



## Modulul 4. PREPARAREA SOSURILOR

*Suport didactic pentru viitorii bucătari*

**ALCĂTUITORI:**

**AURICA CHIRSANOVA  
CORALIA BABCENCO**

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

## Modulul 4. PREPARAREA SOSURILOR

Studiind acest modul, vei fi capabil să:

- definești importanța sosurilor în alimentație;
- clasifici și să caracterizezi sosurile;
- alegi utilajele, ustensilele și vesela pentru prepararea și servirea diferitor sosuri;
- descrii regulile de bază de preparare a sosurilor;
- cunoști normele igienico-sanitare pentru procesele tehnologice de preparare și păstrare a sosurilor;
- organizezi ergonomic locul de muncă.

### INTRODUCERE

Sosurile au intrat în alimentația omului mai târziu decât carnea sau pâinea. Cu toate acestea, ele sunt prezente în perioada antică, iar pe parcursul anilor au devenit un supliment gastronomic, o notă de eleganță și o înfrumusețare a unei rețete culinare. Marele Auguste Escoffier<sup>1</sup> definește sosurile drept „cheia de boltă a bucătăriei”, precizând că „ele sunt cele care au creat și au păstrat superioritatea mondială a bucătăriei franceze”.

În ceea ce privește termenul **sos**, el derivă din cuvântul francez *la sauce*, care provine din cuvântul latin *salsus* – „sărat”. Asta pentru că sarea a fost printre primele condimente folosite la prepararea sosurilor. A fost nevoie de secole de cultură gastronomică pentru a crea delicioasele sosuri așa cum le cunoaștem astăzi: sosuri ce însoțesc bucatele din cele mai bune și mai renumite restaurante din lume.

De-a lungul Evului Mediu, până în perioada Renașterii, sosurile au fost preparate simple, care aveau o singură menire: să aromatizeze bucatele pe care le însoțeau. Astăzi putem spune că, deși sosul și-a păstrat scopul, s-a schimbat totuși modul în care el este conceput și preparat. Acest mod nou de preparare a început să se dezvolte prin secolul 18, o perioadă a schimbărilor majore în gastronomie. În acea perioadă, în Franța iau naștere modalități inovatoare de preparare a sosului: apar primele sosuri preparate pe bază de unt și făină, din care derivă sosul beșamel (fr. *la sauce béchamel*). În Franța apar și primele sosuri reci, așa cum le avem astăzi, exemplul universal cunoscut fiind maioneza.

Tot în acea perioadă istorică apare în limbajul gastronomic internațional termenul francez **roux**, care înseamnă **rântaș** – un sos ce se obține în urma omogenizării și prăjirii făinii în grăsime, de obicei unt topit, după care se adăuga apă. **Rântașul** poate fi alb, dacă este gătit un timp mai scurt, sau poate fi brun, dacă făina este călită în brun, aceasta capătă o culoare din ce în ce mai închisă, datorită călirii mai lungi. Rântașul stă la baza câtorva dintre sosurile de bază: *béchamel*, *velouté* și *espagnole*.

---

<sup>1</sup> Auguste Escoffier (1846-1935) a fost un bucătar, restaurator și scriitor culinar francez, care a popularizat și actualizat metodele tradiționale de gătit franceze.

Renumitul bucătar francez Marie-Antoine Carême<sup>2</sup> a împărțit sosurile, în funcție de procedeul termic folosit, în sosuri calde și reci. Sosurile calde le-a împărțit, la rândul lor, în sosuri albe (beșamel etc.) și sosuri brune (în general din roșii).

În bucătăria românească sosurile sunt foarte mult folosite. Găsim rețete de sosuri în cele mai vechi cărți de bucate tipărite. Sunt renumite rețetele din perioada brâncovenească (sf. sec. 17 – înc. sec. 18), tipărite abia după 1990. În „Carte de bucate” a Mariei Maurer (anul 1849), sunt multe rețete de sosuri: sos de măcriș, sos de aguridă (boabe de strugure necopt și foarte acru), sos de agrișe, sos de sardele etc.



Indiferent cum evoluează tendințele culinare, prepararea sosurilor rămâne una dintre cele mai importante sarcini într-o bucătărie modernă.

### Importanța sosurilor în alimentație

Sosurile sunt părți componente ale unui sortiment larg de preparate reci și calde din carne, pește, legume, crupe, paste făinoase etc. Ele conțin o cantitate importantă de substanțe gustative, mirodenii, condimente, ceea ce îmbunătățește și accentuează gustul, aroma bucatelor, stimulând pofta de mâncare și digestia. Sosurile pot fi servite separat sau împreună cu preparatul care urmează a fi consumat. Unele sosuri se utilizează și la prepararea bucatelor prin înăbușire, gratinare etc.

Caracteristicile cele mai importante ale sosurilor sunt prezentate în figura de mai jos:



<sup>2</sup> Marie-Antoine Carême (1874-1833). Mai este numit Antonin Carême. Celebru bucătar francez, care a gătit pentru regii Franței.

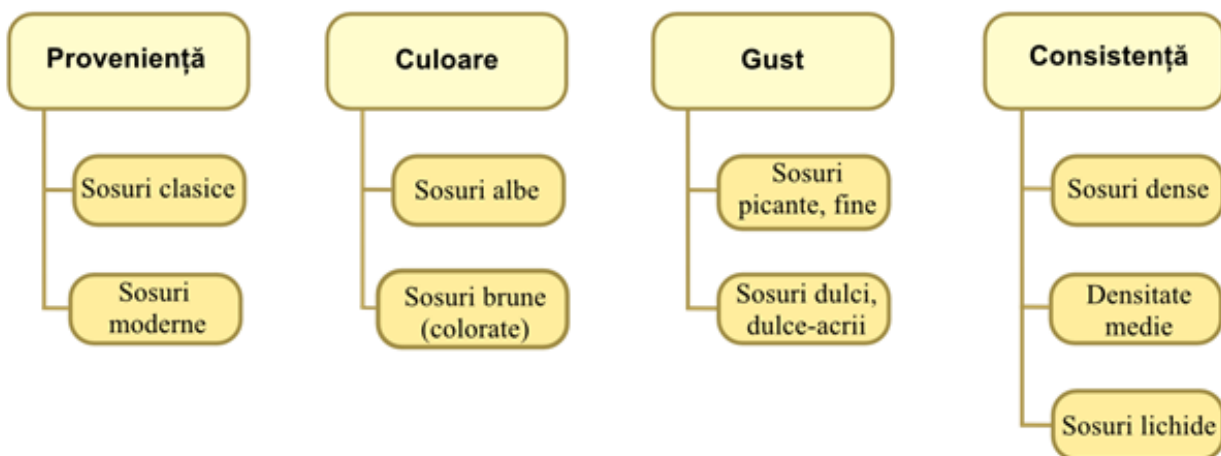
Importanța sosurilor în gastronomie este evidențiată de următoarele momente-cheie:

- ele reprezintă un component aromatic-gustativ, consistența căruia depinde de varietatea de materie primă utilizată, de tehnologia de pregătire și variază de la vâscoasă-lichidă până la consistența de pastă;
- utilizarea lor permite lărgirea asortimentului de bucate, îmbunătățirea aspectului lor exterior, a aromei, a gustului, a suculenței, completarea compoziției chimice a acestora, sporirea valorii biologice;
- fiecare sos constă din baza lichidă și o fracție adăugată, din care fac parte diverse ingrediente (condimente, ierburi aromatice, legume, brânzeturi etc.);
- sosul care este pregătit pe o anumită bază lichidă și care conține în fracția adăugată o cantitate minimă de ingrediente se numește **sos de bază**;
- sosurile care derivă din sosurile de bază cu adăugarea unor ingrediente se numesc (**sosuri derivate**).

### Clasificarea sosurilor

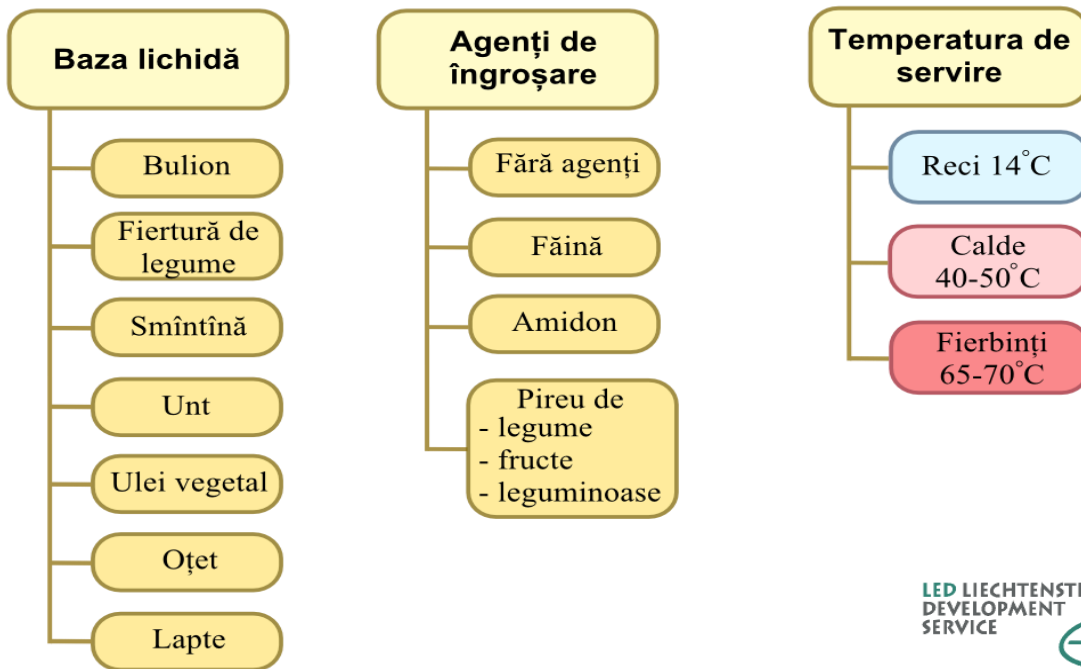
Sortimentul de sosuri este foarte mare și variat. Sosurile pot fi clasificate după mai multe criterii. Mai jos este prezentată **clasificarea generală a sosurilor** după: *proveniență, culoare, gust, consistență*.

#### Clasificarea sosurilor



Ținând cont că sosurile se prepară utilizând o *bază lichidă*, cu sau fără *agenți de îngroșare* și pot fi servite *reci* sau *calde*, în continuare este prezentată clasificarea sosurilor după criteriile menționate:

## Clasificarea sosurilor



În funcție de grupa de bucate pe care le însoțesc, sosurile pot fi clasificate **după destinație** – se servesc cu:

- *bucate din carne*
- *bucate din pește*
- *bucate din pasăre*
- *bucate din paste, crupe*
- *bucate din legume*
- *bucate dulci*
- *salate.*

Ținând cont că sosurile pot fi pregătite cu sau fără agenți de îngroșare, ele pot fi clasificate **după consistență**:


**lichide** – pentru stropirea bucatelor și la înăbușirea acestora;

**semilichide** – pentru coacere și adăugare în bucatele din legume;

**dense** – pentru umplutură și adăugare în unele feluri de bucate.



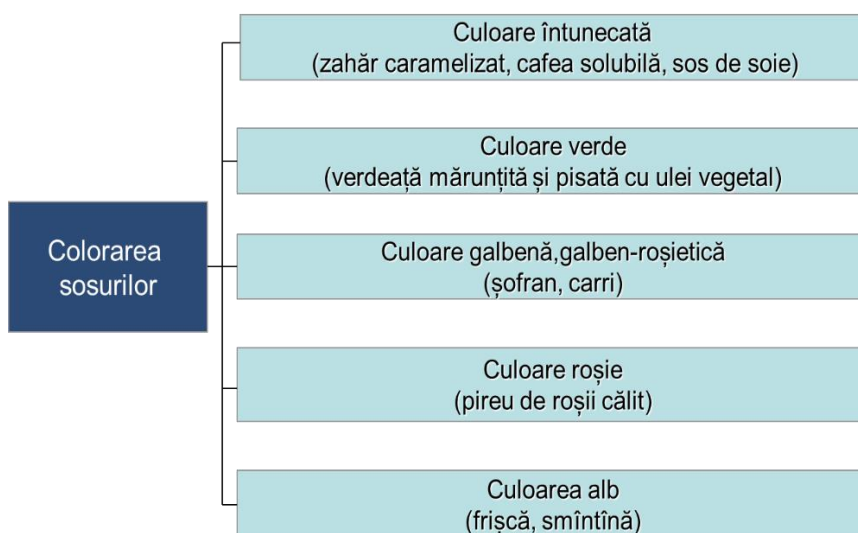
O clasificare sumară a sosurilor în gastronomia modernă este prezentată mai jos.

Grupe de sosuri	Sortimente de sosuri de bază	Sortimente de sosuri derivate
<b>Sosuri reci emulsionate instabile</b>	Sos de oțet Sos de lămâie (a la grec)	
<b>Sosuri reci emulsionate stabile</b>	Maioneză	Maioneză cu muștar, maioneză cu iaurt, maioneză cu tarhon, sos ravigot, sos tartar, sos remouladă, sos andaluz, sos Chantilly II, sos Valentine, sos gribiche, sos Calypso, sos verde, sos pescăresc
<b>Sosuri reci vâskoase</b>	Sos de unt (fr. <i>beurre maître d'hôtel</i> ), sos vinegretă, sos de hrean, sos de usturoi (mujdei), sos pesto, sos de smântână, sos de iaurt	
<b>Sosuri calde emulsionate</b>	Sos olandez  Sos bearnez (cel mai important derivat din sosul olandez)	Sos Mikado, sos mousseline/Chantilly I, sos maltez, sos de muștar Sos arlezian ( <i>Arlésienne</i> ), sos Choron, sos Foyot (Valois), sos <i>paloise</i> <sup>3</sup> (sos bearnez cu mentă), sos tirolez
<b>Sosuri calde vâskoase albe</b>	Sos beșamel  Sos meunière, sos alb velouté Sos suprem (alb din supă de pasăre)	Sos Mornay, sos suprem, sos boemian, sos Soubise, sos alb chaud-froid <sup>4</sup> , sos alb cu vin  Sos meunière cu capere  Sos Colbert, sos Chivry  
<b>Sosuri calde vâskoase colorate</b>	Sos de roșii, sau sos tomat (fr. <i>sauce tomate</i> )  Sos brun (spaniol)  Sos combinat (de roșii + brun)	Sos portughez, sos provensal, sos de roșii, sos vânătoresc  Sos picant, sos picant cu muștar (Robert), sos brun chaud-froid, sos Madeira, sos bordelez, sos demi-glacé, sos lionez, sos de ciuperci, sos de vin, sos Charcutière, sos Chateaubriand, sos de smântână pentru vânat, sos breton  Sos Diable, sos Zingara

<sup>3</sup> *La sauce paloise* (pronunțare [paluaz]) – sos inventat în orașul francez Pau, deci traducerea ar fi sos de Pau (pron. [po]).

<sup>4</sup> Sos chaud-froid ([șo-frua]) – sos preparat fierbinte, dar servit rece.

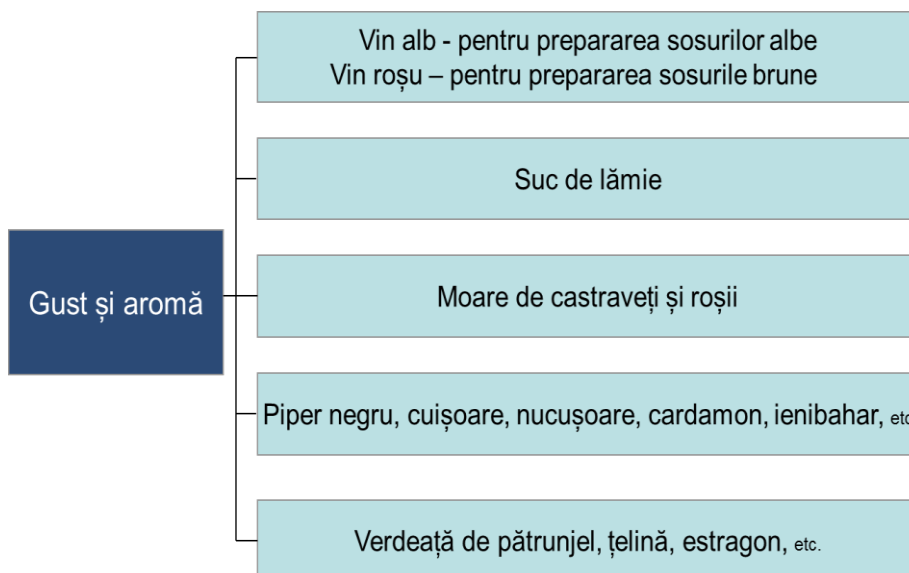
Ținând cont că astăzi sunt întâlnite tot mai multe sosuri colorate, mai jos este prezentată clasificarea acestora cu indicarea ingredientelor folosite:



Ținând cont că la prepararea sosurilor se utilizează **diverse materii prime**, gustul și aroma sosurilor sunt foarte variate:

bulionuri din oase	pasăre	fiertură de ciuperci
carne	pește	materii prime de îngroșare (amidon din porumb și cartofi, făină – pentru asigurarea consistenței)
grăsimi, adaosuri (legume proaspete sau conservate, smântână, iaurt, frișcă, brânzeturi, ouă)	condimente și verdețuri condimentare	materii prime pentru aromatizare (vin, coniac)

În schema de mai jos vedeți ce ingrediente sunt folosite pentru a contribui la formarea gustului și aromei sosurilor:



Făina este utilizată ca agent de îngroșare și formare a gustului la unele tipuri de sos. Pentru ca făina să fie utilizată în procesul de gătire, este necesar de a o supune călirii, care poate avea loc cu sau fără grăsime la temperatura de 120-150°C. La călire, în făină se caramelizează zahărul, amidonul se transformă în dextrine, albuminele denaturează, se îmbunătățesc gustul și mirosul.

Pe parcursul procesului de gătire a sosurilor au loc mai multe **transformări**, și anume:

- a) *transformările survenite la sosurile emulsionate.* Prin amestecare energetică se obține o dispersie fină a particulelor de grăsime în altă grăsime (cele din gălbenuș în ulei sau unt clarificat). Lecitina din gălbenuș menține stabilitatea emulsiei. La sosurile emulsionate calde nu trebuie depășită temperatura de 65°C. Peste această valoare a temperaturii, proteinele din gălbenuș se coagulează și sosul se taie. Din același motiv, sosul nu se păstrează pe baie de apă, excesul de căldură ducând la separarea untului de gălbenuș;
- b) *transformările survenite la sosurile fluide.* În timpul preparării sosurilor fluide au loc aceleași transformări ca la prepararea sosurilor obișnuite. Transformările sunt legate de absorbția apei de către amidon, de înmuierea legumelor, de colorarea și aromatizarea sosurilor și de pierderile de vitamine și substanțe minerale.

După cum a fost menționat anterior, sosurile reprezintă o parte componentă a bucatelor, iar pentru o mai bună asimilare a acestora două este bine de cunoscut **principiile de asociere**:

- ✚ pentru bucate fierbinți se servesc sosuri fierbinți;
- ✚ pentru bucate reci se servesc sosuri reci;
- ✚ pentru bucate cu aspect neatrăgător – sosuri dense;
- ✚ pentru bucate puțin calorice – sosuri grase (polonez, olandez);
- ✚ la pește prăjit – sos de tomate și sos maioneză;
- ✚ la carne prăjită – sos brun de bază;
- ✚ la carnea fiartă – sos de hrean, Madeira, dulce-acrișor;
- ✚ la bucate din pasăre – sosuri albe;
- ✚ la bucate din legume – sosuri de ciuperci, de lapte.

### **Utilaje, ustensile și veselă pentru prepararea și servirea sosurilor**

La prepararea sosurilor se întrebuințează cazane cu volum mic, cazane special staționare, cratițe și tigăi, tăvi, site, pasatoare, prese de usturoi, linguri și alt inventar.

În sectorul de preparare a sosurilor se prevăd locuri de muncă pentru:

- pregătirea produselor supuse prelucrării termice;
- prelucrarea termică a produselor;
- finisarea produselor după prelucrarea termică.

La prepararea sosurilor în cadrul unităților de alimentație publică se recomandă utilajul prezentat mai jos:



Ustensilele necesare pentru prepararea sosurilor:



Ținând cont că prepararea multor sosuri include operația de strecurare (separarea părții solide de lichide) sau pasarea unor ingrediente (de exemplu legume etc.), se recomandă asigurarea locului de muncă cu site și pasatoare în sortiment (a se vedea mai jos):

### Strecurători și site pentru sosuri



Locul de muncă prevăzut pentru prelucrarea termică a produselor se dotează cu echipamente tehnologice respective: pentru fierbere/brezare – se instalează plite, pentru prăjire – tigăi, friteuze, cuptor de prăjit.

Locul de muncă pentru finisarea produselor după prelucrarea termică se amenajează în apropierea aparatelor termice. Aici se instalează mese de lucru pentru porționare, amenajarea pe platou sau farfurie a bucatelor. În Secția bucate calde este nevoie, de asemenea, de robot universal (cu mecanism de schimb) și dulap frigorific.

Echipament tehnologic: castroane, farfurii, cuțite, tocătoare, teluri, pahare gradate, răzători, strecurători, mixer, linguri de lemn, sosiere.

### Selectarea veselei pentru servirea sosurilor

#### Reguli de bază la servirea sosurilor:

1	sosurile trebuie menținute la temperatura corespunzătoare, cele calde trebuie să fie servite fierbinți
2	temperatura sosurilor calde emulsionate trebuie să fie extrem de ridicată
3	fără riscul de a se stratifica, sosurile reci trebuie să rămână reci până la contactul cu preparatele calde
4	dacă există în mâncare elemente cu textură crocantă sau alte caracteristici care trebuie să fie păstrate, ele ar trebui să fie protejate de contactul cu sosul; în acest caz sosul e servit într-un recipient separat
5	sosul întotdeauna este folosit pentru a sublinia atractivitatea preparatului oferit: în unele cazuri, este folosit ca un „capac” lucios pentru suprafața alimentelor, în altele el reflectă ca o „oglindă” produsul pus deasupra

Vesela este importantă la servirea preparatului. Aceasta se alege în funcție de specificul preparatului, modul de gătire, temperatura de servire, gramajul de servire. Unele tipuri de veselă cu exemple de preparate ce pot fi servite sunt prezentate mai jos.



**Norme și gramajul de servire:** Sosurile se servesc în sosiere, care diferă puțin după formă, mărime, culoare etc. De obicei, sosurile se servesc în cantități nu prea mari, 100-150 g, pentru a fi servite la bucatele de bază.

### Sosurile roșii

De regulă, la baza sosurilor roșii este bulionul/fondul brun, care se obține prin fierberea îndelungată (10-12 ore) a oaselor, prăjite preventiv. Sosul roșu de bază se prepară cu adăugarea făinii călite în brun, cu adaos de pireu de tomate, ceapă, rădăcinoase și condimente. Acest sos se servește la preparate din masă tocată din carne, din subproduse, la crenvurști, la afumături fierte, dar poate fi utilizat și pentru înăbușirea cărnii și a legumelor.

Pe baza acestui sos pot fi obținute alte sosuri, numite derivate (adică derivă dintr-un sos de bază + adaos de ingrediente). Exemple de sosuri derivate ale sosului roșu de bază: sos roșu cu vin (Madeira), sos roșu cu ceapă și cornișoni (picant), sos de ceapă cu muștar (Robert), sos roșu cu roșii și ciuperci, sos roșu cu estragon, sos de piper cu oțet, sos roșu de piper cu vin, sos roșu cu coacăză neagră, sos roșu cu mandarine sau portocale, sos roșu cu capere și ciuperci.

#### Călirea făinii în brun:

1. Se cerne făina.
2. Tigaia se încălzește până la 150-160 °C.
3. Se adaugă făina cernută (într-un strat nu mai gros de 4 cm) și se căleşte, amestecând periodic până la stabilirea unei colorații cafeniu-deschis și apariția mirosului plăcut de nuci prăjite,
4. Se lasă să se răcească până la 70-80°C.

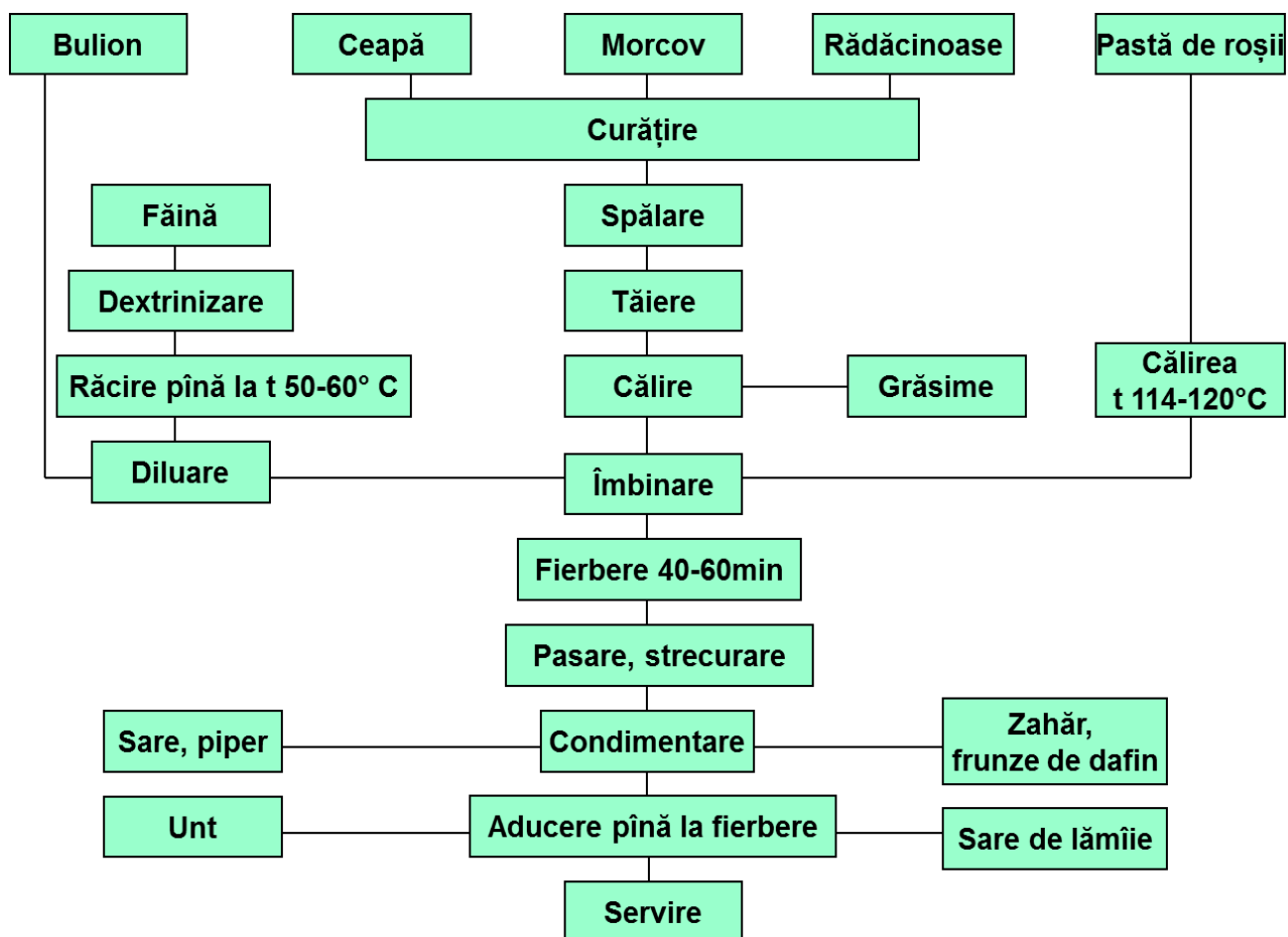
#### Călirea legumelor:

1. Se taie mărunț ceapa, morcovul, rădăcinile de pătrunjel.
2. Se călesc 5-7 min.
3. Se adaugă pireul de roșii și se călesc încă 10-15 min.


#### Pregătirea sosului roșu de bază:

1. Bulionul brun se încălzește până la 50°C.
2. O parte din bulion (1/5) se toarnă într-un vas aparte.
3. Se adaugă făina de grâu cernută, călită fără grăsime (făină călită roșu), în raport de 1:4 și se amestecă cu telul de sârmă în așa mod, încât să se obțină o masă omogenă, fără cocoloașe.
4. Restul bulionului se aduce până la fierbere. Când bulionul dă în clocot, în el se toarnă făina diluată.
5. Se adaugă la legumele călite pireu de tomate și se fierb 45-60 min la foc slab, înlăturând periodic grăsimea.
6. Cu 5-10 min până la încetarea fierberii, se adaugă sare, zahăr, piper negru boabe, frunze de dafin.
7. Sosul gata se strecoară prin sită, răzuind, totodată, legumele fierte.
8. Se aduce până la fierbere.

Pentru o mai bună înțelegere a procesului de preparare a sosului roșu de bază, este propusă mai jos schema tehnologică de pregătire:



**Prezentarea și servirea sosului:** Sosul gata se dresează cu unt, repartizând bucățele mici pe întreaga sa suprafață (10 g). Sosul se servește în sosieră câte 50 g, 75 g sau 100 g pentru o porție. Sosul se servește la bucatele din carne, se folosește pentru înăbușirea cărnii și a legumelor.

Sosurile derivate din sosul roșu de bază	Tehnica de preparare
<b>Sos roșu cu ciuperci și roșii</b> 	<p>Ceapa se curăță, se spală și se taie mărunț. Ciupercile se spală și se taie pai. Roșiile se spală, se curăță de coajă și se taie felii. Verdeța se spală sub un jet de apă și se mărunțește.</p> <p>În tigaie se încinge ulei, se adaugă ceapa și se sotează ușor. Ciupercile proaspete se sotează până la semi pătrundere, se adaugă în ceapa sotată și se prăjesc 3-5 min. Apoi ceapa și ciupercile prăjite, cu câteva boabe de piper negru, se adaugă în sosul roșu de bază și se fierb 10-15 min. La sfârșitul fierberii, în sos se adaugă felii de roșii, vin, verdeță de pătrunjel mărunțită și estragon și se drege cu margarină. Sosul poate fi preparat și fără vin.</p>
<p><i>Recomandări pentru servire:</i> cu preparate din carne de vânat prăjită, pârjoale și alte preparate din carne.</p>	

### Sos dulce-acrișor



Fruitele uscate se aleg pentru a înlătura gunoiul și se spală. Prunele uscate se fierb într-o cantitate mică de apă și se scot sâmburii. Nucile se curăță de piele și se taie mărunt. Fructele și nucile pregătite se taie mărunt, apoi se unesc cu fiertura de la prune, se adaugă ienibahar și se înăbușă 7-10 min, după care se amestecă cu sosul roșu de bază, se adaugă vinul roșu fiert, se aduce până la fierbere.



*Ienibahar*

*Recomandări pentru servire:* se servește la preparatele fierte sau înăbușite din carne și pasăre.

### Exemple de preparate servite cu sos roșu și derivatele lui



**Rulouri de carne cu sos roșu**



**Chifteluțe în sos roșu de ceapă**



**Friptură de porc în sos de ceapă cu muștar (Robert)**



**Carne de pui cu sos dulce-acrișor**



**Medalioane de vițel cu sos Madeira**

## Sosuri albe

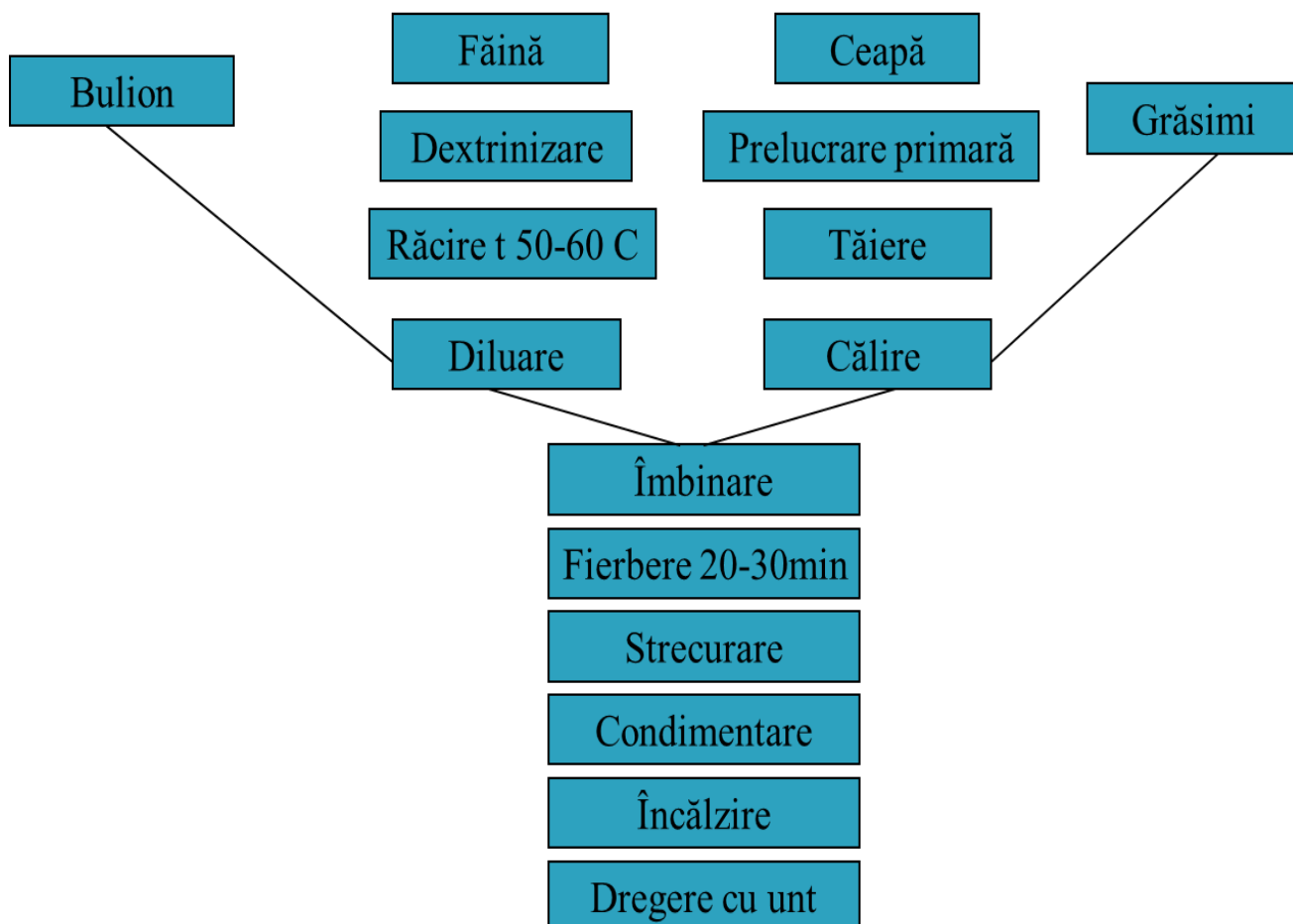


Sosurile albe posedă un gust fin și mai puțin pronunțat în comparație cu cele roșii. La fel ca sosul roșu de bază, sosul alb de bază poate fi utilizat independent, dar și pentru prepararea sosurilor derivate.

Sosurile albe se prepară pe bază de bulionuri din carne-oase, făină călită cu grăsime și legume albe. Bulionul pentru sosurile albe se prepară din oase. Dar pot fi folosite și bulionurile rezultate la fierberea peștelui, a cărnii, a păsărilor și altor produse din carne.

**Prepararea sosului alb de bază:** în vasul pentru gătit se pune grăsimea, se topește și se încălzește până la evaporarea apei. În grăsimea topită se adaugă făina cernută, care se călește prin amestecare continuă, având grijă să nu se ardă. Făina călită corect trebuie să aibă o culoare crem-gălbuie slab evidențiată. Bulionul se încălzește. Făina călită este răcită până la 60-70 C, în ea se toarnă a patra parte din bulionul fierbinte și se amestecă până la obținerea unei mase omogene, fără cocloașe, apoi, treptat, se adaugă bulionul rămas. După aceasta, în sos se adaugă rădăcini de pătrunjel, țelină și ceapă, tăiate mărunt, și se fierbe 25-30 min. Cu 5-10 min până la încetarea fierberii, se adaugă sare, piper negru boabe, frunze de dafin. Apoi sosul se strecoară prin sită, tot prin sită se pasează legumele fierte și se dă în clocot.

Pentru o mai bună înțelegere a procesului tehnologic de pregătire a sosului alb de bază, mai jos este prezentată **schema tehnologică de preparare:**



Derivatele sosului alb de bază sunt:

- **sos cu vin alb** – se servește la bucatele din carne înăbușită de pasăre, vițel;
- **sos alb cu ou** – se servește la carne fiartă, înăbușită de pasăre, de vițel;
- **sos de roșii** – se servește la bucate din carne prăjită, subproduse și legume.

În continuare sunt prezentate unele particularități tehnologice de preparare a **sosului de roșii** (derivat al sosului alb):

- se prepară cu făină călită în alb, bulion alb sau brun;
- gust plăcut acru, puțin mai pronunțat decât la sosurile brune;
- culoare roșietică;
- bază pentru prepararea sosului de roșii cu ciuperci;
- se servește la preparatele din carne prăjită, subproduse și legume.

**Procesul de preparare a sosului de roșii:** ceapa și morcovul se călesc, se adaugă pastă de roșii, rădăcini albe și se călesc 15 min. Legumele călite cu pastă de roșii se adaugă în sosul alb de bază și se fierb împreună circa 30 min. La sfârșitul fierberii se adaugă sare, piper, acid citric. Sosul se strecoară, legumele se pasează. Compoziția se aduce până la fierbere. Se drege cu unt. Sosul servit independent se drege cu vin alb sec.

## Exemple de preparate servite cu sos alb



Creveți în sos cu vin alb



Somon copt cu sos alb cu ou



Mușchi de vită cu sos alb



Șalău cu sos de tomate



**Sosuri de lapte:** se prepară pe bază de lapte integral sau amestec de lapte cu apă. În funcție de consistență, sosurile de lapte se prepară: **dense** – se adaugă în umpluturi, **cu densitate medie** – se folosesc la gratinarea bucatelor din pește, conopidă. **lichide** – se servesc la preparate calde.

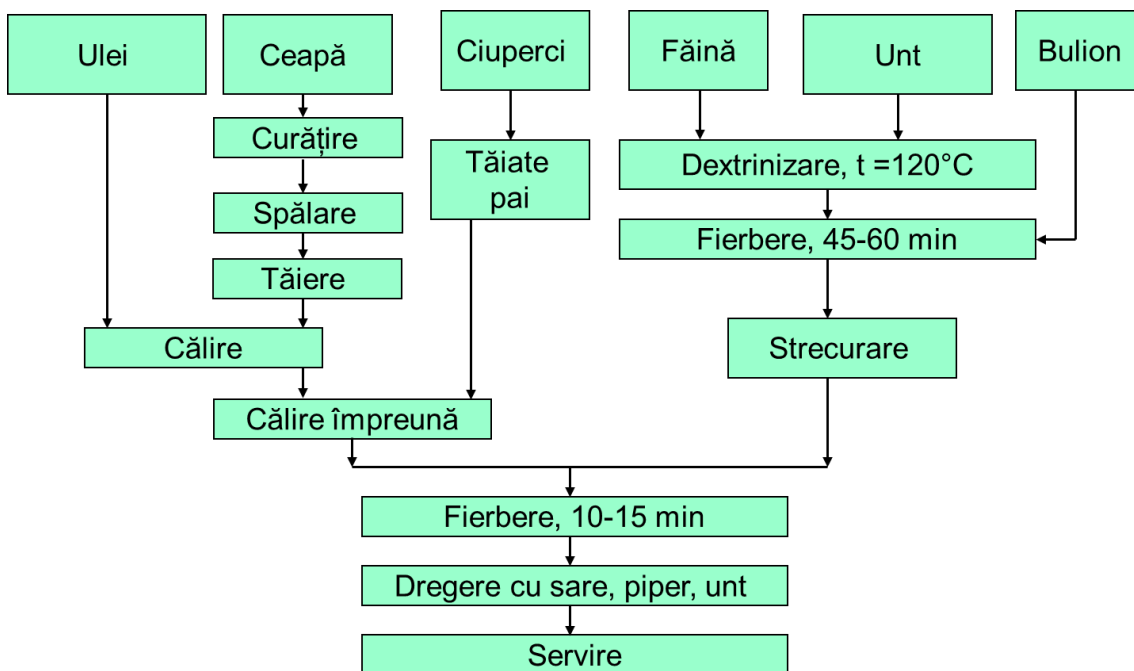
**Prepararea sosului de lapte:** făina cernută se căleşte în unt până la culoarea cafelei cu lapte. Amestecând continuu, se adaugă treptat lapte fierbinte până se obține o masă vâscoasă. Se fierbe 5 min, se strecoară, se drege cu sare, zahăr, se aduce până la fierbere și se drege cu unt. Sosul se servește la bucate din pasăre, ouă, legume și carne. Se păstrează pe marmite la  $t = 70-80\text{ C}$  timp de 1,5 ore.



**Sosuri de smântână:** se prepară din smântână cu adaos de făină călită în unt, din smântână cu adaos de sos alb preparat pe bază de bulionuri și fierturi. Făina călită în grăsime se diluează cu smântână sau bulion, se amestecă, se sarează, se pipărează, se fierbe 5 minute, se strecoară, se aduce până la fierbere. Se servește la bucate din carne, pește, legume, ciuperci, gustări calde. Sosurile de smântână pot fi păstrate la o temperatură de 70-80 °C nu mai mult de 2 ore.

**Sosuri de ciuperci:** ciupercile conțin o cantitate considerabilă de substanțe extractive, gustative și aromate. Sosurile de ciuperci se prepară din fiertură de ciuperci uscate. În sos se adaugă ciupercile gata tăiate pai sau tocate mărunt. Sosul de ciuperci se servește la bucate din cartofi, crupe, pârjoale, budinci ș.a. Sosurile de ciuperci pot fi preparate pe bază de ulei vegetal, unt topit sau frișcă.

Schema tehnologică de preparare a sosului de ciuperci este prezentată mai jos



Exemple de preparate servite cu sos de ciuperci



Iepure cu sos de ciuperci



Piept de pui cu sos de ciuperci



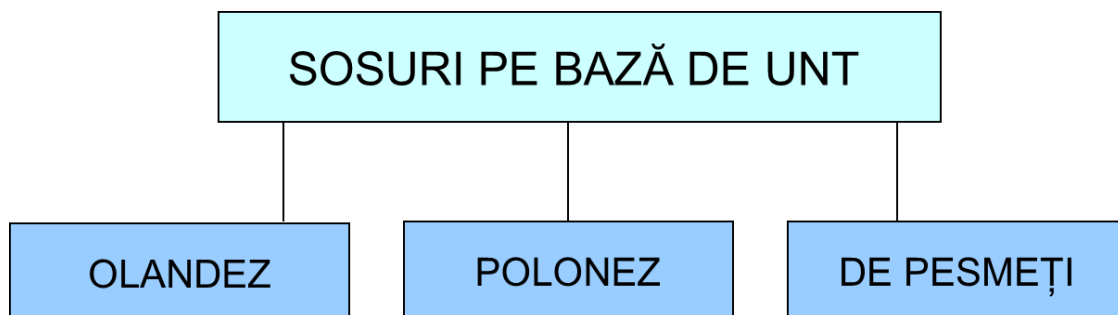
**Cotlet de porc cu sos de ciuperci**



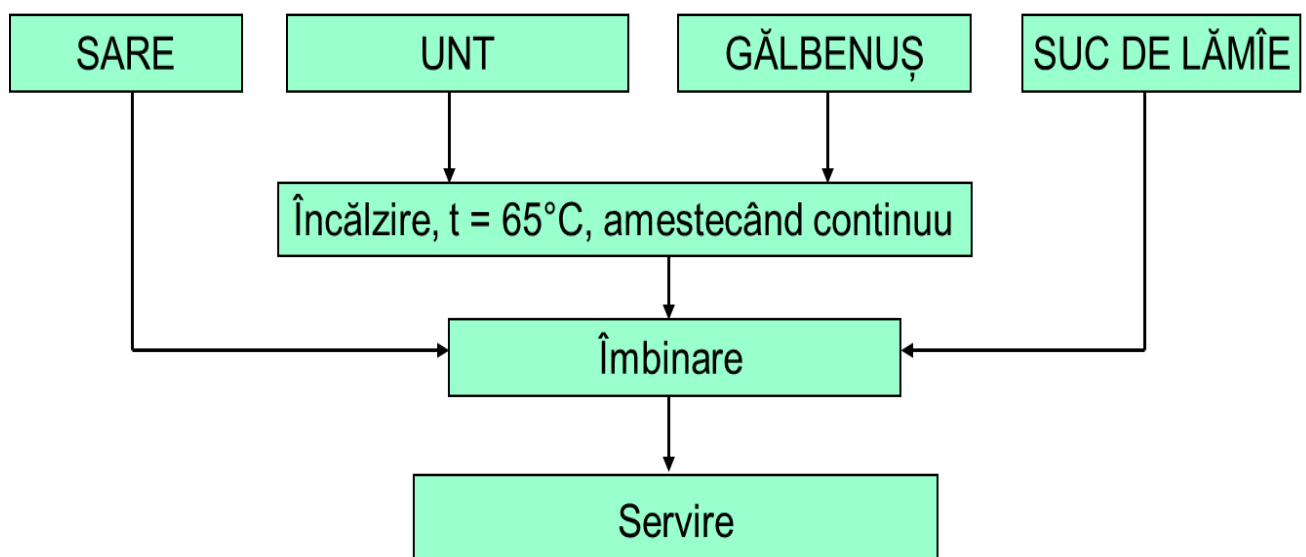
**Friptură de vită cu sos alb**

**Sosuri pe bază de unt și ouă:** aceste sosuri sunt sosuri calde, de aceea ele se servesc îndată după preparare. Ele se asociază bine cu bucate din pește fiert, fructe de mare, carne cu conținut mic de grăsimi. Sosurile pe bază de unt au consistență omogenă, culoare albă sau puțin gălbuie și gust fin, puțin acriu. Sosurile pe bază de unt și ouă se consideră sosuri cu o consistență foarte fină și catifelată.

Sortimentul sosurilor pe bază de unt este prezentat mai jos:



Schema tehnologică de preparare a sosului olandez este prezentată mai jos:



**Exemple de preparate servite cu sos olandez**



**Sparanghel verde cu sos olandez**



**Sparanghel cu ou și sos olandez**



**Sparanghel alb cu sos olandez**



**Sparanghel la tigaie cu crumble de bacon și sos olandez**

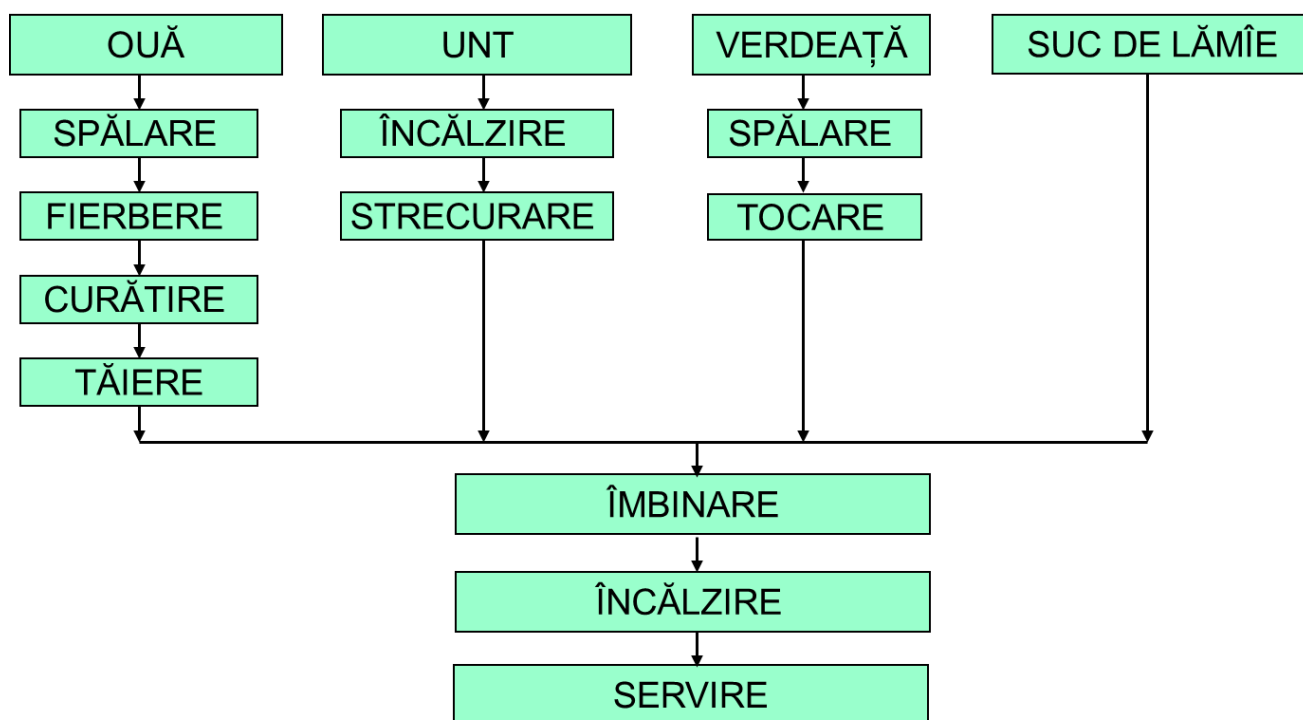


**Somon cu fasole verde și morcov cu sos olandez**



**Ouă Benedict cu sos olandez**

Schema tehnologică de preparare a sosului polonez este prezentată mai jos:



Exemple de preparate servite cu sos polonez



Șalău cu sos polonez și verdeață



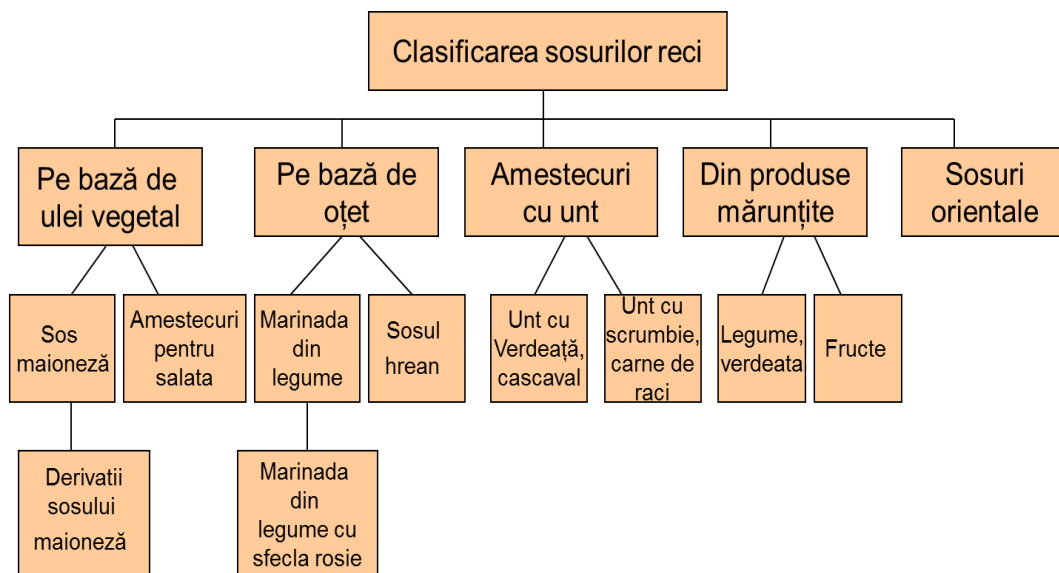
Merluciu cu sos polonez



**Sosuri reci:** se prepară pe bază de ulei vegetal sau oțet. Sortimentul lor include: maioneză, sos de hrean, dressinguri pentru salate, marinate de legume, amestecuri de unt (unt verde, unt de muștar), sosuri din produse mărunțite – legume, fructe, verdeață, masă tocată din carne sau ciuperci, sosuri orientale.

Sosurile reci se servesc la salate și vinegrete, la prepararea gustărilor reci. Amestecurile de unt se răcesc și se folosesc în cantitățile necesare. Sosurile reci se aduc la distribuire în cantități ce pot fi

folosite în timp de 1-2 ore. Marinatale se păstrează sub capac în vas neoxidabil timp de 48-72 ore la temperatura de 2–6 C. Sortimentul sosurilor reci este divers. Aceste sosuri pot fi clasificate după cum este prezentat mai jos:



Față de **calitatea sosurilor reci** se înaintează următoarele cerințe, termene și condiții de păstrare:

- în marinatale de legume, se respectă forma de tăiere;
- legumele sunt moi, gustul acrișor, aromă de condimente;
- maioneza este o emulsie de consistență omogenă;
- amestecurile de unt se răcesc și se folosesc în cantitățile necesare;
- sosurile reci se aduc la distribuire în cantități ce pot fi folosite în 1-2 ore;
- marinatale se păstrează sub capac în vas neoxidabil 48-72 ore la 2–6 C.

#### Exemple de preparate servite cu sosuri reci



**Frukte de mare cu sos tartar**



**Limbă de vită cu sos de muștar**



**Paste cu ton și sos pesto**



**Broccoli cu sos de iaurt**

**Sosuri de fructe și pomușoare:** se servesc la deserturi, cu adaos de zahăr sau miere, iar pentru bucatele din carne se prepară sosuri acrișoare din pomușoare: agrișe, răchițele ș.a. Pireul de fructe se diluează cu sirop din zahăr, apă sau frișcă. Fructele de tip caise, prune se fierb în sirop, apoi se pasează. Pomușoarele moi și suculente (zmeure, căpșune, coacăze roșii) se pasează crude. Merele proaspete se fierb până la înmuiere, se pasează, se dreg cu zahăr și unt.

**Exemple de deserturi servite cu sosuri dulci**



**Clătite cu sos de portocale**



**Pere cu sos de ciocolată**



**Papanași cu sos de vișine**



**Fondant de ciocolată cu sos de coacăze**



## Sosurile în bucătăria românească



Bucătăria românească este atât de bogată și variată, încât nu va fi deloc ușor să gustați cel puțin o treime dintre toate specialitățile cunoscute. Multitudinea de fructe și legume, pământurile mănăstirești care favorizează creșterea animalelor și păsărilor domestice, tradițiile străvechi de fabricare a produselor lactate, toate acestea, dar și multe altele au făcut ca bucătăria moldovenească să fie de-a dreptul unică. Bucatele tradiționale sunt deseori însoțite de sosuri. Cel mai cunoscut sos de pe

melegurile noastre este mujdeiul.

Sosurile de usturoi sunt răspândite în toată lumea: aioli (bucătăria mediteraneeană), tzatziki (grecesc), mousse d'ail (francez), toum (arabic). **Mujdeiul** are la bază zdrobirea cățeilor de usturoi, la care se mai adaugă (în funcție de obiceiurile culinare și de zona geografică) ulei, oțet, suc de roșii, mărar, nuci, tarhon, pătrunjel etc.

În spațiul românesc, celebrul jurnalist Radu Anton Roman a identificat câteva tipuri de mujdei:

- mujdeiul **simplic**: usturoi, sare și apă;
- mujdeiul **cremos**: usturoi, sare, dar și ulei și oțet;
- mujdeiul **țărănesc**: usturoi (mult!), smântână, ulei, oțet de mere, miere, tarhon și suc de roșii.

Ustensila principală necesară la prepararea mujdeiului este **mojarul (piua) cu pistil (pisălog)**, ce poate fi înlocuit cu un blender, dar gustul usturoiului se va simți ceva mai puternic și mai înțepător, căci e tăiat, și nu zdrobit. Poate fi utilizat și un **zdrobitor de usturoi** (presă de usturoi) sau se poate tăia usturoiul foarte mărunț.

Se cunosc mai multe modalități de preparare a mujdeiului:



### Mujdei de usturoi cu nucă:

usturoiul pisat se freacă cu ulei până se albește, se adaugă sare și nucă măcinată. Apoi se adaugă apă peste pasta obținută până când se ajunge la consistența dorită. Se pot adăuga în sos și 2-3 linguri de smântână; sosul devine mai puțin iute și foarte cremos.



### Mujdei de usturoi cu verdeață:

frunzele de verdeață (pătrunjel, mărar sau busuioc, primăvara poate fi folosită leurda) se mărunțesc și se amestecă cu ulei, ulterior se încorporează pasta de usturoi și apă.



### Mujdei de usturoi cu suc de roșii:

Se curăță usturoiul, se tăie cățeii de usturoi mai mărunț și se zdrobesc, apoi se adaugă sare peste ei și se pisează bine. Se mută usturoiul pisat într-un bol, apoi se freacă energic cu o lingură de lemn, picurând ulei ca la maioneză. Se adaugă roșii proaspete, trecute prin blender, sau suc de roșii.



### Mujdei de usturoi verde:

Se curăță usturoiul și se tăie mărunț, apoi se adaugă un praf de sare și se pisează până devine ca o pastă. Se adaugă ulei, puțin câte puțin ca la maioneză, amestecând bine cu o linguriță până se face ca o cremă. La final se adaugă iaurt și se amestecă bine până se omogenizează.

Un alt sos renumit din bucătăria românească este **sosul de hrean** în diferite variante. O altă rețetă tradițională este **dulceața de ardei iuți**.

**Adjica moldovenească**, larg răspândită în Republica Moldova, este o variantă locală a renumitei paste picante georgiene adjica, pe bază de ardei iute, coriandru, molotru albastru cu usturoi și sare. După cum vedem, roșiile nu fac parte din compoziția adjicăi tradiționale.



**Sos de hrean**

Hreanul, curățat și spălat, se rade pe răzătoarea cu ochiuri fine. Se adaugă sarea, oțetul, sfecla roșie fiartă și se omogenizează.

Sosul de hrean se servește în sosieră la diferite produse din carne (fripturi etc.).



**Adjică moldovenească**

Se spală legumele, se curăță de semințe ardeii, roșiile se taie bucăți. Dăm legumele la robot pentru a obține o pastă. Se toarnă sosul obținut într-o oală și se dă la foc mic.

Merele și morcovii se curăță și se dau prin răzătoare, după care se adaugă în oală. Se lasă să fiarbă o oră și jumătate la foc mic.

Între timp, curățăm usturoiul și ardeii iuți de semințe, se mărunțesc la robot și se adaugă odată cu uleiul, oțetul, zaharul și sarea. Se mai lasă să fiarbă încă 30 min.



**Dulceață de ardei iuți**

Ardeii iuți se spală și se zvântă. Se curăță de cotoare, semințe, se toacă mărunt.

Într-o cratiță de inox pregătim siropul dintr-un kilogram de zahăr și un litru de oțet, pe care îl fierbem 20-25 min, după care punem ardeii tocat și amestecăm cu o lingură inoxidabilă. Lăsăm să dea câteva clocote și închidem focul.

Dulceața de ardei iuți este o companie excelentă pentru fripturi, rasoluri, tocături, garnituri și multe alte preparate.



### Curiozități

**Sosurile clasice provin din bucătăria franceză, care are cinci sosuri de bază** (francezii le spun *les sauces mères* – sosurile-mamă):

1. **sosul beșamel (*la sauce béchamel*)** – pe bază de rântaş alb subțiat cu lapte
2. **sosul velouté (*la sauce velouté*)** – pe bază de rântaş alb subțiat cu fond alb
3. **sosul spaniol (*la sauce espagnole*)** – pe bază de rântaş brun subțiat cu fond brun (de vită)
4. **sosul de roșii (tomat) (*la sauce tomate*)** – se obține prin reducția până la consistența necesară
5. **sosul olandez (*la sauce hollandaise*)** – gălbenușuri crude, unt moale și suc de lămâie.

### Verifică-ți cunoștințele:



1. Care sunt cele mai importante caracteristici ale sosurilor de bază?
2. Numiți regulile de bază la servirea sosurilor.
3. Care sunt normele igienico-sanitare pentru procesele tehnologice de preparare și păstrare a sosurilor?
4. Enumerați sosurile din bucătăria românească.

### Bibliografie

1. Anfimova, N., Zaharova, T. **Arta culinară**. Chișinău, Lumina, 1990, 364 p.
2. Baranov V. **Tehnologia produselor alimentației publice**, Moscova, Economika, 1980, 475 p.
3. Ciumac, J., Chirsanova, A., Reșitca, V. **Technologie culinaire**. ISBN 978-9975-87-563-9. 2020. CZU 641.5(075.8). 201 p.
4. Deseatnicova, O., Mija, N., Bernic, M. **Organizarea și dotarea tehnică a unităților de alimentație publică. Material didactic**, Chișinău, Ed. UTM, 2005, 112 p.
5. Covaliov, N., Salnicova, I. **Tehnologia preparatelor culinare** (trad. din rusă de E. Grozav, E. Grosu.), Chișinău, 1990.
6. **Antreuri și gustări. Gustări irezistibile pentru o masă de neuitat**. Trad. de Valentina Iordan. Editura Adevărul Holding. 2011. ISBN 978-606-539-873-3
7. **Aperitive. Preparate savuroase pentru orice ocazie**. Trad. de Valentina Iordan. Editura Adevărul Holding. 2011. ISBN 978-606-539-867-2
8. Sburlan, S. **Preparate din carne de pasăre**. Ed. Iulian cart. 2006, 96 p.
9. **Gata în 30 minute. Preparate din carne**. Ed. READER'S DIGEST. 2010.
10. **Rețetarul preparatelor culinare**. Moscova, Economika, 1981, 754 p.
11. Olexiuc, N. **Rețete culinare practice**, București, Edit. Tehnică, 1986, 568 p.
12. Pîrjol, H., Onete, G., Dumitrașcu, O. N. **Tehnologia culinară și tehnica servirii**. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1988.
13. Ковалев, Н. И., Сальникова, Л. К. **Технология приготовления пищи**. Москва, Экономика, 1983, 303 с.
14. Chirsanova A., Capcanari T. **Instrucțiuni: Prelucrarea sanitară în cadrul unităților de alimentație publică**. Chișinău, Ed. Tehnica-UTM, 2018, 33 p. ISBN 978-9975-45-559-6
15. <https://www.restograf.ro/scurta-calatorie-prin-lumea-sosurilor/>
16. <https://zapokupkami.com/ru/article/istoriya-vozniknoveniya-sousov>
17. <https://foodandmood.com.ua/rid/guide/709778-kak-pojavilis-sousy>
18. <https://pomodorobrand.top/stati/5-momentov-v-istorii-sousov-kotorye-povliyali-na-to-kak-my-edim>