



MODULUL 5. PREPARAREA GARNITURILOR

ALCĂTUITORI:

AURICA CHIRANOVA
CORALIA BABENCO

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

MODULUL 5. PREPARAREA GARNITURILOR

Studiind acest modul, vei fi capabil să:

- definești importanța garniturilor în alimentație,
- clasifici și să descrii garniturile,
- alegi utilajele, ustensilele și vesela pentru prepararea și servirea diferitor tipuri de garnituri,
- descrii regulile de bază de preparare a garniturilor,
- cunoști normele igienico-sanitare pentru procesele tehnologice de preparare și păstrare a garniturilor.

Introducere

În franceză verbul *garnir* înseamnă „a decora”, „a umple”. Francezii au perceput inițial garnitura ca pe un fel de „decor” aromatizat al felului principal. La fel înțeleg și vorbitorii de limbă engleză cuvântul „garnitura”, ei o numesc *side dish*, ceea ce înseamnă un fel de mâncare „alăturată”, de completare.

Există o teorie conform căreia țăranii săraci au inventat garnitura – așa au încercat să economisească pe carne și pește. Alți cercetători susțin că astfel de feluri de mâncare au fost populare chiar și în Roma Antică, unde se acorda o atenție deosebită alimentelor sănătoase. Cea mai rafinată garnitură se considera aluatul prăjit în ulei de măsline.

Așa dar, **garniturile** sunt preparate culinare care însoțesc sau completează alte preparate, cu scopul de a le mări valoarea nutritivă și gustativă, de a da posibilitatea ca preparatul principal să arate cât mai estetic, pentru a stimula apetitul. În multe cazuri, garnitura poate oferi o aromă suplimentară sau contrastantă. Unele garnituri sunt alese în primul rând pentru a crește impactul vizual al farfuriei, în timp ce altele sunt alese special pentru aroma pe care o pot da.

Structura garniturii trebuie să se asocieze întotdeauna cu preparatul pe care îl însoțește, asigurând nu doar armonia culorilor, ci și o bună digestibilitate.

Garniturile includ toate tipurile de crupe, legume, ciuperci. Garnitura este, de obicei, servită cu sosuri, ketchup, muștar, condimente. Uneori, mai multe tipuri de garnituri sunt îmbinate – așa-numita garnitură compusă.



Bucatele și garniturile din legume și ciuperci sunt surse bogate de:

- **amidon** (bucate din cartofi);
- **zahăr** (bucate din sfeclă, morcov, mazăre verde);
- **substanțe minerale** (caliu, natriu, calciu etc.), care contribuie la menținerea echilibrului acido-alcalin în organism, deoarece în carne, pește, crupe, păstăioase predomină elementele acide;
- **microelemente** hematopoeze de caliu, magneziu, zinc, cobalt (bucate din sfeclă);
- **vitamina C și vitamine ale grupei B** (verdeața de pătrunjel, mărar, ceapă).

În afară de aceasta, bucatele din legume ameliorează asimilarea proteinelor de origine animală și contribuie la eliminarea multor substanțe toxice din organism, inclusiv a metalelor grele (plumb, cadmiu etc.) și a izotopilor radioactivi (cesiu, stronțiu etc.).

Clasificarea și caracteristica bucatelor și garniturilor

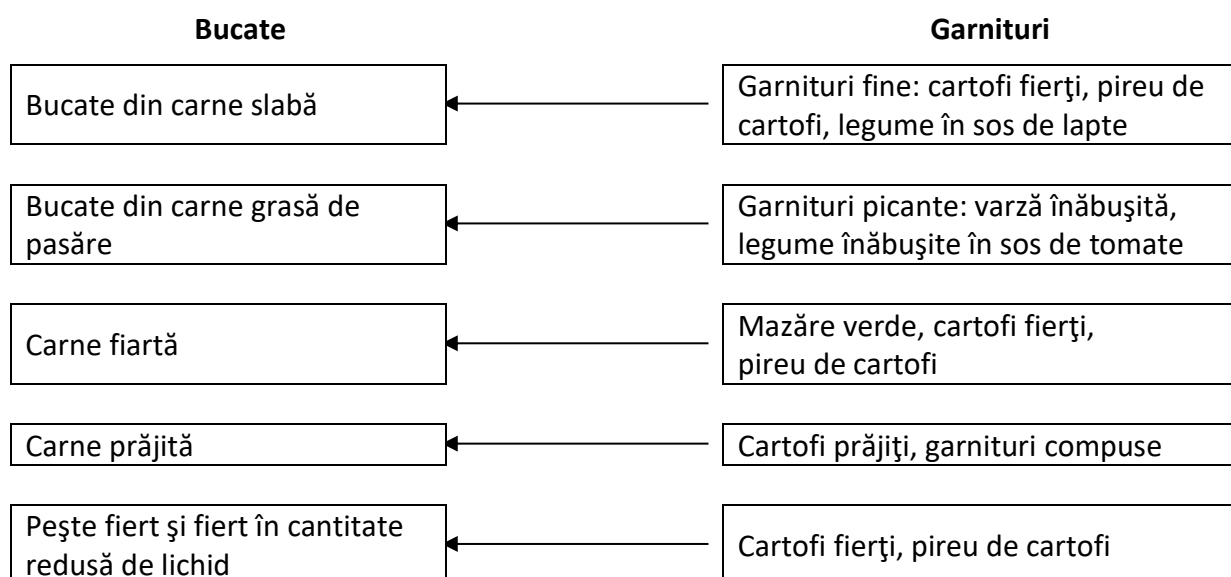
Garniturile sunt preparate culinare care însoțesc sau completează specialitățile culinare.

Materiile prime folosite sunt: legume, crupe, paste făinoase.

Garniturile din legume însoțesc bucatele din carne și pește. Sortimentele de garnituri: cartofi prăjiți, mazăre sote, fasole verde sote, morcovi sote, ciuperci sote, cartofi natur cu unt, cartofi piure, cartofi gratinați, piure de spanac, varză călită. Se pregătesc prin tratare termică: înăbușire, sotare, prăjire, fierbere.

Garniturile din legume pot fi **simple** și **compuse**.

Garniturile simple sunt alcătuite dintr-un tip de legume, iar garniturile compuse – din câteva tipuri. Pentru garniturile compuse legumele se îmbină în așa mod, ca ele să se asorteze după gust și culoare.



Garniturile sunt preparate culinare din legume, crupe sau paste făinoase, pregătite prin procedee de prelucrare termică diferite (fierbere, înăbușire, frigere, prăjire, sotare, tratare termică la cuptor, gratinare la cuptor sau în salamandră). La materiile prime de bază se pot adăuga, în procesul de preparare, diferite adaosuri: unt, smântână, brânzeturi, preparate din carne etc.

Garniturile însoțesc și completează alte preparate culinare, în special fripturi, cărora le măresc valoarea nutritivă, gustativă și aspectul estetic.



În urma prelucrării termice materiile prime din care se pregătesc garniturile își modifică structura, devin mai ușor de digerat. În cursul prelucrării termice apar o serie de efecte nedorite, cum ar fi pierderile de factori nutritivi hidrosolubili (vitamine, săruri minerale). De aceea, fierberea se recomandă să se facă în vapori de apă sub presiune, în vase speciale. Prin fierbere se distrug vitaminele C, E, B și unii aminoacizi.

Verifică-ți cunoștințele:



1. Definește noțiunea de garnitură.
2. Enumeră materiile prime recomandate pentru prepararea garniturilor.
3. Clasifică garniturile în funcție de tratamentul termic.

Vasele și ustensilele necesare pentru prepararea garniturilor

USTENSILE DE BUCĂTĂRIE

Ustensilele de bucătărie cuprind un mare număr de obiecte din dotarea bucătăriilor.

Moțul este confecționat din tablă cositorită sau din oțel inoxidabil perforat. Are un corp de formă conică, este prevăzut cu un mâner. Se folosește pentru pasat legumele fierte și unele sosuri.



Pasoarul este executat din tablă cositorită și se compune dintr-o pâlnie tronconică, un dispozitiv de lucru interschimbabil, mecanismul de presare și suportul de fixare. De regulă, pasoarul este prevăzut cu trei dispozitive de lucru interschimbabile, și anume: pentru pasat legume, tăiat julien și ras parmezan.

Coșul de prăjit cartofi este confecționat dintr-o plasă de sârmă cositorită montată pe o ramă din sârmă mai groasă. Coșul este prevăzut cu un mâner rezistent, pentru a permite o ușoară manipulare a acestuia. Este folosit la prăjitul cartofilor în friteuze manuale.





Coșul de tip „cuib” este format din două calote sferice, cu diametre diferite, executate din sârmă cositorită și articulate într-un singur punct. Coșul „cuib” este utilizat pentru prăjit cartofi pai.



Telul este confecționat din sârmă de oțel cositorit. Acesta este realizat în trei dimensiuni și este utilizat pentru bătut albuș, frișcă, piure sau pentru amestecul altor compoziții, de exemplu mămăligă ș.a.



Lingura pentru sos este executată în două variante: cu căuș lateral și cu căuș central. Lingurile pentru sos sunt confecționate, de obicei, din tablă cositorită și sunt folosite la uns fripturile cu sos în timpul frigerii, precum și la transvazarea sosurilor din vasele de gătit în farfurii atunci când se porționează preparatele în vederea distribuirii lor.

Paleta de lemn este confecționată din lemn de fag sau carpen și se face de mai multe forme și dimensiuni. Este folosită la amestecarea și omogenizarea diferitelor compoziții.



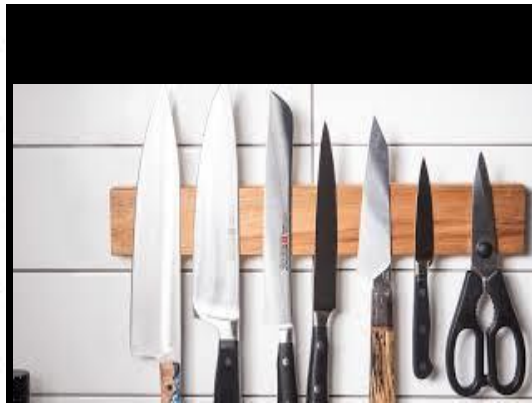
Strecurătoarea este confecționată dintr-o plasă de sârmă montată pe o ramă metalică, care constituie structura de rezistență a sitei propriuzise și de care este fixat mânerul strecurătorii. În funcție de mărime și destinație, strecurătorile pot fi pentru paste făinoase, supe, sosuri etc.

Sita este confecționată dintr-un cilindru de tablă sau de lemn, prevăzut la una dintre extremități cu o plasă de sârmă, care constituie suprafața de cernere. Cele mai utilizate site în sectorul de alimentație publică sunt cele de făină, mălai și ciurul de pasat.



INSTRUMENTELE TĂIETOARE

Cuțitele au o mare întrebuințare în bucătării, laboratoare de preparate reci, laboratoare de cofetărie și în unele secții ale secției de distribuție a preparatelor. Forma și dimensiunile cuțitelor sunt caracteristice pentru fiecare grupă de operații ce urmează a fi executată. Principalele tipuri de cuțite sunt prezentate în continuare.



VASE DE GĂTIT

În alimentația publică din țara noastră se folosesc, în general, vase de gătit din tablă emailată, din tablă de oțel inoxidabil și din fontă emailată.

Principalele tipuri de vase de gătit sunt următoarele:

oală	capacitatea cuprinsă între 1 și 50 litri
cratiță	capacitatea cuprinsă între 1 și 50 litri
caserolă	capacitatea cuprinsă între 1 și 3 litri
tigaie cu coadă	diametrul între 200 și 280 mm
tavă pentru cuptor	mărimi diferite
vas pentru fiert pește, prevăzut în interior cu un suport ce permite scoaterea ușoară a peștelui după ce a fiert	
ibric	capacitatea între 0,1 și 1 litri, confecționat din materiale diferite în funcție de destinația lui: aramă cositorită, alpaca argintată, oțel inoxidabil și tablă emailată
polonic	capacități între 0,1 și 1 litri
spumieră	adâncă sau plată
lighean	capacități cuprinse între 3 și 25 litri
pâlnie	de diferite mărimi
ceainic	capacitatea cuprinsă între 0,5 și 4 litri
castron cu toarte — tip țărănesc	capacitatea cuprinsă între 1 și 3 litri
strecurătoare pentru paste făinoase	
strecurătoare pentru legume	
găleata	capacitatea de 10 - 12 litri

Pentru acoperirea vaselor de gătit se folosesc capace cu diametrul cuprins între 140 și 605 mm. Deși în prezent majoritatea vaselor de gătit folosite în alimentația publică sunt executate din tablă emailată, tendința este de a extinde folosirea vaselor de tablă din oțel inoxidabil, care prezintă avantajul că se întrețin foarte ușor, sunt foarte rezistente, având o durată de serviciu practic nelimitată, iar în contact cu alimentele nu dau reacții chimice.

De asemenea, aceste vase au un aspect plăcut și asigură respectarea normelor igienico-sanitare.



UTILAJE SPECIALE

În unele unitățile de alimentație publică, pentru ușurarea procesului de lucru, pot fi utilizate *utilaje speciale pentru fierberea orezului*. Unele modele sunt prezentate mai jos:



Marca: Sirman SR-UH36N (Italia) Gabarite: 430x385x350mm Volumul: 3,6l



Marca: STK-H-03 (Japonia)

Gabarite: 710x82x998mm Capacitatea: 15 kg (două secții) Controlul procesului de pregătire – electronic/automatizat

Verifică-ți cunoștințele:



1. Numește ustensilele utilizate la prepararea și servirea diferitor tipuri de garnituri.
2. Identifică utilajul specific pentru prepararea garniturilor.

ÎNTREȚINEREA USTENSILELOR, A INSTRUMENTELOR TĂIETOARE ȘI A VASELOR DE GĂTIT

După întrebuințare, ustensilele se spală cu detergent de vase și apă fierbinte, se șterg cu cârpe uscate de bumbac și se depozitează pe etajere sau în dulapurile și sertarele meselor de lucru.

Ustensilele din tablă sau sârmă cositorită se verifică după fiecare întrebuințare dacă nu au urme de rugină, dacă în locurile de îmbinare s-au produs dezlipiri sau dacă nu au apărut îndoitori ale marginilor. Cele care prezintă astfel de defecțiuni sunt predate mecanicului de întreținere pentru recondiționare.

Ustensilele din tablă de cupru (căușuri, căzănele etc.) trebuie să fie bine cositorite în interior. Dacă se constată că lipsește stratul de cositor, ele sunt scoase din uz până la recositorire.

Dispozitivele se spală la fel ca ustensilele, iar mașinile de tocat carne, măcinat nuci etc. se demontează, se spală fiecare piesă în parte, apoi se șterg cu cârpe uscate de bumbac, se reasamblează și se depozitează.

Instrumentele tăietoare se degresează în apă fierbinte, în care s-a dizolvat un detergent. Pentru a se evita degradarea mânerelor, este interzis să se lase cuțitele mult în apă. Cuțitele cu mâner scorjite sau crăpate vor fi scoase din uz și trimise la reparat.

Pentru ascuțirea tăișurilor se folosesc polizoare, care se montează la robot; operația de ascuțire a tăișurilor se face numai de către o persoană calificată.

Vasele de gătit întrebuințate se depozitează pe etajera pentru vase murdare, iar spălarea lor se face în modul următor: în una dintre cuvele spălătorului de vase se pregătește o savonadă (apă fierbinte cu 5% sodă calcinată și 5% săpun pastă sau numai detergent). Se înmoaie vasul în soluția deterzivă, se freacă cu o lavetă sau un burete de plastic pentru desprinderea resturilor de mâncare.



După spălare, vasul se clătește în a doua cuvă a spălătorului, în care s-a pus țeava de preaplin și s-a dat drumul la apa fierbinte. Se șterg cu cârpe bine stoarse și se depozitează pe etajera pentru vase curate. Vasele de gătit pe care au rămas resturi alimentare carbonizate sunt introduse în cuva de degresare cu abur a spălătorului degresor. După degresare ele se spală cu apă caldă curentă, îndepărtându-se resturile de alimente.

Verifică-ți cunoștințele:



1. Descrie regulile de întreținere a utilajului, ustensilelor și vaselor de gătit.
2. Enumeră regulile de depozitare și păstrarea a vaselor de gătit.

Porționarea garniturilor și preparatelor din legume se realizează cu ajutorul ustensilelor speciale în condiții stricte de igienă. Porționarea nu trebuie să dureze mai mult de 30 minute, în unitățile de mare capacitate se recomandă să se asigure un spațiu separat pentru porționare în care să se asigure o temperatură de max. 15°C, monitorizată permanent. După porționare, produsele culinare fie se servesc imediat, or se păstrează în condiții și termeni speciali. Pentru a se asigura pierderi mici ale proprietăților organoleptice ale produselor culinare, servirea se face astfel încât acestea să ajungă la consumator cât mai rapid posibil după montare și la o temperatură de cel puțin 75°C. Produsele reîncălzite neconsumate trebuie aruncate (nu se admite reîncălzirea sau depozitarea în frigider sau în congelator a acestor produse).



Igienă personală include un șir de reguli sanitare, care trebuie respectate de către lucrătorii întreprinderilor. Toți lucrătorii trebuie să treacă controlul medical în corespundere cu cerințele sanitaro-igienice, iar în fișele sanitare proprii să se înscrie rezultatele controalelor medicale și bolile suportate de acestea. Lucrătorii secțiilor de producere înainte de a începe lucrul trebuie să facă baie, să îmbrace haine curate de lucru în așa

mod ca hainele personale să nu se vadă. Părul trebuie să fie strâns sub bonetă sau corn, mâinile trebuie bine spălate cu săpun și dezinfectate cu soluție de clor.

În cazul ieșirii muncitorilor din secția de producere, persoana în cauză trebuie să dezbrace hainele de producere și revenind la procesul tehnologic neapărat trebuie să-și spele și dezinfecteze mâinile.

Verifică-ți cunoștințele:



1. Enumeră etapele proceselor tehnologice de preparare și păstrare a garniturilor.
2. Caracterizează regulile sanitaro-igienice de porționare a garniturilor.

Pregătirea bucatelor și garniturilor din legume și ciuperci

Tehnologia preparării garniturilor din legume și ciuperci cuprinde operații tehnologice comune, și anume: verificarea organoleptică a calității materiilor prime, operații pregătitoare (sortare, spălare, curățare, spălare și tăiere în forme diferite în funcție de sortiment), tratamentul termic, montarea pentru prezentare și servire.

Principalele tipuri de garnituri din legume sunt:

- *garnituri din legume preparate prin fierbere (legume natur)* – legumele se fierb în apă cu sare până la pătrunderea completă, fără a se sfărâma, apoi se asociază cu celelalte componente din rețetă; exemple: cartofi natur, legume asortate natur;



- *garnituri din legume preparate prin fierbere și pasare (pireuri¹)* – sortimentul este relativ mare, determinat de numărul mare de legume și fructe din care se pot prepara; pe lângă materiile prime de bază, se mai folosesc unt, lapte și condimente; exemple: pireu de spanac, pireu de țelină, pireu de cartofi, cartofi cartofi *à la dauphinoise* (se pronunță [a la dofinuaz]), cartofi Berny, cartofi Saint-Florentin etc.;



- *garnituri din legume preparate prin sotare* – se prepară din: mazăre, fasole verde, morcovi, cartofi, ciuperci, andive, conopidă, la care se adaugă unt, verdeață, condimente și sare; la majoritatea acestor garnituri, se face mai întâi o prelucrare termică parțială a legumelor prin fierbere, urmată de sotare; pentru un gust mai bun, sotarea se face în unt;



- *garnituri din legume preparate prin prăjire* (în special cartofi și conopidă) – prepararea constă în: verificarea calității materiilor prime, dozare, operații preliminare, poșare, prăjire în grăsime încinsă, prezentare și servire;



- *garnituri din legume preparate prin frigere* – metoda frigerii pe grătar se aplică pentru ciuperci sau alte legume feliate (dovlecei, vinete, roșii, ardei gras etc.);

¹ **Piréu**, pireuri, sau **piure**, piureuri– preparat culinar din legume sau din fructe fierte (ori crude), trecute prin sită sau zdrobite, folosit de obicei ca garnitură. Din fr. *purée*.



- *garnituri din legume gratinate* – gratinarea se folosește, de regulă, pentru finalizarea structurii preparatului (rumenire) prin prelucrare termică la cuptor sau la salamandă; exemple: cartofi țărănești, cartofi à la savoyarde, cartofi gratinați cu brânză;



- *garnituri din legume preparate prin înăbușire* – materiile prime (cartofi, morcovi, varză crudă albă sau roșie, varză murată, ciuperci, conopidă, grăsimi, sare, verdeață și condimente) sunt verificate privind calitatea, dozate, supuse operațiilor preliminare și tratamentului termic (înăbușirea legumelor în grăsime și apă la foc mic, în vas acoperit), după care se condimentează.



Indici de calitate. Garniturile din legume tăiate trebuie să-și mențină forma, având consistența corespunzătoare, legumele să fie bine pătrunse, dar nesfărâmate; piureurile trebuie să fie omogene, fără cocoloși, cu consistență de pastă.

Garniturile din legume și ciuperci sunt formate din una sau mai multe legume, asociate cu sosuri, condimente și diferite adaosuri în funcție de sortiment. Componentele principale fiind legumele, ele vor influența, prin varietatea și compoziția lor chimică, structura garniturilor, calitățile senzoriale, valoarea nutritivă și energetică a grupeii de preparate.

Preparatele de bază din legume se caracterizează prin următoarele:

- există un sortiment diversificat de preparate, care determină varietatea meniurilor zilnice;
- au un colorit variat, care asigură prezentarea estetică a preparatelor și a meniurilor în care sunt incluse;
- necesită timp de prelucrare termic mai mic;
- se pot servi calde sau reci;
- aduc un volum mare săruri minerale, de calciu, fosfor, potasiu, fier; de vitamine: C, B1, B2, E, caroten, acizi organici, celuloză;
- preparatele din leguminoase și cartofi sunt surse de proteine vegetale și de poliglucide;

- contribuie la stabilirea echilibrului între aminoacizii necesari unei alimentații corecte.
- au o acțiune alcalină, având rol în menținerea echilibrului acido-bazic al sângelui;
- favorizează digestia prin conținutul lor de celuloză;
- au valoare nutritivă și energetică mai mică decât a preparatelor de bază din carne în compoziție.

La sfârșitul prelucrării culinare mecanice, legumele sunt supuse imediat tratamentului termic, deoarece la o păstrare mai îndelungată se veștezesc, se micșorează cantitatea vitaminei C etc.

Sortimentul garniturilor din legume și ciuperci

Garnituri din legume	Mod de preparare
<p>Cartofi fierți</p> 	<p>Cartofii curățați, de aceleași dimensiuni, se pun într-un vas la fiert, se acoperă cu apă cât să acopere cartofii cu 1-1,5 cm, se pune sare, se dă în clocot și se fierb la foc mic, cu capac. Cartofii fierți se servesc în farfurii, se stropesc cu unt, smântână, se presără cu verdețuri tocate mărunț. Pot fi serviți cu sosuri: sos roșu cu ceapă, cu cornișoni, de tomate, de smântână.</p>
<p>Pireu de cartofi</p> 	<p>Se folosesc cartofi făinoși (care sunt, în general, cei cu coaja albă). Aceștia au un conținut ridicat de amidon. Cartofii se taie bucăți: cei medii – în jumătăți, cei mari – în sferturi. Se pun la fiert la foc mediu, sub capac, până ce furculița intră ușor în ei. Se scurge apa. Cartofii se zvântă (se poate pe tavă în cuptor, 5 min), apoi, fierbinți, se terciuiesc la mașina de pasat. Așezăm cratița cu cartofii zdrobiți pe foc mic și mai amestecăm câteva minute cu o lingură de lemn, până ce pe fundul cratiței se formează o peliculă albicioasă. Aceasta este încă o etapă de evaporare a apei (prima este zvântarea). Stingem focul, tragem cratița deoparte. Adăugăm unt topit. După ce s-a omogenizat untul, adăugăm treptat laptele cald. Trecem la baterea pireului cu un tel, ca să obținem o textură aerată. Se gustă pentru aseasonarea finală cu sare. Pireul se poate păstra 1 oră la cald, așezat peste un vas cu apă fierbinte. Pireul se servește în farfurii, se stropește cu unt, se presară cu verdețuri tocate. Se servește cu ceapă prăjită sau cu ouă fierte tocate. Pireul de cartofi se servește cald, ca garnitură la bucatele din carne și pește.</p>
<p>Cartofi fierți în lapte</p> 	<p>Cartofii se fierb 10 min în apă, apoi se toarnă lapte fierbinte, se pune sare și se fierb până sunt gata. Se mai poate adăuga rântaș, după care se amestecă încet și se aduce până la clocot. Înainte de servire, se stropesc cu unt și se presară cu verdețuri tocate.</p>

<p>Varză fiartă cu unt sau sos</p> <p><i>Pasuni Calanore</i></p> 	<p>Varza albă se taie și se scoate ciocanul. Varza tăiată se pune în apă clocotindă, cu sare după gust, se dă iar în clocot și se fierbe la foc mic, fără capac, ca să nu-și schimbe culoarea. Varza se ține în fiertura fierbinte nu mai mult de 30 min, deoarece la păstrare i se schimbă culoarea și pierde din gust. Înainte de servire se stropește cu unt sau sos de pesmeți, sau smântână. Se poate servi și în sosieră.</p>
<p>Mazăre verde fiartă</p> 	<p>Mazărea verde se dezghioacă. Boabele se pun în apă clocotindă cu sare și se fierb. Mazărea fiartă se scurge, se pune într-un vas și se drege cu unt sau sos de lapte, se adaugă sare și se încălzește.</p>
<p>Morcovi fierți în apă scăzută</p> 	<p>Morcovii se taie rondele, se pun într-un vas, se toarnă puțină apă sau bulion, se adaugă unt sau margarină. Se dă în clocot, se pune sare și se fierbe la foc mic, cu capac. La servire, se pun deasupra bucăți de unt. Se gătesc și cu sos.</p>
<p>Legume fierte în apă scăzută cu sos de lapte</p> 	<p>Morcovul, napul, bostanul (dovleacul) sau dovleceii se taie cubulețe sau felioare, varza se taie felioare. Fiecare legumă se fierbe aparte, la foc mic. Mazărea verde conservată se încălzește în sucul propriu. Legumele se amestecă, se dreg cu sos de lapte, se adaugă zahăr, sare și se fierb. La servire, se presară cu verdeață tocată mărunț.</p>
<p>Varză călită</p> 	<p>Varza se taie, se pune în ceaun într-un strat de cel mult 30 cm, se adaugă puțin bulion sau apă, grăsime și se călește pentru început la foc puternic. Se amestecă periodic până este aproape gata, apoi se pune morcovul și ceapa călite, bulion, se adaugă frunză de dafin și piper și se înăbușă mai departe. La sfârșit se adaugă oțet, făină prăjită diluată cu apă sau bulion, sare, zahăr și se termină de înăbușit. La servire, se presară cu verdeață tocată mărunț.</p>
<p>Cartofi înăbușiți cu ceapă și roșii</p> 	<p>Cartofii se taie cubulețe sau felii (rondele) și se rumenesc. Ceapa se taie solzișori și se călește. Roșiile proaspete se taie rondele și se prăjesc. În cartofi se pune ceapa călită, se toarnă sos roșu sau de tomate, se adaugă frunze de dafin, sare, piper și se înăbușă la foc mic, cu capac. Se poate pregăti și varianta de cartofi cu ciuperci. Servirea garniturii: lângă cartofi se așază roșiile prăjite, deasupra se presară verdeață tăiată fin.</p>

<p>Sfeclă înăbușită în smântână sau sos</p> 	<p>Sfecla se fierbe sau se coace cu coajă, apoi se răcește, se curăță, se taie pai sau cubulețe, se încălzește cu unt sau margarină. În sfecla pregătită se pune ceapă călită, se adaugă smântână sau sos de smântână și se înăbușă timp de 10-15 min. Sosul de smântână poate fi înlocuit cu sos de lapte. Înainte de servire se stropește cu unt, se presară cu verdeață tăiată fin.</p>
<p>Budincă de cartofi</p> 	<p>Pe tava unsă cu unt și presărată cu pesmet, se întinde, într-un strat de 2 cm, jumătate din cantitatea de cartofi pregătită, se așază neted împlutura, se acoperă cu cealaltă parte de cartofi, se unge cu smântână și se coace.</p> <p><i>Umplutura:</i> ciuperci uscate fierte tăiate mărunt, amestecate cu ceapă călită, ouă fierte tăiate mărunt, sare, piper, pătrunjel sau mărar.</p> <p>Se servește tăiată în porții, se stropește cu unt sau cu sos de roșii, de smântână sau de ciuperci.</p>
<p>Sarmale de legume</p> 	<p>Semipreparatele pentru sarmale se pun pe o tavă cu grăsime încinsă, se prăjesc, se toarnă sos de smântână sau de smântână cu bulion și se coc în rolă.</p> <p><i>Pentru umplutură:</i> morcovii și ceapa se taie, se sotează, se amestecă cu orez fiert, cu ciuperci fierte tăiate fin, se adaugă sare, piper, verdeață de pătrunjel și se amestecă.</p>
<p>Roșii umplute</p> 	<p>Pregătim roșii de dimensiuni medii pentru a fi umplute. Le așezăm cu codița în jos. Tăiem câte o felie de aprox. 1 cm grosime din partea opusă pentru a forma un fel de capac. Scobim cu o lingură pulpa din roșii și o îndepărtăm. Umplem roșiile și le punem într-o tavă cu bordură, unsă cu unt, le presărăm cu brânză rasă amestecată cu pesmet, le stropim cu unt și se coc 15-20 min.</p> <p><i>Pentru umplutură:</i> ciupercile albe se taie, se prăjesc. Ceapa se taie pai sau cubulețe și se prăjește. Crupa de orez se fierbe, apoi se amestecă cu legumele prăjite, se adaugă sare, piper pisat, verdeață de pătrunjel, se poate adăuga și usturoi mărunțit.</p> <p>Înainte de servire roșiile se stropesc cu sos de lapte, cu smântână.</p>
<p>Vinete umplute</p>	<p>Semipreparatele din vinete se umplu, se pun într-un strat pe o tavă unsă cu grăsime, se toarnă o cantitate mică de supă sau apă și se coc în rolă.</p> <p><i>Pentru umplutură:</i> morcovul și ceapa se taie pai sau cubulețe și se călesc. Când sunt aproape gata, se adaugă bulion. Roșiile se prăjesc</p>



aparte. Legumele călite se amestecă. Apoi se adaugă usturoi, sare, piper și se amestecă. După aceasta se adaugă ouă fierte și ciuperci prăjite tăiate mărunț.

GARNITURI DIN CIUPERCI

Se folosesc ciuperci proaspete, uscate și marinate.

proaspeți se opăresc în prealabil, se scurg, apoi se spală cu apă fierbinte. Ciupercile se călesc.

Ca ciupercile să nu se înnegrească, se fierb cu capac, la foc puternic timp de 8-10 min, apoi se răcesc și se păstrează în fiertură.

Ciupercile marinate se scot din marinată, iar cele murate se scot din moare și se spală.

Ciuperci în sos de smântână



Ciupercile pregătite se taie cubulețe, se prăjesc în unt până sunt gata. Se toarnă sos de smântână și se fierbe 5-10 min. Se poate adăuga ceapă călită. Se întrebuițează în componența unei garnituri complexe la bucatele din carne. Ciupercile în sos pot fi servite cu cartofi fierți.

Ciuperci coapte în sos de smântână



Ciupercile proaspete, prelucrate primar se taie în felioare și se prăjesc 10-12 min, șampinionii se călesc. Dacă folosim ciuperci uscate, acestea trebuie în prealabil inmuiate timp de 5-6 ore. Ciupercile pregătite se amestecă cu sos de smântână, se dau în clocot și se împart în forme de copt unse cu grăsime. Se presară cu brânză rasă, se stropește cu unt și se coc până la rumenire.

Verifică-ți cunoștințele:



1. Caracterizați principalele tipuri de garnituri din legume.
2. Clasificați garniturile și bucatele din legume conform tratamentului termic.
3. Prezentați sortimentul garniturilor din legume și ciuperci.

Prepararea bucatelor și garniturilor din leguminoase

Preparatele culinare din leguminoase au un loc foarte important în sortimentul bucatelor pregătite în unitățile alimentației publice. Ele pot substitui bucatele din carne în dietele vegetariene, deoarece sunt bogate în proteine.

Pentru prepararea bucatelor și garniturilor din leguminoase se utilizează fasole, mazăre, soia, năut, linte etc.

Fasolea

se folosește în alimentație **sub formă de păstăi**, care se caracterizează prin bogăția de vitamine și de săruri minerale (calciu, magneziu, fosfor, potasiu, fier), **sub formă de boabe uscate**, care conțin proteine, glucide (sub formă de amidon și celuloză dură), săruri minerale (calciu, potasiu, fosfor, fier, magneziu) și vitamine (E, PP).



Mazărea

are un profil nutritiv impresionant. Acest aliment conține destul de **puține calorii**: la 170 de grame consumate, se asimilează doar 62 de calorii. Aproximativ 70% din aceste calorii provin din carbohidrați, restul sunt date de proteine și de o **cantitate mică de grăsimi**. În plus, mazărea conține **multe vitamine și minerale**, dar și o **cantitate importantă de fibre**.

Așadar, 170 de grame de mazăre conțin: 62 de calorii, 11 grame de carbohidrați, 4 grame de proteine, 34% din doza zilnică recomandată de vitamina A, 24% din doza zilnică recomandată de vitamina K, 13% din doza zilnică recomandată de vitamina C, 15% din doza zilnică recomandată de tiamină (vitamina B1), 12% din doza zilnică recomandată de acid folic (vitamina B9), 7% din doza zilnică recomandată de fier și 6% din doza zilnică recomandată de fosfor.



Lintea

are boabe plate și se întrebuițează numai sub formă de boabe uscate. Se caracterizează printr-o varietate de culori. Lintea este o sursă excelentă de minerale, dintre care se disting fosforul, fierul, zincul și magneziul. Fosforul joacă un rol vital în menținerea sănătății oaselor și a dinților. În plus, fosforul contribuie la dezvoltarea și regenerarea țesuturilor și la stabilizarea pH-ului sângelui. Fierul este esențial pentru transportul oxigenului în organism și pentru formarea globulelor roșii în sânge. Zincul intră în reacțiile imunitare și accelerează cicatrizarea rănilor. Magneziul intră în acțiunile enzimatice și întărește sistemul imunitar.



Soia

se întrebuițează sub formă de boabe uscate. Este caracterizată printr-un conținut ridicat de proteine cu valoare biologică crescută. Există trei tipuri de soia: soia verde – boabe care seamănă cu lintea și au un conținut mai redus de proteine, se consumă fierte, iar germenii de soia verde se folosesc la salate; soia roșie – se consumă fie gătită, fie germinată; soia galbenă – cea mai răspândită și populară varietate de soia; din ea se obține lapte de soia, tofu, dar și deserturi gustoase, cu un conținut caloric redus.

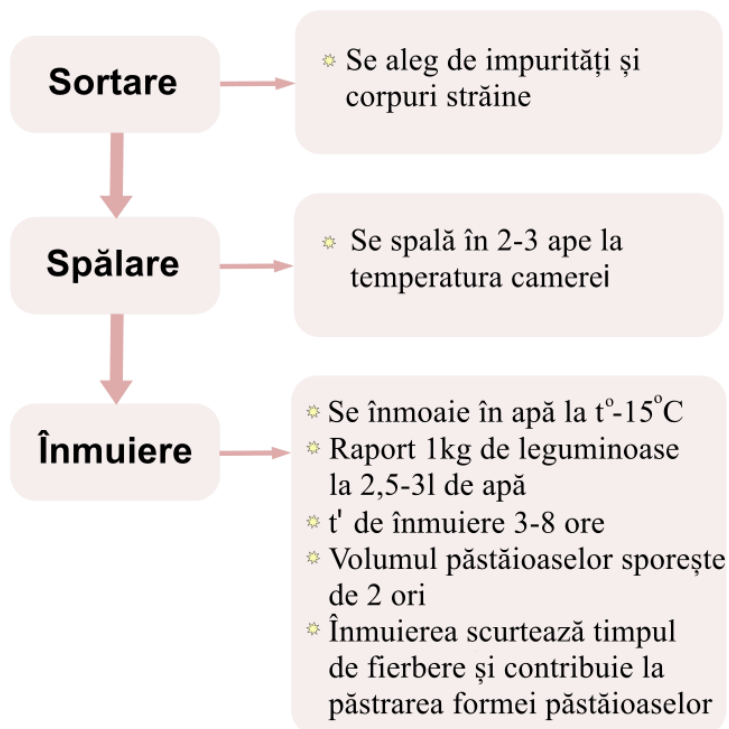


Năutul

se întrebuițează atât sub formă de păstăi verzi, cât și de boabe uscate. Este un aliment bogat în proteine, săruri minerale (fosfor, potasiu, magneziu, calciu, fier) și tot complexul de vitamine B. Având o concentrație ridicată de proteine (24%), are o valoare nutritivă ridicată, înlocuind în bună parte proteinele de carne.

Pentru a pregăti bucate din leguminoase, este necesar de tratat prelucrarea primară a acestora după cum este prezentat mai jos.

Prelucrarea primară a leguminoaselor



Reguli de fierbere a leguminoaselor

- Leguminoasele înmuiate se acoperă cu apă rece (nu mai mult de 1 cm deasupra) și se fierb cu capac, la foc moderat.
- Durata de fierbere a leguminoaselor este diferită: fasolea fierbe timp de 1,5-2 ore, mazărea și năutul fierb 1-1,5 ore, linteia fierbe timp de 1 oră.
- Pentru a îmbunătăți gustul, în timpul fierberii se poate adăuga rădăcină de pătrungel, rădăcină de țelină, morcov, ceapă, foi de dafin, piper aromat. La finele fierberii, toate adaosurile se vor scoate.
- În timpul fierberii fasolelor colorate – apa se va schimba de câteva ori, deoarece fiertura de la unele fasole colorate conține substanțe toxice.
- Leguminoasele se sarează după fierbere, deoarece, adăugată la începutul fierberii, sarea va crește durata de fierbere a leguminoaselor.
- Dacă în timpul fierberii apa scade, se adaugă apă fiartă fierbinte.
- În timpul fierberii nu se adaugă produse acidulate (de ex. pasta de tomate).
- În timpul fierberii nu se adaugă bicarbonat de sodiu, deoarece păstăioasele își vor schimba culoarea, se va înrăutăți gustul și se vor distruge vitaminele grupei B și PP.
- În urma fierberii, boabele de leguminoase vor crește în greutate mai bine de 2 ori. Din 1 kg de fasole uscate vom obține 2,1 kg de fasole fierte.

În procesul de tratare termică a leguminoaselor au loc următoarele **modificări**:

- albuminele se coagulează (denaturează), fapt ce contribuie la o mai bună asimilare a lor;
- în procesul de fierbere, o parte din albumine, substanțe minerale și vitamine (circa 30%) trec în fiertură, din această cauză fierturile sunt folosite la prepararea supelor.

Sortimentul bucatelor din leguminoase

<p>Păstăi cu usturoi</p> 	<p>Păstăile se curăță, se spală, se pun în apă clocotindă, se fierb 3-5 minute. După fierbere se strecoară. Păstăile semifierse se înăbușă cu ceapă până sunt gata. Usturoiul curățat și zdrobit se pune peste păstăi la servire. Preparatul poate fi servit cu ceapă verde tocată. Se servește atât rece, cât și cald.</p>
<p>Pireu asortat</p> 	<p>Păstăioasele fierse se scurg de fiertură, se pasează cu pasatorul manual sau electric până la o compoziție omogenă. Se adaugă sare și se amestecă bine.</p> <p>Pe farfuria încălzită se aranjează estetic pireul, se stropește cu unt topit. Se servește ca garnitură la bucatele din carne. Se poate servi și ca preparat de bază, adăugând usturoi pisat și ceapă călită.</p>
<p>Ciuperci înăbușite cu fasole</p> 	<p>Ciupercile se fierb în apă sărată, se scurg prin strecurătoare, se taie feliuțe și se prăjesc cu ceapă. Fasolele se fierb. Roșiile se opăresc, se curăță de pieluță, se dau prin răzătoare și se prăjesc. Usturoiul se pisează. Toate se amestecă, se adaugă sare și piper și se înăbușă la foc încet 10-15 minute.</p> <p>Înainte de servire se presară cu verdeață tocată.</p>
<p>Pireu de mazăre verde</p> 	<p>Se folosește mazarea boabe proaspătă sau congelată. În acest caz, timpul de fierbere este destul de scurt: 7-15 min în apă clocotită. După fierbere, mazărea se strecoară și se trece printr-un jet de apă rece. Apa rece păstrează culoarea frumoasă: verde-intens. Pentru a obține o textură fină, mazărea fierbinte se pasează, apoi se trece printr-o sită fină. În compoziția obținută se adaugă unt și condimente, totul se omogenizează bine. Pireul de mazăre verde se recomandă să fie servit cald; poate fi simplu sau cu mentă, usturoi zdrobit, ceapă verde tăiată mărunt etc.</p>
<p>Linte cu legume</p> 	<p>Într-o tigaie se încălzește ulei de măsline și se căleşte la foc mic ceapa tocată și usturoiul tăiat felii. Când ceapa a devenit transparentă, se adaugă rădăcina de țelină tăiată cuburi, roșiile decojite și tăiate cuburi. Se înăbușă circa 10-15 minute. Se adaugă linta, care a fost înmuiată, și se fierbe la foc mediu circa 30 minute. Linta cu legume se servește cu pătrunjel verde.</p>

Verifică-ți cunoștințele:



1. Caracterizați sortimentul de leguminoase utilizat prepararea garniturilor și bucatelor.
2. Identificați regulile de fierbere a leguminoaselor.
3. Descrieți sortimentul garniturilor și bucatelor din leguminoase.

Prepararea bucatelor și garniturilor din crupe

Clasificarea crupelor:

În funcție de *specia de cereale*, crupele pot fi: În funcție de *gradul de integritate*, crupele pot fi:

- de grâu;
 - de orez;
 - de hrișcă;
 - de ovăz;
 - de mei;
 - de orz;
 - de porumb.
- întregi;
 - fragmentate;
 - turtite (comprimate) sau laminate (fulgi);
 - expandate

În funcție de *caracterul de prelucrare al suprafeței*, crupele pot fi: În funcție de *prelucrarea termică*, crupele pot fi:

- decorticate;
 - șlefuite;
 - polizate.
- fără prelucrare termică (neopărite sau crude);
 - prelucrate termic (opărite, prăjite).

Pregătirea preliminară a crupelor

Crupele, înainte de a fi fierte, se aleg, se îndepărtează boabele întregi și alte corpuri străine, iar crupele mărunte se dau prin sită, ca să se separe făina/pulberea de cereale, care dă terciului un gust neplăcut și o consistență lipicioasă, și se spală. Îndeosebi de minuțios se spală meiul, ca să se îndepărteze pulberea, care imprimă crupei un gust amar. Crupele de orez, mei și arpacaș se spală cu apă caldă, pe urmă cu apă fierbinte, cele de orz se spală doar cu apă caldă. Crupele se spală de 2-3 ori și de fiecare dată se schimbă apa. Crupele de hrișcă și din boabe turtite nu se spală, căci spălarea influențează negativ asupra consistenței și gustului terciului.

Materia primă pentru prepararea bucatelor și garniturilor din crupe este prezentată mai jos.

Crupe de orez



Crupe de hrișcă



Arpacăș



Crupe de grâu



Crupe de orz



Crupe de mei



Griș



Fulgi de ovăz



Ținând cont că astăzi orezul este folosit tot mai mult, iar varietățile lui sunt destul de multe, mai jos am prezentat caracteristica unor tipuri de orez.


Denumire	Caracteristici
<p>Orez alb cu bobul lung</p> 	<p>După fierbere, boabele rămân separate.</p> <p>Utilizare: preparate de bază; garnituri, în salate, pilaf.</p>
<p>Orez alb cu bob scurt</p> 	<p>Boabele sunt mici, rotunde și se umflă de 2–3 ori la gătit. Își păstrează fermitatea la gătit și nu se sfărâmă. Este un orez foarte aromat.</p> <p>Utilizare: este ideal pentru paella, risotto sau pentru preparate la cuptor.</p>
<p>Orez integral</p> 	<p>Una dintre cele mai sănătoase varietăți de orez. Cu o aromă desăvârșită, care amintește de grâul fiert.</p> <p>Utilizare: este perfect pentru prepararea unor salate cu un aport nutritiv ridicat.</p>
<p>Orez basmati</p> 	<p>Orez cu bob lung, originar din India și Pakistan. <i>Basmati</i> înseamnă „parfumat” și acest tip de orez are o aromă deosebită după ce este fiert.</p> <p>Utilizare: mâncăruri de bază; în salate, pentru curry.</p>
<p>Orez sălbatic</p> 	<p>Reprezintă semințele unei plante erbacee din America de Nord. Este mai nutritiv decât orezul alb sau brun, având și mai puțini carbohidrați. Este recunoscut drept cereală integrală. Semințele sale crapă în timpul fierberii, dar sunt foarte hrănitore și au un gust de nucă, foarte plăcut.</p> <p>Utilizare: preparate de bază, ca umplutură, pentru salate.</p>




<p style="text-align: center;">Orez negru</p> 	<p>Cu gust plăcut și multe substanțe nutritive, în China Antică orezul negru era consumat doar de către nobili, care interziceau consumarea lui de către oamenii simpli. I se spunea „orezul interzis”, „orezul longevității” sau „mâncarea nemuritorilor”.</p> <p>Utilizare: preparate de bază, garnitură, budinci, salate.</p>
<p style="text-align: center;">Orez roșu</p> 	<p>Este un orez integral cu o coajă roșie, cu un gust delicios denucă și o textură ușor elastică la mestecat. Este o combinație între orezul sălbatic și cel de cultură. El are nuanță roșie la suprafață, dar în interior este alb. În timpul fierberii, apa devine roșie, la fel și legumele care fierb lângă acest tip de orez.</p> <p>Utilizare: piureuri, salate, budinci, supe, înlocuind cu succes orezul integral sau chiar pe cel negru.</p>

Garniturile din crupe se obțin, de regulă, prin fierbere din orez, mălai (mămăligă) sau grîș; exemple: pilaf, orez cu legume, pilaf cu dovlecei, risotto, orez cu porumb dulce și usturoi, mămăliguță prăjită, mămăligă românească etc.



Sortimentul de garnituri din crupe

Garnituri din crupe	Tehnologia de preparare
<p style="text-align: center;">Mămăligă</p> 	<p>În apa clocotită cu sare se adaugă mălaiul în ploaie, se fierbe 30-40 min, apoi se amestecă pentru omogenizare. Se adună de pe margini către centru cu o lingură înmuiată în apă și se lasă la foc mic până se dezlipiște de la marginea vasului. Se răstoarnă pe un platou sau pe un taler de lemn. Se servește porționată.</p>

<p>Mămăliguță pripită</p>	<p>În apa clocotită cu sare se toarnă mălaiul în ploaie, amestecând continuu. Se fierbe circa 15 minute. Se servește caldă, porționată.</p>
	
<p>Terci de hrișcă</p> 	<p>Într-o cratiță se toarnă apă conform normei, se încălzește până la fierbere, se adaugă sare, se toarnă crupele pregătite, de la suprafața se înlătură cu spumiera boabele boștură și se fierbe, mestecând periodic cu lopățița până ce crupele absorb toată apa. Pe urmă terciul se drege cu unt, se netezește, se pune capacul și se fierbe la vaporii, la foc mic, până este gata. Se servește fierbinte cu unt sau cu ceapă sotată, precum și cu ouă fierte tari tocate și unt. Terciul de hrișcă se folosește pe post de garnitură la diferite preparate culinare.</p>
<p>Terci de orez</p> 	<p>În apă clocotită sărată, conform normei, se adaugă grăsime (5-10% față de orez), se toarnă crupa de orez pregătită și se fierbe, mestecând, până la îngroșare, apoi terciul se pune în rolă cu capac, la foc mic, circa 1 oră.</p> <p>Orezul fiert se folosește pe post de garnitură, ca tocătură și ca preparat culinar aparte.</p>

Verifică-ți cunoștințele:



1. Prezentați clasificarea crupelor.
2. Numește regulile de pregătire preliminară a crupelor.
3. Caracterizați sortimentul de garnituri și bucate din crupe.

Prepararea bucatelor și garniturilor din paste făinoase

În funcție de formă, pastele făinoase se divizează în 4 grupe:



În limitele fiecărei grupe, pastele făinoase se diferențiază după lungime, grosime sau diametru etc.

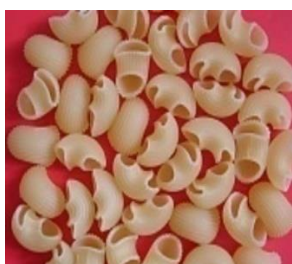
În funcție de sortul făinii și adaosuri, se deosebesc următoarele categorii de paste făinoase:

- calitate superioară cu ou,
- calitate superioară cu lapte,
- calitatea 1,
- calitatea 1 cu roșii,
- calitatea 1 cu morcovi ș.a.

După destinație: pentru copii, dietetice, pentru consum obișnuit.

Paste făinoase de formă tubulară:

- Macaroane (tuburi cu tăietură dreaptă, cu secțiune de formă diferită, cu grosimea pereților nu mai mare de 1,5 mm). După lungime, macaroanele se împart în: scurte (cu lungimea de la 15 până la 30 cm) și lungi (peste 30 cm).
- După diametru: pai (nu mai mare de 4 mm), deosebite (de la 4,1 până la 5,5 mm), obișnuite (de la 5,6 până la 7 mm), pentru amatori (mai mari de 7 mm).
- Cornulețe – tuburi cu tăietură dreaptă, drepte sau curbate.
- Se disting: pai deosebite, gofrate deosebite, obișnuite, multilaterale.



Pene – tuburi cu tăietură oblică și lungimea de la capătul ascuțit până la cel tocit de 3-5 cm.



Paste făinoase filiforme:

Fidea. În funcție de lungime, poate fi: scurtă (lungimea nu mai mică de 2 cm), lungă (nu mai puțin de 20 cm). În funcție de diametru, se disting: fir de păianjen, scurtă, obișnuită, pentru amatori.



Paste făinoase în formă de panglică (tăitei):

După dimensiune și formă: netezi, gofrați, cu muchii drepte, dințate, ondulate.

După lungime: nu mai scurți de 3 mm, grosimea nu mai mare de 2 mm.

Paste făinoase fasonate: scoici, alfabet, stelute, urechiușe, roți dințate, inelușe, triunghiuri, fundițe (dimensiunile nu se normează).



Spaghetetele (it. *spaghetti*) sunt paste făinoase subțiri, cu lungimi mari (peste 15 cm) și cu formă cilindrică cu diametrul de 2 mm. Au origine italiană. Spaghetetele mai subțiri se numesc spaghettoni, spaghetetele mai groase – spaghettoni. Fac parte din bucătăria italiană, adeseori se servesc cu sos tomat. Spaghetetele constituie produsul principal la prepararea multor feluri de bucate, de exemplu spaghetti napolitane – cu sos tomat, *spaghetti aglio e olio* – cu usturoi și ulei (cu ulei de măsline fierbinte și usturoi ușor călit).



Cerintele față de calitatea pastelor făinoase:

- Culoarea – albă cu nuanță gălbuie sau crem
- Suprafața – netedă, cu puțină rugozitate; la ruptură – sticloase
- Forma – corectă, corespunzătoare denumirii
- Gustul și mirosul – caracteristice pastelor făinoase fără gust amar, ranced, de mușci, gusturi și mirosuri străine
- La fierbere nu-și pierd forma, nu se încheie, nu se desfac în bucăți.

Pastele făinoase fierte constituie o sursă de hidrocarburi și proteine. Valoarea biologică a proteinelor crește la adăugarea de cașcaval, brânză, ouă și produse din carne.

Pastele făinoase sunt garnituri universale, însă ele nu se servesc la bucate din rațe și găște prăjite, la fel nu se includ în componența garniturilor compuse la bucatele din carne.

Pastele făinoase sunt cel mai popular fel de mâncare de pe glob și au și o istorie bogată. Pe 25 octombrie, sărbătorim Ziua Mondială a Pastelor. Conform izvoarelor istorice existente, pastele făinoase erau cunoscute în Sicilia încă din anul 826, fiind preparate din grâul cultivat pe insula italiană. Popularitatea lor a crescut considerabil, ajungând să fie astăzi unele dintre cele mai cunoscute alimente din lume. Pastele făinoase sunt produse alimentare obținute din aluat nedospit, preparat din făină bogată în gluten de calitate I și apă. În tehnologia diferitelor sortimente, în funcție de rețetă, se introduc și unele adaosuri, de exemplu ouă, pastă de roșii etc.

În funcție de materiile prime și auxiliare folosite la prepararea aluatului, pastele făinoase se clasifică în: simple și cu adaos. După forma obținută în urma modelării, avem: paste făinoase lungi (macaroane, spaghetti); paste făinoase medii (fidea, tăiței); paste făinoase extra (melci, spirale, fundulițe etc.).



Pastele făinoase trebuie să-și mențină forma, să fie întregi, fără fisuri, cu suprafața netedă și mată. La ruptură, aspectul să fie sticlos. Să aibă gust și miros plăcut. Culoarea trebuie să fie albă-gălbuie sau roz (pentru cele cu adaos). La fierbere, ele trebuie să-și mărească volumul de cel puțin 2,5 ori, să fie elastice, lucioase, să nu se desfacă și să aibă gust plăcut. Datorită conținutului ridicat în substanțe proteice și glucide, pastele făinoase au o valoare nutritivă apreciabilă.

Prelucrate termic, sunt apreciate pentru posibilitatea de a se asocia cu alte alimente, contribuind la diversificarea sortimentului culinar. Fiind ușor de digerat, sunt utilizate și în alimentația dietetică.


Pastele făinoase cel mai utilizate la prepararea garniturilor sunt macaroanele și spaghetti. Ele sunt apreciate în alimentație datorită conținutului de amidon. Garniturile din paste făinoase însoțesc unele preparate (fripturi) din carne de vită, de pasăre etc.



Operațiile pregătitoare. Se fierb pastele făinoase în apă clocotită cu sare. Se trec sub jet de apă rece, pentru a înlătura surplusul de amidon, care ar face ca pastele să se lipească între ele.

Vasele și ustensilele necesare: vas pentru fiert, strecurătoare, vas pentru păstrarea la cald.

Sortimentul de garnituri din paste făinoase

<p style="text-align: center;">Paste cu unt</p> 	<p>Pastele făinoase se fierb în apă clocotită cu sare, se trec printr-un jet de apă rece, apoi se pun peste untul înfierbântat și se amestecă. Se pot gratina la cuptor timp de 5 min sau se pot servi ca atare, fierbinți, pe post de garnitură la preparate din carne de vită sau de pasăre.</p>
<p style="text-align: center;">Paste cu brânză telemea</p> 	<p>În cratiță se toarnă apă, reieșind din raportul 1 kg de paste făinoase, 5-6 litri de apă și 50 g de sare, se pune la fiert. Când apa a dat în clocot, se pun pastele făinoase.</p> <p>Macaroanele se fierb 20-30 min, tăiței – 20-25 min, fidea – 10-12 min. La fierbere pastele făinoase cresc în volum de 2,5-3 ori, datorită gelatinizării amidonului.</p> <p>Pastele făinoase se fierb la foc mare, se amestecă pentru a evita lipirea lor (una de alta sau de fundul și pereții vasului). Pastele făinoase fierte se scurg bine cu ajutorul strecurătorii. Se adaugă unt topit și telemea rasă.</p>

Garniturile din paste făinoase însoțesc, de regulă, diferite preparate din carne cu sos. Exemple: macaroane cu unt, ravioli cu cașcaval. Prepararea acestor garnituri se face astfel:

- pastele făinoase se fierb în apă cu sare (adusă la fierbere) timp de 8-10 min la foc mic, se răcesc treptat cu apă rece; se scot, se scurg, se trec prin jet de apă rece, pentru a îndepărta surplusul de amidon, care ar face ca pastele să se lipească între ele;
- se adaugă alte materii prime în funcție de sortiment (unt sau ulei de măsline, condimente, cașcaval, legume etc.).



Babă din tăiței de casă

Este o rețetă tradițională, o rețetă care ne reprezintă pe noi ca moldoveni, o rețetă ce vine de la bunicii noștri și care are un șir de varietăți. Se prepară, de obicei, de sărbători, la evenimente importante, fiind un desert simplu și delicios, fără ingrediente sofisticate.

Mod de preparare:

Tăiței se fierb în apă nesărată cu adaos de ulei vegetal. Se strecoară. Se opăresc stafidele, se topește untul. Se amestecă ouăle cu zahăr și sare, se adaugă vanilina. Uniți amestecul cu tăițeiii și stafidele, amestecați. Tava de copt sau tigaia cu margini înalte se unge cu unt, se toarnă masa. Se dă la cuptor (încălzit în prealabil) și se coace 10 min la temperatura de 250 grade, 40 min la temperatura de 150 grade. Se servește fierbinte cu smântână sau gem de fructe.



Budincă din macaroane cu brânză de vaci



Mod de preparare:

Fierbem pastele cu puțină sare și 2 linguri de ulei. Pasta de brânză de vaci: batem ouăle, adăugăm smântâna, aromele, stafidele. Strecurăm pastele, clătim cu apa rece și încorporăm pasta de brânză de vaci. Ungem cu unt o tavă, asezăm compoziția bine omogenizată, presăram cu bucăți de unt și dăm la cuptor pentru 20 min. Se servește cu smântână.

Transformări ce au loc în timpul pregătirii preparatelor din crupe, din paste făinoase:

La prelucrarea primară apar modificări cantitative foarte mici, prin îndepărtarea impurităților care se consideră neglijabile, toți factorii nutritivi rămânând în componența materiilor prime.

În timpul tratamentului termic apar o serie de transformări. În timpul fierberii crupele și pastele făinoase își modifică în mod considerabil volumul și masa (se măresc), deoarece amidonul absoarbe cantități mari de apă. Produsele devin astfel comestibile, flexibile, își îmbunătățesc digestibilitatea, gustul devine dulceag.

Cerințe de calitate pentru garnituri

Pentru **garniturile din crupe**: să fie bine fierte, potrivit condimentate, cu gust și miros specifice ingredientelor adăugate, să-și păstreze forma; mămăliga să nu aibă cocoloși, iar boabele de orez să rămână întregi și nelipite.



Pentru **garniturile din paste făinoase**: pastele făinoase fierte trebuie să-și păstreze forma, să nu fie lipite unele de altele, să aibă gust dulceag, specific, să fie potrivit de condimentate (sărate) și să fie prezentate cât mai estetic. Garniturile din paste gratinate trebuie să aibă o crustă rumenă uniformă.

Verifică-ți cunoștințele:



1. Clasifică pastele făinoase după diferite criterii.
2. Enumeră operațiile pregătitoare a pastelor făinoase.
3. Descrie sortimentul de garnituri și bucate din paste făinoase.
4. Prezintă modificările ce au loc la fierberea pastelor făinoase.
5. Identifică cerințele de calitate a garniturilor.



Curiozități

Porumbul este o cereală antică. A fost cultivat pentru prima oară acum aproximativ 9000 de ani pe teritoriul unde se află în prezent Mexicul, iar mai târziu a ajuns și în nordul continentului. La început știuleții de porumb aveau dimensiuni reduse, de mărimea degetului mare, dar prin încrucișări selective au ajuns la dimensiunile pe care le cunoaștem acum.



Producție globală

Deși originar din America Centrală, în prezent porumbul este cultivat pe toate continentele, cu excepția Antarcticii.

Cea mai valoroasă cultura americană

Porumbul este cea mai importantă cultura în Statele Unite ale Americii, fiind în fruntea topului din punctul de vedere al volumului și al valorii producției. Exportul de porumb este esențial pentru agricultura nord-americană, care produce 40% din recolta mondială, fiind cel mai mare producător de porumb din lume.

Aliment, dar nu numai

Deși este folosit de oameni ca aliment, porumbul reprezintă și o importantă sursă de hrană pentru animale, însă întrebunțările sale nu se rezumă numai la asta. În prezent, 40% din producția americană de porumb este folosită la fabricarea combustibililor bio, precum etanolul, care contribuie la reducerea gazelor poluante emise de vehicule. Există peste 3500 de întrebunțări pentru porumb, de la alimente până la mase plastice, baterii sau adezivi și multe alte produse chimice.

Curiozități „matematice”

Un știulete de porumb are în medie 800 de boabe, așezate pe 16 rânduri. Indiferent de numărul lor, știuletele de porumb va avea întotdeauna un număr par de rânduri cu boabe.

Știați că?

- Orezul este cel mai consumat aliment din lume.
- Poate fi folosit ca o compresă, deoarece absoarbe căldura, se mulează pe forma zonei unde se aplică și, încălzit, miroase foarte plăcut.
- Orezul are o valoare nutrițională ridicată și constituie o sursă importantă de energie.
- Orezul absoarbe umiditatea din solnițe și împiedică înfundarea acestora.
- Puteți proba cât de încins este uleiul în tigaie cu un bob de orez: dacă bobul se ridică la suprafață înseamnă că uleiul este încins.
- Orezul este un ajutor de nădejde atunci când doriți să curățați sticle sau recipiente cu gâturi mai strâmte.

Bibliografie:

1. Chirsanova A., Capcanari T. Instrucțiuni: Prelucrarea sanitară în cadrul unităților de alimentație publică. Univ.Tehn. a Moldovei, Fac.Tehnologia Alimentelor, Dep.Alimentație și Nutriție. Chișinău Ed:Tehnica-UTM, 2018, 33 p. ISBN 978-9975-45-559-6
2. Deseatnicova, Olga; Mija, Nina; Bernic, Mircea. Organizarea și Dotarea Tehnică a Unităților de Alimentație Publică, material didactic, Chișinău, UTM 2005.
3. Preparate din legume. Trad. Valentina Iordan. Editura Adevăril holding. 2011. ISBN 978-606-539-873-3
4. Williams, Chuck. Tehnici culinare și ustensile de bucătărie. - București: ALLFA, 2009.
5. Dincă, Cristian. BUCĂȚAR, manual pentru calificarea „bucătar”, editura Didactică și Pedagogică, R.A.București, 2007.
6. Ouatu, C. Organizarea activității unităților de alimentație publică.-București, Ed. Didactică și pedagogică: 1996.
7. Matiuhina, Z.P.; Așceulova S.P.; Korolikova E.P. Merceologia produselor alimentare, Chișinău, Lumina, 1992.
8. Бутейкис, Н.Г., Организация производства предприятий общественного питания, Москва, Высшая школа,1990.
9. Kovaliov, N.; Salnicova, L. Tehnologia preparării bucatelor, Chișinău, Lumina, 1990.
10. Anfimova, N.; Zaharova, T.; Tatarscaia L. Arta culinară, Chișinău, Lumina, 1990.
11. Ананина, В.А.; Ахиба, С.Л. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для Предприятий Общественного Питания, Москва, Экономика, 1981.