Особенности приготовления холодных закусок

К холодным блюдам и закускам относятся блюда, которые упот-ребляют в холодном виде: бутерброды, салаты и др. Для их изго-товления используют свежие и квашеные, соленые и вареные овощи, рыбу и рыбные гастрономические товары, мясо и мясные гастроно-мические товары, сыр, яйца, творог. Подают холодные блюда с раз-личными заправками и соусами, с майонезом и сметаной. С некото-рыми блюдами хорошо сочетается горчица. Холодные блюда укра-шают зеленью салата, петрушки, сельдерея, укропа, зеленым луком и теми продуктами, которые входят в состав блюда.

Основное назначение закусок -- подготовить организм к приему пищи, так как они способствуют лучшему отделению пищеваритель-ных соков. Салаты из свежих овощей, кроме того, являются источ-никами витаминов и минеральных солей. Часто их заправляют рас-тительным маслом, которое необходимо в питании человека.

Салаты используют как холодные закуски, а также как гарниры к различным мясным и рыбным блюдам. Готовят их из сырых и варе-ных овощей одного вида или их набора. Кроме того, в салаты до-бавляют мясо или рыбу. Заправками и соусами салаты заправляют непосредственно перед отпуском.

Овощи, входящие в состав салатов, должны иметь одинаковую температуру (8...10°С). Смешивать охлажденные и теплые продукты недопустимо. При приготовлении салатов должны строго соблю-даться санитарные правила, поскольку тепловая обработка не яв-ляется завершающей стадией их приготовления.

Для салатов из вареных овощей овощи варят в кожице и в ней же охлаждают. Основные формы нарезки--ломтики, кубики, со-ломка.

Набор для салатов можно приготовить за 1...2 ч до отпуска и хранить на холоде в незаправленном виде под влажной марлей. Особой разновидностью салатов из вареных овощей являются вине-греты. Основной компонент в них -- вареная свекла.

Икра овощная готовится из кабачков, баклажанов, моркови, капусты, лука репчатого. Кабачки запекают без кожицы, баклажаны -- с кожицей, которую потом снимают. Лук и морковь пассеруют на растительном масле с томатом-пюре. Белокочанную капусту тушат до готовности с пассерованными овощами, а затем добавляют кабачки и баклажаны и тушат все вместе еще 15...20 мин. Заправляют икру уксусом, солью и перцем. Особенностью этого блю-да является мелкое измельчение овощей: готовые кабачки и бакла-жаны можно измельчить в мясорубке, а остальные овощи -- мелко порубить.

*Технология приготовления* I-х блюд

Первые блюда (супы) готовят на различных бульонах, отварах (так называемые вегетарианские супы), молоке, квасе, кисло-молочных продуктах. Густая часть супа называется гарниром и готовится из овощей, круп, макаронных изделий, бобовых, фруктов ягод.

Первые блюда содержат экстрактивные и ароматические веще-ства, минеральные соли, органические кислоты, которые стимули-руют деятельность пищеварительных желез. Некоторые супы обла-дают высокой калорийностью, они очень питательны, так как их подают со сметаной, набором мясных продуктов, с пирогами ватрушками.

Супы классифицируют по жидкой основе, способу приготов-ления и температуре подачи.

По способу приготовления супы делятся на заправочные, супы-пюре, прозрачные, молочные, холодные. Особая группа -- сладкие супы.

По температуре подачи супы бывают горячие (с температурой подачи 70...80°С) и холодные (с температурой подачи 10...14°С). Особую группу горячих супов составляют супы-пюре (с темпера-турой подачи 55...60 °С).

Борщ - наиболее распространенное блюдо белорусской кухни, получившее название "борщ", так как его обязательным компонентом является свекла, которая по-старославянски называлась "бърщь". Теперь борщ завоевал всемирную славу и стал неотъемлемой частью русской кухни вообще. Существуют московский, сибирский, белорусский, польский, кишиневский и другие борщи, которые отражают национальные особенности.

Борщ готовят на мясном бульоне, в котором отваривают ветчинные кости или копченую свиную грудинку. Готовят борщевую заправку. В процеженный бульон закладывают капусту, а после ее закипания -- борщевую заправку. За 5...10 мин до окон-чания варки положить специи. Нарезанные мясо, ветчину, сосиски прогревают в бульоне, кладут в тарелку, заливают борщом. При подаче добавляют сметану и зелень. Отдельно можно подать ватруш-ки с творогом.

Ингредиенты: 300 г говядины, 500 г кости от ветчины, 100 г сосиски, 500 г свеклы, 350 г картофеля, 100 г моркови, 30 г петрушки, 100 г лука репчатого, 50 г томат-пюре, 30 г сала свиного, 20 г муки пшеничной, 20 г сахара, 20 г уксуса %), сметана, соль.

Технология приготовления II-х блюд

Инвентарь и посуда: кастрюля емкостью 1 л, сковорода пор-ционная, сковорода чугунная, нож поварской, ложка столовая, мерный стакан, весы, лоток, тарелка столовая плоская, лопатка ме-таллическая, шумовка, соусник.

Рецептура: крупа гречневая--74 г, вода--70 г, молоко--50 г, творог--85 г, сахар --10 г, яйца --10 г, сухари --5 г, маргарин --5 г, сметана--35 г. Выход--280 г.

Технология приготовления. Крупеник готовят из рассыпчатой гречневой каши. В готовую кашу добавляют творог, сахар, яйца, масло. Полученную смесь перемешивают и выкладывают на проти-вень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность вы-равнивают, смазывают смесью сметаны с яйцом и сбрызгивают маслом. Запекают в жарочном шкафу. Если крупеник готовят в порционной сковороде, то подают в той сковороде, где он запекался, полив сметаной. Сковороду ставят на мелкую тарелку с салфеткой.

Последовательность выполнения работы:

1. Сварить гречневую рассыпчатую кашу для крупеника. Крупу перебрать, обжарить. В кастрюлю влить требуемое количество молока и воды, добавить соль и нагреть до кипения. В закипевшую жидкость добавить жир, всыпать крупу, собрать с поверхности всплывшие зерна и варить, помешивая, до загустения, т. е. до тех пор, пока зерна впитают всю жидкость. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить для упаривания в нагретую духовку на 30...40 мин.

2. Вынуть гречневую кашу из духовки, слегка охладить. В готовую кашу добавить творог, сахар, яйца, перемешать и выложить в порционную сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Поверхность смазать смесью яйца со сметаной, разровнять лопаткой. Запечь в духовке при температуре 150...180°С до получения румяной корочки.

3. Плоскую столовую тарелку застелить бумажной салфеткой, на нее поставить порционную сковороду с крупеником. Сметану подать в соуснике или полить ею крупеник.

 *Технология приготовления напитков*

К холодным напиткам относятся молочные, плодово-ягодные и безалкогольные напитки и крюшоны.

Молочные напитки можно готовить с мороженым и различными фруктовыми соками. Молоко соединяют с мороженым, сахаром, со-ком и перемешивают. Подают сразу после приготовления по 200 г на порцию.

Молочные прохладительные напитки обладают приятным осве-жающим вкусом и ароматом.

Плодово-ягодные напитки готовят из различных сиропов и ва-ренья, плодов и ягод. При подаче в бокал или фужер добавляют лед (по 10 г на порцию).

Напиток апельсиновый или лимонный. Лимоны и апельсины моют и очищают от цедры. Цедру тонко шинкуют, заливают горячей водой, проваривают 5 мин и оставляют настаиваться на 3...4 ч. Отвар проце-живают, добавляют сахар, кипятят и вливают отжатый лимонный или апельсиновый сок, охлаждают.

Безалкогольные коктейли. Коктейли готовят в коктейлевзбивалках в течение 60 с. Температура подачи 5...8°С. Сливки хорошо сочетаются с кофейными и шоколадными сиропами. Молочные коктейли готовят с мороженым и различными сиропами.

Коктейль плодовый с мороженым. Сироп от компота ассорти и плодово-ягодный напиток взбивают 30 с, добавляют мороженое и продолжают взбивать. По окончании в стакан кладут плоды из ком-пота ассорти и заливают их коктейлем.

Крюшоны готовят с охлажденной минеральной водой и газиро-ванными напитками.

Крюшон клубничный готовят, смешивая клубничный сироп, яб-лочный (или клюквенный) напиток и минеральную воду. При отпуске добавляют свежую или консервированную клубнику.

К белорусским национальным напиткам относятся квас, сбитень, меды, морс и лесные чаи. Горячие напитки готовят зимой, холодные -- летом.

Лесные чаи популярны особенно среди сельских жителей. Их го-товят из различных лесных ягод и трав: шиповника, малины, земля-ники, зверобоя, мяты, листьев черной смородины, черники, брусни-ки. В этих чаях много микроэлементов, витаминов, ароматических веществ. Некоторые чаи -- липовый, из листьев черники, брусники -- обладают лечебными свойствами. Заваривают лесной чай, как и обычный, только ягоды перед заваркой измельчают.

*Технология приготовления мучных кондитерских и*зделий

Одной из задач рационализации питания является снижение калорийности изделий без изменения их вкусовых качеств. Особенно это касается изделий из теста с большим содержанием сахара и жиров. Снижение калорийности достигается замещением части жи-ров и Сахаров низкокалорийными добавками: овощными массами из протертых вареных овощей, овощными напитками, нежирным творогом. При выпечке изделий из безопарного дрожжевого теста добавки вводят при замесе, при выпечке изделий из опарного теста -- в опару.

Чтобы качество выпеченных низкокалорийных изделий из безо-парного теста не снижалось, необходимо перед использованием дрожжей провести их активацию. Дрожжи разводят в питательной среде -- смеси воды, сахара и низкокалорийных добавок. Воды берут 50% общего количества по рецептуре, сахара --20% общего коли-чества, муки--2...4%. Дрожжи, прошедшие процесс активации, придают мякишу мелкопористую структуру, нежную консистенцию, яркий цвет корочке и более выраженный аромат.

Булочка «Белорусская» выпекается из дрожжевого безопарного теста. В качестве низкокалорийных добавок используют протертую вареную морковь и творог. Дрожжи предварительно активируют в теплой воде 35...40°С с добавлением протертого творога и тертой вареной моркови, небольшого количества сахара и муки.

Для того чтобы температура смеси не снижалась, в нее вливают горячую воду (70 °С), все перемешивают и вводят дрожжи. В дрож-жи вводят также и заварку муки. Для этого 1% муки от рецептур-ного количества заваривают трехкратным количеством горячей во-ды (95...100°С), перемешивают и охлаждают до 35...40°С. В этой смеси дрожжи выдерживают 30...40 мин. Затем .в дрожжи вводят оставшиеся по рецептуре воду, сахар, соль, ванилин, яйца, муку и вымешивают в течение 7...8 мин. Добавляют растительное масло и месят, пока тесто не будет отставать от рук и стенок посуды. Ставят в теплое место для брожения на 1,5...2 ч. Через 50...60 мин делают первую обминку. (Всего делают 2 обминки.) Из теста формуют жгу-тики массой 70 г, придают им форму улиток и укладывают на сма-занные жиром листы для расстойки на 30...35 мин. Поверхность булочек смазывают яйцом и выпекают при температуре 200...220 °С в течение 10...12 мин.

Рецептура на 10 шт.: мука -- 327 г, в том числе на заварку -- 3,3 г, мука на подпыл--19 г, сахар--60 г, масло растительное--17 г, яй-цо--24 г, творог--102 г, морковь отварная протертая --66 г, дрожжи--16,5 г, соль--3 г, яйцо для смазывания --16 г, ванилин -- 0,2 г, вода--100 г. Выход--600 г.

Вывод

Кстати, наша национальная кухня, имеющая многовековую, очень богатую и интересную историю, повлияла на кулинарные пристрастия соседей - русских, украинцев, поляков, литовцев и латышей. В свою очередь, и они в значительной мере воздействовали на белорусскую кулинарную культуру. Об этом говорят общие названия одних и тех же блюд, напитков, предметов кухонной утвари и посуды. Установлено, например, что литовцы и латыши заимствовали белорусское слово талакно (специально приготовленная овсяная мука), а белорусы - литовское слово луста. Крупник (суп из крупы) имеет общее название у белорусов, поляков и литовцев, а традиционное блюдо белорусов верещака популярно в Литве. Хорошо известна белорусская затирка в русской, литовской, польской и украинской кухнях. Одинаковое название посуды для приготовления теста и выпечки хлеба: у литовцев dzieSa, у белорусов - дзежа, у русских - дежа, у украинцев - дiжа. И таких примеров из кулинарной терминологии можно привести немало.

Отличительной особенностью белорусской национальной кухни являлась экономичность в расходовании продуктов. Особое внимание всегда уделялось хлебу, в деревнях с детства воспитывалось чувство бережливости к нему. Но крестьянину-бедняку настоящий хлеб редко приходилось есть. Старые люди и сейчас вспоминают о том далеком прошлом, когда в муку или тесто для приготовления хлеба добавляли значительную долю различных примесей и суррогатов. Если же хлеб пекли из чистой ржаной просеянной муки, то его в бедных семьях называли "пирогом". Сегодня же этот пирог доступен каждому из нас, а не только на Рождество и Новый год. А такой как "Нарочанский" стал даже визитной карточкой Беларуси.

Используемая литература

1. Анфимова Н.А., Татарская Л.Л. Кулинария. «Повар-кондитер», издание Москва, 2002 г.

2. Бордунов В.В. Товароведение, 1997 г.

3. Ермакова В.И. Кулинария. Москва, «Просвещение», 1993 г.

4. Матюхин З.П. Основы питания, гигиены и физиологии. Москва, 1999 г.

5. Издание «Кулинария», 1995 г.

6. Золин В.П. Технологическое оборудование предприятий общественного питания, Москва, 1999 г.