebit de important în servirea și prezentarea acestora, necesitând din partea bucătarilor multă fantezie, simț estetic și originalitate.

Alegerea decorurilor se face în funcție de preparat și ingredientele acestuia și de obiectul de inventar pe care este montat, de tipul de masă, de sezonabilitate și de tipurile de clienți cărora le sunt destinate preparatele.

Montarea preparatelor culinare

Montarea preparatului se face diferit, în funcție de preparatul culinar realizat, tipul mesei, sistemul de servire utilizat. Astfel: bucatele reci și gustările din legume și ciuperci se pot monta pe platouri de diferite dimensiuni.

Materii prime și semipreparate utilizate pentru decorare

Materiile prime utilizate la decorarea preparatelor culinare trebuie să fie proaspete, să corespundă din punctul de vedere igienico-sanitar, să aibă o valoare nutritivă îmbunătățită, contribuind la creșterea conținutului de vitamine și săruri minerale, carențe care se manifestă după aplicarea operațiilor de pregătire și a tratamentelor termice la alimente.

La decorarea preparatelor culinare se recomandă materiile prime comestibile:

1. **Legume** crude, fierte sau conservate (legume congelate, conserve de legume în apă, în saramură, murate, în oțet). Legumele pot fi tăiate într-o foarte mare varietate de forme, ceea ce permite realizarea unor variante practic inepuizabile de elemente de decor.
2. **Condimente și verdețuri** condimentare. Utilizate pentru decorare sunt frunzele de pătrunjel verde, mărar, leuștean, țelină, tarhon, mentă, crenguțe de cimbru, busuioc etc. De asemenea, se pot folosi boabe de piper sau piper măcinat, boia ș.a.
3. **Ouăle** se utilizează pentru decorare fierte, tăiate rondele, felii, mărunț, jumătăți etc.
4. **Brânzeturile** (telemea, cașcaval) se utilizează rase pe suprafața preparatelor sau tăiate în diferite forme geometrice.
5. **Smântâna** se poate utiliza pentru decorare prin turnare deasupra unor bucate reci, gustări.

6. **Sosurile** se pot utiliza pentru decorare, atât sosurile reci, cât și cele calde, prin turnare cu poșul cu dui sau șpriț. O utilizare foarte largă în decorare o are sosul maioneză.

Tehnici de decorare a preparatelor culinare

La realizarea elementelor de decor trebuie să se urmărească obținerea unui decor cu aspect plăcut, aranjat estetic, armonizat ca formă și culoare cu componentele preparatului și obiectul de inventar folosit, care să reprezinte maximum 10-12% din masa preparatului. Pentru realizarea decorurilor se efectuează operații de tăiere, decupare, răzuire, asamblare, montare, turnare. Pentru aceasta, sunt necesare următoarele ustensile și utilaje:

- cuțite diferite;
- truse de instrumente tăietoare pentru tăierea decorativă a legumelor și fructelor;
- instrumente pentru tăierea decorativă a brânzeturilor, a ouălor;
- răzători;
- forme pentru decuparea legumelor, brânzeturilor sau aspicului;
- poș cu duiuri și șprițuri;
- robotul de bucătărie sau mașina de tăiat legume, prevăzute cu diferite discuri tăietoare.

Verifică cunoștințele:



1. Caracterizează procesul tehnologic de preparare a gustărilor reci din legume și ciuperci.
2. Indică metodele de servire și decorare a gustărilor reci din legume și ciuperci.

Caracteristica și sortimentul bucatelor reci și gustărilor din pește







Peștele constituie una din cele mai valoroase materii prime pentru alimentația publică, fiind utilizat pentru pregătirea unei game variate de preparate culinare. Carnea de pește are un țesut muscular cu fibre scurte, are o durată de preparare redusă, se digeră ușor și poate fi folosită la numeroase gustări, antreuri, preparate lichide sau preparate de bază.

Bucatele reci și gustările din pește au următoarele caracteristici:

- carnea de pește prezintă calități nutritive și gustative deosebite;
- se asociază cu sosuri speciale pentru pește sau derivate ale sosurilor de bază;
- pentru realizarea lor se aplică tehnologii variate, cu grad de complexitate diferit;

- preparatele pot ocupa un loc diferit în meniu, în funcție de tehnologia specifică grupei de preparate;
- preparatele au gramajul porției mai mic, excepție făcând cele care se pot servi ca preparate de bază;
- foarte multe preparate se pot servi atât calde, cât și reci.
- au o digestibilitate ușoară. Carnea de pește proaspăt are un grad de asimilare de 97%;
- au o valoare nutritivă ridicată, determinată de nutrienții importanți: proteine complete, grăsimi ușor asimilabile, vitamine (B2; B6; A; D) și substanțe minerale (fosfor, iod, calciu, sodiu, clor);
- fortifică organismul, îmbunătățește metabolismul carbohidraților și minimizează apariția bolilor cardiovasculare prin scăderea nivelului total de colesterol și modelarea procesului inflamator.
- recomandată în diete și pentru echilibrarea metabolismului.

La prepararea bucatelor și gustărilor se folosesc produse marine ca:

Icre roșii	Caviar	Raci
		
Creveți	Midii	Stridii
		

Produsele marine conțin:

- proteine și grăsimi;
- aminoacizi;

- vitamina B12, utilizată pentru formarea hemoglobinei și pentru o activitate normală a sistemului nervos, vitaminele A, E, D.

Microelemente:

- iod – necesar pentru activitatea glandei tiroide și sistemului imunitar;
- potasiu – pentru sistemul cardiovascular;
- Zn (zinc), care are efecte pozitive asupra pielii, unghiilor, sintezei de hormoni;
- S (sulf), necesar, de asemenea, pentru piele, păr și unghii, reduce reacțiile alergice;
- Ca (calciu), P (fosfor), Fe (fier), Cu (cupru).

Un element important în produsele de mare sunt acizii grași omega-3, care:

1. reduc cantitatea de colesterol rău din sânge;
2. reduc riscul de boli cardiovasculare;
3. au un rol pozitiv asupra văzului și al activității sistemului nervos;
4. reduc inflamația în artrite și astm bronșic;
5. cresc speranța de viață.

Sortimentul bucatelor reci și gustărilor de pește



Scrumbie cu garnitură



Scrumbie cu cartofi și unt



Ouă umplute cu scrumbie și ceapă



Asorti de pește



Pește umplut în aspic

Verifică cunoștințele:



1. Descrie caracteristicile bucatelor reci și gustărilor din pește.
2. Indică sortimentul bucatelor reci și gustărilor din pește.

Caracteristica bucatelor reci și gustărilor din carne

Bucătarul trebuie să ajute la influențarea obiceiurilor alimentare ale clienților, întrucât tot mai mulți oameni iau masa în exterior, în mod voluntar sau involuntar: la restaurant, la cantină, în diverse unități de alimentație rapidă, în avion etc.

Fiecare bucătar trebuie să fie convins de rolul extrem de important al nutriției pentru sănătate. Pentru a fi utile organismului uman, alimentele trebuie să aibă valoare alimentară, care se exprimă prin inocuitate (nu constituie pericol pentru organism), valoare nutritivă și calități senzoriale (aspect, gust, miros, culoare, consistență). Calitățile senzoriale determină apetitul sau, din contra, lipsa apetitului, repulsia.

Valoarea nutritivă și valoarea energetică a unui aliment sunt furnizate de conținutul substanțelor nutritive (nutrienți). Rolul bucătarului este de a procura clientului plăcere și senzație de confort, menținându-l sănătos, și de a-i potoli foamea și setea, utilizând elemente nutritive, prin competența și experiența sa.

Bucatele din carne au fost dintotdeauna extrem de apreciate și consumate, oferind un asortiment bogat de rețete delicioase și apetisante. Fie pregătite la cuptor, la grătar, la aburi, prăjite sau fierte, rețetele de preparate de carne pot împăca toate gusturile. Consumul bucatelor și gustărilor din carne are un rol benefic asupra sănătății omului, dacă ele sunt gătite corespunzător. Carnea are o importanță deosebită pentru buna funcționare a organismului, mai ales în contextul unei vieți active, datorită conținutului crescut de proteine de calitate superioară și de substanțe minerale.

Bucate reci din carne fiartă și prăjită: bucatele se prepară din carne de bovină, porcină, pasăre, uneori din carne slabă de ovină, folosind mușchi, piept, pulpă. Carnea se tratează termic, respectându-se fișa tehnologică, se răcește și se taie. Se servesc cu garnituri și sosuri.

Sortimentul bucatelor reci și gustărilor de carne





Pate din ficat de găină



Platou de carne



Cerințe de pregătire a materiei prime pentru prepararea bucatelor și gustărilor reci din carne

Alimentele folosite la pregătirea gustarilor fac parte din diferite grupe, prezentând avantajul concentrării într-un preparat cu volum mic a unor principii nutritive valoroase. Componentele principale ale bucatelor și gustărilor reci din carne sunt:

- Preparate și specialități din carne fiartă, coaptă, afumată sau prăjită de vită, porc, pasăre și vânat.
- Carnea de oaie se folosește mai rar pentru prepararea bucatelor reci, deoarece grăsimea ei se topește la o temperatură foarte înaltă. Valoarea nutritivă a acestor gustări e deosebit de mare, deoarece ele conțin până la 30% de albumine (carnea fiartă sau prăjită).
- Produsele gastronomice de carne (șunca, carnea afumată etc.) se taie și se servesc cu garnitură din castraveți proaspeți, murați ori marinați, roșii, salată, elemente de decor etc.
- Astfel, se folosesc ciuperci, legume proaspete sau conservate, lămâie.

Cerințe de calitate pentru bucatele de carne reci

Aspectul exterior – apetisant, crustă aurie, carnea și produsele de carne se taie de-a curmezișul fibrelor musculare, aranjat și decorat estetic.

Consistența – carnea e moale și succulentă, pătrunsă.

Culoarea – albă-surie în funcție de tipul cărnii.

Mirosul – specific cărnii fierte, prăjite, coapte și produselor întrebuințate, fără miros străin.

Gustul – specific cărnii fierte, prăjite, coapte, potrivit de sărat și condimentat, fără gust străin.

Procesul tehnologic de preparare a aspicului de carne

Cerințe de calitate

Procesul tehnologic de preparare a aspicului de carne (de pasăre/de vită/de porc):

Înmuierea gelatinei

Gelatina se înmoaie în apă fiartă răcită în raport de 1:8 și se lasă pentru a se umfla 1-1,5 ore. La umflare masa gelatinei crește în volum de 6-8 ori.

Pregătirea cărnii

Trunchiurilor de **pasăre** li se dă o formă compactă și ele se pun în apă fierbinte (2-2,5 l de apă la 1 kg de carne de pasăre), se aduce la fierbere, apoi se micșorează focul. Se înlătură spuma, apoi se adaugă rădăcinoase tăiate, ceapă tăiată, sare și se continuă fierberea la foc încet sub capac până este gata. Trunchiurile fierte se scot din bulion și se lasă să se răcească.

Carnea de vițel se taie bucăți, se pune în apă fierbinte (la 1 kg de carne se iau 1-1,5 l de apă) și se fierbe la foc slab. Bucățile de carne trebuie să fie acoperite cu apă. Pentru îmbunătățirea gustului și mirosului la fierbere se adaugă rădăcinoase și ceapă. Cu 15-20 de minute înainte de a fi gata, se adaugă sare și condimente, iar cu 5 minute – frunză de dafin. Gradul de gătință al cărnii se determină cu acul de bucătărie. În carnea fiartă el intră ușor și, concomitent, se elimină un suc străveziu. După fierbere, din bucățile de carne se înlătură oasele.

Limba de bovină/porcină/ovină se fierbe în același mod ca și carnea de vițel. După fierbere, se pune în apă rece, și fără a se răci, se scoate pielea.

Pregătirea aspicului

Se fierbe bulion de carne cu adaos de rădăcinoase, înlăturând grăsimea de la suprafață. Bulionul se strecoară, în el se adaugă gelatina umflată în prealabil în apă rece și se amestecă până la dizolvarea deplină a acesteia. Apoi se adaugă sare, frunză de dafin și oțet și se introduce ½ din amestecul necesar de bulion și albuș de ou (5:1). Totul se amestecă, se dă în clocot, se adaugă restul de albuș și se aduce din nou la fierbere. Aspicul gata se strecoară.

Aranjarea cărnii în aspic

Carnea se scoate din bulion și se eliberează de oase, se taie felii subțiri.

În forme se toarnă aspicul și se răcește. Când aspicul se va încheaga pe pereți la 1 cm grosime, aspicul nesolidificat se varsă din formă. În forme se aranjează estetic figurine de legume fierte și feliile de carne. Fiecare strat de produse se acoperă cu aspic și se răcește.

Prezentarea și servirea preparatului

Înainte de servire, formele cu aspic se introduc pentru câteva secunde în apă fierbinte. Aspicul se scoate din forme, răsturnându-l în farfurii. Se poate servi cu garnitură și cu sos de hrean.

Indicii de calitate ai preparatului

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Aspicul trebuie să fie străveziu, dens, bine închegat, bucățile de carne au forma păstrată.	Aspicul e dens, carnea moale, nu este răsfiartă.	Specific felului de carne întrebuițat.	Specific felului de carne fiartă cu condimente	Specific felului de carne fiartă cu mirodenii, potrivit de sărat și de condimentat, fără gust străin

Verifică cunoștințele:



1. Descrie caracteristicile bucatelor reci și gustărilor din carne.
2. Indică sortimentul bucatelor reci și gustărilor din carne.
3. Enumeră reguli de prezentare și servire a bucatelor reci și gustărilor din carne.

Procesul tehnologic de preparare a pateurilor. Cerințe de calitate

Pentru prepararea unui pate¹¹ aveți nevoie de următoarele produse: ficat de pasăre/vită/porc/miel, unt, grăsime de porc, ceapă, morcov, ouă, lapte sau bulion.

Etapele tehnologice de bază de preparare a pateurilor:

1. Determinați calitatea produselor.
2. Cântăriți produsele.
3. Prelucrați materia primă (ficat, slănină, ouă, carne, ceapă, morcov).
4. Fierbeți ouăle tari.
5. Tăiați legumele pai (ceapă, morcov), slămina cubușoare mărunte, ficatul felii.
6. Prăjiți slămina cu ceapă și morcov până sunt aproape gata.
7. Adăugați ficatul tăiat.
8. Prăjiți până este gata.
9. Condimentați amestecul de legume cu ficat.
10. Răciți compoziția.
11. Treceți amestecul prin mașina de tocat carne cu duză mărunță de două ori.
12. Amestecați masa obținută cu 2/3 din untul înmuiat și lapte.
13. Omogenizați amestecul.
14. Modelați pateul sub formă de baton.
15. Montați pe platou.
16. Ornați pateul cu unt și ouă, verdeață.

¹¹ **Pate**, pateuri – pastă de ficat, de carne sau de pește amestecată cu condimente. Dar: **pateu**, pateuri – preparat culinar din aluat cu mult unt, așezat în foi și umplut cu brânză, tocătură de carne etc. (DEX 2009).

17. Apreciați calitatea preparatului gata.



18. Serviți 30-100 g la porție.

Indicii de calitate ai unui pate

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Apetisant, decorat estetic, bine amestecat, masă omogenă fără bucățele de ficat, servit 30-100 g la porție.	Omogenă, densă.	Specific felului de ficat întrebuințat.	Specific felului de ficat condimentat, fără miros străin.	Specific felului de ficat cu mirodenii, potrivit de sărat și de condimentat, fără gust străin.

Reguli de etică și estetică la servirea bucatelor și gustărilor reci de carne

Consumatorul este influențat, în primul rând, de aspectul exterior al preparatelor. Starea emoțională față de hrană este amplificată de tipurile de decoruri folosite. Prin urmare, decorarea preparatelor culinare are un rol deosebit de important în servirea și prezentarea acestora, cerând din partea bucătarilor multă fantezie și simț estetic.

Alegerea decorurilor se face în funcție de preparat și ingredientele acestuia, de obiectul de inventar pe care este montat, de tipul de masă, de sezonabilitate și de tipurile de clienți cărora le sunt destinate preparatele.

Montarea preparatelor culinare pe obiecte de inventar specifice

Montarea pe obiectul de inventar se face în funcție de preparatul culinar realizat, de tipul mesei, de sistemul de servire utilizat. Astfel: bucatele reci și gustările din carne se pot monta pe platouri de diferite dimensiuni și pe farfurii întinse.

Materii prime și semipreparate utilizate pentru decorare

Materiile prime utilizate la decorarea preparatelor culinare trebuie să fie proaspete, să corespundă din punctul de vedere igienico-sanitar, să aibă valoare nutritivă, contribuind la creșterea conținutului de vitamine și săruri minerale.

Reguli de etică și estetică la servirea bucatelor și gustărilor reci din legume și ciuperci

Consumatorul este influențat în primul rând de aspectul exterior al preparatelor. Starea emoțională față de hrană este amplificată de tipurile de decoruri folosite. Prin urmare, decorarea preparatelor culinare are un rol deosebit de important în servirea și prezentarea acestora, necesitând din partea bucătarilor multă fantezie, simț estetic și originalitate.

Alegerea decorurilor se face în funcție de preparat, de ingredientele acestuia și obiectul de inventar pe care este montat, de tipul de masă, sezonabilitate și tipurile de clienți cărora le sunt destinate preparatele.

Montarea preparatelor culinare pe obiecte de inventar specifice

Montarea pe obiectul de inventar se face diferit, în funcție de preparatul culinar realizat, tipul mesei, sistemul de servire utilizat. Astfel: bucatele reci și gustările din legume și ciuperci – se pot monta pe platouri de diferite dimensiuni.

Materii prime și semipreparate utilizate pentru decorare

Materiile prime utilizate în tehnica decorării și a ornării preparatelor culinare trebuie să fie proaspete, să corespundă din punct de vedere igienico-sanitar, să aibă o valoare nutritivă îmbunătățită contribuind la creșterea conținutului de vitamine și săruri minerale, carențe care se manifestă după aplicarea operațiilor de pregătire și a tratamentelor termice la alimente.

Verifică cunoștințele:



1. Enumeră materiile prime utilizate la prepararea pateurilor.
2. Indică indicii de calitate a pateurilor.
3. Descrie regulile de etică și estetică la prezentarea bcatelor și gustărilor reci din carne.

Caracteristica și sortimentul gustărilor calde

Gustările calde se deosebesc de bucatele calde pentru felul doi, de regulă, prin gustul mai picant și prin faptul că se servesc de obicei fără garnitură, în sortimente (pe platouri) și în forme variate în tigăi și crăticioare de 50-100 g cu coadă.

Din sortimentul de gustări calde fac parte:

- legume umplute;
- gustări din carne, pasăre, pește;
- sufleuri: de cașcaval, de roșii, de spanac, de conopidă, de vinete ș.a.;
- julien de pasăre, de ciuperci;
- pizza: bologneză, italiană, napolitană ș.a.

Transformările ce au loc în timpul preparării gustărilor calde sunt:

- produsele pierd din umiditate, proteinele de la suprafața alimentului se coagulează, formând o crustă protectoare;
- grăsimile de la suprafață se topesc, iar glucidele se caramelizează, au loc pierderi de vitamine, produsele devin crocante;
- modificări de culoare, de textură (legume), produsele devenind mai gustoase, mai ușor de digerat.

Servirea gustărilor calde se face imediat ce au fost pregătite.

Tehnica de preparare și servire constă în:

1. dozarea produselor;
2. prelucrarea primară a materiei prime;
3. trecerea ingredientelor prin mașina de tocat, sau prin răzătoare, baterea, tăierea;

4. prelucrarea termică;
5. prepararea semipreparatelor utilizate ca elemente de legare și mărire a consistenței compoziției (sosuri, garnituri etc.);
6. montarea compoziției pe farfurie sau platou de porțelan;
7. servirea în stare caldă.

Sortimentul gustărilor calde

Julien de pasăre



Julien de ciuperci



Ciuperci în sos de smântână



Sufleu



Pizza



Verifică cunoștințele:



1. Descrie sortimentul gustărilor calde.
2. Indică materiile prime principale utilizate la prepararea gustărilor calde.

Caracteristica și sortimentul gustărilor din ouă și din brânzeturi

Gustările sunt alimente ușoare, cu o compoziție delicată, neputând constitui un fel de mâncare completă. Mici ca volum, trebuie să aibă gust fin, un stil minuțios de pregătire și prezentare și un decor ireproșabil. Rolul lor este de a deschide apetitul consumatorilor și de a crea buna dispoziție în aprecierea celorlalte preparate din meniu. Impresionând plăcut aparatul senzorial, ele activează sucurile digestive, contribuind nu numai la stimularea apetitului, ci și la pregătirea organismului în vederea consumării cu plăcere a felurilor de mâncare din meniu, ușurând digestia și asimilarea de către organism.

Gustările din ouă și brânzeturi sunt preparate culinare obținute pe bază de ouă, brânză, prin procedee de prelucrare termică diferite (fierbere, prăjire, sotare, coacere). La materiile prime de bază se pot adăuga, în procesul de preparare, diferite adaosuri: unt, smântână, legume etc.

Gustările din ouă și brânzeturi însoțesc și completează alte preparate culinare, cărora le măresc valoarea nutritivă, gustativă și aspectul estetic.

În meniurile pentru micul dejun, preparatele din ouă și din brânzeturi (cașcaval) sunt cel mai des întâlnite. Acestea se mai numesc *minuturi*, datorită timpului scurt necesar pentru pregătire: 10-20 min.

Prepararea la rece constă în execuția unor operații specifice de pregătire a semipreparatelor și preparatelor reci (sosuri, gustări reci). Se execută operații de feliere, tăiere, răzuire, amestecare, batere etc. Operațiile se efectuează în secția rece a unității, echipată corespunzător.

Finisarea constă în condimentarea și aromatizarea preparatelor culinare, operație prin care se îmbunătățește savoarea mâncărilor. Porționarea preparatelor culinare se face cu respectarea gramajului și a formei specifice a preparatelor, conform rețetelor.

Montarea și decorarea preparatelor are rolul de a stimula apetitul clienților prin îmbunătățirea aspectului estetic al acestora. Operația necesită fantezie și bun gust din partea lucrătorului, o bună armonizare a formelor, culorilor și proporțiilor, asocierea potrivită a preparatelor cu elementele de decor. Decorul folosit în tehnologia culinară trebuie să fie comestibil și nu trebuie să constituie mai mult de 10-12% din masa preparatului. Operația se execută în funcție de obiectul de inventar folosit (platou, farfurie etc.).

Păstrarea preparatelor culinare urmărește asigurarea menținerii calității preparatului din punctul de vedere igienico-sanitar și organoleptic.

Păstrarea la rece a preparatelor se face maximum 24 de ore de la preparare, la 0-4 C, în frigidere special destinate acestui scop, aflate în condiții de igienă corespunzătoare.

Servirea preparatelor culinare se face după o ultimă verificare calitativă și cantitativă a preparatelor. Servirea se face prin alegerea unora din formele și sistemele de servire specifice restaurantelor, în funcție de profilul, destinația și categoria unității. Dacă livrarea preparatelor se face în afara unității, intervin operațiile de ambalare și conservare.

Sortimentul gustărilor din ouă și din brânzeturi

Ouă umplute cu pate de ficat



Biluțe de brânză



Platou de brânzeturi



Cerințe de pregătire a materiei prime pentru prepararea gustărilor din ouă și din brânzeturi

Alimentele folosite la pregătirea gustărilor din ouă și din brânzeturi fac parte din diferite grupe, prezentând avantajul concentrării într-un preparat cu volum mic a unor principii nutritive valoroase. Componentele principale ale gustărilor din ouă și brânzeturi sunt: ouăle, brânza.

Prepararea gustărilor din ouă și din brânzeturi are anumite operații pregătitoare comune:

- prelucrarea primară a produselor;
- prelucrarea primară a ouălor; fierberea timp de 10 minute, răcirea, curățarea de coajă, tăierea în două pe lungime cu îndepărtarea gălbenușurilor (se pot taia și sub formă de coșuleț sau nuferi);
- prepararea pastelor și a elementelor de decor specifice fiecărui sortiment;
- pasarea brânzei și obținerea unei paste cu diferite adaosuri.

Montarea gustărilor din ouă și din brânzeturi se face pe platou din inox, porțelan, lemn cu eleganță și originalitate, asociind mai multe gustări reci într-o perfectă armonie de culori, obținându-se un aspect atrăgător.

Cerințe de calitate pentru gustările reci:

- **aspect:** forma definită a produselor, umplerea completă fără goluri de aer, compoziție omogenă, elemente de decor bine fixate;

- **culoare** specifică materiilor prime proaspete; armonia culorilor;
- **consistență** corespunzătoare materiilor prime; pastele cu consistența corespunzătoare turnării;
- **gust și miros** plăcute, specifice elementelor din componență, fără gust și miros străin;
- gramaj corespunzător, specific sortimentului.

Transformările ce au loc în timpul preparării gustărilor reci, care influențează negativ asupra calităților acestora sunt:

- modificarea aspectului, a culorii, a gustului, din cauza oxidării unor factori nutritivi din compoziție: proteinele își măresc consistența și se închid la culoare, iar lipidele își micșorează consistența, formând o peliculă lucioasă;
- modificarea consistenței unor ingrediente din cauza pierderii unei părți din apa pe care o conțin (apa de constituție); brânzeturile se întăresc, legumele se înmoaie, pastele formează la suprafață o pojghiță;
- scăderea valorii nutritive a preparatelor prin pierderea unor factori nutritivi odată cu evaporarea unei părți din apa de constituție a ingredientelor, în care sunt solubilizate vitaminele hidrosolubile, sărurile minerale, glucidele cu moleculă mică.

Defectele ce ar putea apărea la prepararea gustărilor reci sunt:

- nerespectarea gramajului;
- grosimea inegală a bucăților sau a ingredientelor de bază;
- culoare modificată și gust neplăcut ale preparatelor;
- întărirea și desprinderea ingredientelor de bază;
- formarea pe suprafața unor ingrediente a unui strat de grăsime inestetic;
- forma inestetică a preparatelor cu paste;
- legumele utilizate pentru decor au o culoare modificată;
- forma inestetică a produselor (moi, lăsate);
- paste neomogene, turnate necorespunzător (cu goluri în secțiune);

- elemente de decor inestetice.

Nerespectarea procesului tehnologic și lipsa de cunoaștere a transformărilor fizice și chimice ce au loc în timpul prelucrării alimentelor pentru pregătirea gustărilor reci duc la obținerea unor preparate de calitate slabă. Gustările reci preparate cu mult timp înainte de servire suferă unele degradări în ce privește conținutul în substanțe nutritive, aspectul, gustul, precum și o scădere în greutate. De asemenea, folosirea unor ustensile necorespunzătoare (cuțite, vase care oxidează, palete/tocătoare cu diferite mirosuri) influențează negativ gustul și culoarea gustărilor.

Reguli de etică și estetică la servirea gustărilor din ouă și brânzeturi

Consumatorul este influențat, în primul rând, de aspectul exterior al preparatelor. Starea emoțională față de hrană este amplificată de tipurile de decor folosite. Prin urmare, decorarea preparatelor culinare are un rol important în servirea și prezentarea acestora, cerând din partea lucrătorilor multă fantezie, simț estetic și originalitate.

Decorul se alege în funcție de preparat și ingredientele acestuia, de obiectul de inventar pe care este montat, de tipul de masă, de sezonabilitate și de tipul de clienți cărora le sunt destinate preparatele.

Tehnici de decorare a preparatelor culinare

La realizarea elementelor de decor trebuie să se urmărească obținerea unui decor cu aspect plăcut, aranjat estetic, armonizat ca formă și culoare cu componentele preparatului și cu obiectul de inventar folosit. Decorul trebuie să constituie maximum 10-12% din masa preparatului. Pentru realizarea decorurilor se efectuează operații de tăiere, decupare, răzuire, asamblare, montare, turnare.

Verifică cunoștințele:





1. Numește sortimentul gustărilor din ouă și brânzeturi.
2. Descrie regulile de preparare și servire a gustărilor din ouă și brânzeturi.

Procesul tehnologic de preparare a bucatelor reci pentru banchete. Cerințe de calitate

Consumatorul este atras, în primul rând, de aspectul exterior al preparatelor. Starea emoțională față de hrană este amplificată de tipurile de decor folosite. Prin urmare, decorarea preparatelor culinare are un rol deosebit de important în servirea și prezentarea acestora, cerând din partea bucătarilor multă fantezie, simț estetic și originalitate.

Alegerea decorurilor se face în funcție de preparat, de ingredientele acestuia și de obiectul de inventar pe care este montat, de tipul de masă, de sezonabilitate și de tipurile de clienți cărora le sunt destinate preparatele.

Sortimentul bucatelor pentru banchet

Găină umplută	
File de pasăre umplut	

Pulpă de pui umplută



Aspic de pasăre



Verifică cunoștințele:



1. Care este sortimentul gustărilor pentru banchet?
2. Explică importanța gustărilor pentru banchet.

Curiozități



Sandvișul (variante: sandvici, sendviș) (eng. *sandwich*) este numit după John Montagu, conte de Sandwich, dar circumstanțele exacte ale invenției și utilizarea inițială sunt încă subiecte de dezbatere. După cum povestește Pierre Jean Grosley într-o carte, contele de Sandwich era un jucător de cărți înrăit și partidele sale de joc durau multe ore. Contele nu-și lua timp pentru a avea o masă (prânz sau cină) în timpul orelor lungi de joc la masa de cărți. El le spunea slujitorilor să-i aducă felii de carne între două felii de pâine, un obicei bine cunoscut de partenerii săi de joc. Aceștia au început să-i urmeze exemplul și cereau o gustare „la fel ca Sandwich!”... astfel a apărut sandwich-ul.

- Americanii mănâncă zilnic aproximativ 300 de milioane de sandvișuri.
- Cel mai comun sandwich din lume este cel cu șuncă.
- Primul sandwich ar fi fost făcut în secolul I î.Hr. și era un amestec de alune fărâmițate, miere, condimente și vin, care era consumat între două lipii.
- În Statele Unite ale Americii, sandwich-ul a fost introdus în anul 1840 de către englezoaica Elizabeth Leslie, care a publicat o carte de bucate, în care explica felul în care se face sandwich-ul cu șuncă.

Bibliografie

1. Anfimova, N., Zaharova, T. Arta culinară. Chișinău, Lumina, 1990, 364 p.
2. Baranov V. Tehnologia produselor alimentației publice, Moscova, Economika, 1980, 475 p.
3. Ciumac, J., Chirsanova, A., Reșitca, V. Technologie culinaire. ISBN 978-9975-87-563-9. 2020. CZU 641.5(075.8). 201 p.
4. Deseatnicova, O., Mija, N., Bernic, M. Organizarea și dotarea tehnică a unităților de alimentație publică. Material didactic, Chișinău, Ed. UTM, 2005, 112 p.
5. Covaliov, N., Salnicova, I. Tehnologia preparatelor culinare (trad. din rusă de E. Grozav, E. Grosu.), Chișinău, 1990.
6. Antreuri și gustări. Gustări irezistibile pentru o masă de neuitat. Trad. de Valentina Iordan. Editura Adevărul Holding. 2011. ISBN 978-606-539-873-3
7. Aperitive. Preparate savuroase pentru orice ocazie. Trad. de Valentina Iordan. Editura Adevărul Holding. 2011. ISBN 978-606-539-867-2
8. Sburlan, S. Preparate din carne de pasăre. Ed. Iulian cart. 2006, 96 p.
9. Gata în 30 minute. Preparate din carne. Ed. READER'S DIGEST. 2010.

10. Rețetarul preparatelor culinare. Moscova, Economika, 1981, 754 p.
11. Olexiuc, N. Rețete culinare practice, București, Edit. Tehnică, 1986, 568 p.
12. Pîrjol, H., Onete, G., Dumitrașcu, O. N. Tehnologia culinară și tehnica servirii. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1988.
13. Ковалев, Н. И., Сальникова, Л. К. Технология приготовления пицци. Москва, Экономика, 1983, 303 с.
14. Chirsanova A., Capcanari T. Instrucțiuni: Prelucrarea sanitară în cadrul unităților de alimentație publică. Chișinău, Ed. Tehnica-UTM, 2018, 33 p. ISBN 978-9975-45-559-6