



Modulul 3. PREPARAREA SUPELOR

Suport didactic pentru viitorii bucătari

ALCĂTUITORI:

**AURICA CHIRSAHOVA
CORALIA BABCENCO**

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



Modulul 3. PREPARAREA SUPELOR

Studiind acest modul, vei fi capabil să:

- definești importanța supelor în alimentație;
- clasifici și să caracterizezi materia primă, inclusiv condimentele, pentru prepararea bulionurilor și supelor;
- identifici utilajele, ustensilele și vesela necesare pentru prepararea și servirea unei supe;
- descrii cerințele de securitate și sănătate în muncă în procesul de preparare a bulionurilor și supelor;
- clasifici și să caracterizezi supele;
- descrii regulile de bază de preparare a bulionurilor¹ sau fondurilor²;
- expui particularitățile tehnologice de preparare a diferitor tipuri de supe;
- explici cerințele de calitate pentru bulionuri și supe.

¹ **Bulion, bulionuri** – în gastronomie, 1) pastă conservată de roșii, 2) **supă concentrată** de carne sau legume, degresată, strecurată, limpede. Servește la pregătirea altor preparate culinare sau poate fi servită ca atare. A se vedea <https://dexonline.ro/definitie/bulion>

² **Fond** (s.n.) – în gastronomie, preparat de bază (**un lichid**, o compoziție sau un aluat) utilizat pentru realizarea unui preparat culinar mai complex. A se vedea *Dicționar gastronomic explicativ*, 2003.

INTRODUCERE



Supa este un fel de mâncare ce se caracterizează printr-un volum mare de lichid. Valoarea nutritivă a supei depinde direct de materia primă folosită (ingredientele). Cultura consumului de supe, precum și sortimentul supelor sunt destul de variate și diferă de la un popor la altul.

Prin gustul deosebit, dat de substanțele extractive azotate din carne, de acizii organici și uleiurile eterice din legume și alte ingrediente, supele au rolul de a stimula secreția gastrică, provocând apetitul și ușurând digestia celorlalte preparate din meniu. Datorită conținutului mare de lichid, ele pot înlocui pierderile de lichid din organism și sunt componentul principal în dieta bolnavilor, deoarece se asimilează foarte ușor în organism, conținând în același timp proteine, vitamine și microelemente.

Supele au evoluat în funcție de ingredientele și gusturile locale, și astfel s-au creat varietăți pentru fiecare regiune geografică și popor. **Chowder** (supa de pește din New England [se pronunță: ceauder), **gazpacho** (supa-sală rece spaniolă), borșul roșu ucrainean (ucr. червоний борщ), **minestrone** (supa de legume italiană), **supa gulaș** ungurească, **supa de ceapă** franțuzească și supa chinezească **won ton** sunt toate variațiuni pe aceeași temă.

Supa este și va fi unul dintre cele mai gustoase, mai savuroase și mai sănătoase feluri de mâncare.

De regulă, **supele sunt constituite din două părți:**

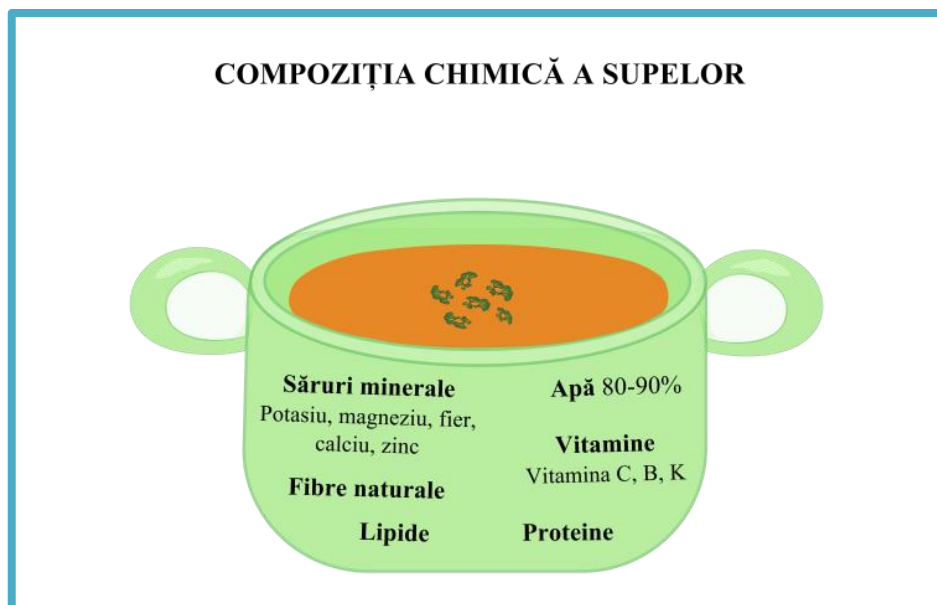
-
- **partea lichidă** (bulion sau fond, bulion (fiertură) din ciuperci sau legume, lapte, produse acido-lactice etc.);
 - **partea solidă** (carne, legume, pește, fructe de mare etc.).

Supele pot fi preparate din diferite materii prime: legume, carne, oase, pește, fructe de mare, paste făinoase, orez, ouă, verdețuri (pătrunjel, leuștean, mărar, frunze de țelină, tarhon etc.) și diferite condimente.

Pentru populația din zona noastră geografică, supele sunt un obicei gastronomic, un fel de mâncare indispensabil la prânz. Acestea sunt propuse după gustările reci.

Supele calde, alături de ciorbe³, reprezintă una dintre cele mai bune alegeri alimentare, deoarece:

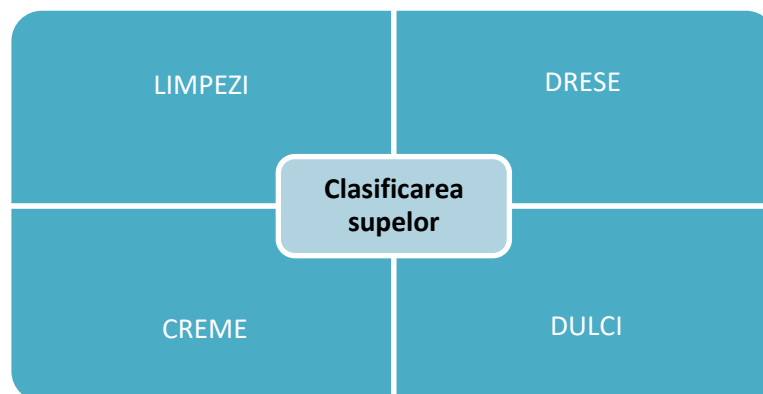
- ✓ au o **digestibilitate ușoară** datorită tratamentului termic aplicat (fierbere), fiind servite la prânz și la cină la începutul mesei, după gustările reci și calde;
- ✓ **stimulează secrețiile gastrice**, deschizând apetitul datorită gustului deosebit, conferit de substanțele extractive azotate din carne, de acizii organici și uleiurile eterice din legume;
- ✓ prezintă o **metodă excelentă de hidratare**, deoarece conține 80-90% de apă; astfel înlocuiesc pierderile de lichid din organism;
- ✓ au o **valoare nutritivă ridicată**, aceasta fiind determinată de factorii nutritivi din ingrediente (legume și carne). În acest sens, supele sunt o sursă de vitamine (vitaminele B, vitamina C), săruri minerale (magneziu, zinc, fier, seleniu, calciu) și fibre naturale;
- ✓ au o **valoare calorică redusă**;
- ✓ sunt recomandate în **diete** și pentru **echilibrarea metabolismului**.



³ **Ciorbă, ciorbe** – zeamă fiartă cu sau fără carne, cu zarzavaturi și verdețuri, acrită cu lămâie, cu aguridă, cu măcriș etc. (nu cu borș acru).

CLASIFICAREA SUPELOR

Marele bucătar francez **Antonin Carême** a fost primul care a propus, la începutul secolului al XIX-lea, o clasificare organică a supelor, acceptată și în zilele noastre:



Regulile *bucătăriei clasice* prevăd servirea supelor seara; dacă în meniu sunt două supe, se aduce la masă mai întâi supa limpede, apoi cea deasă. În schimb, la prânz se recomandă numai consomeuri⁴.

Există o serie de clasificări ale supelor, care au la bază **diferite criterii**. După **temperatura de servire**, supele se împart în:

- supe calde (+75 °C)
- supe reci (+14 °C).

După **baza lichidă**, supele se clasifică în:

- bulionuri
- fierturi (de crupe, legume, ciuperci)
- pe bază de cvas
- pe bază de produse lacto-acide
- pe bază de lapte

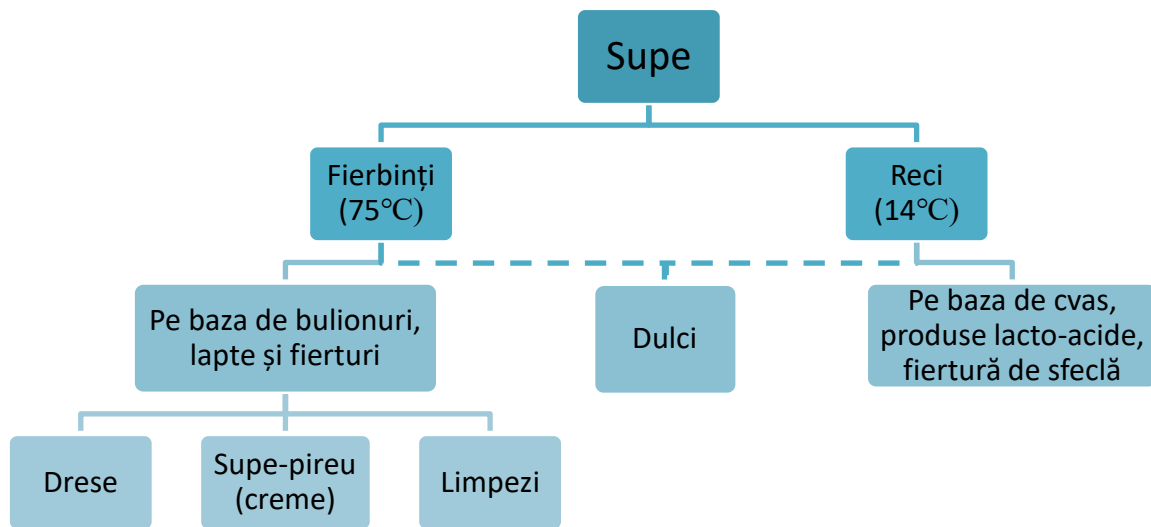
După **metoda de preparare**, supele se împart în:

- supe drese
- supe-cremă
- supe limpezi
- supe pireu
- supe de lapte

⁴ **Consomeu, consomeuri**, sau **consommé, consommé-uri** – bulion de carne și zarzavat, dublu concentrat și limpezit.

Definiția din *Dicționar gastronomic explicativ*, 2003: **Consomeu, consomeuri** (s.n.) – supă concentrată și degresată, realizată pe baza unui fond clarificat (limpezit); se consumă cald sau rece, servit în ceașcă specială de consomeu; din fr. *consommé*.

Mai jos este prezentată o schemă cu clasificarea supelor:



Supele pot fi clasificate și după materiile prime folosite. Pentru prepararea părții lichide a supei se folosesc oase, carne, legume. Pentru obținerea elementelor de adaos se folosesc ouă, griș, făină (găluște din griș, tăiței de casă).



Legumele trebuie să ocupe un loc important în hrana omului, datorită conținutului mare de substanțe nutritive, în special vitamine, a căror lipsă sau carență în alimentație poate provoca serioase tulburări ale metabolismului uman.

Prelucrarea primară a legumelor: legumele se apreciază organoleptic, se spală, se curăță și se taie după destinație.

Carnea este un aliment valoros pentru organismul uman, datorită proteinelor și substanțelor nutritive.

Prelucrarea primară a cărnii: se apreciază organoleptic, se spală sub un jet de apă curgătoare, se taie bucăți după necesitate.





Peștele – bogat în nutrienți esențiali, peștele are beneficii deosebite pentru sănătate, deoarece sunt o sursă bogată de proteine, aminoacizi indispensabili, minerale, vitaminele B6, B12, D, A și acizi omega-3.

Prelucrarea primară a peștelui: se apreciază organoleptic, se curăță solzii, se eviscerează, se tranșează în bucăți (file cu piele fără oase sau file fără piele și fără oase, gălățuș).

Ouăle sunt un aliment important. Ele au un conținut bogat de proteine. Gălbenușurile conțin aproximativ aceeași cantitate de proteine, ca albușurile.

Prelucrarea primară a ouălor:

1. Ouăle se spală în apă caldă curgătoare.
2. Se prelucrează cu soluție caldă de 1-2% de sodă calcinată.
3. Se dezinfectează în soluție de 0,5% de cloramină (sau clorură de var) sau în soluție de 0,2% de cloramină.
4. Se clătesc cu apă curgătoare nu mai puțin de 5 minute, cu colectarea lor ulterioară într-un recipient curat marcat.



Făina este un produs alimentar obținut prin măcinarea sub formă de pulbere a semințelor de cereale sau de plante sau a unor rădăcini.

Prelucrarea primară a făinii: se apreciază organoleptic, se cerne pentru a îndepărta impuritățile, a desface aglomerările și, totodată, a aera făina.

Verdeața – pătrunjel verde, mărar verde, leuștean, cozi de ceapă verde etc.

Prelucrarea primară a verdeții: verdeța se alege de impurități și de firele îngălbenite, se spală și se toacă.



Condimente picante:

Piperul este un condiment, disponibil într-o gamă largă de arome și culori: negru, alb, verde, roșu sau roz. El conferă o iuțeață intensă și o aromă puternică. Piperul verde este cel mai puțin intens, în gastronomie însă, cel mai des se utilizează piperul negru deoarece este mai accesibil.



Muștarul. Boabele plantei de muștar sunt folosite pentru a prepara paste și pentru condimentarea mâncărilor. Pasta de muștar poate fi dulce sau iute. Există trei specii diferite de plante de muștar. Boabele lor sunt practic fără miros, dar aroma lor diferă. Boabele de muștar alb au aromă dulce, de nucă și dezvoltă o intensitate plăcută în timpul gătirii. Boabele de muștar negru au un plus de iuțeață și o aromă amară. Aroma boabelor de muștar brun se află undeva între celelalte două tipuri.

Boia de ardei. Se obține prin măcinarea unor soiuri de ardei copti (dulci sau iuți). Este atât colorant, cât și condiment.



Condimente acide:



Oțetul alimentar – se obține prin fermentație (alcooli diluați) și prin distilare (diluare cu apă a acidului acetic care rezultă din fermentația acetică a unui alcool).

Sarea de lămâie (acid tartric) – se obține în procesul de vinificație din tartrat de potasiu, din tescovina sau drojdia de vin (irită stomacul).



Acidul citric – se obține din suc de lămâie prin fermentație citrică a glucidelor în anumite condiții (nu irită mucoasa stomacului).

Condimente aromate (mirodenii):

Se obțin din fructe, semințe, frunze, fragmente de tulpină, flori.

Vanilia. Batonul sau păstaia de vanilie este fructul unor plante din familia orhideelor. Cea mai populară este vanilia Bourbon. Vanilia este utilizată pentru a condimenta diferite feluri de deserturi, dar poate îmbunătăți și preparatele cu pește, carne de pasăre, sosurile de friptură și marinadele cu aroma sa.



Coriandru. Se folosește proaspăt sau sub formă de semințe uscate. Semințele plantei de coriandru (regiunea mediteraneeană), aproape sferice, de culoare galbenă-portocaliu-pal spre maro-gălbuie, bogate în uleiuri eterice. Au un gust aromat, de nucă.

Frunzele de coriandru au o aromă picantă, unică și un miros ușor piperat și citric. Aromă semințelor uscate și măcinate este mai dulce și mai blândă decât cea a frunzelor. Atât frunzele, cât și semințele, trebuie folosite moderat, deoarece au un gust foarte intens și pot acoperi cu ușurință celelalte arome ale unui fel de mâncare.

Ienibahar. Fructul arborelui de ienibahar – o plantă exotică ce produce niște fructe asemănătoare boabelor de piper, de formă rotundă și culoare maro-negricioasă. Are un gust iute și aromat, o combinație între cuișoare, nucșoară și scorțișoară.



Frunze de dafin. În bucătărie se utilizează mai degrabă frunzele uscate decât cele proaspete, pentru că acestea tind să aibă un gust mai blând. Frunzele de dafin sunt utilizate în bucătărie pentru a aroma diverse feluri de mâncare care se gătesc lent, precum supe sau tocănițe etc. Înainte de a fi expuse la vânzare, trec printr-un anumit proces, special pentru a fi uscate. Au un gust și o aromă puternică și înțepătoare.

Frunzele de dafin proaspete sunt lunguiețe, netede și lucioase, de un verde-închis deasupra și de un verde-pal dedesubt.

Scorțișoara. Se obține din coaja crengilor arborelui de scorțișor. Coaja este desprinsă manual de pe crengile tăiate, apoi este uscată la soare. În timpul uscării coaja se rulează în batoanele de scorțișoară. Scorțișoara de Ceylon are o aromă caldă, aromată, dulce și picantă. În afară de preparate dulci, scorțișoara este folosită în supe și preparate cu orez.





Cuișoare. Mugurii uscați au forma unor mici cuie, de unde și denumirea; uneori cuișoarele sunt măcinate și comercializate sub formă de pulbere. Au culoare maro-închis sau roșu-întunecat. Aroma lor extrem de parfumată și dulce, ușor călduroasă și ușor amară. Cuișoarele au un efect ușor de amortizare a gurii. Se folosesc în preparate de toate felurile.

Nucșoare. Nucșoara - sămânța aromată a nucșorului este cunoscută în special pentru utilizările sale în domeniul gastronomiei și patiseriei. Au un parfum înțepător distinctiv și un gust cald, ușor dulce. Sunt folosite pentru aromatizarea multor tipuri de produse de patiserie, dulciuri, budinci, cartofi, carne, cârnați, sosuri, legume și băuturi.



Condimente minerale, saline:



Sarea este un condiment și un conservant. Sortimentul sării este variat: sare extrafină, sare fină, sare mărunță, uruială și sare sub forma de bulgări; acestea se diferențiază între ele prin granulație. Se obțin prin îndepărtarea impurităților din sarea extrasă din

saline. Procedul de îndepărtare a impurităților se realizează prin dizolvarea în apă și recristalizarea clorurii de sodiu prin suprasaturare, pentru sortimentele de sare extrafină și fină. Celelalte sortimente se obțin doar prin operații de măcinare specifice granulației necesare.



Verifică cunoștințele:

1. Care sunt criteriile după care se clasifică supele?
2. Cum se clasifică supele după temperatura de servire?
3. Cum se clasifică supele după baza lichidă?
4. Cum se clasifică supele după metoda de preparare?
5. Caracterizează succint materiile prime necesare pentru prepararea supelor.
6. Descrie principalele condimente picante, acide, aromate și minerale.

CERINȚE DE COMPLETARE A FIȘEI TEHNOLOGICE PENTRU PREPARAREA BULIONURILOR

Fișa tehnologică este un document normativ care conține informații despre ingredientele unui preparat culinar și despre tehnologia de pregătire.

Calculul necesarului de materie primă pentru prepararea bulionurilor și supelor se face în baza următoarelor date:

- rețeta preparatului;
- cantitățile de materii prime pentru o porție;
- pierderile înregistrate în timpul prelucrărilor primare și termice.

Calculule tehnologice pentru bulionul de oase

Denumirea produselor	Masa brută (g)	Masa netă (g)
Oase alimentare*	150	150
Morcov	5	4
Pătrunjel (rădăcină)	4	3
Ceapă	5	4
Apă	625	625
Gramajul	-	500 g



Calculule tehnologice pentru bulionul de pasăre

Denumirea produselor	Masa brută (g)	Masa netă (g)
Găină	104	50
Morcov	6,5	5
Pătrunjel (rădăcini)	5,5	4
Ceapă	5	4
Apă	650	650
Gramajul	-	500 g




Verifică cunoștințele:



1. Caracterizează succint fișa tehnologică.
2. În baza căror date se face calculul necesarului de materie primă pentru prepararea bulionurilor și supelor?

Model de Fișa tehnologică

Denumirea preparatului: **Bulion de oase**

Aspectul exterior al preparatului	Nr. d/o	Materia primă	Masa, g		Tehnologia de preparare
			brută	netă	
	1	Oase de bovină	400	400	<p>Pentru prepararea acestor bulionuri se folosesc oasele animalelor sacrificate, cu excepția oaselor tubulare și ale spatelor, care se supun prelucrării tehnice, și a oaselor vertebrale, folosite la prepararea sosurilor. Oasele se taie în bucăți cu lungimea de 5-6 cm și se acoperă cu apă rece în raport de 1:4, se încălzește până la fierbere și se fierbe în clocote mici, îndepărtând periodic spuma și grăsimea. Bulionul din oasele de vită se fierbe 3-4 ore. Pentru a conferi bulionurilor aromă, cu 40-60 min. până la sfârșitul fierberii, în ele se pun rădăcinoase aromatice tăiate, morcov și ceapă coapte, fără grăsime, până la culoarea maro- deschisă, iar tulpinile de țelină, mărar, pătrunjel – cu 20-30 min. până la încheierea fierberii.</p>
	2	Morcov	13	10	
	3	Pătrunjel (rădăcini)	11	8	
	4	Ceapă	12	10	
	5	Apă	1220	1220	
			Gramaj	-	

UTILAJ, INVENTAR, USTENSILE ȘI VESELĂ PENTRU PREPARAREA ȘI SERVIREA SUPELOR

Pentru prepararea supelor sunt necesare următoarele utilaje, ustensile și veselă:

Utilaje și ustensile e bază	
Plită electrică	Cuțițe din inox
Cratițe	Linguri din inox, lemn
Castroane	Tocător
Tigaie	Strecurătoare
Marmită	Polonic/Luș
	
Utilaje și ustensile specifice	
Oală sub presiune	Spumieră
	

ALEGEREA VESELEI PENTRU SERVIRE

Vesela este importantă la servirea unui preparat culinar. Ea se alege în funcție de specificul preparatului, de modul de gătire, de temperatura și gramajul de servire.

Unele tipuri de veselă pentru servirea supelor sunt prezentate mai jos.

Modele de supiere	Farfurii adânci/boluri	Cești
		
		
		

Verifică cunoștințele:



1. Numește utilajul și ustensilele utilizate pentru prepararea supelor.
2. Caracterizează vesela pentru servirea supelor.

CERINȚE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ ÎN PROCESUL DE PREPARARE A BULIONURILOR ȘI SUPELOR



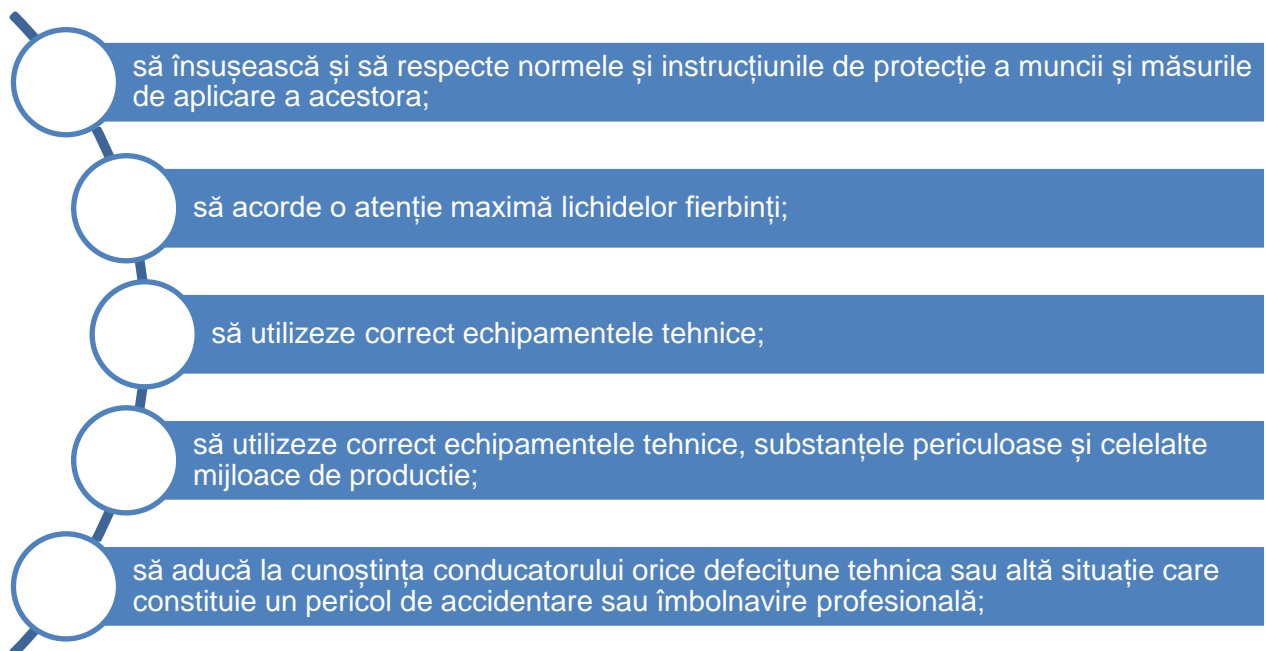
Cei mai importanți factori de risc în secția bucate calde sunt:

- prinderea sau lovirea personalului de elementele constructive (uși, ferestre, mobilier) din dotarea spațiului de lucru
- tăierea sau înțeparea executantului în timpul utilizării utilajelor și ustensilelor din bucătărie
- căderea liberă a uneltelor sau materialelor grele în timpul manipulării lor
- împrăscare cu jet lichid sau abur în urma defecțiunilor de la instalația de apă sau a instrumentelor de încălzire sub presiune
- expunerea la suprafețe alunecoase, acoperite cu grăsimi rezultate din procesul tehnologic
- contactul cu obiecte sau suprafețe cu temperatură ridicată
- expunerea la flacără deschisă
- expunerea la scurgeri de gaze naturale și posibilitatea formării unei atmosfere inflamabile sau explozive
- expunerea la curenți de aer sau la temperaturi ridicate ale aerului
- expunerea la un iluminat necorespunzător cauzat de multiplele spații de lucru (de depozitare, de gătit)
- expunerea la zgomot peste limita maximă admisă din cauza funcționării echipamentelor de muncă utilizate în bucătărie
- expunerea la radiații electromagnetice ce pot proveni de la cuptorul cu microunde, friteuză sau aparatele electrice de bucătărie
- inhalarea de gaze și aburi în timpul preparării hranei din cauza hotelor nefuncționale
- repartizarea sarcinii de muncă unui bucătar fără instruire sau cu o instruire sumară

- menținerea în funcțiune a echipamentelor de muncă defecte sau dotate necorespunzător
- expunerea personalului la suprasolicitări fizice
- operarea necorespunzătoare a utilajelor și ustensilelor specifice din bucătărie
- reacții neadecvate în situații periculoase (scurgeri de ulei fierbinte, aprinderea grăsimilor etc.)
- neutilizarea echipamentelor de protecție și lucru

Angajații din secția bucate calde vor desfășura activitatea în așa fel încât să nu se expună la pericole de accidentare sau îmbolnăvire profesională persoana proprie sau alți angajați.

În acest scop bucătarii au următoarele obligații:



O bună îndeplinire a sarcinilor de muncă înseamnă, în primul rând, respectarea de către bucătar a planului de lucru, apoi respectarea instrucțiunilor și procedurilor de lucru, a prevederilor privind securitatea și sănătatea în muncă.

Verifică cunoștințele:



1. Care sunt cei mai importanți factori de risc în secția bucate calde?
2. Argumentează necesitatea îndeplinirii sarcinilor de muncă cu respectarea cerințelor de securitate și sănătate în muncă în procesul de preparare a bulionurilor și supelor.

CERINȚE DE ORGANIZARE A LOCULUI DE MUNCĂ PENTRU PREPARAREA BULIONURILOR ȘI SUPELOR



Locul de muncă prevăzut pentru prepararea bulionurilor și supelor se dotează cu masă de lucru cu cuvă de spălat, racordată la rețelele cu apă rece și caldă pentru efectuarea operațiilor de pregătire a produselor (tăierea, fasonarea, cernutul, pasarea, strecurarea). Pentru călirea și înăbușirea legumelor și pastei de roșii în cantități mari, se utilizează tigăi electrice. La întreprinderile mici legumele se călesc în vase, pe plită.

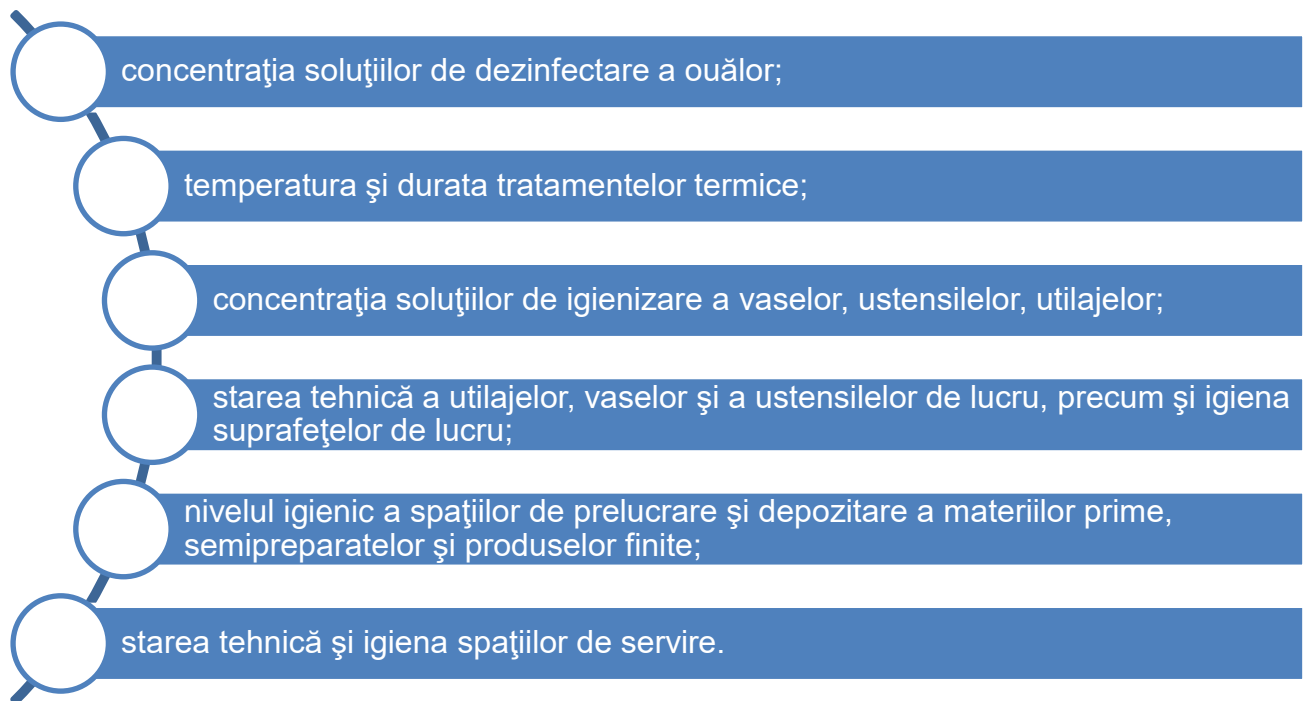
La acest loc de muncă se recomandă să se instaleze o masa cu dulap frigorific, unde se păstrează grăsimile, smântână, verdețurile. Pentru fierberea legumelor, terciurilor, compoturilor etc. se utilizează cazane de plită sau staționare. Pentru prăjirea produselor se recomandă utilizarea tigăilor electrice, cuptoarelor de prăjit, friteuzelor. Se prevăd fierbătoare, tipul cărora depinde de cantitatea necesară de apă fierbinte. Suplimentar, la sectorul de pregătire a garniturilor și bucatelor cu sos în ospătării se instalează cazane. La restaurante în acest sector se includ marmite electrice pentru păstrarea pe o perioadă scurtă a garniturilor, sosurilor, precum și pentru porționarea și aranjarea bucatelor de bază.

NORMELE INGIENICO-SANITARE PENTRU PROCESELE TEHNOLOGICE DE PREPARARE ȘI PĂSTRARE A BULIONURILOR ȘI SUPELOR

Controlul etapelor din procesele tehnologice de preparare și păstrare a bulionurilor și supelor:

- **recepția materiei prime** – verificarea caracteristicilor calitative ale materiei prime și ale ingredientelor prin analiză senzorială; și loturilor neconforme sau acceptarea lor, în funcție de tipul de contaminare și de gradul de risc;
- **spălarea și curățarea legumelor și fructelor** – eliminare insuficientă a contaminanților fizici și biologici;
- **alegerea și fasonarea cărnii** – eliminare insuficientă a contaminanților fizici;
- **spălarea și dezinfectarea ouălor** murdare – eliminare insuficientă a contaminanților fizici și biologici;
- **spălarea materiei prime** – eliminare insuficientă a contaminanților fizici și biologici;
- **cernerea materiilor prime pulverulente** – eliminare insuficientă a contaminanților fizici;
- **filtrarea/strecurarea bulionurilor, a supelor** – eliminare insuficientă a contaminanților fizici;
- **fierberea semipreparatelor** – distrugere insuficientă a contaminanților microbiologici;
- **călirea legumelor** pentru bulionuri și supe – distrugere insuficientă a contaminanților microbiologici;
- **spălarea recipientelor, veselei, ustensilelor și dispozitivelor** utilizate în spațiile de preparare – eliminare insuficientă a contaminanților fizici, chimici și biologici.

Pe parcursul acestor etape se vor respecta următoarele **reguli specifice normelor igienico-sanitare** pentru procesele tehnologice de preparare și păstrare a bulionurilor și supelor:



Pentru toate operațiunile cu impact asupra igienei și, respectiv, asupra siguranței alimentare a produsului finit, se vor stabili proceduri și instrucțiuni specifice care să asigure o operare corectă și eficientă pentru eliminarea sau reducerea contaminărilor și se vor întocmi fișe de monitorizare și control care vor avea obligatoriu o rubrică pentru semnătura persoanei responsabile pentru monitorizare și o rubrică pentru verificare (control).

PORTIONARE	<ul style="list-style-type: none"> • se face în condiții stricte de igienă (se utilizează numai dispozitive, ustensile și recipiente curate și dezinfectate, recipiente cu capac); • nu mai mult de 30 minute; • în unitățile de mare capacitate se recomandă să se asigure un spațiu separat în care să se asigure o temperatură de max. +15°C.
SERVIREA	<ul style="list-style-type: none"> • se realizează cât mai rapid posibil după montare și la o temperatură de 75°C; • produsele reîncălzite neconsumate trebuie aruncate (nu se admite reîncălzirea sau depozitarea în frigider).

Verifică cunoștințele:



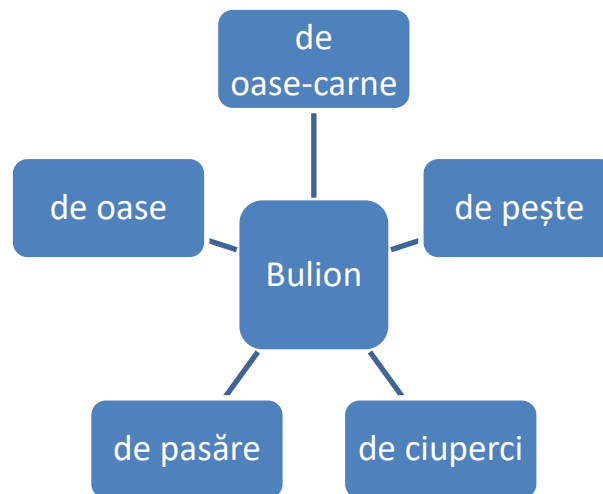
1. Caracterizează locul de muncă prevăzut pentru prepararea bulionurilor și supelor.
2. Descrie controlul etapelor din procesele tehnologice de preparare și păstrare a bulionurilor și supelor.
3. Enumeră regulile specifice normelor igienico-sanitare pentru procesele tehnologice de preparare și păstrare a bulionurilor și supelor.

PREPARAREA BULIONURILOR

Cuvântul „bulion” a venit din limba franceză și provine de la verbul *bouillir* (a fierbe, a forma bule). Bulionul este un lichid limpede cu o aromă specifică, cu gust consistent, obținut prin fierberea timp de 1-5 ore a următoarelor ingrediente: oase; oase și carne; carne (pui, curcan, vită, miel); pește; fructe de mare; ciuperci; legume etc.

În literatura de specialitate puteți întâlni și noțiunea de fond, care este echivalentă cu noțiunea de bulion. Atenție! În limba română, cuvântul „bulion” este utilizat și pentru pasta conservată de roșii.

Clasificarea bulionului



În arta culinară se folosesc mai multe tipuri de bulionuri sau fonduri, ce pot clasificate după culoare:



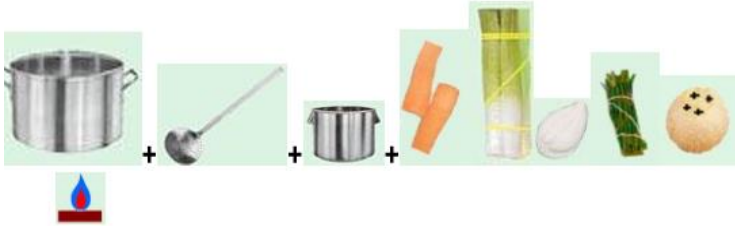

TIPURI DE BULIONURI	
ALBE de vițel de pasăre de pește	BRUNE de vițel de pasăre din ovină de vânat

Bulionurile sau fondurile se folosesc ca bază lichidă pentru prepararea de supe și sosuri. (Ele se gătesc în secția Bucate de Calde a UAP.) Se recomandă ca bulionurile să fie utilizate imediat, pentru a le păstra calitățile senzoriale deosebite.

Ținând cont că bulionurile se prepară un timp îndelungat, bucătarii, pentru a-și eficientiza munca, congelează bulionurile pregătite în porții și, la necesitate, le utilizează. Totodată, pe piața europeană, industria alimentară oferă o gamă largă de bulionuri/fonduri deshidratate, uscate sau congelate, gata pentru utilizare.



Principalele avantaje ale acestor produse sunt: ușurința de depozitare și reducerea timpului de gătit.

<p>Recomandări pentru pregătirea bulionului</p> 	<p>Pregătirea primară a legumelor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - legumele (ceapă, praz, țelină, morcov) se curăță și se spală; - se leagă prazul și țelina în buchete; - se tăie morcovii în jumătate sau în bucăți potrivite.
	<p>Pregătirea oaselor și a cărnii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vertebrele și oasele plate se taie de-a curmezișul în bucăți de 5-6 cm lungime; capsulele articulare ale oaselor lungi se taie în câteva bucăți; oasele tubulare se lasă întregi; - oasele tăiate se acoperă cu apă rece și se pun la foc.
	<p>Fierberea:</p> <ul style="list-style-type: none"> - când bulionul va da în clocot, de pe suprafața lui se strânge spuma cu spumiera, căci spuma poate înrăutăți aspectul exterior al bulionului; - se continuă fierberea la foc mic, la capac; - în procesul de fierbere, de pe suprafața bulionului se înlătură periodic surplusul de grăsime, deoarece aceasta emulsionează și se hidrolizează, dând bulionului un gust neplăcut de slănină și miros de săpun. <p>Fierberea bulionului din oase de bovină durează 3-4 ore, din oase de porc sau ovină – 2-3 ore.</p>
	<p>Finisarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lichidul obținut se strecoară; - se diluează (<i>după caz</i>); - se utilizează sau se răcește rapid (<i>după caz</i>) până la temperatura de 3°C.

Bulionurile sau fondurile sunt apreciate pentru gustul plin și culoarea lor, ce poate fi de la galbenă-aurie până la brună. Mai jos venim cu recomandări, utile în activitatea practică a bucătarului la prepararea bulionului.

RECOMANDĂRI CULINARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA GUSTULUI ȘI OBTINEREA CULORII BRUNE-AURII A BULIONULUI

- **Oasele de vițel și de porc** se coc puțin la cuptor (30-45 min la temperatura de 150-200°C).
- **Grăsimea topită** este scursă și folosită ulterior pentru călirea legumelor.
- **Morcovul și ceapa** se taie în jumătăți (exemplarele mari urmează să fie tăiate de-a lungul în câteva bucăți).
- **Legumele** se aranjează cu partea tăiată pe tigăi curate și uscate și se coc fără grăsime până la formarea unei cruste galbene-brune, evitându-se arderea acestora.



Toți pașii descriși mai sus vor contribui la formarea unui gust și a unei arome specifice, iar culoarea bulionului va fi atractivă – de la auriu spre brun.

- **Oasele scoase din cuptor** se vor acoperi cu apă fierbinte (70-90°C) și, la foc mare, se aduc la punctul de fierbere.
- **Spumarea** este o operație tehnologică importantă, ce va influența direct claritatea bulionului, sau nivelul său de limpezire.

Fierberea bulionului de oase-carne

Pentru pregătirea acestui tip de bulion se folosesc următoarele tipuri de carne:

- de bovină (spată, piept, blet)
- de vițel (piept)
- de ovină (spată, piept)
- de porcină (spată, gât, piept)

Se pregătesc oasele, se spală și se taie carnea. În practica culinară se propun *două metode de preparare a bulionului*.

Metoda 1

Se pun la fiert oasele. Cu 2-3 ore înainte de sfârșitul fierberii se adaugă bucățile de carne (bucăți de 1,5-2 kg). Aceasta asigură calități gustative mai înalte nu numai bulionului, dar și cărnii. În plus, bulionul obținut este mai limpede și are calități aromatice și gustative deosebite. Se aduce rapid la punctul de fierbere, se înlătură spuma și se fierbe la foc moderat, înlăturând periodic surplusul de grăsime. Carnea de vită sau vițel se fierbe 2-2,5 ore, de ovină și de porcină – 1,5-2 ore. Cu 30-40 min înainte de sfârșitul fierberii se adaugă pătrunjel (rădăcini), ceapă și morcov (după ce au fost coapte preventiv), sare de bucătărie. Bulionul obținut se strecoară.



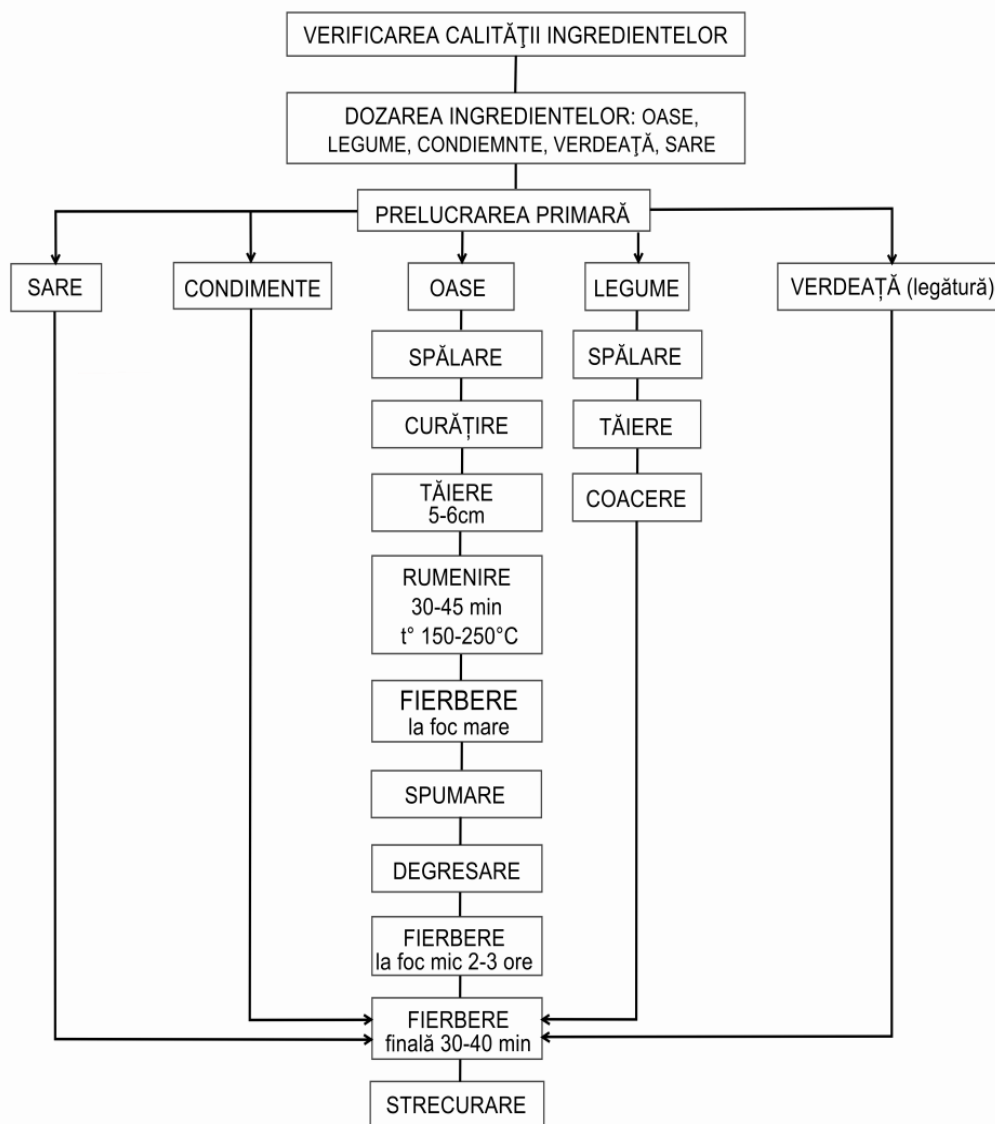
Metoda 2

Oasele pregătite se pun în cazan, peste ele se pune carnea, se acoperă cu apă rece și, la foc mare, se aduce la clocot, se înlătură spuma și apoi se fierbe la foc moderat, înlăturând periodic grăsimea. Peste 2-3 ore carnea este scoasă, iar oasele se fierb în continuare. Cu 30-40 min înainte de sfârșitul fierberii se adaugă rădăcinile și ceapa coapte, buchete de legume condimentare. La urmă se sarează, se scurge și se strecoară.



Pentru ca procesul de pregătire a bulionurilor să fie mai clar (îndeosebi la etapa începătoare a unui viitor bucătar), se recomandă scheme în care sunt relatate etapele tehnologice cu indicarea unor parametri. Acestea vor ușura procesul de învățare. Un model de schemă tehnologică este prezentat mai jos:

Schema tehnologică de obținere a bulionului de oase de porcină



FIERBEREA BULIONULUI DE PASĂRE

Este de dorit ca bulionul să fie preparat din carne de păsări (găini și curcani) mature, dar nu grase. Bulionurile din găini broiler (crescute intensiv pentru carne) și din cocoși bătrâni nu sunt aromate, iar cele din rață și găște sunt prea grase și pot fi tulburi, cu aromă specifică, care este neplăcută pentru unii consumatori.

Pentru pregătirea bulionului de pasăre se folosesc oase, subproduse (capuri, gâturi, picioare, aripi, stomacuri, inimi, piele), carcasse întregi de păsări.

PREGĂTIREA PRIMARĂ A MATERIEI PRIME

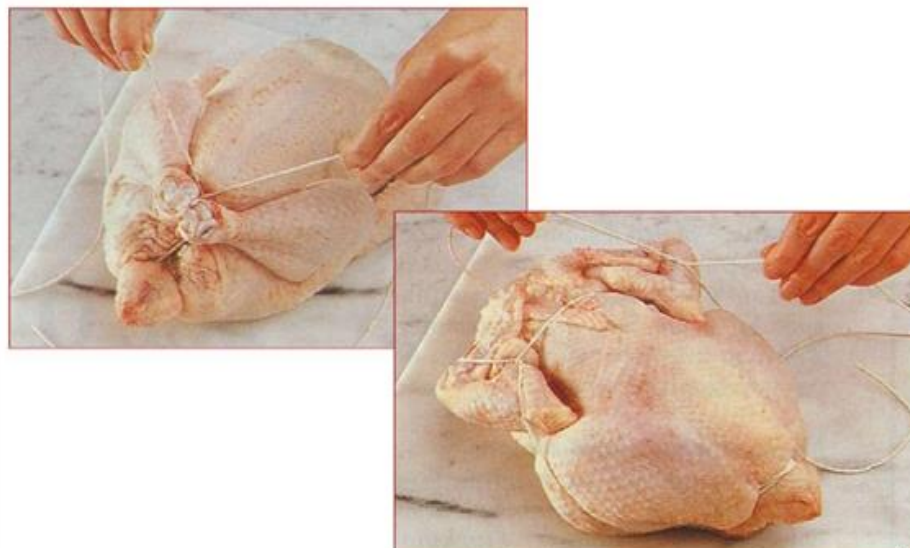
Denumire produs	Prelucrare primară
Oase	Se tăiate mărunț (4-6 cm).
Picioare	Se opăresc sau se pârlesc/flambează, se curăță de coajă, se taie ghearele, se spală.
Capuri	Se opăresc, se smulg penele rămase, se taie crestele, se scot ochii, se taie ciocul și se spală.
Aripi	Se pârlesc/flambează, se îndepărtează tiulelele și se spală.
Creste	Se opăresc, se curăță de piele și se spală.
Stomac (rânză, pipotă)	Se tăie între îngroșări, se elimină conținutul interior împreună cu pielea și se spală minuțios.
Inimă	Se taie și se spală.
Gâturi	Se opăresc, se curăță de pene, se usucă, se freacă cu țărâțe sau făină și se pârlesc/flambează.

Modelarea carcaselor pentru prepararea bulionului/fondului



Carcasele întregi de pasăre se fasonează în modul numit „buzunăraș” astfel: la găină se scot măruntaiele, carcasa se spală. În partea de jos a abdomenului, din două părți opuse, se fac tăieturi, unde se pun piciorușele, ca în buzunărașe. Orificiul format după decapitare se acoperă cu pielea gâtului, care se întinde pe spate și se fixează prin încrucișarea aripilor.

Modelarea cu ajutorul aței culinare este prezentată mai jos:



PREGĂTIREA BULIONULUI DE PASĂRE

<p>1. Morcovul, rădăcinile de pătrunjel și ceapa se curăță, se spală și se taie mășcat.</p>		<p>5. Se adaugă țelina, tijele de verdeață legate buchet.</p>	
<p>2. Carnea, oasele de pasăre se taie în bucăți de 5-7 cm și se pun în vasul pentru fierbere.</p>		<p>6. Se fierbe la foc moderat, se spumează și se strânge grăsimea după necesitate.</p>	
<p>3. Se adaugă legumele.</p>		<p>7. Se strecoară.</p>	
<p>4. Se toarnă apa</p>		<p>8. Calitatea bulionului din carne de pasăre: <i>limpede, aromat, cu gust și miros plăcut, fără fulgi de proteine, cu steluțe de grăsime galbenă-aurie la suprafață.</i></p>	

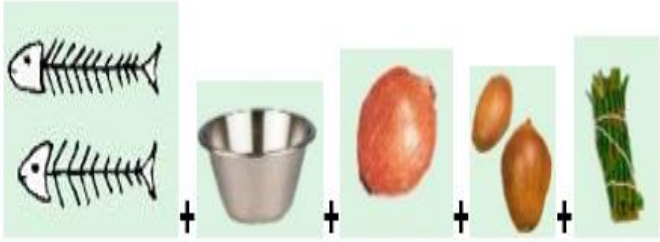


BULIONUL DE PEȘTE

Pentru prepararea bulionului de pește este nevoie de deșeuri alimentare, capete, piele, apă, rădăcină de pătrunjel sau țelină, ceapă.

În UAP, bulionul de pește se prepară în special după etapele descrise mai jos:

1. legumele curățate se spală și se tăie felii sau bucăți mari;
2. capurile, oasele, înotătoarele de pește, după prelucrare, se acoperă cu apă rece, se aduc la fierbere, îndepărtând spuma și grăsimea;
3. se adaugă legumele tăiate;
4. se micșorează focul și se fierbe la foc moderat 50-60 min;
5. bulionul gata se strecoară.
6. bulionul se utilizează imediat sau se răcește și se păstrează la temperatura de +3°C.

Mai jos este prezentată tehnologia de preparare a bulionului de pește după practica bucătăriei franceze – **le fumet de poisson**:

	<p>Pregătirea primară a legumelor:</p> <ul style="list-style-type: none">- deșeurile alimentare din pește se spală, se taie (după caz)- ceapa se curăță, se spală și se taie în bucăți mari- tije de verdeață (pătrunjel, țelină etc), alese și spălate, se leagă în buchet.
	<p>Aromatizare:</p> <ul style="list-style-type: none">- pește ingredientele prelucrate primar se pune unt;- se adaugă apă rece (în unele rețete, vin alb sec);- se adaugă ciupercile tăiate felii subțiri;- se adaugă tije de verdeață legate buchet.
	<p>Fierbere:</p> <ul style="list-style-type: none">- compoziția se fierbe 25 min la foc moderat, amestecând periodic;- pentru fierbere se recomandă utilizarea unui vas cu diametru mare, dar cu înălțime mică (pentru a facilita evaporarea lichidului);- se ia spuma periodic.



FIERTURĂ DE CIUPERCI

Pentru prepararea bulionului de ciuperci se recomandă să fie utilizate ciuperci uscate. Etapele de bază ale preparării fierturii sunt prezentate mai jos.

7. Peste ciupercile uscate se toarnă apă de temperatura camerei și se lasă pe 10-15 min, ca să se înmoaie, apoi se spală de câteva ori pentru a înlătura complet impuritățile.
8. Ciupercile uscate spălate minuțios se acoperă cu apă rece (7 l la 1 kg de ciuperci), se lasă pentru macerare 3-4 ore.
9. Se separă lichidul de ciuperci. Acestea se spală sub jet de apă rece.
10. Se acoperă cu apa în care au stat la macerat, aceasta fiind turnată nu până la capăt (la fundul vasului pot fi impurități).
11. Se fierb 1,5-2 ore până la înmuiere.
12. Fiertura se strecoară.
13. Fiertura și ciupercile fierte se utilizează după destinație.

METODE DE LIMPEZIRE A BULIONURILOR

Calitatea unui bulion sau fond este prezentată de aroma și gustul plin, cauzat în mod special de substanțele extractive din carne. Limpiditatea bulionului este importantă pentru obținerea ulterioară a supelor sau sosurilor. Ținând cont că uneori bulionurile se obțin tulburi, în arta culinară se propun câteva metode de limpezire, bazate pe coagularea proteinelor, ce contribuie la absorbția particulelor nedorite.

Metode de limpezire a bulionurilor sau fondurilor

Tipul bulionului	Agentul de limpezire	Recomandări
Din carne	Albuș de ou Morcov	Albușul de ou se răcește, apoi se spumează. Morcovii se spală, se curăță, se spală încă o dată și se răzuiesc.
Din oase și carne	Tocătură de carne	Tocătura de carne se amestecă cu apă în raport de 1:2, se răcește până la +3°C. În loc de apă, poate fi utilizată gheața alimentară.
Din pește	Albuș de ou	Albușul de ou se răcește și se spumează.

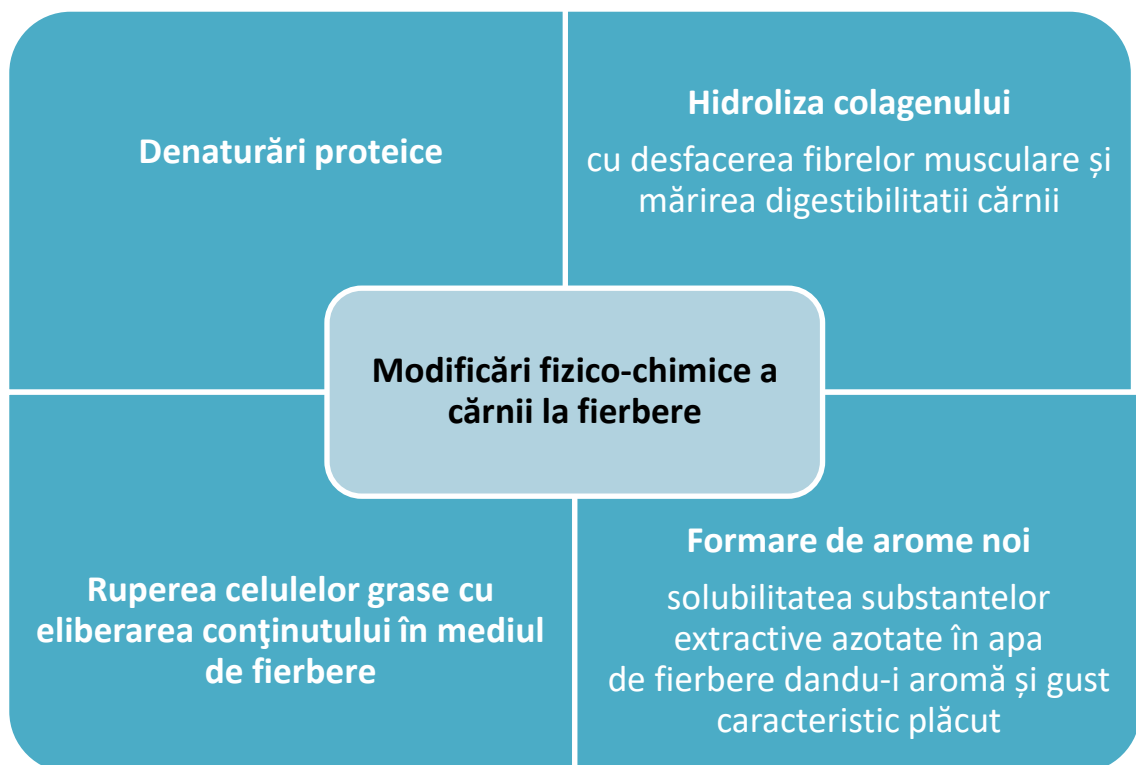
MODIFICĂRILE CE AU LOC LA FIERBEREA BULIONULUI (PRELUCRAREA TERMICĂ A CĂRNII PRIN FIERBERE EXTRACTIVĂ)

În timpul fierberii bulionurilor au loc un șir de transformări fizico-chimice. Aceste modificări depind, în mare măsură, de materia primă și procesele termice utilizate.

Fierberea cărnii se realizează în doua moduri:

1. *introducând carnea în apă rece și crescând treptat temperatura.* În acest caz se realizează o *fierbere extractivă*, substanțele solubile (substanțele proteice, vitaminele, substanțele extractive, sărurile minerale) trec în lichidul de fierbere și contribuie la formarea gustului specific al bulionului.
2. *introducând în apa clocotită:* În acest caz la suprafața cărnii are loc coagularea proteinelor, se formează un strat care menține componentele chimice în interiorul cărnii. Pentru diminuarea pierderilor în substanțe nutritive și scurtarea timpului de fierbere se recomandă folosirea vaporilor supraîncălziți. Pentru realizarea acestui mod de fierbere se recomandă utilizarea oalei sub presiune se micșorează timpul de pregătire.

Asupra calității bulionului influențează modul de fierbere a cărnii. Aceasta suferă transformări nu numai organoleptice dar și fizico-chimice.



Proteinele fibrelor musculare se coagulează la temperatura de +65°C, producând creșterea consistenței musculare. Colagenul din țesutul conjunctiv se hidrolizează și se transformă în gelatină solubilă în apă caldă. Carnea de pește are mai puțin țesut conjunctiv și devine friabilă prin fierbere.

CARACTERISTICILE DE CALITATE ALE BULIONULUI

Bulionul gata trebuie să fie transparent, aromat, cu gust și miros plăcut, fără fulgi de proteine, cu steluțe de grăsime la suprafață.

Unele defecte ce ar putea apărea la prepararea bulionului sunt indicate în următorul tabel:

Defecte	Cauze	Remediere
Carne și legume sfărâmate, fără formă definită	<ul style="list-style-type: none">• Fierbere prelungită• Fierbere în clocote mari	La carnea cu țesut conjunctiv care se sfărâmă ușor (pește) se adaugă în apa de fierbere puțin oțet, pentru a preveni sfărâmarea cărnii.
Aspect tulbure	<ul style="list-style-type: none">• Nu s-a adăugat sare la începutul fierberii.• Nu s-a înlăturat spuma la timp.• S-a depășit timpul de fierbere.	
Condimentare excesivă (prea sărat) sau cu gust și aromă denaturate	<ul style="list-style-type: none">• Dozare greșită a condimentelor	Se adaugă supă de oase necondimentată.
Densitate prea mare	<ul style="list-style-type: none">• Cantitate prea mică de lichid• Fierbere prelungită• Proporție necorespunzătoare între lichid, legume și elementele de adaos	Adăugare de supă de oase
Fulgi de proteine	<ul style="list-style-type: none">• Fierbere excesivă, la foc mare• Spumare necorespunzătoare	Limpezire și strecurare

Verifică cunoștințele:



1. Explicați ce reprezintă bulionul.
2. Ce tipuri de bulionuri cunoașteți?
3. Explicați principiile de bază de pregătire a bulionului din oase și carne.
4. Ce recomandări puteți da pentru pregătirea bulionului de pasăre?
5. Enumerați principalele etape de preparare a bulionului de pește.
6. Explicați metodele de limpezire a bulionurilor și argumentați necesitatea acestora.
7. Care sunt defectele posibile ale bulionurilor?
8. Explicați cauzele apariției defectelor și metodele de remediere (dacă sunt posibile).

SUPE LIMPEZI

Supele limpezi se obțin prin fierberea extractivă a oaselor sau a cărnii, cu adaos de legume. Legumele se îndepărtează prin strecurare după sfârșitul fierberii. Aceste supe pot fi servite ca atare, însoțite de diferite garnituri, cum ar fi: tăiței, găluște, fidea, orez, crutoane.



Tehnica preparării este următoarea:

- verificarea calității materiilor prime;
- dozarea acestora conform rețetei de preparare;
- pregătirea preliminară a materiilor prime:
 - oasele se spală, se taie în bucăți, se opăresc și se spală din nou;
 - ceapa se curăță și se spală;
 - morcovii, țelina, pătrunjelul și păstârnacul se spală, se curăță, se spală din nou;
 - frunzele de pătrunjel se curăță, se spală bine sub jet de apă și se taie mărunt;
- fierberea (prepararea supei de oase):
 - se pun oasele în apă rece cu sare și se fierb la foc mic, având grijă să se înlăture spuma (fierberea durează aproximativ 3 h);
 - se adaugă legumele și piperul și se continuă fierberea încă aproximativ 30 min;
 - se strecoară lichidul.

Pentru obținerea diferitor sortimente de supe, în supa de oase se pot adăuga diferite elemente de adaos: tăiței de casă, fidea, găluște de griș etc. Se servesc calde, montate în supieră, bol, ceașcă pentru supă sau farfurie adâncă, asezonate cu verdețuri tocate mărunt (de exemplu pătrunjel verde).

Legumele din supă pot fi folosite la pregătirea unor salate.

Consomeurile sunt supe limpezi concentrate și degresate. Se prepară printr-un proces termic de lungă durată, la care se disting două etape principale: prepararea supei sau fondului de bază și limpezirea, sau clarificarea. Consomeurile pot fi servite simple sau cu diverse adaosuri: legume sotate, ciuperci, clătite umplute cu verdețuri și tăiate julien, coji din aluat opărit (profiterol, choux). Datorită modului de pregătire și caracteristicilor deosebite, consomeurile se prepară mai ales în unități speciale și se servesc în meniuri pregătite pentru diverse ocazii.

Prepararea:

- se prepară supa de oase prin fierberea extractivă a oaselor în apă rece cu sare (4-5 ore). În timpul fierberii se spumează, se adaugă legumele întregi. După fierbere, supa se strecoară și se degresează;
- se prepară materialul pentru limpezit din carne de vită de calitate superioară, tocată și amestecată cu albușuri de ou, apă rece, legume tăiate felii și piper boabe;
- materialul de limpezire se adaugă în consomeul temperat, care se repune la fiert și se continuă tratamentul termic o oră. În acest timp, proteinele din albuș și carne, prin coagulare, antrenează particulele în suspensie și limpezesc supa. Se face o nouă strecurare și se degresează.
- strecurare și se degresează.



Consomeurile se servesc fierbinți sau reci. Pot fi însoțite de pâine prăjită cu unt, patiserie sărată din foietaj (pai-parmezan).

SORTIMENTUL SUPELOR LIMPEZI

Supe limpezi	Baza acestor supe este bulionul sau fondul: de oase, carne, găină sau pește.
<p>1. Zeamă limpede de găină</p> 	<p>Oasele de pasăre se mărunțesc, se pun în cazan, peste ele se pune pasărea dresă, destinată pentru felul principal, se toarnă apă rece, se dă în clocot, se strânge spuma și se fierbe cu clocot încet. În procesul fierberii se strânge grăsimea. Găina fiartă se scoate, iar oasele se fierb în continuare încă 1,5-2 ore. Cu 30 min până la sfârșitul fierberii se pun legume rădăcinoase, un pic coapte și ceapă. Zeama gata se strecoară. Dacă zeama a ieșit turbure, ea se limpezește.</p>
<p>2. Supă limpede de pește</p> 	<p>În zeama răcorită până la 50°C, se introduce „separatorul”, se amestecă, se adaugă rădăcina de pătrunjel sau țelină și se dă în clocot. Apoi se strânge spuma și se fierbe la foc încet 20-30 min. Zeama gata se lasă să se sedimenteze, să se așeze, pentru ca „separatorul” să se precipite, și se strecoară.</p> <p>Pentru a pregăti „separatorul”, albușurile de ou crud se îmbină cu o cantitate mică de zeamă rece sau apă, se amestecă bine, se adaugă sare și ceapă tăiată mărunt.</p>
<p>3. Supă limpede cu ou fiert</p> 	<p>Ouăle se fierb moi, se curăță atent de coajă și se păstrează până a fi servite în zeamă la o temperatură de 50-60 C. La servire, în farfurie sau castron se pune oul și se toarnă zeama.</p>
<p>4. Supă limpede cu pateuri</p> 	<p>Se recomandă servirea cu pateuri coapte preparate din aluat cu drojdie sau aluat din foi cu carne sau umplutură de varză. La servire, în ceașcă se toarnă zeama limpede. Separat, pe farfuria pentru pateuri, se servesc pateurile.</p>

Caracteristicile de calitate pentru supele limpezi sunt următoarele:



aspectul: lichid limpede, fără particule în suspensie, elemente de adaos cu formă definită, nesfărâmate, decor din verdețuri tocate mărunț;

culoarea: gălbuie sau specifică ingredientelor folosite la preparare;

consistența: lichidă, elemente de adaos bine pătrunse;

gust și miros: plăcut, specific, condimentare corespunzătoare, fără miros sau gust străin.

Verifică cunoștințele:



1. Care este tehnica preparării supelor limpezi?
2. Ce reprezintă consomeurile?
3. Explică succint tehnologia de preparare a supei limpezi de pasăre.
4. Descrie sortimentul supelor limpezi.

SUPE DRESE



Supele drese⁵ sunt preparate obținute din legume sau din carne și legume, ele se deosebesc prin faptul că se dreg cu agent de acrire. Componentele de bază ale supelor drese sunt:

❖ **baza lichidă**, care poate fi:

- apă caldă și grăsime pentru ciorbe și borșuri din legume;
- bulion de oase pentru ciorbe și borșuri din legume;
- bulion de carne pentru ciorbe și borșuri din legume și carne – carnea rămânând în preparat;

❖ **legumele diferite:** cel mai des utilizate sunt ceapa, morcovul, pătrunjelul, păstârnacul, țelina;

❖ **elementele de adaos** (se pot utiliza unul sau mai multe elemente de adaos):

- orez, paste făinoase – cu rol de mărire a consistenței;
- făină – rol de legare și mărire a consistenței;
- ou, smântână, iaurt, lapte – rol de mărire a valorii nutritive și îmbunătățire a gustului; amestecul din gălbenușuri de ou, făină și smântână poartă denumirea de liezon și se adaugă la unele ciorbe pentru mărirea consistenței și creșterea valorii energetice și nutritive;

❖ **agentul de acrire** – zeamă de varză murată, borș acru din țărățe, oțet, sare de lămâie sau suc de lămâie, suc de roșii sau pastă de tomate;

❖ **verdețurile condimentare:** leuștean, pătrunjel, mărar, tarhon, frunze de țelină.

⁵ **Dres, dregere** – procedeu prin care se adaugă supei, la finele preparării sau numai înainte de consum, smântână și/sau gălbenuș de ou.

La prepararea supelor drese se recomandă următoarele **reguli de bază**.

Toate produsele se adaugă în bulionul sau apa clocotită (aceasta contribuie la inactivarea fermenților ce oxidează vitaminele). **Nu se recomandă** adăugarea apei sau a bulionului în procesul fierberii.

Se respectă strict **timpul de fierbere al produselor**. Ele se adaugă în cazan într-o anumită ordine, întrucât la fierberea îndelungată se pierde o parte mare de vitamine, se diminuează calitățile gustative ale supelor, iar legumele se răsfiarb, își pierd forma.

La fierberea ciorbelor, în componența cărora intră castraveți murați, varză murată, măcriș, oțet, în primul rând se adaugă cartofii și, numai după aceasta, produsele care conțin acizi (motivul constă în faptul că într-un mediu acid se încetinește transformarea protopectinei în pectină și legumele nu se înmoaie bine). După introducerea fiecărui produs, bulionul trebuie adus rapid la starea de fierbere.

Pentru **călirea legumelor** este necesară o cantitate de grăsime de 10-15% din masa legumelor.

Pătrunjelul, țelina, păstârnacul se adaugă în supă crude cu 20-25 min până la sfârșitul fierberii, deoarece uleiurile eterice din componența lor se păstrează bine la fierbere.

În multe supe (cu excepția supei de cartofi, cu crupe, cu paste făinoase) **se adaugă făină de grâu**, care se pasează fără grăsime până la o culoare galben-deschis, se răcește, se diluează cu o cantitate mică de bulion rece sau apă, se filtrează și se adaugă în supă cu 5-10 min până la încetarea fierberii. Făina pasată dă supei consistența necesară și este un stabilizator al vitaminei C.

Supa se fierbe la foc slab, întrucât la o fierbere intensivă legumele se răsfiarb peste măsură și, odată cu aburii, se evaporă și substanțele aromatice.

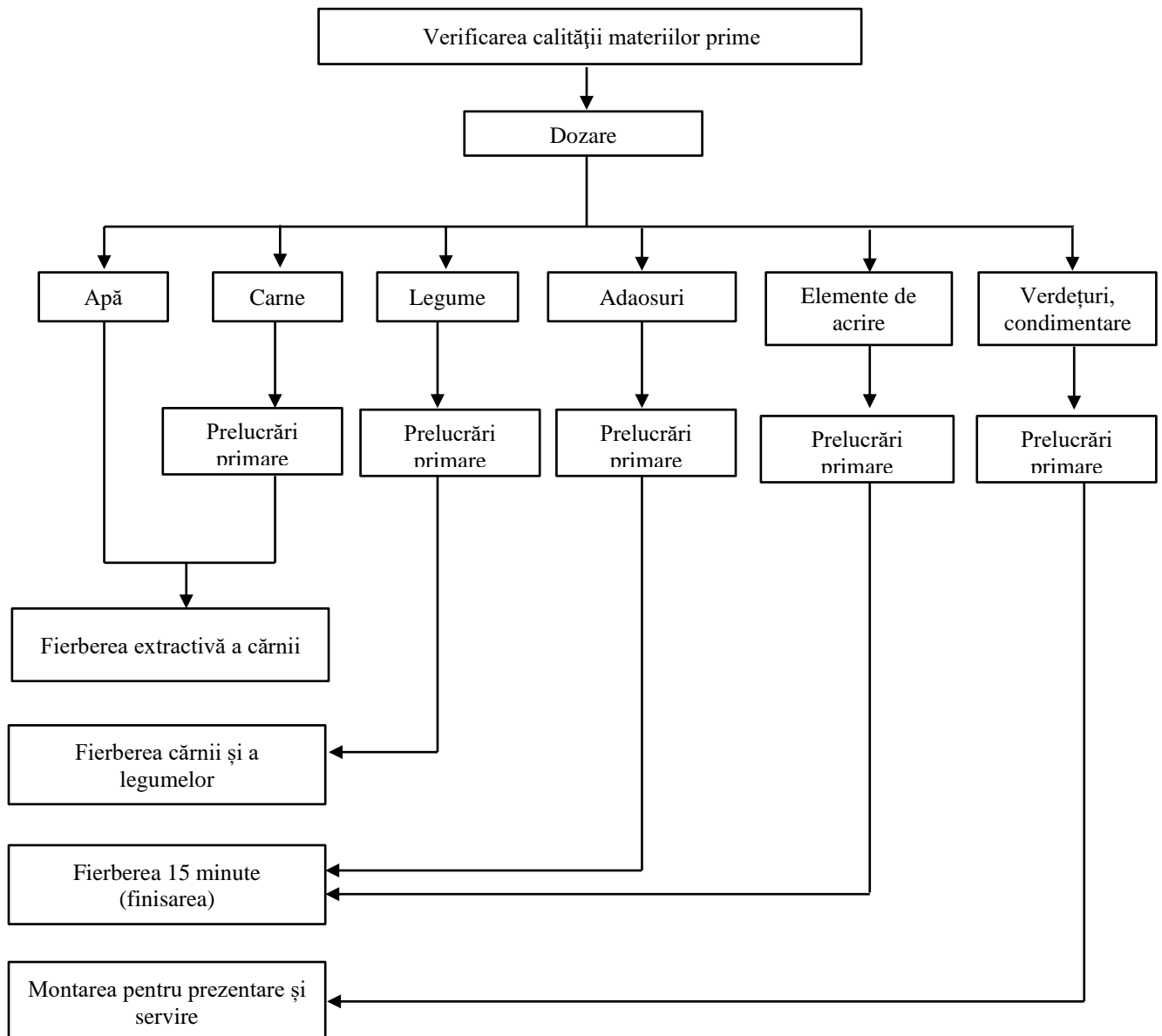
Condimentele (frunza de dafin, piperul negru pisat) și sarea se adaugă în supă cu 5-7 min până la gătire. La o porție (500 g) se folosesc: sare – 3-5 g, piper negru boabe – 0,05 g, frunze de dafin – 0,02 g.

Supele fierte se lasă pe 10-15 min pentru infuzare, pentru ca grăsimea să se ridice la suprafață și să devină mai transparentă, iar supa – aromată.

Verdețurile (pătrunjel, mărar, țelină) se adaugă pentru îmbunătățirea gustului câte 2-3 g netto de porție.

Norma de smântână la o porție – 10 g.

Procesul tehnologic general pentru supele drese se desfășoară conform schemei de mai jos:



Verificarea calității materiei prime: carnea trebuie să fie proaspătă, de culoare caracteristică speciei, cu suprafața zvântată, elastică, miros și gust plăcut, specific; legumele trebuie să fie coapte, sănătoase, nevătămate, curate.

Dozarea se face prin cântărire sau măsurare volumetrică, conform rețetelor.

Operațiile pregătitoare pentru legume, elemente de adaos, verdețuri sunt cele indicate la supe.

- ❖ Pregătirea elementelor de acire: zeama de varză și borșul se fierb separat, se spumează și se strecoară; pasta de tomate se diluează cu apă; sarea de lămâie se dizolvă în apă. Elementele de acire se adaugă în preparat numai în ultimele 10-15 min de fierbere, pentru a nu îngreuna înmuierea legumelor din cauza acidității lor.
- ❖ Operația pregătitoare specifică a cărnii constă în: curățarea de piele, spălare, porționare gramaj și blanșare (opărire), aplicată numai cărnii cu miros specific (de ex. carnea de ovine).

Tehnica preparării constă în:

- ❖ fierberea extractivă a cărnii în apă rece până la pătrunderea parțială a cărnii; în timpul fierberii se îndepărtează spuma;
- ❖ adăugarea legumelor și continuarea fierberii până la pătrunderea componentelor;
- ❖ adăugarea elementelor de adaos, a elementului de acire, a condimentelor și a verdețurilor condimentare (se reține numai pătrunjel pentru servire);
- ❖ fierbere timp de 15 min pentru uniformizarea gustului preparatului.

Pe parcursul fierberii, lichidul se concentrează în substanțe nutritive, provenite din materiile prime. Această concentrare de factori nutritivi influențează pozitiv procesul de digestie și asimilare. Se mărește secreția sucurilor digestive, stimulând pofta de mâncare. Întrucât fierberea alimentelor duce la pierderi de vitamine termosensibile, se recomandă la sfârșitul pregătirii lor să se adauge sucuri de legume verzi, verdeață tăiată mărunt, ouă, unt.

Servirea. Preparatele lichide se servesc fierbinți în bol, farfurie adâncă, supieră sau cană. Se pot servi imediat sau se păstrează la cald pe baie de apă cel mult 4 ore la 60 C.

SORTIMENTUL SPECIFIC AL SUPELOR DRESE ESTE:

- ❖ ciorbe și borșuri din legume sau din legume și supă de oase: ciorbă cu lobodă, ciorbă cu leuștean, ciorbă cu salată verde, ciorbă cu dovlecei, ciorbă de fasole verde, ciorbă țărănească din legume, ciorbă de legume cu tarhon, ciorbă de varză albă;
- ❖ ciorbe și borșuri din legume și carne: borș moldovenesc, borș rusesc, borș cu carne de miel, borș pescăresc, ciorbă de burtă, ciorbă cu perișoare, ciorbă de văcuță, ciorbă ardelenescă cu carne de porc, ciorbă țărănească cu carne de vită, ciorbă a la grec cu aripi de curcan, ciorbă de potroace, ciorbă de fasole boabe cu costiță.



Caracteristicile organoleptice ale supelor drese sunt:



aspectul: opalescent; bucăți de carne cu os sau fără os, uniform porționate, cu formă definită; legume tăiate specific preparatului, pătrunse, nefărâmate; elemente de adaos specifice;

culoarea: albă-gălbuie (cele cu ouă); roșiatică (cele cu pastă de tomate sau roșii);

consistența: lichidă;

gust și miros: plăcute, caracteristice elementelor din componentă, **fără gust și miros străin**, gust acrișor, condimentare corespunzătoare.

Verifică cunoștințele:



1. Ce substanțe se folosesc la înăcrirea supelor drese?
2. Explică tehnica de preparare supelor drese.
3. Care sunt regulile de bază ale preparării supelor drese?
4. Care sunt cerințele față de calitatea supelor drese?

BORȘURI

Răspândit în Europa de Est și Centrală, borșul de sfeclă roșie își are originea în Ucraina, unde are valoare de tradiție, cu toate că popoarele vecine susțin că au contribuit și ele la crearea renumitului borș. Există numeroase variante ale acestui preparat, mai mult sau mai puțin complicate. Caracteristică pentru borș este sfecla roșie, care îi conferă culoarea purpurie de bază, iar gustul ei dulcișor se potrivește minunat cu acreala borșului de tărâțe.

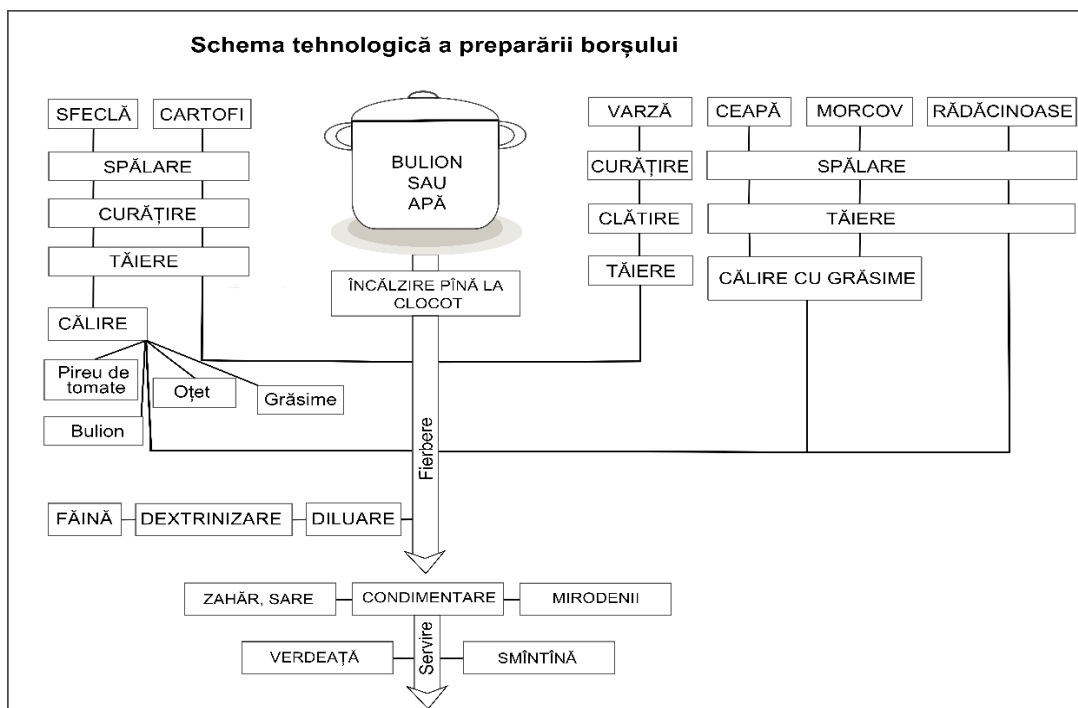
Formula clasică pleacă însă de la carne și/sau legume fierte în diverse cantități. Borșul este servit, tradițional, cu smântână fermentată și cubulețe de carne. Uneori nu conține carne, de exemplu supa poloneză de Crăciun (sfeclă roșie, varză albă și uszka – găluște mici cu ciuperci), în vreme ce carnea fiartă pentru pregătirea zemii se folosește apoi la prepararea altor feluri de mâncare.

Există, de asemenea, borșul verde, făcut cu măcriș, ouă și/sau șira spinării de porc (eventual, cu coadă de vițel), sau borșul rece.

Tehnologia preparării

În bulion sau apă clocotită se introduce varză tăiată pai, care se aduce până la clocot, apoi se adaugă cartofii tăiați pai. Se fierbe timp de 10-15 min, după care se adaugă legume călite și sfeclă înăbușită (sfecla tăiată pai se înăbușă sub capac, adăugând oțet și o cantitate de bulion egală cu 20% din masa sfeclei) sau sfeclă fiartă, totul se fierbe până la este gata.

Spre sfârșit, cu 10-15 min înainte, borșul se condimentează și se adaugă sare și zahăr. Dacă se folosește varza murată, ea trebuie înăbușită și încorporată odată cu sfecla. Borșul se obține conform următoarei scheme tehnologice:



Metodele de pregătire a sfecei pentru borș

Pentru păstrarea culorii și a gustului, sfecla este introdusă în borș după ce a fost supusă unui tratament termic preliminar. Un efect pozitiv asupra păstrării culorii sfecei îl are mediul acid, prin urmare sfecla este gătită cu adăugare de oțet. În gastronomie întâlnim mai multe metode de pregătire a sfecei pentru borș.

Metoda I



Sfecla se prelucrează preliminar, se taie pai sau cuburi, se adaugă grăsime, bulion, oțet, pastă de roșii și se înăbușă timp de 20-30 min.

Metoda a II-a



Sfecla este gătită prin fierbere, apoi se curăță, se taie în forme corespunzătoare și se înăbușă în grăsime sau bulion, cu pastă de roșii și oțet.

Metoda a III-a



Sfecla crudă, bine spălată, nu mășcată, se coace într-un cuptor la $t=250\text{ C}$, timp de 60-90 min, apoi se răcește, se curăță, se taie, se înăbușă în bulion, se adaugă pastă de roșii și oțet.

Borșul cu sfeclă preparată după a doua și a treia metodă are o culoare mai strălucitoare (roșie-zmeurie) și are un gust mai accentuat. Aceste metode sunt recomandate pentru gătirea borșului cu cartofi.

Infuzia de sfeclă pentru borș. Pentru a da borșului o culoare zmeurie mai strălucitoare, se pregătește o infuzie de sfeclă. Pentru preparare se folosește sfeclă roșie de cea mai strălucitoare culoare, tăiată în felii subțiri sau răzuită. Sfecla pregătită se pune într-o oală, se toarnă bulion sau apă fierbinte (2 l de bulion la 1 kg de sfeclă), se adaugă oțet, se aduce la fierbere, se fierbe la foc încet timp de 20-30 min și se strecoară.



SORTIMENTUL BORȘURILOR

<p>1. Borș roșu</p> 	<p>Este un preparat lichid al cărui ingredient principal este sfecla roșie. În apa sau bulionul supa clocotit se pune varza tăiată pai, se fierbe 8-10 min, se adaugă legume sotate, apoi sfeclă înăbușită și se fierbe mai departe. La sfârșitul fierberii se pune sare, zahăr, mirodenii și se fierbe până este gata. Dacă pentru borș s-a folosit varză murată, aceasta se înăbușă în prealabil și se pune la fiert odată cu sfecla. Borșul poate fi dres cu făină prăjită, subțiată cu supă sau apă.</p>
<p>2. Borș de Moscova</p> 	<p>În apă se fierb oase și afumătură de porc. Bulionul se strecoară, se dă în clocot și se prepară borșul. Sortimentul ingredientelor de carne include: șuncă afumată-fiartă, carne fiartă, crenvurști. Se ia câte o bucată de fiecare fel, se taie și se cufundă într-o cantitate nu prea mare de bulion, se aduce la clocot și se fierbe 3-5 min. În farfurie se pun produsele de carne, se toarnă borșul, se pune smântână, verdeață; separat, se servesc pateuri pe o farfurie.</p>
<p>3. Borș de varză și cartofi</p> 	<p>În bulionul clocotind se pune varza tăiată pai, se dă în clocot, se pun cartofi tăiați bețișoare, legume sotate și se fierb 10-15 min. Se adaugă sfeclă înăbușită sau fiartă și se fierbe până la gătire. Cu 5-10 min până la terminarea de fiert a borșului, se pun mirodenii, sare, zahăr. Borșul se poate drege cu făină prăjită răcită cu supă sau apă.</p>
<p>4. Borș ucrainean</p> 	<p>În bulionul clocotit se pune varză proaspătă tăiată pai, se dă în clocot, se pun cartofii tăiați bețișoare sau felii, se fierb 10-15 min, se pun legume sotate și sfeclă înăbușită. Se dă în clocot, se pune ardei dulce tăiat pai, se adaugă făină prăjită subțiată cu supă sau apă. Se pun mirodenii, sare, zahăr și se termină de fiert. Înainte de a servi, borșul se drege cu usturoi terciuit cu slănină. Dacă borșul se gătește din varză murată, apoi ea este înăbușită în prealabil și se pune în borș după cartofi.</p>

ANALIZA CALITATIVĂ A BORȘULUI

Calitatea borșului depinde de calitatea componentelor, precum și de corectitudinea aplicării procesului tehnologic și a tehnicilor de procesare culinară. Preparatul trebuie să corespundă condițiilor de admisibilitate prevăzute în standarde:



aspect: opalescent; bucăți de carne cu os sau fără os uniform proporționate, pătrunse; legume tăiate specific preparatului, nesfărâmate;

culoare: roșiatică;

consistență: lichidă;

gust și miros: plăcut, dulceag, specific legumei de bază (sfecla), fără gust și miros străin.

SERVIREA BORȘULUI

Înainte de a servi borșul, el se gustă și se azonează. Se servește cel mai bine foarte fierbinte în farfurii calde. Borșul se poate garnisi în diverse moduri. Garnisirea aduce textură, culoare și savoare. Ingredientele folosite pentru garnisire pot varia foarte mult: verdețuri aromate proaspete, crutoane, smântână, ceapă verde etc.

Verifică cunoștințele:



1. Ce reprezintă borșurile? Fă o scurtă caracteristică.
2. Explică tehnologia de preparare a borșurilor.
3. Descrie sortimentul borșurilor, făcând o scurtă caracteristică.
4. Explică metodele de pregătire a sfelei pentru borș.
5. Caracterizează indicii de calitate ai borșurilor.

CIORBE RUSEȘTI (ȘCI)

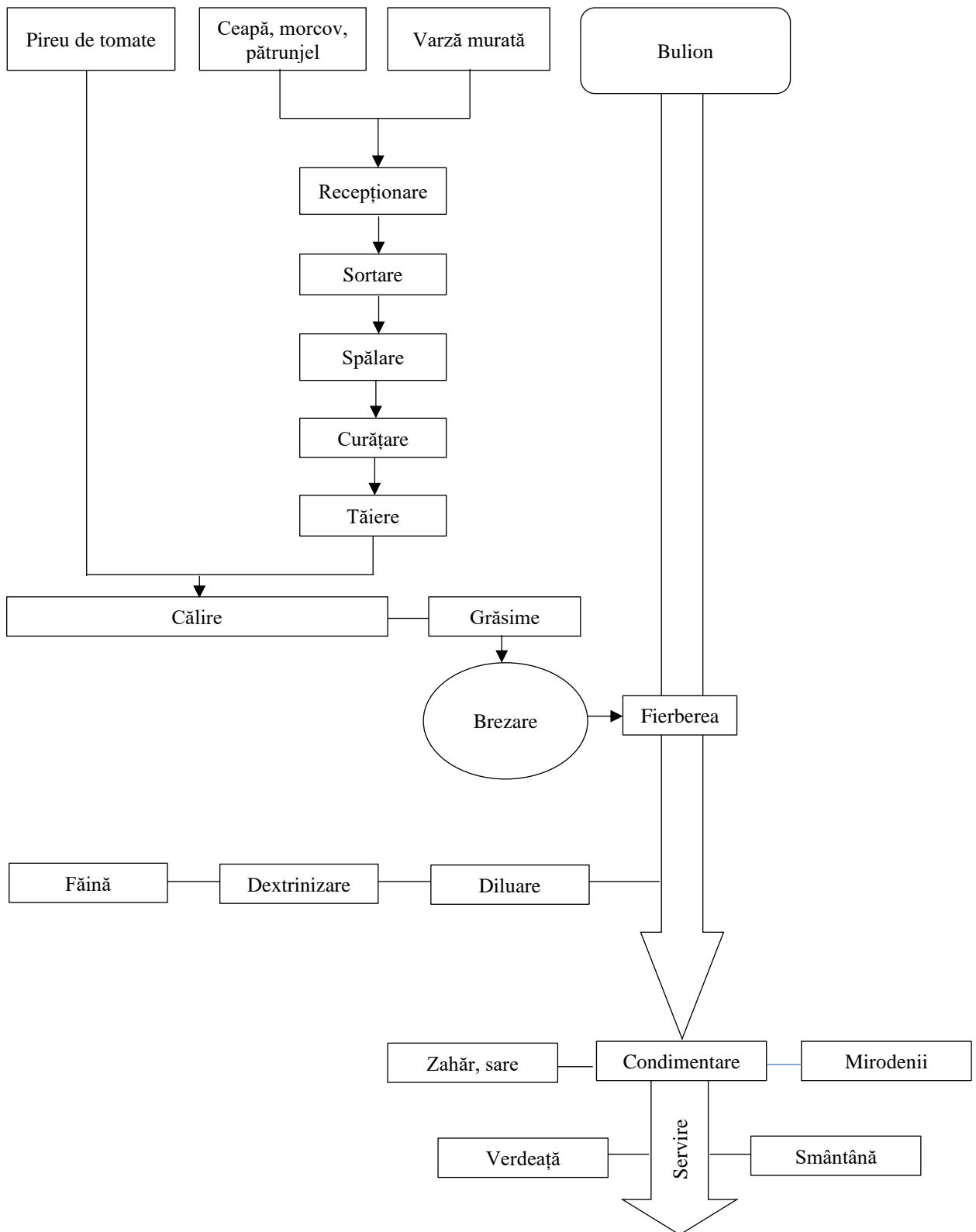
Ciorbele (rus. *щю*; se pronunță: *șci*) sunt parte componentă a bucătăriei slave. Începând cu secolul XIX, când în Imperiul Rus au început să cultive varza, *șci* au devenit mâncarea de bază a țărănimii. Această ciorbă se consuma pe parcursul întregului an: vara și toamna, preparată cu varză proaspătă; iarna și primăvara, cu varză murată. Partea distinctivă a *șci* este agentul de înăcrire (moare, smântână, mere etc.). Primăvara varza putea fi înlocuită cu urzici, măcriș etc. Astăzi, ingredientele pentru *șci* sunt legumele: varză albă, proaspătă sau murată, spanac, ștevie, urzici, ceapă, morcov, rădăcină de pătrunjel, iar bază lichidă este bulionul de oase și/sau carne, de ciuperci, de legume.







În toate felurile de *șci*, cu excepția celor verzi, varza trebuie să fie tăiată pai sau în bucăți pătrate. Gustul e dulciu, cu aroma legumelor rumenite, fără miros de varză opărită.

Șci verzi (ciorbă de legume cu verdețuri) – ciorba de verdețuri pasate trebuie să aibă aspectul unei mase omogene de consistența unui pireu, culoarea verde sau măslinie, fără aglomerări de făină opărită, nu se admite gustul de făină crudă.

Schema tehnologică de preparare a ciorbelor rusești și



SORTIMENTUL DE CIORBE RUSEȘTI

Șci	Se prepară din varză albă proaspătă sau murată, varză creată, spanac, urzică, măcriș.
1. Șci din varză proaspătă 	Varză, cartofi, morcov, pătrunjel, ceapă, roșii proaspete sau pireu de roșii. Varza se taie feliuțe sau pai, legumele rădăcinoase – bucățele sau pai, ceapa – feliuțe subțiri sau pai. Napul și varza, care au un gust amărui, se opăresc în prealabil. Se pune varza în bulionul sau apa clocotită, se dă în clocot, se adaugă legume, rădăcinoase sotate și ceapă, se fierbe 15-20 min. Se drege cu făină prăjită, rărită cu bulion sau apă, se pun roșiile tăiate felioare, sau pireul de roșii sotat. Se azonează cu sare și mirodenii și se fierbe până la gătire. În farfurie se pun bucăți de carne, se toarnă șci, se adaugă smântână, verdeață; separat, pe altă farfurie, se servesc brânzoaice, pateuri sau plăcinte cu carne.
2. Șci de Ural 	Varza murată se taie și se înăbușă. Crupele se aleg, se spală, arpacașul se fierbe până e aproape gata. Legumele rădăcinoase și ceapa se taie cubușoare și se sotează. În ciorba clocotindă se pun crupele pregătite, se dă în clocot, se pune varza sotată, se fierbe 15-20 min, se pun legumele sotate, la sfârșitul fierberii se adaugă sare și mirodenii. Se poate adăuga usturoi terciuit cu sare. Se servește în farfurie cu o bucată de carne, se toarnă șci, se adaugă smântână și verdeață; separat se servește terci de hrișcă fărâncioasă sau pateuri cu brânză.
3. Șci din varză murată 	Varză murată se taie pai și se înăbușă. Legumele rădăcinoase (morcovul și napul), ceapa se taie pai și se călesc cu pastă de roșii. Napul și varza murată, care au un gust amărui, se opăresc în prealabil. Se pune varza murată în bulionul sau apa clocotită, se dă în clocot, se adaugă legumele sotate, se fierbe 15-20 min. Se drege cu făină albă de grâu călită, diluată cu bulion sau apă, pireul de roșii sotat. Se azonează cu sare de bucătărie și mirodenii și se fierbe până la gătire. În farfurie se pun bucăți de carne, se toarnă șci, se adaugă smântână, verdeață. Separat, pe altă farfurie, se servesc brânzoaice, pateuri sau plăcinte cu carne.
4. Șci verzi 	Se prepară din spanac, urzică, măcriș și se servește cu ou fiert. Se prepară mai des primăvara.

Verifică cunoștințele:



1. Ce reprezintă ciorbele rusești șci?
2. Care sunt ingredientele de bază pentru prepararea șciurilor?
3. Care sunt principalele caracteristici ale unor feluri de șci?

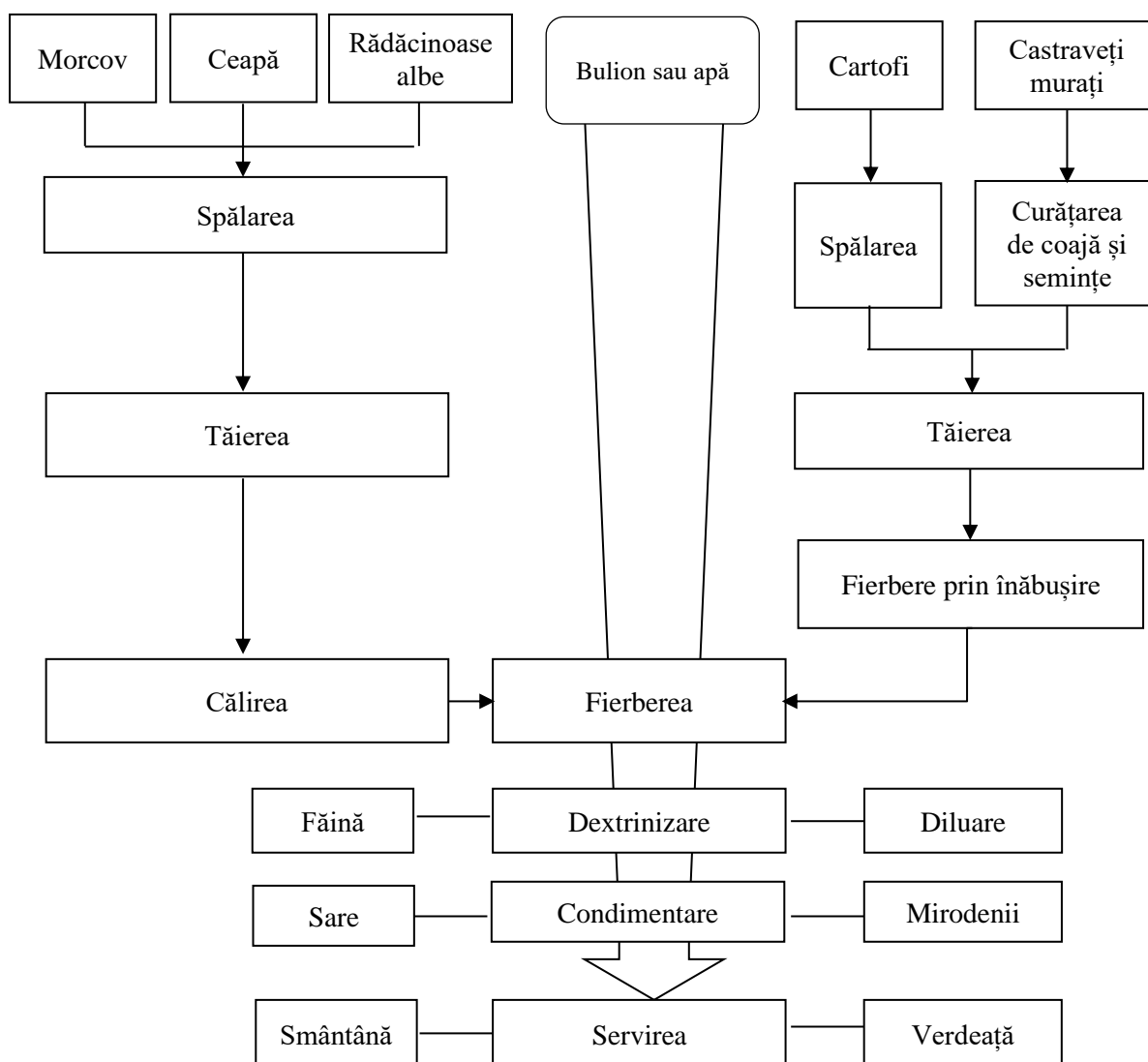
RASSOLNIKURI / CIORBE

Rassolnikurile (rus. *рассольник*) se disting de celelalte feluri de supe prin faptul că ingredientele lor principale sunt castraveții murați, moarea de castraveți, rădăcinoasele albe. Mediul acru creat de moarea de castraveți menține forma legumelor, căci acestea nu se răsfiarb. Se servesc cu și fără smântână.

Prepararea: castraveții murați se curăță de coajă și semințe, se taie cuibușoare sau romburi, se acoperă cu lichid 1/3 din ei și se înăbușă timp de 10-15 minute. Moarea se aduce la clocot. Cartofii se taie pai sau bare. Legumele se taie pai și se sotează. În apă sau bulion se fierb cartofii, se adaugă legumele sotate și se continuă fierberea. Când cartofii și legumele sunt fierte se adaugă castraveții și moarea de la ei.

Pentru prepararea rassolnikurilor pot fi utilizate crupele arpacaș, varza și verdeață (măcriș, pătrunjel, mărar). Unele tipuri de rassolnik se dreg cu făină dextrinizată.

Schema tehnologică de preparare a supelor rassolnic



SORTIMENT DE RASSOLNIKURI

1. Rassolnik de casă



Rețeta de bază: se prepară cu crupă de arpacaș, castraveți murați, ceapă, rădăcinoase și bulion de carne.

2. Rasolnic ca la Leningrad



Se prepară cu orez sau ovăz, cartofi și castraveți tăiați cuibușoare. Se servește cu rinichi.

3. Rassolnik ca la Moscova



Se folosește bulion de pasăre, fără cartofi, cu o cantitate mare de rădăcinoase albe, spanac sau ștevie, se drege cu liezon.

Verifică cunoștințele:







1. Ce reprezintă rassolnikurile? Care sunt particularitățile acestora?
2. Caracterizează sortimentul rassolnikurilor.

SUPE PICANTE

O caracteristică distinctivă a **supelor picante** este că au un gust picant, datorită prezenței murăturilor, a pastei de roșii, a caperelor, a măslinelor. Sunt preparate pe bază de bulion, cu un conținut ridicat de substanțe extractive. La baza procesului tehnologic de preparare a supelor picante stă carnea, șunca, rinichii, limba și alte produse din carne, gătite în prealabil. De asemenea, se prepară supe picante din ciuperci proaspete, uscate sau sărate și supe picante din pește.

Supele picante se servesc în farfurii, boluri, supiere, cu felii de lămâie curățată de coajă și semințe, capere, măslină fără sămburi, smântână.

SORTIMENTUL DE SUPE PICANTE (SOLIANKA)

<p>1. Supă picantă assorti</p> 	<p>Rus. <i>сборная солянка</i>. În bulionul clocotit de oase și carne se pune ceapă călită cu pastă de roșii, castraveți înăbușiți în apă împreună cu moarea, mirodenii, sare și se fierbe 5-10 min. Produsele de carne de 3-4 feluri se taie felii, se toarnă zeamă și se clocotesc. Se servește punând în farfurie o garnitură de produse de carne, măslină, se toarnă supă picantă. Se adaugă rondele de lămâie fără coajă, smântână și verdeață mărunțită.</p>
<p>2. Supă picantă de carne</p> 	<p>Rus. <i>мясная солянка</i>. Supa se pregătește pe baza bulionului de oase și carne. Cartofii se taie felii sau cubulețe, se pun în bulionul clocotit și se fierb până aproape de gătire, apoi se adaugă ceapă călită, castraveți fierți în apă la gătire. Se servește în farfurie o garnitură de produse de carne, se toarnă zeama, se adaugă smântână și verdeață.</p>
<p>3. Supă picantă de pește</p> 	<p>Rus. <i>рыбная солянка</i>. Se prepară din pește sau capete de pește. Se servește cu smântână, măslină, lămâie și verdeață.</p>
<p>4. Supă picantă de ciuperci</p> 	<p>Rus. <i>грибная солянка</i>. Se prepară pe bază de bulion de ciuperci și ciuperci, de preferat uscate, pentru a conferi o aromă mai puternică.</p>

Verifică cunoștințele:



1. Ce reprezintă supele picante? Care sunt particularitățile acestora?
2. Caracterizează sortimentul supelor picante.
3. Explică regulile de servire a supelor picante.

SUPE DE CARTOFI, DE LEGUME, CU CRUPE, CU PASTE FĂINOASE

Supa de legume – legumele rădăcinoase, varza, cartofii trebuie să păstreze forma tăierii, gustul să fie potrivit de sărat, culoarea portocaliu-aprins.

Supa cu crupe – crupele sunt umflate, dar nu răsfierate, gustul fără amăreală, potrivit de sărat, cu aromă de legume sotate.

Supa cu paste făinoase – pastele făinoase, legumele rădăcinoase și ceapa trebuie să-și păstreze forma, culoarea galbenă, consistența moale.

1. Supă țărănească



Se prepară din bulion de oase cu crupe de arpacaș, grâu, ovăz. Crupele se prefierb aparte. Se introduc în bulionul clocotind, apoi se adaugă varza și cartofii, legumele sotate. Se servește cu smântână.

2. Supă de legume



Ceapa, morcovul, ciupercile se sotează. În bulionul clocotit, adăugăm pălăriile de ciuperci și varza tăiată felii, introducemos cartofii și legumele sotate. Se servește cu smântână.

3. Supă de cartofi



Particularitățile pregătirii constă în:

- utilizarea slăninii tăiate cubulețe și prăjite cu ceapă;
- se prepară cu crupe de mei.

4. Supă de cartofi cu paste făinoase



Rădăcinoasele se taie după destinație și se călesc împreună cu ceapa tăiată mărunt. Cartofii tăiați bare sau felii și se fierb în bulionul sau apa clocotită. Se adaugă pastele făinoase și legumele călite. Se continuă fierberea încă 7-10 minute. Se condimentează și se servește cu verdeață tăiată mărunt și smântână.

5. Supă de cartofi cu perișoare de carne



Rădăcinoasele (morcovul și rădăcina de pătrunjel) și ceapa se taie cuburi mici și se călesc. În bulion sau apa clocotită se adaugă cartofii tăiați cuburi, se fierb 10-15 minute. Se adaugă legumele călite. Perișoarele modelate se fierb aparte și se adaugă în supă. Se condimentează și se servește cu verdeață și smântână.

Verifică cunoștințele:



1. Caracterizează supele din cartofi.
2. Descrie sortimentul supelor cu crupe și paste făinoase.
3. Numește cerințele de calitate a supelor cu crupe.

SUPELE ȘI CIORBELE ÎN BUCĂTĂRIA TRADIȚIONALĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA

Bucătăria moldovenească e o adevărată comoară cu specialități gustoase, în care doinește sufletul mărinimos al neamului, bucate, servite cu generozitate și mândrie tuturor oaspeților dornici să ne cunoască țara și cultura.



Ciorba, în bucătăria tradițională, reprezintă unul dintre cele mai gătite și mai consumate feluri de mâncare. Săracă în calorii, ușoară, proaspătă și aromată, ciorba este considerată o mâncare „de-a noastră”, autentică, este nelipsită din alimentația copiilor sau diete și, adesea, este felul care deschide prânzul.

Zeama este supa tradițională din regiunea Moldovei, care se prepară din carne de găină de casă cu legume, tăiței de casă și un ingredient deosebit – borșul de casă, făcut din tărațe de grâu.



Modul de preparare a borșului acru: tărațele se înmoaie mai întâi în apă rece, apoi în uncrop (apă fierbinte/clocotită), se adaugă frunze de vișin și huște; în cazul în care nu dispunem de huște le putem înlocui cu 2 felii de pâine acra de secară și 1 lingură de zahăr. Se acoperă cu un capac sau cu un șervețel de pânză și se pun la cald pentru 24 ore. După aceasta borșul acru se strecoară și se pune la rece. În masa rămasă se mai toarnă apă fiartă și se pune iar la cald. Borșul acru se prepară în vase de stejar sau lut.

Ciorba clasică este un amestec de apă, legume rădăcinoase (morcov, țelină, pătrunjel), legume de sezon (dovlecel, roșii, fasole păstăi, varză, cartof) sau leguminoase (fasole boabe, mazăre) și, opțional, proteine animale (carne, pește, ou, smântână). Pentru potențarea aromei și condimentare, se pot folosi borș, hrean, ardeiul iute. Ca verdeață, la finalul preparării ciorbei, se adaugă pătrunjel. O ciorbă cu un conținut predominant de legume are un conținut caloric foarte redus și poate fi un aliment corect pentru orice moment al zilei, inclusiv pentru o cină ușoară. Adaosul de carne, pește, ou și/sau paste făinoase duce la o creștere a aportului caloric și a consistenței acesteia.

CARACTERISTICA SORTIMENTULUI DE PREPARATE ȘI MATERIE PRIMĂ NECESARĂ

Supe	Sortimentul materiei prime	
 <p>Ciorbă cu fasole</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apă • Carne de porc • Fasole albe • Cartofi • Ceapă • Morcovi • Rădăcină de pătrunjel • Rădăcină țelină 	<ul style="list-style-type: none"> • Roșii • Ulei de floarea soarelui • Borș acru • Foi de dafin • Sare • Piper negru boabe • Leuștean verde • Verdeață tăiată
 <p>Ciorbă cu carne de ovină</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apă • Carne grasă de oaie • Cartofi • Ceapă • Rădăcini de pătrunjel • Rădăcină țelină • Varză • Castraveți murați 	<ul style="list-style-type: none"> • Ardei gras • Roșii • Ouă • Smântână • Foi de dafin • Sare • Piper negru boabe • Ardei iute • Verdeață tăiată
 <p>Ciorbă de urzici</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apă • Frunze de urzici tinere • Orez • Ceapă • Morcovi • Rădăcină de pătrunjel 	<ul style="list-style-type: none"> • Unt • Ouă • Smântână • Borș acru • Sare • Piper negru boabe • Verdeață tăiată
 <p>Ciorbă de crap</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pește (crap) • Apă • Orez • Rădăcină țelină • Rădăcină de pătrunjel • Ceapă • Ardei dulce 	<ul style="list-style-type: none"> • Roșii • Borș acru • Usturoi • Frunze de dafin • Sare • Piper negru boabe • Leuștean • Verdeață tăiată

 <p>Zeama de găină cu tăiței de casă și ciuperci</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apă • Găină • Ciuperci proaspete • Morcov • Ceapă • Rădăcină de pătrunjel • Unt • Borș acru 	<ul style="list-style-type: none"> • Piper negru măcinat • Frunze de dafin • Verdeață tăiată • Smântână Pentru tăiței: • Făină de grâu • Ouă • Apă • Sare
 <p>Ciorbă de vită cu tăiței de casă</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de vițel • Apă • Praz (sau ceapă) • Morcov • Rădăcină de pătrunjel • Ulei de floarea soarelui • Borș acru • Sare 	<ul style="list-style-type: none"> • Piper boabe • Frunze de dafin • Ardei iute • Cimbru verde • Verdeață tăiată Pentru tăiței: • Făină de grâu • Ouă • Apă • Sare
 <p>Ciorbă țărănească din carne de vită</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de vită • Apă • Varză albă • Cartofi • Morcovi • Rădăcină de pătrunjel • Roșii • Ceapă • Ciuperci champignon 	<ul style="list-style-type: none"> • Ulei de floarea soarelui • Ouă • Smântână • Borș acru • Sare • Piper negru boabe • Cimbru verde • Verdeață tăiată • Frunze de dafin
 <p>Ciorbă țărănească în ulcele</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apă • Piept gras de vită • Cartofi mărunți • Morcov • Ceapă • Rădăcină de pătrunjel • Rădăcină de țelină • Fasole verde • Varză 	<ul style="list-style-type: none"> • Roșii • Borș acru • Frunze de dafin • Sare • Ardei iute • Verdeață tăiată Pentru aluat: • Făină de grâu • Apă • Sare

 <p>Supă cu crupe de porumb și ciuperci</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apă • Cartofi • Crupe de porumb • Ciuperci champignon • Ceapă • Rădăcină de pătrunjel 	<ul style="list-style-type: none"> • Ulei de floarea soarelui • Sare • Frunze de dafin • Piper negru boabe • Verdeță tăiată
 <p>Borș scăzut</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de piept de porc • Varză murată • Morcov • Ceapă 	<ul style="list-style-type: none"> • Rădăcină de pătrunjel • Sare • Piper negru măcinat • Verdeță tăiată

Verifică cunoștințele:



1. Care este rolul supelor în bucătăria tradițională din Republica Moldova?
2. Descrie sortimentul supelor din bucătăria tradițională din Republica Moldova.
3. Explică particularitățile de preparare a borșului acru.

SUPE-PIREU

Supele-pireu sunt supe îngroșate, obținute prin pasarea legumelor prelucrate termic, amestecate cu lichidul de fierbere, în care se află în suspensie particule mici de legume. Materiile prime folosite sunt: legume, carne, pește, grăsimi (unt sau margarină), făină, ouă, lapte.

Supele-pireu de legume au în componență cel puțin două legume – ceapă și leguma de bază, care dă și denumirea supei.

Procesul tehnologic general de obținere a supelor-pireu din legume este următorul:

- *dozarea componentelor*: se face prin cântărire sau volumetric, conform rețetelor specifice;
- operațiile pregătitoare sunt:
 - prelucrarea primară a legumelor se face specific pentru fiecare legumă, iar tăierea se face mărunț sau în felii subțiri;
 - divizarea grăsimii: se utilizează margarină sau unt, care se împarte în trei părți egale, 1/3 topindu-se pe baie de apă;
 - obținerea crutoanelor: se taie pâinea felii subțiri și apoi cuburi, care se stropesc cu grăsime topită și se rumenesc în cuptor;
 - pregătirea elementelor de adaos: făina se cerne, ouăle se prelucrează primar prin



separarea gălbenușurilor; laptele se fierbe și se temperează; se obține un amestec din făină, gălbenuș, lapte, sare – amestec ce are rolul de a mări consistența și valoarea nutritivă a preparatului;

- tehnica *preparării* constă în:
 - înăbușirea legumelor cu supă și 1/3 din grăsime până la pătrunderea parțială a legumelor;
 - fierberea până la pătrunderea componentelor, completând cu supă;
 - pasarea preparatului și obținerea unui piure de legume;
 - adăugarea amestecului de îngroșare, format dintr-o compoziție de făină, gălbenuș și lapte, subțiată cu supă de oase;
 - fierberea timp de 10 min pentru uniformizarea gustului, potrivirea consistenței preparatului cu supă și amestecarea pentru a nu se forma aglomerări;
 - la sfârșitul fierberii se adaugă cuburi de margarină pentru a împiedica formarea unei pojghițe pe suprafața preparatului.

Procesul tehnologic poate prezenta particularități în funcție de sortiment.

Supă piure de legume – aceste supe se prepare din: cartofi, morcov, conopidă, dovlecei, roșii, sparangel, napi etc.

Supă de piure de cartofi – Fierbeți cartofii în bulion sau apă, adăugați rădăcina de pătrunjel, morcovul, ceapa sotată, fierbeți până se înmoaie toate legumele, apoi sare. Pasați legumele.

Preparați sosul alb. Adăugați sosul alb în piureul din legume, diluați cu bulion și fiertură. Supa finită este condimentată și dreasă cu liezon sau lapte fierbinte și unt. Prazul se taie pai, se soteaza și se adaugă la servire.



Supă-piure de crupe și leguminoase

Aceste supe se prepară din crupe de orez, ovăz, arpacaș, grâu și din leguminoase (mazăre, fasole, linte).

Supă de piure de fasole: leguminoasele se aleg, se spală și se fierb până se înmoaie. Puneți pătrunjel (rădăcină), apoi morcovi rumeniți, ceapă și fierbeți până sunt gata, apoi pasați, combinați cu sos alb, adăugați bulionul rămas, puneți sare și aduceți la fierbere.

Crutoanele se servesc separat. Supa poate fi gătită cu burtă de porc afumată sau cu coadă. După fierberea cărnii afumate, bulionul se adaugă în supă.

Supă pireu de carne și produse de carne – se prepare din carne și ficat.

Supă de pasăre - Păsările sunt fierte, pulpa este separată de oase. Pentru o garnitură, tăiați carnea fâșâi, turnați o cantitate mică de bulion și fierbeți. Restul cărnii este trecut printr-o mașină de tocat carne. Restul supei este gătit în modul obișnuit. Supa terminată este condimentată. La servire, fâșiile de carne tăiate sunt plasate în supă, crutoanele sunt servite separate.



Supă de ficat - Ficatul se curăță, se taie și se prăjește împreună cu ceapa, morcovul și rădăcina de pătrunjel tăiate cubulețe mici. Se înăbușă în puțin bulion, apoi se pasează sau se trec prin mașina de tocat. Legumele și ficatul pasate se unesc cu sosul alb, se diluează cu bulion și se fierb 5-10 min. Supa preparată se drege cu liezonul pregătit sau cu lapte fierbinte și unt, după ce se drege supa nu se mai fierbe. Se servește în bol, farfurie sau cană presărată cu verdeță.

Supele - pireu se prezintă în ceașcă, bol sau supieră și se servesc fierbinți, cu crutoane de pâine deasupra. Excepție fac unele sortimente, de exemplu:

- supă-pireu de conopidă/broccoli se servește cu buchețele de conopidă fiartă/broccoli fiert;
- supă-pireu de macaroane se servește cu macaroane fierte și tăiate bucăți mici;
- supă-pireu de pui se servește cu piept de pui fiert și tăiat cuburi;
- supă-pireu de pește se servește cu cuburi din file de pește fiert;
- supă-pireu de sparanghel se servește cu batoane de sparanghel fiert;
- supă-pireu de ciuperci se servește cu ciuperci tăiate lame, înăbușite.

Caracteristicile organoleptice ale supei-pireu sunt:



aspect: opalescent, la suprafață crutoane de pâine sau legume fierte, tăiate diferit;

culoare: albă-gălbuie sau cu o nuanță slabă a culorii de bază;

consistență: semifluidă, cremoasă, omogenă;

gust și miros: plăcute, specifice legumei de bază, fără gust și miros străin; gust dulceag, condimentare corespunzătoare.

Defectele ce pot apare la obținerea supei-pireu sunt:

consistență densă sau puțin densă: dozare incorectă a componentelor sau fierbere îndelungată sau insuficientă; se remediază prin adăugarea de supă de oase și potrivirea consistenței; fierbere până la obținerea consistenței corespunzătoare.

neomogene, cu aglomerări: fierbere insuficientă (legume nepătrunse); adăugarea incorectă a amestecului de făină, lapte, gălbenuș de ou și formarea unor aglomerări de coagulat proteic; se remediază prin continuarea fierberii și repetarea operației de pasare.

condimentare excesivă: dozarea incorectă a condimentelor; fierbere îndelungată; se remediază prin adăugare de supă necondimentată.

În literatura de specialitate, rețetare etc, se întâlnește noțiunea de supă-cremă. Particularitățile acestei categorii constau în includerea frișcăi grase de 30%, untului și liezonul ceea ce îi conferă o valoare calorică înaltă. Consistența este catifelată, fină și cremoasă.

Supă-cremă de dovleac



Supă-cremă de ciuperci



Supă-cremă de praz



Supă-cremă de morcovi și cartofi cu crutoane



Supă-cremă de ceapă



Supă-cremă de porumb



Supă-cremă de cartofi



Supă-cremă de spanac



Verifică cunoștințele:



1. Explică tehnica preparării supei-pireu.
2. Prezintă sortimentul de supe-pireu, expunând particularitățile.
3. Care sunt indicii de calitate ai supei-pireu, indicând defectele posibile și cauzele apariției acestora, precum și modurile de remediere (dacă există)?

Supe de lapte

Laptele este alimentul cel mai complex și mai ușor asimilat de organism, constituind unul dintre alimentele de bază și în nutriția omului. Laptele conține peste o sută de substanțe nutritive necesare organismului uman (aminoacizi, acizi grași, vitamine, minerale, proteine).



Proteinele conțin aminoacizi, necesari pentru creștere și menținerea sănătății. Grăsimea din lapte, în afară de rolul ei energetic, contribuie la formarea rezervelor de grăsime în organism. Vitaminele, conținute în proporții apreciabile, ridică valoarea nutritivă a laptelui. Important este faptul că substanțele nutritive din lapte se găsesc în proporții optime, astfel că laptele este asimilat de organism mai bine decât orice alt aliment, putând fi consumat atât în stare proaspătă, cât și sub formă de diferite produse lactate. Atât laptele, cât și produsele lactate măresc rezistența organismului la infecții și intoxicații, ridicând nivelul de sănătate al populației.

Tehnologia de preparare

Supele de lapte se prepară din lapte integral sau amestec de lapte și apă. Se mai folosește laptele condensat fără zahăr și laptele integral uscat. Supele sunt preparate cu paste, cereale, legume.

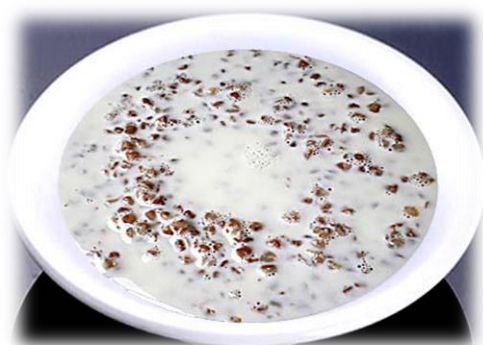
Tratamentul termic de bază aplicat este fierberea, fapt care conduce la o digestie ușoară, la un grad mare de asimilare. Prin fierbere, crupele și pastele absorb lichid, își măresc volumul, amidonul gelifică, ceea ce conferă preparatului o anumită vâscozitate.

Pastele, cerealele integrale, legumele nu se pătrund bine în lapte, așa că se prefierb în apă și apoi se încorporează în laptele clocotit. Excepție face grișul, care se încorporează direct în lapte. La servire, în supele de lapte se adaugă unt.

Sortimentul supelor de lapte

Supă de lapte cu orez

Orezul ales, spălat se încorporează în apă cu adaos de puțină sare și se fierbe timp de 10-12 min. Se adaugă lapte fierbinte. Supa se fierbe până este gata, la final se adaugă zahăr. La servire, se adaugă unt.



Supă de lapte cu hrișcă

Crupa de hrișcă se alege și se spală bine. Peste crupa aleasă se toarnă apă clocotită, se adaugă sare și se prefierbe timp de 10-15 min.

Se adaugă laptele fierbinte, sare și zahăr și se fierbe până este gata.

La servire se adaugă o bucățică de unt.

Supă de lapte cu tăiței

Tăiței se pun în apă clocotită cu sare și se prefierb. Tăiței prefierți se scurg prin strecurătoare.

Într-un vas cu fund gros, marcat „Lapte”, se toarnă puțină apă, cât să acopere fundul. Se aduce până la fierbere, se toarnă laptele, iarăși se aduce până la fierbere. În amestecul clocotind de lapte și apă se adaugă pastele făinoase fierte, sare, zahăr și, amestecându-se periodic, se fierbe până este gata. La servire se adaugă o bucățică de unt.

Supele de lapte cu paste făinoase se îngroașă repede la fierbere și la păstrare îndelungată. Pentru a evita îngroșarea, supele de lapte se prepară în cantități mici, pentru a putea fi consumate în decurs de 30-40 min.

Supele de lapte pot fi preparate cu diverse legume: cartofi, mazăre verde, napi, dovleac, frunze de spanac, salată verde și alte legume.

Supele se dreg uneori cu făină dextrinizată, diluată cu lapte sau apă.



Supă de lapte cu legume

Morcovii sunt tăiați felii, bare sau cuburi și se pasează în unt sau margarină. Varza albă este tăiată în pătrate, conopida este împărțită în inflorescențe mici, cartofii sunt tăiați cuburi sau felii; păstăile de fasole se taie în formă de pătrate și se fierb separat. În apa clocotindă se încorporează morcovii pasați, se aduce la fierbere, apoi se pun cartofii, conopida sau varza albă și se fierbe până legumele sunt aproape gata.

Apoi se toarnă laptele fierbinte și se fierbe câteva clocote. La sfârșitul fierberii, se adaugă fasolea, fiartă separat, și sare. La servire, se adaugă o bucățică de unt.



Supă de lapte cu dovleac și griș

Dovleacul prelucrat este tăiat în cuburi (1x1 cm), se pune într-un castron, se toarnă o cantitate mică de apă și se fierbe.

Când dovleacul este făcut, se adaugă lapte fierbinte, se aduce la fierbere, se toarnă grișul într-un jet subțire și se fierbe 10-15 min, amestecând continuu. Se adaugă sare și zahăr.

La servire se adaugă o bucățică de unt.

Cerințele de calitate pentru supele de lapte



La evaluarea calității supelor, se remarcă aspectul și culoarea acestora, care indică respectarea procesului tehnologic de pregătire și păstrare.

Aspectul: pastele, crupele sau legumele sunt pătrunse cu forma păstrată, dar nu răsfierte.

Culoarea supei de lapte este albă sau poate avea nuanța ingredientelor ce intră în compoziție.

Gustul este dulce-ușor sărat.

Mirosul laptelui ars nu este permis.

Verifică cunoștințele:



1. Explică tehnica preparării supelor de lapte.
2. Prezintă sortimentul supelor de lapte, descriind particularitățile acestora.
3. Caracterizează indicii de calitate ai supelor de lapte.

Supe reci

În perioada când temperatura mediului depășește 35°C, de o mare cerere din partea consumatorilor se bucură supele reci. Deosebit de larg ele sunt răspândite în regiunile cu climă caldă. Baza lichidă a acestor supe poate fi cvasul din pâine, zeama de sfeclă, zeurile de fructe, chefirul. Cvasul de pâine este un agent eficient de deschidere a poftii de mâncare, potolește bine setea, are un efect tonifiant. Zeama de sfeclă se drege cu oțet sau acid citric. Ea conține glucide, săruri minerale și stimulează secrețiile gastrice.

Majoritatea rețetelor acestor supe includ ceapă verde, mărar, ridiche, spanac, măcriș, castraveți, ridiche de lună, ceea ce face ca ele să constituie o sursă importantă de vitamine și substanțe minerale.

La această grupă se referă supele pe bază de cvas [okroșka (rus. *окрошка*), botvinia (rus. *ботвинья*)] pe baza zemei de sfeclă [svekolnik (rus. *свекольник*)] și pe baza zeurilor din fructe.

Supe reci pe bază de cvas și de zeamă de sfeclă

Pentru prepararea supelor se folosește cvas special de okroșcă. Densitatea lui este mult mai mică de cât aciditatea – până la 4 (în ml, bază normală la 100 g băutură), conținutul de alcool – până la 1,2%. Cvasul de okroșka conține acid lactic și carbonic, microfloră utilă

(bacterii acidolactice), vitamine (B2, PP ș.a), glucide (zaharoză, maltoză, dextrine) și azot de amine.

Okroška



Pentru prepararea supei okroška, muștarul se freacă cu gălbenușuri de ouă fierte, sare și zahăr și se diluează cu cvas răcit. În cvasul dres, înainte de servire se introduc ingredientele pregătite și răcite. Ingredientele de bază ale supei okroška sunt ceapa, verde și castraveții. Ceapa verde se alege, se spală, se taie mărunț și se freacă cu sare. Castraveții se spală, se curăță (cu excepția celor de seră) de coajă și se taie cubulețe.

Albușurile ouălor fierte se taie mărunț. În afară de aceasta, în componența supei okroška pot intra produse de carne fierte (carne slabă, șuncă și salam), cartofi fierți (în okroška de legume), ridiche de lună. Toate aceste produse, de asemenea, se taie cubulețe.

Okroška se servește cu smântână și verdeață de mărar. Supele de tip okroška pot fi de diferite varietăți, în funcție de garnitura produselor de carne (de carne, assorti de carne, de vânat și vițel ș.a.) și legume (fără cartofi, de legume cu cartofi, nap și ridiche de lună).

Svekolnik

Ingredientul principal al svekolnikului este sfecla. Pentru prepararea lui sfecla se curăță și se taie pai. Dacă se folosește sfeclă tânără, atunci se taie și pedunculii în bucățele cu lungimea de 2-3 cm. În vasul cu sfecla și pedunculii tăiați se toarnă apă, se adaugă oțet și se brezează.



Cu 10-15 min până la pătrundere, se adaugă tulpina și frunzele de sfeclă tăiate mărunț. 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 pentru okroška. La servire, în svekolnik se încorporează smântână, o jumătate de ou fiert tare, verdeață de mărar.

Folosirea tulpinii și a frunzelor la prepararea svekolnikului permite consumarea rațională a sfeclei tinere.

Borș rece

Borșul rece de sfeclă se prepară la fel ca svekolnikul, însă, în loc de cvas, se folosește zeamă de sfeclă. Borșul poate fi servit cu carne, cu pește.



Șci verzi reci



Măcrișul și spanacul, după tratarea preliminară, se fierb și se pasează la fel ca la prepararea supei șci verzi. Cartofii se taie cubulețe, se fierb cu o cantitate mică de apă și se răcesc (zeama se folosește la prepararea supelor șci). Ceapa verde și castraveții se tratează la fel ca pentru okroškă.

Măcrișul pasat și spanacul se unesc cu zeama, se adaugă apă rece fiartă, se potrivește de sare, acid citric și se incorporează celelalte ingrediente. Supa șci verzi poate fi preparată cu carne (pe bulion de carne), cu pește (pe bulion de pește) sau numai din măcriș sau spanac.

SUPE DULCI

Supele dulci se prepară pe bază de fructe și pomușoare proaspete, uscate, congelate sau conservate. Pentru prepararea supelor dulci, putem folosi siropuri și zemuri de diferite fructe. Mai întâi se pregătește baza lichidă. Merele și perele se curăță de coajă și semințe, se taie felioare, se acoperă cu apă, se fierb, zeama se strecoară, se adaugă zahăr, scorțișoară și se dă în clocot

Înainte de gătit, fructele proaspete și uscate sunt sortate și spălate bine. Fructele uscate și fructele de pădure sunt sortate după tip.

Fructele uscate se înmoaie cu apă rece, apoi se pun în apă clocotită, se adaugă zahărul, se aduc la fierbere, se fierb și la sfârșit se adaugă amidon.

Garnituri pentru supele dulci: cereale fierte (orez, mei), paste făinoase, fulgi de grâu sau porumb, găluște, budinci ș.a.



Verifică cunoștințele:



1. Care sunt particularitățile de bază ale supelor reci și ale supelor dulci.
2. Caracterizează baza lichidă folosită pentru prepararea supelor reci și a supelor dulci.
3. Ce materie primă se folosește pentru prepararea supelor reci și a supelor dulci.
4. Care sunt regulile de servire a supelor reci și a supelor dulci?

Curiozități despre supă și ciorbă

- Francezii numesc masa de seară *souper*, tocmai pentru că exista obiceiul ca seara să se mănânce doar o supă.
- La primele restaurante supa sau ciorba se servea ca fel unic de mâncare, preparatul fiind considerat nutrițional și sățios.
- Supele și ciorbele rămân de două ori mai mult în stomac și astfel se menține senzația de sațietate.

 **Ciorbă** +  **Ardei iute** =
intensificarea arderilor și accelerarea
metabolismului cu 25% timp de 3 ore după masă.

- **Kasessuppe** este o supă tradițională germană, dar ea există și într-o variantă veche românească drept **supă de porumb** și brânză. Dacă vei dori să guști ceva special în călătoriile tale, atunci brânza topită în apă alături de ciuperci și legume va fi o noutate pe care nu va trebui s-o ratezi. Varianta britanică include și bere, restaurantele englezești oferind această mâncare gustoasă mai ales în perioada sărbătorilor de iarnă. Tot englezii sunt cunoscuți pentru **supa de muștar**, servită caldă alături de crutoane de pâine.
- Arabii, în Evul Mediu, au lăsat în urma lor puternice influențe asupra Spaniei, acestea regăsindu-se în gastronomia spaniolă de azi. Una dintre cele mai bune și mai ușoare supe spaniole, care se poate servi atât caldă, cât și rece, este **gazpacho**. Specifică Andaluziei, **gazpacho** este o supă de roșii preparată cu ardei, castravete, usturoi și pâine, toate pasate. Se servește cu frunze de busuioc și mai poate fi însoțită de salată și pâine făcută în casă.
- Americanii nu rămân nici ei în urmă când vine vorba de ciorbe cu arome speciale. Mari iubitori de arahide, aceștia prepară o supă delicioasă cu fasole, legume și arahide, aromatizată cu coriandru. **Ciorba americană** poate fi servită cu smântână sau lapte de cocoș.

- Coreenii adoră **ramenul** (supa cu tăiței), ungurii **gulașul**, italienii **minestrone**, rușii **soleanka**, **okroška**... și poveștile pot continua.



Bibliografie

1. N.Anfimova, T.Zaharova. **Arta culinară**. Chișinău „Lumina” 1990
2. L. Adamache. **Supe si ciorbe. 24 de retete delicioase si usor de preparat**. Editura All. ISBN 9786069380062.
3. V.Baranov **Tehnologia produselor alimentare Moscova** „Economica” 1980
4. J. Ciumac, A. Chirsanova, V. Reșitca.**Technologie culinaire**. ISBN 978-9975-87-563-9. 2020. CZU 641.5(075.8). 201 p.
5. O. Deseatnicova, N. Mija, M. Benic, **Organizarea și Dotarea Tehnică a Unităților de Alimentație Publică**, material didactic, Chișinău, UTM 2005.
6. E.Grozav, E.Grosu. **Tehnologia preparatelor culinare** (trad. din I.rusă) Chișinău. 1990
7. Kate McMillan. **Supe creme. 365 de rețete de retete pentru fiecare zi din an**. Editura Litera. 2016. 302 p. ISBN 9786063303999
8. N. Olexiuc 1980. **Rețete culinare practice**. București "Edit. Tehnică" 1986
9. **Supe**. LAROUSSE. Editura RAO. ISBN 9789737171153.
10. **Rețetarul preparatelor culinare**. M."Economica" 1981
11. N. Olexiuc. **Rețete culinare practice**, București"Edit. Tehnică" 1986, 568 p.
12. Н.И. Ковалев, Л.К. Сальникова. **Течнология приготовления пищи**
13. <https://retete.unica.ro/recipe-categories/bors-ciorba-supa/>
14. <http://meseriamea.com/>