

PRINCIPALELE METODE DE PRELUCRARE CULINARĂ

Rețetele tip cuprind cantitățile de materii prime în stare brută pentru 10 porții, procesul tehnologic, modul de preparare, servirea și gramajul pentru o porție de produs finit. Calitatea produsului finit, precum și gramajul prevăzut pentru o porție, se realizează numai în condițiile folosirii integrale a cantităților de materii prime înscrise în rețetele respective.

A. PRELUCRAREA PRELIMINARĂ

Constă într-o serie de operații manuale sau mecanice pregătitoare pentru prelucrarea culinară propriu-zisă. La principalele produse, prelucrarea preliminară comportă următoarele operații:

□ LEGUME

Prelucrarea primară a legumelor cuprinde mai multe operații: sortare, spălare, curățare și tăiere.

Sortarea se face după calitate, culoare și mărime. Legumele alterate se îndepărtează.

Spălarea pentru rădăcinoase are loc înainte și după curățare, iar pentru celelalte legume, după curățare, în apă rece.

Legumele se spală întotdeauna întregi, cu menținerea în apă rece un timp cât mai scurt, pentru a se evita pierderile de săruri minerale, vitamine solubile în apă ș.a. Legumele cu frunze (salată verde, spanac, urzici ș.a.) se spală frunză cu frunză, prin trecerea lor în alt vas cu apă rece, până la îndepărtarea în totalitate a urmelor de pământ.

Legumele folosite fără prelucrare termică vor fi spălate sub jet puternic de apă de la robinet.

Citricile se spală cu peria.

Curățarea depinde de felul legumelor. În general, legumele trebuie să fie curățate cu multă atenție, urmărindu-se îndepărtarea unui strat cât mai subțire de coajă sau a cât mai puține frunze exterioare. Rădăcinoasele se curăță prin răzuire; bulboasele și frunzoasele, prin detașarea foilor exterioare; tuberculii, prin răzuirea sau curățarea cojii (mecanic sau manual), îndepărtând un strat cât mai subțire; leguminoasele uscate, prin alegerea corpurilor străine ș.a.

Tăierea se face, de asemenea, în anumite moduri, după tipul legumei: rădăcinoasele se taie în cuburi mici, în fâșii foarte subțiri (à la julienne), triunghiuri, bare sau felii; bulboasele se taie mărunț sau în inele; legumele cu fruct se taie rotund, felii, sferturi sau se lasă întregi.

□ CARNE

Operația principală constă în tranșarea cărnii pe calități și categorii. Prelucrarea preliminară implică și o serie de alte operații, cum ar fi scoaterea cărnii de pe os, curățarea de tendoane, spălarea, baterea cu ciocanul de lemn sau împănarea.

Carnea congelată este lăsată în prealabil la rece (la o temperatură sub 10°), pentru a se dezgheța. Se interzice decongelarea în apă sau lângă o sursă de căldură. După decongelare, carnea se curăță și se spală, apoi se tranșează pe mese de inox. O atenție deosebită se va acorda cărnii tocate. Aceasta este așezată într-un vas curat, acoperit, la frigider. Nu se vor adăuga condimente decât înainte de prelucrarea termică. Amestecarea tocăturilor crude cu cele prelucrate termic este interzisă de normele sanitare. Carnea tocată se va prepara cu maximum 4-6 ore înaintea prelucrării termice.

Carnea de pasăre se trece prin flacăra și se spală în jet de apă rece.

Rinichii se taie în lungime, se îndepărtează capsula, apoi se spală în apă rece și se țin în apă cu oțet până se elimină mirosul.

Creierul se înmoaie în apă rece, pentru eliminarea sângelui, apoi se îndepărtează membrana și se spală bine; se fierbe în apă cu oțet, pentru a nu se sfărâma.

□ PEȘTE

Prelucrarea preliminară a peștelui proaspăt constă în curățarea de solzi, eviscerarea și apoi spălarea în apă rece. Se tranșează și se trece repede la prelucrarea termică. Nu se va păstra tranșat la frigider mai mult de 8 ore. Păstrarea se face numai la frigider.

Peștele congelat se dezgheată în apă rece, timp de 2-3 ore, în funcție de mărime.

□ OUĂ

Folosirea ouălor de rață este interzisă.

Spargerea cojii ouălor necesită o atenție deosebită. La toate operațiile se folosesc vase curate, de obicei două, iar dacă se separă gălbenușul de albuș, sunt necesare trei vase: primul vas este acela deasupra căruia se sparge oul și se examinează atent; vasul al doilea este cel în care se varsă conținutul oului, iar cojile se aruncă în primul vas. Când dorim să separăm albușul de gălbenuș, folosim al doilea vas pentru albuș, iar gălbenușul îl punem în cel de-al treilea vas. Ouăle sparte nu vor fi păstrate mai mult de 1-2 ore.

Făina, pesmetul și mălaiul se cern prin site cu ochiuri de diametru corespunzător, pentru îndepărtarea impurităților.

La prelucrarea preliminară a alimentelor, pentru reducerea pierderilor unor principii nutritive sau a vitaminelor, se recomandă următoarele:

- pregătirea preliminară va avea loc cu foarte puțin timp înainte de pregătirea culinară propriu-zisă;
- evitarea fragmentării alimentelor în bucăți prea mici și a menținerii lor în această formă în apa de spălare;
- reducerea la minimum a părților exterioare îndepărtate la unele legume sau a cojilor de la tuberculi sau fructe.

B. PRELUCRAREA CULINARĂ (TERMICĂ)

Prelucrarea propriu-zisă a alimentelor trebuie să se facă în așa fel încât să se asigure menținerea calităților nutritive. În gastronomie, deosebim mai multe procedee tehnice moderne de tratare termică a alimentelor:

a) *Fierberea* reprezintă metoda cea mai simplă de preparare a alimentelor, prin care se înțelege expunerea alimentului de origine animală sau vegetală în contact cu energia calorică propagată prin apă, vapori sau în apă și vapori. Fierberea se aplică la legume, pește, carne, paste făinoase, crupe ș.a.

Fierberea poate fi de trei feluri:

- *fierberea obișnuită (în apă)*. Fierberea implică intervenția unor fenomene care vor stabili un nou echilibru între aliment și mediul de fierbere. Alimentele cu un conținut redus de apă vor îngloba prin fierbere o parte din lichidul mediului în care se află, iar cele cu un conținut crescut de apă vor suferi în timpul fierberii o reducere a volumului. În funcție de temperatura apei în momentul introducerii alimentului, substanțele hidrosolubile din aliment pot trece în mediul de fierbere. Legumele se pun la fiert numai în apă clocotită, care realizează un strat mai puțin permeabil la suprafața alimentului și, astfel, se va împiedica pierderea substanțelor hidrosolubile din interiorul alimentului.

- *fierberea în vapori de apă (aburi)* reprezintă un procedeu care se aplică în special legumelor;

- *fierberea înăbușită* este o altă metodă, care constă în fierberea alimentului în vapori supraîncălziți. Prin această metodă se scurtează timpul de prelucrare termică și se minimalizează pierderile de substanțe nutritive sensibile la tratamentul termic, cum sunt unele vitamine hidrosolubile. Operația se execută într-un vas cu puțină apă și bine acoperit cu un capac, în care produsul așezat pe o sită sau pe un grătar se menține tot timpul în vapori, nefiind în contact cu lichidul de fierbere aflat sub nivelul grătarului.

- *fierberea sub presiune* (peste 100°C) este un procedeu modern, la care se folosesc vase speciale cu închidere ermetică, în care se creează o temperatură ridicată. Avantajul acestei metode constă în reducerea foarte mare a timpului de fierbere.

b) *Frigerea* reprezintă metoda de preparare termică prin care alimentul este expus direct la radiațiile calorice (la grătar, frigare sau proțap) sau prin inter-

mediul unei plăci metalice (tigaie de fontă încinsă neunsă). La suprafața alimentului se formează o crustă care va suferi fenomenul de coacere.

Frigerea la grătar este metoda cea mai simplă și mai rapidă, fapt pentru care este practică din ce în ce mai mult în bucătăria modernă. Acest procedeu constă în expunerea directă a produsului la radiații fierbinți emantate de jarul de cărbuni încinși sau raze infraroșii. Grătarul trebuie să fie bine încins.

Frigerea la frigare, folosită ca prima metodă de pregătire a cărnii, a fost reconsiderată de bucătăria modernă. Se realizează rotind frigerea în care este prinsă carnea (pui, pește, berbec, carne de vită, porc ș.a.) deasupra jarului încins, a flăcărilor sau în radiații de infraroșii. Acest procedeu tehnologic se realizează și prin frigere la rotisor.

c) *Coacerea* este procedeu prin care alimentele sunt prelucrate termic în atmosferă de aer cald, obținută prin introducerea acestora într-un cuptor încins.

d) *Sotarea* constă în frigerea rapidă a produsului într-o cantitate redusă de grăsime, într-un vas deschis, fără capac, la foc puternic, pe timp scurt. Acest procedeu se aplică preparatelor „la minut“.

e) *Prăjirea* este o metodă care constă în introducerea alimentelor într-o cantitate mare de grăsime (baie de grăsime) fierbinte, până când produsul capătă o crustă crocantă la suprafață. Deși alimentele prăjite au o savoare deosebită, în cursul acestei metode (în timpul încingerii grăsimii) apar o serie de compuși dăunători organismului și se degradează unele vitamine.

f) *Gratinarea* constă în rumenirea unui produs la cuptor, la foc iute, prin aplicarea unui ultim tratament termic în cuptor, timp de maximum 10 minute. Procedeu se aplică la budinci din legume, paste făinoase, brânzeturi ș.a.

g) *Înăbușirea* reprezintă un procedeu termic care constă în încălzirea grăsimii împreună cu puțin lichid (apă, supă de oase, zeamă de carne etc., după caz), într-un vas acoperit cu capac. Lichidul se adaugă treptat, pe tot parcursul procedurii termice.

h) *Brezarea* este o metodă de prelucrare termică, care constă în încălzirea produsului într-o cantitate mică de grăsime cu adaos de puțin lichid (supă de oase, zeamă de carne, apă – după caz), până prinde o crustă. Vasul trebuie să stea acoperit, pentru a putea realiza o fierbere în suc propriu (înăbușit), până când produsul este gata.

i) *Opărire* constă în introducerea alimentelor în apă clocotită, pentru un interval foarte scurt de timp. După opărire, procesul culinar poate continua în alte forme termice, după caz (gratinare, coacere etc.).

Pregătirea culinară nu presupune doar tratarea termică a alimentelor, ci și asocierea acestora în scopul obținerii diferitelor sortimente de preparate culinare, precum și a unui echilibru nutritiv, cu excluderea oricăror factori de nocivitate a preparatelor.

I. SOSURI

A. SOSURI RECI

1. ASPIC CU GELATINĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– oase fără măduvă	g	2000	100 g
– pulpă de vită	g	500	
– gelatină	g	100	
– morcovi	g	100	
– rădăcină de țelină	g	50	
– rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	50	
– ceapă	g	50	
– oțet	ml	50	
– vin	ml	100	
– coniac	ml	10	
– ouă	buc.	2	
– tarhon verde (sau uscat)	g	50	
– foi de dafin	g	0,25	
– piper boabe	g	5	
– sare	g	10	

Proces tehnologic

Oasele se spală, se taie bucăți, se opăresc și se trec apoi sub jet de apă rece. Gelatina se pune la înmuiat în apă rece. Legumele se curăță și se spală; un sfert din cantitate se taie în felii subțiri, iar restul se crestează. Se separă albușurile de gălbenușuri. Carnea se toacă. Oasele se pun la fiert în circa 4 litri de apă rece cu sare, se spumează, se adaugă legumele crestate și se fierb împreună circa 3 ore. Supa rezultată se strecoară printr-o sită fină și se lasă să se răcească.

Mod de preparare

Într-un alt vas se pun la fiert carnea tocată, gelatina, legumele tăiate felii, oțetul, boabele de piper, foile de dafin, tarhonul și albușurile de ou. Se adaugă apă, cât să le acopere. Se bate cu telul până când albușul începe să se spumeze. La această compoziție se adaugă, treptat, toată cantitatea de supă caldă, se pune din nou la fiert la foc moderat, amestecând ușor pentru a nu se prinde de vas, până când începe să fiarbă. După ce carnea se ridică la suprafață, se mai fierbe circa 45 de minute, fără să se mai amestece, stropindu-se cu apă rece de 2-3 ori. Se adaugă apoi vinul și coniacul și se strecoară totul printr-o sită foarte fină. Se lasă să se răcească și se păstrează apoi la rece.

Servire

Așpicul se servește rece pentru a da gust și a decora alte preparate.

2. ASPIC FĂRĂ GELATINĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– picioare și șorici de porc	g	1500	100 g
– pulpă de vită	g	500	

Proces tehnologic

Se pregătesc tradițional picioarele de porc și șoricii (se curăță, se spală, se opăresc și se spală din nou cu apă rece). Legumele se curăță și se spală; un sfert din cantitate se taie felii, iar restul se crestează. Carnea se toacă mare. Tarhonul se curăță și se spală.

– morcovi	g	100
– rădăcină de țelină	g	50
– rădăcină de păstrunjel și păstârnac	g	100
– ceapă	g	50
– oțet	ml	50
– vin alb	ml	100
– coniac	ml	10
– ouă	buc.	2
– tarhon	g	50
– foi de dafin	g	0,25
– piper boabe	g	5
– sare	g	10

Mod de preparare

Picioarele de porc și șoriciumul se fierb în circa 4 litri de apă cu sare și se spumează. Se adaugă legumele crestate și se fierb împreună circa 3 ore. Supa rezultată se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească.

Separat, într-un alt vas, se pun carnea tocată, legumele tăiate felii, se adaugă oțetul, boabele de piper, foile de dafin, tarhonul și albușurile de ou. Se acoperă totul cu apă rece. Se bate cu telul până când albușul începe să se spumeze. La această compoziție se adaugă, treptat, toată cantitatea de supă caldută, se așază din nou vasul la foc moderat, amestecând ușor pentru a nu se prinde de vas, până ce începe să fiarbă, apoi se retrage vasul de pe plită. După ce compoziția de carne se ridică la suprafață, se continuă fierberea circa 45 de minute fără să se mai amestece, stropindu-se cu apă rece de 2-3 ori. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și coniac. Se strecoară preparatul printr-o sită fină, iar după răcire se păstrează la rece.

Servire

Preparatul se servește după preferință, pentru a da gust sau a decora alte preparate.

3. MAIONEZĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– ouă (gălbenușuri)	buc.	8	85 g
– ulei	ml	250	
– unt	g	500	
– muștar	g	75	
– zeamă de lămâie	ml	20	
– sare	g	15	

Proces tehnologic

Se fierb ouăle circa 10 minute, până capătă o consistență tare. Se separă albușurile de gălbenușuri. Se extrage sucul de lămâie. Untul se alifiază.

Mod de preparare

Se zdrobesc gălbenușurile, se adaugă sare și muștar și se amestecă continuu până se omogenizează. Compoziția astfel obținută se bate cu mixerul, se adaugă untul, care trebuie să fie de consistență potrivită, și se continuă amestecarea până când totul se omogenizează bine. Se adaugă treptat câte puțin ulei. La sfârșit, se adaugă sucul de lămâie și se mai bate totul câteva minute, până când maioneza capătă consistența dorită.

Servire

Se servește cu diverse preparate din carne sau legume, salate, gustări etc.