***VI. Ocena towaroznawcza warzyw, ziemniaków i grzybów, ich zastosowanie w produkcji gastronomicznej.***

 Warzywa są roślinami jednorocznymi lub wieloletnimi, z których poszczególne części są

wykorzystywane do spożycia w stanie surowym lub po obróbce cieplnej. Częścią użytkową

mogą być korzenie, owoce, liście, łodygi, bulwy, kwiatostany.

**Pod względem przydatności kulinarnej warzywa dzielimy według części użytkowych na:**

**cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypiorek;**

**owocowe: pomidor, papryka, bakłażan, dynia, ogórek, cukinia, patison, kabaczek;**

**liściowe: sałaty, szpinak, szczaw, cykoria, koperek, seler naciowy, botwina;**

**kapustne: kapusta głowiasta biała, czerwona i włoska, kapusta pekińska, jarmuż**,

**brukselka, kalarepa, kalafior, brokuły;**

**korzeniowe: marchew, pietruszka, seler, burak ćwikłowy, chrzan, skorzonera, salsefia;**

**rzepkowate: brukiew, rzodkiewka, rzodkiew, rzepa;**

**strączkowe suche: fasola, groch, soja, soczewica;**

**strączkowe świeże: fasolka szparagowa, groszek zielony, bób;**

**warzywa różne: kukurydza, szparagi, rabarbar, karczochy.**

Różnorodność i ilość składników chemicznych zawartych w warzywach decyduje

o wartości odżywczej. Są przede wszystkim dobrym i cennym źródłem składników

mineralnych, witamin oraz błonnika. Spożywane na surowo dostarczają cennej witaminy C,

która jest wrażliwa na działanie wysokiej temperatury. Ze względu na małą zawartość

tłuszczu i dużą wody są niskoenergetyczne i łatwo strawne, dzięki czemu mogą być wykorzystywane w żywieniu dietetycznym. Tłuszcze zawarte w większych ilościach np.

w soi są źródłem NNKT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych) i lecytyny.

Barwniki roślinne (żółte, czerwone) są antyoksydantami, zapobiegają szkodliwemu

nagromadzeniu się wolnych rodników w organizmie człowieka, działają profilaktycznie

i leczniczo w chorobach nowotworowych, miażdżycy, zaćmie. Warzywa regulują

w organizmie gospodarkę kwasowo-zasadową, są zasadotwórcze. Zawarte w nich kwasy

organiczne ulegają spalaniu do dwutlenku węgla i wody i nie zakwaszają organizmu. Kwas

szczawiowy zawarty w szczawie, rabarbarze łatwo wchodzi w reakcję z wapniem tworząc

szczawiany wapnia, dlatego powinno być ograniczone częste spisywanie tych warzyw, a do

potraw dodawany składnik bogaty w wapń np. mleko lub jajo. Zawarte w warzywach

cebulowych fitoncydy są wykorzystywane do utrwalania produktów spożywczych

i profilaktycznie w przeziębieniach, grypie.

Ze względu na płynność produkcji konieczne jest magazynowanie warzyw. Nietrwałość

niektórych warzyw np. nowalijek, ogórków nie pozwala na dłuższe ich magazynowanie.

Magazynowane są krótko w chłodniach lub chłodnych zacienionych pomieszczeniach

rozłożone cienką warstwą, skrapiane wodą. Kalafiory, pomidory, ogórki, fasolkę szparagową

magazynujemy kilka dni. Przez dłuższy okres czasu można przechowywać tylko warzywa

korzeniowe, cebulę, czosnek i kapustę. Należy zapewnić im należyte warunki, pomieszczenia

o wilgotności względnej 95% i temperaturze od 0 do 10C, zaciemnione, przewiewne, czyste.

Kapustę rozkłada się warstwami na półkach lub w skrzynkach. Oprócz warzyw świeżych

przechowywane są kiszonki – kapusta, ogórki. Powierzchnia kiszonek powinna być

utrzymana w czystości, pokryta zalewą, a w razie braku zalana 2% roztworem soli kuchennej.

Warzywa konserwowe przechowujemy w pomieszczeniach o temperaturze pokojowej.

Mrożonki warzywne przechowywane powinny być w zamrażarkach w temperaturze co

najmniej – 20C z zachowaniem łańcucha chłodniczego. W przechowywanych warzywach

zachodzą zmiany biochemiczne, mikrobiologiczne, fizyczne. Zmniejsza się masa wagowa na

skutek parowania wody i oddychania, węglowodany ulegają utlenianiu, wydziela się

dwutlenek węgla, woda i niewielkie ilości ciepła. Utlenianie jest przyczyną strat witamin,

zwłaszcza witaminy C. Do korzystnych zmian zachodzących podczas przechowywania

warzyw pod wpływem enzymów należy dojrzewanie. Dopuszczalną wielkość ubytków

naturalnych określają normy przechowalnicze, uwzględniające okres przechowywania, rodzaj

i gatunek warzyw. Przed zakupem i wykorzystaniem warzyw świeżych w produkcji

gastronomicznej dokonuje się oceny jakości. Bierze się pod uwagę takie cechy jak: kształt,

barwa, konsystencja, stopień zbrudzenia, uszkodzenia mechaniczne i mikrobiologiczne

warzyw.

Ziemniaki są rośliną jednoroczną z rodziny psiankowatych. Częścią jadalną są bulwy,

o kształtach: okrągłym, owalnym, okrągło-owalnym, skórce jasno lub ciemno brązowej

z odcieniami fioletu. Na powierzchni skórki występują zagłębienia tzw. oczka, im płytsze tym

cenniejsze pod względem przydatności konsumpcyjnej.

Pod skórką ziemniak zbudowany jest z warstw:

warstwa komórek miękiszowych tzw. kora pierwotna i łyko zewnętrzne – bogate

w białko i składniki mineralne (należy obierać cienko);

miazga łykodrzewna, tzw. kambium, bogata w witaminę C;

miękisz walca osiowego, najbogatszy w skrobię;

rdzeń, promieniście wnikający w walec osiowy, zawierający najwięcej wody. Skład chemiczny i wartość odżywcza ziemniaków zależy od odmiany, warunków

glebowo-klimatycznych, sposobu uprawy, warunków i czasu przechowywania. Zawartość

witaminy C największa jest w czasie zbioru, w ciągu trzech miesięcy przechowywania maleje

do 50%, a w ciągu sześciu do 25%. Zmniejsza się również wartość biologiczna białka.

Ziemniaki zawierają również solaninę, głównie w kiełkach i łupinie w okresie wiosennym,

gdy ziemniaki zaczynają kiełkować. Jest to alkaloid – substancja szkodliwa dla zdrowia,

a w dużych ilościach trująca. Charakteryzuje się zielonym zabarwieniem, jest rozpuszczalna

w wodzie i podczas gotowania przechodzi do wywaru.

Ze względu na okres wegetacji odmiany ziemniaków dzielą się na: wczesne, średnio

wczesne, późne. Ziemniaki wczesne nie nadają się do przechowywania, charakteryzują się

delikatną skórką, która z łatwością schodzi z ziemniaka.

Ziemniaki jadalne powinny być odmianowo jednakowe, zdrowe, o zapachu swoistym dla

ziemniaków. Cechy dyskwalifikujące ziemniaki to: porażenie suchą zgnilizną. zwiędnięcie,

zzielenienie, nadgnicie.

Ziemniaki należy przechowywać w magazynach czystych, przewiewnych,

zabezpieczonych przed szkodnikami, wilgotnych, o temperaturze od +4C do +10C,

przewiewnych i zaciemnionych. Zalecany okres przechowywania w zakładzie

gastronomicznym do 30 dni. Do dłuższego przechowywania nadają się odmiany późne

o czasie zbioru – wrzesień, październik.

Skład chemiczny grzybów zależy od gatunku oraz warunków glebowo-klimatycznych

i dla świeżych jest następujący: woda – 90%, białko-3–6 %, węglowodany – 4–8 %, tłuszcz –

0,5 %, składniki mineralne: wapń, fosfor, żelazo, cynk, jod w niewielkich ilościach, witaminy

z grupy B (w tym PP) oraz śladowe ilości witaminy C, błonnik, pektyny

i niestrawny grzybni.

Wartość odżywcza grzybów jest niewielka, głównie ze względu na walory smakowe

i aromatyczne mają zastosowanie w produkcji kulinarnej. Białko grzybów ma małą wartość

odżywczą.

Potrawy z grzybów są ciężko strawne i nie należy ich podawać małym dzieciom, osobom

starszym i chorym.

Podział grzybów:

jadalne – dopuszczone do obrotu i przerobu rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia

i Opieki Społecznej;

trujące – niebezpieczne dla zdrowia i życia człowieka.

Grzyby trujące zawierają substancje trujące: muskarynę

Zaliczamy do nich: muchomora sromotnikowego i jadowitego, borowika szatańskiego.

W zakładzie gastronomicznym do produkcji mogą być dopuszczone grzyby świeże leśne

i uprawne (pieczarki, boczniaki) oraz przetwory, tylko z atestem. Grzyby i ich przetwory

muszą spełniać najwyższe wymagania jakościowe określone normami, ze szczególnym

uwzględnieniem zawartości metali szkodliwych dla zdrowia

 **Przetwory i półprodukty warzyw, ziemniaków, i grzybów**

Przetwory warzywne

susze warzywne to rozdrobnione lub całe warzywa, z których

usunięto wodę do zawartości 5–10% w owocach i od 10–25 % w warzywach. ,suszy się głównie z warzyw: marchewkę, pietruszkę,

seler, cebulę. Przechowuje się je w szczelnie zamkniętych opakowaniach lub luzem

w warunkach: temp. +14C, wilgotność – 60–80%,

mrożonki z warzyw całe lub rozdrobnione warzywa jednego rodzaju

lub mieszane, utrwalone przez zamrażanie do temperatury -18ºC i przechowywane

w temperaturze co najmniej -18ºC zachowaniem łańcucha chłodniczego.

soki warzywne

kiszone warzywa: kapusta, ogórki, czynnikiem konserwującym jest kwas mlekowy,

powstały w czasie naturalnej fermentacji mlekowej. Warzywa kiszone są szeroko

wykorzystywane w produkcji gastronomicznej.

**Przetwory i półprodukty z ziemniaków:**

purée ziemniaczane otrzymane z obranych, odparowanych ziemniaków w postaci

płatków, granulek, proszku

mieszanki purée ziemniaczanego z mączką ziemniaczaną, mąką pszenną i jajami

w proszku i przyprawami np.: kluski śląskie, kotlety ziemniaczane, pyzy, knedle, placki

ziemniaczane itp., aby otrzymać gotową potrawę należy wymieszać z wodą, uformować,

ugotować lub usmażyć;

kostka ziemniaczana – susz ziemniaczany do sporządzania sałatek, zup itp.;

chipsy – plasterki ziemniaków smażone w tłuszczu solone i doprawione przyprawami;

mrożone wyroby mączno-ziemniaczane: kopytka, knedle z owocami, pyzy, kluski

śląskie, placki ziemniaczane; placki ziemniaczane należy usmażyć, pozostałe ugotować we

wrzącej wodzie;

frytki mrożone – ziemniaki po obróbce wstępnej, rozdrobnieniu blanszowaniu,

usmażeniu, pakowane i zamrożone;

mączka ziemniaczana – oczyszczona i wysuszona skrobia ziemniaczana, stosuje się do

zagęszczania potraw, do wyrobu ciast;

syrop skrobiowy ma zastosowanie w cukiernictwie do sporządzania pralin, cukierków,

miodu sztucznego, marmolad;

**Przetwory z grzybów:**

grzyby kiszone, solone lub w solance, grzyby marynowane, grzyby sterylizowane są to

konserwy grzybowe, grzyby suszone z których produkuje się mączkę grzybową, ekstrakt

i koncentrat grzybowy. Przetwory suszone przechowuje się w suchych i przewiewnych

pomieszczeniach, a kiszonki i solanki w warunkach zbliżonych do magazynów dla warzyw.

 *Obróbka warzyw i potrawy z nich.*

 Celem obróbki wstępnej warzyw jest usunięcie części niejadalnych, zanieczyszczeń

fizycznych i chemicznych oraz oczyszczenie i rozdrobnienie. Obejmuje następujące

czynności: sortowanie, mycie, czyszczenie, płukanie i rozdrobnienie, moczenie (stosowane do

suchych strączkowych).

Organizacja pracy podczas produkcji surówek obejmuje kolejno następujące czynności:

przygotowanie stanowiska pracy (dobór sprzętu i narzędzi),

przygotowanie surowca,

przygotowanie dodatków i elementów dekoracyjnych,

rozdrobnienie surowca,

połączenie rozdrobnionych surowców z zaprawą i przyprawami,

porcjowanie surówki,

dekorowanie.

Podczas sporządzania surówek należy: przestrzegać bezwzględnie zasad higieny produkcji

i higieny osobistej.

używać sprzętu ze stali nierdzewnej;

dokładnie myć warzywa i starannie oczyszczać;

oczyszczone, nierozdrobnione składniki, przykryte przechowywać w temperaturze od 0

do 4C;

dobierać sposób rozdrabniania w zależności od zawartości błonnika, twarde ścieramy na

tarkach, miękkie i soczyste kraje się w krążki lub cząstki.

Surówki należy doprawiać krótko przed podaniem, ponieważ sól i cukier przyspieszają

zjawisko osmozy i wydziela się dużą ilość soku. Dobre jakościowo surówki powinny być

jędrne, soczyste o naturalnej barwie, o swoistym smaku i zapachu. Do najczęściej

występujących wad surówek należą: brunatne zabarwienie składników, wyciekający sok.

Surówki podaje się jednoporcjowe na oddzielnych porcelanowych, szklanych

talerzykach deserowych. Można podawać wieloporcjowo w salaterkach lub na półmiskach.

Każda porcja powinna być jednakowo udekorowana – zieleniną, owocami lub warzywami

soczystymi. Nie należy układać surówek na talerzu razem z gorącym daniem, ponieważ

obniża to temperaturę potrawy, a wydzielający się sok działa niekorzystnie na smak potrawy.

Surówka powinna być luźno ułożona, sięgać tylko do wgłębienia talerzyka lub półmiska.

Wielkość porcji surówki zależy od właściwości surowca (np. ilości zawartego błonnika,

olejków eterycznych), sezonowości, ceny surowca, potrawy i wynosi ona:

porcja chrzanu i sałaty inspektowej – 30 g,

nowalijki – 30–50 g,

porcja surówki z warzyw korzeniowych i kapustnych – 100 g,

porcja surówki z warzyw sezonowych – 150 g.

Surówki są uzupełnieniem i wzbogaceniem posiłku w składniki mineralne, witaminy,

głównie witaminę C oraz błonnik.

Soki warzywne sporządza się w sokowirówce z jednego lub wielu rodzajów warzyw

z dodatkiem owoców. Podobnie jak surówki wymagają one higienicznych warunków

produkcji. Najlepiej nadają się warzywa owocowe, korzeniowe i rzepkowate (np. pomidory,

ogórki świeże i kiszone, marchew, seler, buraki ćwikłowe, rzodkiew). Doprawia się je solą,

cukrem, kwasem cytrynowym, można łączyć z mlekiem, kefirem, serwatką, wodą

przegotowaną lub mineralną. Podaje się jako orzeźwiający napój w wysokich szklankach lub

pucharkach ustawionych na talerzykach deserowych z łyżeczką i słomką w ilości 150–200 ml.

Soki i surówki powinno się sporządzać nie wcześniej niż na 1 godzinę przed wydaniem.

 Obróbka cieplna umożliwia przygotowanie potraw z warzyw nie nadających się do

spożycia w stanie surowym oraz zwiększa asortyment potraw.

Gotowanie warzyw zabarwionych chlorofilem (barwnik zielony). Do warzyw

zabarwionych chlorofilem zaliczamy szpinak, brukselkę, fasolkę szparagową, groszek

zielony. Chlorofil zmienia barwę z zielonej na oliwkowo brunatną w kwaśnym środowisku,

pod wpływem działania przez dłuższy czas wysokiej temperatury. Po obróbce wstępnej

warzywa gotujemy w dużej ilości wrzącej wody, bez przykrycia na silnym ogniu, krótko,

w szerokich naczyniach. Duża ilość wody i duża powierzchnia parowania ułatwia

rozpuszczeniu i ulatnianiu się niekorzystnie działających kwasów. Ugotowanych warzyw nie

należy zbyt długo przechowywać w cieple.

Gotowanie warzyw zabarwionych antocyjanami. Barwnik ten zawiera np. czerwona

kapusta. Antocyjany przybierają barwę czerwoną, fioletową do niebieskiej w zależności od

budowy

i stopnia kwasowości środowiska. Mocno czerwoną barwę zachowują w środowisku

kwaśnym. Barwniki te rozpuszczają się w wodzie, łatwo reagują z jonami metali ciężkich

dając zabarwienie brunatne. Również niekorzystne jest działania przez dłuższy czas wysokiej

temperatury. Poszatkowaną kapustę blanszujemy i zakwaszamy lub gotujemy bez przykrycia,

krótko zalewając małą ilością wrzącej wody z dodatkiem soli, cukru i kwasu.

Buraki ćwikłowe należą do warzyw zabarwionych betalainami. Barwniki te dzielą się na

żółte betaksantyny i czerwono–fioletowe betacyjany. Barwniki

betalainowe są nietrwałe na działanie wysokiej temperatury, jonów metali ciężkich, światło

dzienne oraz środowisko zasadowe, są rozpuszczalne w wodzie. Betanina jest bardziej

odporna w buraku niż w roztworze. Dodatek kwasu cytrynowego zmniejsza rozpad betaniny.

Produkty rozpadu betacyjanów wykazują barwę żółtobrązową. Aby zabezpieczyć przed

zniszczeniem barwników, buraki należy gotować zawsze w skórce, od wrzącej wody, pod

przykryciem. Po ugotowaniu buraki obrać, rozdrobnić i zakwasić.

Do warzyw zabarwionych karotenem zaliczamy marchew, pomidory, paprykę. Karoten

jest prowitaminą witaminy A o barwie pomarańczowej. Warzywa te gotujemy krótko, pod

przykryciem, zalewając niewielką ilością wrzącej wody. Do gotowania dodaje się tłuszczu,

aby umożliwić rozpuszczenie się karotenu i zwiększenie jego przyswajalności.

Gotowanie warzyw kapustnych. Warzywa kapustne zawierają duże ilości olejków

eterycznych, dlatego gotujemy je początkowo bez przykrycia, aby olejki ulotniły się,

a dogotowujemy pod przykryciem. W celu zminimalizowania strat witaminy C, zalewamy

warzywa kapustne małą ilością wrzącej wody, gotujemy krótko. Gorzki, piekący smak

potrawy możemy złagodzić przez dodatek do gotowania mleka.

Gotowanie warzyw suchych strączkowych. Groch, fasolę, soję, soczewicę przed

gotowaniem, po obróbce wstępnej brudnej, należy namoczyć w chłodnej przegotowanej

wodzie przez 6–12 godzin, w objętości wody przynajmniej 3-krotnie większej niż nasiona.

Sole wapnia zawarte w wodzie twardej tworzą ze związkami pektynowymi nierozpuszczalne

związki i utrudniają pęcznienie skrobi, białek i błonnika. Gotować powoli w tej samej wodzie,

w której się moczyły, uzupełniać wygotowaną wodę, wrzątkiem. Potrawy gotowane

z warzyw, to warzywa z wody, warzywa purée, sałatki warzywne, budynie słone.

Warzywa z wody sporządza się z warzyw ugotowanych w całości lub rozdrobnionych.

Należą do nich: marchew z wody, fasolka szparagowa z wody, szparagi z wody, brokuły

i kalafiory z wody, fasola z wody. Podaje się je jako dodatki do drugich dań lub do zup.

Warzywa purée sporządza się z warzyw ugotowanych w wodzie i utartych z dodatkiem

mleka, masła na puszystą masę. Najczęściej purée sporządza się z fasoli, grochu, marchwi.

Budynie słone sporządza się z masy gotowanej w kąpieli wodnej na bazie żółtek utartych

z masłem z dodatkiem rozdrobnionych ugotowanych warzyw, spulchniony dodatkiem ubitej

piany. Podaje się z sosami słonymi jako gorącą zakąskę.

Sałatki warzywne – sporządzamy z jednego lub kilku gatunków ugotowanych warzyw

z dodatkiem innych surowców np. owoców, przyprawione zaprawami np. sosem

majonezowym, śmietanowym, itp.

Rozdrobnione warzywa mogą być

przechowywane w naczyniach porcelanowych lub ze stali nierdzewnej schłodzone

w temperaturze 2–4C nie dłużej niż 12 godzin. Podawać w salaterkach,

wyporcjowane ułożone na półmiskach lub jedno porcjowo na talerzykach. Powierzchnię

wyporcjowanej sałatki polać sosem i udekorować. Porcja sałatki powinna ważyć

100 – 150 g.

Nazwa sałatki pochodzi od głównego składnika. Sałatkami mogą być również nadziewane

wydrążone warzywa np. pomidory, ogórki.

Potrawy smażone z warzyw sauté sporządza się z jednego lub kilku rodzajów warzyw.

Do smażenia przeznacza się warzywa surowe lub po obgotowaniu. Dobrze osączone warzywa

oprósza się mąką i przyprawami, smaży w dobrze rozgrzanym tłuszczu najczęściej oleju.

Powierzchnia powinna być złota, nie przypalona, potrawa traci wtedy smak warzyw. Podczas

smażenia powstają szkodliwe dla zdrowia związki Maillarda, witamina C ulega zniszczeniu,

woda zawarta w warzywach paruje, obniża się wartość odżywczą warzyw.

Potrawy panierowane – sporządza się z kabaczków, bakłażanów, cukinii, kapusty białej,

kalafiora, brokułów. Po obróbce wstępnej warzywa kroimy na krążki lub cząstki,

przyprawiamy solą, pieprzem, oprószamy mąką i panierujemy w rozmąconym jaju lub

w cieście. Smażyć należy na bieżąco na silnie rozgrzanym tłuszczu do zrumienienia z obydwu

stron. Warzywa kapustne należy przed smażeniem krótko obgotować, aby usunąć goryczkę

i dobrze osączyć z wody. Podajemy je jako dania samodzielne lub dodatek do dań

zasadniczych.

Sznycel z kapusty. Kapustę po obróbce wstępnej należy przekroić na pół, krótko

obgotować w wodzie z cukrem, powinna być chrupiąca. Następnie osączyć, podzielić na

cząstki, oprószyć przyprawami, obtoczyć w mące, rozmąconym jaju z przyprawami, smażyć

na złoty kolor z obu stron. Podawać z ziemniakami, sosami np. grzybowym i surówkami.

Kotlety z masy mielonej sporządza się z jednego lub kilku gatunków ugotowanych

warzyw z dodatkiem innych składników np. mięsa, jaj, grzybów. Składnikami masy mielonej

są: składnik główny (np. groch, fasola, kapusta), składnik spulchniający (namoczona bułka

czerstwa), dodatek sklejający (jaja, mąka pszenna, lub ziemniaczana), przyprawy smakowe

i aromatyczne (zrumieniona cebula). Składniki główne należy zmielić z namoczoną bułką,

dodać pozostałe: jajo, zrumienioną cebulę i wyrobić masę. Uformować kotlety dwa na porcję,

panierować lub oprószyć tartą bułką, smażyć krótko na rozgrzanym tłuszczu. Wydawać

bezpośrednio po usmażeniu jako danie główne z dodatkiem warzyw lub ziemniaków z wody,

kasz, ryżu oraz sosów z dodatkiem warzyw surowych, posypane zieleniną. Porcja wynosi

100 g –200 g.

Potrawy duszone z warzyw, przyrządza się głownie dla urozmaicenia jadłospisów,

ponieważ długo trwająca obróbka cieplna niszczy cenne składniki odżywcze. Na proces ten

składa się krótkie obsmażenie surowca, następnie duszenie we własnym sosie. Do duszenie

nadają się kabaczki, cukinia, papryka, kalarepa, kapusta. Surowce te można wydrążać i napełniać nadzieniem z innych warzyw, kasz, jaj, sera, z dodatkiem mięsa.

Podawane są jako dania podstawowe z ziemniakami, kaszami, warzywami z wody lub jako

zakąski gorące i zimne.

Marchewka duszona, kapusta duszona. Warzywa po obróbce wstępnej należy rozdrobnić,

gotować w małej ilości wrzącej wody najczęściej z dodatkiem tłuszczu. Niektóre warzywa np.

cebulę, można zeszklić lub lekko zrumienić (zbyt mocne podsmażenie nadaje gorzki smak

i zabija smak warzyw). Dusić warzywa pod przykryciem, krótko do miękkości. Podawać jako

danie samodzielne z pieczywem, danie zasadnicze z warzywami i ziemniakami, dodatek do

dań mięsnych. W celu uzupełnienia witaminy C należy posypać zieleniną.

Marchewka duszona z groszkiem – składnikami są marchewka, groszek konserwowy.

Marchewkę po obróbce wstępnej kroimy w kostkę, lekko podsmażamy na maśle, podlewamy

wrzącą wodą i dusimy pod przykryciem w rondlu, dodajemy odsączony groszek, oprószamy

mąką i dodajemy masło lub zagęszczamy mąka utartą z masłem.

Flaczki jarskie sporządza się z warzyw korzeniowych, pora, cebuli kapusty z dodatkiem

przypraw: liścia laurowego, imbiru, majeranku, potrawę zagęszcza się zasmażką z mąki.

Ciupka (potrawa kuchni z regionu wielkopolski). Główne składniki tej potrawy to groch,

kiszona kapusta oraz składniki zagęszczające i smakowo-aromatyczne (słonina, cebula, mąka

pszenna, sól, pieprz).

Ratatouille – potrawa duszona sporządzana się z bakłażanów, papryki, pomidorów,

cebuli, cukinii.

Na potrawy pieczone i zapiekane najlepiej nadają się kabaczki, cukinia bakłażany,

papryka, (kalafiory, brokuły po obgotowaniu).

Podczas pieczenia, aby nie wysychały warzywa należy skrapiać wodą lub zapiekać z sosem,

posypać startym żółtym serem. Upieczone warzywa podaje się na gorąco, posypane

zrumienioną bułka i polane stopionym masłem lub z dodatkiem świeżego masła. Wśród

potraw tych wyróżniamy:

warzywa pieczone i zapiekane naturalne (np. cukinia, papryka pieczona na grillu);

warzywa pieczone nadziewane warzywami lub nadzieniem z dodatkiem mięsa

(np. nadziewane kabaczki);

warzywa pieczone w cieście np. kruchym, półkruchym, drożdżowym, francuskim;

warzywa zapiekane w sosach (np. kalafior pod beszamelem).

Zapiekanki podajemy na gorąco jako dania zasadnicze (200 g na porcję) lub zakąski (100 g)

Obróbka wstępna grzybów świeżych obejmuje:

sortowanie

oczyszczanie

mycie

płukanie i osączanie czystych grzybów na sicie, rozdrobnienie w zależności od

zastosowania, w kostkę, paski, małe pozostawić w całości.

Obróbka wstępna grzybów suszonych obejmuje:

przebranie i odrzucenie zepsutych, spalonych i robaczywych,

mycie kilkakrotnie w letniej wodzie,

moczenie w wodzie zimnej przynajmniej 1 godzinę.

Grzyby solone lub kiszone należy wypłukać w zimnej wodzie w celu usunięcia słonego

i kwaśnego smaku.

Gotowanie najczęściej stosuje się do grzybów suszonych. Gotuje się je w wodzie,

w której się moczyły, a wywary wykorzystuje się do sporządzania zup i sosów. Grzyby świeże zalewa się wrzącą wodą i krótko gotuje.

Do duszenia przeznacza się grzyby pokrojone z dodatkiem cebuli i tłuszczu. Do duszenia nadają się

grzyby gorszej jakości, mniej jędrne, połamane.

Pieczeniu poddaje się najczęściej kapelusze grzybów z nadzieniem lub bez, piecze się

na ruszcie lub w piekarniku. Do pieczenia nadają się duże dorodne, kapelusze. Podaje się je

jako gorące zakąski.

Potrawy z grzybów podawane są najczęściej jako:

zakąski – 50–100 g na porcję

dodatki do drugich dań – 50–100 g na porcję,

dania obiadowe z ziemniakami i surówkami,

dania kolacyjne z pieczywem.

**Zadanie**

*Jakie są sposoby podawania potraw z warzyw smażonych, duszonych, pieczonych oraz jaka jest ich gramatura?*