

**Нако Ташков, Лимонка Арминовска,
Горан Антониевски, Дејан Методијески**



НАЦИОНАЛНА ГАСТРОНОМИЈА

за IV година

**Образовен профил/квалификација: Угостителски
техничар**

НАЦИОНАЛНА ГАСТРОНОМИЈА

за IV година

Образовен профил/квалификација: Угостителски техничар

сектор: Угостителство и туризам

Скопје, 2024

НАЦИОНАЛНА ГАСТРОНОМИЈА

за IV година

Образовен профил/квалификација: Угостителски техничар

Сектор: Угостителство и туризам

Автори:

Нако Ташков

Лимонка Арминовска

Горан Антониевски

Дејан Методијески

Рецензенти:

Васко Цуцулески

Зоран Николовски

Татјана Николоски

Лектор:

Толе Белчев

Стручна редакција:

Сашко Граматниковски

Уредник:

Сашко Граматниковски

Издавач: Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија,
ул. „Св. Кирил и Методиј“ бр. 54, 1000 Скопје

Графичко и техничко уредување: Ели Василевска Илиевска – APC Студио

Место и година на издавање: Скопје, 2024 година

Со одлука за одобрување на учебник по предметот Национална гастрономија за IV година, Угостителство и туризам/Угостителско-туристичка струка, Образовен профил/квалификација: Угостителски техничар, средно стручно четиригодишно образование бр. 26-2656/1 од 06.12.2023 донесена на Националната комисија за учебници.

Содржина

ПРЕДГОВОР	5
I. ВОВЕД ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА.....	7
1. Поим, карактеристики и значење на националната кујна	8
1.1. Поим за националната кујна	8
1.2. Историски развој и традиција на националните јадења	12
1.3. Значење на националната гастрономија како фактор за развој на туризмот во нашата земја	20
1.4. Специфичности на јадењата од македонската национална кујна	24
II. ТЕХНОЛОГИЈА НА РАБОТЕЊЕ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА	55
1. Примена и функција на опремата и инвентарот во кујна	56
1.1. Опрема и инвентар во кујната	56
1.2. Садови и посатки во националната кујна за чување, складирање, подготвување и послужување на храната	69
2. Работна облека, одржување на лична и работна хигиена при работа во кујна	75
2.1. Работна облека на персонал во кујна	75
2.2. Лична и работна хигиена при работа	75
3. Правила на хигиено-техничка заштита при работа и заштита од несреќи при работа	80
3.1. Хигиено-техничка заштита при работа	81
3.2. Примена на HACCP стандардите за безбедност на храна.....	89
3.3. Несреќи при работа	98
4. Составување листа на јадења и мени.....	100
4.1. Групирање на јадења	100
4.2. Листа на јадења	102
4.3. Мени.....	108
III. ОВОШЈЕТО И ЗЕЛЕНЧУКОТ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА	114
1. Карактеристики и подготовка на салати и компоти од националната гастрономија	115
1.1. Видови зеленчук и овошје и нивна примена во националната кујна ..	115
1.2. Салати	118
1.3. Компоти.....	122
2. Карактеристики и подготовка на зимница во националната гастрономија	123
2.1. Зимница, карактеристики и нејзина примена во националната гастрономија.....	123
IV. СУПИ И ЧОРБИ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА.....	126

1. Карактеристики и подготовка на разни супи и чорби од националната гастрономија	127
1.1. Поим и видови супи	127
1.2. Поим и видови чорби	128
1.3. Чорби со месо	128
1.4. Чорби со риба	128
V. ПРЕДЈАДЕЊА И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА	130
1. Карактеристики и подготовка на топли предјадења од националната гастрономија	131
1.1. Топли предјадења, поим и карактеристики	131
1.2. Видови топли предјадења во националната гастрономија	131
2. Карактеристики и подготовка на ладни предјадења од националната гастрономија	133
2.1. Ладни предјадења, поим и карактеристики	133
3. Карактеристики и подготовка на јадења од млечни производи во националната гастрономија	136
3.1. Млечни производи и нивна примена во националната гастрономија	136
3.2. Сирење, видови и негова примена во националната гастрономија	137
3.3. Техники на сечење и сервирање на видовите сирења	139
VI. ГОТВЕНИ ЈАДЕЊА ОД МЕСО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА	144
1. Карактеристики и подготовка на готвени јадења од месо во националната гастрономија	145
1.1. Говени јадења од месо, карактеристики, групирање и нивна примена во националната гастрономија	145
VII. ЈАДЕЊА ОД МЕСО НА СКАРА И ПЕЧЕЊЕ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА	147
1. Карактеристики и подготовка на јадења од месо на скара во националната гастрономија	148
2. Карактеристики и подготовка на печења во националната гастрономија	148
VIII. СЛАТКАРСТВО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА	150
1. Карактеристики и подготовка на десерти во националната гастрономија	151
1.1. Десерти	151
1.2. Карактеристични видови десерти во националната гастрономија	151
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА	156

ПРЕДГОВОР

Овој учебник е структуриран според наставната програма по предметот Национална гастрономија за четврта година и е наменет за учениците од секторот угостителство и туризам. Во разработката на материјалот користена е релевантна стручна литература од домашни и странски автори со цел сублимирање на досегашните изучувања од областа на гастрономијата кои на учениците ќе им помогнат да стекната нови знаења, вештини и компетенции. Содржината е концизна и прегледна, надополнета со фотографии, табели и дијаграми кои ќе придонесат за полесно разбирање и совладување на материјалот. Учебникот е поделен на осум модуларни единици, а секоја модуларна единица содржи резултати од учење, клучни зборови, прашања за проверување на знаењето, вежби и заклучоци.

Првата модуларна единица е насловена: „Вовед во националната гастрономија“ и во неа се опфатени содржини поврзани со поим, карактеристики и значење на националната кујна, како и историски развој и традиција на националните јадења. Покрај тоа, се обработува материја поврзана со значењето на националната гастрономија како фактор за развој на туризмот во нашата земја и специфичности на јадењата од македонската национална кујна.

Втората модуларна единица „Технологија на работење во националната гастрономија“ се однесува на содржини поврзани со примена и функција на опремата и инвентарот во кујна, работна облека, одржување на лична и работна хигиена при работа во кујна, правила на хигиено-техничка заштита при работа и заштита од несреќи при работа и составување на листа на јадења и мени.

Во третата модуларна единица „Овошјето и зеленчукот во националната гастрономија“ опфатена е материја поврзана со видовите зеленчук и овошје и нивна примена во националната кујна. Покрај тоа, опфатени се салатите и компотите, како и зимницата.

Четвртата модуларна единица е „Супи и чорби во националната гастрономија“, а во неа се опфатени содржини поврзани со карактеристиките и подготовката на разни супи и чорби од националната гастрономија.

Во петтата модуларна единица „Предјадења и млечни производи во националната гастрономија“ е опфатен материјалот поврзан со видовите и карактеристиките на подготовка на топли и ладни предјадења од националната гастрономија. Исто така, опфатени се млечните производи и нивна примена во националната гастрономија, како и техниките на сечење и сервирање на различни видови сирења.

Шестата модуларна единица „Готвени јадења од месо во националната гастрономија“, содржи материјали поврзани со карактеристиките и подготовката на готвени јадења од месо во националната гастрономија.

Седмата модуларна единица „Јадења од месо на скара и печење во националната гастрономија“, содржи материјали поврзани со карактеристики и подготовка на јадења од месо на скара и печења во националната гастрономија.

Осмата модуларна единица „Слаткарството во националната гастрономија“, содржи материјали поврзани со карактеристики и подготовка на десерти во националната гастрономија.

Материјалот во учебникот е подготвен согласно препораките на Законот за учебници за основно и средно образование, како и Концепцијата за изработка на учебник.

Авторите

I. ВОВЕД ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со поим, карактеристики и значење на националната кујна, како и историски развој и традиција на националните јадења. Покрај тоа, се обработува материја поврзана со значењето на националната гастрономија како фактор за развој на туризмот во нашата земја и специфичности на јадењата од македонската национална кујна.

После совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да објаснува за поим, карактеристики и значење на националната кујна.

Клучни зборови: гастрономија, храна, национална кујна, регионални јадења.



Гастрономијата е комплексна наука која се занимава со вкусот, составот, економските и културните карактеристики на храната.

1. Поим, карактеристики и значење на националната кујна

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со поимот за националната кујна и историски развој и традиција на националните јадења. Покрај тоа, опфатено е значењето на националната гастрономија како фактор за развој на туризмот во нашата земја и специфичности на јадењата од македонската национална кујна.

1.1. Поим за националната кујна

За да направиме дефинирање и поделба на различните видови кујни, најпрво треба да го објасниме зборот кујна и неговото користење во гастрономијата. Зборот кујна, во гастрономијата има две намени и опфаќа:

- физичка просторија специјално дизајнирана со намена да се подготвуваат различни јадења со користење на опрема и инвентар; и
- традиција на подготвување на јадења кои се специфични за одреден регион, земја или начини на подготвување на храна (пример, кујна од Охридскиот регион, Италијанска кујна, Вегетаријанска кујна и др.).

Според потеклото на јадењата кујните можеме да ги поделиме на:

- Регионална кујна. Во регионалната кујна се вбројуваат јадењата кои се приготвуваат и се специфични за одредени краеве или региони на некоја земја. На пример, за нашата земја карактеристични се: Охридско маќало; Тетовско гравче, Штипска пастрмалија, Шарска плескавица, Скопска симит-погача, Прилепски ширден, Кумановски мезалак и слични.
- Национална кујна. Во оваа кујна спаѓаат јадењата кои се карактеристични за сите краеве на една земја. Во случајот на македонската кујна, многу јадења водат потекло од ориенталната (во најголем дел турска) кујна која е карактеристична по употреба на јадења со црвена заправка, разни видови тави (тава грав, тава ориз), мусаки и слично, а од десерти слатки шербетлии (баклава, кадаиф, тулумби). Од друга страна, пак одредени јадења кои потекнуваат од нашата земја како сутлијашот и шеќерпарето се одомаќени во турската кујна.
- Интернационална кујна. Оваа кујна ги спојува сите јадења кои се познати и прифатени во повеќе земји и се подготвуваат ширум светот. Начинот на приготвување на интернационалните јадења во сите земји каде што се приготвува треба да биде ист.

Кујните се развиваат постојано, а нови кујни се создаваат со иновации и културна интеракција. Според историскиот развој на светските кујни ги разликуваме следните видови:

- Haute cuisine (кујна на високо ниво). Оваа кујна, наречена и грандиозна кујна е карактеристична за луксузни ресторани и хотели. Оваа кујна се карактеризира со прецизна подготовка и внимателно претставување на

храната по висока цена. Оваа кујна се развила и потекнува од политичките и социјални промени во Франција од 17-ти век, кога само привилегираните припадници на општеството живееле богато и можеле да се хранат со екзотични јадења. Оваа кујна вклучува специфични оброци и рецепти како јазик и кавијар, со високо ниво на сервирање храна, користење на овошје и зеленчук вон вообичаената сезона и намирници кои доаѓаат надвор од Франција. Екстравагантните презентации и сложените техники на подготовка според кои овие готвачи биле познати ги надополнувале потребните состојки, време за подготовка, специјална опрема и затоа оваа кујна чинела поскапо. Мари Антоан Карем е еден од најзаслужните готвачи за популаризација на оваа кујна.

- Класична кујна. Огуст Ескофер е централна фигура во модернизацијата на кујната на високо ниво од околу 1900 година, која станала позната како класична кујна. Оваа кујна направила поедноставувања и рафинирања на работењето на високата кујна. Се практикувала во големите ресторани и хотели низ Европа и во останати земји во светот во поголемиот дел од 20-ти век. Во тоа време, се сметала за врв на високата кујна и била наменета за широка потрошувачка како работничката класа и за луѓето од француските провинции.
- Nouvelle cuisine (нова кујна). Шеесеттите години на минатиот век беа обележани со појава на новата кујна, од страна на водечките готвачи во светот во тој период како Пол Бокуз. Во принцип, новата кујна става акцент на природните вкусови, така што се користат најсвежите состојки, подготовката е поедноставена, тешките сосови се поретки, како и силните маринади за месо, а времето за готвење често се намалува. Новата кујна претставува движење кон концептуализам и минимализам и е мешавина од претходните стилови на готвење, вклучува помали менија, а јадењата кои се користат и комбинираат (спаруваат) се потпираат на инспирација од регионалните јадења.
- Fusion cuisine (фузирана кујна). Фузијата е процес на комбинирање на две или повеќе нешта во едно ново. Фузираната кујна комбинира елементи на разни кулинарски традиции кои не се категоризираат според кој било стил на кујна и генерално се однесува на иновациите воведени во многу современи ресторански кујни од 1970-тите години па до денес.

Гастрономијата низ историјата бележи развој и промени поврзани со социјалните, религиозните (Кошер, Халал и сл.), демографските, географските, техничките, економските и останатите фактори кои влијаат воопшто на развојот на човештвото. Поделбата на видовите кујни во иднина ќе подлежи на постојано дополнување со оглед на постојаниот развој и комплексноста на готварството. Новите начини на подготвување на храна, како користењето еко и органска храна, претставуваат тенденција која се забележува во современото ресторанско работење. Покрај овие тенденции, здружувањето на готвачите во професионални готварски асоцијации и организацијата на обуки (мастер

класови) и гастрономски натпревари е еден од факторите за развојот на гастрономијата.

Дефинирање и поделба на гастрономијата. Терминот „гастрономија“ има грчко потекло и означува готварски вештини, гурманлак, а гастронот – човек што добро готви, гурман, одбирач на јадења. Буквалното значење на терминот гастрономија од грчки јазик е „гастро“ – стомак и „номос“ – знаење, закон. Гастрономијата во основа, најголемиот дел од луѓето ја поврзуваат со подготвувањето на храна, сепак треба да истакнеме, дека гастрономијата како наука опфаќа многу аспекти поврзани со храната како општествени, економски, културни, историски, природни и др., а не само подготовката на храна – готварство и кулинарски вештини.

Гастрономијата како термин за прв пат се споменува во поема од 1801 година. Францускиот автор Жак Бершо, ја публикува својата поема под наслов *La Gastronomie, ou l'homme des champs à table* (Гастрономија, фармерот на маса). Во оваа поема под гастрономија се подразбира уживањето во храна и пијалак. Зборот гастрономија станал популарен и во 1935 година бил вклучен во речникот на Француската Академија како „уметност на добро јадење“.

Во научна мисла, гастрономијата е презентирана како комплексна наука за вкусот, нејзиниот состав и економски и културни карактеристики на храната, за прв пат од страна на францускиот автор Жан Антелм Брилат Саварин во книгата *La physiologie du goût* (Психологија на вкусот). Оваа книга, иако напишана пред околу 200 години (публикувана 1825 година) сè уште претставува темел и водилка за голем број на автори кои подоцна се занимаваат со науката гастрономија.

Во изминатите десетлетија, ширум светот се организирани бројни форуми, тркалезни маси, конгреси и конференции посветени на гастрономијата. Енциклопедијата за туризам, ја дефинира гастрономијата како уметност и наука за добрата исхрана. Покрај готвењето, гастрономијата опфаќа и ритуали поврзани со хранењето, а рестораните кои служат локална храна во дестинациите претставуваат своевидна атракција за посета од страна на туристите.

Речниците од областа на туризмот и угостителството, под гастрономија препознаваат уметност и наука за добра исхрана. Оттука, гастронот значи експерт за храна и пијалаци. Гастронотот треба да ги познава и знае не само обичаите, културата и религијата на својот народ, туку да ги запознава и проучува гастрономиите на другите народи, нивната култура на хранење, нивните обичаи и начини на исхрана.

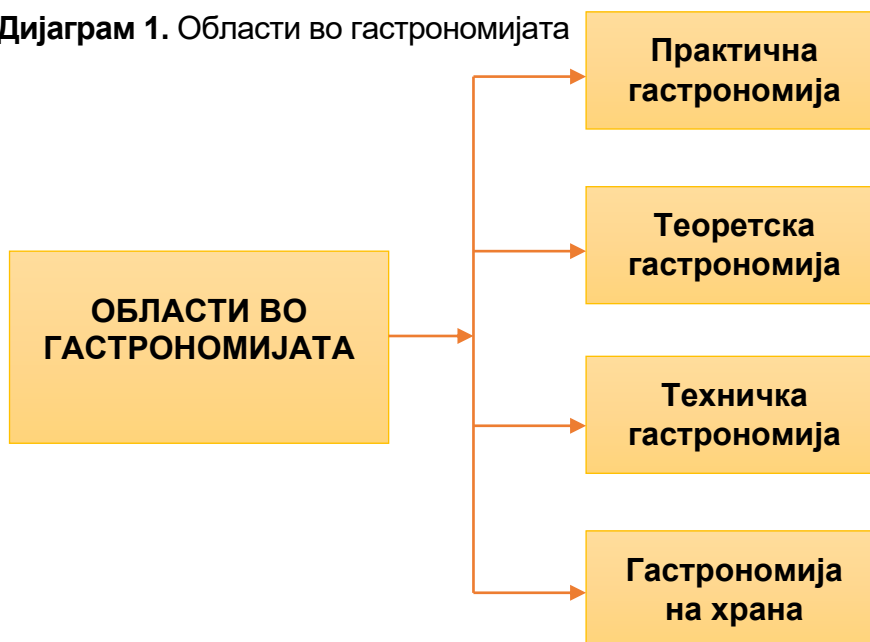
Гастрономијата, како научна дисциплина, е поврзана со географијата, антропологијата, туризмот, историјата, хемијата, медицината и др. Гастрономијата е директно поврзана и со нутриционизмот и диететиката. Нутриционизмот во основа претставува мултидисциплинарна наука која ја

проучува исхраната и начинот на кој храната влијае врз здравјето на човекот. Диететиката е наука која се занимава со конзумирањето на соодветна храна од страна на човекот, како би останал здрав, односно да го спречи појавувањето на некоја болест, или доколку се појави болеста, да се примени соодветна исхрана со цел да ја спречи болеста или да се ублажи нејзиното манифестирање.

Во релевантната научна и стручна литература во светот поврзана со гастрономијата, дефинирани се повеќе видови на гастрономија. Политичката гастрономија е термин кој го изучува политичкото значење на храната и улогата на храната во меѓународните односи, како и креирањето на различни политики поврзани со храната. Молекуларната гастрономија се стреми да ги истражува, објаснува и да ги применува физичките и хемиските трансформации на состојките коишто се случуваат за време на готвењето, како и социјалните, уметничките и техничките делови на кулинарските и гастрономските појави во целина. Молекуларната гастрономија е современ стил на готвење којшто се користи и од страна на научници и од стручњаци за храна во многу професионални кујни и лаборатории. Молекуларната гастрономија има корист од многуте технички иновации во научните дисциплини.

Кога станува збор за дефинирање на гастрономијата, мораме да кажеме дека таа претставува и уметност и наука, а на неа влијаат низа социјални, културни, општествено-економски т.е. антрополошки фактори. Гастрономијата претставува мултидисциплинарна наука и поради нејзината природа е тешко да биде дефинирана. Таа ги опфаќа истражувањата поврзани со намирниците кои се користат при готвење, техниките на подготовка и обработка на храна, послужување и конзумирање на храната.

Дијаграм 1. Области во гастрономијата



Гастрономијата можеме да ја поделиме на четири главни области:

- практична гастрономија;
- теоретска гастрономија;
- техничка гастрономија и
- гастрономија на храна.

Практичната гастрономија се занимава со изучување на практичните аспекти како подготовка, производство и послужување на различна храна и пијалаци од различни земји/кујни во светот. Практичната гастрономија опфаќа техники, стандарди и комуникација меѓу персоналот и гостите, кулинарските, регионалните и културни специфики на храната. Изработката на менијата, вештините на готвење и системите на послужување на јадењата спаѓаат во практичната гастрономија. Практичната гастрономија ја сочинуваат вработените, готвачите, услужниот персонал, сомелиерите и др.

Теоретската гастрономија ја поддржува практичната гастрономија. Се заснова на процесите и системите, рецептите, готварските книги и останатата литература поврзана со гастрономијата. Опишува различни процедури кои треба да се следат за да се постигне одреден успех. Планирањето на мени за настани, соодветна храна и пијалак, се дел од работењето во теоретската гастрономија. Теоретската гастрономија е изворот на креативност кој ги инспирирал националните јадења низ светот со векови наназад. Таа е поле на персоналот, каде вработените ја комбинираат практичната и теоретската гастрономија за да постигнат ефективност во работењето.

Техничката гастрономија се темели на технологијата и опремата за производство и послужување на храна и пијалаци и како оваа технологија и техника може да придонесе за развој на гастрономијата. Мени инженерингот, анализата и предвидувањето на работењето и новите технологии на готвење и производство на храна се дел од техничката гастрономија.

Гастрономијата на храна е дел од гастрономијата која се занимава со генезата на храната и нејзината основа. Правилното користење и комбинирање на храна и пијалаци се дел од оваа гастрономија.

1.2. Историски развој и традиција на националните јадења

Гастрономијата е наука која е поврзана со сè она кое човекот може да го искористи како храна. Таа опфаќа земјоделие за одгледување на овошје, зеленчук, зачини; производство на храна и пијалаци; рибарство и лов; готварство и кулинарски вештини; маркетинг на храна; логистика и дистрибуција на храна; историја и културни навики за јадење; политичка економија и географија и др. Сето тоа значи, дека гастрономијата е во нераскинлива врска со човековото постоење, односно потребата за преживување и внесување на храна во организмот, но и уживање во самата храна.

Историски погледнато, првобитниот човек во праисторијата не ја познавал гастрономијата, туку се хранел со намирниците кои ги наоѓал во природата, најчесто овошје и плодови. Со пронаоѓањето на камените орудии, тој започнува да лови и да се храни со живи животни. Започнува да одгледува плодови и да припитомува животни. Основа за развој на гастрономијата е пронаоѓањето на огнот од страна на човекот. Човекот започнал да го користи огнот за термичка обработка на намирниците и тоа можеме да го означиме како почеток на гастрономијата.

Од аспект на туризмот и патувањата, може да заклучиме, дека гастрономијата е присутна низ целиот негов развој, а истовремено туризмот во голем степен влијае на развојот на гастрономијата. Од појавата на бесплатно гостопримство, подоцна првобитното угостителство, патувањата и откривањето на нови територии, до почетоките на современиот туризам, луѓето при патување надвор од своето постојано место на живеење морале да ги задоволат основните потреби за храна и сместување. Покрај сместувањето, исхраната односно гастрономијата имала важна улога во доживувањето на туристите и патниците. Кај античките народи како Египќаните, Грците и Римјаните, можеме да ги пронајдеме почетоките на гастрономската култура, тие имале свои обичаи, намирници и рецепти, готвачи, опремени кујни и технологии, објекти за исхрана, забава и за сместување. Во земјите како Кина и Индија, исто така постоела развиена гастрономска култура која се манифестирала преку обичаите за хранење и намирниците користени во готвењето.

Индустријата револуција и почетокот на XIX век се период кој е од големо значење за развојот на гастрономијата. Во овој период, во Париз и низ Франција, започнува развојот на гастрономијата, готварските вештини, ресторанското работење, унифицирањето на менијата и др. Гримод Де Ла Реиниер, еден од првите критичари на рестораните и автор на првиот туристички водич за рестораните во Париз (Алманах за гурмани) го публикувал туристичкиот водич во 1804 година. Огуст Ескофер, бил француски готвач, сопственик на ресторани и кулинар кој на почетокот од XX век, ги популаризирал и надоградил француските методи за готвење. Тој бил легендарна личност помеѓу готвачите и еден од најпознатите лидери кои ја популаризирале француската кујна. Иако, француската кујна е во основата на сите модерни кујни и најголемиот дел од готварската терминологија се заснова на францускиот јазик, неспорен е фактот, дека оваа кујна има големо влијание од италијанската. Ова влијание се случило во XVI век, кога младата италијанска принцеза Катерина Де Медичи се венчала со принцот Анри во Франција. Таа со себе во кралскиот двор во Франција ги понела и своите готвачи, кои на дотогаш средновековната француска кујна им ги презентирале тајните на италијанската гастрономија и во готвењето започнале да се користат намирници како дињи, брокули, тартуфи, грашок и артишок. Започнале и да се подготвуваат различни јадења како сорбети и макарони и да се користат готварски вештини кои биле поразлични од тогашните.

Во контекст на развојот на гастрономијата и популаризација на патувањата се и туристичките водичи. Водичите кои се публикувани во почетокот на XX век ни укажуваат од потребата на туристите за доживување на искуство при хранењето и промовирање на дестинациите преку добрите објекти за исхрана. Англискиот автор Њуман Дејвис, во почетокот на минатиот век публикува две изданија, првото за рестораните во Лондон, а второто за рестораните во Европа. Од големо значење за развој на гастрономскиот туризам е водичот Мишелин (Michelin). Првото издание на туристичкиот водич (наречен и црвен водич поради застапеноста на црвената боја) е публикуван во 1900 година. Во 1926 година, водичот започнал да доделува ѕвезди за ресторани и првично ги означувал само со една ѕвезда. Пет години подоцна, била воведена хиерархија од нула, една, две и три ѕвезди, а во 1936 година биле објавени критериумите за рангирање со ѕвезда. Во текот на остатокот од XX век, благодарение на својот сериозен и единствен пристап, упатствата од водичот на Мишелин станале бестселери без сомнение.

Техничкиот напредок кој го донела Индустриската револуција се одразил и на квалитетот на услужувањето – објектите за сместување и исхрана во меѓународниот туризам веќе располагаат со водоводна мрежа со топла и студена вода, тоалет во собите, електрично осветлување, централно греење и лифтови, опрема за подготвување на храна, инвентар за послужување на истата и др. Крајот на XIX век и почетокот на XX век се карактеризираат со интензивен и суштествен развој на туризмот – се создаваат луксузни хотели и ресторани во големите градови и покрај морињата кои нудат услуги за сместување и традиционална гастрономија.

Индустриската револуција исто така, довела и до појава на првите форми на организирано туристичко посредништво при патувањето кое довело до масовност на туризмот и развој на гастрономијата во дестинациите. Во овој период Хенри Велс ја основал компанијата Американ Експрес, првата туристичка агенција во САД. Во Англија, Томас Кук кој во 1841 г. го направил првото организирано туристичко патување со воз. Томас Кук ја продолжил својата дејност и во следните години бележејќи голем успех и организирајќи патувања и посета на многу држави во Европа и светот, издавајќи туристички водичи за поголемиот дел од земјите кои ги посетувале туристите и др. Исто така организирал и посета на Светската изложба во Лондон (продал 165.000 билети), на Меѓународната изложба во Париз (продал 400.000 билети) и др. Во постоечката литература, постојат автори кои го истражувале влијанието на кулинарството и храната која се служела на саемите и како гастрономијата се користела во промоцијата на одредени земји на саемските манифестации и изложби.

Со научно-техничкиот прогрес и општествено-економскиот развој на земјите од Европа и САД, растел бројот на урбаните центри, а со самото тоа започнал и развојот на патувањата и туризмот кој забележал стагнација меѓу

двете Светски војни. Периодот по Втората светска војна до денес е карактеристичен со урбанизација, зголемување на меѓународната соработка и тенденција на светски мир што се одразило позитивно на туризмот, патувањата и гастрономијата. Забрзаното темпо на живеење и современиот начин на неправилна исхрана, доведуваат до појавата на движења како светски познатото „slow food“, односно бавна храна и локална гастрономија.



Историскиот развој на гастрономијата довел до развој на националните гастрономии во светот, а секоја национална гастрономија има свои карактеристики, односно гастрономски идентитет.

Гастрономски идентитет. Идентитетот претставува севкупност од карактеристики кои прават одредена личност, појава култура или општество да се разликува од останатите. Во стручната литература се среќава терминот гастрономски идентитет. Во текстот подолу ќе обрнеме внимание на влијанијата кои придонесуваат за формирање на гастрономскиот идентитет.

Дијаграм 2. Модел на гастрономски идентитет



Во моделот на гастрономски идентитет кој е прикажан погоре на дијаграм 2, можеме да забележиме, дека гастрономскиот идентитет е под влијание на факторите култура и околина. Географските услови и климата влијаат на храната која се одгледува и произведува, но исто така влијаат и на вкусот. Доколку дестинацијата која се посетува е остров на море, тогаш во најголем дел од случаите, навиките за хранење ќе се засноваат на рибарење или морска храна. Квалитетот на храната зависи и од географијата, односно добриот квалитет на храна зависи и од теренот каде истата се одгледува. Религијата има важна улога во традицијата и начинот на исхрана. Кај муслиманската религија, Халал системот во голем степен предодредува што се консумира. Кај јудаизмот, Кошер хранењето исто така поставува одредени насоки на исхрана. Кај останатите религии имаме слични примери, постите кај православните верници и др. Богатството и социјалниот статус во едно општество влијаат на гастрономскиот идентитет. Новите технологии на подготвување на храна и иновациите во гастрономијата, исто така придонесуваат во формирањето на гастрономскиот идентитет, како и етничката разноликост. Сите овие влијанија на културата и околината, оставаат белег и го креираат гастрономскиот идентитет на одредена дестинација.

Покрај раѓањето и смртта, одгледувањето, производството и консумацијата на храна е еден од најважните моменти во човечкото постоење. Храната е еден од начините преку кои луѓето (човештвото) се карактеризираат себе си за цивилизирани. Идентитетот, без разлика дали станува збор за национален, религиозен, етнички, скоро секогаш се поврзува со храната. Секоја група се смета себе си за исклучителна и различна и ја користи храната како би го покажала тоа.

Покрај одредени јадења, понекогаш и одделни производи (земјоделски и др.) може да влијаат на креирањето на гастрономскиот, а во одредени случаи и националниот идентитет на некои земји. Истите се користат од страна на дестинациите како национална туристичка промоција, како што е случајот со пиперката во Унгарија која се смета за дел од културното наследство на земјата и се користи за целите на туристичката промоција преку брендирањето.

Гастрономијата може да „раскаже приказна“ за одредена територија или дестинација, таа може да укаже на следното: луѓето кои живеат на таа територија и нивната култура, начинот на живот, нивниот вкус, какви земјоделски и сточарски производи одгледуваат, како се хранат и др. Гастрономскиот идентитет може да се забележи и во рестораните преку подготовката на јадењата од страна на главните готвачи, нивната инспирација при креирањето на менијата, а со овој идентитет може да се поистоветат и клиентите на ресторанот.

Значаен тренд во гастрономијата е оној кој ги поврзува локалните производи со нивното место на потекло – идејата дека одредена храна или вино можат да бидат целосно уживани и „разбрани“, само ако се подготвени таму од каде што потекнуваат, од локалното население и со локални состојки. Традицијата во подготвувањето на храната варира во различни земји, во некои земји подготвувањето на одредени јадења останало непроменето или минимално изменето низ вековите. Во други случаи и на одредени територии (како што е тоа пример со Австралија), каде локалното население е мал процент од вкупното население, гастрономскиот идентитет е формиран во поблиското минато со доселувањето на мигрантите и носењето на нивните навики за исхрана.

Историски развој на македонската гастрономија. Специфичната местоположба на Република Северна Македонија е основниот фактор за разновидноста на локалната гастрономија. Земјата од секогаш била мост помеѓу источните и западните цивилизации, крстопат по кој поминувале важни стопански и воени патишта во минатото. Земјата е ризница на многу различни видови на овошје и зеленчук, за што ни сведочи овошната салата наречена „Македонија“ која и денеска се служи и се наоѓа на менито во рестораните во Италија, а ги влече своите корени од Римската империја. Уште во антиката овошјето и зеленчукот биле главните карактеристики на македонската кујна, а оваа традиција продолжува и до денес. Трговските патишта кои поминувале низ

Република Северна Македонија во минатото биле користени за транспорт на различна храна, зачини, овошје, зеленчук и др. Поради оваа причина, разни рецепти и техники на приготвување и послужување на храна се задржале во земјата. Археолошките истражувања кои се извршени во нашата земја и откриеното културно наследство ни даваат основи за анализа на исхраната на древните Македонци. Имаме примери за употреба на садовите, според описи во литературата, искуството, цртежите на карпите, керамиката, фреските, начините на градење, огништата и личните предмети, како би направиле согледувања за храната по пат на анализи и интуиција.

Во Република Северна Македонија, во антиката се користела храна од месо и млеко, храна од овошје, храна од зеленчук и билки, храна од жита и семки со комбинација на пијалаци што останале непроменети или минимално изменети од најдревни времиња, па сè до денес. Ловството, одгледувањето на домашни животни, пекарството, правењето на сирење, производството на вино, земјоделските производи и др., биле значаен сегмент во развојот на македонската гастрономија. За да може подолго да стои храната од сите видови се потсушувала и димела над огништата. Основа на готвењето било киснење и варење, а поретко печење. Месото, рибите, овошјето и зеленчукот најдолго траеле сушени како резерви на храна за војската, народот и масовните прослави, иако можеле да се најдат свежи во секое време.

Периодот на Среден век игра важна улога во развојот на гастрономијата во светски рамки. Ова е период во кој, започнуваат да се креираат различни држави, започнува да се подобрува трговијата и да се позиционираат гастрономиите во различните земји. Едно од најголемите влијанија врз македонската гастрономија се случува со потпаѓањето на територијата на земјата под Турска власт.

Слично како и турската гастрономија која несомнено оставила траги во формирањето на македонскиот гастрономски идентитет (во голем дел од случаите и на останатите земји од Балканскиот полуостров кои биле под владеење на турската империја), во основата на македонската гастрономија е лебот. Истражувањата покажуваат, дека некои турски специјалитети потекнуваат од различни делови на тогашната турска империја, па така сутлијашот и шеќерпарето потекнуваат од земјава.

Со доаѓањето на старите Словени на овие територии, тие стануваат богати селани, видни земјоделски работници во градинарството, сточарството и занаетчиството, произведувајќи алатки за работа во земјоделството како што се: коса, срп, мотика, лопата, вила, ралица, плуг, шиник и кошара за жито. Од занаетчиските алатки ги користеле пилата, секирата, теслата, глетото, клештата, иглата и повеќе видови ножеви.

Македонската гастрономија со своите екзотични јадења од животинско и растително потекло сè уште не е внесена во кулинарската енциклопедија, иако таа е карактеристична по употребата на разни видови зеленчук и овошје.

Не може да се запостави ни фактот дека како последица на историските походи на Александар Македонски пренесени се голем број новитети и зачини од областите со кои е остварена комуникација. Познато е и дека Александар на својот учител Аристотел му испраќал разни билки и плодови од Азија, за тој да ги проучи и испита.

Од зеленчуците се одгледувале: леќа, лобода, моркови, шеќерна репка, ротквички, спанаќ, праз, кромид, магнонос и лук. Од овошје највеќе се одгледувале: јаболка, круша, слива, цреша, вишна и ореви. Овие плодови населението ги одгледувале во рамничарските предели околу градското население, додека во ридско – планинските места се наоѓало: диво јаблоко, дива круша, дрен, цреша, малина, капина и лешник.

Наброениот зеленчук се наоѓал покрај рамничарските места со богато земјено тло или покрај езерските места. Словените на местото на живеење граделе кошари за чување на домашни животни како што се говеда, биволи, овци, кози, коњи и пчели. За сето ова придонесува и гео положбата на нашата земја во која поради добрите климатски услови и влага на земјиштето се одгледува разновиден зеленчук и овошје кое овозможува населението да се храни со природна и здрава храна која ја има во летниот период како свежа, во зимскиот како преработена.

Почетоците на македонската гастрономија можат да се забележат во два простора каде што живеело македонското население во селата и градовите. Првиот простор е во селата. Се готвеле јадења на огниште, околу кое семејството се собирало и се греело. Семејствата спиеле на рогозини. На овие огништа се греело млеко, се варел бакардан, се печел леб под вршник, се печеле разновидни комати и пати со зелје, се варело грав во грне со пастрма, со сушено свинско месо, зелка, компири, леќа, се приготвувале и други јадења во земјени посатки. Меѓу првите познати селски јадења според историските етнолошки податоци се: печен бисквитен леб и аргатска супа, која најчесто се приготвувала во летните жешки денови и се служела како храна за освежување на жетварите, а се состоела со винска киселина, сол, краставички, лук и масло.

Исхраната во подалечното минато на Република Северна Македонија не е доволно позната, затоа што има малку извори кои можат да помогнат во објаснувањето на овој неопходен сегмент од човековото живеење. Меѓу изворите што овозможуваат осветлување на ова прашање се патописите како документи настанати од периодот за кој даваат податоци, иако нивното користење треба да биде придружено со доза претпазливост. Во третириот период од средина на XVI до средина на XVIII век земјата била во рамките на Османлиската Империја и била интересна за многу странски патописци кои

оставиле богати записи за она што побудило внимание кај нив, особено за облекувањето, обичаите, исхраната и слично.

По втората Светска војна, македонската кујна се презентирала во светски рамки како дел од Југословенската кујна. Денес македонската национална гастрономија е богата со рецепти и разновидни јадења подготвени традиционално од страна на различни националности кои живеат во земјата.

1.3. Значење на националната гастрономија како фактор за развој на туризмот во нашата земја

Храната до неодамна беше само составен дел од туристичката понуда, иако претставува многу важен елемент во целокупното туристичко доживување. Последните години, со менувањето на туристичките трендови на храната ѝ се посветува сè поголемо внимание и таа полка станува статусен симбол, стил и култура на живеење, односно храната од „епизодна“ презема „водечка“ улога во туристичките доживувања. Постојат различни пристапи во истражувањата на улогата на храната во туризмот:

- Храна како туристичка атракција – пристап кој се фокусира на туристички развиените дестинации, но и на проблемите со кои туристите се соочуваат во однос на локалните гастрономски сфери во непознати дестинации;
- Намирници како компоненти на туристичкиот производ – пристап кој објаснува дека постојат повеќе фактори кои влијаат на обемот и потрошувачката на храна како компонента на туристичкиот производ;
- Искуство на храната во туризмот – без глед на тоа дали храната е мотив за патување или физиолошка потреба;
- Врската на туризмот и производството на храна – пристап кој ја истражува меѓусебната зависност на туризмот и храната;
- Улогата на храната во културата – пристап според кој потрошувачката на храна се смета за еден од најважните фактори во развојот на маркетингот на дестинацијата.

Храната може да биде главен поттикнувач и примарен мотив за задоволување на различните потреби и желби на туристите, а на туристичкиот пазар станува признаена како:

- дел на локалната култура,
- дел од туристичката промоција;
- потенцијален елемент во развој на локалното стопанство и економија;
- регионален фактор на кого влијаат обрасците на потрошувачката и желбите на туристите.

Гастрономијата и туризмот се во директна и нераскинлива врска. Консумирањето на храна и пијалаци е составен дел од престојот на туристите и посетителите, а кога го среќаваме како основен мотив за патување, тогаш

станува збор за гастрономски туризам. Гастрономијата е во основата на секторот храна и пијалаци, односно угостителство во системот на туристичката индустрија. Релевантната литература поврзана со гастрономијата и туризмот, покажува дека овој вид на туризам опфаќа значаен сегмент од понудата на дестинациите. Истражувањата на редица автори покажуваат, дека гастрономијата во голем степен учествува во градењето на позитивниот бренд на дестинациите.

Истражувањата на Светската туристичка организација при Обединетите нации, покажуваат дека: гастрономските мотиви за патување кај туристите во светски рамки се на трето место, веднаш зад културните и природните вредности. 87 % од членките на оваа организација (национални туристички организации) сметаат дека гастрономијата е важен стратешки елемент кој го дефинира имиџот, брендот и промоцијата на дестинацијата. Осум од десет членки на Светската туристичка организација, сметаат дека гастрономијата е движечка сила на туризмот. Од активностите поврзани со гастрономскиот туризам, како специфични производи на гастрономскиот туризам во дестинациите, во студијата на Светската туристичка организација, посочени се следните:

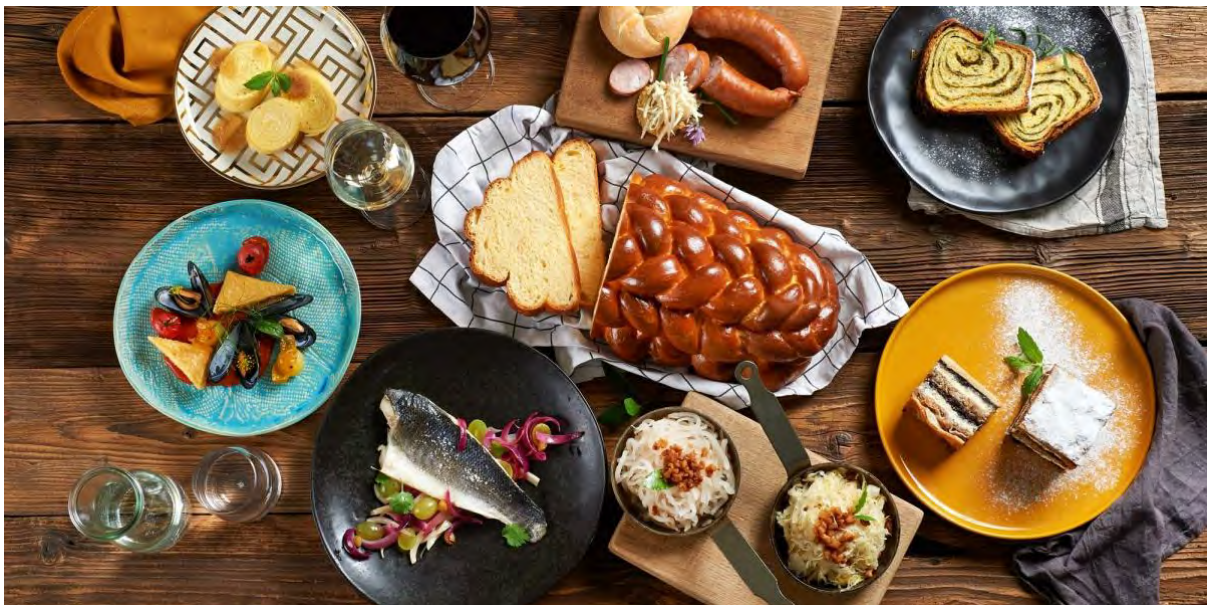
- гастрономски настани (79 %);
- гастрономски тури (62 %);
- гастрономски работилници и мастер класови (62 %);
- саеми за локална храна (59 %);
- посета на пазари и производители на храна (53 %);
- музеи за храна (12 %) и
- останато (презентации на храна 6%).

Развојот на гастрономијата е многу важен за туризмот. Статистиката поврзана со туристичката индустрија во рамките на земјите од Европската унија и бројот на фирмите (во проценти) е следната: фирми поврзани со храна и пијалаци учествуваат со 66%, сместувањето со 12%, транспортот со 16%, туристичките агенции со 4% и рентакар со 2% во вкупниот број на фирми кои се занимаваат со туризам. Процентуално погледнато, остварените приходи на фирмите во туристичката индустрија според нејзините компоненти е следниот: храна и пијалаци учествуваат со 32%, сместувањето со 17%, транспортот со 26%, туристичките агенции со 17% и рентакар услугите со 8%. Бројот на вработените кај фирмите во туристичката индустрија според нејзините компоненти е следниот: храна и пијалаци учествуваат со 58 %, сместувањето со 20%, транспортот со 16%, туристичките агенции со 4% и рентакар со 2%.

Како еден од факторите за постоењето и развојот на гастрономијата ги пронаоѓаме и готварската литература која била создавана во текот на историјата. Едно од првите дела за кое имаме податоци е книгата на Апикиј (Apicius Caelius) која датира помеѓу првиот и петтиот век на новата ера со наслов

De re coquinaria. Оваа книга претставува колекција на рецепти од Римско време, напишана е на латински јазик. Книгата содржи десет глави: искусен готвач; месар; градинар; разновидни јадења; мешунки; живина; луксузни јадења; четвороножци; морски плодови и рибар. Во книгата се објаснети намирниците кои се користеле во тоа време, а дадени се и рецепти за подготовка на храна и вино. Постои голем обем на книги за готвење, кои ја презентираат историјата на светската гастрономија. Најголемиот дел од нив имаат потекло од Европа и почетокот на XVII век па наваму, иако ги среќаваме како текстови уште од времето на античките Грци и Римјани. Старите Египќани ги поставиле основите на пекарството и слаткарството за кое ни сведочат пронајдените артефакти и слики на ѕидовите од пирамидите. Византија била чувар на римската гастрономија, а подоцна навлегуваат и тенденции во хранењето кои доаѓаат од Блискиот исток. Книги за готвење се публикувани и печатени во средниот век и за време на Ренесансата во Италија, Франција, Германија, Англија, Австрија, Скандинавските земји, Чешка и други земји од Европа. Француските кралски готвачи ги пренеле гастрономските вештини и гастрономската култура низ Европа преку готвење во царските дворови низ различни држави. Една од најголемите библиотеки за гастрономска литература се наоѓа во Лугано - Швајцарија, а во неа има повеќе од 3500 книги за готвење кои датираат од XIV – XIX век. Библиотеката е во сопственост на готвачот Арацио Бањаско.

Според истражувањата на Евробарометар од 2014 година, главните причини поради кои Европејците одат на одмор се следните четири: сонце и плажа 34 %, посета на семејство 25 %, природа 22 % и култура и гастрономија 19 %. Поради оваа причина, Советот на Европа при Европската Унија, има креирано поголем број на европски културни рути во кои спаѓаат и неколку од областа на гастрономијата.



Словенија успешно го промовира гастрономскиот туризам во меѓународни рамки преку различни промотивни кампањи.

Одделни држави, региони и дестинации изработуваат одделни стратегии за развој на гастрономскиот туризам. Таков е примерот со Словенија, каде Туристичката Организација на Словенија во 2006 година, изработува и усвојува Стратегија за развој на гастрономијата. Во стратегијата се лоцирани и опишани 23 гастрономски региони во Словенија. На основа на оваа гастрономска регионализација, според спецификите на гастрономијата на секој регион подоцна е направена анализата и планирањето на развојот на гастрономскиот туризам во земјата.

Телевизиските емисии со тематика готвење и гастрономија се важен фактор во промоцијата на гастрономијата. Во светот постојат телевизии посветени на готвењето како Travel Channel, Cooking Channel, 24 Kitchen и други. Покрај нив, постојат емисии на телевизиите кои ја опфаќаат гастрономската култура на различни дестинации низ светот, а покрај рецепти обработуваат и репортажи и начини на послужување и консумирање на храна, култура на хранење, како и здрава храна. Познати вакви емисии се No Reservations на шеф Антони Бордеин (1956-2018) со 142 епизоди и репортажи снимени во различни земји низ светот. Од аспект на здравата храна, познатиот готвач Џејми Оливер има создадено неколку кампањи кои преку телевизијата се прифатени и во државните институции и училиштата во Англија и САД. Постојат и кулинарски емисии кои имаат едукативен и натпреварувачки карактер како Hell's Kitchen на познатиот британски шеф Гордон Рамзи.

Во денешно време се повеќе стануваат популарни гастрономските емисии кои се распространуваат на платформата на Youtube. Овие емисии имаат свои канали на кои гледачите може да ги следат најновите тенденции во светската гастрономија, како и традиционалните техники на подготовка на храна.

Заштитата на производите и трговските марки, заштитата на географско потекло и патентирањето на производи е европска и светска практика. Разните региони во државите во Европа и светот вршат свои заштити на потекло и валоризирање на различна храна и пијалаци. Во нашата земја, штипската пастрмалија е заштитена трговска марка и производ од 2010 година од страна на општина Штип, според Законот за индустриска сопственост. Истата е влезена во регистарот на Државниот завод за индустриска сопственост. Заштитата на повеќе вакви специјалитети и производи и нивна промоција се од големо значење за гастрономскиот туризам како скопска симит погача, дојрански крап, прилепски ширден, кумановски мезалак, охридско ѓомлезе и др.

Во нашата земја публикувани се неколку книги поврзани со гастрономијата од страна на познати шефови како Модерна македонска кујна; Од длабочините на морето; како и делото Македонски традиционален готвач: од моето срце за Вашата трпеза. Големото значење кое го има гастрономијата за туризмот резултира и со публикување на водич за Вкусовите на Македонија од страна на Агенцијата за промоција и поддршка на туризмот. Водичот е преведен и испечатен на неколку странски јазици.

Незаменлив е впечатокот дека во гастрономијата, како и науката за храната, особено во делот кој ја проучува исхраната во туризмот како туристичка понуда на туристичкиот пазар, денес нашата национална кујна која се докажува гастрономска деградација и покрај широката палета на вкусни и здрави јадења, тоа го нудат врвните мајстори на кујната кој ги има во Република Северна Македонија, а кои се уметници во својот занает. Понудата на националните специјалитети приготвени на традиционален начин, сервирани соодветно и атрактивно, може да преставуваат важна компонента на туристичката понуда, особено од аспект на богатото културно-етнолошко наследство што прикажуваат подзаборавените национални јадења.

Преку доброто прецизирање на националните јадења се овозможува запознавање на една културно-национална компонента, етно-социјална карактеристика без која сликата на битот на македонскиот народ би била непотполна. Гастрономската понуда во македонскиот туризам би требало да се базира на македонската национална кујна без примеси и белези од туѓи кујни. Овие примеси и белези би можеле да бидат вклучени во делот на декорацијата, отворените кујни и презентацијата, користење на модерни прибори и др.

1.4. Специфичности на јадењата од македонската национална кујна

Како и секоја национална кујна, така и македонската, има сопствени обележја условени од специфичноста на поднебјето, продуктите кои ги дава тоа и од посебноста на начинот на приготвувањето. Во Република Северна Македонија виреат градинарските култури кои се специфични за ова поднебје. Добрата страна на македонската национална кујна се во обилното користење на квалитетен и разновиден зеленчук, свеж, преработен или конзервиран. Зеленчукот се користи при приготвување јадења од зеленчук со месо пинџур, лутица, пржени пиперки со млечни производи, пржење јајца и пити.

Република Северна Македонија е позната и по големата потрошувачка на ориз. Македонските домаќинки се сметаат за добри мајстори во приготвување на ориз. Млекото и млечните производи во македонската национална исхрана по квалитет и специфичноста на вкусот. Киселото млеко и овчиот кашкавал на овој поглед имаат значајно место, особено киселото млеко како додаток на повеќе видови на јадења.

Од месо македонската национална кујна се употребуваат јагнешкото, овчото, свинското, говедското, телешкото, пилешкото, приготвени како печено, со зеленчук, ориз, јагнешко со јајца и кисело млеко, и на традиционален начин, печено на ражен и скара. Потрошувачката на риба во Република Северна Македонија зазема значајно место. Далеку се познати охридската пастрмка и јагулата од кој се приготвуваат разновидни јадења со специфичен вкус и мирис.

Република Северна Македонија е позната и по пекарските производи: Симит погача, ѓеврек, сирењак, бурек и др. Од слаткарските производи најпознати се алвата, локумот, сувата пита со ореви и грозје, а од безалкохолните пијалаци позната е бозата која се одликува со специфичен вкус, свежина и хранливост.

ОБРЕДИ И ЈАДЕЊА. Кај македонскиот народ значајно место имаат домашните празници. Секоја куќа, секое семејство си има свој празник, но има и празници што ги прославуваат цели села. Секое семејство си има еден домашен светец кој го почитува како покровител на куќата. Во негова чест се прават гозби, се месат одредени лебови, се канат гости, но доаѓаат и неканети гости. Сите тие обилно се гоштеваат. Во минатото, на ваквите денови, од храната им се испраќало и на затворениците и на бедните. Сместата на овие гозби е да му се угоди на светецот покровител, што значи на богот заштитник, но да им се најде, како што се вели, на тој свет на умрените, на мртвите предци. Тоа е т.н. давање за душа на овие празници. На овие семејни празници гозбата се прави три пати: вечерта спроти празникот, самиот ден на празникот, на гости се оди на ручек и на вечера, а некој гости одат и следниот ден наутро, и тоа се вика одење на патерица.

Освен овие семејни фамилијарни празници македонскиот народ има и други празници кои што ги слават цели села, некогаш дури и две села слават заедно. Тие имаат еден заеднички светец и во негова чест се организираат празнувањата и гозбите. Во минатото меѓу нашиот народ имало и други празници. Така, на пример, кога на некое семејство ќе му се случела некоја несреќа секоја година го празнувале денот на тој светец како свој домашен празник.

Обредните јадења ја сочинуваат групата специјално приготвени јадења. Таа храна, всушност, е поврзана со свадбите и со свадбените обичаи како и календарските годишни празници. Значи станува збор за храна што се приготвува при специјални пригоди.

Велигден. Во четвртокот пред Велигден се вапсаат јајца. Првото вапсано јајце се именува како „господово јајце“, кое се врзува со црвена шамија и обично се обесува на слив. Ова јајце се чува цела година, а на првиот ден на Велигден сите членови од семејството со него се трлаат по лице за да бидат црвени како јајцето и да бидат здрави. Истото со текот на годината се користи за одвратување на поројни облаци. Посебно се носи ракија со вино. На пладне, домаќинките го носат ручекот на сред село каде што се поставува заедничка маса крај која седнуваат мажите и децата, а жените формираат оро. Трpezата се состои од следниве јадења: јагнешка кисела чорба, домашен леб, пита со зелје, јагнешко задушено, сарма од штавеј, кисело млеко, полнети ширдени, јајца боени во три бои, млад кромид и лук, сутлијаш и вино.

Божикни празници. Одредени јадења за овој празник се приготвуваат за „Стар Бадник“, „Мал Бадник“ и „Божик“. На стар бадник наутро, порано се собираат сите деца од маалото, секое во раце зема слама и одат по сите куќи од маалото. По влегувањето во куќата сите деца се упатуваат во просторијата во која има оган, обично кон огништето, ставаат слама во огнот и ги изговараат зборовите „жири-пири, машки деца, женски јагниња, женски телци“. Откако ќе ги обават овие работи, на излегување од куќата домаќинката на сите деца им дава ореви и костени.

Денот пред Божик (Мал бадник) се вршат последните подготовки за празникот. Домаќинот во куќата донесува бадникјоци – дабово, црешово или смреково дрво, кои се ставаат во оган за време на сите јадења на празникот, почнувајќи од вечерта на бадникот, па до последниот ден на Божик. Утрото на Божик во секоја куќа се коле кокошка, а нејзината крв се испушта на трици кои ќе им се дадат на стоката како крма, а пак со крвта од главата кокошката се намачкува на челото на секој член на домаќинството. Ова се прави со цел во текот на годината да не ги боли глава. На Бадник се меси леб колку што е потребно за сите денови на празникот, а од истото тесто се прават колачиња на коледарите. Вечерта кога ќе се стемни на сретсело се собираат коледарите, а потоа со свирки и песни започнуваат да ги посетуваат по ред сите куќи и секој коледар по влегувањето се упатува кон огнот. На бадник за вечера задолжително се меси зелник, се прави сарма и се прави грав. Пред да се започне со вечера, секој член од домаќинството каснува по малку лук, нишадор, смоква и црн пипер, и се топли ракија. По завршувањето на вечерата се јадат ореви и варени костени. На првиот ден на Божик наутро се оди во црква и на гробишта. Секое домаќинство подготвува храна за раздавање: питулици, варени јајца, колачи, печено месо, леблебии, ореви и слично. Откако ќе се запали свеќа во црква, се оди на гробовите, на кои се ставаат донесените јадења, а потоа се повикува некој да земе нешто од храната. Откако ќе се заврши ова, сите се повлекуваат од гробиштата и се собираат на едно место, а потоа секој домаќин вади шише ракија, се напива и го подава на другите. Во тоа време жените со преостанатите јадења одат покрај колоната и му даваат на секој присутен, а за одбележување е и тоа што закланата кокошка на Бадник, секогаш се јаде на вториот ден, за ручек.

Рамазан Бајрам. Исламски празник кој трае во текот на целиот деветти месец од исламскиот календар. Претставува време на пост, молитва, солидарност и милосрдие, во кој муслиманските верници целодневно се воздржуваат од консумирање храна, цигари, алкохол, но и од лоши мисли, идеи и дела. Постот почнува со изгрејсонце (суфур) и трае до зајдисонце (ифтар). Традиционално, но не и задолжително, ифтарот почнува со јадење три плода од датула, бидејќи тоа се смета за суна, т.е. дека тоа го правел божјиот пратеник Мухамед. Еден од најбитните настани во текот на овој месец е постењето (савма). Секој ден во текот на месецот Рамазан, Муслиманите како во светот, така и во нашата држава стануваат пред изгревот на сонцето да јадат Сухоор,

оброк пред зората, и обавуваат фаџар (fajr) молитва. Сите мора да имаат завршено со јадење и пиене пред да започне повикот за молитва (езан) па сè до четвртата молитва од денот, магриб (залез). Муслиманите може да продолжат да јадат и пијат по залезот на Сонцето, па сè до следниот фаџар (повик за молитва).

По триесетдневниот рамазански пост, следува тридневен Рамазански бајрам, кој се смета за голем празник во исламот. За славењето на денот се приготвуваат и се служат традиционалните бајрамски јадења (бајрамско месо, аландити и баклава).

Курбан Бајрам. Голем исламски празник кој трае 7 дена и се вика таканаречениот празник на жртвата затоа што тогаш се принесува жртва - курбан, обично овни и им се делат на сиромасите. Карактеристично за овој празник е принесувањето жртва - курбан која има симболика на приближување кон Бога. Обичајот го изведуваат сите кои имаат можност за тоа. Оние кои принеле жртва, потоа раздаваат од месото на сиромашните, соседите и роднините.

На овој празник жените принесуваат богата трпеза за гости. Обичај е најпрво да се оди во џамија на клањање. На ручек се поканети сите - и блиски и далечни роднини, пријатели, познаници. Никој не треба да излезе гладен од куќата. Сите членови на семејството за Бајрам се собираат кај родителите на бајрамски ручек.

Бајрамски ручек се подготвува за време на празникот Бајрам и го сочинуваат најчесто следните јадења:

- Бајрамско месо – во земјен сад се пржи кромид заедно со телешко или јагнешко месо сечено на крупни парчиња, се зачинува со црвен пипер, црн бибер и сол. Потоа се полева со вода и се вари се додека стане меко.
- Аландити – уште нарекувани и валангии се подготвуваат од брашно, вода, сол, путер и мелени или толчени ореви. Подготовката потсетува на подготвување на ѓомлезе, со разлика што корите се благи и подебели.
- Бајрамска баклава - баклавата зема главна улога на трпезата во сите домови за бајрамскиот ручек, а воедно се служи и за време на целиот празник.
- Кадаиф - се прави тесто од бело брашно и јајца и се става во сад кој од долната страна е мрежест, нешто слично на сито. Потоа, од тој сад тестото се става во голема тепсија која е добро загреана на жар претходно нареден под неа. На тој начин се добива танок готов производ во вид на фиде кој се вади од тепсијата и лади. Од овој суров кадаиф се прави кадаифот за јадење така што се става во длабока тепсија, над него се истура одредена количина масло, па се печи во рерна или во пекара. Откако ќе се испечи, врз него се налива густоот шеќерен сируп, односно шербетот.

РЕГИОНАЛНИ КАРАКТЕРИСКИ НА МАКЕДОНСКАТА ГАСТРОНОМИЈА.

Република Северна Македонија е поделена на осум статистички региони: Вардарски, Источен, Североисточен, Пелагониски, Североисточен, Југозападен, Полошки и Скопски. За потребите на учебникот, направен е краток опис на основните карактеристики на регионите и нивните препознатливи гастрономски производи.



Вардарски регион. Вардарскиот регион се простира во централниот дел на земјата и го опфаќа средното сливно подрачје на реката Вардар, како и долните теченија на притоците Брегалница, Црна Река и крајниот западен дел од Овче Поле. Опфаќа 7.4% од вкупното население и 16.2% од територијата на земјата. Регионот ги опфаќа басените на големите котлини Велешка и Тиквешка, кои се „винарски рај“ за уживателите на грозјето и виното. Административно територијата на регионот е распоредена на девет општини (Чашка, Кавадарци, Росоман, Неготино, Градско, Велес, Лозово, Демир Капија и Свети Николе) во кои има 215 населени места, од нив 5 се урбани (Велес, Неготино, Кавадарци, Демир Капија и Свети Николе) и 210 рурални населби. Административен центар на регионот е Велес со 45.000 жители.

Градот Велес, како центар на Вардарскиот регион е познат по скарациските специјалитети, по пача, капама – тава со џигер и ориз, сарма од лозов лист и мусака со модри патлиџани, а од јагнешко месо се прави елбасан-тава, чорба позната како чкето, но сепак најпознат велешки специјалитет е питата пастрмајлија која што се подготвува со свинско месо, пастрма, свинска маст и тесто. Позначајните гастрономски производи во Велес се следните:

- Пача од свински нозе – се подготвува со вода и свински нозе, со додатоци на коренест зеленчук и магнонос. Пачата или позната и како пивтија е јадење што го докажува македонското „ништо да не се фрли“. Обично се подготвува од помалку квалитетно свинско месо, како на пр. главата, коленицата и тетивата, но постојат варијанти каде што се додава и чадено месо. Овој тип на јадење е препознатлив на Балканот. Пачата во Македонија се поврзува и со божиќната трпеза. Обичај е да се вари на 5 јануари, а да се јаде на Божиќ.
- Мусака од модри патлиџани со мелено месо, јајца, млеко, кромид и зачини. Мусаката е традиционално македонско јадење од отоманско потекло. Обично се подготвува со компири и мелено месо, но замената на компирите со модар патлиџан го подигнува вкусот на сосема поинакво ниво.
- Велешко ѓомлезе - Велешката пита пастрмајлија добива сериозна конкуренција во традиционалното велешко ѓозлеме, кое поради големата калоричност обично се подготвува во зимскиот период. Се подготвува со кори од тесто со фил од маст и свинско месо.
- Велешка таан-алва. Надалеку позната како велешка таан-алва, ја произведува препознатливиот бренд „Кристал“. Се добива од висококвалитетен таан по упатствата на најстарите мајстори од кондиторскиот занает. Додатокот на какао во алвата ја прави така добиената чоколадирана алва различна од основната бела алва.
- Сончогледово масло за јадење „Кристал“. Произведено е со врвна технологија за рафинирање на сурово масло добиено од висококвалитетно сончогледово семе од македонските полиња. Маслото е со префинет вкус, со препознатлив изглед и мирис. Маслото е со одлична стабилност и со зачуван квалитет, за кој многупати е наградувано со многу признанија, златни медали и пехари.

Овче Поле е втора голема житница, после Пелагонија, која располага и со солени пасишта богати со ароматични треви, пасишта единствени од ваков вид на Балканот, па и пошироко. Оттука и уникатноста на вкусот на овчеполското сирење – млекото, биеното сирење и мекото сирење со природна соленост се своевиден уникат. Во овие краишта често како замена за ориз се користел бунгур. Тоа е дробена пченица, која се ставала во котел да се вари, па потоа се сушела и на крај ја мелеле со два големи камења. Сомелена, пченицата се складираше во чиста бела вреќа. Бунгурот се варел во тепсија со вода на која се додавале зачини како праз, пиперка, компири и сл. Позначајни гастрономски производи од Овче Поле се следните:

- Јагнешко на светиниколски начин - се подготвува со јагнешко месо, маст, зеленчук, јајца и пресно млеко.
- Сок од бозел - е народен лек од многу одамна. Се верувало дека гранчиња бозел в џеб штитат од реума. Инаку, ги содржи витамините А, В1, В2, С,

етерични масла, горки супстанции, јаболкова киселина, сахароза и др., со што е неверојатна превенција за многу заболувања. Се состои од цветови од бозел, вода и винска киселина.

Неготино и Кавадарци - Тиквешката е винското срце на земјата, несомнено регион препознатлив по доброто вино и ракија низ вековите. Двете најважни сорти грозје се смедеревка (бела) и кратошија вранец (црвена). Покрај овие две, најпознати видови се каберне совинјон, мерло и шардоне, а на помали површини се одгледуваат и десертните и трпезните сорти грозје: кардинал, хамбург, афус али, рибиер и други.



Многубројни народни преданија го препознаваат виното како ефикасен лек за многу здравствени состојби.

Слаткото грозје, маџунот и речелите подготвени од шира – сок од грозје, претставуваат специјалитет на секоја куќа во Тиквешката. Освен со добро вино, гостите кои најчесто вршат посети за време на гроздоберот секогаш се послужувани од домаќините и со слатки специјалитети приготвени од грозје и со шира. Позначајни гастрономски производи од Тиквешката се следните:

- Речел - слатко од тиква, шеќер, лимон, варова вода и суво грозје.
- Тиквешки пишии со маџун – подготвени со тесто и гроздов мед (Маџун). Старите раскажуваат дека во минатото луѓето немале шеќер во изобилство како денес. Слатките и колачите се подготвувале со маџун.

- Лозова ракија - Во земјата традиционална ракија е лозовата ракија со процент на алкохол помеѓу 40 и 60 проценти. Обично се консумира во друштво и секогаш со мезе.

Во Демир Капија покрај виното, кое се подразбира и во овој град, своевиден симбол се и демиркапиското козјо сирење, турли-тава под вршник, јарешко месо под вршник, тараненик и вкусната раванија.

Југозападен регион. Југозападниот регион ги опфаќа басените на Охридско – струшката Котлина со Охридското Езеро, Кичевската и Дебарската Котлина и Областа Поречие, со сливните подрачја на реките Треска и дел од Црн Дрим. Во овој регион влегуваат 9 општини (Охрид, Дебарца, Струга, Вевчани, Центар Жупа, Дебар, Кичево, Пласница и Македонски Брод), со 286 населени места, од кои 281 се рурални и 5 урбани населби (Охрид, Струга, Кичево, Дебар и Македонски Брод). Административен центар на регионот е Охрид со 42.000 жители. Во регионот живее 10.6% од вкупното население во земјата, а се простира на 13.4% од вкупната површина. Овој регион е најразвиениот регион во земјата во однос на туризмот и изобилува со богато природно и културно наследство.

Во регионот Жупа, населението претежно се занимава со сточарство и земјоделство. Но, она што е интересно е тоа што тамошните жени сè уште колективно подготвуваат тарана и јуфки, кои откако ќе се исушат на сонце, се складираат и се јадат во текот на зимскиот период. Тие се јадат варени, слично на бакрданот. Туристичка атракција се и свадбарските јадења што се прават во големи казани (како грав, пилав, месо) и кои се сервираат во посебни садови „сани“, на кои се јаде колективно. Пченица, пченка, компир и овошни насади, тоа е доминантно.

За Вевчани е карактеристично печеното јагне, каде обично се засекува месото по површината и се полни со лук и рузмарин. Ова јадење често се прави за време на празници. Освен вообичаениот начин на подготовка, постои и еден стар дебарски рецепт, при што месото се сервира со суви сливи. Јагнешкото месо се сервира со потешки вина, како што се: вранец, прокупец или кратошија.

Друго карактеристично јадење за Вевчани е Вевчанскиот кашаник. Се замесувал со крстена (светена, пеена) вода. Тој се правел утрото на Василица, 14 јануари, во него се ставала паричка и тој што ќе ја најдел при делењето на храната се сметал за најсреќен во текот на претстојната година. Кашаникот е некиснато тесто, мешавина од пченично брашно со квасец. По месењето тестото веднаш се пече во бакарна тепсија со сач (вршник). За печењето на кашаникот е потребна и пирустија. Тепсијата се подмачкува со свинска маст, сега тоа се прави со зејтин, потоа се полева со една кора од замесеното тесто. Потоа се става на пирустијата под која има жар. Врз тепсијата се става сачот којшто претходно е вжарен на огништето. Вака корите се печат една врз друга додека кашаникот е готов. Кашаникот е вевчански специјалитет што редовно им се служи на гостите на Василица. Се служи со луканки (вевчански колбаси) и со кисело млеко.



Рибата е во основата на традиционалната исхрана на населението во Охрид поради нејзиниот улов од Охридското Езеро.

Во Охрид рибата е во основата на традиционалната исхрана на населението. Најголем специјалитет е охридската пастрмка, но се нудат и јагули, белвици и плашици. Позначајните гастрономски производи во Охрид се следните:

- Охридска пастрмка - отсекогаш живее во Охридското Езеро. Денот го поминува во длабочините и на што пооддалечени места од брегот, а на површината на водата испливува навечер, кога лови инсекти. Понекогаш се приближува до самиот брег, во плитките води, барајќи храна од подводните растенија. Се јавува во три подвици: летница (*Salmo letnica Balcanicus*) и струшка пастрмка (*Salmo letnica Typicus*), кои се мрестат во зима, како и охридска белвица (*Salmo letnica Aestivalis*), која се мрести во лето, во периодот од мај до јули и се наоѓа само во најдлабоките места на езерото (до 200 m). Охридската пастрмка се разликува од поточната по сплеснатото тело, малата глава и ѕвездестите сиви дамки по телото. Бојата на месото кај некои од нив е бела, а кај некои розова.
- Пастрмка на охридски начин – се подготвува со различни видови на зеленчук, ориз и лимон.
- Охридска јагула печена во пепел – јагула печена неколку часа под дебел слој на врел пепел.
- Чорба од риба - традиционално јадење за Охридскиот регион, се вари риба во вода со сол, бибер во зрно, лаворови листови и малку лимон. Доколку рибата има икра, икрата се пасира и се става да се вари во чорбата.
- Ѓомлезе - да се посети Охрид, а да не се проба ѓомлезе (џомлезе, ѓомлезец) е исто како да сте дошле во Македонија, а да не сте биле во

Охрид. Ѓомлезето се меси и се пече цели пет часа. Претставува вид ориентално јадење направено од кори од пченкарно или пченично брашно, потпечено под сач – вршник.

- Охридски варен ѓеврек - ова мало тркалезно задоволство е традиционален охридски производ со одличен вкус. Претставува вид печиво со прстенеста форма, а може да биде посипано и со сусам.
- Охридско макало - одлично се вклопува како додаток на скара, риба или телешка чорба. Макалото се подготвува со толчење на лук, сол, зејтин и оцет.
- Охридска торта – се подготвува од карамел, орев и чоколадо.
- Охридска цреша - карактеристиките и специфичниот вкус на ова овошје се темелат на неговото постоење во охридскиот регион.

Источен регион. Источниот регион ги опфаќа басенот на река Брегалница со областите Малешевија, Пијанец, Кочанско Поле, Слан Дол, и претставува котлински, речен и планински предел. Во овој регион влегуваат 11 општини (Штип, Карбинци, Чешиново – Облешево, Пробиштип, Кочани, Зрновци, Винаца, Македонска Каменица, Делчево и Берово) со 217 населени места, од кои 209 се рурални и 8 урбани населби (Штип, Кочани, Винаца, Пробиштип, Македонска Каменица, Делчево, Пробиштип и Берово). Административен центар е Штип со 47.000 жители. Регионот зафаќа 14.2% од вкупната територија на земјата со 8.5% од вкупниот број на население. Регионот е препознатлив по развој на руралниот и екотуризмот и Беровското езеро.

Позначајни гастрономски производи од градот Штип се следните:

- Пастрмајлија е специјален вид пита направен од тесто и месо. Традиционалната пастрмајлија има долгнавеста форма со сечкано месо врз неа и обично се правела во зимскиот период. Името потекнува од зборот пастрма, што значи солено и сушено месо од овца или јагне. Овој специјалитет, традиционално се служи со јогурт, но, добра комбинација е и црвеното вино.
- Ќофтиња на штипски начин - Ќофтето е традиционално јадење од турско потекло. Тоа може да има различни форми и големини. Во основа, се подготвува од мелено месо, јајце, леб и сушени зачини. Постојат многу варијации, па дури и вегетаријански. Ќофтињата се подготвуваат како главно јадење или како мезе. Карактеристично за ќофтињата на штипски начин е тоа што испржените ќофтиња се печат во емајлирана тава прелиени со домати салца.
- Сончогледово масло за јадење Брилијант - Произведено е со врвна технологија од страна на компанијата која ја прави познат, иновативен и компетитивен субјект во прехранбената индустрија. Маслото е производство на сончогледово рафинирано масло со препознатлив вкус. Како потврда на извонредниот квалитет на производот на компанијата Брилијант сведочат добиените награди и признанија.



Градот Штип е прочуен по специјалитетот од тесто и месо, штипска пастрмајлија.

Кочани. Прва и единствена асоцијација за овој град се кочанските оризови полиња – „кочанското бело злато“. Тој е еден од најзастапените намирници во македонската традиционална кујна и е идеален за секакви варијанти, од солени до благи јадења. Позначајни гастрономски производи од градот и околината се следните:

- Лапа - старо македонско јадење, едно од ретките што сè уште се задржало на трpezите во Кочанско. Се прави од варен уфак, односно кршен ориз кој се добива при одделувањето на оризот од лушпата. При немање кршен ориз, може да се употреби и обичен бел ориз. Може да се подготви и со млеко, но обично се јадела за време на пости, па наместо млеко, за збогатување на јадењето се додава афион. Лапата порано се сметала како „храна за сиромашните“, јадење што им било послужувано на работниците на оризовите полиња. Но, со време, нејзината вредност пораснала и се претворила во специјалитет.
- Кочанска тава со ориз - порано јадењето познато како тава ориз претставувало традиционален кочански неделен ручек. Денот кога сите заедно седнуваат на ручек. Искусните готвачи велат дека тавата ориз не се прави со обична вода, туку со вода во која претходно се варело месо од кокошка.

- Сутлијаш - еден од најстарите десерти коишто се подготвуваат од ориз, млеко и цимет. Тој потекнува од турската кујна. Оризот може да се вари само со вода, без млеко, и тогаш десертот се вика зерде.
- Во селото Зрновци во близина на Кочани се одгледува мошне вкусниот Зрновски праз.

Берово. Поради специфичната планинска клима изобилува со здрава храна, шумски плодови, квалитетно сирење и млечни производи, месо, одличен компир, квалитетен домашен мед. Во овој регион се одржува традицијата на прекрасен домашен печен леб, тесто во фурна на најразлични начини, разновидност од месено до тегнето, од варено до печено. Позначајни гастрономски производи од градот и околината се следните:

- Малешевско сирење. Колку што е стара Малешевијата толку е стар и рецептот за традиционалното малешевско сирење, а беровските сточари љубоморно на мандрите ја чуваат неговата тајна. Поради изобилството на зеленило, ливади и пасишта, како и чистиот воздух, беровското сирење е со врвен вкус. Млекото од овците, кравите и козите се користи и за правење на познатите малешевски специјалитети: Малешевско (Беровско) сирење, биено сирење, жежено сирење, кашкавал, буламач, урда, матеница и др.
- Манастирско сирење – се подготвува со малешевско бело овчо сирење и путер, лук, буковка пипер и пресно млеко.
- Малешевски зелник – филивано тесто со праз, сирење, спанаќ или пак праз со пржени пиперки и домати. Најчесто се комбинира со буламач.
- Буламач - „млечната зимница“ се произведува од автохтона раса овци „овчеполка“, чиј сој „праменка“ се одгледува во Малешевскиот регион. Името доаѓа од старотурскиот збор „буламач“ што значи каша, густа смеса. Се подготвува на крајот од летото, а се јаде зиме, како храна богата со протеини и масти. Масовно се произведувал во бачилата на планините, каде што овчарите го оставале за наредната година, кога напролет ги враќале овците на испаша.
- Качамак - Качамакот е старо традиционално јадење на балканските простори препознатливо по неколку имиња како качамак, бакрдан или палента. Основни состојки за неговата подготовка се варење се пченкарното брашно, вода и сол. Се комбинира со сирење, кисело млеко, јогурт или кајмак и претставува идеален оброк, вкусен појадок, закуска или вечера.
- Клисисо праз – јадење од пржен праз, свинско месо и свинска маст.

Југоисточен регион. Југоисточниот регион го опфаќа басенот на Струмичко - Радовишката и Гевгелиско - Валандовската котлина, односно сливното подрачје на Струмичка река и долното сливно подрачје на реката Вардар. Форми на туризам кои се практикуваат во овој регион се: езерски, бањски, планински, селски, транзитен, индустрија на игри на среќа – казино туризам и разни други видови алтернативен туризам. Во овој регион влегуваат

10 општини (Струмица, Радовиш, Конче, Ново Село, Василево, Босилово, Дојран, Богданци, Валандово и Гевгелија) со 188 населени места, од кои 183 се рурални и 5 урбани населби (Струмица, Радовиш, Гевгелија, Валандово и Богданци). Административен центар е Струмица со 35.000 жители. Во регионот живеат 8.4% од вкупното население, а се простира на 10.9% од вкупната површина на земјата. Регионот е препознатлив по земјоделие и планински пејзажи.

Во Струмица постои голема разновидност на земјоделски производи. Традиционално се конзумираат печени пиперки или тиквички со лукче и магнонос, салатата која се комбинира со изладена „мастика“. Карактеристични за Струмица се полнети слезинки, полнета плешка, бобарник, долма, лангиди со сирење и локум, баклава со сакс (зачин мастик), сарлии, пинирлии, зерде, погача со локум, млеченик, и солени и благи во исто време. Позначајни гастрономски производи од градот и околината се следните:

- Струмка - безалкохолан газирани пијалак со најдолга традиција на нашите простори. Нејзината специфична арома на круша ја прави единствена од тој вид и како таква е различна од останатите пијалаци. Овој бренд во палетата безалкохолни газирани пијалаци зазема сигурно место во маркетите во земјата и во соседните држави, а е доста популарен и има забележителен раст на продажбата и низ европските држави.
- Струмичката мастика е традиционален македонски пијалак, што се уживање се пие повеќе од 300 години. Најдобрата и оригинална македонска мастика традиционално се произведува во „Грозд“ од Струмица. Богатиот вкус на струмичката мастика се добива од природен вински дестилат и специфична арома на анасон. Кога оригиналната струмичка мастика произведена по традиционален рецепт ќе се измеша со вода, добива магична синкавобела боја. Струмичката „мастика“ се служи како аперитив, но може да се користи и за коктели и за мешани напивки. Се смета дека пиењето мастика во умерени количини помага при уништувањето на хеликобактери.
- Сончогледово масло за јадење „Бисер“. Технологијата на добивање на суровото масло се состои од пресување на сончогледово зрно при што се добива суровината, која понатаму се преработува во готово масло за јадење 100 % сончогледово.
- Лубеница на струмички начин - Често се јаде во комбинација со сирење, кое може да биде и пржено. Многумина ја јадат и со лути пржени пиперки, а при тој благо-солени вкус често се јаде и леб. На ист начин се јаде и грозјето, дињата. Благо-солениот вкус е карактеристичен за Струмичкиот крај што многу јадења ги прави специфични и преубави.
- Чалбур - многу старо, подзаборавено јадење од Струмичко-дојранскиот крај; брзо и едноставно се подготвува и посебно е убаво за летниот период. Има различни верзии. Тоа што нашите баби го знаеле одамна,

сега е тренд во светската кујна. Се подготвува со јајца, кисело млеко, лук, магдонос и буковец.

- Имам бајалди - зеленчукова тава која со генерации се прави во Струмица. (Може да се направи и „мрсна“ верзија со мелено месо). На времето се носела и на потпекување во маалските фурни. Приказната за името се поврзува со човек кој толку уживал во јадењето, што бајалдисал (снеможел). Се подготвува во форма на полнети модри патлици со зеленчук, а може да се додава и месо.
- Во селото Градошорци во близина на Струмица годишно се произведуваат по 20 тони праз, со што тоа е најголемиот производител на праз во Република Северна Македонија.

Радовиш е препознатлив по леб, баклавите и „самуните“ испечени во фурна на жар, специфичната афионова сол, маџуните и ашурето. Позначајни гастрономски производи од градот и околината се следните:

- Саздрмата - деликатес кој доаѓа од турската кујна. Може да се комбинира по желба – супи, чорби, печени јадења. Радовишки „Самун“ е своевидна пастрмајлија, само што главниот мастраф е саздрмата. Денес се прават и мешани „самуни“ со саздрма и со малку сирење или со едно-две јајца врз смесата.
- Палеж – еден вид на маќало кое се подготвува од варени компири, суви лути пиперки, праз и оцет. Може да биде додаток со многу јадења, но многу често се среќава и како самостојно јадење.
- Праз со суво месо – се подготвува со неколку страка праз, суво свинско месо, свинска маст и кисела павлака.
- Татлија – специфичен десерт полеан со шербет и подготвен од младо козјо несолено сирење.

Дојран е местото каде што дојранчани го претвораат уловеното во деликатес. Тука се доаѓа и само поради риба и вино. Подготовката на рибата како основна храна преминала во уметност – пржена, печена на трска, печена на жар, тава, јанија, чорба, баница и др. Најголемиот специјалитет е „риба на трска“, но во случај да ги немате условите, идентично за уживање е и крапот во тепсија. Позначајни гастрономски производи од градот и околината се следните:

- Крап во тепсија – полнет крап во тепсија се подготвува така што се полни со секаков вид на зеленчук: кромид, домати, лук, моркови, магдонос итн. Во смесата за полнење многу често се додаваат и јајца. Со овие специјалитети од риба, заради уште поголемо уживање, најпогодно е некое бело вино, како што се смедеревка или жилавка.
- Риба на трска – претставува најстар начин на подготвување и послужување на рибата. Најчесто се подготвува со црвенперка или костреш.
- Плескавица од икра – населението многу често оваа плескавица ја нарекуваат и лангида. Највкусни се приготвени со праз, магдонос и јајца.

Гастрономијата на Гевгелија претставува експанзија од бои: смокви, калинки, маслинки, портокали, лимони. Тукашната почва и медитеранската клима овозможиле поволни услови за многу земјоделски производи, но и за сточарство. Порано во гевгелиската традиција, како составен дел од секоја свадба или веселба бил пилав – варен ориз во вода, солена пилав како прилог со месото, а благ како десерт (и денес се јаде, но не е нужен дел од свечена трпеза). Додека како составен дел од свеченостите, тажни или среќни, се служела домашна алва и баклава која што во тој регион ја нарекуваат – срлија. Во Гевгелиско важат истите „правила“ како за целиот Југоисточен регион; разновидноста на одгледувани култури ја буди фантазијата за различни салати, пржени или потпечени зеленчуци со различни сирења, различни пити, како предјадење. Месо – мешана скара, риба – како главен оброк. Десерт – од овошје до благи-шербетлии. Во Гевгелија се подготвува манџа без месо од турско време – аманбелбу, што во буквален превод значи „пукнав од јадење“. Тоа е манџа што се прави со сиот зеленчук што го има во тоа поднебје: кромид, пипер, патлиџан, црн патлиџан, лук. Позначајни гастрономски производи од Гевгелија и околината се следните:

- Слатко од зрели смокви - Се смета дека смоквата била првиот продукт што луѓето почнале да го одгледуваат, пред пченицата и јачменот, па оттука е позната илјадници години како корисен продукт. Се јаде во секоја форма – свежа, сува, термички обработена. Се верувало дека конзумирањето смокви го забавува процесот на стареење, дека е лек против брчки, дека се „чуvari на коските“ и дека го одржува општото здравје кај луѓето. Слаткото се подготвува од здрави и малку потврди зрели смокви, вода, шеќер и лимон.
- Млечник - без него не поминувал христијанскиот празник Петровден – „луѓето за да бидат благи како млеко“. Се сукаат тенки кори и се печат на плотна, потоа се мачкаат со маст се редат во тепсија и се полеваат со млеко и јајца, па повторно се печат. Во некој краеве млечникот се подготвува и во слатка варијанта со тоа што од рецептот се исклучува маста, а при полевањето на корите со млеко и јајца се додава и шеќер.
- Овчи грб на гевгелиски начин - Специјалитетот што никогаш не се пропушта да се спомене во овој крај. Месото се пече со секаков вид на зеленчук, маслинки и маст. Незамисливо е на трпезата да нема вино или ракија кои традиционално се произведуваат во секој дом и се комбинираат со ова јадење.
- Коктел „Белегзија“ – специфичен коктел подготвен од исклучиво македонски производи како што се: лозова ракија, сок од јаболко, слатко од диви смокви.

Пелагониски регион. Пелагониски регион ги опфаќа басените на Пелагониската и Преспанската котлина. Во овој регион влегуваат 9 општини (Битола, Демир Хисар, Кривогаштани, Крушево, Могила, Прилеп, Ресен, Новаци и Долнени) со 343 населени места, од кои 338 се рурални и 5 урбани населби (Битола, Прилеп, Ресен, Крушево и Демир Хисар). Административен центар на

регионот е Битола. Овој регион е најголем и опфаќа 18.9% од површината на Северна Македонија, но е еден од најретко населените региони, со густина на населеност од 48.8 жители на км². Во него живеат 11.1% од вкупното население на земјата.

Ресен е административниот центар во Преспанскиот крај. Климата и почвата создале идеални услови и го направиле јаболкото симбол на овој регион. Позначајни гастрономски производи од Ресен и околината се следните:

- Преспански циронки со приготвуваат со сушени преспански белвици, масло, буковска пипер, сушено нане. Циронките се препорачуваат за мезе со ракија, пиво и вино.
- Преспанска јаболка во македонскиот фолклор јаболкото зазема важно место. Тоа е симбол на женската убавина лицето треба да биде јасно како Сонцето, бело како памукот, а образите црвени како јаболко. Тоа било дел и од свадбените обреди, каде што размената на јаболко меѓу младите сведочи за заемната љубов; било симбол на плодноста – „На ти го ова јаболко да је го даиш на царицата. Да го изеит и ќе родит дете машко ако го изеит јаболково цело; ако пак не го изеит, ќе родит женцко“. По преданијата се спомнуваат благословени јаболка, позлатени јаболка. Старите луѓе велат дека ден поминат без барем едно изедено јаболко е загубен ден. Јаболкото е навистина делотворно и многу корисно овошје. Се смета дека сите кои редовно јадат јаболко имаат долг живот, здраво тело, а, пред сè, здрави бели дробови. Не треба да се чува близу друго овошје или зеленчук ако не сакате пребрзо да созрее, затоа што испушта етилен, кој го забрзува процесот на зреење.

Градот Битола е сместен во подножјето на Баба Планина, а бил најважниот град во земјата кон средината на XIX век, домаќин на конзуларните претставништва на европските земји во времето на Отоманската Империја. Позначајни гастрономски производи од Битола и околината се следните:

- Битолски питулици се приготвуваат од брашно, обична вода, лажичка шеќер, лажичка крупна сол. Овој специјалитет е карактеристичен за Демирхисарско-битолскиот крај, а во многу домови е задолжителен дел од бадниковата посна трпеза. Интересен податок е што овој специјалитет не содржи ниту една состојка од животинско потекло, а не содржи ниту вештачки додатоци; едноставен е, а со богат вкус. Одличен е во блага или во солена верзија.
- Сирење во фурна - се приготвува со фета, сирење, кашкавал, овчо сирење, кулен/печеница/сланина, домати, пиперка, лажица путер, голема лажица павлака, доматино пире, свежи печурки, зачини по избор.
- Битолско сирење. Битолското сирење е вид бело сирење во солило кое се прави во Македонија и е слично на фета сирењето. Ова сирење ужива многу висок статус во локалните кујни и е важен дел од традиционалната исхрана во македонските региони со векови. Белото сирење може да се

прави од овчо, од козјо или кравјо млеко, а често се среќава и во комбинација, односно мешано. Сирењето е ронливо, со масленост од 40–45%. Се произведува во калапи, со малку грануларен состав. Вкусот му е свеж и лимонест. Се употребува посебно, како и во салати и разни печени јадења. Најпознат производител на битолско сирење, кашкавал и млеко е Битолска млекара.

- Битолско пиво. Битолско пиво е светло лагер пиво, произведено според германска технологија за производство на пива. Се произведува и се продава во стаклена и пластична амбалажа.

Прилеп. Познат е како „Градот на тутунот“, но уште попознат е како „Градот под Марковите Кули“ – симбол на градот. Позначајни гастрономски производи од Прилеп и околината се следните:

- Јанија со пржени компири на прилепски начин се приготвува со кокошка, главици кромид, поголеми компири, зелени пиперки, масло, брашно, црн пипер во зрна, црвен пипер, сол. Јанија е македонско традиционално чорбесто јадење од различен зеленчук, компири, со или без месо. Ова јадење нема ограничување – секој прави со тоа што го располага дома.
- Зајак со суво грозје на прилепски начин се приготвува со зајак, масло, бело вино, грст суво грозје, црн пипер во зрна, сол.
- Чкето се приготвува со јагнешки бут, китки магдонос, масло, лажици брашно, сол.
- Полнет јагнешки ширден се приготвува со ширдени, свинска удица, јагнешка удица, главици кромид, филџан ориз, црвен пипер, црн пипер, сол. Зборот ширден потекнува од истоимениот турски збор şir den, што го означува четвртиот дел од желудникот на преживарите. За прилепскиот ширден најчесто се користи внатрешниот орган на младо јагне кој претставува продолжение на желудникот.
- Златен даб. Висококвалитетно пиво со златно-жолта боја, со пријатна горчина и чист вкус, произведено од 11% пивска сладовина со содржина од 4,5% волуменски алкохол. Произведено од основните суровини: вода, слад, хмељ и пивски квасец од Прилепска пиварница.
- Газоза. Газирани ароматизирани освежителни безалкохолни пијалаци со арома на круша. Производител е Прилепска пиварница која е основана 1924 година.

Градот Крушево е познат по својата традиционална архитектура, амфитеатрално поставените куќи, по културните локации и по наследството. Во средиштето на градот се наоѓа чаршијата – низа од мали занаетчиски и трговски дуќани, каде што во амбиентот на староградските крушевски куќи може да се ужива во традиционалните јадења специфични за овој крај: ќофте на ориз, мазник со грав, питулици со лук (влашки тиганици), тава со ќофтиња на кромид, шуто макало, крушевска пита, крушевски кукурузи, крушевскиот колбас.



Крушево е уникатно, мало гратче, сместено во пазувите на Бушева Планина, со над 1.350 метри надморска височина.

Позначајни гастрономски производи од Крушево и околината се следните:

- Крушевски колбас за надалеку прочуениот крушевски колбас велат дека на пивото му дава вкус. Но тоа што го откриваат тамошните мајстори е дека тие се подготвуваат од свинско и телешко месо и многу зачини, што му го даваат карактеристичниот луткаст вкус. Во месото, што треба да е крупно мелено или ситно дробено, се додаваат праз, лута буковска сол, црн, пипер, сол, суви зачински тревки.
- Крушевска пита. Традиционален специјалитет во Крушево што се подготвува од тесто, кое се дели на 14 топчиња. Од подготвените топчиња, на две места се делат по седум. Секое топче се расукува во кора, што се премачкува со маргарин. Едноподруго се редат седумте кори и секоја се премачкува со маргарин, па добиениот куп (од седум кори) се расукува во една голема. Одозгора се реди подготвениот фил, кој варира по избор и вкус. На крајот се покрива со втората голема кора, направена по истиот принцип и од преостанатите седум топчиња. Така подготвената пита се пече во фурна на околу 200 до 250 степени, петнаесетина минути. Готовата пита се служи со јогурт или со кисело млеко.
- Ќофтиња со кромид се приготвуваат со мешано мелено месо (говедско, свинско), кромид, сол, црн пипер, магдонос, домати или салца, јајце, филџан ориз, парче леб натопено во млеко.
- Влашки тиганици се приготвуваат со брашно, масло, ореви, сол, вода.
- Крушевски десерт се специфичните деликатеси целувки.

- Крушевски локум. Еден век, откако се приготвува познатиот крушевски локум, не е сменето ништо. Истиот мастраф, истиот рецепт, па дури и истиот вкус.

Полошки регион. Полошкиот регион ја опфаќа Полошката котлина, Мавровската висорамнина, планинскиот масив Бистра и долината на реката Радика. Во овој регион влегуваат 9 општини (Тетово, Теарце, Јегуновце, Желино, Боговиње, Гостивар, Брвеница, Врапчиште и Маврово и Ростуше) со 184 населени места, од кои 182 се рурални и 2 урбани населби (Тетово и Гостивар). Административен центар на регионот е Тетово со 53.000 жители. Регионот се простира на 9.7% од вкупната површина на државата. Карактеристично е што во овој регион живее 15.5% од вкупното население. Во овој регион се наоѓа новоформиранiot национален парк Шар Планина.



Повеќе бачила се распространети на територијата на планината Шар Планина.

Тетово е мултикултурен град со богата историја. Препознатлив е по Шарената џамија која плени со фасцинантните орнаменти во боја. Уште повпечатлива мистерија се отвора зад високиот ѕид на комплексот на Арабатибаба Теќе, некогашен центар на мистериозното дервишко братство Бекташи. Убав е панорамскиот поглед од Тетовското кале сместено на ридот Балтепе.

Тетовчани се сместени во регион со голем избор на продукти. Поволните температури, погодните почви и обилното количество воден потенцијал овозможуваат одгледување на житни, градинарски, овоштарски, фуражни и некои индустриски култури. Во однос на сточарството, истите тие услови одговараат посебно за развој на краварството и високо планинските пасишта, за

предуслов за развој на овчарството. Во овие краишта неизбежно се забележува влијанието од турската кујна.

Македонските црвени пиперки, нанижани на рака и сушени на сонце, се еден од најголемите белези на македонската традиција. Многу македонски оброци се придружени со пиперка или таа е дел од главното јадење. Прекрасна е сликата на црвени низи кои се „печат“ на сонце по чардаците или ѕидовите на селските куќи. Везените пиперки се одлични за зимски јадења и за разновидни макала.

Во нашата земја секој знае што е грав; тоа е традиција што се негува како секој друг обичај; нема човек што не пробал. Повеќето Македонци барем еднаш во неделата имаат грав во своето мени. И не дека на други места нема грав и специјалитети од него, ама како гравот „тетоец“ подготвен во земјено тавче со сува пиперка нема никаде, ќе ви речат тетовчани. Гравот во македонската традиција се јадел како бел грав, со запршка, црвен, со риба или, пак, тавче гравче кое се јадело најчесто со додаток на некое друго јадење, но внимателно, гравчето има висока калориска вредност. Затоа, велат постарите, децата на посиромашните фамилии во минатото биле полни, здрави и црвени – зашто гравот го имале на секојдневното мени. Позначајни гастрономски производи од Тетово и околината се следните:

- Тавче Гравче се приготвува со грав, масло, главици кромид, суви пиперки, главица лук, сол, црвен пипер, магдонос, црн пипер.
- Шарска плескавица се приготвува со сечкан кромид, сол, црн пипер; кашкавал. Поврзаноста на тетовчани со природата е видлива дури и во називите на одредени јадења. Првото место е за шарската плескавица, едно од омилените традиционални јадења.
- Шарпланинска јагнешка чорба се приготвува со јагнешка глава, јагнешки црн дроб, јагнешки бел дроб, китка млад кромид, чешниња лук, ориз, китка магдонос, јајце, сок од лимон, сол
- Телешки шницли на шарпланински начин се приготвуваат со телешки шницли, овчо сирење, кашкавал, кајмак, китки магдонос, главица кромид, јајца, лажица црвен пипер, црн пипер, сол.
- Дроб на тетовски начин се приготвува со јагнешки дроб, главици кромид, масло, лажица доматна салца, бело вино, дафинов лист, оцет, црн пипер, сол, лук.
- Салата од суви пиперки се приготвуваат од суви пиперки, доматна салца, чешниња лук, масло, сол.

Гостивар. Градот на гостопримството, е познат по изворите на Вардар (село Вруток), најголемата река во земјата. Но, надалеку е прочуен и по својата баклава (под влијание на ориенталната кујна), чии кори се сукаат рачно. Филот варира од класичен – ореви, ф’стаџи, до фил од вишни, чоколада, семе од афион и др. Ние ви нудиме една верзија со готови кори.

Галичник. Село кое е живописно поради своите куќи, градени со широки чардаци и амфитеатрално распоредени една над друга. Опкружено е со

планини, а распослано е на падините на планината Бистра. Галичник надалеку е познат по петровденските свадби, по галичката народна носија, неговите обичаи и народните инструменти – зурлата и тапанот, по својот кашкавал и белото сирење, по бакрдан, печено јагнешко, свадбарско месо, аландити и многу друго. Позначајни гастрономски производи од Галичник и околината се следните:

- Галички кашкавал. Рачно правен на традиционален начин и со географско потекло, со единствен квалитет и мирис. Галичани го преработуваат млекото во телеме, суровина од која се издвојува дел за кашкавал, дел за сирење, дел за урда итн. За да излезе кашкавалот таков каков што е, има разни активности. Се соли по 2-3 пати во период од една недела, 40 до 50 дена. Се чека да се стопи солта. Потоа кашкавалот се мие и 5-6 дена се суши. Потоа се изнесува на тезги на сонце за да се исонча, да пушти природна маст за да не фати мувла. По сончањето се носи во магацин, каде што се денкосува. Тоа е процес кога питите се ставаат една врз друга, за да не мувлосуваат додека зрее кашкавалот.
- Бакрдан се приготвува со пченично брашно, вода и јогурт. Пченката е најважна житна култура во нашата земја. Се користела варена во вид на зрна засладена со шеќер и како „варена класја“ или ја мелеле, а брашното го употребувале за правење на повеќе производи. Еден од најпознатите е бакрдан, пошироко познато под називите качамак и палента. Тоа јадење е здраво и вкусно, лесно се приготвува и се консумира во комбинација со различни прилози, како на пр. сирење, пржена свинска маст, пржена сланина, цимиринки, кисело млеко, слатко млеко, со шеќер и кајмак.
- Галичко мезе се приготвува со свински бифтек, јагнешка или свинска кошулка, галичко овчо сирење, сува црвена пиперка, домати, кромид, шунка, масло, путер, компири, моркови, печурки, магдонос, црн пипер, буковец.
- Галичка шницла се приготвува со месо од шол, свинско или телешко, галичко сирење, сол, вегета.
- Аландити (Валангии) се приготвува со брашно, вода, сол, путер, мелени или толчени ореви по желба

Североисточен регион. Североисточниот регион ги опфаќа општините на крајниот североисточен дел земјата, вдоль границата со Република Србија, односно сливното подрачје на реката Пчиња и Крива Река. Во овој регион влегуваат 6 општини (Куманово, Липково, Старо Нагоричане, Ранковце, Кратово и Крива Паланка) со 192 населени места, од кои 189 се рурални и 3 урбани населби (Куманово, Крива Паланка и Кратово). Административен центар на регионот е Куманово со 76.000 жители. Регионот е еден од најмалите по површина, зафаќа 9.3% од вкупната површина на Северна Македонија, со население кое изнесува 8.5% од вкупниот број жители. Препознатлив е по понудата на рурален туризам и мегалитската опсерваторија Кокино.

Позначајни гастрономски производи од Куманово и околината се следните:

- Кумановски мезалак. Некогаш со ова јадење се комбинирало овчо сирење и домати. Денеска се комбинира и се прави според личните вкусови. Угостителските објекти во Куманово најдобро го подготвуваат овој специјалитет. Мезалакот го сервираат во земјена тава. Се подготвува од јагнешки црева, јагнешко месо, црн и бел јагнешки дроб. Внатрешните органи, од кои се прави мезалакот, во минатото се миеле в река, ама тогаш и реките биле чисти и незагадени. Има повеќе видови мезалаци, и тоа со телешко или со јагнешко зајре, а има и мезалак само од чкембиња. Но, најмногу се прави од телешко и говедско месо во комбинација.
- Кумановско зељанче. Се прави од мелено месо. За смесата се користи свежо мелено јунешко месо, кое се меша со кромид, пиперки, лук и зачини, од која се прави голема плескавица и се пече на скара.
- Туршија - овошје и зеленчук конзервирани во киселина – во Македонија претставува многу повеќе од салата. Таа е традиција која се пренесува со генерации. Се подготвувала во есен за да го надополни недостатокот од свеж зеленчук во текот на зимските месеци. Пред појавата на вештачките конзерванси, како замена за оцетот, посебно во Крива Паланка, се користеле зелените сливи „џанки“ кои се користеле и за печење ракија.

Кратово. Интересно гратче сместено во вулканска област која наликува на кратер, што е многу редок пример во Европа и пошироко. Во неговата непосредна околина има остатоци од скаменета лава, камени топки или вулкански бомби, камени столбови и сл. Градот кој уште се нарекува и град на кулите, мостовите, римските рудници, старата чаршија, град на прекрасни цркви и манастири од XIV век, лежи во подножјето на Осоговските Планини, чиј врв Руен (2.252 м) е највисоката точка во овој регион. Позначајни гастрономски производи од Кратово и околината се следните:

- Леб со компири се приготвува со пченкарно брашно, компири, сол, квасец млека вода.
- Зелник со коприва се приготвува со брашно, масло, сол, маргарин; обарена коприва, јајца Зелникот е легендарна кулинарска класика во нашата земја. Самиот поим доаѓа од поимот „зелје“, што всушност се однесува на самите зелјести растенија кои се ставале во питата. Напролет домаќинките обично користеле коприва и штавеј, во лето – листови од цвекло, праз, пресна зелка, а во зима кисела зелка. Го печеле под вршник, и обично се послужувал топол со кисело млеко или сирење. Често правеле и пити, т.н. „благи зелници“, најчесто со тиква, а некаде и со јаболка.
- К`цана сол Во подготовката се користат 10 ароматични билки, добро исушени, мелени и минати низ сито, пченка „царевка“ и влажна, сурова морска сол од Италија (диво и питомо нане, босилек, мајчина душица, ноктец, повечерка, смил, копар. по желба, во к`цаната сол може да се

додаде и чубрица, за посилен мирис, или т.н. цигански пипер кој дава лута жичка). Овие билки по ливадите се среќаваат во јуни. Прво во посебни железни садови наречени дибеци се подготвува смесата. Солта последна се става и почнува биенето (к'цањето). К'цаната сол најчесто се консумира со посебно приготвено лепче позната како „пета“ со кое се мака приготвената ароматична сол.

- Јанија е карактеристично и познато јадење од овие краишта е која се правела со запршка на поголема количина брашно со црвен пипер. Во неа секогаш се ставало месо во зависност од тоа какво имале на располагање во моментот: јагнешко, јарешко, свинско и пилешко.
- Кратовска пастрмајлија е карактеристично јадење за градот Кратово. Таа се разликува од велешката, штипската и радовишката по тоа што се прави со чадено месо. Обично се јадела во зима и тоа за поголемите зимски празници, кога се колеле свињи. Домаќинките често пастрмајките ги носеле во фурна; го носеле само плехчето и месо од солено каче, а фурнијата го правел тестото и ги печел пастрмајките. Свинското месо се конзервирало со солење и притискање со плоча во дрвено каче. По Прочка преостанатото месо се ставало над огниште за чадење.
- Мантии кое е карактеристично за Кратовскиот и Паланечкиот регион, а кое е под влијание на турската кујна се мантиите. Се јаделе напролет кога сточарите носеле кисело млеко на продажба во градот, обично како ручек за семејството. Се приготвуваат со брашно, јајце, масло, оцет, маргарин, сол, сирење.

Крива Паланка. Источната капија на нашата земја е гратче сместено под Осоговските Планини, на устието на две реки. Во непосредна близина е Осоговскиот манастир, а нагоре патот води кон прекрасната планина. Карактеристично за Крива Паланка е што уште во минатото, населението од планинската област одгледувало овци и кози и произведувало: масло, сирење, млеко, компири, додека населението од селата од полето одгледувало: свињи, овци, живина, сеело житни култури, градинарски култури, бостан и ги произведувало сите млечни производи. Во Крива Паланка еден од најпознатите производи од бело брашно по кој градот надалеку бил познат, а денес препознатлив е симитот. Тој е еден вид „наутлија“ погача, но во посебна форма која ја има само тука. Позначајни гастрономски производи од Крива Паланка и околината се следните:

- Паланечки симит. Специфичниот бел симит се подготвува единствено само во Крива Паланка, каде што утрата во чаршијата до ден денешен мирисаат на оригинално обликуваното лепче. Специфичноста е во мајата која се прави од наут што се толчи, се попарува, па се остава повеќе часа да стаса. Повеќепати се замесува и премесува, треба да стои на посебна температура, сè додека, некаде во раните утрински часови, симитот не е готов за печење.

- Кривопаланечки мед. Се собира од пчелите во неколку вида: планински, ливадски и најмногу багремов мед. Чистината на медот што се собира е висока, поради планинските средини кои се неконтаминирани во овој регион.
- Сарамсаклии - градските жени ги правеле и денес ги прават надалеку познатите по вкус „сарамсаклии“; еден вид баница во посебна форма карактеристична за овој тип јадење. Се приготвуваат од брашно, сол, масло, вода, маргарин, кисело млеко, чешниња лук.
- Бела тава се приготвува со пилешки копани, ориз, пилешка супа, масло за готвење, сол, црвен пипер.
- Мафиши се приготвуваат со жолчки, зејтин, сол, вода или јогурт, брашно, квасец, белки. Османлиското влијание во овие краишта најмногу се огледа во градската средина преку правење слатко кое им се послужувало на гостите заедно со вода, чај и кафе. Кафето го располагале само богатите. Градските домаќинки биле познати по правење на сарамсаклии, баклави, мафиши, пандишпан, сутлијаш, крофни, ситни колачи со маст. Мафиши се еден вид брзи крцкави мекици кои традиционално се правеле и се носеле на повојница (по раѓање на дете).



Во манастирскиот комплекс „Св. Јоаким Осоговски“ се произведуваат манастирско вино и ракија, како сувенир за посетителите.

Скопски регион. Скопскиот регион го опфаќа басенот на Скопската котлина и претставува главниот културен, политички, економски и образовен центар на земјата. Урбаниот простор на главниот град Скопје го сочинуваат десет општини: Центар, Карпош, Кисела Вода, Аеродром, Гази Баба, Бутел, Чаир, Ѓорче Петров, Сарај, и Шуто Оризари. Останатите седум општини го

зафаќаат останатиот простор на Скопската Котлина, а тоа се општините Сопиште, Студеничани, Зелениково, Петровец, Илинден, Арачиново и Општина Чучер Сандево. Овој регион изобилува со природни и културно – историски објекти: Археолошкиот локалитет Скупи, тврдината Кале, аквадуктот, старата скопска чаршија, бројни цркви и манастири, кањонот Матка, планините Водно и Скопска Црна Гора и др. Во регионот успешно се развива урбан, бањски, транзитен и алтернативен туризам. Овој регион е најмал по површина и зафаќа само 7.3% од вкупната територија, но, тој е најнаселен со 30.0% од вкупното население и истовремено е и најгусто населениот регион со 343.5 жители на км².

Позначајни гастрономски производи од Скопје и околината се следните:

- Ајварот се приготвува на традиционален начин (на отворен простор, пиперките се печат на шпорет на дрва), поради што потребна е доста напорна рачна работа. Најчесто се подготвува кон крајот на летото и во почетокот на есента. Во текот на подготовката, првин црвените пиперки се печат, а потоа се ставаат во пластични ќесиња за да набабрат, зашто на овој начин потоа полесно може да се излупат. Следи внимателно лупење, при што треба да се отстранат семките, па собирање во мрежести вреќи, во кои пиперките ја поминуваат ноќта. Следниот ден тие се сечат на ситни парчиња, се мелат и се пржат на тивок оган. Најдобриот ајвар се произведува во домаќинствата, зашто само преку внимателна рачна работа може да се постигне целосно отстранување на лушпата и на семето од пиперката, што го гарантира чистиот вкус на ајварот. Тој е редовен и постојан дел од зимницата, зашто најлесно се конзервира и најдолго може да се користи во зимскиот период од годината. Многу често се случува во ајварот за збогатување на вкусот да се додаде и печен модар патлиџан или иситнет морков.
- Чорба (тур. çorba) е вид густа супа која традиционално се подготвува во евроазиските кујни. Чорбите се прават од разни видови зеленчуци и месо. Македонските домаќинки правеле различни чорби, и посни и мрсни. Порано месото најчесто се подготвувало во чорби, а многу поретко како печено, освен при некоја пригода или празник. Чкембе чорбата е и легенда и лек. Секој знае дека по тешка ноќ (читај алкохол) најдоброто нешто што може да се направи за телото е да му се даде топла чкембе чорба. Но за неа не мора да одите до најблиската кафеана за да го каснете тој еликсир, кога можете да си го направите и дома.
- Бурек (тур. börek) доаѓа од зборот „bur“, што значи „завиткува“. Тоа е печиво во слоеви кое може да се најде во многу земји што биле во составот на Отоманското Царство. Се прави од лиснато или скиснато тесто, и претежно со фил од мелено месо, но постои и со сирење, со спанаќ, како и пица-бурек. Обично се јаде со прсти, во комбинација со ладен јогурт.
- Симит-погача е еден од ретките специјалитети што се продава речиси само во Скопје. Тоа е сендвич составен од лепче (кифла) и од мрсна пита без фил,

која наликува на бурек. Велат „празен сендвич“ или „леб во леб“. Во симитот (лепчето) се става наут, додека вкусот на погачата е од маста во неа – овча или од кравја. (Инаку, маста е млечен производ. Се добива со „тепање“ на млекото). Може да се комбинира со јогурт. Освен што се знае дека ја правеле од одамна, нема податок за нејзиното појавување.

- Скопски кебапи. За добри кебапи, потребно е квалитетно месо од познат доставувач и рецепт што мајсторите го користат со децении. Што се однесува до видот на месото што се користи за производство, постојат различни комбинации. Кебапите можат да бидат само со јунешко, меѓутоа може да се додаде и друг вид месо. Со овој специјалитет се препорачува да се консумира пиво. Терминот кебап, како и првичниот рецепт за ова традиционално јадење, потекнува од арапската кујна што од времето на османлиското владеење е зачуван во земјата.
- Турли-тава. Како специјалитет се сервира во земјени чинии. Најчесто како додаток се служат запечени лепчиња и жолта ракија. Се подготвува од јунешка, свинска и јагнешка удица, кромид, моркови, тиквички, целер, боранија, бамја, компир, домати.
- Шопската салата е едно од македонските традиционални предјадења, а освен кај нас карактеристична е и за Бугарија и Србија. За потекло се зема регионот околу Шоплук, препознатлив по доброто сирење коешто жителите го користеле во најразлични јадења. Името го добила според словенското племе Шопи кое живеело во тој регион.
- Сарма од кисела зелка вистински домашен деликатес во македонската традиција е сармата. Таа може да се подготви со кисела или свежа зелка, со лозов лист или со листови од штавеј. Зборот „сарма“ има потекло од турскиот јазик и значи „да се свитка“. Повторно е јасно отоманското влијанието на овие простори. Како неизбежен дел од традиционалната посна трпеза во земјата се прави и посна сарма – сарма со ориз во комбинација со мирудии по желба на домаќинката – праз, ореви, нане, магдонос, моркови.
- Пита со јаболка се приготвува брашно путер или маргарин јајца, мелени ореви, кора од лимон. кисели јаболка, шеќер, рум, павлака, ванила.
- Боза. Бозата е традиционален пијалак со специфичен и надалеку познат вкус. Претставува освежителен пијалак кој се добива со ферментација на брашно, пченица или просо, шеќер и квасец. Овој пијалак може да се најде во повеќето македонски слаткарници, а луѓето што го прават –се нарекуваат бозаци. Рецептот за овој пијалак е стар стотици години, а кај нас е пренесен во времето на Отоманската Империја. Се среќава во повеќето балкански земји. Македонската боза се разликува од останатите по тоа што е посветла и има поблаг вкус.
- Скопско. Скопско е пиво што го произведува Пивара Скопје, а датира од 1922 година. Неговите рекламни слогани се „Скопско, наше најдобро“ и „Скопско и сè е можно“.

- Производите на Европа. Европа своите почетоци ги започнува како занаетчиска работилница за производство на бонбони, локум и слични производи од шеќер во 1882 година. За разлика од тогаш, денес таа е модернизирана фабрика за чоколади, вафли, желе, крем-банани, бонбониери, чоколаден локум, бонбони и др.



Најпознатите кебапчилници во Скопје се лоцирани во Старата чаршија.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Дефинирајте ја гастрономијата.
2. Опишете го историскиот развој и традиција на националните јадења.
3. Наведете специфичности на јадењата од македонската национална кујна.
4. Објаснете го значењето на националната гастрономија како фактор за развој на туризмот во нашата земја.

Вежби:

1. Направете истражување и анализа на традиционални јадења во вашето место на живеење.
2. Креирајте мапа на јадења и специјалитети од вашиот регион.
3. Соберете рецепти од традиционални македонски јадења.
4. Направете анализа на понудата од национални јадења кај рестораните во вашето место на живеење.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

За да направиме дефинирање и поделба на различните видови кујни, најпрво треба да го објасниме зборот кујна и неговото користење во гастрономијата. Зборот кујна, во гастрономијата има две намени и опфаќа:

- Физичка просторија специјално дизајнирана со намена да се подготвуваат различни јадења со користење на опрема и инвентар; и
- Традиција на подготвување на јадења кои се специфични за одреден регион, земја или начини на подготвување на храна (пример, кујна од Охридскиот регион, Италијанска кујна, Вегетаријанска кујна и др.). Според потеклото на јадењата кујните можеме да ги поделиме на:
 - Регионална кујна. Во регионалната кујна се вбројуваат јадењата кои се приготвуваат и се специфични за одредени краеве или региони на некоја земја. На пример, за нашата земја карактеристични се: Охридско маќало; Тетовско гравче, Штипска пастрмалија, Шарска плескавица, Скопска симит-погача, Прилепски ширден, Кумановски мезалак и слични.
 - Национална кујна. Во оваа кујна спаѓаат јадењата кои се карактеристични за сите краеве на една земја. Во случајот на македонската кујна, многу јадења водат потекло од ориенталната (во најголем дел турска) кујна која е карактеристична по употреба на јадења со црвена заправка, разни видови тави (тава грав, тава ориз), мусаки и слично, а од десерти слатки шербетлии (баклава, кадаиф, тулумби). Од друга страна пак, одредени јадења кои потекнуваат од нашата земја како сутлијашот и шеќерпарето се одомаќени во турската кујна.
 - Интернационална кујна. Оваа кујна ги спојува сите јадења кои се познати и прифатени во повеќе земји и се подготвуваат ширум светот. Начинот на приготвување на интернационалните јадења во сите земји каде што се приготвува треба да биде ист.

Терминот „гастрономија“ има грчко потекло и означува готварски гурманлак, а гастронот – човек што добро готви, гурман, одбирач на јадења.

Буквалното значење на терминот гастрономија од грчки јазик е „гастро“ – стомак и „номос“ – знаење, закон. Гастрономијата во основа, најголемиот дел од луѓето ја поврзуваат со подготвувањето на храна, сепак треба да истакнеме, дека гастрономијата како наука опфаќа многу аспекти поврзани со храната како општествени, економски, културни, историски, природни и др., а не само подготовката на храна – готварство и кулинарски вештини. Гастрономијата можеме да ја поделиме на четири главни области:

- практична гастрономија;
- теоретска гастрономија;
- техничка гастрономија и
- гастрономија на храна.

Практичната гастрономија се занимава со изучување на практичните аспекти како подготовка, производство и послужување на различна храна и пијалаци од различни земји/кујни во светот. Практичната гастрономија опфаќа техники, стандарди и комуникација меѓу персоналот и гостите, кулинарските, регионалните и културни специфики на храната. Изработката на менијата, вештините на готвење и системите на послужување на јадењата спаѓаат во практичната гастрономија. Практичната гастрономија ја сочинуваат вработените, готвачите, услужниот персонал, сомелиерите и др.

Теоретската гастрономија ја поддржува практичната гастрономија. Се заснова на процесите и системите, рецептите, готварските книги и останатата литература поврзана со гастрономијата. Опишува различни процедури кои треба да се следат за да се постигне одреден успех. Планирањето на мени за настани, соодветна храна и пијалак, се дел од работењето во теоретската гастрономија. Теоретската гастрономија е изворот на креативност кој ги инспирирал националните јадења низ светот со векови наназад. Таа е поле на персоналот, каде вработените ја комбинираат практичната и теоретската гастрономија за да постигнат ефективност во работењето.

Техничката гастрономија се темели на технологијата и опремата за производство и послужување на храна и пијалаци и како оваа технологија и техника може да придонесе за развој на гастрономијата. Мени инженерингот, анализата и предвидувањето на работењето и новите технологии на готвење и производство на храна се дел од техничката гастрономија.

Гастрономијата на храна е дел од гастрономијата која се занимава со генезата на храната и нејзината основа. Правилното користење и комбинирање на храна и пијалаци се дел од оваа гастрономија.

Гастрономскиот идентитет е под влијание на факторите култура и околина. Географските услови и климата влијаат на храната која се одгледува и произведува, но исто така влијаат и на вкусот. Доколку дестинацијата која се посетува е остров на море, тогаш во најголем дел од случаите, навиките за хранење ќе се засноваат на рибарење или морска храна. Квалитетот на храната зависи и од географијата, односно добриот квалитет на храна зависи и од теренот каде истата се одгледува. Религијата има важна улога во традицијата и начинот на исхрана. Кај муслиманската религија, Халал системот во голем степен предодредува што се консумира. Кај јудаизмот, Кошер хранењето исто така поставува одредени насоки на исхрана. Кај останатите религии имаме слични примери, постите кај православните верници и др. Богатството и социјалниот статус во едно општество влијаат на гастрономскиот идентитет. Новите технологии на подготвување на храна и иновациите во гастрономијата, исто така придонесуваат во формирањето на гастрономскиот идентитет како и етничката разноликост. Сите овие влијанија на културата и околината, оставаат белег и го креираат гастрономскиот идентитет на одредена дестинација.

Покрај раѓањето и смртта, одгледувањето, производството и консумацијата на храна е еден од најважните моменти во човечкото постоење. Храната е еден од начините преку кои луѓето (човештвото) се карактеризираат себе си за цивилизирани. Идентитетот, без разлика дали станува збор за национален, религиозен, етнички, скоро секогаш се поврзува со храната. Секоја група се смета себе си за исклучителна и различна и ја користи храната како би го покажала тоа.

Покрај одредени јадења, понекогаш и одделни производи (земјоделски и др.) може да влијаат на креирањето на гастрономскиот, а во одредени случаи и националниот идентитет на некои земји. Истите се користат од страна на дестинациите како национална туристичка промоција, како што е случајот со пиперката во Унгарија која се смета за дел од културното наследство на земјата и се користи за целите на туристичката промоција преку брендирањето.

Во Република Северна Македонија, во антиката се користела храна од месо и млеко, храна од овошје, храна од зеленчук и билки, храна од жита и семки со комбинација на пијалаци што останале непроменети или минимално изменети од најдревни времиња, па сè до денес. Ловството, одгледувањето на домашни животни, пекарството, правењето на сирење, производството на вино, земјоделските производи и др., биле значаен сегмент во развојот на македонската гастрономија. За да може подолго да стои храната од сите видови, се потсушувала и димела над огништата. Основа на готвењето било киснење и варење, а поретко печење. Месото, рибите, овошјето и зеленчукот најдолго траеле сушени како резерви на храна за војската, народот и масовните прослави, иако можеле да се најдат свежи во секое време. Периодот на Среден век игра важна улога во развојот на гастрономијата во светски рамки. Ова е период во кој, започнуваат да се креираат различни држави, започнува да се подобрува трговијата и да се позиционираат гастрономиите во различните земји. Едно од најголемите влијанија врз македонската гастрономија се случува со потпаѓањето на територијата на земјата под Турска власт. По втората Светска војна, македонската кујна се презентирала во светски рамки како дел од Југословенската кујна. Денес македонската национална гастрономија е богата со рецепти и разновидни јадења подготвени традиционално од страна на различни националности кои живеат во земјата.

Развојот на гастрономијата е многу важен за туризмот. Статистиката поврзана со туристичката индустрија во рамките на земјите од Европската унија и бројот на фирмите (во проценти) е следната: фирми поврзани со храна и пијалаци учествуваат со 66%, сместувањето со 12%, транспортот со 16%, туристичките агенции со 4% и рентакар со 2% во вкупниот број на фирми кои се занимаваат со туризам. Процентуално погледнато, остварените приходи на фирмите во туристичката индустрија според нејзините компоненти е следниот: храна и пијалаци учествуваат со 32%, сместувањето со 17%, транспортот со 26%, туристичките агенции со 17% и рентакар услугите со 8%. Бројот на

вработените кај фирмите во туристичката индустрија според нејзините компоненти е следниот: храна и пијалаци учествуваат со 58 %, сместувањето со 20 %, транспортот со 16 %, туристичките агенции со 4 % и рентакар со 2 %.

Истражувањата на Светската туристичка организација при Обединетите нации, покажуваат дека: гастрономските мотиви за патување кај туристите во светски рамки се на трето место, веднаш зад културните и природните вредности. 87 % од членките на оваа организација (национални туристички организации) сметаат дека гастрономијата е важен стратешки елемент кој го дефинира имиџот, брендот и промоцијата на дестинацијата. Осум од десет членки на Светската туристичка организација, сметаат дека гастрономијата е движечка сила на туризмот.

Република Северна Македонија е поделена на осум статистички региони: Вардарски, Источен, Североисточен, Пелагониски, Североисточен, Југозападен, Полошки и Скопски. Како и секоја национална кујна, така и македонската, има сопствени обележја условени од специфичноста на поднебјето, продуктите кои ги дава тоа и од посебноста на начинот на приготвувањето. Во Република Северна Македонија виреат градинарските култури кои се специфични за ова поднебје. Добрата страна на македонската национална кујна се во обилното користење на квалитетен и разновиден зеленчук, свеж, преработен или конзервиран. Зеленчукот се користи при приготвување јадења од зеленчук со месо пинџур, лутица, пржени пиперки со млечни производи, пржење јајца и пити.

Република Северна Македонија е позната и по големата потрошувачка на ориз. Македонските домаќинки се сметаат за добри мајстори во приготвување на ориз. Млекото и млечните производи во македонската национална исхрана исто така се познати по високиот квалитет и специфичноста на вкусот. Киселото млеко и овчиот кашкавал во овој поглед имаат значајно место, особено киселото млеко како додаток на повеќе видови на јадења.

Од месо, во македонската национална кујна се употребуваат јагнешкото, овчето, свинското, говедското, телешкото, пилешкото, приготвени како печено, со зеленчук, ориз, јагнешко со јајца и кисело млеко, и на традиционален начин, печено на ражен и скара. Потрошувачката на риба во исхраната во Република Северна Македонија зазема значајно место. Далеку се познати охридската пастрмка и јагулата од кои се приготвуваат разновидни јадења со специфичен вкус и мирис.

Република Северна Македонија е позната и по пекарските производи: Симит погача, ѓеврек, сирењак, бурек и др. Од слаткарските производи најпознати се алвата, локумот, сувата пита со ореви и грозје, а од безалкохолните пијалаци позната е бозата која се одликува со специфичен вкус, свежина и хранливост.

II. ТЕХНОЛОГИЈА НА РАБОТЕЊЕ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со примена и функција на опремата и инвентарот во кујна, работна облека, одржување на лична и работна хигиена при работа во кујна, правила на хигиено-техничка заштита при работа и заштита од несреќи при работа и составување на листа на јадења и мени.

После совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да:

- ✓ анализира примена и функција на опремата и инвентарот во кујна;
- ✓ користи работна облека и применува хигиенски навики за одржување на лична и работна хигиена при работа во кујна;
- ✓ применува правила на хигиено-техничка заштита при работа и заштита од несреќи при работа; и
- ✓ објаснува критериуми за составување на листа на јадења и мени.

Клучни зборови: опрема, инвентар, хигиена, заштита, мени.



При подготовка на јадењата се користи најразлична опрема и инвентар во кујна.

1. Примена и функција на опремата и инвентарот во кујна

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со опрема и инвентар во кујната, како и садови и посатки во националната кујна за чување, складирање, подготвување и послужување на храната.

1.1. Опрема и инвентар во кујната

Темелното познавање на опремата е неопходно за успех во кујната. Само мал дел од храната и јадењата се подготвуваат само со печка, тава, ножеви и други рачни алати, за останатите потребна е соодветна опрема. Модерната технологија продолжува да се развива и на пазарот се појавуваат сè повеќе специјализирани и технички напредни алатки за намалување на трудот во кујната. Голем дел од новата опрема е толку сложена или толку софистицирана што само презентација од инструктори и практика на користење ќе придонесат истата да биде безбедно и успешно користена. Другите предмети, особено рачните алатки, се едноставни и за нив нема потреба од дополнителни објаснувања, но бараат многу вежбање за да се развијат добри рачни вештини.

Огромна палета специјализирана опрема е достапна за денешните кујни. Производителите на угостителска опрема ја рекламираат својата понуда преку специјализирани каталози, преку своите официјални веб страни или на саеми за угостителска опрема. Во оваа технолошка ера, скоро секоја година се иновираат и произведуваат нови алатки за поедноставување на разни задачи во готварството.

Под готварска опрема се подразбира целата опрема која се користи во кујната при извршувањето на различните работни функции. Кујнската опрема може да се подели според различни критериуми, како: според намената/ функцијата на опремата, според техничките спецификации, според физичките спецификации, според материјалот од кој е направена, според храната за која е наменета и сл. Во готварството се користи и опрема која е стандардна и за останати дејности како електрични, водоводни, интернет инсталации, компјутери, аспиратори, климатизери, против пожарни апарати, ваги и сл.

Според функцијата, во основа опремата која се користи во кујна можеме да ја поделиме на:

- опрема за готвење: плотни, печки (пареа, струја, плин, микробранови и др.), саламандери, скари, ражен и др.;
- опрема за процесирање: миксери, машини за сечење месо, машини за мелење месо, блендери и др.;
- опрема за работа и чување на намирници: работни маси, опрема за одржување на топлина на јадења, ладилници, замрзнувачи и др.;
- опрема за подготовка на јадења: тави, лонци, тенџериња, овали и др.;

- опрема за мерење на храна: електронски и механички ваги, термометар за температура и др.;
- дополнителна опрема: машини за сладолед, чоколадо и др.;
- опрема за остатоци од храна: контејнери, машини за садови и др.; и
- опрема за обработка на храна: ножеви, виљушки, лажици, инки, цедалки, рендиња, маталки, сито, четки, сукала, даски за сечење, алат за декорација и др.

Според одделенија кои го сочинуваат кујнскиот блок, опремата можеме да ја поделиме на опрема за:

- Топла кујна;
- Ладна кујна;
- Кафе кујна;
- Слаткарство и пекарство и
- Месарница.

Сепак, при оваа поделба треба да се земе предвид, дека одредена опрема се користи во повеќе одделенија на кујнскиот блок за различна намена.

Апаратот претставува сложено, готово изработено техничко средство што со вклучување врши или овозможува вршење на определена работа. Машината е орудие за работа управувано од човек што со движење на определени свои делови, претворајќи ја енергијата од еден вид во друг, врши некаква работа. Машините можат да бидат механички или електрични. Во кујната се користат најразлични видови на апарати и машини и истите се нарекуваат инвентар.

Инвентар претставуваат сите предмети кои се користат во кујната. Основната поделба на инвентарот според физичките карактеристики, но и сметководствени е крупен и ситен инвентар. Најголем дел од крупниот инвентар се води и како основно средство за работа и има повисока цена на чинење од ситниот инвентар. Ситниот инвентар (се нарекува и готварски алат) претставуваат сите помошни средства со кои рачно, со електрична енергија или машински се обработуваат материјалите. Со алатките полесно, побрзо и попрецизно се работи. Алатките овозможуваат изработка на сложени производи и го намалуваат времето за производство. Постојат голем број на алатки за најразлична намена во готварството. Алатките може да бидат едноставни, но и многу сложени. Инвентарот во кујната е важен по својата намена за изведување на разни операции за приготвување на храна. Инвентарот може да биде направен од различен материјал или негови комбинации како железо, никел, алуминиум, сребро, порцелан, керамика, стакло, дрво, пластика и др. Во најголем дел, инвентарот кој се користи во кујна е направен од челик кој не рѓосува (гер. rost-frei; фpa. inox; анг. stainless steel). Правилното ракување и чување на инвентарот е важно за готварството, како и процесот на управување со инвентарот, неговата контрола, попис, набавка и сл.

При користењето на апаратите, уредите и машините во кујна, треба да се обрне внимание на неколку важни сегменти како:

- Опремата која се користи во готварството може да биде опасна. Современата опрема за готвење и преработка на храна има извонреден капацитет за да изгорат, пресечат, згмечат или повредат вработените во кујна. Затоа треба да се почитуваат мерките за соодветната безбедност и процедурите за работа со опремата. Не треба да се користи опрема додека не се запознаеме со нејзиното работење и сите нејзини карактеристики. Исто така, треба да можеме да препознаеме кога опремата не работи правилно. Кога такво нешто ќе се случи, опремата се исклучува и дефектот се пријавува на одговорното лице.
- Чистењето на опремата е дел од оперативната постапка. Темелно и редовно чистење е неопходно за правилно функционирање на целокупната опрема. Поголемиот дел од крупниот инвентар може да биде делумно расклопен за неговото чистење. Повторно, секој модел е малку поинаков. Упатствата за работа треба детално да ги опишат овие процедури. Ако прирачникот не е достапен, мора да добиете информации од некој кој ја познава опремата.
- Заштеда на енергија. Во минатото, стандардна процедура била готвачот да ги вклучи решоата и рерните наутро и истите да работат во текот на целиот ден. Денес, високата потрошувачка на енергија ја направи оваа практика скапа. Технолошкиот напредок на опремата придонесе, на модерната опрема да ѝ треба помалку време за загревање, како и истата да биде со помала потрошувачка на електрична енергија. Важно е да се знае времето за загревање на целата опрема за готвење, за да не мора истата да се вклучува порано од што е потребно. Треба да се направи планирање на производството, така што опремата која троши многу енергија да не биде вклучена долги периоди кога не се употребува.
- Рацете на готвачот се најдобрите алатки. Машините се наменети да бидат уреди за заштеда. Сепак, корисноста на специјализираните опреми за обработка често зависи од обемот на храна со која се ракува. Потребно е помалку време на готвачот да исечете неколку килограми кромид со рака, отколку истиот да го постави во машина, да монтира специјализиран нож, да процесира кромид низ неа, и на крај да ја исчисти опремата. Ова е причината зошто е важно да се развиваат добри рачни вештини. Опремата, апаратите, машините и инвентарот во кујната се прилагодени

според листата на јадења, категоризацијата и капацитетот на кујната. Колку оваа опрема е помодерна, толку процесот на работа е полесен, поедноставен, рационален и изискува помалку време.

Крупен инвентар. Постојат најразлични видови на крупен инвентар кој се користи во готварството. Поважниот крупен инвентар за во кујна е следниот:

Конвектомати. Печки кои ја користат топлината од загреаниот воздух кој се дистрибуира подеднакво околу храната. Работат на пониска температура од конвенционалните печки.



Бен-мари. Овие уреди во кујната се користат за подолготрајно готвење или за одржување на температурата на јадењата во подолг временски период преку загреана вода.



Фритези. Во готварството наоѓа примена за пржење на храна во поголема количина масло.



Дехидратори за храна. Во кујната се користат за сушење на овошје, зеленчук, билки, зачини или месо.



Ферментациски комори. Се користат за ферментирање на тесто.



Печки. Во готварството се користат најразлични видови печки кои функционираат на топлина (преку вентилатор), на загревање на делови од печката, на пара и сл. Може да бидат електрични, на плин или микробранови.



Работни маси. На работните маси се обработуваат намирниците потребни за различните видови на јадења.



Индуктивни решоа или плотни. Се употребуваат за загревање и готвење на различни јадења.



Грил за пилиња. Се користи за печење на пилиња, каде истите се наредени на ражен кој се врти автоматски.



Машини за сечење месо. Се користат за сечење на месо во различни големини, дебелина и сл.



Комбинирани печки. Печки кои работат на топлина, пареа или комбинација од двете.



Блендери. Уреди кои се користат за мелење и мешања на храна, како и за сосови.



Саламандери. Уреди со грејач кои се користат за загревање, топење, потпечување на различни јадења и сл.



Кујнски блок елементи. Поголем број на елементи од уреди за кујна кои се спојуваат во една целина.



Колички за тави. Уреди со тркала на кои се редат различни тави.



Кујнски колички. Уреди со тркала на кои се чуваат различни намирници и служат за полесен транспорт.



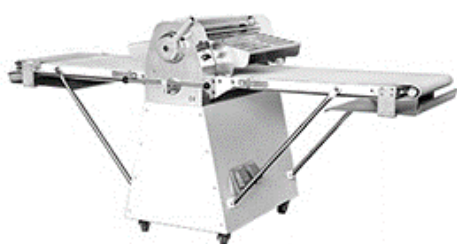
Котли за супа. Уреди кои се употребуваат за подготовка и чување на супи.



Ледомати. Уреди за производство и складирање на лед.



Ламинатори. Уреди кои се употребуваат за обработка на лиснато тесто.



се на **Машини за колбаси.** Машини кои се користат за производство на колбаси од најразлични видови на месо.



Кујнски туш батерии. Професионални кујнски чешми за плакнење и миење на храна или садови пред влез во машина, со можност за движење во повеќе правци.



Машини за мелење месо. Уреди кои се употребуваат за мелење на различни видови месо.



Машини за садови. Уреди кои се користат за миење на садови.



Мијалници. Се користат за миење на чинии.



Печки за пици. Специјално дизајнирани печки за печење на пици.



Работни маси за подготовка на пици. Работни маси кои се користат за подготовка на пици.



Плотни за палачинки. Специјализирани рамни плотни на кои се пече тестото за палачинки.



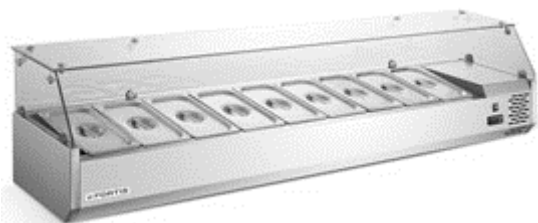
Преси за плескавици. Уреди кои се користат за оформување на плескавици од веќе подготвена смеса.



Разладни работни маси. Работни маси во кои има вградено ладилници.



Салата барови. Уреди кои се користат за чување на различни видови салати.



Скари. Уреди кои се користат за печење на месо. Може да бидат електрични, плински или на кумур.



Шок комори. Уреди кои се користат за брзо замрзнување на храна по подготвувањето.



Соковници. Уреди кои се користат за цедење на сок од различни видови овошје и зеленчук.



Миксери. Уреди кои се користат за мешање на намирници.



Ладилници. Опрема за ладење и замрзнување на храна.



Топли витрини. Опрема која располага со систем за зачувување на влага и свежина на производите и се користи за презентација на храна.



Тостери. Уреди кои се користат за сплескување на храна, тесто-вафли, а најчесто леб - тостови (сендвич од две парчиња леб и останати намирници меѓу нив).



Висечки ормари. Опрема која се употребува за чување на ситен инвентар.



Машини за паста. Уреди кои се користат за мануелно правење на различни видови паста (тестенини).



Вентилациски хауби. Се користат за вентилација на воздухот во кујната, имаат вградени филтри и осветлување.



Ситен инвентар. Најразлични видови на ситен инвентар и алат коишто наоѓаат своја примена во готварството. Поважен ситен инвентар за во кујна е следниот:

Тави. Плитки садови со рачка за држење. Постојат најразлични видови, а најчесто се користат за пржење.



Даски за сечење. Се користат како површина за сечење на различни намирници. Може да бидат во боја, каде секоја боја е наменета за различна храна.



Ножеви. Рачно орудие за сечење со сечило и рачка. Во готварството се користат различни ножеви за подготовка на храна.



Лажници. Служат за црпење течна или кашеста храна. Во кујната се користат најразлични видови на лажници при подготовката на јадењата.



Тенџериња. Длабоки садови за готвење на храна со поклопец. Се употребуваат најразлични тенџериња за подготовка на јадења во кујната, најчесто за варење.



Виљушки. Виљушките имаат рачка и две или повеќе остри делови и служат за бодеење или подигнување на храна. Во кујната се користат најразлични виљушки за различни намирници, декорација, месо и др.



Цедалки. Цедалките имаат мрежа за прецедување и се користат за издвојување на одредени делови од намирниците кои не се потребни.



Рендиња. Се употребуваат за рендање или сечење во различна дебелина на парчиња од намирници по потреба.



Маталки. Се користат за физичко матење - мешање на одредени намирници, како истите би ја смениле својата структура. Најчесто се користат за матење јајца, кремове, сосови (холандез сос) и др.



Ваги. Можат да бидат електрични или механички. Се користат за мерење на тежината на намирниците при подготвување на јадења.



Инки. Инката има облик во вид на конус, на врвот продолжен со цевка и служи за претурање течност во сад со тесен отвор.



Термометри. Се користат за мерење на температурата на одредени намирници.



Пинцети. Имаат два крака во форма на маша и служат за фаќање ситни предмети, декорација и сл.



Вок тава. Тава со вдлабнато дно која се користи за различни видови на подготовка на храна. Потекнува од Кина.



Пица лопати. Служат за внесување и изнесување на пицата во печката за пица.



Тави и плехови. Садови во кои се реди и подоцна подготвува храната, најчесто со печење.



Фаталки за продукти. Служат за фаќање, превртување и пренесување на различна храна.



Шприцеви. Се користат за воведување – вбризгување на течности во храна.



Шпакли. Шпаклите имаат дршка и сплеснат преден дел што се користи при готвењето за измазнување на површини.



Чинии. Служат при подготовката на различна храна, како и за сервирање на готовото јадење.



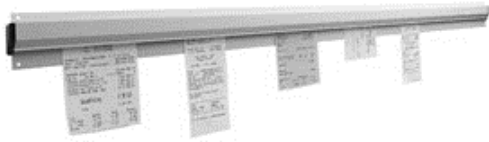
Шишиња за сосови. Се користат за складирање на сос кој се наноси како декорација на порциите.



Кутии за прибор. Се користат за чување на приборот кој се користи во кујна.



Држачи за нарачки. Се користат за редување на нарачките за јадења од ресторанскиот дел кој треба да се подготват во кујната.



Контејнери за намирници. Се користат за чување на различни видови на намирници.



Гастро садови. Се користат за чување на различни видови храна.



Ножици. Дводелно орудие со две сечила и рачки, составени во средината, што служи за сечење на храна.



Сукала. Се користат за сукање тесто.



Четки. Се користат за премачкување на јадења.



Модли. Садови во различна форма и големина. Најчесто се користат за декорација.



Чекани за месо. Се користат за толчење или набивање на месо. Составени се од рачка и глава во два дела (рамен и рапав).



1.2. Садови и посатки во националната кујна за чување, складирање, подготвување и послужување на храната

Во македонската национална кујна се користат различни средства и посатки за чување, складирање, подготвување и послужување на храната. Овој традиционален инвентар ќе го презентираме во текстот подолу со позначајни примери. Многу мал дел од овој инвентар денес се користи во готвењето, а овие артефакти може да се видат во музеите или како декорација и украси во националните ресторани.

Ношеви – Ношевите се направени од дрво, во вид на сандак, во чија внатрешност има дрвени прегради. Служат за чување на брашно и за месење леб. Ги имало речиси во сите населени места во земјата. При месењето се користи струшка која помагала за одлепување на тестото од дрвените даски на текњето, како и стругање и чистење на текњето по месењето и печењето на тестото. Струшката е направена од метал, едната страна е изострена, а другата е свиткана и приспособена за држење.

Текње – Текњето е дрвено корито со поклопка. Служи за месење леб. Предноста на текњето е во тоа што може во него да се меси поголемо количество тесто и што во ова текње тестото брзо скиснува – втасува.

Сито – Ситото се користи за сеење брашно. Ги има повеќе видови: тенко сито за сеење брашно за мазници, дебело сито, за сеење брашно за леб. Решетото е поголемо и покрупно сито, направено е од плех, а служи за сеење жито.

Дрмон – Дрмонот има и речина, служи за сеење на жито. Тоа, за разлика од другите сита е со поголеми дупки, за да излегуваат камењата и скубали – жито, неизлистенено од слама.

Амбар – Амбарот е поголем дрвен сандак за чување.

Синија – Синијата е направена од дрвени штици. Формата е тркалезна и личи на софра со четири нозе. Служи за сучење кори.

Тарун – Тарунот е исто така направен од штици и неговата форма е кружна со испуштена дршка – фаталка. Служи за месење погачи, за речење сучени кори и за покривање на некои котлиња во кои има храна.

Јамче – Јамчето е мало каначе кое служи за топење на маст и за прскање на сучени кори за подготовка на пити и на мазници. Јамчето е направено од калај или бакар, а е калаисано.

Тава за чорба – Тавата за чорба е направена од бакар, подлабока е, има подолга рачка за полесно држење.

Пирустија – Таа е направена од метал. По форма може да биде тркалезна или триаголна со три ногарки. Нејзината големина зависи од големината на црепот, вршникот, тавата и малите тенџериња.

Питуличарник – Питуличарникот е направен од ламарина со кружна форма и со рачка и служи за правење на питулици.

Квасарник – Земјена паница. Дното е тркалезно, а во горниот дел е проширено. Служи за чување квасец. Се чува во текње.

Струшка – Направена е од железо. Рачката е долга 15-20 см. Во долниот дел е проширена и е заострена. Служи за стружење на тестото. Се чува во текње.

Сукало – Долго изделкано дрво во должина 80 см – 1 м. Служи за сучење на мазник (зелник). Се чува во текње.

Ѓум за вода – Бакарен е, а на дното е тркалезен. Средниот дел му е потесен, а во горниот дел се стеснува завршувајќи со отвор. Од едната страна има рачка која започнува од горниот дел и продолжува до средниот дел. Служи за полнење и греење вода. Се чува во печалникот.

Штица за леб – Долга штица (1-1,5 м), која на едната страна е заоблена, а од двете страни е заградена со штички чија височина изнесува 4-5 см. Служи за ставање масен леб. Се чува во печалка.

Тепсија бакарна – Служи за печење зелник (мазник). Зависно од големината има мали и големи, а по форма плитки и длабоки. Се чува на полица во печалка.

Вршник – Се прави од дебела ламарина во облик на полутопка, озгора има прицврстена рачка, која служи за вадење на вршникот кога е усвитен. Служи за печење леб, мазник, ѓомлезе и др. Се чува во печалка.

Тава бакарна – На дното е рамна, а од страните е опколена со извиткан обрач кој достигнува височина од 3 до 6 см. Има рачка долга 50-60 см. Рачката на крајот е свиткана. Се чува во печалка.

Земјено грнче – Дното му е тркалезно, во средниот дел се проширува (по испапчено), а во горниот дел се стеснува завршувајќи со отвор. Од едната страна има рачка која е прицврстена горе (отворот) па до средниот дел. Одреден е ишарано со испрекинати линии и др. Се чува во печилницата и тоа во камарче или полица. Служи за варење грав, млеко и др.

Веруга – Железен синџир обесен на оџак долг 1-1,5 м завршува со кукачка. Служи за поставување котле со вода и млеко.

Каленици – Се прават од земја. По облик и големина се различни. Но главно на дното се поиздлабени, а во горниот дел се прошируваат. Има и шари на нив како прави испресечени линии и сл. Се чуваат во камарче или на полица.

Стомни – Дното им е тесно, на средниот дел се испапчени (топчести), а во горниот дел се стеснуваат завршувајќи со отвор. Секоја стомна има по една рачка која започнува од горниот дел и оди до средниот дел. Но, има стомни што имаат рачки и од двете страни. Исто така покрај едниот отвор има и друг помал, на рачката (дуле). Се користат за транспорт на вода или течност.

Трпеза – Се прави од дрво (чамово и буково). Горниот дел е тркалест, дебелината изнесува 4-5 cm. Тркалестиот дел е поставен (зацврстен) на три или четири нозе, зависно од бројот на нозете, има три или четириножни трпези. Служи за јадење. Се чува во печалницата обесена на сид.

Ручник – Се прави од црвена земја. Дното му е тркалезно, во средниот дел се стеснува завршувајќи со отвор. Има рачка која е прицврстена од двете страни. Служи за носење ручек на поле. Се чува во камарче.

Склопци – Се прават од дрво во вид на издлабени каленици. Се поставуваат една врз друга. Служат за носење храна на поле. Се чуваат на полица.

Каначе бакарно – Дното му е тркалесто, средниот дел има ист пречник, а во горниот дел се стеснува. Од една страна има рачка. Служи за топење маст кога се прави зелник (мазник).

Толчник лучница – Тоа е дрво во форма на круша во долниот дел, а во горниот дел се стеснува и има валчеста форма. Се чува на полица или во лажичарник. Се користи за толчење лук.

Бутин – Бутинот е составен од два дела: бутин и турило. Се прави од штици (букови или чамови), бројот на штиците изнесува 20-30, висината 80-100 cm. Напречен пресек има 10-15 m, а долниот дел е поширок, а во горниот потесен. Штиците се прицврстени со железни обрачи на број од 4 до 5. Се користи за матење матеница.

Долап за кафе – Направен е од тенеџија. Има валчеста форма, со еден отвор и со капак кој служи за ставање кафе и леблебии. Рачката минува низ двете спротивни страни, долга е 60-70 cm, служи за вртење. Се чува во печалница обесена на сид.

Турилото – е направено од едно изделкано дрво кое на долниот крај има издупено тркалце. Служи за матење кисело млеко. Се чува во печалницата.

Камен за мелење бунгур и граор – Тоа се два камења кои се поставуваат еден врз друг. Во средината има еден отвор кој служи за поставување на рачката за мелење.

Пагурче – Стаклено шише. Дното му е правоаголно, а средниот дел се стеснува завршувајќи со отвор. Служи за пиење ракија. Се чува на полица.

Грне за вино - Земјено е, дното му е тркалезно, средниот дел проширен, додека горниот дел се стеснува завршувајќи со отвор во четвртаста форма. Одинавгор е ишарано со прави линии и др. Служи за чување вино, односно од него се пие вино. Се чува на полица.

Каче дрвено – Направено е од штици. Во долниот дел е пошироко, а нагоре се стеснува. Штиците се прицврстени со 33-34 обрачи. Служи за ставање туршија, сирење и др. Се чува на ќерал.

Кобле за млеко – Направено е од штици. Висината му достигнува 30-50. Дното му е тркалезно, штиците се прицврстени со обрачи.

Ниска соба – Ниската соба се прави од огноотпорен плех (ламарина). Нејзината форма е четвртаста, поставена е на четири ногалки. На горната површина е поставена гусана метална плоча со два отвора и формирани метални прстени кои се вадат по потреба за готвење на одреден вид течни јадења. Собата служи и за загревање на одајата за спиење особено зимно време. Се ложи со дрва од предниот дел, каде што има направено подвижно вратиче. На крајот има истакнато олуче кое се поврзува со ќунк, за спроведување на чадот, кој е приклучен на оцакот во сидот.

Грне - Грнето е забележано како еколошки сад за приготвување на некои специфични видови јадења кои се карактеристични во македонската национална кујна. Неговата употреба датира од XV век според етнолошките истражувања во нашата земја. Грнето во текот на целата своја историја зазема видно место во постапките на македонската национална кујна. Направено е од глинената земја кое по форма и користење се разликува од другите земјени садови во кујната. Примената на грнето е многу одамна, се смета дека било меѓу првите посатки во домаќинствата кои приготвуваат и презентираат национални јадења. Грнето како сад за готвење македонски јадења, сè уште е атрактивен сад, токму поради извонредно добриот вкус што му го дава на јадењето, а што се должи на тивкото и подолго умерено готвење во огниште, фурна или рерна. Денес, грнето најчесто го користи селското население, но не помалку и некои национални ресторани кои готват специјалитети од македонската национална кујна.

Друга карактеристика во овој национална сад е и тоа што во него може да се готви јадење за едно или повеќе лица, а и да се сервира топло јадење во садот пред гостинот, а тој сам да се служи. Посебен белег на оваа постапка е што овозможува грнето да се затвори херметички со капакот, со лепење на тесто од брашно и се постигнува специфичен вкус на јадењето.

Земјени тави за готвење на турли тава, селско месо, ѓувеч, тавче гравче и други национални јадења.



Шерпа за подготовка на грав, сарма и други национални јадења.



Грне за приготвување на готвени јадења во јаглен.



Грне кое се користи за подготовка на готвени јадења кои може да бидат подготвени од повеќе видови на месо или зеленчук, како јагнешко во грне, свинско во грне и слично.



Сач за готвење на национални јадења подготвени од повеќе видови на месо и зеленчук.



Бардак за вода.



Бокал за послужување на повеќе видови пијалаци.



Каленица - сад за толчење на лук и други продукти при подготовка на пинџур, а се користи и за сервирање и послужување на пинџур, лутеница, жетварка и други национални јадења.



Прашања за проверка на знаењето:

1. Опишете ги карактеристиките на опремата и инвентарот во кујната.
2. Објаснете за садови и посатки во националната кујна за чување, складирање, подготвување и послужување на храната.

Вежби:

1. Направете истражување и анализа на понудата на компаниите за продажба на угостителска опрема од земјата.
2. Направете истражување на веб страниците на музеите во нашата земја и пронајдете традиционален инвентар кој се користел во кујна.
3. Направете план и дизајн за традиционално уредување на национален ресторан.

2. Работна облека, одржување на лична и работна хигиена при работа во кујна

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со работната облека на персоналот во кујна, како и лична и работна хигиена при работа.

2.1. Работна облека на персоналот во кујна

За вработените во кујната од санитарно - хигиенски аспект потребно е задолжително користење на готварска работна облека (униформа) која се состои од:

- Бело палто на преклоп;
- Бели панталони (или пепито);
- Бела готварска капа;
- Бела платнена готварска марама за врат;
- Бела престилка; и
- Обувки, затворени и удобни (по можност со силиконска влошка).

Готварските бели капи се воведени во употреба од 16-ти век, а униформите какви ги познаваме денес од средината на 19-ти век. Готварската капа е дизајнирана за да спречи паѓање на влакна од косата во храната при готвењето. Густата памучна ткаенина на палтото штити од топлина на печките и од несакано распрснување на храна при вриење на течности или при пржење на храна. Палтото на преклоп со двојни гради се користи за дополнителна заштита на пределот на градниот кош и stomакот на готвачот. На палтото може да има џебови. Долгата и широка престилка на готвачот има свои предности. Првенствено се носи за безбедносни цели. Престилката ќе го заштити готвачот доколку топла течност се прелее врз садот кој готвачот го носи и може брзо да се отстрани за да се оддалечи од долна облека и нозете. Престилка се носи во должина под коленото за да се заштити горниот дел од нозете. Престилката може да содржи и џебови.

Работната облека мора да биде во секое време чиста и испеглана, па затоа треба да се поседува и резервна работна облека. Готварска работна облека е потребна за да се обезбедат одредени хигиенски услови и хигиена на работното место, чување на здравјето на гостите, како и уредност на персоналот. Во поново време, кај готвачите во кујните среќаваме различни бои на униформи (најчесто сина, црна или црвена), но сепак белата боја е најдобра поради тоа што полесно се забележува доколку е валкана.

2.2. Лична и работна хигиена при работа

Хигиената вклучува група на мерки за чување на здравјето. Под лична хигиена се подразбира чистотата на телото, облеката и местото на живеење. Под работна хигиена спаѓаат мерките за чување на здравјето на вработените, работните простории, здравјето на гостите и сл.

Лична хигиена. Персоналот во кујна треба да одржува високо ниво на лична хигиена која го опфаќа следното:

- Да не се работи со храна доколку персоналот е заболен (заразни болести или инфекции);
- Секојдневно да се капе или тушира;
- Да се носат чисти униформи и престилки;
- Косата да се чува уредна и чиста. Секогаш да се носи капа или фризура. Коса подолга од рамото прво мора да биде врзана назад, а потоа да се обезбеди под мрежа или капа;
- Мустаќите и брадата да бидат уредени и чисти;
- При работа да не се носи накит (прстени, обетки, часовници, алки, да се избегнува носење на пирсеви на лицето);
- Користење на парфеми со послаби мирисни ноти, основна шминка;
- Миење на рацете пред работа и онолку често колку што е потребно за време на работа (по јадење, пиење или пушење, по употреба на тоалетот, по допирање или ракување со нешто што може да биде загадено со бактерии и сл.);
- При кашлица и кивање, истите се покриваат, а потоа се мијат рацете;
- Држење на рацете подалеку од лицето, очите и косата;
- Одржување на ноктите чисти и кратки (не се носи лак за нокти);
- Да не се пуши ниту да се цваќаат гуми за цваќање додека се работи;
- Доколку има рани да бидат покриени со чисти завои. Доколку се повредени рацете, мора да се носат ракавици; и
- Да не се седи на работните маси.

Работна хигиена. Вработените кои работат со храна се одговорни за безбедноста на храната, при што е важна и личната хигиена. При подготовката на храната треба да работат здрави работници кои се квалификувани во подрачјето за хигиена на храна, при што треба да ги познаваат и применуваат процедурите.

Лица кои не се вработени во кујната можат да влезат во неа само во заштитно одело, доставувачите на храна не смеат да влегуваат во кујнскиот простор, а пожелно е да се постави на влезот од кујната и знак за забранет влез за невработени лица и знак за задолжително носење на работна униформа. Поправките и одржувањето на опремата се извршува надвор од работното време, при што потребно е да се спречи било какво негативно влијание врз храната, откако ќе се извршат поправките и одржувањето, потребно е целиот простор да се исчисти и дезинфицира.

Целокупниот инвентар во кујната кој доаѓа во контакт со храната при производство треба да биде беспрекорно чист и по потреба да се дезинфицирана. Чистењето и дезинфекцијата на опремата и предметите кои доаѓаат во контакт со храната мораат да се вршат често за да се избегне

опасноста од контаминација предизвикана од нечиста опрема за работа. Инвентарот кој се користи во кујна треба да биде изработен од специјален материјал кој не кородира. Доколку за одржување на опремата се користи хемиско средство истото мора да се применува според упатството дадено од произведувачот и по употребата опремата темелно да се исчисти.

Процесите како што се чистење на овошје и зеленчук, сечење на сувомеснати производи, миење на нечисти садови, подготовка на храна, складирање на храна и опрема, мора да се изведува во простории со посебни работни површини за да не дојде до контаминација. Во делот на подготовката на храната треба да се запазат следните мерки:

- Висечките елементи треба да бидат поставени така да кондензираната водена пареа која се јавува при подготовката на храна да не капе на храната;
- Санитариите треба да бидат потполно одделени од деловните простории каде се подготвува храната;
- Гардеробите треба да бидат добро проветрени, добро осветлени и загреани;
- Ладилниците треба да бидат доволно просторни, така да складираната храна биде одделена по вид и според потребна температура; и
- По секоја завршена работа, кога се започнува со подготовка на друга храна, потребно е чистење и дезинфицирање на инвентарот и површините за обработка (работни маси).

Просториите во кои се подготвува или преработува храната треба да бидат проектирани и уредени така што би овозможиле лесно одржување на хигиената во нив. Подовите во објектите во кои се подготвува или преработува храната мора да се одржуваат во добра хигиенска и техничка исправност. Тие не смеат да бидат оштетени, секогаш треба да се дезинфицираат, истите да се од непропустлив материјал, незапалив и неотровен материјал (линолеум, плочки итн.). Исто така на подовите треба да е вградена и одводна линија за полесно и побезбедно чистење на просторијата.

Сидовите во просториите треба да бидат во добра хигиенска и техничка исправност, тие треба да се обложени со плочки во висина од 2 метри од подот, не смеат да имаат оштетувања од типот да фали плочка на сидот и слично, а останатиот дел од сидот над 2 метри може да се бојадиса со светла бела мрсна боја, по потреба сидовите се дезинфицираат со соодветно средство за дезинфекција.

Плафоните треба да бидат изработени така што би спречиле собирање на прав и прашина на истите, треба да бидат доволно високи и треба да се одржуваат чисти. Пожелно е плафоните да бидат рамни без некој посебни видови на украсни изведби од ригипс на истите. Светилките кои се закачени на

плафоните мораат да бидат во заштитна пластика за спречување на распрскување на стакло врз храната доколку дојде до нивен дефект, а плафоните не смеат да се лупат.

Прозорците треба да бидат изведени така што истите да спречуваат собирање на прашина. Оние прозорци кои можат да се отвораат нанадвор, според потребата, треба да имаат вградено мрежи за спречување на влез на инсекти, истите треба да се демонтажни за да можат лесно да се чистат. Додека се работи со храна не е препорачливо да се отвораат прозорците, туку за влез на свеж воздух да се користи вентилациониот систем.

Вратите треба да бидат изработени од материјал кој може лесно да се чисти, да бидат мазни, технички исправни, во текот на работата може да се изврши и дезинфицирање на истите, а истите треба сами да се затвораат и по затворањето да нема провев.

Работната опрема и работните маси мора да се беспрекорно чисти, дезинфицирани и во добра техничка состојба. Работните маси треба да бидат изработени од материјали кои не рѓосуваат, од материјали кои не испуштаат и не и даваат на храната друг вкус. Треба да се изработени од материјали кои можат лесно да се чистат и одржуваат и мораат да бидат изработени од материјали кои не испуштаат боја, а во никој случај работната маса не смее да се бојадисува.

Лифтовите за транспорт на храна од кујната треба да бидат дизајнирани така што би се овозможило лесно чистење на истите, се препорачува да бидат фарбани во светла боја, а персоналот да има обука за користење на истите.

Миенење на рацете. Рацете се мијат пред почетокот на работата за да се отстранат микроорганизмите, кои со рацете дошле во контакт при патувањето до работното место. Рацете се мијат и во текот на работата, за да се отстранат микроорганизмите кои се добиваат при работа со контаминирани предмети и суровини. Рацете веднаш се мијат по бришењето на нос, кашлање, кивање во дланка, по допирање на коса, лице или кожа. Со правилно миенење на рацете се отстрануваат нечистотиите и добиените микроорганизми на кожата. Ако се работи со материјали кои лесно пренесуваат бактерии, по миенење, рацете се дезинфицираат. Мијалниците за раце мора да се уредно опремени. Мора да има топла вода, ладна вода за пиење, батерија за мешање на топла и ладна вода, сапун и бришачи за еднократна употреба. До мијалникот мора да стои упатство за правилно миенење на рацете. Не треба рацете да се мијат пречесто, важно е да се мијат правилно и кога е потребно.



Миењето раце е лесен и најпознат ефикасен начин за да се спречи ширењето на многу видови на инфекции и заразни болести.

Употреба на ракавици. Препорачливо е при работењето со храна, намирниците да не се допираат со голи раце, туку да се употребуваат ракавици. Ракавици се носат само за еднократна употреба и толку време колку е потребно да се заврши започнатата работа. Ракавиците не се непропустливи за микроорганизмите, а исто така ракавиците не го надоместуваат миењето на рацете. Неправилно користење на ракавици ги носи истите ризици, како и кога не се користат ракавици. За правилното користење на ракавици треба да се земе предвид следното: миење на рацете пред ставање на ракавици и при промена на истите; промена на ракавиците доколку се оштетат; и промена на ракавиците при секое работење со различни намирници.

Постапки на чистење. Постојат разни видови на постапки за чистење, кои се спроведуваат во угостителството според одредени методи и тоа: механички методи, термички методи и хемиски методи. Механичките методи или механичко отстранување на нечистотиите подразбира чистење со помош на четка за рибање, стругање, метење, бришење и сл. Овој метод претставува почетна точка во процесот на чистење, перење и дезинфекција. За да процесот на перење и дезинфекција биде успешен важно е да се употреби механичката метода која овозможува отстранување на груби и поголеми нечистотиите кои можат да содржат штетни микроорганизми. Термичкиот метод подразбира користење на температура во процесот на чистење. Во угостителството најчесто се користи зголемена температура која ги намалува штетните микроорганизми, најчесто користен термички метод во угостителството е перење на приборот и опремата со помош на топла вода. Хемиските методи подразбираат примена на

специјални хемиски средства (детергенти и дезинфекциони средства) кои овозможуваат адекватно одржување на чистотата. Начинот на користење на хемиските средства е различен, односно: со бришење и пребришување на површините, перење, потопување (киснење на приборот) и прскање. Постапките како што се: бришење, пребришување и перење во комбинација со детергенти се најчестите начини кои се користат за одржување на хигиената во угостителството. Со наведените начини се отстрануваат нечистотиите и придонесуваме за успешна дезинфекција на површината. Перењето исто така се користи како начин на одржување на хигиената во комбинација со дезинфекциони средства во текот на перењето на раце и перењето на приборот. Начинот на потопување или киснење на приборот се користи кога рачно се мие приборот кој се користи во угостителството, а овој начин вклучува употреба на вода најчесто топла, во комбинација со дезинфекционо средство во точно одредена количина и точно одредено време на потопување. Прскањето како начин на одржување на хигиената во угостителството се користи во текот на рачното перење и дезинфекција на поголеми површини и уреди. Со помош на прскалка се нанесува точно одредена количина на дезинфекционо средство во точно одредена концентрација.

Постапката за перење и дезинфекција на приборот во кујна вклучува: отстранување на остатоците од храна, перење со топла вода и детергент (отстранување на маснотии и нечистотии); плакнење со цел отстранување на детергентот; дезинфекција како би се уништиле штетните микроорганизми и бактерии; финално плакнење со што би се отстраниле траговите на дезинфекционото средство (по потреба); и сушење со помош на воздух или пребришување со стерилна крпа.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Опишете ја работната облека на персоналот во кујна.
2. Објаснете за лична и работна хигиена при работа.
 1. Дизајнирајте униформи за работа во кујна користејќи традиционални мотиви.
 2. Демонстрација на работа со ракавици.
 3. Демонстрација на хигиенизирање простории во кујна.

3. Правила на хигиено-техничка заштита при работа и заштита од несреќи при работа

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со хигиено-техничка заштита при работа, примена на HACCP стандардите за безбедност на храна и несреќи при работа.

3.1. Хигиено-техничка заштита при работа

Познавањето на различните извори на контаминација на храна и потенцијалните проблеми кои се поврзани со нив, придонесува за подобра хигиено-техничка заштита при работа, како и заштита на здравјето на гостите.

Контаминација на храна. Храната може да биде контаминирана (загадена) на три начини и тоа:

- биолошки;
- хемиски; и
- физички.

Загадувач (контимент) е секоја состојка што ненаменски е присутна во храната како резултат на производството, вклучувајќи ги активностите што се однесуваат на одгледувањето на растенијата и животните, употребата на ветеринарните лекови и средствата за заштита на растенијата, како и загадувањето на животната средина и природата, што претставува ризик за здравјето на луѓето или неповолно влијание врз органолептичките својства и врз составот на храната. Небезбедна храна за човекова употреба може и по природен пат да се појави кај растителниот и животинскиот свет. Пример за ова се различните видови отровни печурки. Во Јапонската кујна како специјалитет се користи рибата Фугу. Оваа риба е отровна доколку не се приготви правилно, па поради таа причина само сертифицирани готвачи имаат дозвола да ја приготвуваат.

Биолошка контаминација. Предизвикувачи на повеќето болести кај луѓето, кои настануваат од контаминирана храна, се различни микроорганизми (како бактерии, вируси и паразити) што во храната се пренесени од луѓето кои неправилно ракувале со продуктите на храна и со средствата за работа при производството, како и од микроорганизмите кои веќе биле присутни во продуктите на храна што се употребени како сировини во производството. Доколку при производството на храната не се постапувало правилно, на пример: храната е оставена предолго во опасната температурна зона (од 5 до 60°C), или храната не е термички правилно третирана, тогаш бактериите кои предизвикуваат здравствени проблеми кај луѓето, можат да се размножат бргу и во голем број. Најголемиот дел од проблемите во врска со загадувањето на храната ги предизвикуваат бактериите и вирусите. Поради тоа, угостителите треба да поседуваат некои основни знаења и информации во врска со нив.

Бактерии. Бактериите се најчестите предизвикувачи на контаминирање на храната. Тие се насекаде околу нас, а можат да се развиваат и во храната. Бактериите најдобро се развиваат кога имаат доволно влага, хранливи материи кои им се потребни за нивниот раст, топлина (од 21 до 60°C), како и отсуство на премногу кисела средина. Видови храна кои се добра средина за развој на штетните бактерии се на пример: млекото, млечните производи, јајцата, месото,

рибите, школките. Но, исто така и некои видови храна од растително потекло можат да бидат мошне погодна средина за развој на штетните бактерии, како на пример: дињата и лубениците затоа што содржат малку киселина, многу вода и хранливи материи кои им се потребни на бактериите. Замрзнувањето или сушењето на храната не ги уништува бактериите. Овие методи само ги одржуваат бактериите во состојба на мирување. Штом храната ќе се одмрзне или на дехидрираната храна ќе и се додаде вода бактериите продолжуваат да се развиваат. Бактериите се класифицирани во три групи, во зависност од тоа дали за нивниот развој е потребен кислород и тоа:

- Анаеробни бактерии. Постојат бактерии кои можат да живеат и да се развиваат со многу малку или без воопшто кислород. Тоа се т.н. анаеробни бактерии. Често, кога храната се готви, голем дел од кислородот се ослободува од неа. На пример: анаеробните бактерии можат да се развиваат кај конзервираната храна, храна која е спакувана во пластична амбалажа. Исто така, доколку храната се чува во масло, кислородот не може да навлегува внатре, поради што анаеробните бактерии можат бргу да се размножат. Анаеробните бактерии можат да се развијат и кај вакуумираната храна.
- Аеробни бактерии. На некои видови бактерии неопходен им е кислородот за нивниот опстанок и развој. Притоа, може да им треба многу кислород или само мало количество за да предизвикаат расипување на храната. Поради тоа многу видови храна се вакуумираат или се пакуваат на друг начин кој ги спречува аеробните бактерии да предизвикаат расипување на храната.
- Факултативни бактерии. Повеќето од бактериите кои можат да предизвикаат загадување на храната и заболувања кај човекот кој неа ја консумира, можат да се развиваат и со и без кислород. Тоа се т.н. факултативни бактерии.

Некои видови бактерии имаат способност да се трансформираат во форми кои се многу отпорни на високи температури или на сушење. Тоа се т.н. спори. Спорите се способни да се враќаат во вегетативна состојба и повторно да се размножуваат во храната доколку не се уништени.

Табела 1. Најчести бактерии кои предизвикуваат труење со храна

Бактерија	Причина, карактеристики и симптоми	Храна
Стафилокока (Staphylococcus aureus)	Токсините во храната предизвикани од стафилококата која се пренесува преку човечки контакти. Можеби едно од најчестите причини за труење со храна. Симптомите опфаќаат мачнина, болки во стомакот, повраќање, дијареја и сл.	Десерти со млечни производи, салата од компири, шунка, сос холандез и многу други протеински храни.
Ешерихија коли (Escherichia coli)	Интоксикација од ешерихија коли се пренесува преку дигестивниот тракт на луѓето, добиток или контаминирана вода. Симптомите опфаќаат мачнина, болки во стомакот, повраќање, дијареја и сл.	Сурово и термички необработено месо, непастеризирани млечни производи, риба од контаминирана вода, пити, згмечени компири.
Салмонела (Salmonella)	Заболувањето од бактеријата салмонела е предизвикано од контаминирано месо и живина, како и фекална контаминација од луѓе/персонал. Симптомите опфаќаат мачнина, болки во стомакот, повраќање, дијареја и сл.	Месо, живина, јајца, сурова храна и школки од контаминирана вода.
Стрептокока (Streptococcus)	Заболувањето од бактеријата стрептокока е предизвикано со кашлање, кивање на заболени луѓе/персонал. Симптомите вклучуваат висока температура и суво грло.	Било која храна која дошла во контакт со заболено лице и не е понатаму термички обработена.

Бактериите најдобро се развиваат доколку храната е слабо кисела, неутрална или слабо алкална и ако содржи доволно вода за микроорганизмите да се развиваат. Мерката за киселост или алкалност е наречена рН вредност. Кога рН на храната има вредност помала од 7, тогаш таа е кисела, ако е повеќе од 7 храната е алкална, а со рН = 7, таа е неутрална. Храната која има рН вредност близу до неутралната точка (рН=7) е идеална за развој на бактерии кои предизвикуваат нејзино расипување. На пример: месо, морска храна, јајце и млеко не содржат многу киселина и можат да се рангираат како лесно расипливи видови храна. Некои видови храна од растително потекло кои содржат малку

киселост, како на пример: пченка, ориз, грашок, исто така претставуваат идеална средина за развој на бактерии. откако ќе се зготват. Храната која содржи многу киселини не претставува погодна средина за развој на бактерии.

Паразити. Паразитите се организми кои живеат и се хранат во друг организам. Тие се многу поголеми од бактериите и од вирусите. Храната, како на пример: свинско месо, риба, телешко месо, може да содржи паразити. Доколку храната не е готвена на доволно висока температура, која ги уништува паразитите, или не е замрзната на одреден број денови, со нејзино консумирање паразитите можат да се пренесат во човековиот организам. Опасноста од паразитите во храната може да се елиминира со правилно готвење. Потребната температура за уништување на паразитите треба да биде постигната во сите делови од храната. На пример, ако се работи за поголемо парче месо, потребната температура треба да биде постигната во сите делови на месото.

Вируси. Вирусите, за разлика од бактериите, не се размножуваат во храната, туку само во човековиот организам. Покрај тоа, речиси секое контаминирање на храната со нив настанува со нивно пренесување од работниците кои се веќе инфицирани со вирусот. Термички нетретирани школки кои потекнуваат од загадени води исто така можат да бидат извори на вирусни инфекции. Свежиот зеленчук, салатите, школките и водата кои се контаминирани можат да бидат извори на вируси кои предизвикуваат болести кај луѓето. Со високи стандарди на хигиена и правилно приготвување на храната, овие опасности можат да се избегнат. Храна која се појавува како најчест преносител на вирусните инфекции е онаа која термички не се обработува. На пример: салати, сендвичи, вода, овошје, школки кои се послужуваат свежи. Појавата на корона вирусот во 2019 година и светската пандемија доведоа до рестриктивни мерки во угостителството. Во нашата земја, преку здравствените протоколи беа воведени забрани за сервирање на храна во стилот на отворено бифе или „шведска маса“, поради ширењето на овој вирус преку храната од страна на веќе заболени лица.

Табела 2. Најчести вируси кои предизвикуваат труење со храна

Вирус	Причина, карактеристики и симптоми	Храна
Хепатитис А (Hepatitis A)	Се наоѓа во контаминирана вода или лед, школки од контаминирана вода, сурови овошје и зеленчук, млеко и млечни производи и контаминација од луѓе/персонал. Хепатитис А е тешка болест која може да трае со месеци.	Школки доколку се конзумираат сурови, било која храна контаминирана од луѓе/персонал.
Норовирус (Norovirus)	Се наоѓа во контаминирана вода или контаминација од луѓе/персонал. Оваа болест го напаѓа дигестивниот тракт и предизвикува мачнина, болки во стомакот, повраќање, дијареја и зголемена температура.	Вода, школки од контаминирана вода, сурови овошје и зеленчук.
Ротовирус (Rotavirus gastroenteritis)	Се наоѓа во контаминирана вода и кај човекот. Симптомите од оваа болест се болки во стомакот, повраќање, дијареја и зголемена температура. Широм светот, инфекциите од ротовирус се водечка причина за заболувања на дигестивниот систем кај децата. Болеста трае од 4-8 дена.	Контаминирана вода, лед, салати и сурово подготвена храна.

Хемиска контаминација. Доколку не постои правилно работење и почитување на правилата и процедурите, производите на храна, опремата и производните оддели можат многу лесно да бидат контаминирани од хемиски супстанции. На пример, со разни адитиви, пестициди, токсични метали, токсични средства за чистење.

Адитивите се хемиски супстанции со кои вкусот и изгледот на храната се одржуваат подолго. Адитив е супстанција која се додава во прехранбените производи и има технолошка (вклучувајќи и органолептичка) намена во производството, пакувањето, препакувањето, превозот и во складирањето на прехранбените производи. Тој се јавува, или се очекува да се јави, како компонента на прехранбените производи, како целина или како спореден производ или на некој друг начин да влијае на карактеристиките на прехранбените производи. Вообичаено не се употребува како прехранбен производ или како состојка во прехранбен производ, без разлика дали има некаква хранлива вредност. Меѓутоа, некои од нив можат да предизвикаат здравствени проблеми кај некои луѓе. Поради тоа, употребата на адитивите треба строго да се регулира. Најдобра превентива од ваквата контаминација на

храната претставува лимитирањето на мени-компонентите кои содржат адитиви.

Пестицидите кои се употребени во земјоделското производство или инсектицидите кои се употребени во просториите на угостителскиот објект можат да бидат штетни доколку се употребени во поголеми количини. Труењето предизвикано од вакви хемиски супстанции е најчесто резултат на невнимание и на непочитување на правилата и процедурите.

Токсичните метали, како на пример бакарот, кадмиумот или цинкот, можат да бидат извори на хемиска контаминација. На пример, доколку храната која содржи киселини се чува, во галванизирани садови цинкот може да навлезе во неа и да ја контаминира. Овошните сокови и други видови храна не смеат да се чуваат во галванизирани контејнери. Некои видови фрижидери имаат полица кои содржат кадмиум, кој може да ја контаминира храната. Поради тоа, храната не смее да се чува незаштитена на полиците.

Неправилното чување и употреба на средствата за чистење и дезинфекција може, исто така, да резултира со контаминација на храната. Затоа треба да се чуваат само оние средства кои се навистина потребни. Тие треба да се чуваат на точно определено место и да се контролираат.

Физичка контаминација. Физичката контаминација настанува кога во храната се внесени предмети, како стакло, накит, парчиња метал, нечистотија. Ваквата контаминација е резултат на лоша хигиена, невнимание, непочитување на правилата и процедурите, лоша контрола, необученост на персоналот.

Вкрстена контаминација. Од контаминираната или термички необработената храна штетните микроорганизми можат да бидат пренесени на чистата и исправна храна со тоа што таа станува контаминирана и потенцијално опасна за здравјето на потрошувачите. Ова претставува вкрстена контаминација, која најчесто се случува со употреба на садови, опрема, прибор за работа кои се употребени, а не се исчистени и дезинфицирани, а повторно се употребуваат за производство на други мени-компоненти. Сите сурови продукти на храна се носители на штета и бактерии, а вкрстената контаминација е најголемиот причинител на контамирањето на храната и на заболувањата кај потрошувачите.

Алергени. Алергијата претставува зголемена чувствителност на организмот најчесто кон одредени храни или состојки кои се нарекуваат алергени. При појава на алергија итно мора да се преземаат мерки како алергијата да исчезне бидејќи истата може да биде опасна по здравјето на луѓето. Во нашата земја постои законска обврска за истакнување на алергените во листата на јадења на угостителските објекти. Супстанции или производи кои предизвикуваат алергии или нетолерантност се следните:

1. Житни култури кои содржат глутен, имено: пченица, 'рж, јачмен, овес, пиреј, камут или нивни хибридни видови, нивните производи, со исклучок на: (а) гликозни сирупи базирани на пченица, вклучително и декстроза; (б) малтодекстрини базирани на пченица; (в) гликозни сирупи базирани на јачмен; (г) житарици кои се користат за правење алкохолни дестилати, вклучително и етил алкохол од растително потекло.
2. Ракови и производи од ракови.
3. Јајца и производи од јајца.
4. Риби и производи од риби, со исклучок на: (а) желатин од риба кој се користи како носител на витамини или каротеноидни подготовки; (б) желатин од риба или желатин од мочен меур на риба (isinglass) кој се користи како агенс за бистрење пиво и вино.
5. Кикирики и производи од кикирики.
6. Соја и производи од соја со исклучок на: (а) целосно рафинирано масло од соја и масти; (б) природни мешани токофероли (Е306), природен Д-алфа токоферол, природен Д-алфа токоферол ацетат и природен Д-алфа токоферол сукцинат од соја; (в) растително масло од фитостероли и фитостеролни естери од соја; (г) растителни станолни естери произведени од стероли од зеленчуково масло од соја.
7. Млеко и производи од млеко (вклучително и лактоза), со исклучок на: (а) сурутка која се користи за правење алкохолни дестилати, вклучително и етил алкохол од растително потекло; (б) лактитол.
8. Јаткасто овошје, имено: бадеми (*Amygdalus communis* L.), лешници (*Corylus avellana*), ореви (*Juglans regia*), индиски ореви (*Anacardium occidentale*), ореви пекан (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), бразилски ореви (*Bertholletia excelsa*), ф'стаџи (*Pistacia vera*), макадемија или орев квинсленд (*Macadamia ternifolia*) и нивни производи, со исклучок на ореви кои се користат за правење алкохолни дестилати, вклучително и етил алкохол од растително потекло.
9. Целер и производи од целер.
10. Синап и производи од синап.
11. Сусамово семе и производи од сусамово семе.
12. Сулфур диоксид и сулфити во концентрации поголеми од 10 mg/kg или 10 mg/литар во однос на целокупниот SO₂ кои треба да се калкулираат за производи готови за консумирање или реконструирани според упатствата на производителот.
13. Лупин и производи од лупин.
14. Мекотели и производи од мекотели.

Санитарни прегледи. Според законската регулатива во нашата земја персоналот кој доаѓа во допир со храна задолжително подлежи на периодични здравствено-хигиенски прегледи. Санитарните прегледи се извршуваат во здравствени институции и опфаќаат: лекарски преглед и земање на материјал за бактериолошки и паразитолошки испитувања. Резултатите од извршените здравствено-хигиенски прегледи на вработените лица се запишуваат во санитарната книшка која се чува кај правното, односно физичкото лице каде е вработено прегледаното лице за потреби од контролен инспекциски надзор.

Дезинфекција, дезинсекција и дератизација. Дезинфекција е активност која опфаќа повеќе активности и постапки за уништување на патогените микроорганизми. Дезинсекција е активност која опфаќа повеќе активности и постапки за намалување на популацијата на штетни инсекти. Дератизација е активност која опфаќа постапки за намалување на популацијата на штетни глодачи под прагот на штетност. Контролата за присуство на штетници во објектите во кои се работи со храна е многу важно, со оглед на тоа дека штетниците се преносители на голем број на бактерии и болести и кои можат да и наштетат на храната, а исто така тие можат да ја оштетат храната со гризење, лажење по истата, лижење и сл. Во нашата земја постои законска регулатива според која дезинфекцијата, дезинсекцијата и дератизацијата се извршуваат во угостителските објекти на одреден временски период од страна на стручни служби. Општо кажано штетниците се животни, птици или инсекти кои можат да ја загадат храната и просторот директно или индиректно. Најчести штетници кои можат да ја загрозат здравствената исправност на храната се: глувци, стаорци, муви, мушички, комарци, бумбари, лебарки, мравки, птици, лебарки итн. Со цел да се заштити присуството на штетници во објектот, истиот треба да биде изграден така што ќе им се оневозможи влез и развој на штетниците. Во објектот треба да има поставено мрежи и филтри во вентилациониот систем за да се оневозможи влез на штетници преку системот за вентилација, прозорците во објектот мора да имаат поставено заштитни мрежи, одводните сифони мораат да имаат заштитни капаци за да се спречи влез на инсекти и штетници преку одводот, подовите во објектот, ѕидовите и прозорците мораат да се одржуваат чисти и истите да не бидат оштетени и др.

Управување со отпад. За отпад се смета било кој дел од храната, материјалот за пакување, па и деловите на облека, како и приборот за чистење, кој веќе не е прикладен за понатамошна употреба. Отпадот претставува ризик за можно физичко загадување на храната и појава на штетници. Исто така, храната која е уништена физички и храната која е со поминат рок за употреба претставува опасност од вкрстено загадување со патогени микроорганизми на друг вид на храна. Управувањето со отпадот во кујната се врши на следните начини:

- Органскиот отпад, како и другиот вид на отпад мора редовно да се отстранува од просторијата во која се работи со храна;

- Кантите за отпадоци мораат да бидат сместени на местата каде отпадот настанува и истите мораат да бидат со капак, се препорачуваат канти за отпадоци кои се отвораат со помош на педала така што би се спречил контактот со рака;
- Контејнерите во кои се истура отпадот од кантите мораат да бидат со адекватен поклопец кој дихтува и истите мораат да бидат изработени од материјал кој овозможува лесно чистење и дезинфекција на истиот. Се препорачува контејнерите да бидат далеку од просторот каде се работи со храна и се прима робата;
- Отпадот како што се картонските кутии во кои се дистрибуира храната, не треба да бидат во посебна просторија за отпад сместени, но потребно е храната која е примена во ваков вид на кутија, да се опакува и истата да се отстрани од храната за да се спречи ризикот од вкрстена контаминација на храната;
- Отпадот од масло се згрижува согласно посебни прописи;
- Одговорност на објектот кој работи со храна е да овозможи безбедно и редовно отстранување на отпадот од објектот на начин што не би наштетил на храната и околината.

3.2. Примена на HACCP стандардите за безбедност на храна

Системот за проценка на ризикот на критичните контролни точки (HACCP – Hazard Analysis Critical Control Point) се практикува кај нас и во земјите од Европската Унија како резултат на барањата за поефикасни методи на заштита на храната. Во овој систем, фокусот е ставен на храната и на условите во набавката, магационирањето, производството и послужувањето на истата. Обезбедувањето добро опкружување во однос на санитарно-хигиенската безбедност е важен елемент за сигурност во производството на храна, но храната може да биде контаминирана од неправилно ракување со неа од неодржување добра лична хигиена и од неконтролирање на температурата на храната.

Основната структура на системот HACCP се состои од седум фази или принципи. Иако секоја фаза е засебна, тие функционираат заедно и ја оформуваат базичната структура на програмата која осигурува безбедна храна. Седумте фази на системот HACCP се следните:

1. Анализа на опасностите;
2. Идентификување на критичните контролни точки (ККТ);
3. Воспоставување критични ограничувања (прагови/граници) во секоја ККТ;
4. Воспоставување процедури за надгледување на критичните контролни точки;

5. Воспоставување активности за корекција кои треба да бидат преземени кога набљудувањето покажува дека критичната граница е надмината;

6. Воспоставување систем на податоци; и

7. Воспоставување процедури со кои се проверува функционирањето на системот HACCP.

Прва активност која треба да се спроведе за успешна имплементација на HACCP системот е формирање на тимот кој ќе врши имплементација на HACCP системот. Тимот мора да биде мултидисциплинарен и може да вклучува различен персонал (и надворешни експерти со искуство) и да брои од 2-6 члена, со назначување на координатор на тимот. Тимот треба да изврши опис на производите во фирмата вклучувајќи ги и сите составни материји, методите на преработка, материјалот за пакување и друго, кои се употребуваат при производството на финалниот производ. Тимот треба да направи идентификација на намената на производот која се однесува на нормалната употреба на производот од страна на потрошувачите. Тимот треба да направи шематски приказ - дијаграмот за текот на производството и истиот треба да биде потврден на „лице место“.

Анализа на потенцијалните опасности. Првата фаза во системот HACCP е анализа на потенцијалните опасности. Таа вклучува идентификување на опасностите кои можат да настанат во однос на безбедноста на храната поради примена на одредени практики во производството или одредена идна примена на некој производ. Анализата започнува со целосно разгледување на листата на јадења, со цел да се идентификуваат сите потенцијално ризични видови храна кои се произведуваат и продаваат. Како што веќе беше напоменато, потенцијално ризични видови храна, со висок степен на расипливост, се продуктите кои поседуваат карактеристики кои ги поддржуваат брзиот развој на бактериите. Потенцијално ризични (опасни) видови храна се:

- сите видови месо;
- риба;
- морска храна;
- млеко и млечни производи;
- јајца;
- готвена храна, како: тестенини, ориз, компири.

Овие видови храна можат да се сретнат во листите на јадења и менијата на речиси сите угостителски објекти. Опасностите можат да бидат од биолошка, хемиска или од физичка природа. Ваквите ризици за сигурноста на храната постојано ги создаваат луѓето со неправилно ракување и со употреба на контаминирана опрема. Некои видови производи можат да бидат контаминирани уште додека се набавени сурови, како што е месото, рибата и неизмиеното

овошје и зеленчук. Во рамките на анализата на потенцијалните опасности исто така треба да се утврди и ризикот. Ризикот претставува можност дека одредени услови можат да водат до некоја опасност во однос на контаминирање на храната.

Прашања што корисно можат да му помогнат на НАССР тимот за да ги идентификуваат видовите храна кои потенцијално содржат опасности што можат да создадат проблеми во однос на санитарно-хигиенската безбедност на храната, се поврзани со:

Состојки:

- Дали храната содржи некои осетливи видови состојки (на пример: месо, риба, школки, јајца или млеко) кои можат да предизвикаат микробиолошка, хемиска или физичка контаминација?
- Дали храната порано била причина за нарушување на здравјето на потрошувачите и колку често се случувало тоа?

Карактеристики на храната:

- На кои физички карактеристики и состав на храната треба да се внимава и да се контролираат со цел храната да биде санитарно-хигиенски безбедна (на пример: рН, адитиви, содржина на вода)?
- Дали храната дозволува опстанок и размножување на штетни микроорганизми пред и за време на нејзиното приготвување?
- Дали храната ќе поддржува опстанок и развој на штетни микроорганизми во подоцнежните фази на нејзиното приготвување чување или послужување?
- Дали постојат слични производи кои се нудат на пазарот? Какви се искуствата и податоците во врска со претходните прашања?

Процедури кои се применуваат во приготвувањето и во преработката на храната:

- Дали во приготвувањето и преработката е вклучено уништување на штетните микроорганизми?
- Дали постои можност храната да биде повторно контаминирана во времето меѓу приготвувањето и послужувањето или пакувањето?

Присуство на микроорганизми во храната:

- Дали е храната стерилизирана? Дали е таа конзервирана храна ниско кисела со рН од 4.6 или над оваа вредност, која била претходно третирана со цел да се уништат штетните микроорганизми?
- Дали се работи за храна која може да содржи живи микроорганизми што можат да предизвикаат болести кај потрошувачите?

- Кое е нормалното ниво на микроорганизми присутни во храната што е складирана и се чува во соодветни услови?
- Дали присутните микроорганизми ја загрозуваат сигурноста на храната?

Просторни можности и услови:

- Дали функционалното решение на производното одделение адекватно ја издвојува суровата неприготвена храна од храната која е подготвена за конзумирање, со цел да се спречи вкрстената контаминација?
- Дали движењето на работниците и движењето на самата храна претставува потенцијален извор на контаминирање на храната.

Опрема:

- Дали опремата на кујната обезбедува постигнување на температурите и на соодветните временски интервали кои се неопходни за да се постигне безбедност на храната?
- Дали големината на кујната е адекватна на количината на храна која ќе се приготвува?
- Дали опремата на кујната добро функционира или често се случува да откаже?
- Дали во кујната постојат можности за контаминирање на храната?
- Дали опремата на кујната поседува средства за обезбедување санитарно-хигиенската безбедност на храната на пример: контролни инструменти на времето и на температурата во приготвувањето на храната?

Пакување:

- Дали видот на пакувањето го поддржува развојот на штетни микроорганизми?
- Дали материјалот од кој е направено пакувањето е отпорен на оштетување со што би се спречило навлегување на микробиолошка контаминација?
- Дали пакувањето е назначено со натпис - на пример: „Да се чува во фрижидер“ - доколку е тоа неопходно за да се заштити храната?
- Дали пакувањето содржи соодветни упатства за правилно ракување приготвување на храната?

Санитарни услови:

- Можат ли санитарните практики и процедури кои се применуваат во угостителскиот објект да овозможат безбедност на храната која се приготвува?

- Дали просториите и опремата кои се употребуваат во производството на храна се правилно исчистени и дезинфицирани за да се обезбеди сигурност на храната?
- Дали е можно константно да се обезбедуваат добри санитарно-хигиенски услови во производното одделение?

Здравствена состојба на вработените, хигиена и образование:

- Дали наведените фактори (хигиена и здравствена состојба на вработените) можат да бидат причина за контаминирање на храната која се приготвува?
- Дали работниците го разбираат процесот на приготвување на храната и факторите кои мора да се контролираат за да се обезбеди хигиенски-санитарно безбедна храна?
- Дали работниците би ги информирале менаџерите за евентуални проблеми кои би можеле да влијаат врз храната, а во кои тие се сомневаат?
- Услови на чување на храната во времето помеѓу пакувањето и доставувањето до потрошувачите:
- Постојат ли можности храната неправилно да биде чувана на несоодветни температури?
- Дали чувањето на храната на несоодветни температури може да доведе до нејзина небезбедност?

На кои потрошувачи им е наменета храната?

- Дали е храната наменета на потрошувачи кои не поседуваат потенцијален ризик да се разболат од неа?
- Дали е храната наменета на потрошувачи со висок потенцијален ризик како: многу мали деца, стари неотпорни луѓе, бремени жени и луѓе со нарушен имунолошки систем?

Идентификувањето на потенцијалните ризици претставува база за детерминирање на опасностите кои се најчести, најголеми и кои мора да подлежат на планот HACCP. Тежината на опасноста се дефинира како степен на сериозност на последиците од опасноста, доколку таа стане реалност. Опасностите кои се одликуваат со мал ризик не подлежат на планот HACCP.

Во одредувањето на просечниот ризик од опасноста треба да се искористуваат и лични искуства, податоци од настани кои се случиле и информации од научни трудови и истражувања. Кога се одредува ризикот многу е важно да се прави разлика помеѓу санитарно-хигиенска безбедност и квалитет. На пример: квалитетните лесно расипливи производи на храна, бргу се расипуваат кога се чуваат на неправилни температури. Ова не значи дека храната била неквалитетна, туку дека е неправилно чувана.

На крајот од фазата на анализа на опасностите во системот HACCP се воспоставуваат превентивни мерки. Откако се идентификувани опасностите треба да се размисли кои сè адекватни превентивни мерки треба да се воведат за секој посебен случај.

Превентивните мерки вклучуваат:

- загревање;
- ладење;
- контрола на вкрстената контаминација;
- беспрекорна лична хигиена на вработените;
- превентивно делување;
- минимизирање на потенцијалните опасности;
- елиминирање на идентификуваните опасности ризични за здравјето на потрошувачите.

Идентификување на критичните контролни точки (ККТ). Следна фаза во системот HACCP претставува идентификување на критичните контролни точки во производството на храна. Критичните контролни точки, всушност, претставуваат операции (практики, постапки во приготвувањето или процедури) во движењето на храната кои претставуваат превентива, отстранување или намалување на опасностите на прифатливо ниво. Критичната контролна точка овозможува уништување на бактериите или контрола која го превенира или забавува нивото на развојот на бактериите. Примери на критични контролни точки се:

- Готвење, повторно загревање и чување на топлината на храната;
- Замрзнување, чување во замрзнувачи;
- Прием, одмрзнување, мешање на состојките и останати фази во ракувањето со храната;
- Карактеристики на производот, на пример: намалување на рН на храната под вредноста 4,6;
- Набавка на храна која е готова за консумирање, или морска храна која не подлежи на понатамошна преработка која ги превенира опасностите за здравјето на потрошувачите, само од одобрени извори.

Најчесто користени ККТ се: готвењето, ладењето, повторното загревање и топло-ладно чување. Готвењето и повторното загревање на соодветни температури ги уништува бактериите, додека правилното ладење, чувањето на храната топла и чувањето на ладно го превенира или го забавува нивото на развојот на бактериите. Овде се вбројуваат и одредени начини на ракување со храната, како и хигиена на вработените и околината. Овие практики многу потешко се мерат, надгледуваат и документираат.

Идентификувањето на критичните контролни точки започнува со разгледување на рецептот за приготвување, со што се откриваат состојките кои се потенцијално подложни на расипување, како и движењето на тие видови состојки (храна) од приемот во угостителското претпријатие до послужувањето на мени-компонентата. Патот на движењето на секоја состојка е различен за секој вид производ, но, главно, најчесто се вклучува:

- Набавка на производите;
- Прием на производите;
- Складирање на производите;
- Фази на приготвување кои може да вклучуваат одмрзнување, готвење и останати активности на преработка;
- Чување или изложување на храната;
- Послужување на храната;
- Ладење на храната;
- Складирање на разладената храна;
- Повторно загревање на храната за послужување.

Членовите на НАССР тимот треба да ги одредат ККТ во секој чекор од движењето на храната во угостителскиот објект врз основа на одговор на некои прашања кои доведуваат до соодветни одлуки. Со одговор на секое од овие прашања во рамките на движењето на храната, се пронаоѓаат ККТ кои можат да влијаат врз сигурноста на производот. Ваквото одлучување се применува во секој дел на производството на храна каде што е идентификувана опасност.

Воспоставување критични ограничувања (прагови/граници) во секоја ККТ. Во оваа фаза се одредува што треба да се направи за да се намали ризикот од опасностите на ниво кое обезбедува безбедност. Тоа, всушност, значи воспоставување на критичните ограничувања (лимита), со што се обезбедува секоја ККТ ефикасно да блокира секоја биолошка, хемиска или физичка опасност. Критичните ограничувања се граници во безбедноста на храната. Кога овие граници се надминати, опасноста постои или може да се развие. Критичните ограничувања треба да се конкретни колку што е можно повеќе, како на пример: точно дефинирање на температурите кои треба да се постигнат при термичкото третирање на сите видови месо. Добро дефинирани критични ограничувања го олеснуваат откривањето на непочитувањето на лимитот.

Секоја ККТ има едно или повеќе критични ограничувања за надгледување дали опасностите се превенирани, отстранети или се намалени до прифатливо ниво. Секое ограничување е во врска со некој процес кој ќе ја одржува храната неконтаминирана, преку контрола на:

- температурата;
- времето;

- способноста на храната да го поддржува развојот на штетни микроорганизми.

Секое критично ограничување треба да се базира на информации кои се кодифицирани, кои произлегуваат од научна литература, од експериментални проучувања и од експерти за санитарно-хигиенска безбедност на храната.

Воспоставување процедури за надгледување на критичните контролни точки. Во секој угостителски објект, мора да се назначат луѓе кои ќе бидат одговорни за надгледување на ККТ. Надгледувањето значи набљудување и мерење, при што треба да се утврди дали критичните ограничувања се надминати или не. Ризикот за загрозување на здравјето на потрошувачите од конзумирање контаминирана храна се зголемува кога критичната контролна точка не се почитува. Надгледувањето претставува важен дел од целиот систем НАССР и обезбедува писмена документација која може да се употреби за проверка на функционирањето на системот НАССР.

Времето, температурата, рН вредноста на храната претставуваат критични ограничувања кои најчесто се набљудуваат за да се обезбеди контрола на критичната граница. Доколку производот или процесот не ги задоволува критичните ограничувања, потребна е брза активност за исправување на грешката.

Надгледувањето може да се изведува континуирано или на одредени временски интервали. Континуираното набљудување е повеќе прифатливо бидејќи тоа побргу ги идентификува грешките. Доколку, пак, критичното ограничување не може да се набљудува континуирано, треба да се одредат временски интервали во кои ќе се спроведува набљудувањето. Во рамките на надгледувањето можат да се вклучат и вкрстената контаминација, хигиената на вработените и карактеристиките на производот. Надгледувањето е една од најважните активности на системот НАССР. Критичните ограничувања без набљудување немаат значење.

Воспоставување корективни активности кои треба да се преземат кога набљудувањето покажува дека критичните граници се надминати. Кога врз основа на набљудувањето ќе се открие дека критичните ограничувања се надминати за време на производството, проблемот треба да се коригира веднаш. Движењето на храната не смее да продолжи се додека не се постигне ККТ.

Воспоставување систем за чување податоци кои го документираат системот НАССР. Одржувањето ефикасен систем НАССР бара развој и одржување на писмен план НАССР. Планот треба да обезбедува колку што е можно повеќе податоци за опасностите кои се поврзани со секоја мени-компонента која е опфатена со системот, како и идентификуваните ККТ и

критичните ограничувања кои се одредени за секоја ККТ. Исто така, во планот HACCP треба да се вклучат и процедурите за надгледување на ККТ и одржувањето на податоците.

Обемот на податоците кои е потребно да се чуваат во планот HACCP зависи, пред се, од видот на угостителскиот објект. На пример: доколку угостителскиот објект во својот состав има оддел за производство на замрзната храна, тогаш обемот на податоците кои е потребно да се чуваат ќе биде многу поголем отколку во одделот за производство на лимитирано мени составено од мени-компоненти кои се приготвуваат и веднаш се послужуваат.

Воспоставување процедури со кои се проверува системот HACCP. Последната фаза во системот HACCP е проверката на функционирањето на самиот систем. Процесот на проверка се состои од две етапи: прво, треба да се провери дали критичните ограничувања кои се воспоставени за ККТ делуваат превентивно, ги отстрануваат или ги намалуваат опасностите до прифатливо ниво. Второ, проверка на функционирањето на целокупниот план HACCP. Процедурите за проверка можат да вклучуваат:

- Воведување соодветни распореди за инспекција;
- Преглед на планот HACCP;
- Преглед на податоците за ККТ;
- Преглед на отстапувањата од критичните ограничувања и на кој начин тие биле коригирани;
- Визуелна инспекција на производството на храна за да се утврди дали ККТ се под контрола;
- Примена на анализа на случаен примерок;
- Преглед на критичните ограничувања;
- Преглед на податоците од проверките кои покажуваат согласност со планот HACCP или отстапувања од планот, како и активностите кои се преземени за корекција;
- Вреднување на планот HACCP;
- Преглед на модификациите кои се направени во системот HACCP;
- Менаџерскиот тим треба да ја разгледува и проценува програмата HACCP најмалку еднаш годишно, а ако е потребно и почесто.

Едукацијата и обуката се клучни точки за успехот во воведувањето на системот HACCP. Системот треба да биде интегриран во секоја должност на персоналот за производство. Содржината на програмата за обука треба да му овозможи на персоналот за производство вкупен преглед на системот како тој функционира за да се осигури безбедност на храната, суштината на ККТ и критичните ограничувања. Примарната цел на обуката е вработените да добијат знаење за изведувањето на одредени задачи во рамките на системот.

3.3. Несреќи при работа

Во секојдневното работење во кујната може да дојде до различни несреќи како исеченици, изгореници, физички повреди од лизгав под, физички повреди од неправилно подигнување на тежини и сл. Вработените во кујната треба да ги извршуваат работните задачи според однапред утврдените стандарди на работење како не би се случиле несреќи при работа. Правилното познавање и користење на опремата и инвентарот, како и правилното постапување при извршување на различни термички и физички процеси на подготовка на храна ги спречуваат несреќите при работа. Покрај плановите за заштита од пожари, препорачливо е угостителските објекти да имаат разработено и планови за справување со кризни ситуации и заштита од природни непогоди како поплави, земјотреси и сл.

Заштита од пожари. Во кујната се работи со високи температури и постои можност за појава на пожари. Заштитата од пожари вклучува одредување на местата на кои задолжително треба да се наоѓаат уредите и инсталациите за заштита од пожари, противпожарна опрема, средствата за гаснење на пожари и противпожарните апарати, нивно одржување во исправна состојба, посебно обележување и достапноста за употреба. Во нашата земја постои законска регулатива која ги задолжува угостителските објекти да поседуваат и одржуваат опрема за гаснење на пожари, редовна контрола на противпожарните апарати и сл.

Прва помош. Прва помош претставува првичната помош или витална иницијална интервенција, која му се пружа на болното и повреденото лице на местото на несреќата, сè со цел да се спаси животот, да се зголемат шансите за преживување и да се спречи понатамошното влошување на здравствената состојба на болното или повреденото лице. Стандардните средства за укажување прва помош се наоѓаат во орманчето (или кутијата) за прва помош кое треба да го поседува секоја установа без разлика на видот. Законската регулатива во нашата земја налага да одреден број од персоналот во угостителските објекти помине задолжителен курс за прва помош.

Основно е во секоја кутија за прва помош да има:

- Стерилни гази, во различна големина (директно се користат за покривање на раните и изработка на компресивни преврски);
- Вата (не се поставуваат директно на раната. Се користи при компресивни преврски и имобилизација);
- Завои, со различна ширина (служат за прицврстување на стерилната газа при преврзувањето или при запирање на крвавењето, за изработка на компресивна преврска и за имобилизација);
- Најмалку 2 триаглести марами (се користат за преврзување, за имобилизација и за сопирање на крвавење со подврзување);

- Пакување на ханзапласт во различни димензии (за покривање и спречување на инфекција кај помали рани);
- Леплива трака (фластер, се користи за прилепување на стерилна газа, завршување на преврска, облепување на поливинилска фолија и сл.);
- Полиетиленска фолија (се користи при отворени повреди на граден кош);
- Безопасни игли (за завршување и прицврстување на преврска, марама или дел од облека);
- Ножички или заштитен жилет (за сечење на завои, леплива трака, дел од облека и сл.);
- Стерилни ракавици за еднократна употреба (за заштита од болести што се пренесуваат преку крв и телесни течности);
- Специјално пластично шамивче со вентил за вештачко дишење (за да се спречи пренос на инфекција при изведување на вештачко дишење).

Прашања за проверка на знаењето:

1. Опишете правила и прописи за хигиено-техничка заштита при работа во кујна.
2. Класифицирајте и објаснете методи за дезинфекција, дезинсекција и дератизација во кујна.
3. Објаснете опасности кои може да контаминираат храна.
4. Идентификувајте можни загадувања и последици кои произлегуваат од нехигиенско производство и ракување со храна.
5. Опишете услови за производство на храна во кујна, транспорт, чување, подготовка, приготвување, сервирање и послужување на безбедна храна и пропратна документација според HACCP стандарди за работа во кујна.

Вежби:

1. Направете прва помош за исеченица на рака.
2. Направете симулација и евакуација на кујната во случај на пожар.

4. Составување листа на јадења и мени

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со групирање на јадења, листа на јадења и мени.

4.1. Групирање на јадења

Постојат најразлични видови на јадења, а нивното групирање варира од објект до објект, од држава до држава. Во основа, општо прифатеното групирање на јадењата во Западно Европските земји и САД е според редоследот на нивното консумирање и истиот би можеле да го прикажеме на следниот начин:

- Предјадења (appetizers);
- Супи (soups);
- Салати (salads);
- Главни јадења (main courses) и
- Десерти (desserts).

Предјадења. Предјадењата како што кажува и самото име се користат како претходник на главното јадење и за зголемување на апетитот. Постојат најразлични предјадења кои се комбинираат со алкохолни или безалкохолни пијалаци. Тие можат да бидат топли и ладни. Во некои земји се нарекуваат и стартери (starters) бидејќи со нив се започнува и се консумираат во времето додека не пристигне главното јадење. Некои автори препорачуваат бројка од шест до осум предјадења како оптимална за најголемиот дел од рестораните. Изборот на предјадењата треба да биде доволно интересен за гостите, но не треба да ги оддалечува од главното јадење. Добра варијанта е при подготвувањето на предјадењата да се користи опрема во кујната која не се употребува за главните јадења. Презентацијата на предјадењата е исто така важна, бидејќи тоа е првото јадење кое гостите ќе го видат и вкусат во угостителскиот објект.

Супи. Супите се нудат топли и ладни, а можат да бидат бистри, густы, крем и др. Голем дел од рестораните на својата листа на јадења имаат понуда од традиционални или локални супи, како и интернационални и супи специјалитети. Видовите и бројот на супи кои се нудат зависи од концептот на ресторанот и неговите клиенти. Во последно време, клиентите сè повеќе побаруваат здрави, вкусни и креативно подготвени супи. Најчесто сретнувани супи во нашите ресторани се пилешка, телешка, од зеленчук и шкембе чорбата. Некои автори ги распределуваат супите во предјадења.

Салати. Салатите исто така може да се подготват топли или ладни и се послужуваат пред јадењето или како комбинација со главното јадење. Со зголемувањето на бројот на салатите и нивната достапност во текот на целата година, салатите се позиционирале како посакувано предјадење од страна на

клиентите во голем број на ресторани. Иако се послужуваат пред главното јадење, за голем број од клиентите салатите претставуваат и главно јадење, бидејќи единствената порачка која е прават е салатата. Поради оваа причина, рестораните постојано ги збогатуваат салатите со различни состојки. Салатите варираат од класични градинарски зеленчуци до комбинација со мандарини и бадеми со ориентален дресинг. Во нашата земја најчесто побаруваните салати се мешана, шопска и др.

Главни јадења (се нарекуваат и англ. *main courses*) живниот број и разновидност варира во зависност од видот на ресторан, но пожелно е да бидат околу десетина. Се послужуваат топли и можат да бидат подготвени на различни начини, варени, печени, пржени и др. За да постои баланс во листата на јадења, потребно е да бидат застапени разнолики главни јадења кои ќе бидат подготвени од месо, живина, тестенини, морска храна и риба и др. Исто така, постојат и ресторани кои се специјализирани за одредена храна и специјалитети поврзани со таа храна, како на пример рибните ресторани. Месото кое се нуди во листата на јадења може да биде телешко, свинско, јагнешко и др. Главните јадења варираат во зависност од државите и карактеристиките на националните кујни. Постојат и ресторани кои им даваат можност на клиентите сами да креираат свои јадења и да прават најразлични комбинации со тестенини и пици. Со главните јадења најчесто се нудат и прилози кои имаат цел да ја зголемат потрошувачката.

Десерти. Десертите се исклучително прилагодливи и нивното производство не чини скапо, а од друга страна влијаат на зголемувањето на вкупната потрошувачка на клиентите. Можат да бидат најразлични торти, пити, пудинзи, палачинки, овошни салати, сладолед и др. Тие се составен дел од целосното задоволство на клиентите од јадењето бидејќи го оставаат последниот впечаток.

Оброци. Порција претставува определена количина и квалитет на едно јадење. Оброк претставува определено количество храна што се јаде во текот на денот. Оброците можеме да ги поделиме според неколку критериуми.

Во зависност од временскиот интервал кога оброците се консумираат во текот на денот, разликуваме: појадок, ручек, вечера. Се нарекуваат и главни оброци, а ужините (помали оброци кои се консумираат меѓу главните оброци) се споредни оброци. Појадокот е првиот оброк кој се консумира откако личноста ќе се разбуди од спиење. Се смета за најважниот оброк во денот. Ручекот се консумира околу пладне, а вечерата штом започне вечерта (по зајдисонцето). Треба да се напомене, дека современите начини и забрзаното темпо на живеење придонесуваат за изместување на временските разлики во консумирање на оброците. Исто така, придонесуваат за спојување на одредени оброци, па така голем дел од луѓето го прескокнуваат или консумираат ручекот како рана вечера. Во САД, доста популарен е оброкот „бранч“ - доцен појадок, обично подолг од вообичаениот, кој исто така ги заменува и појадокот и ручекот

и најчесто се случува за време на викендите. Временските интервали на консумирање на јадењата зависат и од културни, религиозни и демографски фактори и варираат низ различни земји.

Од аспект на подготвување на оброците во кујната, постојат разлики во оброците за појадок, ручек или вечера. Во суштина, разликата се состои во составот на понудените јадења, бројот и сложноста на подготвувањето. Појадокот вклучува релативно полесна храна, лесна за подготвување, не толку скапа, која ја содржи неопходната енергија за денот. Вообичаено има стандардна и унифицирана форма и вклучува зрнести храни, млеко, овошје, зеленчук, кафе и чај, јајца, сендвичи, пекарски производи и месни производи (салами, кренвиршли и др.), млечни производи (сирење, кашкавал и др.), џем и сл. Оброците за ручек, исто како и за појадокот не треба да одземаат многу време за нивното приготвување и вклучуваат салати, супи, топли и ладни предјадења, главни јадења и десерти. Оброците за вечера се разликуваат од претходните два obroka. Основната причина за тоа е асоцијацијата со овој дел од денот, кога не се брза и изборот на јадење надвор е потреба од пријатно поминување на времето и релаксација. Поради тоа се подготвуваат попретенциозни во технолошки поглед јадења со различни вкусови. Важно е да се одбележи дека гостите се спремни да платат повеќе за вечера отколку за појадок или ручек. Соодветно понудата е поголема и разнообразна како: месо, риба, вегетаријански специјалитети, салати, десерти и др. Исто така, од важен аспект е комбинирањето (спарувањето) на јадењата со различни видови на вино.

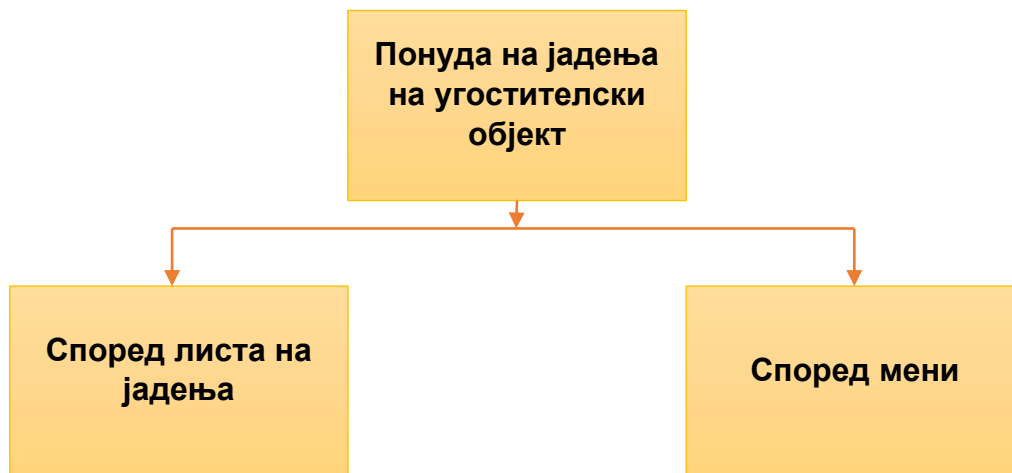
Според континуитетот на подготвување, оброците можеме да ги поделиме на секојдневни (појадок, ручек, вечера) и вонредни (банкет, ладно бифе, коктел партија, чајанка и интимна вечера).

Во зависност од потребата на гостите, во угостителството се користат и прилагодени оброци. Прилагодените оброци се прилагодуваат кон потребите на гостите и тука спаѓаат разни диетални оброци, вегетаријански оброци, детски оброци, оброци за возрасни и сл.

4.2. Листа на јадења

Листата на јадења е напишана понуда на сите јадења што ги приготвува еден угостителскиот објект. Мени е однапред утврден редослед на јадења во еден оброк. Не само кај нас, туку и во останати земји во светот постои забуна околу термините листа на јадења и мени. Терминот мени, во секојдневното користење станува популарен и го презема значењето на листа на јадења, па рестораните и клиентите во денешно време, под мени подразбираат листа на јадења и во комерцијалната (секојдневна) употреба го користат овој термин.

Дијаграм 2. Понуда на јадења на угостителски објект



Понудата на јадења на угостителскиот објект може да биде според листата на јадења и според мени.

Понудата според листа на јадења („À la carte“ од француски јазик - за нарачка од картата на јадења) е понуда во која секоја храна/јадење или пијалак има своја сопствена цена и клиентот има целосна слобода на избор. Ова е најчесто распространетата форма на изготвување на понуда во угостителските објекти.

Понуда според мени („Table d'hote“ од француски јазик – маса или понуда на домаќинот) е понуда која нуди комплетни оброци со единствена или вкупна цена. Оваа понуда е со фиксна цена и најчесто е вклучена и одредена количина пијалак. Во најголемиот дел од рестораните со висока категорија се користи овој вид на понуда, но треба да се напомене дека овие ресторани не се отворени во текот на целиот ден (претежно работат за ручек и рана вечера или само за вечера).

Постои и комбинирана понуда. Угостителски објект каде се нудат јадења од листата на јадења, истовремено може да предлага и дневно мени – мени за определени денови во седмицата (пример, супа, салата, главно јадење и десерт со вкупна цена). Истиот објект кој работи со листа на јадења, може да понуди на гостите и мени за свечен оброк по договор (настан, прослава и сл.), мени за детски оброк (детски роденден), традиционално мени за група туристи и др. Голем број на ресторани, најчесто оние кои нудат храна за носење, разработуваат специјални менија кои ги дистрибуираат под формата на флаери низ зградите и домаќинствата во нивна близина, работните простории и канцеларии на фирмите, во соработка со дневните весници и др.

Листата на јадења се составува според редоследот на конзумирање на јадењата. Иако не постои унифицирана и прифатена рамка, препорачливо е при составување на листата на јадења да се земе предвид следниот редослед:

- Ладни предјадења;
- Супи, чорби и потажи;
- Топли предјадења;
- Риби и ракови;
- Готвени јадења;
- Печено - специјалитети на скара;
- Јадења по порачка;
- Варива и прилози;
- Салати;
- Сирења;
- Десерт, слатки јадења, торти, кремове и др.;
- Сладоледи;
- Компоти и овошни салати; и
- Овошје.

За понуда на пијалаци во угостителскиот објект се користат карти за пијалаци, вински карти, барска карта и др. Некои угостителски објекти дизајнираат специјални листи со десерти. Кај голем дел од угостителските објекти, понудата на топли и ладни алкохолни и безалкохолни пијалаци е вклучена во листата на јадења. Кај поголемите угостителски објекти (пример, хотели со голем капацитет) се среќаваат повеќе листи на јадења – за ресторан, за ресторан на плажа, за руфтоп ресторан (ресторан на покрив), за рум сервис (послужување на храна во собата на гостинот) и др.

Не постои унифициран образец на листата на јадења и истата зависи од угостителскиот објект. Сепак, при изработката на листата на јадења треба да бидат земени предвид некои правила за нејзиното составување и пишување.

Составување на листа на јадења. Листата на јадења во основа зависи од категоријата на ресторанот (опрема и персонал) и клиентите. За тоа кои јадења ќе бидат вклучени во листата на јадења, најчесто одлучува менаџерот на угостителскиот објект во консултација на шефот на кујна и шефот на сала. Факторите кои влијаат на составувањето на листата на јадења можеме да ги поделиме на три групи:

- физички фактори (расположлива опрема и простор во кујна и сала за послужување, вештини и знаења на персоналот, профит и финансиска конструкција, производ и квалитет);
- очекувања на гостите (вкус, комплексност, состав, изглед, температура, текстура, нутриционизам); и
- временски и сезонски фактори (достапност на намирници).

Пишување на листа на јадења. Листата на јадења се составува за подолг период (најчесто за две сезони поради достапност на намирниците) и од таа причина истата треба да се печати на квалитетна хартија. На предната страна на листата на јадења се наоѓа логото, некој дизајн или мотив и името на угостителскиот објект. Внатре од левата и десната страна се распоредени јадењата и пијалациите. На задната страна се поставуваат контакт информациите за угостителскиот објект, адреса, телефон, веб страна и др. Листите на јадења најчесто се печатат, но може да се сретне листа на јадења напишана на табла со креда, плексиглас светлечки табли, електронски и таблет дисплеи и сл. Вообичаено листите на јадења можат да бидат изработени на:

- Единечен лист (вертикални), вклучува опис на јадењата од едната или од двете страни на единечниот лист; и
- Повеќе од две страници оформени како книга.

Големината на хартијата зависи од изборот на угостителскиот објект. Големите листи на јадења создаваат чувство за грандиозност и значајност, додека малите по големина оставаат впечаток на исклучителност и уникатност. Од голема важност е правописното пишување на листата на јадења. Во листата на јадења неприфатливо е да се користат скратеници во имињата на јадењата или да се прецртуваат и поправаат имињата или цените. При пишувањето на листата на јадења треба да се застапени следниве елементи:

- полн назив на јадењето и нивното количество, составот на јадењето; и
- одредениот редослед на јадењата по групи и цена за секое јадење.

Листата на јадења треба да биде напишана во еден стил. Имињата на типични странски национални специјалитети и имиња на некои јадења не треба да се преведуваат. Да се избегнува истовремена употреба на листа на јадења во кое има различни јазици (англиски, француски, германски, руски) кои можат да продуцираат негативен ефект, поради обемноста и нефункционалноста. Да се избегнуваат стилски епитети и суперлативи, можат да се стават апликации на мали цртежи, цитати, стихови, кратка историја на ресторанот и сл. Фотографии на јадењата во листата на јадења се препорачуваат доколку станува збор за објекти кои се посетувани од странски туристи. За странските туристи се препорачува изработка на посебна листа на јадења на соодветниот јазик. Користениот фронт треба да биде лесен за читање и да биде сообразен со можностите да биде лесно прифатен од гостите. Ситниот фронт на буквите може да создаде тешкотии на гостинот и да влијае негативно на бизнисот особено при слабо осветлување во објектот. Неопходно е внимателно користење на наслови со големи букви и поднаслови. Исто така, користењето на болд и италик треба да биде ограничено на артиклите кои треба да се потенцираат. Како и секој информативен документ, листата на јадења треба да биде напишана јасно и да не се допуштаат различни толкувања. Освен тоа, отпечатената листа се

разгледува како официјален документ и ја покажува обврската на објектот да им го понуди на гостите асортиманот со наведените цени.

Надворешниот изглед на листата на јадења може да се оформи на различен начин, единечен лист, две страници поставени во корица, кружни, пирамидални и најразлични форми итн. Освен формата и големината на листата на јадења може да биде најразлична. Користењето на различни бои при дизајнот зависи од тематиката на угостителскиот објект, но користењето на премногу бои се избегнува. Како материјал за изработка на листата на јадења може да се користи кожа или имитација на кожа, разни видови на хартија, дрво, пластика, фолија, алуминиум и други материјали или комбинација од повеќе материјали. Хартиената листа на јадења може да биде покриена со пластична фолија за полесно одржување. По надворешниот вид на листата на јадења, макар и потсвесно гостинот го оценува нивото на објектот. Со внимателен избор на графиката, стилот на печатењето, боите, изборот на фотографиите за гостите тоа не е само интересно за читање, туку може да ги насочува кон одредени јадења од листата, кои ресторанот сака да ги продаде.

Електронски листи на јадења. Навлегувањето на новите технологии во современиот начин на живеење се одразува и на презентацијата и изработката на листите на јадења. Постојат угостителски објекти кои имаат изработено специјални веб страни на кои се презентирани нивните листи на јадења, како и апликации за мобилни телефони и преземање на истите. Некои ресторани, поставуваат дисплеи пред влезот на ресторанот каде клиентите можат да ја погледнат понудата на јадења, пред да решат дали ќе ги користат услугите во одреден угостителски објект. Во изминатите години се повеќе популарно е користењето qr code читачи, кои директно на мобилниот телефон, преку интернет ја преземаат листат на јадења на ресторанот. По овој начин, клиентите на својот мобилен апарат може да ја прегледаат листата на јадења и да го направат соодветниот избор.

Постојат и интерактивни таблет електронски листи на јадења за ресторани, хотели и кафетерии каде клиентите сами според својот вкус си креираат одредено јадење. Таблет листата на јадења е напредна апликација која ги има следните функции:

- Неограничен број на записи на јадења во листата;
- Опис и фотографија на содржината на јадењата;
- Административен панел за промени на листата и др.

Таблет електронските листи на јадења се доста практични за користење, како во комерцијалното така и во институционалното угостителство. Во болниците во Велика Британија се користи нов систем „екран во постела“, кој им овозможува на пациентите да ги прегледаат јадењата за денот и да изберат што би сакале да јадат само неколку часа пред јадењата да се сервираат.

Законски прописи за листи на јадења. При изготвување на листата на јадења треба да се земат предвид и законските прописи како потенцирање на алергените кои се содржат во јадењата. Одредени закони и правилници во нашата земја предвидуваат вклучување на однапред посочени јадења во листата на јадења (таков е правилникот за национален ресторан - меана). Според овој правилник, угостителските објекти во понудената листа на јадења треба да имаат најмалку 70% домашни традиционални јадења споредбено со интернационалните јадења, при што во понудата на јадења бројот на традиционалните јадења од листата на јадења не треба да биде помала од пет од наведените јадење во истата. Листата на традиционални јадења е следната:

- Тавче гравче;
- Шарско јагне;
- Шарска плескавица;
- Шкембе чорба;
- Ајвар;
- Домашен македонски колбас;
- Риба од домашно потекло (преспански крап, охридска или мавровска пастрмка, охридска белвица, циронки-сушена риба во солило и друго);
- Ширден;
- Прилепска јанија;
- Македонско биено сирење;
- Бакардан;
- Пастрмајлија;
- Домашни тестенини;
- Салати подготвени од домашни намирници;
- Кукурек;
- Домашни подготвени јадења од изнутрици;
- Пити подготвени на начин карактеристичен од самиот крај или регион;
- Скара подготвена на македонски начин;
- Чомлек;
- Селско месо; и
- Традиционални домашни слатки јадења.

При подготовката на јадењата треба да се користат производи и материјали од домашно потекло, истите јадења да се припремаат на домашен традиционален начин, по рецепт од национален, односно од регионален карактер. Понудата на вино и други алкохолни пијалаци во винските карти на националните ресторани треба да биде во сооднос од најмалку 80% домашни вина и други пијалаци споредбено со интернационалните вина и други пијалаци.

Регулирани листи на јадења од страна на државата среќаваме и кај различни социјални институции каде се подготвува храна за деца од претшколска возраст, ученици и сл., а во најголем дел овие листи на јадења

вклучуваат одредени калорични вредности на оброците кои се однапред утврдени.

4.3. Мени

Мени е однапред утврден редослед на јадења во еден оброк и истото содржи вкупна цена. Зборот „мени“, како и поголемиот дел од кулинарската терминологија доаѓа од францускиот јазик (означува мала и детална листа на тоа што се послужува, комплетен оброк, составен од повеќе видови јадења), а за прв пат се среќава во 1650 година. Со појавата на првите професионални готвачи, почнало однапред да се планира што ќе се готви во определен ден или за посебни пригоди. Значи од планот за работа на готвачите настанало нешто кое денес се вика мени или мени карта.

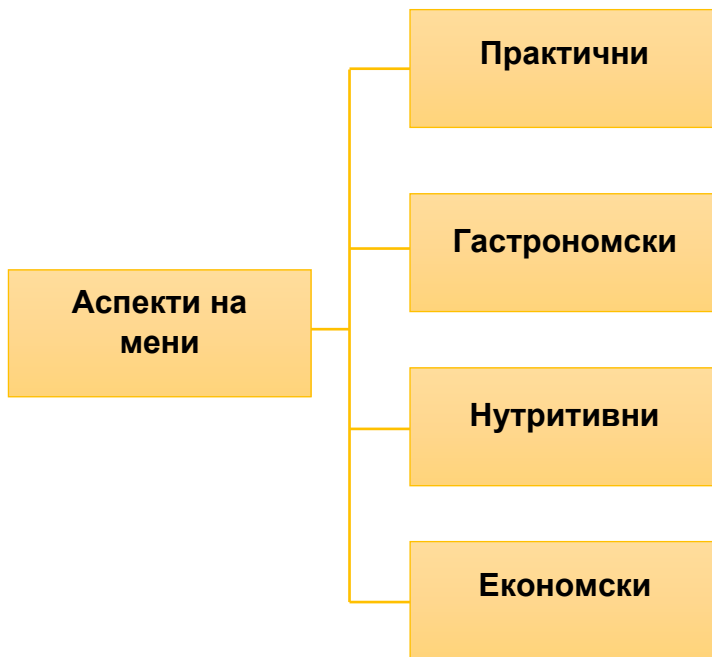
Постојат најразлични видови на мени, како мени за настани (приватни или службени, свечености или работни настани), пансионско мени (се менува на циклуси во зависност од должина на престој на туристите), мени според потребите на гостите (вегетаријанско, диетално, посно мени и сл.), мени според демографската структура како детско мени и сл. Детското мени во последно време станува доста популарно, тоа не треба да одговара на ентериерот на ресторанот, а основниот акцент паѓа на атрактивноста на дизајнот. Целта е да се ангажира вниманието на децата, така да родителите можат мирно да го направат својот избор. Во некои објекти се оди уште подалеку, па кон секое мени има можност за боење, загатки или други занимливи игри кои се воедно и реклама. Постои и практика во детското мени да има вклучено и играчка. Карактеристично за детските менија е што тие треба да бидат хранителни, популарни и барани од децата, со намалена грамажа на јадењата и порцијата, а се избегнуваат потенцијално опасни храни за децата (кои содржат коски, семки и др.).

Различни автори во светската стручна литература даваат свои гледишта во однос на планирањето и составувањето на менито. При планирање и составување на мени треба да се обрне внимание на четири аспекти:

- практични;
- гастрономски;
- економски; и
- нутритивни.

Но покрај овие аспекти, успешното мени не може да биде креирано доколку ги заборавиме и изолираме потребите и можностите на клиентите, сезоната и потребните намирници, опременост на кујната и објектот, екипираност на персоналот, оперативните трошоци и буџетот.

Дијаграм 3. Аспекти на креирање на мени



Практични аспекти. Доколку треба да се послужат голем број на гости во исто време, тогаш видот на мени ќе зависи од услужниот и производствениот персонал и опремата, бидејќи сите јадења ќе треба да бидат послужени едновремено. Знаењата и вештините на персоналот, принципот на послужување и средината за јадење ќе одредат какви јадења ќе бидат ставени во листата на јадења. Практичните аспекти кои треба да бидат разгледани се следните:

- видови на јадења кои треба да се подготват и послужат;
- видот на кујна и опрема кои се на располагање;
- знаења и вештини на персоналот во кујна;
- видот на просторот каде ќе се послужува; и
- вештините на услужниот персонал и инвентарот.

Гастрономски аспекти. Балансот во планирањето на мени е многу важен, затоа менито се планира како една целина без разлика на колку етапи се послужуваат различните јадења. Секое јадење треба да го дополнува претходното, затоа се избегнуваат бои, вкусови, текстури, стилови и состојки кои се повторуваат кога се планира хармонија во листата на јадења.

Економски аспекти. Успехот или неуспехот на еден угостителски објект во голема мера зависи од тоа како персоналот во кујната ги произведува јадењата од листата на јадења. За комерцијалните угостители, производствените трошоци, цените на јадењата, исто така и профитот се од витално значење и важен сегмент на планирањето на листата на јадења. Искусниот главен готвач, би требало да направи добар баланс помеѓу

гастрономските и економските аспекти кога се прави планирањето на одредено мени.

Нутритивни аспекти. Во минатото јадењето вон домашни услови било резервирано само за специјални пригоди и луѓето ги одбирале своите јадења без големо размислување за нивниот нутритивен состав. Во денешно време, поголемиот дел од луѓето јадат надвор од дома барем еднаш во неделата, па рестораните или храната за носење претставува голем дел од нивниот начин на исхрана. Луѓето стануваат се повеќе свесни за врската помеѓу храната и здравјето, како и поврзаноста на одредена храна со болестите кои ги имаат. Изборот на храна кога се планира за одредено мени, не е важен само за здравствените институции, туку и за комерцијалните угостителски објекти, кои во голем дел се прилагодуваат на навиките на своите клиенти и во менијата внесуваат јадења за вегетаријанци, ниско калорични и ниско маслени јадења, намалување на солта и шеќерот, користење на алтернативи и др. Во последно време во ресторанската понуда се наоѓаат и менија подготвени од еколошка храна, органска храна и сл.

Креирање мени за свечени оброци. Свечените оброци спаѓаат во таканаречените вонредни оброци бидејќи се подготвуваат за определен и специфичен настан – свечена пригода. За овие свечени пригоди се приготвуваат оброци по однапред утврден распоред на јадењата – мени. Најчесто овие оброци опфаќаат повеќе ганга. За свечените оброци од големо значење е составот на менито и неговиот изглед, а оброкот се прилагодува спрема видот на свеченоста (фамилијарен јубилеј, државен празник, дочек на странска делегација, прослава на матурска вечер и сл.). На десната страна од свеченото мени се пишуваат јадењата, а на левата пијалаците, во зависност од тоа со какво јадење каков пијалак одговара.

Најчесто сретнуваните свечени пригоди во угостителството се банкетите. Банкетот претставува свечен ручек или вечера, прием, што му се приредува некому (или на нешто), во чест, со пригодни говори. Банкетите од секогаш биле придружувани со храна, пијалаци и одреден вид на забава за гостите. Банкетите претставуваат социјални настани. Записите и уметноста на античките Грци и Римјани прикажуваат сцени на одржување банкети исполнети со разновидни јадења, обичаи поврзани со седење на масите, декоративна уметност и рецепти кои детално опишуваат широк спектар на прехранбени производи кои имаат изненадувачка разновидност. Покрај храната и пијалаците, на банкетите секогаш биле присутни актери, пејачи, пантомимичари, клонови и се што можело дополнително да придонесе за поголемо уживање на луѓето кои се собирале со единствена цел, да се забавуваат. Постоечката литература ни дава доста информации за организацијата на банкетите кај династиите кои во минатото владееле со Кина.

Банкетите се организирале од разни народи во текот на историјата, а имено таму ги пронаоѓаме основите на денешниот кетеринг во угостителството. Корените на модерните менија за банкети потекнуваат од средновековниот период на европската историја. Банкетите од средновековниот период биле придружувани со детални подготовки и ритуали. На една гозба од 1387 година во чест на Ричард II од Англија, главната маса била поставена на издигната платформа, а паралелно со неа биле поставени долги маси. Кралот бил седнат на фотелја, додека останатите гости седеле на клупи без наслони или банкет клупи. Употребата на банкетните клупи за седење го дало изворот за користење на терминот банкет. Менито за гозбата по повод свадбата на Хенри VI од Англија со Џоан од Наваре во 1403 година ги вовела тематските единици со секое јадење. Тематските единици (sotelte) се скулптури и изведби од храна кои се направени во калапи или форми на животни, фигури или со обележја на клан или грб. Во осумнаесеттиот и деветнаесеттиот век се појавиле уште посложени украси за средишниот дел на масата (montees) кои биле помодерни верзии на тематските единици (sotelte).

Во дваесеттиот и дваесет и првиот век, банкетите продолжуваат да бидат едни од најзастапените свечени пригоди во угостителството, а некои од нив како банкетот по повод доделувањето на Нобеловата награда во Стокхолм се организира во континуитет од 1901 година па наваму.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Објаснете за групирање на јадењата.
2. Образложете го редоследот на јадењата во листата на јадења.
3. Објаснете за начинот на пишување и составување на листа на јадења.
4. Набројте ги аспектите за планирање и составување на мени.

Вежби:

1. Составете листа на јадења за вегетаријански ресторан.
2. Дизајнирајте и презентирајте листа на јадења за национален ресторан.
3. Составете посно мени.
4. Дизајнирајте и презентирајте мени за матурска прослава на учениците од вашето училиште.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

За вработените во кујната од санитарно - хигиенски аспект потребно е задолжително користење на готварска работна облека (униформа) која се состои од: Бело палто на преклоп; Бели панталони (или пепито); Бела готварска капа; Бела платнена готварска марама за врат; Бела престилка; и Обувки, затворени и удобни (по можност со силиконска влошка).

Хигиената вклучува група на мерки за чување на здравјето. Под лична хигиена се подразбира чистотата на телото, облеката и местото на живеење. Под работна хигиена спаѓаат мерките за чување на здравјето на вработените, работните простории, здравјето на гостите и сл.

Храната може да биде контаминирана (загадена) на три начини и тоа: биолошки; хемиски; и физички. Загадувач (контимент) е секоја состојка што ненаменски е присутна во храната како резултат на производството, вклучувајќи ги активностите што се однесуваат на одгледувањето на растенијата и животните, употребата на ветеринарните лекови и средствата за заштита на растенијата, како и загадувањето на животната средина и природата, што претставува ризик за здравјето на луѓето или неповолно влијание врз органолептичките својства и врз составот на храната.

Системот за проценка на ризикот на критичните контролни точки (НАССР – Hazard Analysis Critical Control Point) се практикува кај нас и во земјите од Европската Унија како резултат на барањата за поефикасни методи на заштита на храната. Седумте фази на системот НАССР се следните: 1. Анализа на опасностите; 2. Идентификување на критичните контролни точки (ККТ); 3. Воспоставување критични ограничувања (прагови/граници) во секоја ККТ; 4. Воспоставување процедури за надгледување на критичните контролни точки; 5. Воспоставување активности за корекција кои треба да бидат преземени кога набљудувањето покажува дека критичната граница е надмината; 6. Воспоставување систем на податоци; и 7. Воспоставување процедури со кои се проверува функционирањето на системот НАССР.

Заштитата од пожари вклучува одредување на местата на кои задолжително треба да се наоѓаат уредите и инсталациите за заштита од пожари, противпожарна опрема, средствата за гаснење на пожари и противпожарните апарати, нивно одржување во исправна состојба, посебно обележување и достапноста за употреба.

Прва помош претставува првичната помош или витална иницијална интервенција, која му се пружа на болното и повреденото лице на местото на несреќата, се со цел да се спаси животот, да се зголемат шансите за преживување и да се спречи понатамошното влошување на здравствената состојба на болното или повреденото лице.

Постојат најразлични видови на јадења, а нивното групирање варира од објект до објект, од држава до држава. Во основа, општо прифатеното групирање на јадењата во Западно Европските земји и САД е според редоследот на нивното консумирање и истиот би можеле да го прикажеме на следниот начин:

- Предјадења (appetizers);
- Супи (soups);
- Салати (salads);
- Главни јадења (main courses) и
- Десерти (desserts).

Листата на јадења е напишана понуда на сите јадења што ги приготвува еден угостителскиот објект. Мени е однапред утврден редослед на јадења во еден оброк. Не само кај нас, туку и во останати земји во светот постои забуна околу термините листа на јадења и мени. Терминот мени, во секојдневното користење станува популарен и го презема значењето на листа на јадења, па рестораните и клиентите во денешно време, под мени подразбираат листа на јадења и во комерцијалната (секојдневна) употреба го користат овој термин. Листата на јадења се составува според редоследот на консумирање на јадењата. Листата на јадења во основа зависи од категоријата на ресторанот (опрема и персонал) и клиентите. За тоа кои јадења ќе бидат вклучени во листата на јадења, најчесто одлучува менаџерот на угостителскиот објект во консултација на шефот на кујна и шефот на сала. Факторите кои влијаат на составувањето на листата на јадења можеме да ги поделиме на три групи:

- физички фактори (расположлива опрема и простор во кујна и сала за послужување, вештини и знаења на персоналот, профит и финансиска конструкција, производ и квалитет);
- очекувања на гостите (вкус, комплексност, состав, изглед, температура, текстура, нутриционизам); и
- временски и сезонски фактори (достапност на намирници).

Листата на јадења се составува за подолг период (најчесто за две сезони поради достапност на намирниците) и од таа причина истата треба да се печати на квалитетна хартија. На предната страна на листата на јадења се наоѓа логото, некој дизајн или мотив и името на угостителскиот објект. Внатре од левата и десната страна се распоредени јадењата и пијалаците. На задната страна се поставуваат контакт информациите за угостителскиот објект, адреса, телефон, веб страна и др. Листите на јадења најчесто се печатат, но може да се сретне листа на јадења напишана на табла со креда, плексиглас светлечки табли, електронски и таблет дисплеи и сл.

III. ОВОШЈЕТО И ЗЕЛЕНЧУКОТ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со видовите зеленчук и овошје и нивна примена во националната кујна. Покрај тоа, опфатени се салатите и компотите, како и зимницата.

После совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да:

- ✓ анализира карактеристики и подготвува салати и компоти од националната гастрономија.
- ✓ анализира карактеристики и начин на подготвување зимница во националната гастрономија.

Клучни зборови: овошје, зеленчук, салати, компоти, зимница.



Македонската националната кујна содржи голем број на јадења кои се базираат на најразлични видови на овошје и зеленчук.

1. Карактеристики и подготовка на салати и компоти од националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со видови зеленчук и овошје и нивна примена во националната кујна, салати и компоти.

1.1. Видови зеленчук и овошје и нивна примена во националната кујна

Во националната кујна се применуваат најразлични видови на овошје и зеленчук.

Зеленчук. Во зеленчукот спаѓаат растенијата кои се јадат цели или се одбираат некои делови. Зависно од тоа кој дел од зеленчукот се консумира, зеленчукот може да биде: коренест, стеблест, листест, цветен и зеленчук на кој му се користи плодот.

Коренест зеленчук. Коренест е оној зеленчук на кој коренот му се употребува во исхраната, како што се: компирот, морковот, цвеклото, ротквичките, келерабата, пашканатот и др.

Компирот е еден од најважните продукти во готварството. Компирот може да се пече, пржи, вари, пасира, а се употребува за: салата, топли предјадења, ладни предјадења, разни варива и други намени. Предноста на компирот пред останатите зеленчуци е во тоа што полесно се чува и го има преку цела година.

Целерот се употребува како зачин со што му се користи листот. Коренот од целерот се користи за похување, за салата за зачинување на варива, супи, чорби и сл.

Морковот се употребува и во диеталната кујна, бидејќи е богат со витамини. Од морковите се подготвуваат: супи, варива, чорби, салати, се употребува како зачин и за декорација на ладни јадења, а го има преку цела година во свежа состојба.

Ротквичката се употребува свежа за подготвување на салата и за декорација на ладни јадења. Келерабата има бела боја, се употребува за варива, чорби и др.

Цвеклото се употребува за подготвување на салати - варен за декорирање на јадења и сл.

Ренот се употребува за подготвување на ладни и топли сосови, кои се служат со варено месо, потоа за декорација на ладни јадења.

Кромидот најмногу се употребува како зачин, за подготвување на готови јадења, варива, салати и др. јадења. Го има преку цела година. Се користи и во свежа состојба, особено со некои наши национални јадења.

Лукот се употребува како зачин, потоа за шпикување на месо, за правење на кабасти производи, јадења од мелено месо и некои салати, има јак мирис и вкус.

Стеблест зеленчук. Стеблест се нарекува зеленчукот од кој во исхраната се користи стеблото: млад кромид и лук, праз, шпаргли и др. Празот има голема примена во готварството. Се употребува за декорации и подготвување на разни јадења. Младиот кромид, како и лукот се употребуваат како свежи и како додаток во други јадења.

Шпарглата (аспарагус) е доста ценета и употребувана во готварството. Има два вида на шпаргли: питомата (жолта боја) и дивата шпаргла (зелена боја), се употребуваат во ладната и топлата кујна.

Листен зеленчук. Листен е оној зеленчук од кој во исхраната се употребува листот како: спанаќ, зелка, кел, прокел, зелената салата, артичката и др.

Спанаќот се употребува самостојно или како додаток за подготвување на разни јадења. Бидејќи е богат со железо често се користи.

Зелката се употребува во свежа состојба за салати и подготвување на разни јадења, а и се конзервира.

Келот се употребува за разни јадења, како и додаток.

Зелените салати ги има повеќе видови. Во зависност од сезоната, се употребуваат за спремање на разни салати и декорација на разни јадења.

Артичката се употребува за подготвување на разни јадења, салати и предјадења.

Зрнест зеленчук. Зрнестиот зеленчук се нарекува зеленчукот кој има зрнеста форма. Во овој зеленчук кој се користи во готварството спаѓаат: гравот, грашокот, боранијата, леќата и др. Овој зеленчук може да се користи како самостоен или како додаток во други јадења.

Гравот наоѓа широка примена во готварството како додаток, како основно јадење или конзервиран. Се подготвува со варење и печење. Кај нас високо се оценува квалитетот на тетовскиот грав.

Боранијата се користи свежа, конзервирана и замрзната. Се приготвува со барење, варење, пржење или печење, најчесто како додаток.

Грашокот се користи како додаток на јадења, салати, а од него се прават каши и супи, како и сосови.

Цветен зеленчук. Оној зеленчук од кој во исхраната се користи цветот, а тука спаѓа карфиолот и др. Карфиолот се употребува за топли предјадења, супи, чорби, гарнир салати и декорации на ладни јадења.

Зеленчук од кој се користи плодот. Во зеленчук на кој му се користи плодот спаѓаат: доматиот, пиперката, краставицата, модриот патлиџан, тиква, тиквица и бамјите и др.

Пиперката се користи за подготвување салата, за додаток во разни јадења и за полнење. Истата може да се конзервира. Пиперката во прав (црвен пипер) се употребува за подготвување на разни јадења.

Доматите се употребуваат свежи за салата, за ладни предјадења, разни готвени јадења, сосови и топли предјадења.

Тиквичките се употребуваат за варива, мусаки, за некои национални јадења, полнење и похување.

Краставиците се употребуваат свежи за салата, во ладната кујна за декорација и за конзервирање (кисели краставички).

Модрите патлиџани се употребуваат како самостојно јадење и додаток на разни јадења.

Бамјата се употребува како додаток во јадења или како самостојно јадење.

Овошје. Овошјето поради своето витаминско богатство има многу важна улога во исхраната на човекот. Затоа многу се користи во готварството, и тоа измиено и свежо, преработено (џем, слатко, сок, копот, мармалад и сл.) или конзервирано. Овошјето, најчесто се користи во готварството за десерти и декорации (на пример торти, колачи, сладолед, печива или јогурт, овошни салати и сл.) или сокови, како што се овошни сокови (на пример цеден сок од портокал, сок од јаболко, грозје, или праска), а во помал дел и алкохолни пијалаци (на пример овошно вино, коктейл, ликер и сл.).

Зависно од физичките карактеристики и употребата, овошјето може да биде: лушпесто, јагодесто, коскесто, јаболкасто, домашно и јужно овошје и др.

Лушпесто овошје. Во лушпесто овошје спаѓаат: орев, бадем, лешник, костен, кикирики и др. Орегот наоѓа најразлична примена во готварството. Се користи за салати, десерти, во целосна форма или ситно смелен, се користи како декорација и сл. Орегот се става да одлежи и во ракија со која таа добива боја и вкус.

Јагодесто овошје. Во јагодесто овошје спаѓаат: јагоди, малини, капини, боровинки, шипинки, грозје и др.

Коскесто овошје. Во коскесто овошје спаѓаат; сливи, вишни, кајсии, цреши, праски и др.

Јаболкасто овошје. Во јаболкасто овошје спаѓаат: јаболки, круши, дуњи и мушмули и др.

Јужно овошје. Во јужно овошје спаѓа: лимон, портокал, мандарини, калинки, банани, смокви, урми, ананас и кокосов орех, и др.

Голем дел од овошјето кое се користи во готварството наоѓа примена како свежо исечено на соодветни парчиња како: бананата, диња, лубеница и сл. Во подготовката на десерти примена наоѓа и кандираното овошје, како и сушеното овошје (пример сувото грозје).

1.2. Салати

Салатата е јадење кое се подготвува најчесто од свеж или обработен зеленчук, а се зачинуваат со масло, оцет (или лимонев сок), разни зачини и сол. Салатите од свеж зеленчук се мошне чувствителни на расипување ако се зачинети или исчистени, или пак доколку стојат подолго во вода, затоа се зачинуваат непосредно пред самото служење на гостите.

Според својот состав и подготовка, салатите условно можеме да ги поделиме на следните видови: едноставни, сложени, мешани и комбинирани.

Едноставни салати се подготвуваат од еден вид на зеленчук. Процесот на подготовка вклучува миење, сечење и зачинување на зеленчукот (најчесто со масло, оцет, сол и сл.). Како пример можеме да ги посочиме салатите од зелка, краставици, домати, пиперки, компири, грав, цвекло и сл.

Сложените салати се подготвуваат од повеќе видови зеленчук, се зачинуваат посебно, а се служат заедно. Во овие салати спаѓаат конгресната и американската салата.

Мешаните салати се подготвуваат од различни видови зеленчук, но заедно се зачинуваат и служат. Мешаната салата (витаминска) од моркови, зелка, цвекло, домати и краставица е типичен пример.

Комбинираниите салати се подготвуваат од зеленчук, а содржат и останати продукти од животинско и растително потекло. Комбинираниите салати може да се приготват во голем број на комбинации, а истите содржат месо, јајца, сирење, овошје, мајонез, јатки и сл.

Според потеклото, салатите можеме да ги поделиме на:

- Домашни салати (шопска, мешана, македонска, туршија и сл.) и
- Интернационални салати (цезар, капрезе, грчка, руска, француска и сл.).

На основа на употребата на дресинг во салатите, истите можеме да ги поделиме на салати со дресинг и салати без дресинг.

Салати се припремаат од сите видови на зеленчук. За подготовка на салата некои видови на зеленчук мора претходно да се испечат или сварат. Салатата може да се подготвува од еден вид на зеленчук, но може да се прават

и во комбинации од повеќе видови на зеленчук. Според начинот на подготовка, салатите може да се поделат во следниве групи:

- салати од свеж зеленчук;
- салати од варен зеленчук;
- салати од печен зеленчук;
- салати од конзервиран зеленчук (зимница);
- салати со месо, јајца, дресинг и др.

Салати од свеж зеленчук. Во салати од свеж зеленчук се вбројува секој зеленчук што е во свежа состојба, без термичка обработка. Од сите видови салати овие салати имаат најголема вредност, бидејќи ги задржува сите витамини, минерали и јаглени хидрати. Зеленчукот пред да се користи за приготвување на салата треба да се исчисти, излупи, измие со ладна вода внимателно секој дел од плодот, а потоа да се сече на даска во дадена форма и да се зачинува со претходно подготвена маринада од маслиново масло, киселина, сол. За некои видови салати се додава во дресингот и сенф, вочестер, шеќер, сол, бибер и други свежи зачини. Овие салати се приготвуваат од листен, стеблест, коренест зеленчук и зеленчук во вид на плод. Најчесто, салатата од свеж зеленчук се подготвува како: зелена салата, салата од свежа зелка, салата од радич, салата од ротквички, целер, салата од свежи краставици, од црвен домати, македонска салата, шопска салата, мимоза салата, таратор.

Салати од варен зеленчук. Заедничко на оваа група салати е претходно обарен зеленчук, сечење во форма, зачинување со маслиново масло, киселина, сол и други зачини. Најмногу се приготвува компир, цвекло, грав, боранија, прокељ, морков, аспарагус (шпаргли), макало и др.

Салати од печен и пржен зеленчук. Карактеристично за салатите од печен зеленчук е тоа што претходно зеленчукот треба да се исчисти и измие добро со ладна вода, потоа се става во плех да се пече во загреана рерна или фурна. Најпозната салата од печен зеленчук е ајвар, лутеница, пинџур, малиџано од зелен везен пипер, морков и модар патлиџан, печени пиперки, везени пиперки печени со модар патлиџан.

Ајвар се подготвува од печен црвен пипер ајварка, откако ќе се испече се лупат пиперките од лушпа, се исцедува од течноста. Модриот патлиџан се пече, се отстранува лушпата, сето ова се става во машина да се меле и се става во големо тенџере да се пржи. Постојано се меша со дрвена лажица и се додава масло, сол од почетокот бидејќи има вода во пиперките и модриот патлиџан е во полутечна состојба, но откако ќе почне да се запржува добро, веќе се чувствува дека количината се намалува, течноста е извриена бојата е поцрвена се згуснува и после тоа се собира во тегли и добро се затвораат со капак. Ајвар се подготвува во есен, за зимскиот период.



Ајварот е едно од традиционалните јадења во македонската гастрономија.

Во лутеница покрај црвен пипер се додава и црвен домати, лук, ситно сечен магдонос, сол, шеќер, киселина и масло.

Во пинџур се става печен жолт пипер, црвен пипер, црвен домати, сол, масло.

Салата од модар патлиџан со процес на пржење: се зема модар патлиџан се мие и чисти од рачката, се сече на тркалезни парчиња дебели околу 5-7 мм се посолува за да излезе горчливата течност и потоа се фритира во длабока загреана маснотија. Кога ќе добие румена боја се вади патлиџанот и се става на хартија да се исцеди маснотијата, се сервира во чинија за салата и врз патлиџанот се става црвен патлиџан конкасе сечен (на коцки), сол, ситно сечен лук, ситно сечен магдонос и се става врз секој патлиџан. Овој вид на салата од пржен зеленчук може да се приготви и од тиквици, одозгора со прелив од ситно сечен лук, магдонос, сол и киселина.

Салати од конзервиран зеленчук (зимница). За приготвување на салата од конзервиран зеленчук потребно е претходно да се обработи, конзервира зеленчукот тоа најчесто се приготвува во септември и октомври и се користи во зимскиот период. Од зеленчук најчесто се конзервира кисели краставици (корнишони), пиперки, гамби со зелка, кисела зелка, мешана салата од морков, карфиол, зелен патлиџан и жолт пипер, барени пиперки, цвекло, феферони. Зеленчукот се конзервира со сол, киселина, бибер во зрна, масло во зависност за кој вид на зимница и зеленчук се подготвува. Салата од кисела зелка при сервирање се сече во должина, се зачинува со масло и може да се додаде

црвена пипер мелена или буковец, се користи во рестораните во зимски период изобилува со витамин С.

Салати со дресинг, мајонез, павлака. Салати со мајонез спаѓаат во ладна кујна во група на ладни предјадења бидејќи тие се поврзани со ладен сос. Се подготвуваат од зеленчук, заедно со продукти од растително и животинско потекло, кои меѓусебно се комбинираат и поврзуваат со сос на база од мајонез. Може да се наведат неколку вида на салати кои се поврзуваат со мајонез, павлака, тоа се: руска салата, француска салата, пилешка салата, телешка салата, салата со ориз, салата со туна, салата со тестенини, салата со спанаќ и ореви, салата со изварок и буковец, италијанска салата, валдорф салата, американска салата, цезар салата, шеф салата и др.

Дресинг. Сосовите кои се користат за зачинување, подобрување на вкусот и декорација на салати се нарекуваат дресинг или преливи. Постојат најразлични видови дресинзи, но условно можеме да ги поделиме на два основни вида:

- Дресинг базиран на мешавина од масло и оцет, често зачинет со билки, зачини, сол, бибер, шеќер или други состојки; и
- Кремаст дресинг, обично се базира на мајонез или ферментирани млечни производи, како што се јогурт, павлака и сл.

Користењето на дресинг за преливање на салатите варира од земја до земја. Во САД, се користат разни дресинзи на основа на путер, мајонез, лук, јогурт и сл., како дресингот наречен ранч. Традиционалните дресинзи во Франција се на основа на масло и вински оцет (винегрет), зачини, путер или сенф, додека киселата павлака и мајонезот се доминантни кај дресингот кој се користи за салатите во земјите од централна и источна Европа. Во јужна Европа и источниот Медитеран, за салатите генерално се користи дресинг со маслиново масло и оцет. Во Азија, вообичаено е во дресингот за салати да се додаваат масло од сусам, риба, сок од цитрус или соја сос. Други намирници што се користат за дресинг на салата се сок од лимон, масло од семе од тиква и др. Позначајни дресинзи се следните: винегрет, руски прелив, француски прелив, дресинг од сино сирење, дресинг за цезар салата, прелив од домати, прелив калипсо и др.

Винегрет. Винегрет сос се подготвува со масло, сол, киселина и зачини. Винегретите се користат за преливање на свежи салати, но тие може да се применуваат и поинаку, како маринада за печена и пржена храна, како прелив на салати од тестенини, житарици, зеленчук и грав. Винегрет може да служи и како емулзија направена од спој на состојки се додека не се добие сос со хомогена текстура, мазна со глазура. За винегрет сос потребни се 15 мл винска киселина, 250 мл маслиново масло, сол и бибер по потреба. Во сад се става сол, бибер, се додава киселина, со рачна маталка се мешаат состојките и постепено се додава маслиново масло постојано се меша додека се добие полу густа

емулзија. Се употребува за зачинување на салати од свеж зеленчук, салата од меса, школки, риба. Кај одредени салати може и место киселина да се направи со сок од лимон. Винегрет сос е основа база за добивање ладен сос дресинг за прелив на салати. Во основен винегрет сос може да се додаваат други видови на масла и киселина која може да биде добиена од вина, од сок од овошје, сладок јачмен (секоја киселина има свое ниво на киселост и ароматизираност).

1.3. Компоти

Компотот е варено овошје со шеќер. Се приготвува од свежо или сушено овошје, се послужува како десерт, но се користи и во готварството, во одредени видови јадења. Компот може да се подготви од јаболка, сливи, круша, рибизла, дренка, дуња, вишна, цреша, кајсија, капина, јагода, малина, грозје, смоква и други видови на овошје.

Овошјето кое е подготвено во компот мора да го зачува својот изглед, форма, боја и арома. На овој начин овошјето подготвено во тегли со шеќер и зачин се овозможува да трае подолг период.

Овошјето за компот треба да биде квалитетно да е зрело и цврсто, но не презреано. Во зависност од видот на овошјето кое се подготвува за компот, може да се става цело или да се сече на режњиња. При конзервирање на овошјето важно е како се мие, чисти, бланшира и лупи.

Кога се мие овошјето треба добро да се измие плодот од сите страни, за да нема микроорганизми или од хемиските препарати кои ги третираат додека тие се развиваат и растат. Водата мора да биде исправна со која ги миеме плодовите, исто така и садовите во кои ги складираме. Бланширање е кратко варење на плодот од овошјето, но е многу важна постапка за подготовка на компот. Доколку сакаме да се отстрани лушпата од овошјето, најдобро е да се бланшира на пара со топла вода, малку шеќер и ванила за да се отстрани тенко лушпата, тоа најчесто се прави кај праска, кајсија, јаболка, слива и дуња. Тоа е процес кој не треба да биде подолг од 3-5 минути.

За подготовка на компот важен е шеќерниот сируп кој се додава во теглата со овошје. Секое овошје има потреба од различна количина на шеќер. Компотите не треба да бидат премногу благи бидејќи тие треба да нè освежат кога ги консумираме, тоа не е слатко варено во јак лајтер.

Садот во кој се складира овошјето односно (тегли стаклени) треба да биде чист за да не се овозможи развивање на мувла или да дојде до скиселување на плодовите. Овошјето компот се користи најмногу во слаткарството, бидејќи има видови на овошје кое го нема во текот на целата година и не опстојува во сите годишни времиња. Поради таа причина, се приготвува и складира секое овошје од сезонски карактер, за да имаме разновиден асортиман во текот на целиот период.

Во слаткарството се користи за овошни салати, овошни купови, пеш мелба, овошни мињони и торти во комбинација и со други свежи овошја во филот. Се користи во филивање на ролати, торти и сладоледи, се послужува како десерт ала карт. Компот се сервира и за појадок во хотелите на шведски маси е изложено во стаклени здели. Исто така, има примена во подготовка на сос од дивеч, тие сосови секогаш се користат слатки, киселкасти вкусови посебно сливи, праска, кива, ананас, примена имаат и во ладна кујна за подготовка на одредени видови сврзани салати и експонати за ладно бифе.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Опишете ги карактеристиките на различните видови овошје и зеленчук.
2. Наведете ги карактеристиките на различните видови салати.
3. Објаснете за компот.

Вежби:

1. Подготовка на салати.
2. Демонстрација на подготовка на компот.

2. Карактеристики и подготовка на зимница во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со зимница, карактеристики и нејзина примена во националната гастрономија.

2.1. Зимница, карактеристики и нејзина примена во националната гастрономија

Зимницата претставува храна приготвена за зима. Зимница е еден од најстарите начини на конзервирање на храна, која овозможува хранливите состојки на сезонските намирници да се зачуваат за употреба надвор од сезоната. Конзервирањето може да се врши со сушење, засладување, скиселување и солење, во зависност дали е во прашање овошје, зеленчук или преработка од месо.

Зимницата традиционално се чува во подрумски простории, ладни, темни и суви простори, а во минатото било застапено и чување на зимница во земја, односно привремено складиште за чување и конзервирање на хранливите намирници. Сушењето на намирниците се користело уште од многу одамна за зимскиот период. Постојат записи во античките ракописи каде е опишано како тогаш се сушеле различните видови храна. Како во минатото, така и во денешно време намирниците од градините без голем напор често се сушат на сонце или во близина на печка. Денес обработката на намирниците се почесто се врши во фабриките, а благодарение на трендот за здрав начин на живот и исхрана богата со витамини, сè повеќе се користи методот на сушење на овошјето, зеленчукот,

печурката, зачините и лековитите билки без конзерванси, што бара повеќе труд и трпение.

Наједноставниот и најпрактичен начин да се задржи здравјето и свежината на зеленчукот до следната пролет, секако, е зимницата. Најздравиот начин на приготвување на зимницата, секако, е оној без конзерванси, зеленчукот директно не се изложува на високи температури, а целото богатство на витамини и минерали ќе биде зачувано до следната година. Како природни конзерванси се користат оцет, сол и шеќер, кои овозможуваат зеленчукот по ферментацијата да ги зачува целиот свој вкус и текстура. Традиционално во нашата земја, зимницата се складира во тегли, а во различните региони на земјата се подготвуваат различни видови зимница.

Печењето, готвењето и скиселувањето на сезонскиот зеленчук се обичаи што сè уште се практикуваат на нашите простори пред самиот почеток на зимата. Така, од доматиите, пиперките, краставиците и модриот патлиџан можат да се приготват голем број вкусни јадења што траат во текот на целата зима и може да бидат конзумирани на трпезата во кое било време. Од оваа листа не може да се изостават и вкусните џемови од сливи, јаболка или јагоди. Постојат најразлични видови на зимница, а меѓу нив спаѓа и туршијата. Таа претставува конзервиран зеленчук во киселина и зачини. Ова јадење е распространето во земјите од Балканскиот Полуостров и Блискиот Исток. Се подготвува во есен за да го дополни недостатокот на свеж зеленчук во текот на зимските месеци.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Опишете ги карактеристиките на различните видови зимница.

Вежби:

1. Подготовка на зимница.

2. Направете истражување и пронајдете пет рецепти за зимница.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Во националната кујна се применуваат најразлични видови на овошје и зеленчук. Во зеленчукот спаѓаат растенијата кои се јадат цели или се одбираат некои делови. Зависно од тоа кој дел од зеленчукот се конзумира, зеленчукот може да биде: коренест, стеблест, листест, цветен и зеленчук на кој му се користи плодот.

Овошјето поради своето витаминско богатство има многу важна улога во исхраната на човекот. Затоа многу се користи во готварството, и тоа измиено и свежо, преработено (џем, слатко, сок, копот, мармалад и сл.) или конзервирано.

Овошјето, најчесто се користи во готварството за десерти и декорации (на пример торти, колачи, сладолед, печива или јогурт, овошни салати и сл.) или сокови, како што се овошни сокови (на пример цеден сок од портокал, сок од јаболко, грозје, или праска), а во помал дел и алкохолни пијалаци (на пример овошно вино, коктел, ликер и сл.). Зависно од физичките карактеристики и употребата, овошјето може да биде: лушпесто, јагодесто, коскесто, јаболкасто, домашно и јужно овошје и др.

Салатата е јадење кое се подготвува најчесто од свеж или обработен зеленчук, а се зачинуваат со масло, оцет (или лимонев сок), разни зачини и сол. Салатите од свеж зеленчук се мошне чувствителни на расипување ако се зачинети или исчистени, или пак доколку стојат подолго во вода, затоа се зачинуваат непосредно пред самото служење на гостите.

Според својот состав и подготовка, салатите условно можеме да ги поделиме на следните видови: едноставни, сложени, мешани и комбинирани. Според потеклото, салатите можеме да ги поделиме на: домашни салати (шопска, мешана, македонска, туршија и сл.) и интернационални салати (цезар, капрезе, грчка, руска, француска и сл.).

На основа на употребата на дресинг во салатите, истите можеме да ги поделиме на салати со дресинг и салати без дресинг.

Според начинот на подготовка, салатите може да се поделат во следниве групи: салати од свеж зеленчук; салати од варен зеленчук; салати од печен зеленчук; салати од конзервиран зеленчук (зимница); салати со месо, јајца, дресинг и др.

Компотот е варено овошје со шеќер. Се приготвува од свежо или сушено овошје, се послужува како десерт, но се користи и во готварството, во одредени видови јадења. Компот може да се подготви од јаболка, сливи, круша, рибизла, дренка, дуња, вишна, цреша, кајсија, капина, јагода, малина, грозје, смоква и други видови на овошје.

Зимницата претставува храна приготвена за зима. Зимница е еден од најстарите начини на конзервирање на храна, која овозможува хранливите состојки на сезонските намирници да се зачуваат за употреба надвор од сезоната. Конзервирањето може да се врши со сушење, засладување, скиселување и солење, во зависност дали е во прашање овошје, зеленчук или преработка од месо.

IV. СУПИ И ЧОРБИ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристиките и подготовката на разни супи и чорби од националната гастрономија.

После совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да анализира карактеристики и подготвува разни супи и чорби од националната гастрономија.

Клучни зборови: супи, чорби, чорби со месо, чорби со риба.



Во некои ресторани во Охрид, рибјата чорба се послужува со леб и охридско макало.

1. Карактеристики и подготовка на разни супи и чорби од националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со поим и видови супи, поим и видови чорби, чорби со месо и чорби со риба.

1.1. Поим и видови супи

Во македонската национална кујна застапени се најразлични супи и чорби кои се разликуваат според состав, вкус, текстура и арома. Супите се здрави и вкусни, претставуваат лесна хранлива течност која е потребна на човечкиот организам, се подготвува од варење на некоја намирница од растително или животинско потекло.

Супите се бистри и не содржат запршка, тие може да бидат со зеленчук, со месо, со тестенина, печурки и риба. Супите се варат и на база од коски, а тоа се однесува на супи кои се на база од месен производ. Во нив секогаш е застапен гринцајг (кромид, целер, пашканат и морков), бибер во зрно, лаворов лист, магдонос, лук, домати, пиперка, супа со коска се вари подолг период најмалку 4 до 7 часа.

Супите може да бидат топли и ладни, кај нас во националната кујна се подготвуваат и служат исклучиво топли супи. Ладните супи како гаспачо се карактеристични за француската кујна на база од зеленчук.

Супата кога се подготвува од месо и коска, со додавање на зеленчук и зачини, се вари неколку часа на ниска температура, за да се зачуваат хранливите материји, вкус и бистрина. За време на варењето на супата не треба да се поклопуваат, за да не дојде до заматување на течноста бидејќи внатре имаат месо и коски. Треба да се природни и да не се масни. Затоа пред да се вари супата со зеленчукот, посебно се бланшираат коските и месото за да се отстрани пената од крв и потоа се мие, се става во чиста вода во тенџере да се вари со зеленчукот.

Во гастрономијата, супата се послужува секогаш во врела состојба пред гостинот. Тие може да бидат со различни додатоци од тестенини како фиде, тарана, кнедли од гриз, резанки, фридато, флекуци, целестин и други видови на тестенини во различна форма.

Супата може да биде бистра и густа. Бистрите супи, кога ќе се сварат се цедат преку цедалка со газа, а потоа се додава месото исечено на ситни коцки, додека густите супи од зеленчук се ставаат во блендер и се миксираат, така се добива полугуста текстура, со убава боја, изглед, густина и арома. Кога се сервира во чинија се става цело парче од зеленчукот од кој се подготвувала на пример парче брокула, прокељ, цвекло, праз, компир, спанаќ и друго.

Кај нас се подготвуваат супа од зеленчук, од печурки, од тестенини, од пилешко месо, говедско месо и риба.

1.2. Поим и видови чорби

Чорбите во македонската кујна се застапени во листата на јадења на угостителските објекти во секој регион. Најчесто се консумираат за појадок, со леб.

Разлика од чорба и супа е тоа што супите се бистри, додека чорбите се со запршка. Чорбата во основа се подготвува со гринцајг (кромид, целер, морков и пашканат), се додава месо од различно потекло. Тие може да бидат со додатоци од компир, грав, зелка, тестенина, праз, суви сливи и др.

Кога се подготвува чорба, се става во тенџере масло, се запржува брашно, зеленчук и месо сечено на различен начин, некои чорби се сечат на коцки, а други жулиен (резанки на ленти). Во некои чорби намирниците се сечат на крупни парчиња и имаат силни запршки, а некои се легираат со павлака, жолчка и сок од лимон.

Чорбите кои се легирани не се притоплуваат повторно на шпорет, туку нивната топлина се одржува во бен-мари, се служи истиот ден и наредниот ден не се послужува истата чорба.

Чорбите може да бидат со бела боја, крем или црвена боја која ја добива од запршка со црвен пипер и од зеленчукот која се подготвува.

1.3. Чорби со месо

Чорбите се подготвуваат од најразлични видови месо, внатрешници (шкембе, јагнешки црева, срце, бел и црн дроб), јагнешко месо, телешко месо, говедско, свинско месо, пилешко месо, ребра и чадено суво месо.

За чорбите кои се подготвуваат од внатрешници (јагнешки црева, бел и црн дроб, шкембе) важно е да се исчистат добро пред да се варат со останатите продукти, исто така треба да се бланшираат 10 минути, па потоа се истура таа вода се мијат и се става во друго тенџере се вари со гринцајг, другиот зеленчук и зачини. Овие чорби имаа подолг процес на подготвување и варење бидејќи внатрешниците по состав се поцврсти јаки состојки, за да можат да се сечат во потребна форма. Секогаш со овие чорби се додава ситно сечен лук, ситно сечен свеж магдонос и оцетна киселина, бидејќи се силни и јаки од внатрешниците кои се варат со нив.

1.4. Чорби со риба

Во македонската кујна, традиционално рибјите чорби се приготвуваат покрај езерата. Надалеку позната е охридската рибја чорба, а за Денот на рибарите во 2013 година, направена е најголемата рибја чорба која тежела 3,3 тони. Од рибјата чорба биле искористени 11.000 порции.

Чорбите кои се подготвуваат со риба се процедуваат пред да се стави запршката бидејќи при варењето може да се најдат коски, затоа преку цедалка со газа се цеди и на страна се чисти рибата од кожа и коски.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Дефинирајте поим и видови супи.
2. Дефинирајте поим и видови чорби.

Вежби:

1. Подготовка на различни видови супи и чорби.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Во македонската национална кујна застапени се најразлични супи и чорби кои се разликуваат според состав, вкус, текстура и арома. Супите се бистри и не содржат запршка, тие може да бидат со зеленчук, со месо, со тестенина, печурки и риба. Супите се варат и на база од коски, а тоа се однесува на супи кои се на база од месен производ. Во нив секогаш е застапен гринцајг (кромид, целер, пашканат и морков), бибер во зрно, ловоров лист, магдонос, лук, домати, пиперка, супа со коска се вари подолг период најмалки 4 до 7 часа.

Во гастрономијата, супата се послужува секогаш во врела состојба пред гостинот. Тие може да бидат со различни додатоци од тестенини како фиде, тарана, кнедли од гриз, резанци, фридато, флекуци, целестин и други видови на тестенини во различна форма. Супата може да биде бистра и густа. Бистрите супи, кога ќе се сварат се цедат преку цедалка со газа, а потоа се додава месото исечено на ситни коцки, додека густите супи од зеленчук се ставаат во блендер и се миксираат, така се добива полугуста текстура, со убава боја, изглед, густина и арома. Кога се сервира во чинија се става цело парче од зелчукот од кој се подготвувала на пример парче брокула, прокељ, цвекло, праз, компир, спанаќ и друго.

Чорбите во македонската кујна се застапени во листата на јадење на угостителските објекти во секој регион. Најчесто се конзумираат за појадок, со леб. Разлика од чорба и супа е тоа што супите се бистри, додека чорбите се со запршка. Чорбата во основа се подготвува со гринцајг (кромид, целер, морков и пашканат), се додава месо од различно потекло. Тие може да бидат со додатоци од компир, грав, зелка, тестенина, праз, суви сливи и др. Чорбите се подготвуваат од најразлични видови месо, риба, внатрешници (шкембе, јагнешки црева, срце, бел и црн дроб), јагнешко месо, телешко месо, говедско, свинско месо, пилешко месо, ребра и чадено суво месо.

V. ПРЕЈАДЕЊА И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со видовите и карактеристиките на подготовка на топли и ладни предјадења од националната гастрономија. Исто така, опфатени се млечните производи и нивна примена во националната гастрономија, како и техниките на сечење и сервирање на различни видови сирење.

После совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да:

- ✓ објаснува карактеристики и подготовка на топли предјадења од националната гастрономија;
- ✓ објаснува карактеристики и подготовка на ладни предјадења од националната гастрономија; и
- ✓ објаснува карактеристики и подготовка на јадења од млечни производи во националната гастрономија.

Клучни зборови: топли предјадења, ладни предјадења, млечни производи, сирење.



Различните видови на сирење, во зависност од нивните карактеристики се сечат на различен начин.

1. Карактеристики и подготовка на топли предјадења од националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со топли предјадења, поим и карактеристики, како и видови топли предјадења во националната гастрономија.

1.1. Топли предјадења, поим и карактеристики

Нашата земја има четири годишни времиња, климатските фактори овозможуваат да се одгледува зеленчук и други земјоделски култури од различен вид и сорта. Во секој период од годината има зеленчук и овошје. Се произведуваат и обработуваат житни култури со што се овозможува да има продукти од растително потекло кои се користат во гастрономијата. Имаме производство на млеко и млечни производи, преработка во месна индустрија на месо и месни производи од различен вид и потекло, кои исто така ги користиме во приготвување на различни кулинарски рецепти.

Во земјата се наоѓаат природни езера и реки кои се богати со риби од различен вид, почнувајќи од охридската пастрмка, мавровска пастрмка, преспански крап, црвеноперка, дојрански клен и други, и нив ги користиме во подготвување на различен вид специјалитети од топли предјадења, во супи, чорби и риби на скара.

Според температурата на храната предјадењата се делат на топли и ладни. Топлите предјадења како и ладните предјадења, треба да бидат сервираны во мали количини, да не се во голем обем бидејќи по нив следува друго јадење. Според листата на јадење редоследно се конзумираат после супи и чорби.

Топлите предјадења може да се подготвуваат од зеленчук, тестенина, млечни производи, од јајца, од месо, од внатрешници, од риба. Тие се комбинираат со други сосови, зачини, млеко и млечни производи и се дообработуваат.

1.2. Видови топли предјадења во националната гастрономија

Топлите предјадења се подготвуваат од најразлични видови намирници. Топли предјадења на база од јајца може да се подготвуваат на различен начин како:

- јајца на око;
- кајгана;
- омлети;
- поширани;
- јајца во подготовка на кох, крокети;
- јајца во ројал маса за гратинирање на предјадење.

Се користат и за похување на предјадења, со млеко, брашно, презла. Кога се подготвува топло предјадење со јајца може да се додадат други додатоци, како што се зеленчук, млечни производи, сувомеснати производи, печурки.

Топли предјадења од зеленчук и печурки се подготвуваат на повеќе начини, како варено, поховано, како грилирано на скара, полнето со фил, гратинирано и печено топло предјадење.

Топли предјадења на база од тестенина може да бидат: различни видови на пити, проја со пченкарно брашно, качамак, ѓомлезец, питулици, тури-потпечи, комади на различни начини, зелници, баници, мазник, мекици, крофни, пишии, пастрмајлии, пити со месо, пирешки, јуфки, тарана, топеница со сирење и други видови јадења од тестенина која е карактеристична за нашето поднебје и земја. Сите продукти кои ги користиме во овие традиционални топли предјадења, се од различни региони на земјата во кои се произведуваат и одгледуваат автохтони производи, што значи дека имаме големо гастрономско богатство. Можеме да конзумираме производи од органско потекло, бидејќи имаме региони богати со вода, плодна почва и сонце.

Во топли предјадења може да се подготват и производи од млечни производи како што се сирење, кашкавал, урда, кајмак, млеко и јогурт. Сирење панирано во брашно и печено на скара се подготвува за предјадење, сирење во комбинација со кашкавал, исто така се користи во подготовка за специјалитети од сирење. Сирење печено во фурна цели парчиња, се користи на даска со ордевер се служи со пинџур, пити, со традиционални предјадења од секој регион на земјата.

Топли предјадења имаме и на база од ориз, на база од риба подготвена на различен начин. Крокети се подготвуваат од зеленчук, млечни производи, месо и риба.

Домашни јуфки може да се подготват со зеленчук, мелено месо, со сирење и ројал маса од јајца да се гратинираат. Качамак со сланина, со чварки и суво чадено месо е традиционално топло предјадење, а прилог се сервира со кисело млеко. Охридското ѓомлезе се подготвува од каша како за палачинки, само во смесата нема јајца. Секоја кора се потпекува, со премачкува, тавата загреана под вршник и се намастува, одоздола тепсијата е ставена на пиростија се пече секоја кора и помеѓу корите се попрскува со урда или сирење. Се сече на баклави - ромбоидни парчиња и се служи со кисело млеко.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Наведете ги карактеристиките на топлите предјадења.

Вежби:

1. Подготовка на топли предјадења.

2. Карактеристики и подготовка на ладни предјадења од националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со ладни предјадења, поим и карактеристики, како и видови топли предјадења во националната гастрономија.

2.1. Ладни предјадења, поим и карактеристики

Ладните предјадења се карактеризираат по тоа што се мали оброци за еден залак, кои можат да се подготвуваат од сите видови на продукти од различно потекло, со одредена и дополнителна обработка. Најчесто се подготвуваат од зеленчук, млечни производи, јајца, сувомесни производи, од месо од различно потекло, од овошје, морски плодови, риби и ракови.

Ладни предјадења подготвени на база од тестенина се карактеризираат со тоа што се приготвуваат во комбинација со повеќе продукти. Ладни предјадења се производи кои според редоследот на конзумирање се земаат на почеток од оброкот. Со својот изглед и пикантен вкус му отвораат апетит на конзументот (гостинот). Ладни предјадења на база од тестенина се подготвуваат на различен начин и од различен вид тесто. Во ладна кујна се користи брантајг тесто (принцес маса), тесто кое е неутрално во својата структура, има мрежеста текстура внатре, тоа е лесно и воздушно и може да се полни со фил. Производи од ова тесто се профитероли и еклери во помал обем. Се сечат со нож и се полнат со фил од салати сврзани од мус, од салати на база од урда, кајмак, сирење, мус од лосос. Се затвораат со капаче од самото тесто и се декорираат со шриц со мајонез, кајмак, рибизла, француски магнонос, ротквица, мало парче лимон, маслинка.

Канапеите може да се филуваат од путер тајг тесто (лиснато тесто), се развлекува кора се боцка со виљушка, бидејќи не треба да има висок волумен и се ауштекува со ауштекер, одозгора доаѓа уште едно парче лиснато тесто, но во облик на прстен, се премачкува со белка од јајце или вода, се спојуваат и се печат. Кога ќе се испечат изгледаат како кошничка за полнење со фил, имаат убав изглед, а со филот се добива уште поголема естетика. За фил може да се користат сврзани салати, само ситно сечени за да може да се ставаат во шприц и да се полнат, за декоративни елементи се користат свежи, варени или конзервирани продукти, зачини, зеленчук, но само што е за јадење, не други вештачки хемикалии или додатоци. Канапеи се подготвуваат и од тост леб кој може да биде од бриош, багет, интегрален леб, леб со семки и додатоци од маслинки, спанаќ, морков, лук. Со ауштекер се вадат форми, има два начина да се подготвуваат: едниот начин е да се панираат во јајце и да се фритираат, а после тоа да се полнат со фил или декорираат со друг продукт од млечен или сувомесен производ. Другиот начин е да се измати путер со сок од лимон, сол, пипер и како крем да се премачкуваат во тенок слој, а после тоа се декорираат со производи од пршута, кашкавал, специјални сирења, јаткасти и суви овошја,

со мус од морски плодови, со розбиф, со фил од кајмак, од касино маса, од кавијар, од ракчиња, школки и зеленчук.

Канапеи на база од тесто со бриош леб може да бидат подготвени како отворени и затворени сендвичи. Кај отворените сендвичи треба да се обрне внимание така што канапеите треба да бидат сервирани со различен продукт, да имаат естетика и убав изглед, да се колоритни, свежи и вкусни. Кај затворените сендвичи лепчето се премачкува со намаз од различен вкус и се редат декоративно сувомесни или млечни производи, може да биде пршута, шунка, риба, варени јајца и други додатоци, се сечат во триаголници или штанглици.

Во ладни предјадења од тесто се користат и пандишпани печени со блендиран миксиран зеленчук и потоа се филува со различни филови. Овие пандишпани се премачкуваат со фил од зеленчук, свеж и обработен, со сувомесни и млечни производи и се ролуваат во тенки ролати, одозгора се премачкуваат со кајмак, павлака, се панираат со пармезан, кашкавал рендан на ситно, мелени ореви, ситно сечен магнонос. Солените пандишпани може да се филуваат и во правоаголна форма со два или три слоја како мињони. Кога ќе се стегнат се сечат на коцки и штанглици, се декорираат со декоративни продукти од различен вид, во зависност од креативноста на готвачот.

Ладни предјадења на база од тестенина може да се подготвуваат од канелони полнети внатре со филови од салати сврзани или мус од некој производ, може да бидат на база од спирални тестенини, па поврзани со дресинг и свеж зеленчук како салати за предјадење.

Тестенините се користат во сврзани салати со ладни сосови, кои се користат во ордевери, закуски како што се критераки, таѓатељи ситни макарони во различен облик со зеленчук и сос.

Палачинки како неутрално тесто се користат во ладни предјадења, кои се примамливи и се конзумираат со задоволство, претходно на палачинката се става дресинг или намаз, рукола или цикорија, лист свежа салата, месо печено на скара и сечено во ленти, или сувомесни и млечни производи, дресинг, шери, зачин и се ролуваат, се сечат во косина на две половини и се послужуваат. На истиот начин се филуваат и тортиљи, со месо од различен вид, свеж зеленчук и дресинг, се ролуваат или виткаат во триаголници, се послужуваат во ладни предјадења или како ладни сендвичи.

Ладни предјадења на база од тестенина се подготвуваат и со киш тесто (тесто на база од путер) како за тарт, се меси тесто се моделира во различен облик и форма, во зависност од тоа за каква намена и пригода ви е потребно. Со ауштекер се вадат форми, се обликуваат, се боцкаат со виљушка да не нараснува средишниот дел за да може да се полни. Се печат корпичките или тарт подлогите и се филуваат со различен вид салата, мус и други млечни и месни продукти со декоративни елементи.

Крекери се користат во ладни предјадења на база од тестенина, се филуваат со мус од гускин џигер, со мус од риба, мус од авокадо и ракчиња, мус од кајмак и власец. Филовите се различни и во зависност од нарачателот за каква пригода се истите.

Линзер тесто се користи во ладни предјадења на база од тестенини, може да се моделира во мали силиконски модли како корпички и да се полнат откако ќе се испечат, може да се расукува кора во дебелина од 5 мм и да се ролува со месо претходно печено, блендирано со зачини, се завиткува од сите страни, се пече, а откако ќе се олади се става да се стегне и се сече во тенки парчиња.

Може да се користи за мусеви, парфеа, различни видови паштети, нарезози и галантин од месни производи, кремове со аспих. За декорација и сервирање на производи од ладни предјадења треба да се внимава да се користат разновидни производи, колоритни и да не се повторуваат производите, бидејќи кога се сервираат едни до други не треба да бидат исти производи со ист фил и декорација, за да се добие ефектот на декорацијата и креативноста и умешноста на готвачот кој ги подготвува овие ладни предјадења на различен начин од различни продукти.

Постојат најразлични ладни предјадења кои се подготвуваат на база на зеленчук. Ладните предјадења од зеленчук се подготвуват од благородни зеленчуци кои ги имаме речиси преку цела година. Карактеристично за подготовка на овие предјадења е тоа што треба да се користат што посвежи и здрави намирници. Треба да се внимава во подготвителната постапка на зеленчукот во зависност од тоа како ќе се приготвува истиот, како и сервирање и чување на ладните предјадења до нивното послужување. Со подготовка на различни ладни предјадења од зеленчук доаѓа до израз и креативноста на готвачкиот персонал.

Подлога за ладни предјадења. Подлогата во ладната кујна служи ладните предјадења, јадењата од месо, риба, школки, јајца и други, да се подигнат над дното на чинијата - овалот во кои се сервираат за подобро да изгледаат. Подлогата на чинијата - овалот е постабилна и делува побогато. Подлога се поставуваат од аспик, шофроа сос од француска салата, руска салата, зелена салата, мус, кинеска салата, ориз, палента.

Подлогата мора да биде за јадење и вкусно подготвена. Подлогата може да биде ниска, средна и висока. Висината и формата зависи од видот на ладното предјадење или јадење кое ќе се сервира во нив.

Подлога од аспик. По изборот на чинијата за послужување, се нанесува аспик во саканата форма и количина. Подлогата мора рамномерно да биде разлеана. Овалите со разлеана подлога се ставаат во фрижидер да се оладат-стегнат (не се ставаат во фрижидер за длабоко замрзнување).

Подлога од француска салата. Во одредена чинија - овал за сервирање се формира подлога од француска салата во саканата форма и според видот на подготовката. Така, на пример, подлога за сервирање на смуѓ (белви) ќе биде во форма на риба со подигната глава. Подлога за сервирање на телешко фрикандо ќе биде формиран во форма на фрикандо. Подлога за лангус се формира во форма на лангус, со подигната глава. Подлога за сервирање на пилешко бело „bellevue“ треба да се формира во форма на пилешки гради. Висината на подлогата се одредува според видот на ладното јадање, а најниска дебелина е 2 см, ширината на подлогата зависи од видот на јадењето и пожелно е да биде 1-2 см поширока од ладното предјадење.

Подлога од зелена салата. Одбрани листови од зелена салата се мијат и сушат со платнена салфета. Потоа листовите се редат на избраниот овал - чинија, притоа водејќи сметка да не излегуваат од внатрешниот раб од чинијата.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Наведете ги карактеристиките на ладните предјадења.

Вежби:

1. Подготовка на ладни предјадења.

3. Карактеристики и подготовка на јадења од млечни производи во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со млечни производи и нивна примена во националната гастрономија, јадења од млечни производи, сирење, видови и негова примена во националната гастрономија, како и техники на сечење и сервирање на видовите сирење.

3.1. Млечни производи и нивна примена во националната гастрономија

Од млечните производи, во готварството најчесто се користи кравјото млеко, а помалку овчото и козјото. Млекото се употребува најчесто за појадок, но и за разни напивки. Освен тоа, млекото е и додаток за некои јадења, а се користи во вид на млечни производи.

Киселото млеко се добива на тој начин што вареното млеко се инфицира со маја или со чисти култури на млечни бактерии, а потоа се остава да се скисели (млечна ферментација). Киселото млеко се употребува за појадок или како додаток за повеќе јадења. Јогуртот е еден вид кисело млеко, а се добива со маја од овчо, козјо или кравјо млеко. Се употребува како и киселото млеко, најчесто за појадок и ужина. Кефирот е млечен производ по потекло од северен Кавказ кој доста се користи во Европа. Се добива од кравјо млеко со помош на посебна

бактериска флора која се наоѓа во зрната кефир. Зрната од кефир во млекото предизвикуваат млечно и алкохолно вриење. Се користи како освежителен пијалак, најчесто се користи за ужина и има лековите дејства.

Кајмакот се добива со собирање на маснотијата на вареното млеко и обично се прави од кравјо млеко. Собраниот кајмак се соли и се остава да врие – да се кисели. По составот и хранливите материи кајмакот се наоѓа меѓу сирењето и путерот. Од путерот содржи помалку масти, а повеќе белковини. Се користи за појадок и ужина, а исто така и како додаток на многу јадења.

Путерот се добива непосредно од млеко, а во практика исклучиво се прави од павлака, бидејќи тогаш постапката на добивање е поекономична и побрза. Има голема примена во исхраната, особено за појадок и како додаток на многу јадења и слатки.

Еден од најпознатите преработки на млекото е сладоледот. Смрзната хомогенизирана мешавина од млеко, шеќер, овошје и други дозволени средства, се нарекува сладолед. Во прометот разликуваме млечен сладолед, крем-сладолед без јајца, крем-сладолед со јајца, овошен сладолед, сладолед од павлака, ароматизиран сладолед и др.

Сирењето е еден од најзначајните млечни производи бидејќи има голема примена во готварството и воопшто во човековата исхрана. Од него се приготвуваат ладни предјадења, како и некои самостојни јадења. Најголемиот дел од сирењата, како и останатата храна во рамките на Европската Унија имаат заштитено потекло и регион каде се произведуваат по определени начини и карактеристични состојки.

3.2. Сирење, видови и негова примена во националната гастрономија

Сирењето е најважниот производ кој се добива од млекото и наоѓа широка примена во гастрономијата. Се приготвува на тој начин што во млекото се додаваат габи со чија помош се згрутчуваат белковините. Потоа се остава да зрее. Постојат многу видови сирење од кои најпознати се меките (бели) и тврдите сирења. Сирењето според потеклото го делиме на две групи: домашно и странско сирење. Домашното сирење може да биде мрсно, бело полумасно и жолто десертно сирење (кашкавал и биено сирење). Се произведува од кравјо, овчо, козјо млеко или комбинирано.

Во странските сирења се вбројуваат повеќе видови сирења, а позначајните се следните:

- Ементалер (швајцарско сирење) со големи шуплини;
- Ајдамер (холандско сирење) има црвена кора;
- Чедар (англиско сирење), жолто, полу тврдо сирење, традиционално за Велика Британија;

- Горгонзола (италијанско сирење) има зеленикава боја (мувла), исполнета со габички и има специфичен вкус;
- Моцарела (италијанско сирење) меко сирење кое се произведува од биволско млеко;
- Маскарпоне (италијанско сирење) кремасто сирење кое се користи во слаткарството;
- Пармезан (италијанско сирење) тврдо и суво, служи за рендање во некои јадења;
- Гауда (холандско сирење) е благо, жолто сирење направено од кравјо млеко;
- Бри (француско сирење) меко кравјо сирење со крцкава кора;
- Жерве (француско сирење) козјо сирење;
- Рокфор (француско сирење) овчо сирење, бела и зеленикава боја (мувла).

Според содржината на масти, сирењата можат да бидат: екстра масни ако содржат најмалку 55% масти пресметано на сува материја; полномасни-содржат најмалку 45% масти на сува материја; три четвртини масни содржат најмалку 35% масти на сува материја; полумасни содржат најмалку 15% масти на сува материја и посни ако содржат помалку од 15% масти на сува материја.

Според градбата, конзистенцијата и начинот на производство, сирењата се делат на: меки сирења (свежи и зрели), меки сирења со мувли на кората или во тестото, сирења со јак мирис, тврди и топени сирења.

Меки зрели сирења. Во овие видови сирења, спаѓа шарпланинското сирење, фета сирењето и др. Се произведуваат од разни видови млеко или мешавина од млека со вообичаената постапка на сирење со помош на сирешта. Грутката се цеди и се лади, се сече на парчиња, кои се солат и се редат во дрвени садови и се оставаат да созреат спонтано во сурутката, која се испушта под притисок на капакот, кој е притиснат со тежок предмет. Тестото на овие сирења е со нежна конзистенција умерено шупликаво, со специфичен мирис и кисело-солен вкус. Со посебна, посложена постапка на цедење на иситнетата грутка и нејзиното созревање, се произведува фета-сирењето од овчо или смеса на овчо и козјо млеко. Фета сирењето има фина конзистенција, на пресек има порцелански изглед има кисел вкус и мирис кој потсетува на кајмак. Свежите меки сирења се наменети за потрошувачка, веднаш по цедењето, без созревање. Се произведуваат од разни видови на млеко делумно обезмастени или обезмастени.

Кашкавал. Се произведува од овчо и кравјо млеко или нивна смеса, а исто така и од делумно обезмастено млеко со вообичаена постапка на сирење. Постапката на цедење на грутката е многу сложена. Грутката се ситни повеќе пати, се загрева, гмечи и пресува. Потоа, тестото се сече во форма на парчиња во вид на листови, кои по пресувањето се загреваат на температура од 78–80°C во слабо солен раствор, а потоа се гмечат за да стане тестото растегливо и сјајно

По обликувањето во вид на тркала и по формирањето на кората, тркалата повеќе пати се солат и се бришат, а потоа се врши зреењето кое трае 2–3 месеци. Тестото на младиот кашкавал е еластично, а на зрелиот е пластично без шуплини со карактеристичен мирис и вкус.

Топено сирење. Овој вид сирење се произведува со топење на еден или повеќе видови сирења со додаток на емулгатори, стабилизатори и средства за добивање на хомогеност на производите. Може да се додаде путер, зачини и други намирници (црвена пиперка, шунка, печурки). Производството на топено сирење, се врши со цел да се искористат сирењата, кои се произведени со технолошки недостаток од кои причини не можат да бидат ставени во промет како на пример сирење со напрсната кора, а кои инаку не се штетни по здравјето на луѓето. Меѓутоа, поради привлечните органолептички својства и потрошувачката на овие сирења, денес е развиено нивното директно индустриско производство.

Топењето на сирењето се врши така што сирењето претходно се чисти од оштетените делови, се ситни и се загрева на температура од 65°C до 95°C во котел во кој се наоѓа мешалка, при намален притисок (вакуум). Добиената хомогена каша се разлива во соодветни калапи и со нагло ладење се зацврстува.

Топените сирења се означуваат според видот на сирењето од кое се произведуваат (на пример топен ементал), според конзистенцијата (на пример топено сирење за сечење или топено сирење за мачкање) или според додадениот зачин или намирница (топено сирење со пиперка, топено сирење со шунка) и др.

3.3. Техники на сечење и сервирање на видовите сирење

Во угостителството се употребуваат најразлични видови сирење кои се сечат и послужуваат по различен начин.

Сечење на сирење. Постојат многу видови сирења, а начините и техниките на кои тие треба да се сечат, произлегуваат од карактеристиките на сирењето, традициите и начинот на консумирање. Сечењето на сирењето може да биде во различни форми: на тркалца и округли форми, триаголници, квадрати, правоаголници, парчиња, кршење на тврдо сирење на поголеми парчиња за консумирање, рендање, сечење со слајсер или со помош на специјализирана опрема и инвентар.

Сечењето на сирењето, во зависност од неговиот состав и начин на консумирање се прави со помош на различни ножеви.



1. Мал нож; 2. Правоаголен нож; 3. Нож за меко сирење; 4. Виљушка за сирење; 5. Рамен нож; 6. Нож со виљушка на врвот од сечилото; 7. Нож со празнини во сечилото; 8. Нож за Горгонзола; 9. Слајсер за сирење.

Употребата на различните видови ножеви за сечење на сирење е следната:

- Малиот нож се користи за сечење тврди сирења на парчиња, а потоа со врвот на ножот, парчето сирење се поставува во чинијата.
- Правоаголниот нож има рамно сечило и се користи за полу-тврди сирења како чедар или гауда. Бидејќи овој нож има остро сечило, може да се користи и за сечење на тврди сирења.
- Ножот за меко сирење е наменет за сечење на меки сирења. Се користи за мачкање на одредени видови меки сирења.
- Виљушката за сирење технички не е нож, на често се користи при сечењето сирење и поради таа причина е презентирана. Таа претставува составен дел од комплетите за сечење сирење. Се користи за држење на едно парче тврдо сирење додека се сече со друг нож за сирење.
- Рамниот нож се користи за сечење или поделба на меко сирење. Може да се користи и во отстранување на кора на тврди сирења.
- Ножот со виљушка на врвот од сечилото се користи за сечење на тврди сирења. Виљушката на врвот од сечилото е наменета за набодување и сервирање на парчето сирење.

- Ножот со празнини во сечилото се користи за сечење на меки и лепливи сирења. Празнините во сечилото на ножот го спречуваат сирењето да се залепи и задржи на сечилото и на таков начин да се загуби посакуваната форма на исеченото парче.
- Ножот за горгонзола е наменет за сечење на Горгонзола, а има слични функции како и ножот за меко сирење.
- Слајсерот за сирење се користи за сечење тенки парчиња сирење, наместо коцки или останати форми. Се користи за сечење тврди и полу-тврди сирења при што се добиваат парчиња со конзистентна форма.

Сервирање и послужување на сирење. Сирењето во нашата земја најчесто се послужува како ладно предјадење. Сирењето може да се послужува и како топло предјадење (сирење на скара, топено сирење и сл.). Во некои случаи, сирењето се послужува и на крајот од јадењето како мезе за виното. Во луксузните ресторани на гостинот со количка или послужавник му се покажуваат сите видови сирење со кои располага угостителскиот објект. Приборот за сирење се состои од десертна чинија и десертен прибор (нож и виљушка). Со сирењето се послужуваат разни видови на леб, путер и сл.

При комбинирањето на сирење со вино потребно е да се следат неколку правила. Најпрво зрелоста на виното да биде во хармонија со зрелоста на сирењето, а потоа треба да се совпадне интензитетот на нивните миризби и вкусови. Младите сирења содржат повеќе вода и имаат понежна млечна структура и нив најдобро им одговараат свежите бели или црвени вина со овошна арома, сувите розе вина и лесни суви пенливи вина.

Старите сирења со посилен и побогат вкус или полномасните меки сирења, какви што се сирењата „бри“ или „камемберт“, се послужуваат со црвени вина пинот ноар или со посилни пенливи вина. Тврдите сирења како „ементалер“ се послатки, па оттука најдобро се комбинираат со лесни црвени вина со овошен вкус. Плавите сирења од типот на „горгонзола“ или „рокфорт“ одлично се комбинираат со црвени вина од типот на мерло.

На сирењата „гауда“ и „едамер“ им одговараат вината ризлинг и траминец со помал процент на шеќер бидејќи соленото и слаткото убаво се сложуваат во спарувањето на храна и вино. На тврдото сирење пармезан одлично му одговараат силните вина од типот на каберне совинјон.

Сирењето често се послужува со овошје и при тоа треба да се следат следните препораки. На младите сирења им одговара сочно овошје. На солените сирења – слатко и суво овошје, додека на тврдите сирења – овошје со интензивна миризба.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Опишете млечни производи и нивна примена во националната гастрономија.
2. Наведете техники на сечење и сервирање на различни видови сирења.
3. Објаснете за видовите сирења и нивна примена во националната гастрономија.

Вежби:

1. Подготовка на јадења од млечни производи.
2. Демонстрација на сечење и послужување на сирење.
3. Направете мапа на кашкавал и сирење од земјава.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Според температурата на храната предјадењата се делат на топли и ладни. Топлите предјадења, како и ладните предјадења, треба да бидат сервирани во мали количини, да не се во голем обем бидејќи по нив следува друго јадење. Според листата на јадење редоследно се консумираат после супи и чорби. Ладните предјадења се карактеризираат по тоа што се мали оброци за еден залак, кои можат да се подготвуваат од сите видови на продукти од различно потекло, со одредена и дополнителна обработка. Најчесто се подготвуваат од зеленчук, млечни производи, јајца, сувомесни производи, од месо од различно потекло, од овошје, морски плодови, риби и ракови. Топлите предјадења може да се подготвуваат од зеленчук, тестенина, млечни производи, од јајца, од месо, од внатрешници, од риба. Тие се комбинираат со други сосови, зачини, млеко и млечни производи и се дообработуваат.

Од млечните производи, во готварството најчесто се користи кравјото млеко, а помалку овчото и козјото. Млекото се употребува најчесто за појадок, но и за разни напивки. Освен тоа, млекото е и додаток за некои јадења, а се користи во вид на млечни производи.

Киселото млеко се добива на тој начин што вареното млеко се инфицира со маја или со чисти култури на млечни бактерии, а потоа се остава да се скисели (млечна ферментација). Киселото млеко се употребува за појадок или како додаток за повеќе јадења. Јогуртот е еден вид кисело млеко, а се добива со маја од овчо, козјо или кравјо млеко. Се употребува како и киселото млеко, најчесто за појадок и ужина. Кефирот е млечен производ по потекло од северен Кавказ кој доста се користи во Европа. Се добива од кравјо млеко со помош на посебна бактериска флора која се наоѓа во зрната кефир. Зрната од кефир во млекото предизвикуваат млечно и алкохолно вриење. Се користи како освежителен пијалак, најчесто се користи за ужина и има лековите дејства.

Кајмакот се добива со собирање на маснотијата на вареното млеко и обично се прави од кравјо млеко. Собраниот кајмак се соли и се остава да врие – да се кисели. По составот и хранливите материи кајмакот се наоѓа меѓу сирењето и путерот. Од путерот содржи помалку масти, а повеќе белковини. Се користи за појадок и ужина, а исто така и како додаток на многу јадења.

Путерот се добива непосредно од млеко, а во практика исклучиво се прави од павлака, бидејќи тогаш постапката на добивање е поекономична и побрза. Има голема примена во исхраната, особено за појадок и како додаток на многу јадења и слатки.

Еден од најпознатите преработки на млекото е сладоледот. Смрзната хомогенизирана мешавина од млеко, шеќер, овошје и други дозволени средства, се нарекува сладолед.

Сирењето е еден од најзначајните млечни производи бидејќи има голема примена во готварството и воопшто во човековата исхрана. Од него се приготвуваат ладни предјадења, како и некои самостојни јадења.

Постојат многу видови сирења, а начините и техниките на кои тие треба да се сечат, произлегуваат од карактеристиките на сирењето, традициите и начинот на консумирање. Сечењето на сирењето може да биде во различни форми: на тркалца и округли форми, триаголници, квадрати, правоаголни парчиња, кршење на тврдо сирење на поголеми парчиња за консумирање, рендање, сечење со слајсер или со помош на специјализирана опрема и инвентар.

VI. ГОТВЕНИ ЈАДЕЊА ОД МЕСО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристики и подготовка на готвени јадења од месо во националната гастрономија.

После совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да објаснува карактеристики и подготовка на готвени јадења од месо во националната гастрономија.

Клучни зборови: готвени јадења, месо.



Готвените јадења ја сочинуваат групата на разновидни производи во областа на гастрономијата кои се однапред подготвени.

1. Карактеристики и подготовка на готвени јадења од месо во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со готвени јадења од месо, карактеристики, групирање и нивна примена во националната гастрономија.

1.1. Готвени јадења од месо, карактеристики, групирање и нивна примена во националната гастрономија

Готвените јадења ја сочинуваат групата на разновидни производи во областа на гастрономијата, а називот го добиле по степенот на готовност во моментот на порачката, односно тие се однапред подготвени. Самиот назив кажува дека јадењата се претходно подготвени. Обично се приготвуваат за ручек, а поретко за вечера. Готвените јадења најчесто се приготвуваат во пансионски ресторани, експрес ресторани, ресторани за самопослужување, мензи во фабрики, социјални и образовни институции и др.

Пласманот на готвените јадења зависи од повеќе фактори, средства на понуда (листа на јадења, менија, дневна карта и др.). Начинот на живот го промени начинот на исхраната бидејќи луѓето поради работни обврски имаат на располагање сè помалку време за домашно готвење. Поради својата специфичност и сложеност готвените јадења ги подготвуваат врвни готвачи и добри познавачи на животните намирници. Овие јадења се специфични бидејќи се специјалитети во одредени краеве и земји и бидејќи во себе ги носат сите карактеристики на тие кујни. Покрај стручноста и вештините потребни да се изработи јадењето, треба да се познаваат и поединости како јадењето да биде поавтентично.

За подготовка на готвени јадења се употребуваат сите видови месо од добиток, живина, дивеч, риби, ракови, школки, полжави, пердувест дивеч. Предност кај готвените јадења е што може истовремено да се подготвува поголема количина, односно повеќе оброци со што се овозможува подобро користење на животните намирници.

Основното групирање на готвените јадења можеме да го направиме на основа на видот на месо кое се користи во подготовка на јадењето како:

- Готвени јадења од мелено месо;
- Готвени јадења од јунешко и телешко месо;
- Готвени јадења од свинско месо;
- Готвени јадења од пилешко месо;
- Готвени јадења од внатрешници.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Опишете ги карактеристиките на готвените јадења.

Вежби:

1. Демонстрација на подготовка на различни видови готвени јадења.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Готвените јадења ја сочинуваат групата на разновидни производи во областа на гастрономијата, а називот го добиле по степенот на готовност во моментот на порачката, односно тие се однапред подготвени. Самиот назив кажува дека јадењата се претходно подготвени. Обично се приготвуваат за ручек, а поретко за вечера. Готвените јадења најчесто се приготвуваат во пансионски ресторани, експрес ресторани, ресторани за самопослужување, мензи во фабрики, социјални и образовни институции и др.

Пласманот на готвените јадења зависи од повеќе фактори, средства на понуда (листа на јадења, менија, дневна карта и др.). Начинот на живот го промени начинот на исхраната бидејќи луѓето поради работни обврски имаат на располагање се помалку време за домашно готвење. Поради својата специфичност и сложеност готвените јадења ги подготвуваат врвни готвачи и добри познавачи на животните намирници. Овие јадења се специфични бидејќи се специјалитети во одредени краеве и земји и бидејќи во себе ги носат сите карактеристики на тие кујни. Покрај стручноста и вештините потребни да се изработи јадењето, треба да се познаваат и поединости како јадењето да биде поавтентично.

За подготовка на готвени јадења се употребуваат сите видови месо од добиток, живина, дивеч, риби, ракови, школки, полжави, пердувест дивеч. Предност кај готвените јадења е што може истовремено да се подготвува поголема количина, односно повеќе оброци со што се овозможува подобро користење на животните намирници.

VII. ЈАДЕЊА ОД МЕСО НА СКАРА И ПЕЧЕЊЕ ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристики и подготовка на јадења од месо на скара и печења во националната гастрономија.

После совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да објаснува карактеристики и подготовка на јадења од месо на скара и печења во националната гастрономија.

Клучни зборови: скара, печења.



Печењето на месо на скара со жар е метод на подготовка кој се користи во комерцијалното и домашното готварство каде е доста популарен.

1. Карактеристики и подготовка на јадења од месо на скара во националната гастрономија

Скарата претставува метод на готвење, хранење или назив за храна, најчесто повеќе видови на месо, која се спрема на оган, чад или жежок јаглен. Храната која се подготвува на овој начин се нарекува скара. Скарата најмногу се користи на отворен простор, додека во рестораните или сличните објекти се користат големи скари направени од цигли или метал, наменети за таа цел.

Во нашата земја јадењата, односно месото подготвено на скара е широко распространето и опфаќа голем дел од ресторанската понуда, како и домашната исхрана. На скара најчесто се подготвуваат плескавици, кебапи, колбасици, свински ребра, пилешки стек, џигер, риба како и останати видови на месо.

2. Карактеристики и подготовка на печења во националната гастрономија

Печењето се подготвува од поедини делови на месо од млади животни. Месо од пердувеста живина и пердувест дивеч се печат во цело парче. Исто така и младо јагне се пече во цело парче, на ражен или во рерна. Месото е повкусно ако се пече во цело парче или поголеми делови бидејќи ги сочувува хранливите материи и месниот сок. Најпогодно месо за печење е месото проткаено со мрсни ткива. Месото може да се пече со коска или без коска.

Месото може да се пече на еден од следните начини: во рерна на температура од 180 до 220°C во цело или на поголеми парчиња, печење со динстување во шерпа со поклопец, печење на ражен и печење под вршник.

Телешко печење. За подготовка на телешко печење најпогодни се следните делови: бубрежник, лопатка, врат, гради, потплешка, глава и коленица. Деловите кои ќе се печат се подготвуваат и обликуваат, а од некои делови како што се вратот, потплешката, лопатката, градите ги вадиме и коските.

Бубрежникот може да се пече со коска, а може и да се извади коската, месото од бубрежникот без коска во средината може да се ролува и врзува со конец. Останатите делови од телешкото месо без коски, исто така можат да се ролуваат.

Свинско печење. За подготовка на свинско печење најпогодни делови се свинско каре, плешка, врат, коленица и потплешка. Месото треба да се подготви за печење, се обликува, се вадат коските од вратот, плешката и потплешката, а кај карето само делимично. Коленицата се пече заедно со коската. Се пече на температура од 180 до 220°C. Постаро свинско месо не е погодно за печење.

Прасечко печење. Под прасечко печење се подразбира прасе цицалче. Може да се пече на ражен, во цело парче, а почесто се пече во рерна исто така во цело парче, особено за различни свечености. Најчесто се печат во зимскиот

период. Познато е дека ова месо е многу мрсно и калорично, па неговото користење повеќе одговара во зимскиот период. Прасечкото печење се сервира во топла и ладна состојба, како и свинското печење.

Јагнешко печење. Младо јагнешко може да се пече во цело парче, на ражен или во печењара. За печење на јагне во цело парче се зема младо и помало јагне. За печење јагне на ражен, јагнето добро се мие, осушува, посолува и се набодува на ражен, добро се врзува со жица бидејќи ќе треба да се врти додека се пече.

Пилешко печење. За приготвување на пилешко печење се користи младо пиле. Пилето добро се мие, осушува и се посолува од надворешната и внатрешната страна. Се става во плех, се прелева со загреана маснотија и се става да се пече во загреана рерна со додаток на малку вода. За време на печењето се прелева со сопствениот сос. Кога е печено од горната страна, се превртува да се пече и од другата страна, да добие румена боја. Најдобар знак дека пилето е печено е кога месото од батакот се одвојува од коската. Пилешкото месо се расекува така што во порцијата се комбинира бело и црно месо.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Објаснете за подготовка на месо на скара.
2. Опишете ги карактеристиките на печењата.

Вежби:

1. Демонстрација на подготовка на месо на скара.
2. Подготовка на печења.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Скарата претставува метод на готвење, хранење или назив за храна, најчесто повеќе видови на месо, која се спрема на оган, чад или жежок јаглен. Храната која се спрема на овој начин се нарекува скара. Скарата најмногу се користи на отворен простор, додека во рестораните или сличните објекти се користат големи скари направени од цигли или метал, наменети за таа цел.

Печењето се подготвува од поедини делови на месо од млади животни. Месо од пердувеста живина и пердувест дивеч се печат во цело парче. Исто така и младо јагне се пече во цело парче, на ражен или во рерна. Месото е повкусно ако се пече во цело парче или поголеми делови бидејќи ги сочувува хранливите материи и месниот сок. Најпогодно месо за печење е месото проткаено со мрсни ткива. Месото може да се пече со коска или без коска.

VIII. СЛАТКАРСТВО ВО НАЦИОНАЛНАТА ГАСТРОНОМИЈА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со карактеристики и подготовка на десерти во националната гастрономија.

После совладување на модуларната единица, ученикот ќе биде способен да објаснува карактеристики и подготовка на десерти во националната гастрономија.

Клучни зборови: слаткарство, десерти, торти, слатки.



Десертот е слатка храна која што се консумира после ручекот или вечерата

1. Карактеристики и подготовка на десерти во националната гастрономија

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на материјата поврзана со десерти и карактеристични видови десерти во националната гастрономија.

1.1. Десерти

Десертот е еден вид храна која што се јаде после ручекот или вечерата. Десертот обично е слатка храна, како сладолед, колачи, торти, пудинг, но може да се користи и овошје кое има природен шеќер. Слатките десерти обично содржат шеќер од трска, кафеав шеќер, мед или некои видови сируп како што се јаворов сируп или пченкарен сируп. Други вообичаени состојки во десертите се брашно, маснотии за готвење како што се путер или маст, млечни производи, јајца, сол, кисели состојки како сок од лимон и зачини и други ароми како чоколадо, кафе, путер од кикирики, овошје и јаткасти плодови. Десертите и нивното користење во исхраната варираат во различни земји и имаат своја традиција на консумирање.

Пропорциите на намирниците во десертите, заедно со методите на подготовка, играат голема улога во конзистентноста, текстурата и вкусот на крајниот производ. Шеќерите придонесуваат за влага и нежност на печивата. Компонентите од брашно или скроб служат како протеин и му даваат структура на десертот. Масните придонесуваат за влага и можат да овозможат развој на ронливи слоеви во колачи и кори за питу. Млечните производи во печивата ги одржуваат десертите влажни. Многу десерти, исто така, содржат јајца, со цел да се формира крем или да се помогне во нараснување и згуснување на супстанција слична на колачот. Жолчките од јајце конкретно придонесуваат за богатството на десертите. Белките од јајца можат да дејствуваат како квасец или да обезбедат структура. Современите иновации во движењето за здрава исхрана доведоа до достапност на повеќе информации за веганските и безглутенските замени на стандардните состојки, како и замената на рафиниран шеќер.

Десертите можат да содржат многу зачини и екстракти за да додадат различни вкусови. Солта и киселините се додаваат во десертите за да се балансираат слатките вкусови и да се создаде контраст во вкусовите. Некои десерти имаат вкус на кафе, на пример суфле со ледено кафе или бисквити од кафе. Алкохолите и ликерите може да се користат и како состојка за правење алкохолни десерти.

1.2. Карактеристични видови десерти во националната гастрономија

Археолошките истражувања и зачуваните записи од антиката ни укажуваат на користењето на слатка храна во човековата историја. Традиционалните колачи како што се гурабиите во Грција се користат илјадници години наназад. Во нашата земја, исто така постојат традиционални десерти кои

се користат стотици години, а најголемиот дел од нив потекнуваат од турската кујна.

Колачите што се подготвуваат во нашата земја се со различен изглед, форма, вкус, текстура и се произведуваат од различни продукти. Тие се на база од слатко тесто, надополнети со фил од овошје, ароматични додатоци, мед, зачини, лушпесто овошје, има изобилие од различен вид на овошје во зависност од годишното време, има карактеристични колачи и видови кремове, слатки теста подготвени на различни начини, рецептури од одделени региони во земјата.

Ориенталните слатки се застапени во нашата земја, под влијание на турската ориентална кујна. Тие се широко распространети и пошироко во нашиот регион. Овие слатки се карактеристични по својот состав, вкус, текстура, најчесто се со лајтер (шербет) прелиени и со различни ароматични додатоци, суво овошје, слатки теста и кори со овошје, мак, ореви, рогач, суви сливи, суви смокви, суво грозје и свежо овошје. Во ориентални слатки спаѓаат сите видови на баклави, раванија, кадаиф, сутлијаш, шеќер паре, назли фатме, алва, гурабии, парени колачи со гриз, тулумби и др.

Баклава е ориентален десерт се подготвува од влечено тесто, се сукаат тенки кори со посип од густин, безквасно тесто. Секоја кора се попрскува со масло (путер растопен) и се става фил од ореви мелени, сечкани, фстаци и други додатоци. Баклавата се прелива со лајтер (шербет) од шеќер, вода и сок од лимон. Традиционалната баклава се подготвува со ореви.

Тулумби се ориентален десерт и се подготвуваат од варено тесто (принцес маса). Карактеристично е тоа што не се расукува, нема процес на ферментација. Тестото се подготвува со вода, масло и прстофат сол, треба да зоврие, потоа се додава брашно и се пржи на шпорет. Се трга на страна, се остава да се олади тестото, потоа се додаваат јајца едно по едно, малку печиво и густин, не дозволува да пукаат кога се фритираат во масло. Отстојува тестото 30 минути, во тенџере се става масло и веднаш се шприцаат тулумби во долгнавеста форма, како се загрева маслото така нараснуваат и се вртат. Тулумби се фритираат на умерена температура, да добијат златножолта боја, се вадат со француска лажица. Претходно се вари јак лајтер (шербет), да биде густ со сјајна глазура. Тулумбите стојат во лајтерот да впијат од шербетот, со парче лимон.

Алва е традиционален десерт во повеќе региони од нашата земја, се подготвува со пржење на гриз и путер, потоа се додава шербет од шеќер и зовриена вода се прелива во гризот, се меша со шпатула да се свари гризот, овде може да се додадат ароматични зачини, додатоци од ореви, чоколада, суво грозје, бадеми, лешници, цимет, каранфилче, ванила. Се сервира во различни форми, модли одозгора посип од мелен орев.

Раванија е парен ориентален колач од пандишпан. Се подготвува од матени јајца и шеќер, во полугуста текстура, потоа се додава брашно во сеалка, гриз, печиво, се поврзуваат сите состојки во компактна маса, малку масло на крај и се става во плех премачкан со путер да се пече во загреана печка, на умерена температура. Се вари лајтер од шеќер, вода и парче лимон. Кога ќе се испече пандишпанот се лади и со нож се сече на ромбоидни парчиња. Се прелива со шербет и се остава да ја впије течноста. Одозгора се декорира со парче лимон, мелени ореви, шлаг, овошен прелив по желба. Пандишпанот за раванија може да се прави и со сечкани ореви.

Шеќер паре се подготвува од јајца, жолчки, путер, маст, гриз, брашно. Ова тесто се замесува доста тврдо и е карактеристично бидејќи е мрсно по својот состав. Додатоци кои се ставаат во тестото се сечкани ореви, суво грозје. Тестото се става во плех, се распоредува рамномерно насекаде, со врвот од виљушката се прободува целото тесто, се става да се пече на умерена температура 1 час. Потоа се прелива со густ лајтер и се декорира со јатки ореви.

Кремовите се многу малку застапени во нашата национална гастрономија, бидејќи традиционалните десерти се на база од тесто, кори, шербет и додатоци. Но, сепак сме богати со млечни производи, па од млекото се подготвувале и млечни десерти. Млечни десерти се подготвувале од ориз со млеко и шеќер, потоа кохови со различни додатоци, крем со варен гриз и млеко, кој се користел за слатки колачи. Кајмачина е традиционален десерт кој се подготвува на сличен начин како карамел крем, со млеко, јајца, шеќер, ванила, се става во плех на водена пареа, па потоа се потпекува.

Млечен крем со млеко, јајца, ванила и брашно се подготвувал за филување на колачи изработувани од пандишпан. Се подготвувале крем со млеко и афион, со млеко и орев, го користеле за полнило на овошје, печено слатко тесто. Кремови се подготвуваат од варен костен, од тиква варена со млеко и додатоци, од вишни, јаболка, круша. Овошни кремови се подготвувале од шумско овошје како што се јагоди, малини, рибизли, боровинка, може да бидат млечни и со слаб лајтер варени.

Тортите како десерти во националната гастрономија се карактеристични по својата структура. Тие биле изработувани од домашни јајца, на база од мрсно слатко тесто, што значи со матење на јајца и шеќер, додавале маст, или путер да се добие полугуста текстура и пченично брашно. Ова тесто го печеле во плех и потоа го преливале со млеко, со шербет како што се кох, раванија. Пандишпани печеле и со јаткасти плодови, со овошје печено, со јаки џемови како што ги подготвувале слатки омлети премачкани со џем преклопени и со посип од шеќер во прав. Пандишпани се печеле и со млеко, масло во составот на продуктите, ги филувале со млечен крем и посип од мелени јаткасти плодови, чоколадна глазура, како ледени коцки, ролати од џем, свежо овошје, варен фил од костен, од орев кои служеле за полнило на различни видови колачи. Торти се

подготвувале со шумско овошје кое го има од нашето поднебје, со него се изработувале и кремове за премачкување на кори печени од јајца, шеќер и брашно. Ролати, кохови, коцки, индијанки, ишлери, бел сон колач, бисерки со шам маса, овошни пасти и др.

Слатки теста кои се применувале во националната гастрономија се познати по текстурата и начинот на изработување, а тоа се кисело тесто, влечено тесто, чајно тесто, варено тесто.

Слатки десерти кои се изработувале од кисело тесто се познати во нашата национална кујна и се застапени во млечните ресторани и пекарници. Такви десерти се крофни, милиброд, слатки кифли путерки со џем, штрудли од кисело тесто со фил од ореви, мак, суво грозје, тиква, јаболка, џемови од различно овошје.

Десерти од влечено тесто се баклава подготвувана на различни начини и додатоци, слатки пити и штрудли од вишна, тиква, јаболка, круша, дуња, ореви, суво грозје.

Тесто изработено од јајца, шеќер, маст и брашно од кое се подготвувале колачи гурабии, урмашици, шеќер паре, назли фатме, парени колачи со пиво и кокос. Од слатко тесто месено со маст или путер се правеле чајни колачи, сусамки, ванилици со џем и посип шеќер во прав. Постојат повеќе рецептури и начини на изработување чајно печиво, бисквитно печиво со додавање на јаткасти плодови, ароматични зачини, суво овошје, моделирано во различна форма и вкус.

Од овошјето се подготвуваат различни обработки во гастрономијата. Покрај тоа што се користат како термички сварени, печени се подготвуваат во цели плодови како за компот, па се пастеризираат, се варат слатко како од зелени смокви, зрели смокви, тиква со орев и слаткарче, од јагоди, од модри сливи, од кора од лубеница, од бело грозје без семка, јагода, малина, рибизла. Слатко подготвено од различни видови на овошје од нашето поднебје, има традиција на послужување, со негување на тие обичаи и обреди во многу региони се служи слатко со чаша вода за пречекување на гости и со тоа домаќините покажуваат учтивост, почит и важност на топло гостопримство за добредојде на гостинот во неговата куќа. Овие навиките треба да продолжат да се применуваат, пренесуваат на помлади генерации и да ги негуваат тие манири. Имаме изобилие на видови овошје кое може да се преработува на различни начини.

Овошјето наоѓа широка примена во слаткарството за изработување на различни видови слатки десерти, кремове, теста, колачи кои се конзумираат во сите видови угостителски објекти, слаткарници и конзервна индустрија.

Прашања за проверка на знаењето:

1. Објаснете за десертите.
2. Опишете ги карактеристиките на десертите во националната гастрономија.

Вежби:

1. Демонстрација на подготовка на смеса на десерти.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Десертот е еден вид храна која што се јаде после ручекот или вечерата. Десертот обично е слатка храна, како сладолед, колачи, торти, пудинг, но може да се користи и овошје кое има природен шеќер. Слатките десерти обично содржат шеќер од трска, кафеав шеќер, мед или некои видови сируп како што се јаворов сируп или пченкарен сируп. Други вообичаени состојки во десертите се брашно, маснотии за готвење како што се путер или маст, млечни производи, јајца, сол, кисели состојки како сок од лимон и зачини и други ароми како чоколадо, кафе, путер од кикирики, овошје и јаткасти плодови. Десертите и нивното користење во исхраната варираат во различни земји и имаат своја традиција на консумирање.

Ориенталните слатки се застапени во нашата земја, под влијание на турската ориентална кујна. Тие се широко распространети и пошироко во нашиот регион. Овие слатки се карактеристични по својот состав, вкус, текстура, најчесто се со лајтер(шербет) прелиени и со различни ароматични додатоци, суво овошје, слатки теста и кори со овошје, мак, ореви, рогач, суви сливи, суви смокви, суво гројзе и свежо овошје. Во ориентални слатки спаѓаат сите видови на баклави, раванија, кадаиф, сутлијаш, шеќер паре, назли фатме, алва, гурабии, парени колачи со гриз, тулумби и др.

Тортите како десерти во националната гастрономија се карактеристични по својата структура. Тие биле изработувани од домашни јајца, на база од мрсно слатко тесто, што значи со матење на јајца и шеќер, додавале маст, или путер да се добие полугуста текстура и пченично брашно. Ова тесто го печеле во плех и потоа го преливале со млеко, со шербет како што се кох, раванија. Пандишпани печеле и со јаткасти плодови, со овошје печено, со јаки џемови како што ги подготвувале слатки омлети премачкани со џем преклопени и со посип од шеќер во прав. Пандишпани се печеле и со млеко и масло во составот на продуктите, се филувале со млечен крем и посип од мелени јаткасти плодови, чоколадна глазура, како ледени коцки, ролати од џем, свежо овошје, варен фил од костен, од орев кои служеле за полнила на различни видови колачи. Торти се подготвувале со шумско овошје кое го има од нашето поднебје, со него се изработувале и кремове за премачкување на кори печени од јајца, шеќер и брашно.

KORISTENA LITERATURA

Albala, K. (2011) Food cultures of the world encyclopedia. Santa Barbara: Greenwood.

Davis, B., Lockwood, A., Alcott, P., Pantelidis, I. (2008) Food and Beverage Management. Oxford: Elsevier.

Gillespie, C. (2001) European gastronomy into the 21st century. Oxford: Butterworth-Heinemann.

Gisslen, W. (2011) Professional cooking. New Jersey: John Wiley & Sons.

Gisslen, W. (2016) Essentials of professional cooking. New Jersey: John Wiley & Sons.

Harrington, R.J. (2005) Defining Gastronomic Identity: The Impact of Environment and Culture on Prevailing Components, Texture and Flavors in Wine and Food. Journal of Culinary Science & Technology, 4 (2/3), pp.129-152.

Kalenjuk, B. (2016) Nacionalne gastronomije. Banja Luka: Univerzitet za poslovne studije.

Katsigris, C., Thomas, C. (2009) Design and equipment for restaurants and foodservice: a management view. New Jersey: John Wiley & Sons.

Klosse, P. (2014) The essence of gastronomy: understanding the flavor of foods and beverages. Boca Raton: Taylor and Francis Group.

Morgan, J. (2006) Culinary creation: an introduction to foodservice and world cuisine. Oxford: Elsevier.

Multidisciplinarni raziskovalni institut Maribor (2006) Strategija razvoja gastronomije Slovenije. Maribor: Multidisciplinarni raziskovalni institut Maribor.

Pilcher, J., (2006) Food in world history. New York: Routledge.

Portic, M. (2011) Gastronomija. Beograd: Univerzitet Singidunum.

Rizza, R. (2002) Encyclopedia of Foods: A Guide to Healthy Nutrition. San Diego: Academic Press.

Savarin, B. (1854) The Physiology of Taste: Or, Transcendental Gastronomy. Philadelphia: Lindsay & Blakiston.

Scholliers, P. (2001) Food, Drink and Identity: Cooking, Eating and Drinking in Europe Since the Middle Ages. Oxford: Berg.

Sloan, D. (2004) Culinary taste: consumer behavior in the international restaurant sector. Oxford: Elsevier.

Snodgrass, M.E. (2004) Encyclopedia of kitchen history. New York: Taylor and Francis Group.

UNWTO (2012) UNWTO Global Report on food Tourism. Madrid: UNWTO.

Vuksanovic, N. (2019) Chef, teorija I praksa. Novi Sad: Alfa Graf.

Алачки, А. (2010) Македонски традиционален готвач: од моето срце за Вашата трпеза. Скопје: Винсент Графика.

Бауер, Г., Бауер, К., Митше, Е. (2005) Готварство. София: Дионис.

Здружение на етнологите на Македонија (1997) Втор Меѓународен научен етнологски симпозиум на тема: Традициите во исхраната на балканските народи. Етнолог, 5 (7-8), стр. 1-476

Камчев, Н., Камчева, Г. (2014) Прва помош. Штип: УГД.

Карапеев, Д. (2018) Од длабочините на морето. Скопје: Култура.

Мартиноска, С. (2003) Менаџмент на производство на храна во угостителството. Охрид: ФТУ.

Мартиноска, С. (2009) Ресторански менаџмент. Охрид: ФТУ.

Методијески, Д., & Голаков, К. (2013) Толковник на поими, термини и имиња од областа на туризмот (англиско-руско-македонски). Скопје: Современост.

Методијески, Д., Ташков, Н., Арминовска, Л., Антонијевски, Г., Филипоски, О., Саздова, Ј., Голаков, К., Белчев, Т. (2020) Гастрономски речник. Скопје: Туристика.

Методијески, Д., Филипоски, О., Ѓоргиева, И., Нацов, А. (2021) Регионални карактеристики на светската гастрономија. Скопје: Туристика.

Методијески, Д., Филипоски, О., Нацов, А., Ѓоргиева, И. (2019) Регионални карактеристики на македонската гастрономија. Скопје: Туристика.

Методијески, Д., Филипоски, О., Ташков, Н., Митрева, Е. (2018) Менаџмент на мени во ресторанското работење. Скопје: Гера Ком Плус.

Методијески, Д., Филипоски, О., Ташков, Н., Митрева, Е. (2018) Менаџмент со кетеринг операции во хотелскиот и ресторанскиот бизнис. Скопје: Гера Ком Плус.

Огненовски, В. (2015) Модерна македонска кујна. Скопје: Трипле С Грууп.

Србиновска, С., Кендровски, В. (2006) Упатство за имплементација на НАССР систем во прехранбениот сектор. Скопје: Републички завод за здравствена заштита.

Србиновска, С., Кендровски, В. (2006) Упатство за основна хигиена на храната во угостителството. Скопје: Републички завод за здравствена заштита.

Стамов, С., Никовска, К. (2008) Организација и функционирање на кухњата, ресторанта и хотела. Софија: Матком.

Ташков, Н. (2000) Готварство. Богданци: Софија.

Ташков, Н., Вељанов, Т. (2011) Технологија на послужувањето. Штип: УГД.

Ташков, Н., Кузелов, А. (2014) Познавање на стоката. Штип: УГД.

Трпчевски, Ф. (1988) Готварство 1. Скопје: Просветно Дело.

Трпчевски, Ф. (2004) Готварство 2. Скопје: Просветно Дело.

Цуцулески, В. (2004) Техника на послужување и готварство. Охрид: ФТУ.

Шаревска, И., Даскаловска, А., Вражиновски, Т. (2018) Вкусовите на Македонија. Скопје: АППТМ.

