



**USAID**  
OD AMERIČKOG NARODA

PROJEKT RAZVOJA ODRŽIVOG TURIZMA  
U BOSNI I HERCEGOVINI (TURIZAM)

# PRIRUČNIK KUHARSTVO

Profi program obuka na  
radnom mjestu  
NIVO 1



  
**Profi**  
OBUKE NA RADNOM MJESTU



**USAID**  
OD AMERIČKOG NARODA

PROJEKT RAZVOJA ODRŽIVOG TURIZMA  
U BOSNI I HERCEGOVINI (TURIZAM)

Ovaj priručnik je kreiran uz podršku američkog naroda putem Američke agencije za međunarodni razvoj (USAID). Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost izdavača i ne odražava nužno stavove USAID-a niti Vlade Sjedinjenih Američkih Država.

**Profi program obuka na radnom mjestu: nivo I**

**PRIRUČNIK**  
**KUHARSTVO**



# SADRŽAJ

UPRAVLJANJE KUHINJOM I NJENA ORGANIZACIJA	3
SIGURNOSNE PRAKSE I PROCEDURE	6
KUHINJSKA OPREMA	10
ČIŠĆENJE KUHINJE I PRIPREMA ZA RAD	13
ODLAGANJE OTPADA	16
KONTROLA ŠTETOČINA	19
NOŽEVI I SIGURNOST	23
ČUVANJE HRANE	27
PRANJE I ČIŠĆENJE PREHRAMBENIH NAMIRNICA	31
UVOD U PRINCIPE KULINARSTVA	35
POVRĆE U KULINARSTVU	43
PRIPREMANJE SALATE	47
SUPE - GENERALNO	50
TJESTENINA	54
TEMELJCI I SOSOVI	58
MESO I PERAD	62
RIBA	66
ZATVARANJE KUHINJE	70

# LEKCIJA I UPRAVLJANJE KUHINJOM I NJENA ORGANIZACIJA

## Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- Objasniti kako je jedna tipična kuhinja organizirana tako što ćete identificirati različite odjele i funkcije
- Identificirati tradicionalne pozicije i odgovarajuće dužnosti te odgovornosti
- Objasniti osnovne principe kuhinjskog menadžmenta

### Uvod

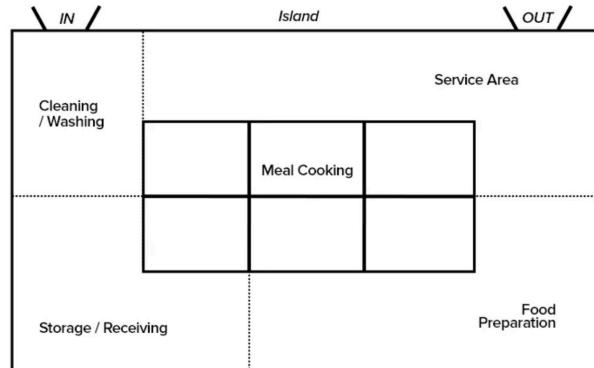
Svrha organizacije u kuhinji je da se pripremi potrebna količina hrane u skladu s najvišim standardima, za određeni broj osoba, na vrijeme, pomoću adekvatne upotrebe osoblja, opreme i materijala. Faktori koji imaju najveći efekt na organizaciju obuhvataju meni i sistem koji se koristi za pripremu i prezentaciju elemenata menija.

### Organizacija kuhinje

Tradicionalna kuhinja će imati sljedeću strukturu i izvještajne linije:

U okviru ove strukture, obavljaju se različite dužnosti u sljedećim odjelima kuhinje:

- Rashladne komore za meso – pripremanje svih vrsta mesa i ribe koji su spremni za termičku obradu, te druge hladne pripreme.
- Prostor za povrće – gdje se sve povrće čisti i priprema.
- Dio za pekarstvo – radni prostor, obično hladan, za pripremu svih pekarskih proizvoda i deserta.
- Topla kuhinja – glavni prostor za kuhanje gdje se pripremaju sva topla jela, sosovi i garniranje (ukrašavanje).
- Caffe kuhinja (Stillroom) – gdje se priprema kafa, čaj, hlijeb, itd., za posluživanje.



### Uloga glavnog kuhara/kuharice

Glavni kuhar/ica je upravitelj/ica kuhinje. Ova uloga podrazumijeva da ćete vi biti odgovorni za vođenje kuhinje i ispunjavanje ciljeva koji su navedeni niže u tekstu.

- Organizirati kuhinju na efikasan način
- Planirati i sastavljati menije
- Naručivati prehrambene namirnice
- Prikazati potrebni profit
- Angažirati osoblje za njihove dužnosti
- Nadgledati kuhinju
- Davati savjete prilikom nabavke opreme



Kako bi postigao ove ciljeve, glavni kuhar mora koordinirati i upravljati sljedećim resursima:

1. Sadržajima i opremom.
2. Sirovinama.
3. Osobljem.

## Osoblje kuhinje

1. Zamjenik glavnog kuhara/kuharice (Sous Chef) – ovo je uloga drugog šefa kuhinje. Glavna funkcija ove uloge je da nadzire rad u kuhinji kako bi se odvijao neometano i u skladu sa smjernicama glavnog kuhara/kuharice. U velikim kuhinjama može biti nekoliko zamjenika s konkretnim odgovornostima za različite usluge kao što su proslave i roštilj.
2. Specijalizirani kuhar/kuharica (Chef de Partie) – specijalizirani kuhari/kuharice od kojih je svaka zadužena za određeni odjel rada u kuhinji. Ovo je posao specijaliste.
3. Pomoćni kuhar/kuharica (Commis Chef) – asistiraju specijaliziranim kuharima/kuharicama.
4. Učenik/učenica – učenik/učenica izučava zanat i obilazi sve dijelove kao bi stekao znanje o svim odjelima u kuhinji.
5. Kuhari/kuharice – u okviru kuhinje nalaze se kuhari/kuharice koji rade.



### Sažetak

- Tradicionalne kuhinje imaju uspostavljenju strukturu.
- Glavni kuhar je upravitelj i postoji određeni broj ljudi koji mu izvještavaju.
- Principi organizacije u kuhinji su:
- Vrijeme
- Čistoća
- Oprema i materijali
- Osoblje

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Upravljanje kuhinjom i njena organizacija“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



### Vježbe

Razgovarajte sa glavnim kuharom/kuharicom o organizaciji kuhinje.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 2

## SIGURNOSNE PRAKSE I PROCEDURE

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Navesti pravila kuhinje u kojoj ćete raditi**
- **Navesti važne elemente lične higijene i održavati svakodnevnu ličnu higijenu**
- **Identificirati uobičajene požarne rizike i kako ih sprječiti**

#### Uvod

Osoblje koje radi u kuhinji i prostorijama za pripremu hrane uvijek treba da održava visoke standarde lične higijene. Sa stanovišta gostiju, izgled osoblja predstavlja važan dio usluge koji oni očekuju da prime.

Standardi lične čistoće (higijene) su važni budući da se visoki standardi primjenjuju na radnom mjestu. Važno je da zaposlenici hotela/restorana budu upoznati sa sprečavanjem požara.



#### Sigurnosna pravila u kuhinji

Uvijek poštujte pravila sigurnosti.

##### 1. Noževi

- Prilikom nošenja, vrhovi noževa moraju uvijek biti okrenuti prema dole.
- Noževi na stolu moraju biti postavljeni ravno.
- Ne dozvolite da noževi prelaze rub stola.
- Kada koristite noževe, pazite šta radite.
- Koristite adekvatan nož za odgovarajuću svrhu.
- Neka su noževi uvijek naoštreni.
- Nakon upotrebe, obrišite nož tako da oštrica bude udaljena od ruke.
- Neka je ručka noža čista prilikom upotrebe.

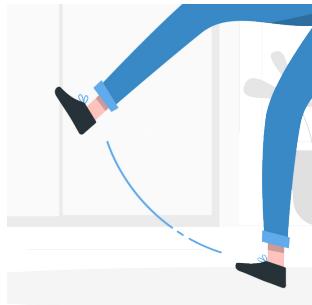
##### 2. Generalno postupanje i okruženje



Uvijek poštujte sljedeće elemente kada radite u kuhinjskom prostoru.

- Koristite pladnjeve i kolica kada trebate prenijeti pregršt stvari.
- Ne ostavljajte otpatke nagomilane bilo gdje osim u odgovarajućoj korpi. Osigurajte da na izlazima nema prepreka.
- Na adekvatan način uklonite korpe za otpatke.
- Odlažite uljni otpad na adekvatan način.
- Koristite odgovarajuće metode za podizanje i rukovanje.
- Nosite rukavice otporne na toplotu ili suhu krpu kada rukujete kuhinjskim posuđem ili opremom.
- Nosite protukliznu obuću, poželjno s gumenim đonovima.

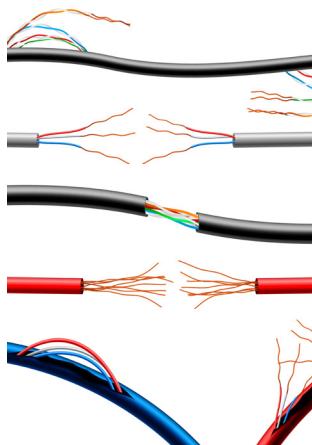
- Osigurajte da sistem za ventilaciju/klima uređaj radi ispravno.
- Koristite proizvod za čišćenje podova koji uklanja ulje i masnoće.
- Osigurajte da se odmah očisti ono što je prosuto.
- Neka postoji adekvatna rasvjeta.
- Ručnici, zavjese i drugi zapaljivi materijali trebaju biti udaljeni od prostora za kuhanje.
- Odjeća s kratkim ili zavrnutim rukavima se nosi tokom kuhanja.
- Oprema koja sadrži vrele masnoće i tekućine drži se pokrivenom kada se ne koristi.



### 3. Sigurna upotreba električne opreme i aparata

Poštujte ova pravila prilikom rada s električnom opremom i aparatima.

- Sva električna oprema se redovno testira i održava.
- Svi električni aparati imaju sigurnosni prekidač i otporni su na prskanje ili vodu.
- Nemojte koristiti aparate u blizini sudopera ili druge vode. Ako neki aparat upadne u vodu, može nastati strujni udar.
- Nemojte opterećivati strujna kola i osigurajte da ima dovoljno utičnica kako bi se izbjegli adapteri s više utičnica i produživači.
- Sva električna oprema je u dobrom stanju (bez oštećenih kablova, itd.).
- Prijavite neispravne električne aparate, oštećene žice ili oštećene utičnice radi popravke. Nemojte koristite oštećeni predmet.



## Lična higijena

Primjeri standarda lične higijene su sljedeći:

- Kupajte se ili tuširajte svaki dan.
- Koristite dezodorans svaki dan.
- Presvlačite donje rublje, hulahopke, čarape svaki dan.
- Perite ruke često: često pranje sprečava unakrsnu kontaminaciju, i odmah nakon upotrebe toaleta, neposredno prije jela, čim su ruke vidno prljave i nakon pušenja.
- Izbjegavajte previše šminke, jake mirise i previše nakita.
- Neka vam nokti budu podrezani i čisti, budući da dugi nokti nakupljaju bacile. Izbjegavajte lak za nokte – on može sakriti prljavštinu.
- Redovno perite zube. Odlazite redovno na stomatološke pregledе kako biste izbjegli karijes i loš zadah.
- Prekrijte posjekotine i ogrebotine plavim flasterom.



## Lični izgled i uniforme

- Nosite udobne cipele ili protukliznu obuću, poželjno s gumenim đonom, koje pružaju dobru potporu, budući da ćete biti na nogama cijeli dan.
- Nosite hulahopke ili čarape.
- Redovno perite kosu. Neka bude uredno podrezana i svezana na potiljak ukoliko je duga.
- Osigurajte da vam uniforma bude čista i ispeglana.
- Ako ste prehlđeni, koristite papirnate maramice, bacite ih i odmah nakon toga operite ruke.

## Rizici od požara i sigurnosne procedure

1. Upoznajte se s tlocrtom zgrade, te mjestom i upotrebotom:
  - Protupožarnih izlaza
  - Aparata za gašenje požara
  - Alarma u slučaju požara
  - Protupožarnih i protudimnih vrata.
2. Spriječite požar uzrokovani pušenjem
  - Nemojte pušiti u prostorijama u kojima je zabranjeno pušenje
  - Provjerite sve javne prostore nakon upotrebe radi opušaka koji se dime
  - Ispraznite sve pepeljare u zasebne metalne kontejnere
  - Nemojte stvarati prepreke u hodnicima, stepeništu i drugim pravcima za izlaz u vanrednim situacijama.
3. Izbjegavajte ove požarne rizike:
  - Ne ostavljajte opremu za čišćenje, kolica, tacne gostiju, košare za posteljinu i ručnike na hodniku i stepenicama
  - Nemojte podupirati protupožarna vrata da budu otvorena
  - Nemojte ostavljati otpatke nagomilane bilo gdje osim u odgovarajuću korpu- to stvara prepreke i može izazvati spontano sagorijevanje
  - U slučaju požara liftove ne bi trebalo nikada koristiti, koristite samo stepenice
  - Sva gasna oprema je smještena u dobro ventiliranom prostoru
  - Aparat za gašenje požara mora biti postavljen blizu izlaza i sa slobodnim prilazom bez prepreka
  - Nemojte koristiti aparat za gašenje požara ukoliko niste obučeni, mali požar, odjel za požar obaviješten, požarni alarm aktiviran, i vi se osjećate ugodno da ga koristite
  - Nape, cijevi i filteri za masnoću moraju uvijek biti bez masnoće.



**Upamtite!**

**Čistoća i sigurnost počinju od vas.**



### Sažetak

- Prakse za sigurno rukovanje hranom i pićem su obavezne prema zakonu.
- Uvijek poštujte pravila sigurnosti kada rukujete noževima, generalno rukujete i koristite električnu opremu i aparate.
- Lična higijena i izgled su vrlo važni u kuhinji.
- Važno je da se upoznate s različitim rizicima koji se odnose na sigurnost od požara.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Sigurnosna praksa i procedure“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



### Vježbe

Navedite pet važnih elemenata koji se odnose na ličnu higijenu.

Formirajte grupu za diskusiju i odredite niz pravila za sigurnost u kuhinji u vašoj organizaciji..

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 3

## KUHINJSKA OPREMA

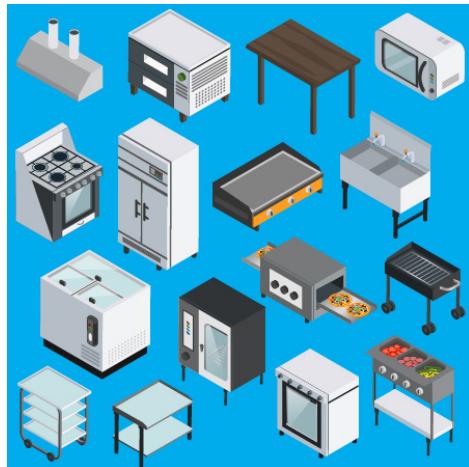
### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Identificirati glavne vrste velike opreme koja se koristi u komercijalnoj kuhinji i znati njihovu upotrebu**
- **Identificirati glavne vrste male opreme koja se koristi u komercijalnoj kuhinji i znati njihovu upotrebu**

#### Uvod

Vi ćete doći u kontakt s različitim vrstama opreme tokom rada u kuhinji. Velika oprema generalno obuhvata mašine koje obično stoje na jednom mjestu i trebale bi se koristiti samo nakon adekvatnih uputstava. Mala oprema (pribor) se generalno odnosi na svo posuđe koje je potrebno u kuhinji bez obzira u kojem odjelu.



#### I. Velika oprema

Slijedi lista i opis velike opreme koja se koristi u komercijalnoj kuhinji.

1. Friteza: velika automatska posuda koja se koristi za duboko prženje za svu hranu. Sadrži 25 do 50 litara ulja za kuhanje, ovisno o veličini posude. Kontrola temperature se podešava od 90°C do 200°C.
2. Mašine za miješanje: jedan od najraznovrsnijih dijelova opreme u komercijalnoj kuhinji. S različitim dodacima, mašina muti, melje, sjecka na trakice, kriške i komadiće hrane.
3. Vaga za porcije: Koristi se za mjerjenje hrane za posluživanje. Ova vrsta vage se koristi kada se traže tačne porcije.
4. Pekarska vaga: Pekarska vaga mjeri tačnost u mjerenu odgovarajuće količine sastojaka.
5. Ormarići za reguliranje temperature i vlažnosti (Proofing Cabinet): Koristi se kako bi se hrana držala toplom bez isušivanja, ili za tjesto (da kvasac nadođe).
6. Mašina za rezanje: Može biti ručna ili automatska. Ima regulator koji omogućava široki niz debljine za rezanje.
7. Sjekač hrane: koristi se s dodacima, može se koristiti za sjeckanje, mljevenje, rezanje hrane na kriške, kockice i trakice.
8. Konvekcijski kotao za kuhanje: radi kao pećnica osim što ventilator cirkulira paru oko namirnica. Rezultat ovoga je efikasniji transfer toplote i kraće vrijeme kuhanja.
9. Konvekcijske pećnice: One koriste zrak koji cirkulira kroz cijelu unutrašnjost. Toplota se podjednako distribuira, što omogućava da pećnica bude opterećena do svog kapaciteta i da i dalje pruža potrebnu toplotu.
10. Mikrovalna pećnica: Prvenstveno se koristi za otapanje, podgrijavanje gotove hrane, i podgrijavanje skuhane hrane.
11. Bain-marie: Otvoreni kotlovi s vodom koji se koriste kako bi hrana ostala topla, i dostupni su u mnogim oblicima, od kojih su mnogi inkorporirani u tople ormariće. Oni se mogu zagrijavati na paru, gas i električnu energiju.

## 2. Mala oprema (pribor).

Postoji ogroman assortiman male opreme koja je dostupna za upotrebu u kuhinji, kao na primjer:

1. Kuharske vilice: za podizanje i držanje toplog i hladnog mesa
2. Asortiman noževa
3. Spravice za guljenje povrća
4. Strugač za limunovu koru
5. Kutlače
6. Velike kašike
7. Mašine za mučenje (mikseri)
8. Tosteri
9. Tave i lonci
10. Rezač
11. Oklagija
12. Otvarač za konzerve



### Upamtite!

**Nikad nemojte koristiti opremu za koju niste obučeni da je koristite.**  
**Kada čistite opremu, uvijek imajte na umu oštре dijelove koji mogu uzrokovati nezgodu.**



### Sažetak

- U oblasti proizvodnje hrane postoji veliki assortiman opreme koja je dostupna za upotrebu. Ona se može podijeliti na veliku i malu.
- Velika oprema obično stoji na jednom mjestu.
- Mala oprema se odnosi na sav pribor koji se koristi u kuhinji bez obzira u kojem odjelu.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Kuhinjska oprema“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



### Vježbe

Navedite sigurnosne procedure koje treba slijediti kada čistite električnu opremu.

Navedite i nacrtajte malu kuhinjsku opremu u vašoj organizaciji.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 4

## ČIŠĆENJE KUHINJE I PRIPREMA ZA RAD

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- Istaći važnosti higijene u kuhinji
- Objasniti kako na ispravan način čistiti kuhinjski prostor
- Shvatiti važnost adekvatnog održavanja i čišćenja opreme

#### Uvod

Važno je imati visoke standarde higijene u kuhinji. Zanemarivanje održavanja i čišćenja bilo kojeg dijela prostorija i opreme može voditi ka riziku od infekcije. Higijena je važna za svakog u hotelu i/ili restoranu i ima posebne pogodnosti za:

- Kuhinjsko osoblje- čisti uslovi rada su povoljniji za rad nego prljavi uslovi
- Vlasnike- poslovanje će se povećati kada javnost zna da je kuhinja čista
- Klijenta- niko ne bi htio da jede na mjestu gdje postoji rizik od infekcije



#### Materijali za čišćenje

Kako bi se održalo higijensko radno okruženje, potreban je široki niz materijala i opreme. Materijali za čišćenje obuhvataju:

- Čeličnu vunu i najlonske i metalne strugalice
- Različite brisače i četke
- Krpe i papirnate kuhinjske ubruse
- Sredstva za čišćenje i hemikalije

#### Održavanje kuhinje u čistom stanju

Važno je da koristite ove materijale i sredstva za čišćenje na ispravan način tako da se higijena i sigurnost mogu održavati za svu opremu. Vrlo je važno da kuhinja ima svakodnevni, sedmični i rutinski raspored čišćenja kako bi se osiguralo da se ne izostavi važno čišćenje. Područja koja zahtjevaju svakodnevno ili redovno čišćenje su:

**Podovi:** Temeljito čišćenje je od ključnog značaja: podovi se metu, peru toplom vodom i deterdžentom, i potom se posušuju. Ovo se može raditi pomoću mašina ili ručno, i trebalo bi to obavljati barem jednom dnevno. Trebalо bi primjenjivati mjere opreza, odgovarajuće znakove upozorenja kako bi se upozorilo osoblje kad je pod vlažan.

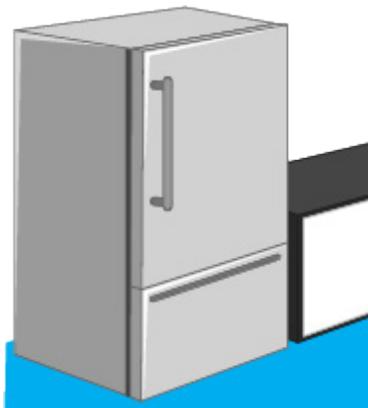
**Zidovi:** Čiste se toplom vodom s deterdžentom i zatim se suše. Ovo bi se vjerovatno trebalo raditi jednom mjesечно.

**Plafoni:** Plafoni moraju biti bez pukotina i ljuštenja.



**Prozori i vrata:** Prozori i vrata treba da budu dobro postavljena i čista.

**Ventilatori:** Trebalo bi obezbjediti adekvatno provjetravanje tako da pare sa štednjaka izlazi iz kuhinje, i da ustajali zrak iz spremištu, mesare, caffe kuhinje bude ispušten. Prozori koji se koriste za provjetravanje trebali bi bit zaštićeni kako bi se spriječila prašina, insekti i ptice.



**Radne površine:** Različite radne površine zahtijevaju različite tehnike čišćenja i sredstva za čišćenje, na primjer:

- Metal – očistiti odmah nakon upotrebe vodom i deterdžentom.
- Drvo – ribati četkom i topлом vodom s deterdžentom, isprati i posušiti
- Plastika – oprati u umjerenou toploj vodi.

**Frižideri/zamrzivači:** Treba uvijek slijediti konkretnе instrukcije proizvođača, posebno prilikom odmrzavanja opreme. Prilikom čišćenja, koristiti u manjim količinama vodu tjelesne temperature s deterdžentom, i zatim posušiti čistom krpom.

#### **Pećnice, roštilji, i friteze:**

Slijedi lista koraka koji daju prikaz procedura za čišćenje pećnica, roštilja i friteza.

- Isključite mašinu i izvadite električne utičnice. Uklonite čestice hrane pomoću krpe, špatule, igle ili četke, po potrebi.
- Temeljito očistite sve dijelove koji se mogu rastaviti i fiksne dijelove, topлом vodom i deterdžentom.
- Trebalo bi slijediti konkretnе instrukcije proizvođača. Provjerite da li je mašina ispravno sastavljena tako što ćete je umetnuti u utičnicu i uključiti.



#### **Upamtite!**

**Nikad nemojte koristiti opremu za koju niste obučeni kako da je koristite.**

**Kada čistite opremu, uvijek imajte na umu oštре predmete koji mogu uzrokovati nezgodu.**



#### **Sažetak**

- Potreban je određeni broj materijala i opreme kako bi se održavala higijena radnog okruženja i to je dobro za kuhinjsko osoblje, vlasnike i klijente.
- Sve kuhinje moraju imati svakodnevni i sedmični rutinski raspored čišćenja.
- Primjeri područja koja zahtijevaju svakodnevno čišćenje su: podovi, zidovi, plafoni, vrata i prozori.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Čišćenje kuhinje i priprema za rad“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



#### **Vježbe**

- Navedite pogodnosti čiste kuhinje.
- Navedite sigurnosne procedure koje treba slijediti prilikom čišćenja električne opreme.
- Kada kuhatate kod kuće, vježbajte pripremu radnog prostora prije početka kuhanja.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 5

## ODLAGANJE OTPADA

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Kategorizirati različite vrste otpada**
- **Pokazati poznavanje i istaći važnost različitih metoda za odlaganje otpada**
- **Identificirati različite vrste opreme i mašina koje se koriste za odlaganja otpada**

#### Uvod

Odlaganje otpada je vrlo važno za održavanje sigurnog i higijenskog radnog prostora. Sav otpadni materijal predstavlja potencijalnu opasnost za sigurnost hrane budući da je to izvor kontaminacije, jer pruža hranu za mnoge štetočine. Stoga je ispravna kontrola i odlaganje otpada od ključnog značaja za eliminaciju plodnog tla za muhe i crve.



#### Vrste otpada

Postoje određene glavne vrste otpada koje bi trebalo odlagati prilikom svakodnevnih kuhinjskih aktivnosti:

- Suhi ne-prehrambeni otpad
- Suhi prehrambeni otpad
- Otpad pokvarene hrane
- Otpadno jestivo ulje i masnoće
- Otad velikih predmeta (Kabasti otpad)
- Otpad koji se može reciklirati

#### Odlaganje otpada

Načini na koje možete efikasno odlagati ove vrste otpada objašnjeni su niže u tekstu:

1. Suhi ne-prehrambeni otpad

- a. Ovo je obično od ambalažnog drveta, kartona i plastike. Neki od ovih materijala se mogu reciklirati/vratiti tako da ih treba adekvatno spremiti. Karton i papir se mogu zbiti pomoću kompaktora za otpad (mašina za sabijanje otpada)

2. Suhi prehrambeni otpad

To se može uraditi:

- a. Odložiti na izvoru u odjeljak za odlaganje otpada, posebno ako je otpad ofanzivan ili hrana s jakim mirisom.  
b. Staviti u korpe s čvrstim poklopcem koje kupe nadležni za prikupljanje otpada.

3. Otpadno ulje za kuhanje i masnoće

- a. Ako je u malim količinama može se apsorbirati u suhi otpad hrane.

4. Veliki/kabasti otpad

Postoje obično dva načina za odlaganje velikog otpada:

- a. Spaljivanje. Ovo se mora raditi ili na izoliranom mjestu gdje ne postoji opasnost ili u posebnoj spalionici/peći.

- b. Sabijanjem, pomoću specijalne opreme. Međutim, ova oprema je skupa.
- 5. Generalno (obično) smeće
  - a. Prihvatljivo je da se obično interno smeće stavlja u plastične ili papirnate vreće s trakicom, koje mogu biti uništene s glavnim smećem.

## Oprema koja se koristi za odlaganje otpada

Postoji nekoliko vrsta opreme koja se koristi za odlaganje otpada, tj.

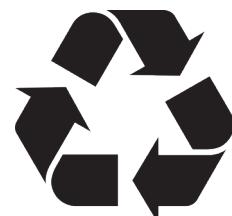
- Mašine za sabijanje otpada
- Korpe za recikliranje
- Galvanizirani kontejneri za otpad (s poklopcom)
- Odjeljci za otpad u sklopu sudopera
- Ugovorna oprema za uklanjanje otpada (skip kontejneri)
- Čvrste plastične vreće za odlaganje otpada.



## Recikliranje otpada

Postoje mnogi elementi koji se smatraju da su otpad a koji se zapravo mogu reciklirati. Primjeri toga su: staklo, papir i karton.

Ove predmete bi trebalo zasebno zbrinuti i poslati na reciklažu.



### Upamtite!

**Važno je odlagati otpad na adekvatan način i također postoje određeni zdravstveni propisi koji se primjenjuju kako bi se osiguralo da vi to efikasno radite. Stoga, trebalo bi koristite procedure za kontrolu štetočina i one za kontrolu otpada kako bi se održalo higijensko okruženje.**

### Sažetak

- Otpadni materijal je potencijalna opasnost za sigurnost hrane.
- Primjeri otpada: suhi ne-prehrambeni otpad, suhi prehrambeni otpad, pokvarena hrana, otpadno ulje za kuhanje i masnoće, kabasti otpad, reciklažni otpad.
- Postoje različite vrste opreme koja se koristi za odlaganje otpada.
- Određeni materijali se mogu reciklirati: staklo, papir i karton. U većini slučajeva trebalo bi ih zasebno zbrinuti i poslati na reciklažu.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Odlaganje otpada“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



### Vježbe

U grupama od troje, razgovarajte o načinima na koje možete odlagati otpad na higijenski i okolišno prihvatljiv način.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 6

## KONTROLA ŠTETOČINA

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Identificirati izvore štetočina koji predstavljaju opasnost za rad s hranom**
- **Prepoznati znakove najezde i poduzeti odgovarajuće korake da eliminirate izvor**
- **Objasniti važnost poduzimanja preventivnih mjera kako bi se izbjegla najezda**
- **Opisati metode koje se koriste za prevenciju najezde štetočina**

### Uvod

Vrlo je važno da se kuhinja sve vrijeme održava u čistom i higijenskom stanju. Rad s hranom je posebno podložan štetočinama različitih vrsta te je stoga kontrola štetočina od ključnog značaja. Štetočine mogu uzrokovati ozbiljne slučajevе trovanja hrane što može za rezultat imati bolest ili smrt te narušiti reputaciju poslovnog subjekta. Stoga je imperativ da ste oprezni u prevenciji i eliminaciji štetočina.



### Štetočine

Postoje četiri glavne vrste štetočina koje se najčešće nalaze u prostorijama s hranom.

1. Pacovi i miševi
2. Insekti
3. Mačke i psi
4. Ptice

Sve ove štetočine mogu uzrokovati širenje bolesti i bakterija u ostavama hrane ili oko hotela.

### Znakovi najezde

Postoje znakovi koje treba posmatrati jer bi mogli ukazati na problem najezde:

1. Pacovi i miševi
  - Fekalije
  - Smrad
  - Dokaz (tragovi) oštećenja ili glodanja drveta, kartona, žбуке ili hrane
2. Insekti
  - Mrtvi ili živi insekti koji leže naokolo
  - Fekalije
3. Mačke i psi
  - Miris
  - Fekalije
  - Smeće oko prostora za otpad
4. Ptice
  - Fekalije
  - Oštećenje na ambalaži hrane

## Eliminacija štetočina

Važno je da se vrši dobro, redovno i temeljito čišćenje prostorija kako bi se smanjio rizik od najezde. Postoji nekoliko načina za eliminaciju štetočina.

### I. Higijenske prakse i prakse rada

- Eliminirati njihovo snabdijevanje hranom
- Spremiti svu hranu u kutije koje su otporne na štetočine i da nisu na podu
- Odmah očistiti sve što je prosuto i ostatke hrane
- Pomijeranje i čišćenje iza opreme
- Redovno čišćenje i dezinfekcija.

### 2. Zamke

Neki od ovih načina pomoću kojih se može eliminirati najezda, obuhvataju:

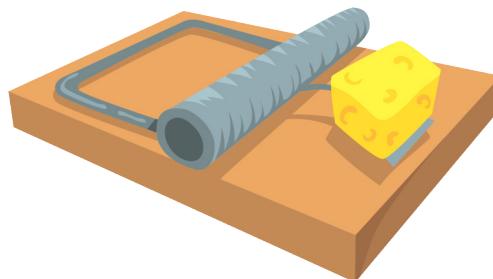
- Zamke za pacove/miševe
- Električne zamke
- Ultravioletni aparat protiv insekata.

### 3. Hemikalije

Također postoji nekoliko hemijskih načina za eliminaciju štetočina, koji su vrlo efikasni: Ovo obuhvata:

- Insekticide i hemijske sprejeve
- Otrov za miševe
- Profesionalne usluge za dezinfekciju.

Treba obratiti veliku pažnju prilikom upotrebe hemikalija u radu s hranom kako bi se spriječila kontaminacija hrane i opreme.



## Preventivne mjere

Najbolji način za kontrolu najezde na prvom mjestu je da se spriječi da se to dogodi. Trebalo bi poduzeti sljedeće mjere:

### 1. Spriječiti

Zatvoriti sve otvore na podu i zidu, zatvoriti sve pukotine oko slavina i cijevi, osigurati da su sva vrata i prozori čvrsto postavljeni, vrata i prozori s mrežom protiv muha, osigurati da su svi spremišni prostori čisti i suhi, provoditi plan temeljitog čišćenja svaki dan.

### 2. Uništiti

Uništiti bilo koje skrovito mjesto, odlaganje otpada ili smeća na adekvatan način, redovno vršit dezinfekciju prostora.

### 3. Eliminirati

Koristiti sve tehnike za eliminaciju (koje su ranije navedene). Vrlo je važno da se prijave bilo koji znakovi najezde glavnom kuharu kako bi se omogućilo da se problem brzo riješi.





### Upamnite!

**Svako ima odgovornost da održava radno okruženje u čistom i sigurnom stanju.**

### Sažetak

- Postoje četiri glavne vrste štetočina: pacovi i miševi, insekti, mačke i psi, i ptice.
- Štetočine se mogu eliminirati efikasnim higijenskim praksama i praksama na radu, zamkama i hemikalijama.
- Preventivne mјere koje se mogu poduzeti su: sprječiti, uništiti, eliminirati.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Kontrola štetočina“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



### Vježbe

Radite zajedno u grupama po troje, napravite kontrolnu listu svakodnevnih dužnosti koje treba obaviti kako bi se rizik najezeđe smanjio na minimum.

Ustanovite koje štetočine predstavljaju najveću opasnost za turističku industriju u Bosni i Hercegovini. Identificirajte koje aktivnosti se mogu poduzeti kako bi se eliminirala ili izbjegla ova situacija.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 7

## NOŽEVI I SIGURNOST

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Navesti sigurnosna pravila koja se odnose na rukovanje noževima**
- **Identificirati i navesti različite vrste noževa**
- **Demonstrirati tehnike koje se odnose na oštrenje, čišćenje i spremanje noževa i drugi manji kuhinjski pribor**
- **Demonstrirati sposobnost da se izvode osnovne tehnike rezanja**

### Uvod

Rad u kuhinji obuhvata čitav niz manualnih vještina, od kojih većina zahtijeva upotrebu noža. Stoga je potrebno biti vješt i oprezan prilikom upotrebe noževa.

### Vrste noževa

Vrste noževa

Kreirani su specifični noževi za obavljanje određenih funkcija u kuhinji. Osnovni komplet noževa bi se sastojao od:

- Nož za povrće - oštrica 3“- za generalnu upotrebu, povrće i voće.
- Nož za filetiranje – oštrica 5-6“ – za filetiranje ribe i mesa.
- Kuharev nož (srednje veličine) oštrica – 10“ – za rezanje na trakice, kriške i sjeckanje.
- Nož za tanko rezanje mesa
- Nož za otkoštanje – mesarstvo.
- Špatula nož – za mazanje, okretanje i podizanje namirnica.
- Oštrač – za oštrenje noževa.

**Uvijek morate koristiti ispravnu veličinu noža za zadatak koji namjeravati uraditi.**

1. Nož za guljenje povrća
2. Nož za povrće 3” oštrica (7 cm)
3. Nož za filetiranje 5-6” oštrica (12 cm)
4. Kuharev nož 10” oštrica (24 cm)
5. Nož za tanko rezanje mesa
6. Nož za otkoštanje
7. Špatula nož
8. Oštrač



## Oštrenje noževa

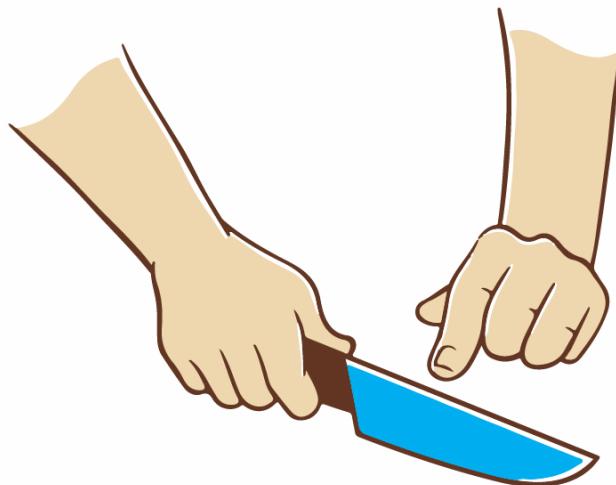
1. Noževe bi trebalo adekvatno čistiti i spremati.
2. Naoštrite noževe kada je potrebno jer oštri noževi omogućavaju da se posao obavi brzo s boljim završetkom (rezultatom).
3. Kada oštrite noževe, trebalo bi da koristite oštrač.
4. Oštrite naizmjenično strane noža šest do sedam puta koristeći značajan pritisak skoro cijelom dužinom oštice noža duž oštrača i zatim obrišite krpom prije upotrebe.
5. Testirajte oštrinu- kožica paradajza je dobar indikator. Kako biste zadržali oštrinu, uvijek koristite drvenu površinu ili odgovarajuću površinu za rezanje daske za rezanje. Nikada nemojte rezati na inoksu.
6. Čistite noževe tokom i nakon upotrebe i posebno nakon upotrebe na kiselim artiklima kao što je limun.
7. Mrlje na oštici se mogu čistiti finim praškom za čišćenje ili abrazivnom sružicom.

## Držanje noža

Ključne stvari prilikom držanja noža:

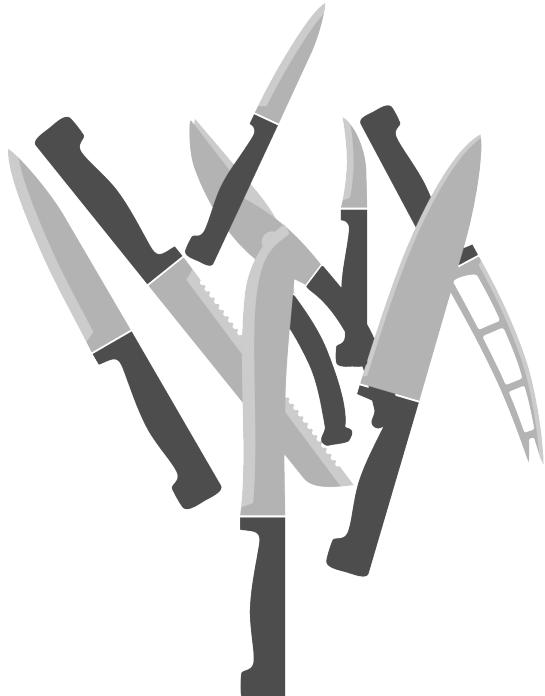
### I. Ruka

1. Prsti bi trebali biti savijeni oko ručke
2. Držite kažiprst da bude nakrivljen
3. Držite palac čvrsto za ručku noža
4. Ručku bi trebalo čvrsto držati
5. Palac i prsti druge ruke trebali bi biti skupljeni i podvijeni
6. Zglobovi bi trebali djelovati kao vodič za pokrete rezanja



## Sigurnosna pravila

Uvijek poštujte ova sigurnosna pravila kada koristite noževe.



1. Prilikom nošenja, vrh noža mora uvijek biti okrenut prema dole
2. Noževi na stolu uvijek moraju biti postavljeni ravno (horizontalno) kako oštrica ne bi bila okrenuta prema gore
3. Budite oprezni kad koristite noževe
4. Koristite odgovarajuće noževe za odgovarajuću svrhu
5. Neka su vam noževi uvijek naoštreni
6. Nakon upotrebe uvijek brišite noževe tako da je oštrica udaljena od ruke
7. Neka je ručka noža čista prilikom upotrebe
8. Nikada ne ostavljajte noževe u sudoperu



## Sažetak

- Postoji određeni broj specifičnih noževa i alata koji su kreirani da se koriste u kuhinji.
- Noževe bi trebalo čistiti i spremati na adekvatan način.
- Uvijek koristite odgovarajuću površinu ili dasku za rezanje.
- Koristite odgovarajući nož za odgovarajuću svrhu.
- Uvijek poštujte sigurnosna pravila prilikom upotrebe noževa.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Noževi i sigurnost“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



### Vježbe

U grupama po troje napravite listu kuhinjskog pribora koji se nalazi u kuhinji u vašoj organizaciji i različite upotrebe za svaki instrument.

Opиште najbolju metodu za spremanje noževa.

Pripremite listu drugog pribora koji može biti koristan u kuhinji.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 8

## ČUVANJE HRANE

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- Istači važnost da se ostave za hranu održavaju čistim i urednim
- Objasniti ispravne procedure i temperaturu za pohranjivanje kvarljivih prehrambenih artikala, suhih namirnica i zamrznutih prehrambenih artikala
- Objasniti važnost razdvajanja sirove od kuhanje hrane

### Uvod

Uvijek je važno održavati spremište hrane u čistom i urednom stanju. Razlog za to je da se zalihe hrane mogu držati na odgovarajućem nivou, smanjujući tako rizik da će nestati bilo kojih namirnica, a sva hrana koja se unosi i iznosi iz spremišta može se adekvatno provjeriti.



### Vrste hrane

Hrana se dijeli u tri grupe u svrhu čuvanja:

1. Kvarljiva – meso, perad, riba, voće, povrće i mljekarski proizvodi.
2. Suhe namirnice- brašno, šećer, grahorice, konzervirana i flaširana hrana, hleb, itd.
3. Zamrznuta hrana – može se kupiti smrznuta ili pripremit u prostoriji i zamrznuti za kasniju upotrebu.

### Čuvanje kvarljivih namirnica

Kvarljivi prehrambeni artikli se obično čuvaju pomoću hlađenja. Postoje dvije vrste hlađenja – komora za rashlađivanje, koja je kao veliki frižider i hladna komora koja je kao veliki zamrzivač.

### Temperature

Preporučene temperature za čuvanje kvarljive hrane su prikazane niže:

Povrće	između 5-8 stepeni C
Meso, perad i riba	između 2-5 stepeni C
Pripremljeni obroci	između 2-5 stepeni C
Sirove namirnice, polu,/potpuno prerađene namirnice	između 2-5 između C

## Kuhana i prerađena hrana

- Kuhanu i prerađenu hranu trebalo bi čuvati u zasebnom dijelu za hlađenje. Sva kuhana hrana mora biti pokrivena odgovarajućom folijom za hranu i spremljena dalje od sirovih prehrabbenih proizvoda.
- Kao alternativa, mogu se koristiti plastične kutije s poklopциma. Idealna temperature za čuvanje je 4 stepena Celzijusa.
- Kuhano i sirovo meso treba uvijek držati odvojeno kako bi se izbjegla unakrsna kontaminacija.



### I. Pripremljeni obroci spremljeni u frižider

Gornja polica			
Oprano povrće	Kuhana riba i školjkaši	Kuhana perad Prerađeni proizvodi od jaja	Prerađeno meso (kuhano, dimljeno, usoljeno, itd.)
Donja polica			
Sirovo povrće	Sirova riba Sirovi školjkaši	Perad, jaja, Mliječni proizvodi	Sirovo meso

### 2. Voće i povrće

Voće bi trebalo držati u frižideru uz izuzetak banana (koje pocrne). Povrće bi trebalo čuvati u:

- U kontejnerima u kojima se dostavljaju (paprike, tikvice, avokado, gljive);
- Na rešetki (brokuli, korjenasto i zeleno povrće);
- U mreži (luk);
- U vreći (krompir).

### Čuvanje suhih namirnica

Čuvanje suhih namirnica trebalo bi biti:

- U dobro-osvijetljenom, suhom i provjetrenom prostoru.
- Postavljeno najmanje 45 cm iznad nivoa poda.
- Rotirano na dnevnoj osnovi.
- Jasno označeno.
- Striktno regulirano propisanim „rokom trajanja“

### Čuvanje zamrznute hrane

Zamrznutu hranu bi trebalo spremiti što prije nakon primitka. Idealna temperatura za zamrznutu hranu je – 18 stepeni Celzijusa. Vrata i poklopce zamrzivača treba stalno držati zatvorenim.





## Sažetak

- Hrana se dijeli u tri kategorije: kvarljiva, suha, i zamrznuta hrana
- Kvarljivi proizvodi se čuvaju u frižideru na temperaturi između 2- 8 stepeni Celzijusa.
- Čuvanje suhih namirnica u dobro osvjetljenom, suhom i provjetrenom prostoru.
- Spremiti zamrznutu hranu što je moguće prije nakon što se primi i idealno na -18 stepeni Celzijusa.
- Kuhanu i sirovu hranu treba držati odvojeno kako bi se izbjegla unakrsna kontaminacija

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Čuvanje hrane“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



## Vježbe

Posjetite vašu lokalnu trgovinu ili web shop vašeg lokalnog supermarketa i navedite assortiman namirnica koje su dostupne u odjelu zamrznute hrane.

U grupama od troje, kreirajte niz pravila za čuvanje sljedećih namirnica: suhe hrane, smrznute hrane te voća i povrća.

# ZABILJEŠKE

# LEKCija 9

## PRANJE I ČIŠĆENJE PREHRAMBENIH NAMIRNICA

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- Razumjeti i opisati metode za tretiranje prehrambenih namirnica namakanjem, pranjem i blanširanjem
- Pokazati znanje o metodama čuvanja koje se odnose na blanširanu hranu
- Objasniti šta se podrazumijeva pod i razloge za „šokiranje hrane“

#### Uvod

Povrće, tjestenina i salate su namirnice, koji se služe uz obroke skoro u svako vrijeme i pronaći ćete ih skoro u svakom meniju kojeg pogledate. Priprema ovih artikala obično zahtijeva pranje i blanširanje, u određenom trenutku procesa pripreme. Važno je da shvatite tretmane (postupke) i da ih možete ispravno provoditi. Lako možda izgledaju kao osnovne procedure, oni se moraju provoditi ispravno i temeljito kada se moraju zadovoljiti odgovarajući higijenski standardi.



#### Namakanje prehrambenih namirnica

Postoje dvije metode namakanja hrane. One su:

1. Rekonstitucija- hrana se namača u čistu, hladnu vodu. Voda se apsorbira kako bi omekšala namirnice prije kuhanja. Suho voće predstavljaju primjer te vrste hrane koja se rekonstituira namakanjem.
2. Ekstrakcija prekomjernog sadržaja krvi – meso/riba se namaču u čistu, hladnu vodu kako bi se uklonio prekomjeran sadržaj krvi i da bi se poboljšala prezentacija gotovog jela.

#### I. Sirovo povrće

Sirovo povrće se pere kako bi se uklonila prljavština prije guljenja, npr. krompiri. Treba obratiti posebnu pažnju na uklanjanje prljavštine, ogrebotine i insekta. Veoma je važno da se povrće ponovo opere nakon guljenja, kako bi se svi tragovi prljavštine i insekata uklonili.

#### 2. Riba

Riba se mora temeljito oprati, iznutra i izvana, kako bi se uklonila krljušt, iznutrice i krv.

#### 3. Perad

Truplo sve peradi se mora oprati iznutra.





### Upamtit!

**Preporučuje se da se koriste različiti sudoperi za svaku vrstu hrane.**

## Blanširanje hrane:

Postoje dvije metode blanširanja, koje su opisane kao što slijedi:

1. Namirnica je pokrivena hladnom vodom, pusti se da proključa, i zatim se ispire hladnom vodom sve dok ne bude čista.
2. Namirnica se na kratko uroni u ključalu tekućinu, vodu ili ulje.



## Blanširanje različitih vrsta hrane

Blanširanje se najčešće koristi za sljedeće svrhe:

1. Neke namirnice se blanširaju kako bi se uklonile nečistoće prije potpunog kuhanja npr. kosti za bistri temeljac.
2. Moguće je djelomično kuhati hrana prije posluživanja tako da tokom posluživanja ovu hrana treba samo podgrijati/ završiti npr. špinat. (Da biste blanširali špinat, potopite ga u ključalu, posoljenu vodu 35-40 sekundi). Uklonite cijedilo i osvježite ga u tekućoj hladnoj vodi i odmah šokirajte s ledom).
3. Neka pržena hrana se može također blanširati, npr. pomfrit. (Potopite izrezani krompir u vrelo ulje na 160 stepeni Celzijusa oko 3-4 minute, dok ne omeša, ali da ne poboji).
4. U nekim slučajevima se namirnice blanširaju kako bi se uklonila kožica, npr. paradajza.
5. Hlađenje hrane pod svježom tekućom vodom osigurava da se hrana ohladi do sigurne temperature i da povrće zadrži svoju prirodnu boju.

## Čuvanje blanširane hrane

Blanširana hrana se može čuvati, kao što slijedi:

- U perforiranim tavama
- Na plehu, obrubljenim papirom za apsorpciju
- U plastičnim vrećicama (za zamrzavanje)



## Osvježavanje hrane

Dodavanje leda tokom procesa osvježavanja pomoći će da se hrana ohladi brže i da se sačuva prirodna boja hrane. Ova praksa se često naziva kao „šokiranje“ hrane.



## Sažetak

- Sve prehrambene articke treba oprati i blanširati u određenom trenutku procesa pripreme.
- Blanširanje je proces koji se koristi za: uklanjanje nečistoća, prije kuhanja ili djelomično kuhane hrane.
- 'Šokiranje' prehrambenih namirnica zahtijeva dodatak leda; to pomaže da se hrana ohladi brže i sačuva prirodna boja hrane.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Pranje i čišćenje prehrambenih namirnica“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



## Vježbe

Posjetite lokalnu pijacu voća i povrća. Identificirajte proizvode, pogodne za različite salate. Napravite listu metoda postupka za svaku namirnicu.

Kod kuće vježbijte metode blanširanja za paradajz. Zapisište korake koji su obuhvaćeni i postignuti rezultat.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 10

## UVOD U PRINCIPE KULINARSTVA

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- Objasniti kako se toplota prenosi putem kondukcije, konvekcije i radijacije
- Opisati efekt toplote na hranu
- Identificirati različite metode kuhanja
- Navesti procedure za primjenu svake metode kuhanja

#### **Uvod**

Postoje različite metode kuhanja koje možete koristiti u kuhinji. One se mogu podijeliti u vlažne metode i suhe metode. Mogu se prikazati na sljedeći način.

#### **Metode u kulinarstvu**

Važno je da koristite ispravnu metodu za hranu koju pripremate.

Vlažne	Suhe
1. Poširanje	1. Pečenje
2. Kuhanje na pari	2. Konvekcijsko pečenje
3. Ključanje	3. Roštilj
4. Pirjanje	4. Plitko
5. Dinstanje	5. Duboko

#### **Vlažne metode**

Postoji nekoliko metoda u kulinarstvu koje se mogu smatrati kao „vlažne ili mokre“ metode. Ove metode obično podrazumijevaju upotrebu tekućine u procesu kuhanja bilo putem stvaranja vlage (para) ili putem potapanja namirnice u tekućinu.

##### **I. Poširanje**

Namirnica koju treba pripremiti stavlja se u zagrijanu tekućinu koja je ispod tačke ključanja  $93\text{--}95^{\circ}\text{C}$ . Prilikom poširanja, važno je osigurati da nema značajnog pomijeranja namirnice koja se kuha. Kada se namirnica pošira važno je da izabrana tekućina bude dopuna toj namirnici, na primjer, idealno bi bilo da se poširani janjeći but kuha u temeljcu od janjetine.



## **Prehrambene namirnice koje su pogodne za poširanje**

Prehrambene namirnice koje se najčešće poširaju su:

- Jaja (kada poširate jaja, uobičajena praksa je da se doda ocat u vodu, ovo će olakšati proces koagulacije bjelanjka)
- Riba
- Voće, npr. kruške.

Iako je poširanje metoda koja je više povezana s drugim delikatnim prehrambenim artiklima, postoji nekoliko mesnih namirnica koji zahtijevaju nježno rukovanje kao što su: određene iznutrice i mesni naresci.

### **Tekućine koje se koriste za poširanje**

Razne tekućine se mogu koristiti kao medij za poširanje kao što su: voda, temeljci i vino.

## **2. Kuhanje na pari**

Kuhanje na pari je idealna kulinarska metoda za delikatne namirnice. Prehrambene namirnice koje se obično kuhaju na pari su: razno povrće i krompir, riba i školjke, određeni mesni i peradarski artikli, kao što je piletina.

### **Oprema koja se koristi za kuhanje na pari**

Najjednostavnija ručna oprema, kao što su tave, s čvrstom prijanjućim vrhom na koji se stavlja poklopac. Većina hotela i restorana će biti opremljeni s automatskom parnom pećnicom.

### **Sigurnosne mjere prilikom kuhanja na paru**

Postoje važne zdravstvene i sigurnosne mjere opreza koje treba provoditi kada se koristi ova kulinarska metoda. Najvažnije su:

- Opekotine od pare su neke od najtežih opekotina.
- Kada se koriste mehaničke pećnice na paru, važno je da se posuda za vodu isprazni i očisti kako bi se izbjegao rizik kontaminacije.

## **3. Ključanje**

Postoje dvije metode ključanja:

1. **Vrela tekućina** – stavljanje hrane u zagrijanu tekućinu na 100 stepeni Celzijusa (tačka ključanja); ova metoda će osigurati da se okus namirnice sačuva.
2. **Hladna tekućina** - hrana se stavlja u tekućinu koja se zatim pusti da proključa. Ova metoda se koristi kada se okus namirnice od mesa treba otpustiti u temeljac. Ovo će pomoći da se izbaci prekomjerna sol iz namirnice. Prilikom ključanja hrane, važno je ukloniti nečistoće s površine.

### **Oprema**

U radu komercijalnih kuhinja, bratt tava se obično koristi za kuhanje na paru u velikim količinama.

## **4. Pirjanje i dinstanje**

- Ova vrsta kulinarstva prisutna je tamo gdje se hrana kuha u zatvorenim posudama uz odgovarajuću tekućinu, koja se podvrgava toplosti sa štednjaka.
- Uobičajena je praksa da se posuda za kuhanje obloži podlogom od povrća. Ovo će dodati okus i osigurati da meso neće biti u direktnom kontaktu s posudom za kuhanje.

### **Prehrambene namirnice pogodne za pirjanje i dinstanje**

- Tvrdi komadi mesa i peradi. Sos u kojem se kuha prehrambena namirnica trebalo bi uvijek poslužiti s tom prehrambenom namirnicom. Meso bi trebalo redovno okretati i podlijevati.
- Povrće kao što su kupus, celer, poriluk i luk. Standardna praksa je da se povrće pirja u bistrom temeljcu.
- Ribe, koje su pogodne, obuhvataju tunu i iglun (sabljarka).



## Suhe metode

Suhe metode u kulinarstvu prenose toplotu na hranu putem izvora toplote kondukcije, konvekcije i radijacije. Izuzeci od ovoga su duboko i plitko prženje koje su također uobičajeno klasificirane kao suhe metode.

### I. Pečenje

Postoje dvije metode pečenja:

1. Pečenje u pećnici – Ova kulinarska metoda zahtijeva da se hrana podvrgne toploti iz pećnice.
2. Pečenje na ražnju – druga metoda pečenja je pečenje na ražnju. Prehrambena namirnica se peče tako što se stavi na metalni štap i okreće iznad toplog uglja.

#### Hrana koja je pogodna za pečenje

- Povrće, koje je podobno za pečenje obuhvata: krompir, slatki krompir, pastrnjak, luk i paprike.
- Ribe, određene ribe su također podobne za pečenje: tuna i jastog.

Meso koje je pogodno za pečenje obuhvata kvalitetnije dijelove:

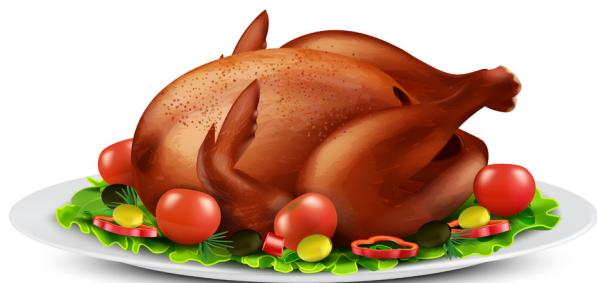
- Govedine
- Janjetine
- Piletine, sve dijelove ili cijelo.

#### Upotreba masnoće prilikom pečenja

- Mast ili ulje uvijek predstavljaju sastojke koji se koristi za podlijevanje u obje metode pečenja.
- Tokom procesa pečenja, kada je nepohodna upotreba masti ili ulja, poželjno je kosititi mast koja je iste ili slične vrste kao hrana koja se priprema.
- Masnoća koja se koristi mora biti čista, pročišćena i visoke kvalitete. Izuzetak od ovoga bi bilo povrće, kada maslac ili ulje mogu biti prihvativljiviji zbog svoje bogate arome i smeđih svojstava.

### Ključni elementi - pečenje

1. Pećnice bi trebalo dobro održavati s optimalnom ventilacijom kako bi se izbjegla zatomljena para u komori pećnice što utiče na proces pečenja.
2. Prljave pećnice mogu ispušтati dim koji može uticati na ukus hrane.
3. U veoma vruću pećnicu treba staviti namirnicu koja će se peći kako bi se zatvorila površina. Kada namirnica bude dovoljno smeđa temperatura se može smanjiti u skladu s veličinom namirnice.
4. Meso treba začiniti prije termičke obrade.
5. Meso bi uvijek trebalo staviti na podmetač ili na podlogu od kostiju kako bi se izbjegao direktni kontakt s plehom za pečenje. Ovo će omogućiti da toplota cirkulira oko namirnice.
6. Meso bi trebalo u redovnim intervalima podlijevati.
7. Bilo koje sokove ili ostatke mesa trebalo bi koristiti da se napravi sos koji će se poslužiti s mesom.
8. Nije dobra praksa da se koristi folija za pokrivanje namirnice dok se peče zato što će to naškoditi namirnici koja se peče tako što će proizvesti paru u pećnici, a rezultat će biti gubitak smeđeg efekta i teksture mesa, posebno na kožici i površini.



## 2. Konvekcijsko pečenje

Ova kulinarska metoda zahtijeva suho konvekcijsko zagrijavanje u pećnici. Kada se peče hljeb para se uvodi kako bi hljeb bio hrskav.

### Prehrambene namirnice

Primjeri namirnica koje zahtijevaju ovu primjenu su:

- Hljeb i kolači
- Jela od povrća
- Crème Carmel

Konvekcijsko pečenje je kulinarska metoda za mnoge prehrambene articke; međutim, najčešća primjena je za proizvodnju kolača, hljeba i tjestava.

### Ključni elementi- konvekcijsko pečenje

1. Trebalo bi imati na umu da temperatura u pećnici može varirati od vrha prema dnu.
2. Sva oprema kao što su površine pećnice, plehovi i kalupi za pečenje trebaju biti čisti i bez čestica hrane.
3. Za određene articke koji dođu u direktni kontakt s površinom pleha za pečenje, trebat će namastiti pleh. Nemojte koristiti prevelike količine masnoće zato što to može imate efekt na gotovi proizvod.
4. U nekim slučajevima je potrebno obložiti pleh za pečenje. Postoji nekoliko vrsta papira koji su pogodni za to, na primjer papiri otporni na masnoću, silikonski ili pergamentni.

## 3. Roštilj

Ova kulinarska metoda postiže se putem radijacije toplote koju proizvodi gas, drvo, električna energija ili brikete kompresovanog uglja.

### Vrste roštilja

Postoje dvije glavne prihvaćene vrste roštilja, tradicionalna i overhead, koje su detaljno opisane u nastavku:

#### I. Tradicionalni roštilj

Izvor toplote je ispod površine na kojoj se kuha. Površina bi trebala biti blago premazana odgovarajućom masnoćom i na dovoljno visokoj temperaturi kako bi se namirnica zaštitila od kontakta. Ova vrst roštilja je najpogodnija za manje komade hrane.

#### Prehrambeni artikli za tradicionalni roštilj

- Dijelovi mesa u veličini jedne porcije
- Mali dijelovi peradi
- Male porcije ribe
- Povrće se često priprema na roštilju, primjeri su: paradajz, paprike, gljive i tikvice

#### 2. Overhead roštilj

Koristi toplotu odozgo kako bi se ispekle namirnice. Roštilji koji se zagrijavaju odozgo, poznati su kao Salamder roštilj.

### Prehrambene namirnice koje su pogodne za overhead roštilj

Primjeri hrane koja se može pržiti na ovaj način: mali fileti ribe, piletine i mesa. Salamander roštilj može se koristiti u razne svrhe: glaziranje, gratiniranje, tostiranje.

### Ključni elementi – roštilj

1. Površinu roštilja bi trebalo očistiti nakon svake upotrebe.
2. Prihvaćena je praksa da se određena hrana podlijeva tokom procesa pečenja na roštilju.
3. Nemojte nikada koristiti vilicu ili neki drugi oštri predmet kako biste okrenuli namirnicu koja je na žaru zato što će to omogući da sokovi iscure i učinit će tu namirnicu suhom.
4. Male dijelove ribe treba staviti u brašno prije stavljanja na roštilj. Ovo će zaštiti delikatnu površinu mesa.



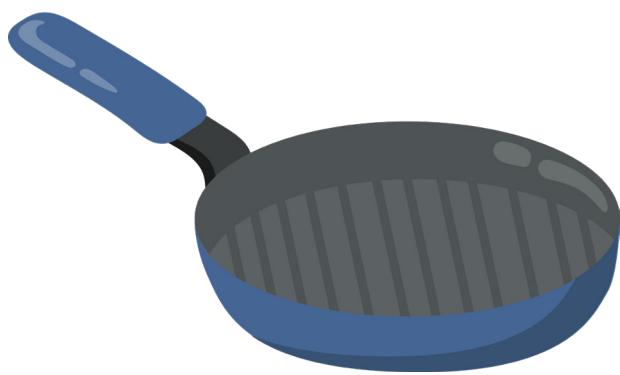
## 4. **Plitko prženje**

Ova metoda se primjenjuje kada se hrana izlaže toploti iz tankog sloja masnoće u tavi za prženje ili sauté tavi.

### **Prehrambene namirnice pogodne za plitko prženje**

Plitko prženje je izvrsna kulinarska metoda za mnoge namirnice, kao što su na primjer:

- Vrhunska i prva klasa mekog mesa i peradi
- Fileti ribe i male cijele ribe
- Povrće
- Voćni uštipci



### **Vrsta masnoće koja se koristi**

Adekvatne masnoće za plitko prženje su: biljno ulje, kukuruzno ulje, maslinovo ulje, maslac, margarin i mast.

### **Oprema pogodna za plitko prženje**

- Trebalo bi voditi računa prilikom izbora, kako bi se osiguralo da je tava odgovarajuće veličine.
- Kada se prže veliki komadi hrane, kao što su odresci, šnicle i riblji fileti (koji trebaju biti u cjelini i zasebno se okretati), potrebna je tava s ravnim stranama i debelim dnem.
- Prilikom spravljanja manjih namirnica, kao što je sjeckani bubreg, jetra ili povrće, koristi se teška tava sa zakrivljenim stranama.
- Ovo omogućava često vitlanje namirnica. Ova vrsta prženja se često naziva sauté.

### **Ključni elementi - plitko prženje**

1. Namirnice treba začiniti pred samo spravljanje.
2. Masnoća bi trebala biti dovoljno vruća kako bi zatvorila namirnice prilikom kontakta i obojila vanjsku površinu namirnice.
3. Namirnice bi trebalo pržiti na način da se strana koja se prezentira prvo prži s donje strane, jer strana koja se prži prvo imat će ravnomerniju i bolju boju.
4. Prilikom spravljanja namirnica, koje su bile obložene prezлом, važno je promijeniti masnoću nakon svake upotrebe.

## 5. **Duboko prženje**

Ova metoda zahtijeva da se hrana priprema u vrelom ulju za kuhanje ili masnoći, na temperaturi koja varira između 165-200°C. Veličina i debljina namirnice koja se priprema odredit će potrebnu temperaturu. Električne friteze treba održavati u ispravnom stanju.

### **Namirnice pogodne za duboko prženje**

Namirnice koje su pogodne za duboko prženje su:

- Prvoklasni komadi mesa ili peradi
- Povrće
- Krompir
- Voće
- Pripremljene namirnice kao što su uštipci, rizle (male pljeskavice), proljetne rolnice.

### **Upotreba masnoće**

Imperativ je da masnoća koja se koristi bude dobre kvalitete. Masnoća bi trebala biti dovoljno vruća kako bi zatvorila površinu hrane. Hrana koja dolazi u kontakt s masnoćom, koja nije dovoljno vruća, apsorbirat će ulje što će za rezultat imati proizvod loše kvalitete.

## **Ključni elementi – duboko prženje**

1. Izbjegavati pretrpavanje pekača: pretrpavanje friteze imat će za rezultat veliki gubitak temperature što često uzrokuje da se namirnica raspadne.
2. Prženu hranu bi trebalo uvijek okapati, koristeći upijajuće kuhinjske ubruse.
3. Namirnice bi uvijek trebale biti potopljene u ulje; međutim, posuda za prženje ne bi nikada trebala biti napunjena više od dvije trećine.
4. Određena količina pare će se dizati iz ulja i stoga treba voditi računa da bi se izbjeglo da šake i ruke budu direktno iznad vrelog ulja.
5. Uređaji za gašenje požara trebali bi biti strateški postavljeni u blizini opreme za prženje, tj. protupožarne deke i aparat za gašenje požara na bazi pjene. Voda se nikada ne koristi kao sredstvo za gašenje vatre od masnoće. Voda će proširiti vatru.

## **Mikrovalne pećnice**

Mikrovalne pećnice se mogu koristiti za vlažno i suho kuhanje, u nastavku slijede detalji:

- Ova kulinarska metoda izlaže hranu djelovanju mikrovalne energije.
- Mikrovalna pećница ne može proizvesti iste rezultate kao konvencionalne pećnice.
- Mikrovalne pećnice su rijetko kada dovoljno velike kako bi se mogle nositi s količinama koje zahtijevaju velike ugostiteljske aktivnosti.
- Mikrovalne pećnice se najčešće koriste za podgrijavanje i odmrzavanje hrane.

## **Upotreba mikrovalne pećnice**

Vrijeme kuhanja u mikrovalnoj pećnici u velikoj mjeri će varirati, na osnovu dva kriterija.

1. Ovisi o jačini mikrovalne pećnice. To se mjeri izlaznom snagom pećnice.
2. Namirnica. Određeni faktori koji će uticati na vrijeme pripremanja hrane su: sadržaj vlage, gustoća mase, ukupna težina namirnice. Stvarno vrijeme kuhanja i odmrzavanja će u znatnoj mjeri varirati.

## **Sigurnosne mjere**

Mikrovalne pećnice su vrlo moćne i shodno tome vrlo opasne. Treba biti izuzetno oprezan kada se radi s njima, kao na primjer:

- Nikada nemojte koristiti metalne posude u konvencionalnoj mikrovalnoj pećnici.
- Trebalo bi provoditi redovne kontrole održavanja, s posebnom pažnjom na zatvarače vrata.



## Sažetak

- Toplota se prenosi na hranu na tri načina, kondukcijom, konvekcijom i radijacijom.
- Postoje različite metode kuhanja koje možete koristiti u kuhinji. One su podijeljene na vlažne metode i suhe metode.
- Postoje važne zdravstvene i sigurnosne mjere koje moramo imati na umu kada koristimo bilo koju od ovih metoda.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Kulinarski principi“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



## Vježbe

Napravite listu svih kulinarskih metoda koje se koriste u kuhinji. Identificirajte koje prehrambene namirnice se kuhaju pomoću svake metode.

Pripremite obavijest za kuhinjsko osoblje, navodeći sigurnosne procedure, koje bi trebalo slijediti tokom procesa dubokog prženja.

Navedite dijelove mesa koji su najpogodniji za sljedeće kulinarske metode: pečenje i roštilj.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA II

## POVRĆE U KULINARSTVU

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- Identificirati i opisati karakteristike različitih proizvoda od povrća
- Poznavati grupe povrća
- Navesti različite načine rezanja povrća
- Objasniti kulinarske metode pripremanja za različite vrste povrća
- Razgovarati o idealnim uslovima za čuvanje povrća

### Uvod

Povrće je vjerovatno jedna od najraznovrsnijih prehrabnenih namirnica koja se nalazi u kuhinji. Koristi se za mnoge svrhe – obično se koristi za pravljenje jela i/ili za supu.

Često se poslužuje kao prilog mesu, ribi i peradi, a redovno se koristi kao dekoracija. Vrlo često ćete vidjeti da se povrće koristi kao baza za zdrava pića, kao što je sok od mrkve. Povrće se također može koristiti kao kuhan ili sirovo – što ponovo ilustrira raznovrsnost ovog važnog sastojka.



### Grupe povrća

Važno je da znate prepoznati glavne skupine povrća:

1. Korjenasto – cikla, mrkva, celer, pastrnjak i rotkvica
2. Krtole – artičoke, krompir i slatki krompir
3. Lukovice – bijeli luk, poriluk i luk
4. Linsnato – cikorija, salata, kiselica i potočarke
5. Kupusnjače – brokuli, kupus, kineski kupus i karfiol
6. Mahunarke i sjemenke- mahune, grah lima, bamija, grašak i kukuruz
7. Voćno povrće – patlidžan, avokado, tikvice, tikva i paradajz
8. Stabljike i mladice – šparoge, grah i celer
9. Gljive – gljive – uzgajane i samonikle

### Pet klasičnih načina rezanja povrća

Postoji određeni broj klasičnih načina za rezanje povrća koji se često koriste u pripremi povrća. Važno je da se urade na ispravan način jer će se koristiti u prezentaciji jela. Neki od najčešće korištenih načina rezanja povrća su:

1. Brunoise: vrlo fino rezano na kockice
2. Julienne: izrezano u trakice
3. Paysanne: rezano na jednake, okrugle ili četvrtaste komade
4. Macedoine: mješavina voća ili povrća izrezanog na kockice
5. Jardinière: povrće se reže na štapiće



## Kulinarske metode

Moguće je primijeniti različite kulinarske metode za povrće.

**1. Kuhanje u ključaloj vodi.** Najčešća metoda kuhanja povrća je ključanje. Ključanje se sastoji od kuhanja povrća u običnoj, ključaloj, posoljenoj vodi. Količina vode za ključanje će se razlikovati u skladu s vrstom povrća koje se kuha. Međutim, preporučuje se da bude dosta vode i da je dobro posoljena.

### Ključni elementi – ključanje (kuhanja u ključaloj vodi)

Generalno pravilo koje treba slijediti kada se kuha povrće u ključaloj vodi je:

- Korjenasto povrće koje je starije, trebalo bi staviti u hladnu vodu, dovesti do ključanja što je brže moguće, pokupiti s površine, smanjiti toplotu i kuhati dok ne omekša u posudi koja je poklopljena s čvrsto uklopljenim poklopcom. Primjeri: mrkva, luk, cikla i repa.
- Zeleno povrće bi trebalo staviti u ključalu vodu, pokriti poklopcom i pustiti da ponovo prokuljuča što je brže moguće. Sklonite poklopac, uklonite bilo koje nečistoće. Neka ključa sve dok ne omekša al dente\*. Primjeri: kupus, špinat, karfiol.

Objašnjenje: \*Al dente je termin koji se koristi da označi povrće koje je čvrsto na zagriz.

**2. Kuhanje na pari.** Kuhanje na pari je obično za delikatnije povrće. Šparoge su glavni primjer za ovo.

**3. Dinstanje.** Povrće s velikim sadržajem vode kao što su tikvice često se dinstaju.

**4. Pirjanje.** Kada se povrće pirja, prvo bi ga trebalo dobro oprati i blanširati. Idealno povrće za pirjanje je poriluk, celer i luk.



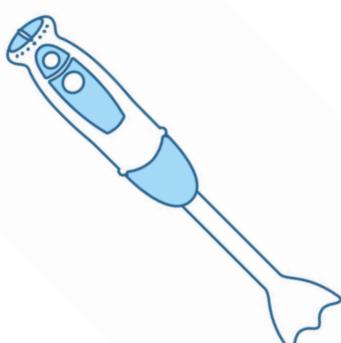
**5. Pečenje i konvekcijsko pečenje.** Krompiri se najčešće povezuju s ovim kulinarskim metodama. Drugi primjeri povrća pogodnog za pečenje obuhvata: pastrnjak, luk i bijeli luk. Patlidžan, paradajz, tikvice i paprike se često peku na konvekcijski način. Ovo je posebno dobra metoda za pripremanje punjenog povrća, na primjer punjene paprike.

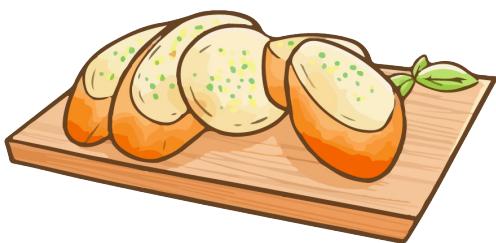
**6. Roštilj.** Roštilj je metoda koja postaje sve više popularna. Dobra je praksa da se povrće blago blanšira prije nego što se stavi na roštilj. Primjeri pogodnog povrća za roštilj obuhvataju: patlidžan, tikvice, luk i paradajz.

**7. Prženje uz miješanje (wok).** Ova kulinarska metoda ima istočno porijeklo. Ovo je idealna metoda za pripremanje raznog povrća. Trebalo bi biti izrezano na manje komade. Prilikom pripremanja jela, koje se sastoji od nekoliko različitih vrsta povrća, preporučuje se da se koristi postepeni proces kuhanja. Ova metoda se odvija na vrlo visokoj temperaturi kuhanja. Često se dodaju drugi okusi, tj. soja sos, sos od ostriga i/ili različita ulja kao što je ulje od sezame.

**8. Duboko prženje.** Ova kulinarska metoda ima određeni broj primjena, od kojih su najpopularniji uštipci od krompira i povrća. Preporučuje se da se namirnice prvo prokuhaju (blanširaju) prije prženja. Postoje određene namirnice koje su bolje kada se skuhaju nego sirove kao što su kolutici luka i gljive. Drugi primjer dubokog prženja povrća je Tempura, japanski stil dubokog prženja povrća na prhkem tjestu. Namirnice pripremljene u dubokom prženju trebalo bi poslužiti što je prije moguće nakon pripremanja.

**9. Pire od povrća.** Iako nije striktna kulinarska metoda, povrće se često servira kao pire, koje se definira kao „pulpa kuhanog povrća“. Prije pravljenja pirea, povrće se prvo prokuha. Pire od povrća se poslužuje ili kao prilog jelu od povrća ili kao dio glavnog jela.





## Čuvanje povrća

Ključni elementi za čuvanje povrća su:

- Hranu bi trebalo izvaditi iz originalnog pakovanja i adekvatno spremi.
- Korjenasto povrće kao što su mrkva, luk, itd. trebalo bi staviti na rešetke kako bi se osiguralo dobro zračenje. Trebalo bi ih spremiti na hladno, suho mjesto udaljeno od direktnе sunčeve svjetlosti.
- Temperatura ostave ne bi trebala preći 8°C.

## Dekoracije od povrća

- Koristi se za dekoraciju hrane, treba da bude jednostavno, svježe i svijetle boje.
- Zeleni lisnati peršun i svježe kriške limuna su popularne, ali ima mnogo drugih oblika da se izabere.

## Vrste predjela

Engleska riječ za mezu je predjelo. Predjela se obično nude na velikom pladnju ili stolu, poslužuje se nekoliko različitih vrsta. Mogu se jesti kao mali zalagaji ili kao glavno jelo. Primjeri različite meze su:

- Hljeb s bijelim lukom
- Plate sa sirom
- Okruglice
- Fokača s maslinama
- Bruskete



## Sažetak

- Povrće je jedna od najraznovrsnijih prehrabnenih namirnica koje se koriste u kuhinji.
- Postoji devet različitih grupa povrća.
- Postoji pet načina rezanja povrća.
- Povrće se može pripremati na različite načine.
- Ako se povrće treba pohraniti na određeni vremenski period, treba ga spremiti u frižider.
- Mora se izvaditi iz originalne ambalaže i adekvatno spremi.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Povrće u kulinarstvu“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



## Vježbe

Navedite pet načina rezanja povrća.

Na osnovu opisa datog u tekstu, nacrtajte svaki način rezanja. Koristite papir i makaze, kako biste vježbali izvođenje tih načina rezanja, vodeći računa da rezovi budu jednakog veličine i konzistentnog oblika. Kada budete sigurni da dosljedno pravite ove oblike, vježbajte s povrćem.

Koristite odgovarajuće povrće, vježbajte izvodeći ove načine rezanja, vodeći računa o sigurnosnim elementima kada koristite nož. Uporedite gotovi proizvod.

Posjetite svoju lokalnu pijacu i provjerite dostupnost i sezonalnost povrća, u svakoj od devet klasifikacija povrća (date u tekstu). Napravite tabelu s tim informacijama i čuvajte je radi reference.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 12

## PRIPREMANJE SALATE

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Objasniti pojam jednostavne salate**
- **Razumjeti osnovne principe pripremanja sastavljenih (složenih) salata**

#### **Uvod**

Salate igraju važnu ulogu na meniju kao predjelo, kao prilog, glavno jelo, ili kao zaseban obrok. Salate se često jedu kao zaseban obrok, kada se uzimaju kao dio klasičnog menija od više jela.

#### **Vrste salata**

Salate se dijele u tri glavne kategorije.

##### **I. Jednostavne salate**

Jednostavna salta obično se sastoje od jedne namirnice, koja se poslužuje s odgovarajućim preljevom. Izuzetak od ovoga je sezonska salata koja je određena vrsta zelene salate sa drugim sastojcima za salatu kao što su: paradajz, krastavci, mladi luk i bilo koje drugo sirovo sezonsko povrće. Razni preljevi su pogodni za jednostavne salate.

##### **2. Sastavljene (složene) salate**

Definicija sastavljene salate, kao što i samo ime govori, je sastav od dvije ili više namirnica, one su obično povezane sosom ili se poslužuju s odgovarajućim preljevom.

Popularni primjeri obuhvataju:

1. Grčka: pravi se od zelene salate, maslina, paprika i sira.
2. Krompir: pravi se od isjeckanog kuhanog krompira, isjeckanog luka, peršuna i majoneze.

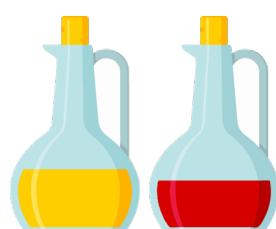
Čitav niz namirnica je pogodan za povezivanje ovih salata, uključujući majonezu i jogurt.



##### **3. Tople salate**

Tople salate se mogu javiti u dvije vrste:

1. Salate sastavljene od sirovih namirnica s dodatkom toplih preljeva, obično francuski i Vinai grette.
2. Sastavljena ili jednostavna salata, s dodatkom, toplih, kuhanih namirnica, kao što su pačja jetra, topli govedi fileti, jaja i piletina.





Salate se dijele u tri kategorije:

- Jednostavne – jedna namirnica s odgovarajućim preljevom.
- Sastavljene – dvije ili više namirnica povezane sosom ili preljevom.
- Tople salate – sastavljene ili jednostavne salate s dodatkom toplih kuhanih namirnica.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Pripremanje salata“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



### Vježbe

Koristite jelovnik iz hotela ili restorana. Napravite listu svih salata na meniju. Identificirate kojoj grupi salata pripadaju, zatim navedite sastojke koji se koriste u svakoj vrsti salate.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 13

## SUPE - GENERALNO

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Navesti klasifikaciju supa**
- **Opisati procedure za pripremu bistre supe**
- **Opisati procedure za pripremu gustih supe**
- **Opisati procedure za pripremu domaće supe**
- **Identificirati ukrase za različite vrste supa**
- **Opisati upotrebu gotovih supa**

### Uvod

Supu čini raznovrsna tekućina i postoje brojne varijante koje možete napraviti. Vi možete osmislati supu i po svom nahođenju. Prije mnogo godina, supe su bile više od obroka; ponekad je to još uvijek slučaj, iako je uloga supe na meniju da potakne apetit a ne da ga zadovolji.



### Klasifikacija supa

Supe se klasificiraju u dvije glavne kategorije:

1. Bistre supе
2. Guste supе

#### I. **Bistre supе**

- Pojam bistre supе odnosi se na konzome i bujon (consommé & bouillon).
- Bistra supa se priprema od baznog temeljca s okusima raznog mesa, peradi ili ribe, bilja, povrća i začina.
- Procedura za pravljenje konzomea i bujona je ista, s jednim izuzetkom, konzome je pročišćen\*, dok se bujon kuha pažljivo bez pročišćavanja.
- Bistre supе su često ukrašene. Primjeri ukrasa su povrće koje je izrezano u različite oblike, kao što su julienne i brunoise.

Kada pravite konzome, važno je:

- Da je apsolutno bistra
- Da nema vidljive masnoće
- Da boja odgovara glavnom sastojku
- Dekoracija je vrlo skromna



Objašnjenje: \*Proces pročišćavanja konzomea je sljedeći: bjelanjci se miješaju s hladnim temeljcem uz dodatak bilo kojih drugih namirnica. Kada supa dođe do tačke ključanja, bjelanjci će koagulirati (zgusnuti se) i podići će se na površinu supe, dovodeći krv ili druge nečistoće na površinu.

## 2. Gaste supe

Gaste supe se pripremaju od povrća s temeljcem, mesom ili peradi uz dodatak žitarica, kao što su riža ili ječam. Ove vrste supa se često serviraju kao obrok.

Supe u sljedećih pet kategorija također se smatraju „gustum“ supama:

1. Supe na bazi pirea: supa od leće ili krompira
2. Veloute: pileća supa
3. Krem supe: krem supa od povrća
4. Bisques: supa od jastoga ili račića
5. Smeđe supe: smeđa supa od luka



### Pripremanje gaste supe

- Supe na bazi pirea prave se od povrća koje je kuhan u temeljcu uz dodatak mesa, peradi i žitarica koji su zajedno pomiješani u tekućini. Supu bi trebalo napraviti dovoljno gustom, ali ne previše gustom. Pire supa ili pasirana supa se poslužuju s krutonima.

## Bosanska domaća supa i metoda

Jedan primjer tradicionalne supe u Bosni i Hercegovini je Begova čorba.

U nastavku slijedi recept i metoda za Begovu čorbu.

SASTOJCI	
250 g svježe bamije ili (jedan niz ako je suha)	Biber za aromu
Sok od $\frac{1}{2}$ limuna	I Lovorov list
8 šoljica vode	50 grama maslaca
3 pileća bataka s karabatakom (ili 2 pileća bataka s jedni karabatakom)	2–3 supene kašike brašna
2 mrkve (srednje veličine, isjeckane)	I žumanjak
I korijen celera (ili I stabljika celera)	I supena kašika milerama
I čajna kašika soli	I–2 supene kašike peršuna

## Metoda

1. Isjeckajte bamiju (ili je skinite s konopca) i stavite u lonac. Prekrijte s 2 šoljice vode, dodajte limunov sok, i pustite da proključa. Kuhajte oko 50 minuta na tihoj vatri. Po potrebi dodajte vodu. Sklonite sa štednjaka i ocijedite.
2. U veliki lonac stavite piletinu, mrkvu, korijen celera, sol, biber i lovorov list. Dodajte 6-7 šoljica vode i pustite da proključa na visokoj temperaturi. Smanjite temperaturu i nastavite kuhati još jedan sat.
3. Izvadite piletinu, ogulite kožicu i isjeckajte meso. Vratite meso u lonac, dodajte bamiju. Neka proključa i kuhajte još 10 minuta.
4. Zagrijete ulje u manjoj posudici i dodajte brašno. Snažno miješajte sve dok ne dobijete glatku, svjetlu zapršku. Sklonite sa štednjaka i dodajte u supu.
5. Umutite žumanjak i mileram sve dok se ne sjedine. Dodajte u supu i miješajte. Pustite da proključa po posljednji put i neka se kuha 5 minuta. Pospite s peršunom.
6. Poslužite s mileramom.

## Gotove supe

Postoji trend da se koriste gotove, konzervirane supe ili supe u prahu. One su često dobre kvalitete ali se najčešće koriste u dostavi hrane za: škole, bolnice i kantine. Iako su često dobre kvalitete ne bi trebale biti prihvatljive kao dobro pripremljene svježe supe.



- Supe se klasificiraju u dvije glavne kategorije: bistre i guste supe.
- Bistre supe se nazivaju konzome i bujon (Consommé & Bouillon).
- Guste supe se spravljuju od povrća s temeljcem, mesom ili peradi i žitarica.
- Gotove supe mogu biti konzervirane ili u prahu. One nisu prihvatljive kao dobro pripremljene svježe supe.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Supe - generalno“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:



Koristite meni iz hotela ili restorana i napravite listu svih supa koje su dostupne. Napravite grafikon koji pokazuje te supe, kategoriju kojoj pripadaju i s kojom dekoracijom se, ako ih ima, poslužuju.

Posjetite vaš lokalni supermarket i provjerite koje gotove supe su dostupne. Napravite listu dostupnih vrsta i navedite da li su konzervirane ili u prahu.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 14

## TJESTENINA

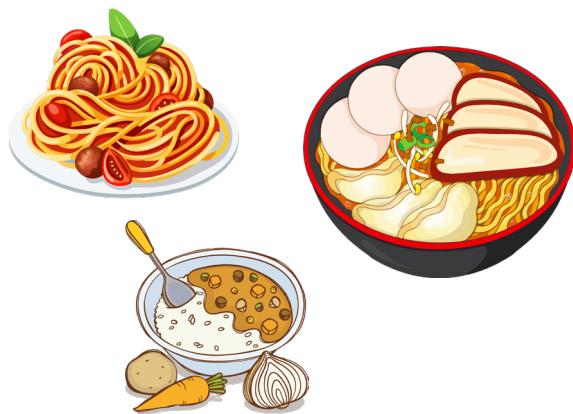
### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Identificirati mnoštvo artikala od tjestenine**
- **Nabrojati namirnice koje spadaju u tu kategoriju hrane**
- **Napraviti nekoliko recepata iz ovog odjeljka, uključujući talijanska i azijska jela**
- **Objasniti ulogu koje tjestenina i namirnice od brašna imaju na meniju**

#### **Uvod**

Jela od brašna često se nazivaju tjestenina, ali mogu obuhvatati rižu i kineske rezance (nudle). Pojam brašnast (Farinaceous) izведен je iz latinske riječi FARINA što znači brašno. Ovaj pojam ukazuje na jela koja se prave od različitih vrsta brašna, obično kao glavnog sastojaka. Postoji više od 200 vrsta jela od tjestenine.



#### **Vrste brašna koje se koriste u tjestenini**

Vrsta brašna koju preferiraju evropski kuhari je durum pšenično brašno, koje ima vrlo visoki sadržaj glutena. Glatko brašno koje ima manji sadržaj glutena je također prihvatljivo i lakše je za manipulaciju. Brašna od cjelovitog zrna često se koriste za proizvodnju tjestenine.

Ponekad možete na meniju vidjeti da su riža i kineski rezanci svrstani u ovu kategoriju. S tehničke tačke gledišta, riža nije jelo od tjestenine.

#### **Vrsta jela od tjestenine**

Jela od tjestenine obično obuhvataju jela napravljena od a) tijesta, b) riže i c) kineskih rezanaca kao što slijedi:

##### I. **Vrste tjestenine**

Postoji više od 200 vrsta tjestenine koje se svrstavaju u četiri šire kategorije.

- Duge uske u veličini i oblicima kao što su špagete, makaroni, linguine i rezanci.
- Male veličine i oblika kao što su vermicelli, zvjezdice, i slova abecede (alfabete) koje se obično koriste za dekoraciju supa.
- Lazanje, tanki, izduženi slojevi koji se javljaju u različitim okusima, obično se pripremaju kao složenci sa sosom i dekoracijom.
- Punjena tjestenina koja obuhvata raviole, torteline i kanelone.



## **Okusi tjestenine**

Osnovni okus tjestenine su:

- Jaja
- Paradajz
- Špinat

Japanska varijacija ovih vrsta tjestenine/nudla je poznata kao Sobo.

## **Pripremanje tjestenine**

Kada kuhate tjesteninu:

- Kuhajte u ključaloj posoljenoj vodi.
- Za 100 grama tjestenine, koristite 10 grama soli i jedan litar vode.
- Tjesteninu treba kuhati po narudžbi i poslužiti je što prije moguće nakon pripreme. Tjestenina se obično poslužuje al dente što znači malo „tvrđe na zagriz“.

## **2. Riža**

Riža, iako s tehničke tačke gledišta nije tjestenina, često se kategorizira kao namirnica od brašna. Riža je veoma raznovrsna namirnica jer se pojavljuje na meniju u različitim varijantama: salate, deserti, glavno jelo i prilog.

## **Slijede primjeri menija:**

- Japski stil (riža povezana s majonezom, ukrašena dijelovima naranče i ananasa).
- Deserti, puding od riže.
- Glavna jela: Paella, španski specijalitet od riže, piletine i morskih plodova.
- Kao prilog, kuhana riža poslužuje se uz razna indijska, kineska i japanska jela.

## **Posluživanje tjestenine**

Tjestenina igra razne uloge na meniju.

1. Kao predjelo
2. Kao srednje jelo koje se poslužuje nakon supe
3. Kao glavno jelo koje se poslužuje s mesnim sosom
4. Kao dekoracija na glavnem jelu
5. Kao dodatak obroku koje ima malo mesa i sos

## **3. Vrste kineskih rezanaca (nudle)**

Postoji mnoštvo kineskih rezanaca, i gotovih i domaćih:

1. Stakleni (celofanski, providni) rezanci
2. Široki rezanci
3. Rezanci od riže
4. Hrskavi rezanci



- Jela od brašna se često odnose na tjesteninu; riža i kineski rezanci (nudle) se često svrstavaju u ovu kategoriju.
- Tjestenina ima razne uloge na meniju: kao predjelo, glavno jelo i dekoracija na glavnem jelu.
- Riža je također vrlo raznovrstan sastojak, može se koristiti kao salata, glavno jelo, desert i prilog.
- Postoje četiri vrste nudli.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Tjestenina“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:

### Vježbe

Posjetiti svoju lokalnu trgovinu ili tržnicu. Pronađite što je moguće više različitih vrsta tjestenine.

Pripremite grafikon koji navodi (već pripremljene) proizvode tjestenine koji se mogu kupiti u Bosni i Hercegovini i za šta se koriste.

Na osnovu vaše posjete lokalnom marketu hrane, utvrđite koje vrste brašna i riže su dostupne u Bosni i Hercegovini.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 15

## TEMELJCI I SOSOVI

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- Definirati pojam „temeljac“
- Identificirati četiri glavne vrste temeljca
- Definirati šta je sos
- Identificirati četiri glavne klasifikacije sosova
- Napraviti razliku između toplih i hladnih sosova
- Navesti upotrebu sosa
- Navesti nazine tri vrste zaprške
- Navesti korake za pravljenje osnovnog bijelog sosa (Béchamel)
- Opisati pojam “Demi-Glace”
- Identificirati hladne/posebne sosove i znati njihovu upotrebu

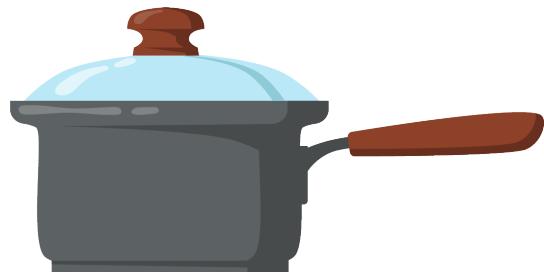
### Uvod

Temeljci i sosovi predstavljaju temelj za pravljenje mnogih jela i često su integralni dio mnogih jela.



### Temeljci

Temeljac je tekućina koja sadrži određene otopive nutrijente i okuse hrane, koji se oslobođaju dužim i blagim vrenjem. Te tekućine su temelj za supe, umake i sos.



### Četiri vrste temeljca.

Postoje četiri vrste temeljca:

1. Govedji temeljac
2. Pileći temeljac
3. Riblji temeljac
4. Povrtni temeljac

### Pravljenje temeljca

Trebalo bi obratiti pažnju kada se prave sve gore navedeni temeljci. Koristite sljedeće smjernice:

- Uvijek koristite svježe sastojke u odgovarajućim omjerima.
- Osigurajte da je posuđe uvijek besprijekorno čisto sve vrijeme.
- Sve kosti koje se koriste trebalo bi istiniti na male dijelove kako bi otpuštale maksimalni okus.
- Osigurati da svi temeljci vrijnu. Brzo kuhanje temeljca imat će nejasan proizvod, koji će biti gorkog okusa.
- Tokom procesa kuhanja temeljca treba često skidati sloj koji se pojavi na površini.
- Nakon što protekne odgovarajuće vrijeme, temeljac bi trebalo procijediti i ohladiti što je prije moguće.
- Nemojte koristiti sol u temeljcu tokom procesa kuhanja, jer može uticati na balans gotovog proizvoda.



Predloženo vrijeme kuhanja za temeljce je sljedeće:

- Govedina: 8-9 sati
- Piletina: 3-4 sata
- Riba: samo 20 minuta

## **Sosovi.**

Sosovi su integralni dio mnogih jela i poslužuju se da poboljšaju okus i izgled hrane. Stoga bi trebalo pripremiti odgovarajuće sosove i poslužiti ih uz odgovarajuće jelo.

Trebalo bi obratiti posebnu pažnju na pripremu i kuhanje sosova. Svi sosovi bi trebali biti glatki i sjajni i imati lagantu teksturu.

### **Četiri glavne grupe sosova su:**

1. Sosovi na bazi zaprške: Volelte i paradajz, Bechamel i smeđi
2. Sosovi s maslacem
3. Reducirani sosovi
4. Hladni sosovi

#### **1. Sosovi na bazi zaprške**

Sos je tekućina, koja se zgusnula, pomoću, na primjer, zaprške. Zaprška je kombinacija masnoće i brašna, koji se zajedno kuhaju.

##### **Postoje tri vrste zaprške:**

1. Bijela (blanc): koja se koristi za Bešamel sos i supe
2. Žuta (blond): koristi se za Veluete, paradajz sos i supe
3. Smeđa (brun): koristi se za španske (smeđi sos) supe

##### **Objašnjenje:**

- Španski (smeđi sos) se pravi od smeđe zaprške koja je nakvašena s osnovnim smeđim temeljcem uz dodatak paradajz pirea, mješavine (mirepoix) od korjenastog povrća i začinskog buketa. Demi glaze sos se pravi od ovog sosa.
- Začinski buket (Bouquet Garni) je kombinacija lоворовог lista, stabljike peršuna i timijana, omotan u celer i poriluk i zavezan konopcem.
- Demi-glace se pravi od jednakih količina sosa Espagnole i Estouffade, koji su kombinirani i reducirani na pola.

#### **2. Sosovi od maslaca**

Sosovi od maslaca se prave od baze žumanjka s pročišćenim maslacem\* i odgovarajućim dodacima. Primjeri ovih sosova su:

- Holandski sos ima bazu bijelog zrna bibera i reduciranoj octi.
- Béarnaise sos ima bazu luka kozijaka, estrogena, krasuljice, octa i bijelog vina.

##### **Objašnjenje:**

- Pročišćeni maslac se topi i vrije 15 minuta, obire s površine u redovnim intervalima.

#### **3. Reducirani sosovi**

Mnogi sosovi se prave od odgovarajućeg temeljca s dodatkom vina i mnogim drugim sastojcima. Sos će se reducirati i zgusnuti u procesu isparavanja.

#### **4. Hladni sosovi**

Ovi sosovi se baziraju na majonezi, ulju i raznim vrstama octa s dodatkom odgovarajućih ukrasa i ukusa. Coulis i vinaigretes se klasificiraju kao hladni sosovi.

Sosovi koji se često smatraju posebnim sosovima i koji se poslužuju kao dodatak određenim namirnicama također se mogu klasificirati kao hladni sosovi, na primjer sos od metvice, sos od brusnice, Cumberland sos i sos od hrena.



- Temeljac je tekućina koja sadrži okuse namirnica. Oni su baza za supe, umake i sos.
- Postoje četiri vrste temeljca.
- Sos je tekućina koja se zgusnula. Svi sosovi moraju biti sjajni, glatki i lagane teksture.
- Postoje četiri klasifikacije sosova.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Temeljci i sosovi“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:

### Vježbe

Koristite meni iz hotela ili restorana i napravite listu svih jela na meniju koji zahtijevaju ili koriste sos. Pripremite grafikon koji pokazuje kako se koristi sos, kategoriju kojoj pripada i sa čime se poslužuje. Čuvajte ovu listu i proširujte je kako se vaše znanje bude povećavalo.

Navedite elemente koji se odnose na to kako napraviti kvalitetan temeljac.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 16

## MESO I PERAD

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- Istači važnost mesa i peradi za pripremu hrane
- Navesti različite vrste mesa i peradi
- Opisati karakteristike kvalitete mesa i peradi
- Razgovarati o smjernicama za čuvanje mesa i peradi
- Navesti odgovarajuće vrijeme spravljanja za meso i perad
- Dati primjere jela iz menija koja sadrže meso i perad, koja se pripremaju korištenjem različitih metoda

#### Uvod

Meso i perad su neka od najčešće korištenih proizvoda u industriji proizvodnje hrane. Meso i perad su odlični izvori proteina i igraju važnu ulogu u prehrani većine ljudi.

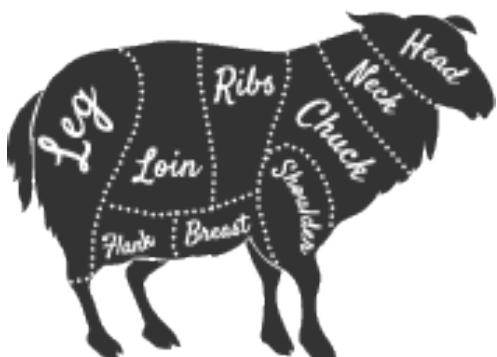
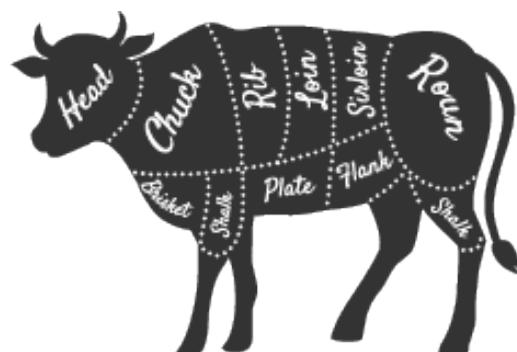
#### Kvalitet mesa i peradi

Na kvalitet mesa i peradi utiču mnogi faktori, od kojih su glavni faktori: uzgoj, vrsta stočne hrane koja se koristi, dob u trenutku klanja i uslovi na mjestu klanja (klaonica). Kako bi se odredio kvalitet mesa i peradi, mogu se koristiti sljedeći kriteriji kao vodič:

#### Biranje kvalitetnih proizvoda

##### 1. Govedina

Meso bi trebalo biti čvrsto i tamno crvene boje. Masnoća bi trebala biti kremaste bijele boje i meso bi trebalo da ima vidljive znakove masnoće (na ovo se upućuje kao na mramor). Duboka žuta masnoća je znak da je to truplo starije životinje, kosti mlađe životinje trebale bi biti svijetlo ružičaste boje.



##### 2. Janjetina (ovca)

Masnoća koja prekriva truplo mlade ovce trebalo bi biti kremaste bijele boje. Meso bi trebalo imati fine linije i biti svijetlo crvene boje. Janje se siječe na razne dijelove, pogodne za različite procese spravljanja, kao što je prikazano na ilustraciji s lijeve strane:

### 3. Ovčetina (ovca)

Potiće od ovce koja je starija od godinu dana, životinja vjerovatno neće biti starija od tri godine. Ovčetina ima jači, oštriji okus nego janjetina. Meso je tamnije boje a masnoća je bijela i krta. Izbjegavajte rad s velikim životinjama, jer su obično vrlo teške.



### 4. Teletina

Mlado tele. Meso bi trebalo biti veoma bijedo -ružičaste boje i glatko. Kosti su vrlo velike u omjeru prema sadržaju mesa. Kosti će biti bijele boje te vrlo mekane i porozne.

### 5. Perad

Perad bi trebala biti čistog mirisa. Kožica bi trebala biti neoštećena. Pile se siječe na razne dijelove, pogodne za različite procese spravljanja, kao što je ilustrirano niže u tekstu:

## Vješanje i starenje mesa

Meso kupljeno iz dobro poznatih mesara trebalo bi biti spremno za upotrebu nakon isporuke. Međutim, neki veliki objekti, kupuju velike dijelove mesa kao što su plećke, rebra i but. U slučaju janjetine, obično se kupuje cijelo janje.

Preporučeno vrijeme za vješanje:

- Govedina 14 dana.
- Janjetina 4-7 dana.
- Teletina 4-7 dana.

Preporučena temperatura čuvanja za obješeno meso je 2-3 stepena Celzijusa. Manji dijelovi mesa se čuvaju na istoj temperaturi. Trebalo bi voditi računa da se osigura dobra i redovna rotacija zaliha.

## Kuhanje (termička obrada) mesa i peradi

### I. Metode kuhanja (termičke obrade) mesa i peradi

Postoje mnoge kulinarske metode koje su se pokazale kao dobre za spravljanje mesa i peradi. Ključni elementi koje treba imati na umu su:

1. Suhe metode su najpogodnije za najskuplje/prvoklasne dijelove, npr. pečenje.
2. Vlažne metode su najpogodnije za jeftinije/tvrđe dijelove.  
Npr. dinstanje.

Proces za dodavanje vlage mesu poznat je kao **špikovanje\***

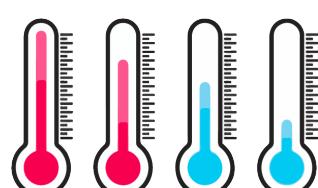
**Objašnjenje:** Špikovanje – za velike komade junetine; tanke trakice masnoće se umeću kroz komad koristeći iglu za špikovanje.

### 2. Temperature kuhanja

Slijedi vodič za interne temperature za meso i perad. Sve temperature se mjere u stepenima Celzijusa.

Govedina, kada se kuha govedina, ponekad je potrebno primijeniti različite temperature, na primjer:

- Slabo 60-65°C
- Srednje 70-75°C
- Potpuno pečeno 85°C.

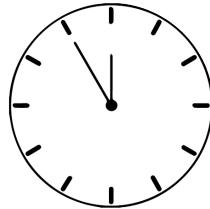


**Janjetinu, teletinu i ovčetinu** bi trebalo poslužiti čim se pripreme, to će biti na temperaturi od približno 80°C. Posebno, kada se radi o dobrom dijelovima janjetine gosta bi trebalo pitati za njegovu preferenciju stepena pečenosti. Vrlo često se traži da se janjetina posluži „ružičasta“ što je ekvivalent srednje pečenog mesa.

### Vrijeme kuhanja (termičke obrade)

- Piletina 30 minuta po kilogramu + dodatnih 15 minuta.
- Pačetina/puretina 40 minuta po kilogramu + dodatnih 20 minuta.

Kada se pripremaju jela od punjene peradi trebalo bi dodatnih 15% na ukupno vrijeme termičke obrade.



### 3. Veličina porcija

Raznovrsnost mesa i peradi koja je danas dostupna je izuzetno velika tako da veličine porcija mogu varirati od jednog objekta do drugog. Vodič za veličinu porcija je sljedeći:

- Meso na kosti: dozvoljava približno 300 grama po porciji, npr. goveđe rebro.
- Meso bez kosti: dozvoljava približno 180 grama, po porciji.
- Pile (cijelo) dozvoljava približno 400 grama po osobi, tj. cijelo pile koje ima težinu od 1,6 kg bit će dovoljno za 4 osobe.

### Sažetak

- Na kvalitet mesa i peradi utiče određeni broj faktora: uzgoj (pasmina), hrana, dob i uslovi.
- Različite vrste mesa obuhvataju: govedinu, janjetinu i teletinu.
- Važno je da se proizvodi od mesa i peradi čuvaju na ispravnoj temperaturi. Osigurati redovnu rotaciju zaliha.
- Temperatura za obešeno meso je 2-3°C.
- Postoje različite kulinarske metode. Ključni elementi koje treba zapamtiti su: suhe metode su najpodesnije za skuplje dijelove mesa. Vlažne metode najbolje odgovaraju jeftinijim dijelovima mesa.
- Važno je poštovati stroge higijenske prakse sve vrijeme kada se radi s mesom i peradi.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Meso i perad“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:

### Vježbe

Izračunajte količinu sirovog mesa koje je potrebno da se napravi 200 porcija za svako od sljedećih jela na meniju: prvoklasno pečeno goveđe rebro i sauté piletine na lovački način od piletine.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 17

## RIBA

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Identificirati različite vrste ribe i morskih plodova koji se koriste u kuharstvu**
- **Opisati znakove kvalitete ribe i morskih plodova**
- **Navesti smjernice za čuvanje ribe i morskih plodova**
- **Opisati osnovne dijelove ribe i koristiti odgovarajuću terminologiju**
- **Govoriti o jestivim količinama različitih vrsta riba i morskih plodova**

### Uvod

Riba, školjkaši i morski plodovi igraju važnu ulogu u profesionalnom kulinarstvu. Mnoge vrste ribe, školjki, morskih plodova kategoriziraju se kao:

- Okrugla riba: bijela, masna
- Plosnata riba: bijela, masna
- Školjke

Jedan od ključnih elemenata za riblje kulinarstvo je da se počne s veoma kvalitetnim proizvodom. Pažnju treba obratiti prilikom procesa nabavke.

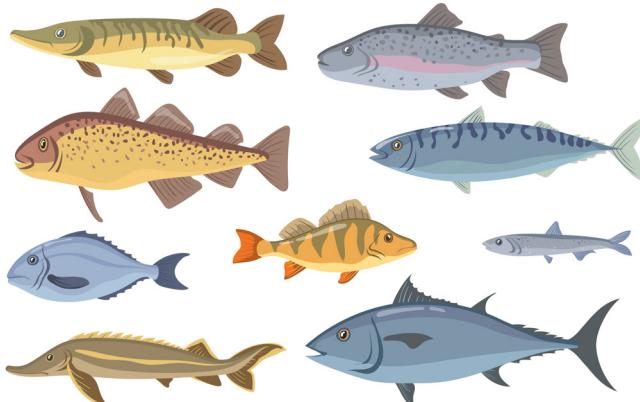
### Provjera kvalitete

Treba uvijek provjeriti proizvode kada se prime:

#### Riba

Postoji nekoliko znakova koji će vam reći da je riba koja se kupuje svježa i dobrog kvaliteta:

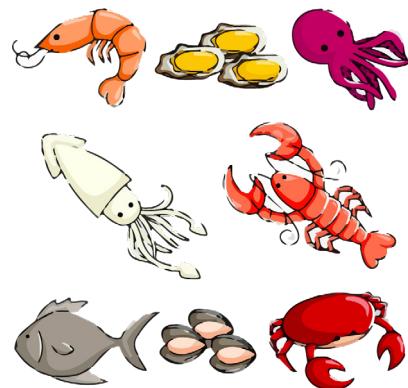
- Poželjno bi bilo da se riba isporučuje u hladnjaku
- Riba bi trebala biti isporučena svježa i prekrivena smravljenim ledom
- Riba treba da ima čist svjež miris
- Treba da ima puno krljušti
- Oči treba da su ispušteni
- Koža bi na dodir trebala biti ljigava (klizava)
- Škrge bi trebale biti krvavo crvene
- Rep i peraje trebali bi biti neoštećeni i bez vidljivih znakova sušenja.
- Meso ribe trebalo bi imati punašan izgled koji je čvrst na dodir



## Školjkaši

Postoje manje vidljivi kriteriji kako bi se odredio kvalitete školjkaša, najvažniji elementi na koje treba обратити pažnju su:

- Školjke treba isporučiti žive, kad god je moguće
- Ambalaža ne smije biti oštećena
- Ljušturi treba da budu čitave
- Ticala (pipci), nogice i kandže ne smiju biti previše oštećeni



## Vrste ribe i njihove količine

Postoji više od hiljadu vrsta jestive ribe i školjkaša. Međutim, postoje osnovne prihvatljive količine za različite grupe riba. Određene ribe će imati različitu količinu ovisno o vrsti. Na primjer, crvena riba kao što je lutjanidae (snapper) ima veliku glavu i koštanu strukturu u odnosu na veličinu tijela.

### Količine

Neke približne količine su:

- Plosnate ribe koje se poslužuju cijele bit će u količini od 90%.
- Plosnata riba očišćena i filetirana bit će u količini od 45%.
- Okrugla riba poslužena cijela s očišćenom utrobom imat će količinu od 85%.
- Okrugla riba očišćena i filetirana iznosit će 60%
- Teško je odrediti količinu školjkaša. Mnoga jela zahtijevaju da se školjkaši posluže u ljušturi. Sadržaj mesa u srednje velikoj školjki je približno 30-40%.

## Vrste školjkaša

Školjkaši se nerijetko poslužuju u BiH. Glavni školjkaši koji se obično mogu naći u BiH su jastog, račići i škampi.

### Jastog

Jastog se koristi na razne načine i pogodan je za pripremu pomoću različitih metoda, tj. kuhanje, na pari, na roštilju ili pečenje.

### Veličine porcija

Veličine porcija će znatno varirati, u skladu sa standardima i politikama hotela. Vodič, za prosječnu veličinu porcije, bio bi:

- Mala cijela riba, porcija između 200-250 g po porciji.
- Fileti 2 x 80 g po porciji.
- Školjkaši u ljušturi približno 500 g od čega će količina mesnog sadržaja iznositi približno 170 g prije termičke obrade.

Gubitak težine, prilikom termičke obrade ribe je minimalan, tj. 10-15%, u poređenju s mesom.

### Škampi i račići

Škampi i račići imaju vrlo slične karakteristike slatkovodnog raka i obično se koriste kao samostalno jelo ali i kao prilozi drugim jelima.



- Mnoge vrste riba i školjkaša se kategoriziraju kao: okrugla riba: bijela, masna i plosnata riba: bijela i masna.
- Za sve proizvode kada se primaju mora se provjeriti kvalitet i treba biti oprezan prilikom kupovine.
- Svaka vrsta ribe ima različitu jestivu količinu i veličinu porcije.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Riba i školjkaši“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:

### Vježbe

Posjetite lokalne riblje tržnice i napravite listu dostupnih ribljih proizvoda. Identificirajte proizvode koje poznajete.

Napravite grafikon navodeći sve proizvode koji su dostupni, njihove karakteristike, njihovu dostupnost i sezonalnost. Sačuvajte taj grafikon radi reference.

# ZABILJEŠKE

# LEKCIJA 18

## ZATVARANJE KUHINJE

### Ciljevi ove lekcije:

Kada savladate ovu lekciju, moći ćete:

- **Objasniti i shvatiti važnost zatvaranja kuhinje na odgovarajući način**

#### **Uvod**

Važno je da se dužnosti zatvaranja kuhinje obavljaju na adekvatan način i u skladu s politikom i standardom kuće. Nakon što se završe aktivnosti posluživanja u kuhinji, ostaje dosta posla da se uradi kako bi se kuhinja pripremila za sljedeći dan. Te su dužnosti stoga vrlo važne za neometano odvijanje kuhinjskih aktivnosti.

#### **Šest koraka prilikom zatvaranja kuhinje**

##### **1. Čuvanje hrane**

Sve namirnice moraju se čuvati na adekvatan način. Konkretno, namirnice moraju biti stavljene na čiste pladnjeve/posude i poklopljene. Vi morate koristiti ispravne procedure čuvanja kako bi se izbjegla unakrsna kontaminacija.



##### **2. Električni i gasni aparati**

Svi električni i gasni aparati se trebaju isključiti. Ovo se također odnosi na sistem ventilacije koji može biti u primjeni.

##### **3. Oprema**

Sa kompletom opremom mora se rukovati na ispravan način; to obično obuhvata čišćenje i spremanje na njeno mjesto. Sva velika oprema treba da bude isključena i očišćena. Mali pribor, npr. kašike, itd. treba da bude očišćen i spremljen na odgovarajuće mjesto. Oprema za posluživanje, npr. srebrni pladnjevi, tacne, itd. treba da bude posložena nakon čišćenja.



##### **4. Odlaganje otpada**

Upamtite da je važno odlagati sav otpad na siguran i higijenski način i u skladu s procedurama kuće.

##### **5. Procedure čišćenja**

Svi hoteli će imati svakodnevnu rutinu čišćenja koje će se vršiti na kraju smjene. Trebalo bi da se upoznate s ovim i da osigurate da se čišćenje vrši na ispravan način.

##### **6. Sigurnost**

Također je važno zatvoriti i zaključati zamrzivače, frižidere i kancelarije u skladu s politikom hotela.





- Procedura za zatvaranje kuhinje može se razlikovati u hotelima i restoranima ali to je vaša individualna odgovornost da provjerite i osigurate da se odgovarajući zadaci zatvaranja izvršavaju u skladu s politikom vašeg hotela.

Vi ste sada skoro završili ovu lekciju pod nazivom „Zatvaranje kuhinje“. Kako biste provjerili svoje razumijevanje, trebate uraditi sljedeću vježbu:

### Vježbe

U grupama od troje, identificirajte glavne zadatke koje treba završiti prilikom zatvaranje kuhinje na kraju smjene ili na kraju praktične nastave.

Napišite niz procedura za zatvaranje kuhinje u hotelu ili restoranu.

# ZABILJEŠKE

# ZABILJEŠKE

# ZABILJEŠKE

# ZABILJEŠKE

# ZABILJEŠKE

# ZABILJEŠKE



**USAID**  
OD AMERIČKOG NARODA

PROJEKT RAZVOJA ODRŽIVOG TURIZMA  
U BOSNI I HERCEGOVINI (TURIZAM)



# Profi

OBUCE NA RADNOM MJESTU