

N.I. Kovaliov
L.N. Salnikova

Tehnologia preparării bucatelor

Manual pentru studenți

CHIȘINĂU
LUMINA
1990

Traducere din limba rusă de E. Grozavu și E. Grosu

3403040000—166
M 752(10)—90 163—90

SBN 5—372—00751—6

- © Издательство «Экономика», 1978.
- © Издательство «Экономика», 1983.
- © Издательство «Экономика», 1988,
с изменениями.
- © Traducere de E. Grozavu și
E. Grosu, 1990.

INTRODUCERE

Tehnologia preparării bucatelor se bazează pe tradițiile artei culinare populare, pe experiența bucătarilor profesioniști, precum și pe realizările științei despre alimentație.

Prepararea bucatelor este una dintre cele mai vechi îndeletniciri ale omului. Procedeele tradiționale de tratare a produselor alimentare și rețetele preparatelor s-au format în rezultatul evoluției de secole. Ele nu sînt înțimplătoare, arbitrare, ci s-au format sub influența factorilor de ordin natural, economic, social-istoric. Deaceia arta culinară populară este rațională în principiu și corespunde modului corect de viață a omului.

Bucătarii profesioniști au dezvoltat și perfecționat procedeele de tratare culinară, lărgind sortimentul preparatelor. Însă prepararea bucatelor răminea rudimentară, meșteșugărească și a fost numită îndeletnicire de bucătar, sau culinărie (de la cuvîntul latin «culina» — bucătărie).

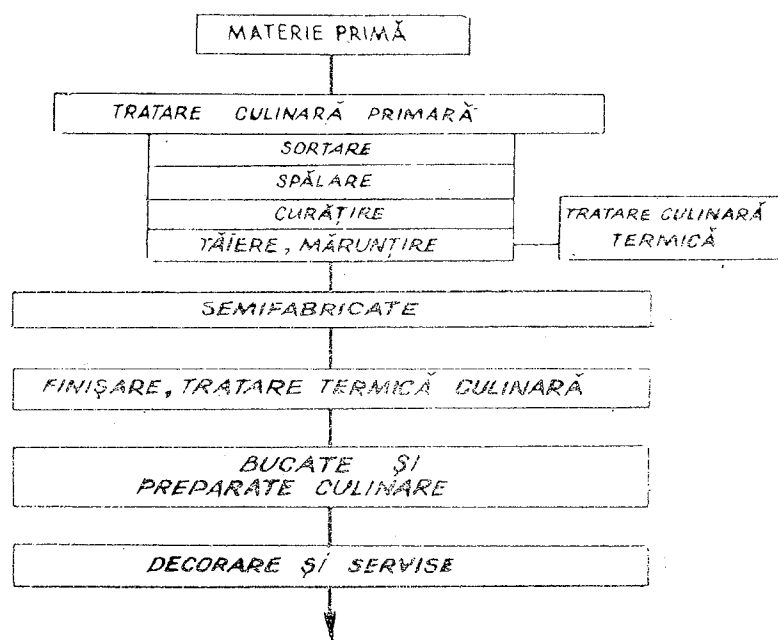
Despre arta culinară au scris cugetătorii Romei Antice, Greciei și Orientului. Deosebit de multe cărți de culinărie s-au editat în Franța în sec. XVIII—XIX (Careme, Escoffier, Cremon ș. a.). Multe cărți de culinărie au fost traduse în limba rusă. Prima carte originală de culinărie a fost editată în Rusia în anul 1779 («Povarennie zapis-ki» de S. Drucovțeva)! Apoi în anul 1796 a apărut dicționarul de bucătărie în cîteva volume «Slovari povarennii» de V. Levșin, în care a fost descrisă bucătăria populară rusă și bucătăriile țărilor europene. De o popularitate deosebită s-a bucurat cartea autoarei K. Aydeieva «Rucinaia

kniga russkoi opîtnoi hozeaiki», editată în anul 1841, care conținea rețete și tehnologia preparării bucatelor.

Tentativa de studiere și fundamentare teoretică a proceselor culinare pot fi întâlnite în lucrările lui Mihail V. Lomonosov, Dmitrii I. Mendeleiev ș. a. Însă fondator al culinării științifice în Rusia trebuie considerat D. W. Kansin-autorul renumitei lucrări «Ănciclopedia pitania», apărută în anul 1895. Această lucrare cuprinde deacum astfel de capitole ca «Fizica și chimia culinară», «Fabrica demîncăruri», «Automate de cantină» ș. a. m. d. În capitolul «Academia alimentației» autorul prima dată pune întrebarea creării instituțiilor didactice speciale pentru pregătirea culinarilor de înaltă calificare. Însă lucrările lui D. W. Kansin n-au fost rezolvate în Rusia de pînă la revoluție.

Crearea rețelei largi de întreprinderi ale alimentației publice după Marea Revoluție Socialistă din Octombrie a necesitat elaborarea unor procedee noi de preparare a alimentelor și documentației normative tehnologice. Culinăria s-a transformat în tehnologie a preparatelor culinare.

Procesul tehnologic al întreprinderii alimentației pub-



Des. 1. Schema tehnologică de preparare a bucatelor

lice constă din recepționarea și depozitarea materiei prime și prepararea alimentelor (fig. 1). Procesul de preparare a alimentelor (bucatelor și preparatelor culinare) cuprinde prelucrarea mecanică a materiei prime, producția semifabricatelor, finisarea lor, porționarea și garnisirea preparatelor.

Materia primă reprezintă produse alimentare (carne, pește, legume ș. a.) uneori supuse unui tratament prealabil la întreprinderile industriei alimentare (mezeluri, afumături ș. a.) și destinate prelucrării ulterioare.

Semifabricatele sînt produse alimentare tratate în prealabil pentru a fi folosite la pregătirea diverselor preparate.

Semifabricatele pot avea diferite grade de pregătire. Semifabricatele tradiționale de carne, pește și legume sînt produse alimentare supuse curățirii, tăierii și altor procedee de tratare mecanică. Semifabricatele cu grad înalt de pregătire sînt produse alimentare supuse tratării mecanice preliminare și tratamentului termic (legume rumenite, condimente pentru supe, paste de sosuri, carne fiartă și prăjită, bulioane concentrate, sarmale prăjite ș. a. m. d.).

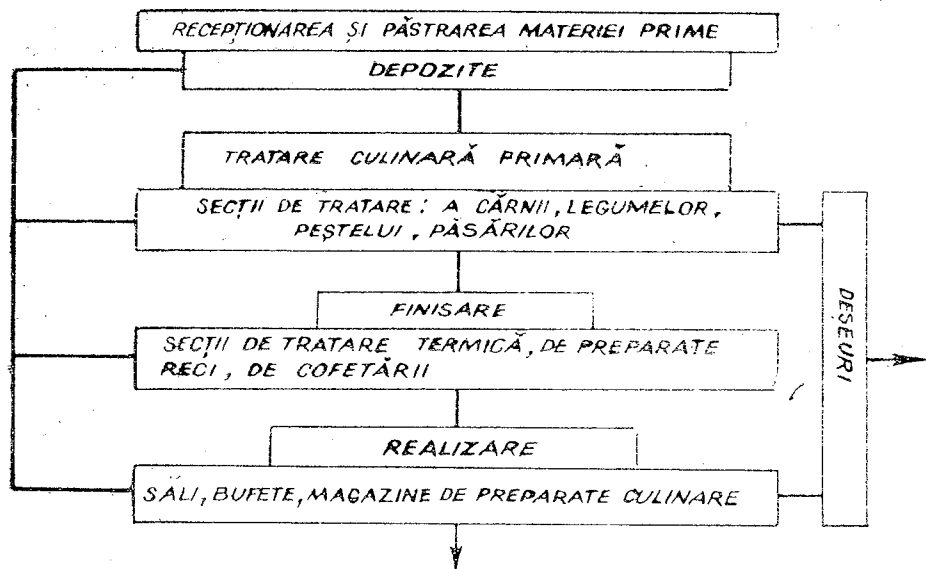
Pentru prepararea semifabricatelor materia primă se sortează, se spală și se curăță (legumele se curăță de coajă, peștele se eviscerează, i se înlătură înotătoarele, solzii ș. a. m. d.).

În funcție de organizarea procesului tehnologic se disting două tipuri de întreprinderi ale alimentației publice: întreprinderi, care funcționează pe bază de materie primă și întreprinderi, care funcționează pe bază de semifabricate.

Schema procesului tehnologic a întreprinderii, care funcționează pe bază de materie primă include (des. 2):

- recepționarea și păstrarea materiei prime în depozite;
- tratarea mecanică a materiei prime în secțiile de tratare a cărnii peștelui, legumelor, etc.;
- tratarea semifabricatelor în secția de tratare termică;
- realizarea producției finite în sălile de comerț, bufete ș. a. m. d.

În cazul unei astfel de organizări a producției sînt necesare multe depozite și încăperi de producție, lipsește posibilitatea mecanizării depline a operațiilor laborioase



Des. 2. Schema procesului tehnologic care funcționează pe bază de materie primă

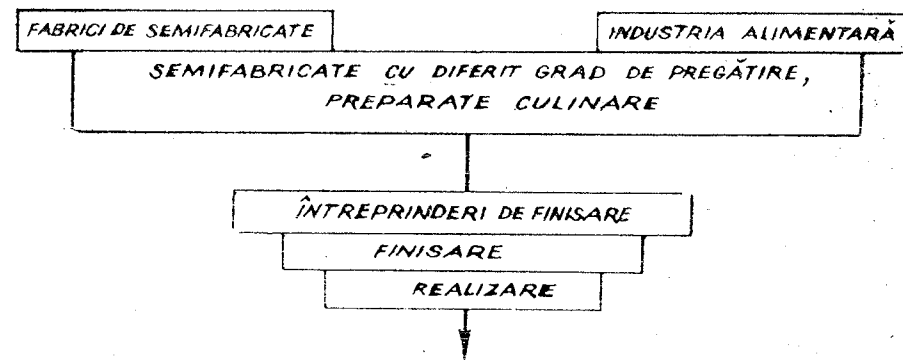
este necesar un mare stat de personal ș. a. m. d. Acest tip de întreprinderi s-a păstrat până în prezent.

Mai avantajoasă din punct de vedere economic este centralizarea producerii semifabricatelor și a preparatelor în cadrul fabricilor mari de prefabricare. În acest caz procesul tehnologic se organizează în felul următor: la întreprinderile mari se efectuează tratamentul mecanic al materiilor prime (tranzarea cărnii, curățirea și tranzarea peștelui, spălarea și curățirea legumelor ș. a. m. d.) și prepararea din ele a semifabricatelor cu diferit grad de pregătire.

O parte din semifabricatele, din care se prepară bucate la întreprinderile de finisare (des. 3), sînt furnizate de întreprinderile industriei alimentare. În acest caz dispăre necesitatea în depozite și secții de tratare a materiilor prime.

Procedee de tratare culinară. La întreprinderile alimentației publice produsele alimentare sînt supuse diferitor procedee de tratare culinară.

Procedee mecanice — curățirea, spălarea, tăierea, baterea, pasarea, baterea pînă la spumă ș. a. m. d.



Des. 3. Producerea centralizată a produselor alimentației publice

Procedee chimice și biochimice ca regulă le însoțesc pe cele mecanice. Astfel, pentru a atribui cărnii gust se ține în baie (soluție de oțet cu condimente și mirodenii fiartă și răcită); pentru frăgezirea părților tari carnea se tratează cu preparate enzimatică. Pentru ca preparatele din aluat să fie poroase, puhave, se folosesc afânători chimici (acetat de amoniu, bicarbonat de sodiu), sau drojzii, care eliminînd bioxid de carbon, conferă aluatului porozitate.

Procedee termice — fierberea, prăjirea, și combinațiile lor (brezarea, gratinarea). În procesul tratamentului termic în produsele alimentare survin transformări profunde. În afară de metodele calorice se utilizează și metodele de refrigerare, spre exemplu, la prepararea răciturilor, peltețelor ș. a.

La prepararea semifabricatelor se utilizează în principal metodele mecanice și chimice de tratament.

Sortarea contribuie la utilizarea rațională a materiilor prime, unele părți ale cărnii e mai bine să fie prăjite, altele — brezate; din roșiile moi e indicat să se prepare sosuri, iar din cele tari — salate.

La curățirea din produse se îndepărtează părțile necomestibile. Peștele se curăță de solzi, viscere, se decapitează și se îndepărtează înotătoare; carnea se dezoasează, se curăță de pelicule și tendoane grosolane; legumele se curăță de coajă, tulpine și frunze, etc. Curățirea se execută fie manual, fie cu ajutorul mașinilor.

Spălarea îndepărtează impuritățile mecanice de pe produse și reduce încărcătura microbiană.

4 Prin tăiere semifabricatele se porționează, dându-le forma necesară în corespundere cu particularitățile preparatelor.

5 Baterea înmoae semifabricatele pregătite (părțile tari ale cărnii, părțile frunzelor de varză destinate pregătirii sarmalelor etc.) și le atribue forma necesară (bateria mușchiului de păsare (file) pentru a fi umplute, bucățelelor de pește pentru zraze etc. *tavăline*

76 Panarea constă în tapetarea semifabricatelor cu pesmeți; sau făină pentru a diminua lipirea lor de veselă sau ambalaj. Pentru panare se folosește făină, pesmeți măcinați, piine de grâu uscată și rasă. Uneori semifabricatele se înmoaie (amestec de lapte sau apă cu ou) pentru ca agenții de panare să se țină mai bine. În unele cazuri semifabricatele se panează dublu (se panează cu făină, se înmoie în lizon și apoi se panează cu piine rasă sau pesmeți).

Pentru prăjirea în baia de grăsime încinsă deseori în locul pesmeților se folosește fărimituri de piine de grâu uscată.

7 Pasarea se folosește în cazurile când e necesară o mărunțire fină. Alimentele se pasează fie manual (se trec prin site, ciuruitoare ș. a. m. d.), fie cu ajutorul mașinilor de pasat.

8 Malaxarea se folosește la fărămițarea aluatului, la prepararea tocături de carne, a umpluturilor etc. pentru omogenizarea masei.

Partea I-a

PREPARAREA SEMIFABRICATELOR

Capitolul I. TRATAREA LEGUMELOR ȘI CIUPERCILOR

1.1. Tratarea legumelor

Schema procesului tehnologic de tratare a legumelor constă din următoarele operații: recepționare, sortare, spălare, curățire, clătire și tăiere.

La recepționare se controlează masa partidei și corespunderea legumelor standardurilor stabilite. Recepționarea legumelor nestandardizate este interzisă. Calitatea legumelor determină cantitatea deșeurilor la prelucrarea lor, calitatea și valoarea nutritivă a preparatelor finite.

Sortarea legumelor se execută după mărime, grad de maturitate, formă și alți parametri, care decid destinația lor culinară. La sortare se îndepărtează legumele alterate, impuritățile mecanice etc. Majoritatea legumelor se sortează manual. La întreprinderile mari sortarea cartofilor este mecanizată.

În procesul spălării de pe legume se îndepărtează murdăria. Legumele se spală în cuve, iar la întreprinderile mari — în mașini de spălat legume. Această operație este necesară atât din considerente sanitare, cât și pentru faptul, că permite lungirea termenului de exploatare a mașinilor de curățit legume prin înlăturarea nisipului (nisipul nimerind în mașini cauzează uzarea prematură a pieselor de lucru).

Scopul curățirii este înlăturarea părților necomestibile și cu valoare nutritivă redusă ale legumelor: coajă, pedunculul, semințele grosolane etc. Curățirea manuală se execută cu ajutorul unor cuțite speciale pentru rădăcinoase sau cu cuțite canelate, iar cantitățile mari de cartofi, rădăcinoase se curăță în mașinile de curățit legume. După curățirea mecanică legumele sînt supuse curățirii manuale și spălării. La întreprinderile alimentației publi-

ce sînt folosite mașini de curățit cartofi cu funcționare continuă și intermitentă.

Legumele curățite se clătesc și se taie. Tăierea corectă atribuie preparatelor aspect atrăgător și asigură pătrunderea concomitentă a diferitor legume la tratarea lor termică în comun. Forma tăierii determină suprafața specifică, care influențează vaporizarea apei la prăjire, difuzarea substanțelor solubile la fierbere, cantitatea substanțelor gustative și aromate, care se formează în stratul de la suprafață.

Pentru mărunțire se folosesc mașini de tăiat legume cu discuri — cuțite de schimb, care asigură tăierea cartofilor și rădăcinoaselor în formă de cerceulețe, lamele, cubușoare și pai.

În secțiile de legume sînt prevăzute linii sau sectoare pentru prelucrarea cartofilor și rădăcinoaselor, verdeței, cepei, varzei și altor legume.

Cartofii se spală în cuve cu ajutorul furtunului, iar în secțiile fabricilor de semifabricate — în mașini de spălat (vibratoare sau de alt tip). Apoi ei se curăță în mașini de curățit legume (mașini de curățit cartofi) cu funcționare intermitentă sau continuă.

În mașinile cu funcționare intermitentă se curăță mai întîi tuberculii mari. Sortarea prealabilă a cartofilor și rădăcinoaselor diminuează cantitatea deșeurilor, deoarece toate legumele se curăță uniform. Sortarea prealabilă nu este necesară în cazul curățirii legumelor în mașini cu funcționare continuă. Sortarea cartofilor se efectuează cu ajutorul mașinilor de sortare. Cantitatea deșeurilor poate fi redusă schimbînd regimul de lucru al mașinii de curățit cartofi. Există două moduri de curățire mecanică a cartofilor. Primul mod: cartofii se curăță în mașini pînă aproximativ 95% din tuberculi vor fi curățiți deplin, iar ceilalți vor avea curățită 80% din suprafață. Curățirea durează 1,5—3 min.

Modul al doilea: se curăță 40—50% din tuberculi, mașina se descarcă, se alege cartofii necurățiti, care se încarcă înapoi în mașină și iarăși se curăță. În acest caz cheltuielile de muncă și timp pentru curățirea mecanică sînt mai mari, însă se diminuează cantitatea deșeurilor, se economisește timpul și munca pentru curățirea secundară manuală. Cantitatea deșeurilor depinde de calitatea cartofilor, ultima înrăutățindu-se în procesul depozitării. De aceea normele cantităților de deșuri provenite la curățirea

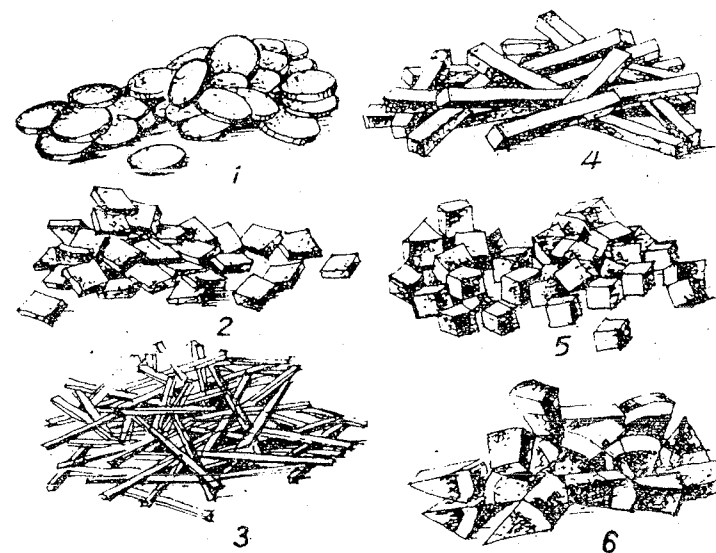
cartofilor sînt stabilite în funcție de sezon; 20% — pînă la 1-i septembrie, 25% — de la 1-i septembrie pînă la 31 octombrie, 30% de la 1 noiembrie pînă la 31 decembrie, 35% — de la 1 ianuarie pînă la 28—29 februarie, 40% — de la 1 martie.

Cartofii noi se curăță fie manual, fie în mașina de curățit cartofi fără suprafață abrazivă.

În rețetare sînt incluse normele de deșuri valabile pînă la 31 octombrie (25%). În alte perioade masa brută a cartofilor necesari se schimbă.

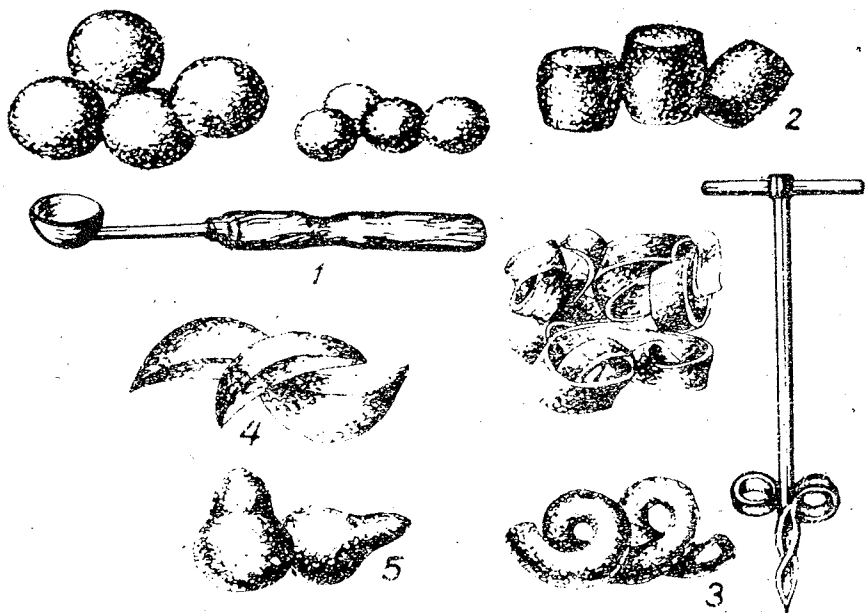
Cartofii curățiți se taie (des. 4) cubușoare cu dimensiunea 2—2,5, 1—1,5 și 0,3—0,5 cm (pentru fierbere, brezare); bare cu dimensiunea 0,7×1,0×5 cm (pentru supe, fierbere prin înăbușire, prăjire), pai cu dimensiunea 0,2×0,2×4—5 cm (pentru prăjire în baia de grăsime), sferuri, căței (pentru supe, fierbere prin înăbușire în lapte), felișoare sau cerceulețe cu grosimea de aproximativ 0,3 cm (pentru prăjire), felioare cu grosimea de aproximativ 0,15 cm (pentru prăjire).

Pentru prepararea specialităților și bucatelor de banșete tuberculii se strunjesc sau se traforează cu ajutorul scobitoarelor în formă de gogoășe mari — șato (château—



Des. 4. Forme de tăiere a cartofilor și rădăcinoaselor:

1 — cerculețe; 2 — felioare; 3 — pai; 4 — bare; 5 — cubușoare; 6 — pere.



Des. 5. Tăierea cartofilor în figuri:
1 — gogoase; 2 — bare; 3 — așchii, spirale; 4 — căței; — pere.

fr.), mărunte nuazet (noisette — fr.), butoiase (anglez, anglaise — fr.), pere (diușes, duchesses — fr.), așchii și spirale (des. 5).

Legumele rădăcinoase. Rădăcinoasele se spală în cuve sau un mașini de spălat legume. Cantitățile mari de sfeclă, napi și morcovi mășcați se curăță (cartofi) în mașinele de curățit cartofi, iar curățirea finală se execută manual. Ridichea de lună se curăță de tulpină și frunze, se îndepărtează rădăcina subțire și locurile vătămate. În plus, ridichea de toamnă se curăță de coajă. Morcovii veștezi, rădăcinoasele albe și hreanul înainte de curățire se țin în apă rece. Deșeurile extremal admise la curățirea sfeclei și morcovului constituie 20% — până la 31 decembrie, 25% — de la 1 ianuarie.

Ridichea de lună este livrată întreprinderilor alimentației publice cu tulpină și frunze; cu tulpină scurtată și fără tulpină. În funcție de starea ridichiei deșeurile variază de la 7 până la 37%. Ridichea albă uneori se curăță de coajă și atunci deșeurile cresc.

Rădăcinoasele curățite se taie cubușoare (1—2 cm —

pentru brezare; 0,5—0,6 — pentru garnituri; mărunțite — pentru sosuri, supe cu crupe); felioare simple și în figuri (pentru ciorbe și sosuri).

Pentru prepararea marinatei, supelor limpezi și a elementelor de decor pentru preparatele reci rădăcinoasele se crestează, adică li se fac creștături prin așchiere, apoi se taie stelute, roți zimțate, creste, lamele gofrate, cerculețe (des. 6). Pentru garnituri, supe și pentru brezare rădăcinoaselor li se dă uneori forma gogoșelor.

Legume varzoase. Din grupa legumelor varzoase face parte varza albă, varza roșie, varza de Bruxelles, varza creastă, conopida și gulia.

Varza albă, varza roșie și cea creastă se curăță de frunzele exterioare contaminate. Se taie partea de sus și se înlătură partea interioară a căpăținii. Deșeurile obținute la curățirea varzei albe constituie 20%, iar a celei roșii — 15%. Partea interioară a căpăținii poate fi folosită la prepararea salatelor.

Conopida se curăță de tulpină, de părțile vătămate și murdărite ale inflorescenței. Deșeurile ajung la 48%.

Varza de Bruxelles este livrată ca regulă cu tulpină. Vertișoarele mici dispuse pe lujer în formă de ciorchine se taie și se curăță imediat înaintea tratării termice. Masa varzei curățite constituie 25% din masa brută.

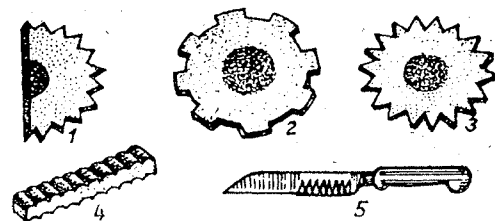
Răsadului de varză i se îndepărtează frunzele veștede și putrezite, se taie tulpina, apoi se spală.

Toate legumele varzoase după curățire se spală, apoi se cufundă pe 20—30 min în apă rece și sărată pentru înlăturarea omizilor, apoi iarăși se spală.

Căpăținele de varză (cu excepția varzei de Bruxelles) se taie pai sau cubulețe.

Gulia este o legumă de la care se consumă tulpina îngroșată, de formă sferică sau ușor alungită. Întii se taie tulpina, se curăță de coajă și rămășițe de frunze, se spală și se taie pai, bare sau lamele.

Ceapa. Ceapa uscată se sortează și apoi se curăță sub



Des. 6. Legume crestate:
1 — creste; 2 — roți zimțate; 3 — stelute;
4 — rădăcinoase gofrate; 5 — cutit pentru gofrare.

nișă. Înainte de tratamentul termic ceapa curățită se spală, se taie cercuri, semicercuri (pai), cubulețe sau felioare. Deșeurile constituie 16%.

Arpăgelele se curăță și se folosesc bulbii întregi la prepararea marinatelelor, unor sosuri, la prăjire în baia de grăsime închisă.

Prazul se alege, se retează radicelele, se înlătură frunzele îngălbenite și putrezite, se retează partea verde a tulpinii. Partea albă a tulpinii se despică în lung, se spală și se taie pai sau felioare. Tulpinile verzi ale prazului se folosesc în componența «bucetului de condimente» pentru aromatizarea bulioanelor.

Legumele cu fruct. Din grupa legumelor cu fruct fac parte castraveții, bostanii, dovlecii, patisonii, harbujii, zămoșii, roșiile și leguminoasele.

Castraveții se sortează, se spală, li se retează pedunculul și vârful, iar coaja se curăță numai de le castraveții îngălbeniți.

Bostanii se spală, li se retează pedunculul și stratul subțire de sus a cojii. După aceasta se taie în două jumătăți, se scoate sămînța și se taie felii sau cubulețe.

Modul de tratare a dovlecilor diferă în funcție de mărime, grad de maturitate și destinație culinară:

— dovlecii mici, recoltați înainte de a ajunge la maturitate, se taie roticele fără a fi curățiti de coajă și sămînță (deșeuri — pînă la 10%);

— dovlecii maturi destinați prăjirii se curăță de coajă și se taie roticele (deșeuri — pînă la 20%);

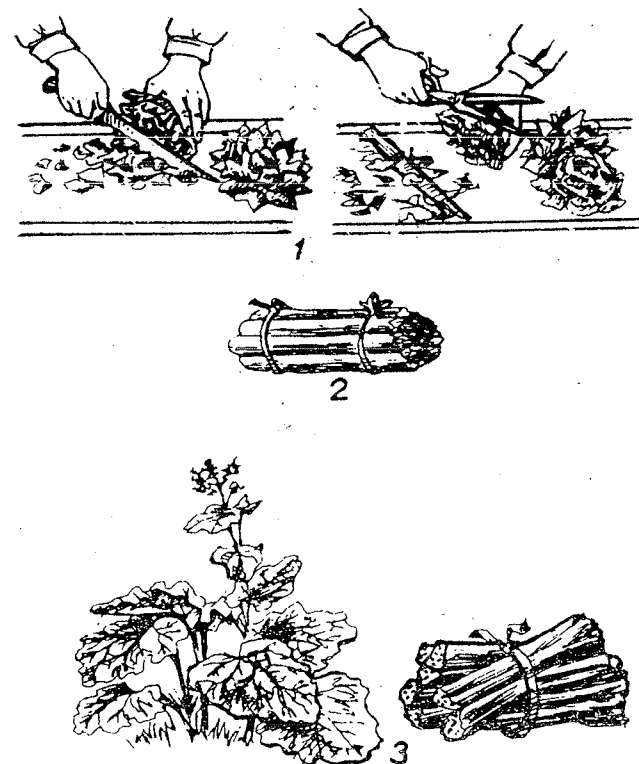
— dovlecii maturi destinați fierberii se curăță de coajă, li se îndepărtează pulpa interioară cu semințele, se taie roticele sau cubulețe (deșeuri — 33%);

— pentru a fi umpluți dovlecii se curăță de coajă, se taie transversal în bucăți și se scoate partea interioară cu semințele.

Patisonii se spală, se taie pielea subțirel și se taie felii sau cubulețe, iar patisonilor mari li se înlătură semințele cu o parte de pulpă.

Harbujii și zămoșii se sortează, se spală și se taie felioare pentru servire în stare proaspătă. Zămoșilor totodată li se înlătură semințele. Pentru prepararea compoturilor se scoate pulpa harbujilor și zămoșilor și se taie cubulițe, iar cojile rase sînt folosite pentru zaharisire.

Roșiile se sortează după gradul de maturitate; exemplarele întregi și tari se folosesc la prepararea salatelor și pentru prăjire, iar roșiile răscoapte și strivite — la pre-



Des. 7. Tratarea legumelor de desert:

1 — tratarea anghinarelor; 2 — sparanghelul, pregătit pentru fierbere; 3 — revenul și tulpinile, pregătite pentru fierbere.

pararea sosurilor și condimentului pentru supe. După sortare se înlătură pedunculele și se spală. Pentru a fi umplute roșiilor li se taie pedunculele cu o parte de pulpă și se scot semințele.

Ardeii se sortează, se spală, se taie pedunculul cu o parte din corn, se scoate pivotul cu semințe și se spală. Pentru a fi umpluți ardeilor grași li se face o tăietură circulară în jurul pedunculului, li se îndepărtează pivotul cu semințe și se spală.

Vinetele se sortează, se înlătură pedunculul și se spală. Vinetele mari se curăță de coajă și se taie roticele (deșeuri — pînă la 15%), iar vinetele mici se taie fără a fi curățite (deșeuri — pînă la 5%). Vinetele pot fi coapte, iar aloi se poate înlătura coaja de pe ele.

Păstăie de mazăre, fasole și leguminoase se sortea-

ză, se scot ațele, care unesc jumătățile păstăilor și se spală. Păstăile foarte lungi se taie. Tulpinile verzi de ceapă, pătrunjel și mărar se aleg, îndepărtând părțile defectuoase, se retează radicele, se spală bine și se taie mărunț.

Legumele perene (de desert). Anghinarele reprezintă inflorescențe de formă sferică, conică sau rotund-plată. Inflorescențele sînt acoperite cu solzișori cărnoși, iar înăuntru pe receptacul sînt dispuse flori mici albastre; Anghinarele se sortează, se retează tulpinile și capetele de sus ale solzișorilor cu foarficele se înlătură miezul (floricelele) și se spală (fig. 7). Toate tăieturile se ung cu lămîie sau se umezesc cu soluție de acid citric pentru a preveni înnegrirea lor. Anghinarele se păstrează în apă acidulată. Înainte de fierbere ele se leagă cu sfoară.

Sparanghelul de zarzavat reprezintă lăstarii unei plante multianuale. Partea de sus a lăstarului se numește măciulie. Ea are consistență gingașă și e bogată în proteine. Lăstarii sparanghelului se aleg, se curăță atent de pieliță, astfel ca să nu fie vătămată măciulia, se spală și se păstrează în apă rece. Înainte de tratamentul termic lăstarii se leagă în fascicule, îndepărtînd măciuliile și retezînd partea grosolană de jos.

Reventul se folosește pentru tulpinile sale cărnoase. El se alege, se înlătură prin tăiere partea grosolană de jos a tulpinii, se curăță pelicula, se spală și se taie.

1.2. Producerea centralizată a semifabricatelor de legume

Prelucrarea legumelor este un proces foarte laborios, deaceia o mare importanță are mecanizarea lui maximă. Aceasta se poate realiza numai în condițiile centralizării producerii.

În prezent în mod centralizat se produc următoarele semifabricate de legume: cartofi curățiți și sulfitați, varză albă curătită, morcov, sfeclă și ceapă curățite, verdeață aleasă și sortată de ceapă, mărar, pătrunjel, țelină, estragon și salată. Înafară de aceasta în mod centralizat se produc semifabricate ridiche-de-lună și ridiche-de-iarnă prelucrate și tăiate.

Schema producerii sulfitați include sortarea și calibrarea lor, care se execută ca regulă în depozitele de legume, spălarea cartofilor în mașini, înlăturarea pietrelor, curățirea, sulfizarea prealabilă, curățirea finală, sulfizarea, dozarea și ambalarea.

Cartofii se spală în mașini de spălat de tip vibrator. Separatorul de pietre reprezintă un rezervor cu soluție de 20% clorură de sodiu, în care cartofii es la suprafață, iar pietrele și bulgării de pămînt sedimentează la fund.

Curățirea cartofilor se execută fie în mașinile mecanice de curățit cartofi cu funcționare continuă, fie cu ajutorul procedeelor termice — prin arderea cojii sau prin tratare cu vaporii de apă. În cazul procedurii de curățire prin arderea cojii cartofii sînt flambați la temperatura de 1100—1200°C timp de 6—12 sec, iar apoi sînt spălați în mașinile de spălat cu perii. Ca rezultat coaja arsă se înlătură. La curățirea cu vaporii de apă cartofii se tratează cu vaporii sub presiunea de 0,6—0,7 Mlla timp de 0,5—1 min. Coaja de pe tubercul (coaptă) crapă și se scoate ușor.

La curățirea mecanică simplă deșeurile constituie aproximativ 30%, la curățirea în strat adînc — cu 22% mai mult (OCT 28.3—77), iar la curățirea termică — numai 14—15%.

Celulele cartofilor conțin substanțe cu caracter fenolic — aminoacidul tirozina, catehine, acidul clorogenic ș. a., care se pot oxida sub acțiunea oxigenului din aer în prezența enzimei polifenoloxidaza cu formarea unor substanțe de culoare întunecată. Înnegrirea cartofilor curățiți poate fi prevenită prin diferite procedee. Cel mai simplu din ele constă în păstrarea cartofilor curățiți în apă. Însă la păstrarea îndelungată în apă trece o mare cantitate de substanțe nutritive. În plus, transportarea cartofilor în apă este laborioasă și complicată. Deaceia cartofii curățiți pot fi păstrați în apă puțin timp. Al doilea procedeu este blanșarea. Prin acest procedeu se inactivează enzimele din stratul de la suprafață, care oxidează substanțele fenolice. Însă la blanșare se pierde substanțe nutritive și adesea se observă înnegrirea pulpei de sub stratul de la suprafață. Deaceia în cazul producției centralizate a cartofilor curățiți se aplică sulfitația — tratarea cartofilor curățiți cu soluție de bisulfat de sodiu. La descompunerea bisulfatului de sodiu se degajă anhidridă sulfuroasă (SO_2), care diminuează activitatea polifenoloxidazei.

Cartofii curățiți sînt supuși sulfitației în soluție 0,006% de bisulfat de sodiu pentru a evita înnegrirea lor în procesul curățirii secundare, după care se curăță le banderulante și se îndreaptă în mașina, unde se tratează timp de 5 min cu soluție 0,5—1% de bisulfat de sodiu (recalculat în anhidridă sulfuroasă). Anhidrida sulfuroasă este

o substanță toxică, deaceia conținutul lui în produs se reglementează. Cartofii sulfitați se spală și se ambalează în saci de polietilenă sau alt ambalaj cite 25—30 kg. Durata păstrării cartofilor sulfitați la temperatura de 2—7°C constituie 48 ore; la temperatura de 15—16°C — pînă la 24 ore. Înainte de tratamentul termic cartofii trebuie neapărat spălați.

Morcovul și sfecla curățite se pregătesc pe aceleași linii de producție în flux ca și cartofii curățiți. Aceste legume nu se sulfitează, deaceia după curățirea finală ele se spală și se ambalează.

Ceapa se curăță fie manual pe mese cu ventilație prin aspirație, fie în agregate termice și se ambalează fără a fi spălată.

Durata păstrării acestor semifabricate la temperatura de 0—4°C și umiditatea relativă a aerului de 80% constituie 24 ore, inclusiv la întreprinderea de prefabricare — 6 ore.

Cerințe de calitate a semifabricatelor de legume.

Cartofi sulfitați — tuberculii trebuie să fie curați, fără ochiuri și pete întunecate, elastici, cu suprafața nelipicioasă, conținutul anhidzidei sulfuroase să nu depășească 0,002%. Varza curățită — ciocanul trebuie să fie retezat la nivelul căpăținei, iar căpăținele — curățite deplin, elastice, suculente, cu masa nu mai puțin de 0,35 kg.

Rădăcinoasele — trebuie să fie curățite deplin, fără tulpină și frunze, suprafața lor poate fi ușor zvîntată.

Ceapa trebuie să fie uscată, fără rămășițe de radicele și codiță bine curățite, fără pete întunecate și putregai.

Deșeurile și utilizarea lor. Reducerea deșeurilor la prelucrarea legumelor constituie una din cele mai importante probleme ale economiei naționale. Ea poate fi soluționată îndeplinind următoarele cerințe:

- respectarea duratelor și regimelor de depozitare;
- aplicarea metodelor progresive de curățire, cea ce este posibil numai în condițiile producerii centralizate a semifabricatelor;

- respectarea strictă a regulilor de exploatare a mașinilor de curățire;

- organizarea corectă a locurilor de muncă;

- introducerea remunerării premiale pentru reducerea deșeurilor.

Normele stabilite pentru deșeuri sînt extremal admi-

sibile și trebuie să se tindă spre diminuarea lor.

O mare importanță are utilizarea rațională a deșeurilor. Din deșeurile de cartofi pot fi extrase pînă la 10—12% din amidonul conținut.

La întreprinderile mici deșeurile, formate la curățirea cartofilor, se mărunțesc în mașina de tocat carne și se spală pe sitele amilodecantoarelor. Lăptucul de amidon obținut se scurge în vasul amplasat sub sită, unde amidonul sedimentează pe fund, iar apa se scurge prin deversor (țevă de scurgere).

La întreprinderile mari se folosesc instalații speciale pentru extragerea și uscarea centrifugă a amidonului — AI 140—1. Terciul rezidual se colectează și se folosește pentru îngrășarea vitelor.

Radicelele mici ale rădăcinoaselor aromate se spală și se întrebuintează la fierberea sosurilor și bulioanelor.

Cojile de sfeclă se spală bine, se mărunțesc, se acoperă cu apă, se adaugă oțet și se fierb. Zeama se strecoară și culoarea obținută se folosește la culoarea borșurilor.

Celelalte deșeuri de legume și terciul rezidual obținut la fabricarea amidonului se folosesc pentru îngrășarea vitelor.

Folosirea legumelor conservate.

Legumele congelate rapid, se pun în apă clocotită, fără a fi decongelate și se fierb timp de 10—15 min.

Varza murată se alege. Varza tăiată măscat se mărunțește, iar pentru unele bucate se toacă. Dacă varza cu aciditatea mai înaltă decît 1,8—2,0% nu se folosește. Nu se permite păstrarea varzei murate fără saramură — aceasta duce la pierderi mari ale vitaminei C.

Legumele conservate în borcane se încălzesc împreună cu zeama, după care se scurge, și se folosește la prepararea supelor și sosurilor.

Legumele uscate (uscate prin ardere) se acoperă cu apă rece și se lasă să se rehidrateze timp de 1—3 ore, după care se adaugă sare și se fierbe. Ceapa uscată nu se macerează.

1.3. Tratarea ciupercilor

Întreprinderilor de alimentare publică li se livrează șampinioni, ciuperci albe, mînatărci și alte ciuperci.

Ciupercile se sortează după specie, se controlează dacă nu sînt printre ele ciuperci otrăvitoare, viermănoase

sau putrede, se retează partea de jos a piciorușului cu urme de sol, pălărioarele și piciorușele se curăță de gunoi și se spală.

Pălărioarele (vinețelor) și șampinionilor se curăță în prealabil de pieliță. Șampinionii și mînățarcile se înnegresc repede la aer, deaceia imediat după curățire ele se pun în apă rece sărată. Ciuciuleților li se retează rădăcelele, se înmoaie timp de 1—2 ore în apă rece, se spală bine, se taie și iarăși se spală, după care se fierb 10—15 min. Zeama se scurge deoarece conține o substanță otrăvitoare — acidul helvelic.

Ciupercile uscate se aleg, se clătesc, se înmoaie în apă rece timp de 1—3 ore după care infuzia se strecoară, apoi ciupercile se clătesc, se pun înapoi în infuzie, și se fierb fără sare.

Ciupercile marinate și murate se aleg, se spală și se taie sferturi sau felioare.

Capitolul 2. TRATAREA PEȘTELUI ȘI A PRODUSELOR DE MARE NEVERTEBRATE

2.1. Caracteristici ale materiei prime

Întreprinderilor alimentației publice li se livrează pește viu, pește refrigerat, pește congelat, pește sărat.

Peștele viu este cel mai valoros produs. Toate tipurile de conservare reduc valoarea lui nutritivă. Peștele refrigerat (răcit pînă la temperaturi apropiate de punctul de congelare) deasemenea are valoare nutritivă înaltă, dar durată de păstrare este redusă. Dintre peștii de apă cel mai bine se păstrează în stare refrigerată sălăul, știuca, crapul, somnul; iar dintre peștii de mare — peștii din grupul de batog: bibanul de mare se păstrează mai rău, iar scrumbia proaspătă nu poate fi păstrată în stare refrigerată.

Temperatura finală de refrigerare în produs atinge valorile — 1 + 5°C.

Peștele congelat se păstrează cu mult mai bine (valorile temperaturii finale de congelare în produs ajung la —6 ÷ —8°C). În procesul de păstrare în țesuturile lui au loc modificări ireversibile (denaturarea proteinelor, oxidarea grăsimilor), care diminuează valoarea nutritivă a peștelui, însă respectarea strictă a regimului de depozitare și de congelare minimizează aceste mo-

dificări. În stare congelată se livrează efectiv toate speciile peștilor de mare și de apă dulce, cu excepția mreilor, țiparilor ș. a. Peștele congelat este livrat în stare eviscerată și netranșată fie cu cap sau decapitat și tranșată în mod special (semifabricat). Unele specii de pește (guraul, plătica, crapul, somnul, šalăul, batogul, stavridul, halibutul ș. a.) sînt livrate sub formă de file congelat în blocuri. Peștii mici (pietroșelul, scrumbia din Marea Baltică, capelinul ș. a.) sînt livrați în stare netranșată, congelată în blocuri sau în vrac.

Peștele sărat, care se livrează întreprinderilor alimentației publice, se împarte în două grupe. Prima grupă include peștele, care se maturizează în procesul sărării și depozitării și se folosește în alimentație fără tratament termic (șproșii, scrumbia, peștii din grupul de somn). A doua grupă include peștele, care se utilizează numai după tratament termic. El este livrat întreprinderilor în stare netranșată, eviscerat cu cap, eviscerat și decapitat sau fără branhii, filetat cu cap sau decapitat în carcasă.

În procesul sărării și macerării peștele sărat pierde o parte de substanțe nutritive, proteinele la sărare coagulează, peștele devine mai tare, gustul se înrăutățește.

Peștele, livrat întreprinderilor alimentației publice, se clasifică după mărime în pește mare, pește de mărime medie și pește mărunt.

După caracterul învelișului de piele se disting peștii cu solzi, fără solzi și avînd la suprafață solzișori osificați (plăci osoase). Din grupa peștilor cu solzi fac parte šalăul, plătica, crapul, vobla, merul, dințatul, argentina, merlucciul argintiu, bonita ș. a. Din grupa peștilor fără solzi fac parte cordeluța roșie, țiparul, somnul; la această grupă este atribuită și navaga, deoarece are solzi foarte mici. Sturionii sînt acoperiți cu plăci osificate.

Peștii cu solzi și fără solzi au schelet osos, iar sturionii — cartilaginos. Procedeele tratamentelor preliminare ale peștilor cu schelet osos și cartilaginos se deosebesc, deaceia sînt cercetate aparte.

Indici de calitate ale materiei prime. Principala cerință față de oricare produs, în special față de pește, este prospețimea lui absolută. Preparatele, pregătite din pește (în primul rînd) neproaspăt pot cauza intoxicații. La recepționarea mărfurilor de pește în primul rînd se determină calitatea lor. Carcasele întregi ale peștelui proaspăt (abia tăiat), refrigerat sau decongelat trebuie să fie elastice, se cufundă în apă, capacele branhiilor sînt compact

alipite de corp, intestinele nu sînt umflate, iar mușchii nu se disprind de coloana vertebrală. Temperatura în grosimea mușchilor peștelui congelat nu trebuie să depășească valoarea de -8°C . Peștele bine congelat emite un sunet clar, sonor la ciocnirea cu un obiect tare. Peștele congelat a doua oară are suprafața cu luciul stîns, ochii sînt duși adînc în fundul capului, culoarea cărnii la suprafața secțiunii este schimbată. Astfel de pește este inutilizabil pentru prepararea bucatelor.

Prospețimea peștelui se determină după miros, consistență, culoarea cărnii în secțiune. Pentru determinarea mirosului se decupează branhiile și se cufundă în apă caldă sau se fierb cîteva bucățele de pește. Mirosul peștelui congelat poate fi determinat prin introducerea unui cuțit încălzit în grosimea produsului. Cu o deosebită atenție trebuie examinat peștele gras congelat în vederea detectării ruginii (grăsimilor oxidate), care atribuie produsului gust străin neplăcut.

Peștele avînd orice defect, înainte de a fi întrebuințat trebuie supus analizei de laborator.

Bucățile de file trebuie să fie tăiate regulat, fără inciții adînci, să nu conțină resturi de înotătoare, oase humerale, vertebrale și oase mari ale coastelor, fără cheaguri de sînge, iar bucățile de file cu piele trebuie să fie curățite de solzi. În straturile de sus și de jos ale brichetelor de file congelate se aranjează bucăți de file cu pielea înafară, astfel ca după desenul ei să se poată determina specia peștelui. Unele specii de pește (godul pătat, putasu) se livrează în stare eviscerată, decapitate fără înotătoare și abdomen (spinărușă).

2.2. Tratarea peștelui

Tratamentul preliminar al peștelui, curățirea lui, tranșarea și prepararea semifabricatelor se efectuează în secțiile de tratare a peștelui.

Tratamentul preliminar al peștelui constă în decongelarea peștelui congelat și macerarea peștelui sărat.

Decongelarea învelișurile de piele și solzii apără peștele de pierderi considerabile de substanțe nutritive în procesul decongelării. În procesul congelării și depozitării ulterioare în pește au loc modificări complexe, unele din ele fiind ireversibile. Apa, care se conține în pește se cristalizează, cristalele formîndu-se, în primul rînd între fibrele musculare; totodată continuă repartizarea umidității

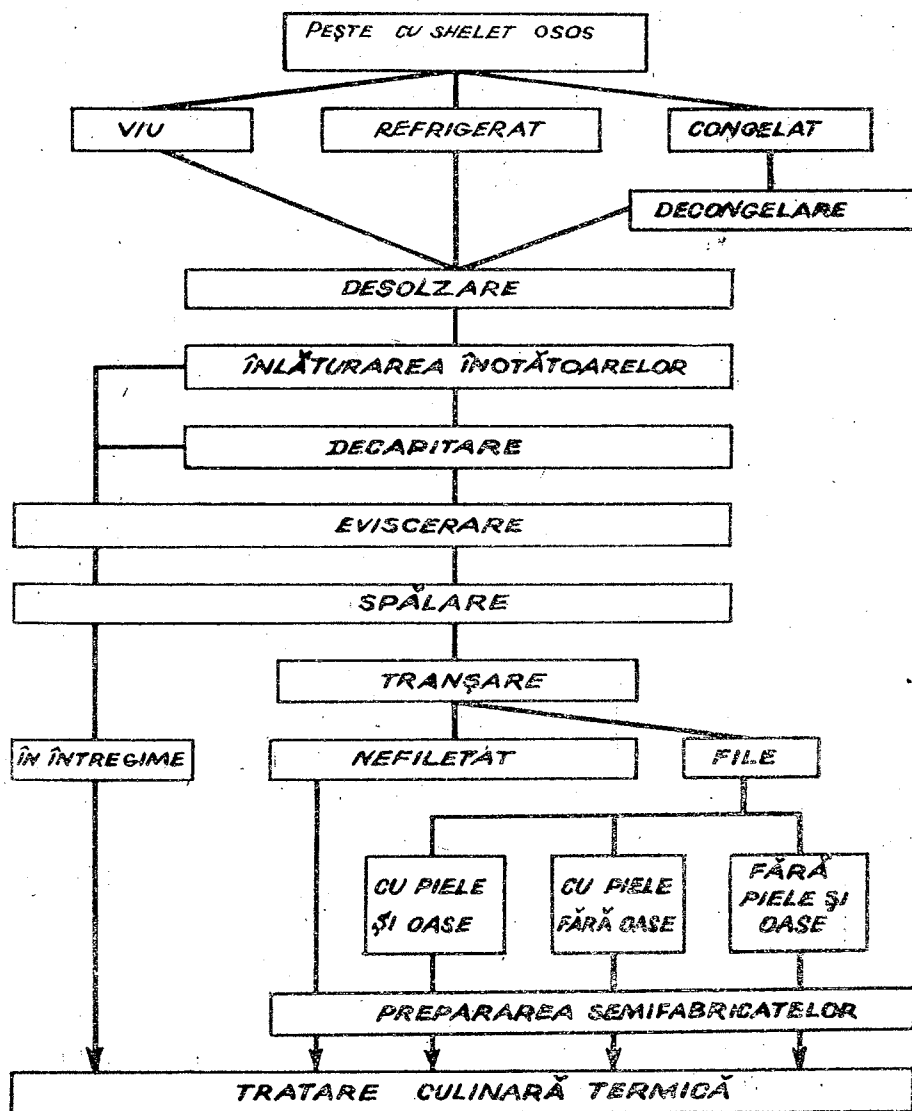
(o parte din umiditate trece prin fibrele musculare în spațiul dintre ele). La congelare volumul apei crește cu 10%, ceea ce poate duce la distrugerea structurii fibrelor musculare. Congelarea rapidă diminuează pierderile de apă de către fibrele musculare, în consecință țesiturile peștelui decongelat își păstrează suculența și elasticitatea.

Sucul celular reprezintă o soluție coloidală de proteine, care denaturează parțial la congelare și depozitare și nu-și restabilesc deplin proprietățile inițiale după decongelare.

Grăsimile deasemenea se modifică, deaceia în procesul decongelării proprietățile peștelui nu pot fi restabilite în întregime. Aceste modificări au loc deosebit de intens în intervalul de temperaturi de la 1 pînă la -5°C . Peștele se decongelează în apă, a cărei temperatură nu trebuie să depășească 20°C , raportul masei peștelui și a apei fiind de 1:2. Totodată peștele se (decongelează) hidratează și greutatea lui crește cu 5—10%. Decongelarea în apă este însoțită de unele pierderi de substanțe nutritive, solubile. Pentru reducerea pierderilor, apa se sarează (7—10 g de sare la 1 l de apă). Astfel concentrația sărurilor în apă și în sucurile musculare se egalează și difuziunea lor se diminuează. În procesul decongelării peștele trebuie amestecat pentru a evita lipirea carcaselor între ele prin îngheț. Durata totală a decongelării ajunge la 2—3 ore. Decongelarea se consideră terminată cînd temperatura în interiorul peștelui se ridică pînă la -1°C .

Peștii mari (șturonii) și brichetele de file se decongelează în aer. În acest caz, peștii și brichetele se dispun pe stelaje sau pe mese. Decongelarea șturonilor la temperatura de circa 20°C durează 10—24 ore, iar a brichetelor de file — 24 ore.

Macerarea peștelui sărat. Peștele sărat livrat întreprinderilor alimentației publice are un conținut de 6—17% de sare. Conținutul de sare în peștele destinat prăjirii, nu trebuie să depășească fierberii — 5%. Surplusul de sare se înlătură prin macerare. Pentru aceasta peștele se ține în apă rece timp de 30—50 min, ca țesutul muscular să se hidrateze, apoi se curăță de solzi, se decapitează, se taie înotătoarele, se dezoasează și se porționează prin tăiere. La macerarea peștelui în apă trec o parte de săruri minerale, proteine solubile și substanțe gustative, cea ce diminuează valoarea nutritivă a preparatelor din pește sărat. Peștele poate fi macerat fie în mai multe ape, fie în apă curgătoare. În primul caz peș-



Des. 8. Tratamentul peștelui cu scheletul osos

tele se acoperă cu apă rece (în raport de 2 l la 1 kg de pește, care se schimbă peste 1, 2, 3 și 4 ore. După 12 ore concentrația sării scade ca regulă pînă la 5%. Apoi se face fierberea de probă și, în caz de necesitate, macerarea continuă, schimbînd apa peste 3 ore. Neajunsul acestui procedeu constă în faptul, că de la un schimb al apei la altul procedeul macerării (continuă, încetinește pe măsura acumulării sării în apă. Un plus, spre sfîrșitul macerării poate începe alterarea peștelui ca rezultat al micșorării concentrației de sare.

La macerarea în apă curgătoare peștele se pune în cuve cu fundul găurit, sub țevi se află țevi alimentare cu apă. Apa se scurge prin deversorul din partea de sus a cuvei. Macerarea durează 5—6 ore, după care se face fierberea de probă.

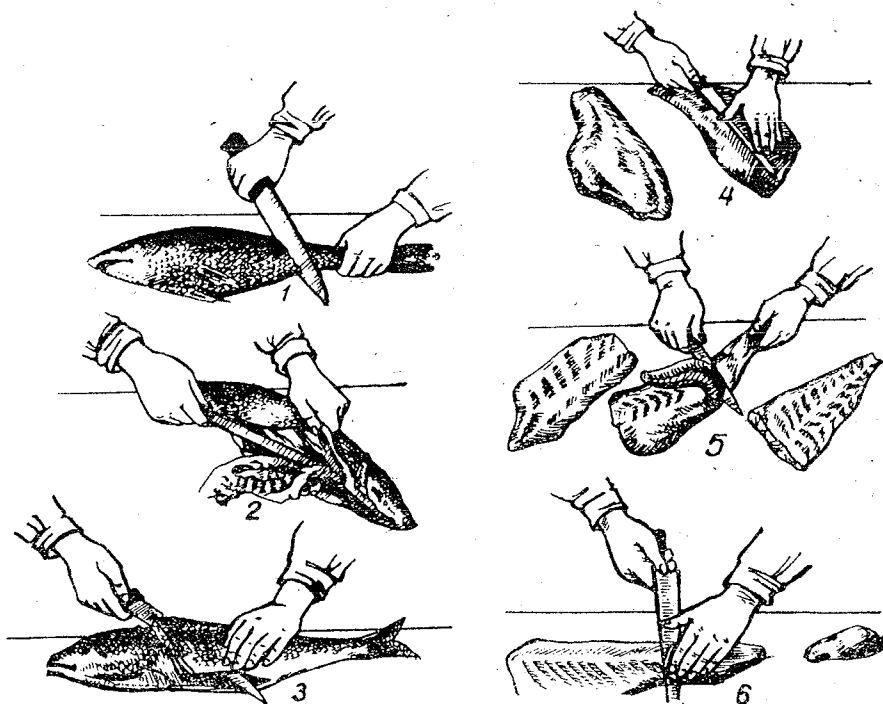
După macerare peștele nu poate fi păstrat, el trebuie supus imediat tratamentului termic.

Tratamentul peștelui cu scheletul osos. Acest proces cuprinde următoarele operații: curățirea solzilor, eviscerarea, spălarea, tranșarea, spălarea secundară și uscarea (des. 8). La tratarea peștilor fără solzi, operația curățirii solzilor se înlocuiește cu curățirea suprafeței peștelui de mucozitate. La tranșarea sălăului și a bibanului de mare în primul rînd se înlătură înotătoarea dorsală, deoarece împunsătura ei cauzează purulența locului afectat. Unele specii de pește, de exemplu, linul, au solzi foarte compacți, greu de înlăturat, deaceia înainte de curățire ei se cufundă timp de 25—30 sec în apă clocotindă. Deseori batogul, bibanul de mare sînt livrați întreprinderilor alimentației publice în stare eviscerată și decapitați, deaceia o parte din operații se omit. Peștele se curăță de solzi fie manual cu ajutorul răzuitoarelor — răzătoare, fie cu mașinile mecanice de curățit pește (PO — 1M). Organul lor de lucru este o freză, care se rotește, apărută de o carcasă de protecție.

Peștele se spală în apă rece pînă la înlăturarea definitivă a cheagurilor de sînge, mucozității și a resturilor de viscere. Peștele spălat se usucă pe stelaje timp de 20—30 min.

În funcție de mărime și utilizare culinară peștele poate fi tranșat prin diferite moduri, preparînd astfel de semifabricate ca pește întreg sau decapitat, tranșat în file cu piele și cu oase, file cu piele și fără oase și file fără piele și fără oase (des. 9). Înafară de această peștele se pregătește și pentru umplut.

galatuzi 25



Des. 9. Filetarea peștelui cu scheletul osos:

1 — curățirea de solzi; 2 — eviscerarea; 3 — filetarea; 4 — tăierea coastelor (file cu piele); 5 — tăierea cărnil de pe piele (file fără oase); 6 — porționarea semifabricatelor.

Tranșarea peștelui, care se utilizează în treg. Cuvizii, vobla, pietroșelul, omulul, macroul, păstrăvul, lipanii și alți pești cu masa de 200 g și peștii mari de diferite specii, destinați preparării bucatelor de banchet se tratează întregi, lăsând capul (fără branhiile) sau înlăturându-l. După curățirea solzilor se retează înotătoarele dorsală, anală, abdominală și cele pectorale la nivelul învelișului de piele. Apoi se spintecă abdomenul de la cap pînă la orificiul anal, se taie peliculele și se scot viscerele, după care peștele se spală bine. Deșeurile obținute prin acest mod de tratare constituie 14—20%, iar în cazul decapitării, cresc încă cu 15%.

Tratarea peștelui, care se utilizează nefiletat.

Acest mod de tratare se referă aproape la toate speciile de pește de mărime medie (cu greutatea pînă la 1,5

kg). Peștele se curăță de solzi, se taie adînc carnea la marginea capacelor branhiilor, se taie coloana vertebrală și se înlătură capul, iar împreună cu el și cea mai mare parte de viscere. După care se curăță cavitatea interioară, fără a tăia abdomenul. Înotătoarele abdominale dorsale, anale, pectorale se retează la nivelul învelișului de piele. Coada și o parte din carcasa de la coadă se înlătură printr-o tăietură dreaptă la distanța de 1—2 cm de la baza cozii. Apoi se înlătură oasele humerale, după care peștele se spală și se usucă. Deșeurile obținute prin acest mod de tratare constituie 17—45%.

Tranșarea peștelui în file cu piele și cu oase.

Peștele cu masa de 1—1,5 kg se curăță de solzi, se spintecă abdomenul de la cap pînă la orificiul anal și se scot viscerele. Se taie carnea la marginea capacelor branhiilor și se înlătură capul, iar apoi osul humeral. Peștele eviscerat se spală și se despică, tăindu-l de-a lungul spinării. După despicarea de la o jumătate de pește și se înlătură osul coloanei vertebrale, obținînd astfel două bucăți de file cu piele și oase. Deșeurile constituie 27—45%.

Tranșarea peștelui în file cu piele și fără oase.

Tranșarea se efectuează în cazul precedent, apoi se scot oasele începînd de la partea dorsală; bucățile de file se așează perpendicular pe tabla de tranșare cu pielea în jos. Oasele se scot, susținîndu-le cu mîna stîngă. Deșeurile constituie 40—52%.

Tranșarea peștelui în file fără piele și fără oase (file pur)

Pentru a prepara file pur, peștele nu se curăță de solzi, spre a evita ruperea pielii la înlăturarea ei. Peștele se tranșează ca și în cazul preparării bucăților de file cu piele și fără oase. După care bucățile de file se așează perpendicular pe tabla de tranșare cu pielea în jos, cu coada spre sine. Se taie pielea la 1—1,5 cm de la baza cozii și susținînd-o ajung pînă la 50—58%.

Cantitatea de deșuri rezultate în cazul tuturor modurilor de tranșare depinde nu numai de procedeele de tratare industrială și culinară și de specia peștelui, dar și de mărimea lui: ca regulă la tratarea peștelui mare se obțin mai puține deșuri, decît la tratarea peștelui mic, cu excepția plăticăi și șalăului.

Tratarea peștelui pentru umplut. Se um-

ple peștele întreg (șalăul, știuca, crapul, batogul) în bucăți porționate și în formă de baton.

Pentru umplerea peștelui întreg șalăul se curăță atent de solzi, astfel ca să nu se vatăme pielea. Apoi se retează înotătoarele, se fac tăieturi adânci pe partea dorsală, tăind coastele de-a lungul coloanei vertebrale. După care coloana vertebrală se rupe, sau se taie lângă coadă și cap, și se scoate. Astfel pe spinarea peștelui se formează o cavitate de la cap pînă la coadă, prin care se scot viscerele. Peștele se spală minuțios. Cu ajutorul unui cuțit subțire se taie (lângă) carnea și coastele, lăsînd pe piele un strat de carne cu grosimea pînă la 0,5 cm. Înotătoarele și oasele din interiorul peștelui se taie cu foarfeca. Din cap se înlătură branhiile și ochii. Peștele bine spălat se împanează cu umplutura se învelește cu tifon curat, se leagă cu sfoară și se supune tratamentului termic.

Pentru umplerea peștelui întreg se poate aplica și alt mod de tratare: știuca se curăță atent de solzi, se taie pielea în jurul capului și vîrfurile cuțitului se separă de carne. Apoi ținînd peștele cu un șervet pe cap, cu cealaltă mînă se apucă pielea cu ajutorul șervetului și se scoate ca pe un ciorap în direcția de la cap spre coadă, tăind cu cuțitul sau foarfeca carnea lângă înotătoare. Lângă coadă se taie carnea și osul coloanei vertebrale obținînd două părți: pielea întoarsă pe dos cu coada și carcasa. Pielea se spală bine, iar carcasa se eviscerează, se spală și se desprinde carnea de pe oase.

Apoi pielea se umple cu umplutură, se alătură capul prelucrat, se înfășoară în tifon, se leagă cu sfoară și se supune tratamentului termic.

Crapul și batogul se umple în bucăți porționate. Peștele nefiletat se taie în segmente cu grosimea de aproximativ 5 cm. Cu vîrfurile cuțitului se taie carnea de pe ambele părți ale coloanei vertebrale astfel, ca pe piele să rămîna un strat de carne cu grosimea de 0,3—0,5 cm. Cavitatea se umple cu umplutură și peștele astfel pregătit se supune tratamentului termic.

În cazurile de pregătire în masă peștele se umple în formă de baton. Pentru aceasta se utilizează peștele de râu și cel oceanic, musculatura cărora conține puține oase. În acest caz o parte din pește se tranșează în file cu piele și fără coaste, iar cealaltă — în file pur, care se utilizează la prepararea umpluturii. Umplutura se răsucesce strîns în file astfel, ca să nu iasă peste marginea înveli-

șului. Dacă bucata de file este îngustă, atunci umplutura se acoperă pe deasupra cu altă bucată de file. Batoanele fasonate se învelesc în celofan, capetele batonului și batonul ca atare se leagă în 2—3 locuri cu sfoară.

Pentru prepararea umpluturii bucățile de file de pește se trec de două ori prin mașina de tocat carne împreună cu pîinea (fără coajă) înmuiată în apă sau lapte, ceapa rumenită în ulei și usturoi. În umplutură se adaugă margarină cu consistența moale, ouă, sare, piper măcinat și se amestecă pînă la obținerea unei mase omogene.

Pentru prepararea peștelui umplut se poate utiliza umplutura congelată, fabricată în industria piscicolă.

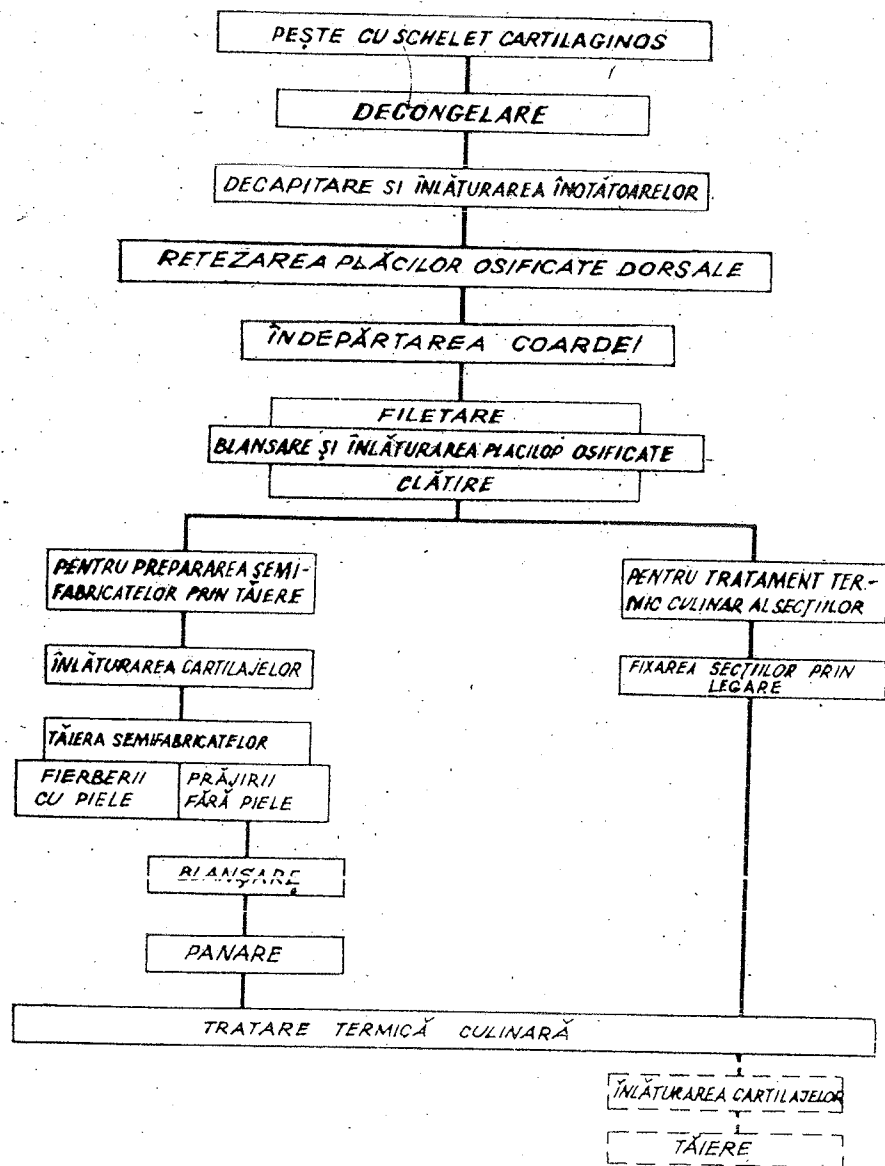
Tratarea peștelui cu scheletul cartilaginos. Ca regulă întreprinderilor alimentației publice li se livrează pește congelat și eviscerat. Uneori la tranșarea industrială a peștelui cu scheletul cartilaginos în cavitatea abdominală se lasă lapții și depunerile de grăsime.

Dat fiind faptul, că sturionii sînt livrați în stare eviscerată pentru tratarea lor se recomandă folosirea tablelor speciale de tranșare în scopul prevenirii contaminării lor cu deșeurile, care rezultă la eviscerarea peștilor cu solzi.

La tratarea nisetului, morunului, păstrugăi mai întîi se înlătură capul cu înotătoarele pectorale și oasele humerale, făcînd tăieturi oblice de-a lungul capacelor branhiilor. După aceasta se retează înotătoarea dorsală și fișia de piele cu plăcile osoase dorsale; se retează înotătoarea abdominală și cea anală după linia bazei lor la nivelul pielii, iar coada se taie perpendicular față de coloana vertebrală la nivelul pielii, iar coada se taie perpendicular față de coloana vertebrală la nivelul începutului razelor și se extrage coada (des. 10.). Există două moduri de extragere a coardei.

I mod. Coarda se agață din interiorul peștelui cu ajutorul acului de bucătărie, apoi se apucă cu mîna și se scoate.
Al II-lea mod. După decapitare carnea se taie circular lângă coadă, păstrînd integritatea coardei, apoi se extrage coarda împreună cu coada.

Coada poate fi înlăturată și după filetarea peștelui, însă în acest caz ea poate fi vătămată. După înlăturarea coardei peștele se filetează în secții, tăind carcasa la mijlocul stratului de grăsime de pe spinare în direcție longitudinală în două părți egale. Secțiunile mari ale sturionilor se taie în 24 bucăți în direcție transversală. Masa bucăților nu trebuie să depășească 4 kg, iar lungimea — 50—60 cm.



Des. 10. Tratarea peștelui cu scheletul cartilaginous.

Plăcile osoase mici abdominale și laterale se înlătură în procesul preparării semifabricatelor după blanșare.

Cega se decapitează printr-o tăietură oblică, se înlătură plăcile osoase mici laterale și cele abdominale fără a blanșa peștele, se eviscereză, se retează plăcile osoase dorsale, se spală, se scoate coarda și se filetează.

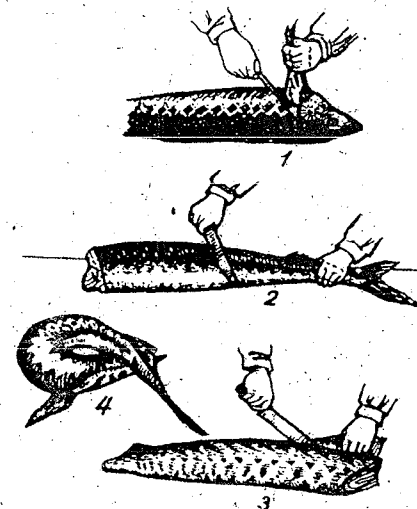
Dacă peștele este utilizat întreg, atunci capul nu se înlătură după fierbere sau fierbere înăbușită, în caz contrar carcasa se deformează substanțial.

Particularitățile tranșării unor specii de pește.

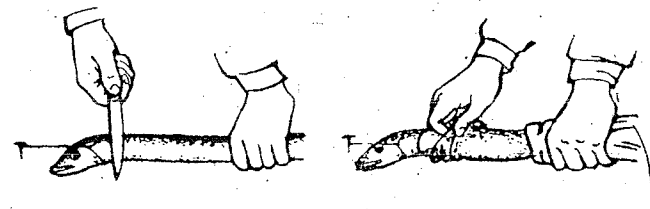
Cordeluța roșie, țiparul. Se taie pielea în jurul capului și se scoate ca ciorapul. Apoi se spintecă abdomenul și după eviscerare și spălare se decapitează, se taie coada și se retează înotătoarele (fig. 12).

Somnul. Exemplarele mici ale somnului se eviscereză. Pielea se curăță cu ajutorul cuțitului. Somnii mari se consumă cu preferință fără piele, care se scoate la fel ca la mintuș. Peștele se eviscereză, se spală, apoi se filetează.

Nava g de mărime mică nu poate fi eviscerat prin tăierea abdomenului, deoarece foarte aproape de el este



Des. 11. Tranșarea sturionilor.
1 — decapitarea; 2 — retezarea plăcilor osoase dorsale; 3 — filetarea; 4 — cega făcută cerc.



Des. 12. Tratarea țiparului

situată vezica biliară. Exemplarelor mici li se taie maxilarul inferior cu o parte din abdomen și prin gaura formată pește se eviscereză, apoi se îndepărtează înotătoarele dorsale. Peștele mare congelat se decapitează, se face o tăietură în partea dorsală și se scoate pielea în direcția de la spinare spre abdomen. În peștele mic icrele se lasă, iar din cei mari — se scot.

Merluciu argintiu și cel de oceanul Pacific. Exemplarele mici (masa pînă la 250 g) se tratează în carcase întregi și se folosesc pentru prăjire. Exemplarele mari se tranșează fără a le fileta și se taie în bucăți porționate. Deoarece pielea merluciuului este grosolană, e indicat să fie scoasă.

Mrenele se presară cu sare, se spală minuțios și se înlătură mucozitatea, ea fiind uneori toxică. Acești pești nu au vezică biliară și resturi tari de hrană în intestine, deaceia nu se supun eviscerării.

Batogul. Peștii din grupa batogului ca regulă sînt livrați fără cap. Tratarea lor constă în înlăturarea cuticulei negre de pe suprafața cavității abdominale și curățirea de solzi.

Cambula. Toți peștii din grupa cambulei au corpul plat, acoperit pe o parte cu piele întunecată, iar pe cealaltă — cu piele de culoare deschisă. După curățirea solzilor, peștilor li se face o tăietură oblică pentru a înlătura capul, oasele humerale și o parte din abdomen. Peștele se eviscereză prin gaura formată, apoi se spală, se retează înotătoarele, se curăță solzii și se scoate pielea de pe partea întunecată a carcasei. Cambula de mărime mică se taie perpendicular în bucăți porționate, iar cel mare — se despică de-a lungul coloanei vertebrale, iar apoi se taie în bucăți porționate. Ghimpii cambulei (calcanului) se înlătură după fierbere. Înainte de prăjire acest pește se imersează în apă fierbinte pe 1—2 min, după care se înlătură ghimpii, pielea și se taie în bucăți porționate.

Peștele-sabie. Peștele-sabie are corpul plat, deaceia el nu se filetează. Dacă el a fost livrat cu cap, atunci mai întîi se decapitează, apoi se retează, începînd de la coadă, înotătoarea dorsală, care se prelungește de-a lungul întregului pește și se taie coada. Se înlătură cuticula neagră de pe suprafața cavității abdominale. Carcasa tratată se taie perpendicular în bucăți porționate.

Limba-de-mare. După aspectul exterior limba-de-mare amintește cambula (o parte-i întunecată, iar alta — deschisă la culoare, înotătoarele dorsală și abdominală

sînt unite cu coada. După retezarea înotătoarei se taie pielea lîngă coadă și se scoate pînă la cap. Apoi se taie coloana vertebrală în partea occipitală și printr-o tăietură oblică se înlătură cavitatea abdominală împreună cu viscerele.

Stavridul. Corpul stavridului este acoperit în partea de la coadă cu solzi tari strîns alipiți de piele. Înainte de curățire el se blanșează.

Corosbina vivipară. Corpul peștelui este rotund și alungit spre coadă, este acoperit cu solzi mici și rari abea perceptibili pe pielea întunecată. Pielea este grosolană, deaceia se înlătură, scoțînd-o ca ciorapul la fel ca la cordeluța roșie.

2.3. Prepararea semifabricatelor

Din peștele tratat se prepară semifabricate pentru fierbere, fierbere prin înăbușire, sotare (prăjire în cantitate redusă de grăsime), prăjite în baie de grăsime încinsă, frigere în rotisor sau la grătar. (fig. 13).

Semifabricatele pentru fierbere se prepară din pește decapitat (salmonid, somon de Siberia, salău, scrumbie de mare, lup-de-mare); din pește tranșat în file cu piele și coaste (pește-căpitan, batog, biban, merlan, macrou; din pește întreg (tarancă, lin, biban de rîu și de lac) și din secțiile sturionilor.

Peștele tratat întreg cu sau fără cap este semifabricat destinat pentru fierbere. Bucățile porționate din pește întreg și din cel tranșat în file cu piele și coaste se taie sub unghi drept. Pe piele se fac incizii în 2—3 locuri pentru prevenirea deformării bucăților de pește la tratarea termică.

Secțiile sturionilor se blanșează prin imersare pe 2—3 min în apă fierbinte (temperatura de 95°C) și se curăță plăcile osoase laterale, abdominale și cele mici. Dacă secția se fierbe întreagă (pentru preparatele reci), atunci cartilajele se înlătură după fierbere. Dacă din secție se taie bucăți porționate (pentru preparatele de bază), atunci cartilajele se înlătură pînă la fierbere.

După curățire peștele se spală cu apă, înlăturînd cheagurile formate de proteină. Partea abdominală se răsuște spre partea dorsală și se leagă cu sfoară, pentru păstrarea formei în procesul fierberii.

Semifabricate pentru fierbere prin înăbușire. Aceste semifabricate se prepară din



Des. 13. Semifabricate de pește:

1 — tăierea bucăților porționate pentru fierbere; 2 — panarea semifabricatelor pentru prăjire în baie de grăsime încinsă; 3 — semifabricat pentru preparatul «Pește prăjit cu unt verde»; 4 — semifabricate din pește tocat: a) pîrjoale b) bitocuri.

pă blanșare bucățile se spală cu apă. Pierderile la blanșare constituie 10—15% din masa bucăților.

Cega se folosește întreagă, dîndu-i formă de cerc. Pentru aceasta în partea de la coadă se face o secțiune, apoi peștele se așază pe masă cu partea dorsală în sus și se răsucesce în formă de cerc, fixîndu-i nasul în tăietura făcută.

Bucățile porționate de la cega filetată se taie sub unghi ascuțit față de piele. Cega mică se taie în bucăți porționate fără a o supune filetării.

Semifabricatele pentru sotare se prepară din pește întreg sau fără cap, din pește filetat în toa-

pește decapitat (șalău, știucă, somon, biban de mare); din pește tranșat în file, cu piele și fără oase, din secțiile sturionilor fără cartilaje sau se utilizează peștele întreg (cel mic) cu sau fără cap.

Bucățile porționate destinate fierberii prin înăbușire se taie sub unghi ascuțit în straturi late și subțiri. Astfel de bucăți se încălzesc mai uniform. Pe piele se fac incizii. Din sturioni se prepară semifabricatul secție întreagă pentru fierbere prin înăbușire, pentru care partea abdominală a secției se răsucesce și se leagă cu sfoară.

Pentru tăierea bucăților porționate secțiile se așază pe table cu pielea în jos și se taie în bucăți sub unghi ascuțit, tăind carnea de pe piele.

Bucățile obținute se blanșează imersîndu-le în apă cu temperatura de 95—97°C le 1—2 min. Du-

te varietățile de file, din secțiile sturionilor fără cartilaje.

Semifabricatul pește întreg sau pește fără cap se prepară din stavrid, din navagă, din peștele mărunț de grupa 1 și 2 (capelinul ș. a.). Peștele se presară cu sare, piper și se panează cu făină de grâu de calitate I-a sau superioară. Din peștele filetat se taie bucăți sub unghi ascuțit, din cel nefiletat — sub unghi drept (segmente). Pe piele se fac incizii în cîteva locuri, peștele se sarează, se presară cu piper și se panează cu făină.

Din sturioni se prepară semifabricatele: pește secționat și în bucăți porționate pentru prăjire. Secția se pregătește la fel ca pentru fierbere, iar bucățile porționate se taie fără piele sub unghi ascuțit, suplimentar se blanșează, se spală, se usucă, se sarează, se presară cu piper și se panează cu făină.

Cega se taie în bucăți porționate cu piele.

Toate semifabricatele pentru sotare se panează nemijlocit înainte de tratamentul termic.

Semifabricatele pentru prăjirea în baie de grăsime încinsă se prepară din peștele tratat întreg sau fără cap (scumbia de Estonia, hamsia, pietroșelul, navaga ș. a.), din pește filetat în file fără piele și oase (șalău, biban de mare, somn, pește-căpitan), din secții ale sturionilor fără cartilaje.

Peștele întreg sau fără cap se panează cu făină. Bucățile porționate se taie sub unghi ascuțit și se panează dublu. Secțiile sturionilor se taie în bucăți porționate ca și cele pentru fierbere prin înăbușire, iar după blanșare și spălare se panează dublu.

Semifabricatului «Pește prăjit cu unt verde» (à la Colbert) i se atribuie formă de «spirală» sau «fundită». În primul caz bucata de file pur se taie sub formă de bandă cu lățimea de 3—4 cm, se panează dublu și se răsucesce în spirală, iar apoi se prinde cu o săbioară. Pentru a obține semifabricate în formă de fundițe, bucățelele de file se taie romburi, se face la mijloc o tăietură și se întoarce pe dos astfel ca să se obțină o fundă și se panează dublu.

Pentru pește prăjit în aluat (à la Orly) bucățile de file pur se taie bare cu grosimea de 1 cm, lungimea de 7—8 cm și se marinează. Apoi se prepară aluat cu consistență lichidă (clear); în apă sau lapte se adaugă gălbenușuri de ou, sare, zahar, ulei vegetal, se adaugă făină și se amestecă. Nemijlocit înainte de prăjire în aluat se încorporează albușuri bine spumate, apoi în aluatul obți-

nut se imersează barele marinate de pește și imediat se prădesc în baie de grăsime încinsă.

Semifabricatele pentru pește fript la grătar se prepară din șelău, somon filetați în file fără piele și oase și din secții ale strugionilor fără cartilaje.

Bucățile se taie sub unghi ascuțit, se marinează timp de 10—20 min, adăugându-se ulei vegetal, acid citrec, piper, sare de bucătărie și verdeață de pătrunjel tăiată.

Pentru prăjirea în acest mod cega se curăță de plăcile osoase laterale, dorsale și abdominale, se eviscerează, se spală, se scoate coarda și branhiile, capul se taie de-a lungul, iar carcasa se taie din interior în direcția cartilajului, se filetează, se retează cartilajele și se marinează.

Semifabricatele pentru prepararea peștelui în rotisor se prepară din secțiile sturionilor, înlăturând pielea și cartilajele. Secțiile se taie sub unghi drept câte 2—4 bucăți la porție, se blanșează, se spală, se usucă se presară cu sare, piper, se înșiră pe vergi, se stropesc cu margarină topită. Uneori semifabricatele se marinează ca pentru frigerea la grătar.

Semifabricate din pește tocat. La prepararea masei tocate pentru pîrjoale și cnele se folosește cu preferință pește, care nu conține multe oase, fără miros specific pătrunzător, slab, proaspăt sau pește sărat după macerare. Poate fi utilizată deasemenea masa tocată de producție industrială.

Masa pentru tocături se prepară din bucăți de file de pește, se adaugă piine uscată de grâu din făină de categoria a I-a sau superioară (fără coajă) înmuiată în apă sau lapte și stoarsă bine, sare, piper, se amestecă bine, se trec prin mașina de tocat carne, după care se amestecă din nou și se bate.

Dacă masa tocată nu este densă (obținută din batog, merluciu, eglefin ș. a.), atunci în ea se pot adăuga ouă crude, iar în caz că tocătura este excesiv de densă, pentru a o afîna în ea se pot adăuga pește fierț și răcit trecut prin mașina de tocat carne în cantitate de 25—30% din masa cărnii peștelui crud. În masa tocată de pește se pot adăuga lapții de la peștele proaspăt, masa cărora nu trebuie să depășească 6% din masa cărnii, micșorîndu-se astfel gramajul ei.

Din masa tocată se prepară pîrjoale, bitocuri, rulade, zraze și telinoie (zraze în formă de semilună).

În tocătura, din care se prepară chiftelele, perișoarele, pîinile de pește, se adaugă mai puțină piine (200 g la 1 kg de file). În tocătura pentru chiftele se introduce ceapă trecută prin mașina de tocat carne împreună cu piinea de grâu înmuiată și stoarsă. La prepararea pîinilor de pește în tocătură se adaugă unt cu consistența moale, gălbenușuri de ou, sare, piper și se frămîntă pînă la omogenizare. Apoi se adaugă, amestecînd atent, albușuri spumate de ou. Compoziția se pune în forme unse cu ulei, umplîndu-le la 2/3 din înălțime.

Pîrjoalelor li se dă formă ovală-plată cu un capăt ascuțit, bitocurilor — formă rotundă-plată. Atît pîrjoalele, cît și bitocurile se panează cu pesmeți. Chiftelele se fasonază în formă de bile cu masa de 12—15 g (se servesc cîte 3—5 la porție) și se panează cu făină. Pentru prepararea ruladei masa tocată se așază pe o bucată de țesătură umedă sau celofan în formă de dreptunghi. Grosimea stratului trebuie să fie de 1,5—2 cm. Umplutura se așază în mijlocul dreptunghiului în direcție longitudinală. Marginile masei tocate se unesc ridicînd capetele țesăturii.

Rulada se așază într-o tavă unsă cu grăsime cu cusătura în jos, se unge cu liezon, se presară cu pesmeți, se stropește cu grăsime și se înțeapă în cîteva locuri cu cuțitul pentru ca vaporii formați la tratarea termică să nu rupă învelișul.

Pentru prepararea preparatului telinoie masa tocată se așază pe o țesătură umedă, dîndu-i forma unei turte cu grosimea de 1 cm, în mijlocul căreia se dispune umplutura. Turta se strînge în două fasonînd-o în formă de semilună. Semifabricatul se unge cu liezon și se panează cu pesmeți.

Pentru umplutură se fierb ciuperci, se taie felii și se unesc cu ceapă călită în ulei, cu ouă fierte și tocate, se adaugă sare și piper măcinat.

Zrazele de pește se prepară din tocătură, fasonîndu-le în formă de pateu. Umplutura se prepară după cum e indicat mai sus, însă fără ouă.

Pentru șnițelul natural de pește bucățile de file fără piele și oase se presară cu sare, piper, se adaugă ceapă marunțită, se amestecă și se trec prin mașina de tocat carne cu rețea cu găuri mari. Din compoziția obținută se modelează preparate de formă ovală, se înmoaie în liezon și se panează cu pesmeți.

2.4. Producția centralizată a semifabricatelor de pește

Producția centralizată a semifabricatelor de pește este organizată la combinatele de prelucrare a peștelui, în secțiile de tratare a peștelui ale întreprinderilor mari de semifabricate. Din peștii cu scheletul osos la întreprinderile de alimentație publică se produce semifabricatul «Pește de tranșare specială necongelat», iar din sturioni — secții fără cartilajul dorsal.

Semifabricatele se prepară din pește refrigerat și pește congelat. Peștele se decongelează în aer și în apă. Decongelarea în apă se realizează în încăperi, în care peștele se dispune pe stalaje într-un strat. Temperatura în încăperi variază de la 8 până la 20°C, umiditatea relativă — 95%, durata decongelării — 24 ore. Neajunsul acestui procedeu constă în zvântarea suprafeței peștelui.

Peștele mărunț și de mărime medie se decongelează în apă sau în soluții 4% clorură de sodiu. Soluția salină cauzează hidratarea proteinelor și creșterea conținutului de apă. În acest caz în stratul exterior rămâne până la 0,6% de sare, iar în cel interior — până la 0,3%.

După decongelare peștele se curăță de solzi se retează înotătoarele, se decapitează, se înlătură viscerale, se taie humerusul, se spală, se fixează în soluție răcită de sare și se refrigerează.

Operațiile laborioase (curățirea solzilor, retezarea înotătoarelor, decapitarea) sînt mecanizate. Peștele cu solzii mari se curăță în cilindre răzuitoare de curățit solzi. Datorită înclinației mici și rotației cilindrului peștele se deplasează de la capătul lui de încărcare spre cel de descarcare și, răzuindu-se de suprafața interioară a cilindrului — se curăță. Pentru spălarea peștelui și înlăturarea solzilor cilindrul se alimentează cu apă.

Peștii cu solzii mărunți se curăță în mașini de curățit solzi de o altă construcție. Organul lor de lucru este un cilindru canelat, care se rotește prin conectare la acționarea electrică. Carcasa peștelui este deplasată manual prin cilindru cu coada înainte. Solzii se curăță mai întâi de pe o parte a carcasei peștelui, apoi — de pe cealaltă parte. Înotătoarele se retează cu ajutorul mașinii de tăiat înotătoarele, care reprezintă un ferestru circular dispus într-un înveliș protector de metal, în care este făcută o cavitate pentru trecerea înotătoarelor sub ferestru. Carcasele se lipesc de înveliș astfel, ca înotătoarea dorsală

să intre în cavitate și se deplasează cu coada înainte. La fel se retează și înotătoarea anală. În mașinile de tăiat înotătoarele de alte construcții ferestru circular este înlocuit cu un cuțit. Capurile peștilor se taie în mașinile de decapitat.

Peștele curățit de solzi și decapitat se eviscerează. Peștele eviscerat se spală în cuve sau în mașini de spălat, care se alimentează cu apă sub presiunea de 1—1,5 atm. La tratarea peștelui se utilizează mașina de tranșare H—IIPA—125. Ea este destinată pentru decapitarea peștilor și înlăturarea viscerelor.

Tranșarea se execută în banda rulantă KP — 1, care conține o secție cu mașini de tăiat înotătoarele și mese pentru tranșare cu 6 locuri de lucru. Carcasele spălate și scurse de apă se supun fixării, scopul căreia este crearea condițiilor nefavorabile pentru dezvoltarea microflorei de putrezire și sporirea capacității de reținere a apei de către țesuturile peștelui. Fixația constă în tratarea peștelui timp de 5—15 min cu soluție 15—18% de clorură de sodiu răcită până la temperatura de —4—6°C, raportul saramurii și peștelui este de 2:1. Peștele cu un conținut redus de grăsime se fixează timp de 5 min, iar peștele gras — 10—15 min într-o cuvă de oțel inoxidabil, dotat cu un dispozitiv de răcire a soluției saline. Concentrația necesară a soluției saline se menține în mod automat. În procesul fixației țesutul muscular se răcește repede, iar stratul de la suprafață se saturează cu sare. Totodată crește capacitatea de reținere a apei de către proteine și pierderile masei semifabricatului în procesul depozitării, transportării și porționării se reduc cu 5—12%. Ca rezultat al creșterii conținutului de sare în stratul muscular scade temperatura de congelare, cea ce permite păstrarea peștelui la temperatura de —1—2°C fără a-l îngheța. După fixație peștele se ține în camera frigorifică timp de 2—4 ore pentru egalarea temperaturii în grosimea țesutului muscular al peștelui până la valorile de 4—8°C.

Indicii de calitate ai semifabricatului sînt determinați de standardul de ramură OCT 15/37—72.

Semifabricatele se livrează în carcase decapitate; solzii, humerusul, icrele și lapții sînt înlăturate, cavitatea abdominală este curățită. Coada este înlăturată printr-o tăietură dreaptă la 1—2 cm mai sus de marginea învelișului de piele, celelalte înotătoare sînt înlăturate la nivelul învelișului de piele.

Peștilor cu masa de 200 g și mai puțin în stare tranșată (cu excepția cambulei și guvizilor) li se poate lăsa capul fără branhii. Peștele mare (peștele-sabie, peștele-căpitan ș. a.) se tranșează în bucăți de lungimea lăzilor de ambalare. Conținutul clorurii de sodiu nu trebuie să depășească 1%. Semifabricatele se ambalează în lăzi de lemn acoperite cu lac alimentar, sau în ambalaj de metal cu capace. În fiecare ladă se ambalează semifabricate de un anumit fel, produse în același timp. Durata totală de păstrare a semifabricatelor este de 24 ore din momentul fabricării, inclusiv durata păstrării semifabricatelor la întreprinderea producătoare nu trebuie să depășească 8 ore la temperatura de la 1 până la 5°C.

Peștele cu scheletul cartilaginos se decongelează în aer sau în apă timp de 6—10 ore. Carcaselor decongelate li se taie manual cepul împreună cu înotătoarele pectorale. Apoi carcasele se blanșează 3—5 min în cuve cu apă clocotită. Carcaselor blanșate li se retează plăcile osoase dorsale și înotătoarele, se înlătură plăcile osoase laterale și ventrale și solzișorii osificați. La sfârșit se taie coada. Peștele se filetează în secții dinspre partea abdominală, se spală cu un jet de apă și se taie cartilajul dorsal și cele ale coastelor, apoi se taie în bucăți cu lungimea de 40—60 cm. Secțiile obținute se supun fixației timp de 10—15 min.

Utilizarea deșeurilor alimentare. Cantitatea deșeurilor rezultate la tratarea peștelui depinde de:

- specia peștelui;
- mărimea lui;
- modul de prelucrare industrială (cu sau fără cap), eviscerat sau neeviscerat ș. a. m. d.);
- modul tratamentului culinar (filetat, file cu piele și cu oase ș. a. m. d.).

Deșeurile alimentare includ: capuri (fără branhii), oase, piele, înotătoare, icre, lapți, solzi, bășici, coarda, grăsimi, cartilajele din capurile sturionilor.

Capetele, oasele, pielea și înotătoarele se utilizează la fierberea bulioanelor. Înainte de tratamentul termic materia primă se spală bine. Capetele sturionilor se blanșează, se curăță de plăcile osoase și de rugină, se taie în jumătate, se înlătură branhiile și se spală.

Icrele și lapții se folosesc la prepararea pateurilor și forșmakului. Din icre se prepară budinci. Icrele de asemenea se marinează, se sarează și se servesc ca aperitiv re-

ce sau se folosesc la clarificarea bulionului de pește. Icrele sînt bogate în proteine, grăsimi și în vitaminele A și D.

Coada se măcerează în apă rece, se fierbe 2—3 ore și se folosește pentru umpluturi. Grăsimia spălată în prealabil se adaugă în tocătură. Cartilajele sturionilor se spală, se fierb și se folosesc la prepararea unor bucate și sosuri.

2.5. Tratarea produselor de mare nepiscicole

Din produsele de mare nepiscicole la întreprinderile de alimentație publică mai frecvent se folosesc moluște bivalve (stridii, midii, scoici); crustacee (raci de râu, crabi, languste, crevete); moluște cefalopode (colmari), echinoderme (trepangi) și alge (varză de mare).

Moluște bivalve. Stridiile sînt livrate vii. Ele se spală în apă rece, apoi se scot capacele, din nou se spală și se supun tratării termice. Stridiile, la care în perioada depozitării se deschid cochiliile, nu se consumă.

Midiile de Marea Neagră sînt livrate vii în valve.

Crustacee. Raci vii de râu se spală minuțios și se fierb.

Crevetele sînt livrate în stare crudă congelate și fierte-congelate netranșate (intregi), congelate în blocuri a cîte 12 kg, uscate și în formă de conserve (naturale). Blocurile congelate se decongelează în aer timp de 2 ore, însă nu pînă la o decongelare deplină, deoarece în acest caz se reduc indicii de calitate. Crevetele uscate se aleg, se spală, se acoperă cu apă rece sau caldă cu temperatura pînă la 35°C și se lasă 4 ore pentru hidratare. Crevetele hidratate se păstrează pînă la prepararea în frigider în apă fiartă și rece.

Langustele crude și congelate, tranșate (gîturi în carapace) se decongelează în aer timp de 3 ore, pentru ca gîturile să se separe ușor unul de altul.

Pasta proteică «Ocean» se decongelează în aer pînă la temperatura de minus 1°C în grosimea blocului.

Produsele de mare decongelate se păstrează la temperatura de 4—8°C pînă la 6 ore. Congelarea repetată nu este admisă.

Moluste cefalopode. Calmarii sînt livrați în carcase congelate (calmar trasat cu pielită) sau în formă de file (calmar decapitat cu pielită). Ei se decongelează în apă rece. (în apa caldă are loc colorarea țesuturilor) pînă la temperatura de minus -1°C. Carcaselor decongelate li se îndepărtează rămășițele măruntaielor și plăcuțele de hitină. Carcasele și fileurile se blanșează la temperatura de 60—65°C timp de 3—6 min (se folosesc 3 l de apă la 1 kg de produs) și se curăță cuticula întunecată. Carcasele pregătite și fileurile se spală 2—3 ore în apă rece.

Echinodermele. Întreprinderilor de alimentație publică li se livrează trepangii uscați și congelați în stare fiartă. Trepangii uscați se acoperă cu apă în raport de 1:3 și se țin 24—30 ore, schimbînd apa de 2—3 ori, după care se spală bine. Apoi se acoperă cu apă rece, se aduc pînă la fierbere, se iau de pe foc și se lasă 24 ore; zeama se scurge, trepangii se spală cu apă rece și se eviscerează, tăind abdomenul cu foarfecele pe toată lungimea lui. Trepangii eviscerați se spală minuțios, se acoperă cu apă rece, se fierb și se lasă în zeamă pe 24 ore. Dacă trepangii au rămas tari, procesul se repetă de 2—3 ori în decurs de două zile. Trepangii se păstrează în apă fiartă rece cu gheață la temperatura de 4—6°C. Înainte de consumare se taie felii și se opăresc în apă clocotindă timp de 1—2 min.

Algele. Varza de mare uscată alimentară se curăță de impurități și se macerează timp de 10—12 ore în apă, raportul fiind de 1:8, se spală pînă la înlăturarea deplină a nisipului, se fierbe schimbînd apa, în decurs de 2 ore. Varza înmuiată se păstrează în zeamă pînă la 24 de ore, după care zeama se scurge, se spală, se acoperă cu apă rece și se păstrează în frigider.

Capitolul 3. TRATAREA CĂRNII

3.1. Caracteristici ale materiei prime

Carnea constă din următoarele țesuturi: muscular, adipos, conjunctiv și osos. Componenta, structura și proprietățile acestor țesuturi sînt diferite. Raportul lor determină în mare măsură valoarea nutritivă și destinația culinară a diferitor părți ale carcasei. Proprietățile cărnii diferă în funcție de tipul ei, de starea de îngrășare și de starea termică.

La întreprinderile de alimentație publică se folosește carnea vitelor mari cornute — de bovine (vită, mînzat), carnea animalelor mici — de ovine (miel, oae, berbec), de caprine (ied, capră), de porcine (porci adulți, purcei de lapte) și în cantități mici — carnea animalelor sălbatice — de elan, urs ș. a. În unele regiuni se folosește pe scară largă carnea de ren, de cămilă și de cal. Aceste tipuri de carne diferă considerabil între ele atît după aspectul exterior, cît și după componență: carnea de bovine are culoare roșie întunecată, carnea de mînzat — roză-pală, carnea de porcine — de la roză-deschisă pînă la roz-roșietică, carnea de ovine — cărămizie — roșietică. Pentru ovine este caracteristic un miros specific, cafe e mai puțin pronunțat la carnea bovinelor și a porcinelor.

Conținutul cărnii (țesutului muscular, adipos și conjunctiv) la bovine și ovine este aproximativ egal (70—84%), iar la cea de porcine — considerabil mai înalt (83—92%). Tipurile de carne se deosebesc și mai mult după conținutul țesutului adipos: carnea de bovine conține 2—25, carnea de ovine — 7—35 și carnea de porcine — 20—41%. Conținutul cărnii și a țesutului adipos este determinat nu numai de tipul, dar și de starea de îngrășare a animalului.

În funcție de starea de îngrășare carnea de bovine și de ovine se împarte în categoriile I-a și a II-a, iar carnea de porc poate fi grasă, semigrasă sau slabă. De starea de îngrășare depinde cantitatea oaselor în carcasă, randamentul cărnii la tranșarea carcaselor în întregime și în părți separate, cantitatea grăsimii și alți indici.

După starea termică carnea poate fi răcită moderat (răcită pînă la temperatura mediului ambiant); refrigerată (cu temperatura în grosimea mușchilor de la 0 pînă la 4°C); -congelată (temperatura în grosimea mușchilor nu depășește —6°C). Cea mai înaltă valoare nutritivă are carnea răcită moderat și cea refrigerată, însă duratele lor de păstrare sînt reduse și deacea întreprinderilor de alimentație publică li se livrează cu preponderență carne în stare congelată.

La congelare carnea îi «schimbă substanțial proprietățile. Țesutul muscular conține de la 48 pînă la 80% de apă, în care sînt dizolvate diferite substanțe. O parte din apă se conține în interiorul fibrelor musculare (celulelor polinucleare), iar alta — alcătuiește lichidul tisular, care se află între celule. Concentrația substanțelor solubile în lichidul tisular e cu mult mai mică decît în apa,

care umple celulele. E știut, că cu cât e mai mare concentrația soluției, cu atât mai joasă este temperatura ei de congelare. Deaceia în procesul congelării cărnii cristalele de gheață se formează mai întâi în spațiul intercelular. Apoi aceste cristale cresc în baza trecerii apei din fibrele musculare în spațiul intercelular. Ca rezultat concentrația substanțelor solubilizate (inclusiv și a sărurilor) în interiorul fibrelor crește, ceea ce cauzează denaturarea parțială a proteinelor conținute în interiorul celulelor, iar cristalele de gheață dintre fibre afinează țesuturile cărnii și pot deteriora învelișurile celulelor. Congelarea rapidă a cărnii la temperaturi joase frânează creșterea cristalelor de gheață în spațiile intercelulare. Însă evitarea completă a modificărilor nedorite în țesuturi la congelare este imposibilă. Ele se desfășoară la păstrarea cărnii congelate și decurg deosebit de repede la încălcarea regimului stabilit de păstrare.

3.2. Tratarea cărnii

Procesul tehnologic de tratare a cărnii cuprinde următoarele operații: recepționarea, controlul calității după indicii organoleptici și cântărirea; decongelarea cărnii congelate, curățirea locurilor contaminate, înlăturarea ștampilei, spălarea cu apă caldă și cu apă răcită; uscarea, tranșarea carcaselor (împărțirea în tranșe, dezosarea, deflaxarea și îndepărtarea tendoanelor, a surplusului de grăsime și a peliculelor grosolane; prepararea semifabricatelor (în bucăți mici, porționate și din masa tocată).

Tratarea cărnii se execută la întreprinderile de alimentație publică, care funcționează pe baza de materie primă. În mod centralizat carnea se tratează la întreprinderile industriei alimentare, sau la întreprinderile specializate de semifabricate.

Decongelarea cărnii. Carnea congelată se decongelează în aer. Decongelarea în apă este interzisă, deoarece este însoțită de mari pierderi de substanțe nutritive și nu este admisă de legislația sanitară.

Se aplică decongelarea lentă și rapidă. În cazul decongelării lente carcasele, semicarcasele sau sferturile se așază, în cîrlige în camere speciale astfel, ca să nu se atingă între ele, de pereți și de podea. Umiditatea în camere se menține la nivelul de 90—95%. Temperatura aerului se ridică treptat de la 0 pînă la 6—8°C, pînă cînd temperatura în grosul cărnii va ajunge la —1°C. Proce-

sul durează 3—5 zile. În aceste condiții cristalele de gheață se topesc lent și umiditatea se formează reușește să se infiltreze în fibrele musculare, care se hidratează și își restabilesc în mare parte proprietățile. Însă acest procedeu durează mult, necesită încăperi speciale și poate fi aplicat numai la întreprinderile mari.

În cazul decongelării rapide carnea în carcase, semicarcase și sferturi se plasează în camere, în care se injectează aer cu temperatura de 20—25°C și umiditatea de 85—95%. În aceste condiții decongelarea durează doar 12—24 ore. Decongelarea rapidă poate fi aplicată nemijlocit în secția de tratare a cărnii. Sucul de carne, care rezultă la topirea cristalelor de gheață nu reușește să se infiltreze în fibrele musculare și la tăierea semifabricatelor se scurge, ceea ce conduce la pierderi mari de substanțe nutritive. Deaceia după decongelarea rapidă carnea se plasează în camere frigorifice cu temperatura de la 0 pînă la 6°C și umiditatea relativă de 80—85%, unde se ține aproximativ 24 ore.

Spălarea, uscarea. Spălarea cu apă caldă (temperatura de 20—30°C) reduce încărcătura microbiană de suprafață cu 95—99%. Utilizarea aceleiași ape pentru spălarea repetată nu se admite. Carnea se suspendează în cîrlige și se spală cu apă curgătoare din furtun, sau cu o perie-duș specială. Carnea poate fi spălată în cuve cu ajutorul periilor de capron sau de iarbă. Temperatura apei nu trebuie să depășească 20—30°C. În scopul răcirii carcasele spălate se clătesc cu apă rece (temperatura 12—15°C), iar apoi se usucă, deoarece suprafața umedă a cărnii fiind lunecoasă, complică tranșarea.

Carcasele se usucă cu șervețele curate din pînză de bumbac, sau cu aer. La întreprinderile specializate aerul exterior folosit pentru uscare se injectează și se trece prin filtru. Temperatura aerului este de 16°C.

La întreprinderile mici se aplică uscarea în mediul ambiant a carcaselor suspendate în cîrlige, sau dispuse pe plase instalate deasupra cuvelor. Ștampilele se îndepărtează pînă la spălare.

Utilajul secției de tratare a cărnii. Tranșarea carcaselor de carne se execută în secția de tratare a cărnii, dotată cu utilaj mecanic: robot universal cu mecanisme de schimb M—1,1 (mașină de tocat carne, mașină de tăiat oase, afînător, malaxor, mecanism de măcinat), sau cu mecanisme aparte, mese de producție pentru tranșarea carcaselor și tăierea semifabricatelor, trunchi pentru tăie-

rea cărnii; cuve de spălat cu apă curgătoare ș. a. Pentru tranșarea carcaselor se folosesc instrumente speciale; pentru tăierea oaselor — topor de măcelărie, cuțite — frîngătoare de oase, pentru împărțirea carcabei în tranșe, dezosarea lor și tăierea semifabricatelor — cuțite pentru desprinderea cărnii de pe oase și garnitură de cuțite (tripleță de bucătărie); pentru afinarea manuală a semifabricatelor — satîre, ș. a.

3.3. Tranșarea carcaselor vitelor mari cornute

Scopul tranșării carcaselor este prepararea semifabricatelor în bucăți mari, în bucăți porționate (naturale și panate), în bucăți mici și tocate (naturale și din masa pentru tocături).

Procesul tehnologic de preparare a semifabricatelor în bucăți mari include împărțirea cărnii în tranșe, dezosarea lor și obținerea semifabricatelor în bucăți mari.

Tranșa reprezintă partea carcabei, separată în corespundere cu schema de tranșare acceptată. **Dezosarea** tranșelor se execută manual cu ajutorul cuțitului, desprinzînd carnea de pe oase astfel ca să fie evitate tăieturile adînci (mai mult de 10 mm) ale mușchilor mari.

Carnea rezultată la dezosare se curăță de cartilaje, tendoane (țesut conjunctiv grosolan) și de surplusul de grăsime. Această operație se numește **deflaxare** (curățire de flaxuri) și se execută manual. Ca rezultat se obțin semifabricate în bucăți mari, care se curăță, tăindu-le marginile, înlăturînd peliculele de la suprafață și dînd semifabricatului o formă determinată.

În afară de semifabricate în bucăți mari, de la tranșarea carcaselor mai rezultă carne pentru tocături, oase, cartilaje și tendoane.

Astfel, **semifabricatele în bucăți mari** reprezintă bucăți de carne curățite parțial sau deplin, care constau din unul sau mai mulți mușchi mari și care posedă proprietăți tehnologice determinate.

Prepararea semifabricatelor în bucăți mari din diferite tipuri de carne se execută conform unei scheme strict determinate și se studiază aparte.

Producția semifabricatelor în bucăți mari din carnea de bovine. Carnea de bovine este livrată în jumătăți sau sferturi de carcasă.

Tranșarea carcabei de bovină se execută după liniile amplasării coastelor.

Divizarea semicarcabei în sferturi. Semicarcasa de bovină se împarte în două sferturi — anterior și posterior. Linia de divizare trece pe ultima coastă și printre a 13-cea și a 14-cea vertebră, astfel, ca toate vertebrele să rămîină în partea anterioară. Pentru aceasta semicarcabei i se taie fleica în dreptul coastei a 13-cea (ultimei), iar apoi după linia acestei coaste se taie carnea pînă la coloana vertebrală, apoi se taie articulația dintre vertebrele a 13-cea și a 14-cea.

Separarea tranșelor. La divizarea sfertului anterior rezultă următoarele tranșe: pieptul, partea humerală, cervicală și cea dorsală.

Spata (piciorul anterior) se separă după conturul său. Pentru aceasta se taie mușchii, care unesc spata cu partea pectorală a carcabei, se taie mușchii amplasați după linia, care trece de la ridicătura cubitală spre marginea superioară și cea anterioară a spatei, apoi se trage spata de la corp și se taie mușchii, care se află sub oasele humeral și cele ale spatei.

Partea cervicală se separă după linia dintre ultima vertebră cervicală și prima vertebră dorsală. Pentru aceasta se taie carnea pînă la coloana vertebrală după linia de la apofiza spinoasă a primei vertebre dorsale pînă la proeminența pieptului; se taie coloana vertebrală pe articulația ultimei vertebre cervicale cu prima vertebră dorsală.

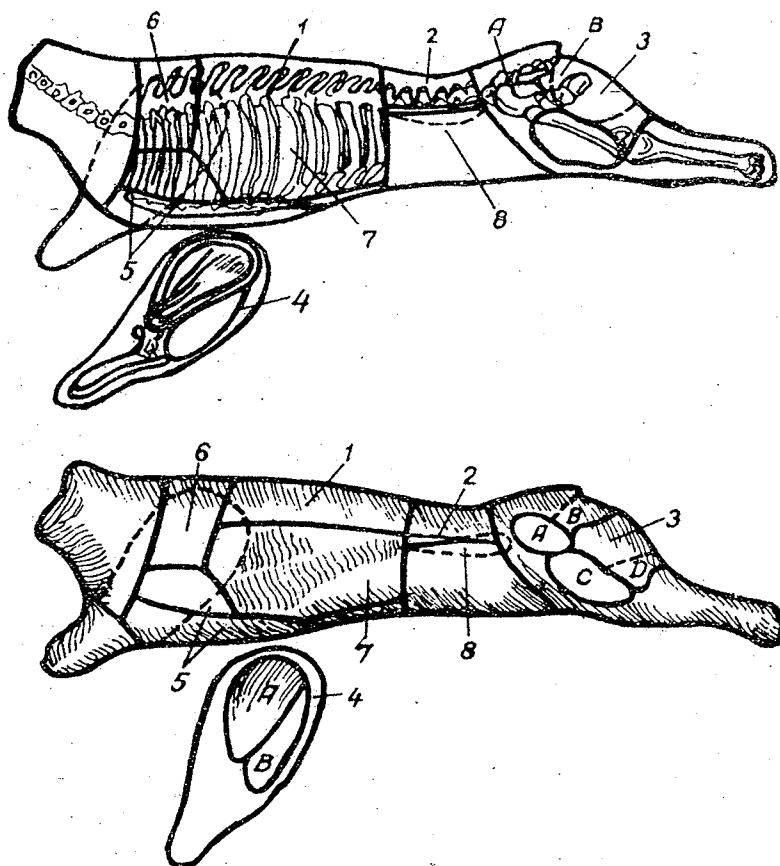
Pieptul se separă după linia, care trece de la capătul primei coaste spre capătul ultimei (în locul unirii cartilajelor cu coastele).

Partea dorsal-costală rămîne după separarea spatei, părții cervicale și a pieptului.

Din sfertul posterior mai întîi se separă mușchiul, iar apoi partea coxală și cea lombară.

Mușchiul reprezintă mușchi amplasați în interiorul carcabei de-a lungul vertebrelor lombare. Capătul lui gros (capul) este lipit de osul iliac și de mușchii piciorului posterior. Pentru separarea mușchiului se taie lîngă coloana vertebrală pe toată lungimea, capul se retează de la osul iliac și de la mușchii piciorului posterior, apoi trăgînd mușchiul de cap, se retează de pe apofizele spinoase ale coloanei vertebrale.

Partea coxală (piciorul posterior) se separă după linia, care trece nemijlocit prin fața ridicăturii osului iliac printre ultima vertebră lombară și prima vertebră sacrală și care trece în direcția articulației fe-



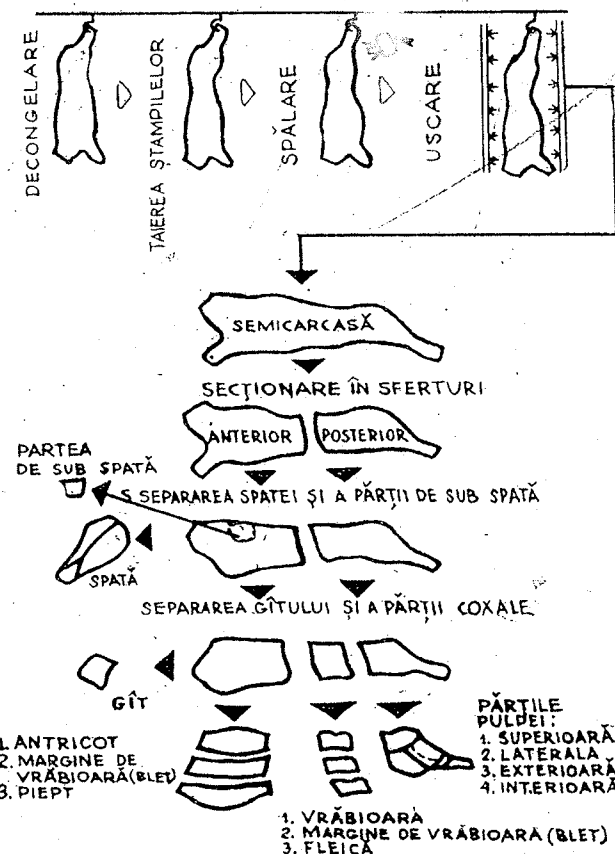
Des. 14. Tranșarea carcasei de bovină:

1 — partea dorsală; 2 — partea lombară; 3 — partea coxală; A — bucata superioară, B — bucata inferioară; C — bucata laterală, D — bucata exterioară; 4 — spată; A — bucata humerală, B — bucata posthumerală; 5 — partea pectorală; 6 — partea de sub spată; 7 — blet (mărgine de vrăbioară); 8 — mușchi.

muro-tibiale a piciorului posterior. Totodată se taie fleica după conturul piciorului și alți mușchi învecinați în direcția osului iliac până la coloana vertebrală, apoi se taie articulația ultimei vertebre lombare cu prima vertebră sacrală.

Partea lombară reprezintă o parte a celui mai lung mușchi dorsal (vrăbioarei) cu fleica, care rezultă după separarea mușchiului și a părții coxale.

Dezosarea și deflaxarea cărnii. Tranșele carcaselor



sînt supuse dezosării și deflaxării cărnii în modul următor: spata se dispune pe masă cu partea interioară în sus, cu osul cubital spre sine. Carnea se desprinde de suprafața osului cubital, începînd de la articulația cubitală pînă la articulația cu osul spatei. Carnea se taie de ambele părți ale osului cubital și celui lombar pînă la încheieturile spatei. Se taie articulația dintre osul lombar și cel humeral, separînd osul lombar. Spata se întoarce cu osul spatei spre sine și se taie din partea dreaptă de-a lungul oaselor humeral și al spatei, apoi se taie articulația dintre humerus și osul spatei. După care se curăță de capul spatei și apofiza cuneiformă. Humerusul se curăță și se în-lătură.

Carnea de pe partea cervicală se taie în strat întreg, astfel ca să fie separată total de pe vertebre. Pentru aceasta partea cervicală se dispune cu apofizele spinoase în sus. Carnea se separă de pe apofizele spinoase, iar apoi se taie carnea dintre vertebrele cervicale. Gîtul se întoarce pe cealaltă parte și se curăță vertebrele în direcție inversă.

Pieptul se separă, tăind carnea de pe osul pectoral și de pe cartilajele coastelor într-un strat întreg.

Tranșa dorsal-costală se dispune pe masă cu partea interioară în sus, cu capătul coastelor spre sine, apoi se taie diafragma și resturile de grăsime. Se întoarce cutia cu apofizele spinoase spre sine, se taie tendonul dorsal și se curăță de carne apofizele spinoase; de pe partea exterioară se taie treptat carnea de pe coaste în strat întreg.

Tranșa coxală se dispune la dezosare cu partea interioară în jos, cu osul iliac spre lucrător. Oasele bazinului se curăță de carne și de grăsime, tăind totodată articulațiile dintre femur și osul iliac. Apoi, luînd osul bazinului cu mîna stîngă, se taie carnea de pe proeminența osului iliac, lăsînd pe el țesutul cartilaginos. Piciorul se întoarce cu tibia spre sine. De pe ambele părți ale tibiei se taie carnea și tendoanele, se taie articulația ei cu femurul, după care de pe tibie se separă carnea și tendoanele. De pe partea interioară a piciorului posterior se taie carnea de-a lungul tibiei de la capul ei superior spre cel inferior, separînd-o în pelicule de pe partea laterală și cea exterioară.

Carnea separată se numește bucata interioară a tranșei coxale. Apoi se taie deasemenea carnea de pe partea stîngă a femurului, separînd rotula și carnea de pe partea dreaptă a femurului. Pentru separarea definitivă a cîrnii femurul se dispune sub un unghi de 90° și se taie carnea de sus în jos.

Bucata superioară a tranșei coxale reprezintă carnea de pe osul iliac. Bucata laterală a tranșei coxale este carnea scoasă de pe partea anterioară a femurului. Bucata exterioară a tranșei coxale este carnea scoasă de pe partea exterioară a femurului.

Tranșa lombară se dezosază în felul următor. Ea se dispune cu partea exterioară în jos și se taie carnea de pe partea interioară a vertebrelor lombare și de apofizele spinoase transversale. Apoi se întoarce cu partea exterioară în sus și se taie carnea de pe apofizele spinoase. Carnea scoasă se taie după linia, care trece la 1 cm mai jos

de apofizele transversale, divizînd-o în vrăbioară și fleică.

Deflaxarea și curățirea cîrnii. Aceste operații sînt de finisare în procesul de preparare a semifabricatelor în bucăți mari. De pe carnea spatei se îndepărtează țesutul conjunctiv grosolan, care este unit cu partea interioară a osului spatei; se retează partea desprinsă de pe osul lombar și cel cubital, care conține o mare cantitate de țesut conjunctiv. Prin tăierea cîrnii rămase rezultă partea humerală (carnea desprinsă de pe humerus și de pe marginea posterioară a osului spatei) și partea posthumerală, desprinsă de pe osul spatei.

Partea humerală este cuneiformă și e acoperită cu o cuticulă superficială subțire. Partea posthumerală conține doi mușchi de formă alungită.

De la carnea tranșei cervicale se îndepărtează tendoanele și resturile periostului.

Carnea tranșei pectorale poate fi divizată în două bucăți: carnea de pe osul pectoral și cartilajele pectorale și carnea de pe partea costală.

Stratul de carne de pe tranșa spinal-costală se împarte în partea de sub omoplat, antricot și blet. Pentru aceasta carnea se taie după linia paralelă coloanei vertebrale la distanța unei treimi din lungimea coastei. De la bucata de carne obținută se taie sub un unghi drept carnea de pe primele trei vertebre spinale. Se obține antricotul și partea de sub omoplat. Tranșa rămasă este bletul.

Mușchiul se curăță de tendoane și de mușchiul mic lombar lipit de el.

De la bucata superioară a tranșei coxale se taie tendoanele grosolane și substratul interior ligamentos al marginii; cuticula subțire superficială nu se îndepărtează.

Tăind surplusul de grăsime și marginile bucății interioare a tranșei coxale, se lasă țesutul conjunctiv intermuscular.

De la bucata exterioară și cea laterală a tranșei coxale se taie carnea fibroasă (fluierul (cheia) piciorului și rasolul din spate) și se îndepărtează tendoanele grosolane de pe partea interioară; țesutul conjunctiv intermuscular și cuticula superficială nu se îndepărtează.

De la vrăbioară se separă toți mușchii învecinați și tendoanele, inclusiv tendonul superficial lucitor.

Astfel, prin tranșarea, dezosarea și deflexarea cîrnii de bovine rezultă următoarele semifabricate în bucăți mari:

mușchiul, partea spatală a celui mai lung mușchi al

Tabela 1

Destinația culinară a semifabricatelor în bucăți mari
din carnea de bovine

Denumirea.	Semifabricatele preparate		
	în bucăți mari		în bucăți mici
Mușchi	Prăjire	Prăjire	Prăjire
Antricot	—	—	—
Vrăbioară	—	—	—
Bucățile superioară și inferioară a tranșei coxale	Brezare	Prăjire, brezare	—
Bucățile laterală și exterioară a tranșei coxale	Brezare	Prăjire, brezare	—
Spata și partea de sub spată	fierbere	Brezare	Brezare
Carnea pieptului	Fierbere	—	—
Bletul carcaselor de categoria I-a	—	—	—

carcasei de bovină (antricotul, partea lombară a celui mai lung mușchi spinal (vrăbioara), bucățile superioară, inferioară, laterală și exterioară a tranșei coxale;

spata, partea de sub spată, bletul carcaselor de bovine de categoria I-a, carnea pieptului;

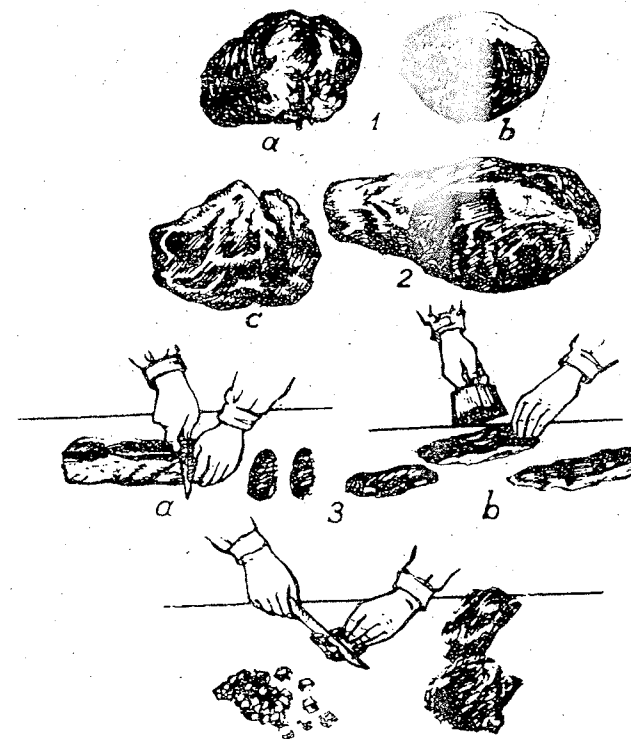
carnea pentru tocături, la care se referă tranșa cervicală, fleica, bletul carcaselor de bovine de categoria a II-a și resturile, care rezultă la dezosarea tranșelor și curățirea semifabricatelor în bucăți mari. Conținutul țesutului adipos (conjunctiv) nu trebuie să depășească 10%.

Destinația culinară a semifabricatelor în bucăți mari din carnea de bovine. Din semifabricatele în bucăți mari se prepară semifabricate pentru fierbere, prăjire și brezare: semifabricate în bucăți mari cu masa de 1,5—2 kg, în bucăți porționate (cîte 1—2 bucăți la porție) și în bucăți mici.

Destinația culinară a tranșelor carcasei este determinată de cantitatea, structura și conținutul țesutului conjunctiv (tabela 1).

Carnea pentru tocături se folosește la prepararea semifabricatelor din carne tocată.

La prepararea semifabricatelor se aplică câteva procedee: tăierea, baterea, afinarea, panarea și marinarea. Mai întâi se taie semifabricatele porționate, iar apoi cele în bucăți mici — de-a curmezișul fibrelor, înclinat sau sub



Des. 16. Semifabricate din carne de bovine:
1 — din mușchi: a — biftec natural, b — file, c —
langhete; 2 — din antricot; 3 — din vrăbioară; a —
tăierea romstecului, b — baterea; 4 — tăierea cărnii pentru ragu.

unghi drept. Se admite devierea masei semifabricatelor (1—3) %.

Pierderile provenite prin tăierea semifabricatelor nu trebuie să depășească 0,2% din masa lor.

Marinarea contribuie la înmuierea cărnii procesul tratamentului termic ulterior și atribuire preparatelor o aromă și un gust deosebit. Pentru marinare carnea se presară cu piper, sare, se amestecă cu ceapă și se stropește cu oțet sau cu soluție de acid citric. În camera de refrigerare marinarea poate dura pînă la 6—8 ore.

Semifabricate pentru prăjire. Semifabricatele în bucăți mari — rostbifii se prepară din mușchi, antricot și vrăbioară. Ultimele se curată de cuticulele superficiale, iar mușchiul — de tendoane. În scopul asigurării

încălzirii uniforme la prăjire semifabricatul se fasonează din doi mușchi, se unește capul cu codița și se leagă cu sfoară. Uneori semifabricatul se învelește cu un strat subțire de slănină, cea ce conferă preparatului suculență.

Semifabricatele porționate se taie de-a curmezișul fibrelor musculare.

Biftecul se taie sub unghi drept din partea îngroșată a mușchiului cu grosimea de 2—3 cm și se bate ușor.

File se taie din partea de mijloc a mușchiului cu grosimea de 4—5 cm, uneori se leagă de jur împrejur cu sfoară, pentru a preveni deformarea lui la tratarea termică.

Langhetul se taie sub unghi din codița mușchiului câte două bucăți la porție. Semifabricatul se bate ușor.

Antricotul se taie din antricot și vrăbioară sub unghi drept. Bucățile au formă oval-alungită cu grosimea de 1,5—2 cm; se admite un strat de grăsime pînă la 1 cm.

Romstecul se taie din antricot și vrăbioară, din partea superioară și cea interioară a pulpei. Semifabricatul se taie sub unghi ascuțit cu grosimea de pînă la 1,5—2 cm, se bate, se înmoaie în liezon și se panează cu pesmeți.

Biftecul cu incizie reprezintă o bucătică de carne de formă ovală cu grosimea de 2—3 cm. El se taie din partea superioară și cea interioară a pulpei, pe suprafață se face o incizie cu cuțitul, sau se trece prin mașina de afînat.

Semifabricatele în bucăți mici se taie perpendicular față de amplasarea fibrelor musculare din semifabricatele în bucăți mari, la care țesutul conjunctiv intermuscular și peliculele superficiale subțiri nu sînt înlăturate. Forma de tăiere și masa bucățelelor sînt determinate pentru fiecare semifabricat, însă se admit devieri ale formei la 10% din bucățele.

Befstroganov se taie din mușchi, antricot și vrăbioară, din părțile superioară și interioară a pulpei. Din bucata mare se taie straturi perpendiculare fibrelor, se bat și se taie bare cu lungimea de 3—4 cm și masa de 5—7 g.

Friptura se taie din antricot și vrăbioară, din partea superioară și cea interioară a pulpei. Carnea se taie de-a curmezișul fibrelor musculare în bucățele de formă arbitrară cu masa de 10—15 g.

Semifabricate pentru înăbușire. Semifabricatul în bucată mare—carne de bovină înăbușită—se prepară din tranșa coxală cu masa pînă la 2 kg.

Pentru carnea împănată de bovină părțile coxale se împănază cu ajutorul acului de împănat cu morcov, pă-

trunjel sau slănină tăiate în bare lungi. Impunsăturile se fac de-a lungul fibrelor și în cavitățile formate se introduc barele de slănină sau legume.

Semifabricate porționate. Carnea de bovină la rolă reprezintă bucăți de formă patrulateră neregulată și cea exterioară a pulpei necurățite de pelicula superficială. Se servesc cite una sau cite două bucăți cu masele aproximativ egale.

Zraze bătute. Din partea laterală și cea exterioară a pulpei se taie straturi subțiri de carne de-a curmezișul fibrelor, se bat, se plasează în centru umplutura și se răsucesc în formă de cîrnăciori mici. Pentru umplutură ceapa se taie și se rumenește în ulei, se unește cu pesmeți măcinați, cu ciuperci și ouă fierte și mărunțite, cu verdeață tocată de mărar sau pătrunjel.

Semifabricate în bucăți mici. Azu. Din partea laterală și cea exterioară a pulpei se taie bare cu lungimea de 3—4 cm și masa de 10—15 g.

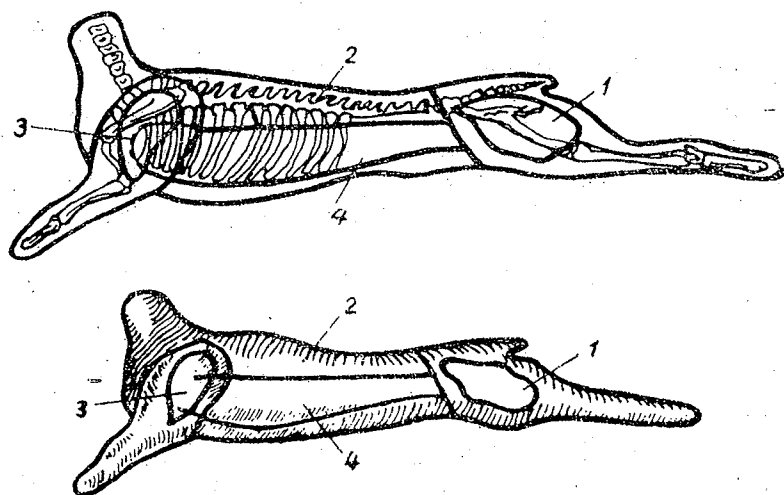
Gulaș. Din carnea spatei sau a părții de sub spată, din carnea pieptului și a bletului carcaselor de categoria a I-a (cuticula superficială nu se curăță) se taie cubușoare cu masa de 20—30 g. Conținutul grăsimii nu trebuie să depășească 10%.

Semifabricate pentru fierbere. Pentru prepararea cîrnii fierte se folosește carnea pieptului, spatei, a marginii de vrăbioară de la carcasele de categoria a I-a. Carnea de bovină destinată fierberii, se taie în bucăți cu masa de pînă la 2 kg. Carnea spatei se răsucește în formă de ruladă și se leagă cu sfoară.

3.4. Tranșarea carcaselor vitelor mici

Schema tranșării semicarcaselor de porcine, ovine, a carcaselor de vițel este similară schemei de tranșare a cîrnii de bovine. Dacă grosimea stratului subcutanat de grăsime depășește 1 cm, atunci înainte de dezosare el se înlătură. La carnea de porcine și de vițel în prealabil se separă mușchiul.

Tranșarea carcasei. Carcasele de porcine și de ovine sau semicarcasele de porcine se împart de-a curmezișul în partea anterioară și cea posterioară. Linia de divizare urmează după conturul pulpei, osului iliac și între vertebrele sacrale și cele lombare. La tranșare jumătatea din față a carcasei se împarte în spată, partea cervicală (ceafă), plept, antricot.



Des. 17. Tranșarea carcasei

Spata se separă în același mod ca de la carcasa de bovină. Succesiunea separării ulterioare a tranșelor este diferită la carcasele de porcine, ovine și caprine. La carnea de ovine și de vițel după separarea spatei se taie ceafa între ultima vertebră cervicală și prima vertebră dorsală după linia proeminenței osului pectoral, care urmează spre prima apofiză spinoasă a coloanei vertebrale. După separarea spatei și a cefei partea dorsal-costală rămasă se împarte în antricot și piept. Pentru aceasta carnea se taie de-a lungul vertebrelor dorsale și lombare de ambele părți ale apofizelor perpendiculare pînă la baza coastelor și se separă coloana vertebrală, tăind apofizele ei perpendiculare și coastele la baza lor mai întâi de pe o parte, apoi — de pe cealaltă.

După aceasta partea din față a carcasei se taie de-a lungul osului pectoral în două părți — antricot și piept. Lungimea coastelor antricotului nu trebuie să depășească 8 cm.

La unele antricoturi de porc se taie ceafa împreună cu partea de sub spată după linia, care trece între coasta a 4-a și a 5-a. Jumătatea posterioară a carcaseror animalelor vitelor mici se împarte în două tranșe coxale, pentru care oasele bazinului și vertebrele sacrale se taie în direcție longitudinală.

Astfel, la tranșarea vitelor mici din fiecare semicarca-

să rezultă cinci tranșe: antricotul, partea coxală (pulpa), spata, pieptul și partea cervicală.

Dezosarea tranșelor, separarea semifabricatelor în bucăți mari, deflaxarea. Tranșele obținute sînt supuse dezosării și deflaxării. Carnea de porc în prealabil se degresează parțial prin tăierea grăsimii de pe toate părțile carcasei, lăsînd pe carne un strat de slănină cu grosimea de pînă la 1 cm.

Spata și partea coxală a vitelor mici se dezosază și se deflaxează la fel ca și tranșele corespunzătoare ale cărnii de bovine. Carnea curățită a spatei și a părții coxale cu masa de pînă la 5 kg se lasă întregă, iar în cazul carcaseror mai mari se taie în bucăți.

Antricotul nu se dezosază în întregime. De pe partea lombară a antricotului se taie apofizele perpendiculare ale coloanei vertebrale, coastele rămase nu se elimină, se taie marginile, iar de pe partea exterioară se îndalătură tendoanele.

Pieptul nu se dezosază în întregime (coastele se lasă). Osul pectoral, în caz că n-a fost tăiat la tranșare, se taie în locul articulației sale cartilaginoase cu coastele. De la capătul posterior al pieptului de ovină, caprină și vițel se taie carnea fibroasă (o parte din fleică); iar de la carnea de porc — partea cu gurgui (mamelonară) și regiunea inghinală.

Partea cervicală se dezosază în întregime. Rămășițele se curăță de flaxuri și de surplusul de grăsime.

Carnea pentru tocături de ovine, caprine și de vițel reprezintă bucăți de carne de mărime și masă diferită din partea cervicală și rămășițele rezultate la curățirea semifabricatelor în bucăți mari.

Astfel, prin tranșare, dezosare și deflexare rezultă următoarele semifabricate în bucăți mari:

din carnea de ovine și de caprine: partea coxală a acestor carcaseror, antricotul și spata carcaseror vitelor mici, pieptul și carnea pentru tocături, în componența căreia intră partea cervicală și rămășițele; conținutul țesutului adipos și conjunctiv este respectiv de 10 și 10%;

din carnea de porc: mușchiul și antricotul, partea coxală, spata și partea cervicală, pieptul și carnea pentru tocături, în care se admite un conținut al țesutului adipos pînă la 30% și al țesutului conjunctiv — pînă la 5%;

din carnea de vițel — toate tranșele.

Destinația culinară a semifabricatelor în bucăți mari este prezentată în tabela 2.

Carnea pentru tocături se folosește la prepararea semifabricatelor din carne tocată.

Tranșarea purceilor. Întreprinderilor de alimentație publică li se livrează purcei fără păr și eviscerați. Deacea ei numai se flambează pentru înlăturarea resturilor de păr. Înainte de tratamentul termic se taie osul iliac și coloana vertebrală între omoplați (din interiorul carcasei) pentru a facilita eliminarea singelui la macerare și pentru a asigura o pătrundere termică uniformă. Purceii se taie în bucăți porționate după tratamentul termic. Carcasele purceilor cu masa mai mare de 4 kg se taie în două bucăți. Înainte de fierbere purceii se macerează în apă rece.

Prepararea semifabricatelor. La prepararea semifabri-

Tabela 2

Destinația culinară a semifabricatelor în bucăți mari

Denumirea	Semifabricatele preparate		
	în bucăți mari	porționale	în bucăți mici
Din ovine, caprine			
Antricot	Prăjire	Prăjire	Prăjire
Partea coxală	—,,—	—,,—	—,,—
Spata	Prăjire, brezare, fierbere	Brezare	Brezare, fierbere
Piept	Brezare, fierbere	—,,—	—,,—
Din porcine			
Mușchi antricot	Prăjire	Prăjire	Prăjire
Partea coxală	—,,—	—,,—	—,,—
Spata	Prăjire, brezare, fierbere	Brezare	Brezare
Piept	Prăjire, fierbere	—	—,,—
Partea cervicală	Prăjire, brezare	Brezare	—,,—
Din carne de vițel de categoria 1-a (de lapte)			
Antricot	Prăjire	Prăjire	—,,—
Partea coxală	—,,—	—,,—	—
Spata	Prăjire, fierbere	—	—
Piept	—,,—	—	—

catelor în bucăți mici se aplică aceleași procedee culinare ca în cazul preparării semifabricatelor din carcasele de bovine.

Semifabricatele din carnea de ovine pentru prăjire. Semifabricatul în bucată mare — carne de ovină prăjită în bucată mare — se prepară din partea coxală, spată și din antricotul de ovine și de caprine. Carnea de ovină prăjită (jigo) se prepară din partea coxală. Pentru aceasta ea se supune dezosării incomplete, eliminând tibia și osul iliac. La distanța de 10 cm de la capul de jos al femurului se face o tăietură circulară a cărnii până la os. Carnea se scoate de pe os, iar capătul osului se taie pieziș. Marginile părții de sus a pulpei se nivelează. Carnea spatei se răsucește în formă de ruladă, îndoind înăuntru marginile de sus și de jos a spatei și se leagă cu sfoară.

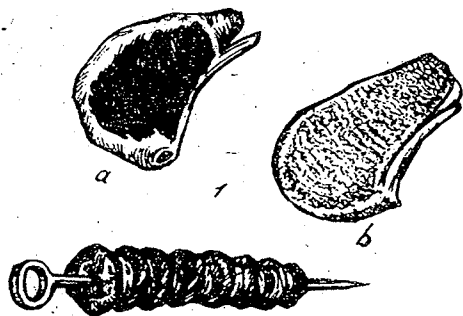
Carnea de ovină în bucată mare împănată și prăjită se prepară din antricot, îndreptînd și retezînd cuticulele la nivelul costitelor, după care el se împănază cu usturoi.

Pentru prepararea pieptului umplut din partea lui anterioară se taie cuticula de-a lungul coastelor. Apoi se face o incizie în mijloc din partea separării pieptului de fleică. Cavitatea obținută se umple cu umplutură, se prinde cu o săbioară, sau se coase cu sfoară. Umplutura se prepară din cașă de hrișcă sau orez, orez și ficat, orez și carne. Pentru aceasta se prepară o cașă granulată, se amestecă cu ceapă călită în ulei, ouă tocate și cu pătrunjel verde sau mărar. Cașă granulată de orez se amestecă cu pătrunjel verde. Orezul fiert se unește cu carne de ovină crudă tocată, cu ceapă călită în ulei, se adaugă apă, sare și piper.

Semifabricate porționate. **Cotletele naturale** se taie din antricot împreună cu costița cîte o bucată la porție. Cotletul se taie oblic de-a lungul costiței, tăind carnea la 2—3 cm de la capătul ei de jos. Costița se taie, se curăță de cuticule și rămășițe de carne. Carnea se bate și se îndreaptă marginile, dînd cotletului formă ovală. **Cotletul bătut** se prepară la fel ca și cel natural cu deosebirea că semifabricatul se înmoaie în liezon și se panează cu pesmeți.

Frigăruiele ca la Karsk se taie din partea renală a antricotului. Semifabricatul are aspectul unui dreptunghi gros. Se marinează.

Escalopul se taie cu grosimea de 1—1,5 cm din carnea părții dorsale și lombare ale antricotului cîte 1—2 bucăți



Des. 18. Semifabricate din carne de ovine

1 — cotlete: a — natural, b — bătut; 2 — se folosește partea coxală și antricotul fără coaste.

Carnea se taie în bucățele cu masa de 30—40% și cu un conținut de grăsime pînă la 15% din masa semifabricatului. Carnea pentru frigărui se marinează în vase inoxidabile. La marinare se adaugă verdețuri aromate. Carnea de cîrlan tînăr se marinează cu ceapă rasă sau se stropește cu suc de lămîie (soluție de sare de lămîie) nemijlocit înainte de prăjire.

Semifabricate din carne de ovine pentru brezare. Semifabricatul în bucată mare — carne de ovină înăbușită — se prepară din spată și piept. Carnea se răsucesce în formă de ruladă și se leagă cu sfoară.

La prepararea **cărnii de ovină împănată** se folosește spata, fasonînd-o în formă de ruladă și împănînd-o cu morcov și pătrunjel tăiați bare.

Semifabricate porționate. Carne de ovină la rolă. Se taie bucăți cu grosimea de 2—2,5 cm cîte 1—2 bucăți la porție din carnea spatei fără a o curăța de cuticula superficială.

Semifabricate în bucăți mici. Ragu se taie din partea cervicală și piept cu un conținut de oase de pînă la 20% din masa semifabricatului. Se admite folosirea bucățelelor de carne cu os din antricot de la prima coastă pînă la a 4-a și bucățelele de carne cu os a cărnii pentru tocături cu masa de 20—30 g.

Pentru prepararea **pilafului** se folosește carnea spatei și a pieptului. Carnea se taie în bucățele cu masa de 20—30 g, conținutul de grăsime în ele nu trebuie să depășească 15%.

la porție. Semifabricatului se dă formă ovală-plată.

Șnițelul bătut se taie din partea coxală cu grosimea de 2—3 cm și formă ovală-alungită. Bucățile tăiate se bat, se afînează, se taie tendoanele și cuticulele, se înmoaie în liezon și se panează cu pesmeți.

Semifabricatele în bucăți mici. Pentru prepararea frigăruilor

Semifabricate pentru fierbere. În prepararea **cărnii de ovină fiartă** se folosește spata și pieptul, tăiate în bucăți cu masa de pînă la 2 kg.

Semifabricate din carne de porcine pentru prăjire. Semifabricatul în bucată mare — carne de porc prăjită — se prepară din antricot, din părțile coxală, cervicală și din spată.

Semifabricatul preparat din antricot se numește **korbonat**, el se prepară prin afumarea deplină a carbonatului. Din partea coxală se prepară **bujenina**.

Carnea de proc prăjită se prepară din spată răsucită în ruladă și din carnea părții cervicale.

Semifabricate porționate. Escalopul, cotelete naturale și cele bătute se taie din antricot; **șnițelul** — din partea coxală. Semifabricatele se prepară la fel ca și din carnea de ovine.

Semifabricate în bucăți mici. Frigăruiele și carnea pentru friptură se taie din antricot și din partea coxală. Aceste semifabricate din carnea de porc se prepară la fel ca și semifabricatele similare din carnea de ovine.

Semifabricate din carne de porc pentru brezare. Semifabricatele în bucăți mari — carne de porc înăbușită și împănată — se prepară din spată și partea cervicală la fel ca și semifabricatul similar din carnea de ovine.

Semifabricate porționate. Din spată și din partea cervicală se taie pentru brezare în bucăți porționate **carne de porc la rolă, friptură ca acasă și carne de porc înăbușită cu ceapă**.

Semifabricate în bucăți mici. Pentru brezare în bucăți mici din piept se prepară semifabricatul **ragu**, iar din spată și piept — pilaf.

Toate semifabricatele menționate (porționate și în bucăți mici) se prepară la fel ca și semifabricatele similare din carnea de ovine.

Semifabricate pentru fierbere. Preparatul **carne de porc fiartă** se prepară din spată și din piept în bucăți cu masa de pînă la 2 kg.

3.5. Semifabricate din carne tocată

Preparatele din carne tocată se prepară din carnea de bovine, ovine și porcine pentru tocături cu sau fără adaos de pîine (preparatele din masa pentru tocături). În masa

tocată (tocătură) se adaugă apă, care contribuie la înmuierea țesutului conjunctiv în procesul tratării termice, și pîine, care atribuie preparatelor suculență și porozitate. Pentru îmbunătățirea gustului și a suculenței în compoziția cărnii slabe pentru tocături se încorporează 5—10% de grăsime brută.

Semifabricate din carne tocată fără pîine. Carnea pentru tocături se taie, se unește cu slănină brută și se mărunțesc în mașina de tocat carne. Slăcina, tăiată cubușoare, se poate adăuga după mărunțirea cărnii. În carnea tocată se adaugă apă sau lapte, sare, piper și se amestecă bine.

La 1 kg de tocătură (în g): carne (neto) — 800, slănină brută — 120, lapte sau apă — 67, sare — 12, piper — 0,4.

Biftecul tocat se prepară din bovine. În carnea mărunțită se adaugă slănină tăiată cuburi (5×5 mm) și alți ingrediente. Masa obținută se fasonează în formă de bitocuri.

Cotletele naturale tocate se prepară din carnea de ovine sau porcine, dînd preparatelor forma pîrjoalelor.

Șnițelul natural tocat se prepară din carnea de porc, ovine sau bovine (în carnea pentru tocături de bovine și de ovine se adaugă slănină brută. Semifabricatului i se dă formă ovală-plată, se înmoaie în liezon și se panează cu pesmeți.

Liulea-kebab reprezintă preparate în formă de rulouri mici, care se prepară din carnea de ovine pentru tocături. Carnea împreună cu grăsimea de pe coada ovină și ceapa se trece de trei ori prin mașina de tocat carne. Ceapa, pe lângă faptul că aromatizează carnea, o și înmoaie, deoarece conține fermenți proteolitici. În tocătură se adaugă sare, piper, acid citric, se amestecă și se ține la rece cîteva ore.

Semifabricate din carne tocată cu pîine (masă pentru tocături). Carnea pentru tocături se mărunțește în mașina de tocat carne cu rețea dublă. Dacă mașina de tocat are o singură rețea, atunci carnea se trece prin ea de două ori. Carnea mărunțită se unește cu bucăți de pîine de grîu uscată din făină de calitate I-a sau superioară, înmuiată în prealabil în lapte sau apă și stoarsă bine, după care se adaugă piper, sare, se mărunțește a doua oară, se adaugă apă și se amestecă minuțios.

În procesul primei tocări temperatura cărnii se ridică cu 1,5—2°C, deaceia apa care se adaugă trebuie să fie răcită în prealabil, sau se poate folosi gheață alimentară.

Masa pentru tocături pregătită se malaxează bine, se bate și se fasonează din ea pîrjoale, bitocuri, șnițele. Pentru prepararea chiftelelor, zrazelor din carne tocată și ruladelor masa se prepară în același mod, adăugîndu-se o cantitate mai mică de pîine. ~~În plus, în masa pentru chiftele și perișoare se adaugă ceapă.~~ Majoritatea preparatelor din masa pentru tocături se panează cu pesmeți.

Pîrjoalele, bitocurile și șnițelele se prepară din carne de vită, ovină, porc și de vițel.

Masa pentru tocături (neto în g): carne pentru tocături — 74, pîine — 18, lapte sau apă — 24, pesmeți pentru panare — 10, randamentul — 123.

Bitocuri — preparate de formă rotundă-plată cu grosimea de 2—2,5 cm, diametrul — 6 cm.

Pîrjoale — preparate de formă ovală cu un capăt ascuțit, lungimea — 11 cm, lățimea — 5 cm, grosimea — 2,5 cm.

Șnițele — preparate de formă ovală-plată cu grosimea de 1 cm.

Chiftele — preparate în formă de bile cu diametrul de 3 cm, se panează cu făină. În chiftele se poate adăuga în locul pîinii orez fiert prin înăbușire.

Rulada se modelează în felul următor: masa pentru tocături se așază în strat subțire (1,5—2 cm) pe o țesătură umedă, în mijloc se pune umplutura (de exemplu, macaroane drese cu grăsime și răcite; în umplutură se poate adăuga un ou crud). După aceasta marginile ruladei se răsucesc astfel, ca să se treacă una peste alta și se așază atent pe tavă cu cusătura în jos. Suprafața preparatului se unge cu liezon, se presară cu pesmeți și se fac cîteva incizii cu cuțitul.

Zrazele din carne tocată se fasonează în felul următor: în mijlocul turtei din masa pentru tocături cu grosimea de 1 cm se pune un amestec de ceapă călită în ulei, ou tocat și verdeață și se răsucesc marginile preparatului, dîndu-i forma unui pateu. Se panează cu pesmeți.

3.6 Cerințe de calitate, păstrare și de transportare a semifabricatelor

Aceste cerințe sînt determinate de condițiile tehnice și instrucțiunile tehnologice referitoare la semifabricatele de carne. Semifabricatele din carne tocată se produc în corespundere cu condițiile tehnice interrepublicane (MPTY) și cu standardele de ramură (OCT).

Suprafața bucăților mari este netedă, fără tendoane. Nu este admisă existența oricăror semne de alterare, mucozitate ș. a. m. d. Semifabricatele naturale porționate trebuie să aibă suprafața ușor umezită, însă nu lipicioasă. Marginile semifabricatelor panate sînt netede; grosimea stratului de pesmeți nu trebuie să depășească 2 mm. Mirosul trebuie să fie caracteristic tipului dat de carne. Consistența țesutului muscular în secțiunea cărnii refrigerate este densă, elastică; iar a celei decongelate — mai moale. Forma semifabricatelor în bucăți mici este regulată, nu se admite eliminarea sucului. Culoarea și mirosul sînt proprii tipului corespunzător de carne. Semifabricatele din carne tocată au suprafața uniformă panată, fără fisuri, sau margini rupte.

Respectarea gramajului se verifică prin cîntărirea separată a nu mai puțin de 10 preparate. Se admite devierea masei semifabricatelor aparte în limitele $\pm 3\%$.

Semifabricatele pregătite se așază în lăzi curate de metal (de aluminiu, de oțel inoxidabil), sau de lemn, acoperite cu lac alimentar. Semifabricatele porționate și preparatele din masa pentru tocături se așază într-un rînd pe o coastă sau înclinat, astfel ca 2/3 dintr-un preparat să se afle sub celălalt.

Semifabricatele ambalate înainte de expediere se răcesc pînă la temperatura de 6°C și se păstrează într-o încăpere cu temperatura aerului de la 2 pînă la 6°C. Termenul total de realizare pentru semifabricatele în bucăți mari este de 48 ore, pentru semifabricatele naturale porționate — 36 ore, pentru semifabricatele panate — 24 ore, pentru semifabricatele în bucăți mici — 24 ore, pentru semifabricatele din masa pentru tocături — 12 ore.

Semifabricatele se transportează la întreprinderile de alimentație publică cu mijloace de tracțiune mecanică sau animală acoperite; transportarea durează pînă la 2 ore. În caz că transportarea semifabricatelor durează mai mult, în perioadele calde ale anului se recomandă utilizarea în acest scop a transportului frigorific.

3.7. Tratarea carcaselor animalelor sălbatice

Întreprinderilor de alimentație publică li se livrează carcase ale animalelor sălbatice (cerb, elan, capră sălbatică, porc mistreț și iepure).

Carnea animalelor sălbatice conține o cantitate mare de țesut conjunctiv grosolan, deaca ea trebuie marina-

tă în prealabil, după care se folosește la prepararea bucatelor prăjite și brezate.

Cerbul și elanul se tranșează în același mod ca și carcacele de bovine; caprele sălbatice — ca și cele de ovine; mistrețul și ursul — ca și carcacele de porc. De la cerb și elan se utilizează părțile dorsală, lombară, soxală și spata; de la capra sălbatică și urs — părțile dorsală, lombară și coxală.

Carcacele iepurilor se livrează fără pielicele, eviscerate, însă adesea se livrează cu lebăr. Ele se decongelează în aer, se înlătură viscerele, se taie oasele lăbuțelor și a vertebrelor cervicale lîngă tăietură.

Carcasa se taie în două jumătăți în dreptul ultimei vertebre lombare. Partea posterioară conține mai puțin țesut conjunctiv și se folosește pentru prăjire. Din ea se prepară șnițel bătut, frigărui, friptură. Partea anterioară se folosește pentru brezare. Pentru tocături se folosește carnea întregii carcace.

Carcacele tăiate se macerează în apă rece (puțin acidulată cu oțet) timp de 3—4 ore pentru eliminarea sîngelui, deoarece toate tipurile de vînat se livrează cu sîngele nescos. După aceasta carcasa se spală și se înlătură prin tăiere cuticulele de pe suprafață.

Pentru a atribui cărnii de iepure suculență carcacele se împănează.

Pentru frăgezire carnea de iepure se marinează timp de 4—5 ore la temperatura de 5—10°C (iepurii de mărime medie se marinează pînă la 12 ore).

Pentru prepararea marinadei se taie ceapă, morcov, pătrunjel și țelină și se pun în soluție 2% de oțet, se adaugă zahăr, sare, frunze de dafin și se fierbe 10—20 min.

Carnea de cerb, elan, mistreț și de urs se marinează pînă la 4 zile. În procesul marinării bucățile de carne se întorc de pe o parte pe alta și se urmărește ca mirodeniile să fie repartizate uniform pe suprafața bucăților.

Pentru prepararea marinadei la 2 l de oțet se adaugă (în g): sare—20, frunze de dafin—2, piper—1, ceapă—50, pătrunjel sau țelină—25.

3.8. Tratarea primară a subproduselor și a oaselor

Subprodusele de carne aparțin grupului de produse deosebit de ușor alterabile. Tratarea lor primară se execută pe cît de repede posibil izolat de carne. Subprodusele

congelate se decongelează în prealabil în tave așezate pe stelaje sau pe mese. Sucul rezultat la decongelarea ficatului poate fi adăugat la umpluturi sau în extragentul pentru clarificarea bulioanelor.

Capetele vitelor mari cornute în cazul livrării lor cu piele, mai întâi se flambează, apoi se spală și se curăță. Capetele de ovine și de porc se opăresc, se curăță și se spală, după care se face o incizie în carne de la frunte pînă la nas și se taie carnea de pe os împreună cu urechile. Carnea poate fi tăiată în strat întreg, pornind de la incizie. Creerii se scot, tăind osul cranian superior.

Picioarele vitelor mari cornute se livrează curățite. Ele se spală minuțios și se despică în două părți de-a curmezișul, apoi fiecare parte se taie de-a lungul. Picioarele tăiate în bucăți se țin 2—3 ore în apă rece. Dacă picioarele se livrează cu păr, ele se flambează în prealabil. Picioarele de vițel și de porc se opăresc și se curăță, după care se freacă cu făină și se flambează. Carnea se taie din două părți de-a lungul osului, iar la articulații se fac incizii și se scoate carnea de pe os împreună cu pielea.

Creerii se înmoaie 1—2 ore în apă rece acidulată. Apoi, fără a-i scoate din apă, se înlătură meningele și vasele sangvine mari.

Ficatul se decongelează în aer, se taie canalele biliare, se bate cu partea plată a cuțitului, se taie și se scoate cuticula.

Rinichii de vițel și de ovină se curăță de surplusul de grăsime, lăsînd un strat de aproximativ 0,5 cm. De pe rinichii de vită grăsimea se înlătură împreună cu cuticula. Rinichii de vită se taie de-a lungul în două jumătăți și se macerează 2—3 ore în apă rece pentru înlăturarea substanțelor cu miros neplăcut.

Limba se curăță de impurități și se înlătură gîtlejul.

Lebărul se desface în părțile componente — inimă, esofag și trahee, se taie longitudinal, apoi se spală minuțios.

Oasele se folosesc la prepararea bulionului. Pentru a spori extragerea prin fierbere a substanțelor conținute oasele se taie în bucăți cu masa de pînă la 100 g. Pentru mărunțirea oaselor la întreprinderile mari se utilizează concasoare de oase. Oasele fierte se utilizează în scopuri tehnice și se predau unităților de colectare.

Oasele coastelor și ale spatelor nu se folosesc la pre-

pararea bulioanelor, dar sînt supuse prelucrării tehnice.

Oasele vertebrale se folosesc la prepararea bulioanelor și a sosurilor.

3.9. Producerea centralizată a semifabricatelor de carne

Tratarea cărnii se execută la fabricile de prefabricare conform aceleiași scheme tehnologice ca și la întreprinderile, care funcționează pe bază de materie primă, însă majoritatea proceselor sînt mecanizate. Cîntărirea, depozitarea, transportarea și tranșarea carcaselor se efectuează pe trolee suspendate. Carnea se decongelează în camere speciale. Dezosarea, curățirea de flaxuri și alte operații se execută pe conveiere.

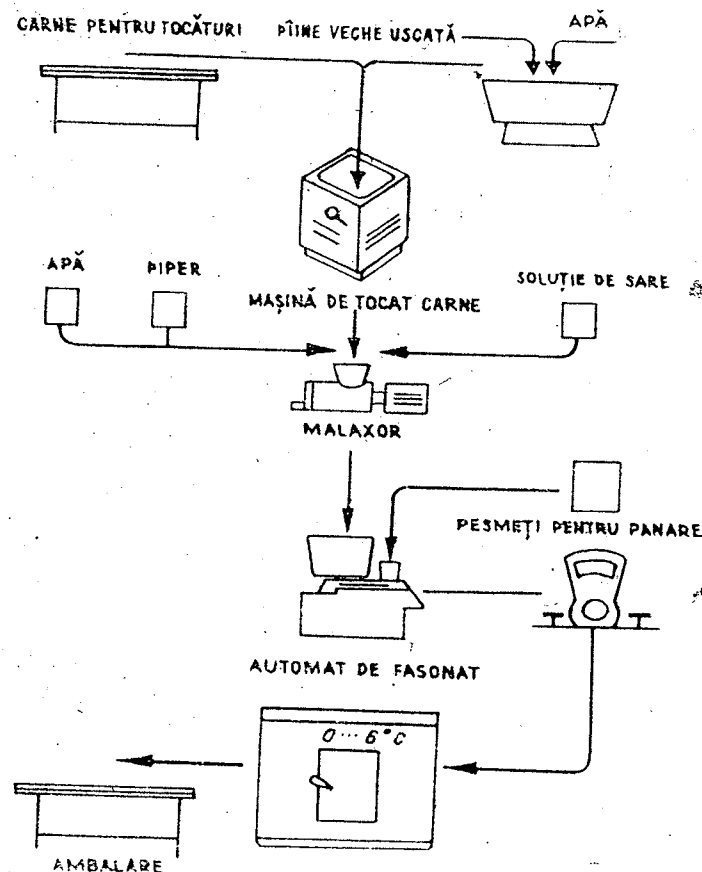
Producerea unor semifabricate se efectuează pe linii în flux, în componența cărora sînt instalate mașini cu productivitate înaltă. De exemplu, în componența liniei pentru producerea și ambalarea semifabricatelor naturale porționate și a semifabricatelor în bucăți mici intră mașina de tăiat bucățele de azu, befstroganov și pentru frigăruie (A1—P/2) cu productivitatea de 400 kg/oră), mașina de panat (—2000) ș. a.

În întregime este mecanizată producția semifabricatelor din carne tocată. Această linie include mașini de tocat carne de mare putere (MIIM—500 cu productivitatea de 500 kg/oră, MIIM—82M—250 kg/oră), malaxoare, automate de modelat pîrjoale ș. a.

Toate semifabricatele trebuie să corespundă cerințelor, condițiilor tehnice interrepublicane (MPTY) după masă, formă, mărime, indici organoleptici. Pentru unele semifabricate se reglementează deasemenea umiditatea, conținutul de grăsime, oase, țesut conjunctiv.

Conținutul de grăsime în gulașul de vită nu trebuie să depășească 10 %, în gulașul de porc — 20 %, conținutul oaselor în ragu de ovină nu trebuia să depășească 20 % iar conținutul grăsimii — 15 %. Conținutul grăsimii în carnea de ovine pentru frigărui — 20 %, în friptura de porc — 20 % ș. a. m. d.

Conținutul umidității în pîrjoale nu trebuie să depășească (în %): în pîrjoalele de Moscova — 68, în pîrjoalele de casă — 66, în pîrjoalele de ovine — 65, iar conținutul de pîine nu trebuie să depășească 18 % în pîrjoalele de casă și 20 % — în pîrjoalele de Moscova (luînd în considerare făina de pesmeți pentru panare).



Des. 19. Producerea centralizată a preparatelor din masa pentru tocături

Preparatele din carne tocată se produc în mod dencentralizat la întreprinderile de alimentație publică, cât și în mod centralizat în secțiile combinatelor de carne și a întreprinderilor de semifabricate.

Capitolul 4. TRATAREA RĂSĂRILOR, VINATULUI ȘI A IEPURILOR DE CASĂ

4.1. Caracteristici ale materiei prime

Întreprinderilor de alimentație publică li se livrează păsări de casă (găini, pui, pui-Broiler, curcani, găște și rațe) și vînat cu pene (ieruci, potîrnichi, gotcani, fazani).

Păsările de casă se livrează, fără pene, în stare refrigerată sau congelată. Industria livrează păsări în stare eviscerată (semieviscerată), iar întreprinderile alimentației publice de prefabricare livrează semifabricate din găini, pui, rațe și curci.

Destinația culinară a păsărilor de casă diferă în funcție de tip, stare de îngrășare. Găinile tinere și puii pot fi folosiți la prepararea bucatelor de bază prăjite și fier-te. Din carnea găinilor și cocoșilor maturi se gătesc preparate tocate și brezate. Gîștele și rațele se folosesc la prepararea bucatelor prăjite și brezate.

Bulioanele tari și aromate se obțin din găini și curci mature și grase. Bulioanele de găște și rațe au miros specific, deaceia ele se folosesc la prepararea supelor rasol-nik, soleanka și a ciorbelor din varză murată (șci).

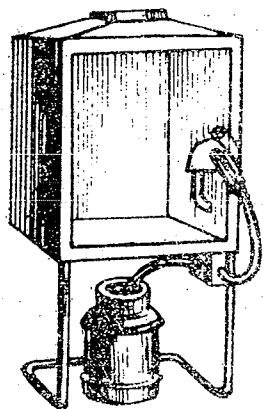
Vînatul cu pene se livrează nepenit în stare congelată, neeviscerat, fără intestine. Carnea păsărilor de vînat are culoare întunecată și o consistență mai densă decît carnea păsărilor de casă. Ea conține mai multe proteine și mai puțină grăsime, are gust și aromă specifică (uneori au gust amarui rășinos). Vînatul se folosește în special pentru prăjire în carcase întregi. Iepurii se livrează în întreprinderilor de alimentație publică în carcase cu sîngele scurs și eviscerate. Totodată în carcasa se lasă rinichii, capul se înlătură la nivelul primei vertebre cervicale, picioarele din față — la nivelul încheieturii lăbuțelor, iar cele din urmă — la nivelul încheieturii de salt.

4.2. Tratarea primară

Procesul tehnologic de tratare a păsărilor constă din decongelarea păsărilor congelate, flambare, tranșare, spălare și prepararea semifabricatelor.

Decongelarea și flambarea. Decongelarea se execută în camere frigorifice cu temperatura de 8—10°C și umiditatea de 85—95%, sau în încăperea secției de tratare la temperatura de 16—18°C. Carcasele se așază pe mese sau pe stelaje într-un rînd astfel ca să nu se atingă una de alta și de pereții încăperii, sau se suspendează de agățătoare. Durata decongelării — 10—20 ore.

Păsările decongelate se usucă cu un torent de aer sau cu un șervețel curat. Apoi suprafața se freacă cu țărițe sau cu făină (în direcția de la piciorușe spre cap) și se flambează pentru înlăturarea rămășițelor de pene periforme și a pufului. Pentru flambare se folosește focul nea-



Des. 20. Dispozitivul v. voli-2 pentru flambarea păsărilor

fumător al arzătorului de gaz sau de alcool. Flambarea trebuie executată atent spre a evita vătămarea pielii și topirea grăsimii subcutanate.

Vînatul congelat se decongelează în aer și se opărește începînd de la gîtisor. Cioturile se îndepărtează cu ajutorul cuțitului sau a pințetei, susținînd pielea pentru a nu fi vătămată. Uneori pentru a facilita penirea carcassele se blanșează, imersîndu-le pe 1—2 min în apă cu temperatura de 65—75°C.

Vînatul penit se flambează. La întreprinderile mari pentru flambare a păsărilor și a vînatului se utilizează dispozitivul special YOII—1 sau YOII—2. În aceste dispozitive păsările se flambează într-un înveliș protector, dotat cu un disc de cotire pentru fixarea carcasselor și cu un arzător de tip revolver. Dispozitivul YOII — 2 este alimentat cu gaz lichefiat, care se află într-un balon.

Iepurii se decongelează în aer.

4.3. Tranșarea păsărilor, vînatului și a iepurilor

Păsările semiviscerate se decapitează la nivelul celei de a 2-a vertebre cervicale. Se taie pielea de-a lungul gîtului din partea dorsală, apoi se îndoaie. După care se taie gîtul la nivelul ultimei vertebre cervicale și înlătură 2/3 din piele. Carcasselor de pui li se lasă toată pielea.

Capetele aripilor păsărilor de toate tipurile, cu excepția puilor, se taie pînă la articulația cotului, iar piciorușele — pînă la articulația.

În scopul eviscerării depline carcasselor li se face o secțiune nu prea mare de la capătul osului pectoral pînă la orificiul anal. Prin gaura formată se înlătură viscerele și grăsimea. Prin gaura de la gît se înlătură gușa împreună cu esofagul și traheea. Uneori păsările se eviscerează, tăind carnea sub aripă și înlăturînd viscerele prin gaura formată. Carcassele eviscerate se spală cu apă rece ce usucă suprafața.

Păsării eviscerate i se înlătură 2/3 din gît, aripile — pînă la articulația cotului (cu excepția puilor), grăsimea interioară, rinichii și plămîinii.

Vînatul mare (gotcanii, rațele și gîștele sălbatice ș. a.) se tratează în același mod ca și păsările de casă neeviscerate. Vînatului mic (sitarilor, becaținelor, prepelițelor) i se juipoaie pielea de pe căpușor, i se scot ochii și se eviscerează prin secțiunea părții dorsale (la baza gîtului). La eviscerarea vînatului se înlătură rînza, intestinale, ficatul, inima, plămîinii, gușa și esofagul.

Carcaselor iepurilor li se taie ștampilele, se înlătură gîtlegul, vertebra cervicală, rinichii, apoi se curăță și se spală. Carcasa se despică în două părți — anterioară și cea posterioară în dreptul ultimei vertebre lombare.

Din partea posterioară se prepară semifabricate pentru prăjire și fierbere prin înăbușire, iar din cea anterioară — pentru brezare.

4.4. Prepararea semifabricatelor

Din păsări se prepară următoarele semifabricate: carcasse întregi pregătite pentru tratamentul termic, semifabricate porționate, semifabricate în bucăți mici (pentru pilaf, ragu ș. a.) și din carne tocată.

Ameliora
Carcasa pregătită pentru tratamentul termic. În scopul încălzirii uniforme în procesul prăjirii, fierberii și pentru comoditate la porționare carcassele tratate se fasonează. Pentru aceasta li se dă o formă compactă: partea de piele a gîtului rămasă se introduce în gaura, care s-a format după îndepărtarea gușii cu esofagul și traheea; aripile se răsucesc spre spinare.

Apoi carcasa se pune pe spinărușă, se taie pereții cavității abdominale mai jos de osul pectoral din ambele părți și în găurile formate se introduc articulațiile pulpelor.

Se poate proceda în alt mod: se unesc împreună articulațiile pulpelor, care apoi se leagă de carcasă.

Semifabricate porționate. Din păsări de casă, din cele de vînat și din iepure se prepară următoarele semifabricate: cotlete naturale, cotlete panate, cotlete naturale umplute, pasăre și vînat sau iepure ca la capitală, cotlete ca la Kiev.

Pentru prepararea acestor semifabricate se folosește fi-le de pasăre și de vînat. Carcassele tratate de pasăre sau de vînat se așază cu spinărușele în jos, se taie pielea în regiunea inghinală și se răsucesc piciorușele la încheieturi astfel, ca ele să se lipească de tabla de tranșare, apoi se scoate pielea de pe mușchii pectorali.

După aceasta de pe fiecare parte a carcasei de-a lungul sternului, se taie clavicula și se separă prin tăiere carnea împreună cu claviculele. Fileul scos constă din două părți — mușchiul mare (exterior) cu osciorul aripii și mușchiul mic (interior). Mușchiul mic se separă de mare și se scoate tendonul din el. De la mușchiul mare se retează rămășița iadeșului și se taie tendonul în 2—3 locuri. De pe file se retează cuticulele sau se taie de-a curmezișul cu un cuțit subțire și umed. În carnea mușchiului mare se face o incizie longitudinală, se taie în câteva locuri sau se scoate tendonul prin tăiere și se platizează carnea din ambele părți ale inciziei.

Humerusul se curăță de piele, de țesutul muscular și cel conjunctiv, se taie o parte din vârful articulației humerale și din humerus, lăsând 3—4 cm din el.

Carnea se bate și se folosește la prepararea semifabricatelor.

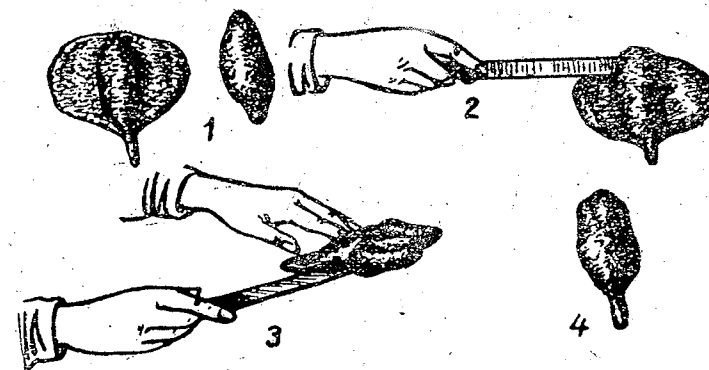
Cotletul natural se prepară din file de găină, pui-Broiler, fazan, ierucă, potîrniche cenușie, gotcan și din carnea iepurelui de casă. În secțiunea fileului mare se plasează fileul mic, dându-i semifabricatului formă ovală.

Cotletul panat spre deosebire de cel natural se înmoaie în liezon și se panează cu pesmeți albi.

Pentru prepararea semifabricatului pasăre, vînat sau iepure ca la capitală fileul de găină curățit, pui-Broiler sau fazan, carnea picioruşelor posterioare și a părții dorsale a iepurelui se bate ușor, i se dă o formă ovală, se înmoaie în liezon și se panează cu pîine albă tăiată pai.

Cotletul ca la Kiev se prepară din găini. Mușchiul mare pregătit se bate ușor cu partea plată a cuțitului pînă la grosimea de 2,5—3 cm; tendoanelor li se fac incizii, pe fisurile formate se plasează bucățele ale mușchiului mic bătute subțirel sau rămășițe ale mușchiului mare; în mijloc se pune o bucățică de unt răsucit în formă de țigară. Peste unt se așază mușchiul mic și marginile mușchiului mare se răsucesc astfel, ca să se acopere în întregime untul. Cotletele se înmoaie în liezon, se panează cu pesmeți albi, se mai înmoaie încă o dată în liezon și din nou se panează cu pesmeți albi.

Cotlete umplute cu sos de lapte cu ciuperci se prepară din găini, pui-Broiler, fazani, ieruci și din carnea scoasă de pe pulpele de iepure. Pentru umplutură ciupercile albe (proaspete sau uscate) sau șampinionii se fierb, se răcesc, se taie, se introduc în sos dens de



Des. 21. Prepararea cotletelor umplute din carne de pasăre:
1 — mușchiul mare platizat și bătut cu umplutură așezată în el (alături — mușchiul mic pregătit); 2 — acoperirea umpluturii cu mușchiul mic; 3 — răsucirea marginilor mușchiului mare; 4 — cotletul modelat.

lapte și se amestecă minuțios. Mușchiul mare se pregătește, tăind osul de pe el. În mijlocul mușchiului se plasează umplutura, se acoperă cu mușchiul mic bătut, sub care dinspre partea ascuțită a mușchiului mare se pune osciorul, marginile mușchiului mare se răsucesc, dându-i formă de pară, se înmoaie în liezon și se panează cu pesmeți albi. Semifabricatele se așează pe tava și se refrigerază.

Cotletele pot fi umplute cu pateu de ficat. Semifabricatele se modelează ca și cotletul-ca-la-Kiev, se înmoaie în liezon și se panează cu pesmeți albi.

Pui «tabak» — carcasa tratată a puiului se taie de-a lungul sternului, se platizează și se bate.

Semifabricate în bucăți mici. Semifabricatele pentru pilaf se taie din păsări, vînat și din iepuri de casă cîte o bucată la porție, iar pentru ragu — bucățele cu masa de 40—50 g.

Pentru prepararea semifabricatului iepure pe rotisor partea dorsală a iepurelui se taie în bucăți cu masa de 40—50 g și se marinează.

Semifabricate din carne tocată. La prepararea semifabricatelor din carne de pasăre tocată se pregătește masa pentru tocături. La prepararea ei se folosesc găini, pui-Broiler, curci, fazani, gotcani, ieruci și potîrniche cenușii. Compoziția masei pentru tocături și prepararea ei sînt similare compoziției și modului de preparare a masei pentru tocături din carne de bovine, ovine, porcine, diferit fi-

înd doar gramajul pînii de grîu și al laptelui sau al apei: respectiv 20—24% și 20—35% din masa cîrni.

Din masa pentru tocături se prepară semifabricatele: cotlete tocate, bitocuri, bitocuri umplute, perișoare, zraze.

Bitocurile ca regulă nu se panează, deoarece ele se fierb prin înăbușire.

Cotletele tocate se panează cu pesmeți sau cu panare albă.

Bitocurile umplute se umplu cu șampinioni fierți și tăiați mărunt. Semifabricatului i se dă formă rotundă și se panează cu pesmeți.

Zrazele se prepară din găini sau pui-Broiler. Pentru umplutură morcovii și dovleci se taie mărunt și se fierb prin înăbușire cu ulei, deasupra se toarnă compoziție de omletă, se tratează termic și se taie felii. Semifabricatul se modelează ca zrazele din carne tocată de vită, însă nu se panează, deoarece se fierb în aburi sau prin înăbușire.

4.5. Utilizarea deșeurilor comestibile

Din deșeurile comestibile ale păsărilor fac parte capetele, gîturile, pielea, aripile și viscerele (ficatul, rinza, inima). Plămîinii, splina, intestinul, gîtlejul ș. a. sînt deșeuri tehnice. Toate deșeurile care rezultă la eviscerarea vînatului sînt tehnice. Deșeurile comestibile ale păsărilor de casă se tratează și se folosesc la prepararea diferitor bucate.

De la ficat se retează atent vezica biliară împreună cu partea ficatului contaminată de fiere pentru a nu deteriora integritatea vezicii.

Inima se taie longitudinal, se îndepărtează cheagurile de sînge.

Rînzele se taie, se întorc de dos și se separă conținutul și cuticula. Rînzele gîștelor, rațelor se opăresc după înlăturarea conținutului pentru a ușura scoaterea cuticulei.

Toate viscerele se spală cu apă rece curgătoare.

Picioarele se imersează pe 2—3 min în apă clocotită și se scoate de pe ele stratul cornificat; se taie ghearele.

Capetele se opăresc, se smulg penele, se îndepărtează ciocul și se scot ochii.

Crestele se opăresc, se freacă cu sare, înlăturînd astfel cuticula. Dacă pe creste sînt vînatăi, atunci crestele se macerează în apă rece.

Gîtul și pielea gîtului se curăță de cheagurile de sînge. Totul se spală bine cu apă rece.

4.6. Asortimentul semifabricatelor din păsări produse în mod centralizat

La fabricile de semifabricate și în secțiile fabricilor de păsări se produce un asortiment larg de semifabricate din păsări: carcase întregi de găini, rațe și gîște pregătite pentru tratamentul culinar; pulpele acestor păsări; file de găină și de curcă; garnituri pentru supe, răcitură și ragu; cotlete deosebite din găini și din curci; grăsimea internă (osînza) ș. a.

Centralizarea producției permite mecanizarea proceselor de tratare a păsărilor. De exemplu, picioarele, capetele și gîturile se tratează în mașinile MOK, care se alimentează cu apă fierbinte cu temperatura de 60—65°C. Cotletele deosebite se prepară din carnea pulpelor de găini, de curci cu piele, pîine (aproximativ 25% din masa cîrni), apă (35%) și sare (1%). Procesul de preparare al lor deasemenea poate fi mecanizat. Garniturile pentru ragu conțin rînze prelucrate, inimi, aripi și gîturi, iar garniturile pentru răcitură—capete, picioare, gîturi, rînze și inimi.

Garniturile pentru bulion conțin rămășițele carcaselor după separarea fileurilor și pulpelor. În garniturile pentru supe se includ capete și picioare. Raportul tuturor părților componente ale garniturilor se reglementează de standardele de ramură (OST) și de condițiile tehnice (TY).

Durata de păstrare și realizare a carsacelor, file, pulpelor, coapselor, fluierelor, garniturilor pentru bulion, grăsimii interne și semifabricatelor din gîturi pentru umplut nu trebuie să depășească 48 ore, inclusiv la întreprinderea producătoare — 12 ore la temperatura de 2—6°C.

Durata de păstrare și realizare a garniturilor pentru răcitură, ragu și pentru supe este respectiv de 12 și 6 ore.

Partea a 2-a

TRATAMENTUL TERMIC

Capitolul I. PROCEDEELE TRATAMENTULUI TERMIC

1.1. Importanța tratamentului termic

Tratamentul termic dezinfectează produsele și le ridică capacitatea de asimilare.

Creșterea capacității de asimilare a produselor în rezultatul tratamentului termic este cauzată de următoarele modificări:

- produsele se înmoaie, se mestecă și se umezesc cu sucurile gastrice mai ușor;

- la încălzire se modifică proteinele (denaturează) și în această stare se digeră mai ușor;

- amidonul clesterizează și se asimilează mai ușor;

- se formează substanțe noi gustative și aromate, care deschid pofta de mâncare și în consecință o face mai asimilabilă;

- pierd activitatea antienzimele conținute în unele produse proaspete, care frânează digestia.

Importanța sanitară a tratamentului termic constă în faptul că:

- la încălzire microorganismele sporofite se inactivează și pierd capacitatea de proliferare;

- majoritatea microorganismelor, care nu formează spori, pier;

- se distrug toxinele bacteriene;

- pier agenții patogeni ai multor maladii de viermi intestinali linți, trichine ș. a.

- se distrug sau trec în zeamă substanțele otrăvitoare conținute uneori în produsele crude (în ciuperci, pești ș. a. m. d.).

- trec în zeamă și se pierd cu ea substanțe solubile valoarea nutritivă a produselor;

- se pierd substanțele aromate și gustative;

- se diminuează conținutul vitaminelor;
- trec în zeamă și se pierd cu ea substanțe solubile valoroase;

- se schimbă culoarea naturală a produselor;

- se reduce capacitatea de asimilare a produselor;

- au loc modificări nedorite ale grăsimilor (oxidarea, saponificarea ș. a.).

Una din sarcinile tehnologilor este ridicarea maximă a influenței pozitive a tratamentului termic și reducerea acțiunii lui negative asupra valorii nutritive a produselor.

1.2. Procedee de încălzire

Toate procedeele de încălzire a alimentelor pot fi divizate în două grupe: încălzirea de suprafață și cea de volum. Mai răspândită este prima. În cazul acestui procedeu suprafața produsului se încălzește prin contact cu apă, aburi, grăsime încălzită, aer sau raze infraroșii. De la suprafața încălzită căldura se transmite datorită conductibilității termice în interiorul produsului și treptat se încălzește toată masa lui.

În cazul încălzirii de volum energia oscilațiilor electromagnetice și a curentului electric se transformă în energie calorică în interiorul produsului și aproape întreaga lui masă se încălzește simultan.

Încălzirea de suprafață. Acest mod de încălzire poate fi de contact sau de radiație. În cazul încălzirii de contact produsul se plasează pe suprafețe încălzite sau în mediu încălzitor (apă, aburi, grăsime, aer încălzit). Astfel produsul se încălzește numai dintr-o parte și în procesul prelucrării el trebuie să fie întors pe cealaltă parte.

La încălzirea prin radiație produsul se iradiază cu un torent de raze infraroșii (raze IR), încălzindu-l concomitent din toate părțile.

Sursă de raze IR pot fi suprafețe încălzite (pereții cuptoarelor, elementele de încălzire electrică ș. a. m. d.) sau lămpi speciale (tubulare sau conice cu suprafața de oglindă). Razele IR pătrund în produs până la adâncimea de 1—2 mm și în acest strat subțire energia lor se transformă în energie calorică. În consecință suprafața produsului se încălzește foarte repede și se formează o crustă deshidratată, temperatura căreia atinge repede 130—135°C.

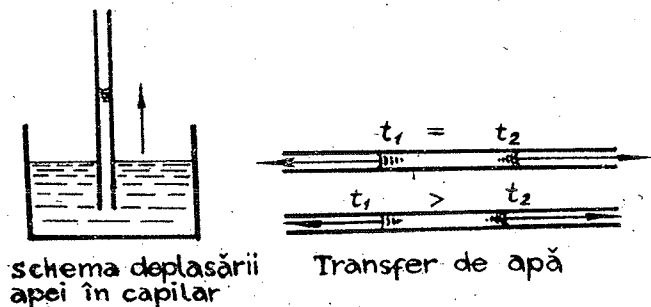
Acest mod de încălzire se folosește în cuptoarele rulante (CR), grătare și în cuptoarele pentru frigărui. În aceste aparate sursă de raze IR sînt spirale electrice încălzi-

te, tuburi sau lămpi tubulare. Sub ele pe săbioare rotitoare sau pe banda rulantă se plasează produsele (frigărui, carcasele păsărilor ș. a. m. d.).

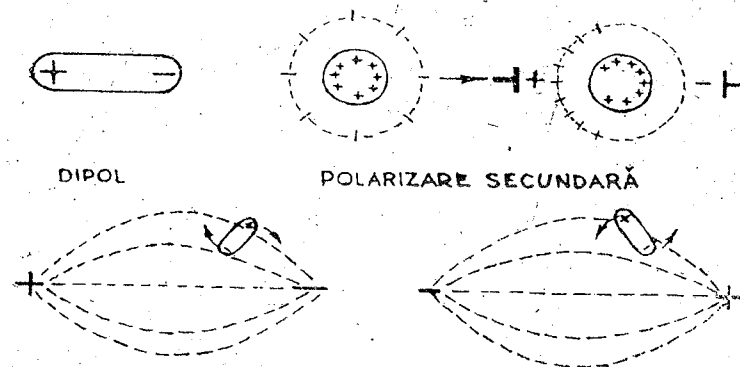
În practică deseori se utilizează îmbinarea concomitență a citorva moduri de încălzire. De exemplu, dacă produsul nu este cufundat în întregime în lichid, atunci partea lui de jos se încălzește cu apă, iar cea de sus — cu aburi.

Pentru toate modurile de suprafață este caracteristică apariția unui torent de căldură orientat de la suprafața încălzită spre centrul preparatului, cea ce crează un decalaj de temperaturi dintre suprafață și părțile interioare ale preparatului. Scăderea temperaturii provoacă deplasarea apei de la suprafață spre centru. Acest fenomen se numește transfer de apă. La încălzirea de suprafață are loc deplasarea apei împreună cu substanțele dizolvate în ea de la suprafața produselor spre centru. Acesta contribuie la formarea rapidă a crustei rumene la suprafața produsului și la reducerea vaporizării apei de pe suprafață (la prăjire) sau a difuziunii substanțelor nutritive (la fierbere). Cu cât e mai mare decalajul de temperaturi, cu atât e mai intens transferul de apă.

Încălzirea de volum. Există două moduri de încălzire de volum: încălzirea electrică de contact și cea cu curenți de frecvență supraînaltă (încălzirea cu microunde). În cazul modului electric de contact prin produs se trece curent electric. La trecerea curentului electric prin conductor conform legii Joule-Lentz se elimină căldură. Însă totodată în produs are loc electroliza (descompunerea) electrolitilor conținuți în faza lui lichidă (săruri, acizi ș. a. m. d.). Deaceia acest procedeu se aplică foarte rar.



Des. 22. Fenomenul transferului de apă



Des. 23. Principiul încălzirii cu microunde

La încălzirea cu microunde produsul se plasează în câmp electromagnetic variabil. Toate alimentele conțin molecule dipolare sau particule, în care sarcinile electrice pe care le comportă sînt spațial separate. De exemplu, în molecula apei un capăt al ei este încărcat pozitiv (ionul de hidrogen), iar altul — negativ (ionul hidroxil). În plus, și moleculele neutre pot deveni dipoli nimerind în câmpul electromagnetic. Aceasta se explică prin faptul, că sarcinile situate în ele simetric pot să se deplaseze sub acțiunea câmpurilor exterioare (polarizarea secundară).

La amplasarea particulei dipolare în câmpul electromagnetic ea se va roti astfel ca să se situeze de-a lungul liniilor de forță. Dacă direcția acestor linii se schimbă, particula deasemenea își va schimba orientarea. Direcția liniilor de forță magnetice în câmpul electromagnetic variabil se schimbă cîteva mii de ori pe secundă, deaceia dipolii încep să oscileze, se degajă energie cinetică a mișcării moleculelor, adică produsul se încălzește repede. Semifabricatele cu grosimea de 15—20 cm se încălzesc în decurs de cîteva secunde. Totodată se reduce durata tratamentului termic, consumul de energie electrică și pierderile cantitative, se păstrează mai bine proprietățile nutritive.

La încălzirea de volum nu survine scăderea temperaturii în interiorul produsului și, deci, nu are loc transferul de apă, deaceia la suprafața produsului nu se formează crustă. Încălzirea cu microunde poate fi comparată cu fierberea produselor în suc propriu (fierbere prin înăbușire).

1.3. Clasificarea procedeelor de tratare termică

Procedeele de tratare termică pot fi divizate în două grupe: procedee de bază, cu ajutorul cărora produsul se tratează termic pînă la condiția finită și procedee auxiliare, care nu aduc produsul pînă la condiția finită, însă înlesnesc tratarea lui ulterioară.

1. Procedeele de bază de tratare termică sînt fierberea și prăjirea.

Există cîteva varietăți ale fiecărui din aceste procedee.

Fierberea:

cu imersare deplină în lichid (procedeul de bază);

cu imersare parțială în lichid, sau fierbere prin înăbușire;

fierbere în aburi;

fierbere prin înăbușire (fierbere) cu ajutorul oscilațiilor magnetice ale microundelor.

Prăjirea:

pe suprafețe încălzite cu sau fără grăsime (sotarea);

în grăsime încinsă;

în cuptoare;

în foc;

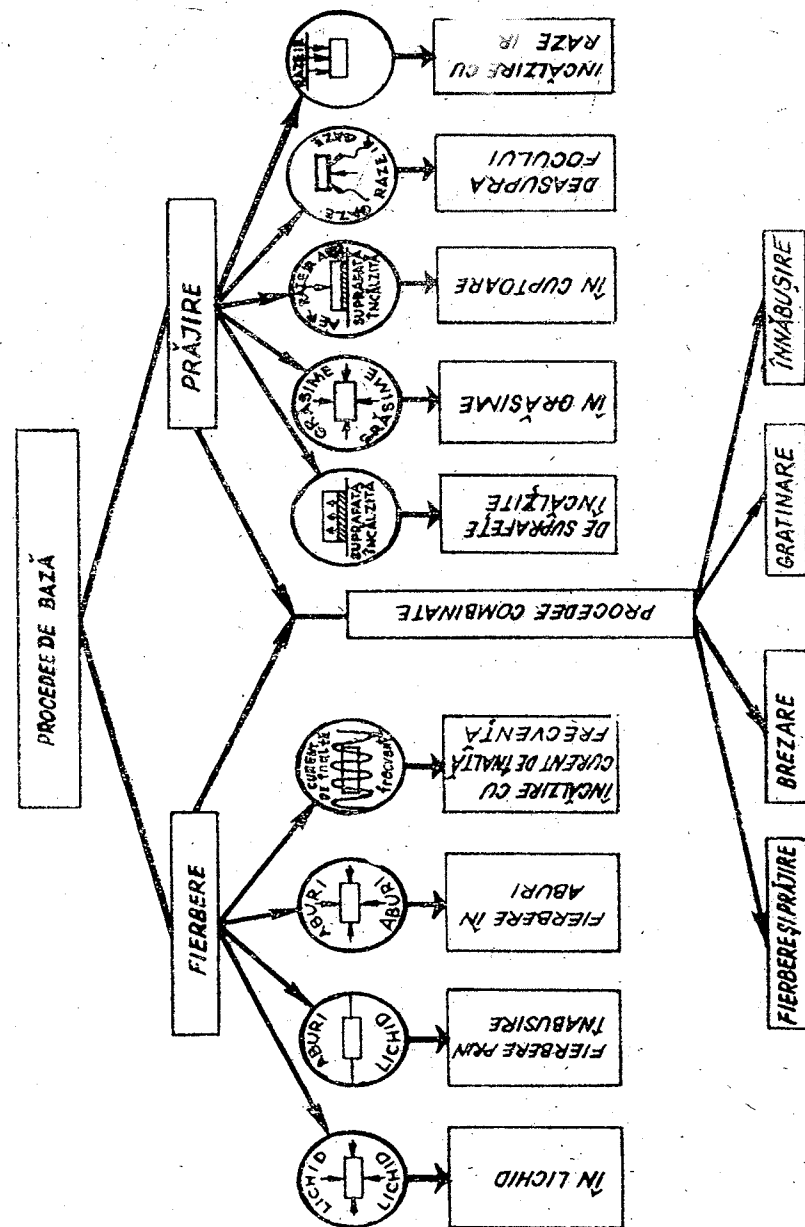
în aparate cu încălzire cu raze IR.

2. Aceste două procedee de bază deseori sînt combinate între ele. De exemplu, se practică fierberea produselor cu sotare ulterioară; brezarea, adică fierberea prin înăbușire a produselor sotate; gratinarea produselor sotate, fier-te și fier-te prin înăbușire; combinarea încălzirii cu micro-unde și cu raze IR; fierberea prin înăbușire cu sotare ulterioară.

Procedeele auxiliare includ: flambarea, blanșarea și călirea (rumenirea legumelor, dextrinizarea făinii ș. a.).

1. 4. Caracteristicile procedeelor de tratare termică

Fierberea. La fierbere produsul se imersează într-o cantitate mare de lichid clocotit astfel, ca el să fie acoperit în întregime cu lichid (apă, bulion, lapte, sirop etc.). La fierbere o parte considerabilă a substanțelor solubile poate trece în zeamă. Pentru fierberea produselor se folosesc cratițe sau marmite staționare cu încălzire electrică sau cu gaze (ME—100, ME—250 ș. a.). Încălzirea se realizează prin contactul cu lichidul încălzit. Temperatura la fierbere atinge 100—103°C.



Des. 24. Clasificarea procedeelor de tratare termică

Fierberea prin înăbușire. În cazul acestui procedeu produsul plasat în veselă se acoperă cu lichid (apă, bulion, sos) aproximativ pînă la 1/3 din înălțime, vesela se acoperă cu capac, tratîndu-se pînă la pătrundere deplină. Deoarece se folosește puțin lichid, trecerea substanțelor solubile în lichidul de fierbere se reduce.

Pentru fierberea prin înăbușire se folosesc cratițe joase (soteuze) sau vase funcționale. Partea de jos a produsului se încălzește datorită contactului cu lichidul, iar cea de sus — cu a aburului.

Fierberea în aburi. Pentru acest procedeu este caracteristică încălzirea produsului cu aburi la presiune atmosferică sau în condiții de suprapresiune. Difuziunea substanțelor solubile în acest caz este și mai mică decît la fierberea prin înăbușire, deoarece substanțele solubile pot trece numai în condensatul, care se formează pe suprafața produsului. Pentru fierberea în aburi se folosesc inserții găurite instalate în marmite sau aparate speciale pentru fierbere în aburi.

Fierberea (fierberea prin înăbușire) în aparatele cu microunde. Produsele se plasează în camera de lucru a aparatului pe roțișoare, (carcasele păsărilor, bucăți mari de carne, secții de sturioni ș. a. m. d.) sau în veselă de ceramică. Este interzisă folosirea veselei metalice, deoarece în ea produsul nu se încălzește uniform. Apoi ușa aparatului se închide și se conectează generatorul. Uneori la fierbere se adaugă apă.

Prăjirea pe suprafețe încălzite. În acest scop se folosesc tigăi, tave sau tigăi electrice (C—0,45, C—0,22 ș. a.). Pentru ca produsele să nu se lipească de suprafața veselei, ea se unge cu grăsime (5—10%) din masa produsului). Grăsimea se încălzește pînă la temperatura de 140—200°C, apoi se plasează produsele. Produsele se încălzesc ca rezultat al contactului cu suprafața încălzită. În ultimul timp au început să fie folosite aparate pentru prăjirea clătitelor (tave rotabile — 720) și plite speciale, la care suprafața de prăjire nu se unge cu grăsime.

Prăjirea în grăsime incinsă. Acest mod de pregătire constă în imersarea deplină a produsului în grăsimea încălzită pînă la temperatura de 170—180°C, produsul încălzindu-se concomitent și uniform din toate părțile. În acest scop se folosesc friteuze electrice speciale (—20, SM—20 ș. a.).

Prăjirea în grăsime permite să fie automatizat procesul și deaceia acest procedeu se aplică larg în aparatele

cu funcționare continuă pentru prepararea pateurilor (A—311), gogoșelor (AIL—3M), cartofilor și altor preparate.

Prăjirea în cuptoare. Produsele se așază pe tave, se plasează în cuptoare (—0,51—01 ș. a.) și se prăjesc. Temperatura în cuptoare poate fi reglată. În acest caz produsul se încălzește ca rezultat al contractului cu vesela încălzită, cu aerul încălzit și cu radiația termică de la pereții fierbinți ai cuptorului. Sînt foarte comode cuptoarele cu încălzire convecțională. În ele aerul se expulzează cu ajutorul ventilatorului prin încălzitor, se încălzește și se injectează în camera de prăjire. Totodată se accelerează procesul de prăjire, produsele nu trebuie întoarse de pe o parte pe cealaltă, sînt excluse arderea și prăjirea neuniformă a produselor.

Prăjirea pe jăratice. La prepararea multor bucate naționale semifabricatele pregătite se prăjesc pe jăratice. În acest caz produsele se încălzesc cu irradiație infraroșie (raze—IR), cu gaze încălzite și cu aer. Preparatele capătă o aromă specifică de afumături sub influența compuşilor fenolici și altor substanțe, care se formează la arderea incompletă a mangalului. Pe acest principiu este bazată construcția roțișoarelor, în care săbioarele se rotesc prin acționare electrică.

Prăjirea prin încălzire cu raze-IR. Acest mod de prăjire se aseamănă după caracteristicile sale cu prăjirea pe jăratice, deoarece încălzirea se efectuează prin iradiația razelor-IR. Sursele razelor-IR pot fi întinse și deschise la culoare.

Încălzitorii cu raze-IR deschiși la culoare reprezintă lămpi electrice, în care cea mai mare parte a energiei electrice se transformă în raze termice de undă lungă, dar nu în raze vizibile de lumină.

În scopuri tehnologice se folosesc de obicei lămpi tubulare (IHK-100) ș. a.

Încălzitorii cu raze-IR întinse și deschiși se stabilesc în aparate speciale — grătare. Sub ei sau deasupra lor pe roțișoare se prăjesc produsele — carcase de păsări, frigărui ș. a.

Procedee combinate. La prepararea bucatelor se aplică diverse combinații ale procedeelor de tratare termică. Uneori produsele se fierb, iar apoi se prăjesc (creeri, cartofi ș. a. m. d.). O largă aplicare are brezarea: produsele se sotează pînă la rumenire, după care se fierb într-o cantitate mică de bulion sau cu sos în vas acoperit. Ca regulă se brezează acele produse, care în procesul prăjirii nu

se pătrund bine (păsările mature (părțile vînjoase ale cărnii ș. a. m. d.). În același scop produsele mai întii se fierb prin înăbușire cu o cantitate mică de bulion cu grăsime, iar apoi se prăjesc în cuptoare.

Pentru gratinare produsele în prealabil se fierb prin înăbușire, se fierb, se brezează, sau se sotează, iar apoi se acoperă cu sos și se gratinează în cuptoare.

Procedee auxiliare. Pentru înlăturarea rămășițelor de păr, blană de pe suprafața subproduselor de carne, porcilor, sau a pufului de pe pielea păsărilor ele se flambează cu ajutorul arzătoarelor cu gaz. Unele specii de pește, la care se curăță greu solzii, înainte de curățire se blanșează. Blanșarea se efectuează și în scopul prevenirii întunecării culorii ciupercilor (șampinionilor ș. a.), fermentii din stratul de suprafață, sub acțiunea cărora are loc oxidarea unor substanțe conținute în produs cu formarea compușilor de culoare întunecată.

La prepararea multor bucate produsele se prăjesc pînă la pătrundere parțială — se călesc.

Morcovul tăiat se călește în grăsime. Provitamina A — carotina conținută în el se dizolvă în grăsime, atribuindu-i culoare frumoasă. În plus, carotina dizolvată în grăsime se asimilează mai bine.

Ceapa deasemenea se călește cu grăsime. Totodată se înlătură substanțele conținute în ea — bisulf, care au gust picant și efect lacrimogen, iar uleiurile eterice se dizolvă în grăsime păstrîndu-se astfel mai bine la tratarea termică ulterioară.

La călirea pireului de roșii cu grăsime se îndepărtează acizii volatili.

Pentru dregerea sosurilor și a supeilor făina se dextrinizează cu sau fără grăsime. Ca rezultat se distruge parțial amidonul conținut în ea, proteinele pierd capacitatea de a se hidrata, iar sosurile și supele drese cu făină călită nu sînt cleioase. La călire făina pierde mirosul crud igrasios și obține o aromă de nuci. Făina se dextrinizează la temperatura de 120°C fără a-și schimba culoarea (dextrinizarea albă), iar la încălzirea făinii pînă la temperatura de 150°C culoarea ei devine brună.

Capitolul 2. PROCESELE CARE INTERVIN LA TRATAREA CULINARĂ A PRODUSELOR

Tratarea termică culinară cauzează ample modificări fizico-chimice ale produselor. Aceste procese pot duce la pierderi de substanțe nutritive, pot influența considerabil capacitatea de asimilare și valoarea nutritivă a produselor, schimbă culoarea lor, pot duce la formarea substanțelor noi gustative și aromate. Fără cunoașterea esenței acestor procese este imposibilă asigurarea calității înalte a bucatelor, alegerea competenței a regimurilor de tratare tehnologică, reducerea pierderilor cantitative de substanțe nutritive.

2.1. Difuziunea

La spălare, macerare, fierbere și fierbere prin înăbușire produsele vin în contact cu apa și din ele se pot extrage substanțele solubile. Acest proces se numește difuziune și se supune legii lui Fik. Conform acestei legi viteza difuziunii este funcție de aria suprafeței produsului. Cu cît e mai mare suprafața produsului, cu atît mai repede se petrece difuziunea.

Viteza difuziunii depinde de concentrația substanțelor solubile în produs și în mediul înconjurător. Difuziunea încetează odată cu egalarea concentrației substanțelor dizolvate în produs și în mediul înconjurător. Un astfel de echilibru survine cu atît mai repede, cu cît e mai mic volumul lichidului înconjurător. Prin aceasta se explică faptul, că la fierberea prin înăbușire și la fierberea produselor în aburi pierderea substanțelor solubile sînt mai mici în comparație cu pierderile provenite la fierberea prin modul de bază. Deaceia pentru reducerea pierderilor de substanțe nutritive la fierberea legumelor și altor produse se folosește lichid în așa cantitate, cît să acopere produsul și invers, dacă este necesar de extras cît mai multe substanțe solubile, atunci se folosește mai multă apă pentru fierbere (fierberea rinichilor).

În cazul, că zeama nu se scurge, trecerea în ea a substanțelor solubile nu are o importanță considerabilă (fierberea supeilor, sosurilor). Dacă zeama se scurge, atunci ea poate fi folosită, deoarece conține substanțe solubile extrase din produse (zeama crupeilor, pastelor făinoase,

lichidul provenit la fierberea prin înăbușire a peștelui, cărnii, păsărilor). Pierderile de substanțe nutritive pot fi reduse folosind fenomenul transferului de apă. Astfel, la imersarea legumelor în apă fierbinte apare un flux de lichid orientat spre interior, substanțele solubile din straturile de suprafață se deplasează spre centrul bulbului sau rădăcinooasei și trecerea lor în lichidul de fierbere se diminuează.

2.2. Modificarea proteinelor

Esența chimică a proteinelor. Proteinele constituie substratul plastic de bază, din care se construiesc țesuturile corpului. Proteinele sînt substanțe complexe. Moleculele lor constau din resturi de aminoacizi unite în catene lungi (catene polipeptidice). Fiecare moleculă conține mii și zeci de mii de resturi de aminoacizi de aproximativ 20 de tipuri. Nimerind în tubul digestiv, proteinele scindează în aminoacizi, care, absorbindu-se în organism, servesc la sinteza proteinelor corpului nostru.

Aminoacizii pot să se transforme în organism unii în alții, însă opt din ei nu pot fi sintetizați de organism, de-aia trebuie să fie furnizați cu alimentele. Acești aminoacizi sînt numiți esențiali. Pentru asimilarea completă a proteinelor, hrana trebuie să conțină toți aminoacizii esențiali în raporturi caracteristice proteinelor corpului nostru. Multe din proteinele cărnii, ouălor, peștelui, laptei posedă valoare integrală, ceea ce nu se poate spune despre proteinele de origine vegetală, în majoritatea cărora lipsesc diferiți aminoacizi esențiali. De pildă, pentru crupele de hrișcă este caracteristică insuficiența leucinei, pentru crupele de orez și mei — a lizinei etc. După conținutul aminoacizilor esențiali produsele alimentare se pot completa reciproc. Însă o astfel de îmbogățire reciprocă are loc numai atunci, cînd alimentele se consumă la intervale de timp pînă la 2 ore.

Astfel poate fi ridicată valoarea nutritivă a proteinelor, combinund bucatele în meniu sau produsele alimentare în rețetele preparatelor.

Structura moleculelor de proteine. În funcție de forma moleculei toate proteinele pot fi divizate în proteine globulare și proteine fibrilare. Moleculele proteinelor globulare au formă aproximativ sferică, iar ale celor fibrilare — forma unei fibre. Aminoacizii se unesc în cadrul moleculelor de proteină într-o consecutivitate anumi-

tă proprie fiecărei proteine, care se numește structură a proteinei. În proteinele globulare catenele lungi (polipeptidice) ale aminoacizilor se răsucesc asemenea unui ghem. Această este structura secundară. Catenele aminoacizilor sînt aranjate în interiorul globulei într-o ordine determinată și se mențin prin intermediul legăturilor slabe de hidrogen.

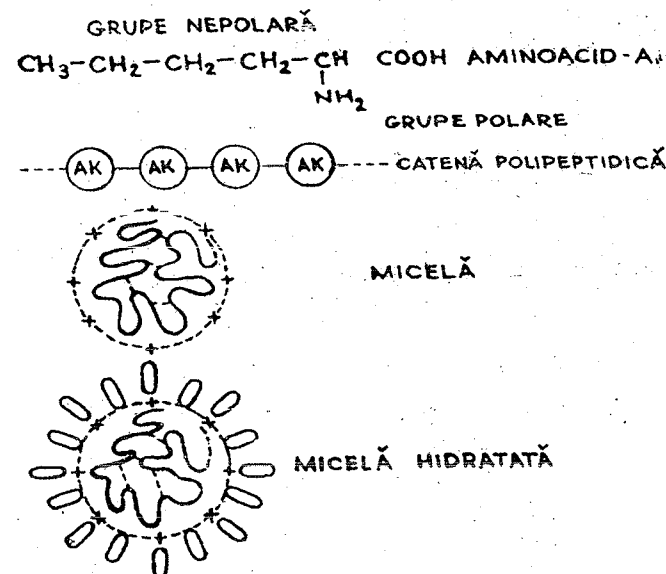
Proprietățile proteinelor sînt determinate de felul cum sînt angajate catenele aminoacizilor, de consecutivitatea aminoacizilor în catene și de faptul care grupări atomice se află la suprafața globulei. Astfel de proprietăți sînt: hidratarea, adică capacitatea de a lega apă;

solubilitatea (sînt proteine solubile în apă și în soluții saline, globulinele se dizolvă numai în soluții saline etc.);

particularități (culoarea, activitatea enzimică ș. a.); stabilitatea la acțiunea enzimelor digestive ș. a.

În soluții apoase globulele proteinelor, aflîndu-se în mișcare termică și ciocnindu-se una de alta nu se pot lipi, comasa și precipita, deoarece acestora le împiedică un șir de factori.

În primul rînd, fiecare particulă (moleculă) are sar-



Des. 25. Structura miclei proteinelor globulare

cină (stabilizatori ionici). Toate particulele unei proteine avînd aceeași sarcină, se resping reciproc, ceea ce le împiedică să se comaseze.

În al doilea rînd, grupele polare ale aminoacizilor (amine — IIN_2 , carboxil — COOH) atrag moleculele de apă, care formează un jurul particulei un înveliș protector hidratat (stabilizator molecular).

Moleculele proteinelor fibrilare constau din catene polipeptidice alungite și spiralete.

Hidratarea și dehidratarea proteinelor. Capacitatea proteinelor de a lega stabil o cantitate considerabilă de apă, se numește hidratare. Ea este cauzată de faptul, că moleculele de proteină rețin apa prin formarea învelișului hidratat și prin absorbție (legarea moleculelor de apă prin intermediul legăturilor de hidrogen). În soluțiile cu concentrație mică a proteinelor (lapte, aluat lichid ș. a.) ele sînt deplin hidratate. Capacitatea lor de reținere a apei este epuizată, o cantitate mai mare a apei nu pot lega. În cazul alimentelor cu umiditate mică, proteinele nu sînt deplin hidratate și mai pot lega o oarecare cantitate de apă (ouăle, făina ș. a.). Capacitatea de hidratare suplimentară, are o mare importanță în tehnologia preparatelor culinare.

De exemplu, de capacitatea de hidratare suplimentară depinde capacitatea de imbibitiie a făinii, adică capacitatea de a forma aluatul.

Hidratarea suplimentară are loc la adăogirea apei carnea tocată (biftecure tocate, perișoare, umplutură pentru colțunași cu carne. Gradul de hidratare determină savoarea preparatelor, capacitatea semifabricatelor de carne și pește de a reține apa ș. a. m. d.

Dehidratare se numește pierderea de către proteine a apei legate la uscarea, congelarea și decongelarea cărnii și peștelui, la tratarea termică a semifabricatelor ș. a. m. d. Gradul de dehidratare determină astfel de indici importanți cum sînt umiditatea preparatelor și masa lor. (randamentul).

Denaturarea și coagularea proteinelor. Proteinele alimentelor naturale se numesc native. Sub acțiunea unor factori diverși are loc modificarea proteinelor (denaturarea). În procesul prelucrării culinare denaturarea proteinelor este cauzată cel mai frecvent de încălzire. Procesul de denaturare a proteinelor globulare și a celor fibrilare decurge diferit. La încălzire în proteinele globulare se intensifică mișcarea termică a catenelor polipeptidice

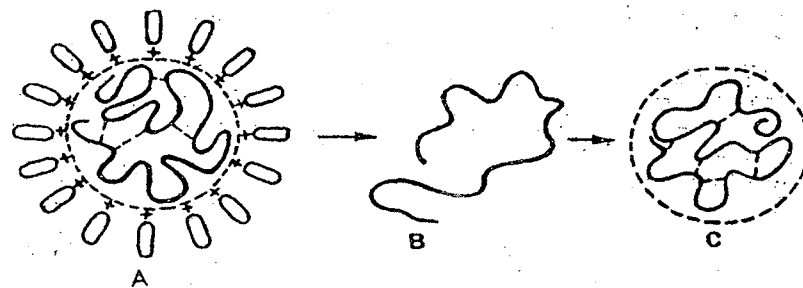
din interiorul globulei; legăturile de hidrogen, care le mențineau într-o poziție determinată se scindează și catena polipeptidică se desfășoară, iar apoi se răsucește într-un mod nou (fig. 26). O astfel de modificare a structurii schimbă esențial și proprietățile proteinelor: se reduce numărul grupelor polare la suprafață, se reduce sau se anihilează sarcina particulei, se diminuează brusc capacitatea de hidratare. Ca rezultat al denaturării proteinele își pierd stabilitatea (moleculele lor se lipesc, se comasează, proteina se coagulează), culoarea, stabilitatea enzimică, capacitatea de a se solubiliza.

Coagularea proteinei ca rezultat al denaturării se manifestă în două moduri. Dacă concentrația proteinei este mică (pînă la 1%), atunci proteina denaturată formează prin coagulare fulgi (spuma la suprafața bulioanelor). În caz că concentrația proteinei este înaltă, atunci la răcire se formează gel și apa nu se separă (proteinele ouălor).

În concentrații mari unele proteine globulare formează gel și în stare nativă, adică pînă la denaturare. La denaturare astfel de geluri se comprimă și o parte din lichidul conținut în ele, se separă. Aceasta are loc la tratarea termică a cărnii, peștelui.

Denaturarea poate fi cauzată nu numai de încălzire, dar și de o serie de alți factori: efectul sărurilor metalelor grele, substanțelor tanante; spumării ș. a.

La spumare se obține spuma cu substraturi foarte subțiri de lichid printre bulele de aer. În consecință suprafața lichidului crește considerabil. La suprafața oricărui lichid acționează forțe de tensiune superficială. Ele sînt capabile să scindeze mecanic catenele polipeptidice în mo-



Des. 26. Procesul denaturării proteinelor globulare:
A — micela proteinei native; B — desfășurarea catenelor polipeptidice;
C — configurația nouă arbitrară a catenelor proteinei denaturate.

lecul, să schimbe configurația lor și să provoace astfel denaturarea.

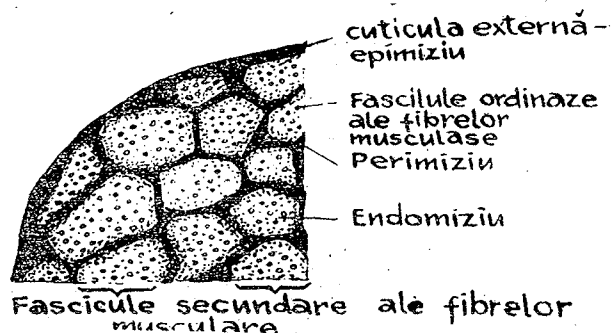
De exemplu, la spumarea albușurilor de ou în stratul de suprafață denaturează proteina ovomukoid, care în stare nativă suprimă acțiunea tripsinei. În consecință capacitatea de asimilare a proteinelor crește.

Altfel decurge denaturarea proteinelor fibrilare. La denaturare se reduce lungimea fibrelor și ele se scindează în catene polipeptidice separate.

Structura și compoziția țesutului muscular al cărnii. Țesutul muscular al mamiferelor și peștilor constă din fibre musculare. Lungimea lor atinge 10—12 cm, iar grosimea — numai 100—150 mkm. Fibra este învelită într-o membrană fină — sarcolemma (sarcos — carne, lemma — piele), care constă din două straturi de proteină fibrilară insolubilă (colagen) și un strat subțire de lipide (grăsimi).

Sub această membrană se conține sarcoplasma (plasmă — lichid). Ea reprezintă o soluție de substanțe minerale hidrosolubile ale sarcoplasmei sînt: miogenul, miole, proteine hidrosolubile, vitamine ș. a. substanțe. Proglobina, mioalbumina, globulina ș. a. În sarcoplasma lichidă se află filamente gelatinoase — miofibrile, care constau din proteine solubile în săruri: miozină, actină și actomiozină.

Fibrele musculare sînt grupate în fascicule ordinare, iar cîteva fascicule ordinare cu ajutorul țesutului conjunctiv — endomiziu — se unesc în fascicule secundare. Fasciculele secundare cu ajutorul țesutului conjunctiv — perimiziu — formează mușchiul, care este acoperit pe deasupra cu membrana exterioară a țesutului conjunctiv —



Des. 27. Secțiunea transversală a fibrei musculare

epimiziu. Toate varietățile țesutului conjunctiv constau din fibre ale proteinelor fibrilare — colagen și elastină.

Structura țesutului conjunctiv interior (endomiziu) este aceeași în toți mușchii: constă din fibre subțiri de colagen, amplasate paralel.

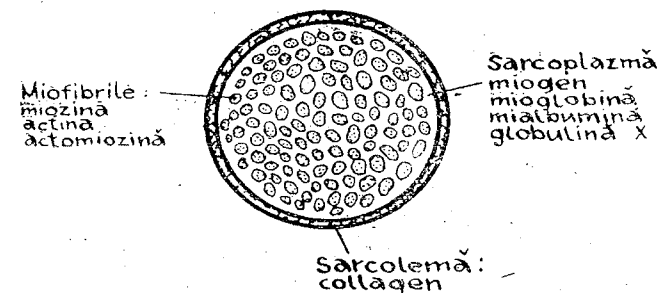
Țesutul conjunctiv intermediar (perimiziu) constă din fibre de colagen și elastină.

Mușchii, care au fost puțin antrenati în timpul vieții animalului (mușchulețul, antricotul, vrăbioara ș. a.), conțin mai puține fibre de elastină, fibrele de colagen sînt subțiri, neramificate. Iar în mușchii, care în timpul vieții animalului au purtat sarcină mare (gitul, spata ș. a.), fibrele de colagen sînt mai groase, mai grosolane, ele se ramifică și formează o împletitură complicată. În ele se conțin și mai multe fibre de elastină.

Modificarea proteinelor cărnii la tratarea termică. Proteinele membranelor fibrelor musculare (sarcolemei) sînt foarte stabile, structura lor rămînînd integră și după încălzire îndelungată la temperatura de 120°C. Deaceia după tratamentul termic fibrele musculate se păstrează și carnea răsfiartă poate fi desfăcută în fascicule sau fibre musculare separate.

Proteinele sarcoplasmei, conținute în soluție, denaturează, formînd gel compact (aspic), deoarece concentrația lor este mare. Acest proces începe la temperatura de 30—35°C, iar la temperatura de 65°C denaturează aproximativ 90% din toate proteinele sarcoplasmei.

Proteinele miofibrilelor, care se conțin în formă de gel, la încălzire se comprimă, din gel separîndu-se o parte considerabilă a apei împreună cu substanțele dizolvate în ea. O parte din această apă trece în spațiul dintre fibre. Ca rezultat diametrul fibrelor musculare se micșorează.



Des. 28. Secțiunea transversală a mușchiului vitelor de tăiere

ză, ele devin mai compacte și forța necesară pentru tăierea lor, crește.

Fibrele de collagen ale țesutului conjunctiv la denaturare se contractă în lungime aproximativ cu 50%. Procesul acesta se numește collagenului. Ca rezultat se micșorează mărimile geometrice ale bucăților de carne și apa împreună cu substanțele dizolvate în ea se expulzează din carne în lichidul de fierbere (bulion) sau se elimină sub formă de suc. Aceasta duce la scăderea în greutate a semifabricatelor.

La încălzirea ulterioară fibrele de collagen se umflă, se scindează în catene polipeptidice separate, din care constau fibrele și se formează, glutenul sau gelatina. Gelatina, spre deosebire de collagen, se solubilizează în apă, fierbinte. Cea ce duce la slăbirea legăturii dintre fibrele musculare și fasciculele lor și la înmuierea cărnii. La umflarea fibrele de collagen absorb o parte din apa eliminată de fibrele musculare.

Viteza hidrolizei collagenului pînă la gluten (gelatină) depinde de temperatură: cu cît ea este mai înaltă, cu atît acest proces decurge mai repede. Deosebit de repede ea decurge la temperatura de 100°C și mai sus.

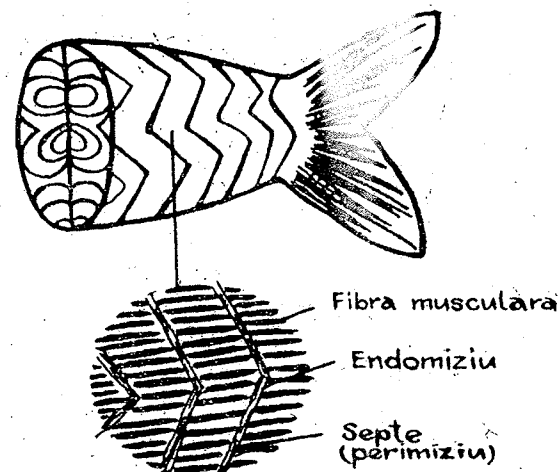
Trecerea collagenului în gluten se accelerează considerabil în prezența acizilor. Pe acest efect se bazează marinarea cărnii înainte de sotare și brezare cu sosuri acide (acre).

Soluțiile, cu un conținut de gelatină mai mult de 1%, la răcire formează răcături (geluri sau peltele). Temperatura de topire a gelurilor de gelatină depinde de concentrație. Gelurile cu concentrația gelatinei de aproximativ 4% se topesc la temperatura de 23—25°C.

Structura Țesuturilor peștelui și proteinele lui. Țesutul muscular al peștilor deasemenea constă din fibre musculare. Aceste fibre se unesc în formații sub formă de zigzag — miocome (des. 29). Fibrele musculare sînt unite în ele de collagen (endomiziu). Miocomele se unesc deasemenea prin straturi subțiri de colagensepte (perimiziu). Septe sînt de două tipuri — transversale și longitudinale. Proteinele musculare ale peștilor (sarcoplasmice și miofibrilare) sînt mai susceptibile la acțiunea mediului înconjurător în comparație cu proteinele mamiferelor.

Miozina și globulina peștilor denaturează complet la congelare, iar la încălzire denaturarea lor începe deja la temperatura de 20°C.

Țesutul conjunctiv al peștilor (endomiziu, perimiziu)



Des. 29, Structura Țesuturilor peștelui

constă aproape în exclusivitate din collagen, denaturarea căruia începe deja la temperatura de 40°C.

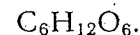
Pielea peștelui (epimiziu) deasemenea constă cu preponderență din collagen. La încălzire fibrele lui se denaturează, scurtîndu-se în lungime, ceea ce duce la deformarea bucăților de pește la prăjire. Pentru a preveni aceasta, pe pielea semifabricatelor se fac în cîteva locuri incizii.

2.3. Modificarea glucidelor

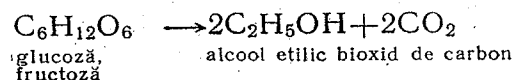
În produsele alimentare se conțin monoglucide (glucoză, fructoză), diglucide (zaharoză, lactoză, tregaloză și a.), poliglucide, amidon, celuloză, hemiceluloză și substanțe pectice.

Modificarea glucidelor la tratarea termică. Glucidele constituie principala sursă alimentară de energie. Ele se conțin în legume, fructe, lapte, ciuperci, făină și crupe. La prepararea dulciurilor de bucătărie și preparatelor de cofetărie, pentru dregerea sosurilor, a unor supe se utilizează zaharoză cristalină (zahărul de sfeclă sau de trestie). Comune pentru glucide sînt proprietățile de a se carameliza și capacitatea de a fermenta.

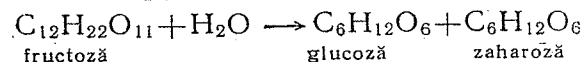
Majoritatea monoglucidelor (glucoza, fructoza) sînt hexoze, moleculele lor conținînd 6 atomi de carbon. Formula lor generală este



Sub acțiunea fermenților drojdiilor ele se transformă în alcool, bioxid de carbon și o serie de substanțe secundare:

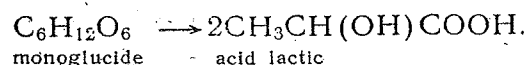


Zaharoza deasemenea poate fermenta, însă în prealabil ea scindează în glucoză și fructoză:



Fermentația alcoolică stă la baza preparării aluatului dospit. Bioxidul de carbon, care se formează în procesul fermentației, afinează aluatul, atribuindu-i porozitate.

Sub acțiunea bacteriilor lactice monoglucidele se transformă în acid lactic:



Fermentația lactică decurge paralel cu fermentația alcoolică la prepararea aluatului.

Caramelizarea reprezintă degradarea amplă a glucidelor la încălzirea lor pînă la temperaturi mai înalte de 100°C în mediu neutru sau puțin acid. În acest caz de la moleculele glucidelor se desprind molecule de apă, iar reziduurile anhidre rezultate combinîndu-se între ele, formează substanțe de culoare întunecată. La caramelizarea zaharozei se formează mai întîi carmelan — substanță de culoare galbenă-deschisă, solubilă în apă rece. Apoi se formează carmelen — substanță de culoare cafenie-deschisă, deasemenea bine solubilă în apă și în final se formează o substanță de culoare cafeniu-întunecată — carmelin, solubilă numai în apă fierbinte. La caramelizare se formează și un șir întreg de produse secundare.

Produsele caramelizării se folosesc în calitate de coloranți.

Caramelizarea are loc la coacerea merelor cu zahăr și la prepararea multor produse de cofetărie și dulciuri de bucătărie.

Glucoza, fructoza și lactoza, care sînt numite glucide reductante au capacitatea de a interacționa cu aminele (substanțe, ce conțin grupa NH_2), inclusiv cu aminoacizii și cu proteinele. Ca rezultat se formează produse de culoare întunecată — melanoidine (de la rădăcina greacă «melano» — întunecate. Reacția de formare a melanoidi-

nelor are o importanță imensă. Rolul ei pozitiv constă în aceea, că:

ea cauzează formarea crustei aurii apetisante la suprafața bucatelor prăjite, gratinate și preparatelor coapte; produsele secundare ale acestei reacții participă la formarea gustului și aromei bucatelor.

Rolul negativ al reacției de formare a melanoidinelor constă în faptul, că antrenînd aminoacizii, ea reduce valoarea biologică a proteinelor și cauzează întunecarea nedorită a culorii pireurilor de fructe, unor legume și altor produse.

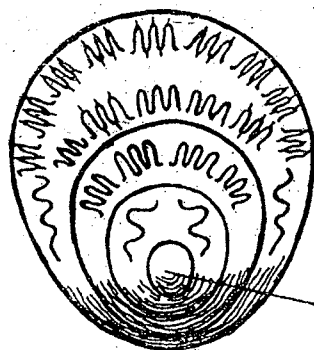
Diglucidele (zaharoza, lactoza, maltoza) pot să se scindeze prin asocierea apei, cu formarea a două molecule de monoglucide. De exemplu, zaharoza la încălzire cu acizi scindează în glucoză și fructoză. Acest proces se numește hidroliză acidă și are loc la coacerea merelor, fierberea compoturilor și jeleurilor. Produsele hidrolizei zaharozei sînt mai dulci decît produsul inițial. Deaceia la coacerea merelor gustul lor se schimbă.

Amidonul și modificările lui. În celulele bulbilor de cartofi și altor legume, crupelor, leguminoaselor, în făină se conțin boabe de amidon (des. 30). Acestea sînt formații biologice complexe, care constau în special din două polizaharide — amiloză și amilopectină. Moleculele acestor polizaharide sînt formate din reziduuri de glucoză ($\text{C}_6\text{H}_{10}\text{O}_5$), unite în catene lungi. Moleculele amilozei conțin în mediu aproximativ 1000 de astfel de reziduuri. Cu cît sînt mai lungi catenele amilozei, cu atît mai dificil ea se solubilizează. Moleculele amilopectinei conțin mai multe reziduuri de glucoză. În afară de aceasta, în moleculele amilozei catenele sînt liniare, iar în amilopectină ele sînt ramificate. În bobul de amidon moleculele acestor polizaharide sînt îndoite și amplasate în straturi, straturile superioare constînd în principiu din amilopectină.

Amidonul natural este practic insolubil în apă rece. Amiloza micromoleculară (pînă la 70 reziduuri de glucoză) poate să se solubilizeze în apă rece, însă această fracție de amiloză se conține în boabele de amidon în cantități foarte mici.

La încălzirea în apă boabele de amidon se umflă și suspensia lui clesterizează. Acest proces decurge în cîteva trepte.

1. La încălzirea suspensiei de amidon pînă la temperatura de 55°C boabele lui se umflă, absorbînd pînă la 50% de apă din masa amidonului, viscozitatea rămînd



MM Molecula de amilopectina
 mm Molecula de amiloza

Des. 30. Amidonul și modificările lui

neschimbată. Procesul este reversibil — după uscare proprietățile amidonului se restabilesc.

2. La încălzirea ulterioară (până la temperatura de 60—100°C umflarea boabelor se accelerează, volumul lor crește de câteva ori, viscozitatea suspensiei crește brusc și ea se transformă în clei (pap). Deaceia acest proces se numește cleisterizare. În centrul bobului (nucleul creșterii) se formează o cavitate (un balonaș). La această treaptă crește cantitatea amilozei solubilizate. Soluția ei rămâne parțial în bob, transformându-se în balonaș, și parțial difuzează în apa înconjurătoare.

Pentru fiecare tip de amidon este caracteristică o temperatură proprie de cleisterizare, la care majoritatea boabelor din suspensie absorb o cantitate maximă de apă.

3. La încălzirea îndelungată cu exces de apă balonașele de amidon plesnesc și viscozitatea cleisterului se reduce.

Amidonul din plantele tuberculifere (din cartofi) cleistere transparente, iar din cerealiere (din porumb) — opace (netransparente) cu consistența unei paste. Consistența cleisterului este determinată de cantitatea de amidon din suspensie: la un conținut de amidon de 2—3% el este lichid (jeleuri lichide, sosuri, creme), la un conținut al amidonului de 6—8% se obține cleister dens (jeleuri dense). Cleister cu o densitate și mai mare se obține în interiorul celulelor de cartofi, în terciuri, în bucatele din paste făinoase.

La răcirea preparatelor amilacee conținutul de amiloza solubilizată în ele se reduce și crește asprimea preparatelor (asprimea făinoaselor, terciurilor).

Încălzirea amidonului, în special fără apă, la temperaturi mai înalte de 100°C duce la degradarea parțială a boabelor, la pierderea capacității de imbibitiție și de formare a dextrinelor. Aceasta are loc la dextrinizarea făinii, la prăjirea crupelor.

Polizaharidele amidonului au capacitatea de a se scinda până la monomeri. Acest proces se numește hidroliza amidonului, deoarece decurge cu asocierea apei. Ea poate surveni la încălzirea amidonului în apă în prezența acizilor sau sub acțiunea fermenților la temperaturi joase. Fermentații, sub acțiunea cărora amidonul dezagregază se numesc amilaze. Ele sînt de tipuri:

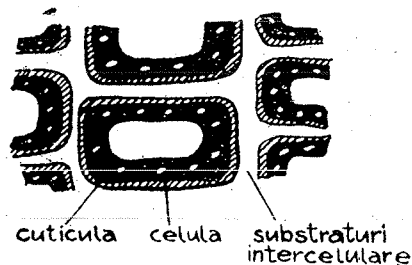
α -amilaza, care cauzează degradarea parțială a catenelor polizaharidelor de amidon cu formarea polizaharidelor micromoleculare — dextrinelor, maltozei și glucozei;

β -amilaza, care descompune amidonul până la maltoză, lăsînd o cantitate mică de dextrine macromoleculare.

În făină se conține de obicei β -amilaza; sub acțiunea ei în aluat se formează maltoza, pe care o utilizează în calitate de hrană drojdiile în dezvoltare. În făina din grîne (cereale) incolțite predomină α -amilaza, deaceia în aluat se acumulează dextrine micromoleculare, care atribuie preparatelor viscozitate și gust neplăcut. Gradul de hidroliză a amidonului sub acțiunea amilazei crește odată cu ridicarea temperaturii aluatului la frămîntare și la treapta inițială de coacere, însă la temperatura de aproximativ 65°C survine inactivarea β -amilazei.

În cartofi deasemenea se conține β -amilaza, care transformă amidonul în principal în maltoză. Maltoza se consumă la respirația cartofilor. La temperaturi apropiate de 0°C respirația se frînează, maltoza se acumulează și cartofii devin dulci. Deaceia înainte de utilizare cartofii trebuie ținuti la temperatura camerei, pentru intensificarea respirației și reducerea conținutului de maltoză.

La temperatura de 65°C β -amilaza se inactivează, iar în intervalul de la 35 până la 40°C activitatea ei crește. Deaceia dacă cartofii până la fierbere se țin în apă rece, atunci o parte considerabilă de amidon reușește să se transforme în maltoză, ea trece în zeamă și pierderile de substanțe nutritive cresc. Dacă însă, cartofii sînt intro-



Des. 31. Structura celulei vegetale

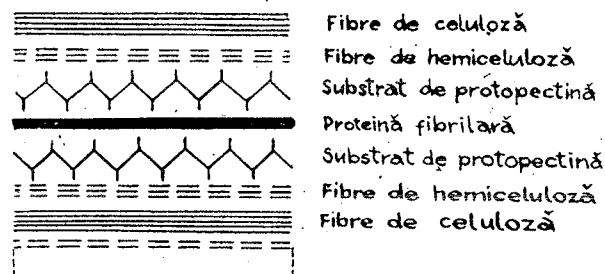
lor și la păstrarea lor îndelungată în stare caldă.

Inmuierea țesutului vegetal. Țesutul vegetal constă din celule. Fiecare celulă este acoperită cu o cuticulă. Celulele sînt unite prin straturi subțiri intercelulare. Cuticulele celulare și straturile subțiri intercelulare se numesc pereți celulari. În interiorul celulei se află protoplasma, iar în ea — cavități (vacuole) pline cu suc celular.

Pereții celulari constau din două straturi cu structură complexă.

În des. 32 este reprezentată schematic structura unui asemenea strat. El constă din fibre de celuloză și de hemiceluloză, între care se află straturi subțiri de protopectină și proteină fibrilară (de tipul collagenului) — extensină.

Pereții celulari ai majorității legumelor conțin aproximativ 30% celuloză, 30% hemiceluloză și 30% protopectoză și proteină. În pereții celulari ai roșiilor se conțin aproximativ 50% celuloză, hemiceluloză și protopectină și 50% proteină.



Des. 32. Structura peretelui celular al țesuturilor vegetale

duși imediat în apă clocotită, atunci — amilaza se inactivează și pierderile de substanțe nutritive se reduc.

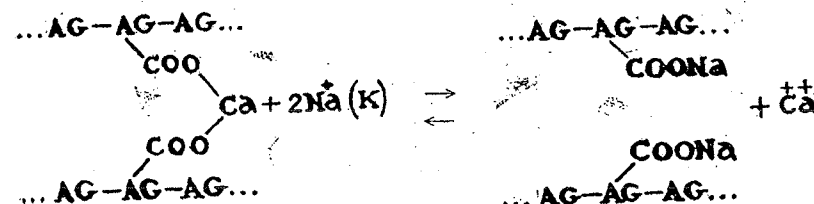
Hidroliza acidă a amidonului poate surveni la încălzirea lui în prezența acizilor și a apei, rezultînd în acest caz glucoza. Acest proces decurge la fierberea sosurilor acide cu făină, la fierberea jeleurilor

Pereții celulari ai leguminoaselor conțin aproximativ 50% hemiceluloză, 20% celuloză, 30% protopectină și puțină extensină.

La tratarea termică celuloza se schimbă neesențial. Fibrele hemicelulozei se umflă, însă își păstrează integritatea. Deacea înmuierea țesutului parenhimic al legumelor este cauzată de descompunerea protopectinei și extensinei; cel al crupelor — de descompunerea extensinei; cel al leguminoaselor — de descompunerea protopectinei și extensinei.

Baza moleculei de protopectină o alcătuiesc catene lungi ale așa numitor acizi galacturonici uniți cu monozaharidul ramnoza și parțial cu hemiceluloze.

Catenele achizilor galacturonici (acizii poligalacturonici) sînt unite între ele prin intermediul diferitor legături, principalele fiind punțile salin de ioni bivalenți de calciu și magneziu. Aceste legături unesc între ele catene separate ale acizilor galacturonici, formînd un compus complex insolubil în apă — protopectina. La încălzire în pereții celulari are loc reacția de schimb de ioni: ionii de calciu și magneziu sînt substituiți de ioni monovalenți de sodiu și potasiu.

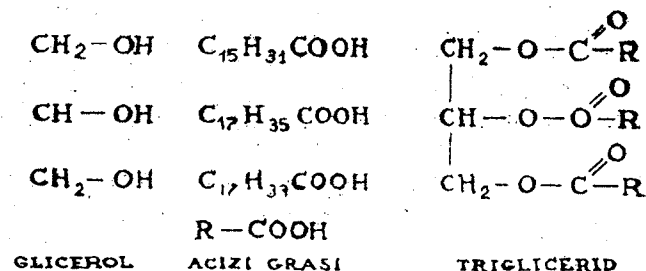


Reacțiile de schimb sînt însoțite de scindarea legăturilor dintre catenele acizilor poligalacturonici. Protopectina se descompune cu formarea pectinei hidrosolubile, avînd ca urmare înmuierea țesutului. Această reacție este reversibilă: ionii de sodiu sau potasiu pot fi substituiți la rîndul lor de către ionii de calciu. Ca urmare, legătura dintre catenele acizilor galacturonici poate fi restabilită. Însă aceasta nu are loc, deoarece ionii de calciu, care se eliberează, sînt legați de fitină și alte substanțe conținute în suc celular și îndepărtați din sfera reacției. Legarea ionilor de calciu are loc numai în mediu neutru sau puțin acid. La creșterea acidității aceasta nu are loc și ionii de calciu îi substituie din nou pe ionii de sodiu (potasiu), deacea legumele nu se pătrund.

În apa dură cu un conținut mare de ioni de calciu legumele deasemenea se pătrund rău. La încălzirea în apă extensina, la fel ca și colagenul cărnii, se descompune transformându-se în compuși solubili de tipul gelatinei. Acest proces contribuie la înmuierea țesuturilor legumelor, crupelor și leguminoaselor.

2.4. Modificarea lipidelor

Lipidele constau în principal din trigliceride rezultate din reacția de esterificare dintre polialcoolul glicerol și acizi grași.



Acizii grași pot fi saturați ($\text{C}_{15}\text{H}_{31}\text{COOH}$ — palmitic, $\text{C}_{17}\text{H}_{35}\text{COOH}$ — stearic) și nesaturați, în moleculele cărora se conțin mai puțini atomi de hidrogen ($\text{C}_{17}\text{H}_{31}\text{COOH}$ — oleic, $\text{C}_{17}\text{H}_{29}\text{COOH}$ — linolic, $\text{C}_{19}\text{H}_{30}\text{COOH}$ — arahidonic).

Trigliceridele acizilor saturați sînt mai stabile la tratarea termică, iar ale acizilor nesaturați — mai puțin stabile.

În tehnologia preparatelor culinare lipidele sînt folosite la prepararea unor sosuri, a unor produse culinare, de cofetărie, patiserie, sînt folosite în calitate de mediu de încălzire la prăjirea în grăsime încinsă, la prevenirea lipirii produselor de suprafața de prăjire, în calitate de solvent al carotinelor la călirea produselor. Uleiurile vegetale, care conțin mulți acizi nesaturați, se folosesc de obicei fără tratament termic la dregerea vinegretelor, salatelor și altor bucate reci.

Absorbția lipidelor de către produse și pierderile lor la fierberea produselor. Grăsimea conținută în produse se topește și o parte din ea trece în lichidul de fierbere. Astfel, pește slab pierde la fierberea prin înăbușire pînă la 50% grăsime; cel de îngrășare medie — mai puțin, iar sturionii — numai 5—6%. Din carne se topește pînă la

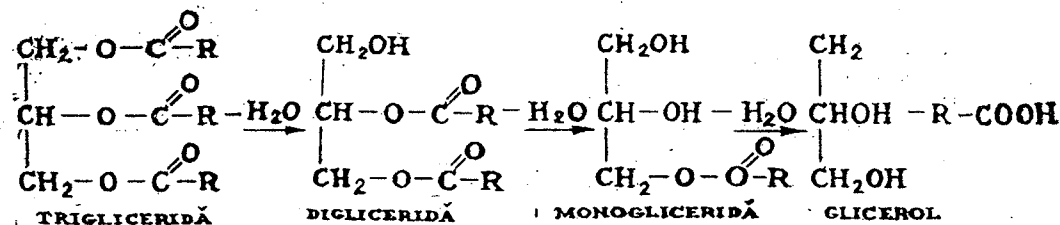
40% de grăsime, din oase — 25—40%. În procesul de prăjire a cărnii grase din ea de asemenea se topește o parte din grăsime. Totodată carnea slabă, pește, pasărea, cartofii, pîrjoalele de crupe și de cartofi, produsele de patiserie absorb o parte din grăsimea folosită la prăjire. Produsele cu un conținut mare de proteine (carnea, pește, păsările) înglobează puțină grăsime, deoarece absorbția ei este împiedicată de apa, care se elimină la denaturarea proteinelor. Absorbția grăsimii este favorizată de mărirea ariei suprafeței obținute la tăierea produselor.

În procesul de prăjire a produselor cu grăsime o parte din ea se consumă prin improșcare. În afară de aceasta, o parte din grăsime se pierde prin descompunere la încălzire cu formarea substanțelor volatile. Pierderile prin improșcare și descompunere alcătuiesc pierderile în greutate ale grăsimii.

Descompunerea lipidelor este însoțită de fumegație, care începe la o anumită temperatură caracteristică fiecărui fel de grăsime: untul topit — 208°C, untura de porc — 221°C, uleiul de bumbac — 233°C, grăsimile hidrogenizate alimentare — 230°C ș. a. m. d. Temperatura de fumegație caracterizează termorezistența grăsimii.

Temperatura de fumegație scade în prezența chiar a unei cantități mici de acizi grași în stare liberă.

Hidroliza. La încălzirea grăsimii cu apă sau cu vapori de apă survine hidroliza trigliceridelor, adică scindarea lor în acizi grași și glicerol. Acest proces decurge treptat: mai întîi se desprinde un acid gras, apoi al doilea și, în final, al treilea.



Cel mai intens hidroliza lipidelor decurge la fierbere. În procesul de prăjire hidrolizează mult mai puține lipide.

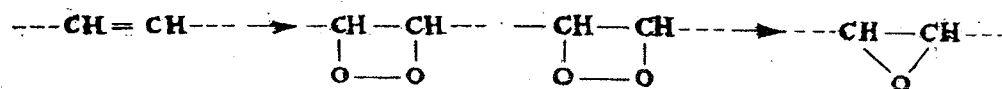
În timpul fierberii grăsimea topită se acumulează la suprafața bulionului, iar cea mai mare parte din ea trece în bulion sub formă de picături minuscule (emulsionează) dîndu-i aspect tulbure și gust neplăcut. Grăsimea emulsionată are suprafața specifică mai mare și hidro-

lizează ușor. Acizii grași, care se formează, intră în reacție de saponificare cu ionii de sodiu și potasiu întotdeauna prezenți în lichidul de fierbere, ceea ce nu numai că atribuie bulioanelor gust neplăcut, dar și facilitează emulsionarea ulterioară a grăsimilor. Deaceia procesul de emulsionare este extrem de nedorit. Pentru a-l minimaliza trebuie degresată suprafața bulionului și nu trebuie admisă fierberea năvalnică (în clocote mari).

Oxidarea lipidelor. În procesul de prăjire, în special în grăsime încinsă, lipidele se oxidează. În primul rând, se oxidează acele lipide, în componența cărora intră acizi grași nesaturați având în moleculă legături duble. Mai întâi în locul acestor legături duble se formează peroxizi.

Apoi peroxizii se transformă în oxizi.

Oxizii se transformă în produse stabile ale oxidării:



acizi și compuși carbonilici. Totodată se reduce gradul de nesaturație al lipidelor, scade valoarea lor biologică, se acumulează produse toxice ale oxidării. În scopul reducerii acestor transformări nedorite ale grăsimii trebuie respectat un șir de reguli:

de nu admis încălzirea grăsimii mai sus de temperatura 175—180°C;

de folosit pentru prăjirea în grăsime încinsă grăsimi stabile de bucătărie sau grăsime specială cu termorezistență crescută;

de nu admis nimerirea în baie cu grăsime și arderea în ea a particulelor mici ale produselor;

de filtrat periodic grăsimea folosită;

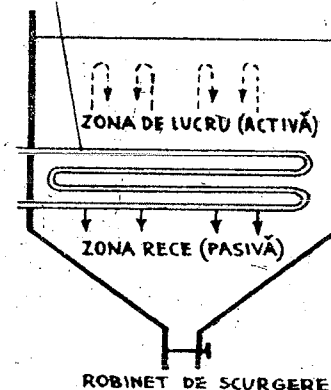
raportul grăsimii și produsului trebuie să fie de 1:8 (10) și nu trebuie admisă micșorarea lui.

Grăsimile, folosite pentru prăjirea în baie de grăsime, își păstrează bine proprietățile în friteuze cu zonă rece. În ele elementele încălzitoare sînt amplasate mai sus de fund. Grăsimea din zona de lucru, amplasată mai sus de elementele încălzitoare, se încălzește repede pînă la temperatura de 170—180°C prin convecție, iar straturile de jos ale grăsimii se încălzesc numai prin termoconductibilitate. Deoarece grăsimea este un conductor rău de căldură, sub încălzitori se formează zona rece, temperatura că-

reia este mult mai joasă decît a zonei de lucru. Deaceia particulele produselor, nimerind în zona rece, nu ard.

Polimerizarea și condensarea. Acizii grași nesaturați și trigliceridele, în componența cărora ei intră, se pot combina între ei prin ruperea legăturilor duble. În consecință moleculele se măresc. Dacă legătura se formează între atomi de carbon, fenomenul se numește polimerizare, iar în cazul că se formează prin atomi de oxigen — condensare. Aceste fenomene duc la reducerea gradului de nesaturare a grăsimii și, în consecință, la reducerea valorii biologice și la creșterea viscozității.

ÎNCĂLZITORI ELECTRICI



Des. 33 Schema friteuzei cu zonă rece.

2.5. Modificarea vitaminelor

În funcție de solubilitate vitaminele se împart în:

a) hidrosolubile (solubile în apă), din care fac parte vitaminele grupului B, vitamina C și b) liposolubile (solubile în grăsimi) — vitaminele A, D, E ș.a.

Pierderile vitaminelor hidrosolubile survenite la prelucrarea culinară sînt cauzate de trecerea lor în lichidul de fierbere și de distrugerea lor prin oxidare și alte transformări, iar pierderile vitaminelor liposolubile survin numai în urma distrugerii lor.

Vitaminele complexului B. Din acest grup fac parte vitaminele B₁, B₂, B₆, B₉, B₁₂, PP ș. a. Toate sînt hidrosolubile, deaceia în procesul fierberii o parte considerabilă poate trece în zeamă sau se pot pierde împreună cu sucii eliminat din produse. De exemplu, la decongelarea cărnii de porc se pot pierde 4—10% din vitaminele complexului B (B₁, B₂, PP, B₆) la spălarea orezului pierderile vitaminei B ajung la 30%. Într-o cantitate și mai mare vitaminele grupului B se extrag la fierberea produselor regnului vegetal (crupelor, legumelor): în lichidul de fierbere trec pînă la 40% din vitaminele B₁ și B₂ ș. a. m. d. Deaceia zeurile trebuie folosite la prepararea bucatelor.

Vitamina B₁ (tiamina) este stabilă la încălzirea în mediu puțin acid, iar în mediu neutru și alcalin este mai puțin stabilă. În procesul de fierbere a crupelor se distrug aproximativ 20% din vitamina conținută, însă din cauza trecerii în lichidul de fierbere pierderile generale pot ajunge la 50—60%. Aceleași procese au loc și la fierberea cărnii: în total se distrug aproximativ 30% de tiamină, iar în zeamă (bulion) trec pînă la 35%. Încălzirea îndelungată duce la distrugerea considerabilă a tiaminei. De exemplu, dacă în procesul de prăjire și fierbere a cărnii de porc pierderile tiaminei alcătuiesc aproximativ 30%, atunci la brezarea ei se pierde mai mult de 50%, iar la brezarea cărnii de vită — aproximativ 70%. Într-o măsură mai mică se distruge tiamina la tratarea termică a legumelor. Aceasta se datorează faptului, că suctul majorității legumelor are reacție acidă și deaceia chiar la brezarea lor nu se distruge mai mult de 40% de tiamină. La fierberea orezului ea se distruge aproape complet.

Vitamina B₂ (riboflavina). La încălzirea în mediul acid riboflavina este destul de stabilă, însă în mediul alcalin se distruge repede. În soluțiile apoase vitamina B₂ se distruge și sub acțiunea luminii. De exemplu, la acțiunea luminii solare directe asupra laptelui conținutul vitaminei scade de 2 ori și mai mult. În procesul de fierbere a produselor riboflavina, la fel ca și tiamina, trece într-o cantitate considerabilă în zeamă. La fierberea varzei tăiate în zeamă trece de la 20 pînă la 50% de riboflavină (în funcție de cantitatea de apă).

Riboflavina este mai termostabilă în comparație cu tiamina; cantitatea distrusă la tratarea termică nu depășește 15%.

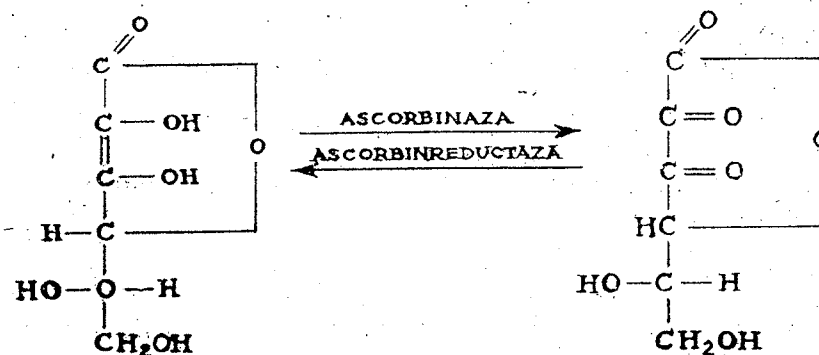
Vitamina B₆ (derivații piridinei) se distruge sub acțiunea razelor solare. O importantă sursă a acestei vitamine sînt produsele de carne. Însă pierderile ei în procesul fierberii alcătuiesc aproximativ 38%, iar la prăjire — 50% și mai mult. Vitamina din carnea de vitel și de porc este mai stabilă. În cantități mari ea se conține în ardeiul verde, în care se păstrează bine. Pierderile vitaminei B₆ la tratarea termică a legumelor sînt considerabile. Deosebit de mari sînt ele la fierberea spanacului (aproximativ 40%), varzei albe (36%) și într-o măsură mai mică la fierberea cartofilor (27—28%) și morcovului (22%).

Vitamina PP (acidul nicotinic) este mai termostabilă

decît tiamina și riboflavina. În solubilitatea acidului nicotinic este mult mai mică.

Astfel, dacă la înmuierea mazării se extrag 6,4—9,8% de tiamină, 7,5—8,4% de riboflavină, din vitamina PP se pierde 3,7—4,5%. Dacă la fierberea mazării după înmuiere se distrug aproximativ 70% de tiamină și 60% de riboflavină, din acidul nicotinic se distrug numai 19—20%.

Vitamina C (acidul ascorbic) se solubilizează bine în apă și este foarte stabilă la tratarea termică culinară. Vitamina C se conține în legume, fructe și pomușoare sub trei forme: legată, redusă (acidul ascorbic) și oxidată (acidul dehidroascorbic). Posedă activitate biologică atît forma redusă, cît și cea oxidată. Sub acțiunea enzimelor aceste forme ale vitaminei C ușor pot trece una în alta.



Forma redusă (acidul ascorbic) este mai stabilă, pe cînd acidul dehidroascorbic este extrem de instabil și se distruge repede. Deaceia în procesul tratării termice culinare trebuie inactivată cît mai repede ascorbinaza. Aceasta se obține prin introducerea legumelor în apă clocotită.

Ascorbinreductaza transformă forma oxidată instabilă în forma mai stabilă — cea redusă. Deaceia în procesul prelucrării termice culinare este recomandabilă activizarea acestui ferment cu produsele, care conțin glutatîon. Glutatîonul reprezintă un tripeptid, care constă din reziduurile aminoacizilor: cistină, acidul glutamic și acidul aminoacetic. El se conține în bulînoanele de carne și pește, în gălbenușurile de ou, în făină. Deaceia aceste substanțe sînt stabilizatori ai vitaminei C. În scopul re-

ducerii pierderilor vitaminei C trebuie respectate un șir de reguli determinate de proprietățile acidului ascorbic.

Principala cauză a distrugerii vitaminei C este oxidarea. Deaceea se recomandă următoarele: să se evite contactul produselor cu oxigenul în timpul fierberii cratițele trebuie acoperite; să se păstreze un strat de grăsime la suprafața bucatelor; să se umple marmitele în întregime; să se folosească pentru fierbere apă clocotită, din care este omis oxigenul dizolvat ș. a. m. d. Oxidarea decurge deosebit de intens la temperaturi înalte. Deaceea trebuie redusă durata tratării termice: nu trebuie admisă răsfierberea produselor; alimentele finite să se păstreze cât mai puțin; să se evite încălzirea repetată ș. a. m. d.

Sărurile multor metale accelerează catalitic oxidarea vitaminei C. Deaceea trebuie să se evite contactul produselor cu metode oxidabile: să se folosească marmite și ustensile din oțel inoxidabil (inox), veselă din ceramică, pentru pasarea pomuşoarelor și legumelor să se folosească site din păr, capron, etc.

Vitamina C este mai stabilă în mediu acid. Nu se admite folosirea bicarbonatului de sodiu pentru accelerarea pătrunderii legumelor. Cu cât e mai mare concentrația vitaminei C, cu atât ea este mai stabilă. Deaceea trebuie să se evite reducerea concentrației vitaminei C în procesul tratării termice: la fierbere se toarnă mai puțină apă, varza murată se brezează separat și numai apoi se introduce în supe. Dată fiind solubilitatea bună a vitaminei C este necesară reducerea extragerii ei din produse: să se evite spălarea varzei murate, să nu se păstreze legumele curățite timp îndelungat în apă.

Vitamina A după esența sa chimică reprezintă un alcool ciclic nesaturat. Este prezentă numai în produsele de origine animală. Ca regulă la tratarea termică se păstrează integral și numai în cazuri separate conținutul ei se reduce cu 10—20%. În produsele vegetale se conțin carotene, din care în organism se sintetizează vitamina A. În produse sînt prezente trei varietăți ale lor: A —, R —, V — carotene. Carotene reprezintă substanța colorantă a morcovului, se conțin în roșii, bostan, legume verzi frunzoase. După fierberea produselor vegetale activitatea A-vitaminsală crește ca rezultat al asimilării mai înalte a carotenelor. Carotenele, la fel ca și vitamina A, se dizolvă în grăsimi, după care se asimilează mai bine.

Factorul F — acizi grași nesaturați echivalați cu

vitaminele. Din ei fac parte acizii grași nesaturați — linolic și arahidonic.

Sursa acestor acizi sînt uleiurile vegetale și untura de pește. La o tratare termică îndelungată ei se pot distruge.

2.6. Substanțele colorate, gustative și aromatice

Substanțele colorante ale produselor alimentare atribuie bucatelor aspect atrăgător, iar substanțele gustative și aromatice ridică apetența.

Formarea substanțelor colorate. În procesul tratării culinare a produselor se formează substanțe de culoare întunecată — melaninele. Aceasta este cauza întunecării cartofilor curățiți. Formarea melaninelor are loc și la încălzirea îndelungată a laptelui, la prăjirea produselor, coacerea merelor ș. a. m. d.

Prezența melaninelor determină culoarea întunecată a pielei unor fructe, solzilor de pește. Acestea sînt substanțe hidrosolubile de culoare cafenie, neagră (eumelanine) sau galbene (feomelanine). Ele se formează pe cale enzimică (întunecarea cartofilor, merelor, multor ciuperci) — fără încălzire și pe cale aenzimică — în procesul tratamentului termic. Formarea enzimică a melaninelor urmează conform schemei:

Aminoacid (tirozină) oxidare — bioxifinilanin — polifenoloxidaza
hione oxidare
aenzimică melanine

La încălzire melaninele se formează prin combinarea substanțelor azotoase (aminoacizi, amine) cu glucidele reductante (glucoza, fructoza, maltoza) ș.a.). Colorarea crustei alimentelor prăjite este cauzată și de caramelizarea glucidelor și dextrinizarea amidonului.

În procesul tratării culinare are loc și formarea altor substanțe colorate. Aceste transformări vor fi elucidate în capitolele respective ale obiectului de studiu.

Modificarea coloranților naturali. Multe alimente sînt colorate. Culoarea roșie a cărnii este determinată de prezența proteinei mioglobinei; a legumelor verzi — de prezența clorofilelor; a legumelor portocalii — carotenelor și licopinului; culoarea albă se datorează flavonilor; cea violetă, bleomarin și roșie — antocianelor; cea galbenă — pigmentului xantofil. Mulți din coloranții enumerați se modifică în procesul tratamentului termic (clorofila, an-

tocianele ș. a.). Însă la tratarea culinară în majoritatea cazurilor se cere păstrarea culorii naturale a legumelor și fructelor.

Substanțele aromatice ale alimentelor. Aroma multor produse este cauzată de prezența unui complex întreg de substanțe, care se referă la clasa alcoolilor, cetoneilor, aldehydelor, eterilor etc. Substanțele aromatice volatile insolubile în apă ale regnului vegetal sînt numite uleiuri eterice. Din componența lor fac parte diferiți eteri și alte substanțe. Deși temperatura de fierbere a multor uleiuri eterice este înaltă, la tratarea termică ele se pot volatiliza, distilîndu-se împreună cu vaporii de apă. În scopul diminuării pierderilor lor se aplică călirea cepei și rădăcinoaselor aromatice (morcovul) cu grăsime. Ca rezultat uleiurile eterice se dizolvă în grăsime și se păstrează bine. Pentru reducerea pierderilor uleiurilor eterice conținute în condimente (frunze de dafin, ienibahar, nucșoară ș. a.) ele se adaugă la sfîrșitul preparării bucatelor.

Substanțe gustative. Gustul produselor alimentare este cauzat de prezența substanțelor hidrosolubile (extractive), glucidelor, acizilor, sărurilor minerale, glucozidelor, alcaloizilor ș. a.

Senzațiile gustative se împart în: amare, sărate, dulci și acre.

Combinînd substanțe cu gust diferit pot fi obținute diverse combinații complexe. Sesizarea gusturilor depinde de temperatură: susceptibilitatea la dulce este maximală la temperatura de 37°C, căzînd brusc la temperatura de 50°C; susceptibilitatea la sărat este cea mai pronunțată la temperatura de 18°C, iar la amar — la 10°C. Deaceia gustul mîncării trebuie să fie determinat numai la temperatura lor obișnuită. Caracteristicile unor substanțe extractive vor fi menționate în capitolul 1 al părții a 3-a.

Formarea substanțelor aromatice și gustative noi. În procesul tratării termice unele substanțe aromatice și gustative se pot distruge, volatiliza sau extrage cu apă. Totodată se formează un șir de substanțe noi. Astfel, la fierberea alimentelor aproape întotdeauna se formează aldehyde, hidrogen sulfurat și alte substanțe sulfurate (mercaptane, bisulfide). Un rol foarte mare în formarea aromei și gustului produselor tratate îl au aminoacizii, mulți din care au gust bine pronunțat (de carne, amar, dulce etc.) și bazele azotoase.

2.7. Modificarea substanțelor minerale

Substanțele minerale ale produselor alimentare se modifică puțin la prelucrarea culinară, însă o parte considerabilă din ele se pot pierde, trecînd în apă la spălarea, macerarea și fierberea produselor.

De exemplu, la fierberea cîrnii se extrag aproximativ 50% de potasiu, sodiu și clor, majoritatea compușilor cărorora se solubizează bine în apă și numai aproximativ 30% de calciu, mangan, fier și fosfor, o parte considerabilă din care se conține în formă puțin solubilă.

În procesul de fierbere al legumelor membrana protoplasmei își pierde semipermeabilitatea și substanțele dizolvate în suc celular capătă posibilitate de a difuza liber în lichidul de fierbere. Deaceia pierderile lor pot fi de proporții mari.

La fierberea legumelor necurățite de coajă se reduc considerabil pierderile substanțelor minerale. Pierderile substanțelor minerale sînt minime la prăjire și la fierberea cu aburi în aparatele cu microunde. În proporții mari substanțele minerale se extrag la fierberea prin înăbușire și cel mai mult — la fierberea alimentelor cu imersie deplină în lichid.

Asimilarea substanțelor minerale ale alimentelor de organism depinde de mulți factori. De exemplu, compușii calciului se asimilează ușor numai în cazul respectării unui anumit raport cu magneziul și fosforul (respectiv 1:0,65:1,5). În raport aproape de cel optimal aceste elemente se găsesc în lapte și multe legume. În produsele de crupe și cele făinoase acest raport nu este favorabil. Deaceia garniturile de legume, combinarea legumelor cu crupele, leguminoaselor cu produsele făinoase asigură balansarea satisfăcătoare a elementelor menționate în mîncăruri. Foarte prețioase sînt microelementele produselor alimentare (compușii cobaltului, zincului, manganului, cuprului ș. a.). Pentru asigurarea cantității lor necesare în bucate trebuie să se diversifice componența garniturilor de legume și să se includă în rații acele bucate, care conțin diferite legume (ciorbe, borșuri, supe de legume, iahnii etc.).

Partea a 3-a

PREPARAREA ȘI SERVIREA BUCATELOR

Capitolul 1. SUPE

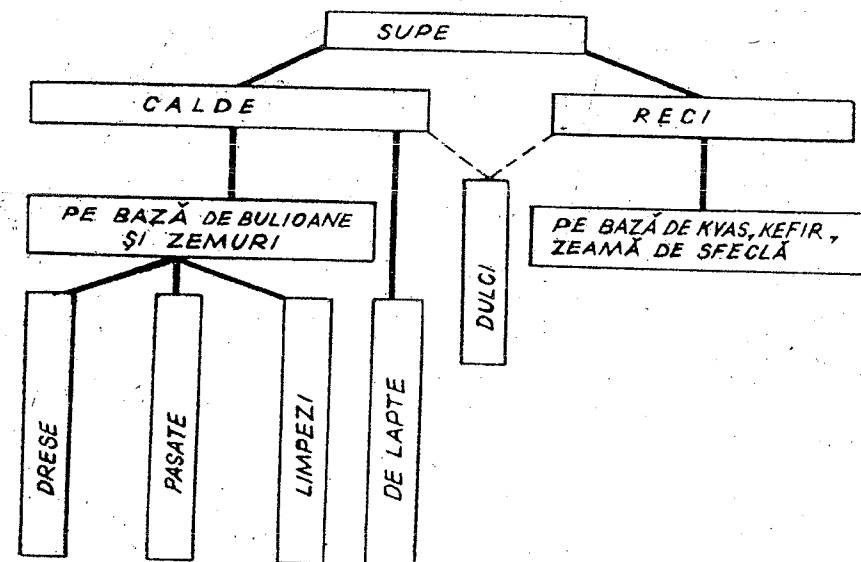
1.1. Clasificarea supelor

Supele joacă un rol important în alimentația omului: ele deschid pofta de mâncare, compensează pierderile de lichid din organism, reprezintă o sursă substanțială de vitamine, săruri minerale și alte substanțe cu activitate biologică.

Pofta de mâncare se deschide sub acțiunea substanțelor extractive conținute de partea lichidă a supelor (bulioane, zemuri), acizilor organici (a varzei murate, tomatelor, castraveților murați, măcrișului ș. a.), substanțelor gustative și aromatice conținute în produsele alimentare, care se folosesc la prepararea supelor (ceapă, ardei) ș. a.). Componentele părții dense a supelor (legumele, crupele, carnea, peștele ș. a.) conțin glucide, grăsimi și proteine.

Valoarea calorică a supelor este diferită. Cele mai bogate în calorii sînt supele de crupe, supele soleanka ș. a. deoarece înafară de partea lichidă ele conțin crupe, legume, paste făinoase, carne și pește. Valoarea nutritivă a supelor este sporită de pîine, pateuri, rastegai, servite la ele.

Supele se împart în două grupe: calde și reci. Din grupul supelor calde (temperatura să nu fie mai joasă de 75—80°C) fac parte supele pe baza bulioanelor (de oase, carne, pește și de pasăre), laptelui și zemurilor (de ciuperci, crupe, legume), iar din grupul supelor reci (temperatura de 7—14°C) — supele pe baza kvasului, produselor acidolactice (kefir, chișleac), zemurilor de sfeclă și zemurilor de sfeclă cu kvas. Supele pe baza zemurilor de fructe alcătuiesc o grupă aparte. Ele pot fi servite atât calde, cît și reci.



Des. 34. Clasificarea supelor

— În funcție de tehnica preparării supelor calde se împart în: supe drese, supe-pireuri și supe limpezi.

Supele drese se prepară cu legume, crupe, paste făinoase și alte produse. Componente obligatorii ale acestor supe sînt legumele călite. În multe supe se adaugă făină dextrinizată și pastă de roșii călită.

La prepararea supelor — pireuri toate componentele se pasează.

Supele limpezi se prepară pe baza bulioanelor clarificate.

Supele reci se prepară pe baza kvasului de pîine, produselor acidolactice (kefir ș. a.), zemei de sfeclă, zemurilor de sfeclă cu kvas și zemurilor de fructe. Supele pe baza zemurilor de fructe se servesc și calde.

Supele pot fi servite în porții de 500, 400, 300 și 250 g în funcție de cerințele consumatorilor.

1.2. Bulioane

Bulioanele de oase, carne, pasăre, pește sau zeama de ciuperci servesc ca bază lichidă a multor supe. Valoarea calorică a bulioanelor nu este înaltă. Gustul, aroma și

culoarea le este conferită de substanțele extractive, care se împarte în două grupe: azotoase și neazotoase. Din grupul substanțelor neazotoase fac parte aminoacizii liberi și bazele azotoase — creatină, creatinina, bazele purinice ș. a.

Dintre aminoacizi un rol important îl joacă acidul glutamic, soluțiile căruia au gust foarte pronunțat de carne. Sarea de sodiu a acidului glutamic (glutamat de sodiu) se folosește în calitate de condiment gustativ.

Creatina se conține în mușchii mamiferelor, păsărilor și peștilor. Ea joacă un mare rol în formarea gustului bulioanelor. Derivatele ei — creatinina și sarcozina — au gust amarui.

Bazele purinice reprezintă produse finite ale metabolismului proteic conținute în carne. În cantități mari ele sînt contraindicate la un șir de maladii și pentru oamenii de vîrstă înaintată. Deaceia în rația lor cantitatea bulioanelor tari se limitează.

Din substanțele extractive neazotoase fac parte glicogenul, glucoza, inozitul, acidul lactic ș. a.

Substanțele extractive se extrag din oase și produsele de carne în procesul de fierbere a bulionului. Calitățile gustative ale bulionului sînt influențate considerabil și de grăsimea, care se topește din produse în procesul fierberii.

Bulionul de oase și de carne. Pentru prepararea acestor bulioane se folosesc oasele animalelor sacrificate, cu excepția oaselor tubulare și ale spatelor, care se supun prelucrării tehnice și oaselor vertebrale, folosite la prepararea sosurilor. Oasele se taie în bucăți cu lungimea de 5—6 cm. Oasele ovinelor, porcinelor și mînzatului în prealabil se prăjesc în cuptor la temperatura de 150—200°C timp de 30—45 min. Grăsimea topită (pînă la 18% din masa oaselor) se scurge și se folosește la călirea legumelor etc.

Oasele crude pregătite se acoperă cu apă rece, iar oasele prăjite — cu apă caldă (70—90°C) în raport de 1:4, se încălzește pînă la fierbere și se fierbe în clocote mici, îndepărtînd periodic spuma și grăsimea. Bulionul din oasele de vită se fierbe 3—4 ore, din oase de porc și vițel — 2—3 ore. Pentru a conferi bulioanelor aromă cu 40—60 min pînă la sfîrșitul fierberii în ele se pun rădăcinose aromatice tăiate, morcov și ceapă coapte fără grăsime pînă la culoare maro-deschisă, iar tulpinile de țelină, mărar, pătrunjel — cu 20—30 min pînă la sfîrșitul fierberii.

Pentru prepararea bulionului de carne și oase se folosește carnea de vită (spata, partea de sub spată, capul de piept, bletul), carnea de vițel (pieptul), carnea de ovine (spata, pieptul), carnea de porc (spata, gîtul, pieptul). Carnea în bucăți cu masa de 1,5—2 kg se introduce în bulionul de oase ținînd seama de pătrunderea concomitentă a cărnii și oaselor. Termenii de fierbere a cărnii: de vită este de 2—2,5 ore, de ovine și procine — de 1,5—2 ore.

În procesul de fierbere a cărnii în bulion trec în mediu 2,2% de substanțe solubile (în raport cu greutatea cărnii), inclusiv: proteine — 0,1% care formează spuma, alte substanțe organice — 1,55% și compuși minerali — aproximativ 0,55%.

Bulionul de pește. Bulionul se fierbe din pește și din deșeurile alimentare de pește. Din capetele de pește se îndepărtează branhiile și ochii. Capetele mari și oasele se taie în bucăți. Deșeurile de pește bine spălate (capete, oase, piele, înotătoare) se pun în marmite, se acoperă cu apă rece, se pun ceapă și rădăcinose aromatice, se aduce pînă la fierbere și se fierbe timp de 50—60 min, micșorînd intensitatea încălzirii. La fierberea bulioanelor din capete de sturioni la o oră după începutul fierberii ele se scot, se separă carnea, iar cartilajele continuă să se fiarbă pînă la înmuiere. Bulionul pregătit se strecoară. În bulion trec aproximativ 30% de substanțe azotoase și 0,45% de substanțe minerale. Masa principală a substanțelor azotoase o alcătuiește glutinul.

Bulion de pasăre de casă. Pentru prepararea bulionului se folosesc oase, organe (inimi, stomacuri, gîturi, capete picioare, aripi, pielea gîtului) și carcace întregi de pasăre. Oasele se taie în bucăți mici, carcacele se fasonază, se acoperă cu apă rece, se aduce pînă la fierbere și se fierbe 1—3 ore în clocote mici, îndepărtînd spuma și grăsimea. Cu 30—40 min pînă la finisare se introduc rădăcini de pătrunjel, morcov, ceapă. Bulionul finisat se strecoară. În cazul fierberii concomitente a produselor menționate mai întîi se fierb oasele și organele, iar apoi carcacele păsărilor. Duratele de fierbere a păsărilor: găini — 2—3 ore; gîște, rațe, curci — 1—2 ore.

Zeamă de ciuperci. Ciupercile uscate se aleg, se spală, se macerează în apă rece (1:7) timp de 2—4 ore și se fierb în aceeași apă fără sare. Zeama se strecoară. Ciupercile se spală și se folosesc la prepararea supelor. Zemurile de

ciuperci conțin o cantitate mare de aminoacizi liberi și alte substanțe azotoase.

Bulioane concentrate. Aceste bulioane se prepară din oase, carne și pește. Dintr-un kilogram de oase, produse de carne sau deșeuri alimentare de pește se obține 1 l de bulion.

Bulion de oase concentrat. Acest bulion se pregătește în conformitate cu condițiile tehnice TY28—24—83. Oasele alimentare mărunțite se așază în vase funcționale EI 65 (CT C B 763—77) în strat de până la 6 cm și se prăjesc în cuptor la temperatura de 285°C timp de 30 min). Grăsimea se scurge (până la 9,5% din masa oaselor neto). Apoi bulionul se fierbe în marmite timp de 5 ore, îndepărtând periodic spuma și grăsimea de la suprafața lui. Bulionul se toarnă în vase funcționale EI 150 și se răcește. Bulionul răcit are consistența unui jeleu, durata lui de păstrare este de 48 ore la temperatura de 4—8°C.

Industria livrează blocuri congelate de oase mărunțite pentru prepararea bulioanelor. Aceste blocuri de semifabricate pentru bulioane se decongelează în aer timp de 2—3 ore, apoi masa de oase mărunțite se prăjește, se scurge grăsimea, se adaugă apă în raport de 1:4 și se fierbe.

1.3. Supe drese

Reguli generale de preparare a supelor drese. Supele drese se prepară pe baza bulioanelor și a zemurilor de legume. Produsele, care se introduc în supe în procesul preparării lor, se numesc garnituri. În calitate de garnituri pentru supele drese servesc legumele, crupele, leguminoase, preparatele făinoase. La prepararea multor supe drese se adaugă făină dextrinizată ca material de legătură. În plus, făina ridică valoarea calorică a supei.

La prepararea supelor drese se respectă un șir de reguli generale.

În funcție de varietatea supei legumele se taie: pai — pentru supele rasochnik, supele cu tăitei, fidea, borșuri (cu excepția borșului de flotă, pentru care legumele se taie lamele patrate), și din varză murată; cuburi mici (3—5 mm) — pentru șci din varză murată tocată. *Patratele*

Rețetele tuturor supelor drese includ legume aromatice: morcov, ceapă, țelină. Aceste legume conțin uleiuri eterice, pentru păstrarea cărora morcovul și ceapa se rumenesc. Pentru rumenire se folosește 10—15% de grăsi-

me din greutatea legumelor. Temperatura de încălzire a grăsimii nu trebuie să depășească 110°C. În procesul rumenirii carotena morcovului se solubilizează în grăsime, ceea ce contribuie la asimilarea ei și conferă grăsimii culoare frumoasă portocalie. Pătrunjelul, țelina și păstîrnacul nu se rumenesc, deoarece uleiurile eterice conținute în ei se păstrează bine în procesul de fierbere. Masa rumenită poartă denumirea de condiment de supă. *leg. cal*

Garnitura supelor cuprinde ca regulă câteva feluri de produse, deaceia ele se pun la fiert în ordinea duratei de pătrundere astfel încât să fie pătrunse concomitent spre sfârșitul fierberii. Duratele de fierbere a diferitelor produse sînt prezentate în rețetare. Legumele rumenite se pun în supă cu 15—20 min până la sfârșitul fierberii, iar mirodeniile — cu 5—10 min în scopul reducerii pierderilor de substanțe aromatice. Toate produsele se pun în lichidul clocotit (apă, bulion). În acest caz se inactivează imediat enzimele, care oxidează vitaminele, și astfel ele se păstrează. În procesul fierberii nu se cuvine să se adauge apă în bulion. *leg. cal*

Dacă rețeta supei include cartofi și produse, care conțin acizi (castraveți murați, varză murată, pastă de roșii, măcriș) sau oțet, atunci ele se pun la fiert după ce cartofii vor fi pătrunși aproape deplin. Aceasta este cauzat de faptul, că în mediu acid transformarea protopectinei în pectină decurge încet și legumele nu se înmoie.

La prepararea supelor se folosește făină de calitate superioară sau de calitatea I-a. Ea se dextrinizează fără grăsime, se răcește, se deluează cu o cantitate mică de bulion sau apă, se strecoară și se introduce în supă la sfârșitul fierberii. Cu făină se dreg ca regulă și din varză murată, borșurile. Supele se fierb în clocote mici. La servire în supele drese se încorporează produse de carne și pește, smîntînă, verdeață. La supele drese se pot servi pateuri și copturi kulebeaka din aluat dospit și în foi.

Supele drese sînt bucate tradiționale ale bucătăriei populare rusești. Sortimentul lor este foarte vast.

Șci se prepară din varză albă (proaspătă și murată), varză cretă, răsad de varză, urzică tină, măcriș, spanac. La prepararea ciorbilor se folosesc deasemenea semifabricate de producție industrială, care reprezintă varză înăbușită cu ceapă rumenită, morcov și rădăcinăoase albe, la care-s adăugate pastă de roșii, făină, zahăr și mirodenii.

La întreprinderile de semifabricate se prepară varză

albă proaspătă, tăiată și blanșată (TY 28—16—83). Varza se taie în mașina de tăiat legume și se blanșează în marmite cu inserții perforate... Stratul de varză nu trebuie să depășească 5 cm, temperatura apei — 90—95°C durată tratării — 3 min. Varza blanșată se răcește în vase funcționale EI 200 pînă la temperatura de 6—8°C și se poate păstra pînă la 12 ore la temperatura de 4—8°C.

Șci din varză proaspătă. Rețeta supei șci de varză proaspătă conține varză albă sau cretă, cartofi, morcov, ceapă, pătrunjel, uneori în ea se adaugă roșii proaspete sau puțin pireu de roșii. Acest preparat se pregătește și fără cartofi, dregîndu-l cu făină dextrinizată.

Varza conține 5,7% zaharoză, 0,6—2,7% proteină și reprezintă o sursă prețioasă de substanțe minerale. Conținutul vitaminei C variază în limitele 3—97 mg% și constituie în mediu 30 mg%. Inafară de vitamina C în varză se conține carotenă, tiamină și riboflavină, vitamine PP K, P. Vitamina C din varză se păstrează bine în procesul tratării primare. În procesul de fierbere a supei șci de varză se extrag peste 50% de acid ascorbic. Concentrația ei în lichidul de fierbere este joasă și deaceia vitamina se oxidează repede. De exemplu, după 3 ore de păstrare a supei se distrug pînă la 60% din vitamină iar după 6 ore — pînă la 80%.

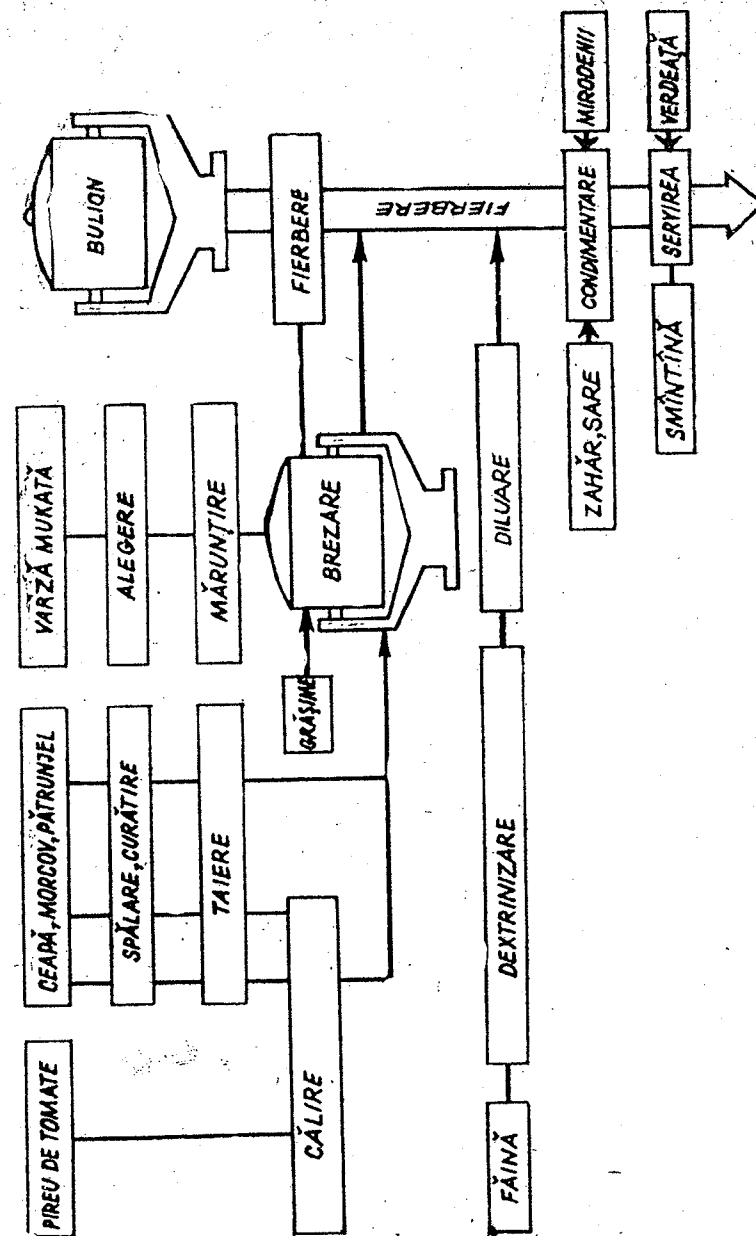
La prepararea șci de varză proaspătă varza se taie patrate (2—3 cm), iar căpățînile mici de varză timpurie — felioare de 5—6 cm împreună cu ciocanul.

Morcovul și ceapa se taie felioare și se rumenesc. În bulion sărat și clocotind sau apă se pune varza, se lasă să dea în clocot, se adaugă rădăcinoase și ceapă rumenite și se fierbe în clocote mici timp de 20—30 min. Cu 5—10 min pînă la sfîrșitul fierberii se pot adăuga roșii proaspete tăiate felioare. Dacă șci se fierbe cu cartofi, atunci ei se taie felioare și se pun în bulionul clocotit după varză.

Varza timpurie se pătrunde mai repede, deaceia ea se pune la fiert împreună cu cartofii. Șci de varză proaspătă poate fi servit cu pateuri, brînzoaice, plăcinte kulebeaka etc.

Șci de varză murată. Rețeta acestor șci conține: varză murată, morcov, pătrunjel și ceapă. Ei se dreg cu făină dextrinizată. Rețeta unor varietăți de șci de varză murată cuprinde deasemenea și cartofi.

Varza murată trebuie să conțină pînă la 1,8% de acid



Des. 35. Schema preparării supei șci de varză murată

lactic. Folosirea varzei cu aciditate mai înaltă nu este de dorit, deoarece ea trebuie stoarsă și chear spălată, ceea ce duce la mari pierderi de substanțe nutritive. Acidul lactic pe lângă faptul că posedă activitate biologică, mai contribuie și la normalizarea microflorei intestinale. Ea este un puternic stimulent al secrețiilor gastrice.

Varza murată conține în mediu aproximativ 20 mg% de vitamina C. În procesul de fierbere al supelor ști ea se păstrează suficient. Însă trebuie să reținem, că încălzirile tehnologiei stabilite pot duce la pierderi considerabile ale vitaminei C: la spălarea varzei cu aciditate crescută — până la 60%, în procesul de păstrare a varzei fără zeamă (moare) timp de 3 ore — până la 30—35%, congelarea și decongelarea ulterioară a varzei murate diminuează conținutul vitaminei C cu 20—41%.

Varza murată pentru ști se înăbușă în prealabil. Pentru aceasta bucățile mari de varză murată se taie suplimentar, apoi se pun în oală și se înăbușă cu grăsime, pastă de roșii și puțin bulion timp de 1,5—2 ore. Cu 10—15 min până la sfârșitul înăbușirii la ea se adaugă morcov, ceapă și pătrunjel rumenite. Legumele se taie pai, iar pentru ști de varză tocată — cubușoare mărunte.

În bulionul clocotit se introduce varza înăbușită și legumele, se fierbe în clocote mici aproximativ 30 min, se adaugă făină dextrinizată diluată, mirodenii și se fierbe încă 10—15 min. Dacă ști de varză murată se prepară cu cartofi, atunci ei se introduc în bulion în primul rând, se fierb aproximativ 15 min, după care se adaugă varză înăbușită și se fierbe după cum e descris mai sus.

Ști de varză murată se prepară pe baza bulioanelor de carne, pește și ciuperci. Ști preparate pe baza bulionului de carne se poate servi cu carne. În acest caz se folosește carne grasă de vită și porc.

Ști preparate pe baza bulionului de pește se servesc cu bucăți de pește fiert, cartilaje și carne din capetele peștilor de nisetru, cu pietreșei.

Ști pe baza zemei de ciuperci se servesc cu ciuperci fierite tăiate, uneori în ei se adaugă bucăți de carne prăjită (ști de Neva).

Ști de Ural se prepară la fel ca și ști de varză murată fără cartofi, însă se adaugă crupe de arpacaș fierite aparte. Pentru aceasta crupele se aleg, se toarnă apă fierbinte (la 1 kg crupe — 3 l apă), se sarează și se fierbe până la pătrundere deplină.

Toate varietățile ști de varză murată pot fi drese cu

usturoi tocat. La ele se servesc brânzoaice din aluat în foi sau dospit, crupenikuri sau cașă granulată de hrișcă.

Ști sutocinile — reprezintă o varietate a ști de varză murată cunoscută în Rusia din timpuri istorice. Pentru pregătirea lor varza se taie mărunț și se înăbușă aproximativ 4 ore. Se adaugă morcov și ceapă rumenite, rădăcinoase albe, pastă de roșii și se înăbușă încă o oră. Varza poate fi înăbușită împreună cu oasele afumăturilor de porc. Apoi ști se prepară obișnuit.

În ulcele de lut se așază bucăți de carne grasă fiartă (capete de porc, piept de bovină ș. a. m. d.) se acoperă cu ști și se adaugă usturoi tocat. Ilcelele se acoperă cu aluat în foi întins, suprafața se unge cu ou și ști se coace în cuptor. Ști se servește în aceeași ulcă separat se servește verdeață, cașă granulată de hrișcă și smântină.

Ști verde. Acest fel de ști se prepară din măcriș și spanac sau uneori cu urzică tină. Ști poate fi preparat și pe baza măcrișului singur... În afară de aceasta rețetele acestor fel de ști includ cantități mici de pătrunjel, ceapă, ceapă verde. Ști verzi se prepară cu și fără cartofi. Ei sînt o sursă prețioasă de vitamina C, carotenă și microelemente.

Măcrișul conține o cantitate considerabilă de acid oxalic și de săruri acide ale acestui acid, care contribuie la depunerea sărurilor în organism. Deaceia acest fel de ști sînt excluse dintr-un șir de diete curative (NN^o 5, 7, 10), sînt limitate în alimentația copiilor și a oamenilor de vîrstă înaintată.

Conținutul acizilor organici în sucul celular al spanacului este neînsemnat spre deosebire de măcriș. Deaceia în scopul păstrării culorii, spanacul și măcrișul se supun tratării termice separat: spanacul se fierbe în bulion, iar măcrișul se fierbe înăbușit. Verdeață pregătită se pasează împreună cu sucul și ambele pireuri se unesc. Ceapa se taie mărunț și se rumenește cu grăsime. Apoi se adaugă ceapă verde tăiată mărunț. În bulionul clocotit se introduc cartofii, și peste 15 min — ceapa rumenită și pătrunjelul. După aceasta se adaugă pireul de spanac și măcriș și se fierbe încă 15—20 min. La servire oul fiert tare sau «în pungă» se pune în farfurie, smântină se servește aparte sau deasemenea se pune în farfuria cu ști.

În bucătăria populară rusă este cunoscut deasemenea ști de Rahmanov, care se prepară pe baza zemei de pește și se servește cu bucățele de pește fiert sau prăjit.

Borșuri. Componenta de bază a borșurilor este sfecla.

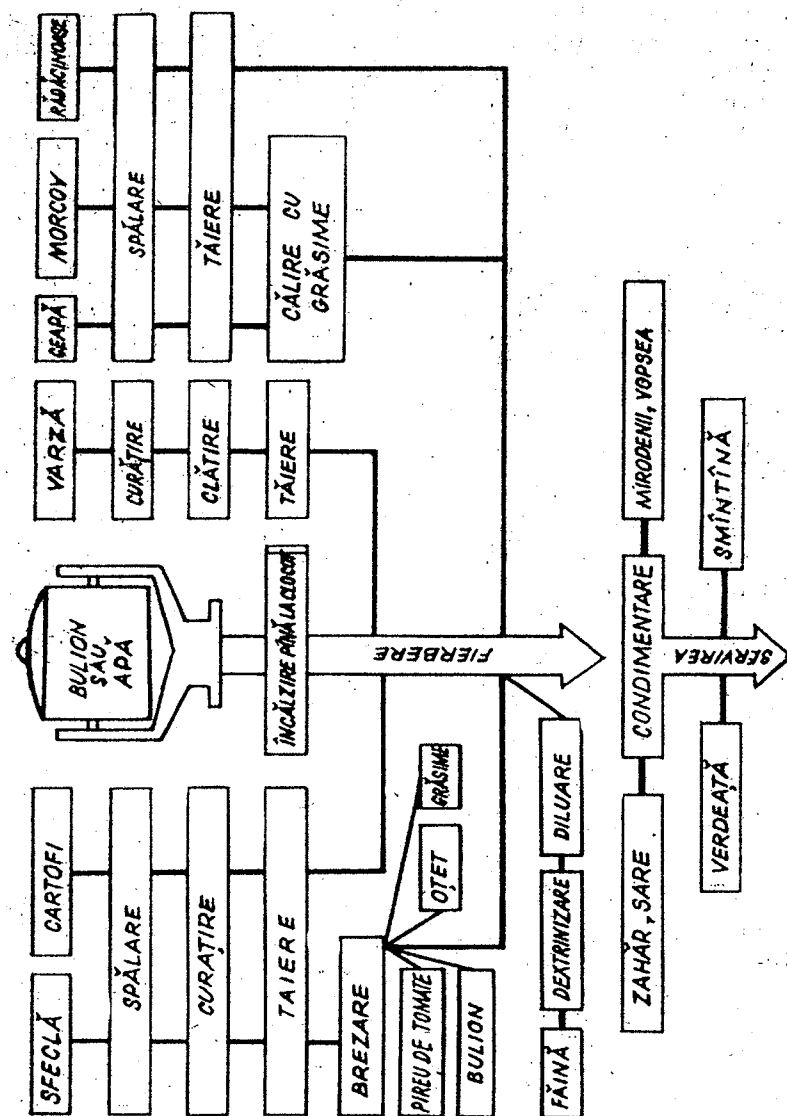
Rețetele borșurilor cuprind de asemenea varză (proaspătă sau murată), iar multe din ele — și cartofi. În afară de aceasta la prepararea borșurilor se folosește ceapă, morcov, rădăcinoase albe și pireu de roșii. O astfel de gamă de legume asigură preparatelor gust și aromă deosebite. Este foarte prețioasă componența minerală a borșurilor: raportul compușilor fosforului și calciului este apropiat de cel optim, iar după conținutul microelementelor ele depășesc mult alte supe drese.

Pigmenții sfeclei (betacianele) conferă preparatelor culoare frumoasă și sînt active din punct de vedere biologic. Cel mai important din ei — betanina — este instabil la încălzire și pentru evitarea distrugerii lui la fierberea borșurilor este necesar de respectat un șir de reguli. Betanina se distruge cu atît mai repede, cu cît e mai mică concentrația ei. Deaceia tehnologia preparării borșurilor prevede operații, care asigură concentrația înaltă a betaninei și păstrarea culorii ei. E necesar de ținut cont de faptul, că acest pigment este mai stabil în mediu acid.

Sfecla pentru borșuri se prepară în cîteva moduri: se taie pai sau felioare, se pune în tigaie, se adaugă apă fierbinte sau bulion (15—20%) din masa sfeclei și se brezează timp de 30—40 min. Cu 10 min pînă la pătrunderea deplină se adaugă pireu de roșii și oțet, încălzirea se slăbește pentru a preveni volatilizarea oțetului. Brezarea sfeclei tăiate mărunt cu oțet contribuie la păstrarea culorii, însă lungeste durata tratării termice. Aceasta se explică prin faptul, că viteza de descompunere a protopectinei depinde de reacția mediului. La sfecă scindarea protopectinei se încetinește pe măsura reducerii valorii pH de la 7 pînă la 5,1. Scindarea protopectinei se intensifică în mediul cu valoarea pH sub 5,1.

Sfecla se fierbe curățită și întreagă cu oțet sau necurățită fără oțet. Sfecla răcită se curăță, se taie pai sau felioare și se pune în borș concomitent cu legumele rumenite.

În condițiile preparării în masă pentru a asigura finisarea borșului pe măsura realizării lui și a evita păstrarea îndelungată a preparatului pregătit pe distribuitor, se prepară ca regulă condimente pentru borș. În acest scop sfecla se spală, se taie pai și se rumenește cu grăsime. Apoi se adaugă bulion (8—10% din masa sfeclei), oțet, zahăr, pireu de roșii și se brezează în vas acoperit cu capac de la 20—30 min (rădăcinoase tinere) pînă la 1—1,5 ore (rădăcinoase mature). Sfecla de culoare întunecată poate fi brezată fără oțet cu pireu de roșii. Înainte de



Des. 36. Schema preparării borșurilor

sfirșitul brezării se adaugă morcov și ceapă rumenite, rădăcinoase albe. Industria alimentară deasemenea livrează condiment pentru borșuri.

La întreprinderile de semifabricate se prepară sfeclă înăbușită pentru borș (TY 28—10—83). Sfecla se taie pai, se unește în tigăi cu pireu de roșii călit, se drege cu zahăr și oțet de 3% și se brezează timp de 1,5 ore. Se trece în vase funcționale (E1) și se răcește. Durata de păstrare a sfeclei brezate este de 96 ore la temperatura de 4—8°C. La prepararea a 100 l de borș se consumă 18,6 kg de sfeclă brezată.

Pentru a conferi borșului culoare mai pronunțată se prepară culoare de sfeclă: sfecla sau cojile ei bine spălate se mărunțesc prin răzătoare, se acoperă cu apă, se adaugă oțet, se încălzește pînă la fierbere și se macerează aproximativ 30 min. Infuzia se filtrează și se adaugă în borș.

Pentru prepararea borșului în bulion se introduce varza proaspătă hăcuită, se încălzește pînă la fierbere, se adaugă cartofii (dacă sînt prevăzuți de rețetă) și se fierbe 15—20 min. Apoi se adaugă condiment pentru borșuri, făină dextrinizată diluată (dacă este prevăzută de rețetă), mirodenii și se fierbe 5—10 min. Legumele rumenite pot fi puse în borș cu 10—15 min pînă la finisare, dar nu adăugate la sfecla brezată. Dacă borșul se fierbe cu varză murată, ea se brezează în prealabil.

Borș de Moskova. Borșul se prepară pe baza bulionului, în care s-au fiert afumături (șuncă fiartă-afumată de Tambov, de Voronej) sau oase de la ele. Borșul se servește cu carne de vită, șuncă și crenvurști (garnitură de carne). Produsele de carne se taie cîte o bucățică la porție, se acoperă cu bulion, se fierb 3—4 min și se pun în borș. Borșul se servește în farfurii sau străchini pentru supe.

Borș de flotă. Borșul se prepară și se servește cu bacon sărat fiert, sau piept afumat ori antricot de porc tăiate cîte 1—2 bucățele la porție.

Borș ucrainean. Borșul se prepară și se servește cu carne de porc. La prepararea lui se acordă mai puțină atenție păstrării culorii sfeclei, deoarece borșului îi dau culoare roșiile (pireul de roșii) prăjite și morcovul. Aromă specifică îi conferă borșului usturoiul, care se pi-sează cu slănină și se introduce în borș la sfirșitul fierberii. Concomitent cu el se adaugă ardei grași și mirodenii. Borșul se servește cu pampuşte cu usturoi. Ele se prepa-

ră din aluat dospit. Din aluat se fac balonașe cu masă de 30 g, se aşază pe tave de cofetărie unse, se lasă 20—25 min pentru ca să crească și se coc la temperatura de 250—270°C timp de 7—8 min. Pampuştele se montează cîte patru pe farfurioara de pateuri și se stropesc cu sos, pentru prepararea căruia usturoiul se freacă cu sare, se amestecă cu ulei vegetal și cu apă fiartă și răcită.

Prepararea borșurilor din semifabricate. Întreprinderilor de alimentație publică li se livrează condiment pentru borșuri (OCT 18—51—71) refrigerat rapid sau conservat. În componența condimentului pentru borșuri intră: sfeclă, morcov, ceapă, rădăcinoase albe, pireu de roșii, grăsimi, zahăr, mirodenii raportul cărora este apropiat de rețeta borșului. Toate produsele sînt pătrunse deplin. Borcanele cu condiment pentru borșuri conservat se spală cu apă caldă și se deschid, iar blocurile congelate se eliberează de peliculă, pentru care ele se imersează pe 1—2 min în apă fierbinte (60—70°C). Condimentul pentru borșuri se pune în tigaie fără a-l decongela, se acoperă deplin cu bulion sau apă și se încălzește pînă la decongelare deplină, amestecînd periodic. În această stare ea se introduce în borș.

Condimentul pentru borșuri poate fi folosit pentru condimentarea oricărui borș.

Pentru prepararea borșului în bulion se introduce varza, cartofii și alți componenți, apoi se adaugă condimentul pentru borșuri și se mai fierbe încă 10—12 min în clocote mici. Se servește în corespundere cu rețeta. Particularitățile preparării unor borșuri sînt expuse mai jos.

Particularitățile preparării

Borșuri	Se adaugă cartofi, se prepară fără varză
Cu cartofi	Se prepară cu și fără cartofi, se adaugă desreține fierte sau prăjite și tăiate
Cu debreține	Se drege cu făină dextrinizată, se prepară cu varză și cartofi
Cu cartofi și varză	Se prepară cu cartofi și varză, sfeclă și varza se taie cubușoare, se servește cu bacon
De flotă	Se prepară cu sau fără cartofi, se servește cu găluște de făină
Cu găluște	Se adaugă fasole fierte, se servește cu perișoare de carne
De Siberia	Se prepară cu cartofi, se adaugă măcriș și spanac tăiați, se servește cu ou
Verde	Se prepară din sfeclă tină împreună cu vrej
Estival	
Ucrainean	Se prepară cu cartofi, usturoi, slănină

Borșurile se servesc cu smântină și verdeață. La ele se servesc brânzoaice, pateuri, krupenikuri. Borșurile se prepară cu carne de bovine, ovine, de porc, cu gîscă, șuncă, piept afumat, antricot de porc, slănină, crenvurști debreține și vegetariene.

Rasolnikuri. Particularitatea distinctivă a rasolnikurilor este aceea, că în rețeta lor sînt incluse castraveți murați, ceapă, praz și rădăcinoase albe (pătrunjel și în majoritatea cazurilor țelină, păstîrnac). Rețeta unor rasolnikuri include cartofi, crupe (arpacaș ș. a.) și varză. După conținutul de săruri minerale prețioase și vitamine, supele rasolnik cedează mult borșurilor și supelor ști. În să adăugarea verdeței de măcriș și pătrunjel ridică conținutul vitaminei C în ele.

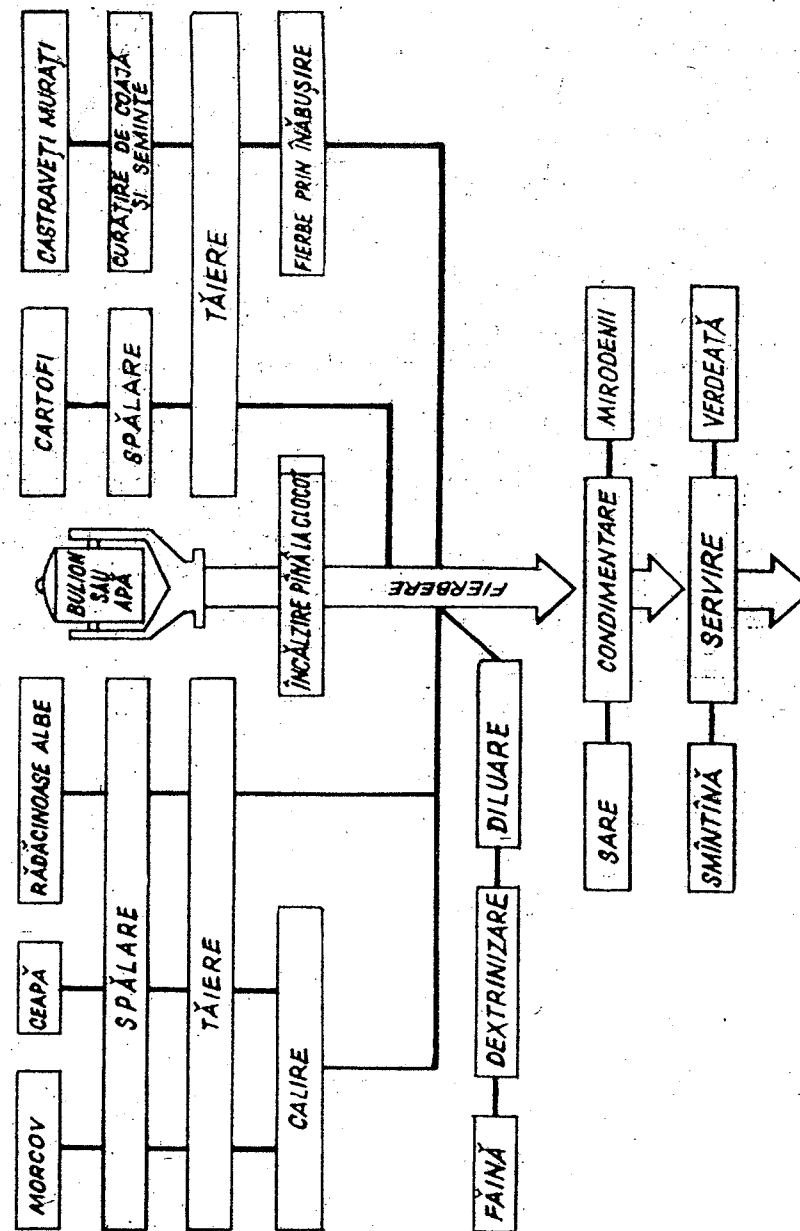
Pentru prepararea supelor rasolnik castraveții murați se curăță de coajă și semințe grosolane, se taie romburi și se fierbe înăbușit cu o cantitate mică de bulion sau apă timp de 10—15 min.

Cojile și semințele se acoperă cu apă, se fierb, se strecoară și cu zeama obținută se drege rasolnikul după gust. Ceapa și prazul se taie pai (semințele) și se călesc cu ulei. Rădăcinoasele albe și morcovul se curăță, se spală și se taie mărunt. Morcovul tăiat mărunt se rumenește.

Rasolnik de Leningrad. Arpacașul se alege, se spală, se acoperă cu apă fierbinte în raport de 1:1 și se opărește aproape pînă la pătrundere deplină. Crupa pregătită se introduce în bulion și se fierbe 30 min, se adaugă cartofii tăiați felioare, rădăcinoase albe, iar apoi ceapă și morcov rumenite, mirodenii, castraveți murați fierți prin înăbușire și se fierbe totul pînă la pătrundere. Rasolnikul se drege cu moare și sare. Se servește cu carne, rinichi, pasăre de curte sau fără produse de carne. La servire se adaugă smîntînă și verdeață. Rasolnikurile se prepară deasemenea cu crupe de grîu, ovăz, orez fără un tratament termic prealabil.

Rasolnik de casă. Se prepară la fel ca și rasolnikul de Leningrad, însă fără arpacaș. În bulionul clocotit mai întîi se introduce varza hăcuită, iar apoi — cartofii tăiați bare.

Rasolnik de Moskova. Rasolnikul se prepară cu găină, organe de pasăre sau rinichi de bovine. Rețeta lui include castraveți, rădăcinoase albe și ceapă (ceapă uscată și praz), măcriș, spanac sau salată. Rasolnikul se drege cu liezon. Pentru aceasta la gălbenușurile crude de ou se adaugă treptat lapte fierț răcorit (60—70°C), se



Des. 37. Schema preparării supelor rasolnik

amestecă bine și se încălzește atent pe baia de apă pînă la îngroșare. Apoi amestecul se strecoară și se încorporează în rasolnikul răcit pînă la temperatura de 65—70°C, pentru a preveni coagularea proteinelor.

Rinichii de bovine se taie de-a lungul și se macerează în apă rece timp de 3—4 ore. Rinichii pregătiți se acoperă cu apă rece, se aduc pînă la fierbere și se fierb 5—10 min. În procesul fierberii din rinichi se îndepărtează bazele purinice, amoniacul, acidul uric, și alte substanțe nociveși cu miros pătrunzător. După fierbere apa se scurge, se spală rinichii, se acoperă din nou cu apă fierbinte și se fierbe pînă la pătrundere. Bulionul strecurat se folosește la prepararea rasolnikului.

Morcovul, ceapa și rădăcinoasele albe se taie pai, se rumenesc și se introduc în bulionul clocotit. În același timp se încorporează castraveții fierți prin înăbușire și se fierb 5—10 min. Se adaugă verdeață tăiată, mirodenii, sare și se fierbe pînă la pătrundere, apoi se răcește pînă la temperatura de 60—70°C. La servire în rasolnik se încorporează produse de carne și se toarnă liezon. La rasolnik se servesc brînzoaice, însă în brînză nu se adaugă zahăr.

Rasolnik din semifabricate. La prepararea acestui fel de rasolnik se folosește condiment pentru supe conservat sau congelat (OCT 18—51—71). Rețeta lui include morcov, castraveți murați, ceapă, rădăcinoase albe tăiate pai și călite cu grăsimi. Tehnologia preparării rasolnikului din semifabricate este similară tehnologiei de preparare a borșurilor.

În afară de aceasta la întreprinderile de prefabricare din ramura alimentației publice se fabrică castraveți murați tăiați și fierți înăbușit (TY 28—16—83). Castraveții se taie pai cu ajutorul mașinii de tăiat legume și se fierb prin înăbușire în vase funcționale EI 65, adăugîndu-se apă (10% din masa castraveților) timp de 10 min. Se răcesc în același vas. Durata păstrării — 24 ore la temperatura de 4—8°C.

Supe de tip soleanka. Acest grup de supe se distinge prin gust iute și aromă puternică de condimente. Ele se prepară pe baza bulioanelor de carne, pește sau ciuperci. Gustul iute este cauzat de faptul, că în rețeta supelor soleanka intră castraveți murați, pireu de roșii, măsline verzi și coapte. Pireul de roșii conține substanțe colorante (licopin și carotenă), care la călire se dizolvă în grăsimi, conferindu-i culoare frumoasă.

Pentru a prepara supe soleanka ceapa se taie mărunt, se rumenește, se adaugă pireu de roșii și se continuă călirea împreună (pireul de roșii poate fi călit separat). Castraveții murați se curăță de coajă și semințe și se taie felioare, apoi se fierb înăbușit cu bulion. În bulionul clocotit se încorporează ceapa călită cu pireul de roșii, castraveții fierți prin înăbușire, mirodenii: capere, produse de carne (carne, șuncă, crenvurști sau debreține, rinichi de bovine, carne de pasăre ș. a.), fierți în prealabil și tăiate lamele. Soleanka se aduce pînă la fierbere și se fierbe 5—10 min. În soleanka preparată se încorporează măsline verzi sau coapte fără sîmburi.

Supele soleanka se servesc cu verdeață tăiată mărunt. Soleanka de carne și cea de ciuperci se servește cu smîntînă, iar cea de pește — cu o felioară de lămîie fără semințe și coajă. Cu lămîie poate fi servită și soleanka de carne.

Soleanka de garnitură de carne (sbornaia). În soleanka se încorporează o garnitură de carne, care cuprinde carne fiartă de vițel sau bovină, șuncă fiartă afumată sau fiartă, crenvurști sau de breține și rinichi de bovine. Soleanka se servește cu smîntînă, o felioară de lămîie curățită de coajă și cu verdeață măruntită.

Soleanka de casă. Soleanka se prepară cu cartofi, care se taie cubușoare și se fierb în bulion aproape pînă la pătrundere, iar apoi se prepară la fel ca și celelalte varietăți de soleanka.

Soleanka din pasăre și vinat. În această soleanka se încorporează carne fiartă sau prăjită (de curcă, gîscă, rață, ierucă, potîrniche, fazan) în locul garnituri de carne.

Soleanka de pește. Soleanka se prepară pe baza bulionului de pește și se servește cu carne de pește.

Sturionii trașați cu piele fără cartilaje sau fără piele și cartilaje se taie cîte 1—2 bucăți la porție, se blanșează timp de 1 min și se spală.

Peștii cu schelet osos (batog, biban de mare ș. a.) se tranșează în file cu piele fără oase, se taie cîte 1—2 bucățele la porție și se fierb înăbușit în bulion.

La prepararea porționată se așază în străchini de supă bucăți de pește ceapă și pireu de roșii călite, castraveți fierți prin înăbușire și se fierbe pînă la pătrundere deplină. La sfîrșitul fierberii se adaugă capete de pește (în cazul că bulionul e preparat din capete de sturioni).

La servire se încorporează măslină coapte sau verzi fără sîmburi și o felioară de lămîie curățită de coajă.

Soleankă de D. n. Soleanka se prepară din sturioni, o parte din pireul de roșii se substituie prin roșii proaspete, și, în afară de ceapă, se adaugă morcov călit și rădăcină de pătrunjel tăiate cercuri. La prepararea porționată în bulionul clocotit se introduc legume călite și pireu de roșii, bucăți de pește fierț, castraveți fierți prin înăbușire, capere și se fierbe 10—15 min. Cu 5 min pînă la sfîrșitul fierberii se introduc roșiile proaspete tăiate cercuri, mirodenii.

La prepararea în masă peștele se fierbe separat pînă la pătrundere și se încorporează în soleankă la servire.

Soleankă de ciuperci. Soleanka se prepară pe baza zemei de ciuperci. Ciupercile proaspete sau uscate se fierb, se clătesc și se taie mărunt. În zeama clocotită se introduce ceapă și pireu de roșii călite castraveți murați tăiați felioare și fierți prin înăbușire, capere, ciuperci tăiate mărunt și se fierbe cîteva minute. Soleanka se servește cu smîntînă, măslină coapte sau verzi.

Supe de cartofi și de legume. Acest grup al supelor dresă include supe de cartofi sau de cartofi cu alte legume (varză albă sau conopidă, ridiche de toamnă, broajbă ș. a.), cu crupe, paste făinoase și supe de legume fără cartofi. Cartofii și legumele se taie felioare, sferturi sau cercuri. Forma de tăiere a legumelor este determinată de felul produselor adăugate: dacă se adaugă paste făinoase, legumele se taie bare, pentru supele cu fidea — pai, cu concentrate de supe — bucățele ș. a. m. d.

Rădăcinoasele (morcovul, pătrunjelul) și ceapa se taie pai, roșiile proaspete — felioare, conopida se desface în inflorescențe mici, iar păstăile de fasole proaspătă se taie romburi. Supele de cartofi se prepară pe baza bulioanelor de carne (de bovine, ovine, porc, pasăre, cozi de vită, colțunași cu carne), zemuri de ciuperci (cu ciuperci uscate fierte) și a celor de pește.

Pentru prepararea supelor în bulionul clocotit sau în apă se introduc produsele pregătite în acea consecutivitate, pentru ca să se pătrundă concomitent; cu 10—15 min pînă la sfîrșitul fierberii se introduce ceapă și morcov rumenite, mirodenii.

Supă de cartofi. Supa se prepară pe baza bulioanelor de carne, pește și ciuperci. Morcovul și pătrunjelul se taie felioare sau bare. Morcovul se căleşte, se adaugă ceapă tăiată mărunt și se călesc împreună. Car-

tofi se taie bare. În bulionul clocotit se introduc cartofii, se aduce pînă la fierbere, se adaugă legumele călite și pireul de roșii și se fierbe 12—15 min. La sfîrșitul fierberii se adaugă mirodenii. Supa se servește cu pește, produse de carne sau ciuperci tăiate pai și puțin rumenite.

Supă de cartofi cu crupe. Morcovul și rădăcinoasele albe se taie cubușoare mici, ceapa se taie mărunt. Rădăcinoasele albe se călesc, apoi se adaugă ceapa și se căleşte împreună. În bulionul clocotit se introduc crupe (arpacaș, orez, mei), se fierb aproape pînă la pătrundere deplină, apoi se adaugă rădăcinoasele albe și ceapa călite, cartofii și se fierbe pînă la pătrundere. La sfîrșitul fierberii se introduc mirodenii. Dacă supa se fierbe cu griș, atunci ea se cerne și se adaugă în supă cu 10—15 min pînă la sfîrșitul fierberii, introducînd-o în suviță subțire și mestecînd supa continuu.

Supă de cartofi cu paste făinoase. Rădăcinoasele se taie: pentru supă cu tăitei și macaroane — bare, cu fidea — pai; cu concentrat de macaroane — stelețe și cercuri.

Cartofii se taie bare sau sferturi. În bulionul clocotit se introduc paste făinoase și se fierb 10—15 min, iar apoi se adaugă cartofii. Fidea se pune la fierț după cartofi.

Zeama pescărească. Zeama de pește se strecoară, în ea se adaugă tuberculi întregi curățiți de cartofi, arpagică sau cepe mici și se fierbe 15—20 min. Tuberculii mari de cartofi pot fi tăiați sferturi, iar ceapa — inele. Apoi se introduc bucățile pregătite de pește, iar cu 10—15 min pînă la sfîrșitul fierberii — piper, frunze de dafin, sare.

Supe cu paste făinoase, tăitei de casă, crupe și leguminoase.

Pentru prepararea acestor supe se folosesc macaroane, fidea, cornișoare, urechiușe, concentrate de supe, tăitei de producție industrială sau proprie, diferite crupe și leguminoase. Morcovul și ceapa pentru supele cu paste făinoase se taie pai, iar pentru supele cu crupe — cubușoare mici. Supele se prepară pe baza bulioanelor și se servesc cu carne de bovine, ovine, pasăre de curte și visverele ei, conserve de carne, ciuperci. Supele cu leguminoase pot fi preparate cu piept afumat sau antricot.

Supă cu tăitei de casă. În bulionul clocotit se introduc rădăcinoase rumenite și ceapă. Cînd bulionul dă din nou în clocot se adaugă tăitei mirodenii și sare.

Pentru pregătirea tăițelilor de casă la făină cernută se adaugă ouă, amestecate cu apă sărată și se frământă aluat tare. El se întinde, se taie fișii cu lățimea de 4—5 cm. Când fișiile de aluat se zvîntează, ele se așază una peste alta și se taie mărunț. Uneori tăițeii se usucă.

Supe cu leguminoase. Mazărea, linte sau fasolea se alege și se spală. Deoarece leguminoasele (cu excepția mazării curățite) se pătrund greu, ele în prealabil se înmoaie în apă rece. Leguminoasele se introduc în apă clocotită sau bulion și se fierb aproape pînă la pătrundere fără sare. Apoi se adaugă ceapă, morcov, rădăcinoase albe tăiate cubușoare mici și călite, sare și se fierbe pînă la pătrundere deplină. Toate aceste supe se prepară deseori cu piept afumat de proc. Supa de fasole poate fi preparată cu pireu de roșii. Supele se servesc cu verdeață.

Supa de mazăre din concentrat. Concentratul se frământă, se toarnă apă caldă, se mestecă minuțios, se completează cu apă pînă la normă și se fierbe 10—15 min. La servire în supă se introduce unt sau margarină.

Supe de legume. Se prepară supe vegetariene (cu apă, pe baza bulioanelor de carne, oase și ciuperci sau pe baza amestecului de apă cu lapte. Componenta garniturii de legume pentru supe poate varia în funcție de sezon. Ea poate include, în afară de cartofi și rădăcinoase, spanac, conopidă, bostan, dovleci ș. a. Aceste supe reprezintă o importantă sursă de substanțe minerale valoroase și vitamine. Ele se servesc cu pateuri, plăcinte cu carne (kuleheaka) și cea ce ridică considerabil valoarea calorică a supelor. Dacă supele de legume se prepară cu lapte (50—60% din cantitatea de apă), atunci el se fierbe și se introduce la sfîrșitul fierberii.

La prepararea acestor supe legumele se taie felioare, bare, pai; cartofii — cubușoare, bare; varza albă — pătrățele, iar conopida se desface în inflorescențe. Rădăcinoasele aromatice și ceapa se călesc cu ulei. La prepararea supelor în lichidul clocotit se adaugă legumele în așa consecutivitate ca să fie pătrunse concomitent și cu 15—20 min pînă la sfîrșitul fierberii se adaugă rădăcinoase călite, ceapă, sare și mirodenii. Supele se servesc cu verdețuri și smîntînă. Uneori supele se prepară cu crupe.

Supă țărănească. Morcovul, broajba se taie cubușoare, iar ceapa — sferturi și se rumenesc. În lichidul clocotit

se introduce varză, se aduce pînă la fierbere, se adaugă cartofii, se aduce din nou pînă la fierbere, se adaugă rădăcinoaselor călite și ceapa, mirodeniile și se fierbe pînă la pătrundere. Dacă supă țărănească se prepară cu crupe, atunci o parte din cartofi se înlocuiește cu ele în raport ca și pentru rasolnik, iar orezul și meiul se fierb aparte timp de 3—5 min, se strecoară și se încorporează în supă înainte celorlalte produse. Rădăcinoasele se taie cubușoare mărunte.

1.4. Supe de lapte

Supele de lapte se prepară cu macaroane, paste făinoase, crupe și legume pe bază de lapte sau lapte și apă. Laptele conține proteine cu valoarea integrală în formă ușor asimilabilă, grăsimi și săruri minerale. Crupele (cu excepția grișului) se pătrund greu în lapte, deaceia ele în prealabil se fierb aproape pînă la pătrundere deplină în apă, iar apoi se adaugă lapte clocotit.

Pastele făinoase se fierb nemijlocit în lapte. Grișul în prealabil se cerne, iar apoi se încorporează în șuviță subțire în lapte.

Legumele se taie sferturi, cartofii se taie cubușoare, conopida se desface în inflorescențe, iar varza albă se taie felioare patrate. Mai întîi legumele se fierb prin înăbușire cu apă, iar apoi se adaugă laptele. Mazărea verde și fasolea în păstăi se introduc în supele de lapte cu 5—10 min pînă la sfîrșitul preparării. La servire în supe se adaugă o bucătică de unt sau margarină.

1.5. Supe-pireuri (pasate)

Supele pasate se asimilează bine de organism și se folosesc pe scară largă în alimentația curativă și a copiilor. Supele pasate, pregătite pe baza laptelui și drese cu amestec de ou și lapte sau ou și frișcă (liezon), se numesc supe-creme.

În supele pasate uneori se adaugă o parte de produse nepasate: legume tăiate mărunț și fierte prin înăbușire, mazăre vierde, orez fiert ș. a. m. d.

Supele-pireuri se prepară din legume, crupe, leguminoase, păsări de curte și vînat, ficat, pește, ciuperci și alte produse.

Reguli generale de preparare a supelor pasate. Pentru pregătirea supelor pasate crupele și cartofii se fierb,

legumele se fierb prin înăbușire, păsările de curte și vînatul se fierb extractiv sau înăbușit, ficatul se brezează. Produsele prelucrate termic se pasează. Pentru această produsele consistente se mărunțesc, trecîndu-le de 2—3 ori prin mașina de tocat carne cu rețea măruntă (ficat, carne de pasare), iar apoi se pasează în mașinile de pasat sau prin sită. Masa pasată se diluează cu bulion, apă, lapte, sau lapte cu apă, apoi se încorporează făină dextrinizată diluată și se fierbe. Făina dextrinizată poate fi substituită cu zeamă de orez sau orez răsfert pasat. Unele supe după fierbere se răcesc pînă la temperatura de 75—80°C și se drege cu amestec de ou și lapte (liezon). Înainte de servire în supele pasate se adaugă unt și se amestecă minuțios. Separat se servesc pesmeți (crutoane) — pline de grîu, tăiată cubușoare mărunte și uscate puțin în cuptoare, pateuri sau fulgi de păpușoi.

Supe-pireuri de legume. Supele pasate de legume se prepară din morcov, cartofi, garnitură de legume, dovlecei, bostan, castraveți proaspeți, conopidă, sparanghel, spanac, păpușoi (maturitate de lapte), roșii, mazăre verde, fasole păstăi.

Supă-pireu de cartofi. Morcovul, pătrunjelul și ceapa se taie mărunt și se rumenesc cu ulei, se adaugă cartofi curățiți, puțin, bulion și se fierbe pînă la pătrundere. Apoi toate legumele se pasează împreună cu zeama, se diluează cu lapte, se drege cu făină dextrinizată diluată și se fierb. Prajul se taie de-a lungul, se taie mărunt de-a curmezișul, se clătește cu ulei și se încorporează în supă la servire. Înainte de servire supa poate fi dreasă cu liezon sau unt.

Supă-pireu de morcov cu orez. Morcovul se taie mărunt, se rumenește ușor cu unt, se adaugă orezul spălat, se acoperă cu bulion și se fierbe pînă la înmuierea orezului. Apoi masa se rasează, se diluează cu bulion și se drege cu liezon. Supa poate fi pregătită cu făină dextrinizată, iar orezul — încorporat înainte de servire.

Supă-pireu de conopidă. Morcovul, pătrunjelul și ceapa se taie mărunt, se rumenesc cu unt și se fierb prin înăbușire. Conopida se fierbe. Legumele fierte prin înăbușire și conopida se pasează și se diluează cu zeama, în care s-a fiert conopida, se adaugă lapte, făină dextrinizată diluată, se aduce pînă la fierbere, se răcește pînă la temperatura de 70—80°C și se drege cu liezon. O parte din conopidă nu se pasează, dar se desface în inflorescențe și se încorporează în supă la servire.

Supe-pireuri de crupe și leguminoase. Pentru prepararea acestor feluri de supe se folosește orez, crupe de ovăș și arpacaș. Procesul de preparare al acestor supe este laborios și la pasarea crupelor răsfierate rezultă multe deșeuri. Ele pot fi preparate și din făină de crupe. Pentru această crupele se aleg, se spală, se usucă și se pisează. Pentru prepararea supelor-pireu din astfel de făină ea se macerează cu lapte fierbînt sau bulion, se aduce pînă la fierbere și (dacă e necesar) se drege cu lizon.

Supă-pireu de orez și de alte crupe. Crupa aleasă și spălată se fierbe, se adaugă ceapă, rădăcinoase călite, se fierbe înăbușit totul împreună și se pasează. Masa obținută se diluează cu bulion sau lapte, se aduce pînă la fierbere și se drege cu făină dextrinizată. Supa se poate drege cu liezon.

Supe-pireuri din leguminoase. Supele pasate de leguminoase se prepară la fel ca și cele de crupe. Pentru această mazărea sau fasolea se alege, se spală, se înmoaie și se fierbe. Leguminoasele fierte, ceapa, morcovul și rădăcinoasele albe călite se fierb prin înăbușire, se pasează, se diluează cu bulion pînă la consistența supei, se drege cu făină dextrinizată și se aduce pînă la fierbere. Liezon și lapte în aceste supe nu se adaugă. Supa poate fi preparată cu piept sau antricot afumat de porc. Gramajul oaselor se reduce în acest caz de 2 ori, iar untul — se exclude. Afumăturile se fierb în bulionul pentru supă, apoi se taie cubușoare mărunte și se încorporează cu supă.

Supe-pireuri de mazăre verde. Morcovul, rădăcinoasele albe, ceapa se taie mărunt și se călesc cu unt. Apoi se adaugă mazăre verde conservată împreună cu zeama; totul se fierbe prin înăbușire și se pasează. Masa obținută se diluează cu bulion pînă la consistența supei, se drege cu făină dextrinizată și se aduce pînă la fierbere. După aceasta se răcește puțin și se adaugă liezon.

Supe-pireuri din produse de carne. Ficatul se curăță, se taie în bucățele mici, se prăjesc împreună cu ceapa, morcovul și rădăcinoasele albe și se mărunțesc 2—3 ori în mașina de tocat carne cu rețea măruntă. Păsările de curte (găinile, curcile) și cele de vînat se fierb cu o cantitate mică de apă împreună cu ceapa și rădăcinoasele. Apoi carnea se separă de oase și piele și se mărunțește în mașina de tocat carne. Masa obținută poate fi pisată suplimentar în piuliță de marmură și pasată prin sită.

Produsele de carne pasate se unesc cu făina dextrinizată diluată, se amestecă, se fierbe și se drege cu liezon.

Este inadmisibilă păstrarea supelor-pireuri din produsele de carne timp îndelungat. Pentru a asigura prepararea lor pe măsura realizării, mai întâi se pregătesc paste pentru supe: produsele de carne pasate se unesc cu unt, făină dextrinizată și se păstrează în frigider. Pe măsura necesității se ia cantitatea necesară a acestei paste, se adaugă bulion, se fierbe, se răcește și se drege cu liezon.

1.6 Supe limpezi

În calitate de bază pentru prepararea supelor limpezi servesc bulioane clarificate (de carne, păsări de curte și sălbatic, pește). În procesul clarificării din bulioane nu numai că se îndepărtează particulele mici, care le conferă aspect tulbure, dar și se îmbogățesc cu substanțe extractive.

Bulionul pregătit se degresează. Se servește fie în străchini de supe și farfurii (400 g), fie în cești (300 g). Dacă bulionul se servește în cești, atunci aparte pe farfuria de pateuri se servesc pateuri în foi cu carne, rastegai, plăcinte, biscuiți din aluat din făină opărită (profitrole), iar dacă se servește în farfurii — garnitura se încorporează în bulion la servire (orez fiert, paste făinoase, produse de carne, omlete ș. a.)

Prepararea bulioanelor. Supele se prepară pe baza bulioanelor obișnuite, care conțin o cantitate considerabilă de particule mici în suspensie, care le atribuie aspect tulbure. În scopul limpezirii în bulionul pregătit se introduce soluție de proteine și se încălzește. Ca rezultat proteinele denaturează și coagulează cu formarea fulgilor, care absorb particulele suspendate în bulion, clarificând astfel bulionul.

Din păsările de curte se obțin bulioane limpezi, deacelea ca regulă nu se clarifică.

Bulion de carne limpede. Pentru prepararea bulionului de carne se folosește bulion obișnuit degresat obținut din oase prăjite. Extragentul se pregătește în felul următor: carnea de categoria a 3-ia (fără grăsime) se mărunțește în mașina de tocat carne, se completează cu apă (1,5—2 l la 1 kg carne), se adaugă sare și macerează la rece 1—1,5 ore. În aceste condiții în soluție trec atât proteinele hidrosolubile ale cărnii, cât și cele salinosolubile. Însă concentrația lor nu este suficientă pentru limpezirea bulionului. Deaceia în extragent se introduc albușuri de ou crud și se amestecă bine. Acest extragent se adaugă în

bulionul de oase răcit pînă la temperatura de 50—60°C și se amestecă bine. La bulionul cu extragent se adaugă ceapă, morcov și rădăcinoase albe ușor coapte. Pentru aceasta ele se curăță, se taie de-a lungul și se prădesc fără grăsime pe tigăi sau pe suprafața curată a plitei. După aceasta bulionul se aduce pînă la fierbere în clocote mici pînă cînd cheagul poros de proteină ridicat la suprafață nu se va lăsa din nou, la fund, după aceasta bulionul se strecoară și din nou se aduce pînă la fierbere. El trebuie să fie de o limpezime desăvîrșită, de culoare galben-aurie.

Bulioanele de carne și pește pot fi clarificate cu extragent pregătit din amestec de morcov și albușuri de ou. Aceasta contribuie la economia materiei prime valoroase a cărnii și reduce durata procesului, iar bulioanele limpezi se obțin de calitate înaltă. Morcovul se rade prin răzătoare și se adaugă albușuri de ou ușor spumate (6—7% din masa morcovului), după care se amestecă minuios. În bulionul răcit pînă la temperatura de 70°C se introduce extragentul, se amestecă, se adaugă morcov și ceapă coapte, se acoperă cu capacul, se aduce pînă la fierbere, îndepărtînd periodic spuma și grăsimea, și se continuă fierberea în clocote mici timp de 30 min. Apoi se macerează 30 min, se strecoară și se aduce din nou pînă la fierbere.

O varietate a bulionului limpede de carne este bulionul — borșuleț. Baza lui este bulionul de oase, pregătit cu oase de la afumături. În extragentul de carne pentru acest bulion se adaugă sfeclă crudă tăiată mărunt, amestecată cu oțet. După clarificare bulionul capătă gust deosebit, culoare roșie-deschisă și se îmbogățesc cu săruri minerale, glucide și alte substanțe, care trec în bulion din sfeclă.

Bulion limpede de găini. Dacă bulionul de găini se fierbe fără a admite fierbere intensă și îndepărtînd periodic grăsimea, atunci el se obține suficient de limpede și nu este necesar de clarificat. În caz de necesitate bulionul de găini se clarifică cu extragent din oasele găinilor și curcilor (100 g oase la 1 l bulion). Oasele se mărunțesc, se toarnă apă rece (1—1,5 l la 1 kg oase), se adaugă sare și se ține 1—2 ore la temperatura de 5—7°C, apoi se adaugă albuș de ou ușor spumat. Extragentul se introduce în bulionul de găină răcit pînă la temperatura de 50—60°C și se fierbe în clocote mici 1—1,5 ore, se strecoară și se aduce o dată pînă la fierbere.

Bulion de pește (uhá). Se prepară bulion obișnuit de pește. Extragentul se pregătește din icre proaspete rezultate la tranșarea peștelui sau icre negre tescuite, frecându-le cu o cantitate mică de apă. Apoi în extragent se adaugă albușuri de ou. Bulionul de pește se clarifică la fel ca și cel de carne. Bulionul de pește poate fi clarificat și cu extragent alcătuit numai din albușuri de ou.

Garnituri pentru supe limpezi. La supele limpezi se servesc pateuri, plăcinte, kulebeaka, rastegai și piroguri. În afară de aceasta, supele pot fi servite cu diferite garnituri, care la servire se pun în farfurie (străchină, de supă), se toarnă deasupra bulion sau se servesc aparte.

Garnituri pentru bulioane, servite aparte. Aparte se servesc crutoane simple, picante, profitrole, pateuri, plăcinte, rastegai.

Crutoane cu brinză olandeză — untul se freacă cu brinză rasă. Cu masa obținută se ung felioare subțiri de pâine de grâu tăiate figuri și se coc în cuptor.

Crutoane picante — untul se amestecă bine cu brinză rasă și pastă de roșii, gălbenușuri, se adaugă piper roșu măcinat; felioare de pâine de grâu de formă dreptunghiulară, se prăjesc pe ambele părți în unt, se ung gros cu masa de brinză și se coc în cuptor.

Profitrole — aluatul din făină opărită se modelează în formă de bile mărunte cu ajutorul săculețului de cofetărie, plasându-le direct pe tava puțin umectată și se coc.

Garnituri servite împreună cu bulionul. Majoritatea garniturilor se așază în farfurie sau strachina de supă și deasupra lor se toarnă bulion fierbinte. Aceste garnituri se prepară separat. Nu se admite fierberea lor în bulioane, deoarece aceasta poate conferi supelor aspect tulbure. Garniturile se pregătesc din orez, paste făinoase, ouă, legume, produse de carne și pește.

Orez fiert — orezul se fierbe în apă și se spală.

Fidea și tăietei de casă — ei se fierb și se strecoară.

Orez copt (rizotto) — în orezul fiert prin înăbușire se adaugă 1/3 din brinză rasă prescrisă de rețetă, ouăle, pireul de roșii, unt, se amestecă bine, se așază în forme porționate unse cu unt, se presoară deasupra cu brinză rasă și se coace.

La prepararea în masă produsele pregătite se coc pe tave, iar apoi se porționează prin tăiere.

Orez copt cu legume (garbiur) se prepară la fel ca și orezul copt, însă cu un strat subțire de legume rumenite. Pentru aceasta morcovul și ceapa se călesc cu unt, se in-

troduce pireu de roșii, se călește totul împreună și se adaugă mazăre verde. Amestecul se pune în forme și se coace.

Garniturile de legume se prepară din legume, tăiate în bucățele de formă diferită și fierse prin înăbușire cu bulion. Cele mai răspândite garnituri sînt descrise mai jos.

Varianta I-a — varza albă, morcovul, napul, broajba, pătrunjelul, țelina, prajul sau ceapa se taie pai. Varza se blanșează. Celelalte legume se rumenesc ușor cu unt, se unesc cu varza, se toarnă bulion (10—15% din masa legumelor) și se tratează termic pînă la pătrundere. La sfîrșit se încorporează spanac sau salată tăiate.

Varianta II-a — morcovul, napul, rădăcinoasele albe se taie bare și se fierb prin înăbușire separat; conopida se desface în inflorescențe și se fierbe; păstăile de fasole se taie romburi și se fierb. Mazărea verde conservată se încălzește în zeamă și se strecoară.

Ouă în «pungă» (pașot) — ouăle se fierb 4—4,5 min, apoi se răcesc repede în apă rece, se curăță și se păstrează pînă la servire în bulion cald sau apă (50—60°C). La servire ele se pun în farfurie și deasupra se toarnă bulion.

Omletă naturală (ruaiali) — omletele la aburi se prepară pentru supele limpezi. Ouăle se bat cu lapte (raportul aproximativ 1:1) și se toarnă în forme sau tave, unse cu unt, se tratează termic pe baia cu apă la temperaturi de pînă la 85°C. În masa de omletă se poate adăuga pireu sau spanac.

Găluște de făină — în cratița cu lapte sau bulion se adaugă unt, sare și, cînd lichidul începe să fiarbă, se introduce făină cernută, aluatul se amestecă bine cu lopățica, încălzindu-l cîteva minute. După aceasta aluatul se racește puțin, se introduc ouă crude și se frămîntă minuios. Aluatul se răsucește în șnur, se taie în bucățele cu masa de 10—15 g. Găluștele se slobozesc în apă sărată clocotită (în raport de 1:5) și se fierb 5—7 min. Pînă la servire el se păstrează la cald. La fel se prepară găluștele de griș. În terciul dens de griș, răcit pînă la temperatura de 70—75°C se introduc ouă. Masa obținută se porționează cu ajutorul a două linguri sau săculețului de cofetărie.

Perişoare de carne — carnea pentru tocături se taie bucăți, se adaugă ceapa călită cu grăsimi, se dă de 2—3 ori prin mașina de tocat cu găuri mici, se unește cu ceapa crudă tăiată mărunt, adăugînd ouă crude, sare, piper și apă. Masa obținută se modelează în perişoare mici cu

masa de 8—10 g, care se fierb prin înăbușire în bulion și se păstrează pînă la servire la cald.

Colțunași cu carne — din făină, ouă, unt și apă se frămîntă aluat tare. Concomitent se pregătește tocătura, trecînd carnea (de vită și de porc) împreună cu ceapa de 2—5 ori prin mașina de tocat carne. În tocătură se adaugă apă, sare, piper și se frămîntă bine. Aluatul pregătit se întinde pînă la grosimea de 1,5—2 mm. Marginea aluatului cu lățimea de 5—6 cm se unge cu ou, apoi se plasează gogoașe de umplutură la 3 cm de la margine. Umplutura se acoperă cu aluat răsucind marginea lui unsă cu ou. Colțunașii se taie cu o scobitură cu diametrul de aproximativ 3 cm. Colțunașii pregătiți se așează pe tave, presărate cu făină și se păstrează în frigider la temperaturi mai joase de 0°C. Înainte de servire colțunașii se fierb 5—7 min în apă sărată (la 1 kg colțunași 4 l apă și 20 g sare).

Garnitură de carne — în bulionul limpede la servire se încorporează bucatele de carne (file) de găină fiartă, curcă sau bovină.

Pește fiert — în zeama de pește la servire se încorporează bucățele de pește. La zeamă se servesc pateuri cu umplutură dechisă, rastegai.

1.7. Supe reci

În perioada estivală de o mare cerere din partea consumatorilor se bucură supele reci. Deosebit de larg ele sînt răspîndite în raioanele cu clima caldă. Baza lichidă a acestor supe poate fi cvasul de pîine, zemuri de sfeclă, cvas de pîine împreună cu zeamă de sfeclă, zemuri de fructe. Cvasul de pîine este un agent eficient de deschidere a poștei de mîncare, potolește bine setea, exercită o acțiune tonifiantă. Zemurile de sfeclă se dreg cu oțet sau acid citric. Ele conțin glucide, săruri minerale și deasemenea stimulează secrețiile gastrice.

Rețetele majorității acestor supe includ ceapă verde, mărar, ridiche de lună, castraveți, măcriș, spanac, cea ce le face să reprezinte o sursă importantă de vitamine.

La această grupă se referă supele de baza cvasului (okroșka, botvinie), pe baza zemei de sfeclă (sfekolnik, borșuri reci) și pe baza zemurilor de fructe.

Supe pe baza cvasului și zemurilor de sfeclă. Pentru prepararea supelor se folosește cvas special de okroșka. Densitatea lui (după zaharimetru) este mult mai mică,

decît a altor feluri de cvas, aciditatea — pînă la 4° (în ml bază normală la 100 g băutură), conținutul alcoolului — pînă la 1,2%. El conține acid lactic și carbonic, microfloră utilă (bacterii acidolactice), vitamine (B₁, B₂, PP ș. a.), glucide (zaharoză, maltoză, dextrine) și azot de amine.

Okroșka. Pentru prepararea supei okroșka, muștarul se freacă cu gălbenușurile ouălor fierte, sare și zahăr, și se diluează cu cvas răcit. În cvasul dres înainte de servire se introduc produsele pregătite și răcite. Componentele de bază ale supei okroșka sînt ceapa verde și castraveții. Ceapa verde se alege, se spală, se taie mărunt și se freacă cu sare. Castraveții se spală, se curăță (cu excepția celor de seră) de coajă și se taie cubușoare mărunte. Albușurile ouălor fierte se taie mărunt. În afară de aceasta în componența supei okroșka pot intra produse de carne fierte (carne slabă, suncă și salam), cartofi fierți (în okroșka de legume), ridiche de lună. Toate aceste produse deasemenea se taie cubușoare. Okroșka se servesc cu smîntînă și verdeață de mărar. Supele de tip okroșka pot fi de diferite varietăți în funcție de garnitura produselor de carne (de carne, asorti de carne, de vînat și vițel ș. a. m. d.) și legume (fără cartofi, de legume cu cartofi, broajbă, nap și ridiche de lună).

Sfekolnik. Baza sfekolnikului este sfecla. Pentru prepararea lui sfecla curățită se taie pai. Dacă se folosește sfeclă tînără, atunci se taie deasemenea și pedunculele în bucățele cu lungimea de 2—3 cm. În sfeclă și pedunculele tăiate se toarnă apă, se adaugă oțet și se brezează. Cu 10—15 min pînă la pătrundere se adaugă tulpina și frunzele tăiate mărunt. Sfecla pregătită se răcește în zeamă, morcovul se taie pai și se fierbe prin înăbușire separat. Sfecla răcită și morcovul fiert prin înăbușire se acoperă cu cvas, se adaugă castraveți proaspeți, ceapă verde tratați la fel ca și pentru okroșka. La servire în sfekolnik se încorporează smîntînă, o jumătate de ou fiert tare, verdeață de mărar. Folosirea tulpinii și a frunzelor la prepararea sfekolnikului permite consumarea rațională a sfeclei tinere.

Borș rece. Borșul rece se prepară la fel ca și sfekolnikul, însă în locul cvasului se folosește zeamă de sfeclă. El poate fi servit cu carne, pește.

Șci verde rece. Măcrișul și spanacul după tratarea preliminară se fierbe și se pasează la fel ca și la prepararea supei șci verde calde. Cartofii se taie cubușoare mărunte,

se fierb cu o cantitate mică de apă și se răcesc (zeama se folosește la prepararea supelor și). Ceapa verde și castraveții se tratează la fel ca și pentru okroșcă. Măcrișul pasat și spanacul se unesc cu zeama, se adaugă apă rece fiartă, se potrivește de sare, acid citric și se încorporează celelalte produse. Supa și verde poate fi preparată cu carne (pe baza bulionului de carne), cu pește (pe baza zemei de pește), numai din măcriș sau spanac.

Botvinia. Spanacul și măcrișul fierte separat se pasează, se răcește și se diluează cu cvas, se adaugă sare și zahăr. În scopul aromatizării se poate adăuga coajă de lămie tăiată mărunt. Partea lichidă a supei botvinia se servește în strachina de supă. Separat pe platou-pește fiert (specii de nisetră, șalău sau crabi conservați) și garnitură de legume: ceapă verde tăiată mărunt, mărar, castraveți proaspeți tăiați pai scrut, hrean ras.

Supe pe baza zemurilor de fructe. Supele dulci se prepară din fructe proaspete și uscate, pomușoare, sucuri, pireuri și siropuri de fructe. Mai întâi se pregătește baza lichidă. Merele și prășadele se curăță de coajă și semințe, se taie sferturi sau felioare, cojile spălate se acoperă cu apă, se fierb, zeama se filtrează, se toarnă deasupra fructelor tăiate, se adaugă zahăr, scorțișoară și se fierb.

Vișinile, prunele se aleg, exemplarele mari întregi se separă de simpuri; exemplarele mici cu simburii se acoperă și se pun în supă la servire. În supe se pot încorpora 15—20 min, zeama se strecoară prin sită, pasind pomușoarele, se adaugă zahăr, vișine și prune curățite de simburi și se fierb 5—6 min.

Caisele uscate fără simburi se spală, se toarnă apă rece peste ele, se fierb în vas acoperit până la înmuiere și se pasează împreună cu zeama. Răchițele se spală, se pisează, se scurge sucul și se păstrează în frigider; tes-covina se acoperă cu apă, se fierbe, se filtrează, se adaugă în zeamă suc de răchițele și zahăr. Cu zemurile de fructe obținute se cleisterizează amidon de cartofi. Pentru aceasta amidonul se diluează cu apă și se introduce în zeama fierbinte amestecând energic.

Supele dulci se servesc reci cu diferite garnituri: macaroane fierte, paste făinoase, orez, sago, care se fierb separat și se pun în supă la servire. În supe se pot încorpora colțunași cu fructe și pomușoare, pudinguri reci și bu-dinci de crupe tăiate cubușoare (1—1,5 cm).

Supă de fructe uscate. Fructe uscate se aleg, separind merele, prășadele de exemplarele viermănoase și impuri-

tăți. Apoi fructele uscate se spală. Peste mere și prășade se toarnă apă, se fierb 10—15 min, se adaugă stafide, caise uscate întregi, prune uscate și se fierb încă 10—15 min. Se introduce zahărul și se dizolvă, se aduce supa până la fierbere, apoi se introduce amidonul diluat cu o cantitate mică de apă. În supă se cleisterizează amidonul mestecând conținutul continuu și se potrivește după gust cu acid citric.

1.8. Supe ale bucătărilor naționale

Cihirtma. În bulionul clocotit se introduce 3—4 bucăți de ovină fiartă, ceapă tăiată mărunt și rumenită, făină dextrinizată cu sare de lămie sau oțet și se fierbe. Apoi supa se răcește puțin până la temperatura de 80°C și se drege cu liezon sau gălbenușuri amestecate cu bulion. La servire se presoară cu verdețuri (mărar, pătrunjel, mentă).

Harcio. Pieptul de bovină sau ovină împreună cu oasele se taie în bucățele (2—3 bucățele de porție), se toarnă deasupra apă sau bulion, se adaugă pireu de roșii și se fierbe până la semipătrundere, îndepărtind spuma. Apoi supa se sarează, se adaugă orez ales și spălat și se fierbe aproape până la pătrundere. Ceapa și usturoiul se taie mărunt, se adaugă sos picant de prune — tkemali (poate fi înlocuit cu sosul «Iujnii» sau alt sos picant de roșii), gră-sime de ovine și se fierbe. Acest amestec se încorporează în supă, se aduce până la condiția finită și se drege cu hmeli-suneli. La servire se presară verdeață.

Supă-piti. Mazărea măscată nedecorticată (mai bine să se folosească o varietate specială a mazării — năutul) se alege, se spală, se înmoaie, apoi se scurge apa. Mazărea se amplasează în ulcele de lut, se adaugă în ele câte 2—3 bucățele de ovină, tăiate cu oscior și se fierbe; cu 20—30 min până la pătrundere se adaugă ceapă crudă tăiată măscat, mirodenii, cartofi și se fierbe 10—15 min. Apoi se adaugă prune acre, slănină tocată de pe coadă de berbec, infuzie apoasă de șofran și se fierbe încă 20—30 min.

1.9. Folosirea conservelor de legume și fructe la prepararea supelor

La întreprinderile de alimentație publică pentru prepararea supelor pot fi folosite diferite conserve de legume și fructe.

Sfecla proaspătă și marinată se folosește la prepara-

rea borșurilor și supelor sfekolnik fără tratament termic suplimentar. Ea se încorporează în bulioane la fel ca și sfecla brezată.

Condimentul pentru borș conține sfeclă, morcov, ceapă, pătrunjel, roșii, grăsimi, făină, zahăr, oțet și mirodenii în proporții prevăzute de culegerile de rețete. Din ele poate fi pregătit oricare borș, adăugând varză, cartofi, fasole și produse de carne conform rețetei.

La prepararea borșului din condiment în bulionul clocotit sau apă se introduc cartofi, varză proaspătă tăiată mărunt și se fierbe pînă la pătrundere (15—20 min), apoi se adaugă condimentul pentru borș, se aduce pînă la fierbere și se fierbe încă 10—12 min.

Pireul conservat de măcriș, spanac și amestecul lor se folosește la prepararea supei ști.

Conservele de leguminoase (fasole, mazăre sau linte cu carne de bovină, ovină și de porc sau slănină) se folosesc la prepararea unui șir de supe. În bulionul clocotit sau apă se introduc cartofi pregătiți, se fierb pînă la semipătrundere, iar apoi se adaugă legume rumenite, conserve de leguminoase și se fierbe 10 min.

1.10. Cerințe de calitate, servire și păstrare

Bulionul de oase — străveziu sau puțin tulbure; se admite un precipitat mic de proteine. Pe suprafața bulionului pot fi scînteieri de culoare galben-deschisă. Gustul și mirosul — proprii bulionului și rădăcinoaselor adăugate.

Bulionul de carne (carne și oase) — străveziu cu scînteieri de grăsime incoloră sau de culoare galbenă-deschisă. Culoarea — gălbuie. Gustul și mirosul — proprii bulionului proaspăt și rădăcinoaselor agăugate.

Borșuri — în toate felurile de borș varza trebuie să fie tăiată pai sau bucățele pătrate, forma de tăiere a celorlalte legume trebuie să corespundă formei de tăiere a varzei. Legumele trebuie să fie moi, însă nu răsfierte și strivite. Culoarea — roșie-zmeurie, însă nu galben-brun-roșcată sau brună. Gustul — acru-dulciu, fără gust de făină crudă și sfeclă crudă. La servire smîntîna se adaugă la borșul din farfurie fără a o amesteca; smîntîna poate fi servită și aparte.

Șci — în toate felurile de ști, cu excepția celor verzi, varza trebuie să fie tăiată pai sau în bucățele pătrate, forma de tăiere a celorlalte legume trebuie să corespundă

formei de tăiere a varzei. Varza murată — tăiată mărunt sau tocată. Șci din varză murată poate avea culoare brun-deschisă. Legumele în supele finisate trebuie să-și păstreze principala formă de tăiere și să nu fie răsfierte. Gustul supei ști de varză proaspătă — dulciu, cu aroma legumelor rumenite, fără miros de varză opărită. Gustul supei ști de varză murată — fără aciditate pronunțată.

Șci verde — supa ști de verdețuri pasate trebuie să aibă aspectul unei mase omogene cu consistența pireului, fără aglomerări de făină opărită, verdețurile nepasate trebuie să fie tăiate mărunt, legumele — cubușoare mici. Ouăle sau omleta se încorporează întregi. Smîntîna nu se amestecă. Culoarea — verde sau măslinie, sau cu nuanță albă după amestecarea smîntînii. Nu se admite gust de făină crudă.

Supe rasolnik — în toate varietățile de rasolnik legumele trebuie să-și păstreze forma atribuită la tăiere, nu trebuie să fie strivite și răsfierte. La suprafață — grăsimi de culoare portocalie, galbenă sau incoloră. Bulionul — incolor sau alb dacă e dres cu smîntînă sau liezon. Legumele — de culoare naturală caracteristică lor. Castraveți — de culoare măslinie sau verde întunecată, fără coajă și semințe grosolane. Gustul și mirosul — picante.

Soleankă asorti de carne — produsele trebuie să fie tăiate felioare, castraveții (fără semințe și coajă) — romburi. Bulionul — cu aspect tulbure cauzat de smîntînă și pireul de tomate. Grăsimea la suprafață — de culoare galbenă sau portocalie. Cerculețul de lămîie — fără coajă și semințe.

Soleankă de pește — bucățelele de pește (3—4 la porție) — fără piele și oase, ceilalți indici — aceiași ca și pentru soleanka de carne.

Supe de cartofi — în componența tuturor supeilor de cartofi trebuie să intre morcov și ceapă. Cartofii trebuie să fie fără ochiuri și pete întunecate. Legumele nu sînt răsfierte și strivite; o parte din cartofi poate fi parțial răsfiertă. Grăsimea — galbenă sau incoloră. Gustul și mirosul — de cartofi și legume rumenite.

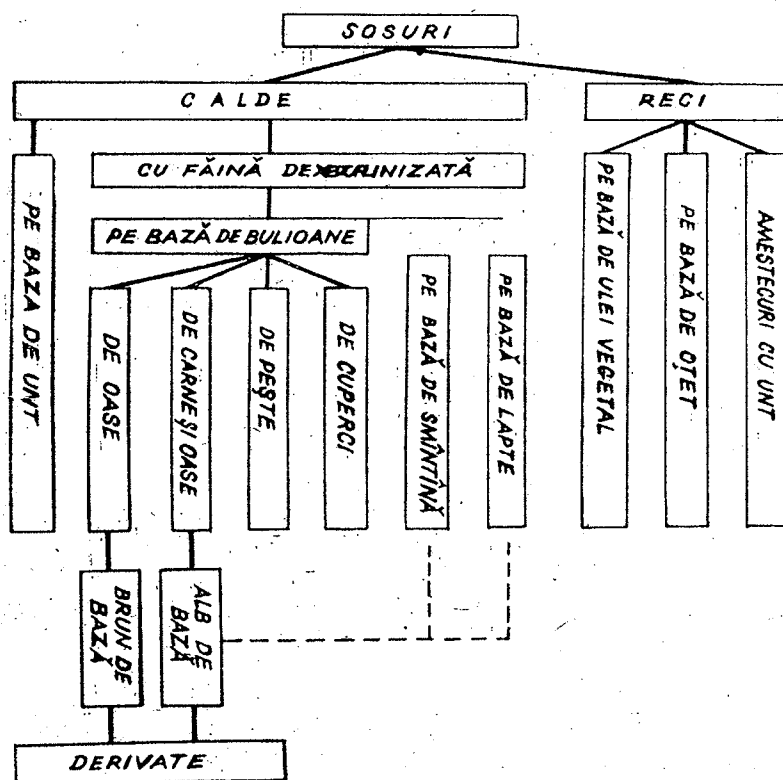
Supe cu paste făinoase — componentele obligatorii ale acestor supe sînt morcovul și ceapa, se poate adăuga pătrunjel, țelină, păstîrnac. Legumele se taie în corespundere cu forma pastelor făinoase. Pastele făinoase trebuie să-și păstreze forma la tratarea termică. Grăsimea — de culoare portocalie sau galbenă. Gustul și mi-

rosul — proprii pastelor făinoase și legumelor, cu aroma legumelor rumenite.

Supe de lapte. Spre deosebire de supele preparate pe baza bulioanelor, în componența supelor de lapte nu intră ceapa. Culoarea supei de lapte este albă. Gustul — dulce, puțin sărat. Nu se admite miros de lapte afumat.

Capitolul 2. PREPARAREA SOSURILOR

Sosurile deschid pofta de mâncare, sînt apetisante, diversifică gustul și aroma bucatelor, le atribuie savoare. Brezarea produselor de carne în sos contribuie la frăgezirea cărnii, deoarece acizii conținuți în sos accelerează transformarea colagenului în glutină (gelatină).



Des. 38. Clasificarea sosurilor

Sosurile preparate la întreprinderile de alimentație publică pot fi grupate în: sosuri cu agenți de îngroșare și fără ei.

Din primul grup fac parte sosurile, la prepararea cărora (pe bază de bulioane de carne și de carne și oase); de pește (pe bază de bulion de pește), de ciuperci (pe bază de zeamă de ciuperci), de lapte, de smîntînă și de fructe și pomușoare. La prepararea sosurilor de carne se folosește făină dextrinizată în brun și bulion brun sau bulion deschis la culoare și făină dextrinizată în alb, deaceia ele se împart la rîndul lor în două grupuri: sosuri brune și albe.

La prepararea celorlalte sosuri cu făină (de pește, de lapte, de smîntînă, de ciuperci și fructe) se folosește numai făină dextrinizată în alb.

Din grupul sosurilor fără agenți de îngroșare fac parte sosurile calde pe bază de unt și sosurile reci pe bază de ulei vegetal și oțet și deasemenea amestecuri pe bază de unt. Fiecare grup de sosuri include un șir de varietăți.

2.1. Materie primă și semifabricate pentru prepararea sosurilor

La prepararea sosurilor se folosesc diverse materii prime: făină de grîu de calitate superioară și a I-a, oase, rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină), ceapă, ciuperci, pastă sau pireu de tomate, castraveți murați și marinați, grăsimi de culinarie, unt sau margarină, oțet și sare de lămîie, condimente și mirodenii.

Se recomandă folosirea oțetului de vin sau de fructe. El poate fi înlocuit cu sare de lămîie, iar în unele cazuri — cu măcriș, revent, drăcilă.

Pentru a atribui sosurilor gust și aromă se folosește un asortiment larg de mirodenii și condimente: piper boabe (negru, ienibahar), ardei iute, frunze de dafin, cardamon, nucșoară de muscat, estragon, scorțișoară, cuișoare, imbir, muștar, vin, vanilie, zahăr vanilat, sare ș. a. Condimentarea sosurilor cu majoritatea mirodeniilor se face cu 10—15 min pînă a fi gata, iar cu frunzele de dafin — cu 5 min, piperul măcinat (roșu și negru) — se incorporează în sosul gata.

Sosurile preparate se păstrează la cald în vase cu capac la temperatura de 75—80°. În acest caz la suprafața sosului se poate forma o peliculă, care reduce calitatea lui. Pentru prevenirea acestui fenomen nedorit în sosul

preparat se încorporează bucățele de margarină sau unt și se amestecă. După care sosul se încălzește pînă la temperatura de 80—85°C; o parte din unt se pune pe suprafața sosului.

În calitate de bază pentru prepararea sosurilor servesc bulioane de carne, de carne și oase, de pește, zemuri de ciuperci sau legume.

Bulion de carne și oase. La prepararea sosurilor de carne se folosește bulion alb sau brun. Cantitatea oaselor pentru obținerea 1 kg sos variază de la 0,5 pînă la 1 kg. Bulioanele se prepară la fel ca și pentru supe, însă pentru prepararea sosurilor brune se pregătește bulion brun. Pentru aceasta oasele mărunțite se prăjesc pe tave în cuptoare sau în tigăi electrice împreună cu rădăcinoasele la temperatura de 160—170°C în decurs de 1—1,5 ore, amestecîndu-le periodic fără a admite arderea lor. După prăjire grăsimea topită se scurge, iar oasele se trec în marmite și se fierb. Bulionul obținut se strecoară. El trebuie să fie de culoare brună cu nuanță roșietică. Bulionul de oase conține puține substanțe extractive. Deacea în sosul preparat pe baza unui astfel de bulion se adaugă suc de carne obținut la prăjirea produselor de carne («suc»).

Se întrebuintează deasemenea bulion concentrat — fumé. Pentru obținerea lui bulionul brun se strecoară, se degresează minuțios și se evaporă pînă la 1/5—1/7 din volumul inițial. La răcire bulionul fumé formează gel compact, care poate fi păstrat la temperatura de la 0 pînă la 6°C în decurs de 2—3 zile. Bulionul fumé se adaugă în sosuri pentru îmbunătățirea gustului lor și se folosește la prepararea bulionului brun.

Bulion de pește. Bulionul se prepară la fel ca și bulionul pentru supe, însă mai concentrat. Norma deșeurilor de pește pentru obținerea unui litru de bulion variază de la 0,5 pînă la 1 kg. În afară de aceasta se folosește bulionul obținut la fierberea extractivă și cea înăbușită a peștilor.

Zeamă de ciuperci. Zeama se prepară din ciuperci albe uscate. Pentru aceasta ele se spală, se acoperă cu apă și se lasă 10—15 min pentru înmuierea impurităților. Se spală din nou, se toarnă apă rece (7 l la 1 kg), se lasă 3—4 ore pentru hidratare, după care se fierb pînă la pătrundere. Zeama se strecoară.

Dextrinizarea făinii. Făina se adaugă la sosuri în calitate de agent de îngroșare (la 1 kg de sos se consumă

50 g făină de grîu de calitate superioară sau a I-a). În prealabil ea se dextrinizează. Ca rezultat proteinele făinii denaturează și își pierd capacitatea de a se hidrata, boabele de amidon se distrug parțial, iar amidonul ca atare dextrinizează. Deacea făina dextrinizată la diluare conferă sosurilor consistență mai viscoasă, însă nu cleioasă. În plus, la dextrinizarea făinii dispare mirosul ei de crud și se formează substanțe volatile noi, care îi atribuie aromă plăcută. În sosurile dense de lapte se adaugă 100—120 g de făină la 1 kg de sos. Făina se dextrinizează cu și fără grăsime. Este mai preferabilă dextrinizarea făinii cu grăsime, deoarece conductibilitatea ei de căldură joasă asigură încălzirea uniformă a făinii.

Pentru dextrinizare se folosesc grăsimi de bucătărie, unt ca atare sau topit, margarină. La prepararea sosurilor de lapte făina se dextrinizează cu unt sau margarină, deoarece alte grăsimi atribuie sosului gust neplăcut. Pentru dextrinizare se consumă pînă la 80% din norma de grăsime, iar cantitatea rămasă se adaugă în sosul fierbinte, repartizînd-o pe suprafața lui în bucățele mici, cea ce previne formarea peliculei de suprafața sosului la păstrare.

Făina poate fi dextrinizată în brun și în alb. Făina dextrinizată în brun se folosește la prepararea sosurilor brune. Ea se călește fără grăsime. Făina de grîu se cerne și se așază pe tave sau tigăi în strat de pînă la 4 cm. Se dextrinizează la temperatura de 150—160°C pe plită sau în cuptor, amestecînd-o periodic pînă la formarea culorii brun-deschise.

Făina dextrinizată în alb se folosește la prepararea sosurilor albe, celor de lapte și de smîntînă. Făina se călește cu unt sau margarină, mai rar — fără grăsime. Grăsimea se încălzește în soteuze pînă la temperatura de 120°C, se adaugă făina și, amestecînd-o se călește aproape fără schimbarea culorii pînă la formarea aromei de nuci. Făina dextrinizată în alb fără grăsime rezultă la călirea făinii pe tave în cuptoare la temperaturi de pînă la 120°C.

Se recomandă de adăugat în făină pînă la 20% de sare, cea ce împiedică formarea aglomerărilor la diluarea făinii dextrinizate cu bulion. Făina dextrinizată cu grăsime se diluează ca regulă cu bulion fierbinte, iar cea dextrinizată fără grăsime — cu o cantitate mică de bulion răcit pînă la temperatura de 50°C pentru prevenirea aglomerării făinii opărite.

Călirea legumelor. Pentru prepararea sosurilor mor-

covul, ceapa și pireul de tomate se călesc. La prepararea cantităților mari de sos ceapa, morcovul și pireul de tomate se călesc aparte. Dacă însă se prepară puțin sos, atunci mai întâi se căleşte cu ulei ceapa tăiată mărunt, apoi se adaugă morcovul tăiat sau trecut prin răzătoare și se continuă călirea. Stratul de rădăcinoase și ceapă la călire nu trebuie să depășească 5—6 cm. Pireul de tomate se căleşte în soteuze cu grăsime (5—10% din masa pireului de tomate). Pireul de tomate se pasează prin sită densă, se încorporează în grăsimea sau margarina încălzită și se căleşte timp de 30—50 min amestecându-l. La prepararea unor cantități mici de sosuri, pireul de tomate poate fi adăugat la legume călite spre sfârșitul călirii lor.

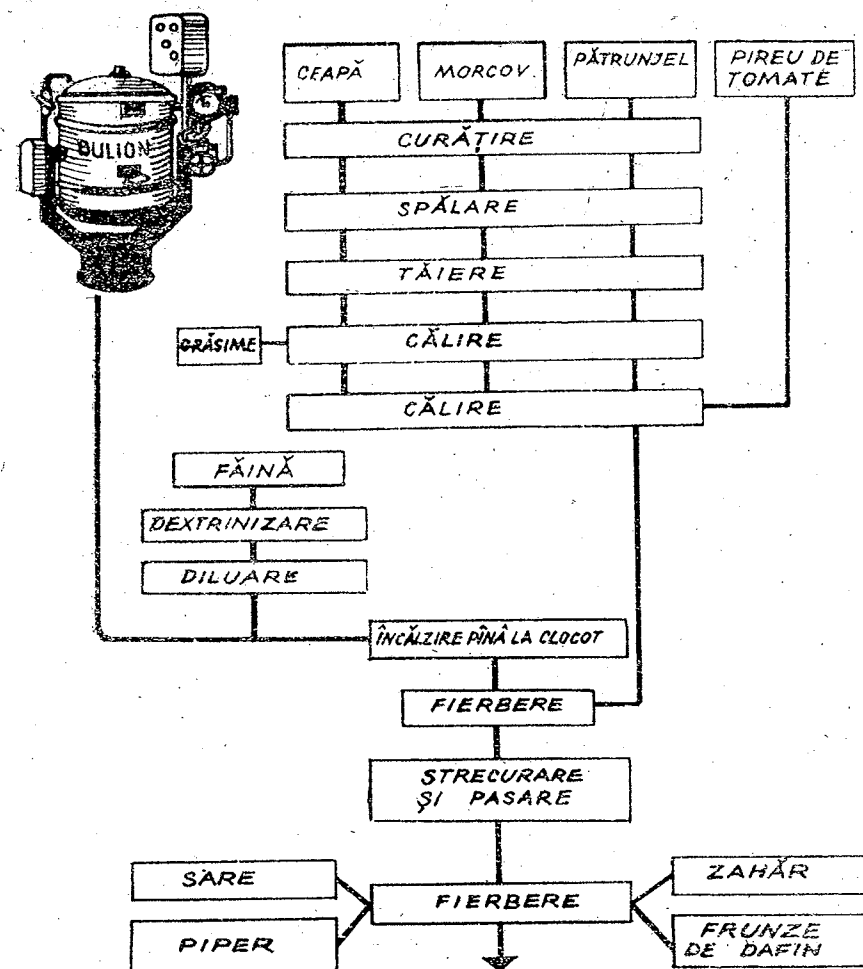
2.2. Sosuri de carne

Sortimentul sosurilor de carne este foarte variat. Ele se împart în două grupuri: brune și albe. Inițial se prepară așa numitele sosuri de bază (fonduri), iar din ele — adăugând diferite produse — diverse varietăți (sosuri derivate).

Fond brun de carne și derivatele lui. Făina dextrinizată în brun răcită până la temperatura de 60—70°C se diluează cu o parte de bulion răcit până la temperatura de 40—50°C (4 l la 1 kg făină), se amestecă bine până la omogenizare și se strecoară. Făina dextrinizată diluată se introduce în restul bulionului adăugând sare, ceapă, morcov și pireu de tomate călite, rădăcinoase albe mărunțite și se fierbe de la 45 min până la o oră. Spre sfârșitul fierberii se adaugă zahăr, piper măcinat, frunze de dafin. Sosul poate fi colorat cu zahăr caramelizat. Sosul pregătit se pasează, se strecoară prin sită și se aduce până la fierbere. Dacă sosul de bază se folosește pentru servirea la masă sau prepararea bucatelor, atunci el se drege cu unt sau margarină.

Fondul brun de carne servește deasemenea la prepararea sosurilor derivate. Pentru aceasta în el se adaugă diferiți ingrediente (legume călite, fierte prin înăbușire, castraveți tăiați mărunt, capere ș. a. m. d.) sau condimente gustative și aromatice (muștar ș. a.).

Fondul brun se servește la bucatele din masa pentru tocături, subproduse, afumături fierte, crenvurști, debreține; derivații fondului brun — la bucatele de carne prăjită. Multe din sosurile brune se folosesc pentru brezarea cărnii și legumelor. În scopul îmbunătățirii gustului so-



Des. 39. Schema preparării fondului brun

surilor brune în ele se poate adăuga sos «Iujnii» (30—56 g la 1 kg), glutamat de natriu, cubușoare de bulion, bulion concentrat (fume). Toate sosurile derivate la sfârșitul preparării se drege cu unt sau margarină.

Sos brun cu vin (sos maderă). În fondul brun se adaugă vin viert (maderă, muscat, malaga, portwein), se aduce până la fierbere și se drege cu margarină. Se servește la file, langhete, rinichi prăjiți, șuncă și limbă fierte.

✓ **Sos de ceapă (mironțon).** Ceapa se taie mărunț și se călește ușor cu margarină. Apoi se adaugă piper boabe, frunze de dafin, oțet și se dă în clocot. Oțetul se evaporă aproape complet. Ceapa călită se adaugă în sosul brun, se fierbe 10—15 min și se drege cu margarină. Sosul de ceapă se folosește la gratinarea și brezarea cărnii, se servește la carnea prăjită (langhete ș. a.), bitokuri, pîrjoale.

✓ **Sos brun cu ceapă și castraveți.** În sos se adaugă castraveți marinați sau murați tăiați mărunț, curățiți de coajă și semințe, sos «Iujnii», se dă în clocot și se drege cu margarină. Se servește la file, langhete, bitokuri, pîrjoale.

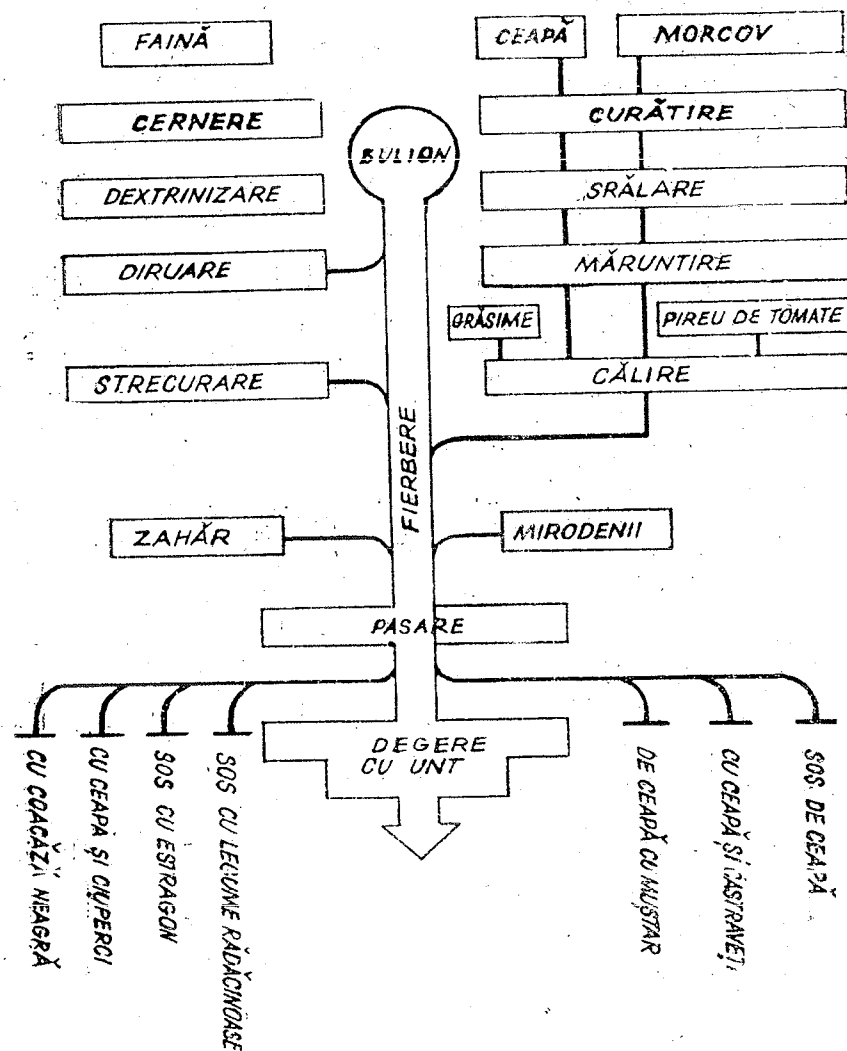
Sos de ceapă cu muștar (rober). Ceapa se taie mărunț, se călește cu grăsimi, se încorporează în fondul brun și se fierbe 10—15 min. Se adaugă muștar de masă, sos «Iujnii» și margarină. Acest sos nu se admite de fiert, deoarece, în acest caz muștarul coagulează și își pierde aroma. Sosul se servește la bucatele din carne prăjită (de porc), cîrnaț prăjit și crenvurști, subproduse fierte (ujer), la tocături.

Sos cu rădăcinoase. Morcovul, pătrunjelul, țelina, ceapa, ardeiul gras se taie pai subțiri și se călește cu grăsimi. Legumele călite se adaugă în sosul brun, se fierb 10—15 min. Sosul se folosește la brezarea chiftelelor și cărnii.

Sos brun cu estragon. Tulpinile de estragon se încorporează în fondul brun, se adaugă bulion fumă și se fierbe 25—30 min. Apoi sosul se strecoară. Frunzulițele de estragon se spală în apă rece, se acoperă cu vin alb sec, se aduce pînă la fierbere și se încorporează în sosul strecurat. Se servește cu carne prăjită, cotlete naturale din carne de vițel, porcine și ovine, găini și pui prăjiți, cu bucate din ouă.

✓ **Sos brun cu ceapă și ciuperci.** Ceapa se taie mărunț și se călește cu margarină, se adaugă ciuperci fierte tăiate pai mărunț și se călesc împreună încă 3—5 min. Apoi ceapa și ciupercile se încorporează în sosul brun, se adaugă piper boabe, frunze de dafin și se fierbe 10—15 min. La sfîrșitul fierberii se introduce vin alb sec. Se servește cu bucate din vînat prăjit, cotlete naturale din carne de vițel, ovine și de porcine, se folosește la gratinarea pește-lui, cărnii și legumelor.

✓ **Sos cu prune uscate.** Prunele uscate se aleg, se spală, se fierb într-o cantitate mică de apă și se îndepărtează sîmburii. Nucile se curăță de coajă și de înveliș



Des. 40. Schema preparării sosului alb

și se mărunțesc. În zeama de prune uscate se introduc fructe uscate fierte, nuci, ienibahar boabe, se brezează în vas cu capac timp de 7—10 min, se unește cu fondul brun, se încălzește pînă la fierbere și se introduce vin roșu sec sau oțet. Se servește cu carne și pasăre fiartă și brezată.

Sos brun de coacăă. Oasele afumăturilor se prăjesc cu rădăcinoase și ceapă, se introduc în bulionul brun, se adaugă piper negru-boabe, se brezează în vase cu capac timp de 25—30 min, se strecoară și se unește cu sosul de bază brun. Se adaugă dulceață de coacăă neagră sau magiun, se introduc verdețuri tăiate de pătrunjel și estragon, ienibahar boabe și se fierbe 10—15 min, se adaugă vin roșu sec și se drege cu margarină. Se servește la bucatele din carne de vînat, la preparate din carne de păsări sălbatice și carne prăjită, tocături.

Fond alb de carne și derivații lui. Făina dextrinizată în alb și răcită pînă la temperatura de 60—70°C se diluează cu o parte de bulion, se amestecă bine, se toarnă restul bulionului, și se adaugă pătrunjel tăiat mărunt, țelină, ceapă rumenită și se fierbe aproximativ 25—30 min. După aceasta se adaugă sare, ienibahar, se fierbe, se strecoară, legumele se pasează și se mai dau o dată în clocot. Sosul se consumă ca atare și la prepararea sosurilor derivate. În primul caz sosul se drege cu acid citric și grăsime.

Se servește la preparatele de carne fiartă extractiv și prin înăbușire și de pasăre.

Sos cu vin alb. Fondul alb se drege cu acid citric, se aduce pînă la fierbere și se introduce vin alb sec. Se drege cu margarină sau unt. În sos se pot adăuga șampinioni fierți prin înăbușire. Sosul cu vin alb se servește la preparatele de carne fiartă prin înăbușire, de găini, pui, carne de vițel.

Sos alb cu ou. Găblenușurile ouălor crude se freacă cu bucățele de unt sau margarină, se adaugă puțină frișcă sau bulion și amestecînd continuu se încălzește pe baia cu apă la temperatura de 60—70°C pînă la îngroșare. Acest amestec se încorporează în fondul alb răcit pînă la temperatura de 70°C. Sosul se drege cu nucșoară de muscat rasă și cu acid citric. Se servește la preparatele de carne de vițel fiartă prin înăbușire și fiartă, de găini, pui, carne de ovine.

Sos de tomate. Pentru prepararea sosului ceapa și morcovul tăiate mărunt se călesc cu margarină, se adaugă pireu de tomate, rădăcinoase albe și se continuă călirea încă 15—20 min. Apoi se unește cu fondul alb și se fierbe 30 min. La sfîrșitul fierberii se pune sare, piper măcinat și acid citric. Sosul se strecoară, pasînd rădăcinoasele. După care sosul din nou se dă în clocot. Dacă sosul se consumă ca atare, atunci el se drege cu acid cit-

ric și cu grăsime, se introduce vin alb sec. Se servește la preparatele de carne prăjită, produse (creieri) și legume.

Sosul servește ca bază pentru prepararea sosului de tomate cu ciuperci ș. a.

2.3. Sosuri de pește

Sosurile de pește se prepară în același mod ca și sosurile de carne, însă pe baza bulionului de pește. Ele se servesc la preparatele de pește fiert prin înăbușire. Toate sosurile de pește se prepară cu făină dextrinizată în alb.

Fond alb de pește, sos cu vin alb și de tomate. Aceste sosuri se prepară la fel ca și sosurile de carne cu denumire similară, însă pe bază de bulion de pește.

Sos vin alb. În fondul alb se adaugă vin alb sec, se dă în clocot și se răcește pînă la temperatura de 70°C. Găblenușurile de ou se freacă cu bucățele de unt, se introduc în bulion, amestecul obținut se încălzește pe baia cu aburi pînă la îngroșare. Liezonul obținut se unește cu sosul alb. Sosul se drege cu acid citric. Se servește la peștele fiert prin înăbușire.

Sos alb cu moare de castraveți. În fondul alb sau în sosul de pește cu vin alb se adaugă moare de castraveți fiartă, strecurată și se fierbe 5—10 min. Concomitent se poate adăuga vin alb sec.

Sos de tomate. Se prepară la fel ca și sosul de tomate preparat pe baza bulionului de carne. Se servește la preparatele de pește fiert și prăjit și la tocături de pește.

Sos de tomate cu legume. Sosul se servește la preparatele de pește fiert, fiert prin înăbușire și prăjit și la tocături de pește. Pentru prepararea lui morcovul, pătrunjelul și ceapa se taie cubușoare mici, se călesc cu margarină, se încorporează în sosul de tomate, se adaugă mirodenii și se fierbe 10—15 min. Sosul se drege cu vin alb sec, margarină sau unt.

2.4. Sosuri de ciuperci

Sosurile de ciuperci au aromă puternică și gust specific. Se servesc mai frecvent la preparatele de crupe și cartofi, gustul și mirosul cărora sînt slab manifestate.

Pentru prepararea sosului cu ciuperci făina dextrini-

zată cu grăsime se diluează cu zeamă fierbinte de ciuperci, se fierbe 45—60 min și se strecoară. Ciupercile albe uscate se fierb, se taie și se călesc cu ceapă tăiată mărunt. Apoi ciupercile și ceapa se încorporează în sos și se fierb 10—15 min. Sosul se drege cu sare, piper și unt sau margarină. Acest sos se consumă ca atare, sau la prepararea altor sosuri derivate.

Sos de ciuperci cu pireu de tomate. În sosul de ciuperci de bază se încorporează pireu de tomate călit cu grăsime aparte și se fierbe 10—15 min.

Sos de ciuperci. În sosul de ciuperci cu pireu de tomate se adaugă zahăr, oțet, stafide, prune uscate fără sîmburi, piper boabe, frunze de dafin și se fierbe 10—15 min.

2.5. Sosuri de lapte

Sosurile de lapte se prepară pe bază de lapte integral sau diluat cu zeamă sau apă. În funcție de consistență se prepară sosuri de lapte: dense (130 g făină la 1 kg sos), lejere (100—110 g făină la 1 kg sos) și lichide (50 g făină la 1 kg sos).

Sosurile dense de lapte se adaugă la umpluturile de ciuperci (pentru cotlete umplute din file de găină și vînat), la masa pentru prepararea pîrjoalelor de legume în scopul potrivirii consistenței necesare.

Sosurile lejere (cu densitate medie) se folosesc la gratinarea preparatelor de pește, conopidă, carne de vițel.

Sosurile lichide de lapte se servesc la preparatele calde.

Pe baza sosului lichid se prepară varietăți ale sosurilor de lapte.

Sos de lapte. Făina de grîu se cerne și se dextrinizează cu unt pînă la culoarea cafelei-cu-lapte. Apoi se adaugă treptat lapte fierbinte, se frămîntă minuțios și se bate în scopul obținerii unei mase elastice fără aglomerări, care se fierbe timp de 7—10 min. Sosul se drege cu zahăr, sare, se strecoară și se dă în clocot. Se servește la preparatele de legume (varză fiartă, fasole, porumb, sparanghel ș. a.) și de crupe (pîrjoale și chiftele de orez, mei).

Sos dulce de lapte. În sosul lichid de lapte se adaugă zahăr și vanilie dizolvată în apă fierbinte. Se servește la pudinguri dulci, clătite și budinci.

Sos de lapte cu ceapă. Ceapa se taie mărunt,

se călește cu ulei, se adaugă puțin bulion și se fierbe prin înăbușire. Bulionul cu ceapa se încorporează în sosul de lapte cu consistență lejeră și se fierbe 5—7 min, se strecoară pasînd ceapa, se adaugă piper roșu și se potrivește de sare. Se servește la preparatele de carne prăjită.

2.6. Sosuri de smîntînă

Gustul acestor sosuri este mai pronunțat decît a celor de lapte; se servesc la preparatele de carne, pește, legume și la gustările calde. Sos natural numai pe bază de smîntînă se prepară rar. Mai frecvent se prepară sosuri de smîntînă cu adăugirea sosului alb.

Sos de smîntînă natural. Făina de grîu se dextrinizează la temperatura de 110—120°C fără grăsime, se răcește pînă la temperatura de 60—70°C și se amestecă cu unt. Smîntîna se încălzește pînă la fierbere și se toarnă treptat în făina dextrinizată, se amestecă, se potrivește de sare, piper și se fierbe 3—5 min. Sosul se strecoară și se dă din nou în clocot.

Sos de smîntînă. Făina de grîu se pregătește la fel ca în rețeta precedentă, se diluează cu bulion cald și se fierbe 10—15 min. Apoi se unește cu smîntîna fiartă, se sarează și se fierbe 3—5 min. Sosul se strecoară și dă în clocot.

Se servește la preparatele de carne, pește și legume, se folosește la gratinare și la prepararea gustărilor calde.

Sos de smîntînă cu tomate. Pireul de tomate se pasează prin sită, se evaporă pînă la jumătate din volumul inițial și se încorporează în sosul dres, se adaugă sos «lujnîi», se dă în clocot. Sosul se servește la langhete și tocături.

Sos de smîntînă cu pireu de tomate și ceapă. Ceapa se taie mărunt sau pai, se rumenește, se adaugă pireu de tomate, și se călește împreună încă 5—7 min. Apoi ceapa cu pireu de tomate se încorporează în sosul de smîntînă dres și se dă în clocot. Se servește la carne prăjită, chiftele, sarmale.

Sos de smîntînă cu hrean. Rădăcinile de hrean se spală, se curăță, se trec prin răzătoare și se încălzesc puțin cu unt. Apoi se adaugă oțet, piper boabe, frunze de dafin, se fierb 3—5 min și se adaugă în sosul de smîntînă. Sosul se servește la carne și limbă fierte.

2.7. Sosuri de unt și ouă

Sosurile de unt și ouă se prepară cu o cantitate mare de unt și ouă (cu excepția sosului de pesmeți), cea ce le determină valoarea calorică înaltă (până la 550 ccal la 100 g sos). Sosurile de unt și ouă reprezintă o sursă importantă a vitaminei A.

Untul nu conține acizi organici, substanțe extractive apetisante. Deaceia pentru a atribui sosurilor gust și a excita activitatea glandelor digestive în ele se adaugă sare de lămâie (suc de lămâie) în cantitate de 1—2 g la 1 gk sos. Aceste sosuri întregesc componența bucatelor din produse cu un conținut redus de grăsime (conopidă, varză albă, șalău, batog ș. a. m. d.).

Sos de pesmeți. Untul se topește, se încălzește până devine transparent și se formează un precipitat de culoare cafenie-deschisă, untul se scurge, separându-l de fulgii proteinelor coagulate. Pesmeții, obținuți la măcinarea pînii de grâu, se prăjesc cu o cantitate mică de unt. Pesmeții prăjiți, sarea, suc de lămâie sau acidul citric se adaugă în untul limpezit. Acest sos se servește la varză fiartă și păsări de curte slabe fierte (găini, pui, curci).

Sos polonez. În untul topit se adaugă ouă fierte tăiate măscat, verdețuri de pătrunjel sau mărar tăiate mărunt, sare, acid citric sau suc de lămâie. Acest sos se poate prepara și în alt mod: făina dextrinizată în alb se diluează cu bulion, se fierbe, se adaugă unt, ouă tăiate mărunt, verdețuri, sare și acid citric. Sosul se servește la pește fiert.

Sos olandez. La prepararea sosului olandez untul se emulsionează. Datorită acestui fapt sosul are gust fin și cu toate că conținutul lipidelor este înalt (până la 65%), nu dă senzația gustului înalt de grăsime. Pentru obținerea emulsiei gălbenușurile ouălor crude se freacă cu o parte din cantitatea de unt prevăzută de rețetă; amestecul se freacă minuțios și, amestecînd continuu, se încălzește pe baie cu apă (la temperatura de 75—80°C). Apoi, neconținînd încălzirea și continuînd amestecarea, se introduce restul untului topit. Sosul se drege cu sare, suc de lămâie sau acid citric și se strecoară.

Nu se admite încălzirea sosului olandez și a derivaților lui pînă la temperaturi mai înalte de 70°C¹.

¹ Gălbenușurile de ou conțin fosfoproteide, care perpezintă un bun emulgator. Amplasîndu-se în jurul picăturilor untului topit, mole-

În scopul reducerii conținutului de grăsime și atribuirii sosului olandez o mai mare stabilitate, el se prepară cu fond alb. Sosul se servește la preparatele de sparînghel, conopidă fiartă, șalău ș. a. În afară de sosul olandez de bază, se prepară un șir de varietăți ale lui.

Sos olandez cu oțet. Piperul negru puțin fărîmițat, frunzele de dafin se acoperă cu oțet de 9% și se fierb. Oțetul se filtrează și cu el se drege sosul olandez (în locul acidului citric). Se servește la carne prăjită (langhete, file), rinichi.

Sos olandez cu muștar. În sosul olandez de bază sau în cel olandez cu oțet se adaugă muștar de masă. Se servește la pește din speciile de nisetru prăjit.

Sos olandez de raci. În carapacele crustaceelor se conține un pigment termoinstabil de culoare neagră-verde și izomerul carotenei. Pigmentul întunecat la încălzire se decolorează. Carotena se conține în carapace sub formă de glucozid. În procesul fierberii el se separă, cea ce duce la intensificarea culorii. Pentru a extrage acest colorant carapacele racilor ferți se usucă, se fărîmîtează și se încălzesc cu unt. Ca rezultat untul capătă culoare portocalie și aromă specifică. Untul se scurge în apă rece. Carapacea decolorată se scufundă și se lasă la fundul vasului, iar untul colorat se întărește deasupra apei. El se strînge și se folosește la prepararea sosurilor. Sosul olandez de raci se prepară în mod obișnuit, însă aproximativ 1/3 din unt se înlocuiește cu unt de raci. Acest sos se servește la preparatele de pește slab fiert.

Sos olandez cu capere. În sosul olandez se adaugă capere stoarse de saramură și tocate. Sosul se servește la preparatele de pește fiert prin înăbușire, fiert și prăjit.

2.8. Sosuri pe bază de ulei vegetal

Uleiurile vegetale reprezintă o sursă primordială de acizi grași nesaturați (oleic, linolic), care joacă un rol important în alimentația omului. La prepararea sosurilor reci și a condimentelor pe baza uleiului vegetal activitatea biologică a uleiului nu se reduce. Uleiul emulsionează, cea ce ușurează asimilarea lui.

culele lor formează pelicule protectoare, care atribuie emulsiei stabilitate. La încălzirea pînă la temperaturi mai înalte de 70°C proteinele gălbenușurilor coagulează, distrugîndu-se astfel peliculele protectoare de fosfoproteide din jurul picăturilor de grăsime, ceea ce duce la distrugerea (tăierea) emulsiei.

Sos maioneză (provansal). Maionezele se prepară din ulei vegetal rafinat, muștar, gălbenușuri de ouă crude și oțet.

Sosul maioneză reprezintă o emulsie cu grad înalt de dispersare de tipul «ulei-în-apă», în care faza dispersată este uleiul vegetal. Ca mediu de dispersare servește apa conținută de gălbenușuri și oțet. Lipovitelina gălbenușului de ou și muștarul îndeplinesc funcția de emulgatori. Moleculele orientate ale lipovitelinei formează pelicule protectoare la suprafața picăturilor de ulei. Muștarul conține substanțe cu activitate superficială, care reduc tensiunea superficială la granița grăsime-apă, facilitând astfel emulsionarea și reducând tendința picăturilor de grăsime de a se comasa. În plus, particulele lui acționează ca un emulgator pulverulent suplimentar.

Pentru obținerea maionezei gălbenușurile ouălor crude se freacă cu sare și muștar. Apoi treptat cu doze mici se adaugă ulei vegetal bătând amestecul continuu și energic. Când tot uleiul va fi încorporat în sos și va emulsiona, se adaugă oțetul. Conținutul grăsimii în sosul maioneză atinge 77%. La un conținut mai mic de grăsime sosul devine foarte lichid. Pentru diminuarea conținutului de grăsime în maioneză, la sos se adaugă fond alb strecurat.

Făina pentru sos se încălzește fără grăsime la temperatura de 110—120°C fără a admite schimbarea culorii ei, se răcește și se diluează cu bulion rece, în care-i diluat oțetul. Se amestecă minuțios, se aduce până la fierbere și se răcește. În loc de făină se poate folosi amidon. La prepararea manuală a maionezei se obțin balonașe de grăsime de mărime diferită insuficient de mici, deaceia emulsia este instabilă. La baterea mecanică a maionezei în mașina de spumat mărimea balonașelor nu depășește 2 microni și emulsia obținută este mai stabilă. Stabilitatea maionezelor depinde de gradul de emulsionare, omogenitatea balonașelor, calitatea emulgatorului. În afară de gălbenușurile ouălor crude, în calitate de emulgatori se folosesc gălbenușuri uscate și proteine.

Dacă la prepararea maionezei se folosește ulei vegetal cald, atunci distrugerea emulsiei poate surveni deja în procesul baterii. Dacă, însă, se folosește ulei foarte rece, atunci la emulsionare se consumă multă energie. Temperatura optimă a uleiului pentru emulsionare este de 16—18°C.

La păstrarea maionezei în vas deschis suprafața ei

se zvîntează. Are loc denaturarea emulgatorului și distrugerea emulsiei. Sub acțiunea luminii puternice grăsimile se oxidează. Formarea chiar și a unor cantități mici de produse ale oxidării cu activitate superficială duce la distrugerea emulsiei. La păstrarea maionezei în condiții de temperatură înaltă (20—30°C) deasemenea are loc distrugerea rapidă a emulsiei. La temperaturi joase (mai jos de minus 15°C) mediul de dispersare (apa, oțetul) congelează, ceea ce la decongelarea ulterioară duce la distrugerea emulsiei. Maioneza tăiată poate fi restabilită. Pentru aceasta se freacă gălbenușurile și muștarul adăugând maioneza tăiată și se bate bine obținând din nou maioneză.

Sosul maioneză se folosește la condimentarea saladelor, vinegretelor, se servește la gustările reci de pește și pasăre. Din sosul maioneză de bază se prepară diverse varietăți ale lui.

Sos maioneză cu smântână. Pentru obținerea lui în sosul maioneză se adaugă smântână. Se servește la preparatele reci de carne, pește și la condimentarea saladelor.

Sos maioneză cu aspic. În aspicul semiprins de pește sau carne se adaugă sos maioneză și se bate. Sosul se folosește la pregătirea preparatelor reci în aspic de carne, pasăre, pește și legume.

Sos maioneză cu cornișoni. Castraveții mici marinați (cornișonii) se taie mărunț și se scurg de zeamă. Apoi se încorporează în sosul maioneză și se adaugă sos «Iujnii». Se servește la preparatele reci de pește și la pește prăjit în baie de grăsime încinsă.

Sos maioneză cu verdețuri. În maioneză se adaugă spanac fiert și pasat sau pireu conservat de spanac, verdețuri tocate mărunte de estragon, pătrunjel, mărar și sos «Iujnii». Se servește la preparate reci și calde de carne și pește.

Sos maioneză cu hrean. În sosul maioneză se adaugă hrean ras. Se servește la preparate reci de carne și pește.

Sos maioneză cu pireu de tomate și ceapă. Ceapa se taie mărunț, se adaugă oțet și se aduce până la fierbere, apoi se introduce estragon mărunțit, se fierbe, se amestecă cu pireu de tomate, din nou se aduce până la fierbere și se răcește. Masa obținută se amestecă cu maioneză și se adaugă verdeață de pătrunjel. Se servește la pește fiert rece și pește prăjit.

Condimente pe baza uleiului vegetal. Condimentele se obțin prin baterea uleiului vegetal cu oțet. La ele se adaugă zahăr, sare, piper. Uneori se prepară cu muștar. Condimentele reprezintă emulsii instabile, în care uleiul vegetal este emulsionat în soluția de oțet. La prepararea unor condimente în afară de muștar se folosesc gălbenușuri de ouă crude și fierte. Aceste condimente sînt mai stabile. Condimentele se păstrează în veselă inoxidabilă și înainte de consumare se agită.

Condiment pentru salate. Zahărul și sarea se dizolvă în oțet de 3%. Apoi se adaugă piper măcinat, ulei vegetal și se amestecă bine. Condimentul se folosește la salate și vinegrete.

Condiment de muștar pentru salate. Muștarul, sarea, zahărul, piperul măcinat și gălbenușurile ouălor fierte se freacă, apoi amestecînd continuu se adaugă treptat ulei vegetal. La sfîrșitul preparării se adaugă oțet.

Condiment de muștar pentru scrumbie. Condimentul se prepară la fel ca și condimentul de muștar pentru salate, însă fără gălbenușuri.

Muștar de masă. Praful de muștar se pasează prin sită, se acoperă cu apă caldă, fără a admite formarea aglomerărilor și se lasă să se macereze 12—24 ore. Apoi surplusul de apă se scurge atent, se adaugă ulei vegetal, praf de scorțișoară, cuișoare și nucșoară de muscat, oțet diluat, sare, zahăr și se lasă pe 3—4 ore.

2.9. Sosuri pe baza oțetului

Sosurile pe baza oțetului sînt picante și se folosesc la prepararea gustărilor reci. E mai indicat să se folosească oțet de vin sau de fructe și pomușoare. Din acest grup de sosuri fac parte marinatele de legume cu și fără pireu de tomate și sosul hrean.

Marinată de legume cu pireu de tomate. Morcovul și rădăcinoasele albe se taie pai, ceapa — semicercuri, se călește cu ulei vegetal, se adaugă pireu de tomate și se continuă călirea încă 10—15 min. Apoi se introduce oțet, bulion de pește, se pune sare, frunze de dafin și se încălzește pînă la îngroșare.

Sos-hrean cu oțet. Hreanul ras se drege cu zahăr, oțet și uneori cu smîntînă. Dacă hreanul este amar, atunci după mărunțire el se opărește cu uncrop și se răcește, iar apoi se condimentează cu oțet.

2.10 Amestecuri pe bază de unt

Amestecurile pe bază de unt se prepară prin frecarea untului cu muștar, brînză, anciousuri mărunțiți, verdeață de pătrunjel. După preparare amestecurile pe bază de unt se fasonează în formă de bară, se răcește, se taie în bucățele și se așază pe pește prăjit, carne, sau se folosește la pregătirea tartinelor.

Unt verde. În untul alifiat se adaugă verdeață mărunțită de pătrunjel, suc de lămîie sau acid citric și se amestecă bine.

Unt de chefal. Carnea se separă de oase, se pisează, se pasează și se amestecă cu unt.

Unt de scrumbie. File de scrumbie se maserează, se taie mărunț, se pasează prin sită și se bate cu unt.

Unt de crevete. Pasta «Ochean» fiartă prin înăbușire și răcită se pasează și se unește cu untul înmuiat.

2.11. Sosuri dulci

Sosurile dulci se servesc la preparate de crupe și la dulciuri de bucătărie.

Sos de ciocolată. Praful de cacao se amestecă cu zahăr, se adaugă lapte fierbinte, se încălzește pînă la fierbere, se strecoară, se răcește și se aromatizează cu vanilie.

Sos de caise. Sosul se prepară din caise proaspete sau uscate. Caisele proaspete se opăresc, se curăță pie-lița și se îndepărtează sîmburii. Fructele curățite se despică, se presară cu zahăr, se țin 3—4 ore, apoi se fierb 7—10 min, se pasează și se răcesc. Caisele uscate se aleg, se spală, se acoperă cu apă rece și se lasă pentru hidratare pe 2—3 ore. Apoi se fierb în aceeași apă adăugînd zahăr, se pasează și se răcesc.

Sos de răchițele. Sosul se prepară la fel ca și sosul cu consistență lichidă.

Sos de mere. Merelor proaspete li se îndepărtează cutiile de semințe, se acoperă cu apă fierbinte și se fierb pînă la înmuiere. Zeama se strecoară, merele se pasează, se adaugă zahăr, acid citric, amidon diluat și se aduce pînă la fierbere. În sosul finisat se pune scorțișoară.

Sos dulce de ou. Albușurile și gălbenușurile se spumează cu zahăr, se adaugă vin alb sec, coajă de lămîie și se încălzește pe baia cu apă spumînd continuu pînă

la formarea unei mase spumoase dense. Sosul se drege cu suc de lămâie, iar coaja se îndepărtează.

Se servește la șarlota de mere, pudinguri calde, sparanghel și anghinare.

2.12. Sosuri de producție industrială

La întreprinderile de alimentație publică se folosesc sosuri de producție industrială. Sosul maioneză de producție industrială poate fi folosit la pregătirea salatelor și altor preparate. Pe baza lui se pregătesc toate derivatele sosului maioneză. Multe sosuri de producție industrială sînt foarte picante (tkemali, sos «Iujnîi», de vînătoare ș. a.). Deaceia ele se servesc în cantități mici la astfel de preparate ca frigăruiele, liulea-kebab ș.a. sau se folosesc în calitate de adausuri la prepararea sosurilor culinare.

Sosurile de fructe se prepară din mere, caise, gutui, și alte fructe proaspete și coapte. Aceste sosuri se folosesc la servirea preparatelor de crupe și celor făinoase, iar uneori se adaugă în sosul maioneză pentru dregerea salatelor.

Sos tkemali. Sosul se prepară din pireu de prune tkemali adăugînd busuioc, usturoi și piper roșu. El are gust acru picant. Se servește la preparatele din bucătăria caucaziană.

Sosul picant de tomate se prepară din roșii proaspete sau pireu de tomate cu zahăr, oțet, sare, ceapă, usturoi și condimente. Se folosește la prepararea bucatelor de carne, pește, legume și la brezarea cărnii.

Sosul de Cubanî se prepară prin evaporarea roșiilor cu zahăr, usturoi, sare, oțet și condimente. Se adaugă la sosurile brune de carne și la maioneză. Sosul se poate servi la preparatele de carne, pește și legume și se poate folosi la dregerea borșurilor și ciorbelor.

Sosul «Iujnîi» se distinge prin gust foarte picant și aromă puternică de condimente. Se prepară din hidrolizatul obținut la fermentarea soiei, pireu de mere, pastă de tomate, ulei vegetal, mirodenii, condimente, ceapă, usturoi, stafide, oțet și vin (madera). Sosul se servește la preparatele din bucătăria orientală, se adaugă în sosurile brune de carne și maioneză.

Se fabrică un șir de alte sosuri: de Astrahan, de vînătoare, de ciuperci, de Sâmarcand ș. a.

2.13. Producția centralizată a sosurilor concentrate

La fabricile de semifabricate se produc sosuri concentrate de bază (TY 28—8—83): brun și alb, de tomate, de smîntînă, de mere și marinată, de legume cu pireu de tomate.

Pentru prepararea sosurilor se pregătește bulion concentrat. Oasele se mărunțesc în mașină, se spală, se prăjesc în cuptor (КЭП—400 sau ШЖЭ—0,85) la temperatura de 240—275°C pînă la culoare cafenie-deschisă, se așază în inserții perforate, se scufundă în marmită (КПЭ-100, КПЭ-250) și se fierb 8—10 ore în clocote mici, îndepărtînd periodic spuma și grăsimea. La sfîrșitul fierberii se adaugă morcov, ceapă, rădăcini de pătrunjel sau țelină călite fără grăsime. Bulionul se decantează, se degresează și se strecoară. Randamentul bulionului — 100 kg din 200 kg oase.

Pentru sosurile alb, de tomate și de smîntînă oasele nu se prăjesc.

Legumele se taie în mașina МРО-50-200; ceapa — inele, rădăcinoasele — cercuri sau felioare, iar pentru marinată — pai. Legumele se călesc aparte cu grăsime în tigăi electrice ККЭ-03, așezîndu-le în strat de 5—6 cm, timp de 10—15 min. Legumele călite se unesc (pentru sosul brun și de tomate — morcov, ceapă; pentru sosul alb — ceapă și pătrunjel sau țelină) și se omogenizează în mașini pentru mărunțirea fină a legumelor (МИБП).

Pastă de tomate se diluează cu bulion concentrat în raport de 1:1, se adaugă grăsime și se căleşte în marmite electrice (КЭП-40, КПЭ-60, sau КПЭ-100) 20—30 min. se încarcă în reactorul mașinii МЭС-316, se adaugă legume omogenizate și se încălzește 5—7 min la temperatura de 95—100°C.

Făina se cerne și se dextrinizează în tigăi ККЭ-03 la temperatura de 140—160°C timp de 30—40 min amestecînd des. Temperatura făinii la sfîrșitul dextrinizării nu trebuie să depășească 100—105°C. Făina dextrinizată se cerne.

Imbinarea tuturor ingredientilor sosurilor se efectuează în reactorul mașinii МЭС-316. Pentru sosurile brun și de tomate se încarcă amestecul de legume și paste de tomate, se încorporează făina dextrinizată răcită, se amestecă și se adaugă în 2—3 reprize bulion unit cu soluție de sare și zahăr, se aduce pînă la fierbere și se răcește pînă la temperatura de 65—70°C.

Pentru prepararea sosului alb margarina se topește, din ea se evaporă lichidul, se încorporează legumele omogenizate; amestecul se încălzește la temperatura de 100°C, se răcește pînă la 65—70°C, se adaugă făina dextrinizată, se amestecă, se diluează cu bulion (cu sare și acid citric), se aduce pînă la fierbere și se răcește.

Pentru prepararea sosului de smîntînă, smîntîna se aduce pînă la fierbere, se răcește pînă la temperatura de 65—70°C, făina dextrinizată se amestecă, se diluează cu bulion (cu sare), se aduce pînă la fierbere și se răcește.

Pentru marinată morcovul se taie pai, ceapa — semințele, se călesc cu ulei vegetal în tigăi electrice CKЭ-0,3, se adaugă pireu de tomate și se călește totul împreună. Apoi se adaugă sare, zahăr, oțet și se continuă încălzirea încă 5 min.

Pentru prepararea sosului de mere, merele se spală fără a fi curățite. Se fierb prin înăbușire în marmite (КПЭ-100 sau КПЭ-250) cu o cantitate mică de apă, se pasează în mașină și se omogenizează în mașina МИВП. Pireul se încălzește pînă la fierbere și se răcește pînă la temperatura de 65—70°C. Zahărul se amestecă cu amidonul, se călește în cuptor timp de 15 min la temperatura de 160—180°C și se răcește.

Pireul și amestecul de zahăr și amidon, sarea de lămîie dizolvată se amestecă în mașina de spumat.

Sosurile se ambalează în vase funcționale cu masa (neto) pînă la 15 kg, se răcește pînă la temperatura de 8°C (pînă la 2 ore) și se păstrează în frigider la temperatura de 4—8°C. Termenul de realizări a sosurilor de bază și de tomate — 72 ore, marinatei — 120 ore, celorlalte sosuri — 48 ore.

La întreprinderile, de finisare sosurile concentrate se diluează treptat cu apă caldă, se amestecă, se adaugă mirodenii și se fierb: sosurile brun, alb, de tomate și marinată — 20 min, cel de smîntînă — 10 min, iar sosul de mere se aduce numai pînă la fierbere. În sosul de mere în loc de mirodenii se poate adăuga scorțișoară.

2.14. Cerințe de calitate și de păstrare a sosurilor

Partea lichidă a sosurilor cu făină este omogenă, nu prezintă aglomerări. Grăsimea nu se separă la suprafață. Garniturile încorporate în sos trebuie să fie moi, pătrunse deplin. Gustul și aroma sosurilor — bine pronunțate.

Sosurile fierbinți cu făină se păstrează la loc cald în vase acoperite pînă la 3 ore. La distribuitor ele se aduc în partide mici pentru realizare timp de 1—1,5 ore. Sosurile reci se aduc la distribuitor în cantități, care pot fi realizate în 1—2 ore. Sosurile olandeze sînt foarte instabile, deaceia ele trebuie păstrate pe baia de apă la temperaturi mai joase de 80°C. În restaurante la servirea sosurilor se folosesc sosiere de ceramică și metalice de diferite volume.

La rebutare mai întîi se determină consistența sosului, turnîndu-l în suviță subțire și încercîndu-i gustul. Majoritatea sosurilor în stare fierbinte trebuie să fie de consistența smîntînii lichide. Partea lichidă nu trebuie să prezinte aglomerări și particule dense.

Apoi se determină culoarea, gustul și aroma, consistența ingredientilor, forma de tăiere, compoziția (ceapă, castraveți, rădăcinoase ș. a. m. d.). De o importanță hotărîtoare în estimarea sosurilor sînt gustul și aroma specifică.

Defecte inadmisibile ale sosurilor: mirosuri și gusturi străine neplăcute; mirosul făinii crude și consistența cleioasă (consecință a făinii nedextrinizate); miros și gust de făină arsă (făina dextrinizată excesiv); gust apos și miros slab pronunțat de carne, pește și pasăre (bulion diluat); sărare excesivă; miros și gust de pireu crud de tomate (pireul de tomate n-a fost călit suficient); prezența aglomerărilor de făină opărită (făina dextrinizată a fost opărită cu apă foarte fierbinte și n-a fost strecurată); separarea untului în sosurile cu liezon de ouă și unt; prezența granulelor de culoare întunecată și gustului amar (legumele s-au ars); legume rău curățite (ingredienti).

4. Sosuri brune de carne. Sosurile trebuie să aibă gust saturat de carne, asemănător cu gustul sucului provenit la prăjirea cărnii, cu nuanță acră-dulcie, culoarea de la cafenie pînă la brun-roșcată, aroma legumelor călite și mirodeniilor. Mirosul frunzei de dafin nu trebuie să prevaleze în «buchet». În sosurile cu vin trebuie să fie bine pronunțată aroma vinului. Oțetul nu trebuie să se simtă în sosuri. În sosurile de ceapă — ceapa tăiată mărunt. Aceste sosuri au aromă puternică de ceapă călită și mirodenii. Rădăcinoasele din sosurile cu ingrediente trebuie să fie moi. Nu se admit legume răsfierte sau insuficient pătrunse. Defectul sosului de muștar — granule coagulate de muștar. Ingredientii (legumele, ceapa, cape-

rele, cornişonii ş. a.) trebuie să fie repartizate uniform în întreaga masă.

Sosuri albe de carne, de tomate şi de smîntînă. Gustul sosurilor albe de carne trebuie să fie saturat (de bulion de carne sau găină), cu aroma rădăcinoaselor albe şi cepei călite; sosul cu vin alb are gust plăcut acriu. Consistenţa este elastică ca la frişcă, fără aglomerări şi granule. Culoarea — albă sau cafea-cu-lapte. Aroma — fină, fără miros de frunze de dafin. Lipsa acidului citric în sosul cu vin alb şi sosul alb cu ou este considerată ca defect.

Defectele principale ale sosurilor de smîntînă sînt folosirea smîntînii nestandarde (cu aciditate crescută, cu gusturi străine) sau introducerea unei cantităţi mai mici de smîntînă decît este prevăzut în reţetă. În afară de aceasta pot fi defecte cauzate de făina dextrinizată (gust de ars, aglomerări). Dacă sosul a fost fiert insuficient, atunci se simte mirosul smîntînii crude.

Sosuri de peşte. Sosurile trebuie să aibă gust specific bine pronunţat şi aroma rădăcinoaselor albă, peştelui, mirodeniilor. Defectul principal — concentraţia insuficientă a bulionului. Dacă la fierbere din capurile de peşte n-au fost îndepărtate branhiile sau au fost rău spălate deşeurile alimentare, sosurile de peşte au gust amar. Defectele elementelor de adaos (ingredientilor) sînt: prezenţa măslinilor cu sîmbure (sîmburii trebuie îndepărtaţi), curăţirea proastă a rădăcinoaselor, nerespectarea formei de tăiere, prezenţa castraveţilor necurăţiţi sau răscopţi (în sosurile ruseşti şi rasol). În afară de aceasta, lipsa vre-unui ingredient este calificată drept rebut. O încălcare deosebit de frecventă este lipsa rădăcinoaselor albe.

Sosuri de unt şi ouă. Sosul olandez trebuie să fie de consistenţă omogenă, de culoare albă sau puţin gălbuie şi de un gust fin puţin acriu.

Capitolul 3. BUCATE ŞI GARNITURI DE LEGUME

Bucatele de legume constituie sursele principale de hidraţi, vitamine şi substanţe minerale. În ele sînt puţine albumine (1—2%). Doar în mazăre şi în păstăile de fasole conţinutul de albumine ajunge la 5—6%. Cu toate acestea, legumele sînt o sursă de albumine. Astfel, consumul e aproape 300 g de cartofi în 24 de ore furnizează

organismului aproape 6 g de albumine, iar 100 g de varză — aproape 2 g de albumină etc.

Conţinutul neînsemnat de grăsimi în legume se compensează prin introducerea în reţetura bucatelor de legume a uleiului, smîntînii, laptelui şi a altor produse ce conţin grăsimi.

Bucatele de legume conţin mulţi hidraţi de carbon: amidon (bucate din cartofi), zaharuri (bucate din morcov, sfeclă roşie şi alte legume), substanţe pectice şi celuloză, care normalizează procesul de digestie.

Necesitatea organismului în vitamine este satisfăcută mai ales pe baza legumelor, iar în vitamina C — în întregime pe baza legumelor şi fructelor.

Legumele conţin o cantitate mare de substanţe minerale: calciu, caliu, fosfor şi alte macroelemente şi microelemente de valoare. Raportul compuşilor de calciu şi fosfor în bucatele de legume este aproape optimal.

Legumele se folosesc în calitate de garnitură la mîncărurile de carne şi peşte. Ele completează (îmbogăţesc) aceste mîncăruri cu vitamine, substanţe minerale, hidraţi de carbon, contribuie la asimilarea de către organism a substanţelor nutritive ale produsului de bază. Mîncărurile de carne de obicei se servesc cu garnituri din orice fel de legume.

Pentru mîncărurile din carne macră (slabă) se potriveşte mai bine garniturile cu un gust fin: legume în sos de lapte, cartofi fierţi, pireu de cartofi. La mîncărurile din carne grasă de porc, ori din carne de pasăre se recomandă garniturile mai picante — varză murată prăjită, legume înăbuşite cu sos de roşii. Carnea fiartă e bine să fie servită cu garnitură diferită: mazăre, cartofi fierţi, pireu de cartofi. Pentru carnea prăjită se ia o garnitură din cartofi prăjiţi ori din alte legume. Peştele fiert ori înăbuşit se serveşte cu cartofi fierţi ori prăjiţi. Garniturile din varză şi napi nu se recomandă a fi servite la bucatele de peşte.

Garniturile de legume pot fi simple şi complexe. Cele simple sînt alcătuite dintr-un singur fel de legume, iar cele complexe — din cîteva. Pentru garniturile complexe legumele se aleg astfel ca să se combine între ele după gust: cartofi fierţi şi varză ori sfeclă roşie înăbuşită; cartofii prăjiţi ori pireu şi mazăre; cartofi prăjiţi şi legume în sos de lapte; dovlecei ori vinete prăjite şi morcovi înăbuşiţi etc.

Folosirea legumelor în culinărie depinde și de particularitățile tehnologice ale lor. Bunăoară, pot fi pregătite astfel de legume, în care protopectina se transformă ușor în pectină și sînt gata înainte de evaporarea apei: cartofii, dovleceii, vinetele, dovleacul. Legumele în care protopectina e foarte stabilă, pot fi numai fierte ori înăbușite: morcovul, napul etc.

Folosirea legumelor în culinărie este determinată nu numai de felul lor, ci și de dimensiuni, de gradul de coacere ș. a. De exemplu, cartofii noi se recomandă să fie fierți, dar să nu se facă pireu (acesta va fi apos); roșiile măscate (întregi) pot fi umplute, iar din cele mărunte și răscoapte se poate pregăti un sos; inflorescențele tari de conopidă pot fi fierte întregi, pentru a le servi la felul doi, iar cele fărîmicioase — se adaugă la ciorbe etc.

Durata de fierbere a legumelor e în funcție de felul lor, de metoda de prelucrare termică și de modul de tăiere (tocare) a lor (tabela 3).

3.1. Bucate din legume fierte

Reguli generale de fierbere a legumelor. Legumele pot fi fierte în apă ori la o baie de aburi. În procesul fierberii la aburi se reduce considerabil pierderile de substanțe nutritive. Astfel la fierberea cartofilor în apă pierderile de zaharuri ajung la 30%, iar la fierberea la aburi — 25%; de amidon, respectiv 6 și 9; de vitamina C, respectiv — 50 și 30 etc.

Cartofii se pun la fiert în apă (puțin sărată) clocotindă (0,6—0,7 l la 1 kg). Nivelul apei trebuie să fie cu 1—1,5 sm mai sus de nivelul legumelor. Pentru fierberea cartofilor la 1 l de apă se iau 1 g de sare.

Respectînd un astfel de regim de fierbere a legumelor gradul de pierdere a substanțelor nutritive scade din următoarele considerente:

într-o cantitate mică de lichid pierderile se micșorează pe contul difuziei;

dacă legumele sînt acoperite cu apă se reduce contactul lor cu oxidul din aer și se micșorează pierderile vitaminei C pe contul oxidării;

în legumele puse în apă clocotindă se distrug mai repede fermenții ce transformă amidonul în zahăr și oxidează vitamina C;

în timpul fierberii din apă se elimină oxigenul și clorul dizolvate.

Tabela 3

Durata prelucrării termice a legumelor la prepararea felului doi de bucate

Denumirea produselor	Modul de prelucrare	Durata medie de prelucrare termică
Cartofi curățiți (întregi)	Fierbere în apă	30
Cartofi curățiți	Fierbere la aburi	45
Cartofi noi	Fierbere în apă	10—15
Cartofi tăiați cubușoare	Fierbere în apă ori în lapte	20
Cartofi tăiați pilonașe	Prăjire	15—20
Cartofi tăiați pilonașe și pai-șoare		5—10
Sfeclă roșie necurățită	Frigere	90
Sfeclă fiartă	Fierbere în apă	15
Morcov tăiat felioare	Innăbușire	15—20
Morcov tăiat păișoare	Innăbușire (cu bulion)	15—20
Nap tăiat cubușoare	Sotare (rumenire)	10—15
Varză timpurie	Fierbere în apă	10—15
Varză timpurie, tocată măscat	Fierbere în apă	
Varză tocată fideluță	Idem	
Varză tocată măscat	Innăbușire (călire)	45—90
Varză în căpățini	Fierbere în apă	30—50
Calarabe (tăiate semicercuri)	Idem	20—25
Conopidă	—	8—10
Varză de Bruxelles	—	20
Ceapă tăiată	—	2
Ardei dulce	Călire (sotare)	5—8
Dovleac tocat cubușoare	Coacere	15—20
Dovleac tocat cubușoare	Innăbușire	15—20
Păstăi de fasole	—	15—20
Știuleți de porumb	Fierbere	8—10
Ciuperci proaspete	—	60—90
Ciuperci uscate	Fierbere	35—45
Ciuperci proaspete tocate	—	90—120
Hribi proaspeți	—	15—20
Nribi proaspeți	Fierbere	20—25
Nribi tocați	Innăbușire	5—10
	Prăjire	15—20

Legumele care au culoarea verde (păstăile de boboașe, mazărea, varza de Bruxelles), se fierb într-o cantitate mare de apă (3—4 l la 1 kg) la un foc mare. În acest caz se distruge masiv vitamina C, însă culoarea legumelor se păstrează datorită proprietăților colorantului verde al legumelor — clorofila. Ea se conține în straturile de clor (boabe), care se află în protoplasma celulelor. Protoplasma are o reacție alcalină și ferește clorofila de acțiunea acizilor din suc celular al vacuolelor. În timpul încălzirii protoplasma se coagulează, straturile se descoperă și acizii acționează direct asupra clorofilei. Clorofila reprezintă o combinație organică complexă, în moleculele

cărcea se conțin ioni de magneziu. Acizii adăunează de la moleculele de clorofilă ioni de magneziu. Astfel clorofila se transformă într-o substanță de culoare cafenie — fiofitina.

În timpul fierberii într-o mare cantitate de apă concentrația de acizi se micșorează și clorofila se păstrează mai bine, iar fierberea intensă contribuie la eliminarea acizilor organici volatili (des. 41).

Varza, cartofii, ceapa în timpul fierberii capătă o nuanță gălbuie. Aceasta se datorează conținutului de glicozide incolore de flavone, care în timpul încălzirii cu apă dezareghează componentul colorant fără zahăr — flavonele ce produc oxizi.

Acești producători de oxizi pot da compuși, colorați în alte nuanțe, și legumele astfel capătă o culoare ce nu le este caracteristică. Astfel, dacă în mediul de fierbere sînt ioni de fier, atunci legumele pot capătă o culoare verde cu tendința spre cafeniu.

Culoarea roșie-violetă a sfeclei este determinată de prezența în ea a doi coloranți — purpuriul (betanina) și galbenul. Pigmentul purpuriu nu este prea stabil și se poate distruge în timpul fierberii. El se păstrează mai bine, cînd concentrația lui este mai mare. De aceea sfec-la se fierbe, de regulă, întreagă, iar apoi se taie și se pră-
jește.

Sfec-la, morcovul și mazărea se fierb în apă fără sare, deoarece aceasta le înrăutățește gustul.

Legumele uscate (înghețate) rapid se pun la fiert, fără a le lăsa să se dezghețe.

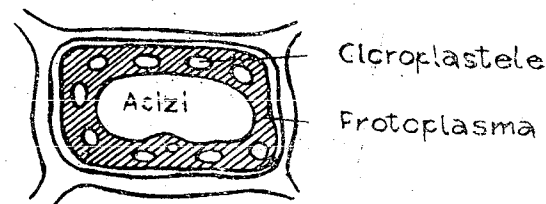
Legumele uscate înainte de a le fierbe se spa-lă, se acoperă cu apă și se lasă pe 1—3 ore, apoi se fierb în aceeași apă.

La fierberea legumelor curățite în fiertură trece o mare parte din substanțele nutritive, de aceea aceste fierturi (cu excepția celei de cartofi noi de primăvară) se folo-
șesc pentru prepararea supelor și sosurilor.

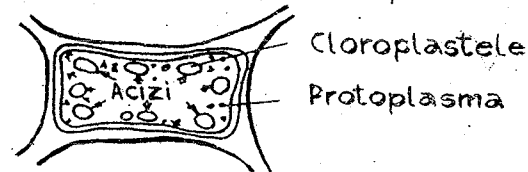
În procesul pregătirii legumelor fierte masa lor se micșorează pe seama evaporării apei la răcire și din cauza pierderii substanțelor solubile. Legumele pot fi clasifi-
cate în trei grupe.

Grupa 1 — rădăcinoase ori rizocarpe (napul, sfec-la, morcovul), cartofii, căpățînile de varză ori bucățile mari de varză. Pierderile de masă le formează nu mai mult de 8%. Cartofii fierți întregi pierd 3%, iar morcovul fiert cu coajă — 0,5% din masă.

Cellula tesutului legumelor



Cellula tesutului legumelor fierte



Pierderile se înregistrează în fond pe contul evaporării apei în timpul răcoririi.

Grupa 2 — păstăile de mazăre și fasole, varza de Bruxelles și cea de Savoie, anghinarele, dovleacul. Pierderile constituie 1—17% din masă pe seama evaporării și din cauza pierderii substanțelor solubile.

Grupa 3 — spanacul, măcrișul și alte legume în foi. Pierderile constituie 50% din masă, în fond pe seama pierderilor substanțelor solubile.

Bucate și garnituri din legume fierte. Cartofi fierți. Cartofii se curată și se fierb. Cînd sînt fierți, se scurge de apă și se lasă să se zvînteze: vasul se acoperă cu un capac și se lasă 5—7 min. la un foc foarte mic. Cartofii care se fierb se țin la foc vreo 5 min., apoi apa se scurge, pe vas se pune capacul, lăsînd cartofii să se coacă în aburii ce se formează în vas.

Cartofii se fierb atîtea cîți sînt necesari pentru consum, deoarece cartofii fierți nu pot fi păstrați: își pierd calitățile. Se servesc întregi, se stropesc cu unt ori cu smîntî-nă și se presară cu verdeață tocată. Pot fi serviți cu ceapă prăjită, cu ciuperci, cu ceapă și cu ciuperci.

Pireu de cartofi. Cartofii fierți și zvîntați se zdrobesc fierbinți cu instrumentul pentru pireu. Apoi se

adaugă, amestecînd continuu, de 2—3 ori lapte fierbinte și margarină topită. Pireul se bate, pînă se obține o masă omogenă.

Temperatura cartofilor pentru pireu nu trebuie să fie mai mică de 80°, în caz contrar pireul va fi vîscos și nu va avea un gust bun.

La fierberea cartofilor amidonul din celule se face clei. În cartofii fierbinți legătura dintre celule este slăbită datorită descompunerii protopectinei și exepsinei, de aceea cartofii fierbinți se fărîmîțează ușor: celulele rămîn întregi, amidonul-clei nu se scurge și pireul ese înfoiat.

În timpul răcirii se restabilește parțial legătura dintre celule, acestea se desprind greu unele de altele, membranele lor se rup la fărîmîțare, amidonul-clei se scurge și pireul este cleios (des. 42).

Cînd se servește, pireul se înfrumusețează la suprafață cu un ornament (se face cu lingura ori cu furculița), se stropește cu unt ori se presară de asupra ceapă rume-nită ori ou fiert tare și tocat, amestecat cu unt, se poate presăra cu verdeață tocată.

Cartofi fierți în lapte. Cartofii curățiți se taie cuburi măscate, se pun cîte puțini în apă clocotîndă și se fierb vreo 10 minute. Apa se scurge, cartofii se acoperă cu lapte fierbinte, se sarează și se lasă să fiarbă pînă sînt gata. Apoi se adaugă jumătate din norma de unt și se lasă să deie în clocot. Cînd se servesc se adaugă untul rămas, se presară cu verdeață tocată.

Pireu de cartofi din semifabricate. La întreprinderile industriei de prelucrare a legumelor se produce un semifabricat — praf de pireu de cartofi. El se dizolvă cu apă fierbinte ori cu lapte și se fierbe.

Varză fiartă. Varza se taie bucăți măscate, conopida se curăță de frunzele verzi, varza de Bruxelles se taie cu ciocan. Varză pregătită se spală, se pune în apă rece puțin sărată pe 20—30 min și din nou se spală. Apoi varza se pune în apă sărată clocotîndă și se fierbe, pînă e gata. Fiertura se scurge, varza se pune în strecurătoare și se servește cu unt ori cu orice cel de sos — de lapte, smîntînă, de Olanda ori de pesmeți.

Varza se fierbe atîta cîtă e necesară pentru consum. În cazul că nu ne e servită imediat, pînă la servit se ține în fiertura fierbinte, însă nu mai mult de 1 oră.

Mazăre fiartă. Mazărea congelată se pune în apă clocotînd, se lasă să deie în clocot și se fierbe 3—5 min. Păstăile de mazăre se curăță de ațele laterale și se pun la fiert în apă sărată clocotînd. Mazărea conservată se încălzește în fiertura în care se află. Mazărea fiartă se răstoarnă într-o strecurătoare, iar fiertura se folosește la prepararea sosului de lapte.

Cînd se servește, pe mazăre se pune o bucățică de unt ori se servește cu sos de lapte. Poate fi servită cu frigănele.¹

Păstăile de fasole se fierb la fel ca mazărea-păstăi, însă păstăile de fasole care-o mai lungi se taie; se servesc presărate cu piper negru.

Porumb fiert. Știuleții de porumb cu cîteva pănușe lăsate se spală bine și se fierb în apă puțin sărată. Se servesc fără pănușe. Separat se servește unt. Grăunțele pot fi tăiate de pe știulete și servite cu sos de lapte ori de sîntînă și se încălzește puțin.

Bucate și garnituri din legume înnăbușite. Legumele pregătite pentru a fi înnăbușite se taie felioare, pășoare ori cubușoare. Legumele care lasă ușor apă (dovleacul, dovleceii, roșiile), se înnăbușă fără a adăuga apă. Sfecla, varza, morcovul, napul, cartofii se înnăbușă, adăugîndu-se puțină apă (0,2—0,3 la 1 kg de legume). Pierderile pe seama difuziei în acest caz vor fi mult mai mici decît la fierbere. În afară de aceasta lichidul format după înnăbușire se folosește la prepararea sosurilor pentru aceleași bucate. În acest caz se micșorează și pierderile vitaminei B₁, B₂ și PP, însă sporește gradul de distrugere a vitaminei C din cauza contactului mare cu aerul. Astfel, în timpul fierberii morcovilor pierderile vitaminei (B₁) constituie 25%, iar la călire — 15%; riboflavina — respectiv 30 și 15, iar vitamina C — respectiv 30 și 50%. Pierderile masei în timpul înnăbușirii aproape că nu diferă de cele din timpul fierberii.

Legume înnăbușite. Morcovul, napul, dovleacul ori dovleceii se taie cuburi ori pășoare, iar varza — patrate. Legumele pregătite se pun în tigăi într-un strat de vreo 5 cm, se adaugă oleacă de bulion fierbinte de

¹ Pîinea de grîu se taie în formă de triunghiuri, romburi ori cerculețe, se moale într-un amestec de ou și lapte cu zahăr și se prăjește.

carne ori apă fierbinte cu grăsime, se acoperă cu un capac și se lasă la foc să se înăbușe, pînă sînt gata. La înăbușirea morcovului se adaugă puțin zahăr.

Legumele înăbușite se servesc cu unt ori cu margarină și se prăsară cu verdeață tocată, ceea ce compensează pierderile vitaminei C. Legumele pot fi drese cu sos de lapte.

Varză înăbușită. Varza se taie felioare împreună cu ciocanul și se înăbușă cu bulion de carne și margarină. Separat se servește sos de lapte ori de smîntînă cu pastă de roșii (cu aceste sosuri poate fi stropită varza).

Morcov cu mazăre. Morcovul se taie subțire și se înăbușă cu bulion și margarină. Mazărea conservată se încălzește în fiertura proprie, iar cea congelată se pune în apă sărată clocotind și se fierbe 3—5 min. Mazărea se amestecă cu morcovul înăbușit, se adaugă sare, sos de lapte, se amestecă. Mazărea îmbogățește bucatele cu albumine și cu substanțe active din punct de vedere biologic. Bucatele acestea pot fi servite cu friganele.

3. 2. Bucate din legume prăjite

Legumele se prăjesc cu grăsime ori într-o cantitate mare de grăsime (au friture). Cînd legumele și preparatele din ele se prăjesc într-o cantitate mică de grăsime, se folosesc tigăi ori tave cu grăsime încinsă pînă la o temperatură de 150°—160°C. Uneori legumele se prăjesc în role speciale. La prăjirea *à la friture* grăsimea se înfierbîntă pînă la o temperatură de 175—180°C, preparatele (pîrjoalele, bunăoară) se prăjesc, apoi se scot din grăsime și se pun în role speciale. În acest caz pentru prăjit se ia o grăsime specială ori un amestec din ulei și untură în raport de 1:2. Grăsimea trebuie să fie de 8 ori mai multă decît masa legumelor ce le prăjim o dată.

Legumele în care protopectina nu e prea stabilă se prăjesc direct în grăsimea încinsă — cartofii, dovleceii, dovleceacul, vinetele, roșiile. Unele legume pot fi fierte înainte de a le prăji (cartofii, varza, calarabele).

În timpul prăjirii cartofii cruzi într-o cantitate mică de grăsime absorb 4—4,5% din grăsime, iar cei fierți — pînă la 7%. Cantitatea grăsimii absorbite de legume în

timpul prăjirii e în funcție de suprafața specifică a produsului. De exemplu, cartofii tăiați pășoare, absorb 20—29% de grăsime, iar cei tăiați felioare — numai 6,7—7,5%.

Pierderile masei legumelor la prăjire depinde de gradul de evaporare a apei. Micșorarea masei variază în limitele de la 17% (cartofii, fierți în prealabil) pînă la 60% (cartofii cruzi, tăiați pășoare). Pierderile se micșorează, dacă legumele se trec prin pesmet. Astfel la prăjit vinetele tăiate roțicele se pierd 26% din masa lor, iar la prăjire după trecerea prin pesmet — 22%; dovleceii — respectiv 35 și 33%.

La prăjire *à la friture* (frigere) pierderile masei legumelor depind de mărimea și forma semifabricatului. Bunăoară, cartofii tăiați pășoare pierd 60% din masă, deși absorb multă grăsime, iar cei tăiați felioare — 50%. În cartofii fierți apa e legată prin amidonul-clei și pierderile masei la prăjit constituie 17%, pe cînd pierderile masei la prăjit cartofi cruzi e de 31%.

În timpul prăjirii legumele capătă o culoare specifică, care e condiționată de următorii factori:

reacția (de formare a melanoidinei) dintre zaharuri și aminoacizi;

caramelizarea zaharurilor;

dextrinizarea amidonului cu formarea substanțelor colorate (pirodextrinele).

Legumele prăjite se servesc cu unt, smîntînă, sosuri, roșii proaspete ori murate, cu castraveți murați, cu verdeață de pătrunjel ori mărar tocată.

Cartofii prăjiți. Cartofii se taie felioare ori cubușoare. Apoi se spală în apă rece și se zvîntează oleacă. În acest caz se pierd puține substanțe solubile, însă se înlătură amidonul din celulele de la suprafață, distruse, și cartofii în timpul prăjitului nu se vor lipi de tigaie. Pe urmă cartofii se sarează, se pun în tigaia cu grăsimea încinsă pînă la o temperatură de 150—160°C, într-un strat de vreo 5 cm grosime și se prăjesc 15—20 min, amestecînd periodic. Dacă cartofii nu s-au prăjit complet se pun în rola specială de prăjit. Cînd cartofii se prăjesc în tigaie electrică, aceasta se acoperă cu capacul.

Se servesc stropiți cu margarină ori unt topit sau cu smîntînă, se presară cu verdeață tocată.

Cartofii prăjiți (din cartofi fierți). Car-

tofii se fierb cu coajă, se lasă să se răcească, se curăță, se taie felioare, se sarează și se prădesc în untură ori ulei încins, amestecînd periodic. Se servesc cu grăsime și cu verdeață tocată.

Cartofii prăjiți à la friture. Volumul, umiditatea și gustul cartofilor prăjiți à la friture în mare parte depinde de mărimea și forma de tăiere. Cu cît e mai mare suprafața specifică, cu atît mai multă apă se evaporă, cartofii absorb mai multă grăsime, iar în coaja deshidratată se formează noi substanțe gustative și aromatoare. Astfel pierderile masei în timpul prăjirii cartofilor tăiați felioare subțiri constituie 66%, pășoare — 60%, felii de-a lungul cartofilor — 50, felioare-bastonașe — 36%, în formă de butoi — 30%.

Pentru a obține niște cartofi crocanți, aceștea se taie felioare cu o grosime de 15 mm. Cartofii pregătiți pentru prăjit se spală, se zvîntează și se pun în grăsime încinsă pînă la temperatura de 175—180°C. Cartofii gata se scot din tigaie și se lasă să se scurgă de grăsime, se sarează și se țin oleacă în rola specială.

Pentru a obține un sufleu, cartofii se taie felii groase (de 5—6 mm) și se pun în grăsime încinsă pînă la o temperatură de 135—150°C. Astfel amidonul din straturile de la suprafață se face cleios, formînd o coajă tare. Apoi cartofii se pun în grăsime încinsă pînă la o temperatură de 175—180°C. Coaja se deschidratează și se colorează, iar apa din cartofi se transformă în aburi ce contribuie la înfierea cartofilor.

Legume pomicole prăjite. Legumele pomicole conțin mai puține membrane celulare decît alte legume. Astfel prezența lor în morcov și sfeclă constituie circa 3%, în pătrunjel — 5, în cartofi — 1,5, în roșii — 0,7%. Toate aceste legume pot fi pregătite. În timpul prăjirii ele elimină mult suc, fapt determinat de insuabilitatea membranelor celulare. De aceea înainte de a fi prăjite aceste legume se trec prin pesmet. Roșiile pregătite se spală, se taie de-a curmezișul roticele. Vinetele se curăță de coajă, se taie roticele, se sarează și se lasă pe 10—15 min ca să iasă gustul amarui, apoi se spală.

Dovleceii cu miezul (pulpa) tare, cu semințe mici și dovleacul se curăță de coajă, semințele măscate se înlătură. Apoi legumele se taie felioare. Legumele tăiate se trec prin făină și se prădesc pe ambele părți. Vinetele și dovleacul se înmoaie mai greu decît celelalte legume, de

aceea primele se mai pun în rola înfierbîntată. Se servesc stropite cu smîntînă ori cu sosuri (de smîntînă, de smîntînă cu pastă de roșii) și se presară cu verdeață tocată.

Ceapa prăjită (fri). Ceapa se curăță, se taie inele, se trece prin făină și se prădesc à la friture 1,5—2 min. Apoi ceapa se scoate, se lasă să se scurgă grăsimea și se folosește în calitate de garnitură la bucatele din pește, la biftec cu ceapă etc.

Verdeață de pătrunjel prăjit. Verdeața de pătrunjel se spală, se lasă să se zvînteze și se prădește netocată à la friture. Verdeața de pătrunjel se folosește în calitate de garnitură la peștele prăjit în aluat.

Șnițel de varză. Protopectina din membranele celulare ale varzei este foarte stabilă. Chiar în timpul fierberii varzei se distrug numai 25% de protopectină, pe cînd la fierberea cartofilor — mai mult de 60%. De aceea pentru prepararea șnițelului varza se curăță, se înlătură ciocanul, se fierbe căpățina întreagă vreo 10—12 min în apă sărată puțin și clocotită, se lasă să se răcească și se desfac frunzele. Părțile îngroșate ale frunzelor, care conțin multă celuloză, se taie ori se bat. Frunzele se pun două cite două, se răsucesc în formă ovală, se trec prin făină de grîu, se înmoaie în ou bătut și se trec prin pesmet. Apoi șnițelele se prădesc pe două părți. Se servesc stropite cu unt, margarină, smîntînă ori sosuri (de smîntînă ori de lapte).

Varză călită. Varza albă se taie fideluță, calarbi-roticele, conopida se alege inflorescențe.

Varza pregătită se fierbe 5—10 min în apă puțin sărată și clocotindă, apoi se rumenește, se pune în tigăi pentru porții, de asupra se toarnă ou bătut și se dă în rola înfierbîntată. Varza rumenită poate fi presărată cu pesmet (în loc de ou) și apoi se pune în rolă.

Pîrjoale de cartofi. Cartofii curătiți se fierb, se zvîntează, se zdrobesc fierbinți, se lasă să se răcorească pînă la o temperatură de 40—50°C, se adaugă ouă și se amestecă bine. Din această masă se fac pîrjoale (cite 2 pentru o porție), se trec prin pesmet ori prin făină și se prădesc pe ambele părți.

Se servesc stropite cu unt topit cu margarină. Pot fi servite cu sosuri: de ciuperci, de smîntînă, de smîntînă cu ceapă ori pastă de roșii.

Chiftele de cartofi. Amestecul pentru chiftele se prepară la fel ca și cel pentru pîrjoale de cartofi. Cea-pa pentru tocătură se taie pășoare și se rumenează în ulei încins, morcovul se taie pășoare și se înăbușă, ciu-percile uscate se fierb, se toacă și se prăjesc. Toate pro-dusele se amestecă și se sarează. În loc de ciuperci pen-tru împlutură pot fi folosite ouă fierte tari și tocate.

Din compoziția de cartofi se fac cîte 2 turtițe pentru o porție. Pe fiecare se pune oleacă de împlutură, margi-nile se unesc astfel, ca împlutura să fie în mijlocul chif-teluței; se trec prin pesmet ori făină, se modelează de forma unor pîrjoale și se prăjesc pe ambele părți.

Se servesc stropite cu grăsimi, smîntînă ori sosurile (de ciuperci, de roșii, de smîntînă).

Crochete de cartofi. Cartofii curățiți se fierb, se zvîntează, se zdrobesc, se lasă să se răcorească pînă la temperatura de 50°C, se adaugă 1/3 din norma de făi-nă, gălbenușuri de ouă și se amestecă. Din această masă se modelează crochete de forma bastonașelor (cîte 3—4 pentru o porție), se trece prin făină, se înmoaie în albu-suri, se trec prin pesmet și se prăjesc *à la friture*.

În masa pentru crochete se pot adăuga ciuperci pră-jite și tocate mărunt și ceapă rumenită. Crochetele se servesc cu sosuri: roșu cu ceapă și castraveți, de roșii, de ciuperci. Se potrivește și în calitate de garnitură la bucatele de carne.

Pîrjoale de legume. Varza ori morcovii se taie pășoare și se înăbușă (pînă e semigata) cu grăsimi în lapte, ori în lapte cu bulion, ori în apă. Pentru pîrjoalele de sfeclă se fierbe cu coajă, apoi se curăță, se dă prin ră-zătoare și se sotează cu grăsimi.

În masa de legume se toarnă griș, se amestecă foar-te bine și se fierb 10—15 min. În compoziția (răcorită pînă la o temperatură de 40—50°C) pentru pîrjoale de morcov și sfeclă se pune sare, ouă, uneori brînză de va-că și se amestecă bine. În masa pentru pîrjoalele de var-ză se adaugă ouă. Se pot adăuga și mere curățite de coa-jă, tăiate pășoare și înăbușite puțin.

Din masa de legume se fac pîrjoale — cîte 2 pentru o porție, se trec prin făină ori pesmet și se prăjesc pe am-bele părți. Se servesc cu unt, margarină ori sosuri: de smîntînă ori de lapte, care se toarnă alături.

3. 3. Bucate din legume înăbușite

De obicei se înăbușă acele legume care au membra-nele celulare foarte stabile. O atare stabilitate e determi-nată de mai mulți factori: stabilitatea protopectinei și extensinei, capacitatea mică de precipitare a calciului ș. a. Doar pentru ca protopectina să se transforme în pec-tină și legumele să se înmoaie e necesar ca ionii de cal-ciu să iasă din reacție, să fie precipitați. Sucul celular (100 g) poate duce la precipitarea a 30—40 mg de cal-ciu, iar de nap — doar 8 mg, de morcov și pătrunjel — 10 mg. Firește, aceste legume nu pot fi prăjite, de aceea trebuie să fie fierte, însă în timpul fierberii nu se formează acele substanțe gustative și aromatice, care determină gustul bucatelor prăjite. De aceea napul, morcovul, pă-trunjelul se recomandă a fi înăbușite mai întîi se rume-nesc, apoi se înăbușă).

Poate fi înăbușită atît varza proaspătă, cît și cea mu-rată. Cartofii se înăbușă, pentru a le da un gust deose-bit.

Varză înăbușită. Varza albă se taie pășoare, se pune în ceaun într-un strat de 30 cm, se adaugă 20—30% de bulion, grăsimi (untură), oțet, pastă de roșii pră-jite și se înăbușă, pînă e gata. La sfîrșitul înăbușirii se adaugă prăjeala de făină, zahăr, sare și se lasă să dee în clocot. Dacă se înăbușă varză murată, atunci oțet nu se adaugă, iar cantitatea de zahăr se mărește. Varza mu-rată poate fi înăbușită cu slănină ori carne afumată. Slă-nina ori carnea afumată se taie bucățele, se prăjesc puțin și se adaugă în varza pusă la înăbușit chiar de la înce-put. Pierderile vitaminei C în timpul înăbușirii consti-tuie 68%, de aceea varza înăbușită se presară cu ver-deață tocată.

Tocană ori popricăș de legume. În com-ponența tocanii intră cartofi, morcovi, pătrunjel, ceapă, dovlecei, dovleac, nap, varză, mazăre, usturoi. Varietatea legumelor îi conferă mîncării un gust plăcut, asigurînd în același timp conținutul de macro- și microelemente, de vitamine, de hidrați de carbon, de albumine și multe alte substanțe active biologice.

Cartofii și legumele rădăcinoase (rizocarpe) se taie felioare și cubușoare și se rumenesc oleacă. Varza albă se taie pătrățele și se înăbușă, conopida se alege inflo-rescențe și se fierbe. Aceste legume, în afară de varză, se amestecă, se adaugă sos roșu, de roșii ori de smîntînă și

se înăbușă 10—15 min. Apoi se adaugă dovleac și dovlecei tăiați cubușoare, varză înăbușită, se mai înăbușă încă 10—15 min, se pune mazăre și usturoi pisat, ingredientele și se lasă să dea în clocot.

Sfeclă înăbușită. Bucatele din sfeclă sînt bogate în zaharuri substanțe pectinice, iar conținutul de microelemente valoare înțrec bucatele din alte legume. Protopectina din sfeclă e mai puțin stabilă la acțiunea termică, însă extensina este foarte stabilă. Capacitatea de sedimentare a calciului din suc de sfeclă e relativ mică, de aceea sfecla folosită pentru felul doi se fierbe în prealabil. Sfecla se fierbe întreagă cu coajă, astfel se mențin mai bine culoarea și se micșorează pierderile de substanțe nutritive. Bunăoară, la fierberea sfeclei curățite se pierde 26—42% din substanțele minerale, iar la fierberea ei cu coajă — nu mai mult de 5—10%. Firește, prin adăugarea unor acizi se reduce descompunerea protopectinei și mărește durata de fierbere a sfeclei. Acestea pot fi evitate, dacă sfecla va fi fiartă pînă e semigata, iar apoi e răcită repede în apă. În acest caz sfecla va deveni moale.

Sfecla și merele curățate de coajă și semințe se taie felioare, se amestecă, se adaugă ulei, zahăr, sos de smîntînă și se înăbușă 10—15 min. Se servește presărată cu verdeță.

Morcovi înăbușiți. Morcovii și rădăcinile de pătrunjel se taie cubușoare, se rumenesc; prunele uscate se spală bine, se acoperă cu apă și se pun la fiert. În fiertură se pun legumele rumenite, orez, sare și se înăbușă, pînă sînt gata. Aceste bucate pot fi preparate și fără prune uscate ori se înăbușă morcovul împreună cu merele tăiate cubușoare.

3. 4. Mîncăruri din legume la cuptor (la tavă)

La această grupă de bucate se referă legumele coapte în sos, budincile umplute. Înainte de a fi coapte legumele și ciupercile în prealabil se fierb, se opăresc, se înăbușă ori se prăjesc, iar uneori se folosesc și crude.

Legumele se coc la o temperatură de 250—280°C, pînă se formează la suprafață o coajă rumenă, iar temperatura din mijlocul bucatelor nu e mai mică de 80°C.

Sarmăluțe de legume. Căpățîna de varză se curăță, se înlătură cocianul, se fierbe pînă e semigata, se desfac frunzele, părțile îngroșate se bat, pe frunze se pune umplutură și se înfășoară în formă de plic.

Pentru tocătură se taie morcovul, napul, ceapa și se prăjesc; se adaugă verdeță de pătrunjel tocată, orez fiert, ouă fierte tari și tocate, totul se amestecă. În tocătura se pot pune ciuperci proaspete înăbușite ori uscate și fierte.

Sarmăluțele se rumenesc în tigaie ori în tavă, se acoperă cu sos de smîntînă ori de smîntînă cu pastă de roșii și se pun la copt în rolă (cuptor).

Legume umplute. Se taie partea de sus a roșiilor, se înlătură mijlocul și se umple cu tocătură. Roșiile umplute se presară cu brînză de oi (ori cașcaval) dată prin răzătoare și amestecată cu pesmet, se stropesc cu unt topit (ori ulei) și se pun la copt.

Pregătirea tocăturii: ciupercile și mijlocul roșiilor se taie mărunt și se prăjesc puțin, orezul se opărește, ceapa și morcovul se toacă mărunt și se rumenesc în grăsime încinsă; toate produsele se amestecă, se adaugă verdeță tocată, piper, sare și usturoi pisat.

Sfecla fiartă se curăță de coajă, se scoate și se umple cu tocătură. Apoi sfecla umplută se aranjează într-o tavă, se stropesc cu sos de lapte, de smîntînă ori de smîntînă brînză ori cașcaval și se pun la copt.

Pregătirea tocăturii: mijlocul sfeclei se toacă, se amestecă cu ceapa prăjită, cu morcov, cu varză prăjită (toate legumele se taie pășoare), se adaugă roșii prăjite ori pastă de roșii prăjită, piper, sare.

Se iau *ardeii dulci*, li se înlătură codița și semințele, se opăresc, se lasă să fiarbă 1—2 min, se scot și se umplu cu tocătură. Ardeii umpluți se aranjează pe tavă, se acoperă cu fiertură de legume ori cu bulion de carne și se pun la copt.

Pregătirea tocăturii: morcovul, rădăcina de pătrunjel și ceapa se taie pășoare, se adaugă pastă de roșii prăjită ori roșii prăjite, se drege cu zahăr, oțet, se amestecă și se lasă să dea în clocot.

Dovleceii și vinetele pregătite se umplu, se presară cu brînză ori cașcaval și se pun la copt.

Pregătirea tocăturii: varza se taie pășoaree, se prăjește puțin, se adaugă morcovul, pătrunjelul și ceapa, pasta de roșii prăjită, ceapa verde tocată mărunt și prăjită, mazăre, usturoi pisat, piper, se amestecă și se încălzește.

Vinetele se umplu cu tocătura din morcov, pătrunjel, ceapă și pastă de roșii prăjită. În tocătură se adaugă ouă

fierte tari și tocate sau ciuperci prăjite. Se coc într-o cantitate nu prea mare de bulion de carne ori în fiertură de legume. Se servesc stropite cu sos de smântină ori sos de smântină cu pastă de roșii.

Budinca și rulade de cartofi. Cartofii fierți se lasă să se zvînteze și cît sînt fierbinți se zdrobesc. Masa de cartofi pentru budincă se împarte în două porțiuni. O parte se pune în tavă într-un strat de 2 cm grosime, de asupra se aranjează umplutura, iar apoi — cartofii rămași. Se netezește la suprafață, se unge cu smântină, se înfrumusețează, apăsînd cu o furculiță ori cu o lingură, se presară cu pesmet, se stropește cu ulei și se dă la copt.

Cartofii pentru *ruladă* (pregătiți să fie ca pentru budincă) se pun pe un șervețel curat. La mijloc se pune umplutura și, ridicînd marginile șervețelului, se formează *rulada*, ce se pune cu locul de încheetură pe tavaua unsă cu grăsime, se unge pe de asupra cu smântină, se presară cu pesmet, se fac 2—3 împunsături pentru eșirea aburilor, se stropește cu grăsime (untură) și se pune la copt.

Prepararea umpluturii. Varza se toacă, se prăjește puțin, se adaugă ceapă prăjită, morcov și ouă fierte tari și tocate. În loc de varză se pot folosi ciuperci prăjite.

Rulada și budinca se servesc cu sosuri: de ciuperci, smântină ori de roșii.

Budinca cu legume. Masa pentru budincă se prepară la fel ca cea pentru pîrjoalele de legume. Apoi se aranjează în tavaua unsă și presărată cu pesmete, se unge cu smântină și se pune la copt.

Budinca de varză se servește cu sos de smântină ori de smântină cu roșii, iar cea de morcovi — cu sos de lapte ori de smântină.

Tocană la cuptor. Se înăbușă varza proaspătă ori murată. Castraveții murați se curăță de coajă și semințe, se taie felioare. Ciupercile sărate ori marinate se spală, se taie mărunt și se prăjesc. Ceapa se călește. Căperile se scurg de moare.

Toate produsele se amestecă, se aranjează în tigăițe ori tavale pentru porții, se presară cu cașcaval dat prin răzătoare și amestecat cu pesmet, se stropește cu ulei (ori unt) și se pune la copt. Se servește cu felioare de lămie, cu măline, legume ori prune marinate.

Legume cu sos la cuptor. Legumele fierte se taie, se pun în tavale pentru porții (unse cu grăsime), se toarnă de asupra sos, se presară cu cașcaval ras și se pun

la copt. Cartofii se coc în sos de smântină, pîrjoalele de legume — în sos de lapte; conopida fiartă și aleasă, varza de Bruxelles, calarabele, varza albă — în sos de lapte.

3.5. Bucate din ciuperci

La așezămintele de alimentație publică de regulă se folosesc ciuperci proaspete — hribi ori champinioni. Uneori se iau ciuperci uscate, care se fierb în prealabil, ori ciuperci marinate.

Ciuperci cu cartofi. Ciupercile proaspete se taie felioare și se prăjesc în untură. Ciupercile uscate se fierb, apoi se prăjesc. Cartofii se taie cubușoare și se înăbușă, pînă sînt semigata. Ceapa se taie solzișori ori felioare și se călește. Toate componentele se amestecă, se drege cu sos de smântină ori de roșii (se poate numai cu smântină) și se înăbușă, pînă sînt gata.

Ciuperci în sos de smântină. Se folosesc ciuperci proaspete, uscate (hribi, șampinioni, zbîrciogii), marinate ori murate. Hribii și șampinionii proaspeți se fierb. Zbîrciogii se țin în apă rece, ca să se curețe mai bine, se spală, se pun în apă fierbinte, se lasă să deie în clocot, se răstoarnă într-o strecurătoare, se mai spală încă o dată cu apă rece și se fierb pînă sînt gata. Ciupercile marinate se scurg de marinadă, iar cele murate — de moare și se spală. Ciupercile uscate se fierb.

Ciupercile pregătite se prăjesc în margarină, se acoperă cu sos de smântină și se fierb 5—10 min. În ciuperci se poate adăuga ceapă prăjită.

3.6. Garnituri de legume

Legumele se folosesc nu numai pentru prepararea bucatelor, dar și în calitate de garnitură la bucatele de carne, pește, găină și iepure. La bucatele din carne grasă (de porc), la crenvurști se potrivește varza murată și înăbușită. Pentru bucatele de pește, carne fierte și pentru preparatele din carne tocată (pîrjoale, rulade) — legume fierte ori înăbușite, pireu de cartofi; pentru carne ori pește prăjit — garnituri cu cartofi prăjiți.

Garniturile de legume îmbunătățesc gustul bucatelor, le fac frumoase, îmbogățindu-le în același timp cu vitamine, săruri minerale, sporindu-le valoarea calorică. Ele stimulează funcția glandelor digestive, contribuie la asimilarea substanțelor nutritive.

Deosebit de valoroase sînt garniturile alcătuite din cîteva feluri de legume. Aceste legume trebuie să fie alese după culoare, gust și componență biochimică. Astfel, deseori se combină cartofii prăjiți ori fierți cu varză înăbușită, cu mazăre, cu morcovi înăbușiți, cu legume în sos de lapte, cu conopidă fiartă, cu păstăi de fasole fierte etc. În calitate de garnitură se pot folosi crochete de cartofi, tocană de legume, roșii prăjite. Majoritatea garniturilor se prepară la fel ca și bucățele de legume.

3.7. Producerea centralizată a bucatelor din legume

La întreprinderile specializate se prepară cartofi, morcovi, sfeclă fierte (TY/Condiții Tehnologice — în continuare C. T./ 28-9-83), sarmăluțe de legume (C. T. 28-38-83), pîrjoale de legume (C. T. 28-12-83), budinci de legume (C. T. 28-37-85).

Cartofi, morcovi, sfeclă fierte. Legumele se fierb curățite de coajă (întregi ori tăiate cubușoare) la o baie de aburi ori se înăbușă. În acest scop se folosesc cazane (ceaune) K-100, K-160, K-250 cu vase și casete perforate.

Durata de fierbere a cartofilor întregi e de 45 min, a morcovilor — 55, a sfelei — 90 min, cartofii tăiați cubușoare — 25 min, morcovii — 35, sfecla — 55 min.

Durata de păstrare a legumelor fierte și răcite la o temperatură de 2—6°C este următoarea: sfecla și morcovii întregi — 24 ore, cartofi întregi și morcovii și sfecla tăiate cubușoare — 18, cartofii tăiați cubușoare — 12 ore.

Sarmăluțe de legume. Se ia varza albă, se scoate coceanul și se aranjează pe tavă cu gaură, rămasă după înlăturarea coceanului, în sus, în ea se toarnă apă fierbinte. Tavalele cu varză se pun în cuptor pe 20 min la o temperatură de 280°C. Apoi căpăținile de varză se lasă să se răcorească și se aleg frunzele, care se mai fierb 7—8 min în apă sărată (la 1 l apă — 10 min g sare și 5 g oțet de 9%). Sarmăluțele se umplu în mod obișnuit, se aranjează în vasele E/x65 cîte 50 de bucăți, se lasă să se răcorească și se pun în vinzare la culinării (se vînd 12 ore).

Sarmăluțele semifabricate se aranjează în vasele E×100 într-un strat și se pun pe 10 min la cuptorul cu o temperatură de 250°C. Fără a le întoarce, se adaugă apă fierbinte (100 g la 1 kg de produs) și se înăbușă 15 min. Apoi se acoperă cu sos de smîntînă cu pastă de roșii, se

coc 20 min la o temperatură de 220—270°C. Se lasă să se răcorească. Durata păstrării — 4 ore.

Sarmăluțele se încălzesc 20 min la o temperatură de 220°C în aceleași vase funcționale în care s-au copt.

Pîrjoale de legume. (C. T. 28-12-83). Semifabricatele cu masa de 90 g (produsul gata e de 75 g) se prepară din varză, morcov, sfeclă și cartofi.

Masa pentru pîrjoale din morcov și varză se pregătește după schema tehnologică acceptată (vezi pîrjoale de legume).

Sfecla se curăță de coajă și se fierbe la o baie de aburi 1,5 ore, se toacă păișoare și se înfierbîntă cu grăsimi în cazane electrice, se sarează, se fierbe cu griș 10—15 min. Cartofii se fierb în cazane electrice cu vase perforate funcționale, se zdrobesc, se lasă să se răcorească, apoi se adaugă ouă și se amestecă.

Pîrjoalele făcute din această masă se trec prin pesmet, încălzit în prealabil 1 oră în cuptor la o temperatură de 150°C într-un strat de 2,5 cm.

Semifabricatele se aranjează într-un strat în vasele funcționale E1×65 cîte 56 bucăți, se lasă să se răcorească și se realizează în decurs de 18 ore.

Budinci de legume. La întreprinderile prelucrătoare se produc budinci de varză, de morcov, de diferite legume și de cartofi cu carne.

Masa pentru budinci (vezi budinca de cartofi, de legume) se aranjează în vase funcționale unse cu grăsimi și presărate cu pesmet încălzit: budinca de cartofi cu carne în E 1×100 într-un strat de 4 cm și cu masa totală de 5,7 kg (pentru 24 porții), iar celelalte — în E 1×65 într-un strat de 3 cm și cu masa totală de 4,65 kg (pentru 20 porții), se lasă să se răcorească și se păstrează nu mai mult de 18 ore.

La întreprinderile prelucrătoare bucatelile se coc în cuptoare la o temperatură de 220—250°C în decurs de 30—50 min, pînă se formează de asupra o coajă rumenă.

3.8. Cerințele față de calitatea bucatelor și garniturilor de legume

Legume fierte și înăbușite. Legumele trebuie să fie moi, să nu fie fărîmițate. Tuberculiile nu trebuie să fie înnegriți. Cartofii și legumele rădăcinoase sînt bine curățite, fără pete negre. Varza fiartă nu trebuie

să fie răsfiartă și să aibă mirosul legumelor opărite. Cartofii fierți întregi trebuie să fie cam de aceeași mărime, puțin răsfierti.

Pireu de cartofi. Pireul se aranjează în farfurie, se stropește cu unt, la suprafață se face un desen (cu lingura ori furculița. Gustul și mirosul: un pic sărat, fin, cu aromă de lapte și unt; nu se admite un miros de lapte ars. Culoarea: crem-albă, masa de o consistență deasă, omogenă, fără bucățele de cartofi nestriviți.

Varză fiartă. Varză albă se taie bucăți mari, cea de Bruxelles-căpăcioare întregi. Nu se admite gustul varzei opărite. Culoarea: albă-crem; varza de soiuri timpurii: de la verzuie până la crem-deschis; cea de Bruxelles — verde ori cafenie deschisă. Consistența fină.

Conopidă fiartă. Căpățîna întregă ori jumătate se aranjează în farfurie și se înfrumusețează cu pătrunjel. Separat se servește un sos de pesmet ori de ou cu unt. Gustul și mirosul: un pic sărat, cu o aromă proprie conopidei și sosului. Culoarea: de la alb până la galben. Consistența moale.

Legume în sos de lapte. Legumele se taie cubușoare cam de aceeași mărime. Nu se admite un miros de lapte ori legume arse. Culoarea: proprie legumelor, din care se prepară. Consistența moale. Legumele pot fi parțial răsfierte.

Legume prăjite. Trebuie să fie rumenite uniform, să nu-și piardă forma; felioarele de dovleac și de vinete se prăjesc bine, grosimea lor nu va fi mai mare de 1,5 cm. Nu se admite un miros de legume opărite. Pîrjoarele de cartofi sînt moi, plăcute, fără coccoși; cele de morcovi și varză au o consistență fină, omogenă, fără bucăți măscate.

Legume înăbușite. Legumele se taie bucăți cam de aceeași formă (cubușoare, felioare). Consistența: moale, suculentă. Legumele înăbușite trebuie să-și păstreze forma, cu excepția cartofilor, dovleacului și dovleceilor, care se pot fărîmița parțial. Nu se admite un miros de legume arse ori opărite.

Legume coapte. Ruladele și budincile trebuie să fie rumenite uniform, fără crăpături. Consistența budincilor de cartofi: fină. Legumele coapte în sos trebuie să fie acoperite cu el.

Capitolul 4. BUCATE DIN CRUPE, LEGUMINOASE ȘI MACAROANE (PASTE FĂINOASE)

Bucatele din crupe constituie un important izvor de hidrați de carbon și albumine. O porție de terci (cașă) de hrișcă (225 g) asigură 16% din necesitățile organismului pe zi în hidrați de carbon și 12—14% — în albumine. Însă albuminele din crupe conțin o cantitate mică de unii aminoacizi (în primul rînd lizina), de aceea crupele trebuie să fie combinate cu alte produse (lapte, brînză, ouă, etc.). Raportul dintre compoziții de calciu și fosfor din crupe nu este prea potrivit (e puțin calciu); în timpul combinării lor cu lapte, brînză, legume, acest raport se îmbunătățește. Aceste bucate conțin și vitamine din grupul B.

Bucatele din crupe posedă o mare putere calorică. Buncăoară, o porție de terci cu unt (225 g) are 225—325 Kkal (940—1360 Kj) iar o garnitură de acest terci (150 g) mărește valoarea energetică a bucatelor de carne cu aproape 160 Kkal (675 Kj).

De asemenea posedă o mare putere calorică bucatele din leguminoase, întrecînd crupele după conținutul de albumine. Astfel, o porție de mazăre (215 g) conține aproape 20 g de albumine, adică 25% din necesitatea pe zi a organismului uman. Ce-i drept, aceste albumine sînt sărace în ce privește conținutul de aminoacizi cu sulf. De aceea bucatele din leguminoase cu alte produse (carne de găină ori de porc), ce ar ajuta la compensarea acestui neajuns. Mîncărurile din leguminoase sînt bogate în vitaminele din grupul B.

O sursă însemnată de hidrați de carbon și albumine o constituie macaroanele fierse. Valoarea biologică a albuminelor din ele se mărește, dacă sînt servite cu brînză, cașcaval, ouă, preparate din carne.

La alegerea garniturilor din aceste produse se recomandă a ne orienta nu numai după compoziția chimică, ci și după felul cum se potrivesc după gust:

garniturile din crupe nu se potrivesc cu pește (cu excepția celei din hrișcă, care se servește cu pește prăjit); garniturile din orez se potrivesc mai bine pentru bucatele din carne, de oae, de găină și mai puțin — cu cele din carne de rață, gîște;

mazărea se folosește mai rar în calitate de garnitură, iar fasolele se potrivesc cu bucatele din carne de oae;

macaroanele constituie o garnitură universală, dar nu se potrivesc cu carne prăjită de rață ori de gîscă;

în componența garniturilor complexe pentru bucatele din carne nu se includ macaroane și crupe, dar numai orez.

Pregătirea pentru fierbere. Crupele se cern prin sita de desime diferită (în funcție de felul crupelor). Crupele de mei, orez și arpacașul se spală cu apă caldă, iar apoi cu rece, crupele de orz — numai în apă caldă. Nu se spală hrișca, grișul, fulgii «Hercules». După spălarea în crupe rămân 10—30% de apă din masa de crupe. De aceasta vom ține cont la cantitatea de lichid în care se vor fierbe aceste crupe.

Fasolele, mazărea, linte se aleg bine de amestecuri, se spală. Pentru fierberea mai rapidă și pentru menținerea boabelor întregi, acestea se țin în apă rece (15°C) în decurs de 5—8 ore (2 l de apă la 1 kg de boabe).

Macaroanele se controlează, dacă sînt curate și dacă nu au viermi.

4.1. Bucate din crupe

Fierberea cașelor (terciurilor). După consistența cașelor sînt de trei feluri: fărîmicioase, dese (vîscoase) și subțiri. Cașele fărîmicioase se prepară din orice fel de crupe, cu excepția celei de ovăș, fulgilor «Hercules», grișului. Iar cașele lichide nu se prepară din arpacaș, din crupe de orz și sago.

Consistența cașei depinde de cantitatea de lichid luată după cum e indicat în Culegerea de rețete¹.

Cașe fărîmicioase. În ceaun se toarnă apă, se lasă să deie în clocot, se adaugă sare, se toarnă crupa pregătită, se înlătură boabele ce s-au ridicat la suprafață și, amestecînd, se lasă să fiarbă pînă se îndesește. Apoi se micșorează focul, ceaunul se acoperă cu capacul și se lasă puțin ca să se coacă mai bine cașa. Timpul de coacere a crupelor de hrișcă (neopărite) e de 4,5 ore, a hrișcăi prăjite — 1,5—2 ore, a crupelor de hrișcă opărite — 1—1,5 ore, a arpacașului, a crupelor de orez și de mei — 1,5—2 ore, a orezului — 1 oră. Grăsimea se poate adăuga la fiert ori se stropește cu ea cașa cînd se servește. Uneori se prepară cașa de orez (de mei) în felul următor: la 1 kg de crupă se ia 6—7 l de apă și 60 g. Cașa se fierbe, se scurge de apă, se clătește cu apă fierbinte, se adaugă gră-

sime și se încălzește la un foc mic. ^{vit.} Inșă în acest caz sînt mari pierderile substanțelor nutritive. Crupele de mei se fierb pînă sînt aproape gata, se scurge de apă, ca să se înlătore gustul amarui, se adaugă grăsime și se pune la un foc mic, pînă e gata.

Cașa se servește stropită cu grăsime topită ori cu ceapă prăjită și cu grăsime (unt sau ulei), cu ceapă și slănină; cu ouă fierte tari și tocate; cu ciuperci prăjite, ceapă și grăsime, cu creeri fierți și ceapă călită; cu ficat prăjit și tocat mărunț și cu ceapă ș. a.

Cașe dese. Se fierb cu apă, lapte sau lapte cu apă. Orezul, arpacașul, crupe de ovăș, de grîu, de porumb (mălai) și de mei se fierb 20—30 min în apă; surplusul de apă se scurge, se adaugă lapte fierbinte și se fierbe, pînă e gata.

Crupele de orz și fulgii Hercules se toarnă în apa cu lapte clocotind și se fierbe, pînă e gata.

Grișul se toarnă în lichidul fierbinte (lapte cu apă ori apă) și, amestecînd continuu, se fierbe 20 min.

Hrișca se toarnă în lichidul clocotind, se adaugă zahăr, sare și se fierbe amestecînd, pînă va deveni cașa deasă. Apoi vasul se închide și, micșorînd focul, se lasă să fiarbă, pînă e gata.

Cașele fierte cu lapte se servesc stropite cu unt topit ori presărate cu zahăr. În farfuria cu cașă poate fi pusă o bucătică de unt. Cașele dese pot fi fierte cu dovleac. În acest scop dovleacul se curăță, se taie bucățele, se fierbe cu lapte ori cu lapte și apă, se adaugă sare, zahăr, se toarnă crupa și se fierbe cașa. Dacă cașa se fierbe cu prune uscate, acestea se spală bine, se fierb, se scurg de apă, în care se va fierbe cașa; cașa se servește stropită cu unt topit și cu prune.

Cașe subțiri (terciuri). Cașele subțiri se fierb la fel ca și cele dese, inșă la fiert se pune multă apă. Aceste cașe se servesc cu unt topit ori cu zahăr, dulceață, gem, scortîșoară pisată.

Bucate din cașe. Din cașe dese și fărîmicioase se prepară budinci, pîrjoale și chiftele.

Budinci. 1. Cașa deasă se lasă să se răcorească, se adaugă ouă, stafide, caise uscate (fără sîmburi) muiate în prealabil, se amestecă bine, apoi compoziția obținută se aranjază în tavalele unse cu margarină și presărate cu pesmet, de asupra se unge cu ou amestecat cu smîntînă și se coace în cuptor 30—40 min la o temperatură de 250—280°C. Se servește cu smîntînă ori cu unt topit.

¹ Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания М.: Экономика, 1982, с. 179.

Budinca se poate prepara din cașă de orez cu brinză de vacă sau din cașă din crupe de mei cu dovleac.

2. Cașă fărîmicioasă de hrișcă sau de crupe de mei se lasă să se răcorească pînă la temperatura de 60—70°C, se adaugă brinză de vacă trecută prin sită, zahăr, margarină, ouă crude, se amestecă, se aranjează în tavale unse cu ulei și presărate cu pesmet, la suprafață se unge cu un amestec de ou și smîntînă și se coace. Se servește cu unt topit sau cu smîntînă.

3. Cașă deasă se lasă să se răcorească, se adaugă gâlbenușuri, nuci, frecate cu zahăr și stafide, se amestecă, se adaugă albușuri bătute, se aranjează în forme ori în tavale unse și se pune la copt. Se servește cu sosuri dulci.

Pentru budincile coapte la aburi masa pregătită se aranjează în tavalele unse cu margarină, se pun în marmite și se dau la foc pînă sînt gata.

Pîrjoale și chiftele. Se pregătesc din cașe dese din crupe de mei, de grîu, de orz, de griș, de arpacaș, de orez, fierte într-un amestec de apă cu lapte ori în apă. Cașă se lasă să se răcorească pînă la 60—70°C, se adaugă ouă crude, zahăr și se amestecă bine.

Pîrjoalele de arpacaș se prepară cu brinză, iar cele de orez și de mei — cu morcovi tăiați pășoare și căliți în margarină, iar apoi trecuți prin sită.

Pîrjoalele se fac de formă ovală cu colț mai ascuțit, iar chiflele — rotunde, se trec prin pesmet și se prăjesc în grăsime 10 min. Se servesc cu smîntînă ori cu sos de caise, de ciuperci, de smîntînă ori de lapte. Chiflele de griș și de orez se servesc cu dulceață, gem, magiun.

4.2. Bucate din leguminoase

Mazărea, linteă, fasolele se acoperă cu apă rece (2,5 l la 1 kg) și se fierb la un foc mic: mazărea — 60—90 min, linteă — 45—60 min, fasolele — 1—2 ore. Cînd boabele s-au înmuiat se adaugă sare, se lasă în fiertură, iar apoi aceasta se scurge. Boabele se stropesc cu unt topit ori se dreg cu grăsime cu ceapă călită, ori se adaugă șuncă tocată mărunt și ceapă călită, trecută prin sos fierbinte (de roșii).

La fel se servește pireul din boabe fierte și pisate.

4.3. Bucate din macaroane (paste făinoase)

Macaroanele se fierb și se servesc drese cu grăsime, cașcaval și alte produse ori se prepară din ele bucate la cuptor.

Macaroane, tăitei fierți. Macaroanele, tăitei, fideaua ori cornișoarele se pun în apa puțin sărată clocotindă (6 l la 1 kg) și se fierbe pînă sînt gata: macaroanele — 20—30 min, tăitei — 20—25 min, fideaua — 10—12 min. Macaroanele gata se răstoarnă într-o strecurătoare și se dreg cu o parte de grăsime (partea rămasă de grăsime se adaugă la servire). Se servesc cu cașcaval dat prin răzătoare, cu brinză de vaci ori de oi. Macaroanele fierte se dreg cu margarină la început, iar cînd se servesc se presară cu cașcaval ras ori brinză. Cașcavalul și brinza se pot servi și separat. Brinza de vaci se amestecă cu macaroanele fierte nemijlocit înainte de a fi servite.

Macaroanele cu pastă de roșii. În pireul de roșii se adaugă margarină, piper negru pisat și se prăjește 5 min. Apoi el se amestecă cu macaroanele fierte și drese cu grăsime.

Macaroane cu legume. Morcovul, pătrunjelul, ceapa tăiată pășoare se călesc în ulei încînt, se adaugă pireu de roșii și se continuă prăjirea încă 5—7 min. Apoi se adaugă mazăre verde, se pune totul să se încălzească și se amestecă cu macaroanele fierte.

Macaroane cu șuncă. Șunca și ceapa se taie pășoare și se călesc puțin. Se adaugă pireul de roșii prăjit și se amestecă cu macaroanele fierte. Împreună cu șunca și cu ceapa se pot prăji și ciupercile proaspete.

Macaroane la cuptor. Macaroanele se fierb, dar nu se scurg de apă. Se iau 2,3—3 l de apă la 1 kg de macaroane.

Macaroane cu ou la cuptor. Macaroanele fierte se lasă să se răcorească pînă la o temperatură de 60—75°C, se adaugă ouă, amestecate cu lapte, se amestecă, se aranjează în tavale unse, se presară cu pesmet și se pun la copt.

«Babă» cu brinză. Tăitei, fideaua (ori macaroanele) se fierb în apă, fără a le scurge, se lasă să se răcorească pînă la o temperatură de 60—70°C, se adaugă brinză de vaci frecată, ouă crude, se amestecă, se aranjează în tavale unse în straturi de 3—4 cm, se presară cu pesmet și se pune la copt. Se servește cu brinză de vaci.

4.4. Garnituri din crupe și macaroane

În calitate de garnituri pot fi servite orice fel de cașe fărimicioase ori dese și macaroane fierte. Pentru bucatelile din carne de găină și de oare de regulă se servește orez fiert.

Orez fiert. În bulionul cu sare se adaugă jumătate din margarină ori unt (din cantitatea indicată în rețetă), se toarnă orezul pregătit și se fierbe o cașă fărimicioasă. Orezul gata se drege cu grăsimea rămasă.

Orez cu pastă de roșii. Pireul de roșii se călește cu margarină, se adaugă la orezul fiert și dres cu grăsime și se amestecă bine. Această garnitură de obicei se servește la carnea prăjită de oare.

4.5. Cerințe față de calitate

Cașele trebuie să conțină un anumit grad de umiditate (în %), stabilit de Culegerea de rețete: fărimicioasă de hrișcă — 60, de mei și grâu — 66, de orez — 70 etc; deasă de hrișcă, de mei și de grâu — 79, de orez, arpaș, orz — 81 etc; terciul de mei, de grâu — 83, de orez — 87.

Nu se admite mirosul de ars, gustul amarui, impurități.

În cașele fărimicioase firicelele de crupe trebuie să fie întregi și să desprindă ușor unele de altele, iar în cașele dese-inflăte bine. Boabele de leguminoase trebuie să fie moi și să-și mențină forma, să nu aibă gust amarui și miros neplăcut. Macaroanele fierte nu trebuie să fie lipite unele de altele, deformate și răsfierate.

Capitolul 5. BUCATE DIN PEȘTE ȘI DIN PRODUSE MARINE

La întreprinderile de alimentație publică bucatelile din pește sînt destul de căutate și se realizează într-o cantitate destul de mare. Peștele conține de la 40 pînă la 65% de carne bună de consumat, bogată în albumine. Cantitatea de albumine de pește crud variază de la 6,5 pînă la 27%, iar în cel fiert ori prăjit — de la 8 pînă la 35%. Aproape 90% din albumine au valoare integrală. Raportul de aminoacizi din ele se apropie de cel optimal.

Carnea de pește se caracterizează în primul rînd și

printr-un conținut mare de substanțe extractive. De regulă, în carnea peștilor marini acestea sînt mai multe decît în carnea peștilor de apă dulce, ceea ce conferă bucatelilor din pește marin un gust foarte plăcut. Substanțele extractive din pește, spre deosebire de cele din carne, conțin mai mulți aminoacizi ciclici și din cei ce conțin sulf și mai puțină creatină și creatinină. Mirosul specific de pește e condiționat de conținutul de metalamine. Cantitatea de lipide din pește variază de la 0,2 pînă la 28%, în componența lor intră acizi grași nesaturați.

5.1. Prelucrarea termică a peștelui și produselor marine

Peștele se fierbe, se scurge de apă și se prăjește. Mai rar peștele se înăbușă, deoarece țesutul conjunctiv al lui constă aproape exclusiv din collagen și procesul prelucrării termice se moaie foarte repede. Collagenul din pește denaturează la temperatura de 40°C.

Pierderile masei în procesul prelucrării termice a peștelui o formează doar 18—20%. Aceasta se explică prin faptul că îndulcirea apei cu albumine musculare se compensează prin umflarea (dilatarea) collagenului.

Alegerea metodei de prelucrare termică depinde de particularitățile structurii și componenței țesutului peștelui. Pentru prăjit cel mai bine e să fie folosit peștele care are carnea succulentă și fină (trescă, putassu, paltus, heringi, sardele, țipari). Pentru fiert și înăbușit se potrivește peștele cu carne mai tare (chefal, mreană, scrumbie, somon, gorbuaș, ton etc), deoarece sosul cu care se servește face bucatelile mai gustoase.

5.2. Bucate din pește fiert

Reguli generale de fierbere. Pentru fierbere se pregătesc semifabricate: peștii întregi (cu cap ori fără); bucatelile tăiate sub un unghi de 90° (se potrivește peștele cu pielea și cu oasele coastelor). Nisetrul se fierbe bucăți.

În timpul fierberii în apă trec pînă la 2% din substanțele solubile din masa peștelui, inclusiv 0,5% substanțe extractive și minerale. De aceea pentru ca bucatelile de pește să fie mai gustoase, peștele se va fierbe într-un bulion din capete și cozi de pește.

Peștii întregi și bucățile de pești cartilaginoși se acoperă cu apă ori cu bulion rece, ca să se înfierbinte uni-

form în timpul fierberii. Bucățile mici de pește se acoperă cu apă clocotindă ori cu bulion, ca să se reducă durata fierberii și pierderea substanțelor nutritive.

Pentru fiert peștele se folosește un cazan special cu plase ori cratițe ce se introduc în el. În producția culinară se pot folosi în acest scop tigăi cu pereții înalți ori niște vase speciale ori bucățile de pește se aranjează pe grilajul cazanului pentru pește. Bucățile de pește se pun cu pielea în jos. Bucățile de pește se aranjează într-un strat (cu pielea în sus). Pielea de pește se străpunge în câteva locuri, ca să nu deformeze peștele la fierbere.

Se ia o astfel de cantitate de lichid, ca să acopere peștele cu 1—2 cm (nu mai mult), 1 l de apă la 1 kg de pește, se lasă să dea în clocot, se pune sare și, micșorînd focul, se lasă pînă e gata peștele.

Se folosesc mirodenii și condimente în funcție de felul peștelui: la fierberea peștelui cu aromă și gust fin se adaugă numai ceapă și zarzavat; dacă peștele are un miros specific, în afară de ceapă și rădăcini albe, la sfîrșitul fierberii se adaugă frunze de dafin și piper; peștele marin cu un miros puternic se fierbe într-o zeamă aromitoare (în apă se pune sare, piper, ceapă, morcov, se fierbe, se strecoară și se înăcrește puțin cu oțet). La fierberea somonului, batogului, stavridului, linului uneori se adaugă moare de castraveți ori coajă de castraveți murăți (astfel mirosul de pește va fi mai puțin strident, peștele va avea un gust mai plăcut, păstrăvii proaspeți înainte de fierbere se cufundă pe câteva secunde în apă clocotindă, înăcrită cu oțet (100 g de oțet de 3% la 1 l de apă), astfel pielea peștelui va avea o nuanță albastrie.

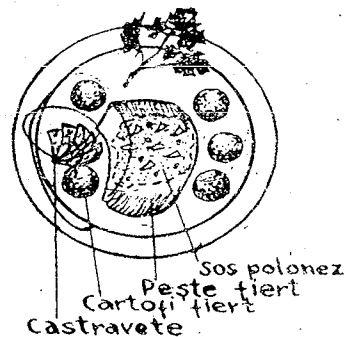
Bucățile de (nisetru) pește cartilaginos se lasă să se răcorească, se înlătură cartilajele, se taie bucățile pentru porții, se acoperă cu bulion și se lasă să dea în clocot.

Termenul de fierbere a bucățelelor pentru porții e de 12—15 min. Pierderile masei pentru majoritatea felurilor de pește e de 20%, pentru batog și cambulă — 18%, de somn — 22%. Durata de fierbere a păstrugii — 45—60 min, a nisetrului — 1—1,5 ore, a bucăților de morun — 2—2,5 ore. Pierderile masei peștelui fiert bucăți e de 17%.

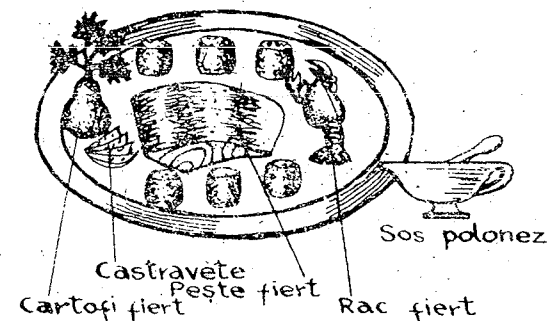
Ornarea și servirea. Bucățile de pește fiert se aranjează (cu pielea în sus) pe farfurii încălzite, alături sau împrejur se pune garnitura — cartofi fierți întregi ori felii mari, pireu de cartofi (des. 43).

Cartofii se stropesc cu unt topit și se presară cu ver-

Servirea simplă
a peștelui fiert



Servirea la restaurant
a peștelui fiert



deață tocată. Se pot folosi și garnituri suplimentare: raci fierți, crevete, crabi, pastă «Ochean», castraveți murăți ori proaspeți și roșii.

Peștele se servește stropit cu sosuri, iar cînd se servește porții — sosul se pune în sosiere. Pentru biban, știucă, trescă, stavrid etc. se potrivește sosul de roșii, cel polonez, de smîntînă. Pentru bucatele din pește nisetru fiert — sos de capete și sos de vin alb. Pentru cloacanul dințat, tresca sărată — sos alb, de roșii, de smîntînă.

Bucate pentru banchete. Pentru banchete se fierbe peștele (șalău, păstrăv, cegă și alt fel de pește, de soiuri alese) întreg. În acest scop peștele se curăță de solzi, de măruntaie, se înlătură ochi, branhiile, se spală și se leagă în forme de inel. La cedă nu se înlătură aripioarele de pe spate, ele se taie după fierberea peștelui. Ața cu care a fost fixate capul și coada se scoate. Se servește cu cartofi fierți tăiați felii mășcate, se înfrumusețează cu verdeață de pătrunjel. Sosul se servește în sosieră.

5.3. Bucate din pește înăbușit în bulion

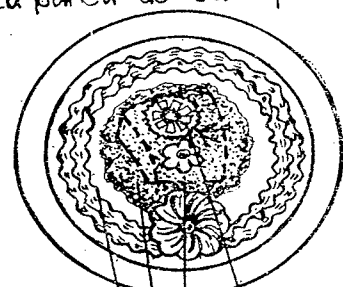
Reguli generale de înăbușire. Peștele nu prea mășcat se înăbușă întreg, cel cartilaginos — bucăți. Bucățile se taie sub un unghi de 30° din file de pește cu piele, fără oase ori din file de pește fără piele și oase. De regulă, se înăbușă peștele care nu are un gust și un miros specific prea pronunțat. Fundul tigăii cu pereți înalți se ung cu ulei, se aranjează bucățile de pește într-un rînd (cu pielea în sus), astfel ca să nu se acopere una pe alta.

Peștele (păstrăv, șalău, cegă) se așează cu abdomenul în jos, iar bucățile de pește cartilaginos — cu pielea în jos. În vas se toarnă atîta bulion ca să acopere peștele cu 1/3 față de nivelul peștelui (aproape 0,3 l de apă la 1 kg de pește), se adaugă sare, zarzavat, ceapă, mirodenii, alegîndu-le după aceleași principii ca și pentru fiert. Tigăia cu pește se acoperă cu capăcui și se pune la foc. Peștele se înăbușă pînă e gata. Bulionul rămas după înăbușire se folosește la prepararea sosurilor. De aceea în bulion la înăbușirea peștelui deseori se adaugă diferite produse în funcție de sosul cu care se va servi peștele: sare (suc) de lămîie, vin sec alb, ciuperci ori moare de castraveți.

Pierderile de substanțe solubile în timpul înăbușirii peștelui sînt mai mici decît la fierbere, gustul e mai bun, pierderile masei — 15—20%. Durata de înăbușire a bucatelor de pește pentru porții e de 15—20 min, a peștelui întreg — 25—45 min. Bucățile de pește cartilaginos înăbușit se trec prin bulion fierbinte, se taie bucăți pentru porții, se toarnă de se acoperă cu bulion și se pun la foc, se lasă să deie în clocot.

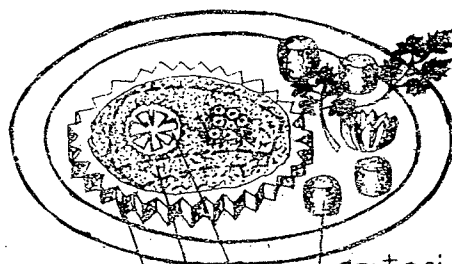
Ornarea și servirea. Bucățile de pește înăbușit se aranjează în farfuriile încălzite și se stropesc cu sos, ca să păstreze sucul peștelui și să acopere suprafața lui. Alături se pune garnitura: cartofi fierți, tăiați de forma unor butoiase, cartofi întregi ori tăiați felii, pireu de cartofi. Cartofii se stropesc cu unt topit, se presară cu verdeață tocată (des. 44).

Pește înăbușit
cu pireu de cartofi



Lămîie
Pește
Sos
Bordură din pireu de cartofi

Pește înăbușit în sos



Cartofi
Lămîie
Pește
Cruton

Cînd se servește, pe bucățile de pește se pun felioare de lămîie (fără suc și semințe), hribi fierți, bucățele de crabi conservați ori raci fierți. Denumirea bucatelor se formează de la felul peștelui și al sosului: șalău la aburi, păstrăv în vin alb, etc. La alegerea sosurilor se respectă următoarele reguli: peștele cu gust și miros fin (păstrăvul, șalăul) se servesc cu sosuri la aburi, de vin alb; iar cel ce are un gust și un miros specific (cambulă, știucă) — cu sosuri mai picante: de roșii, rusec, marinăresc.

Pește la aburi. Peștele se înăbușă împreună cu hribi (se poate turna și fiertură de ciuperci), ceapă, pătrunjel, vin alb ori sare (suc) de lămîie. Peștele cartilaginos se taie bucățele pentru porții; se opărește, se spală în apă caldă și se înăbușă, adăugîndu-se vin alb și hribi, însă fără mirodenii. Cega pentru banchete se înăbușă aranjată înel, aripioarele se înlătură după înăbușire. Peștele înăbușit se aranjează pe platou ori farfurie. Se servește cu cartofi fierți, pe pește se pun ciuperci proaspete fierte, crabi ori crevete, se stropesc cu sos la aburi, de asupra se pune lămîie, se presară cu verdeață tocată. ✓ **Pește cu sos de vin alb.** Bucățele de pește pentru porții se înăbușă adăugîndu-se vin sec și fiertură de ciuperci (hribi). Peștele se servește aranjat pe crutoane, care se prepară din piine ori din aluat în foi (foietat). Acestea se prepară în felul următor: piinea se curată de coajă, se taie felioare de 1—1,5 cm grosime și se prăjesc în rolă, pînă se rumenesc. Din aluat în foi se modelează crutoane de forma bucatelor de pește și se coc. Cînd se servește, pe fiecare cruton se pune cite o bucătică de pește înăbușit, de asupra se aranjează ciuperci tocate și înăbușite și se stropesc cu sos de vin alb. De asupra se pune o bucătică de lămîie curățită și se presară cu pătrunjel tocat.

În calitate de garnitură se servesc cartofi fierți, care se aranjează într-o parte. Peștele servit întreg se aranjează pe un platou de formă ovală ori rotundă (dacă peștele e înăbușit în formă de inel), în jur se pun crutoane, tăiate romburi, ori crutoane de diferite forme din aluat în foi. Platoul cu pește se împodobește cu verdeață de pătrunjel. Se servește cu cartofi fierți ori fără acestea.

Peștele cu sos acru (cu moare). Peștele se alege file-fără piele și oase. Se înăbușă, adăugîndu-se vin alb sec, zarzavat, ceapă, coji de castraveți murați și moare de castraveți, cu ciuperci (hribi). Peștele se servește stropit cu sos acru, alături se aranjează garnitura —

cartofi fierți (întregi sau tăiați de forma butoișelor). De asupra se pune o bucătică de lămîie curățită și se presară cu verdeață tocată.

Pește înăbușit ca la ruși. Peștele se înăbușă, adăugîndu-se vin alb sec. Pentru sos se pregătește o garnitură: morcovul, pătrunjelul, țelina se taie păișoare și se înăbușă, adăugîndu-se unt. Ceapa se taie felioare și se opărește. Castraveții murați se curăță de coajă și semințe, se taie romburi și se trec prin uncrop. Ciupercile se fierb și se taie felioare. Cartilajele de pește fierț se taie mărunț. Caperele se scurg de moare, măslinele se taie spirală în jurul simbului. Garnitura pregătită se amestecă cu sosul de roșii (cu vin alb) și se ține la un foc mic 8—10 min.

Pe un platou de metal de formă ovală se pun cartofi fierți, alături se aranjează peștele și se stropește cu sos. De asupra se pune o bucătică de lămîie curățită de coajă, garnitura se presară cu verdeață tocată. Cartofii fierți se pot servi separat.

5.4. Bucate din pește înăbușit cu grăsime

Peștele se înăbușă în grăsime fie crud, fie prăjit puțin în prealabil. Se recomandă a înăbuși în grăsime peștele mărunț, peștele de mare: cambula, clocanul dințat, batogul, calcanul, etc.

În procesul înăbușirii oasele peștelui se moaie, de aceea peștele se pune la înăbușit cu tot cu oase. Poate fi înăbușit chiar și peștele sărat. La sărat peștele pierde o parte din substanțele extractive, se schimbă structura țesuturilor, denaturează o parte din albumine, și bucatele fierte din el sînt uscate și tari. În timpul înăbușirii acest neajuns dispăre. La înăbușirea cu grăsime se folosesc aceleași legume și zarzavat ca pentru înăbușire în bulion.

Batog înăbușit în lapte cu ceapă. Fi-leul de batog cu piele se taie porții, se trec prin făină și se prăjesc în mod obișnuit. Peștele se aranjează în tigaia adîncă, se adaugă ceapă crudă tocată, totul se rumenește împreună, apoi se acoperă cu lapte fierbinte și se pune capacul, se lasă la un foc potrivit și se înăbușă pînă e gata peștele. Se servește cu cartofi fierți, presărînd totul cu verdeață tocată.

✓ Pește înăbușit cu ceapă și ardei dulci. Peștele se rumenește în grăsime. Ceapa se toacă și se că-

lește în grăsime încinsă. Ardeii dulci se taie păișoare, se amestecă cu ceapa călită și se prăjește totul încă 3—5 min. Legumele prăjite se pun într-o tigaie adîncă, se adaugă roșii tăiate felioare, se toarnă bulion și se lasă să dea în clocot. Apoi se pune peștele, usturoi pisat cu sare, verdeață de pătrunjel ori de țelină și se înăbușă la un foc mic 10—15 min. Cînd se servește în farfurie se pune peștele, alături — cartofi fierți, se stropește totul cu sosul (și legumele) în care a înăbușit peștele, se presare cu verdeață tocată. Acest fel de bucate se poate prepara și fără ardei iute, mărînd norma de ceapă, iar în loc de roșii se poate folosi pireu de roșii.

✓ Pește înăbușit în sos de roșii cu legume. În sos de roșii de obicei se înăbușă șalaul, batogul, mintai, peștele de gheață. Peștele se alege file cu pucle și fără oase, se taie bucăți pentru porții. Morcovii, rădăcinile de pătrunjel și țelină se taie păișoare. Peștele se aranjează într-o tigaie adîncă în două straturi, alterîndu-l cu legume, se acoperă cu apă ori cu bulion, se adaugă pireu de roșii, ulei, oțet de 3%, sare și se acoperă cu capacul, se pune la foc, lăsînd să se înăbușe totul 1 oră. La sfîrșitul înăbușirii se adaugă condimente. Se servește cu legumele și sosul de la înăbușire.

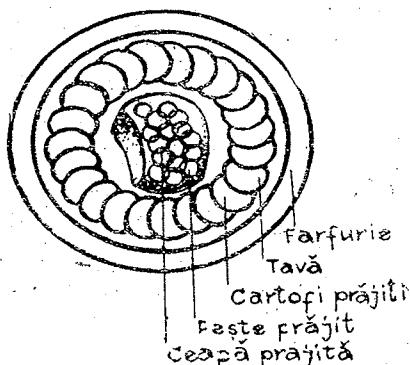
5.5. Bucate din pește prăjit

Peștele se prăjește în modul cel mai obișnuit în role speciale la foc deschis. Pentru prăjire obișnuită se folosesc semifabricate: pește întreg ori bucăți pentru porții (vezi partea I, capitolul 2)

Metode de prăjire obișnuită. Se folosesc tigăi sau tăvi. Grăsimea se încinge pînă la temperatura de 150°C, se aranjează peștele, se prăjește la început pe o parte, apoi — pe alta. Se pune apoi în rolă (cuptor) pe 5—10 min ori, dacă tigaia este electrică, se acoperă cu capacul. Durata prăjirii — 10—20 min.

Bucățile de pește cartilaginos (nisetru), pregătite pentru prăjire, se presară cu sare și se pun în tavale unse cu grăsime cu pielea în jos. De asupra se ung cu smîntînă. Se prăjesc la o temperatură de 160—170°C 30—40 min, stropindu-le periodic cu grăsimea și suctul format din tavă. Bucata de pește se taie bucăți pentru porții.

Pentru peștele prăjit de obicei se servește o garnitură de cartofi prăjiți. Se pot servi și cartofi fierți ori pireu de cartofi. În calitate de garnitură suplimentară se



servește pepeni murați, roșii murate. Scrumbia de mare, cambula, bibanul și plătica se servesc cu sos de smântină, iar pentru peștele cartilaginos (de nisetru) separat se servește maioneză cu cornișori ori sos de roșii.

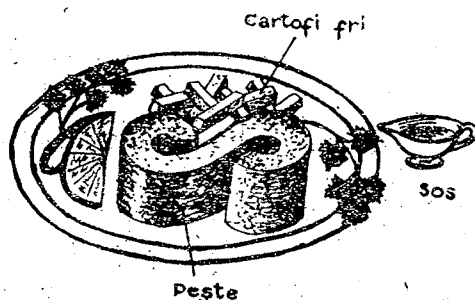
Pește prăjit întreg. Peștele mărunț (pietrușelul, heringii, moiva, stavridul, scrumbia de mare, navaga), se prăjește

în ulei încins; se servește cu cartofi și legume, cu cartofi prăjiți, cu pireu, se stropește cu margarină ori unt topit, sau cu sos de roșii cu legume.

Pește prăjit ca la Leningrad. Peștele se prăjește prin metoda obișnuită și se servește în tave pentru porții: în jurul peștelui se pun cartofi prăjiți, tăiați roțițe, iar de asupra ceapă, tăiată inele și prăjită (des. 45).

Pește prăjit cu lămâie. Peștele ales file cu piele se prăjește în mod obișnuit. Se topește unt, se adaugă suc de lămâie ori sare de lămâie dizolvată în apă, verdeață de pătrunjel tocată, sare, se lasă să deie în clocot și cu acest sos se stropește peștele înainte de a fi servit. Se servește cu garnitură de cartofi prăjiți.

Pește prăjit cu unt verde (colber). Peștele aranjat în formă de opt se frige în grăsime. Peștele se servește în platou încălzit, alături se pune garnitura: cartofi prăjiți (în prealabil fierți) ori cartofi fri, pe pește se pune o bucătică de unt verde, alături se pune o felie de lămâie. Separat se servește sos de roșii ori maioneză cu cornișori (des. 46).



Pește prăjit în aluat (ogly). Pentru prepararea acestui fel de bucate se ia șalău, somon, biban ori nisetru. Peștele se alege file, se taie bucățele (mici) și se marinează. După ce s-au marinat bucățele de pește se trec prin aluatul moale pregătit și se frig în grăsime.

Prepararea aluatului: în apă ori în lapte se adaugă sare, oleacă de zahăr, gălbenușuri de ou, ulei, se toarnă făină și se amestecă. Spre sfârșit se adaugă albușurile bătute bine.

Peștele prăjit se aranjează în farfurii pentru porții, acoperite cu un șervețel de hîrtie, alături se pune verdeață de pătrunjel, prăjită în ulei, și o felioară de lămâie. Separat se servește sos de roșii ori maioneză cu cornișori.

Pîrjoale de Don (ca pe Don). Pentru prepararea acestui fel de bucate se folosește șalău, somon, nisetru, păstrugă ori morun, etc. Peștele file (fără piele și oase) ori o bucată de pește cartilaginos (fără piele și cartilaje) se taie bucățele, se bat cu ciocănașul de lemn, pînă se obțin foi de 0,5—0,6 cm grosime, în ele se înfășoară înplutura, formînd un fel de rulade mici, care apoi se trec de două ori prin pesmet (ori făină) și se prăjesc în grăsime, pînă se rumenesc. Se scot din grăsime, se lasă să se scurgă, se presară cu sare mărunță și se pun în cuptor (rolă) pentru — 5—10 min.

Pentru înplutură: ceapa se taie păișoare, se călește, se adaugă pesmet ori cașă fărîmicioasă de griș, un ou fierț tare și tocat, verdeață tocată de pătrunjel, sare, piper negru. Înplutura se poate prepara și cu ciuperci (hribi), micșorînd în acest caz norma de ceapă.

Pîrjoalele se servesc cite 1—2 pentru o porție, stropite cu unt topit, se potrivesc cu o garnitură de cartofi fierți ori prăjiți, sau de legume înăbușite.

Pește la grătar. Fileul de hering, somon siberian, somon alb ori alt fel de pește cu carnea fină se taie bucăți pentru porții sub un unghi de 30° și se marinează (presărîndu-le cu sare, piper negru și stropindu-le cu ulei și oțet ori cu suc de lămâie), apoi se lasă 25—30 min la răcoare. Peștele marinat se prăjește fără a-l trece prin făină ori pesmet.

Peștele (șalău, calcan, somon) se taie bucăți pentru porții, se sarează, se lasă să stea 10—15 min, apoi se zvîntează, se ung cu unt topit și se trec prin făină.

Peștele pregătit astfel se aranjează pe grilajul uns cu slănină, se prăjește întîi pe o parte, apoi — pe alta, pînă cînd peștele se va coace bine înăuntru. La suprafața peștele va avea dungi întunecate, pe alocuri arse. Peștele preparat în acest mod se servește cu o garnitură din roșii (întregi), ceapă marinată, ceapă verde tocată, felioare de lămâie. În calitate de garnitură se pot servi cartofi fri.

Pentru marinarea cepei oțetul și uleiul se toarnă într-o tigaie adâncă se adaugă ceapă tocată, zahăr, sare, frunză de dafin, cuișoare sau scorțișoare și se încălzește la o temperatură de 75—80°C, amestecînd periodic, și se răcorește rapid.

Articolele care n-au fost trecute prin făină sau pesmet se servesc stropite cu unt topit, iar peștele trecut prin făină se servește cu maioneză cu cornișori ori sos de roșii. Pe bucățelele de pește se pun bucățele de lămîie.

Pește la frigare. La frigare se prăjește peștele cartilaginos (de nisetru), calcanul, somonul. Peștele se taie bucăți pentru porții (fără piele și oase), se marinează, se înfig pe vergele și se frig la foc. În timpul prăjirii peștele se unge cu ulei. Pentru peștele fript se servește ca garnitură ceapa marinată, felioare de lămîie și cartofi fri. Pe fiecare porție de pește se pune cîte o bucățică de unt verde.

5.6. Bucate din pește la cuptor

Peștele se poate coace în sos ori fără sos. De obicei se coace fără sos peștele întreg. Pentru aceasta peștele se curăță de solzi, se sarează, se pipărează și se pune la copt în rolă (sau în cuptor). De cele mai multe ori peștele se coace în sos. Tavele pentru porții se ung cu grăsimi, se toarnă puțin sos, se aranjează garnitura, peștele preparat, se acoperă cu sos, se presară cu cașcaval ras, se stropește cu ulei și se pun la copt la o temperatură de 250—280°C. Cu sos se coace peștele, tăiat bucăți pentru porții, din file fără oasele coastelor (cu piele sau fără ea). Peștele poate fi copt crud, înăbușit în bulion ori prăjit. Peștele crud se coace cu sos alb cu cartofi fierți, cel înăbușit — cu sos de lapte cu cartofi fierți ori cu macaroane; cel prăjit — cu cartofi prăjiți ori cu cașă fărimicioasă de hrișcă în sos de smîntînă ori în sos de roșii cu ceapă și ciuperci.

Pește la cuptor ca la ruși. Bucățile de pește crud fără oase și piele (șalău, somon, știucă, biban de mare, batog, clocan dințat ș. a.) se pun în tava unsă cu grăsimi, se sarează, se pipărează, în jur se aranjează felioare de cartofi fierți curățiți, se acoperă cu sos alb, se presară cu cașcaval dat prin răzătoare sau cu pesmet se dau la cuptor. După aceasta tava se pune la foc pe plită și se lasă pînă dă în clocot sosul, altfel peștele ar putea rămîne crud; peștele se servește cu unt topit și se presară

cu verdeață. Peștele cartilaginos (de nisetru) se taie bucăți pentru porții fără cartilaje și piele, se opărește și se coace după cum s-a descris mai sus.

Pește copt în sos de smîntînă cu ciuperci (ca la Moskova). Bucățile pentru porții de somon, șalău, nisetru se prăjesc în grăsimi, apoi se pun în tave pentru porții, în care se toarnă puțin sos. De asupra peștelui se pune ceapă călită, hribi înăbușiți cu ulei, cerculețe de ou fiert tare. În jurul peștelui se aranjează cartofi prăjiți, totul se acoperă cu un sos de smîntînă de consistență potrivită, se coace și se presară cu verdeață tocată.

Tocană cu pește în tigaie. Fileul de șalău, botog, somon de Siberia, clocanul Dințat se taie bucățele de 25—30 g. se pun în tigaia unsă cu grăsimi, se adaugă felioare de castraveți murați, curățiți de coajă și semințe, ceapă călită, oleacă de unt, bulion se sarează și se înăbușă. La sfîrșit se pun capetele, cartilajele fierte, pireu de roșii și se lasă să deie în clocot.

În tigaia unsă cu grăsimi se pune un strat de varză înăbușită, pe ea — peștele și garnitura cu sosul în care s-a înăbușit peștele, de asupra se pune varza rămasă. Suprafața se netezește cu cuțitul, se presară cu pesmet ori cu cașcaval cu pesmet, se stropește cu ulei și se pune la copt. Cînd se servește se împodobește cu felioare de lămîie, măslina, prune sau mere marinate, cu verdeață.

Pește cu ou la cuptor. Bucățelele de pește cu piele și fără oase (batog, clocan dințat, somon, biban de mare, carp ș. a.) se prăjesc în untură.

Cartofii se taie cerculețe și se rumenesc pînă sînt aproape gata, se adaugă ceapa prăjită. Bucățele de pește prăjit se pun în tave unse cu ulei, în jur se pun cartofii cu ceapă, se toarnă și se acoperă cu un amestec de lapte cu ou și lapte. Se coc în rolă (cuptor). Se servește stropit cu unt topit și se presară cu verdeață tocată.

5.7. Bucate din pește tocat

Din pește tocat se prepară pîrjoale, chiftele, pîrjoale umplute, rulade, perișoare.

Pîrjoale și chiftele. Pîrjoalele și chiftelele se prăjesc nemijlocit înainte de a fi servite. Pîrjoalele și chiftelele se aranjează în tigăi ori în tave groase, în care s-a pus grăsimi înfierbîntată pînă la o temperatură de 150—160°C, mai întîi se rumenesc pe o parte, apoi se întorc și

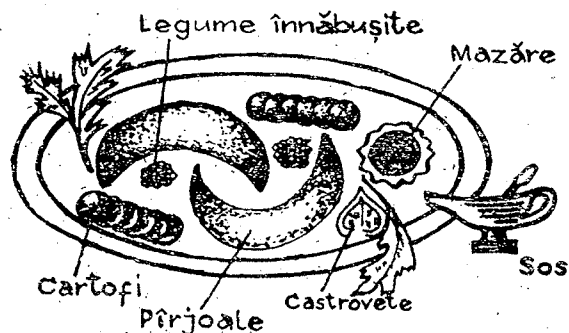
se rumenesc pe altă parte și abea pe urmă se pun la copt în rolă pentru 5—7 min. Se servesc cu macaroane fierte ori cu cartofi fierți, cu pireu de cartofi, cu mazăre, cu legume înăbușite. Se servesc cu sos de roșii ori de smântină cu pastă de roșii și ceapă. Pîrjoalele și chiflele se stropesc cu unt topit, alături se aranjează garnitura, iar sosul se toarnă într-o parte. Chiflele se stropesc cu sos.

Chiftele. Din masa pentru pîrjoale se modelează în mâini bilișoare — câte 3—5 pentru o porție, se trec prin făină, se rumenesc puțin, se pun în tave, se acoperă cu sos de roșii și se înăbușă 10—15 min. Se servesc cu orez și pireu de cartofi.

Pîrjoale umplute. Pe un ștergar umed se aranjează masa pentru pîrjoale și se întinde de forma unor turte. Pe o jumătate a turtei se pune împlutura, cu ajutorul ștergarului se întoarce cea de a doua jumătate a ei și se acoperă împlutura, formînd o pîrjoală de forma semi-lunii. Pîrjoala obținută se înmoaie în ou bătut, se trece prin făină de grîu (ori pesmet) și se prăjește în grăsime încinsă, pînă se rumenește. Apoi se scoate, se pune în tigaia uscată și se dă la copt în rolă pe 4—5 min.

Pentru umplutură; ciupercile fierte se taie mărunt și se călesc în grăsime încinsă, ceapa se toacă și se rumenește în grăsime; totul se amestecă, se adaugă ouă fierte tari și tocate, verdeață de pătrunjel, sare, piper, pesmet și totul se amestecă bine.

Pîrjoalele împlute se servesc câte 1—2 pentru o porție, se stropesc cu unt topit. Sosul de roșii se servește separat ori se toarnă într-o parte. Se servesc cu mazăre, cu cartofi prăjiți (des. 47).



5.8. Bucate din alte produse marine

Bucate din creasta-cocoșului de mare. La întreprinderile de alimentație publică creasta-cocoșului este adusă în formă de brichete ori uscate. Înainte de fierbere creasta-cocoșului uscată se spală de cîteva ori în apă caldă, iar cea închețată se lasă să se dezghețe și se spală cu apă rece. Apoi se pune la fiert în apă clocotindă și puțin sărată (15—20 g de sare la 1 l de apă), se adaugă piper negru, zarzavat. Se fierbe 10—15 min. Creasta-cocoșului de mare uscată se fierbe pînă își mărește de două ori volumul. Carnea fiartă se lasă să se răcorească, iar apoi se taie de-a curmezișul țesuturilor. Pierderile de masă la fierbere constituie 49%.

Creasta-cocoșului de mare în sos. Creasta-cocoșului fiartă se taie felioare, se încălzește în bulion, se servește stropită cu sos de roșii ori de smântină, se presară cu verdeață tocată. Se servește cu cartofi fierți, cu pireu de cartofi.

Creasta-cocoșului de mare fri. Creasta-cocoșului de mare fiartă se taie felioare, se trece prin pesmet și făină și se prăjește în grăsime încinsă. Feliile de creasta-cocoșului prăjite se servesc aganjate moviliță, cu garnitură de cartofi fri, stropite cu unt topit și presărate cu verdeață tocată.

Creasta-cocoșului de mare prăjită în aluat. Pentru prepararea acestui fel de bucate se pregătește un aluat (vezi: pește prăjit în aluat). Creasta-cocoșului se taie felioare și se marinează 10—20 min, după ce au fost stropite cu suc de lămîie, sărate și pipărate, presărată cu verdeață tocată. Apoi se cufundă în aluat, se scot și se prăjesc în multă grăsime încinsă, pînă se formează o crustă rumenă. Se servesc aranjate moviliță pe o farfurie așternută cu un șervețel, se împodobesc cu verdeață. Separat se servește sos de roșii ori maioneză.

Racii. Se întrebuintează în alimentație numai raci vii. Ei se spală bine și se fierb, punîndu-i în apă clocotindă, se adaugă sare, mărar, frunză de dafin, boabe de piper negru. Racii pot fi fierți în kvás ori bere. Se servesc singuri ori în sos. Carnea scoasă de pe corpul racilor se aranjează în cratiță, se acoperă cu sos de roșii cu legume și se lasă să dea în clocot.

Stridii. Stridiile se servesc de obicei ca gustare, însă din ele se pot prepara și bucate (gustări) calde. Stridiile se scot din scoici, se spală și se înăbușă cu bulion, ulei

(unt) și suc de lămâie. Apoi ele se aranjează în cratiță, se adaugă ciuperci înăbușite, se acoperă cu sos de vin alb și se presară cu verdeață tocată.

Calmarii în sos de ceapă la cuptor. Calmarii fierți se taie felioare și se pun în tava unsă cu grăsime. În jur se aranjează un rând de roțițe de cartofi prăjiți ori de pireu de cartofi, se acoperă cu sos de ceapă, se presară cu cașcaval dat prin răzătoare și se pun la copt. Se servesc în tavă, presărindu-i cu verdeață tocată.

Tocană din calmar. Se prepară o tocană obișnuită de pește, în care o parte de pește (ori toată) se înlocuiește cu calmar fierți.

Tocătură de pește cu calmar fierți. Se dau prin mașina de tocat împreună cu file de pește crud, se adaugă pîine de grîu muiată în apă și scursă, ceapă călită și se mai dă o dată prin mașina de tocat. Compoziția se sarează, se pipărează, se amestecă foarte bine. Din această tocătură se prepară pîrjoale, chifteluțe. În tocătură se poate adăuga usturoi. Pîrjoalele și chifteluțele din această tocătură se prăjesc în mod obișnuit.

Bucate din midii. Midiile prelucrate se înăbușă 30—40 min într-o cantitate nu prea mare de apă, adăugîndu-se zarzavat, ceapă, enibabar, frunze de dafin, iar apoi se prepară din ele diferite bucate.

Midii cu cartofi și ceapă prăjită. Midiile se taie felioare și se călesc cu ceapă. Se servesc aranjate pe cartofi fierți fierbinți.

Sărmăluțe cu midii. În împlutura pregătită pentru sărmăluțe se adaugă midii călite cu ceapă.

Gulaș din midii. Midiile se taie bucățele, se călesc cu ceapă și pastă de roșii, se toarnă cîte oleacă de bulion și se înăbușă, pînă se moaie. Se dreg cu condimente, se acoperă cu sos alb și se lasă să dea în clocot. Se servesc cu cartofi fierți, presărat cu verdeață tocată.

Bucate din crevete. La întreprinderile de alimentație publică crevetele se aduc înghețate. După ce se dezgheață, se fierb 3—4 min în apă puțin sărată (10 g sare la 1 l apă). Crevetele fierte pot fi servite imediat. Pentru prepararea bucatelor crevetele se curăță de carapace.

Crevete cu orez. Ceapa se taie, se călește. Se amestecă cu cravetele tocate, se sarează, se pipărează. Orezul fierț înăbușit se amestecă cu cașcavalul dat prin răzătoare. În farfurie orezul se aranjează moviliță, de asup-

ra se pun crevetele, se stropesc cu sos de roșii și se presară cu verdeață tocată.

Crevete în sos de smîntînă la cuptor. Pe tava pentru porții, unsă cu grăsime, se aranjează carnea de crevete. Împrejur se pun felioare de cartofi prăjiți, se toarnă sos de smîntînă de consistență mijlocie, se presară cu cașcaval dat prin răzătoare și se pun la copt.

Bucate din pastă de albumină «Okean». Pasta Okean este adusă la întreprinderile de alimentație publică, înghețată în brichete. Brichetele se dezvelesc din celofan și se dezgheață la aer 5—6 ore, pînă cînd temperatura în brichet e de 0 pînă la —2°C. Pasta pentru bucatele reci și gustări se înăbușă în suc propriu la un foc mic timp de 3 min din momentul începerii fierberii. Pasta înăbușită se lasă să se răcorească pînă la temperatura de 10—12°C în tave, întinzîndu-o în straturi de 5 cm grosime și acoperind-o cu o pînză umedă. Pierderile în timpul dezghețării și înăbușirii constituie 20%.

Pîrjoale Okean. Pasta dezghețată se freacă bine. Se prepară orez înăbușit și se amestecă cu ceapă călită. Din pasta pregătită se modelează o turtă, în mijlocul căreia se pune împlutura și se modelează o pîrjoală. Se trece prin făină de două ori și se prăjește. Se servește cu garnitură complexă.

Chiftele de pește și pastă Okean. Fileul de pește se spală, se dă prin mașina de tocat împreună cu pîine albă înăsprită și muiată în lapte, și pastă Okean.

Masa se amestecă minuțios și din ea se fac chiftele, se trec prin pesmet și se prăjesc în mod obișnuit. Chiftelele se servesc cu cartofi prăjiți, cu orez fierț și cu alte garnituri. Se servesc stropite cu unt topit.

5. 9. Cerințe față de calitate.

În timpul trierii se controlează întii de toate masa și corespunderea felului de pește denumirii bucatelor; corespunderea modului de preparare, indicat în registrul de calculare ori de standart (o jumătate de pește cu coloana vertebrală, iar alta — fără; peștele nu are straturi etc). Apoi se controlează corectitudinea de curățire a peștelui. Cavitățile abdominale trebuie să fie curățite de singele înghețat, de pielea neagră și de gîtleș (mai ales la batog). La peștele întreg (navadă, hering, pietroșel) branhiile trebuie să fie înlăturate. Bucățile de pește trebuie să

fie fără coadă, fără aripioare; aripioara de la abdomen și oasele umerale pot fi lăsate numai la bibanul de mare și la șalău.

După acestea se controlează corectitudinea tăierii bucăților: cele pentru fiert se taie sub un unghi drept, iar cele pentru prăjit — sub un unghi de 30°C. La sfârșit se controlează consistența, gustul, mirosul, gradul de fierbere ori prăjire, felul de pesmet, modul de împodobire a bucatelor.

La aprecierea aspectului bucatelor din pește se va face o diferențiere. La restaurante bucatele se servesc în platouri, cartofii fierți trebuie să aibă o formă anumită (de butoiașe, de exemplu), sosul se servește în sosieră (cu excepția bucatelor de pește înăbușit și la cuptor, se folosesc garnituri suplimentare (crați, carne de raci, lămâie).

La ospătării modul de servire e altul: sosul se toarnă în farfurie, cartofii se lasă de forma care o au, garnitura suplimentară: castraveți, roșii. Totuși, indiferent de tipul întreprinderii trebuie să se respecte următoarele reguli: marginile farfuriilor și platourilor nu se acoperă cu garnitură și sos, articolele trecute prin făină ori pesmet (cu excepția chiftelelor) nu se stropesc cu sos, produsul de bază și garnitura se aranjează frumos, farfuriile trebuie să fie încălzite, temperatura bucatelor nu trebuie să fie mai mică de 65°C, etc.

În modul cel mai strict trebuie să fie respectat termenul de realizare și regulile sanitare. Prelucrarea termică insuficientă poate duce la intoxicații alimentare. De aceea se controlează cu mare atenție gradul de fierbere sau de coacere al bucatelor de pește. Peștele prelucrat termic bine are carnea moale, se scoate ușor de pe oase, n-are miros de pește crud. Peștele nefert bine are oasele coloanei vertebrale de culoare roză, iar cel fiert (ori copt) — albe.

Peștele cartilaginos (nisetru) trebuie să fie prelucrat foarte bine. Toate echimozele se înlătură. Gradul de fierbere (coacere) se controlează cu ajutorul acului de bucătărie — el intră ușor în peștele gata. Peștele fiert are carnea fină și se scoate straturi de pe oase.

Defecte inadmisibile la bucatele din pește: masa articolelor culinare e mai mică decât prevede norma, felul de tăiere nu corespunde recepturii ori registrului de calculare; peștele a rămas crud; se simte și mirosul grăsimii arse (când se prăjește mult pește în aceeași grăsime; bu-

cățile de pește se fărâmițează, sunt deformate, oasele de la coaste sînt descoperite; sînt arse, prea sărate; se simte mirosul de alterare, gustul și mirosul străin; s-a desprins pesmetul); la peștele fri se admite deprinderea peștelui de pînă la 10%.

Defecte ale gustului și mirosului: sosul nu corespunde felului peștelui, garnitura nu se potrivește; mirosul de condimente acoperă aroma peștelui (somon, nisetru); mirosul peștilor de mare (batog, cambulă) nu e ameliorat cu zarzavat și condimente; articolele sînt prea sărate ori n-au sare suficientă.

Defecte de consistență: peștele prăjit se fărâmițează (însă articolele își păstrează forma); articolele sînt cam răsfierate; peștele fiert ori copt e prea uscat.

Defecte ale aspectului: bucățile sînt prea mari și s-tăiate rău, se desprinde pesmetul (făina); garnitura nu este aranjată frumos, sosul și garnitura au nimerit pe marginile farfuriilor; bucățile sînt deformate, sînt prea îndoit (n-a fost tăiată pielea).

Defecte ale culorii: prea deschisă sau prea întunecată la peștele prăjit; bucatele la cuptor nu s-rumene bine.

Peștele fiert trebuie să posede următoarele calități: bucățile întregi, cu o formă bine păstrată. Peștele nisetru (cartilaginos) poate fi fiert cu piele și fără aceasta, însă numaidecît fără cartilaje. Garnitura aranjată alături de pește, se presară cu verdeață tocată. Sosul se servește separat în sosieră ori cu el se stropesc peștele.

Peștele înăbușit se alege de regulă file, fără oasele de la coaste și fără piele. Bucățile de pește nu trebuie să se fărâmițeze, trebuie să aibă o formă bine păstrată. Pește pește se toarnă sos, garnitura se prepară cu verdeață tocată.

Peștele prăjit. Peștele întreg ori bucățile de pește se păstrează bine și nu se fărâmițează, carnea se scoate ușor de pe oase. Cavitățile abdominale e curățită bine. Peștele e prăjit pe ambele părți: culoarea — cafenie-deschisă, iar la rupere — de la albă pînă la cenușie. Peștele se stropesc cu grăsime, garnitura e aranjată movișă alături, sosul se servește separat. Gustul e specific pentru un anumit fel de pește. Mirosul de pește și de grăsime (în care s-a prăjit) nu are semne de alterare. Carnea se scoate ușor de pe oase (cu furculița), dar nu este veștedă.

Peștele cartilaginos (nisetru) se prăjește bucăți mari,

fără a le trece prin făină. În acest caz pentru o porție se servește o bucată de nu mai mult de 2 cm grosime, o bucată ce și-a păstrat forma.

Peștele la cuptor. La suprafață trebuie să aibă o crustă rumenă, subțire, lucitoare.

Sub crustă sosul nu trebuie să fie uscat. Nu se admite prezența oaselor, exceptând felurile de bucate din pește mărunț, copt întreg. Bucățile de pește sau garnitura nu trebuie să se lipească ori să se usuce pe tigaie.

Preparate din tocătură de pește. Tocătura trebuie să fie omogenă, fără bucatele de piine și carne de pește. Se modelează chiftele — de formă rotundă, pîrjoale — de formă ovală, grosimea cărora e de 1,5—2 cm. Suprafața articolelor din tocătură pentru pîrjoale trebuie să fie netedă, fără crăpături, cu o crustă coaptă bine. Culoarea la rupere — de la albă pînă la cenușie. Garnitura se aranjează alături. Nu trebuie să fie mirosuri străine, gust și miros de piine acră; articolele sînt succulente și moi.

Capitolul 6. BUCATE DIN CARNE ȘI PRODUSE DE CARNE

În alimentația omului bucatele de carne sînt o sursă importantă de albumine. Rolul deosebit al albuminelor din carne e condiționată în primul rînd de faptul că componența de aminoacizi din albuminele musculare se apropie de cea optimă, și, în al doilea rînd, coeficientul de asimilare a lor e foarte înalt (97%). Albuminele țesutului conjunctiv au o valoare relativă, însă, în combinație cu albuminele musculare, valoarea lor biologică se mărește considerabil.

În afară de aceasta, în componența bucatelor de carne intră garniturile (legume, crupe, paste făinoase), carne de asemenea conțin albumine. De obicei albuminele ce se conțin în garnituri au o valoare relativă, însă în combinație cu carnea, valoarea lor biologică sporește. Cele mai valoroase în acest sens sînt garniturile complexe de legume, în componența cărora intră cartofi, morcovi, conopidă, mazăre.

Bucatele de carne conțin de asemenea grăsimi, care sporesc puterea calorică a preparatelor. Totuși conținutul prea mare de grăsime înrăutățește gustul bucatelor și reduce gradul de asimilare a altor substanțe nutritive.

Bucatele de carne, și în deosebi cele din măruntaie, conțin vitamine din grupul B. Prezintă valoare și componența minerală a acestor bucate. Astfel, bucatele de carne pot fi calificate printre cele mai nutritive preparate culinare.

6.1. Prelucrarea termică a cărnii

Denaturarea albuminelor musculare din carne în timpul prelucrării termice influențează asupra preparatelor gata. Albuminele sarcoplasmei la denaturare formează un gel, iar albuminele miofibrelor aflate în stare de gel se întăresc. Diametrul țesuturilor musculare se micșorează cu 36—42%, țesuturile se comprimă (îndeasă), sporind rezistența la tăierea în direcție transversală. La fierbere țesuturile se comprimă (îndeasă) și mai mult decît în timpul prăjirii, deoarece în ultimul caz temperatura din mijlocul bucăților e mai mică și durata de prelucrare e mai mică.

În molecula de mioglobină, care îi conferă cărnii crude culoare roșie, se conține grupa cromoforă (ce determină culoarea) — hem. La denaturare ionul ferului se oxidează. În acest proces se formează hemina, care condiționează culoarea gri a cărnii. Culoarea cărnii de vită începe a se schimba la temperatura de 60°C, la temperatura de 60 pînă la 70°C culoarea roșie se atenuiază, iar la mărirea de mai departe a temperaturii trece în gri-cafenie. Astfel culoarea cărnii și a sucului ei poate servi într-o anumită măsură ca indicator al gradului de fierbere.

Miozina denaturează complet la o temperatură ceva mai mare de 40°C, iar 90% din celelalte albumine din carne denaturează la temperatura de 65°C. Totuși pentru prăjirea definitivă a cărnii e nevoie de o temperatură de 80—85°C, iar de fierbere — pînă la temperatura de 95°C în decurs de un anumit timp. În acest caz albuminele denaturate sînt supuse parțial unor schimburi mai profunde cu formarea hidrogenului sulfurat, hidrogenului fosforic și altor substanțe volatile. O parte de aminoacizi se distrug și intră în reacție cu formațiile melanoidine. De aceea prelucrarea termică prea îndelungată poate duce la scăderea valorii nutritive a cărnii.

Metodele de prelucrare termică și duratele lor sînt determinate de proprietățile țesutului conjunctiv. Gradul de pregătire culinară este atins în momentul cînd 20—45% din colagen se transformă în gluten. În acest moment

carnea se taie destul de ușor. De aceea e mai bine să fie prăjite numai acele părți ale cărnii, în care cologenul se transformă în gluten mai repede, pînă cînd preparatul nu s-a uscat și a început să ardă.

În carnea de animale tinere albuminele țesutului conjunctiv sînt mult mai puține decît în carnea animalelor mai bătrîne, și cologenul din carnea lor se transformă mai repede în gluten. De aceea aproape toate porțiile cărnii de vițel sînt bune pentru a fi prăjite.

Din carnea de vită se potrivește pentru prăjire: mușchiulețul, partea de sus și interioară a șoldului, iar pieptul, părțile de pe omoplați și de sub omoplați sînt bune numai pentru a fi fierte, înăbușite.

La unele părți ale bovinelor, porcinelor tăiate diferența în factura țesutului conjunctiv e mult mai mică și el este mai puțin rezistent la prelucrarea termică. De aceea din carnea de porc se potrivește pentru prăjire pulpa, pieptul; iar din carnea de oase — pieptul.

Grăsimea care se conține în carne la procesul prelucrării termice se topește. Astfel, la fierbere 40% din grăsime trec din carne în apă; iar la prăjire se topesc 40—60% din grăsime. Grăsimea rămasă în carne se schimbă puțin (are loc hidroliza lipidelor). Cu toate acestea produsele hidrolizei lipidelor exercită o influență mare asupra formării gustului și mirosului preparatelor din carne.

Relativ stabile sînt vitaminele ce se conțin în carne. O parte din ele (10—15%) în timpul fierberii trec în bulion, iar în timpul prăjirii — în sucul de carne.

Pierderile biotinei, acidului folic și a vitaminei B₁₂ sînt neînsemnate; pierderile vitaminelor B₂ și PP de obicei sînt în limitele de 15—20%. Ceva mai tare se distruge vitamina B₁ (25—32%). Cea mai puțin stabilă este vitamina B₆, pierderile ei constituind 40—50%.

În procesul prelucrării termice carnea își schimbă considerabil caracteristicile de masă. Pierderile acesteia constituie 35—40%. Aceasta se întîmplă din următoarele cauze: 1. eliminarea apei (umidității) (30—35%); 2. topirea grăsimii (=5%); 3. pierderea substanțelor solubile în urma difuziei și eliminării sucului (în medie 1—2% din masa cărnii).

Eliminarea umidității (apei) în procesul prelucrării termice a cărnii este cauzată de faptul că la denaturarea albuminelor se reduce capacitatea lor de a reține apa, iar comprimarea (îndesirea) țesuturilor de collagen duce la

micșorarea dimensiunilor geometrice ale semifabricatelor și la eliminarea lichidului din ele.

Gustul și aroma specifică a cărnii fierte ori prăjite sînt determinate de prezența unui șir de substanțe solubile și volatile, o mare parte a cărora se formează în timpul prelucrării termice. Întîi de toate trebuie să fie numit acidul glutaminic liber care la fierberea cărnii se scindează din combinațiile compuse. Soluțiile de acest acid au un gust asemănător cu cel al bulionului de carne. În procesul prelucrării termice în carne se acumulează și alte produse ale hidrolizei albuminelor (peptide, aminoacizi), baze azotate (creatină, creatinină etc), care de asemenea formează gustul bucatelor de carne. Aroma cărnii prăjite și a celei fierte e determinată de asemenea de conținutul unor astfel de substanțe volatile, cum sînt aldehidele, cetonele, aminelor, sulfurelor, etc.

În timpul prelucrării termice a măruntaielor au loc aceleași procese ca și la prelucrarea cărnii, însă caracterul lor e puțin altfel. Limba la fierbere pierde doar 25% din apa ce o conține. Aceasta se datorează conținutului mare de collagen din învelișul ei, care absoarbe o parte însemnată din apa eliminată de albuminele musculare. În timpul prelucrării termice se schimbă puțin și masa creierilor, iar rinichii pierd o cantitate mare de apă (mai multă decît carnea). În afară de aceasta rinichii pierd la fierbere aproape de 1,5 ori mai multe substanțe solubile decît carnea și limbile. Cu toate acestea fiertura (bulionul) de măruntaie nu se consumă, deoarece are un gust nu prea plăcut. La fierberea creierilor se elimină mai multe substanțe solubile. Din această cauză fiertura (bulionul) n-are gust.

6.2. Bucate din carne și din măruntaie

Reguli generale de fierbere a cărnii. Bucatele fierte pentru felul doi se prepară din toate felurile de carne, limbi, rinichi, ficat, uger și alte măruntaie, carne sărată, piept afumat, șuncă, crenvurști, mezeluri. Din animalul tăiat se alege carne pentru felul doi (pentru fiert).

Carnea se taie bucăți nu mai mari de 2 kg, deoarece bucățile mai mari se fierb neuniform. Apă pentru fierbere se ia în proporție de 1—1,5 l la 1 kg de carne. Carnea pregătită se pune în apa clocotind și, cînd dă iar în clocot, se continuă fierberea la un foc mic ori foarte mic la o temperatură de 85—90°. Cu 30 min pînă la sfîrșit se

pune ceapă, pătrunjel, țelină, morcovi, iar cu 10—15 min —condimente. La 1 kg de carne se pun aproximativ 15 g de legume, 0,1 g — frunze de dafin. Odată cu condimentele se adaugă și sare — 10 g la 1 kg de carne. Carnea fiartă în acest mod va fi suculentă și va avea un gust și o aromă plăcută.

Durata de fierbere e în funcție de desimea și cantitatea țesutului conjunctiv, de grosimea bucăților de carne, de vîrsta animalului tăiat.

În medie durata de fierbere constituie:

Carnea de vacă	2 ore — 2 ore 45 min/r
Carnea de oaie	1,5 ore — 2 ore 10 min/r
Carnea de porc	1 oră 45 min — 2 ore
Carnea de vițel	1 oră 20 min — 1 or. 45 min

Carnea se controlează dacă e gata cu ajutorul unui ac culinar — în partea cea mai groasă a bucății de carne se înfige acul: el trebuie să intre ușor, iar din împunsătură trebuie să se elimine un suc străveziu. Carnea de animale bătrîne se fierbe mai mult timp.

Dacă pieptul a fiert, oasele se înlătură imediat. Carnea se păstrează într-un vas acoperit și într-o cantitate nu prea mare de bulion la o temperatură de 50—60°C. Dacă avem nevoie să păstrăm carnea mai mult de 3 ore, atunci după fierbere ea se răcește rapid, acoperind-o cu o bucată de țesătură umedă și se păstrează la o temperatură de 4—6°C. Pe parcursul cererii carnea se taie bucăți de-a curmezișul țesuturilor, se pune într-un vas nu prea adînc, se acoperă cu bulion și se lasă să dea în clocot.

Carnea sărată se fierbe bucăți de 1,5—2 kg. După ce a fost ținută în apă, ea se acoperă cu apă (3—5 l la 1 kg de carne) și se fierbe la un foc mic. Peste 1,5—2 ore se adaugă zarzavatul, condimentele și se fierbe pînă e gata. Bulionul obținut se folosește la pregătirea ciorbelor cu varză murată și borșurilor.

Pierdere în masă a cărnii la fierbere constituie în medie 40%. Extragerea substanțelor solubile este condiționată de două cauze: eliminarea și difuzia. Cantitatea de substanțe solubile, eliminate în urma difuziei, depinde de raportul dintre apă și carne, de mărimea bucăților de carne și de durata fierberii. Astfel avînd un raport de 1:1 de carne și apă se pierde aproape 2,34% de substanțe din toată masa, dar se elimină mai multe substanțe nutritive pe contul difuziei.

Temperatura maximă în mijlocul bucății de carne în

momentul cînd aceasta este gata trebuie să fie de 75—80°C. Fierberea de mai departe duce la sporirea pierderii de apă, micșorînd suculența preparatelor, înrăutățesc calitatea lor.

O mare importanță au regimul de fierbere și temperatura mediului de fierbere.

Dacă carnea se fierbe în clocot, atunci gelurile albuminoase se contractează foarte mult, se elimină din carne multă apă, calitatea preparatelor scade. La fierbere fără clocot din carne se elimină cu 2—3% mai puțină apă, iar pierderile de substanțe extractive se reduc cu 20—25%. Temperatura de fierbere a măruntaielor nu are o importanță hotărîtoare.

Carne fiartă. Carnea fiartă se taie de-a curmezișul țesuturilor cîte 1—2 pentru o porție. Carnea de vită fiartă se servește cu garnitură complexă, formată din cartofi fierți (întregi sau șlefuiți butoiașe), legume fierte tăiate cuburi (morcov, napi), varză înăbușită, ceapă (căpățîni mici întregi ori tăiată felioare) înăbușită. Carnea se aranjează pe un platou de formă ovală ori în farfurie, garnitura se aranjează alături și se împodobește cu verdeață. Carnea fiartă se poate servi și cu alte garnituri: cartofi înăbușiți în lapte, pireu de cartofi, legume în sos de lapte.

Carnea de vită și de porc se servește cu sos de smîntînă cu hrean, sos maderă, dulce-acriș cu nuci; cea de oaie — cu sos alb cu ou, de smîntînă cu hrean; carnea de vițel — cu sos la aburi și sos alb cu ou.

Carne de oaie (miel) cu legume (aireș-tiu). Carnea de oaie sau de capră se taie cîte 2—3 bucăți pentru o porție (cu masa de 30—40 g, se pune într-un vas nu prea adînc, se acoperă cu bulion ori cu apă fierbinte, se adaugă sare și se fierbe. Peste 15—20 min se pun cartofi întregi mici, varză tăiată pătrățele mari, napi, morcovi, pătrunjel și ceapă tăiate felioare, frunză de dafin, piper negru și se fierbe pînă e gata. La sfîrșit bulionul se scurge și cu el se prepară un sos alb. Cu acest sos se acoperă carnea cu legume, se adaugă usturoi tăiat mărunt și se lasă să dea în clocot. Deseori acest fel de bucate se prepară în ulcele de lut (ceramică). Se servește cu garnitură și sos. La fel se poate prepara și carnea de porc.

Șuncă fiartă. Pentru prepararea acestui fel de mîncare se folosește carnea afumată crudă, rulade de

carne fierte, pieptul afumat se fierbe, se curăță și se înlătură oasele. Înainte de a fi servit mușchiul afumat se taie porții, se acoperă cu bulion și se lasă să deie în clocot. Carnea afumată se fierbe, se curăță de oase. Când e nevoie se taie din ea bucăți pentru porții și se înfierbîntă în bulion.

Pulpa de porc afumată mai întâi se ține 8—10 ore în apă rece. Apoi se pune într-un săculeț de tifon ori de pînză și se leagă astfel ca să formeze un lat. Săculețul se atîrnă pe un băț, se introduce într-un ceaun cu apă și se fierbe 1,5—2 ore. După aceasta se ridică astfel ca săculețul să se afle în apă fierbinte de 95°C, aproximativ pînă la nivelul femurului pulpei, apoi se fierbe, pînă e gata la o temperatură de 75—80°C. După un astfel de regim de fierbere carnea va fi fină, succulentă, iar cea mai mare parte de collagen va reuși să se transforme în gluten.

Carnea se controlează dacă e gata cu ajutorul unui ac culinar, în afară de acesta osul se poate scoate ușor.

Șunca se servește pe platou ori în farfurie cu pireu de cartofi, mazăre în ulei ori în sos de lapte, cu cartofi prăjiți și cu legume fierte. Șunca se stropește cu bulion ori se servește cu sos roșu, cu sos de smîntînă, madera ori sos rece, cu hrean și oțet.

Crenvurști sau cîrnăciori (debretini) fierți. Învelișul sintetic de pe cîrnăciori se scoate în prealabil, iar cel natural se lasă. Crenvurștii ori debreținii se pun în apă clocotindă puțin sărată (2 g la 1 kg). Când apa va începe a clocoti, focul se dă mai încet și se lasă să mai fiarbă 5—10 min. Crenvurștii și cîrnăciorii fierți nu se țin în apă fierbinte mai mult de 20 min, deoarece poate plesni învelișul și tocătura de carne, îmbibîndu-se cu apă, nu va avea nici un gust.

Se servește în felul următor: pe farfurie se pune garnitura, de asupra ei — crenvurștii ori cîrnăciorii fierbinți, se stropesc cu grăsimi ori cu sos (roșu, de ceapă cu muștar, de roșii). În calitate de garnitură se servește pireu de cartofi, varză înăbușită, cașe fărîmicioase ori dese, macaroane fierte.

Limbă fiartă. Limbile pregătite pentru fiert se pun într-un vas, se adaugă zarzavat, ceapă, sare și se acoperă cu apă clocotindă. Se fierb la un foc mic, pînă sînt gata. Limbile fierte fierbinți se pun pe 5 min în apă rece și se curăță. Limbile curățite se taie cîte 2—3 bucăți

pentru o porție, se acoperă cu bulion și se lasă să deie în clocot. Limbile se servesc cu pireu de cartofi, mazăre, legume fierte; totul se stropește cu unt topit ori cu sos (roșu cu vin, de smîntînă cu hrean, roșu).

6.3. Bucate din preparate de carne la aburi (înnăbușite)

Pentru înăbușire se ia mult mai puțin lichid decît pentru fierbere. De aceea se micșorează extragerea substanțelor solubile pe seama difuziei. Preparatele din carne de porc și de vițel de obicei se înăbușă nu cu apă, ci cu bulion. Fundul tigăii adînci se unge cu grăsimi, se aranjează semifabricatele și se acoperă cu bulion pînă la 2/3 de asupra nivelului lor, se pune capacul și se adaugă zarzavat, ciuperci ori hribi. Bulionul concentrat ce se formează la înăbușire se folosește pentru prepararea sosurilor.

Cotlete la aburi. Cotletele pregătite din carne de porc ori de vițel se înăbușă în bulion cu ulei. Peste 10—15 min se adaugă ciuperci din hribi. Când se servește, pe cotleturi se pun ciuperci, o felioară de lămîie curățită de coajă, se tropesc cu sosul format, alături se pune garnitura — cartofi ori legume fierte, pireu de cartofi ori de legume.

Pîrjoale din carne de vițel. Pîrjoalele se prepară fără a fi trecute prin pesmet (făină). Se înăbușă 15—20 min. Se servesc stropite cu sosul format la înăbușire. Se recomandă în calitate de garnitură orez fiert, mazăre, conopidă, fiartă.

6.4. Bucate din carne ^{praj} fiartă și măruntaie

Carnea se prăjește bucăți mari, bucăți pentru porții, bucăți mici, la fel și în formă de semifabricate din carne tocată. Pentru prăjire se folosesc tigăi (tave) pe plită ori în role. Unele preparate se prăjesc *à la friture* (se frig) și la foc deschis.

În tigaie sau în tavă se toarnă untură topită, se pune la foc și se înfierbîntă pînă la o temperatură de 160—180°C, apoi se pun semifabricatele de carne. Astfel preparatele se coc mai repede, albuminele solubile denaturează imediat și se elimină mai puțin odată cu suc. În afară de aceasta, la o temperatură înaltă a suprafeței prăjite apare un transfer intensiv de umiditate (apă), o par-

te din sucurile ţesuturilor se „mişcă“ de la suprafaţă spre centrul preparatului şi pierderile de masă se micşorează. Datorită evaporării şi transferului de umiditate straturile de suprafaţă ale semifabricatelor se deshidratează, temperatura lor se ridică pînă la 130—135°C, ceea ce duce la formarea unei cruste rumene. La suprafaţa preparatelor are loc reacţia de formare a melanoidelor şi alte procese, ce ţin de descompunerea substanţelor organice.

În timpul evaporării apei în stratul de la suprafaţă se concentrează substanţele extractive şi minerale, se formează noi combinaţii, care îi conferă cărnii prăjite un gust şi o aromă specifică. În procesul prăjirii grăsimea înfierbîntată pătrunde în straturile deshidratate ale preparatelor.

Sucul ce se elimină conţine o mare cantitate de substanţe extractive. După prăjirea cărnii sucul se lasă să se evapore puţin din tigaie, se scurge grăsimea, iar ceea ce rămîne se amestecă cu oleacă de bulion ori cu apă şi se foloseşte ca sos la servit carnea ori pentru a drege sosurile.

Preparatele de carne prăjită în rolă, în cuptoarele pentru frigărui, la grătar şi în aparatele cu emiţătoare de raze infraroşii sînt mai suculente şi mai gustoase, decît atunci cînd sînt prăjite în tigaie. Aceasta se datorează faptului că razele infraroşii înfierbîntă suprafaţa preparatelor, creînd un mare gradient de temperatură şi un transfer intensiv de umiditate (apă).

Pierderile masei cărnii la prăjire sînt aproape la fel cu pierderile din timpul fierberii, iar în unele cazuri chiar mai mici. Astfel, carnea de vită bucăţi mari pierde la prăjire 35% din masă, iar la fierbere — 38%; cea de oaie respectiv 37 şi 36, cea de porc — 32 şi 40, cea de viţel — 37 şi 36%. Mult mai mici sînt pierderile la prăjirea articolelor trecute prin pesmet (făină), deoarece pesmetul împiedică evaporarea apei, absorbînd suc şi grăsimea eliminată.

Cele mai mici pierderi ale masei sînt înregistrate la prăjirea articolelor din carne tocată. Aceasta se explică prin faptul că în ele este distrusă structura ţesutului conjunctiv şi collagenul coagulat într-o măsură mai mică influenţează asupra eliminării apei.

Carne prăjită bucăţi mari. Carnea se freacă cu sare, piper şi se rumeneşte pe toate părţile în tigaie ori tave. Apoi vasul cu carne se pune în rolă înfierbîntată

pînă la temperatura de 160—175°C şi se lasă pînă e gata. Peste fiecare 10—15 min articolele se stropesc cu suc şi grăsimea formate la prăjire.

Carnea poate fi prăjită direct în rolă. În acest scop semifabricatele, frecate cu sare şi piper, se aranjează în tave la 1 cm distanţă unele de altele şi se pun la copt în rolă înfierbîntată pînă la temperatura de 260—270°C. După formarea unei cruste rumene focul se micşorează pînă la temperatura de 160—175°C şi carnea se prăjeşte, pînă e gata, stropînd carnea cu suc şi grăsimea eliminate.

Temperatura de prăjire depinde de felul cărnii, mărimea bucăţilor de carne; de vită e de 80—85°C, de carne de porc — 70—72°C. O temperatură mai înaltă în mijlocul bucăţilor de carne duce la mărirea pierderilor masei, la reducerea suculenţei cărnii.

Carnea prăjită se păstrează în tave la temperatura de 50—60° şi, pe măsura folosirii, se taie porţii de-a curmezisul ţesuturilor.

Carnea se serveşte cu garnituri, se stropeste cu suc format la prăjire şi cu unt topit. Asortimentul garniturilor recomandate pentru carnea prăjită se dă mai jos.

Felul cărnii

Garnitură recomandată

De vacă

Cartofi fierţi, cartofi în lapte, cartofi prăjiţi, garnitură complexă (cartofi prăjiţi, mazăre, roşii prăjite, dovlecei, conopidă fiartă etc.)

De viţel

Cartofi în lapte, cartofi prăjiţi, mazăre, păstăi de fasole şi mazăre, legume, în sos de lapte, macaroane cu unt, orez fiert fără micios, garnituri complexe. Varză călită (înnăbuşită), cartofi prăjiţi, pîreu de cartofi, caşă fărîmicioasă de hrişcă, fasole şi mazăre fierte, garnitură complexă.

De porc

Orez fiert înnăbuşit, caşă de hrişcă, cartofi fierţi şi prăjiţi, fasole fierte în sos de roşii.

De oaie

La carnea prăjită se pot servi suplimentar în calitate de garnitură salate verzi şi din varză albă, castraveţi marinaţi, pomuşoare, fructe, roşii proaspete, castraveţi. Carnea prăjită bucăţi mari se lasă să se răcorească, iar apoi se păstrează în frigider la o temperatură de 4—6°C. Carnea prăjită se poate păstra 48 de ore.

Rostbif. Bucăţile mari de carne macră de muşchi se prăjesc, pînă cînd suc din mijlocul bucăţii de carne devine roz de culoare. Rostbiful se taie porţii (cite 2 bu-

căți). Alături de rostbif pe platou se pun cartofi prăjiți (bile mari) și hrean. Când se servește carnea se stropește cu sucul din carne și cu unt topit.

Friptură din carne de porc. Carnea de porc (mușchiuleț), răscuită în formă de ruladă, se prăjește bucăți mari. Pulpa de porc cu șoric înainte de prăjire se pune pe 10 min în apă clocotindă.

Pielea se va muia un pic, apoi pe ea se face un desen în formă de romburi. La sfârșitul prăjirii în tigaie se adaugă rădăcini aromitoare, ceapă. Carnea gata se taie porții (cite 1—2 bucăți). În calitate de garnitură se pot servi suplimentar castraveți, roșii murate, pickles (castraveți murati cu oțet) etc.

Friptură din carne de oae. Înainte de a fi prăjită carnea de oae poate fi împănată cu morcov, cu rădăcini albe aromitoare, cu usturoi. Usturoiul se pisează cu sare și piper și cu acest amestec se freacă bucățile de carne cu 2 ore înainte de prelucrarea termică. La friptura din carne de oae se potrivește o garnitură din fasole în sos. Aceasta se prepară în felul următor: ceapa se taie mărunț și se călește, se adaugă pastă de roșii și se prăjește încă 8—10 min. Apoi se toarnă sucul de carne, se fierbe, apoi se adaugă fasole fierte, se fierbe totul 10—15 min și se drege cu usturoi pisat cu sare.

Carne de oae prăjită cu ceapă. Carnea de oae se prăjește, iar cu 15 min înainte de terminarea prăjirii în jurul bucăților de carne se pune ceapă (căpățini întregi sau tăiată felioare) și se lasă pînă e gata carnea. Bucățile de carne gata se iau de pe tavă, iar ceapa se acoperă cu sos roșu, se fierbe, se drege cu sare și piper. Când se servește carnea se stropește cu acest sos.

Piept umplut. Pieptul prăjit (capul pieptului de porc) se curăță de oase și se taie porții de-a curmezișul. Pieptul umplut cu cașă de hrișcă ori de orez cînd se servește se stropește cu sucul din carne și fără garnitură. Pieptul umplut cu carne se servește cu cașă fărimicioasă (de hrișcă, de orez) ori cu cartofi prăjiți.

Purceluș la cuptor. Purcelușul tăiat se prelucraază, se desface (întinde), tăind osul bazinului și coloana vertebrală între omoplați. Se sarează pe dinăuntru. Codița, urechile se acoperă cu aluat, ca să nu se ardă în timpul prăjirii. Purcelușul pregătit astfel se aranjează pe tavă cu spatele în sus, se unge cu smîntînă și se pune la copt în rolă. În procesul coacerii purcelușul se stropește periodic cu grăsime. Purcelușul gata se taie porții. Mai

întîi se taie capul (pe linia vertebrei cervicale, apoi picioarele după conturul lor și purcelul se taie de-a lungul coloanei vertebrale, iar apoi de-a curmezișul se taie porții. Se servește cu cașă de hrișcă, care se prăjește puțin cu untură, și ouă fierte tari tocate ori cu ceapă călită.

Bucate din carne și măruntaie, tăiate porții și prăjite. Carnea se prăjește bucăți (porții) naturale ori trecute prin pesmet. Carnea naturală se prăjește în tigăi. În tigăi se toarnă untură topită, se înfierbîntă pînă la o temperatură de 160—175°C și apoi se pun bucățile de carne sărate puțin. Se rumenește pe ambele părți, apoi focul se micșorează și se lasă pînă e gata carnea. Preparatele trecute prin pesmet se rumenesc pe ambele părți, apoi se pun în rolă și se țin pînă sînt gata. Carnea tăiată porții se prăjește nemijlocit înainte de a fi servită. Ele nu se recomandă a fi păstrate. Preparatele prăjite din carne naturală se servesc stropite cu unt, alături de ele se toarnă sucul din carne ori se servesc cu sos. În toate cazurile sosul e mai bine să fie servit separat.

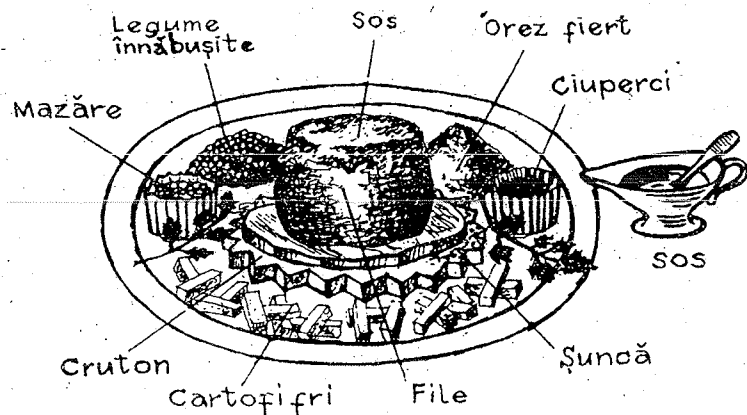
Bucate din carne naturală și măruntaie. Fără a fi trecute prin pesmet se prepară: din carne de vită — biftec, la tavă, antricot; din carne de porc — coteleturi, escalop, frigărui.

Biftec natural. Semifabricatele preparate pentru biftec se presară cu sare, piper și se coc 7—15 min în funcție de gradul de prăjire. Un biftec prăjit puțin la tăiere va elimina un suc roz, unul prăjit mijlociu va avea la tăietură culoare roză, un suc transparent; un biftec prăjit bine are la tăietură o culoare gri. Carne puțin ori mijlociu prăjită se pregătește doar la comanda vizitatorului. Biftecul se stropește cu sucul din carne și cu unt topit. De asupra se pune hrean dat prin răzătoare. Se servește cu cartofi prăjiți. Biftecul se poate servi în tigăi pentru porții, iar garnitura — separat.

Biftec cu ou (ca la Hamburg). Se servește la fel ca biftecul natural, însă de asupra biftecului se pune un ou prăjit «ochi».

Biftec cu ceapă (ca la țară). Biftecul prăjit se pune la mijlocul tigăii pentru porții, se stropește cu sucul din carne cu unt, alături se aranjează cartofi prăjiți, tăiați roțițe, iar de asupra — ceapă, tăiată cerculețe și rumenită.

Mușchi la tavă. Semifabricatele pregătite se presară cu sare, piper, și se prădesc. Mușchiul prăjit se pune în mijlocul unui platou oval, alături se aranjează garni-



tura complexă — morcovi și mazăre înăbușite, drese cu unt, conopidă fiartă, stropită cu unt și presărată cu pesmet, cartofi prăjiți păișoare. Mușchiul se stropește cu unt topit și cu sucul din carne, se împodobește cu verdeață. Mușchiul poate fi servit cu cartofi prăjiți, șlefuiți de forma unor bile.

Mușchi în sos. Pe tigaia pentru porții (cronșel ori platou) se pune o felie de pâine prăjită pe ambele părți (crucon). Pe cruton se pune o felioară de șuncă fiartă, de limbă fiartă, iar de asupra — mușchi prăjit și se toarnă o parte din sosul roșu cu vin. Cealaltă parte de sos se servește separat. Se servește cu o garnitură complexă ori cu cartofi prăjiți. Mușchiul poate fi stropit și cu alte feluri de sosuri: roșu cu tarhon ori cu sos vînătoresc.

Mușchi cu hribi. Se servește la fel ca și mușchiul în sos, însă de asupra pe carne se pun hribi fierți ori ciuperci, iar apoi se stropește cu sos maderă.

Mușchi cu măduva oaselor. Se servește înfrumusețat la fel ca și mușchiul în sos, însă de asupra se pun bucățele de (creier) măduvă fiartă și se stropește cu sos roșu cu vin.

Mușchi cu roșii (ca la portughezi). Pe platou se aranjază un cruton, pe el — pateu ori felioare de șuncă, apoi se pune mușchiul. Pe mușchi se pune o jumătate ori o bucătică de roșie prăjită și se stropește cu sos de roșii cu vin. Se servește cu garnitură complexă.

Langhet natural. Carnea se presară cu sare, cu piper și se prăjește pînă e gata. Apoi langhetul se stropește cu unt topit, iar alături se toarnă sucul din carne. Ală-

turi de carne din ambele părți se pun cartofi prăjiți ori o garnitură complexă.

Langhet cu roșii. Se împodobește la fel ca și langhetul natural, numai că se mai pun și roșii tăiate în jumătate și prăjite.

Langhet în sos. Langhetul se stropește cu sos roșu cu ceapă și cornișoni, cu sos roșu cu vin ori cu sos de smîntină cu ceapă. Se servește cu cartofi prăjiți ori se servește separat.

Antricot. Antricotul natural se servește într-un platou oval ori în farfurie. Într-o parte se pun cartofi, fierți în lapte, și hrean dat prin răzătoare, se înfrumusețează cu verdeață. Se pot folosi și alte garnituri. Pe carne se pune o bucătică de unt verde. În afară de aceasta, antricotul se servește la fel ca și biftecul cu ceapă ori cu ou.

Cotlete naturale. Se pregătesc din carne de porc, de oae, de capră ori de vițel. Pentru cotletele din carne de oae se poate servi sos de lapte cu ceapă (subiz). recomandă a fi marinată. Semifabricatele pregătite se prăjesc în grăsime pe ambele părți, pînă se formează o crustă rumenă.

Cotletele din carne de porc după prăjire se pun pe 5—6 min în rola înfierbîntată. Cînd se servesc se stropesc cu unt, iar alături se toarnă sucul din carne. La cotletele din carne de oase se poate servi sos de lapte cu ceapă (subiz). Pentru cotletele din carne de porc și cele din carne de vițel se servește o garnitură complexă ori pireu de cartofi, cartofi prăjiți, legume în sos de lapte, iar pentru cotletele de oae — orez fiert, cartofi prăjiți, fasole fierte ori o garnitură complexă.

Escalopul se prepară natural și în sos. Cel natural se servește pe crutoane — cîte 2 bucăți pentru o porție cu cartofi prăjiți ori cu o garnitură complexă. Cînd se servește escalopul în sos carnea se pune pe cruton, de asupra cărnii se aranjază pălărioare de ciuperci ori de hribi (încălzite în bulion, în prealabil înăbușite), bucățele de rinichi prăjite puțin jumătăți de roșii proaspete ori roșii conservate și încălzite, se toarnă de asupra sos de roșii. Într-o parte se pun cartofi prăjiți, presărați cu verdeață tocată.

Frigărui. Se taie partea dinspre rinichi a pieptului de oae — cîte o bucată pentru o porție și se marinează împreună cu rinichii. Apoi carnea, rinichiul și o roșie de mărime mijlocie se înfig pe vergea de asupra focului. Frigăruile gata se scot de pe vergea și se servesc cu ceapă

verde ori marinată tăiată mășcat și felioare de lămîie. Se înfrumusețează cu pătrunjel verde. Într-o farfurioară se servește dracilă pisată, iar în sosieră — sos **Iujnii** ori **tkemali**.

Creieri prăjiți. Creerii se fierb în apă puțin sărată și puțin acrită, se lasă să se zvînteze, se taie felioare, se trec de două ori prin pesmet (făină) și se prăjesc în grăsime încinsă. Creerii pot fi prăjiți cu untură, dar în acest caz ei se trec prin făină. Se servesc într-un platou oval, alături se pun cartofi fierți și prăjiți ori pireu de cartofi. Creerii și cartofii se stropesc cu unt. Alături se pune o felie de lămîie. Se poate amesteca suc de lămîie ori soluția de sare de lămîie cu unt topit și verdeață de pătrunjel tocată, se fierbe totul și apoi se stropesc creerii. Se înfrumusețează cu frunze de salată verde.

Rinichi prăjiți. Rinichii de porc, de vițel și de oae se taie felioare și se prăjesc cruzi în tigăi cu grăsime încinsă (5—6 min). Rinichii de vită în prealabil se fierb. Sînt cîteva metode de servire a rinichilor.

Rinichi în sos (soté). Rinichii se acoperă cu sos de roșii, de smîntînă cu pastă de roșii, se lasă să deie în clocot și se servesc cu cartofi prăjiți.

Rinichi în sos maderă cu hribi (ciuperci). Rinichii prăjiți se acoperă cu sos roșu cu vin, se adaugă ciuperci tăiate felioare și prăjiți puțin și se lasă să deie în clocot. Se servesc în tave pentru porții, iar garnitura (cartofii prăjiți) — separat.

Rinichi cu roșii. Rinichii se taie de-a curmezișul bucăți de 10—12 mm grosime ori de-a lungul în jumătate, se prăjesc cu untură. Cînd se servesc pe rinichi se pun felii de roșii prăjite, iar alături — garnitura.

Rinichi prăjiți în pesmet. Rinichii de vițel se curăță de surplusul de grăsime și de capsule, se spală, se lasă să se zvînteze, se face o tăietură de-a lungul lor, se desfac, se trec prin pesmet (de două ori). Rinichii pregătiți se prind cu o vergea de sîrmă, ca să-și mențină forma lor naturală, se prăjesc în grăsime încinsă, apoi se pun pentru un timp în rola înfierbîntată. Cînd se servesc se aranjază la mijlocul farfuriei ori platoului, din ambele părți se pun cartofi, tăiați pășoare și prăjiți. Se înfrumusețează cu verdeață, pe rinichi se pune o bucățică de unt verde răcit. Cînd se servește se scoate vergeaua de sîrmă și se înlocuiește cu una decorativă (atlee).

Ficat prăjit. Ficatul se taie cîte 1—2 bucăți pentru o porție, se presară cu sare, piper, se trece prin făină

și se prăjește cu untură. Ficatul trebuie să fie prea prăjit, deoarece își pierde suculența, se întărește. Cînd se servește se stropește cu unt și alături se pun cartofi prăjiți, pireu de cartofi, cașe fărîmicioase. Ficatul se servește cu ceapă prăjită (se pune de asupra). Se poate servi cu sos. În acest scop ficatul prăjit se pune în sos (de smîntînă cu ceapă, de roșii cu ciuperci) și se încălzește 20—25 min la o temperatură de 80—85°C.

Preparate din carne pane. Din carne de vită se face romștex, din carne de porc, de oae, de vițel — cotlete pane și șnițel. Carnea se prăjește cu untură, apoi se pune în rolă înfierbîntată pînă e gata.

Cotlete pane. Se prăjesc cu untură, apoi se pun în rolă înfierbîntată. Se servesc cu garnitură complexă, care se pune într-o parte. Cotletele se stropesc cu unt topit, se înfrumusețează cu frunze de salată verde ori cu verdeață de pătrunjel.

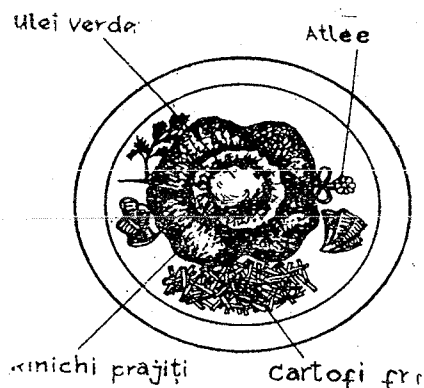
Șnițel. Șnițelul pane se prăjește cu untură, se stropește cu unt și se servește cu aceleași garnituri ca și cotletele pane. Șnițelul poate fi stropit cu unt capere și suc de lămîie. De asupra se pune o felioară de lămîie — fără semințe și suc.

Șnițel ca la Viena. Se prepară din partea din spre rinichi a pieptului de vițel. Se servește cu fișii lungi și înguste de hamsie, aranjate în formă de cerculețe, iar între ele — capere. În jur se pune garnitura și se înfrumusețează cu verdeață.

Romștex. Romștexul prăjit se pune pe platou, alături se aranjază cartofi prăjiți ori garnitură complexă. Carnea se stropește cu unt topit.

Carne și măruntaie prăjite bucățele. **Befstroganoff.** Carnea tăiată pășoare cu sare, piper, se pune într-o tigaie înfierbîntată și se prăjește vreo 2 min, se adaugă ceapă prăjită, tăiată pășoare, sos «Iujnii», se acoperă cu sos de smîntînă și se ține la foc 2—3 min. Sosul «Iujnii» poate lipsi, iar în acest caz se mărește cantitatea de smîntînă. **Befstroganoff** se servește în tave pentru porții, se presară cu verdeață. Separat se servește cartofi fierți și apoi prăjiți.

Fripturică. Carnea de vită ori de porc (de calitatea 1), tăiată bucățele de 10—15 g se prăjește în tigaie pînă e gata, apoi se adaugă ceapă tocată și prăjită, pireu de cartofi și se mai prăjește încă 2—3 min. Fripturica se servește cu cașe fărîmicioase, cu macaroane fierte, cartofi prăjiți.



Frigăruica în Ca-
ucaz. Bucățelele de car-
ne de oaie marinată se în-
fing pe vergele și se pră-
jesc la foc deschis ori în
grătare electrice. Carnea
gata se scoate de pe ver-
gele, se aranjează pe un
platou oval, alături se
pune garnitura — ceapă
verde tăiată măscat, ro-
șii proaspete, castraveți,
vinete prăjite, ceapă mă-
runtă. Într-o rozetă se ser-
vește dracilă pisată iar în

sosieră — sos Iujnii ori tkemali.

Ficat stroganoff. Ficatul se taie pilonașe de 3—
4 cm lungime (masa de 5—6 g), se rumenește, se adaugă
ceapa tăiată pășoare și prăjită, sos Iujnii, se acoperă cu
sos de smântină și se lasă să deie în clocot. Se servește cu
sos, se presară cu verdeață tocată. Garnitură: cartofi pră-
jiți ori fierți, pireu de cartofi, macaroane fierte.

6.5. Bucate din carne înăbușită și măruntaie

Toate felurile de carne și unele măruntaie se pot în-
năbuși.

Carnea de porc se înăbușă bucăți mari (masa de
până la 2 kg); carnea de vită — bucăți tăiate porții ori
bucățele. Se înăbușă acele părți ale cărnii, în care cola-
genul din țesutul conjunctiv la prăjire nu reușește să se
transforme în gluten. Folosirea la înăbușire a sosurilor
acre, a vinului, a pireului de roșii prăjit contribuie la tre-
cerea collagenului în gluten.

Carnea pregătită se rumenește pe toate părțile. Car-
nea tăiată porții ori bucățele se înăbușă în două feluri.
Primul: legumele folosite pentru garnitură se prăjesc îm-
preună cu carnea. Carnea prăjită și legumele se pun în-
tr-o tigaie adâncă, se acoperă cu apă ori cu bulion. Al
doilea: carnea și legumele se înăbușă separat. Bucățile
mari de carne se pun în tigaia adâncă, se toarnă bulion
ca să se acopere pe jumătate și se înăbușă. În timpul în-
năbușirii în multe bucate se adaugă pireu de roșii: Bucă-
țile înăbușite se dreg cu condimente (frunză, de dafin,
piper negru și enibahar, cuișoare, măgiran etc.) și legu-
me aromatizate, care se adaugă cu 10—15 min înainte de

terminarea înăbușirii. Împreună cu condimentele se
adaugă vin alb ori roșu, bere, kvas.

Carnea se înăbușă la un foc mic, vasul fiind acoperit
cu capacul. Bulionul format după înăbușirea cărnii se
folosește pentru prepararea sosului roșu. Pentru prepara-
rea lui bulionul se strecoară, se amestecă cu prăjeala de
făină cu pastă de roșii și se fierbe 25—30 min. În sosul
obținut se adaugă legumele cu care s-a înăbușit carnea
și se trec printr-o strecurătoare (ori se pisează bine).
Uneori carnea înăbușită se scoate din bulion, se lasă să
se zvînteze, se pune pe tavă și se instalează pe 10 min în
rolă înfierbîntată pînă la o temperatură de 300°C. La sup-
rafața cărnii se va forma o crustă. Carnea înăbușită se
păstrează într-un sos cu temperatura de 60—65°C; bucă-
țile mari se taie de-a curmezișul țeșuturilor pe măsura
cererii.

CARNE ÎNNĂBUȘITĂ BUCĂȚI MARI. Din carnea
înăbușită bucăți mari se prepară diferite bucate.

Carne înăbușită. Carnea de vită, de oae ori
de porc se înăbușă bucăți mari de pînă la 2 kg. În pro-
cesul înăbușirii se adaugă morcov, ceapă, zarzavaturi
(rădăcini albe) și pireu de roșii.

Carnea gata se taie porții (cîte 12 bucăți) de-a cur-
mezișul țeșuturilor. Se servește cu macaroane fierte, cu
pireu de cartofi, cu cașe fărîmicioase. Carnea se stropește
cu sos, iar garnitura se aranjează alături.

Carne împănată. Carnea poate fi împănată cu
morcovi și slănină (10—15 g pentru o porție), carnea de
oae și de capre — cu usturoi. Carnea împănată se înăbu-
șă la fel ca și carnea înăbușită. Se servește cu cartofi
fierți, pireu de cartofi, cașe fărîmicioase, orez fierț înă-
bușit, iar carnea de vită împănată de obicei se servește
cu macaroane. Carnea se taie (cîte 1—2 bucăți pentru o
porție) astfel ca să se vadă desenul.

Garnitura se aranjează alături de carne.

Carne înăbușită bucăți pentru porții.
Carnea tăiată porții se înăbușă la fel ca și carnea în-
năbușită bucăți mari.

Carne la rolă. Carnea de vită, carnea de oae și cea
de porc se taie cîte 1—2 bucăți pentru o porție, se bat puțin
cu ciocanul, se sarează, se pipărează și se prăjesc puțin.
Se aranjează într-o tigaie adâncă, se acoperă cu bulion fier-
binte ori cu apă și se înăbușă. În timpul înăbușirii se
adaugă pireu de roșii prăjit. Cu bulionul format la în-
năbușire se prepară un sos roșu.

În tigaia adîncă se pun cartofi și legume prăjite, se acoperă cu sos și se înăbușă pînă e gata. La prepararea mai multor porții garnitura se face separat. Cartofii se rumenesc pe tave în rolă, apoi se transferă în tigăi adînci, se acoperă cu sos roșu și se înăbușă pînă sînt gata. Carnea se servește presărată cu verdeață tocată.

Chiftele p a n e. Chiftelele pregătite se rumenesc și se înăbușă 45—50 min în bulion, adăugîndu-se pireu de roșii. Chiftelele se scot, iar din bulionul rămas se prepară un sos roșu, apoi în acest sos se pun chiftelele, se adaugă condimente și se înăbușă încă 30—40 min. Se servesc cu cașă de hrișcă, cu pireu de cartofi. În farfurie sau pe un platou oval se pun cîte 2 chiftele pentru o porție, se stropesc cu sos, iar alături se aranjează garnitura.

Carne de vită în sos dulce-acriș. Carnea de vită se taie cîte 1—2 bucăți pentru o porție, se prăjește puțin, se aranjează într-o tigaie adîncă, se adaugă ceapă tăiată mărunt și prăjită, pireu de roșii, se acoperă complet cu bulion fierbinte ori cu apă, se înăbușă 1 oră. Apoi se aranjează pesmeții pisați din pîine de secară, zahăr, se adaugă oțet, frunză de dafin, pireu negru și enibahar și se înăbușă, pînă e gata carnea.

Se servește stropită cu sosul format la înăbușire și cu garnitură: macaroane fierte, cartofi, cașe fărîmicioase și altele. În sos se pot adăuga stafide opărite și prune uscate și fierte.

C e a n a h i. Cartofii se taie cubușoare, ceapa se toacă și totul se pune într-o oală de lut. Carnea de oae se taie cu osișor (cîte 1—2 bucăți pentru o porție), se pun de asupra cartofilor, se sarează, se adaugă vinete, pastă de roșii, bulion, usturoi pisat, ardei iute și oala se pune în rola înfierbîntată. La sfîrșitul înăbușirii se adaugă roșii întregi și se lasă pînă mîncarea e gata. În ceanahi se pot adăuga fasole fierte ori păstăi. Pe măsura necesității în ceanahi se adaugă bulion, ca să se evite uscarea produselor. Se servește în oale în care s-a înăbușit.

Bucate din carne înăbușită bucățele. G u l a ș. Bucățelele de carne se rumenesc, apoi se pun în tigaia adîncă ori în ceaun, se acoperă cu bulion fierbinte, se adaugă pireu de roșii prăjit și se înăbușă pînă sînt gata. Bulionul rămas de la înăbușire se scurge, se drege cu prăjeală de făină cu pastă de roșii, se adaugă ceapă prăjită, piper, sare, frunză de dafin. Cu acest sos se acoperă carnea și din nou se înăbușă 10—15 min. Gulașul poate fi

preparat cu smîntînă, care se adaugă la sfîrșitul înăbușirii.

În calitate de garnitură se servesc legume fierte, cașe fărîmicioase, pireu de cartofi, găluște de griș ori din aluat din făină opărită.

T o c a n ă (p a p r i c a ș). Carnea de oae (spate, piept) ori de porc (spate, gît, piept) se taie cîte 2—3 bucăți pentru o porție, se prăjește, se acoperă cu bulion, fierbinte, se adaugă pireu de roșii și se înăbușă 30—40 min. Bulionul se scurge, din el se prepară un sos roșu, cu el se acoperă carnea și se înăbușă împreună cu cartofii rumeniți, cu morcovi, napi, rădăcină de pătrunjel. În tocană se pot adăuga dovlecei, vinete, roșii, ardei dulci, fasole, micșorînd cantitatea de cartofi. Dacă tocana se prepară în cantități mari, garnitura se gătește separat. În acest caz carnea se înăbușă în mod obișnuit, iar cînd se servește se stropește cu sos, garnitura se aranjează alături.

Carne de porc, șuncă, salam, înăbușite cu varză (bigus). Carnea de porc ori mezelurile se taie bucățele, se prăjesc puțin, se adaugă varza călită și se înăbușă 15—20 min. Se servește cu verdeață tocată.

A z u. Carnea de vită se bate, se taie pilonase, se presară cu sare și piper, se prăjește puțin, se acoperă cu bulion fierbinte, se adaugă pastă de roșii și se înăbușă. Bulionul format se scurge și se prepară cu el un sos roșu. Carnea se acoperă cu sosul, se adaugă castraveți murați, curățiți de coajă și tăiați romburi, cartofi tăiați cubușoare și rumeniți, usturoi tocat și se înăbușă 10—15 min. Garnitura poate fi preparată separat. Cînd se servește garnitura se aranjează la mijlocul farfuriei, iar de asupra azu cu sos.

P i l a f. Carnea de oae se taie bucățele cu os (cu excepția celor tubulare și vertebrale) ori se taie mușchi fără oase. Într-un ceaun cu fundul gros se topește untura și se înfierbîntă, apoi se pune carnea, se adaugă ceapa tocată și se înfierbîntă, apoi se pune carnea, se adaugă ceapa tocată și se prăjește încă 5—10 min. După aceasta se pune orezul, ales și spălat în prealabil și mușiat în apă, se acoperă totul cu bulion (cantitatea de orez e determinată prin norme), se pune capacul și ceaunul se lasă la un foc mic, pînă e gata orezul. Înainte de a pune orezul în ceaun se adaugă o legătură de condimente. Pilaful gata se răstoarnă într-o tigaie adîncă. Se servește presărat cu verdeață tocată. Pilaful poate fi preparat și

altfel. Carnea de oae (spată, piept), de vită (spată, piept) se taie bucăți câte 20—40 g, se prăjește puțin, se adaugă morcov, ceapă, pireu de roșii, piper — toate prăjite, se adaugă oleacă bulion ori apă (fierbinte), ca să se obțină o cașă fărîmicioasă și se lasă să deie în clocot. Apoi se toarnă orezul ales și spălat, se fierbe pînă se îngroașă, ceaunul și se acoperă, focul se micșorează, ori se dă în rolă pe 30—40 min.

Rinichi ca la ruși. Rinichii de vită se curată de capsule, se taie în jumătate, se țin un timp în apă, apoi se acoperă cu apă rece, se lasă să deie în clocot. Fieritura se scurge. Apoi rinichii se acoperă cu apă fierbinte, se pune frunză de dafin, piper, ceapă, morcovi și se fierb pînă sînt gata (aproape 1 oră). Rinichii fierți și răcoriți se păstrează fără bulion sub un șervețel umed. Rinichii gata se taie felioare, se presară cu piper și se prăjesc puțin. Rinichii de vitel, de oae și de porc se pot prăji cruzi. Castraveții murați se curată de coajă și semințe, se taie romburi și se blanșează. Morcovul, ceapa, pătrunjelul se taie felioare și se prăjesc în grăsimă încinsă. Cartofii se taie felioare și se rumenesc. Legumele se amestecă cu rinichii, se acoperă cu sos roșu și se înăbușă.

Inimă, plămîni și alte măruntaie în sos (gulaș din măruntaie). Măruntaiele se fierb, se taie bucăți de 20—30 g și se prăjesc puțin. Produsele pregătite se pun în tigaia adîncă, se acoperă cu sos roșu și se înăbușă 15—20 min. La sfîrșitul înăbușirii se adaugă usturoi. Produsele înăbușite în sos se pun în farfurii, iar alături se aranjează garnitura — cașă fărîmicioasă de hrișcă, macaroane fierte, cartofi fierți ori pireu de cartofi.

6.6. Bucate din carne la cuptor

Înainte de a fi coaptă, carnea se fierbe, se prăjește ori se înăbușă. La această grupă se referă: preparatele din carne coaptă în sos, tocană la cuptor, forșmac. Bucatele din carne la cuptor se prepară nemijlocit înainte de a fi servite. Dacă bucatele se gătesc în tave pentru porții, atunci se servesc direct din tave.

Sarmale și legume umplute. Sarmalele și dovleceii, vinetele, ardeii și roșiile umplute cu carne se prepară în mod obișnuit (vezi legume coapte), însă cu umplutură de carne.

La sarmale se folosește carne pentru cotlet (de vacă), care se dă prin mașina de tocat, se amestecă cu ceapă to-

cată și rumenită, cu orez opărit, se drege cu sare, piper și se amestecă.

Sarmalele făcute se sotează (rumenesc) pe ambele părți, se aranjează pe tava unsă cu grăsimă, se acoperă cu sos de smîntînă ori cu sos de smîntînă cu pastă de roșii și se pun la copt în rolă. Se servesc câte 2 pentru o porție împreună cu sos.

Pentru dovlecei, vinete, ardei dulci și roșii umplutura se pregătește din carne pentru cotlete — de vacă ori de oae. Carnea se fierbe, se trece prin mașina de tocat, se amestecă cu ceapa călită și cu orez opărit. Legumele umplute se coc în sos de roșii, de smîntînă cu pastă de roșii.

Carne de vacă, capră în sos de ceapă. În tava pentru porții se toarnă puțin sos de ceapă, se pun 1—2 felii de carne de vacă înăbușită. În jurul cărnii se aranjează un rînd de cartofi (roțițe) prăjiți ori se pune (cu ajutorul unui con pentru ornat) pireu de cartofi. Carnea se stropește cu sos de ceapă, se presară cu cașcaval dat prin răzătoare, se stropește cu unt (ulei) și se coace în rolă 10—15 min la o temperatură de 250—260°C.

Carne de berbec ori de vitel coaptă în sos de lapte. Felioarele de carne de berbec și de vitel prăjite se aranjează pe un platou, se servește cu garnitură (cartofi prăjiți ori pireu de cartofi) la fel ca și la carnea coaptă în sos de ceapă, însă se acoperă cu sos de lapte, se presară cu cașcaval ras, se stropește cu unt și se pune la copt.

Tocană de carne la tavă. se prepară la fel ca și cea de legume, însă castraveții și caperele se amestecă cu produse din carne, tăiate felioare și rumenite (cren-vurști, cîrnăciori, șuncă, rinichi, limbă, carne macră).

Forșmak. Carnea fiartă de vacă (carne de cotlet), scrumbia ținută în prealabil în apă, aleasă de oase și curățită de piele, cartofi fierți și răciți se dau prin mașina de tocat. Se drege cu sare, piper negru, smîntînă, gălbenuș și totul se amestecă bine. Se adaugă albușuri bătute.

Compoziția obținută se pune în tava unsă cu unt, tapetată cu pesmet și cu cașcaval ras, se stropește cu unt topit și se pune la copt.

6.7. Bucate din carne tocată

Se folosesc două feluri de tocături — cu umplutură, fără umplutură (pîine). De obicei preparatele din carne tocată nu se trec prin pesmet (făină).

Semifabricatele se rumenesc în tigăi cu grăsime încinsă. După cum s-a mai spus, în aceste preparate fibrele de collagen sînt fărîmîțate, de aceea coagularea lor nu duce la eliminarea masivă a apei. În afară de aceasta, pîinea ce se conține în tocătură reține sucul ce se elimină.

Preparate din tocătură natur de carne. Astfel de preparate sînt: biftecurele, șnițelele, lulea-kebab etc.— din carne tocată.

✓ **Biftec din carne tocată.** Semifabricatele se prăjesc pe ambele părți în tigăi cu grăsime încinsă, iar apoi se pun în rolă înfierbîntată. Uneori înainte de prăjire biftecurele se trec prin făină. Se servesc ca și biftecurele natur: cu ceapă, ouă etc.

Lulea-kebab. E un fel de mîncare din bucătăria națională a azerbaigenilor. Din tocătura natur din carne de oae (berbec), se fac cîrnăciori — cîte 3—4 pentru o porție, se înfig pe frigări (vergele) și se frig de asupra jeratecului ori în grătarul electric. Pe un platou oval se pune lavaș, tăiat fișii lungi, pe el — lulea-kebab și se acoperă cu o altă fâșie de pîine lavaș. În jur se aranjază garnitură: roșii, ceapă proaspătă ori marinată, tăiată inele, ceapă verde tăiată măscat și felioare de lămîie. Se garnisesc cu verdeață și se servește într-o rolă dracilă pisată, iar în sosieră — sos tkemali.

✓ **Șnițel natur din carne tocată.** Pentru prepararea șnițelului se folosește tocătură naturală din carne de porc și vițel. Semifabricatele se trec prin pesmet, se prăjesc în grăsime și se pun în rolă, pînă sînt gata. În calitate de garnitură se servesc cartofi prăjiți, roșii, dovlecei prăjiți, mazăre ori garnitură complexă, iar pentru șnițel din carne de vițel — cașă de orez fărîmicioasă ori legume în sos de lapte. Șnițelul se servește stropit cu unt topit.

Uneori șnițelele se servesc cu capere și suc de lămîie.

Bucate din masă pentru pîrjoale. Pîrjoalele și chiflele se prepară din carne pentru cotlet (carne de vacă, de porc, de vițel) la fel și din carne de iepure și de capră sălbatică. Pîrjoalele de cașă se prepară din cantități egale de carne de vacă și de porc, cu ceapă și alte amestecuri. În componența pîrjoalelor pentru amatori se adaugă ouă, iar în pîrjoalele de Moscova — slănină și ceapă prăjită. Șnițelele implute se prepară din carne de vacă, de vițel, de porc. Semifabricatele se prăjesc pe ambele părți în tave sau în tigăi cu grăsime încinsă, iar apoi se pun în rolă înfierbîntată și se țin pînă sînt gata (4—5 min). Cînd

bucatele se prepară în cantități mari ele se pot prăji în rolă cu o temperatură de 250—280°C. În acest caz ele se țin 4—5 min. Dacă preparatele sînt gata, la suprafața lor apar bule de aer, iar la apăsare se scurge un suc incolor transparent.

Pîrjoale din carne tocată. Pîrjoalele se servesc cu cartofi fierți ori prăjiți, cu pireu de cartofi ori cu macaroane fierte, la fel cu sos roșu cu ceapă și cornișori și cu sos de roșii.

Cu pîrjoalele din carne de porc se servesc cartofi fierți ori prăjiți, pireu de cartofi, varză calită, fasole cu pastă de roșii și sosuri: roșu, de roșii, de smîntînă cu ceapă. La servirea pîrjoalelor sosul se toarnă în farfurie alături de pîrjoale ori se servește în sosieră. Pîrjoalele pot fi servite fără sos, stropindu-le cu grăsime, însă în acest caz se recomandă a servi castraveți, roșii, varză murată ori marinată.

Pîrjoalele din carne de vițel se servesc cu sos de lapte ori de roșii, dar poate fi folosit și sos roșu.

Pentru prepararea pîrjoalelor din carne de iepure se folosește carnea de pe toate părțile. În tocătură se adaugă osînză (untură dinăuntru) ori slănină. Se servesc cu sos roșu ori cu sos de roșii și cu garnituri de legume.

Chiftele. Sosurile pentru chiftele sînt aceleași ca și pentru pîrjoale, însă chiftelele se stropesc cu sos. Garniturile sînt aceleași ca și la pîrjoale.

Din carne de vițel se prepară chiftele, implute cu ciuperci ori hribi. Ciupercile se toacă, se sotează (rumenesc) în unt, se adaugă sos de smîntînă ori de lapte, se fierbe pînă se îngroașă, se sarează și se lasă să se răcorească. Chiftelele se fac de o formă rotundă, turtită și se trec prin pesmet (din pîine albă). Se servesc cu cartofi prăjiți, cartofi în lapte, pireu de cartofi ori garnitură complexă. Se servesc stropite cu sos roșu, cu sos alb cu ou ori cu sos de lapte.

Chiftelele din carne de iepure se prepară, adăugîndu-se carne grasă de porc. Se servește cu aceleași garnituri ca și pîrjoalele. Cînd se servesc se stropesc cu sos de smîntînă, de smîntînă cu pastă de roșii, de roșii cu ciuperci, ceapă și cornișoni. În masa pentru pîrjoale se adaugă slănină de porc, pîrjoalele se trec prin făină, se prăjesc și se servesc cu sos de smîntînă cu ceapă.

Șnițel din carne tocată. Cînd se servește se stropesc cu unt. Se potrivește și garnitura complexă

ori cu cartofi prăjiți, care se pun alături de șnițel. Dacă șnițelul se servește cu sos, acesta se toarnă într-o parte.

Chiftele ca la cazaci. Pe tava pentru porții se pune orez fiert dres cu pastă de roșii prăjită. De asupra se aranjează chiftelele prăjite, se acoperă cu sos de smântină de o consistență potrivită, se presară cu cașcaval ras, se stropește cu unt și se coc în rolă la o temperatură de 250—260°C vreo 5—6 minute. Chiftelele se servesc în tava pentru porții, presărate cu verdeță.

Pîrjoale de carne, coapte în sos de lapte. Din tocătura pregătită se fac pîrjoale și, fără a le trece prin pesmet, se aranjează pe tava cu grăsimi. La mijlocul pîrjoalei, pe toată lungimea ei, se face o adîncitură, în care se pune sos des de lapte, se presară cu cașcaval ras, se stropește cu unt. Pîrjoalele se coc în rolă, se servesc pe un platou oval, lîngă el se aranjează garnitura (mazăre, legume în sos de lapte etc.), se înfrumusețează cu verdeță.

Chiftelute. Se fac în formă de bile — cîte 3—4 bucăți-pentru o porție, se trec prin făină, se sotează (rumenesc), se aranjează în cratiță adîncă, se acoperă cu sos roșu, sos de roșii ori roșu cu zarzavat, apoi se înnăbușă. Se servesc cu orez fiert, cu cașă fărîmicioasă de hrișcă, cu pireu de cartofi. Chiftelutele se pun în farfurie, alături se aranjează garnitura, se stropește cu sosul în care s-au înnăbușit, se presară cu verdeță.

Chiftele împlute (zraze). Se prăjesc în tigăi ori în tave cu grăsimi, apoi se coc în rolă. Pe farfurie sau pe un platou oval se aranjează garnitura și se toarnă sos roșu ori sos de roșii. În calitate de garnitură se servește cașă de hrișcă, cartofi fierți ori prăjiți.

Ruladă. Masa pentru pîrjoale se aranjează pe un servetel umed într-un strat de 1,5—2 cm, lățimea de 20 cm, lungimea după lățimea tavei. La mijlocul foi, pe toată lungimea ei, se aranjează umplutura din macaroane fierte, drese cu unt. Cu ajutorul șervetelui se formează rulada, apoi aceasta se aranjează pe tava cu încheetura în jos (tava se unge cu untură). Rulada se presară cu pesmet, se fac cîteva împunsături pentru ca să iasă aburi și se coace 30—35 min în rolă înfierbîntată pînă la o temperatură de 150—180°C. La temperaturi mai înalte pe ruladă pot apărea crăpături.

Rulada gata se taie porții, se pun pe farfurie și se stropesc cu unt. Rulada poate fi împlată cu ceapă și cu ou fiert tare și tocat, cu omletă tocată, cu morcov călit, ma-

zăre cu sos des de lapte. Rulada se poate prepara și fără umplutură. În acest caz ea se modelează în formă de chiflă direct în tava unsă cu untură. Rulada fără umplutură se servește cu orice fel de cașă fărîmicioasă, cu pireu de cartofi, cu cartofi fierți ori prăjiți. Ea se pune în farfurie, alături se aranjează garnitura, se stropește cu sos roșu, de smîntînă ori de roșii. Rulada umplută cu macaroane se servește fără garnitură.

6.8. Preparate din vînat. (Animale sălbatice)

Carnea de vînat nu se scurge de sînge și de aceea are de obicei o culoare întunecată. Ea este mai vîrtoasă decît carnea animalelor tăiate și se deosebește prin miros sigur specific, de aceea de cele mai multe ori ea se marinează ori se împănează.

Iepure în smîntînă la tavă. Iepurile prelucrat se taie porții, se marinează, apoi se rumenesc. Carnea rumenită se stropește din abundență cu smîntînă și se pune în rolă înfierbîntată. În timpul prăjirii carnea se stropește din cînd în cînd cu smîntînă. Cînd carnea e gata, smîntîna din tavă se strecoară și se folosește ca sos. Se servește cu cartofi prăjiți ori cu sfeclă înnăbușită, se stropește cu smîntînă și se presară cu verdeță.

Mîncare de porc mistreț. Carnea de la pulpă și de la piept se împănează cu morcov, pătrunjel ori țelină, se aranjează într-un vas din material inoxidabil (faianță, lut, sticlă, emailat), se acoperă cu marinadă rece și se marinează 3 zile. Carnea marinată se rumenește, se pune într-o tigaie adîncă, se acoperă cu apă fierbîntă ori cu bulion, se toarnă vin roșu sec, se adaugă ceapă și se înnăbușă pînă e gata. Carnea gata se scoate și se pune în tavă, se coace în rolă. Cu bulionul rămas de la înnăbușire se pregătește un sos. Carnea de mistreț se servește cu cartofi prăjiți, cu varză călită, cu fasole ori macaroane. Carnea se pune în farfurie ori pe un platou, se stropește cu sos, alături se aranjează garnitura.

6.9. Producerea centralizată a bucatelor de carne

În mod centralizat se prepară carnea fiartă de vacă — TU 28-22-83; carnea prăjită — IU 28—31—83; carnea împanată și înnăbușită (IU 28-20-83) ș. a.

Carne fiartă (de vacă) pentru bucate la felul doi. Bucățile de carne (spată, piept, vrăbioa-

ră, blefuri) cu masa nu mai mare de 2 kg se aranjează în vase perforate, care se instalează în casete (K-M 1); casetele se fixează în ceaine electrice (KA-100, KA-160 ori KA-250), se acoperă cu apă fierbinte și se fierb la un foc mic.

În timpul fierberii se adaugă zarzavat și ceapă, cu 15—20 min până e gata — sare și condimente, cu 5 min — frunză de dafin.

Carnea gata se taie porții câte 50 g, se aranjează în vase speciale (E 1×100), se acoperă cu jeleu fierbinte de carne, se fierbe 5 min și se lasă să se răcorească. În ospătării carnea se încălzește și se fierbe 5 min în aceleași vase.

Carne prăjită. Se prepară carnea de vacă și de porc, prăjită bucăți mari și tăiată porții în jeleu.

Bucățile de carne de 1—2 kg se presară cu sare, piper, se aranjează în tigăi (tave) (SA-0,45 ori SA-0,22) cu grăsimi încinsă până la o temperatură de 200—250°C și se prăjesc la o temperatură nu mai înaltă de 150°C. Carnea răcorită până la temperatura de 40°C se taie bucăți de 50 g, se aranjează în vase funcționale (E 1×100), se acoperă cu jeleu fierbinte și se dă pe 5 min în rolă. Apoi carnea se lasă să se răcorească până la o temperatură de 6—8°C și se transportă la ospătării. Înainte de a fi servită carnea, fără a fi scoasă din vasele funcționale, se fierbe 5 min, apoi se pun în farfuriile cu garnitură și se servește.

Carne de vacă împănată. Carnea se taie bucăți de aproape 2 kg, se împănează cu morcov și se soțează (rumenesc) cu ceapă în tigăi electrice (SE-0,45 ori SE-0,22). Apoi se toarnă apă și se înăbușă, introducând-o periodic. Carnea înăbușită se lasă să se răcorească până la temperatura de 40°C, se taie bucăți de 60 g, se pune în vase funcționale, se acoperă cu jeleu fierbinte, se instalează în role, se fierbe 5 min și se lasă să se răcorească. Înainte de a fi servită carnea se fierbe 5 min în jeleu, se pune în farfurii cu garnitură și se stropește cu jeleu rece.

6.10. Cerințele față de calitate

Carnea fiartă trebuie să fie tăiată felioare subțiri de-a curmezișul țesuturilor. Măruntaiele (rinichii, rumenul, ugerul) pot fi tăiate bucățele cam de aceeași mărime și formă. Suprafața nu trebuie să fie crăpată. Garnitura se aranjează moviliță alături, garniturile de legume se presară cu verdeață tocată, carnea se stropește cu sos.

Culoarea cărnii — de la alb până la gri, carnea sărată — roșie închisă. Carnea e moale, cu o aromă proprie cărnii fierte. Carnea sărată nu trebuie să fie prea sărată.

Crenvurștii și debreținii (cîrnăciori) fierți se servesc întregi. Din batoanele groase de salam fiert se taie bucăți de-a curmezișul, iar din cele subțiri — de-a lungul batonului. Mezelurile (salamul, cîrnațul) trebuie să fie curățite de piele, iar preparatele din ele se aranjează alături. Culoarea preparatelor — de la roșu-deschis până la roșu-închis, gustul și mirosul — corespunzătoare felului preparatului, garniturii și sosului.

Preparatele din carne naturală prăjită. Bucățile mari din carne de vacă și de oaie pot fi puțin, potrivit ori bine prăjite, iar cel de carne de porc și de vițel — neapărat prăjite bine. Garnitura se aranjează în formă de moviliță alungită ori de «bucăte» separate. Culoarea cărnii care e prăjită puțin — de la roz până la gri, a celei prăjite bine — de la gri până la cafeniu.

Langhetele, fileurile, biftecurele și antrecoatele tăiate porții pot fi de asemenea puțin, potrivit, și bine prăjite, iar celelalte articole tăiate porții — prăjite bine. Bucățelele de carne trebuie să fie rumenite pe toate părțile. Oasele costitelor se curăță și se taie bine. Biftecurele, langhetele, fileurile sînt fine, suculente, celelalte pot fi mai puțin suculente, dar trebuie să fie moi.

Preparatele pane prăjite trebuie să fie acoperite uniform cu pesmet, crustă — de la culoarea galbenă-deschisă până la cafenie deschisă; mușchiulețul (cotletele) poate avea grosime nu mai mult de 1/3 din toată suprafața preparatului, osișorul de la costiță trebuie să fie tăiat pieziș (fără așhii) și desprins de carne cu 3—4 cm. La tăietură țesutul muscular e compact, cu o crustă nu mai mare de 2 mm; grosimea preparatului e de 10—20 mm.

Pieptul de oae poate avea cartilage, dar nu și tendoane, piele, osișoare sfărîmate.

Consistența suculentă, elastică, carnea se mestecă ușor. Devierile de la masa recomandată se admit cu +3%, însă nu se admit devieri de masă la 10 bucăți de preparat.

Carnea înăbușită e moale, suculentă. Bucățile mari de carne înăbușită trebuie să fie tăiate de-a curmezișul țesuturilor, bucățele cam de aceeași mărime. Masa bucățelelor de carne în gulaș e de 10—20 g, în pilaf — 15—20 g. Legumele înăbușite împreună cu carnea trebuie să aibă o culoare gri-cenușie ori cafenie.

Carnea în sos la cuptor trebuie să fie suculentă; tava ori platoul trebuie să fie curate pe dinafară. Mîncarea trebuie să aibă suprafața lucitoare, crusta subțire. Nu se admite uscarea sosului sub crustă. Bucățile de carne trebuie să se ia ușor de pe tavă ori de pe platou.

Preparatele din tocătură pentru pîrjoale (pîrjoale, șnițele): grosimea pîrjoalelor 1,2—2 cm, forma ovală-turtită, un colț ascuțit; bitocurile — rotunde, turtite, grosimea de 1—2 cm; șnițelele — ovale, grosimea 1—1,5 cm. Suprafața trebuie să fie netedă, fără crăpături, și rupturi, de culoare cafenie, uniformă. Devierile de la masa indicată se admit la unele preparate de +5%, însă la 10 bucăți de aceste preparate devieri de masă nu trebuie să fie. Aspectul la tăietură — consistență uniformă, fără tendoane, nu se admite o nuanță roză-roșie, la fel și gustul de pîine, de grăsime arsă și alte gusturi și mirosuri străine. Preparatele trebuie să fie suculente, moi.

Conținutul de substanțe uscate în preparatele din carne de vacă, de oae, de porc — cel puțin 35%, din carne de vițel — cel puțin 30%. Conținutul de pîine (exceptînd pesmetul) — nu mai mare de 18%, de sare — 1,5—2,5%. Aciditatea în grade (un ml de soluție de sodă caustică la 100 g de produs). Nu se admite prezența microbilor din grupul coli, paracoli, proteu și din grupul salmonelilor. La analiza microbiologică a coloniilor microbiene nu se admite prezența bacililor negativi.

Dacă bucatele se servesc cu sos și garnitură, atunci toate componentele se analizează separat, iar dacă bucatele sunt preparate în sos (gulașul, tocana, befstroganoff) atunci aprecierea e unică pentru acest fel de mîncare.

La început se controlează masa preparatului. În acest scop se cîntăresc 10 bucăți împreună și fiecare în parte. Masa celor 10 bucăți nu trebuie să devieze de la normă, iar în preparatele luate aparte devierile se admit în limitele +3%. Totuși trebuie să reținem, că devierile nu întotdeauna denotă o încălcare a recepturii, ele pot fi o urmare a încălcării regimului tehnologic: masa semifabricatelor de carne se schimbă în timpul preparării termice din cauza evaporării apei (la prăjire) și eliminării sucului din carne (la coagularea albuminelor) — ambele aceste procese depind de regimul prelucrării termice). După prelucrarea termică se schimbă raportul dintre oase și carne, deoarece țesutul osos se schimbă puțin, iar țesutul muscular pierde pînă la 40% din masă. Raportul dintre oase și carne se poate determina numai în laborator.

Preparatele pane se cîntăresc trecute prin pesmet. După cîntărire se determină corespunderea părții de carne folosite pentru felul preparatului culinar, corectitudinea prelucrării (forma, desprinderea osișorului la cotlet și la mușchiuleț, aspectul, felul și calitatea trecerii prin pesmet etc. Apoi se controlează gradul de gătință a preparatelor.

După controlul exterior și cîntărire se controlează gustul și mirosul, corectitudinea alegerii sosurilor și garniturilor, modul de înfrumusețare.

Bucatele ce corespund întru totul cerințelor față de calitate sînt apreciate cu nota «excelent».

Defectele inadmisibile, atestate la preparate: calitatea reală materiei prime; încălcarea recepturii (devierile de masă, folosirea cărnii din părțile mai puțin calitative din corpul animalului tăiat, cantitatea mare de oase, prezența pîinii în preparatele din carne tocată; gustul și mirosul străin (acru, rînced etc.); semnele gradului insuficient de preparare termică (culoarea roșie); culoarea roză și roșie la tăietură se admite numai la rostbiff, biftec și file (la cererea clientului).

Preparatele cam arse ori sărate, crăpate din carne tocată trebuie trecute la rebut.

Defectele ce scad nota de apreciere a preparatelor: gustul și mirosul sînt abea perceptibile (aroma de carne înăbușită ori prăjită, gustul nu e picant); consistența — carnea nu e suculentă, e tare, vîjnoasă, preparatele din carne tocată nu-s omogene în locul de rupere; aspectul — devieri de formă, desprinderea pesmetului; culoarea nepronunțată a crustei la preparatele prăjite; suprafața înunecată a cărnii fierte; bucățile de carne netăiate cu grijă etc.

Capitolul 7. BUCATE DIN CARNE DE RASĂRE VINAT ȘI IEPURE

Bucatele din carne de pasăre, la fel ca și cele din carne de vacă ori de porc, constituie o sursă importantă de albumine pentru organism. În carnea de pasăre e mai puțin țesut conjunctiv și de aceea se conțin de 2—3 ori mai puține albumine de valoare relativă decît în carnea de vacă.

Conținutul de albumine în carnea fiartă de găină, curcă atinge 30% din masa totală. Grăsimile de pasăre sînt

ușor fuzibile, conțin mulți acizi și se asimilează ușor. Carnea de vînat conține și mai multe albumine decît carnea de pasăre de casă, iar grăsimi — considerabil mai puține.

Sînt foarte apreciate bucatele din file de pasăre, deoarece acestea conțin mai multe substanțe azotoase și se deosebesc printr-o consistență fină. Bucatele din carne de vînat au un gust specific, uneori amărui. Preparatele culinare din pasăre sînt indicate în alimentația dietetică. Garniturile din crupe și cartofi completează bucatele din carne de pasăre, vînat și iepure cu hidrați de carbon, iar cele din legume le împogățesc cu vitamine și săruri minerale.

7.1. Prepararea termică a cărnii de pasăre, vînat și iepure

Carnea de pasăre, vînat și iepure este supusă diferitor metode de prelucrare termică în funcție de grăsime, de vîrstă și de alți factori.

Găinile, curcile și iepurii se prăjesc, se fierb și se înăbușă, iar gîștile și rațele pentru felul doi de obicei se prăjesc și se înăbușă. Carnea de vînat se prăjește. Carnea de pasăre bătută este foarte tare și de aceea se fierbe ori se înăbușă, deoarece în timpul prăjirii ea nu se înmoaie suficient.

Micșorarea masei cărnii de pasăre în procesul prelucrării termice este determinată de eliminarea apei, de topirea grăsimii și pierderii de substanțe solubile. Pierderile în masă în timpul fierberii cărnii de pasăre sînt mai mici decît la fierberea cărnii de vacă ori de porc și constituie 25—28%. La prăjirea fileului pierderile constituie 27%, deoarece în acest fel grăsimea nu se topește. Pierderile masei în timpul prăjirii sînt mult mai mari: carnea de gîscă — 40%, de rață — 35, de găină — 31, preparatele din tocătură pentru pîrjoale — 20%. Aceasta se explică prin faptul, că în timpul prăjirii se topește mai multă grăsime decît în timpul fierberii, și se evaporă o parte din apă. Aproape toată grăsimea se depune sub piele și în interiorul corpului de pasăre tăiată. De aceea grăsimea se topește ușor la prelucrarea termică.

Albuminele de pasăre în timpul prelucrării termice denaturează și se contractează la fel ca și albuminele din carne, însă într-un grad mai mic, deoarece țesuturile căr-

nii de pasăre se deosebesc printr-un diametru mai mic al țesuturilor musculare.

Particularitățile structurii anatomice și mărimea păsării permit să fie supuse prelucrării termice întregi. De aceea ea se taie porții de obicei după fierbere ori prăjire și doar numai la prepararea unor bucate se taie din timp.

Preparatele din carne tocată de pasăre, vînat și iepure se pregătesc cam rar. Carnea de rață și de gîscă are multă grăsime, de aceea nu se recomandă a prepara din ea tocătură, iar carnea de găină și de curcă e fină și se poate folosi la prepararea mîncărilor.

Durata preparării termice variază de la 2 pînă la 4 ore în funcție de vîrstă și mărimea păsării.

În culegerile de rețete de preparare a bucatelor din carne de vînat normele sînt indicate în unități (1, 1/2, 1/4), ca să iasă preparate gata de aproximativ 75, 100 și 125 g): potîrniche cenușie, găinușă de alun — 320, potîrniche albă — 500, cocoș de munte — 1000, cocoș sălbatic — 1800, fazan — 850.

7.2. Bucate din carne (de pasăre, vînat și iepure) fiartă și înăbușită

Reguli generale de fierbere și înăbușire. Pentru bucatele de felul doi de obicei se fierbe carnea de găină și de pui, mai rar — de iepure și de gîscă.

Găinile pregătite se pun în apă fierbinte (2—2,5 l la 1 kg de produs), se lasă să deie în clocot, se dă focul mai mic, se adaugă zarzavat, ceapă, sare și se fierbe. Carnea se controlează dacă e gata cu ajutorul unui ac de culinărie, cu care se străpunge partea mai groasă a pulpei; acul trebuie să intre ușor, iar din împunsătură se scurge un suc transparent. Durata de fierbere a puilor e de 20—30 min, găinilor bătrîne — 2—3 ore, gîștelor și curcilor — 1—2 ore, vînatului — 20—40 min.

Cînd se servește găina se taie cîte două bucățele pentru o porție (o bucățică de pulpă și alta de piept) și se încălzește în bulion. La împărțirea găinii în porții mai întii se taie în jumătate de-a lungul, iar apoi fiecare jumătate se împarte în file și pulpă și se taie un număr egal de bucățele. Iepurii se taie în 4—6 părți în funcție de mărimea lor și de norma preparatului gata. Pasărea ori iepurele fiert se acoperă cu bulion, se lasă să deie în clocot și se ține pe marmită într-un vas acoperit.

Preparatele din masă pentru pîrjoale, fileu de găină ori de vînat, găini tinere și pui. Preparatele din tocătură pentru pîrjoale, pieptul de găină, ori de vînat se aranjează într-un strat pe fundul unei tigăi adînci, unse cu unt ori cu margarină, se acoperă cu bulion cu 1/3—1/4 din înălțime, tigaia se acoperă cu un capac și se înăbușă la un foc mic. Fileul de găină se stropește cu suc de lămîie, deoarece culoarea cărnii e mai albă. Puii și bucățile de găină se aranjează sub un unghi și se înăbușă cu zarzavat și ceapă, care se pun la fundul tigăii adînci.

Păsările și iepurile fierte și înăbușite se servesc cu sos alb și cu garnituri din orez fiert, legume înăbușite ori fierte.

Pasăre ori iepure fiert. Pasărea ori iepurile fierte se servesc cu orez, cartofi, legume ori garnitură complexă. Pasărea ori iepurile se pun pe platou, se aranjează garnitura și se stropește cu sos alb, cu sos alb cu ou, ori cu sos alb cu legume.

Pui ori vînat în sos la aburi cu ciuperci. Puii, găinile tinere se înăbușă împreună cu ciupercile. Ciupercile uscate se pun la muiat și se fierb aparte. Pasărea se servește cu orez fiert, se stropește cu unt topit, se pun pe ea ciupercile și se stropește cu sos la aburi. Se poate servi cu sos de tarhon.

Cotlet (antricot) din carne de pasăre ori vînat în sos la aburi cu ciuperci. Fileul pregătut cu os ori fără os (cotlet natural) se înăbușă, adăugîndu-se unt ori suc de lămîie (sau sare de lămîie), ciuperci. Ciupercile se pot fierbe separat. Cînd se servește felul se pune pe cruton, de asupra se pun felioare de ciuperci și se stropește cu sos la aburi ori cu sos alb cu ou. Alături se aranjează garnitura.

7.3. Pasăre, vînat și iepure prăjite

Păsările și iepurii se prăjesc și întregi, și tăiate bucăți pe plită și în rolă. (cu grăsime ori fri).

Păsările ori iepurii întregi se freacă cu sare și se ung cu smîntînă. Pentru prăjirea găinilor, gîștelor și rațelor de categoria 1 se folosește grăsimea de pasăre. Păsările pregătite se aranjează cu spatele în jos pe tave sau tigăi cu grăsime incinsă pînă la temperatura de 150—160°C și se prăjesc, pînă se formează o crustă rumenă pe toată suprafața. Păsările rumenite se pun pe 15—20 min în rolă și se țin pînă sînt gata. Carnea se controlează dacă e

gata cu ajutorul unui ac de culinarie: se străpunge pulpa, acul trebuie să intre ușor în carne, iar din împunsătură se scurge un suc străveziu. Pentru prăjirea în rolă păsările și iepurii pregătiți se aranjează pe tavă cu spatule în jos. Temperatura inițială în rolă trebuie să fie de 200—250°C, peste 10 min temperatura se micșorează pînă la 160°C și se lasă găinile, pînă sînt gata.

Înainte de prăjire pasărea slabă se unge cu smîntînă ori se stropește cu untură topită, iar gîștele și rațele grase se stropesc cu apă fierbinte. În timpul prăjirii în rolă păsările ori iepurii se întorc periodic și se stropesc cu grăsimea și zeama formată.

Rațele, gîștele și curcile bătrîne înainte de prăjire se recomandă a fi fierte, pînă sînt gata pe jumătate.

Durata de prăjire a puilor 20—30 min, a găinilor și rațelor — 40—60 min, a gîștelor și curcilor — 1—1,5 ore.

Păsările și iepurii se împart pe porții nemijlocit înainte de servire. Carnea de curcă, gîscă, rață și găină se recomandă a fi servită cîte două bucățele pentru o porție (o bucățică de pulpă și una de piept). La timpul împărțirii pe porția unei păsări mari se poate tăia osul spatelui. Pentru aceasta pasărea se taie de-a lungul astfel, încît o jumătate să rămînă cu osul spatelui, care apoi se taie.

Iepurii se taie în 4—6 ori în mai multe părți în funcție de mărimea lor și de masa porției.

Potîrnichile, cocoșii de munte și fazanii se prăjesc la fel ca pasărea de casă. Vînatul de dimensiuni mici (prepelile, becaținele și becațele) se servește întreg. La prepararea în masă pasărea se taie în porții și se păstrează în frigider pînă la servire. Înainte de servire porțiile pregătite se pun pe tave sau în tigăi adînci, se toarnă puțină zeama de la prăjirea cărnii și se pun pe 5—7 min în rola înfierbîntată pînă la 160—180°C.

În calitate de garnitură de bază pentru păsările și vînatul prăjite se servesc cartofi prăjiți. Suplimentar se pot servi salate din legume proaspete, salată de varză albă ori roșie, castraveți murați ori marinați, mere murate.

Pasăre ori iepure prăjit. Pasărea ori iepurile prăjit se servesc cu cartofi prăjiți, orez fiert, dovlecei prăjiți etc. se stropesc cu zeamă din carne și cu unt topit. Adăugător se servește salată de varză albă ori roșie, fructe marinate, castraveți și roșii. Carnea de gîscă și de rață se recomandă a fi servite cu varză înăbușită și mere coapte.

Gîscă, rață umplute. Pentru umplutură se

aleg cartofi nu prea mari (ori cei mari se taie felii mari de-a lungul) și se rumeneșc puțin. Merele se curăță de coajă și semințe, se taie felioare și se presară cu zahăr.

Pasărea pregătită se umple cu cartofi ori cu mere, se pune pe tavă și se dau la copt. În calitate de implutură se pot folosi prune uscate și muiate, curățite de simburi și presărate cu zahăr.

Pasărea gata se taie porții și se servește împreună cu implutura, se stropește cu suc format la coacere și cu unt topit.

Pui tabaka. Puii ori găinile tinere pregătite se taie de-a lungul pieptului, păsării i se desface picioarele se îndreaptă, se apasă pînă se obține o formă cît se poate de plată, se freacă cu usturoi pisat, sare, se unge cu smîntînă și se prăjesc pe tigaie (tavă) în unt sau în margarină, acoperind tigaia cu un capac special-pres. Cînd partea de la spate se rumenește, puiul se întoarce pe cealaltă parte și se prăjește bine. Puiul prăjit se servește pe un platou ori farfurie întreg ori tăiat în jumătate. În jurul puiului se aranjează garnitura: roșii prăjite, felioare de lămîie, ceapă marinată, tăiată măscat. Mincarea se înfrumusețează cu verdeață ori cu frunzișoare de salată.

Separat într-o sosieră se servește sos tkemali ori piper pisat cu usturoi, amestecat cu bulion ori cu oțet de vin.

Carne de vînat prăjită. Pentru îmbunătățirea calităților gustative ale cărnii de vînat acestea înainte de prăjire pot fi împănate. Vînatul se prăjește la fel ca și păsările, se servește cu cartofi prăjiți, mere coapte, fructe proaspete ori marinate, cu dulceață de coacăză ori alte pomușoare.

Carne de vînat prăjită în sos de smîntînă. Găinușele de alun, potîrnichile (negre și albe), cocoșii de munte, fazanii se prelucrează, se prăjesc întregi, se taie porții, se acoperă cu sos de smîntînă și se pun la foc, ca să se înfierbinte 5—7 min. Vînatul prăjit se servește cu cartofi prăjiți și se stropește abundant cu sos de smîntînă.

Cotlet din file de pasăre. Cotletele (mușchiulețele) din file de găină, vînat ori de iepure se prăjesc în mod obișnuit în ulei nemijlocit înainte de a fi servite. Cotletele se aranjează pe crutoane, se stropesc cu unt topit, alături se pun cartofi prăjiți ori o garnitură complexă (morcov, mazăre, drese cu unt, conopidă presărată cu pesmet și stropită cu unt, cartofi prăjiți tăiați păișoare).

Cotlete (mușchiulețele) din file de pasăre și vînat umplute. Semifabricatele pregătite din file de pasăre și vînat, umplute cu ciuperci în sos de lapte ori cu ficat tocat, se frig în tigaie, apoi se coc 3—4 min în rola înfierbîntată.

Pentru umplutură: morcovul, ceapa, pătrunjelul se taie, se prăjesc cu slănină, se adaugă bucățele mărunte de ficat și se prăjesc toate împreună. Totul se trece de 3—4 ori prin mașina de tocat.

Se servesc pe crutoane (se pot servi și fără crutoane), stropite cu unt topit, se potrivesc cu cartofi prăjiți, tăiați păișoare, mazăre ori garnitură complexă. Separat se servește cu sos roșu cu vin.

Mușchiuleț de Kiev. Mușchiulețele pregătite și umplute cu unt se prăjesc în multă grăsime încinsă. Pe platou sau în farfurie se pune un cruton din pîine de grîu ori din aluat în foi, pe cruton se aranjează mușchiulețul, iar alături — un «coșuleț» din aluat de cozonac, umplut cu mazăre în sos de lapte. Din ambele părți se pun «buchete» de cartofi tăiați păișoare și prăjiți. Mușchiulețul se stropește cu unt, se înfrumusețează cu verdeață. Separat se servește sos roșu cu vin.

Pasăre, vînat ori iepure ca în capitală (șnițel de capitală). Carne prăjită se bate, se înmoaie în liezon și se trece prin pesmet. Se prăjește în mod obișnuit înainte de a fi servită. Șnițelul se servește pe un cruton de pîine; la mijlocul preparatului se pune o bucătică de unt și fructe conservate. Alături de șnițel se pun cartofi tăiați păișoare și prăjiți, mazăre ori garnitură complexă.

Pasăre fri. Găinile, puii și curcile fierte se taie porții, se țin sub o presă ușoară, apoi se trec prin făină, se înmoaie în liezon și se trece prin pesmet. Se prăjesc în grăsime încinsă, apoi se dau la rolă și se țin pînă sînt gata. Cînd se servesc se stropesc cu unt topit, în calitate de garnitură se potrivesc cartofi fri. Drept garnitură suplimentară pot servi salate, fructe și pomușoare marinate. Separat se servește sos roșu cu vin. Se înfrumusețează cu frunze de salată, ori cu verdeață de pătrunjel.

7.4. Bucate din carne înăbușită de pasăre, de vînat ori de iepure

De obicei se înăbușă carnea de pasăre bătrînă, care nu poate fi prăjită. În afară de aceasta după înăbușire bucatele sînt mai delicioase și mai suculente. Înainte de înăbușire pasărea se taie bucăți, care se rumenesc (pot fi prăjite puțin păsările întregi, iar apoi acestea se taie bucăți).

+ Tocană din carne de pasăre ori de iepure. Păsările ori iepurii pregătiți se taie bucăți a cîte 2—3 bucățele pentru o porție), se prăjesc puțin și se prepară în continuare la fel ca și tocana din carne de oaie. Tocana poate fi preparată și din măruntaie de pasăre. În acest scop măruntaiele de dimensiuni mari se taie în 2—3 bucățele, iar cele mici se lasă întregi.

Gîscă, rață ca la mama acasă (în ulcele). Păsările pregătite se taie bucăți, se rumenesc, se pun în ulcele, se adaugă cartofi cruți tăiați felii, ceapă tocată și rumenită, frunză de dafin, piper, sare, se acoperă cu bulion ori cu apă și se lasă să se înăbușe bine în rola înfierbîntată. Se servesc în ulcele.

+ Ceahoșibili. Pasărea se taie bucățele, acestea se prăjesc puțin, se adaugă ceapa tăiată inele și rumenită, se pun roșii, făină prăjită în tigaia fără grăsime, oțet, verdeață de coriandru ori de busuioc, usturoi pisat, piper, sare și se înăbușă. Se servesc în tigăi pentru porții, se presară cu verdeață tocată.

7.5. Bucate din carne tocată de pasăre, de vînat ori de iepure.

Din carne de pasăre, de vînat ori iepure se pregătește o masă pentru pîrjoale sau chifteluțe. Pîrjoalele ori găluștele se fierb la aburi ori se prăjesc în mod obișnuit, bucatele preparate din masă pentru găluște se rumenesc ori se fierb la aburi.

Pîrjoale din carne tocată de pasăre, vînat ori iepure la aburi. Pîrjoalele (fără a le trece prin pesmet) se aranjează într-o tigaie adîncă, unsă cu unt (ulei), aceasta se pune în rola încinsă (pîrjoalele se vor coace în aburii formați). Se servesc cu orez fiert, legume fierte, pireu de cartofi, se stropesc cu sosul format la coacerea pîrjoalelor. Cînd se servesc pe fiecare pîrjoală se pot pune felioare de ciuperci.

Găluște din carne de pasăre la aburi. Din masa pregătită pentru găluște se ia cîte 20—25 g și se fierb la aburi. Găluștele se iau ușor cu ajutorul a două linguri și se pun într-o tigaie adîncă cu apă puțină și se fierb la foc mic 10—12 min. Găluștele se servesc cu mazăre fiartă, cu conopida, cartofi fierți în lapte, pireu de legume, orez fiert. Se servesc stropite cu unt topit.

Pîrjoalele din carne de pasăre, vînat ori iepure. Se prepară la fel ca și pîrjoalele din carne de porc ori de vacă. Se servesc cu cartofi fierți și cu legume înăbușite, cu morcov în sos de lapte ori cu garnitură complexă. Se servesc stropite cu unt topit.

Pîrjoalele umplute din carne de pasăre, vînat ori iepure. Masa pregătită pentru pîrjoale se împarte în porții, din acestea se modelează turtițe rotunde, în mijlocul acestora se pun ciuperci fierte și tocate, marginile turtițelor se unesc, se trec prin pesmet, se modelează de forma pîrjoalelor și se prăjesc. Se servesc stropite cu unt topit, cu garnitură din cartofi fierți în lapte ori cu garnitură complexă.

7.6. Prepararea centralizată a bucatelor din carne de pasăre.

În scopul aprovizionării magazinelor de culinărie se prepară în mod centralizat păsări prăjite și fierte, pui «tabaka». Pentru ospătării și cantine se pregătesc păsări fierte întregi și tăiate porții — pentru felul doi de bucate în jeleu.

Păsările se fierb, apoi se pun în vase funcționale și se răcesc.

Păsările se prepară și în jeleu. În acest scop păsările se taie bucăți a cîte 75 g, se aranjează în vase funcționale, se acoperă cu bulion fierbinte cu jelatină, se fierb 5 minute se lasă să se răcească.

La ospătării carnea de pasăre se fierbe 5 minute în vasele funcționale în care a fost adusă.

Cînd se servește carnea se încălzește, se stropește cu jeleu, în farfurie se pune garnitura.

7.7. Cerințe față de calitate

Fiecare porție trebuie să fie alcătuită dintr-o bucată de carne de la piept ori de la spate și o parte de la pulpă. Cantitatea de carne fără os nu trebuie să fie mai mi-

că de 66% din masa totală a bucății de pasăre. Se admit, însă se consideră defect rupturile pielii, urme de spumă pe aripi, gradul neuniform de prăjire. În partea interioară a păsării nu trebuie să fie cheaguri de sînge, rămășițe de anus, gușă și altor organe. Devierile masei în unele porții pentru pasărea prăjită se admite cu $\pm 3\%$, însă masa a 10 porții trebuie să corespundă normei. Este inadmisibilă prezența microbilor din grupul coli, parocoli, salmonelă.

Păsările prăjite care se vînd în magazinele culinare trebuie să fie aranjate în felul următor: piciorușele și aripile strînse de corp (picioarele să fie tăiate la articulația tălpii, iar aripile — la articulația cubitală, fără a fărîmița osul); gîtul e înlăturat complet, iar tăietura e acoperită cu piele. Pielea trebuie să fie curată, fără rămășițe de pene și vînatăi (sufuziuni sangvine). Găinile tinere și puii pot avea aripile întregi.

Capitolul 8. BUCATE DIN OUA ȘI BRINZA DE VACI

8.1. Buate din ouă

Ouăle sunt un produs de o înaltă calitate nutritivă și biologică. Bucatele din ouă constituie o sursă importantă de albumine, lecitină, acizi, vitamine D.E.K., săruri minerale, fier și cupru.

Conținutul total de albumine îl constituie 12,7%. Cele mai prețioase albumine din ouă sînt ovoalbumina și conalbumină, care conțin aminoacizi în proporții aproape optime.

Însă una dintre albuminele oului — avidina — neutralizează vitamina H (biotina), care contribuie la reglarea activității neuro-reflectorie, deaceia consumul unei cantități prea mari de bucate din ouă poate duce la H-avita-minoză.

Albumina ovomucoidă frînează acțiunea fermentului pancreasului — tripsina, de aceea ouăle crude nu numai că se asimilează greu, ci și reduc gradul de asimilare al altor produse. În afară de aceasta o parte din albuminele lui se absorb fără a fi mistuite complet, iar uneori aceasta provoacă reacții alergice.

În procesul prelucrării termice dispăre acțiunea anti-ferment a ovomucoidei iar la baterea albușurilor ea se diminuează considerabil.

În ou se conține și albumina lizocima, care posedă o acțiune antimicrobiană, însă în cazul nerespectării regulii de păstrare lizocima poate duce la intensificarea creșterii microorganismelor și astfel ouăle pot fi o sursă a unor grave intoxicații. De aceea la unitățile alimentației publice se acordă o mare atenție cerințelor sanitare de prelucrare a ouălor.

Ouăle conțin o cantitate însemnată de lipide (11,5%), care sînt concentrate mai ales în gălbenuș (conținutul lor ajunge la 37%). Lipidele din ouă se caracterizează printr-un conținut bogat de acizi activi biologic și fosfatide. În afară de aceste, în ou se conțin astfel de fosfatide, cum este lecitina și holina. Conținutul de colesterol în gălbenuș ajunge la 1,6%. Anume acest fapt dictează limitarea cantității de gălbenușuri în alimentația oamenilor în vîrstă, deoarece colesterolul poate accelera procesele aterosclerotice.

✓ **Prelucrarea primară a produselor din ouă.** La întreprinderile alimentației publice se folosesc ouă de găină proaspete, amestecuri cu ouă și praf de ouă. Se interzice folosirea ouălor de răți, de gîscă și de găină vechi.

Prospețimea ouălor se determină cu ajutorul ovoscopului. Înainte de a fi întrebuințate ouăle se spală cu apă caldă și sodă calcinată (de 1—2%), apoi cu o soluție de 0,5% de hloramînă și se clătesc. Ouăle prea murdare se freacă în prealabil cu sare. Borcanele (cutiile) cu melanj (amestec) se dezgheață în apă cu o temperatură nu mai mare de 50°C, apoi se șterg, se deschid și conținutul se răstoarnă într-o strecurătoare (sită). Malanțul dezghețat se folosește imediat. Se interzice păstrarea melanjului dezghețat. De aceea dacă e nevoie de o cantitate mică de melanj, atunci borcanele se deschid fără a fi dezghețate, se ia cantitatea necesară, iar ce a rămas se păstrează la o temperatură mai joasă de 0°C.

Praful de ou se cernă, se acoperă cu apă rece ori lapte (în proporție de 1:3,5) și se amestecă. Compoziția se lasă la rece pe 30—40 min, ca să se pătrundă, apoi se sarează și se folosește numai pentru preparatele supuse prelucrării termice.

În culegerile de rețete culinare se indică masa bucatelor din următorul calcul: oul — 46 g, coaja lui — 12,5%, iar masa conținutului unui ou — 40 g. Raportul dintre gălbenuș și albuș — respectiv 39 și 61%. Trebuie să se ia în considerație faptul că masa, coaja de ou depinde de mărimea ouălor. De aceea cînd se primesc ouă mai mari ori mai

mici de 46 g pentru a calcula masa neto trebuie să se aplice coeficientul de recalculare (K): pentru ouăle cu masa bruto (A) de la 48 g și mai sus — 0,880, de la 43 pînă la 48 g — 0,875, mai mică de 43 g — 0,870.

Astfel, masa neto a oului X — va fi: $x = AK$.

Melanjul cu ou se poate folosi în locul ouălor proaspete (masa neto) în raportul 1:1.

Prelucrarea termică a ouălor. Oule se fierb, se prăjesc ori se coc. Pierderile de masă la fierberea ouălor cu coajă e minimă. La prăjirea ouălor se pierde 12% din masă, iar masa produsului gata depinde de masa ouălor crude și de cantitatea de grăsime luată pentru prăjire:

Masa ouălor prăjite «ochiuri» = (masa neto + masa grăsimii) · 88 unde 88 (100—12) constituie pierderile din timpul prăjirii.

La prelucrarea termică a ouălor temperatura nu trebuie să fie mai mare de 100°C, durata de prelucrare e mică și de aceea pierderile de vitamine și reducerea valorii biologice a lipidelor sînt neînsemnate. Albușurile ouălor denaturează, din care cauză are loc coagularea, deoarece concentrația de substanțe coloidale în albuș este foarte mare (10—16%); dispăre acțiunea antifement a ovomucoidei, se reduce ori dispăre capacitatea avidinei de a neutraliza vitamina H.

La o temperatură de 50—55°C în albușul oului apar primele semne ale denaturării — se tulbură aspectul: la 55—60°C tot albușul va fi tulbure, la 60—65°C el se va îndesi, iar la 65—70°C se transformă într-o masă deasă și elastică, la 75—85°C această masă își păstrează forma, iar la o înfierbîntare în continuare albușul se întărește. Albușul amestecat cu gălbenuș se coagulează la temperatura de 70°C. Dacă ouăle se amestecă cu apă, atunci se formează o masă de fulgi de ou.

Dacă ouăle se fierb un timp îndelungat aminoacizii din albuș se distrug și se elimină hidrogenul sulfurat, care împreună cu fierul conținut în gălbenuș formează fier sulfurat de culoare întunecată.

Bucate din ouă fierte. Ouăle se fierb cu coajă, din ouă fără coajă se prepară cașă de ouă și omletă.

La fierberea ouălor cu coajă ouăle pregătite se cufundă în apă sărată puțin (3 l apă pentru 10 ouă) și se fierb moi 3—5 minute din momentul cînd apa începe a clocoți — 4—4,5, tari — 8—10 minute. Ouăle fierte se pun în apă rece, ca să se curețe ușor de coajă.

Ouăle fierte moi trebuie să aibă albușul lîngă coajă semilichid, iar albușul și gălbenușul — lichide. De aceea ouăle fierte moale nu trebuie să fie curățite de coajă, ele se servesc în suporturi pentru ouă.

În ouăle fierte «pauze» albușul trebuie să aibă consistența unei răcături, iar gălbenușul trebuie să fie semilichid. După curățire astfel de ouă își mențin forma, dar se turtesc puțin. Ele de asemenea se servesc necurățite de coajă, în suporturi, iar pentru a fi servite cu bulion, pireu de spanac etc. ouăle se curată de coajă.

Ouăle fierte tari trebuie să aibă albușul potrivit de tare, iar gălbenușul fărîmicios, în mijlocul acestuia poate fi o parte neîntărită. Se servesc cu coajă, iar pentru prepararea salatelor, ouă implute și altor bucate, ouăle se curată de coajă. Ouăle fierte moi ori «pauze» se servesc fierbinți.

Pentru fierberea ouălor fără coajă se folosesc numai ouă dietetice. În apă se adaugă oțet și sare (50 g de oțet de 3% și 10 g sare la 1 l de apă), se lasă să deie în clocot, repede se strică ouăle și li se dă drumul conținutului în apă (unul după altul), se fierb 3—3,5 min. Ouăle se scot și se curată frumos de albușul care s-a împrăștiat și s-a coagulat. Pierderile constituie 7%, însă acest albuș poate fi folosit pentru prepararea salatei din ceapă verde și altor bucate.

Ouă cu șuncă pe friganele. Pe friganele pregătite se pune o felioară de șuncă ori de limbă pe ele, ouăle fierte fără coajă, se înfrumusețează cu felioare de tarhon, separat se servește sos roșu cu tarhon.

Ouă implute cu roșii. Din roșii se înlătură mijlocul (acesta se folosește pentru prepararea sosurilor), se prăjesc puțin în grăsime încinsă, se implu cu ciuperci tocate și prăjite puțin, se coc în rolă, de asupra se pun ouă fierte fără coajă, se presară cu verdeață tocată.

Terci de ou. Ouăle ori melanjul se amestecă cu lapte (apă), se sarează, se adaugă grăsime și se fierb, amestecînd continuu pînă se obține o cașă subțire (terci). Terciul de ou se păstrează pe marmită la o temperatură de 60°C. Cașă se servește în străchinute ori pe farfurioare. Se servește separat ori cu garnitură din legume, ciuperci, produse de carne, mazăre.

Bucate prăjite din ouă. Se consideră bucate prăjite din ouă: «ochiurile», omletele și ouăle (prăjite în multă grăsime). La prepararea acestor bucate este foarte important

să se respecte regimul de temperatură, ca albușul să nu se întărească prea mult.

Ochiuri. În tigaie se înfierbîntă uleiul și se strică cîte 1, 2 ori 3 ouă, avînd grijă să nu se spargă gălbenușul, albușul se presară cu sare și se prăjește pînă cînd albușul se coagulează iar gălbenușul se întărește un pic. Ochiurile se servesc presărate cu verdeață de pătrunjel, mărar și ceapă verde tocată. Se recomandă a fi servite în tigăi speciale pentru porții în care s-au prăjit.

Ochiuri cu umplutură. Ceapa tocată mărunt se prăjește ori se prăjesc felioare de pîine, ori se încălzește mazare conservată, ori se taie mărunt salamul sau șunca etc, apoi se pun ouăle și se prăjesc ochiurile.

Pentru prepararea ochiurilor cu cașcaval ras pe ouă se presară cașcaval și se prăjesc în rolă.

Omletă. Ouăle, melanjul ori praful de ou muiat se amestecă cu apă ori cu lapte în proporție de 1:2,65, se sarează și se amestecă minuțios. Compoziția se toarnă în tigăi cu grăsimi încinsă și se prăjesc, făcînd mișcări circulare cu tigaia. Cînd masa se îndesește, omleta se răsucesce din ambele părți, spre mijloc, conferindu-i forma de pateu, iar cînd partea de desupt se rumenește, omleta se pune pe farfuria încălzită.

Omletă umplută. Omleta se prăjește, în mijlocul ei se pune umplutură și se acoperă cu marginile omletei. Drept umplutură se folosesc păstăi fierte de fasole, dovlecei prăjiți, ciuperci ori vinete prăjite ori alte produse, drese cu smîntînă ori cu sos de lapte. Omleta poate fi umplută și cu produse de carne (salam, șuncă), tocate mărunt și prăjite puțin, apoi încălzite în sos cu vin ori în sos de roșii.

Omletă combinată. Produsele pregătite se amestecă cu compoziția pentru omletă și se prăjește în tigaia cu grăsimi încinsă.

Bucate din ouă la cuptor. Cînd e nevoie de cantități mari de omlete se coc 8—10 min în tigăi într-un strat de 2,5—3 cm, la o temperatură de 180—200°C. Printre bucatele din ouă la cuptor sunt, ouăle coapte în sos, și dracenele.

Ouă coapte la cuptor. În tava pentru porții se pune o felie de pîine prăjită, pe ea — un «poșe», se stropște cu sos fierbinte de lapte, se presoară cu cașcaval ras, se dau la copt. Se servesc stropite cu unt topit.

Dracena e un fel de mîncare din bucătăria rusească. Se pregătește mai întîi o compoziție pentru omletă,

apoi se adaugă smîntînă, făină și se coc în tave pentru porții. Dracena se prepară nemijlocit înainte de a fi servită. Se servește în tave pentru porții.

8.2. Bucate din brînză de vaci

La unitățile alimentare publice se aduce brînză de vaci grasă (conținutul de grăsimi — 18%), semigrasă (9% grăsimi) și fără grăsimi (1% grăsimi).

Brînză de vaci grasă și semigrasă se folosește pentru prepararea bucatelor naturale. Din brînză se prepară bucate fierbinți. În afară de aceasta, la întreprinderile alimentației publice se aduce pastă de brînză de vaci de producție industrială (OST 49—102—76).

Bucatele din hrînză de vaci constituie o sursă importantă de albumine și de grăsimi lactate. Brînză de vaci conține 62—77% de cazeină, o valoroasă albumină a laptelui. În procesul prelucrării termice albuminele din brînză de vaci se întăresc, ceea ce reduce gradul de asimilare a lor de către organism. Pentru a compensa acest neajuns, înainte de a fi folosită la bucate, brînză de vaci trebuie să fie frecată bine.

Pastă din brînză de vaci. Din pasta de producție industrială se prepară bucate reci, amestecînd-o cu diverse produse. Pasta dulce se amestecă cu stafide și vanilină, cu praf de cacao (cu vanilină ori fără ea), cu miez de nuci tocat, cu arahide ori migdale prăjite și tocate. Pasta sărată se amestecă cu smîntînă ori cu smîntînă și ceapă verde tocată.

Gustări din brînză de vaci. Brînză de vaci (naturală) se servește stropită cu lapte fiert, cu frișcă ori acestea se servesc separat. Dacă brînză se servește cu smîntînă, atunci brînză se pune moviliță în farfurie. Aceste gustări pot fi servite cu zahăr.

Pasta de brînză poate fi amestecată cu smîntînă și cu verdeață tocată de pătrunjel ori cu cașcaval ras.

Bucate fierbinți din brînză de vaci. Acestea sînt: găluște de brînză cu griș, papanashi prăjiți, budinci.

2. **Papanashi fierți.** Brînză de vaci se freacă, se adaugă făină, ouă, zahăr, sare și totul se amestecă minuțios. Aluatul obținut se întinde o foaie de 10—12 mm grosime, se taie fișii de formă dreptunghiulară ori romboidă. Papanashii pregătiți se fierb în apă sărată puțin și la un foc mic, apoi se scot cu o strecurătoare și se servesc, stropindu-le cu unt topit, cu margarină, smîntînă ori presărindu-le cu zahăr.

2 Papanashi prăjiți. La înfierbîntarea brînzei de vaci o parte din apă, grăsimea lactată se topește, iar la temperatura de 45°C brînză se subțiază (se întinde). Pentru ca preparatele să-și păstreze forma la pregătirea lor se adaugă făină și ouă, în pasta de brînză se adaugă făină, ouă, zahăr, sare (uneori soluție de vanilină), totul se amestecă, se întind batoane, se taie, se trec prin făină și se modelează papanășii (de formă pîrjoalelor rotunde). Papanășii se rumenesc în tigăi și se pun la prăjit în rolă.

Papanășii fără zahăr se pot prepara cu chimen, care în prealabil se alege, se spală, se acoperă cu apă fierbinte, se lasă 1—1,5 ore pentru a se umfla, apoi se scurge de apă. În aluatul pentru papanashi se poate adăuga pîrșu de cartofi ori de morcov, înfierbîntat cu margarină. Dacă papanășii se prepară cu morcovi, atunci se adaugă griș și se încălzește, ca aceasta să se umfle, apoi compoziția se lasă să se răcorească. Papanășii se servesc cu smîntînă, zahăr, sos de smîntînă ș. a.

Budinca din pastă de brînză de vaci. Brînză se freacă, se amestecă cu făină ori cu griș, fierț și răcit, cu ouă, sare, zahăr. Masa se așează în strat pe tava unsă, cu unt și presărată cu pesmet, se coace în rolă.

Budinca gata se taie porții și se servește stropită cu smîntînă ori cu sos dulce. Budinca poate fi servită fierbinte ori rece.

4 Budinca din brînză de vaci. Vanilina se dizolvă în apă fierbinte, se adaugă grișul, se fierbe și se lasă să se răcorească. Brînză se freacă, se adaugă gălbenușurile bătute cu zahăr, grișul fierț, margarina ori untul, stafidele, nucile ori fructele zaharisite, totul se amestecă și se unește cu albușurile bătute.

Compoziția se aranjază în formele unse cu unt și presărate cu pesmet, se coace. Budinca poate fi fiartă pe marmită.

8.3. Cerințe față de calitate

Ouă fierte cu coajă. Coaja trebuie să fie curată, fără crăpături. Ouăle fierte mai trebuie să aibă de deasupra albușului întărită, iar cele fierte poșe — tot albușul întărit.

Ochiuri. Gălbenușul întreg, semilichid, fără pete, albușul e întărit, dar nu are margini arse ori uscate.

Omlete. Consistența fină, poroasă, o parte — rumenită.

Papanashi prăjiți. Trebuie să aibă formă regulată, suprafața rumenă, dar nu arsă, crusta nu se dezlipește, consistența fină, fără miros, fără crăpături, nu se admite gustul prea acru.

Pudinguri — masă poroasă, elastică, suprafața rumenă.

Ochiurile, omletele, pasta de ouă, bucatele din ouă coapte se consumă imediat, nu se admite păstrarea lor.

Papanășii pregătiți se prădesc imediat. Papanășii fierți se consumă imediat, de aceea se fierb atîtea de cîți e nevoie.

Capitolul 9. APERITIVE ȘI BUCATE RECI

Aperitive și bucatele reci au menirea de a spori pofta de mîncare. ~~De aceea ele se servesc înainte de bucatele de bază,~~ iar uneori între bucatele calde. Aparatul digestiv al omului are nevoie de stimulare, pentru secretarea gastrică pînă la momentul cînd mîncarea ajunge în stomac. Rolul de stimulent în acest sens îl au gustările și bucatele reci.

Între gustări și bucatele reci nu există o mare deosebire, deoarece acestea, fiind servite la începutul prînzului, au rolul de gustare, iar în meniul dejunului ori cînei pot fi oferite drept bucate de bază.

Unele aperitive se servesc fierbinți. Produsele pentru ele se taie mărunt. Ele se deosebesc de felul doi prin masa mai mică, prin gustul picant și prin aceea că se servesc fără garnitură.

Multe bucate reci au un gust picant (gustări ou scrumbie, varză murată, ~~chimuri murate sau marinate etc.~~) unele au un gust fin (pește în aspic, răcitură, carne de pasăre ori de vînat etc.). În ultimul caz se servesc cu condimente și sosuri — muștar, hrean, maioneză ș. a.

Deosebit de importante sînt aperitivele și bucatele reci la banchete cînd se pot servi 5—10 feluri de gustări. Astfel de gustări cum sînt salata de ceapă verde și castraveți proaspeți nu sînt prea calorice și constituie un mijloc de stimulare a poftei de mîncare ci o sursă de vitamine și săruri minerale. Unele aperitive și bucate reci conțin o cantitate însemnată de grăsimi, albumine, hidrați de carbon (pateu de ficat, pasăre cu maioneză la cuptor, carne fiartă cu garnitură ș. a. m. d.).

În rețetele multor aperitive intră ulei ori sosuri și condimente pentru ele. De aceea astfel de gustări constituie

o sursă de acizi grași (alifatici). În acest caz o mare importanță are faptul că uleiul nu este supus prelucrării termice și nu-și pierde acțiunea biologică.

Unele aperitive se prepară din legume crude și fructe. În acest caz vitaminele și alte substanțe termolabile se păstrează bine. În afară de aceasta, legumele crude se folosesc în calitate de garnitură pentru bucatele reci de carne, pește și păsări, îmbogățindu-le cu vitamine.

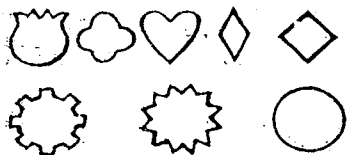
La prepararea bucatelor reci și gustativelor prelucrarea mecanică a produselor (taierea, curățirea) se efectuează după prelucrarea termică. Aceasta dictează respectarea strictă a cerințelor de preparare, păstrare și realizare a bucatelor reci și gustărilor, de întreținere a utilajului și secțiilor (halalelor).

Secțiile trebuie să fie dotate cu o cantitate suficientă de utilaj frigorific. Pentru prelucrarea și păstrarea produselor crude și fierțe se repartizează frigoriferi separate, fundișoare și inventar.

În toate cazurile e de dorit ca prelucrarea mecanică să desfășoare înainte de prelucrarea tehnică. De exemplu, se fierb ori se înăbușă legumele curățite, dar nu se curăță se taie după fierbere. E necesar a reduce operațiile manuale și să se evite contactul mâinilor cu produsele: pentru măsurarea cantităților unor produse trebuie să se folosească tacâmuri speciale (linguri de măsură, forme etc.); la aranjarea produselor pe farfurie se folosesc furculițe mari etc. Deosebit de important este să se reducă la maximum durata de păstrare a semifabricatelor, folosite pentru prepararea bucatelor reci și realizarea articolelor gata, să se respecte întocmai regimul de temperatură la prelucrarea materiei prime.

Bucatele reci și aperitivele se servesc în vase speciale: platouri de ceramică și de metal: scrumbiere; fructiere (pentru fructe și roșii, castraveți); salatiere de ceramică; rozete (pentru lămâie și verdeață) etc.

O mare atenție se acordă înfrumusețării acestor bucate. Ele trebuie să fie atrăgătoare și să trezească poftă de mâncare. Procedura de înfrumusețare se ușurează, dacă se folosesc forme speciale cuțitele (des. 50). Produsele pe platou trebuie să se potrivească după formă și culoare. Vasul trebuie să corespundă felului de bucate.



Des. 50 forme speciale

9.1. Tartine

✓ Tartinele pot fi deschise (simple ori assorti), închise ori acoperite (sandvișuri) și tartine-aperitive (canape).

Tartine deschise (obișnuite). Pentru tartine se iau felii de pâine, unse cu unt ori cu amestecuri de unt. Produsele grase (slămina, carnea de porc afumată) se aranjează pe felioare de pâine de secară, neunse cu unt. Pe felii de pâine de secară și de grâu se prepară cu produse ce au gust picant (scrumbie, sardele etc.) ori un gust mai puțin pronunțat (ou, brinză, nesărată). Celelalte feluri de tartine se pregătesc cu pâine de grâu. Tartinele assorti se fac folosindu-se câteva feluri de produse, salate și se înfrumusețează cu ceapa verde, cu pătrunjel, ou ș. a. m. d.

Salamul pentru tartine se curăță de sfoară, se taie capetele batonului și pelicula se înlătură numai de pe partea batonului care, trebuie tăiat. Șunca se curăță de oase și se taie bucăți.

Peștele sărat se folosește pentru tartine curățit de piele și de oase, apoi se taie.

Înainte de a fi tăiat pentru tartine batogul se curăță de piele, de oase și de cartilaje.

Scrumbia se alege file (fără piele și oase), sardelele și peștele mărunt — file cu piele.

Salamul în baton gros se taie de-a curmezișul câte o felioară pentru o tartină, iar cel în baton subțire — câte 2—3 felioare.

Peștele se taie felioare sub un unghi ascuțit, începând de la coadă.

Untul se taie bucățele de diferite forme, se unge pe pâine ori se aranjează pe pâine alături de produsul de bază.

Icrele negre se aranjează pe pâine în formă de moviliță, icrele tescuite se taie pătrate, romburi ori dreptunghiuri.

Pâinea se taie felioare de 1—1,5 cm grosime, pe ea se aranjează produsul de bază astfel ca el să acopere felia de pâine, se garnisește cu salată verde, spanac, verdeață de pătrunjel, mărar, felioare de roșii, castraveți, ridiche etc. Sandvișuri. Pentru sandvișuri se folosesc franzele mici, care se taie în jumătate astfel, ca într-o parte să rămână prinse. Pâinea și franzelele se taie fișii de 5—6 cm lățime și 0,5 cm grosime, se ung cu unt bătut, pe o fișie se pun felioare de produse pregătite, se acoperă cu a doua fișie de pâine, unsă cu unt și se taie de-a curmezișul.

Sandvișurile se taie mici (4 cm) ori mari (pentru călători). Se pot pregăti sandvișuri cu câteva straturi de produse. În funcție de felul produselor piineea se unge cu unt ori cu paste cu unt.

Tartine aperitive (canape). Tartinele-aperitive fac parte din grupa gustărilor pentru banchet. Pentru pregătirea lor se ia piine din făină de grâu, se taie coaja, se taie fișii de 0,5 cm și 5—6 cm lățime, se usucă în rolă ori se lasă să se răcorească și se taie romburi, triunghiuri ș. a. Crutoanele pot fi coapte din aluat în foi sau din alte feluri de aluat.

Crutoanele se ung cu unt, se aranjează produsele de bază, și se pun la rece, ca să se întărească untul, apoi se taie.

9.2. Aperitive pentru banchete

În afară de tartinele-aperitive mai sînt și aperitivele în coșulețe.

Coșulețele se coc din aluat nedospit de cozonac în forme speciale (tartale). Melanjul, zahărul, sarea se dizolvă în lapte, se adaugă făină (50%), margarină înmuiată și smîntînă. Totul se amestecă și se adaugă făină rămasă. Aluatul frămîntat se întinde foaie de 2—3 mm grosime, se taie din ea cerculețe, se aranjează în forme metalice, apăsînd aluatul de pereți și fundul formelor. Aluatul se străpunge în câteva locuri cu furculița, se toarnă mazăre ori un fel de crupă (ca să nu se deformeze) și se pun la copt. Din «coșulețele» coapte se înlătură crupa și se umplu cu salate (pateu, crabi în maioneză etc.).

În ultimul timp au căpatat răspîndire «coșulețele» din aluat în foi (vezi capitolul 12). Ele se umplu, cu icre, salată, bucățele de carne de găină fiartă în maioneză etc. Se garnisesc de asupra cu verdeață, cu unt aranjat în formă de floriceică; cu castraveți, roșii, ridiche tăiate în formă de diferite figuri etc.

9.3. Salate și vinegrete

Metode generale de preparare a salatelor și vinegretelor. Salatele se pregătesc din legume și fructe proaspete, din legume fierte, din legume (ciuperci) murate sau marinate, din pește, produse marine, carne de porc ori de vacă, de pasăre ori de vînat.

Salatele se pregătesc dintr-un fel sau din mai multe feluri de legume diferite combinații.

Vinegretetele se pregătesc din sfeclă, cartofi, morcovi, toate fierte, castraveți murați, ceapă. În afară de aceasta în vinegretă se pot adăuga ciuperci murate ori marinate, pește fiert și afumat la cald, scrumbie, calmar, carne fiartă etc.

Salate din legume și verdeață se servesc ca bucate separate și în calitate de garnitură pentru diferite bucate reci de pește și de carne.

Legumele, verdeața și ciupercile se prelucrează la fel ca și pentru supe ori felul doi.

Cartofii, sfecla, morcovii se fierb cu coajă se lasă să se răcorească și se curăță. Dacă legumele se fierb în mod obișnuit, ele se acoperă cu uncrop, cartofii se fierb la un foc mic, ca să nu se fărîme, pînă sînt semigata, apoi apa se scurge, iar cartofii se fierb în vasul acoperit la aburi. Dacă unitatea alimentației publice are instalații de fierbere la aburi, cartofii se vor pune la fiert curățiți. Morcovul și sfecla se fierb în aburi, fiind curățiți și tăiați în prealabil.

Salatele și vinegretetele se pot prepara din semifabricate, produse în mod centralizat.

La unitățile de colectare a produselor agricole se fierb cartofi, morcovi, sfeclă (N. T. (normativ tehnic) 28—9—83). Legumele se fierb în aburi curățite, întregi ori tăiate cubușoare (10 min).

Legumele fierte se ambalează în vase funcționale și se lasă să se răcorească. Sfeclă și morcovul fierte întregi se păstrează 24 de ore, cartofii întregi, morcovul și sfecla fierte tăiate cubușoare — 18, cartofii tăiați cubușoare — 12 ore.

Pentru prepararea sfeclii marinate (N. T. 28—10—83) sfecla curătită se taie cubușoare (10 mm), se fierbe în oțet de 2% în decurs de 50 min și se lasă să se răcorească în vase funcționale. Durata de păstrare — 96 ore se folosește pentru prepararea salatelor.

Produsele fierte ori prăjite se răcoresc și se taie cu grijă, frumos, încît aspectul lor să fie atrăgător.

Salatele se amestecă și se dreg înainte de a fi servite. Salatele se garnisesc de culoare frumoasă, pentru a evidenția componentele salatei, aranjînd de asupra vinegretei cu carne bucățele de carne, de asupra salatei eu pește — bucățele de pește etc.

Sînt răspîndite două metode de preparare și de garnisire a salatelor.

I metodă. Toate componentele salatei se toacă, se amestecă, se dreg și se aranjează moviliță în vasul respectiv și se servește.

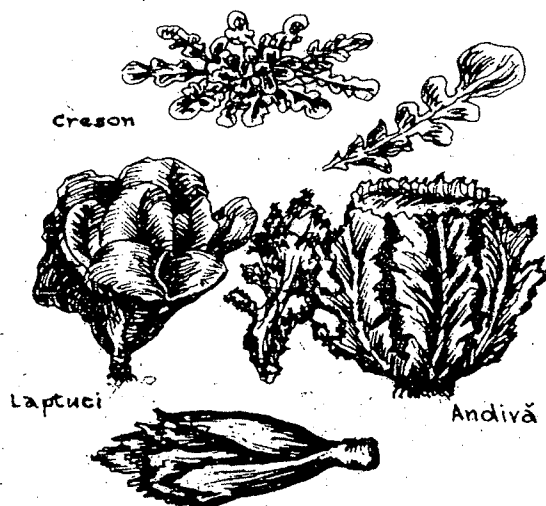
II metodă. Aproximativ 1/3 din masa de produse se toacă, se amestecă, se dreg și se aranjează moviliță în salatiară. Salata se înfrumusețează cu bucățele de carne, pește, ouă, roșii, verdeață. Produsele lăsate inițial netăiate se aranjează buchete în jurul moviliței.

Salate din legume. Salatele se pregătesc din legume în foi, ceapă verde, ridiche, roșii și castraveți, varză și morcovi.

Salatele din legume constituie o sursă de vitamină C. Pentru a reduce pierderile de vitamină C la pregătirea salatelor și pentru a feri ceapa verde, verdeața de pătrunjel și mărar de vestejire și de pierderea vitaminelor, verdeața pentru salate se păstrează în frigider la o temperatură de 3—4°C. Astfel se vor micșora de 2—3 ori pierderile vitaminei C în comparație cu păstrarea legumelor la temperatura camerei.

Vitaminele se distrug la lumina soarelui, de aceea legumele pregătite și salatele gata trebuie să fie ferite de razele solare.

Biosinteza din legumele folosite pentru prepararea salatelor are loc foarte încet și nu compensează oxidarea acidului ascorbic în special în castraveți și ridiche. De aceea legumele se taie nemijlocit înainte de prepararea salatelor. După cum am mai spus, sărurile multor me-



Cicoare de grădină

Des. 51 Salate din legume verzi.

tale, inclusiv ale fierului accelerează ca un catalizator oxidarea acidului ascorbic. Instrumentele pentru tăierea legumelor trebuie să fie făcute din metal inoxidabil. Într-un mediu umed vitamina C se descompune mai încet, iar biosinteza se accelerează. De aceea legumele și verdeața pregătite pentru salată se umezesc. Durata de păstrare a salatelor trebuie să fie minimală.

Salate din legume verzi (des. 51). Salatele din legume verzi au o mare importanță în alimentație căci conțin o sursă de vitamine de substanțe biologice active și săruri minerale, mai ales de microelemente biogene, care acționează binefăcător asupra vaselor sangvine, întărindu-le și conferindu-le elasticitate. De aceea salatele verzi trebuie să fie incluse în rația oamenilor de orice vîrstă, însă ele sînt foarte necesare persoanelor ce desfășoară o muncă intelectuală și pentru cele în etate. În legumele verzi se conțin, în afară de vitamină C și de carotină, vitamina B₈ (acid folic), V₁₂ (ciancobalamină), K (filohinonă), holina (o vitamină din grupul B).

Salata verde și ceapa se alege, se curăță, se spală bine și se taie (ceapa se toacă, iar frunzele de salată se taie măscat).

Salată din roșii și castraveți. Roșiile conțin vitamină C, acid folic, hidrați de carbon ușor asimilabili și acizi organici, în special acidul malic și citric, iar într-o cantitate mică acid oxalic. De aceea salatele din roșii se recomandă pentru persoanele de orice vîrstă, cu atât mai mult că sînt foarte purine (aproape 4 mg%), iar în rezidul solid predomină elementele alcaline.

Roșiile se spală, se înlătură pedunculul împreună cu partea mai tare a miezului și se taie roțițe ori felioare. Castraveții la fel constituie o sursă importantă de elemente alcaline. La castraveți se conțin calciu, magneziu și fosfor într-o proporție favorabilă. Castraveții pregătiți pentru salată se curăță de coajă. Ei conțin mai puțin hidrați de carbon decît roșiile, de aceea salatele se prepară din castraveți și roșii.

În salate se adaugă ceapă tăiată inele, se dreg cu condimente și se presară cu verdeață tocată de pătrunjel și mărar.

Salată din ridiche (de iarnă). Rolul salatelor din ridiche pentru alimentație este condiționat de compoziția minerală, de conținutul de vitamine (C, tiamină, riboflavină, acid de nicotină) și de pectine. Conținutul de pectine în ridiche ajunge la 12% (în substanța solidă).

Gustul iute al ridichei este condiționat de prezența unei glucozide de tipul senigrinei. Pentru prepararea salatelor ridichea albă se curăță, iar cea roșie se taie cerculețe, fără a o curăți de coajă. Se dregă cu smântină, cu condimente pentru salată ori cu ulei. Salata din ridiche poate fi preparată cu ouă fierte și cu castraveți.

Salată din varză albă și varză roșie. Salatele din varză constituie o sursă însemnată de vitamină C, K, de acid folic, a unui șir de substanțe minerale în proporții favorabile pentru manifestarea acțiunii lor biologice (elemente alcaline, microelemente). Sînt date care confirmă conținutul acidului, care reține transformarea în organism a hidraților de carbon în grăsimi, împiedicînd astfel calea spre obezitate (în procesul prelucrării termice acidul se descompune) sînt cunoscute două metode de preparare a salatelor de varză. Prima. Varza se taie mărunt, subțire, se freacă cu sare, iar apoi se dregă cu ulei, oțet și zahăr. La sărarea varzei se elimină o cantitate mare de suc (pînă la 30% din masa de varză). Odată cu sucii se pierde zahăruri, săruri minerale, vitamine. A doua. Varza se taie fideluță, se pune într-un vas inoxidabil, se adaugă oțet, sare se amestecă și se ține la foc, pînă cînd dispăre gustul varzei crude. Apoi varza se răcește repede. În acest fel substanțele nutritive sînt considerabil mai mici, pierderile vitaminei C la fel sînt neînsemnate, deoarece prelucrarea termică are loc într-un mediu acid. Astfel cantitatea de salată obținută se mărește cu 25—30%. În salatele din varză se pot adăuga morcovi ori mere tăiate mărunt (răchițele, coacăză). Se servește presărată cu verdeață, se dregă cu zahăr și ulci.

Salatele din varză roșie se prepară la fel. Culoarea ei se schimbă în funcție de reacția mediului. De aceasta este condiționată schimbarea culorii salatei la dregerea ei cu oțet (violetul devine roșu). Salata se dregă cu oțet amestecat cu scorțisoare, cuișoare și hazăr.

Salate din diferite legume. Sînt cunoscute multe varietăți de salate, care se prepară din cîteva feluri de legume și fructe (salate de vitamine). Pentru aceste salate morcovul, țelina, castraveții, merele curățite se taie păișoare, roșiile felioare. Toate produsele se amestecă, se adaugă smîntînă, zahăr-pudră, suc de lămîie.

Salată Primăvara. În salatiară se aranjează frunze de salată, ridiche, ceapă verde — toate tocate. De asupra se pun cerculețe de ouă fierte tari. Se garnisește

cu frunze de salată, se presară cu sare, mărar tocat. Se servește stropită cu smîntînă.

Salată de vitamine. Morcovii cruzi, rădăcinile de țelină, castraveții și merele (fără coajă și semințe) se taie păișoare. Roșiile se taie felioare. Toate legumele și mazărea se amestecă, se adaugă suc de lămîie, se aranjează movilită și se garnisesc cu produse ce intră în componența salatei.

Salată din sfeclă. Varianta I — sfecla marinată se amestecă cu hrean dat prin răzătoare și se dregă cu ulei.

Varianta II — sfecla marinată și merele proaspete se taie felioare subțiri și se dregă cu smîntînă.

Varianta III — sfecla marinată ori proaspătă se taie păișoare, se dregă cu maioneză și se presară cu cașcaval ori brînză de oi, date prin răzătoare.

Salate de legume fierte și vinegrete. O mare grupă de gustări reci o alcătuiesc salate de cartofi și vinegrete.

Din cartofii fierți se prepară un mare asortiment de salate, adăugîndu-se legume crude, murate, sărate și fierte. Aici se referă salată «De vară», salata de cartofi cu scrumbie, cu castraveți și varză, cu ciuperci sărate sau marinate, cu mere și țelină, cu calmar, cu pastă «Okéan».

Toate produsele se taie felioare ori cubușoare, se amestecă și se dregă cu smîntînă, maioneză ori cu dres pentru salată.

Vinegrete. Cartofii, sfecla și morcovul — toate fierte se taie felioare subțiri. Tot astfel se taie castraveții murați, curățiți de coajă. Ceapa se toacă. Varza murată se alege, se scurge, se toacă. Sfeclă se dregă cu o parte din ulei. Apoi legumele se amestecă. Se dregă cu ulei, oțet, sare, piper, muștar. Vinegretea se poate prepara cu scrumbie, aranjînd bucățele de file de asupra vinegretei. Vinegretea poate fi servită cu ciuperci, cu pește afumat la cald.

Toate componentele vinegretei trebuie să-și păstreze culoarea.

Salată de carne, carne de pasăre, vinat și pește. Salatele de carne, carne de pasăre și vinat se prepară în felul următor: cartofii fierți și castraveții proaspeți și murați curățiți, tăiați cubușoare, se adaugă carnea fiartă tocată, carne de pasăre ori carne de vinat prăjită, totul se dregă cu maioneză ori cu maioneză și sos «Iujnii») și se amestecă. Salatele se aranjează în vase sau în salatiere, iar de asupra se pun felioare de produse care intră în componența salatei (carne, pește, carne de pasăre), și ou fiert. La

fel se prepară și salatele cu calmar fierți, cu crabi, crevețe. Se garnesc cu frunze de salată, cu roșii, cu castraveți.

Salată de carne. Carnea de vacă, de oaie, de porc, de vițel ori limba de vacă — toate fierte — se taie felioare subțiri, lăsând o parte pentru garnisire. Cartofii fierți, castraveții murați, curățiți de coajă și de semințe se taie felioare subțiri. Toate produsele tăiate se amestecă și se drege cu maioneză, cu sos «Iujnii». Produsele pregătite se aranjează moviliță în salatiere ori în vază. De asupra se pun felioare de carne de vacă, de ouă fierte tari, se garnisește cu frunze de salată.

Salată ca în capitală. Toate produsele se pregătesc la fel ca pentru salată cu carne, însă în loc de carne de vacă se ia carne (piept fără piele) de găină fiartă. Salata se drege cu maioneză, se aranjează în salatiere, de asupra se pun felioare de carne de găină ori de vînat, felioare de ouă fierte, se înfrumusețează cu frunze de salată.

Salată de pește. Fileul de pește fiert ori fiert în aburi, bucățile de pești cartilaginoși (nisetru) fierți se taie felioare subțiri. Se prepară la fel ca și salata cu carne, însă se garnisește cu felioare de pește, cu bucățele de crabi, cu verdeață.

Salată delicioasă. Se prepară la fel ca salata obișnuită de pește, dar se folosește numai pește cartilaginos și în calitate de garnitură se servesc roșii, conopidă fiartă, mazăre și fasole conservate, salată verde. Salata se drege cu maioneză și sos «Iujnii».

9.4. Aperitive din legume și ciuperci

Conserve de legume. Pentru prepararea aperitivelor se folosesc ardei umpluți, icră din vinete și dovlecei etc. Borcanele cu conserve se spală, se șterg, se deschid, se scurge sosul, marinata ori uleiul (în cazul că acestea sînt), produsele rămase se aranjează în salatiere, se stropesc cu lichidul scurs din conserve, se presară cu verdeață tocată, ceapa crudă sau marinată, tăiată inele.

Roșii umplute. Roșiile pentru umplut se pregătesc la fel ca pentru felul doi de bucate calde. Se folosesc diferite umpluturi: salată de ceapă verde, tocătură de ciuperci ori de ouă, salată de carne ori de pește, pastă «Okean».

Pentru tocătura de ciuperci se toacă ciupercile murate ori marinate, se amestecă cu ceapă verde, cu miez de ro-

șii. Ouăle se fierb tari, se toacă, se adaugă ceapa tocată și miez de roșii. Pasta «Okean» se fierbe în aburi, se lasă să se răcorească, se amestecă cu ouă tocate, cu ceapă verde ori mărar, cu miez de roșii și se drege cu sare și cu piper negru.

Roșiile pregătite se presară cu sare, piper negru, se umple cu tocătură, se ștopesc cu maioneză ori smîntînă amestecată cu puțin sos «Iujnii» ori «Vostocinii» și se presară cu verdeață.

Tocătură de legume. Se prepară din vinete, dovlecei, dovleac-alb, sfeclă, morcovi, ciuperci. Vinetele, dovleceii, dovleceii-albi se coc în rolă și se toacă mărunt, ori se trec, prin mașina de tocat. Sfecla se fierbe întregă, se curăță și se toacă mărunt. Morcovii, ardeii dulci se toacă mărunt și se rumenesc în ulei, apoi se adaugă pastă de roșii și se mai prăjește împreună. Legumele prăjite se adaugă la dovleceii, vinetele ori sfecla tocate, se înăbușă și se lasă să se răcorească. Tocătura se drege cu sare, piper, zahăr, usturoi pisat și se servește în salatiere, se presară cu verdeață.

Tocătura de ciuperci se poate prepara din ciuperci uscate ori murate și din amestecuri de ciuperci. Ciupercile uscate pregătite se pun la muiat, se fierb în aceeași apă, fără sare, se toacă mărunt ori se trec prin mașina de tocat. Ciupercile murate se storc de moare, se spală cu apă rece și se toacă mărunt. Ceapa se toacă și se rumenește în ulei. Ceapa și ciupercile se amestecă, se înăbușă 10—15 min. Tocătura se lasă să se răcorească și se drege cu usturoi pisat, cu oțet, piper, sare, se aranjează în salatiere și se presară cu ceapă verde tocată.

Ridiche de iarnă cu ulei ori cu smîntînă. Ridichea se taie felioare subțiri ori pășoare, se presară cu sare, se amestecă cu ceapă tocată și se drege cu ulei ori cu smîntînă. Ceapa poate fi călită și cu unt. Uneori în ridiche se adaugă morcovi, castraveți proaspeți ori roșii și ceapă verde.

9.5. Bucate și aperitive din pește

Aperitive din produse de pește. Printre produsele gastronomice din pește sînt: peștele sărat și murat, pește afumat la rece sau la cald, conserve de pește, icre tescuite ori de Mancuria.

Aperitive din produse de pește sărat puțin. Conținutul de sare în somonul de Siberia, somonul

astfel sărat alcătuiește 4—10%. Peștele pregătit ca pentru tartine, peștele se taie felioare subțiri câte 2—3 pentru o porție. Aceste aperitive sînt considerate delicatese și se servesc cu felioare de lămie și verdeață.

Aperitive din pește afumat. Peștele afumat la cald (păstruga, cartilagos, bibanul de mare, batogul, somul ș. a. m. d.) se taie bucăți pentru porții, curățindu-l de piele, cartilaje și oase. Se servește cu garnitură din castraveți proaspeți, din roșii, salată verde ori cu garnitură complexă din legume fierte, din mazăre și cartofi. La peștele afumat la cald se servește separat sos de maioneză ori hrean.

Aperitive din pește sărat. Astfel de aperitive au un gust picant, un miros specific și sporește pofta de mîncare.

Grăsimea de scrumbie conține acizi grași nesaturați (67—71). Printre acestea mulți acizi biologici valoroși. În grăsimile vegetale sînt mulți acizi oleinic și linolic (pînă la 8%).

De aceea combinarea scrumbiei cu ulei vegetal sporește valoarea biologică a bucatelor. Drept exemple de aceste bucate, echilibrate după conținutul de acizi grași, sînt gustările din scrumbii, heringi cu ulei. Lipidele din scrumbii conțin cantități de fosfotide și constituie de asemenea o sursă de vitamine A și D.

Scrumbia cu un conținut mare de sare (prea sărată) înainte de prelucrare se ține în apă 10—12 ore, schimbînd apa de 3—4 ori, după prelucrare și împărțire în file — în infuzie de ceai ori în apă cu lapte. La prelucrarea scrumbiei se obțin resturi necomestibile: capul, aripioarele, oasele și măruntaiele. Resturi comestibile sînt icrele și lapții, care nu intră în masa porției.

Scrumbia marinată și sărată conține 6—12% de sare și ea nu trebuie ținută în apă. Scrumbia de Estonia poate fi servită cu zeama din conservă, însă în masa porției aceasta nu intră.

132 **Scrumbie cu garnitură.** Se servește în scrumbiere. Pe ea se pun felioare de cartofi, se stropește cu ulei ori cu dres pentru salată, se aranjează felioare de scrumbie, iar alături — un «gărdut» din garnitură de castraveți murați, morcovi fierti etc. Bucatele se înfrumusețează, cu verdeață, cu ceapă tăiată inele, se storopește cu ulei ori cu dres pentru salată.

Scrumbie naturală aleasă file. Scrumbia se servește în scrumbiere, iar cartofii fierti și fierbinți

se servesc separat în farfurie, stropindu-i cu unt și presărindu-i cu verdeață.

36 **Scrumbie tocată.** Scrumbia se alege file, se trece prin mașina de tocat împreună cu ceapă, pîine, muiată în lapte, și mere. În compoziția obținută se adaugă ulei ori unt, condimente, oțet și se amestecă. Scrumbia cu un conținut de sare de pînă la 12—14% poate fi folosită fără a fi muiată, ceea ce asigură conținutul de sare în produsul gata de 5—6%.

Bucate din pește fiert. Peștele fiert conține o mare cantitate de albumine prețioase. De exemplu, nisetrul fiert conține aproape 14%, iar alte specii de pește — pînă la 20—25% de albumine (din masa produsului gata, luînd în considerație pierderile în timpul prelucrării termice). Conținutul de grăsime în pește cartilagos fiert de asemenea ajunge la 20%. De obicei se servește fiert peștele cartilagos, șalaul, omonul alb ș. a.

Peștele cartilagos pentru bucatele reci se fierbe în treg, apoi se răcorește, se taie. Șalaul și alt fel de pește cu scheletul osos se alege file cu piele, se taie și se fierbe bucăți pentru porții. Peștele fiert se servește cu garnitură complexă din cartofi și morcovi fierti, mazăre, castraveți proaspeți și verdeață de pătrunjel. Legumele fierte pentru garnitură se dreg cu maioneză. Drept garnitură adăugătoare pot servi crabii, crevetele, gîturi de raci.

Pește fiert cu garnitură. Pe un platou sau farfurie se aranjează bucăți de pește fiert (nisetru, șalau, batog), fără cartilaje și oase. Alături se pun moviile garnitura din castraveți murați, legume fierte (cartofi, morcovi, napi), stropiți cu dres ori maioneză, ceapă verde, se garnisește cu verdeață de pătrunjel. Separat se servește sos de hrean cu oțet ori maioneză.

Pește cu maioneză. Bucățile de pește fiert, tăiate cu grija și răcorite (fără piele, cartilaje și oase) se acoperă cu un strat de maioneză cu aspic și se lasă să se răcească. De asupra se garnisește cu felioare de lămie, castraveți murați, verdeață și legume fierte, muiate în aspic. Cînd legumele se prind, pește pește se toarnă un strat de aspic răcorit (dar neprins), se lasă să se răcească.

Pește și alte produse marine în aspic. Pentru prepararea peștelui în aspic se pregătește aspicul. Drept bază a lui servește bulionul de pește, care se fierbe din resturi de pește. Cu cît bulionul e mai concentrat, cu atît mai bună este calitatea aspicului (pentru 1 kg de aspic se ia 1 kg de resturi de pește). Bulionul se fierbe în

mod obișnuit. Conținutul de substanțe azotoase în astfel de bulion alcătuiește 2,5—3,2% inclusiv gluten aproape 2,1—2,9%. Cantitatea de substanțe extractive din el este relativ nu prea mare (0,1—0,15%). Ea poate fi sporită, dacă în același bulion se fierbe peștele destinat bucatelor în aspic. În calitate de substanță gelatinoasă se folosește gelatină. Deși în bulion se conțin până la 3,2% de gluten, gelatină se ia 4% din masa bulionului. Aceasta se explică prin faptul că proprietatea gelatinoasă a glutenului din bulion e redusă din cauza fierberii îndelungate. În prealabil gelatina se pune la muiat în apă rece. Astfel gelatina se umflă, absorbind mai bine de 200—300% de apă. Pentru înmuierea gelatinei trebuie să se ia de 5—10 ori mai multă apă, iar surplusul ei apoi se va scurge (astfel se înlătură și eventualele impurități).

De pe bulionul de pește se înlătură grăsimea, se strecoară, se adaugă gelatină înmuiată și se pune la foc mic, amestecând, până se dizolvă gelatina. Apoi bulionul se limpezește. În acest scop în el se adaugă 7—8% ablușuri bătute, totul se amestecă, se lasă să deie în clocot și se limpezește. Înainte de limpezire în bulion se poate adăuga oțet astfel, încât concentrația lui în bulion să fie de aproape 0,15%. Oțetul îmbunătățește gustul aspicului și contribuie la limpezirea lui. Aceasta se explică prin faptul că la înfierbântarea bulionului acrit se coagulează o parte din albuminele rămase în el. Bulionul limpezit se strecoară. După răcire bulionul limpezit trebuie să formeze o răcitură transparentă.

Aspicul se poate prepara și fără gelatină. În acest scop solzii, bășicile peștilor se spală bine, se acoperă cu bulion (2 kg de solzi la 1 kg de spic) și se fierb la un foc mic vre-o 2—3 ore. Apoi fiertura se strecoară și, dacă e necesar, se limpezește.

Bucatele în aspic se prepară din pește fiert (file fără piele și oase ori fără oase, însă cu piele), crabi, calmari fierți. Înainte de a turna aspicul toate produsele trebuie să fie răcorite. Există două metode de bază de preparare a peștelui în aspic:

pe fundul unei forme se toarnă un strat de aspic, iar când acesta se prinde, se aranjează elementele de garnisire, bucățile de pește ori alte produse (calmari, crabi), totul se acoperă cu aspic, iar după ce se răcește și se prinde bine se scoate (cufundind forma pe 1-2 sec în apă fierbinte). În forme se pot pune nu numai bucăți de

pește pentru porții, însă și bucăți mici de pește (pește cartilaginos, calmari, crabi).

Pentru banchete se prepară bucată de pește în aspic, aplicând următoarele metode:

Peștele întreg fiert ori umplut se lasă să răcorească bine, se garnisește și cu ajutorul unui con pentru ornat se acoperă cu aspic în formă de rețea;

Formele adânci se umplu cu aspic abea răcorit, se cufundă în apă rece cu gheață și se lasă să se prindă un strat pe pereții și fundul formei, iar surplusul se varsă; în forma, acoperită cu un strat de aspic, se aranjează straturi bucățele de pește, felioare de ou fiert tare, garnitură de legume, turnând peste fiecare strat aspic.

Aspicul se folosește de asemenea pentru a fixa în forme garniturile de legume pentru bucățele de pește destinate banchetelor și pentru glazurarea legumelor fierte.

Pește umplut în aspic. Într-o strachină adâncă se aranjează morcovul, rădăcină de pătrunjel, sfecla, ceapă, pielea și oasele de pește, piper negru boabe, sare, se acoperă cu apă rece și se lasă să deie în clocot.

Apoi se pune peștele umplut pregătit și se fierbe înăbușit la aburi la un foc mic 1,5—2 ore. Pe măsura necesității se adaugă apă rece.

Peștele gata se răcorește sub o presă, făcând în prealabil niște împunsături în ambalajul peștelui. Apoi peștele se taie bucăți pentru porții și se toarnă aspic. Se servește cu castraveți proaspeți, cu roșii, cu salată de cartofi și cu sos de hrean.

Aperitive din pește prăjit. De obicei peștele prăjit se servește în marinată albă ori roșie. Pentru aceasta porțiile de pește (fie fără piele și oase ori cu piele, dar fără oase) și peștii mici se trec prin făină, se prăjesc în ulei, se acoperă cu marinată fierbinte și se lasă să se răcorească. În procesul răcirii peștelui aciditatea din marinată se micșorează considerabil. De aceea marineta se face mai concentrată. Peștele marinat se aranjează în salatiere și se presară cu verdeată tocată.

9.6. Aperitive din alte produse marine

Stridii. Scoicile cu moluște se spală cu apă rece, cu un cuțit, special se desfac valvele, se scoate valva de deasupra, se spală a doua oară în apă sărată puțin, se taie un pic carnea moluștei în locul prinderii ei de scoică și se servesc în ea pe șervețel cu bucățele de gheață.

Calmari. Fileul de calmari se fierbe la fel ca pentru prepararea bucatelor calde. Calmarii fierți, se taie pășoare. După aceasta ei pot fi serviți cu sos de muștar, cu marinată roșie, se pot prepara în aspic.

Crevete. Crevetele fierte întregi se servesc ca aperitive la bere. Din partea de la gît a lor se prepară aspic, salate ori se servesc cu maioneză.

Ouari (roci-de-mare) și languste. Aceste vietăți marine crustacee se fierb, se scoate de la gît, clești (la omari).

Se pot servi cu maioneză. La masa de banchet carapacea omarului fiert se pune pe platou, se aranjează pe ea partea de la gît, tăiată felioare, iar cleștii desfăcuți se pun alături. Maioneza se servește separat.

Varză-de-mare. Varza-de-mare uscată se alege și se ține în apă rece 10—12 ore (la 1 kg de varză—7—8 l de apă), apoi se spală bine. Varza congelată se dezgheață în apă rece și se spală.

Varza se prepară în felul următor: se acoperă cu apă rece, se lasă să deie în clocot și se fierbe 15—20 min, după aceasta fiertura se scurge, varza se acoperă cu apă caldă și se fierbe 15—20 min, această operație poate fi repetată a treia oară.

Varza conservată nu necesită prelucrarea prealabilă.

Varză-de-mare marinată. Oțetul se fierbe cu zahăr, sare, cuișoare, frunză de dafin și apoi se strecoară. Varza de mare fiartă se lasă să se răcorească, se toacă, se acoperă cu marinată și se ține în ea 8—10 ore.

Varza-de-mare marinată poate fi adăugată în vinegretă, salate de pește, poate fi servită cu maioneză, adăugînd-o în tocătura de ciuperci ori de legume, în scrumbie tocată.

Salată din varză-de-mare. Morcovul crud se dă prin răzătoare cu ochiuri măscate, merele și castraveții (murați sau proaspeți) se toacă și totul se amestecă cu varză-de-mare. Salata se drege cu sare și se stropește cu smîntînă ori cu maioneză.

9.7. Bucate reci din produse de carne, păsări și vînat

Gustările reci se prepară din produse gastronomice de carne, din carne (fiartă ori prăjită) de vacă, de vițel, porc, iepure, păsări domestice și vînat. Carnea de oaie se folosește rar pentru prepararea bucatelor reci, deoarece

grosimea ei se topește la o temperatură foarte înaltă. Valoarea nutritivă a acestor gustări e deosebit de mare, deoarece ele conțin pînă la 30% de albumine (carnea fiartă ori prăjită, pateuri), garniturile de legume le îmbogățesc cu vitamine și săruri minerale, iar sosurile (hreanul, maioneza) le conferă un gust picant.

Produsele gastronomice de carne, (șunca, carnea afumată) se curată, se taie și se servesc cu garnitură din castraveți proaspeți, murați ori marinați, roșii, salată ori din legume fierte, mazăre dreasă cu maioneză.

Bucate reci din carne fiartă și prăjită. Bucatele se prepară din carne, de vacă, porc, de vițel și uneori din carne slabă de oaie, folosind mușchi, piept, carne de la pulpă.

Carnea se prăjește și se fierbe bucăți, iar după ce se răcorește se taie. Se servește cu garnituri din castraveți, roșii, salată, legume fierte și sosuri (maioneză cu cornișoni și hrean). Bucatele din carne de vacă, prăjită bucată mare, se numește Röstbiff.

Röstbifful se prăjește la fel ca pentru bucatele calde. Uneori el se prăjește incomplet. Se servește cu geleu (aspic) de carne, cu garnitură din castraveți proaspeți sau murați, legume fierte și hrean dat prin răzătoare.

Limba fiartă, fără a fi răcorită, se cufundă în apă rece și se curată de piele. Apoi se lasă să se răcorească, se taie porții, și se servește cu garnituri de legume cu mazăre. Separat se servește sos de hrean.

Vînatul marinat pentru bucatele reci se rumenește și se dă la rolă, ca să se coacă. Se servește cu fructe marinate, cu coacăză murată, cu salate de legume, cu castraveți murați și marinați, cu verdeță.

Păsările mari (gîsca, curca, rața) se frig întregi în rolă, stropindu-le periodic cu suc și grăsimea formată la prăjire. Apoi se lasă să se răcorească și se taie porții.

Purcelușii pentru prepararea bucatelor reci se fierb întregi. La început se opăresc, se pîrlesc, se curată de măruntaie, se spală. Pielea purcelușului pregătit se freacă cu o lămîie, se leagă picioarele, se aranjează în cazan și se acoperă cu apă rece. Se fierb 1 oră la foc mic.

Apoi se lasă să se răcorească în hulon, iar apoi se taie de-a lungul coloanei vertebrale în jumătate și de-a curmezișul — porții. Carnea de purceluș se servește cu garnituri de legume și cu hrean, dreasă cu smîntînă ori

cu maioneză cu cornişoni. Assorti de carne se serveşte pe platouri de formă ovală. Pe platou se aranjează felioare de diverse produse: carne fiartă şi prăjită, limba fiartă, păsări domestice etc. Se serveşte cu castraveţi muraţi ori marinaţi, cu legume fierte, drese cu maioneză, salate din varză, se garniseşte cu verdeaţă şi cu frunze de salate. Separat se serveşte sos de maioneză cu cornişoni ori hrean.

Bucate în aspic. Se prepară din produse de carne, tăiate bucăţi pentru porţii ori bucăţele. Aspicul se prepară de culoare deschisă ori întunecată. Aspicul de culoare deschisă se foloseşte pentru prepararea bucatelor în aspic din păsări domestice, purceluşi, iar cel de culoare închisă — din carne de vacă, de viţel ori vînat. Aspicul reprezintă o răcitură de gluten, pregătită pe baza bulionurilor concentrate de carne. Bulionul pentru aspic de culoare întunecată se prepară din oase prăjite. În acelaşi bulion se fierb produsele de carne. În procesul fierberii se adaugă morcov, ceapă şi zarzavat (rădăcini albe), care pentru un aspic se rumenesc fără grăsime.

Produsele caramelizării zaharurilor şi melanoidinele, ce se formează în timpul prăjirii, conferă bulionurilor o culoare cafenie. În bulionul fierbinte se dizolvă gelatina înmuiată. El se limpezeşte cu albuş, bătut. Dacă aspicul este destinat pentru prepararea bucatelor din vînat, atunci în albuş se adaugă oase de vînat. La limpezirea bulionului se adaugă mirodenii (frunză de dafin, cuişoare) şi oţet. Ultimul conferă aspicului un gust deosebit şi contribuie la o limpezire mai bună.

Se aplică metode de preparare a bucatelor de carne în aspic: carnea de viţel prăjită ori limba fiartă se taie cîte 1—2 bucăţi pentru o porţie, pe tavă se toarnă un strat subţire de aspic: cînd aspicul se prinde, se aranjează produsele de carne, fiecare bucată de carne se garniseşte cu verdeaţă, cu legume fierte şi se toarnă aspicul.

În formă se face o «cămaşă» din aspic, se aranjează produsele de carne, se taie cubuşoare, se toarnă aspic.

Formele cu aspicul prins se cufundă pentru cîteva secunde în apă caldă, se scoate răcitura şi se pune pe platou. Sosul de hrean se serveşte separat.

Carne, de vacă, de viţel, limbă în aspic. Carnea de vacă ori de viţel, prăjită bucată mare, se taie de-a curmezişul fibrelor. Limba fiartă se curăţă de piele şi se taie, ţinînd cuţitul sub un unghi de aproximativ 30%.

Produsele pregătite, răcorite se aranjează pe un strat subţire de aspic, se fixează pe ele elementele de ornare, lămîie, castraveţi, morcovi fierţi, înmuiaţi în aspic şi se lasă să se răcească. Apoi aspicul se toarnă astfel, ca să acopere produsele cu un strat de 0,5 cm. Cînd aspicul se prinde, fiecare bucată, se taie cu un cuţit gofret. Răcitură se transferă pe un platou sau farfurie cu ajutorul unei lopăţele şi se serveşte cu garnitură de castraveţi muraţi, cu legume fierte şi maioneză, cu salată, se ornează cu verdeaţă şi salată verde. Aspicul se poate prepara în forme bucăţi ori produsele tăiate cubuşoare. Separat se serveşte hrean cu oţet.

Purceluş în aspic. Purceluşul fiert se taie porţii şi se aranjează pe tave cu pielea în sus. Apoi se toarnă aspic aproximativ la 1/3 de-asupra nivelului cărnii, se fixează elementele de ornare şi se răcoreşte. La suprafaţă bucăţile de carne se acoperă cu o reţea de aspic. Pentru banchete purceluşii fierţi întregi se taie bucăţi de-a lungul, iar apoi de-a curmezişul. Fiecare bucată de carne se unge cu aspic şi se aranjează pe platou astfel, ca să formeze din nou corpul purceluşului. În locul ochilor se pun măsline.

Purceluşul se lasă să se răcorească, se garniseşte şi se acoperă cu o reţea de aspic de culoare deschisă.

Răcitură. Se prepară din carne de vacă, de porc, păsări, măruntaie. Pentru fierberea răciturilor se foloseşte articulaţia metacarpo-falangiană, urechi de vacă, rît de porc, şoric de porc şi derulate afumate, măruntaie (diafragmă, rumen), capete de porc, de vacă şi de oase.

Se fierb un timp îndelungat, de aceea o parte considerabilă a colagenului ce se conţine în produse reuşeşte să se transforme în gluten şi, deşi capacitatea de gelificare a lui se reduce în timpul fierberii îndelungate, bulionurile se prind fără a adăuga alte substanţe geligene. Dacă răciturile se fierb fără carne (carne de vacă ori de porc), atunci în reţeptura lor intră gelatina (aproximativ 1%).

Măruntaiele prelucrate se spală, se toacă, se acoperă cu apă rece (la 1 kg de măruntaie 2 l de apă) şi se fierb 6—8 ore la un foc mic, înlăturînd periodic grăsimea. Măruntaiele fierte se taie bucăţele ori se trec prin masina de tocat, se amestecă cu bulionul, se sarează şi se fierb nu mai puţin de 45 min. La sfîrşitul fierberii se adaugă mirodenii (frunză de dafin, piper). Înainte de a turna în tave ori forme răcitură se adaugă usturoi pisat, care

nu numai că constituie un condiment gustativ, ci și ferește răcitura de alterare, datorită prezenței substanțelor bactericide. Răcitura se servește cu hrean dres cu oțet.

Găini umplute și purceluși umpluți. Se scoate pielea de pe găină, tăind-o puțin la spate. Carne de găină, porc ori vițel se trece de 2—3 ori prin mașina de tocat, se freacă, se adaugă ouă crude, lapte și se amestecă bine. Tocătura se drege cu sare, piper și praf de nucșoară. În tocătura gata se adaugă fistic și slănină tăiată cubușoare. Se poate adăuga de asemenea limbă fiartă. Cu această tocătură se umple pielea găinii, se coase tăietura, se modelează forma găinii, se învelește într-un șervețel, ale cărui capete se bagă, găina umplută se leagă cu o sfoară.

Găina umplută se acoperă cu bulion rece, se lasă să deie în clocot și se fierbe la un foc mic 1—1,5 ore. Găina când este fiartă, pînza de șervețel se îndepărtează de corpul găinii. Găina fiartă se lasă să se răcorească în bulion, se scoate, se pune sub o presă ușoară și se instalează în frigider. Apoi se dezvelește și se taie porții. Se servește cu maioneză, cu cornișoni și sos de hrean.

Purcelușul pentru umplut se taie de-a lungul pe linia abdomenului și se înlătură oasele. Abdomenul se coase, lăsînd o mică gaură la mijloc. Prin această gaură se introduce umplutura, iar mai departe se procedează ca și la găina umplută.

Pateuri. Pateurile se pregătesc de două feluri: din ficat și din ficat în amestec cu carne de vînat, pasăre, carne de vițel, de porc ș. a. Ficatul de vacă conține 17—20% de albumine, inclusiv 15—16% de foarte mare valoare. La prăjit masa ficatului scade cu 23%, de aceea conținutul albuminelor ajunge la 22—26%. Ficatul este foarte bogat în vitamina A (55 mg%), B₂, B₁₂, PP, acid pantotenic, biotină, holină, pirodoxină. De aceea pateurile se consideră o gustare rece foarte nutritivă.

Pentru prepararea pateurilor din ficat ceapa și morcovul se călesc cu slănină tocată. Se adaugă ficatul, condimente, se mai pregătește și se trece de 2 ori prin mașina de tocat, se adaugă unt înmuiat, bulion ori lapte și se amestecă. Pateul se servește presărat cu ouă fierte tari și tocate și cu verdeată.

Pentru prepararea pateului în aluat ficatul se prăjește puțin și se toacă. Separat se trece prin mașina de tocat carne de găină, de vînat fiartă ori carne prăjită, apoi se amestecă cu ficatul, se adaugă oleacă de bulion și se

bate bine. În această masă se pun bucățele de slănină, condimente și se amestecă. Aluatul de cozonac se întinde, se pune pe el tocătura, se acoperă, cu altă foaie de aluat, se formează un fel de turtișoară. În aluat se fac găurele pentru ieșirea aburului și pateul se pune la copt în rolă înferbîntată pînă la 220—240°C și se coase 10—12 min. Pateul gata se lasă să se răcorească, golumile dintre aluat și tocătură se acoperă cu aspic de culoare întunecată. Pateul poate fi copt în forme speciale. Înainte de a fi servit se taie porții. Separat se poate servi sos de fructe.

Cașcaval din carne de vînat ori pasăre (fromage).

Păsările domestice (găinile) ori vînatul (găinușele de alun, potîrnichile albe, cocoșul de pădure, fazanii) se frig, se alege carnea și se trece de 2—3 ori prin mașina de tocat. Apoi se adaugă cașcaval ras și unt, se amestecă minuțios, se adaugă nucșoară pisată, bulion concentrat și se bate bine. Masa pregătită se aranjează în forme și se acoperă cu aspic.

Aperitive din ouă. Pentru prepararea aperitivelor ouăle se fierb tari, apoi se curăță de coajă și se stropesc bine cu maioneză și se servesc cu garnitură din cartofi, mazăre, castraveți, roșii. Ouăle fierte pentru a fi umplute se taie în jumătate, se înlătură gălbenușul, iar în locul lui se pune tocătura, icre, gălbenușuri frecate cu muștar și scrumbie ori hamsie etc.

9.8. Aperitive calde

Aperitivele calde se deosebesc de bucatele calde pentru felul doi, de regulă, prin gustul mai picant și prin aceea, că se servesc de obicei, fără garnitură în tigăi, în crăticioare (de 50—100 g) cu coadă etc. Ele sînt incluse în meniul aperitivelor reci.

Pește copt în scoici (cochili). Bucățelele de file de șalău ori de alt fel de pește nu prea osos ori fierte în aburi se adaugă ciuperci prăjite în ulei, crabi ori gîtiri de raci și se dreg cu sos preparat la aburi.

Compoziția obținută se aranjează moviliță în scoică (naturală ori imitație din metal) se stropște cu sos de lapte de o consistență potrivită cu cașcaval dat prin răzătoare, se stropște cu unt și se pune la copt.

Rinichi în sos maderă (sote). Se prepară la fel ca pentru felul doi de bucate, însă se servesc fără garnitură.

Șuncă prăjită. Felioarele de șuncă fiartă se ung pe ambele părți cu muștar și se prădesc în ulei. Se servesc în tigăi pentru porții, garnisindu-le la suprafață cu ceapă tăiată inele și prăjită.

Tocană de ciuperci cu smântână. Ciupercile se rumenesc, se pun în crăticioare speciale, se acoperă cu sos de smântână, se lasă să dea în clocot și se servesc presărate cu verdeață tocată.

Crenvurști în sos de roșii. Crenvurștii se curăță de piele, se taie felioare, se acoperă cu sos de roșii ori cu sos cu maderă, se lasă să dea în clocot și se servesc.

Chifteluțe în sos. Chifteluțele se rumenesc, se pun în tigăi pentru porții, se acoperă cu sos roșu cu legume, se lasă să dea în clocot, iar înainte de a fi servite se presară cu verdeață tocată.

9.9. Cerințe față de calitate

Toate aperitivele reci trebuie să fie ornate frumos, să aibă o temperatură de 10—12°C. Gustul și culoarea trebuie să corespundă preparatului. Nu se admit semne de alterare: schimbarea culorii, miros nespecific, gust străin. Masa trebuie să corespundă normei stabilite.

Tartine — piineea să nu fie uscată, grosimea feliilor de piine pentru tartinele deschise — 1—1,5 cm, în cele acoperite — 0,5 cm; produsele pentru tartine trebuie să fie tăiate frumos, curățite, fără semne de schimbări ale culorii.

Salate de legume. Pentru salatele verzi frunzele se taie de-a curmezișul fișiei late, nu se admite prezența frunzelor îngălbenite, pedunculilor tari, culoarea verde; culoarea trebuie să fie verde, consistența deasă, elastică.

Salatele cu varză au consistență tare, crocantă, varza proaspătă nu se admite să aibă foi verzi, cea murată — foi moi și bucăți de cocean. Salatele de conopidă au culoarea roșie, nu se admite prezența foilor veșteziți și nuanța albastră a conopidei.

Ceapa verde trebuie să fie proaspătă, elastică, fără bucăți îngălbenite.

Castraveții trebuie să fie curățiti, proaspeți, tari; nu se admit castraveți îmbătrâniți, cu semințe mari.

Roșiile să fie tărioare, partea întărită a pedunculului să fie înlăturată.

Legumele fierte în salate trebuie să fie moi (însă nu răsfierate), curățite cu grijă, fără porțiuni înnegrite și rămășiți de coajă.

Produsele gastronomice de pește trebuie să fie curățite bine, tăiate cu grijă, peștele cartilaginos — curățit de cartilaje și piele. Scrumbia trebuie să fie potrivit de sărată, curățită bine, peliță neagră în cavitatea abdominală. Scrumbia tocată trebuie să conțină nu mai puțin de 40% de substanțe solide, 9 — grăsimi, nu mai mult de 4—6 — sare, aciditatea — 0,4% (calculat după acidul acetic). În rețetura scrumbiei tocate trebuie să fie 45—50% (netto) de scrumbie din masa preparatului gata.

Peștele în aspic. Aspicul trebuie să fie elastic, transparent, cu gust și miros de bulion concentrat, fără porțiuni tulburi (mai ales în jurul bucățelelor de lămție); stratul de aspic să fie nu mai puțin de 0,5—0,7 cm; peștele fiert trebuie să fie compact, să-și păstreze forma; la preparatele de carne suprafața nu trebuie să aibă schimbări ale culorii (pete întunecate, nuanță verzuie etc.); la răcitură aspicul trebuie să fie compact, prins bine, iar produsele — tăiate mărunț și plasate uniform. La bucatele drese cu maioneză nu trebuie să fie semne de îngălbenire.

Bucatele reci și aperitivele, precum și semiaperitivele pentru acestea se păstrează în frigider la o temperatură de 0—6°C în vase de faianță ori emailate (fără crăpături ori știrbituri), acoperite cu capac ori cu tifon.

Rostbifful, șunca, carnea de pasăre, de vînat se păstrează pe farfurii ori în tave (tot în frigider) iar peștele (mai ales cel de specii nobile) pe fundișoare uscate și marcate, acoperit cu o bucată de tifon uscat. Preparatele se taie porții înainte de a fi servite.

Bucatele reci de carne ori de pește cu garnitură, la fel și cele drese cu sosuri se păstrează nu mai mult de 30 min. Dintre tartine se pot păstra doar tartinele-aperitive, acoperite cu un strat de aspic. Ele se păstrează nu mai mult de 12 ore. Fiecare fel de produse lăsate pentru garnisirea saladelor se pot păstra la rece nu mai mult de 12 ore. Durata maximă de păstrare a saladelor din legume fiecare e de 30 min, din legume crude — 15 min.

Produsele conservate pot fi lăsate în cutii nu mai mult de 3 ore; iar turnate în vase de faianță, sticlă ori emailate — nu mai mult de 24 ore.

Aspicul, răciturile, peștele cu maioneză, marinată, ardei, dovlecei, vinete umplute, ghiveciurile și ciupercile se păstrează în decurs de 24 ore.

Capitolul 10. BUCATE DULCI

Bucate dulci și de desert se servesc de obicei, la sfîrșitul prînzului ori cinei. Uneori ele se includ în meniul dejunului. Gustul dulce al bucatelor e condiționat de prezența în ele a diferitor zaharuri: zaharoză, glucoză, fructoză.

Bucatele acestea sînt atît reci, cît și calde. Însă această împărțire e convențională, deoarece multe bucate se pot servi și reci, și calde, clătite cu dulceață, mere coapte, pudinguri ș. a.).

Fac parte din bucatele de desert reci: fructele proaspete, pomușoarele, cu frișcă, compoturi și fructe în vin, bucate cu jeleu (cheseluri, jeleuri, șerbeturi, sucuri, creme),—înghețată, frișcă bătută ș. a.; bucate de desert calde: sufleuri, mere coapte și fierte, pudinguri, cașe dulci ș. a.

Valoarea nutritivă a bucatelor dulci este determinată în primul rînd de conținutul de zaharuri. Pe contul zaharurilor trebuie să se asigure nu mai mult de 1/3 din necesitatea de hidrați de carbon în 24 ore, deoarece surplusul duce la acumularea grăsimii, la mărirea colesterolinei în sînge și la alte fenomene dăunătoare. Fructoza, glucoza și maltoza se asimilează mai puțin pentru grăsimi, deaceia au o deosebită importanță bucatele dulci, în componența cărora intră lapte, fructe proaspete ori conservate, sucuri de fructe și pomușoare. Multe bucate constituie o sursă de vitamine (bucate din fructe și pomușoare proaspete). Unele bucate dulci conțin multe calorii, în ele sînt albumine și grăsimi (bucate dulci calde, frișcă bătută ș. a.).

10.1. Fructe și pomușoare proaspete

Fructele și pomușoarele proaspete au o aromă plăcută, un gust bun, conțin vitamine. Pomușoarele se aleg, se înlătură pedunculul, bobitele stricate, murdăriile și se spală sub un jet de apă. Pepenii verzi (harbujii) și pepenii galbeni (zămoșii) se spală, iar apoi se taie felii. Pepenii galbeni se curăță de seminte.

Pomușoare proaspete se servesc în farfurii oare pentru desert ori în rozete. Zahărul (tos ori pudră) se servește separat în rozete.

Portocalele și mandarinele se curăță de coajă, se taie felioare ori se aleg felioare și se presară cu zahăr.

Ananasele se curăță de coajă, se taie cerculețe, se aranjează pe farfurioara de desert și se presară cu zahăr pudră.

Zmeura și fragii se aranjează în vase, separat se servește zahăr pudră și lapte fiert rece, frișcă bătută și smîntînă.

Bananele se curăță, se taie felioare, se aranjează în vase, se presară cu zahăr-pudră și separat se servește lapte ori frișcă.

Mere, pere, persici, caise, struguri. Se servesc pe o farfurie de desert ori în fructiere.

Fructele și pomușoarele congelate, fără zahăr, ori în sirop de zahăr.

Fructele și pomușoarele congelate fără zahăr se lasă să se dezghețe 10—15 min (la aer) și se spală, apoi se pun în vase, se acoperă cu sirop cald de zahăr, se lasă 30 min și se servesc.

Pentru prepararea siropului zahărul se dizolvă în apă fierbinte, se strecoară, se fierbe 5—10 min, adăugînd sare de lămîie, se lasă să se răcorească.

Pomușoarele congelate cu zahăr se lasă 10—15 min să se dezghețe, punînd borcanele în apă caldă (de 50—60°C). Borcanele se șterg de apă, se deschid. Siropul se scurge, se amestecă cu apă fiartă rece. Pomușoarele se pun în vase, se acoperă cu acest amestec și se servesc.

Fructele și pomușoarele pot fi servite cu frișcă bătută. În acest scop frișca se lasă să se răcorească și se bate, pînă se formează o spumă deasă, înfoiată și stabilă.

Spuma depinde de conținutul de grăsime din frișcă, de temperatura acesteia, de dimensiunea granulelor de grăsime, de intensitatea și durata de batere. Cu cît e mai mare conținutul de grăsime, cu atît mai bine se bate frișca, iar spuma e mai înfoiată. Frișca cu un conținut de 30% (chiar mai mult) de grăsime, la o temperatură de 10—15°C formează o spumă stabilă. Cu cît e mai înaltă temperatura frișcăi, cu atît mai instabilă. Se bate foarte bine frișca răcorită pînă la temperatura de 4—7°C. În procesul baterii temperatura frișcăi se mărește cu 3—

4°C, de aceea se recomandă ca frișca să se bată în condiții de răcire continuă — vasul cu frișcă se instalează într-un lighean cu gheață.

Stabilitatea spumei frișcăi bătute este condiționată de dimensiunile granulelor de grăsime. În frișca omogenizată dimensiunile granulelor sînt mult mai mici, de aceea ele nu formează o spumă stabilă. Frișca pasteurizată se bate mai greu și spuma este mai puțin stabilă. Frișca bătută își mărește volumul de 2—2,5 ori. După obținerea acestui volum frișca se mai bate încă 1—2 min. Aceasta îi conferă spumei stabilitate. Totuși dacă se bate mai mult timp se micșorează volumul spumei.

10.2. Compoturi

Compoturile se prepară din legume și fructe proaspete, uscate și congelate. La pregătirea compoturilor din fructe în fiertură ori sirop trece o cantitate considerabilă de zahăruri și alte substanțe solubile. La fierberea compoturilor din fructe uscate în fiertură trec aproape 50% de zahăruri ce se conțin în ele.

La prepararea compoturilor din fructe și pumușoare o parte din zaharoză se poate hidroliza sub acțiunea acizilor (citric, malic ș. a.), ce se conțin în fructe și pumușoare. În timpul fierberii compotului din mere se pot hidroliza 14—19% din zaharoză. Adăugarea acidului citric sporește gradul de hidroliză a zaharozei. În urma hidrolizei (inversiei) zaharozei se formează glucoza și fructoza. Gradul de dulceață al ultimei e mai înalt decît al zaharozei. Aceasta constituie cauza schimbării gustului unor fructe, cum sînt merele și gutuile, la fierberea compoturilor din ele. La prepararea compoturilor din fructe uscate hidroliza zaharozei aproape că nu are loc. Aceasta se explică prin faptul, că aciditatea fierturilor din fructe uscate e mult mai mică, decît fierturile din mere proaspete.

Compoturile se servesc în vase sau în pahare. Temperatura lor în momentul servirii trebuie să fie 12—15°C.

Compoturi din fructe și pumușoare proaspete. Merele, perele, și gutuile se curăță de coajă și se înlătură semințele. Coaja și mijlocul la mere alcătuiește 30%, la pere — 27, la gutui — 28% și conțin o mare cantitate de substanțe nutritive, aromitoare și gustative. Pentru extragerea acestor substanțe, coaja și mijlocul se acope-

ră cu apă, se fierb, fiertura se strecoară și, dizolvînd în ea zahărul, se pregătește un sirop. Apoi siropul se acorește puțin cu sare de lămîie și se fierbe în el merele și perele tăiate felioare. Merele și perele coapte se fierb repede, de aceea ele nu se fierb, ci se pun în siropul clocotind și se stinge focul.

Caisele, prunele și persicile (curățite de sîmburi) se pun în siropul clocotind și se lasă să se răcorească. Miezul tăiat de pepene verde și galben, de ananas și banane se pune în compotul rece. Vișinele, cireșele, zmeura și căpsunele la fel se adaugă crude în compot sau în siropul de zahăr.

Compoturi din fructe uscate. De obicei, se fierb compoturi dintr-un amestec de fructe uscate. Ele se iau în astfel de proporții, ca fiertura să aibă un gust și o aromă plăcută. Totuși, diferite fructe uscate la fierbere în sirop au o durată diferită de gătință. De aceea ele trebuie puse în sirop în astfel de ordine, ca să fie gata odată.

Fructele se aleg, se separă merele și perele și se spală. La început se acoperă cu apă fierbinte merele și perele, se adaugă zahăr, se lasă să deie în clocot, se fierbe pînă cînd fructele se înmoaie, apoi se adaugă caise, stafide și prune uscate. Difuzia substanțelor solubile din fructele uscate are loc încet. De aceea pentru obținerea unui gust plăcut compotul se lasă să stea după fierbere nu mai puțin de 6 ore.

Compoturi din fructe și pumușoare congelate fără zahăr. Fructele și pumușoarele se pun în vase, se acoperă cu sirop rece și se lasă să se dezghețe.

Compot din fructe conservate. Din apă și zahăr se fierbe un sirop, se adaugă, în el sirop din fructe conservate (cireșe, prune ș. a.) și se răcește. Fructele și pumușoarele se aranjează în vase și se acoperă cu sirop.

10.3. Bucate dulci gelatinoase

La prepararea bucatelor dulci se folosesc diferite substanțe polimerice cu proprietăți gelatinoase (amidon, agar, gelatină ș. a.). În afară de aceasta se folosesc produse ce conțin pectină (pireu de mere și caise) și substanțe gelatinoase: amidon modificat și pectine.

Substanțe gelatinoase (gelificatoare). O mare influență asupra gelificării exercită natura substanței gelatinoase, concentrația și temperatura de gelatinare. De

regulă, cu cât e mai mare concentrația substanței gelatinoase, cu atât e mai bună calitatea gelului și e mai mare temperatura de topire a lui.

O calitate importantă a gelurilor e tixotropia, adică pierderea vîscozității structurii la acțiunile mecanice. De aceea ele se subțiază, iar apoi, dacă se mai păstrează, își restabilește parțial proprietățile.

La păstrarea gelurilor poate avea loc procesul sinerezis, adică învechirea, însoțită de separarea unei părți de apă. Deosebit de supuse sinerezei sînt gelurile cu amidon. Aceasta duce la separarea lichidului, dacă se păstrează gelurile.

Gelatina se folosește pentru prepararea jeleurilor și șerbeturilor. Pentru jeleuri și șerbeturi care nu se topesc la temperatura camerei, în rețeta de preparare a lor se introduc pînă la 3% de gelatină. Această substanță gelatinoasă formează geluri transparente, elastice, ce pot fi bătute, gust puțin pronunțat. Unele neajunsuri ale gelatinei: neînsemnate proprietăți de gelificare, durată îndelungată de prindere, scăderea proprietăților de gelificare la fierbere. În afară de aceasta, prinderea răciturilor depinde în mare măsură și de temperatură, de aceea ele se țin în frigider.

Agarul se folosește pentru prepararea jeleurilor. El se obține dintr-o algă marină—anfelația. Preparatul agar nu se dizolvă în apă rece, iar la fierbere duce la obținerea unor soluții slab concentrate ce formează un jeleu la răcire. Geleurile cu agar au o temperatură înaltă de topire. Astfel soluția de 1,5% formează jeleu după o răcire pînă la 32—39°C. Jeleurile cu agar sînt dense, transparente. Avantajele lui: proprietăți bune de gelificare, transparență, temperatură înaltă de prindere și de topire. Ultima, însă, în unele cazuri poate fi și neajuns. Astfel, bunăoară, agarul nu poate fi folosit pentru prepararea șerbeturilor, sucurilor-sambuc, deoarece în procesul bătăii el se prinde repede.

Amidonurile se folosesc pentru prepararea de jeleuri. La fiecare în urma cleisterizării ele ajută la obținerea unor geleuri de densitate diferită. Amidonul permite obținerea unor geleuri transparente, densitatea și temperatura de prindere depind de concentrația amidonului. Pentru obținerea jeleurilor care trebuie să-și păstreze forma la temperatura camerei (geleurile dense), e nevoie de o concentrație de aproape 8% de amidon de cartofi, iar pentru geleurile ce nu se prind la temperatu-

ra camerei (geleurile subțiri) — 3,5—5%. Deoarece geleurile amidonului de cartofi sînt transparente, el se folosește la prepararea jeleurilor din fructe și pomușoare.

Amidonul de porumb formează geluri fine, însă, tulburi. De aceea se folosește numai la prepararea jeleurilor de lapte. Avantajul amidonurilor ca substanțe gelificatoare constă în faptul că sînt ieftine și că posedă proprietatea de a forma la fiecare soluții viscoase și gelatinoase. Temperatura la care amidonul de cartofi începe a se încheaga e de 62°C, a amidonului de porumb — 64°C. Zahărul ridică temperatura de gelificare a amidonului.

Neajunsul amidonurilor constituie proprietatea cleiurilor din ele de a se subția (rări) la o înfierbîntare îndelungată ca urmare a distrugerii granulelor de amidon. Aceasta duce la subțierea chiselurilor (geleurilor) la o fierbere îndelungată ori la răcire treptată. În afară de asta, cleiul din amidon în mare parte e supus sinerezei, ceea ce uneori duce la tulburarea lui și la separarea apei de jeleul indeseit. Vîscozitatea cleiurilor de amidon crează dificultăți la prepararea bucatelor dulci, deoarece înainte de gelificarea amidonului vîscozitatea sporește atît de mult încît e nevoie de a mesteca energic, pentru a evita formarea cocoloașelor.

Amidonuri modificate se obțin din amidonurile naturale pe calea prelucrării lor. În acest proces amidonul capătă diferite proprietăți. La prepararea bucatelor amidonurile modificate ca substanțe gelificatoare au un șir de priorități: soluțiile cu clei de amidon sînt mai puțin viscoase, au o temperatură joasă de încheagare, se încheagă bine. În alimentația publică se folosesc amidonuri de prelucrare acidă și combinată.

Jelurile cu amidon de cartofi de modificare acidă sînt apropiate după proprietăți de jelurile gelatinei. Jelurile amidonului modificat (în comparație cu cel nativ) sînt mai fine, se desprind mai ușor de pereții vasului. Amidonul modificat de porumb se deosebește după proprietăți de cel de cartofi: jelurile lui sînt mai puțin viscoase datorită conținutului mare de albumină (0,9—1,2%), în timpul fierberii jeleurilor el face spumă și se prinde de vas, ceea ce îl face contraindicat pentru consumare. Stabilitatea jeleurilor cu amidonuri modificate depinde de concentrația lor. De aceea se pot obține preparate de consistență diferită, schimbînd cantitatea de amidon.

Agaroidul se obține din algă marină filofloră. După proprietățile de gelificare el întrece de 2 ori gelatina. La o concentrație de 1,5% agaroidul formează jeluri cu o temperatură înaltă de topire, fără gusturi și mirosuri pronunțate, mai limpezi decât gelurile gelatinei. Soluțiile cu agaroid sînt stabile la fierbere. Astfel, fierberea în decurs de 20—60 min influențează neînsemnat asupra proprietăților agaroidului. Asupra stabilității agaroidului influențează numai acidul oxalic, iar alți acizi organici (citric, acetic, malic și lactic) nu influențează asupra calităților jelurilor. Adăugarea sării de natriu a acidului citric reduce capacitatea de gelificare a agaroidului, iar la introducerea ei în cantitate de 0,052 ekv/l soluția de agaroid (de concentrația 1,5%) nu formează jel. La o acidulare neînsemnată se restabilește capacitatea agaroidului de a forma jel.

La prepararea jeleurilor deseori se adaugă acid citric. Temperatura amestecului în momentul acidulării nu trebuie să fie mai mare de 60°C. În caz contrar stabilitatea jeleurilor se reduce. Dacă jelul cu agaroid se ține aproape 1 oră la o temperatură ce nu corespunde celei de gelificare, atunci el se întărește. Aceasta se explică prin faptul că în soluțiile nerăcite apar mai ușor legături între macromolecule, ceea ce duce la formarea structurii interne a jelului.

Alghinatul de natriu se folosește rar în calitate de substanță gelificatoare. El constituie un produs prim pentru obținerea jelurilor de alghinat de calciu. El se obține din alge roșcate. La baza alghinatului de natriu este sarea solubilă de natriu a acidului alghinic. Când se adaugă săruri de calciu se formează sărurile insolubile de calciu ale acidului alghinic, capacitatea de formare a jelului e de 4 ori mai mare decât a gelatinei. Alghinatul de natriu e stabil la fierbere, jelurile lui sînt incolore și transparente, fără miros și gust pronunțat.

Preparatele de alghinat de natriu nu se pun în frigider, deoarece gelificarea are loc la orice temperatură. Aceasta permite pregătirea bucatelor gelatinoase dulci în stare proaspătă, pe măsura cererii. Aplicarea alghinatelor e convenabilă, deoarece după cantitatea lor e nevoie de 4 ori mai puțin decât gelatina, iar prețul lor e mai mic.

Substanțele pectinice sînt capabile să formeze jeluri (spre deosebire de substanțele numite mai sus) numai în prezența altor substanțe (zahăruri, acizi). La prepa-

rarea bucatelor dulci de obicei nu se folosesc preparate ale pectinei, iar pireul din produse bogate în pectine: mere, pere, caise, coacăză neagră. Înauși, în ultimul timp au început să fie folosite și pectinele (de sfeclă, de mere).

Utilizarea pectinelor în calitate de substanțe gelificatoare pentru prepararea bucatelor dulci e foarte indicată la organizarea alimentației de profilaxie, deoarece ele au capacitatea de a aduna din intestine astfel de substanțe dăunătoare, cum ar fi compușii de plumb, cositor, stronțiu, molibden, mercur. Aceste proprietăți ale pectinei țin de prezența în molecula ei a grupelor libere carboxilate. De exemplu, în pectinele sfeclei ele sînt foarte multe.

Prepararea kiselurilor. Kiselurile se prepară în următoarea ordine: pregătirea siropului și fierberea amidonului. La pregătirea siropului e nevoie să fie păstrate vitaminele, substanțele gustative și aromatice din fructele și pomușoarele, din care se prepară kiselul.

Siropurile pentru prepararea kiselurilor se pregătesc prin diferite metode în funcție de proprietățile materiei prime.

Pomușoarele și fructele succulente (vișine, răchițele, zmeură, căpsune, coacăză, afine, afine vinete) se spală, se pun într-un vas inoxidabil și se fărîmîțează. Apoi se scurge sucul (cu ajutorul dispozitivului pentru sucuri). Sucul obținut se păstrează în vas inoxidabil. (Sucul se toarnă în kisel împreună cu amidonul). Miezul rămas de la pomușoare și fructe se acoperă cu apă, se fierbe, fiertura se strecoară. Se adaugă zahăr, se amestecă și se pune la foc, se lasă să dea în clocot.

Fructele și pomușoarele nu prea succulente (mere, coarne, prune, caise, agriș și a.) se fierb într-o cantitate mică de apă, se freacă și se adaugă zahăr.

Lapte se fierbe și se îndulcește cu zahăr.

Amidonul se fierbe într-o cantitate mică de apă ori în fiertură rece în proporție de 1:5, se amestecă bine, se strecoară și se toarnă în siropul clocotind, amestecînd continuu, se fierbe. Kiselul gata se răcește.

Kiselurile se prepară de trei consistențe: subțiri, de desime potrivită și dense. Consistența depinde de cantitatea de amidon. Kiselurile subțiri se folosesc mai ales în calitate de sosuri pentru bucatele din crupe; kiselurile de desime potrivită se toarnă în vase ori în pahare. Kiselurile se presară la suprafață cu zahăr, ca să nu se

formeze de asupra o peliculă. Kiselurile dense se fierb la foc mic 6—8 min și se toarnă în forme presărate cu zahăr, se răcesc, apoi se pun în vase. La kiselurile dense se servește lapte rece, iar la kiselurile dense de lapte — siropuri de pomușoare.

Asortimentul kiselurilor e foarte bogat. Ele se prepară din fructe, pomușoare, revent, fiertură de măcieș, fructe uscate, afine, sucuri de pomușoare, și fructe, siropuri, gem, dulceață, extract de pomușoare, lapte, frișcă, ceai cu vin și acid citric (sare de lămîie), kvas, fierturi de zahăr etc.).

Jeleuri. Siropurile pentru jeleuri se prepară la fel ca cele pentru kiseluri. Gelatina ori agarul se moaie într-o cantitate mică de apă. După ce acestea se umflă, surplusul de apă se scurge, iar agarul ori gelatina se adaugă în sirop, se înfierbîntă. Soluția obținută se toarnă în forme și se lasă să se răcească pînă se încheagă bine.

Amidonurile modificate cu acid se introduc în siropuri ori lapte și se fierb. Amestecul nu se îndesește în timpul fierberii, fapt ce facilitează turnarea lui în vase pentru porții. După răcire jeleul cu amidon modificat se desprinde ușor de pereții formeii, are o suprafață lucitoare și o consistență fină.

Agaroidul se acoperă cu apă rece (în proporție de 1:2) și se lasă jumătate de oră, ca să se umfle. Apoi se scurge. În acest fel în apă es unele amestecuri (care îi imprimă gust străin) și substanțele colorante. În apă se adaugă agaroid, natriu (de la 0,15 pînă la 0,3% din masa jeleului în funcție de aciditatea sucului și siropului), amestecul se lasă să dea în clocot și se toarnă în vase. Prin adăugarea natriului se îmbunătățește consistența jeleului, elasticitatea, se neutralizează surplusul de aciditate, se micșorează temperatura de topire pînă la 30—40°C.

Natriul se utilizează în soluție de 10%. În jeleul cu suc de pomușoare ori struguri cu aciditate mică se adaugă soluție de aceasta 0,15—0,25% din masa jeleului, în jeleul cu suc de vișine, cireșe, afine — 0,25—0,3, iar cu suc de răchițele și coacăză — 0,3—0,35%.

Alghinatul de natriu se acoperă cu apă și, amestecînd periodic, se lasă 1 oră să se umfle, apoi se lasă să dea în clocot și se fierbe 2—3 min. În soluția obținută se adaugă zahăr, și o suspensie de fosfat de calciu, se lasă să dea în clocot, se răcește, se adaugă sucuri, sare de lămîie și se toarnă în forme.

Asortimentul jeleurilor e foarte mare. Ele se pregătesc din diverse sucuri, din citrice, vin, lapte, migdale, fierturi cu cafea ș. a. Pregătirea jeleului de lămîie și migdale are unele particularități.

Pentru jeleul de lămîie se prepară un sirop de zahăr, se lasă să se facă o infuzie (împreună cu coaja), se strecoară, se adaugă gelatină, muiată, agar ori agaroid, se dizolvă și se toarnă suc de lămîie. Jeleul va avea o culoare mai deschisă, dacă se va răcori pînă la temperatura de 60°C, iar apoi se va adăuga albușuri bătute, se va amesteca totul, se va lăsa să dea în clocot, se va strecura.

Pentru jeleul de migdale la început se prepară un lăptișor de migdale. Migdalele se opăresc, se curăță, se trec prin mașina de tocat ori se pisează, se acoperă cu apă rece, se lasă să se moaie și se scurg, se toarnă din nou apă și iar se scurg. În lăptișorul de migdale se adaugă zahăr și se prepară jeleul în mod obișnuit.

Jeleurile cu mai multe straturi se obțin, turnînd consecutiv în forme jeleu de diferite culori (fiecare strat se toarnă după ce precedentul s-a încheiat bine).

Șerbeturi. Pentru șerbeturi siropul se prepară la fel ca pentru kiseluri și jeleuri. În ele se dizolvă gelatina ori agaroidul înmuiate. Amestecul se răcorește și se bate bine. Șerbeturile pot fi preparate cu griș. În acest scop grișul se cerne, se toarnă în siropul clocotind, amestecînd continuu și se fierbe 15—20 min. Apoi siropul se răcorește pînă la temperatura de 40°C și se bate. Pentru prepararea șerbetului cu alghinat de natriu soluția lui se încorporează în pireul de fructe, se acidulează cu sare de lămîie (acid citric), și se bate bine. Pentru a bate o cantitate mare de șerbet se utilizează dispozitive speciale pentru bătut. Șerbetul se toarnă în forme ori se toarnă în tave într-un strat de 4—5 cm și după ce se răcește, se taie porții. Șerbetul se servește cu siropuri ori fără.

Sambukuri. Pentru aceste bucate se folosesc drept substanțe gelificatoare pectina și gelatina. Se prepară de obicei pe bază de pireu de mere ori de caise. Merele și caisele se spală, se taie și se scot simburii. Fructele pregătite se pun într-o tigaie adîncă, se toarnă oleacă de apă, se pun la copt în rolă, apoi se trec prin sită. În pireul obținut se adaugă zahăr, albuș, și se bate la rece pînă se formează o masă spumoasă. Gelatina umflată se dizolvă la o baie de aburi și se strecoară. Apoi se toarnă

cîte puțin, amestecînd continuu, în masa spumoasă. Se toarnă în forme și se răcește.

Creme. Se prepară creme de frișcă, de smîntînă și de fructe. Sînt răspîndite două metode de preparare a lor.

Metoda I. Pentru cremele de frișcă se pregătește un amestec de ou cu lapte. Ouăle se freacă cu zahăr, se toarnă șuviță lapte fierț + fierbinte și se ține la o baie de aburi, pînă se îndesește. Apoi amestecînd, se adaugă gelatina. În prealabil gelatina se ține în apă rece, ca să se umfle, se încălzește, se lasă să deie în clocot.

Compoziția se lasă să se răcească pînă la temperatura camerei și se toarnă, amestecînd continuu, în frișca bătută. În compoziția pentru creme înainte de incorporarea frișcăi bătute ori smîntînii se pot adăuga diferite umpluturi și aromatizatori: nuci pisate și prăjite, fistic, ciocolată, pesmeți, pisați din biscuiți, vanilină ș. a. Pentru obținerea cremelor de fructe în compoziția răcită de ouă și lapte se incorporează pireul din fragi, smeură, coacăză neagră.

Metoda II. În frișca bătută se adaugă, turnînd în șuviță gelatina topită, se amestecă continuu. În acest caz umplutura se unește cu zahărul pudră și se incorporează în frișca bătută.

Cremele se toarnă în forme și se lasă să se răcească. Înainte de servire, formele se pun în apă caldă, crema se scoate și se pune pe farfurioare ori în vase. Crema poate fi stropită cu sirop de fructe.

Cremă vanilinată. Ouăle se freacă cu zahăr, se toarnă șuviță lapte fierbinte și se înfierbîntă pînă la o temperatură de 70—80°C. Apoi se adaugă gelatina umflată și topită. Amestecul se strecoară, se adaugă în el vanilină ori zahăr vanilinat. În frișcă bătută ori smîntînă, amestecînd continuu, se adaugă compoziția de ou cu lapte și gelatină.

Cremă de pomușoare. Pomușoarele (căpșunele, smeura, afinele, coacăza) se freacă, se adaugă amestecul de ouă și lapte. Apoi compoziția obținută se unește cu frișcă bătută ori cu smîntînă.

Frișcă bătută. Frișca bătută se folosește nu numai pentru prepararea cremelor, dar poate fi servită și ca fel de bucate dulci. În acest caz în ea se adaugă zahăr pudră și diferite umpluturi și substanțe aromatice.

Frișcă bătută cu lămîie. Coaja de pe lămîie se rade pe răzătoare, se amestecă cu zahăr pudră și se adaugă în frișca bătută.

Frișcă bătută cu ciocolată. Praful de cacao se amestecă cu zahăr pudră și se incorporează în frișca bătută.

10. Înghețată

La unitățile alimentației publice înghețata se aduce gata preparată la întreprinderile industriale specializate. Pentru obținerea unei înghețate moi aceasta se ține la temperatura camerei.

Înghețata colită (tare) se pune în cupe speciale ori în vase, se stropește cu sirop ori de asupra se pun fructe, pomușoare conservate, dulceață. Înghețata moale se servește cu diferite garnituri.

Garnitura de ciocolată. Laptele condensat se amestecă cu lapte, se fierbe, se adaugă praf de cacao, frecat cu zahăr, compoziția se înfierbîntă pînă la o temperatură de 80°C, se strecoară, se răcorește, se adaugă vanilină.

Garnitura de caise. Caisele uscate se aleg, se spală, se acoperă cu apă rece, se lasă să se umple și se fierb pînă sînt gata, apoi se trec prin sită (se freacă), se adaugă zahăr și se răcesc.

Înghețată assorti. În vază (cupă) se pun bile de diferite feluri de înghețată, de asupra se ornează cu fructe ori pomușoare conservate, se stropește cu sirop.

Înghețată «Planeta». Bilele de înghețată se stropesc cu sos de ciocolată, se presară cu nuci prăjite și pisate. În jur se pun biscuiți.

Înghețată «Vostok». În cupă se pun două bile de înghețată, între ele — biscuiți. Se stropește cu sos de ciocolată.

Înghețată «Cosmos». În cupă sau în pahar se toarnă o parte de sos de ciocolată, apoi se pune jumătate din porția de ciocolată, se stropește cu sos, se pune cealaltă jumătate de înghețată, se toarnă iar sos și se presară cu nuci pisate.

Înghețată cu persici. În cupă se pune o felioară de biscuit (cozonac), pe ea — înghețata, de asupra — o jumătate de persică (conservată), se stropește cu sos de fragi și se presară cu migdale pisate.

Înghețată «Surpriză». Se prepară pentru banchete, pentru revelion. Pe un platou metalic se pune o felie de cozonac, pe el — înghețata, de asupra — fructele conservate, iar de asupra — altă felie de cozonac. Înghețata

pregătită astfel se acoperă de asupra cu albușuri bătute cu zahăr, și se coace 1—2 min în rolă la o temperatură nu mai mică de 260°C, ca să se rumenească albușurile.

Ingețata moale. La unitățile alimentației publice se poate prepara înghețată moale din amestecuri-praf. preparate la întreprinderile industriale specializate. Ea reprezintă un produs de consistența cremei. Se prepară în dispozitive speciale. În funcție de compoziția amestecului-praf înghețata moale poate fi de frișcă, de frișcă și albus, de frișcă și ciocolată, de frișcă și cafea etc.

Se servește cu garnituri — de ciocolată, de nucă, de migdale, de căpsune etc.

10.5. Bucate dulci calde.

Din bucatele dulci calde fac parte: sufleurile, pudingurile, cașele dulci, merele coapte, și prăjite, în aluat, blinii (clătite) ș. a. Aceste bucate, mai ales cele de crupe și făină, sînt foarte nutritive, și se servesc nu numai în calitate de desert, ci și sînt incluse în meniul cinelor și dejunurilor.

Sufleurii. Pentru prepararea sufleurilor gălbenușurile se freacă cu zahăr, se adaugă făină, vanilină (sufleu de vanilină), cacao ori praf de ciocolată (sufleu de ciocolată), nuci prăjite cu zahăr și pisate (sufleu de nuci). Această masă se dizolvă cu lapte fierbinte și, amestecînd continuu, se fierbe, pînă se îndesește. Apoi se răcorește puțin și se unește cu albușuri bătute. Masa pregătită se aranjează în tave pentru porții ori pe plătouri metalice, unse cu unt, se coc în rolă 12—15 min. Albușurile nu trebuie să fie bătute prea tare, deoarece bulele de aer ale spumei lor pierd elasticitatea din cauza denaturării albuminelor și la coacere se vor sparge, iar sufleul nu va fi înfioat.

Sufleul se servește în vasele în care s-a copt, se presară cu zahăr pudră. Separat se servește lapte rece ori frișcă.

Mere coapte. Cu un cuțit special se înlătură mijlocul merelor. În adîncitura formată se toarnă zahăr. Merele se aranjează pe foi ori pe tave, se toarnă puțină apă și se coc în rolă. (15—30 min — în funcție de felul merelor). În mere se conțin de la 0,3—0,6 pînă la 0,6—1,0% acizi organici (în fond acid malic). Sub acțiunea acizilor sînt supuse invertazei aproape 50% din zaharoza ce

se conține în mere. Aceasta duce la schimbarea gustului lor. Cantitatea de zaharoză supusă invertazei depinde de pH al sucului de măr și de durata de coacere.

Merele coapte se servesc fierbinți ori reci, stropite cu sirop, miere ori presărate cu zahăr pudră.

Mere cu orez. Din mere se înlătură mijlocul, se curăță și se fierb în apă acidulată. Se fierbe o cașă de orez cu lapte și zahăr, se adaugă în ea ouă, stafide, vanilină și unt. Această masă se aranjează în tave pentru porții, (unse cu unt), și se coc în rolă. Cînd se servesc pe orezul copt se pun merele fierte și se stropesc cu sos de caise.

Mere prăjite în aluat. Merele se curăță de coajă, se scoate mijlocul lor, se taie rotite de 0,5 cm și se presară cu zahăr. Apoi se face un aluat subțire (Kler) la fel ca la prepararea peștelui în aluat, însă în aceasta se adaugă smîntînă. Cerculețele de măr se înmoale în aluat și se prăjesc fri. Preparatelor gata se presară cu zahăr pudră, separat se servește sos de fructe.

Pudinguri. Pudingurile ducile se prepară din cașe dese (de orez, de grîș) ori din pesmeți vanilinați, fărîmițați. În cașele dese, răcorite pînă la o temperatură de 60—70°C, se adaugă gălbenușuri frecate cu zahăr.

Pentru pudingul de zahăr gălbenușurile frecate cu zahăr, se adaugă zahăr, se toarnă pesmeții fărîmițați și se lasă să se umfle. În amestecul pentru pudinguri se pot adăuga coji zaharisite de fructe citrice, stafide, fructe uscate. În amestecul pregătit pentru pudinguri se incorporează albușuri bătute. Apoi se aranjează în formele (tavele) unse cu unt și presărate cu pesmet ori se pun într-un strat uniform în tave. Suprafața pudingurilor se netezește cu ou. Pudingurile se coc în rolă. Înainte de a fi servite pudingurile se stropesc cu sos fierbinte de fructe ori se pun pe ele fructe conservate.

Budinci. Budincile dulci se prepară din cașe dese, fierte cu lapte sau apă cu zahăr (de orez, de mei, de grîu). În ele se adaugă ouă crude frecate cu zahăr. În masa pregătită se incorporează vanilină, stafide, coji zaharisite de fructe citrice, iar uneori și brînză de vaci, trecută prin sită. Se coc și se servesc ca și pudingurile.

Șarlotă de mere. Pereții formeii pentru pudinguri (cu pereții netezi) se ung cu unt și se presară cu pesmet. Se taie felioare pîinea albă, o parte a ei se încorporează se incorporează vanilină, stafide, coji zaharilor formeii se tapetează cu felioare de pîine (cu partea

muiată în liezon în afară) și se umplu cu tocătură de mere. Suprafața tocăturii de asemenea se acoperă cu felioare de pâine, se unge cu liezon dulce. Șarlota se coace în rolă. Apoi se scoate, se taie porții și se servește cu lapte.

Merele pentru umplutură se curăță de coajă, se taie bucățele, se adaugă zahăr, oleacă de apă și se coc în rolă. În umplutură se adaugă scortişoară rășnită.

Șarlota se poate prepara în tave (ca plăcinta).

Cașa de Guriev. Se prepară o cașă de griș, densă, dulce, cu lapte. Se pregătește spumă: într-o tigaie se toarnă lapte ori frișcă și se coc în rolă; spuma formată se strânge, apoi tigaia din nou se pune în rolă și se ține, până se formează iar spumă, care din nou se adună, ș. a. m. d.

În cașa de griș se adaugă, unt, ouă și vanilină bătute cu zahăr. O jumătate din cantitatea de cașă se pune într-un strat în tava pentru porții, unsă cu unt. Pe cașă se pun nucile puțin prăjite și tocate, spuma și al doilea strat de cașă. Suprafața casei se netezește, se presară cu zahăr, se arde în formă de rețea. Se coace în rolă. Se servește ornată cu fructe conservate încălzite în sirop, se stropește cu sos de caise, se presară cu nuci mărunțite.

Crutoane cu fructe. Franzela se curăță de coajă, se taie felioare subțiri (1—1,5 cm), se îmbibă cu amestec de ouă, lapte și se rumenesc pe ambele părți în unt. Când se servesc, pe crutoane se pun fructe conservate încălzite în sirop.

10.6. Sosuri dulci.

Sosurile se servesc cu pudinguri, cu budinci, și pîrjoale de crupe. Cu aceste sosuri și siropuri se stropesc când se servesc fructele și pomușoarele proaspete, înghețata și alte bucate.

Sos de ciocolată. Praful de cacao se amestecă cu zahăr. Laptele condensat se amestecă cu apă, se lasă să deie în clocot, și, amestecînd continuu, se toarnă cacao. Amestecul se lasă să deie în clocot, apoi se strecoară și se răcește. În sosul răcit se adaugă vanilină. Acest sos se stropesc prăjiturile umplute cu cremă.

Sos de caise. Caisele proaspete se cufundă pe 0,5—1 min în uncrop, se curăță de pielită, se taie felioare, se scot sîmburii, se acoperă cu zahăr, se lasă 2—3 ore, apoi se fierb 5—8 min. Caisele uscate se aleg, se spa-

lă, se acoperă cu apă rece, se lasă să se umfle 2—3 ore și se fierb în aceeași apă, apoi se fărîmîtează (se freacă), se adaugă zahăr și amestecînd, se fierbe, până se îndesește. Se folosește în calitate de garnitură pentru înghețată, se servește la merele cu orez, la merele prăjite în aluat, la pudinguri, la cașa de Guriev.

10.7. Cerințe față de calitate

Temperatura bucatelor dulci reci în momentul servirii trebuie să fie de 12—15°C.

Nu se admite: bucatele insuficient de dulci (s-a pus mai puțin zahăr); prezența gustului și a mirosului străin. (de fructe și pomușoare, putrezite, de grăsime rînceadă; lapte ars, ouă învechite ș. a.); consistența nespecifică (frișcă și șerbetul lăsate; cocloașe de amidon în kisel; porțiuni necoapte în preparatele la cuptor ș. a. m. d.).

De cele mai multe ori se atestă următoarele defecte: gustul și mirosul nepronunțat (aroma neînsemnată de vanilină, în kiselul de lapte, lipsa gustului și mirosului de pomușoare, fructe etc.); defecte neînsemnate de consistență (kiselul subțire, jeleul (compact) tare; șerbetul, sambucul, frișca bătute insuficient; insuficienta porozitate a pudingurilor și articolelor coapte; fructele răsfierate în compoturi; aspectul nu prea atrăgător (compoturi și siropuri tulburi; prezența unei pelicule la suprafața kiselurilor; fructele aranjate în dezordine; unele defecte neînsemnate ale culorii (culoarea nepronunțată a kiselurilor, jeleurilor, copturile nu-s rumenite etc.).

Legumele proaspete trebuie să fie spălate, curățite de locurile stricate. Toate fructele și pomușoarele trebuie să fie coapte și calitative.

Compoturile. Siropul trebuie să fie transparent, cu gust și miros de fructe, potrivit de dulce, cu un gust acrișor (dacă s-au folosit pomușoare acre — coacăză, vișine ș. a.). Fructele și pomușoarele trebuie să fie moi, însă nu răsfierate ori strivite. Nu se admite prezența fructelor și pomușoarelor putrede ori viermănoase.

Defecte de bază: siropul dulce, însă fără aromă și gustul fructelor (fiertura a fost scursă și s-a turnat sirop); gust puțin pronunțat (s-a încălcat rețetura ori s-a macerat puțin după fierbere); o parte din fructe e răsfierată, o parte și-a păstrat forma, la fund e un precipitat tulbure (toate fructele au fost puse concomitent în sirop, dar nu în ordinea corespunzătoare duratei de fierbere a

lor); se găsesc codițe, semințe de mere și pere, simburii de prune, ori caise (fructele au fost rău alese și curățite).

Kiselurile dense trebuie să aibă o consistență compactă — să-și păstreze forma, să nu se scurgă; semilichide — consistența smântinii dense. Kiselurile de fructe și pomușoare, preparate numai din suc stors din pomușoare (răchițele, afine, coacăză etc.) trebuie să fie transparente, să-și păstreze culoarea, gustul și aroma sucurilor de pomușoare, iar cele preparate din pomușoare strivite pot fi tulburi și culoarea lor se poate schimba puțin.

Pentru prepararea tuturor kiselurilor, exceptînd cel de lapte, se folosește amidon de cartofi, care asigură obținerea jelurilor transparente, iar cel de lapte se prepară cu amidon de porumb. Kiselurile dense se servesc cu lapte.

Defecte de bază: kiselul e subțire (e răsfierat ori s-a pus puțin amidon); prezența cocoloașelor (nu s-a pregătit corect amidonul); la suprafață e o peliculă (nu s-a presărat cu zahăr înainte de răcire); kiselul din sucuri stoarse din pomușoare nu are aroma, culoarea și gustul pomușoarelor proaspete (sucul a fost fiert, dar nu s-a introdus crud la sfîrșitul preparării); kiselul din sucuri și siropuri e tulbure (s-a păstrat un timp îndelungat, s-a folosit amidon de porumb); în kiselurile din fructe trecute prin sită se găsesc bucățele întregi (s-au frecat rău); kiselul de lapte are miros de lapte ars; lipsește aroma vanilinei; la suprafața kiselului dens a eșut apa (s-a păstrat un timp îndelungat; kiselul din răchițele are o culoare violetă (s-a fiert în vas de aluminiu).

Jeleurile. Consistența trebuie să fie asemănătoare cu cea a răciturilor, să-și păstreze forma la tăiere, dar nu aspră ori tare. Jeleul de pomușoare trebuie să fie transparent, cu gustul și mirosul pomușoarele folosite. Uneori în el se pun pomușoare întregi ori felioare de portocale și mandarine. Folosirea coloranților artificiali la prepararea jelurilor se interzice.

Defecte de bază: jeleul de pomușoare nu este transparent (a fost strecurat și nu s-a limpezit); jeleul nu s-a închegat ori e prea dens (nu s-a pus gelatină cît se recomandă); jeleul de lămîie are un gust amarui (a fost curățită rău coaja de lămîie); se nimeresc bucățele de gelatină (s-a muiat rău gelatina și nu s-a dizolvat complet); nu e dulce (s-a pus prea puțin zahăr).

Servetul gata reprezintă o masă gelatinoasă, fină, de porozitate măruntă, înfioată și elastică, avînd o culoare estompată (servetul) de răchițele — roză, de mere și lămii — alb ori gălbui). Înainte de a fi servit se taie bucăți de formă dreptunghiulară ori triunghiulară cu margini drepte ori gofrate. Gustul e dulce, cu un accent acriu.

Defecte de bază: în partea de jos s-a format un strat de jeleu (s-a bătut rău, s-a turnat în forme fără a fi răcorit complet); masa e grea (s-a bătut puțin); bucățile nu au nici o formă (s-a suprarăcit în timpul baterii).

Sabukurile. Consistența elastică, masa omogenă, mai grea decît a musului, de proporție măruntă, gustul dulce, cu un accent acriu, miros de mere ori de caise.

Cremele. Consistența elastică, poroasă; tăiate bucăți de forme dreptunghiulară ori turnată în forme. Mirosul și culoarea corespund componentelor pentru umplutură ori aromă. Cremele pot fi de frișcă (de vanilină), de cafea, de ciocolată, de nuci, de pesmeți, de smîntînă (de vanilie) și de pomușoare.

Pudingurile. Preparatele trebuie să aibă o crustă rumenă, moale, iar miezul de o consistență fină, gustul dulce; la tăietură se văd fructele zaharisite ori stafidele, împrăștiate uniform în toată masa pudingului. Nu se admit porțiuni necoapte. Masa trebuie să fie coaptă bine. Dacă pudingul nu e copt bine, atunci înăuntru el este cleios, pe un cuțit înfipt în el se lipește aluatul crud.

Cașa de Guriev. Suprafața casei trebuie să fie aurie, rumenă, (uneori ea se arde în formă de rețea), consistența înfioată, fină.

Defecte: după coacere cașa s-a lăsat, cocoloașe înăuntru, suprafață arsă ș. a.

Mere cu orez. Orezul trebuie să fie aranjat cu grijă în formă de cilindru josuț, merele, la suprafață sînt de culoare deschisă, sînt acoperite cu sos.

Mere în aluat. Preparatele gata reprezintă o gogoasă rumenită, înăuntru lăcșoasă e o bucată de măr.

Aluatul trebuie să fie înfioat, galben în locul rupeții; mărul — copt, de culoare galben-verzuie ori albă; moale.

Șarlotele trebuie să aibă la suprafață o crustă crocantă, umplutura densă, care nu curge, e coaptă bine.

Capitolul II. PREPARAREA BAUTURILOR

Ceaiul și alte băuturi potolește setea și asigură o mare parte din necesitățile omului în apă. Multe băuturi exercită o acțiune tonizantă (ceaiul, cafeaua, cacao), conțin vitamine (ceai, kvas, băuturi de fructe), iar unele dintre ele — hidrați de carbon (băuturile cu zahăr), grăsimi și albumine (ceai, cafea, și cacao cu lapte, băuturi cu lapte). Astfel de băuturi, cum este kvasul, morsele și sucurile de fructe constituie un mijloc de sporire a apetitului. Datorită conținutului de substanțe tanante (ceai, cafea) și a acidului lactic (kvas) ele influențează binefăcător asupra tubului digestiv.

Băuturile realizate la unitățile alimentației publice se clasifică în două grupe: calde și reci. Din cele calde fac parte: ceaiul, cafeaua, cacao, ciocolata; iar din cele reci: băuturile din lapte acru, de lapte, de frișcă, și băuturile răcoritoare din fructe și pomușoare, kvasul, cocteilurile și crușonurile fără alcool. Băuturile răcoritoare potolește setea în perioada caldă a anului. Laptele și frișca, ce intră în componența multora dintre ele, conțin albumine, lipide, și substanțe minerale valoroase.

11.1. Băuturi calde (fierbinți)

Ceaiul, cafeaua, cacao nu trebuie să fie păstrate mult, deoarece își pierd aroma și absorb mirosurile străine, se pierde calitatea lor. De aceea ele trebuie păstrate într-o încăpere uscată, în vase închise, departe de produsele având miros specific (scrumbie, carne ori pește afumat, mirodenii, condimente etc). Ceaiul nu se ține în pachetele deschise. El trebuie păstrat în vase ce se închid cu capac.

Băuturile calde preparate nu trebuie păstrate un timp îndelungat, deoarece își pierde repede gustul și aroma. De aceea ele se pregătesc în cantități nu prea mari, fără a le fierbe mult, fără a le încălzi a doua oară.

Temperatura băuturilor calde trebuie să fie nu mai mică de 75°C.

Ceaiul. La unitățile alimentației publice se folosește mai ales ceaiul negru nepresat (nesupus fermentării) și ceaiul presat (din frunze și lăstari de arbore de ceai). În timpul preparării ceaiului mai mult de 30% din masa lui trece în infuzie, ceea ce îi imprimă acesteia gust, aromă, culoare și valori tinizante. O parte din substanțele

extractive ale ceaiului se dizolvă numai în apă fierbinte, iar la răcire se sedimentează. De aceea o infuzie de ceai concentrată la răcire devine tulbură, iar la fierbere se limpezește din nou. Aceasta e un indice al concentrației infuziei.

În componența substanțelor extractive ale ceaiului intră substanțe tanante, alcaloizi, vitamine, săruri minerale, uleiuri eterice. În ceaiul uscat se conțin de la 5—7% (calitatea a 2-a) până la 14—16% (calitate superioară) substanțe tanante. Ele îi conferă ceaiului un gust tare, astringent și o culoare roșie-cafenie. La ele se referă tanine și catehine de ceai. Substanțele tanante cu săruri de oxid de fier formează compuși de culoare închisă. De aceea infuzia de ceai nu trebuie să fie pregătită în vas de fier oxidabil — ea va căpăta o culoare întunecată și va pierde gustul caracteristic.

Taninele, posedând proprietăți astringente (aglutinante) îmbunătățesc digestia, iar catehinele, în afară de aceasta posedă proprietățile vitaminei P, care întărește vasele sangvine. Alcaloidul principal al ceaiului este cofeina, care excita sistemul nervos central și sporește capacitatea de muncă, stimulează funcția inimii, influențează binefăcător asupra funcției rinichilor.

Aroma ceaiului este determinată de prezența uleiurilor eterice. Ele se evaporă ușor, și de aceea, dacă ceaiul se fierbe ori se păstrează mult timp, el își pierde aroma și capătă mirosul produselor descompunerii substanțelor din frunzele de ceai. Uleiurile eterice sînt puțin solubile în apă și la răcirea infuziei ele se ridică la suprafață, formînd un fel de spumă («pete uleioase»). Acesta e un indice al calității bune a infuziei. Ceaiul conține un complex de vitamine: C, B₁, B₂, PP, acid pantotenic ș. a. O mare parte din ele trece în infuzie și se păstrează mai bine.

În restaurante și la unitățile specializate trebuie să se folosească ceai nu mai rău decît de calitatea I. La unitățile de categoria a II-a și a III-a se recomandă a organiza mese speciale cu ceai.

Regulile de pregătire a infuziei de ceai. Asupra calității băuturii o mare influență exercită metoda de pregătire a infuziei. O anumită însemnătate are duritatea apei: cu cît duritatea e mai mare cu atît mai puțin se extrag substanțele ce intră în componența ceaiului. O apă aspră face o infuzie tulbură, un gust și un miros neplăcut.

Ceaiul se opărește în ceainice de ceramică. Ele se încălzesc opărindu-le, apoi ceaiul uscat și se toarnă uncrop aproximativ cu 1/3 din volumul ceainicului. Acoperind ceainicul cu un șervețel, se lasă să se infuzeze 5—10 min. Dacă nu se infuzează în apă trec doar 10—15% din substanțele solubile ale masei de ceai uscat, iar dacă se infuzează — pînă la 30%. După infuzare se toarnă uncrop după normă. Cantitatea de uncrop pentru infuzie se determină după rețetură. E bine ca ceaiul uscat să fie dozat cu o măsură specială. Nu trebuie să se infuzeze de odată o cantitate mare de ceai. Aceasta îi înrăutățește gustul. Infuzia fierbinte nu trebuie fiartă ori păstrată un timp îndelungat, deoarece aceasta micșorează calitatea ceaiului. Timpul de păstrare a infuziei nu trebuie să fie mai mult de 30 min, iar temperatura ei — 55—60°C. Pentru un pahar (200 ml) se iau 50 ml de infuzie (ceea ce înseamnă 2 g de ceai după colonița I și 1 g după colonițele II și III din culegerea de rețete culinare) și se adaugă uncrop.

Servirea ceaiului. Ceaiul se servește în pahare ori în cești, din ceainice mici și mari. Cînd ceaiul se servește în cești ori în pahare, acestea se pun pe farfurioare (paharul cu suport se poate folosi fără farfurioară). Pentru ceai se servește zahăr cubic — cîte 2—3 bucăți la o porție, dulceață, gem ori miere în vase ori rozete. Zahărul poate fi pus în pahar. Vara ceaiul poate fi servit răcorit pînă la o temperatură de 8—10°C fără zahăr ori cu zahăr și felioare de lămîie, portocală. Dacă ceaiul se servește cu lămîie aceasta se taie cerculețe și se servesc în rozete ori vase. Norma de zahăr la cererea clientului poate fi mărită. Ceaiul poate fi servit cu lapte fierbinte ori cu frișcă (acestea se servesc în vas pentru lapte), biscuiți, covrigi, prăjituri, și torturi.

Ceaiul infuzat la aburi se servește mai ales în ceainării. Acest ceai se prepară în felul următor: într-un ceainic mare (capacitatea de 1 l) se toarnă uncrop, iar infuzia — într-un ceainic mic (250 ml) și se pun unul peste altul. Dintr-un singur ceainic ceaiul se servește în ceainării, ceaihanale. În acest caz în ceainicele de 0,5—1 l se toarnă și infuzie, și uncrop. Ceaiul din ceai verde se bea de obicei fără zahăr din piale (căniță fără toartă), la acest ceai se servesc stafide, caise uscate cu simburii, dulciuri orientale.

Cafeaua. În cafea se conține cofeină și acid hlorogenic. Cea mai mare parte de cofeină se află în legătură

cu acidul hlorogenic. Acidul hlorogenic nu este o substanță tanantă, însă are un gust astringent. În afară de cofeină în cafea se conțin și alte alcaloide, acizi organici, săruri minerale, hidrați de carbon, albumine și uleiice (cartofii), care determină aroma cafelei.

La unitățile alimentației publice se aduce cafea naturală măcinată și cafea cu adaos de surogat de cafea din rădăcină de cicoare, cafea solubilă și conserve «Cafea naturală cu lapte condensat și zahăr», boabe de cafea. În afară de acestea se folosesc și băuturile de cafea: cu adaos de cafea naturală (Drujba, Arctica, Novosti etc.), fără cafea, cu adaos de cicoare (Iacimennii, Kubani ș. a.) și fără adaos de cafea și cicoare (Zolotoi, kolos ș. a.).

Boabele prăjite și rîșnite dacă se păstrează un timp îndelungat își pierd calitatea. De aceea deseori la unitățile alimentației publice boabele de cafea se aduc neprăjite. Ele se prăjesc în tave groase, amestecîndu-le continuu, pînă cînd vor căpăta o culoare cafenie. Stratul de boabe trebuie să fie de 2—3 cm. Volumul boabelor se mărește cu 30—50%, iar masa se micșorează cu 16—18%. La prăjirea boabelor are loc caramelizarea zahărurilor și formarea melanoizilor, care contribuie la colorarea boabelor. În acest fel se acumulează uleiurile eterice ce asigură aroma.

La unitățile de categorie superioară boabele prăjite se mai prăjesc suplimentar.

Boabele prăjite se macină la rîșnița pentru cafea nemijlocit înainte de preparare. Mărimea granulelor e de 500×950 mm. Cafeaua rîșnită uneori se amestecă cu cicoare. Cafeaua rîșnită măscat își păstrează mai bine aroma, mai ușor se limpezește, iar băutura e limpede, însă pentru prepararea cafelei orientale se folosește cafea rîșnită mărunt.

Cafeaua posedă o acțiune tonizantă, excită funcția sistemului nervos central și a inimii, stimulează secreția glandelor digestive. Cantitățile mari de cofeină acționează dăunător asupra sănătății. Doză maximală de o singură dată pentru maturi e de 15—17 g (1—2 lingurițe la 1 pahar), copiilor nu li se dă cafea. Uneori, pentru a prepara cafeaua mai repede, se folosește cafea solubilă. Ea conține mai multă cofeină decît cafeaua obișnuită rîșnită și de aceea trebuie dozată exact. Cafeaua se fierbe în ibric, în aparate de preparat cafea, în dispozitive semiautomate de tipul Expres.

Există câteva metode de preparare și de servire a cafelei.

Cafeaua neagră se servește în vase pentru cafea ori în cești (din vasul pentru cafea se toarnă în cești chiar la masă), cu zahăr cubic (separat într-o rozetă); cu lămție, zahăr (separat într-o rozetă); cu frișcă ori lapte (se servesc fierbinți în vas pentru lapte ori frișcă); ca la Viena (în cafeaua neagră se adaugă zahăr, iar în pahar ori ceașcă se pune frișcă bătută cu zahăr pudră); cafea glasă (în cafeaua neagră gata se adaugă zahăr, se răcește până la temperatura de 8—10°C, se toarnă în pahare (cupe) deasupra se pune o bucătică de înghețată și se servește.

Cafeaua orientală se servește cu zațul. Se rișnește cafeaua ori cafeaua gata se cerne printr-o sită cu găurile nu mai mari de 0,63 mm. Cafeaua preparată se toarnă într-un vas metalic cu minier lung (turku), se adaugă zahăr, se toarnă apă rece și se lasă să dea în clocot. Se servește în vasele turku, ori se toarnă în cești pentru cafea. Aparte în cupe se servește apă rece cu ghiată.

Pentru prepararea cafelei cu lapte se prepară o cafea concentrată, se strecoară, se adaugă lapte fierbinte, se pune zahăr, se lasă să dea în clocot și se servesc în cești de 200 ml ori în pahare.

Cafeaua ca la Varșovia se deosebește prin aceea că în cafeaua neagră strecurată se adaugă zahăr, lapte fierbinte, iar când se servește în pahare se pune spuma fierbinte luată de pe laptele copt.

Cacao și ciocolată. Praful de cacao conține alcaloidele teobromina și cofeina, care excită sistemul nervos și stimulează funcția cardiacă, grăsimi (nu mai puțin de 20%), albumine (23%), substanțe tanante și altele.

Cacao preparată cu lapte reprezintă o băutură cu un înalt grad de caloricitate.

Praful de cacao se amestecă cu zahărul tos, se adaugă oleacă de uncrop, se freacă bine, amestecând continuu se toarnă lapte fierbinte și se lasă să dea în clocot. Se servește în pahare cu suporturi ori în căni cu farfuriore.

Uneori cacao se prepară cu gălbenuș de ou. În acest scop gălbenușurile se freacă cu zahăr și treptat se dizolvă cu cacao pregătită. Vara cacao poate fi preparată cu înghețată: în pahar se pune înghețată, se acoperă cu cacao răcorită și se servește imediat.

Ciocolată se folosește sub formă de praf ori de batoane, care se fărâmițează în prealabil. Ciocolata se prepară la fel ca cacao și se servește fierbinte ori rece cu frișcă ori cu înghețată (glase).

11.2. Băuturi răcoritoare

În această grupă intră laptele, iaurtul, și alte produse de lapte acru, cocktailurile cu lapte, băuturile de fructe, cvasul.

Pentru prepararea băuturilor răcoritoare de lapte ori de frișcă se folosește lapte pasteurizat ori frișcă, ce se aduc la unitățile alimentației publice în sticle ori în pachete. Ele se lasă să se răcorească amestecându-le cu umpluturi (înghețată, dulceață, sirop de pomușoare ș. a.) și se servește imediat în pahare.

Temperatura băuturilor răcoritoare trebuie să fie nu mai mare de 14°C, și nu mai mică de 7°C.

Laptele și produsele de lapte acru. La unitățile alimentației publice laptele se aduce pasteurizat în pachete (sticle) ori turnat în bidoane. Laptele din bidoane înainte de consumare se fierbe. Pierderile la fierbere constituie 5%. Laptele pasteurizat și produsele de lapte acru din sticle și pachete se toarnă direct în pahare. Pierderile constituie în acest caz: 3% — iaurtul (reajenka), 3,5% — kefirul, 5% — laptele acru (prostokvașa), 7,5% — acidofilină.

Produsele de lapte acru se servesc cu zahăr, la fel și cu fulgi de porumb ori de grâu. Produsele din cutii (0,2 l) se servesc direct din aceste vase.

Băuturi răcoritoare de lapte și frișcă. Aceste băuturi se prepară dintr-un amestec de lapte ori frișcă (10% grăsimi) cu înghețată, zahăr, sucuri ș. a. m. d. Se folosește lapte și frișcă pasteurizate ce se aduc în sticle ori în pachete. Laptele ori frișca răcite se amestecă cu alte produse ce intră în rețetă, se toarnă în cupe ori în pahare și se servesc.

Băuturi răcoritoare. Aceste băuturi se prepară din diverse pomușoare, fructe, lămii, revent, dulceață ori siropuri. Se servesc răcite în pahare, cupe ori în ulcioare. Separat se servește ghiată, pregătită în generatoare de ghiată. Zahărul ce intră în rețetă se dizolvă în prealabil în apă și se strecoară.

Pentru băuturile din mere acestea se curăță de coajă și semințe. Coaja și semințele se acoperă cu apă, se

fierbe și se strecoară. Merele se șterg, se scurge sucul, apoi sucul se toarnă în fiertură, se adaugă zahărul dizolvat și se răcorește.

Pentru băuturile din mere se curăță de coajă și semințe. Coaja și semințele se acoperă cu apă, se fierbe și se strecoară. Merele se șterg, se scurge sucul, apoi sucul se toarnă în fiertură, se adaugă zahărul dizolvat și se răcorește.

Din răchițele se scurge sucul, iar din ceea ce rămîne se fierbe un sirop și se prepară o băutură la fel ca și cea de mere.

Cocktailuri fără alcool. În funcție de materia primă folosită cocktailurile fără alcool pot fi de frișcă, de lapte, de lapte cu înghețată și de desert.

Cocktailurile gata se toarnă în pocale sau pahare.

În componența cocktailurilor de desert intră fructe din compoturi (ele se adaugă la servit), siropuri, băuturi răcoritoare, sucuri de fructe etc.

Crușonuri. Toate componentele pentru crușonuri, exceptînd cele fără alcool gazoase și apa minerală, se amestecă și se răcește pînă la temperatura de 12—15°C. Băuturile gazoase se răcoresc și se adaugă înainte de servirea băuturii.

În componența crușonurilor intră, siropuri, sucuri, băuturi de fructe, băuturi gazoase, și pomușoare (căpșune, zmeură etc.) proaspete ori conseruate, ananase etc.

11.3. Băuturi

Sbiteni. Pentru prepararea acestei băuturi în apă clocotindă se dizolvă miere (150 g la 1 l apă) și zahăr (150 g), se fierbe, se înlătură spuma. Apoi se pun condimente (frunză de dafin, cuișoare, scorțișoare nucușoară, cardamon), se fierbe și se strecoară.

În băutură se poate adăuga, în afară de condimente, hamei, mintă. Se servește fierbinte în cești.

Apă de merișor (smirdar). Într-un vas inoxidabil (sticle, butoaie, opărite ș. a.) se pun pomușoarele alese și spălate, se adaugă cuișoare, se acoperă cu uncrop și se lasă pe cîteva zile. Apoi infuzia se strecoară, și în ea se dizolvă zahărul, iar pomușoarele se folosesc în calitate de garnitură pentru bucatele din carne de vînat, ori pentru prepararea bucatelor dulci (kiseluri etc.).

Kvas. La unitățile alimentației publice se servește de obicei, kvas de pîine de producție industrială, însă une-

ori el se drege cu hrean și miere (kvas Petrovscii), se infuzează cu mintă.

În anumite cazuri se prepară un kvas de pesmeți. Pesmeții de secară se prăjesc puțin, fără a-i arde, se fărimitează mărunt, și se toarnă în apă fiartă și răcorită pînă la temperatura de 80°C, amestecînd continuu. Pentru 4—5 kg de pesmeți se iau 70 l de apă. Pesmeții se lasă în apă 1—1,5 ore la cald, amestecînd periodic. Infuzia obținută se strecoară, iar pesmeții se acoperă din nou cu apă caldă (+50 l) și se lasă iar 1—1,5 ore. Apoi infuziile obținute se amestecă, se adaugă zahăr (5,5 kg), drojdi (150 g), infuzie de mintă ori esență de mintă. Temperatura în încăpere trebuie să fie de 23—25°C. Kvasul se lasă să fermenteze 8—12 ore. Apoi el se răcește, se toarnă în sticle ori butoaie, se acoperă etanș, se păstrează la o temperatură nu mai mare de 10°C.

11.4. Cerințe față de calitate

Drept indici de bază ai calității ceaiului și cafelei este aroma (buchetul), gustul și culoarea (pentru ceai). Cafeaua (cu excepția celei orientale) nu trebuie să conțină zaț, iar ceaiul — frunzuțe de ceai. Conținutul de substanțe extractive în cafea trebuie să fie: la 6 g de cafea uscată — 1,2%, iar la 10 g — 2%. Temperatura băuturii în momentul servirii trebuie să fie în limitele stabilite pentru fiecare grupă de băuturi.

Capitolul 12. Preparate din aluat

Din șirul preparatelor din aluat fac parte: bucatele din făină (pelmenii, colțunașii, clătitele, bliniile, tăiteii, găluște); preparatele culinare din făină (pateuri, plăcinte, gogoășele, brînzoaicele, plăcinte poale-n-brîu, plăcintele umplute (Kulebeaka); articolele din aluat de cozonac (învîrtită obișnuită, învîrtită de Vinorg, etc.); produse de cofetărie (prăjituri, torturi, biscuiți, turte dulci).

Valoarea nutritivă a produselor de făină se determină în primul rînd de compoziția chimică a făinii. Pe contul produselor cerealiere se asigură mai mult de 50% din necesitățile organismului în hidrați de carbon și aproape 40% — în albumine. Totuși albuminele din făină au valoare incompletă, deoarece aminoacizii se găsesc în ei în proporții departe de cele optimele. Ele duc lipsă mai ales de lizină. De aceea aceste albumine se utilizează nu mai

mult de 56%. Adăugînd în aluat lapte și ouă ori, preparînd articole culinare cu umplutură din brînză de vacă, carne și pește, se poate mări considerabil utilizarea albuminei. Albuminele din făină se asimilează insuficient (75—89%). Conferindu-le preparatelor friabilitate, porozitate, li se poate ridica și capacitatea de asimilare.

Raportul de substanțe minerale în făină nu este tocmai favorabil, însă astfel de produse cum sînt laptele, brînză de vacă, la fel și umpluturile de varză și fructe, care se folosesc la prepararea multor articole făinoase, îmbunătățesc compoziția lor minerală, mai ales raportul compuşilor calciului și fosforului.

În componența preparatelor făinoase culinare, de panificație și de cofetărie intră produse foarte calorice — ouă, grăsimi, zahăruri. În afară de aceasta, umiditatea articolelor relativ nu e prea înaltă, de aceea ele posedă un înalt grad de caloricitate.

12.1. Caracteristica materiei prime

Componentul de bază al preparatelor din aluat este făina. La unitățile alimentației publice se folosește făina de calitate I-a și superioară. Gradul de umiditate poate fi diferit, iar rețetele sînt calculate pentru umiditatea de bază (14,5%). De aceea la prepararea articolelor făinoase culinare, de franzelărie și de cofetărie cantitatea de făină e în funcție de umiditatea ei. Dacă umiditatea de bază e mai mare cu 1%, atunci se pune mai multă făină cu 1%, la micșorarea ei cu 1%, în aceeași proporție se micșorează și cantitatea de făină.

Printre factorii de bază ce determină proprietățile tehnologice ale făinii este conținutul în ea a glutenului cu caracteristicile lui. Glutenul se formează în timpul umflării albuminelor din făină — gliadina și glutelina. În timpul pregătirii aluatului ele se umflă, făcînd aluatul elastic.

Calitatea glutenului este determinată de elasticitate, de capacitatea de a absorbi apa. După calitate glutenul făinii poate fi puternic, mijlociu și slab.

Glutenul puternic după udare formează imediat un bulgăre elastic, păstrîndu-și extensibilitatea în decurs de 2—3 ore. Cel slab își pierde repede elasticitatea, după udare se întinde degrabă. Umflarea glutenului după frămîntat are loc în decurs de 20—30 min. O cantitate mică de acizi accelerează acest proces.

Aluatul din făina cu gluten puternic este elastic, reține bine gazele, preparatele în timpul «odihnirii» și coacerii își mențin forma. Aluatul din făina cu gluten slab are o capacitate mică de reținere a gazelor, articolele din el se lasă, se întinde în timpul «odihnirii» și coacerii.

O importantă proprietate tehnologică a făinii este capacitatea de absorbție a apei. Ea este determinată de cantitatea de apă, pe care o poate absorbi făina la frămîntarea unui aluat de o consistență potrivită. Cu cît e mai mare «puterea» făinii, cu atît e mai mare capacitatea ei de absorbție a apei. Înainte de prepararea aluatului făina se cerne, pentru a înlătura amestecurile străine și pentru a o îmbogăți cu oxigenul din aer.

Zahărul le conferă produselor de cofetărie gust, mărește caloricitatea lor. El influențează asupra structurii aluatului, deoarece scade capacitatea făinii de absorbție a apei și reduce elasticitatea aluatului. Înainte de a fi folosit zahărul se cerne ori se dizolvă în apă și se strecoară.

Siropul de caramele se folosește la prepararea bomboanelor, fondante și se adăugă în siropurile de zahăr pentru evitarea zaharisirii. Înainte de folosire el se înfierbîntă pînă la temperatura de 40—45°C pentru micșorarea viscozității și se strecoară printr-o sită deasă.

Pentru aluat se folosesc: unt și ulei, margarină, untură ș. a. Grăsimea conferă preparatelor friabilitate, mărește caloricitatea. Cantitatea prea mare de grăsime face preparatele fărîmicioase.

Ouăle și melanjul (amestec de ouă) îmbunătățesc gustul și culoarea preparatelor. Frișca bătută afinează aluatul. Înainte de a fi întrebuințate se spală, se dezinfectează 5 min într-o soluție de 2% de clorură de var, se spală într-o soluție de 2% de bicarbonat de sodiu și se clătesc 5 min sub un get de apă. Ouăle se sparg, conținutul fiecăruia se toarnă într-un vas aparte, se verifică dacă e bun, apoi se toarnă în vasul pentru ouă.

Melanjul (amestecul) de ouă congelat se lasă să se dezghețe nemijlocit înainte de întrebuințare — 2,5—3 ore pe marmită la o temperatură de 40—45°C. Apoi borcanele se deschid, melanjul se strecoară.

12.2. Produse pentru afinarea aluatului

Preparatele din aluat neafinat după coacere se întăresc, greu se asimilează. De aceea aluatul trebuie afinat. Aluatul pentru prepararea unor articole (colțunași, pelmeni, tăiței) se pot lăsa neafinați. Se cunosc câteva metode de afinare a aluatului: biochimică, ce se bazează pe acțiunea drojdiilor, chimică — prin introducerea bicarbonatului de sodiu, și carbonat de amoniu; mecanică — prin batere, prin ungerea foilor cu grăsime etc.

Aluatul obținut prin afinare biochimică se numește cu drojzii ori dospit, iar cel obținut prin afinare chimică sau mecanică — nedospit. În funcție de aceasta aluatul dospit poate fi cu plămădeală și fără plămădeală, iar cel nedospit — în foi, fărâmițos, nedospit de cozonac, din făină opărită, de biscuiți, etc.

Acțiunea drojdiilor se bazează pe faptul că ele hidrolizează iar apoi fermentează zaharoza (care se adaugă în aluat) ori maltoza (care se formează din amidonul făinii sub acțiunea fermenților).

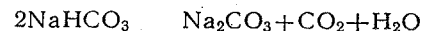
În timpul hidrolizei dizaharidele se transformă în monozaharide:



Monozaharidere obținute fermentează, formînd spirt și bioxid de carbon. Bulele ultimului afînează aluatul. Fermentația de spirt este însoțită de cea acidolactică, care are loc sub acțiunea microbilor acidolactici (vezi capitolul 6).

Acidul lactic contribuie la umflarea glutenului, reține dezvoltarea drojdiilor, altor microorganisme, creînd condiții bune pentru dezvoltare și conferînd aluatului un gust deosebit.

Acțiunea bicarbonatului de natriu (sodei alimentare) constă în aceea că la încălzire el se transformă în carbonat de sodiu, însoțit de bioxid de carbon:

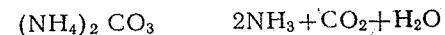


Uneori împreună cu apa se adaugă acizi ori produse ce conțin acizi (smîntînă, lapte acru). În acest caz procesul decurge altfel:



La descompunerea bicarbonatului de sodiu se formează săruri alcaline, care în cantități mari imprimă articolelor un gust neplăcut și o culoare gălbuie. De aceea nu se admite încorporarea în aluat a unor cantități mari de bicarbonat.

La dezagregarea (descompunerea) carbonatului de amoniu se formează numai substanțe volatile și apă



Dacă acest preparat se găsește în aluat în cantitate prea mare, atunci, copturile au miros de amoniac.

Pentru afinarea mecanică în aluat se introduc ouă sau melanj (în aluatul de biscuiți) se fac straturi cu unt (aluat în foi), aluatul se amestecă cu unt, astfel grăsimea împiedică lipirea particulelor de făină (aluat fărîmițos). În afară de aceasta se mai fac preparate din aluat lichid, în foi subțiri, ceea ce asigură un înalt grad de porozitate pe contul umezelii evaporate (blinii, clătite). Uneori făina se opărește și aluatul ese atît de elastic, încît vaporii de apă formează în el la coacere goluri (aluat din făină opărită).

12.3. Suplimente aromatizante

Astfel de suplimente sînt cacao, cafeaua, siropurile de fructe și pomușoare, mirodeniile (scorțișoară, cuișoare, cardamon imbir, vanilină, esențe alimentare ș. a.).

Sarea de bucătărie îmbunătățește calitățile gustative ale preparatelor. Înainte de folosire sarea se cerne, iar cea măscată se dizolvă în apă.

Pentru îmbunătățirea gustului și consistenței în aluat se adaugă acizi alimentari: citric (sare de iămîie), tartric dextrojir, lactic, acetic.

Acizii tartric dextrojir și citric se dizolvă în apă fierbinte (de temperatura 70—80°C) în proporție de 1:1. Soluțiile de acid lactic trebuie să fie limpezi și fără precipitat.

La prepararea multor articole de cafeterie se folosesc nuci, alune, migdale, arahide. Acestea se usucă și se fărîmițează.

12.4. Procesele ce au loc la frămîntat și coacere

Cînd în făină se adaugă apă albuminele se umflu și se transformă în gluten. Amidonul, însă, leagă prin absorbție numai o cantitate mică de apă. Pentru obținerea unui aluat elastic trebuie ca pelicula glutenului să încercuias-

că complet particulele de amidon, formînd în aluat o structură plastică continuă. Cantitatea de apă adăugată în făină depinde de felul preparatelor. La pregătirea unui aluat dospit sau în foi se ia atîta apă, ca glutenul să se umfle complet, iar la pregătirea aluatului fărîmicios nu se adaugă apă. Albuminele se umflu numai pe contul umidității din ouă și înt (ulei).

În timpul coacerii albuminele denaturează, eliminînd umiditatea și peliculele lor fixează structura poroasă a aluatului. Umiditatea eliminată se absoarbe de amidonul ce se aglutinează. O parte din umiditate la coacere și răcire se evaporă. Pierderile masei de aluat la coacere se numește concentrare prin evaporare, iar micșorarea masei la răcire — contractație (scădere) prin uscare.

La coacere suprafața preparatelor se înfierbîntă pînă la temperatura 100°C. O parte din umiditate de la suprafață se evaporă, iar o parte în urma transferului de umiditate se îndreaptă spre centrul articolelor. De aceea stratul de la suprafață se dehidratează, temperatura în el se ridică pînă la 130—150°C. și formează o crustă rumenă. Culoarea este condiționată de caramelizarea zahărurilor, de formarea melanoidinelor, și dextrinelor colorate.

În făină se păstrează o serie de fermenți din boabele de grîu. De aceea la prepararea aluatului și la primele etape ale coacerii ei își manifestă activitatea: sub acțiunea amilazelor o parte însemnată a amidonului se transformă în dextrine. Aceasta duce la mărirea conținutului de substanțe solubile în preparatele gata în comparație cu aluatul cu toate că albuminele își pierd capacitatea de a se dizolva. Parțial aceasta se explică prin aglutinarea amidonului, ceea ce duce la mărirea cantității de amilază moleculară scăzută.

12.5. Aluatul dospit și preparatele din el

Metodele de pregătire a aluatului dospit. Pregătirea aluatului dospit consistă în cîteva operații: pregătirea materiei prime, frămîntarea, fermentarea, împărțirea aluatului în bucăți, frămîntarea fiecărei bucăți de forma unei bile, «odihnirea», modelarea, «odihna» definitivă, coacerea și răcorirea (răcirea).

Aluatul dospit se pregătește prin două metode — cu plămădeală și fără plămădeală.

Metoda de pregătire a aluatului cu plămădeală:¹ Pentru plămădeală se iau 35—60% de făină conform rețetei și de la 60 pînă la 70% de apă. Drojdiile se fărîmițează, se amestecă cu o cantitate mică de apă ori lapte și se toarnă în apa încălzită ori lapte (30°C).

Drojdiile uscate se dizolvă cu apă caldă, se lasă 1 oră și se strecoară. Apoi se toarnă făină și se frămîntă plămădeala. Sare nu se pune, deoarece ea reține dezvoltarea drojdiilor. Temperatura plămădelei trebuie să fie de 27—29°C. Plămădeala se pune într-un loc cald și se lasă să fermenteze 2—3 ore. În acest timp volumul ei se mărește de 2—2,5 ori, aciditatea se mărește. Plămădeala se consideră gata, cînd începe a se lăsa și la suprafața ei apar «riduri».

În plămădeala gata se adaugă soluție de sare, zahăr, făină, rămasă, apă ori lapte, ouă, substanțe aromatizante și se frămîntă un aluat. La sfîrșitul frămîntării se încorporează unt topit ori margarină. Apoi aluatul se lasă să dospească 1,5—2 ore. Pe parcursul acestui timp el se frămîntă de 1—2 ori. Scopul acestei frămîntări — repartizarea uniformă a drojdiilor, înlăturarea produselor fermentației ce îmbibă activitatea biologică a drojdiilor, formarea porilor mici și repartizarea lor uniformă.

Metoda pregătirii aluatului fără plămădeală. Aluatul se frămîntă dintr-o dată din toate componentele indicate în rețetă. Apa sau laptele se încălzește pînă la temperatura de 35°C, se adaugă soluții de sare și zahăr, drojdi, ouă, făină, se amestecă, se încorporează unt (margarină) topit și din nou se amestecă pînă la obținerea unei mase omogene. Temperatura inițială a aluatului e de 29—30°C. Durata de fermentare e de 2,5—4 ore. La folosirea făinii cu gluten puternic în timpul fermentației se frămîntă de 2—3 ori; iar a celei cu gluten slab — de 1 ori 2 ori. Calitatea preparatelor e ceva mai joasă decît în cazul unui aluat cu plămădeală însă timpul pregătirii lor se reduce considerabil.

La unitățile alimentației publice aluatul dospit cu un mare conținut de aluat de cozonac se pregătește și prin metode aplicate în industria de panificație. Ele permit reducerea timpului de pregătire a aluatului cu 1,5—2 ore și de aceea se numesc accelerate. Esența lor constă în aceea că în aluatul lichid se introduc două norme de drojdi și exclud procesul de fermentare preliminară.

¹ Se aplică la pregătirea unei cantități mari de aluat dospit.

Laptele se încălzește pînă la temperatura de 30—35°C, se adaugă drojdiile dizolvate, soluție de sare și zahăr, ouă și 1/3 din făină, se amestecă bine și se bate 20 minute, menținînd temperatura de 27—29°C. Făina rămasă se adaugă și se frămîntă aluatul. La sfîrșitul frămîntului se adaugă untură (grăsimea) înmuiată.

Împărțirea și modelarea preparatelor. Aluatul pregătut se împarte bucăți de masa necesară cu ajutorul dispozitivului de împărțit aluat ori în mod manual. În acest timp din aluat se elimină o parte din bioxidul de carbon. De aceea bucățile se rulează, se rotunjește, se aranjează pe tave (foi) cu încheetura în jos și se lasă la cald pentru a se «odihni» 5—8 minute. Apoi se modelează preparatele (franzeluțe, pateuri, prăjituri, plăcinte umplute), sporește atît de mult încît e nevoie de a mesteca energic se aranjează pe foi și se lasă iar să se odihnească 26—60 min la o temperatură de 30—45°C. Și o umiditate relativă a aerului de 80—85%. Suprafața articolelor se unge cu un amestec de ou cu lapte ori unt și se coc.

Coacerea preparatelor din aluat dospit. Articolele mărunte se coc la o temperatură de 260—280°C, cele mari, de cozonac și cele rău afinate se coc la o temperatură de 200—250°C, ceea ce contribuie la o coacere uniformă.

Preparatele gata se lasă să se răcorească la temperatura camerei pe funduri de lemn. În timpul răcirii coaja de deasupra se umezește.

Asortimentul preparatelor din aluat dospit. Din aluat dospit se fac pateuri, plăcinte poale-n-brîu, plăcinte cu umplutură, plăcinte ș. a.

✓ **Pateuri prăjite.** Din aluat fără plămădeală de consistență potrivită se modelează pateuri în formă de semicerc, se lasă să se odihnească și se prăjesc în grăsimă încinsă la o temperatură de 160—170°C. Cantitatea de umplutură în ele e de aproximativ 40%. Pentru prăjire se utilizează dispozitive pentru prăjire (AH—3), tigăi electrice, tave și tigăi adînci.

✓ **Pateuri la cuptor.** Pateurile se fac din aluat cu plămădeală. Bilele de aluat se întind de forma unor turtișoare rotunde, în mijloc se pune, umplutura, marginile turtișoarei se unesc și se lipesc, obținînd un fel de «semilună» ori «colăcel».

Cantitatea de umplutură în pateurile la cuptor formează 60—70%. Pateurile pot fi modelate și de alte forme: gogoșele, ureciușe etc. Pateurile se aranjează cu «încheetura» în jos pe tavele unse cu ulei, se lasă să se

odihnească 8—10 min la o temperatură de 200—240°C.

Poale-n-brîu ca la ruși. Preparatele se modelează de forma unei «bărcuțe». Aluatul se lipește astfel ca să rămînă deschisă partea de la mijloc. După odihnirea pateurilor pregătite se pun la copt la o temperatură de 230—240°C timp de 6—10 min. Plăcintele în formă de bărcuță se servesc ca aperitive și se prepară din aluat cu plămădeală cu umplutură de carne, de pește, cu sago și pește, cu orez, iar plăcintele de Moscova — din aluat cu și fără plămădeală și se fac de formă rotundă, de dimensiuni mari, cu umplutură din pește, din tocătură de pește cu bucățele de somon, nisetru ori cu umplutură din carne și ouă.

✓ **Plăcinta umplută «Kulebeaca».** Dintr-un aluat cu plămădeală se întinde o foaie de formă dreptunghiulară, pe ea se pune tocătura de carne, pește, varză. Aluatul se răsucesce, ca să se formeze un rulon alungit, marginile lui de asupra tocăturii se lipesc, se unesc, și se aranjează pe tavă cu încheetura în jos. Suprafața plăcintei se unge cu ou, în aluat se fac împunsături pentru ieșirea aburilor și se coc la o temperatură de 220—240°C timp de 45—60 min. Umplutura trebuie să constituie 80% din masa aluatului.

Plăcinte tarte. Din aluat cu ori fără plămădeală se coc plăcinte deschise, semideschise și acoperite. Pentru pregătirea unei plăcinte deschise turta de aluat se aranjează pe tava unsă, de asupra se pune umplutura marginile se răsucesc puțin. Plăcinta semideschisă se face la fel ca cea deschisă, însă la suprafață se acoperă cu o rețea de fișii subțiri de aluat. De obicei astfel se fac plăcintele dulci. La plăcintele acoperite umplutura se acoperă cu aluat. După ce se odihnesc, plăcintele se ung cu ou ori cu ulei și se coc la o temperatură de 240—260°C timp de 45—60 min. Plăcintele rotunde nu prea mari cu masa de 500—600 g se numesc de Moscova.

✓ **Brînzoaice (vatușka).** Din aluat cu plămădeală se fac bilișoare, se aranjează pe tavele unse cu ulei și, după ce se odihnesc, cu un bețișor de lemn se face la mijloc o adîncitură, care se umple cu brînză. După aceasta se lasă să se mai odihnească, se ung cu ou și se coc la o temperatură de 230—240°C timp de 15—20 min.

Șarlota de rom. Aluatul cu plămădeală se pune în forme metalice unse cu ulei, iar după ce se odihnesc, se coc la o temperatură de 230—240°C. Preparatele se răcesc, se însiropează, iar la suprafață se glazurează.

Prăjituri de cozonac. Se modelează în formă de stridii, de franzelă, de trandafir etc.

Prăjituri de Viborg. Se modelează în formă de fundiță, de labă de urs etc.

Bliniile și clătitele se coc în tigăi, tigăi electrice, tave cu pereții groși unse cu grăsime. Aluatul se toarnă astfel, ca grosimea blinilor să fie de 3 mm, iar a clătitelor — de 5—6 mm. Clătitele pot fi prăjite fri. Aluatul pentru clătite se pregătește mai dens decât cel pentru blinii.

Bliniile și clătitele se servesc câte 3 pentru o porție cu unt, smântină, gem, miere, dulceată.

Tocături. La pregătirea tartelor, pateurilor și altor preparate din aluat dospit, în foi ori dulce de cozonac se folosesc diferite tocături.

Tocătura de carne. Tocătura se pregătește din carne macră.

Metoda Nr. 1. Carnea se curăță, se spală, se taie bucăți a câte 40—50 g, se frig în grăsime, se adaugă oalea de apă și se înăbușă. Apoi se adaugă ceapă prăjită și după aceasta carnea se trece prin mașina de tocat. Se prepară un sos alb în bulionul de la carne. Tocătura se drege cu sos, piper și sare.

Metoda nr. 2. Carnea pregătită se trece prin mașina de tocat, se frige în grăsime, se trece a doua oară prin mașina de tocat, se adaugă sare, piper, sos alb.

În tocătura gata se poate adăuga ceapă prăjită, ori ouă, orez, ori orez cu ouă.

Tocătura din măruntaie. Plămîinii, inima și ficatul se curăță, se spală, se taie bucăți. Inima și plămîinii se fierb, iar ficatul se prăjește cu ceapă. Apoi se trec prin mașina de tocat, se drege cu sare, piper, sos alb, și se amestecă.

Tocătura de pește. Fileul de pește (fără oase și piele) se taie bucățele, se fierbe în vapori și se adaugă ceapă prăjită, sare, piper, sos alb și verdeață. Tocătura de pește se poate pregăti cu orez fiert, verdeață și ouă fierte tari și tocate.

Tocătura cu brînză de vacă. Brînză se freacă, se amestecă cu făină, ouă, zahăr, vanilină, sare și unt.

Tocătura de varză. Varza albă proaspătă se taie mărunt, se aranjează într-un strat de 3 cm pe tavele cu grăsime și se prăjește în cuptoare la o temperatură de 180—200°C. Varza gata se lasă să se răcească, se sarează,

se adaugă, verdeață, tocată și ouă fierte tari și tocate. Dacă varza e amăruie, înainte de prăjire ea se opărește.

Varza murată se pregătește și se taie mărunt. Se pune într-o tigaie cu grăsime încinsă într-un strat de 3—4 cm și se prăjește, apoi se înăbușă în puțină apă (5—6% din masa verzei). În varza gata se adaugă ceapă prăjită, zahăr, piper, sare, verdeață tocată și se amestecă.

Tocătura de cartofi. Cartofii curățiți se fierb, se zvîntează și se zdrobesc, se adaugă ceapă prăjită ori ciuperci uscate și fierte, prăjite cu ceapă ori ouă fierte tari tocate și ceapă prăjită. În tocătură, se adaugă sare, verdeață și se amestecă.

Tocătura de mere. Merele se curăță de coajă și de mijlocul cu semințe, se taie felioare și se presară cu zahăr. Tocătura se poate prepara și altfel: merele se curăță de coajă, se înlătură mijlocul, se taie felioare, se adaugă zahăr, puțină apă și se fierbe pînă se îndesește.

12.6. Aluat nedospit

Aluat lichid pentru blinii (clătite). Ouăle, sarea, zahărul, se amestecă, pînă se obține o masă omogenă, se adaugă lapte sau apă și făină (50% din normă). Masa obținută se bate în dispozitivul special ori manual. După ce se amestecă bine se adaugă treptat făina rămasă și se mai amestecă. Aluatul se toarnă în tigăi într-un strat subțire și se coc bliniile, fără a le întoarce. Grosimea clătitelor trebuie să fie de 1,5—2 mm.

În prezent clătitele se coc în aparate electrice speciale. (JBA—720), în care aluatul lichid pentru clătite dintr-un bidon nimereste pe tamburul înfierbîntat. În acest timp pe suprafața lui ce se rotește se coace o fișie de clătite continuă. Un grătar desparte fișia de tambur, separatorul o taie în patrate și se aranjează în clături. Productivitatea —720 de clătite pe oră.

Pentru prepararea clătitelor umplute tocătura se pune pe partea prăjită, se răsucesce în formă de pateuri, se rumenesc și se pun în rola înfierbîntată pe 5—6 min.

Clătitele cu carne se servesc stropite cu unt topit, clătitele cu umplutură de fructe se presară cu zahăr pudră ori se stropesc cu smântină, clătitele cu brînză se servesc cu zahăr pudră, smântină ori unt.

Industria alimentară pregătește clătite cu tocătură

(TV — 28—18—83) de cinci feluri: cu carne, brinză, mere, gem, magiun. Clătitele umplute se aranjează în vase funcționale (E 1×65) în patru rânduri într-un strat și se răcesc. Durata de păstrare a clătitelor cu carne, mere ori brinză — 12 ore, cu gem — 18 ore, la o temperatură de 2—6°C.

Aluat fărîmicios și de cozonac. Făina pentru aluat fărîmicios și de cozonac e mai bine să fie cu un conținut mic de gluten. (28—36%).

În mașina pentru frământat se pune unt, se moae, se adaugă zahăr, soluție de sare, ouă (melanj), carbonat de amoniu, vanilină, și se amestecă, pînă se obține o masă omogenă. Apoi se toarnă făină și se frământă repede aluatul (2—3 min). Aluatul nu trebuie frământat prea mult timp, deoarece preparatele din el es tari.

Aluatul se întinde foi de la 3—4 cm (pentru biscuiți și prăjituri în două foi și torturi cu umplutură de fructe) pînă la 7—8 mm (pentru covrigii și tartălettele fărîmicioase) Cu o formă metalică ori de masă plastică se taie biscuiți. Tavele nu se ung cu grăsime.

Aluatul de cozonac se pregătește la fel ca cel fărîmicios însă componentele rețetei sînt altele. Spre deosebire de aluatul fărîmicios în el se adaugă apă ori smîntînă, zahăr, și unt se ia mai puțin, iar în calitate de afinător se folosește bicarbonatul de sodiu. Din aluatul de cozonac se fac pateuri la cuptor, tartălette, iar din aluatul fărîmicios — prăjituri, torturi, biscuiți, etc.

Prăjituri crestate. Din aluatul fărîmicios se întind cu sucitorul foi de 3—7 mm, se coc la o temperatură de 250—260°C timp de 12—15 min, apoi două foi se lipesc cu dulceață, magiun, se acoperă la suprafață cu pastă dulce și se taie bucăți dreptunghiulare — prăjiturile.

Prăjituri simple. Din aluatul întins se taie inele și alte figuri. Suprafața se unge cu melanj, se presară cu nuci tocate, cu migdale și se pun la copt la o temperatură de 250—260°C timp de 12—15 min.

Coșuleț (tartălettă). Din aluat fărîmicios se întinde o foaie de 5—7 mm și se răsucesc pe sucitor. Formele se pun pe masă la 2 cm distanță una de alta și se așterne pe ele o foaie de aluat. Apoi formele se împing spre centru și se umplu cu aluat. După aceasta cu sucitorul se trece pe de asupra foii de aluat, pînă cînd marginile formelor vor tăia aluatul și aluatul de prisos cade, apoi aluatul se apasă pe fundul și marginile formelor.

Se poate proceda și în alt mod: cu o formă se pot tăia din foaia de aluat cerculețe, apoi se așează în forme, apăsînd aluatul pe fundul și pereții lor. Prăjiturile se coc la o temperatură de 230—240°C. vre-o 15 min, se răcoresc și se umplu cu umplutură de fructe, cu fructe, iar de asupra se acoperă cu un strat de jeleu.

Biscuiți. Biscuiții mărunți se taie din foaia de aluat cu cuțitul, cu forme de gips ori de metal. Se coc la o temperatură de 230—250°C.

Prăjituri din aluat de cozonac. Din aluat de cozonac se fac prăjituri cu umplutură, pateuri la cuptor și brînzoaice, care se modelează la fel ca cele din aluat dospit, se coc la o temperatură de 230—240°C.

Aluat pentru biscuiți. Sînt cîteva feluri de aluat pentru biscuiți, însă la unitățile alimentației publice de obicei se pregătește aluat obișnuit și cu ulei.

Aluat obișnuit (de bază). De obicei se pregătește prin metoda rece. Se folosește făină cu un conținut mic de gluten (28—34%). Dacă făina conține un procent mai mare de gluten, atunci ea se amestecă cu amidon în cantitate apoximativ de 20% din masa de făină și prin aceasta va reduce conținutul de gluten.

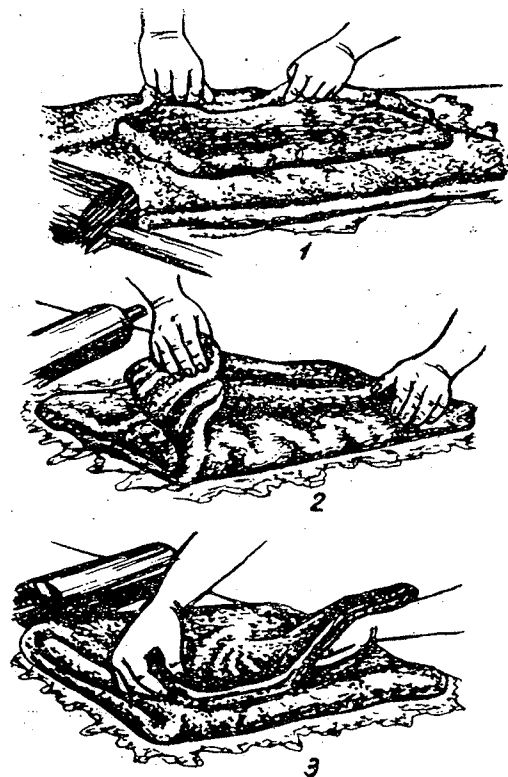
În cazanul mașinii de bătut (MV—6, MV—35 ori MV—60) se toarnă melanj ori ouă, zahăr, și se bat mai întîi la o viteză mică, apoi la alta mai mare. Peste 30—40 min, cînd masa se va mări de 2—3 ori și zahărul se va dizolva complet, se adaugă substanțe aromatice, se toarnă făina cu amidon (în trei părți) și se amestecă 15—20 min.

Pentru aluatul de biscuit pregătit prin metoda fierbin-te, ouăle și melanjul se amestecă cu zahărul, bătînd continuu, se înfierbîntă la o baie de aburi pînă la o temperatură de 40—50°C. Apoi, fără a înceta să bată, masa se răcesc pînă la o temperatură de 18—20°C. Această operație se repetă pînă atunci, cînd masa își va mări volumul de 2,5—3 ori. În masa răcită se adaugă făină. În timpul bătutului în mașina mecanică masa se înfierbîntă și se răcesc o singură dată. Aluatul lichid obținut se toarnă imediat în forme metalice dreptunghiulare ori rotunde, fundul cărora se acoperă cu o hîrtie, iar pereții se ung cu unt. Formele se umplu nu mai mult de 3/4 din înălțime, deoarece la coacere aluatul își mărește volumul. Temperatura de coacere e de 200—220°C. Durata coacerii depinde de grosimea turtei gata. La o grosime de 36—40 mm (pentru torturi, prăjituri) ea e de 40-50 min,

iar la o grosime de 7—10 mm (pentru rulade) — 10—15 min. Preparatele se controlează dacă sînt gata printr-o străpungere cu un bețișor de lemn: dacă aluatul nu s-a lipit de bețișor, atunci sînt coapte bine. Formele și foile cu aluatul pentru biscuiți nu se scutură, ca să nu se lase aluatul.

Biscuitul se răcește în forme în 20—30 min, apoi se scoate. Foile de aluat copt se țin la o temperatură de 15—20°C nu mai puțin de 8 ore. Foile pentru tort și prăjituri se taie în două straturi și se ung cu sirop. Stratul de jos Stratul de jos se unge cu cremă ori cu magiun, apoi se acoperă cu al doilea strat. Suprafața torturilor și prăjiturilor se unge cu cremă, se presară cu fărîmituri.

Aluat nedospit în foi. Făina pentru aluatul în foi trebuie să aibă un conținut de gluten (nu mai puțin de 40%) și o calitate înaltă. Pregătirea aluatului constă din ur-



Des. 52 Pregătirea aluatului.

mătoarele operații: frămîntatul, pregătirea untului și împăturirea.

În vas se toarnă soluție de sare și de sare de lămîie, ouă, făină și se frămîntă aluatul, adăugînd cîte puțină apă. Aluatul gata se lasă 0,5 ore, pentru a se umfla glutenul. La unt se adaugă făină (circa 15% din masa de unt) se amestecă, se întind foi de 2 cm grosime și se răcesc pînă la temperatura de 13—14°C (des. 52).

Aluatul se întinde foi de aproximativ 1 cm grosime astfel ca marginile să fie mai subțiri decît mijlocul, pe el se pune untul, pregătît, se acoperă cu aluat și se lippește bine. Se obține un fel de plăcintă cu umplutură de unt. Această «plăcintă» se întinde de asupra cu sucitorul, pînă rămîne de 1 cm grosime, se mătura cu o pană făina de deasupra, se împătorește în două ori în trei, apoi iar în două și se ține în frigider 0,5 ore la o temperatură de 4—8°C. Aluatul trebuie să fie acoperit cu un șervețel umed. După aceasta aluatul din nou se întinde și se împătorește ș. a. m. d. Această procedură se execută de 4—6 ori. Tavele se umezesc cu apă, se aranjează în ele foile de aluat întinse de grosimea necesară ori preparatele făcute (plăcinte umplute, cornișoare, pateuri), de asupra se ung cu ou și se coc la o temperatură de 220—250°C. La modelarea preparatelor marginile aluatului nu se lipesc.

Din aluat în foi se fac pateuri, plăcinte umplute (kulebeaka), se coc în el mere, se coc foi pentru torte, diferite prăjituri.

Pateurile se fac din foi de aluat de 3—4 cm grosime, se modelează în cîteva feluri: din aluat se taie bucăți de formă ovală, pe o parte se pune umplutură, marginile se ung cu ou și se acoperă cu cealaltă parte a aluatului; se taie bucăți de formă patrată și se îndoaie pe diagonală, ca să se obțină pateuri triunghiulare: se taie bucăți de formă de cerculețe, la mijloc se pune umplutura, se acoperă cu alte cerculețe, marginile se ung cu unt și se apasă cu o formă specială.

Coșulețe (volovani). Din aluat în foi de 3—4 cm se taie cerculețe de 5—6 cm cu margini netede ori zimțate. O jumătate din cerculețele așezate pe tava umezită cu apă se ung cu ou. Din cerculețele rămase se taie cu o formă rotundă mai mică mijlocul. Inelele se pun de asupra cerculețelor din tava. Preparatele se ung la suprafață cu ou, se coc la o temperatură de 200—250°C. Pră-

jiturile vor avea forma unor coșulețe-păhăruțe, în care se vor servi aperitive reci ori calde.

Coșulețele se pot prepara și altfel. Aluatul în foi se întinde de 1 cm grosime, cu o formă se face o creștătură la 3/4 din grosimea aluatului, cu o formă de un diametru mai mare se taie un cerc, se ung cu liézon, și se coc. După copt mijlocul se scoate.

Mere coapte în aluat. Merele curățite de mijlocul cu semințe se înfășoară în aluat. În adâncitura din mijlocul merelor se pune zahăr cu scorțișoară pisată și se coc la o temperatură de 200—220°C.

Plăcintă umplută (kulebeaka). Aluatul se întinde și se taie fișii de 12—14 cm lățime, ceva mai scurte decât lățimea tavei. Fișiile se aranjează în tavă umezită cu apă la o distanță de 5—6 cm la mijlocul fișiilor se pune umplutură (de carne, de varză, de pește, de orez, cu ouă), marginile aluatului se ung cu ou, se fac în el împunsături și se coc la o temperatură de 230—240°C.

Prăjituri în foi (iazik). Aluatul se întinde foi de vre-o 5 mm grosime, din el se taie turtițe de mărimea 6×15 cm, se presară cu zahăr, se alungesc puțin, întinzându-se cu sucitorul, se coc la o temperatură de 260—280°C.

Prăjituri tăiate. Foile coapte de aluat se lasă să se răcorească. O foaie se unge cu cremă, se acoperă cu altă foaie, care la fel se unge cu cremă, de asupra se presară fărimituri de aluat copt, se taie bucățele de anumită formă, și se presară cu zahăr — pudră.

Cornulețe umplute cu cremă. Din aluatul în foi se taie fișii de 2 cm lățime, se răsucesc în formă de spirală pe un tubușor, se ung cu ou și se coc la o temperatură de 240—260°C. După aceasta cornulețele se răcesc și apoi se umplu cu cremă.

Aluat din făină opărită. Pentru acest aluat se folosește făină cu un conținut de 28—30% de gluten. În cazan se toarnă apă se adaugă sare, unt, se lasă să deie în clocot, amestecând continuu se toarnă făină și se fierbe aluatul timp de 5—10 min. Apoi aluatul se răcește până la temperatura de 60—70°C, amestecând continuu se adaugă ouăle. Tavele se ung puțin cu grăsime și cu ajutorul conului pentru ornat, se pun pe ele aluat în formă de bastonașe, inele, baloane. Între acestea trebuie să fie un interval de 3—4 cm. Prăjiturile se coc la o temperatură de 190—200°C timp de 30—35 min. Acest fel de

aluat este atât de viscos încât la coacere aburii de apă nu ies, iar înăuntru prăjiturilor se formează goluri care apoi se pot umplea cu cremă, cu frișcă bătută etc.

12.7. Semifabricate pentru garnisire

Pentru garnisirea prăjiturilor și torturilor se folosesc diverse creme, semifabricate zaharoase — fărîmături de cofetărie, nuci, jeleu.

Creme. În funcție de metoda de pregătire și de componența de produse sînt creme cu unt, cu albușuri, fierțe, de unt și de frișcă și smîntînă. Cele mai răspîndite sînt cremele cu unt.

Crema de unt. Untul se taie bucăți și se amestecă bine 5,7 minute în aparatul pentru bătut la o viteză mică. Apoi aparatul se trece la o viteză mai mare, adăugînd cîte puțin zahăr-pudră și lapte condensat, fiert, strecurat și răcit. Înainte de a termina bătutul se adaugă coniac, vanilină.

Pentru o cremă de ciocolată la sfîrșitul baterii se adaugă praf de cacao.

Crema de unt șarlotă. Mai întîi se pregătește șarlot: în cazan se pun ouă, zahăr, se freacă pînă se obține o masă omogenă, se toarnă lapte fierbinte, amestecînd continuu, se înfierbîntă pînă la o temperatură de 103—104°C și se fierbe 4—5 min, se strecoară repede în bidoane fără încheetură, se acoperă, cu capac, se pune sub un curent de apă și se răcesc pînă la temperatura 20—22°C. Untul se bate în aparatul pentru bătut la o viteză mică, apoi viteza se mărește, se toarnă șarlot și se bate. La sfîrșit se adaugă coniac, vanilină ori praf de cacao.

Crema de albușuri. Componentul de bază al creimei de albușuri sînt, evident, albușurile. Această cremă se folosește pentru ornarea produselor gata. Crema se prepară simplă ori fiartă.

Înainte de a fi bătute albușurile se separă de gălbenușuri. În acest caz trebuie să se aibă în grijă ca să se separe și partea densă a albulului care se află lingă dălbenuș. Chiar și o cantitate neînsemnată de grăsime îngreuiază baterea. De aceea vasul în care se bat albușurile, telurile și elementele dispozitivelor de bătut trebuie să fie spălate bine. Cu cît mai mult timp se bat albușurile cu atît mai mărunte și mai puțin elastice sînt bulele de aer. Pierderea elasticității e condiționată de denatu-

rarea superficială a albușului. Dacă se bate prea mult spuma de albușuri își pierde calitățile și dispăre ușor. Dacă nu se bate suficient bulele de aer sînt instabile și la amestecarea cu alte produse ori la păstrare se sparg. Albușurile bătute bine formează o spumă ce se păstrează o anumită formă și se ține pe tel. Adăugarea acizilor spo-rește stabilitatea spumei. De aceea la sfîrșitul bătutului în albușuri se adaugă cîteva picături de soluție de 10% de sare de lămîie (acid citric).

Pentru crema simplă de albușuri ultimele se răcesc pînă la temperatura de 2°C și se bat la început încet, iar apoi la o viteză mai mare a dispozitivului de bătut. Ob-ținînd o spumă stabilă, bătînd continuu, se adaugă, cîte puțin zahăr pudră, amestecat cu sare de lămîie.

Pentru crema fiartă de albușuri se pregătește un si-rop de zahăr, care se toarnă șuviță în spuma de albu-șuri, se adaugă acid citric și vanilină.

Crema fiartă. Pentru prepararea cremei fierte făina se înfierbîntă pînă la temperatura de 105—110°C în decurs de 40—90 min, se răcește și se amestecă bine cu ouăle bătute puțin. În această masă se toarnă șuviță sirop de lapte cu zahăr și se fierbe 10 min, la o baie de aburi, pînă se îndesește. Apoi se adaugă, unt, vanilină și se răcește.

Crema - pomadă. Se pregătește un sirop, dizol-vînd în apă fierbinte zahărul (300 g apă la 1 kg zahăr), se înfierbîntă pînă la temperatura de 107—108°C, înlăturiînd periodic spuma. Marginile vasului pînă la nivelul siropului se șterg cu un șervețel umed, în sirop se adaugă glucoză alimentară (melasă) ori puțină sare de lămîie, vasul, se acoperă cu un capac și se înfierbîntă pînă la șuri, se adaugă cîte puțin pudră, amestecat cu sare de temperatura de 114—116°C. Siropul se toarnă pe masă din marmoră granulată într-un strat de 2—2,5 cm, se stropește cu apă și apoi se răcește pînă la 35—40°C, se amestecă cu o lopățică ori se bate în aparatul de bătut. Crema-pomadă gata se pune într-un vas și se lasă să se maturizeze 24 de ore. Înainte de glazurare pomada se încălzește la o baie de aburi pînă la temperatura de 50°C. Crema-pomadă se poate colora cu coloranți alimentari și se aromatizează.

Jeleu. Agarul (gelaza) se pune să se înmoaie, apoi se adaugă în siropul de zahăr, se dizolvă prin înfierbîn-tare, se adaugă glucoză alimentară (melasă) și se lasă să deie în clocot, înlăturînd spuma. Apoi siropul se stre-

coară și se adaugă substanțe aromatice și coloranți aro-matici. Pentru glazurare jeleul trebuie să fie cald.

Siropul de bază. Pentru a fi mai suculente, mai rus-toase și aromate preparatele de cofetărie se însiropează (torturile de biscuit, prăjiturile, șarlotele). Temperatura siropului în timpul ungerii nu trebuie să fie mai mare de 20°C. Preparatele umezite cu sirop cald ori fierbinte se fărîmîțează. Se recomandă a însiropa preparatele du-pă ce s-au maturat 12—14 ore. Siropul de bază se pre-pară astfel: zahărul se dizolvă în apă, se lasă să deie în clocot, se răcesc pînă la temperatura de 50°C și se adau-gă sucuri, esențe de fructe, coniac, vanilină. Preparatele cu cremă se îmbibă cu sirop cu vanilină, coniac, cu vi-nuri albe de lichior; preparate cu umpluturi de fructe — sirop cu sucuri de fructe, cu zeamă de lămîie și se aci-dulează cu sare de lămîie.

Sirop de cafea. În apă (50% din normă) se dizolvă zahărul, se lasă să deie în clocot, se înlătură spu-ma și se răcește. Cafeaua se acoperă cu apa fiartă ră-masă, se lasă să se infuzeze 30 min, se strecoară și acea-stă infuzie împreună cu coniacul se adaugă în sirop.

12.8. Cerințe față de calitate

Cerințele față de calitatea torturilor și prăjiturilor sînt determinate de Standardul de ramură 18—102—72.

Bliniile trebuie să aibă o formă rotundă, grosimea nu mai mică de 5—6 mm, diametrul de aproape 15 cm. Gro-simea clătitorilor — nu mai mică de 5—6 mm, a bliniilor— de 1—1,5 mm. Suprafața preparatelor trebuie să aibă o culoare uniformă, fără arsuri. Ele trebuie să fie coapte bine, să aibă porozitate uniformă.

Colțunașii și pelmenii trebuie să-și păstreze forma, să nu aibă spărturi din care ese umplutura. Sup-rafața lor nu trebuie să fie lipicioasă. Preparatele făinoa-se nu trebuie să aibă cocoloase de făină, la fel și ameste-curii străine.

Kulebeaka (plăcintă umplută) trebuie să fie înaltă, nu mai mică de 5 mm; grosimea aluatului e de 5—6 mm; tocătura trebuie să fie întinsă uniform. Alu-atul din tarte ori plăcinte trebuie să fie copt bine în lo-curile de atingere cu tocătura. Tot aluatul trebuie să fie copt bine.

Conținutul de umplutură la pateurile cu varză, brîn-ză ori în cele cu magiun e de 20—25%, iar prăjiturile cu

alte feluri de umpluturi — 25—30%, conținutul de substanțe uscate în umplutură de varză a pateurilor cu varză nu mai puțin de 22%, cu magiun — 65, cu alte feluri de umpluturi — 38%.

Masa se verifică prin cantitatea a 10 pateuri (nu mai puțin), devierile spre cantitatea mai mică pot fi de 2,5% pentru pateurile cu masa de 75—100g nu mai mult de 3% pentru pateurile cu masa de 50 g.

Nu se admite realizarea pateurilor cu o greutate prea mică, deformate (rupte, cu umplutura descoperită), arse, necoapte, uscate cu semne de alterare.

Capitolul 13. PARTICULARITĂȚILE TEHNOLOGIEI DE PREPARARE A BUCATELOR PENTRU ALIMENTAȚIA DIETETICĂ

13.1. Alimentația curativă și de profilaxie

Alimentația după anumite rații elaborate special (diete) se numește dietetică (alimentația în casele de odihnă, sanatorii, cantine ale școlilor profesional-tehnice etc.). O varietate a ei o constituie alimentația curativă și curativă de profilaxie. Deseori alimentația curativă e numită dietetică, iar unitățile alimentației publice, unde ea este organizată — cantine (ospătării) dietetice.

Alimentarea curativă se organizează în cantine situate în locuri convenabile pentru populație, la cantinele întreprinderilor industriale, organizațiilor și instituțiilor de învățământ.

În acest scop la întreprinderile industriale se repartizează nu mai puțin de 20% de locuri, la cantinele studențești — 10, la ospătăriile publice — 5% din locuri.

Alimentația curativă (dietetică). Alimentația bolnavilor și a oamenilor în perioada de convalescență se organizează conform dietelor speciale. Alimentarea în acest caz se echivalează cu metodele terapeutice de tratament și contribuie la însănătoșirea grabnică a bolnavului. În cazul multor boli preparatele medicamentoase aduc folos numai în combinație cu o alimentație corectă sub supravegherea medicilor.

Persoanele care urmează un curs de tratament ori cei cu boli cronice au nevoie de alimentație curativă. Astfel de bolnavi sînt deserviți printr-o rețea de ospătării și la anumite secții de pe lângă întreprinderile industriale, or-

ganizațiile de transport, instituții și așezăminte de învățământ. Ospătăriile dietetice trebuie să corespundă următoarelor cerințe:

lucrătorii trebuie să aibă o pregătire specială;

bucătăria trebuie să fie dotată cu utilaj special (dispozitive de pisat, cuptoare etc.) și inventar (cutii pentru aburi, cazane, sterilizatoare pentru veselă);

trebuie să fie utilizate încăperi speciale, nu e neapărat în cantinele publice (odaie pentru odihna vizitatorilor, cabinetul medicului-dietolog, ori surorii medicale, loc pentru spălarea mâinilor, separat de veci);

Trebuie să fie organizată vânzarea produselor dietetice (ape minerale, sucuri de fructe și pomușoare, băuturi vitaminice, pâine de țărîțe cu albumină, preparate dietetice de cofetărie);

trebuie să fie asigurată aprovizionarea cu produsele necesare pentru prepararea bucatelor dietetice (carne macră și pește, lapte și produse de lapte fermentat, brînză de vaci, legume cu un conținut mic de celuloză — cînăpîdă, dovlecei).

Bucatele dietetice trebuie să fie servite de cel puțin 2 ori pe zi la ospătăriile (secțiile) dietetice trebuie să fie în fiecare zi toate bucatele necesare în funcție de contingentul bolnavilor ce au nevoie de alimentație dietetică. Aceste bucate după caloricitate și compoziția chimică trebuie să corespundă caracteristicilor dietelor aprobate de Institutul de alimentație al Academiei de Științe Medicale din U. R. S. S.

În afară de ospătăriile dietetice se organizează magazine speciale de vânzare a produselor dietetice și a articolelor de culinărie și de livrare a bucatelor dietetice la domiciliu.

Alimentația curativă și de profilaxie. La unele întreprinderi industriale condițiile tehnologice (temperatura înaltă, ori umiditatea, vibrația etc.) exercită o anumită acțiune dăunătoare asupra sănătății oamenilor. În aceste cazuri se organizează la fel ca și alimentația curativă, conform unor diete speciale în care se introduc substanțe alimentare, ce contribuie la eliminarea din organism a substanțelor dăunătoare și se exclud produsele ce contribuie la absorbirea lor; alimentarea se organizează astfel ca să intensifice rezistența organismului la acțiunea mediului ambiant.

Alimentația curativă și de profilaxie la întreprinderi se organizează după o hotărîre specială a VTSPS-ului

și departamentelor corespunzătoare și se pune la dispoziția muncitorilor fără plată. Persoanele cărora li se cuvine alimentare curativă și de profilaxie, costul ei și felul produselor (dieta) se determină separat pentru fiecare ramură a industriei și pentru fiecare profesie.

13.2. Metodele principale de preparare a bucatelor pentru alimentația curativă

Alimentația curativă se bazează pe principiile generale ale alimentației raționale și trebuie să fie de calitate cea mai bună, luând în considerație limitele dictate de particularitățile bolilor. Bucatele pentru bolnavi se prepară conform regulilor unei tehnologii raționale, având o serie de caracteristici, determinate de recomandările medicale, ce se studiază la disciplina «Fiziologia alimentației».

Aceste caracteristici presupun un anumit asortiment de produse pentru fiecare dietă curativă, asigurarea regimurilor de alimentație menajantă, aplicarea anumitor procedee de prelucrare, ce duc la micșorarea unor substanțe, zahăruri, baze purinice etc., limitarea cantității de sare și condimente în multe diete, sporirea cantității de vitamine în bucate etc.

Asortimentul produselor este determinat de caracteristica dietelor, ai căror indici medicali sînt prezenți la cursul «Fiziologia alimentației». Specialistul-tehnolog trebuie să respecte cu strictețe aceste cerințe. Aceasta limitează asortimentul bucatelor și de aceea trebuie să se acorde mare atenție varierii meniului.

Limitarea asortimentului de produse pentru alimentația curativă. La prepararea bucatelor pentru toate dietele se folosesc următoarele produse: pîine din făină de grîu de calitate superioară, de calitate 1, 2 (exceptînd dieta nr. 9.) coaptă de o zi, unt și unt topit, grăsimi vegetale (ulei de măsline, de porumb, de floarea-soarelui); carne macră de vacă; găini, iepuri și pește slab (batog, șalău, biban, mihalț, știucă); cripe și macaroane, lapte, lapte acru, kefir, brînză de vaci proaspătă; legume — cu unele restricții în funcție de caracterul dietei.

La prepararea bucatelor pentru bucatele dietetice se interzice folosirea salamurilor afumate, conservelor, cărnii grase, cărnii de rață și gîscă, peștelui gras, grăsimilor combinate, untului de porc ori a seului, pînii negre, prăjiturilor cu cremă. În afară de aceste recomandări ge-

nerale privitor la asortimentul produselor pentru alimentația dietetică există și unele restricții dictate de particularitățile fiecărei diete.

Institutul de alimentație al Academiei de Științe Medicale din URSS a elaborat pentru fiecare dietă felul produselor recomandate pentru prepararea bucatelor.

Prelucrarea tehnologică a produselor pentru alimentația dietetică trebuie să asigure așa-numitul regim menajant. Ea se bazează pe excluderea ori limitarea din rație a substanțelor excitante, care pot influența negativ asupra activității unor organe. Regimul menajant poate fi mecanic, chimic, și termic.

Regimul menajant mecanic se aplică de obicei la prepararea bucatelor pentru persoanele ce suferă de ulcer stomacal ori care au leziuni ale aparatului masticator. În astfel de cazuri se prepară mîncăruri trecute prin strecurătoare (sită) ori tocături (supă-pireu, preparate din carne tocată, kisel, jeleu etc.). Pentru a evita formarea la suprafață preparatelor a unei cruste aspre ele nu se prăjesc, dar se fierb, în apă ori la aburi și se înăbușă. Se exclud produsele ce conțin celuloză aspră, legumele crude.

Regimul menajant chimic constă în aceea, că din rație se exclud excitanții puternici a unor porțiuni ale tubului digestiv, și a glandelor lui: bulionului concentrate, fierturi de ciuperci, sosuri acii și condimente, produse picante. Produsele nu se prăjesc, deoarece la prăjire se formează produse de dezagregare pirogenetică a albuminelor, grăsimilor, hidraților de carbon, și a altor substanțe, ce excită tubul digestiv. În acest caz sînt deosebit de dăunătoare produsele oxidării grăsimilor și acroleina, ce se formează în timpul prăjirii.

Regimul menajant termic constă în aceea că temperatura bucatelor calde se micșorează pînă la 60—65°C, iar bucatele reci se servesc de o temperatură nu mai mică de 10—12°C.

Limitarea conținutului unor substanțe chimice în bucatele dietetice se aplică destul de frecvent. De obicei în fața tehnologului stă sarcina de a micșora conținutul de substanțe extractive, de baze purinice, de colesterol, zahăruri. Aceasta se obține printr-o selecție deosebită de produse și prin metode speciale de prelucrare termică.

În scopul reducerii conținutului de substanțe extractive carnea și peștele se fierb, bulionul se scurge, iar din produsele fierte se prepară bucate. Făina nu se sotează,

dar numai se înfierbîntă. În acest fel în ea se micșorează conținutul de substanțe solubile.

Pentru reducerea conținutului de hidrați de carbon în rație se micșorează cantitatea de zahăr, miere, crupe, macaroane, boabe, pâine, fructe și legume cu conținut mare de zahăr și amidon, în afară de aceasta produsele sînt supuse unei prelucrări termice speciale (de exemplu, morcovul, sfecla, cartofii, se taie mărunt, și se spală de cîteva ori în apă rece).

13. 3. Particularitățile tehnologice de preparare a bucatelor pentru diferite diete

În ospătăriile de alimentație curativă sînt prevăzute de obicei următoarele diete: nr. 1, 2, 5, 8, 9, 10, 15. Caracterizarea lor detaliată este prezentată în cursul «Fiziologia alimentației».

Dieta nr. 1. Se recomandă în cazul ulcerului stomacal și duodenal, gastritei cronice cu secreție stabilă ori mărită.

La prepararea bucatelor se interzice folosirea bulionurilor de carne, pește, ciuperci, și fierturilor concentrate de legume; legume bogate în uleiuri eterice, glicozide (ridiche de lună, ridiche de iarnă, pătrunjel, țelină, ceapă); pomușoare, fructe acre care conțin multă celuloză (caise, struguri, prune), fructe uscate (prune, stafide, smochine); produse sărate ori murate aluate dospit, prăjituri.

La prepararea bucatelor se aplică toate felurile de regimuri de menajament — mecanic, chimic, și termic. În scopul unui menajament mecanic supele se prepară în formă de pireu. Se admite prepararea supelor cu fidea, tăiței. Legumele pentru supe nu se sotează.

Bucatele de felul doi se prepară fierte ori fărîmîțate (trecute prin strecurătoare), pentru a evita formarea la suprafață a unei cruste aspre. Carnea se curăță de tendoane, peștele se curăță de piele. Majoritatea bucatelor din aceste produse se prepară din tocătură (pîrjoale, bitokuri; pudinguri la aburi). Se folosesc pe lagr preparate fierte din Kneli (de pește, de carne de găină). Ouăle se fierb moi ori se prepară din ele omlete la aburi și suflouri. Bucatele se prepară și din legume fărîmîțate ori trecute prin strecurătoare (pireu de cartofi, morcovi, sfeclă, pudinguri, suflouri). Se folosesc legume fierte ce conțin puțină celuloză, morcovi, sfeclă, dovleac, dovlecei, co-

nopidă.

Bucatele din crupe se pregătesc sub formă de cașe lichide și vîscoase. Se pot folosi paste făinoase fierte și tăiate mărunt și pudinguri din ele.

Pentru asigurarea unui regim menajat se exclud produsele iuți, condimentele, bulionurile concentrate, făina nu se sotează. De aceea supele se prepară vegetariene, sosurile se fac fără bulion și pastă de roșii. Deseori sosurile se înlocuiesc cu ulei și smîntînă. Kiselurile, jelourile și șerbeturile se prepară din pomușoare dulci. Fructe pentru compoturi se fărîmîțează (se trec prin strecurătoare).

Dieta nr. 2. Se recomandă în cazul gastritelor cu secreție insuficientă și hipoacidă, în cazul unor boli cronice ale intestinelor (colite). Din rație se exclud produsele ce conțin celuloză, aspră, prăjiturile din aluat dospit; pomușoarele și fructele prea acre, produsele murate sau sărate.

Prelucrarea tehnologică a produselor pentru această dietă trebuie să asigure regimul mecanic menajant pentru tractul digestiv. De aceea toate cerințele tehnologice de menajament mecanic de preparare a bucatelor pentru dieta nr. 1, trebuie să se respecte și pentru dieta nr. 2. La dieta nr. 2 se cere mai puțin menajament chimic: în afară de fierbere și înăbușire se admite rumenirea și coacerea preparatelor, însă fără a le trece prin pesmet. Se poate folosi scrumbie desărată, bulionuri necoacutate de carne sau de pește, fierturi de ciuperci ori de legume pentru prepararea supelor, ciorbă din varză proaspătă ori din sfeclă roșie cu legume tăiate mărunt și nerumenite. Se folosesc sosuri care nu sînt iuți, (de smîntînă, alb cu suc de lămîie, de lapte, pe bază de fiertură de ciuperci, dar fără ciuperci).

Dieta nr. 5. Se recomandă în cazul bolilor de ficat, ale vezicii biliare și altor boli însoțite de dereglări ale funcției ficatului și vezicii biliare. Se exclud cafeaua, cacao, bulionurile de carne, pește ori ciuperci, măcrișul, reventul, usturoiul, ridichea, păstăioasele, crupele, ciupercile, produsele murate și sărate.

La prepararea bucatelor pentru dieta nr. 5 nu are însemnătate esențială regimul menajant mecanic. Prelucrarea termică trebuie să corespundă următoarelor cerințe: să fie limitate la maximum folosirea grăsimilor de origine animală și se exclud produsele de dezagregare termică. De aceea se folosește numai unt și grăsimi vege-

tale fără a fi supuse prelucrării termice. În acest scop bucatele se prepară fierte ori coapte, iar legumele, în afară de aceasta se folosesc și crude. Se exclude prăjirea făinii și a legumelor. Micșorarea conținutului de grăsimi se compensează printr-un conținut mărit de hidrați de carbon. Micșorarea conținutului de colesterol și de substanțe extractive azotoase (creatină, baze purinice etc.) se obține prin excluderea produselor bogate în colesterol — ouă, grăsimi de origine animală bucate din creeri etc.

Micșorarea conținutului de substanțe extractive azotoase se obține pe următoarele căi: la prepararea supelor și sosurilor se exclud bulionurile (de carne, pește, ciuperci); carnea și peștele pentru prepararea bucatelor se fierbe în prealabil; se micșorează cantitatea de carne, pește, pe contul măririi cantității de pâine), pregătind bucate din produse tocate. Pentru aceasta dieta e necesar a micșora în bucate cantitatea de glicozide și uleiuri eterice excluzând din rație usturoiul, ridichea de lună, și cea de iarnă, ceapa se fierbe în prealabil, iar apoi se adaugă în bucate. Aceste limitări dictează și asortimentul de bucate pentru dieta nr. 5.

Se recomandă în deosebi bucate din brânză de vaci fărâmițată bine ori trecută prin strecurătoare (pudinguri, la aburi, budinci etc.); sînt indicate produsele lactate; ouăle se folosesc numai pentru pregătirea preparatelor culinare; se folosesc diverse cașe (de ovăș, hrișcă, fulgi «Hercules») și bucate coapte din ele, paste făinoase și budinci cu stafide și caise uscate etc.; se servesc salate din legume proaspete, legume coapte sau fierte (excepțind ciupercile, măcrișul și spanacul); asortimentul supelor poate fi foarte larg: borșuri vegetariene, cuorbe, supe de lapte, cu legume, fructe etc.

Bucatele de carne și pește se prepară fierte (carnea de vacă și vițel, șalău fiert etc.), la aburi (bitokuri din carne de porc, file de găină, muschi de vițel); se folosesc sosurile de lapte, smîntină, dulci (de fructe și pomușoare); albe pe bază de fierturilor de legume; bucatele dulci se pregătesc în formă de kiseluri, compoturi, șerburi din pomușoare și fructe de tot felul, cu excepția celor acre.

Dieta nr. 7 și 10. În cazul bolilor rinichilor se recomandă dieta nr. 7, iar în cazul afecțiunilor cardio-vasculare — nr. 10. Cerințele față de asortimentul produselor și prelucrarea tehnologică a lor la prepararea bucatelor

pentru aceste diete conțin multe aspecte comune: reducerea la maximum a cantității de sare, excluderea bulionurilor și sosurilor de carne, pește, ciuperci, produselor bogate în colesterol, produsele sărate și murate, păstăioasele, spanacul, măcrișul, ceaiul tare, cafeaua, cacaoa, și ciocolata. În cazul bolilor rinichilor în meniu trebuie să fie incluse produse ce conțin substanțe lipotropice (brînză, lapte și produse din lapte fermentat) și cele cu acțiune diuretică (dovleac, dovlecei, castraveți, sfeclă, prune uscate etc.). Mîncarea se prepară fără sare, iar sarea se eliberează cu permisiunea medicului (2—4 g pe zi). Condimentele, ceapa, muștarul, țelina, hreanul, mărarul, usturoiul sînt contraindicate.

În cazul bolilor cardio-vasculare cantitatea de sare se limitează, însă nu atît de strict cum se cere pentru dieta nr. 7. Se limitează de asemenea cantitatea de lichid. Prepararea bucatelor pentru această dietă dictează un șir de dificultăți tehnologice. Prin limitarea cantității de sare bucatele sînt mai puțin gustoase. De aceea trebuie să se prepare astfel de bucate, în care lipsa sării să nu fie prea pronunțată. Limitarea substanțelor extractive se obține prin aceleași metode tehnologice, care sînt aplicate la prepararea bucatelor pentru dieta nr. 5. Astfel de cerințe sînt înaintate și față de prelucrarea termică; se prepară bucate fierte, coapte ori prăjite puțin din produse fierte (carne de porc, vacă ori pasăre). Pentru limitarea cantității de lichid se micșorează volumul porției de supă, cantitatea de băuturi etc. Lipsa sării e mai puțin perceptibilă în astfel de bucate cum ar fi borșurile ce au un gust dulce-ăcrui, supele de fructe și lapte, sosurile de lapte, smîntină, de legume cu sare de lămîie.

În budincile de crupe, de macaroane și în pudingurile cu caise uscate, stafide cantitatea de sare poate fi redusă la minimum, fără a înrăutăți gustul. Pîrjoalele din crupe și bitokurile se prepară cu sosuri de fructe și pomușoare.

Dieta nr. 9. Se recomandă în cazul diabetului zaharat. Succesul tratamentului depinde de cantitatea și calitatea mîncării, tehnologia preparării ei și a regimului de alimentație. Cantitatea de hidrați de carbon în meniul acestei diete este strict reglementată și de aceea pentru ea se recomandă un asortiment special de produse.

Pentru bolnavii de diabet zaharat alimentația trebuie să fie în limita posibilităților fracționată (5—6).

La bolnavii de diabet zaharat foarte des se dereglează funcția ficatului, de aceea în dieta se includ neapărat substanțe lipotropice: carne, pește, brânză de vaci, crupe de ovăș, și de hrișcă. Se cuvine a exclude bucatele din produse bogate în colesterol (ficat, creier etc.). E necesar a include în rație bucate bogate în vitaminele B și C, săruri minerale (din țărițe, drojdii, infuzie de măcieș etc.).

Se exclud dulciurile — bomboanele, ciocolata, preparatele de coțetărie cozonac, dulceață, miere, înghețată, fructe uscate, iar zahărul se permite numai în cantități limitate după indicația medicului. Nu se admite folosirea aperitivelor și bucatelor picante, afumate și sărate, piperei, hrișcăi, strugurilor, bananelor — stafidelor. Se limitează folosirea smântînii și frișcăi.

Regimul menajant mecanic pentru dieta nr. 9 nu e absolut necesar, de aceea nu e neapărat ca produsele să fie tocate. Bucatele se prepară fierte, iar cele prăjite se includ în mediu numai o dată pe săptămînă, iar în cazul unor boli însoțitoare ale ficatului se exclud.

Bucatele și garniturile din crupe, păstăioase și preparat din paste făinoase, ce conțin mulți hidrați de carbon, se limitează la normele indicate mai sus. Pîinea și preparatele de panificație se recomandă a fi din făină de secară ori din țărițe.

Supele se prepară vegetariene: de legume, borșuri, ciorbe, și doar o singură dată pe săptămînă se poate pregăti o supă de legume de bază de bulion neconcentrat de carne.

La prepararea bucatelor dulci se folosesc substituenții zaharului: xiloza, sorboza și zaharina. Sorboza după structura chimică e un alcool din șase atomi, mai puțin dulce decît zaharoza, asimilată bine de către organism. Aceste substanțe dulci, care sînt hidrați de carbon se pot folosi pe larg la prepararea oricăror bucate pentru dieta nr. 9.

Zaharina se dizolvă în apă fierbinte (1 g la 1 l de apă), apoi se folosește în alimentație. La înlocuirea zahărului cu zaharina aceasta se ia în următoarea proporție: 1 g de zahăr se înlocuiește cu 1 g de soluție de zaharină.

13.4. Asortimentul bucatelor pentru alimentația curativă

Aperitive reci. În alimentația curativă se folosesc aperitive din diverse produse. Aperitivele de legume se includ în dietele nr. 2, 5, 7/10 și 9. Pentru dieta nr. 2 se recomandă gustări din morcovi dați prin răzătoare cu smîntînă ori miere.

Pentru dietele nr. 5 și nr. 7/10 legumele se combină cu fructe și pomușoare, pentru a ascunde lipsa sării: morcovi fierți în aburi cu caise uscate, salată de roșii cu mere, din varză albă cu mere etc. Aperitivele din rediche se admit numai pentru dieta nr. 9. Legumele pentru aperitive se fierb la aburi. Salatele și vinegretetele se dreg numai cu oțet natural din vin ori cu soluție de 2% de sare de lamîie.

Aperitivele de pește se folosesc într-un asortiment redus: salate de pește, pește în aspic ori umplut, pateuri. Numai pentru dietele nr. 5 și nr. 7/10 se servește pește marinat, iar pentru dieta nr. 9 — sardeluțe cu ceapă verde. Salatele de pește se dreg nu cu maioneză, ci cu ulei vegetal.

În asortimentul aperitivelor de carne intră salate cu maioneză (dieta nr. 9), pateuri de ficat (dieta nr. 2 și 9). Se folosesc și aperitive din măruntaie (creier, fiert ori în aspic), limbă în aspic, limbă fiartă cu legume (dieta nr. 2).

În cazul cînd trebuie să se asigure regimul menajant mecanic și chimic se prepară bucate pireuri din carne fiartă. Drept exemplu de astfel de mîncare poate servi cașcavalul de carne (dieta nr. 1 și nr. 2).

Morcovi cu miere (nr. 1, 2, 5, 7/10)¹. Morcovii cruși se dau prin răzătoarea cu găuri mici și se dreg cu smîntînă și miere.

Morcovi cu miere (nr. 2, 5, 7/10). Morcovii dați prin răzătoare se amestecă cu mere curățite și tocate mărunț, se dreg cu zahăr și smîntînă.

Morcovi cu caise (nr. 5 și 7/10). Morcovii se taie și se fierb în aburi, caisele se spală, se acoperă cu uncrop, se lasă să se umfle, se amestecă cu morcovi și totul se drege cu smîntînă și zahăr.

Sfecla cu ulei (nr. 7/10). Sfecla fiartă se lasă

¹ Aici și în continuare în paranteze se indică numărul dietei.

să se răcorească, se toacă, se drege cu ulei și sare de lamâie.

Pateu de scrumbie (nr. 2). Scrumbia se desărează, morcovii și ceapa se taie, se rumenesc și împreună cu fileul de scrumbie se dau prin mașina de tocat (cu rețea mărunță); totul se amestecă bine.

Cașcaval din carne (nr. 1 și 2). Carnea se fierbe, se dă de 3 ori prin mașina de tocat, se adaugă orez, fiert și totul se mai trece o dată prin mașina de tocat, în masă se adaugă unt și se bate bine.

Supe. Pentru alimentația curativă se prepară supe după reguli generale. Supele pe bază de bulionuri de carne se folosesc pentru dieta nr. 2 și periodic se includ în dieta nr. 9. Garniturile pentru aceste supe se aleg în funcție de particularitățile dietei: pentru dieta nr. 2 ele se trec prin strecurătoare ori se fărâmițează bine, pentru dieta nr. 9 se folosesc produse ce nu conțin amidon și zahăruri.

Prepararea supelor-pireu din crupe cere multă muncă, deoarece mai întâi trebuie să fie fierte crupele, iar apoi cașa obținută se trece prin strecurătoare. În acest caz rămân multe resturi. Acum este propusă o nouă schemă tehnologică de preparare a supelor-pireuri din crupe, folosind făina de crupe (de producție industrială (destinată alimentației copiilor). Această făină se fierbe în apă, bulion ori lapte.

Cu bulion de pește ori de ciuperci se prepară supe doar pentru dietele nr. 2 și 9. Chiar pentru dieta nr. 9 se prepară și bucate mai picante (soleankă de pește), iar pentru dieta nr. 2 — supe cu macaroane. Pentru dietele nr. 5, 7/10 și 9 se folosesc supe vegetariene de legume. Ele se includ în dieta nr. 2, însă în acest caz legumele se trec prin strecurătoare ori se fierb în prealabil. Supele-pireuri din legume se prepară pentru dietele nr. 1 și 2.

Supele de lapte se recomandă în fond pentru dietele nr. 1, 5, 7/10 și se permit pentru dieta nr. 2. Ele se prepară cu lapte ori cu lapte amestecat cu apă (nr. 2). Crupele și paste făinoase se fierb în prealabil 10—15 min în apă, iar apoi se pun în laptele clocotind. Fulgii **Hercules** și grișul se toarnă în laptele clocotind.

Legumele pentru supele de lapte se prelucrează în funcție de particularitățile dietei: ori se taie în mod obișnuit, ori se pisează (nr. 1 și 2). Cartofii și dovleacul se taie cuburi, iar morcovii și ridichea se toacă. Caracteristice pentru alimentația curativă sînt supele-pireu din car-

ne de găină și din carne în lapte. Pentru dietele nr. 2, 5, 7/10 se prepară supe cu orez și lapte acru amestecat cu apă.

Se folosesc pe larg supele de fructe (mai ales pentru dietele nr. 5 și 7/10). Pentru dieta nr. 9 se prepară supe cu kvas — ciorbă rece de pește, ciorbă cu sfeclă, okroskă de carne. Pentru dieta nr. 5 se recomandă borș rece, ciorbă cu sfeclă, okroskă de legume.

Supă vegetariană cu arpacaș (nr. 1). Arpacașul se fierbe iar apoi se trece prin strecurătoare, morcovii se fierb în aburi, și se pisează; cartofii se fierb, se pisează, se adaugă ulei vegetal (mai potrivit e cel de măsline) și se fierbe. În fiertura de arpacaș se pun toate produsele pisate, se lasă să dea în clocot, se adaugă lapte fierbinte și se sarează puțin.

Ciorba «rassolnik» (nr. 2, 9). Rădăcinile albe și prazul se taie și se fierb în aburi; ceapa se toacă și se călește în ulei; toate legumele se pisează ori se trec prin mașina de tocat, se pun în bulionul clocotind, se fierb și se adaugă moare de castraveți, fiartă și strecurată, spanac și măcriș tocate.

Bulion de pește cu perișoare (nr. 2 și 9). Fileul de pește slab (șalău, batog) se trece de două ori prin mașina de tocat, se sarează, se amestecă, se modelează perișoare mici și se fierb. Se servesc în bulion de pește.

Fiertura de legume (nr. 1, 2, 5, 7/10). Varza se taie măscat, se toacă morcovul, prazul, ceapa, pătrunjelul, se adaugă buchetele de conopidă, se acoperă totul cu apă fierbinte, se lasă să dea în clocot și se fierb la foc mic 30—40 min, fiertura se lasă să stea 10—15 minute, apoi se strecoară. Legumele se folosesc pentru prepararea felului doi, iar fiertura — pentru supe, în componența căroră intră puține legume ori pentru dietele la care nu-s contraindicate fierturile de legume.

Supă de lapte cu pireu de găină (nr. 1, 2, 5, 7/10). Orezul spălat se pune în apa clocotindă și se fierbe, carnea fiartă de găină (fără piele și tendoane) se dă de 3 ori prin mașina de tocat; orezul se strecoară, în fiertura de orez se pune pireu din carne de găină, se adaugă sare, se fierbe, se lasă să se răcorească și se drege cu liezon de lapte. La fel se prepară supă cu pireu de carne (nr. 1, 2).

Supă-pireu din smeură cu pesmeți (nr. 1, 2, 5, 7/10). Din smeura spălată se stoarce sucul, ceea ce

rămîne se acoperă cu apă, se fierbe și se strecoară; în fier-tură se adaugă zahăr, se lasă să se răcorească și se toar-nă în ea sucul de smeură. Cînd se servește supa-pireu de smeură se pune frișca și separat se prepară și supă din vișine (nr. 2, 5, 7/10) și alte fructe.

Bucate din legume. Legumele se folosesc pe larg la prepararea bucatelor pentru toate dietele de bază ale alimentației publice. În afară de aceasta, ele joacă un rol mare în alimentația oamenilor suferinzi de hipertonie, de boli inflamatoare și cardice, însoțite de edemuri, deoarece conțin multe săruri de caliu, conținînd relativ puțin sodiu.

Deosebit de mult caliu conțin dovleceii, dovleacul, vi-netele. Din ele se prepară pireu (nr. 1, 2, 5, 7/10 și 9), sufleu (nr. 1), clătite (nr. 2), pudinguri (nr. 1 și 2), se prăjesc (nr. 2 și 7/10). Deosebit de larg este asortimentul de bucate din morcov pentru alimentația curativă.

Pentru dietele nr. 1 și 2 aproape toate bucatele se prepară sub formă de pireu (pireuri, pudinguri, sufleuri). Pentru dietele nr. 5 și 7/10 bucatele de legume se folosesc pe larg și se prepară crude, fierte ori coapte. Pentru ace-s-tea nu se folosesc numai bucate din măcriș, spanac și ciuperci. Pentru dieta nr. 9 se prepară diferite bucate din legume ce conțin puțini hidrați de carbon, iar morcovul, sfecla, ridichea și cartofii se fierb ori se fierb în aburi, apoi se înăbușă, se coc ori se prăjesc (cartofii).

La prepararea bucatelor pentru alimentația curativă deseori legumele se combină cu brînză de vacă (cu mere, caise uscate etc.).

Pireu de cartofi cu morcov (nr. 1, 2, 5, 7/10). Morcovii se înăbușă cu lapte și se pisează împreună cu cartofi fierți, se dreg cu unt, lapte și totul se bate bine.

Pireu de cartofi cu ou (nr. 1 și 2). Cînd se servește, pe pireul de cartofi se pune un ou fiert.

Puding de cartofi cu brînză de vaci (nr. 2, 5, 7/10). Cartofii fierți se pisează fierbinți, se amestecă cu brînză frecată, cu ouă, făină, se adaugă lapte, unt (50% din normă). Masa se amestecă bine, se pune în forme unse cu unt și tapetate cu pesmet, se presară cu caș-caval ras și ce coace. Se servește cu smîntînă și unt.

Pîrjoale de cartofi cu brînză de vaci (nr. 2, 5, 7/10). Din aceeași masă ca pentru pudinguri se modelează pîrjoale, care se prăjesc ori se coc (nr. 2 și 5).

Cartofi prăjiți cu mere (nr. 7/10). Cartofii se taie, se prăjesc pînă sînt semigata, se adaugă mere curățite și tăiate și se prăjesc pînă sînt gata; se servesc presărați cu pesmet.

Varză înăbușită în lapte (nr. 2). Varza se toacă fideluță, se înăbușă cu lapte și unt. Într-o fiertură de legume se prepară un sos de lapte și se toarnă peste varză, se adaugă ouă fierte și se presară cu mărar tocat.

Conopidă în omletă (nr. 5 și 7/10). Conopida se fierbe, se alege bucățele, se pune în tigaia unsă cu unt (ulei), se acoperă cu un amestec de albuș cu lapte, se presară cu cașcaval ras și se coace.

Morcovi înăbușiți cu miere și prune uscate (nr. 5 și 7/10). Morcovii se taie mărunt, se înăbușă, cu apă și ulei, se adaugă prunele ori caisele uscate (fără simburii) ținute în apă rece, miere, și se înăbușă, pînă sînt gata.

Sufleu de morcovi cu brînză de vaci (nr. 2). Morcovii se taie mărunt, se înăbușă cu lapte și unt, se pisează, se adaugă griș, brînză de vaci, zahăr frecat cu gălbenușuri de ouă, totul se amestecă bine și apoi se adaugă albușuri bătute; masa se pune în formele unse cu unt și se gătesc la aburi. La fel se prepară și alte sufleuri de legume fără brînză de vaci; de dovlecei, și de dovleac (nr. 1), din mazăre și diverse legume (nr. 1 și nr. 2).

Pireu de sfeclă cu mere (nr. 1, 2, 5, 7/10). Sfecla se curăță, se coace, se pisează, se adaugă mere pisate, zahăr, sos de smîntînă și se înăbușă 8—10 min.

Bucate din crupe și macaroane. Asortimentul bucatelor din crupe la ospătăriile alimentației curative și metodele de preparare sînt aceleași ca și la unitățile alimentației publice. Predomină cașele fierte cu apă ori cu lapte — subțiri ori viscoase, însă se prepară și cașe fărîmicioase. O particularitate este prepararea cașelor cu bucate de legume: cașă de griș ori de orez cu pireu de morcovi, cașă de orez cu pireu de morcovi, arpacaș, cu dovleac etc. Uneori după fierbere cașele se trec prin strecurătoare (nr. 1 și 2).

Din cașe se pot pregăti multe preparate: pudinguri da aburi (nr. 1, 2, 5, 7/10), pîrjoale, bitokuri, găluște. Pentru dietele nr. 5 și 7/10 în cașe și în preparatele din ele se adaugă prune uscate, fructe uscate.

Pentru aceste diete se prepară budinci din crupe cu brânză de vaci. Numai pentru dieta nr. 9 bucatele din crupe nu se prea recomandă.

Găluște de griș (nr. 1, 2, 5). În laptele clocotind se pune sare, o parte de unt, se toarnă crupă și se fierbe o cașă deasă, se lasă să se răcorească pînă la temperatura de 70—75°C, se adaugă ouă, se formează găluștele și se fierb în apă. Se servesc cu smîntînă.

Puding de orez la aburi (nr. 1, 2). Se fierbe o cașă de orez cu lapte, se trece prin strecurătoare, se adaugă gălbenușuri frecate cu zahăr, albușuri bătute; compoziția obținută se pune în forme și se fierbe la aburi.

Bucate din macaroane. Din macaroane se prepară bucate pentru toate dietele, cu excepția dietei nr. 9. Macaroanele, tăietei, fideaua, se fierb în mod obișnuit, dar pentru dietele nr. 1 și 2 macaroanele se rup de 1—2 cm lungime. Preparatele de macaroane cu unt (nr. 1), cu carne (nr. 2), coapte cu brânză (nr. 2, 7/10) se servesc cu pastă de roșii și cașcaval ori cu legume (nr. 2 și 5).

Bucate de ouă și brânză. Pentru alimentația curativă se prepară bucate de ouă și brânză, însă brînză se trece prin sită. Bucatele trebuie să aibă o consistență fină (omlete, pastă de ou, ouă în smîntînă, brînză de vacă trecută prin sită, pudinguri la aburi etc.).

Din brînză se prepară budinci, budinci cu morcovi, puding cu orez, papanashi copti, papanashi cu morcovi (nr. 2, 5, 7/10), clătite cu brînză de vacă (nr. 5, 7/10), cremă de brînză de vacă (nr. 1, 2) ș. a.

Cremă de brînză (nr. 1, 2). Ouăle se bat puțin și se pun la încălzit, bătîndu-le continuu; în această masă fierbinte se pune unt, se lasă să se răcorească, se amestecă cu brînză trecută prin sită, smîntînă, vanilină.

Preparate din tărîțe. Pentru dieta nr. 9 se fac pateuri, brînzoaice și biscuiți din tărîțe și crupă de ovăz. Aluatul din tărîțe se pregătește în felul următor: tărîțele se usucă, se macină, se adaugă brînză de vaci trecută prin sită, unt, smîntînă, ouă, se frămîntă bine și se lasă să se odihnească 15—20 min. Aluatul din tărîțe nu se întinde cu sucitorul. Preparatele din el se modelează în mînă. Acest aluat se folosește pentru prepararea pateurilor cu varză, carne, brînză și a brînzoaicelor.

Pentru prepararea biscuiților din ovăz crupa de ovăz ori fulgii. Hercules se usucă în cuptor, se răcește și apoi se macină. Făina obținută se cerne, se adaugă zahăr, ouă,

unt, smîntînă, se frămîntă bine, se modelează bilișoare și se pun la copt. În aluat se pot adăuga stafide și brînză de vaci (nr. 5).

Bucate de pește. Bucatele de pește nu excită pereții stomacului și ai intestinelor și deaceia se folosesc pentru dietele nr. 1 și 2 nu numai tocate, ci și în stare naturală. Bucatele de pește se folosesc și pentru alte diete, însă în funcție de caracterul dietelor se aplică diferite metode de prelucrare termică: prăjire (nr. 2, 9), fierbere (nr. 1, 5), fierbere cu coacere ulterioară (nr. 7/10).

Se folosesc și preparate din tocătură de pește, pîrjoale perișoare, chifteluțe, rulade, pudinguri și sufleurii. Alegerea garniturilor pentru bucatele de pește e dictată de particularitățile dietelor.

Puding de pește (nr. 1, 5, 7/10, 9). Fileul de pește se împarte în două părți: una se dă prin mașina de tocat împreună cu pînea muiată în lapte, iar alta se moaie în aburi, se lasă să se răcorească și iar se dă prin mașina de tocat, se adaugă unt, gălbenușuri, iar apoi se încorporează albușurile bătute. Masa pregătită se pune în forme și se fierbe în aburi.

3. **Sufleu de pește** (nr. 1, 5, 7/10, 9). Fileul de pește se fierbe, în aburi, apoi se dă de 2 ori prin mașina de tocat, se adaugă sos dens de lapte, unt, gălbenușuri, frișcă bătută. Compoziția se pune în forme și se fierbe în aburi.

Bucate de carne. În alimentația curativă se folosește carnea de vacă, cea slabă de porc, de găină, iepure, curcă. Carnea de vacă se alege cea care conține puțin țesut conjunctiv: mușchi, creastă, pulpă. Părțile rămase de carne se curăță de tendoane și se folosesc pentru prepararea bucatelor din carne tocată.

Pentru dietele nr. 1, 5, 7/10 carnea mai întîi se fierbe, micșorînd astfel conținutul de substanțe extractive.

Rinichii conțin multe baze și la prepararea bucatelor pentru alimentația curativă ei nu se folosesc. Creerii sînt bogate în colesterol, de aceea se folosesc numai la prepararea bucatelor pentru dieta nr. 2 în cantități limitate.

Pentru dietele nr. 1 și 2 bucatele de carne se pregătesc numai din tocătură ori din compoziție pentru chiftelile. În acest caz pentru dieta nr. 1 bucatele se fierb pe aburi, iar pentru dieta nr. 2 — se prăjesc fără a le trece prin făină. Pentru dieta nr. 5 carnea se fierbe și se coace, iar pentru dieta nr. 7/10 se fierbe iar apoi se coace ori se prăjește. La prepararea bucatelor pentru dieta nr. 5 se limi-

tează cantitatea de sare (1% din masa preparatelor gata), iar pentru dieta 7/10 sarea se exclude. Majoritatea bucatelor de carne se prepară după reguli tehnologice obișnuite luând în considerație limitările indicate, însă se prepară și bucate speciale alimentației curative: pireu din carne de vacă, sufleu, puding de carne.

Sufleu de carne și puding (nr. 1). Carnea fiartă se dă de 2-3 ori prin mașina de tocat, se adaugă sos dens de lapte ori orez trecut prin sită, gălbenușuri crude, albușuri bătute, unt, se pune în forme și se fierbe pe aburi. La fel se prepară și pudingul, însă orez nu se adaugă.

Pireu din carne de vacă (nr. 1). Carnea fiartă de vacă se dă de 2 ori prin mașina de tocat, se adaugă unt, sos de lapte și se fierbe. Se servește cu garnitură (pireu de legume).

Garnituri și sosuri. La alegerea garniturilor pentru bucatele de carne și pește pentru alimentația curativă se admit abateri de la regulile generale, luând în considerație particularitățile dietelor. Astfel, pentru bucatele din pește prăjit în loc de garnitură tradițională — cartofi prăjiți se servesc dovlecei prăjiți (nr. 9), salată de roșii și castraveți (nr. 9), macaroane cu legume (nr. 2) etc.

Pentru bucatele dietei nr. 1 în calitate de garnituri se folosesc, cașe de oză, de hrișcă, și fulgi Hercules, macaroane dierte, cartofi în lapte, pireu de legume (de morcovi, sfeclă, dovleac, dovlecei), dovlecei fierți. Pentru bucatele dietei nr. 2 în afară de acele garnituri care se folosesc pentru dieta nr. 1, se folosesc macaroane cu pastă de roșii și cu legume, orez fiert, morcovi înăbușiți în smântână ori înăbușiți cu mere ș. a. Pentru dietele nr. 5 și 7/10 se potrivesc în calitate de garnitură diferite cașe, cartofi fierți, cu unt, cartofi în lapte, pireu de legume, morcovi, înăbușiți cu prune uscate ș. a. Pentru dieta nr. 9 se folosesc garnituri din morcovi înăbușiți în smântână, dovlecei fierți ori prăjiți, dovleac, vinete.

În legătură cu faptul că pentru multe diete sînt limitate ori chiar excluse bulionurile, asortimentul sosurilor e relativ mic. Pentru unele bucate reci sosurile sînt înlocuite cu smântină, ulei vegetal. Bucatele calde deseori se servesc cu unt, în loc de sos (nr. 1, 2, 5, 9) ori cu smântină (nr. 1, 2, 5, 7/10). Sosurile cu bulion de carne, pește ori ciuperci se folosesc pentru bucatele dietei nr. 2 și parțial ale dietei nr. 9. Sosurile de lapte, smântină, fructe și sosurile albe pe baza fierturilor de legume se recomandă

pentru dietele nr. 1, 5, 7/10. Făina pentru sosuri se prăjește puțin în tigaie și se freacă cu unt (ulei).

În sosurile pentru dietele nr. 5, 7/10 ceapa se fierbe în prealabil, se micșorează cantitatea de țelină, pătrunjelul (pentru dieta nr. 1 ele se exclud).

Pasta de roșii și sarea de lămîie se folosește numai la prepararea sosurilor pentru dietele nr. 7/10 și 9. Pentru aceste diete se poate folosi oțet de vin ori de fructe, se interzice folosirea oțetului de spirt și a esenței. Sosurile albe pentru dieta nr. 2 pot fi drese cu moare de castraveți ori de varză, ori cu sare de lămîie. Bucatele din crupe și din făinoase deseori se servesc cu sosuri de fructe și pomușoare (nr. 2, 5, 7/10).

Sosurile se prepară după reguli tehnologice generale, avînd unele particularități: pentru roșii (nr. 2) făina nu se prăjește; pentru sosul de roșii (nr. 2, 5, 7/10, 9) pasta de roșii se subțiază cu bulion ori apă și se fierbe; pentru dietele nr. 5 și 7/10 sosul se prepară cu fiertură de legume; pentru sosul de roșii cu legume (nr. 2, 7/10, 9) morcovii se dau prin răzătoare și se fierb în aburi; dar nu se sotează; sosurile albe (nr. 2) se prepară fără ceapă și rădăcinoase albe; sosurile de lapte (nr. 1, 7/10 9) se prepară în mod obișnuit, însă făina nu se prăjește ori se înlocuiește cu amidon, sosurile polonez și olandez se prepară fără verdeață de pătrunjel, iar pentru dieta nr. 1 — și fără sare de lămîie; sosul de maioneză se prepară fără muștar, înlocuind oțetul cu sare de lămîie; în marinate și în dresul pentru salată oțetul este înlocuit cu sare de lămîie.

Bucate dulci. Compoturile, kiselurile, șerbeturile, și sambukurile, cremele și jeleurile se prepară după regulile generale.

13.5. Meniul ospătărilor alimentației curative

Meniul ospătărilor alimentației curative este alcătuit de către medicul dietolog ori de către sora medicală cu participarea tehnologilor și culinarilor. Luînd în considerație faptul că ospătăriile de acest fel sînt frecventate un timp îndelungat de către un anumit conștient de vizitatori, e necesară varierea meniului pe parcursul zilelor săptămîinii.

Totuși e nevoie să fie luată în considerație capacitatea de producție. În acest scop întîi de toate în meniul diferitelor diete se pot include și aceleași bucate (fără a afecta eficacitatea dietei curative). De exemplu, bulionul de

carne cu ou din meniul pentru dieta nr. 2 se poate recomanda și pentru dieta nr. 9, însă cu garnitură de legume; sufleul de pește se folosește pentru dietele nr. 1, 5, 7/10, 9. etc. Apoi, în meniul diferitelor diete se pot include bucate ce au o tehnologie asemănătoare. Bunăoară, chiftelele de pește pot fi folosite pentru dietele nr. 1, 2, 5, 7/10, 9, însă pentru dieta nr. 7/10 în ele se micșorează cantitatea de sare și se servește pentru dietele nr. 1, 2, 5, 7/10 cu macaroane fierte ori cu pireu de cartofi, iar pentru dieta nr. 9 — cu varză, înăbușită în smântină ori cu garnituri de legume; sosurile pentru aceste bucate sînt diferite: pentru dietele nr. 1, 2, 5 — de lapte, pentru dieta nr. 7/10 — de smântină cu ceapă, pentru dieta nr. 9 — sos de roșii.

În cazul cînd nu pot fi folosite aceleași bucate pentru diferite diete ori bucatele respective aduc limitări suplimentare pentru o anumită dietă, e posibilă doar folosirea acelorași produse. De exemplu, pentru dieta nr. 1 se poate prepara sufleu din găini fierte, iar bulionul se poate folosi pentru dietele nr. 2 și nr. 9. Cu toate acestea în toate cazurile meniul trebuie să reflecte particularitățile fiecărei diete și să corespundă recomandărilor medicului.

Meniul pentru dieta nr. 9 totdeauna se alcătuiește aparte, incluzîndu-se cantitatea de hidrați de carbon.

Capitolul 14. PARTICULARITĂȚILE TEHNOLOGICE DE PREPARARE A BUCATELOR PENTRU ELEVII ȘI PENTRU STUDENȚII ȘCOLILOR PROFESIONAL-TEHNICE

14.1. Particularitățile alimentației elevilor

Alimentarea elevilor și a studenților de la școlile profesional-tehnice se organizează pe baza normelor elaborate de Institutul de alimentație al Academiei de Științe Medicale al URSS. Particularitățile alimentației acestui contingent sînt dictate de componența diferită de vîrstă a consumatorilor și necesitatea de a asigura necesitățile organismului tînr cu substanțe energetice și plastice, vitamine, săruri minerale ș. a.

Organismul tînr este mai receptiv la acțiunea substanțelor dăunătoare. De aceea bunăoară pregătind bucate pentru copii și adolescenți se va evita înfierbîntarea îndelungată a grăsimilor, deoarece astfel se va reduce

acumularea produselor oxidării lor. În legătură cu această în cantinele și bufetele de la școli nu se permite realizarea pateurilor și gogoșelor prăjite în cantitate mare de ulei încins, nu se aplică prăjirea fri nici pentru prepararea bucatelor.

Pentru copii sînt mai folositoare grăsimile ce se conțin în ouă și în produsele lactate (lapte, frișcă, smîntînă, brînză, de vacă) și uleiuri vegetale. Totuși valoarea biologică a untului la prepararea termică se micșorează simțitor. De aceea trebuie să se folosească unt topit, iar untul trebuie să fie introdus în bucatele gata. Grăsimile vegetale se folosesc în fond fără prelucrare termică pentru dresul saladelor și a altor bucate.

Copiii nu au nevoie de excitarea poftelor de mîncare, în excitanți suplimentari, ce conțin substanțe cu gust iute — muștar, piper, oțet. Oțetul are acțiune hemolitică și de aceea la prepararea bucatelor pentru copii el trebuie înlocuit cu sare de lămîie ori cu zeamă de lămîie. Astfel la înăbușirea sfeclei pentru ciorbe și pentru dresul saladelor și sosurilor (de roșii), marinatelor se recomandă a folosi soluții de sare de lămîie. În locul condimentelor picate — rădăcini albe (pătrunjel, țelină, păstîrnac și verdeața lor), mărar, scorțișoară, vanilină.

Bucatele și băuturile calde trebuie să aibă temperatura de 50—60°C, iar cele reci — nu mai puțin de 15°C. De aceea după prepararea și înainte de a fi servite ele se răcoresc pînă la temperatura indicată;

La servirea supelor se taie 2—3 bucățele pentru o porție; pentru elevii din clasele primare trebuie să se folosească diverse metode de ornare a bucatelor, cu elemente distractive.

În funcție de vîrstă se stabilește și mărimea porțiilor. Astfel, pentru elevii din clasele primare cantitatea porției de supă trebuie să fie de 250 g, pentru elevii din clasele mari — 400 g, pentru studenții de la școlile tehnice profesionale — 500 g.

14.2. Îmbogățirea dejunurilor și prînzurilor cu vitamine

Hrana pentru copiii de toate vîrstele trebuie să conțină o cantitate suficientă de vitamine pe parcursul întregului an. Aceasta se poate obține prin respectarea regulilor de prelucrare a produselor alimentare, se asigură

pierderile minimale de vitamine, prin folosirea produselor bogate în vitamina A, B₁, B₂, PP, C, D; prin prepararea bucatelor vitaminice (mai ales prin legume crude), prin vitaminizarea mâncărilor.

Bucate cu un conținut sporit de vitamine. În alimentația elevilor se folosesc pe larg salate din ceapă verde, din ridiche, castraveți, roșii, varză, salată din legume crude și vitaminizată, morcov dat prin răzătoare cu smântină.

Salata din legume se face din morcovi tocați, ridiche de iarnă, varză, roșii. Se drege cu smântină ori cu maioneză. Salata vitaminizată se prepară din varză proaspătă, morcovi, ceapă verde, mere și se drege cu smântină cu zahăr și suc de lămâie. Supele și bucatele de felul doi se îmbogățesc cu vitamine prin adăugarea verdețurilor, prin folosirea garniturilor suplimentare din roșii și castraveți proaspeți.

Folosirea produselor vitaminizate. La prepararea bucatelor pentru elevi se aleg produse bogate în vitamine necesare organismului în creștere și se vor aplica metode de prelucrare culinară în procesul cărora pierderile de vitamine sînt minime. Dar acest lucru nu e posibil întotdeauna. De aceea se folosesc produse vitaminizate: sare de bucătărie, zahăr, grăsimi alimentare vitaminizate cu acid ascorbic, îmbogățite cu vitamina A și corotină, și produse lactate cu vitamina C.

Sarea vitaminizată conține 1% de acid ascorbic și 5% de amidon, care constituie un «ocrotitor» al acidului ascorbic în timpul păstrării. Dacă sare se adaugă în jurul a 2—5 g pentru o porție de felul doi, atunci prînzul conține 30—70 mg suplimentar de vitamină C. Pentru a micșora pierderile de acid ascorbic la folosirea sării vitaminizate, salatele și vinegretetele trebuie sărate, cînd se dreg, supele — cu 2—10 min înainte de a fi gata, iar pastele făinoase, orezul, cartofii, varza și alte legume se fierb fără sare, aceasta adăugîndu-se doar la sfîrșitul fierberii ori la dres bucatele cu ulei (unt). Cașele fărîmicioase se sarează cînd încep a se îndesi, iar cele lichide și vîscoase se sarează la sfîrșitul fierberii.

Zahărul vitaminizat se adaugă în ceai, cafea, cacao, kefir, lapte acru, brînză de vaci și în acele bucate care nu necesită o prelucrare termică îndelungată (compoturi, kiseluri).

Laptele vitaminizat nu este supus prelucrării termice,

dar se servește în calitate de băutură ori cu kiseluri dense, cu brînză de vaci, cașe. Nu se recomandă a-l folosi la prepararea supelor și sosurilor. Grăsimile vitaminizate se folosesc la fel ca cele obișnuite.

Folosirea preparatelor vitaminice. Folosirea preparatelor vitaminice este îndreptățită doar în lipsa produselor. În acest scop se folosesc preparate ale acidului ascorbic în formă de pastile (cîte 50 mg). Pastilele se fărîmîtează și se aruncă în ceaun înainte de servirea supei, în kiseluri — odată cu amidonul, în lapte, înainte de a începe a fierbe. Vitamina C se adaugă din raportul 50 mg pentru o porție de supă ori un pahar de lapte, compot, kisel. Nu se recomandă a păstra bucatele vitaminizate.

Vitaminizarea dejunurilor și prînzurilor se face de la 1 noiembrie și pînă la sfîrșitul anului de învățămînt, iar în regiunile de nord — pe parcursul întregului an de învățămînt.

Din fructe de măcieș se prepară o băutură vitaminică. Pentru aceasta măcieșul se spală cu apă rece, se pun într-un vas inoxidabil, se toarnă uncrop, vasul se acoperă cu capac și se fierbe 10 min. Băutura se lasă să se infuzeze 22—24 ore și apoi se strecoară. Dacă nu se folosesc fructele de măcieș, ci doar pielița lor, aceasta se bate în piua și apoi se prepară băutura la fel ca cea din fructe de măcieș, însă se infuzează doar 2—3 ore. Zahărul pentru băutură se servește separat.

14.3. Alcătuirea meniului

Copii trebuie să se alimenteze de patru ori pe zi, adică fiecare 3—4 ore. De aceea elevii, care sînt la școală de la 4 pînă la 6 ore, trebuie să primească următoarele feluri de alimentație: pentru schimbul întîi — dejunul; pentru schimbul doi — gustarea; elevii aflați la program prelungit trebuie să primească în afară de dejun și prînz. Fiecare masă trebuie să fie alcătuită în corespundere cu normele de alimentare, elaborate de Institutul de alimentație al A.S.M. a U.R.S.S. La dejun și la gustare trebuie să revină 15—20% din caloricitatea rației pe 24 de ore, iar la prînz — 35—40%.

Zilnic în rație se includ produse ce asigură necesitatea organismului în primul rînd în albumine, acizi grași, săruri minerale (mai ales calciul) și vitamine. Necesitatea în albumine (în fond cele de origine animală) se compensează pe contul includerii în meniul dejunurilor și

prânzurilor zilnice a bucatelor de carne, pește, ouă, brânză și lapte. În calitate de sursă de albumine vegetale pot servi păstăioasele, hrișca, crupa de ovăz și pastele făinoase.

Laptele și produsele lactate au o mare însemnătate în alimentația copiilor și trebuie să fie incluse zilnic în meniul acestora atât în stare nativă (naturală), cât și pentru prepararea bucatelor. Necesitatea organismului în acizi polinesaturați se compensează pe contul uleiului și peștelui. Laptele, brânza, cașcavalurile și alte legume constituie sursa de calciu în alimentația elevilor.

La alcătuirea meniului este foarte important să se țină cont de varierea produselor, a metodelor de preparare culinară și a gustului bucatelor. Se recomandă a folosi pe larg bucate de sezon din verdeturi, legume, pomușoare și fructe, iar în perioada caldă a anului în componența dejunurilor și prânzurilor — bucate reci (supe de fructe, cașe reci, salate ș. a.).

Meniul trebuie să reflecte particularitățile de servire în cantinele școlare:

dejunul servit în timpul recreației trebuie să conțină nu mai mult de două feluri de bucate — calde, de bază (din carne, pește, legume, brânză) și dulciuri ori băuturi (kisel, compot, lapte, cafea, pomușoare, fructe);

prânzul de după lecții trebuie să includă 3—4 feluri de bucate (felul întâi, doi, dulce ori rece);

carnea fiartă, înăbușită și prăjită în bucatele dejunului trebuie să fie tăiată în prealabil (befstroganoff, gulaș) ori în meniu se includ bucate din tocătură, bucatele din carne pentru prânz se pot prepara din semifabricate pentru porții;

la școlile unde nu sînt săli pentru a lua masa și copiii iau dejunul în clasele de studiu meniul trebuie să includă bucate ce se prepară simplu, fără a fi nevoie de vase speciale și care se servesc ușor (lapte, produse lactate, cașe, brânză de vaci, pepenași prăjiți, crenvurști);

toate produsele lactate, la fel și plăcintele umplute, tartele trebuie să fie pregătite din timp și tăiate porții; e comod a folosi produse lactate ambalate în cantități mici.

Meniul ospătăriei școlare trebuie să reflecte diferențele în normele de alimentație a elevilor de diferite grupe de vîrstă. În acest scop e comod să se adauge garnituri suplimentare: pentru elevii din clasele primare se prevede: 100 g (circa 90 kkal și 1,7 g albumine) de salate și vine-

grete, iar pentru elevii din clasele mici — 150 g (135 kkal și 2,6 albumine); se schimbă volumul porției de supă respectiv 150 și 400 g (175 și 280 kkal); masa cașelor, pastelor făinoase de 100 și 150 g (160 și 240 kkal); norma de piine pentru dejun — 50—70 și 100—125 g, iar pentru prânz 75—100 și 125—150 g.

Toate acestea ajută la evitarea alcătuirii unui meniu aparte pentru elevii din diferite grupe de vîrstă.

14.4. Asortimentul bucatelor din ospătăriile școlare

Asortimentul bucatelor, rețetura și tehnologia lor sînt determinate de Culegerea de rețete culinare pentru alimentația elevilor.

Aperitive reci. Un loc important în meniul ospătărieilor școlare trebuie să-l ocupe salatele din legume crude, care constituie o sursă de vitamine, săruri minerale și un stimulator al poftelor de mîncare (salate din ceapă verde, ridiche, roșii, varză). Salatele se dreg cu smîntînă ori cu ulei. De asemenea se prepară salate vitaminice și de cartofi, vinegrete, ciulama de legume ori de vinete. Se folosesc pe larg aperitive din brînză de vaci (paste de brînză, brînză trecută prin sită cu smîntînă) și cașcaval.

Supe. Asortimentul supelor la ospătăriile școlare se deosebește puțin de cel de la ospătăriile publice, excluzînd doar bucatele picante: soleanka, harcio, ceanahi etc. Borșurile, ciorbele cu varză murată, rasolnicul cu crupă se prepară după o tehnologie obișnuită, însă se exclud condimentele și în loc de oțet la prepararea borșurilor se folosește sarea de lămîie. Un loc important în meniul ospătărieilor școlare îl ocupă supele cu cartofi (cu crupe, cu păstăioase) și de legume. Se servesc deseori cu perișoare de carne ori de pește. Sînt incluse în meniu supe de lapte cu tăieței, fidea, macaroane, crupe, dovleac, diverse legume, cu găluște din crupe de făină de grîu și griș. Se servesc și supe de legume cu lapte, felul întâi de tipul pireurilor.

În timpul verii se prepară supe pe baza fierturilor de fructe cu fidea, orez, colțunași cu umplutură din pomușoare.

Bucate din cartofi și legume. Bucatele din legume se prepară după o tehnologie obișnuită mai ales în stare fiartă în aburi (cartofi și varză fierte, legume în sos de lapte, pireu de legume) și înăbușite (tocană de legume).

Uneori se prepară bucate prăjite ori coapte: pîrjoale de legume (de cartofi, de varză), diferite budinci și legume coapte în sosuri (de lapte și smîntînă).

Bucate din crupe și păstăioase. În alimentația elevilor și adolescenților bucatele din crupe au o mare însemnătate ca sursă de amidon, de albumine vegetale, de vitamine din grupul B. Sînt deosebit de hrănitoare bucatele din hrișcă, din crupe de ovăz și «Hercules». Cașele și preparatele din ele (bitokurile, budincile, pudingurile) se prepară în mod obișnuit.

Cașele fărîmicioase se fierb cu apă, iar laptele se servește separat. Cașele vîscoase și terciurile se fierb cu lapte, amestecat cu apă ori cu lapte. Din crupe se prepară pudinguri, budinci, bitokuri ș. a. În rețeta acestor bucate intră brînză de vaci, morcovi și alte produse, ce le sporește valoarea lor.

Bucate din lapte, brînză, ouă. Laptele, brînză de vaci și ouăle constituie o sursă foarte valoroasă de albumine, săruri minerale și un șir de substanțe biologice active. De aceea bucatele din aceste produse trebuie să fie folosite pe larg în ospătărilor școlare. Laptele și produsele din lapte fermentat se servesc cu diverse copturi, cu pîine.

Brînză de vaci înainte de a fi servită ori folosită pentru bucate se trece prin sită. Din ea se pregătesc paste dulci ori sărate, papanăși prăjiți și budinci. Papanășii se prepară din brînză și din brînză cu cartofi ori morcovi.

Bucate din pește. Pentru elevi se fac preparate culinare din pește, ales file cu piele și fără oase, ori din tocătură de pește. Excepție — navaga mărunță (cea măscată se alege fileu), salaka și cambula. Navaga mărunță după prelucrarea termică se curăță ușor de oase, iar la salaka în timpul înăbușirii oasele se moaie. La cambulă și pal-tus carnea se desprinde ușor de oase. Peștele fiert la aburi se servește cu sos alb ori de roșii. Peștele se poate înăbuși în ulei și în sos de roșii cu legume.

Peștele se prăjește și se servește în mod obișnuit. De-seori se servesc preparate din tocătură de pește.

În calitate de garnitură pentru bucatele de pește se servesc de obicei cartofi fierți și pireu de cartofi. Supli-mentar se servesc castraveți, roșii, varză murată, salată de varză.

Bucate de carne. Se prepară din carne macră de vacă ori de porc, iepure, ficat, găină și mai rar carne de oaie după o tehnologie obișnuită.

Majoritatea bucatelor se prepară din carne fără oase

(cu excepția bucatelor din carne de iepure și găină). Se aplică toate metodele de prelucrare termică, în afară de prăjirea fri.

În calitate de garnitură se folosesc bucate de legume, de cartofi, de crupe și de macaroane.

Bucate dulci (de desert). Pentru elevi se prepară un asortiment bogat de bucate dulci după o tehnologie obișnuită.

14.5. Particularitățile alimentației elevilor de la școlile profesional-tehnice

Particularitățile alimentației elevilor de la școlile profesionale-tehnice sînt determinate de faptul că elevii îmbină lecțiile teoretice cu activitatea de producție. În afară de aceasta, mulți dintre ei locuiesc la cămine și se alimentează numai în ospătărilor de pe lîngă cămine. Organiza-re-a alimentației la Ș.T.P. este reglementată prin ordinul nr. 123/178 din 23 iulie 1986 al Ministerului din U.R.S.S. «Cu privire la aprobarea normelor naturale și a rațiilor de alimentare zilnică».

Asortimentul produselor. Pentru elevii Ș.T.P. este apro-bat asortimentul de produse ce asigură puterea calorică a rațiilor de alimentare (tabela nr. 4).

Alimentația de patru ori pe zi se organizează pentru elevii ce nu locuiesc acasă, pentru copiii orfani și cei lip-siți de grija părinților, iar alimentația de două ori pe zi — pentru elevii ce locuiesc cu părinții.

Pentru elevii ce studiază profesiile de construcție și care locuiesc la sat normele se măresc laptele — cu 100 g, unt — cu 20, carne — cu 20, ulei — cu 5, sucuri și fructe proaspete — cu 15 g.

Pentru elevii, ale căror profesii sînt legate de lucrul în secții cu o temperatură înaltă și cu condiții dăunătoare se dau suplimentar: cașcaval — 10 g, lapte — 100 g, su-curi și fructe — 50 g; pentru elevii ale căror profesii sînt legate de lucrări subterane se dau suplimentar: cașca-val — 10 g, unt — 10 g, lapte — 100, fructe și sucuri — 100 g.

Luînd în considerație faptul că aceste norme alcătuite avînd grijă de asigurarea cantității necesare de energie și substanțe alimentare, șeful de producție trebuie să ur-mărească respectarea normelor nu numai pe parcursul lunii ci, și în cursul săptămîinii, pentru a asigura valo-a-re-a rațiilor alimentare. În acest scop pe parcursul lunii

Tabela nr. 4

Normele zilnice de consum a produselor pentru alimentarea unui elev de la școala tehnică-profesională

Denumirea produsului	Cantitatea de produse, g brutto	
	alimentarea: de 4 ori pe zi:	alimentarea de 2 ori pe zi
Pâine de grâu	280	180
Pâine de secară	170	120
Paste făinoase	20	10
Crupe	60	40
Păstăioase	8	5
Făină de grâu	50	15
Pesmeți de pâine de grâu	10	5
Amidon	3	2
Zahăr	75 + 5	40
Carne	160	130
Salamuri	10	5
Măruntaie (inimă, ficat, rinichi, uger)	30	15
Pește	80	60
inclusiv scrumbie	5	5
Ouă	28 (0,7 bic.)	20 (0,5 bic.)
Lapte și produse lactate	300	100
Brinză de vaci semigrasă	60	35
Smântână de 30% grăsime	15	10
Cașcaval	15	10
Unt	25	25
Inclusiv pentru o porție	20	20
Margarină	30	20
Ulei	15	10
Cartofi	300	210
Legume	350	250
Pireu de roșii	10	10
Fruite proaspete ori suc cu miez	85	60
Fruite uscate	15	10
Băutură de cafea	2	2
Ceai	2	1
Cacao	0,5	0,5
Gelatină	0,3	0,3
Condimente	2	1,5
Sare	10	7
Drojii	1	—

se completează o listă în care se indică totalurile pentru o săptămână (tabela nr. 5).

Calcularea cantității bucatelor. Pentru a alcătui în mod rațional meniul pentru o săptămână e nevoie de cal-

Tabela nr. 5

Lista de acumulare a produselor

Denumirea produsului	Norma pe zi	Folosirea în zilele săptămânii							Norma pe săptămână	Devieri
		1	2	3	4	5	6	7	Total:	
Carne	160								1120	
Mezeluri	10								70	

salate și vinegrețe 75 și 100 g
la felul întâi 250 și 500 g
garnituri 100 și 150 g
băuturi 100, 150 și 200 g
bucate dulci 50 și 100 g

cularea cantității bucatelor. În acest caz trebuie să se servească următoarele cantități de bucate:

Pentru calcul e nevoie să știm ce cantitate de produs s-a pus pentru o porție (vezi Culegerea de rețete; colonița a treia).

De exemplu, norma de pește în rația zilnică e de 65 g (fără scrumbie), pe săptămână — 455 g (65 · 7). Cantitatea medie de produse pentru o porție e de 120 g, deci în meniul săptămânii se pot include trei feluri de bucate de pește la felul doi și o gustare rece.

Meniul și particularitățile de preparare a bucatelor. Prepararea bucatelor pentru elevii Ș.T.R. conține unele devieri de la regulile generale ale tehnologiei, bunăoară oțetul recomandat de rețetă se înlocuiește cu sare de lă-mîie.

Smîntîna se folosește în fond pentru prepararea sosului de smîntîna. În afară de aceasta în perioada iarnă-pri-măvară (în raioanele din Extremul Nord) se prevede vitaminizarea artificială. În mîncăruri se adaugă 70 g de acid ascorbic.

Rația alimentară zilnică trebuie să fie alcătuită, în funcție de orarul lecțiilor, din dejun, prînz, cină și chin-diul ori dejun, prînz, gustare și cină.

De j u n u l trebuie să fie alcătuit din aperitiv, un fel de bucate cald, băutură fierbinte. De exemplu: o porție de unt, budincă de brinză, băutură de cafea, pâine; o porție de unt, salată din varză murată, biftec cu macaroane fier-te, ceai cu lapte, pâine.

Prânzul trebuie să includă un aperitiv, felul întâi, felul doi și felul dulce. De exemplu: salată de pește, supă cu tăieței și carne, friptură cu cartofi prăjiți, compot, pâine, pește în marinată, ciorbă cu varză murată cu carne, chifteluțe de carne cu pireu de cartofi, suc de piersici, pâine.

La gustare se recomandă o băutură și o coptură, ori prăjituri (produse de cofetărie — biscuiți, gofre, turte dulci) ori pâine. De exemplu: kefir, pateuri cu mere; lapte fiert, pâine, bomboane.

Cina trebuie să fie alcătuită din aperitiv, felul doi (cald), băutură. De exemplu: vinegretă cu brânză de vaci, ceai cu zahăr, pâine; tocătură de sfeclă, ficat prăjit cu cașă de hrișcă, kisel, pâine.

În meniul zilnic nu se admite repetarea aceluiasi fel de bucate (în afară de băuturi și gustări reci). Aceasta se face pentru a evita folosirea la prânz a bucatelor, pregătite pentru dejun, iar a celor pentru prânz — la cină ș. a. m. d.

Pentru a asigura varietatea bucatelor de felul întâi cu crupe și cartofi nu se cuvine a servi pentru felul doi o garnitură din aceste produse. Pe parcursul săptămânii în meniu nu trebuie să se repete unele și aceleași bucate.

Valoarea energetică și componența rației zilnice. Rația zilnică de alimentare a elevilor în cazul alimentării de 4 ori pe zi trebuie să asigure 300 calorii, iar în cazul alimentării de două ori — 2240 kkal. Pentru elevii ce-și fac studiile în raioanele din Extremul Nord, valoarea energetică a rației zilnice trebuie să alcătuiască 3520 kkal.

Pentru dejun trebuie să fie 30%. la prânz — 40. la gustare — 10, și la cină — 20% din rația zilnică.

Rația zilnică trebuie să conțină toate substanțele nutritive necesare.

Cantitatea de albumină în rația alimentară în cazul alimentării de patru ori pe zi trebuie să fie de 110 g, în cazul alimentării de două ori pe zi — 77, iar în raioanele Extremului Nord — 114 g. În acest caz este foarte important ca albuminele de origine animale (albuminele din carne — pește, produse lactate) să alcătuiască nu mai puțin de 60%.

Raportul dintre albumine, grăsimi, hidrați de carbon în rația elevilor de la Ș.T.P. situate în raioanele centrale trebuie să fie de 1:1:4, iar în raioanele Extremului Nord conținutul de grăsime în rație trebuie să fie mărit, de

aceea raportul se va exprima astfel 1:1, 1:3, 7. Conținutul de grăsime în rația zilnică trebuie să fie de circa 110 g în cazul alimentației de patru ori pe zi, iar în cazul alimentației de două ori pe zi — 77, și în raioanele Extremului Nord — 118 g.

E foarte important, că aproape 20% din toată cantitatea de grăsimi să se obțină pe seama grăsimilor vegetale, care sînt bogate în acizi grași biologic activi. De aceea conținutul lor trebuie să fie de aproape 22 g în cazul alimentației de patru ori și 17 g în cazul alimentării de două ori, iar în raioanele Extremului Nord — 29 g.

Grăsimile vegetale se recomandă a fi folosite fără prelucrare termică (pentru dres).

Necesitatea în hidrați de carbon a organismului în cazul alimentației de patru ori pe zi o formează 440 g și în cazul alimentării de două ori — 310 g. În raioanele Extremului Nord luînd în considerație tradițiile naționale și condițiile climaterice conținutul de hidrați de carbon în rație se micșorează în cazul alimentației de patru ori pînă la 430 g pe contul măririi cantității de grăsime.

O mare însemnătate pentru organizarea alimentării elevilor de la Ș.T.P. are prezența în rație a celor mai importante substanțe minerale și a vitaminelor.

Necesitatea organismului în calciu o constituie 1200 mg, în fosfor — 1800, în magnezie — 300 și fier — 18 mg. Raportul dintre calciu și fosfor o alcătuieste 1:1,5. A asigura acest raport e posibil doar prin includerea în meniu a bucatelor din produse lactate și legume. De aceea micșorarea cantității de bucate de legume ori înlocuirea garniturilor de legume prin preparate de crupe și macaroane nu se admite.

De reținut că acidul oxalic reduce asimilarea compușilor de calciu, de aceea nu se cuvine a include prea des în meniu a bucatelor cu măcriș și revent.

Deosebit de important e și asigurarea cu vitamine. Cantitatea necesară de vitamine în rația alimentară zilnică și sursele lor cele de bază sînt prezentate mai jos.

Tiamina (B₁) — necesitatea — 1,9 mg (bucate din carne de porc, mazăre, fasole, crupă de ovăz și hrișcă, de mei).

Riboflavina (B₂) — 2,2 mg (bucate din ficat de vacă, ouă, cașcaval, scrumbie, brînză de vaci).

Vitamina V₆ — 2,2 mg (bucate din carne, de pasăre, de calcan, scrumbie, crupe de hrișcă, arpacaș și orz, fasole, cartofi, pâine de seară).

Vitamina B₁₂ — 3 mg (bucate din ficat, din carne de iepure, de vacă, de oaie).

Folacină — 200 mg (bucate din ficat, rinichi, fasole, salată, verdeață de pătrunjel). De reținut că folacina se distruge repede în timpul prelucrării termice.

Niacina (PP) — 21 mg (bucate din carne, din hrișcă, mazăre, fasole).

Vitamina C — 80 mg (salate, fructe — bucate din legume).

Vitamina A — 1000 mkg (bucate din ficat, unt, ouă, untură de pește. Drept sursă de carotină sînt bucatele din morcov, legume verzi, ardei dulce).

Vitamina E — 15 ME (produse vegetale, uleiuri vegetale).

Vitamina D — 100 ME (bucate din pește de specii grase — scrumbie, ouă, unt).

Valoarea calorică și componența chimică a bucatelor pentru elevii Ș.T.P. sînt prezentate în anexa nr. 2 la ordinul nr. 123/17 din 23 iulie 1986 al Ministerului comerțului al U.R.S.S.

Valoarea calorică a rației alimentare se determină pentru fiecare grupă de elevi, iar apoi, în corespundere cu recomandările, se stabilește caloricitatea bucatelor pentru dejun, prînz și cină.

Mîncarea nu trebuie numai să asigure recuperarea pierderilor energetice, ci și să creeze senzația de saturație. De aceea pentru fiecare masă se recomandă a se determina raportul de caloricitate a bucatelor. De exemplu, la dejun nu trebuie să se obțină puterea calorică necesară doar prin produse gastronomice de o caloricitate mare (cașcaval, unt), deoarece volumul dejunului va fi foarte mic și nu va crea senzația de sațietate. În afară de aceasta un astfel de dejun nu include bucate fierbinți, ceea ce nu se admite.

La alcătuirea meniului pentru prînz, la fel ca și pentru dejun, trebuie să se calculeze puterea calorică generală a lui (45% din norma pentru o zi), iar apoi puterea calorică a bucatelor aparține: supele — 25—40%, a felului doi — 45—60, a celor dulci — 10—20%.

Astfel, dacă felul întâi are o putere calorică mare, atunci felul doi trebuie să posede o putere calorică mică ori viceversa, ori ambele bucate se aleg să aibă o putere calorică medie.

Valoarea calorică a prînzului se poate regula nu nu-

mai prin combinarea bucatelor în corespundere cu grupele de caloricitate, ci și alegînd diferite garnituri.

Pentru bucatele din produse cu o putere calorică mică se poate mări masa garniturii (de la 200 pînă la 250 g) ori să se aleagă o garnitură cu o putere calorică mai mare case, fărîmicioase, macaroane fierte, cartofi prăjiți).

Alimentația menajantă la Ș.T.P. Unii elevi de la Ș.T.P. au nevoie de alimentație menajantă — vorba e de fetele și băieții ce au careva boli de rinichi, ficat, a căilor biliare, intestinelor ori stomacului.

Alimentația menajantă constituie o formă intermediară între alimentația obișnuită și cea curativă. Ea se bazează pe principiile fundamentale ale alimentației raționale, însă în rație nu se include margarina, carnea grasă, afumăturile, aluatul dospit, colțunașii, bliniile, cacao, cafeaua, piperul, muștarul, oțetul, piinea de secară, mazărea, bobii.

Supele se prepară vegetariene. Salatele de legume se dreg cu ulei. Pentru îmbunătățirea bucatelor se folosesc pe larg legume și fructe proaspete ori uscate.

CUPRINSUL

Introducere	3
Partea 1-a Prepararea semifabricatelor	9
Partea a 2-a Tratamentul termic	76
Partea a 3-a Prepararea și servirea bucatelor	110

УЧЕБНИК

Ковалев Николай Иванович

Сальникова Людмила Кузьминична

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

(НА РУМЫНСКОМ ЯЗЫКЕ)

Redactor A. Murzacu

Redactor artistic V. Oprea.

Tehnoredactor V. Cepovenko.

Corectori A. Moraru, S. Chetruș.

FI № 5192

Dat la cules 20.06.90. Bun de tipar 24.08.90.

Formatul 84×108¹/₃₂. Hîrtie pentru cărți și reviste.

Garnitură literară. Tipar înalt.

Coli de tipar conv. 18,69.

Coli editoriale 21,60. Tiraj 5000.

Comanda 607. Prețul 95 c.

Editura «Lumina», 277004, Chișinău, bulevardul Lenin, 180.

Tipografia centrală, 277068, Chișinău, str. Florilor, 1.