

*GASTRONOMSKO KULINARIČNI
VIDIKI HRANE*

Organizacija in delovanje prehranskih obratov 2011

Živila in jedi

Živila

- zdrava (noporečna)
- običajna
- alternativna
- varovalna (za zdravega človeka)
- dietna (za bolnega človeka)



Jedi so živila, spremenjena z različnimi kuharskimi načini priprave. Po kuhanju postane hrana boljša, okusna, lažje prebavljiva.

Vsaka jed zahteva:

- določeno vrsto živil
- količino in razmerje med posameznimi živili (dodatki, začimbe)
- način in čas priprave

Z gastronomskega vidika se jedi kombinirajo, da so okusne (gastronomsko kulinarična načela/kuharske šole).

Vzhodni in zahodni jedilniki

Klasični orientalski jedilnik

- vse jedi lahko uživamo naenkrat
- grižljaji različnih jedi se mešajo že v ustih
- z različno kombinacijo naenkrat ponujene hrane lahko ustvarimo nov, svojevrsten okus hrane

Klasični jedilnik na zahodu

- Klasični jedilnik pomeni, da se jedi pripravljajo in servirajo v strogem zaporedju. Zaužite jedi se mešajo med seboj šele v želodcu.
- Zaporedje jedi: hladne predjedi, juhe, tople predjedi, ribe, tople vmesne jedi, glavne plošče, hladne vmesne jedi, pečenka s solato, zelenjava, sladice, prigrizki, poobedek.
- Skrčeni jedilnik upošteva isto zaporedje jedi, samo število jedi je manjše.

Vrste obrokov

Zdrava prehrana: 3 do 5 obrokov/dan

Redni obroki (zajtrk, malica, kosilo, večerja, povečerek)

Izredni obroki (banketi, bifeji, sprejemi, coctail party, piknik, lunch paket, catering, ...)

Vrste zajtrkov

Osnovne sestavine zajtrka, malice:

Sadni sok; kaše; čaj, kava, mleko; jajčne, mesne jedi, sir; maslo, margarina; džem, marmelada, med; pecivo, toast, kruh, sveže sadje.

- **Enostavni** (mleko, žemlja)
- **Kompletni** (bela kava, maslo, med, kruh)
- **Švicarski** (bela kava, sir, maslo, džem, žemlja)
- **Dunajski** (čokoladno mleko s smetano, mehko kuhano jajce, maslo, marmelada, kruh)
- **Angleški** (pomarančni sok, “corn flakes”, čaj z mlekom, “ham and eggs”, maslo, džem, “toast”, jabolko)

Vrste menijev

- ◆ **dnevni meni** (enostavne sestave, običajno sestavni del ponudbe restavracij z več gostov / penzijski; abonentski, turistični, dietni meni)
- ◆ **posebni meni** (namenjeni za specializirana gostišča / narodni, ribji...)
- ◆ **svečani meni** (mednarodni meni, gurmanski meniji)
- ◆ **à la carte ponudba** (obrok sestavi gost sam s pomočjo naročila po jedilnem listu)
- ◆ **sodobni meni** (načelo varne prehrane)
- ◆ **alternativni meni** (vegetarijanski, tradicionalni).

Kombiniranje jedi v obrokih

Obliko kombiniranja jedi v obroku hrane (menu, jedilnik) določajo:

- 1. Načelo zdrave prehrane** (kalorično, biološko in hranilno polnovredna, primerne nasitne vrednosti, primerno porazdeljena čez dan, ustreza prehranskim navadam, daje dober občutek po jedi) .Zdrava prehrana človeka krepi, ohranja in vpliva na delovno storilnost; je racionalna, fiziološko uravnotežena. Ritem prehrane je dnevni, tedenski, letni; fiziološki, socialni.
- 2. Gastronomsko kulinarična načela**
- 3. Tehnološki procesi priprave, transporta in porcioniranja hrane**

2. Gastronomsko kulinarična načela

1. Načelo zaporedja jedi v obroku

Upoštevanje klasične zgradbe jedilnikov.

Po gastronomsko kulinarični delitvi so razvrščena živil v skupine jedi, ki imajo le to skupno lastnost, da spadajo v isto mesto v klasičnem obroku hrane, to je kosilu ali večerji (predjedi, glavne jedi, poobedki).

2. Načelo sprejemljivosti obroka hrane

Obrok mora biti prilagojen prehranskim navadam ljudi, njihovim osebnim željam, kulturnim navadam, starosti, spolu..

Gastronomsko kulinarična načela

3. Načelo pestrosti

- pester izbor živil** (mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, sadje in zelenjava, žito in izdelki)
- pestra izbira tudi znotraj posamezne skupine živil** (različne vrste mesa, perutnine, rib, divjačine, zelenjave in drugo)
- pestrost glede prehranske vrednosti**, zadovoljevati mora tudi energijsko in količinsko (mešana živila, uravnotežena prehrana)
- vsaka posamezna jed se v menuju po sestavi razlikuje od ostalih** (v enem obroku se ne smejo ponoviti jedi iz istih surovin)
NE: paradižnikova juha, paradižnikova solata; testenine v juhi, testenine kot priloga; jetrni cmoki, pražena jetrca)
- način priprave jedi se ne sme ponoviti**
NE: juha z ocvrtim grahom, ocvrt zrezek, pomfrit, krof **jedi morajo barvno harmonirati**
NE: svetla kremna juha, belo meso, bešamel omaka, cvetačna solata, vinilin puding
- jedi morajo biti različne po videzu in teksturi** (za žvečenje, hrustljivo, mehko)
NE: goveja juha, piščanec v smetanovi omaki, pire krompir, cvetača, rahli kolač
- **jedi morajo biti pestre po aromi** (jedi z blago in izrazito aromo, različne začimbe)
- **pestrost brez ponavljanja preteklih dni**
- **prilaganje letnemu času**
- **izogibamo se preveč bogatim jedilnikom**

Varovalna živila v mediteranski prehrani

- SADJE IN ZELENJAVA

Zaščitne snovi: vitamini, minerali, antioksidanti

Balast: plazemski holesterol, uravnavanje telesne mase, naravne zaščitne snovi

- ČESEN

Biološke spojine, ki znižujejo količino krvnih maščob in preprečujejo zlepljanje trombocitov

- ZAČIMBE

Antioksidanti : žajbelj, rožmarin **OLJČNO OLJE**

Oleinska kislina (znižuje LDL holesterol, ne pa HDL holesterol)

- MORSKE RIBE

Omega 3 maščobne kisline (delujejo antiaterogeno in antitrombogeno, povečujejo HDL holesterol)

- RDEČE VINO

Antioksidanti - fenolne spojine (derivati flavona)

Slovenska kuhinja

- ločimo: koroško, primorsko, rovtarsko, gorenjsko, dolenjsko, štajersko, prekmursko kuhinjo
- znotraj teh ločimo še lokalne in regionalne jedi
- V zgodovinskem razvoju so bile znane posebne kmečke jedi, jedi gosposke, meščanske kuhinje, predelane kmečke jedi, pa tudi nekatere prvotne jedi iz 19. stoletja
- med slovenske priznane specialitete spadajo koline, kranjska klobasa s kislim zeljem, šunka s hrenom, ričet, prekmurska bujta repa, šare, trganci, kujlinji, gorenjski soparni krapi, idrijski žlikrofi za večjo prepoznavnost in promocijo teh izdelkov se uveljavlja njihova zaščita (geografsko poreklo, geografska označba, tradicionalni ugled, višja kakovost, ekološka in integrirana proizvodnja)
- taki izdelki se razlikujejo od sorodnega po nekih značilnostih glede proizvodnje ali sestave in so pod strogim nadzorom, ki omogoča konstantno kakovost (elaborati)

3. Tehnologija priprave, distribucije in porcioniranja

- **Tehnološki postopek priprave** (toplotna obdelava)
- **Distribucijska metoda** / stopnja kulinarične priprave
 - polpripravljene jedi
 - kulinarično pripravljene jedi
(tope, ohlajene, pasterizirane, sterilizirane, zmrznjene, dehidrirane)
- **Metoda toplotne regeneracije in porcioniranja jedi**
 - *Količinsko porcioniranje* (po teži, po količini, po prostornini; prostorninski in gramski ekvivalenti)
 - *Estetsko porcioniranje* (lepo oblikovana jed, higiensko neoporečna, ne sme vzbujati občutka odpora, ampak mora biti privlačna; videz se mora ujemati z naravnim videzom, ki ga določata vrsta živila in način priprave; funkcionalnost in estetičnost obroka morata biti skladna; določene jedi niso za vsakdanjo prehrano, temveč za svečane priložnosti; videz jedi lahko daje določena sporočila ali simbole.

Serviranje hrane in pijače

- **Načini serviranja**

- Samopostrežni način (samopostrežna restavracija, hladni in topli bife, hitra hrana...)
- Klasični način (hoteli, klasične restavracije, hitra hrana, banketi, postrežba v prometnih sredstvih, kavarne, slaščičarne)

- **Načini postrežbe**

- Navaden način (strežba neposredno na inventarju)
- Francoski način (jedi v posodah)
- Angleški način (mesne jedi se razrežejo pred gostom)
- Kavarniški način (postrežba na pladnju)

