

Нако Ташков, Лимонка Арминовска,
Горан Антонијевски, Дејан Методијески

ОСНОВИ НА ГОТВАРСТВО

за IV година

Образовен профил/квалификација:
Хотелско туристички техничар



ОСНОВИ НА ГОТВАРСТВО

За IV Година

Образовен профил/квалификација: Хотелско туристички техничар

сектор: Угостителство и туризам

Скопје, 2024

ОСНОВИ НА ГОТВАРСТВО

За IV Година

Образовен профил/квалификација: Хотелско туристички техничар
сектор: Угостителство и туризам

Автори:

Нако Ташков
Лимонка Арминовска
Горан Антониевски
Дејан Методијески

Рецензенти:

Душица Попова
Надица Илиевска
Билјана Николовска

Стручна редакција:

Сашко Граматниковски

Уредник:

Сашко Граматниковски

Лектор:

Толе Белчев

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 Основи на готварство за IV година, Угостителство и туризам/Угостителско-туристичка струка, Образовен профил/квалификација: Хотелско туристички техничар, средно стручно четиригодишно образование бр. 26-580/1 од 08.04.2024 донесена на Националната комисија за учебници.

Содржина

ПРЕДГОВОР	5
I. ВОВЕД ВО ГОТВАРСТВО	6
1. Поим, значење и историски развој на готварството.....	7
1.1. Поим и значење на готварството.....	7
1.2. Историски развој на готварството.....	7
1.3. Значење на готварството во угостителството и хотелиерството	9
2. Видови кујни и одделенија во кујнскиот блок.....	11
2.1. Видови кујни.....	12
2.2. Работни одделенија во современ кујнски блок.....	18
3. Опрема, уреди, апарати и инвентар во кујна.....	20
3.1. Кујнска опрема и инвентар	20
3.2. Апарати и машини.....	21
3.3. Крупен инвентар во кујна.....	23
3.4. Ситен инвентар и алат во кујна.....	29
II. ХИГИЕНО-ТЕХНИЧКА ЗАШТИТА ПРИ РАБОТА.....	36
1. Хигиено-технички и заштитни мерки како и НАССР систем во кујна	37
1.1. Хигиено-техничка заштита при работа во кујна	37
1.2. НАССР систем.....	44
1.3. Несреќи при работа.....	51
2. Работни места и задачи на стручен персонал во кујна при примена на хигиено техничките заштитни мерки	53
2.1. Работни места и работни задачи во кујната	53
2.2. Работна облека на персоналот во кујна	59
2.3. Лична и работна хигиена при работа.....	60
III. СТРУЧНА ТЕРМИНОЛОГИЈА ВО ГОТВАРСТВОТО.....	66
1. Стручна терминологијата во готварството	67
IV. ПРЕХРАНБЕНИ МАТЕРИЈАЛИ СПОРЕД ВИДОТ НА ПОТЕКЛО – ПРИГОТВУВАЊЕ НА ЈАДЕЊА ОД ЛИСТАТА НА ЈАДЕЊЕ.....	79
1. Прехранбени продукти според видот на потекло и нивна намена.....	80
1.1. Материјали од растително потекло	80
1.2. Зеленчук – значење и употреба.....	81
1.3. Овошје – значење и употреба	83
1.4. Зачини.....	84
1.5. Материјали од животинско потекло	86
1.6. Млечни производи.....	94

1.7. Видови оброци и рецепти.....	96
1.8. Техники на сечење со нож и процес на термичка обработка на продукти	103
1.9. Термичка обработка на прехранбени продукти.....	106
2. Технолошки постапки на подготвување на фондови, сосови, ладни и топли предјадења, супи, чорби и потажи.....	111
2.1. Фондови и сосови	111
2.2. Ладни и топли предјадења	116
2.3. Супи, чорби и потажи.....	120
3. Варива, салати и готвени јадења	122
3.1. Варива.....	122
3.2. Салати.....	124
3.3. Готвени јадења.....	128
4. Технолошки постапки за приготвување риби, ракови, морски плодови, јадења по порачка, печење и национални јадења	128
4.1. Риби, ракови и морски плодови	128
4.2. Јадења по порачка	129
4.2. Печења.....	130
4.3. Национални јадења.....	131
5. Ладни, топли, слатки десерти и пекарски производи.....	133
5.1. Десерти	133
5.2. Пекарски производи од различни видови теста.....	133
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....	139

ПРЕДГОВОР

Учебникот „Основи на готварство“ има за цел да понуди сублимирање на литературата и концептите поврзани со готварството и запознавање на учениците со можноста тие концепти на најуспешен начин да се применат во областа на угостителството во нашата земја. Во разработката на материјалот, користена е релевантна литература од познати автори и институции од областа на готварството. Материјалот е структуриран според наставната програма за предметот Основи на готварство кој се изучува во четврта година во средните стручни училишта од сектор Угостителство и туризам за профил/квалификација Хотелско туристички техничар. Учебникот е поделен на четири модуларни единици. Секоја модуларна единица е структурирана со кратка содржина, цели, клучни зборови и заклучни согледувања. Исто така, вклучени се прашања за проверка на знаењето и вежби.

Првата модуларна единица во учебникот, насловена како „Вовед во готварство“, опфаќа материја поврзана со поим, значење и историски развој на готварството и видови кујни и одделенија во кујнскиот блок.

Во втората модуларна единица „Хигиено-техничка заштита при работа“, направен е преглед на хигиено-технички и заштитни мерки како и HACCP систем во кујна и работни места и задачи на стручен персонал во кујна при примена на хигиено техничките заштитни мерки.

Третата модуларна единица „Стручна терминологија во готварството“, ги содржи позначајните стручни изрази од готварската терминологија.

Четвртата модуларна единица е посветена на „Прехранбени материјали според видот на потекло – приготвување на јадења од листата на јадење“. Во овој дел се обработуваат: прехранбени продукти според видот на потекло и нивна намена; технолошки постапки на подготвување на фондови, сосови, ладни и топли предјадења, супи, чорби и потажи; варива и салати како самостојни јадења и прилози со јадењата, како и готвени јадења; состав и технолошки постапки за приготвување на риби, ракови и морски плодови, јадења по порачка, печења и национални јадења; ладни и топли слатки десерти и пекарски производи.

Учебникот е изготвен со цел да се унапреди наставата по предметот Основи на готварство и да се подобри квалитетот на знаењето на учениците. Материјалот во учебникот е подготвен согласно препораките на Законот за учебници за основно и средно образование, како и Концепцијата за изработка на учебници. Содржината е претставена концизно и прегледно, користени се дијаграми, табели и фотографии со што ќе биде лесно разбирлив и совладлив од страна на учениците за кои е наменет.

Авторите

I. ВОВЕД ВО ГОТВАРСТВО

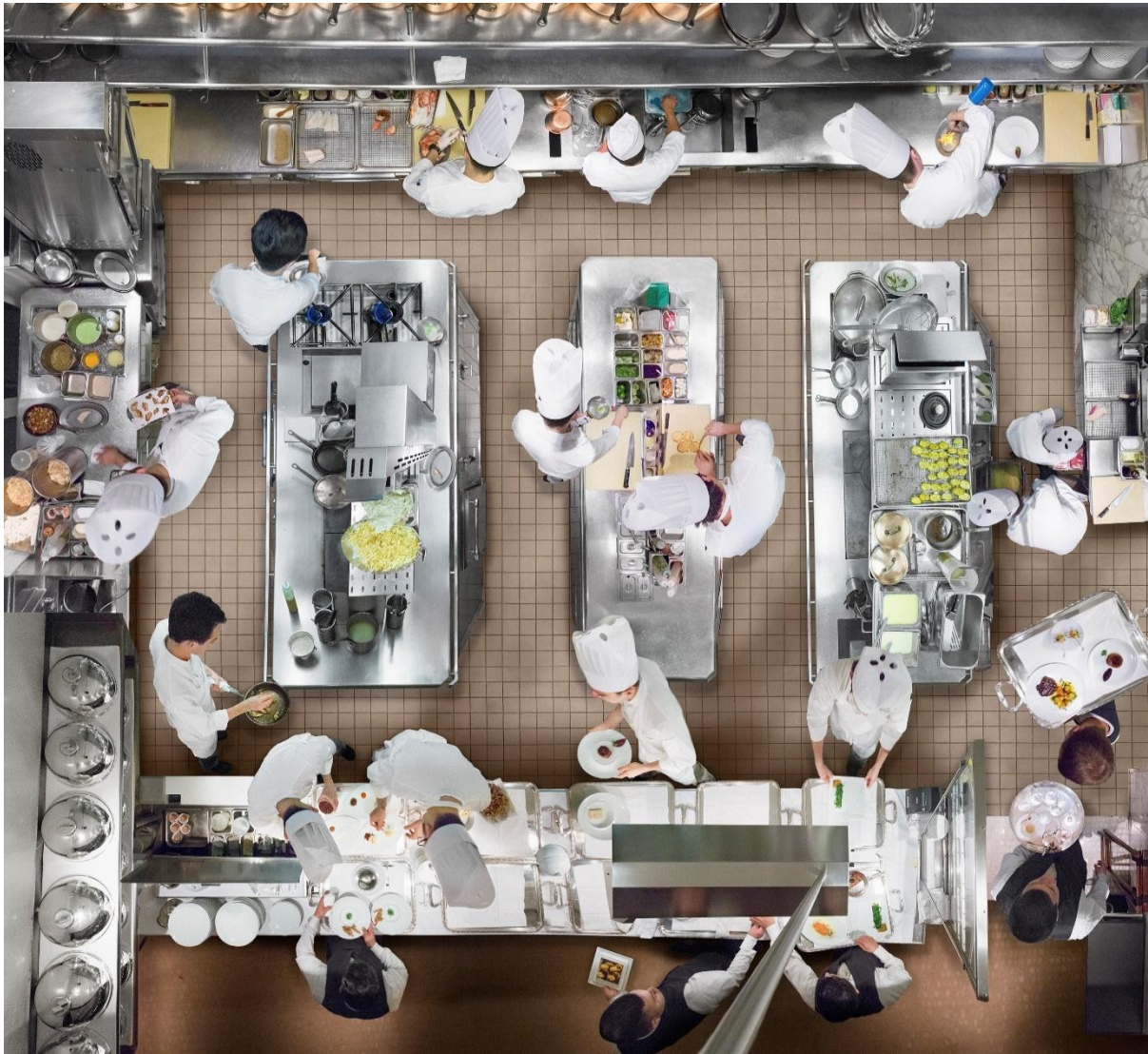
Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со поим, значење и историски развој на готварството и видови кујни и одделенија во кујнскиот блок.

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

- ✓ толкува поим, значење и историски развој на готварството;
- ✓ разликува видови кујни и одделенија во кујнскиот блок;
- ✓ толкува уреди, апарати и инвентар во кујна.

Клучни зборови

готварство, готвач, кујна, инвентар.



Во кујната се одвиваат најразлични процеси на подготовка на храна од страна на персоналот.

1. Поим, значење и историски развој на готварството

Во овој дел од учебникот ќе бидат обработени поим и значење на готварството, историски развој на готварството и значење на готварството во угостителството и хотелиерството.

1.1. Поим и значење на готварството

Готварството претставува процес на преобразба на прехранбените состојки во јадење. Тоа опфаќа широк обем на методи на термичка, хемиска и физичка преработка, примена на разновидни алатки, технологии и креативна употреба на посебни комбинации на прехранбени состојки, со цел да се подобри вкусот и изгледот на јадењето.

Готвењето е уметност, технологија, наука и вештина при подготовка на храна за консумирање. Техниките и состојките за готвење се разликуваат ширум светот, од печење храна на отворен оган до употреба на електрични печки, до подготвување на храна во разни видови печки, како одраз на уникатните еколошки, економски и културни традиции и трендови. Видовите готвење исто така зависат од нивото на вештина и обуката на готвачите. Готвењето го практикуваат и луѓето во нивните домашни услови, како и професионалните готвачи во угостителските објекти. Според овој критериум, готварството можеме да го поделиме на два основни вида:

- домашно готварство (готвење во домашни услови) и
- комерцијално готварство (наменето за угостителски објекти, вклучително и социјални установи).

Готварството претставува вештина на подготовка на храна, а во поширока смисла на зборот да се направи избор на продуктите за исхраната на човекот. Готварството има огромно значење за развојот на угостителството и туризмот. Преку својата специфична кујна, земјите ширум светот стануваат попривлечни дестинации за странските туристи.

Исхраната влијае врз здравјето, работната способност и на расположението на поединци, семејството и на целата заедница (нација), па затоа прашањето на здравата исхрана е сложено и е предмет на посебно проучување во други научни дисциплини како што се: медицината, биологијата, хемијата, агрономијата и др. Готварството има големо значење за семејството и неговиот посрекен живот. Тоа придонесува да се стекнат здрави животни навики кај децата, бидејќи првите знаења за правилната исхрана децата ја добиваат во семејството со домашната исхрана. Ова пак придонесува за подобро здравје на населението воопшто и поздрава нација. Од посебно значење е и организираната и правилна исхрана на работниот човек (за која денес речиси и не се води грижа, а која би ја подобрила продуктивноста), учениците во училиштата, на децата во детските институции, на старите луѓе во домовите, на болните во болниците и т.н.

1.2. Историски развој на готварството

Историски погледнато, првобитниот човек во праисторијата не го познавал готварството, туку се хранел со намирниците кои ги наоѓал во природата, најчесто овошје и плодови. Според некои автори, комбинирањето на

намирниците и користењето на првобитни техники за обработка на храна (сушење, чување и сл.) се составен дел од готварството, бидејќи истото содржи различни начини на подготвување на храна. Со пронаоѓањето на камените орудии, човекот започнува да лови и да се храни со живи животни. Започнува да одгледува плодови и да припитомува животни. Основа за развој на готварството е пронаоѓањето на оганот од страна на човекот. Човекот започнал да го користи огнот за термичка обработка на намирниците и тоа можеме да го означиме како почеток на готварството кое го познаваме денес. Понатамошниот развој на готварството е поврзан со културниот, технолошкиот, економскиот и социјалниот прогрес на човештвото. Со трговијата се разменуваат различни намирници, со патувањата се сретнувале нови култури и храни, со развојот на технологијата се произведувала опрема за готварството, со развојот на економијата се зголемила побарувачката на ресторански услуги и сл. Денес готварството претставува респектирана професија, а голем дел од светски познатите готвачи уживаат огромна популарност во општеството.

Готварството е професија која опфаќа подготовка и декорација на храна во угостителските објекти. Готварството се занимава со количината и квалитетот на производите што се користат во процесот на готвење, согласно утврдените нормативи и рецепти. Готварството е одговорно за квалитетот на технолошкиот процес и хигиената при подготовката на храната и нејзините вкусови.

Луѓето кои професионално се занимаваат со готварството се нарекуваат готвачи. За да се стане готвач, неопходно е да се заврши стручно образование или специјализиран курс за готвачи. Една од најстарите школи за готварство „Le Cordon Bleu“ е формирана во Париз (Франција) во 1895 година.



Задачите на готвачот во кујна опфаќаат различни активности, поради оваа причина од големо значење е професионалната едукација на готвачите.

Готварска литература. Како еден од факторите за постоењето и развојот на готварството ја посочуваме и готварската литература која била создавана во текот на историјата. Едно од првите дела за кое имаме податоци е книгата на Апикиј која датира помеѓу првиот и петтиот век на новата ера со наслов Де Ре

Кукунариа. 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 17-ти 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. Брилат Саварин пред повеќе од 200 години публикува книга посветена на гастрономијата. На територијата на Балканските земји кон храната, готвењето и гастрономијата било посветено сериозно внимание во литературата.

Денес, постојат повеќе готвачи во светот кои покрај својата популарност стекната од телевизиските екрани и презентирањето на кулинарските вештини и гастрономијата публикуваат свои готварски книги. Овие книги, покрај рецептите и техниките на подготвување на разни јадења, содржат и размислувања и филозофија на овие автори поврзана со гастрономијата. Како познати готвачи, во денешно време ќе ги издвоиме: Гордон Рамзи – Обединето Кралство, во својата плодна кариера има напишано триесетина готварски книги; Џејми Оливер - Англија, публикува 35 книги поврзани со готварството; Антони Бордејн (1956-2018) – Соединетите Американски Држави, во кариерата напишал девет книги со гастрономска тематика и др.

Иако не се директно поврзани со готварската литература, сепак од големо значење за развој на готварството имаат и туристичките водичи - книги, конкретно водичот Мишелин. Првото издание на туристичкиот водич Мишелин (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 20-ти век, благодарение на својот сериозен и единствен пристап, упатствата од водичот на Мишелин станале репрезенти за готвачите и рестораните во светски рамки.

1.3. Значење на готварството во угостителството и хотелиерството

Готварството има големо значење и во стопанството на една земја, во приходот на угостителството, но и за поголем туристички доход. Готварството и угостителството треба да ги задоволат и да им овозможат на гостите исхрана според нивните потреби, желби, навики и можности. Притоа, треба да се обрне внимание за староста, полот, здравствената состојба и на другите индивидуални

особини на гостинот. Покрај другото, треба да се води сметка за хигиенските потреби, за средствата со кои располага кујната, за годишното време, дневните температури, за калоричната вредност на оброкот и др. Готварството претставува база на угостителството и негова најважна гранка. Денес, не постои туристичко место без угостителски објект во кој не се приготвува храна, па затоа на готварството треба да се гледа како предуслов за развој на угостителството и туризмот.

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 и се посветува сè поголемо внимание и таа полека 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 потрошувачка 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%.

Прашања за проверка на знаењето	1. Дефинирајте го готварството. 2. Опишете го историскиот развој на готварството. 3. Објаснете за значењето на готварството во угостителството и хотелиерството.
Вежби	1. Користејќи го интернетот истражете за историскиот развој на готварството (познати јадења, готвачи и сл.).

2. Видови кујни и одделенија во кујнскиот блок

Во овој дел од учебникот ќе бидат обработени различните видови кујни и работните одделенија во современиот кујнски блок.

2.1. Видови кујни

За да направиме дефинирање и поделба на различните видови кујни, најпрво треба да го објасниме зборот кујна и неговото користење во готварството. Зборот кујна, во готварството 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.).



Кујната е „срцето“ на секој угостителски објект, од неа зависи доброто име на објектот и таа има главна улога во економските ефекти на работењето на објектот. Кујната во угостителскиот објект е местото каде се извршува готвењето.

Кујните во угостителството според различни критериуми можеме да ги поделиме на повеќе видови и тоа: според начинот на работење, според бројот на вработени, според задачата што ја имаат во исхраната, според потеклото на јадењата и според историскиот развој на светските кујни.

Угостителски кујни според начинот на работење. Според начинот на работење, кујните можеме да ги поделиме на:

- **Ресторанска кујна.** Во ресторанската кујна се приготвуваат јадења врз основа на напишана листа на јадења и карта на пијалаци. Значи се приготвува однапред предвиден асортиман на јадења и пијалаци, за непознат број на гости. Листата на јадења и пијалаци треба да содржи повеќе видови јадења и пијалаци. Треба да биде способна да приготвува јадења по порачка, поради што оваа кујна треба да има повеќе вработени.

- **Пансионска кујна.** Пансионската кујна подготвува јадења со однапред утврдено мени, за однапред познат број на гости. Тоа се кујни кои подготвуваат храна во ограничен избор, но во поголема количина (во пансионски хотели, ресторани за самопослужување, болници, работнички ресторани, одморалишта, сезонски хотели, студентски и ученички кујни).

Угостителски кујни според бројот на вработени. Оваа поделба е извршена според капацитетот (способноста) за приготвување на оброци и бројот на вработени лица. Според бројот на вработени, разликуваме:

- **Мала угостителска кујна.** е онаа кујна која може да приготви до 100 оброци, а во неа се вработени 12 лица во две смени. Овие кујни иако се мали, мораат да ги имаат најнеопходните простории за работа за непречено одвивање на работата, како и потребните санитарно хигиенски услови.
- **Средна угостителска кујна.** Во оваа кујна се вбројуваат оние кујни во кои се вработени од 12 до 30 лица во две смени, а имаат капацитет да приготват од 100 до 300 оброци. Во средните кујни веќе постои делумна поделба на работата, просториите се зголемуваат со други одделенија и работата во овие кујни е делумно механизирани.
- **Голема угостителска кујна.** Големи кујни се оние кујни кои вработуваат повеќе од 30 лица во две смени, а капацитетот на приготвување оброци им е повеќе од 300. Во оваа кујна има повеќе самостојни одделенија: топла кујна, ладна кујна, кафе кујна, слаткарница и други, постои поделба на работните задачи и работата е механизирани.

Современо опремените кујни повеќе не се делат на мали, средни и големи кујни ниту од бројот на потребни работници и бројот на можни оброци. Угостителските кујни зависат од подготвеноста на кујната, употреба на инвентарот во производниот процес, организацијата на работата и намената на угостителскиот објект. При ова повеќе внимание се обрнува на организацијата на работата во производниот процес во кујната, потоа рационална употреба на продуктите и опремата, стручноста на работниците и нивната дисциплина. Големината на кујната зависи од големината на готварската бригада, нејзината структура, стручност и специјализација.

Во поново време се повеќе популарни стануваат и таканаречените „**отворени кујни**“. Овие кујни се карактеризираат со својот отворен простор (без ѕидови и одделеност од просториите за послужување) и можноста гостите да ги набљудуваат процесите на подготовка на храна во кујната од страна на готвачите. Овие кујни претставуваат своевидна атракција, а како пример ќе ја посочиме отворената кујна на хотелот Мериот во Скопје.

Угостителски кујни според задачата што ја имаат во исхраната. Според задачата што ја имаат во исхраната, разликуваме:

- **Класична кујна.** Оваа кујна приготвува храна за здрави луѓе и јадења од секаков вид. Кујни од овој вид имаат угостителските објекти од отворен и затворен тип. Во нив се приготвуваат јадења по утврдена листа на јадења (по избор на гостинот) или по утврдено мени.

- **Диетална кујна.** Задача на диеталната кујна е да приготвува јадења со помала калорична вредност од растително или животинско потекло. Оваа исхрана ја користат луѓето од здравствени причини, верски побуди или други лични причини. Кај нас претежно ја има во состав на лекувалишта, болници и слично, или како дел во листата на јадења во некои угостителски објекти. Во последно време доста популарна станува Хроно исхраната која подразбира правилно комбинирање на намирниците и нивна консумација во точно определено време.
- **Вегетаријанска кујна.** Оваа кујна приготвува јадења од прехранбени продукти од растително потекло, бидејќи вегетаријанците не јадат производи од животинско потекло (јајца, месо, млеко, морски плодови и слично). Јадењата се приготвуваат со маснотии од растително потекло. Најмногу вакви кујни има во Азија и Франција. Во поново време се појавува и веганска кујна. Веганството се разликува од вегетаријанството бидејќи е сведено во потполност на растителна исхрана.

Угостителски кујни според потеклото на јадењата. Оваа поделба настанала затоа што зборот кујна секогаш не означува само просторија каде се приготвува храната, туку зборот кујна значи и начин на кој се приготвуваат јадењата. 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 запршка, 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.

Меѓу најпознатите интернационални кујни ќе ги издвоиме следните:

Француска кујна. Оваа кујна ги има сите одлики на модерна и современа кујна. Францускиот начин на исхрана се наметнува во многу земји, а и голем број јадења се именувани со француски зборови. Француската кујна го започнува својот развој во Париз и низ Франција на почетокот на 19-ти век. Тогаш на повисоко ниво се подигнуваат готварските вештини, ресторанското работење, унифицирањето на менијата и др. Гримонд Рејниер, 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. 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 16-ти век, кога младата италијанска принцеза Катерина Ди Медичи се венчала со принцот Хенри 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. Јадењето за Французите не претставува само консумирање на храна, туку и време за дружење и релаксација. Ручекот се состои од неколку јадења (пред јадење, супа, главно јадење, сирење, десерт). Француската кујна е карактеристична по употребата на голем број сирења, преработки од месо, шампањ, коњак, вино и др. При приготвувањето на јадењето посебно се готви месото, а посебно варивото. Се употребува доста путер, сосови и се приготвуваат претежно јадења по порачка.

Италијанска кујна. Италијанската кујна е секогаш богата со разновидна храна, регионална посебност и чувство за традиција. Јадењето го сочинуваат неколку дела. Месните преработки (мортаделата, пршути и др.) може да се сервираат сами или со свежо овошје. Рибата и морските плодови особено се популарни во приморските краеве. Зеленчукот може да се служи свеж, во салати или варен во многуте сосови. Доматите се составен дел на сосовите за тестенини, салати, полнети или печени. Пицата влече корени уште од времето на старите Римјани. Секој регион во Италија има своја приказна за тестенините (се смета дека шпагетите со своите патувања Марко Поло ги донесол од Кина во Италија). Денес тестенините се јавуваат во повеќе од 300 форми и се едно од најомилените јадења. Составен дел на тестенините е пармезанот (се произведува од обрано кравјо млеко), а тирамису (што во превод значи „земи ме“) е колач со традиционално значење.

Унгарска кујна. Унгарците се народ со богата култура и начин на живеење. Главна карактеристика на оваа кујна е употребата на пиперката во многу јадења. Доста се користи свинската маст, разни зачини, сланина, домати. Најпознато унгарско јадење е гулашот, а исто така и перкелт, токањ и паприкаш. Секое домаќинство на својата трпеза има лути гулаши, паприкаши и чорби од риба. Од десертите најпознати се тортите, крофните, кремевите и палачинките. Со специјалитетите на унгарската кујна одлично се вклопуваат познатите унгарски вина. Секоја покраина во Унгарија има вина со специфичен вкус и мирис, а за најдобро се смета токајското вино (од околината на градот Токај), кое со право е наречено „крал на вината“.

Руска кујна. Се вели дека, француската кујна е празнична, кинеската егзотична, а руската кујна е здрава и вкусна. Житариците во исхраната имаат долга традиција во руските јадења. Долго време лебот бил главно национално јадење, а и гостите се пречекувале со леб и сол. Питите секогаш биле дел од празничните прослави, кои вообичаено се филувале со различни видови на месо, риба и шумско овошје. Околу 200 денови во годината православните христијани не би требало да јадат месо, млеко и млечни производи, па затоа во руската кујна многу се користи зеленчукот, рибите, шумското овошје и печурките, како и доста зачини: копар, магдонос, целер. Руската кујна може да се подели на

две групи јадења: празнични јадења и секојдневни јадења. Руската кујна изобилува со јадења од месо (говедско, свинско, овчо и пилешко) и нивни преработки. Месото секогаш се служи заедно со зеленчуци, тестенини и житарки. Јадењата од риба се едни од омилените, а ги има доста во реките, езерата и морињата. Се користи доста и кавијарот (икрата од рибите). Доста застапени се супите и чорбите од зеленчук (руски боршч) и риба. Карактеристично за оваа кујна е пиењето на рускиот чај по јадењето.

Турска кујна. Турската кујна припаѓа на десетте најатрактивни светски кујни. Основа на јадењата е тестото од пченично брашно за белиот леб (екмек), пиде (лепињи), симит, манти (тесто) и јуфки (кори од тесто). Доста се употребува пилавот од ориз во различни варијанти. Карактеристична е по бурекот и кебапите (израз кој се користи за јадења од месо). Како земја на четири мориња доста се употребува рибата и морските плодови, коишто се служат со сезонски зеленчук и салати. Од зеленчукот, водечка улога има модриот патлиџан. Од зачините користат: копар, магдонос, ким и лук. Турската кујна е вистинско богатство на десерти. Најпознати се локумот и баклавата. Незаменливо е пиењето турско кафе и турски чај во разговор со пријателите.

Кинеска кујна. Кинеската кујна е важен дел од кинеската култура, која вклучува кујна што потекнува од различните региони на Кина. Поради кинеската дијаспора и историската моќ на земјата, кинеската кујна влијаела на многу други кујни во Азија и останатите континенти. Кинеска храна, како што се ориз, соја сос, тестенини, чај и тофу, супи, зеленчуци и прибор како што се стапчиња за јадење, сега може да се најдат низ целиот свет. Карактеристично за кинеската кујна е користењето на различни зачини и техники за готвење кои имаат историска позадина. Поради империјалното ширење и тргување, состојките на намирниците и техниките за готвење од другите култури со текот на времето се интегрирале во кинеската кујна. Географските карактеристики на земјата кои вклучуваат планини, реки, шуми и пустини, исто така, имаат силен ефект врз локалните расположливи состојки, со оглед дека климата во Кина варира земајќи ја предвид големата територија на која е распространета земјата. Бојата, мирисот и вкусот се трите традиционални аспекти што се користат за опишување на кинеската кујна, како и значењето, изгледот и нутритивната вредност на храната. Во Кина, традиционален прибор за јадење се стапчињата за јадење - пар мали еднакво долги вретенести стапчиња. Се изработуваат од дрво, бамбус, метал, коска, слонова коска и пластика. Двете стапчиња се ракуваат со една рака помеѓу палецот и другите прсти и се користат за земање на храната.

Угостителски кујни според историскиот развој. 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 Антуан Карем е еден од најзаслужните готвачи за популаризација на оваа кујна.



Изглед на кујна од крајот на 19-ти век.

- **Класична кујна.** Аугуст 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 останатите 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 Боско. 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.

Готварството низ историјата бележи развој и промени поврзани со социјалните, религиозните (Кошер, Халал и сл.), демографските, географските, техничките, економските и останати 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 органска храна и молекуларната гастрономија, претставуваат тенденција која се забележува во современото ресторанско работење. 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. 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 готварството.

2.2. Работни одделенија во современ кујнски блок

Кујната ја сочинуваат различни одделенија кои се поврзани со процесите на готварското подготвување на храна. Главните одделенија кои ја сочинуваат кујната се следните: топла кујна, ладна кујна, кафе кујна, слаткарница, месарница, магацин, одделение за зеленчук, одделение за миене на бели и црни садови, гардероби и бања.

Топла кујна. Во оваа кујна се приготвуваат сите видови на топли јадења. Во неа се подготвува јадење со современа технологија. За подобра работа во главната кујна треба да има директна природна светлина или посебни уреди на вентилација. Особено е важно, кујнскиот блок да е сместен во пониските простори (подруми). Главната кујна мора да е изградена и опремена така, што во неа лесно да може да се одржува хигиената. Опремата да биде распоредена така што за време на чистењето лесно ќе се разместува, ѕидовите треба да се поплочени до два метри во висина, а над оваа висина да бидат обоени со светла мрсна боја. Главната кујна како и останатите одделенија мора да имаат прописна електрична енергија, водовод, топла вода, одводна канализација, телефон и др. Ова одделение располага со следниот инвентар: еден и повеќе шпорети; раст-фрај работни маси; кипери; фритези; скара; печки; топли маси; бен-мари, фрижидери; универзална машина со повеќе операции (мелење, сечење, пасирање); вага за мерење; сталажи за чување на ситен инвентар и сл.

Ладна кујна. Во ова одделение се приготвуваат сите видови ладни јадења, предјадења и салати. Ладната кујна мора да биде одвоена од топлата кујна, да биде светла, бидејќи декорирањето на ладните јадења бара поголема светлина. Инвентарот во ладната кујна се состои од: работни маси од раст-фрај; фрижидери; вага за мерење; машина за сечење на сувомеснати производи; сталажи за чување на инвентар; универзална машина со повеќе операции (мелење, сечење, пасирање); и сл.

Кафе кујна. Во ова одделение се приготвуваат кафе и топли напитки (бело кафе, чај какао и сл.), а во хотелите се подготвува и послужува и појадок за гостите. Го има следниов инвентар: работни маси од рост-фрај; машина за мелење кафе; машина за еспресо кафе; чај и бело кафе; фрижидер; апарат за варење јајца; тостер; шпорет и друг инвентар.

Слаткарница. Во ова одделение се приготвуваат сите видови на слатки, сладоледи и компоти. Располага со следниов инвентар: работни маси од рост-фрај, од кои една мермерна; фрижидери за тековно и длабоко одржување; статични и рачни миксери; шпорет; печка; вага за мерење; машина за сладолед, марципан и друго.

Месарница. Во ова одделение се преработуваат сите видови на месо во кое на посебно место се преработува рибата. Постојат и вградени фрижидери (ладни комори) кои се поделени за месо и риба. Од инвентар има: работни маси од рост-фрај; кутук за сечење месо; мијалници за миење на месото и посебно рибата; голема вага и друго.

Прирачен магацин. Магацинот е место каде се чуваат резервни намирници кои служат при тековното работење, а не се подложни на брзо расипување (сол, шеќер, брашно, ориз и сл.). Постојат сталажи со прегради за чување на намирниците, а треба да е секогаш чисто и проветрено, без влага, доволна светлина и др.

Одделение за чистење зеленчук. Во ова одделение се чисти и средува зеленчукот. Во него има мијалници за миење на зеленчукот, како и вага, работни маси од рост-фрај; сталажи за чување на зеленчуци; фрижидери, машина за чистење компири и др.

Одделение за миење на црни садови. Во ова одделение се мијат сите видови на црни садови (тенџериња, лонци, плехови и сл.). Постојат и сталажи за чување и средување на инвентарот.

Одделение за миење на бели садови. Во ова одделение се мијат сите видови на бели садови (порцелански и полупорцелански прибор, како и метален прибор) и друго. Постојат и сталажи за чување и средување на инвентарот, машина за миење на садови (за стаклен инвентар), фиоки и друго.

Гардероби и бањи. Овие одделенија припаѓаат на кујнскиот блок. Вообичаено се наоѓаат во подрумски простории и треба да бидат осветлени. Треба да има гардероби за секој вработен со индивидуален клуч кој служи за чување на лични работи, како и посебни туш кабини.

При проектирање на угостителскиот објект, потребно е кај одредувањето на кујнскиот простор да се обрне внимание на следните аспекти: да се определи зоната за работа; најкратко можно движење на персоналот; да се следи принципот на движење на намирниците и јадењата „чекор напред“.

Оптимално, одделенијата во кујната би било препорачливо да ја зафаќаат следната површина од вкупниот простор: Главна кујна 55% (топла кујна 25%, ладна кујна 10%, слаткарница 12,5% и кафе кујна 7,5%); Простории за

подготовка 18% (овошје и зеленчук 10%, месо 8%); Перална за садови 7% (ресторан 3%, кујна 4%); Магацин 8% (дневен магацин 6%, помошен магацин 2%); Канцеларии 12% (премин 8%, канцеларија на шеф на кујна 2% и гардероба за персонал 2%).

Прашања за проверка на знаењето	<ol style="list-style-type: none"> 1. Објаснете за различните видови кујни. 2. Набројте ги работните одделенија во кујна. 3. Образложете го процесот на работа во работните одделенија во кујна?
Вежби	<ol style="list-style-type: none"> 1. Направете скица со план на одделенијата што сметате дека треба да ја сочинуваат кујната на хотел со капацитет од 500 гости. 2. Направете скица со план на одделенијата што сметате дека треба да ја сочинуваат кујната на ресторан со капацитет од 200 гости.

3. Опрема, уреди, апарати и инвентар во кујна

Во овој дел од учебникот ќе бидат обработени кујнска опрема и инвентар, апарати и машини, крупен инвентар и ситен инвентар.

3.1. Кујнска опрема и инвентар

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 се 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 да истата 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, противпожарни 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 јадењата, 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.;
- опрема за обработка на храна: ножеви, виљушки, лажици, инки, цедалки, рендиња, маталки, сито, четки, сукала, даски за сечење, алат за декорација, сукало и др.

Според одделенијата 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.

3.2. Апарати и машини

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) го 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; фра. inox; англ. 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 ги 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.
- **Сите модели на опрема не се исти.** Секој производител воведува мали варијации на основната опрема. Додека сите конвенционални печки работат на истиот основен принцип, секој модел е малку различен, па дури и во местоположбата на прекинувачите. Важно е да се проучи и внимателно прочита упатството (прирачникот за работа) што се доставува со секое парче опрема од страна на производителот или да се помине обука од некој кој веќе добро ја познава таа опрема.
- **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 ги добиете информациите 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 и 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 исече 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.

3.3. Крупен инвентар во кујна

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

- Работни маси со различна форма и големина
- Неутрални столови со фиоки
- Елементи за складирање
- Конвектомат
- Плотна
- Печка (електрична, плин, индукција, микробранова)
- Маса за ладење
- Маса за топлење
- Бен-мари (маса со топла вода)
- Скара
- Саламандер за топлење на чинии
- Фритеза
- Кипер
- Миксер за торти
- Миксер за тесто
- Миксер за кремове
- Компресор за декорација со боја и глазура
- Машина за расукување на фондан
- Машина за сладолед
- Витрина за ладење
- Ладилник (фрижидер) за ладење
- Конзерватори за длабоко замрзнување
- Шок комора
- Фрижидер за топлење на месо
- Дигитална вага
- Машина за садови
- Машина за паста
- Машина за мелење на месо (електрична, рачна)
- Маса за отпад
- Бојлер за топла вода
- Маса за исцедување на садови
- Блендер
- Универзална машина за сечкање (со повеќе ножеви)
- Машина за лупење компир
- Електрична машина за мелење ореви
- Пан за месо
- Термометар за месо
- Ламби за одржување на јадења во топла состојба
- Бренер (голем и мал)
- Машина за паста
- Миксер
- Машина за вакумирање
- Електричен соковник
- Сифон за пена, сосови, креми
- Пумпа за димење со стаклен капак
- Апарат за вафли
- Тостер со различни форми

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.



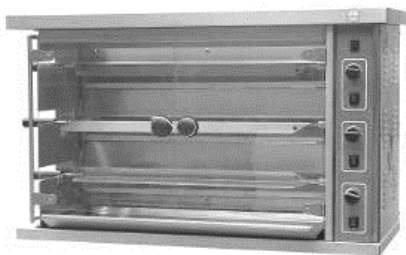
Работни маси. На работните маси се обработуваат намирниците потребни за различните видови на јадења.



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.



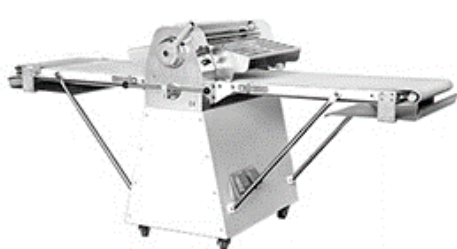
Котли за супа. Уреди кои се употребуваат за подготовка и чување на супи.



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.



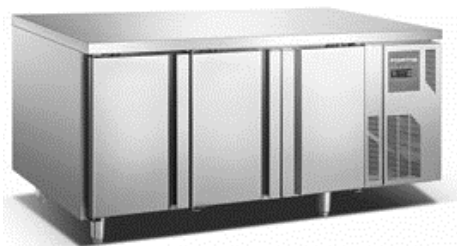
Плотни за палачинки. Специјализирани рамни плотни на кои се пече тестото за палачинки.



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).



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



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



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



3.4. Ситен инвентар и алат во кујна

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

- Тенџериња со различна димензија и намена
- Лонци со различна димензија и намена
- Тави со различна димензија и намена
- Вок тави
- Плехови за печење со различна димензија и намена
- Вангли
- Чорбалоци
- Чинии со различна димензија и намена
- Здели
- Овали
- Даски за сечење на различна храна
- Готварски ножеви со маркери во боја
- Ножеви со различни видови на сечила и намена
- Масат за острење на ножеви
- Црпалки
- Лажници со различна димензија и намена
- Виљушки со различна димензија и намена

- Шпакли
- Послужавници
- Преси
- Сукала
- Чекани за толчење месо
- Сита
- Цедалки
- Маталки
- Пинцети
- Авани
- Шприцеви

- Модли во различна форма и големина за декорација
- Четки за премачкување (силиконски)
- Рендиња
- Здели за чување на зачини

- Шишиња за сосови
- Инки
- Корпи за пекарски производи
- Фаталки за продукти
- Ножици
- Бокали

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 – вбригување на течности во храна.



Шпакли. Шпаклите имаат дршка и сплоснат 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.



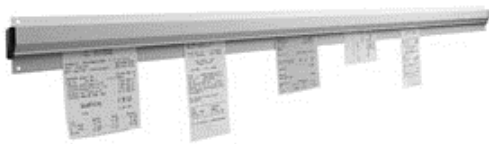
Шишиња за сосови. Се користат за складирање на сос кој се нанесува како декорација на порциите.



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).



Прашања за проверка на знаењето	<ol style="list-style-type: none"> 1. Објаснете за функцијата, исправноста и работењето на опремата во кујна. 2. Опишете ја разликата помеѓу крупен и ситен инвентар во кујна. 3. Набројте ги позначајните сегменти за ракување и користење на опрема.
Вежби	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрација на работа со крупен инвентар во кујна. 2. Користење на ситен инвентар во кујна. 3. Користејќи го интернетот истражете за компаниите кои нудат угостителска опрема во нашата земја. Проверете каква кујнска опрема се наоѓа во нивната понуда и во каков дијапазон се движат цените.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Готварството претставува процес на преобразба на прехранбените состојки во јадење. Тоа опфаќа широк обем на методи на термичка, хемиска и физичка преработка, примена на разновидни алатки и технологии и креативна употреба на посебни комбинации на прехранбени состојки, со цел да се подобри вкусот и изгледот на јадењето. Готвењето е уметност, технологија, наука и вештина при подготовка на храна за консумирање. Развојот на готварството е поврзан со културниот, технолошкиот, економскиот и социјалниот прогрес на човештвото. Со трговијата се разменуваат различни намирници, со патувањата се сретнувале нови култури и храни, со развојот на технологијата се произведувала опрема за готварството, со развојот на економијата се зголемила побарувачката на ресторански услуги и сл. Готварството претставува респектирана професија, а голем дел од светски познатите готвачи уживаат огромна популарност во општеството. Готварството претставува база на угостителството и негова најважна гранка. Денес, не постои туристичко место без угостителски објект во кој не се приготвува храна, па затоа на готварството треба да се гледа како предуслов за развој на угостителството и туризмот.

Кујните во угостителството според различни критериуми можеме да ги поделиме на повеќе видови и тоа: според начинот на работење, според бројот на вработени, според задачата што ја имаат во исхраната, според потеклото на јадењата и според историскиот развој на светските кујни. Кујната ја сочинуваат различни одделенија кои се поврзани со процесите на готварското подготвување на храна. Главните одделенија кои ја сочинуваат кујната се следните: топла кујна, ладна кујна, кафе кујна, слаткарница, месарница, магацин, одделение за зеленчук, одделение за миење на бели и црни садови, гардероби и бања.

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) го претставуваат сите помошни средства со кои рачно, со електрична енергија или машински се обработуваат материјалите. 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. rostfrei; фра. inox; англ. 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.

II. ХИГИЕНО-ТЕХНИЧКА ЗАШТИТА ПРИ РАБОТА

Модуларната единица опфаќа содржини поврзани со хигиено-технички и заштитни мерки како и HACCP систем во кујна и работни места и задачи на стручен персонал во кујна при примена на хигиено техничките заштитни мерки.

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

- ✓ елаборира хигиено-технички и заштитни мерки како и HACCP систем во кујната;
- ✓ опишува работни места и задачи на стручниот персонал во кујна при примена на хигиено техничките заштитни мерки.

Клучни зборови

работна облека, хигиена, безбедност, HACCP стандард.



Според стандардот на занимање, готвач е најчеста почетна позиција во многу кујни, а примарната цел на готвачот е да научи и да разбере како да ги извршува основните функции во секој дел од кујната.

1. Хигиено-технички и заштитни мерки како и HACCP систем во кујна

Во овој дел од учебникот ќе бидат обработени хигиено-техничка заштита при работа во кујна, HACCP систем и несреќи при работа.

1.1. Хигиено-техничка заштита при работа во кујна

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. Небезбедната 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 материји 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.

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.

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, салатата 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.

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.

Вириси. Вирусите, за разлика од бактериите, не се размножуваат во храната, туку само во човековиот организам. Покрај тоа, речиси секое контамирање 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, печиво, 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 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. Ширум 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 од 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 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 контаминирањето 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 естериод 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*), макадамија 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 кој 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, лазење 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 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, сидовите 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 надвор 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 отпакува 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.

1.2. HACCP систем

Системот за проценка на ризикот на критичните контролни точки (HACCP – Hazard nAlia sysCr iticalControl 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 потврдено 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 HACCP 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 консумирање 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 за потрошувачи кои не поседуваат потенцијален ризик да се разболат од неа?

- Дали е храната наменета за 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 се адекватни превентивни мерки треба да се воведат за секој посебен случај.

Превентивните мерки вклучуваат:

- загревање;
- ладење;
- контрола на вкрстената контаминација;
- добра 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;
- Заmrзнување, чување во замрзнувачи;
- Прием, одmrзнување, мешање на состојките и останати фази во ракувањето со храната;
- Карактеристики на производот, на пример: намалување на pH 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 производство 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 (лимити), 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 код 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

НАССР 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 НАССР 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 НАССР. Последната фаза во системот НАССР 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 НАССР. Процедурите за проверка можат да вклучуваат:

- Воведување соодветни распореди за инспекција;
- Преглед на планот НАССР;
- 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 НАССР или отстапувања од планот, како и активностите кои се преземени за корекција;
- Вреднување на планот НАССР;
- Преглед на модификациите кои се направени во системот НАССР;
- Менаџерскиот тим треба да ја разгледува и проценува програмата НАССР најмалку еднаш годишно, а ако е потребно и почесто.

Едукацијата и обуката се клучни точки за успехот во воведувањето на системот НАССР. 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.

1.3. Несреќи при работа

Во секојдневното работење во кујната може да дојде до различни несреќи како исекотини, 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.



Кутија за прва помош



Апарат за гаснење пожар

Прва помош. 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. 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Направете прва помош за исеченица на рака. 2. Направете симулација и евакуација на кујната во случај на пожар.

2. Работни места и задачи на стручен персонал во кујна при примена на хигиено техничките заштитни мерки

Во готварството извршувањето на работните задачи од страна на персоналот е поделено на различни работни позиции. За потребите на учебникот, подолу во материјалот се опфатени основните работни позиции во кујната како: шеф на кујна, готвач на сосови, месар, готвач на риби и ракови, готвач на чорби и варива, готвачот на печења, ресторански готвач, готвач за диеталци или вегетаријанци, готвач на храна за персонал, салатер и слаткар. Исто така, обрнато е внимание на организацијата на процесот на работа и административното работење во кујна.

2.1. Работни места и работни задачи во кујната

Структурата на работните места во кујнскиот блок зависи од организациската поставеност на работата и капацитетот на угостителскиот објект. Оваа структура варира во зависност од видот на угостителскиот објект. Подолу е даден преглед на работните места и должностите на персоналот во кујна во таканаречениот бригаден систем.

Шеф на кујна. Шефот на кујна раководи со целокупната организација на работа и вработените во кујната. Тој мора да е стручно образование и да има долгогодишно работно искуство. Треба да е енергичен, правичен, толерантен, исполнителен, да го одржува редот и дисциплината, како и да има смисла за организација на работата. Од способноста на шефот на кујната зависи реномето на угостителскиот објект. Шефовите на кујна имаат и свои заменици - асистенти (Су шеф) кои се втори по ред во хиерархиската поставеност во управувањето на кујната. Должностите на шефот на кујна се следните:

- ја составува листата на јадења и мени картата (заедно со шефот на сала од ресторанскиот дел);
- врши распоред на работите и работните задачи;
- требува (нарачува) потребни продукти (намирници) за работа;
- врши контрола на набавките (по количина и квалитет);
- го контролира квалитетот на јадењата;
- води грижа за хигиената на просторот, работните места и вработените и др.

Шефот на кујна треба постојано да ги следи новините во готварството, да користи стручна литература и да посетува саеми, изложби и семинари од областа на гастрономијата.

Готвач на сосови. Готвачот на сосови треба да има стручна подготовка и повеќегодишно работно искуство. Тој е и заменик на шефот на кујна. Ги има следниве должности: добива задолженија од шефот на кујна и ги пренесува на другите вработени; ги приготвува сосовите за топлата и ладната кујна за тој ден; составува требување за потребни намирници и го предава на шефот на кујна.

Месар. Месар имаат поголемите кујни. Тој мора да е стручно оспособен и вешт во својата работа. Обврски му се: да го прими месото; да го средува (исече) по делови и соодветно да го пакува и одржува во ладилникот.

Готвач на риби и ракови. Готвачот на риби и ракови е лице со стручно образование и исклучително вешт во својата област. Ги приготвува јадењата од риби и ракови, води сметка за правилна и целосна искористеност на рибите, а води грижа и за правилно чување на рибите.

Готвач на чорби и варива. Готвачот на супи и варива треба да е лице со стручно образование и повеќегодишно работно искуство. Тој води грижа да се приготват супите, варивата и гарнирите според листата на јадења или менијата. Треба да е добар готвач во својата област.

Готвач на печења. Готвачот на печења е лице со стручно образование и добар готвач во својата област. Негова должност е да го пече месото според порачките од листата на јадења или менијата и води грижа за хигиената на своето работно место.

Ресторански готвач. Во кујните каде постои работно место ресторански готвач, тој е лице со стручно образование и повеќегодишно работно искуство. Вешт во својата работа, подготвен брзо да одговори на порачките од ресторанот по понудената листа на јадења или менијата.

Готвач за диеталци или вегетаријанци. Во кујните доколку во работата има потреба од приготвување на посебен вид на храна, може да постои работно место готвач за диеталци или вегетаријанци. Тоа лице ќе приготвува специфична храна, бидејќи таквата храна бара посебен начин на приготвување.

Готвач на храна за персонал. Во поголемите хотели каде има поголем број на вработени, потребно е да има посебно лице - готвач кој ќе приготвува храна за вработените. Храната за вработените треба да е вкусна и доволна, вработените да бидат задоволни, а тоа ќе придонесе за нивно попродуктивно работење и задоволство.

Салатер. Салатер е лице со стручно образование и негова обврска е да ги подготвува салатите, да го средува зеленчукот и зачините.

Слаткар. Слаткар е стручно образовано лице кое ги приготвува и декорира слатките - десертите според понудената листа на јадења или менијата. Тој треба да внимава при користењето на материјалите, како и чувањето на намирниците и готовите производи (бидејќи се лесно расипливи).

Организацијата на работењето во кујната зависи од повеќе фактори како вид на ресторанот и неговата големина, соодветна категоризација, листа на јадења, клиенти и др. Во основа, организацијата на работењето на кујната можеме да го поделиме на два системи и тоа:

- **Бригаден систем** – хиерархиска поставеност на персоналот преку делегирање одговорности на различни лица кои се специјализирани за одредени задачи во кујната. Овој систем е карактеристичен за поголемите хотели и ресторани од висока категорија кои работат со поголем капацитет.
- **Конвенционален систем** – хиерархиска поставеност слична на бригадниот систем каде персоналот извршува едновремено повеќе задолженија (пример, готвачот за сосови е готвач и за чорби, месар, салатер и др.). Се нарекува конвенционален, бидејќи најголемиот дел од објектите за исхрана во угостителството и туризмот во светски рамки се мали и средни претпријатија.

Без разлика за каков систем на организација на работењето во кујната станува збор, самиот процес на извршување на работните задачи во кујната е доста сложен и опфаќа различни начини на работење. Дали станува збор за подготовка на сложени јадења или едноставни јадења производните процеси во кујната се исти. Како пример ќе го посочиме едноставното подготвување на омлет натур. За подготовка потребно е да се земат јајца од опремата за чување на намирници (ладилник), да се користи инвентар за подготовка на јајцата (чинија и маталка) за матење на јајцата, зачини (сол, бибер и сл.), да се користи тавче и зејтин, истите да се испржат, јадењето да биде сервирано и декорирано на чинија, да се измие користениот инвентар, да се отстранат отпадоците и сл. Производниот процес во кујната опфаќа одредени чекори на движење, од чување на намирници и инвентар, место за подготовка на храна, место за готвење на храна, место за поставување на готовото јадење и др.

Дијаграм 1. Процеси на работа во кујна



Организацијата на работењето во кујна ги опфаќа следните основни процеси:

- **Производни процеси:** поделба на зони за производство на храна, правилен распоред на инвентар, правилна распределба на намирници, чистење на кујната и инвентарот, тренинг на персоналот и сл.
- **Административни процеси:** нарачка, прием и складирање на намирници, изработка на пописни листи, изработка на распореди за смените на персоналот, изработка на нормативи, рецепти, листа на јадење, мени и сл.

Поделба на зони во производство на храна. Процесот на подготовка на храна во основа можеме да го поделиме на четири зони: зона за подготовка, зона за готвење, зона за чистење и зона за остатоци од храна.

Зоната за подготовка е местото каде што се подготвуваат сите намирници пред готвењето. Треба да се избере место во кујната кое располага со соодветен простор (работни маси, рафтови, полица и сл.) каде се чуваат инвентарот и намирниците кои најчесто се користат за време на подготовката на храната.

Зоната за готвење е местото каде што се извршува готвењето. Готвењето се одвива според претходно установени практики, се користат соодветни техники и инвентар, како и рецепти и нормативи. Пожелно е инвентарот кој се користи во процесот на готвење да биде во близина на оваа зона со што готвењето би било по ефикасно.

Зоната за чистење е место каде се чисти инвентарот и тука се наоѓаат мијалниците и соодветните средства за хигиена. Кај помалите кујни, оваа зона е многу блиску до останатите зони.

Зона за остатоци на храна е простор каде се процесираат остатоците од храна кои не се целосно употребени, свежи, полуприготвени или подготвени. Во близина на оваа зона треба да се наоѓаат артикли како фолии за пакување храна, садови и кутии за чување на остатоци, маркери за означување на

намирниците како би се водел попис на она што останува во ладилникот или замрзнувачот и сл.

Покрај овие зони, кујната може да содржи и зони за преземање на готовите јадења од страна на услужниот персонал, зони за складирање на намирници, зони за персоналот како канцеларии, соблекувални, бањи и сл.

Распоред на инвентар. Правилниот распоред на инвентарот како би бил лесно достапен во процесот на подготовка на храната е многу важен за функционирањето на кујната. Препорачливо е ситниот инвентар да се чува во близина на крупниот инвентар каде се одвива процесот на готвење.

Распределба на намирници. Правилната распределба и чување на намирниците, нивното етикетање, означување, натпишување на рафтовите каде се чуваат помага за побрзо и ефикасно користење на истите од страна на персоналот во процесот на готвење.

Чистење на кујната и инвентарот. Честото чистење на кујната е исклучително важно и треба да има висок приоритет во готварството. Со чистењето правилно се одржува опремата, се намалуваат ризиците од повреда, а чистотата обезбедува квалитет на храната и истата е од големо значење за гостите. Организирањето и воспоставувањето режим на чистење им создава на вработените чувство на дисциплина, гордост и заложба за квалитет. Со прифаќањето на овие вредности од страна на персоналот, процесите на работа ќе се одвиваат добро и во случаи кога се работи со зголемен обем на капацитет.

Тренинг на персоналот. За успешно работење на кујната, препорачливо е спроведување на сеопфатна програма за обука на вработените. Во спроведување на обуката, обучувачите треба да бидат квалификувани и искусни готвачи. Најголем дел од обуките опфаќаат теоретско и практично објаснување на процесите на работа, ракување со инвентар и намирници, начини и техники на готвење, развивање на вештини и сл. Најчесто обуката се спроведува на нови вработени, но има и такви обуки кои се спроведуваат периодично на персоналот – може да бидат во објектот или вон него, под формата на работилници, курсеви, семинари за запознавање со одредени специфики на готварството и др.

Во административните процеси во кујната спаѓаат нарачка, прием и складирање на намирници, изработка на пописни листи, изработка на распореди за смените на персоналот, изработка на нормативи, рецепти, мени и сл. Во денешно време голем дел од административните процеси користат софтверски програми за подобро и попрецизно водење на податоците, статистички прегледи и сл.

Нарачка, прием и складирање на намирници. Набавната процедура на намирници се состои од следните фази:

- Доставување на потребување или намалувањето на нивото на залиха на некои намирници;
- Селектирање на добавувачот;
- Сключување договор помеѓу добавувачот, договарање за цената, доставувањето, времето и динамиката на испорака и местото на доставување;

- Прием на намирниците и регулирање на отстапувањата во квантитетот или во квалитетот на доставените намирници;
- Трансфер на намирниците до магацинот и складирање.

Доставувањето на потребување се извршува при намалување на залихите на одредени намирници во кујната. Нивното намалување се евидентира и се прави план за набавка на намирниците согласно потребите.

Изборот на добавувачи е сложен процес бидејќи во денешно време постојат голем број на производители на најразлична храна, како и добавувачи кои само вршат услуга на достава. Познавањето на квалитетот на производите и намирниците, како и економскиот аспект на намирниците се важен фактор во работењето на кујната. Набавката на намирниците може да биде на неколку начини преку огласи - тендер (јавни набавки), преку директна комуникација со производителите, преку добавувачи и сл. Приемот на намирници се состои од проверка на доставените производи, при што тие се прифаќаат или му се враќаат на добавувачот доколку отстапуваат од договорените количини или квалитет.

Магационирањето на намирниците треба да обезбеди нивно адекватно чување и одржување во соодветни простории и услови. Намирниците кои го поминале приемот се категоризираат на лесно расипливи производи и производи со подолг рок на траење. Расипливите производи веднаш се носат во производните одделенија каде што се чуваат во фрижидери или во ладни простории, во зависност од нивниот вид. Најчесто, тие се употребуваат во производствениот процес во рок од еден до три дена од испораката во кујната. Месото, рибите, овошјето и зеленчукот, како и длабоко замрзнатите производи, треба да се чуваат одделно. Додека производите со подолг рок на употреба (на пример, конзервирана храна) се пренесуваат во магацин за храна, кој треба да поседува соодветни услови за правилно одржување и чување на ваквите производи.

Изработка на пописни листи. Пописните листи се користат за евиденција и контрола на инвентарот, како и потребните намирници во процесот на производство на храна. Дел од административното работење во кујната претставува водењето на евиденција која укажува на потребите од набавка на намирници и инвентар.

Изработка на распореди за смени на персоналот. Располагање со соодветен персонал е клучен фактор за успешно работење на кујната. Важно е да биде вработен доволно персонал за извршување на сите работни задачи во кујната, истиот да не биде преоптоварен или да има помал интензитет на работа од потребниот. Најчесто за потребите на кујната се прави распоред со ангажман на персоналот за одреден временски период (седмичен, месечен и сл.) и одредување на смените на работа. Клучно за правилното работење на кујната е компетентен персонал и поставување на персоналот на соодветни позиции што придонесува во брзината на услугата и квалитетот на храната. Во поголемите кујни како дел од административното работење е вклучена и систематизација на работните позиции, каде за секоја позиција е објаснето потребното образование, работните задачи и обврски на персоналот, хиерархиска поставеност, посебни услови на работа и сл. Исто така, законските обврски како водењето на Книга за

евиденција на работно време на вработените влегуваат во делокругот на административното работење.

Изработка на нормативи, рецепти, листа на јадење, мени. Во делот на административното работење во кујната спаѓа и изработката на нормативи за јадењата, изработка на рецепти (тестирање и вклучување на нови рецепти), листа на јадење, менија и сл.

2.2. 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).



Белата боја се користи за униформите во готварството бидејќи истата симболизира чистина.

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 стомакот 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.

2.3. 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;
- Мустаките 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 парфемии со послаби мирисни ноти, основна шминка;
- Миеење 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.

Личностите 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 пара 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 ѕидот и слично, а останатиот дел од ѕидот над 2 метри може да се бојадиса со светла бела мрсна боја, по потреба ѕидовите 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 истит., 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, 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 вентилацискиот 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. Вратите 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, 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 и 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 на рацете дошле на патот до работното место. Рацете се мијат и во тек на работа, 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 пиене, 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.

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 миенењето 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: миене 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 рибане, 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 нечистотиите); 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опишете ги значењето и карактеристиките на работната облека на персоналот во кујна. 2. Објаснете ја личната и работната хигиена при работа во кујна. 3. Набројте ги работните места во кујна. 4. Објаснете ги задачите и работните должности на персоналот во кујна.
Вежби	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дизајнирајте униформи за работа во кујна по ваш избор. 2. Демонстрација на работа со ракавици. 3. Чистење на просториите во кујната. 4. Направете план и организација на производниот процес во кујна на основно училиште со капацитет од 300 ученици. 5. Направете план за административно работење на кујна во болница со капацитет од 150 лица. 6. Изработете шематски приказ за требување со потребни продукти, количина, дата, назив на добавувач и потпис на примателот на нарачката.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Структурата на работните места во кујнскиот блок зависи од организациската поставеност на работата и капацитетот на угостителскиот објект. Оваа структура варира во зависност од видот на угостителскиот објект. Во основа, организацијата на работењето на кујната можеме да го поделиме на два системи и тоа:

- Бригаден систем – хиерархиска поставеност на персоналот преку делегирање одговорности на различни лица кои се специјализирани за одредени задачи во кујната. Овој систем е карактеристичен за поголемите хотели и ресторани од висока категорија кои работат со поголем капацитет.
- Конвенционален систем – хиерархиска поставеност слична на бригадниот систем каде персоналот извршува едновремено повеќе задолженија (пример, готвачот за сосови е готвач и за чорби, месар, салатер и др.). Се нарекува конвенционален, бидејќи најголемиот дел од објектите за исхрана во угостителството и туризмот во светски рамки се мали и средни претпријатија.

Бригадниот систем ги опфаќа следните работни позиции во кујната: Шеф на кујна; Готвач на сосови; Месар; Готвач на риби и ракови; Готвач на чорби и варива; Готвач на печења; Ресторански готвач; Готвач за диеталци или вегетаријанци; Готвач на храна за персонал; Салатер; и Слаткар.

Организацијата на работењето во кујна ги опфаќа следните основни процеси:

- Производни процеси: поделба на зони за производство на храна, правилен распоред на инвентар, правилна распределба на намирници, чистење на кујната и инвентарот, тренинг на персоналот и сл.

- Административни процеси: нарачка, прием и складирање на намирници, изработка на пописни листи, изработка на распореди за смените на персоналот, изработка на нормативи, рецепти, листа на јадење, мени и сл.

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 (континент) 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.

III. СТРУЧНА ТЕРМИНОЛОГИЈА ВО ГОТВАРСТВОТО

Оваа модуларна единица ги содржи позначајните стручни изрази од готварската терминологија.

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

- ✓ користи стручна терминологија при работа во кујна.

Клучни зборови

мени, рецепт, гастрономија.



Во готварството се користи стручна терминологија и зборови кои потекнуваат од различни говорни подрачја.

1. Стручна терминологијата во готварство

Во готварството се користи стручна терминологија и зборови кои потекнуваат од различни говорни подрачја, а најголемиот дел од готварската терминологија потекнува од францускиот јазик. Термините се зборови кои кога се користат во одреден контекст добиваат соодветно значење. Терминологијата претставува збир на термини и нивно значење од некоја област – во нашиот случај, термини од готварството. Готварската терминологија можеме да ја поделиме според неколку критериуми:

- според потеклото на зборовите (француски, англиски, италијански и сл.);
- терминологија поврзана со одредени личности;
- терминологија поврзана со опрема и алат кои се користат во готварството;
- терминологија поврзана со намирници;
- терминологија поврзана со најразлични јадења;
- терминологија поврзана со различни процеси на подготовка на храна и др.

Треба да се напомене, дека готварството бележи постојан развој и обемот на терминологијата поврзана со готварството константно се зголемува. Стручната терминологија може да се пронајде и во голем број на публикувани речници, лексикони и енциклопедии поврзани со готварството.

Позначајната стручна терминологија која се користи во готварството, подредена по азбучен ред е следната:

АЛ ДЕНТЕ (итал. al dente) – начин на нецелосна подготовка на тестенини каде истите се меки, но сепак доволно цврсти додека се консумираат.

АЛА (фр. à la) - „на начин“, според, се употребува кога некое јадење е приготвено на некој начин.

АЛА МИНУТ (фр. à la minute) – храна по нарачка, која не е подготвена однапред. Се подготвува за брзо време.

АПЕРИТИВ (фр. apéritif) – алкохолен пијалак кој се консумира пред јадење за зголемување на апетитот.

АРОМА (анг. aroma) - пријатен мирис на некој продукт или приготвено јадење.

АСПИК (анг. aspic) - пивтија – желе. Аспикот е начин на правење желе кој се користи во готварството. Основата му е желатин и месен фонд. Најчесто се користи во ладната кујна. Првите рецепти за користење на аспик датираат од 10-ти век. Аспикот се користи за да се задржи квалитетот на месото или рибата, ги спречува да бидат расипани. Аспикот ги задржува воздухот и бактериите, одржувајќи го месото свежо. Кај нас аспикот традиционално се користи за подготовка на пивтија (пача).

БАВАРСКИ КРЕМ (фр. crème bavaroise) - крем направен од шлаг, слаткарски крем и се стабилизира со желатин. Овој крем најчесто се сервира во калапи или

се користи за полнење на торти и колачи. Баварскиот крем често е зачинет со овошно пире или алкохол.

БАНКЕТ (фр. banquet) – настан, собир на поголем број на луѓе поради некој повод каде се служат храна и пијалаци.

БЕКЕНДЕГС (анг. bacon and eggs) – пржени јајца со сланина.

БЕЛВИ (фр. belle vue) - убав изглед (декорирано).

БЕЛ ХЕЛЕН (фр. Belle Helene) - француски десерт од поширана и глазирана круша сервирана со сладолед.

БЕН-МАРИ (фр. bain-marie) - уред со топла вода за одржување на константна температура на готовите топли јадења.

БЕШАМЕЛ (фр. béchamel) - бел сос со павлака. Потекнува од Италија, но истиот е подобрен и прифатен како еден од 5-те матични сосови во француската кујна. Го добива името според гурманот Луј Бешамел (фр. Louis de Béchamel) кој го презентирал во дворецот на Кралот Луј XIV од Франција.

БИФЕ (фр. buffet) – систем на послужување каде храната се поставува на одредена површина, а гостите се самопослужуваат. Зборот се користи и за мали угостителски објекти на самопослужување, во кои се консумираат храна и пијалаци, најчесто стоејќи.

БИФТЕК (анг. beefsteak) - парче говедско месо од задниот дел на грбот, покрај 'рбетот.

БЛАНШИРАЊЕ (фр. blanchiment) - посипување на продукти со врела вода.

БЛЕНДЕР (анг. blender) – апарат кој се користи за мешање на храна.

БРИГАДЕН СИСТЕМ (фр. brigade de cuisine) – хиерархиска поставеност на персоналот преку делегирање одговорности на различни лица кои се специјализирани за одредени задачи во кујната.

БРИОШ (фр. brioche) - сладок леб направен од путер, млеко, јајца, обогатен со ореви, кандирано овошје и многу зачини. Тенко пресечен и потпечен лебот е одличен во комбинација со паштета од патка и лосос.

БУЛЈОН (фр. bouillon) - солена течност од зготвени коски, месо или зеленчук со помош на вода.

ВИЕНСКА ШНИЦЛА (гер. Wiener schnitzel) – панирано, тенко исечено телешко парче месо.

ВИНЕГРЕТ (фр. vinaigrette) – сос, прелив, дресинг кој се подготвува со масло, сол, киселина и зачини.

ВКУС (анг. taste) - еден од петте надворешни осети (покрај допир, вид, слух, мирис) што се прима преку јазикот и внатрешноста на устата. Осетот што го произведува храната во устата (солен, благ, кисел, горчлив, умами).

ВОК ТАВА (анг. wok pan) - тава со вдлабнато дно која се користи за различни видови на подготовка на храна. Потекнува од Кина.

ГАРНИР (фр. garnir) – додаток на јадење. Гарнирање - готови јадења од месо и риба на кои се додава прилог од зеленчук или друга намирница. Гарнирот е јадење од различни видови зеленчук, тесто, ориз, печурки или други намирници. Се послужува со главни јадења од месо или риба. Според карактеристиките на гарнирите, некои јадења го добиваат и своето име.

ГАСПАЧО (шп. gazpacho) - студена супа од домати и зеленчук.

ГАСТРОНОМИЈА (грч. gastronomía) – означува готварски вештини, гурманлак, а гастром – човек што добро готви, гурман, одбирач на јадења. Буквалното значење на терминот гастрономија од грчки јазик е „гастро“ – стомак и „номос“ – знаење, закон. Во денешно време, гастрономијата е наука поврзана со храната и културата, начините на подготовка и послужување на храна и пијалаци и регионалните карактеристики на исхраната во светски рамки.

ГИРО (грч. гуго) – традиционално грчко јадење од месо печено на вертикален ражен завиткано во пита леб со додатоци и зеленчук.

ГЛАЗИРАЊЕ (анг. glaze) – премачкување тенок слој со аспик кој дава сјај и свежина на производи од зеленчук, овошје, месо, слатки, јајца и др.

ГРАТИНИРАЊЕ (анг. gratin) - потпекување на некој полуготов производ за да добие убава румена боја.

ГУРМАН (фр. gourmand) - љубител на добри јадења, човек што ужива во богато и одбрано јадење. За личност која подготвува квалитетна и вкусна храна се користи францускиот термин „gourmet“.

ДЕГУСТАЦИЈАТА (фр. dégustation) – внимателно ценење на вкусот на различни видови храна и пијалаци како и декорацијата на јадењата.

ДЕКАНТИРАЊЕ (фр. décantation) - внимателно да се процеди течност без да се замати. Се користи во подготовката на храна, како и при послужување на стари и одлежани вина.

ДЕКОРИРАЊЕ (фр. décorer) - украсување, јадењето да добие убав изглед.

ДЕСЕРТ (фр. dessert) - јадење што се послужува и што се зема по главното јадење (торта, колаче, овошје, сирење).

ДИБАРИ (фр. DuBarry) - производ подготвен или сервиран со карфиол, пример супа Дибари, сос Дибари и сл.

ДИЕТА (анг. diet) - внесување храна на регулиран начин за да се намали, зголеми или одржи контролирана тежина.

ДИЖЕСТИВ (фр. digestif) – алкохолен пијалак кој се конзумира после јадење за подобрување на дигестијата.

ДИНСТУВАЊЕ (анг. steaming) – варење на храна во малку вода, под капак, во сопствена пара.

ДРЕСИНГ (анг. dressing) – сосови кои се користат за зачинување, подобрување на вкусот и декорација на салата.

ЖЕЛАТИН (фр. gélatine) – чиста и безбојна или малку жолта супстанција добиена со подолго вриење на кожа, коски или сврзно ткиво од домашни животни. Тој практично нема вкус и мирис и е особено корисен во прехранбената индустрија, медицината (обвивка на капсули) и готварството.

ЖУЛИЕН (фр. julienne) – сечење со нож на намирници на тенки и долги ленти.

ЗАПРШКА (фр. roux) – пржено брашно во маснотија кое се додава во јадењето.

КАНАПЕИ (фр. canapé) – мали закуски, различна храна на намачкани парчиња леб.

КАНДИРАЊЕ (анг. candy) – процес на варење кора од овошје во густ шеќер (Лајтер).

КАРВИНГ (анг. carving) - древна уметност за давање разновиден и привлечен изглед на храната. Потекнува од Азија.

КЕТЕРИНГ (анг. catering) - подготовка на храна и пијалаци во соодветно опремени кујни, од страна на стручен и вешт персонал и нивно послужување на разни групи на клиенти и на различни локации, најчесто за одредени настани.

КОКТЕЛ (анг. cocktail) - алкохолен или безалкохолен пијалак составен од мешавина на разни пијалаци.

КОЛБАС (анг. sausage) - производ приготвен од зачинето мелено или сечкано месо наполнето во животинско црево или друг вид обвивка. Колбасицата не се јаде веднаш по производството туку поминува процес на сушење.

КОМПОТ (фр. compôte) - безалкохолен пијалак со поголеми парчиња овошје во шеќерен сируп.

КОНКАСЕ (фр. concasser) - ситно сечени домати на коцки.

КОНСОМЕ (фр. consommé) – вид на бистра супа.

КОРДОН БЛУ (фр. cordon bleu) – панирано, тенко исечено парче месо, завиткано со кашкавал во средина. Една од најстарите школи за готварство „Le Cordon Bleu“ е формирана во Париз (Франција) во 1895 година.

КОРНЕТ (фр. cornet) – фишек за сладолед.

КРЕМ БРУЛЕ (фр. crème brûlée) – кремаст десерт прекриен со слој на зацврстен карамелизиран шеќер.

КРЕМЕНАДЛА (анг. meat chop) - парче месо со коска од 'рбетот.

КРЕПЕ (фр. crepe) - тенки палачинки кои можат да се филиваат со слатки и солени кремове и додатоци.

КРОАСАН (фр. croissant) - печиво на база на посебно лиснато тесто, тесто за кроасани, кое содржи квас и значителна количина путер.

КРОКЕТИ (фр. croquette) – мали панирани парчиња храна, со цилиндрична, округла или правоаголна форма.

КРОФНА (анг. doughnut) - набабрена мекица од киснато тесто пржена во масло за јадење, најчесто во округла форма, може да има дупка во средниот дел или полнеж од крем, џем и сл.

КРУТОН (фр. crouton) - мало парче сув леб, пржено или печено. Се користи во супи, салати и други јадења.

КУКУРЕК (тур. kokoreç) – вид јадење од плетени јагнешки црева и шкембе.

КУСКУС (арап. couscous) - тестенини направени од гриз (кој сам по себе е брашно од тврда дурум пченица). Се користат во Западна Европа и Блискиот Исток и овој термин се однесува на јадење што се подготвува во познатиот Магреб сад во кој се става гриз, кршени зрна од пченица коишто се варат на пареата, којашто излегува од долниот дел на садот каде што во вода вријат зеленчук и парчиња месо (свинско, јагнешко, пилешко), наут и суво грозје. Зготвениот гриз се послужува на голема чинија врз кој на врвот се става месото и зеленчукот.

ЛИМОНАДА (анг. lemonade) - освежителен безалкохолен пијалак од лимонов сок и вода.

ЛИОНЕЗ (фр. lyonnaise) - сечен кромид на прстени за панирање.

ЛОКУМ (тур. lokum) – слатки од нишесте, брашно, шеќер, ореви и др. Вообичаено локумот се сече на парчиња во облик на квадрат или коцка. Парчињата се посипуваат со шеќер во прав или кокосово брашно.

МАЈОНЕЗ (фр. mayonnaise) - сос од жолчки, масло, лимон и др.

МАНЦА (фр. mangier) - зготвено јадење, обично чорбесто.

МАРИНИРАЊЕ (фр. marinade) - ставање на месото да одлежи во маринат (состав од зејтин, оцет, вино и зачини).

МАРМАЛАД (фр. marmelade) - индустриски произведена густа смеса од варено овошје кој најмногу се употребува како намаз за леб и колач, а дава дополнителен вкус на тортите, ролатите и чајните лиснати теста. Се подготвува од сите видови на овошја, често и во комбинација на повеќе видови.

МАРЦИПАН (анг. marzipan) – слаткарски производ од бадеми, ароматичен материјал и шеќер.

МАСКАРПОНЕ (итал. mascarpone) - кремасто сирење кое се користи во слаткарството.

МАТИЧНИ СОСОВИ (анг. mother sauces) – 5 основни, матични француски сосови се Бешамел сос (béchamel) Велуте сос (velouté), Еспањол сос (espagnole), Доматен сос (tomato) и Холандез сос (hollandaise).

МАФИН (анг. muffin) – печен мал округол кекс.

МАЦЕРАЦИЈА (анг. maceration) – омекнување на храна со помош на течност.

МЕД (анг. honey, фр. miel) - слатка вискозна супстанца која ја продуцираат пчелите од цветниот нектар (растителен секрет богат со шеќери) и го складираат во восочна структура наречена саќе.

МЕЗЕ (перс. meze) - најразлични видови на предјадење во земјите од Блискиот Исток, Балканскиот Полуостров и Северна Африка.

МЕЛБА (фр. melba) - бланширани кајсии, праски кои се служат со сладолед од ванила и се прелиени со свеж сос од боровинка, рибизла, малина.

МЕНИ (фр. menu) – список на храна и пијалаци, понудени на гостинот за одредена цена. Понудата на јадења на угостителскиот објект може да биде според листа 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’hôte“ 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).

МЕНЗА (итал. mensa) – просторија за заедничка исхрана на повеќе лица со пониски цени за членови на некој колектив, организација и сл.

МИКСЕР (анг. mixer) – уред кој се користи за мешање на намирници.

МИС ЕН ПЛАС (фр. mise en place) – подготовка за работа, организација и спремност во кујна.

МИШЕЛИН (фр. Michelin) – француска компанија за производство на гуми. Првиот туристички водич Мишелин, наречен црвен водич поради својата боја, оваа компанија го публикува во 1900 година. Со цел да им помогне на возачите да ги развијат своите патувања - со што би се зголемила продажбата на автомобили т.е. купувањето на гуми - браќата Андре и Едуард Мишелин создале мал туристички водич полн со корисни информации за патниците, како што се

карти, информации за тоа како да се смени гума, каде да се наполни бензин, а за патниците кои се во потрага по авантури во текот на денот - список на објекти за исхрана и сместување преку ноќта. Водичот Мишелин, од страна на анонимни инспектори, врши категоризација на рестораните од една до три ѕвезди. Мишелин ѕвездите се најстариот и најценет меѓународен систем за категоризација на квалитетот во рестораните и нивната кујна во светски рамки.

МУС (фр. moussе) – пена, кремаст десерт.

МУСЛИ (гер. müesli) - комбинација на житни снегулки и овошје, најчесто се консумира за појадок, со млеко, јогурт и сл.

НАТУР (фр. nature) – подготвување на јадењата во својот изворен вид без додатоци, пример омлет натур.

НУГАТ (анг. nougat) - смеса направена од карамелизиран шеќер или мед со лешници, бадеми. Ова мешавина се формира во плочки и се сече и меле.

ОМЛЕТ (фр. omelette) - јадење кое се подготвува од матени јајца испржени во тавче. Во омлетот можат да се додадат зеленчуци и различни млечни производи, месо и колбаси, од кои најпопуларни се: сирење, исечкана шунка (или друг колбас), печурки, лук, магнонос и др., што зависи од самиот готвач.

ОРДЕВЕР (фр. hors d'oeuvre) – мало, ладно или топло предјадење кое се состои од една или повеќе намирници.

ПАВЛАКА (анг. cream) - густ, мастен слој на површината од млекото.

ПАЛАЧИНКА (анг. pancake) – тенок тесто, најчесто округло, кое се пече на тавче и се завиткува. Се комбинира со различни кремове и овошје, во одредени случаи се подготвува и солена.

ПАНАДА (фр. panade) - воден пасиран леб, леб натопен во млеко со додавање на зачини и јајца се служи како додаток на јадења и за појадок.

ПАНДИШПАН (анг. sponge cake) - вид печено слатко тесто од јајца, брашно и шеќер. Терминот означува „шпански леб“, а се користи во слаткарството при подготовка на торти, со нанесување на фил врз пандишпанот.

ПАНИРАЊЕ (фр. paner) – похување, обложување на намирници во брашно, јајца и презла.

ПАРМЕЗАН (итал. Parmigiano reggiano) - тврдо и посно сирење, служи за рендање во некои јадења.

ПАРФЕ (фр. parfait) - крем – сладолед.

ПАСТРМА (тур. pastirma) – овчо или козјо солено и сушено месо со зачини.

ПАШТЕТА (фр. pâté) - паста за мачкање, обично направена од месо. Вообичаено се служи со леб или тост како основа.

ПЕКАРСТВО (анг. bakery) – наука за подготовка на различни видови пекарски производи од тесто, користејќи разни вештини, техники и технологии. Луѓето кои професионално се занимаваат со пекарство се нарекуваат пекари.

ПИКАНТ (фр. piquant) - лут вкус на јадење.

ПИКНИК (анг. picnic) – излет во друштво, сервирање оброк, храна и пијалаци во природа.

ПИРЕ (фр. purée) – пасирано јадење од зеленчук или овошје.

ПИРОШКИ (рус. пирожки) – похуван леб, со различен полнеж (сирење, сувомеснати, зеленчук и зачини). Традиционално руско и украинско јадење.

ПИЦА (итал. pizza) - тенко печено тесто, премачкано со доматиен сос и покриено со салама, зеленчук, сирење, кашкавал, јајца и сл.

ПЛЕСКАВИЦА (анг. burger) - сплескано кофте од мелено месо со зачини, испечено на скара.

ПОМФРИТ (фр. pommes frites) - пржени компири во масло, најчесто исечени како стапчиња.

ПОРЦИЈА (анг. portion) - определена количина и квалитет на едно јадење.

ПОТАЖ (фр. potage) – категорија на каши од пасиран зеленчук.

ПОШИРАЊЕ (фр. poché) - варење во солена и закиселена вода.

ПРЕДЈАДЕЊЕ (фр. hors d'oeuvres) – мали порции на храна кои се конзумираат пред главното јадење. За предјадење се користи и зборот „entrée“, кој означува влез. Во земјите од англиското говорно подрачје се користат термините „appetiser“ или „starter“.

ПРЕЗЛА (анг. breadcrumbs) - препечен, сомелен и просеан леб, лебни трошки.

ПРЕЦЕЛ (гер. pretzel) – различни пекарски производи во форма на чвор.

ПУТЕР (анг. butter) - млечен производ што се добива со матење на слатка или кисела павлака (биење на млекото).

ПУДИНГ (анг. pudding) - десерт заснован на млеко, нишесте и разни овошни и други додатоци.

РАГУ (итал. ragù) – сос на основа на месо кој се служи со паста.

РАТАТУИ (фр. ratatouille) - јадење од домати, модар патлиџан, кромид, пиперки, тиквички, маслиново масло, зачини и лук, наредени наизменично.

РЕДУЦИРАЊЕ (фр. réduction) - варење на непотребна количина течност во некој производ, за да се постигне потребна густина.

РЕЦЕПТ (анг. recipe) - збир на насоки или упатство што опишува како да се подготви одредена храна - јадење. Меѓу најстарите пронајдени рецепти се оние од Вавилон кои датираат од 1750 година пред нашата ера. Овие рецепти во тоа време биле изработени на камени плочи, а опфаќале предјадења, сосови од лук и кромид, пилешка пита и десерти. Со функцијата на контролирање на квалитетот и квантитетот, рецептите претставуваат важна алатка во готварството.

РИЗОТО (итал. risotto) – вид јадење од ориз (со различни животински и растителни производи).

РОЛАТ (фр. roulé) – јадење од пополнето завиткано месо или тесто. Десертите со полнеж кој е завиткан во тесто, исто така се нарекуваат ролат.

САВАРИН (анг. savarin) - торта во форма на прстен која што се прави од тесто и квасец, се прелива со сируп и рум и се полни со шлаг или фил.

САЛАМА (итал. salumi) – процес на обработка на месо, сушење, конзервирање и зачинување. Термин кој се користи за различни видови на обработено месо.

САЛАМУРА (анг. brine) - смеса од солило и различни зачини, служи за кратко конзервирање свежо месо пред процес на сушење или подготовка.

САНТОКУ (јап. santoku) – јапонски нож за сечење на различни намирници.

САРМА (тур. sarma) - јадење од месо и ориз завиткано во листови од лоза, зелка, штавеј и сл.

СЕНДВИЧ (анг. sandwich) - две парчиња леб, а меѓу нив различни намирници од растително и животинско потекло, најчесто путер, мајонез, салама, кашкавал, зеленчук и др.

СЛАДОЛЕД (анг. ice cream) - замрзнат десерт којшто се прави од мраз, најчесто од млечни производи како млеко или павлака, во комбинација со овошје или други состојки и вкусови.

СЛАНИНА (фр. bacon) – сушени парчиња свинско месо со маснотија, најчесто од месото од стомакот на свињата.

СЛАТКАРСТВО (фр. pâtisserie) – наука за подготовка на различни видови слатки, користејќи разни вештини, техники и технологии. Луѓето кои професионално се занимаваат со слаткарство се нарекуваат слаткари.

СОРБЕТ (фр. sorbet) – ладен, десертен алкохолен пијалак направен од овошје, сладолед, сируп и вино.

СОРТИРАЊЕ (фр. sortes) – одделување, редување на продукти според боја, облик, вид и големина.

СОТЕ СТРОГАНОВ (рус. Бефстроганов, анг. beef Stroganoff) – говедско месо, сотирано, подготвено и сервирано во сос од павлака. Традиционално руско

јадење, кое го подготвиле француски готвачи за семејството Строганов во Царска Русија.

СОТИРАЊЕ (фр. sautéing) - процес на термичка обработка на храна на висока температура, во плитко тавче со додавање на мала количина на масло.

СУФЛЕ (фр. soufflé) - вид печено јадење подготвено од хомогена смеса на цврсто изматени белки со фино пасирано овошје, зеленчук, месо или риба.

СУЏУК (тур. sucuk) - сув, пикантен колбас, од говедско или јагнешко месо, кој се једе во земјите од Балканскиот Полуостров, Блискиот исток и Централна Азија.

СУШИ (јап. sushi) - јапонско јадење, ориз во ролни комбиниран со различни продукти.

ТАРТАР БИФТЕК (фр. steak tartare) - суво говедско месо кое обично се служи со кромид, копар, бибер и Вустершир сос и други зачини, кои често се презентираат на гостите за вечера. Тој често се служи со жолчка од јајце и со 'ржан леб. Според легендите, името доаѓа од Татарите, кои ги чувале парчињата месо под седлото на коњите кои ги јавале.

ТАРТАР СОС (фр. sauce tartare) – сос со мајонез, кисели краставички, копар, лимон со сок и зачини. Понекогаш се додаваат маслинки, сенф и лук.

ТЕСТЕНИНИ (итал. pasta) - смеса од брашно и вода на која понекогаш и се додаваат јајца. Тестенините се обликуваат без процес на ферментација и може да се користат свежи или сушени. Доколку се сушат истото се врши сè до постигнување на потребната содржина на влага. Основни суровини за производство на тестенини се брашно и вода, а додатни суровини се јајца, млеко, концентрати, разни зеленчуци и зачини.

ТЕСТО (анг. dough) - смеса која се прави со мешање на брашно со мала количина на вода или друга течност. Овој процес и претходи на подготовката на разни прехранбени производи, особено разни видови на леб, тестенини, печива и сл.

ТИРАМИСУ (итал. tiramisu) - италијански десерт којшто се приготвува со пишкоти, натопени со кафе еспресо, сирење маскарпоне (меко, слатко и кремasto, вид на слатка павлака), јајца, шеќер, рум и какао. Тирамису во превод значи „земи ме“.

ТОРТИЉА (шп. tortilla) — мало, тркалезно и тенко лепче од пченкарно или пченично брашно. Вообичаено тестото за тортиљите се прави без квасец. Првично ја правеле домородците на Мезоамерика.

ТОСТ (анг. toast) - препечен леб, се подготвува со тостер (апарат со грејачи). Терминот се користи и за вид на сендвич, кој може да содржи различни намирници како кашкавал, сувомеснати производи, помфрит и др. Се подготвува со специјализиран инвентар – тостер, со чија помош и со помош на топлина се сплеснува лебот во кој се наоѓаат намирниците.

ТРАНЖИРАЊЕ (фр. trancher) – сечење, одделување на месото од коските.

ТУРШИЈА (тур. turşu) – 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.

ФИЛ (анг. fill) - смеса за полнење на различни јадења.

ФИЛЕТ (фр. filet) – парче месо без коски.

ФИЛЕТИРАЊЕ (анг. filleting) - одделување на месото од коските кај рибите.

ФИНГЕР ФУД (анг. finger food) – мали порции храна кои се конзумираат без прибор, односно со раце (прсти).

ФЛАМБИРАЊЕ (фр. flambé) – процес на полевање на јадење со алкохол и негово палење со оган. За фламбуирање пред гостите се користат специјализирани колички за фламбуирање.

ФЛОРЕНТИН (анг. florentine) - производ подготвен или сервиран со спанаќ.

ФОНДАН (фр. fondant) – слатка (кремаста) глазура за декорирање на торти.

ФОНДУ (фр. fondue) – растопено сирење, традиционално јадење од Швајцарија.

ФРИКАНДО (фр. fricandeau) - претставува надворешниот дел од бутот, телешко месо.

ФРИТЕЗА (анг. deep fryer) - уред за пржење на храна во поголема количина масло. Фритирање претставува пржење на продукт во длабока загреана маснотија.

ХЕМЕНДЕГС (анг. ham and eggs) – пржени јајца со шунка.

ХОРЕКА (хол. HORECA) - холандски термин за угостителство, скратеница од ХОтели, РЕсторани, Кафетерии.

ЦЕЗАР САЛАТА (анг. Caesar salad) – салата која се подготвува од зелена салата (марула), парчиња пилешко месо, крутони, пармезан, маслиново масло, балсамико оцет, сол и дресинг.

ЧИПС (анг. chips) – тенко исечени, округли, печени или пржени компири со зачини.

ШВЕДСКА МАСА (швед. smörgåsbord) - скандинавски оброк кој се состои од повеќе различни продукти кои се наоѓаат на масата, а името го добила бидејќи има потекло од Шведска. Вообичаено тоа е послужување каде што гостите можат да конзумираат низа јадења по сопствен избор и без ограничување во количината.

ШЕРБЕТ (тур. şerbet) – печен шеќер кој се прелива со студена вода, а потоа се вари додека да зоврие.

ШОКИРАЊЕ (анг. shocking) - храна (обично зеленчук или овошје) се става во замрзната или ладна вода за да се запре процесот на готвење.

ШПИКОВАЊЕ (гер. spicken) - прободување на месото и полнење со сланина, лук, кисели краставички, моркови и др.

Прашања за проверка на знаењето	1. Објаснете ги позначајните стручни изрази од терминологијата во готварството. 2. Набројте терминологија од готварството која ја користите во секојдневниот живот.
Вежби	1. Составете шематски приказ на функционирање на Бен-мари. 2. Користејќи го интернетот истражете за потеклото и историјата поврзана со Захер торта, Тирамису, пица Маргарита.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Во готварството се користи стручна терминологија и зборови кои потекнуваат од различни говорни подрачја, а најголемиот дел од готварската терминологија потекнува од францускиот јазик. Термините се зборови кои кога се користат во одреден контекст добиваат соодветно значење. Терминологијата претставува збир на термини и нивно значење од некоја област – во нашиот случај, термини од готварството. Готварската терминологија можеме да ја поделиме според неколку критериуми:

- според потеклото на зборовите (француски, англиски, италијански и сл.);
- терминологија поврзана со одредени личности;
- терминологија поврзана со опрема и алат кои се користат во готварството;
- терминологија поврзана со намирници;
- терминологија поврзана со најразлични јадења;
- терминологија поврзана со различни процеси на подготовка на храна и др.

Треба да се напомене, дека готварството бележи постојан развој и обемот на терминологијата поврзана со готварството константно се зголемува. Стручната терминологија може да се пронајде и во голем број на публикувани речници, лексикони и енциклопедии поврзани со готварството.

IV. ПРЕХРАНБЕНИ МАТЕРИЈАЛИ СПОРЕД ВИДОТ НА ПОТЕКЛО – ПРИГОТВУВАЊЕ НА ЈАДЕЊА ОД ЛИСТАТА НА ЈАДЕЊЕ

Оваа модуларна единица ја опфаќа материјата поврзана со: прехранбени продукти според видот на потекло и нивна намена; технолошки постапки на подготвување на фондови, сосови, ладни и топли предјадења, супи, чорби и потажи; варива и салати како самостојни јадења и прилози со јадењата, како и готвени јадења; состав и технолошки постапки за приготвување на риби, ракови и морски плодови, јадења по порачка, печења и национални јадења; ладни и топли слатки десерти и пекарски производи.

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

- ✓ разликува прехранбени продукти според видот на потекло и нивна намена;
- ✓ објаснува технолошки постапки на подготвување на фондови, сосови, ладни и топли предјадења, супи, чорби и потажи;
- ✓ разликува варива, салати, готвени јадења;
- ✓ објаснува состав и технолошки постапки за приготвување на риби, ракови и морски плодови, јадења по порачка, печења и национални јадења;
- ✓ разликува и презентира ладни и топли слатки десерти и пекарски производи.

Клучни зборови	растително потекло, животинско потекло, зачини, месо, овошје, зеленчук, млечни производи, предјадења, супи, салати, готвени јадења, десерти.
-----------------------	--



Во кујната за потребите на готварството се употребуваат разновидни продукти од растително и животинско потекло. Во подготвувањето на јадењата се користат различни процеси на термичка обработка на храната.

1. Прехранбени продукти според видот на потекло и нивна намена

Во овој дел од учебникот ќе се задржиме на различните продукти од животинско и растително потекло кои се користат во готварството.

1.1. Материјали од растително потекло

Многу растенија или делови од растенија се користат како храна. Семето на растенијата е добар извор на храна, затоа што тие содржат хранливи материи. Маслата од семки често се користат за производство на масло, а такви се: сончоглед, семе од лен, семе од репка, сусам и др.

Житариците и нивните производи се важна и основна храна за човекот. Имаат голема калорична вредност и се употребуваат во зрна, дробени, варени, лупени, мелени и сл. Во оваа група спаѓаат: пченицата која е незаменлива во приготвувањето на јадењата во готварството и нејзините производи: пченичното брашно, кое најголема употреба има во добивањето на леб, запршка и тестени производи, и пченичниот гриз, кој се употребува за приготвување на разни топли предјадења, додатоци за супи и др. Во исхраната 'рж се користи, за добивање на 'ржен леб, кој е доста вкусен и хранлив, малку помалку се користи јачменот и овесот и тоа за разни кашии и во кујните за општествена исхрана. Пченката може да се користи варена, а од нејзиното зрно се добива брашно, гриз и нишесте. Оризот е производ кој многу се употребува во готварството, за приготвување на разни варива и готвени јадења, а се користи и во слаткарството. Кај нас високо се оценува квалитетот на кочанскиот ориз.

Брашното е продукт од преработка на жито кое е ослободено од сите непотребни составни делови и фино мелење. Освен вистинските лебни жита во брашно или во скроб се преработува и пченката, јачменот, оризот. Од главните состојки и најважни хранливи материи од сите врсти на жито е скробот, кој што сочинува отприлика една третина од тежината на зрното. За да се добие брашно, зрното поминува низ различни степени на мелење.

Пченицата може да биде тврда и мека. Содржината на лепакот кај тврдата пченица е поголем од содржината кај меката пченица. Па затоа брашното кое е сомелено од тврдата пченица особено е погодно за производство на макарони, шпагети, фиде. Брашното од меката пченица се употребува за производство пред се за правење на леб, колачи и други потреби.

Печурките (габи), исто така наоѓаат употреба во угостителското готварство. Потребно е добро познавање на отровните печурки, зошто можат да бидат опасни по здравјето на луѓето. Најзначајни печурки кои се користат во готварството се тартуфите, шампињоните, вргањот, лисичарката и др. Се користат свежи и конзервирани. Најчесто примена наоѓаат како додатоци во јадењата, но може да се подготвуваат како предјадења, печени во масло или на скара, похувани, пржени, полнети и сл.

Приготвувањето на храната не може да се замисли без употреба на некои производи од растително потекло, како што се: шеќерот, гликозата (гроздов шеќер) и растителната маст. Користењето на кафе и какао е исто така застапено во готварството.

1.2. Зеленчук – значење и употреба

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.

Коренест зеленчук. Коренест е оној зеленчук на кој коренот му се употребува во исхраната, како што се: компирот, морковот, цвеклото, ротквиците, 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.

Ротквицата 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.



Аспарагусот наоѓа широка употреба во готварството најчесто како гарнир на јадењата.

Листен зеленчук. Листен е оној зеленчук од кој во исхраната се употребува листот како: спанаќ, зелка, келј, прокељ, зелената салата, артичоката 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.

Келјот 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.

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

Зрнест зеленчук. Зрнестият 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: домотот, 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.

1.3. Овошје – значење и употреба

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.

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

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



Јагодите се употребуваат во готварството во свежа состојба или како џем. Се користат за подготовка на овошни салати, слатки, торти, палачинки, како декорација и сл.

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 орев, 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).

1.4. Зачини

За подобрување и прилагодување на вкусот на јадењата се употребуваат разни миризливи растенија, комбинирани производи и разни други производи со специфичен вкус и мирис, кои сите заедно се викаат зачини. Зачините при приготвувањето на храната, а посебно во угостителското готварство имаат голема важност и неопходна употреба. Зачините се чуваат во различни садови.



Зачините го подобруваат вкусот на јадењата, а некои од нив го подобруваат и варењето на храната во човековиот организам.

При употребата на зачините не треба да доминира вкусот и мирисот на зачинот, туку да го подобри природниот вкус на јадењето. Во различни земји се употребуваат разни видови зачини. Зачини кои најчесто се употребуваат во нашата кујна се: солта, биберот, лукот, босилок, магдонос, ловоров лист, нане, црвен пипер, ким, цимет, морско оревче, каранфилче, ванила и многу други.

Црвениот пипер се добива од исушени, долги темно-црвени плодови. Лута материја има најмногу во тенките преградувачки ципи внатре во плодот и во семките. Постојат 5 степени на лутина на пиперката: деликатесна пиперка (блага), благородна, слатка, полуслатка и ружина пиперка (многу лута). Се користи во готвењето на многу видови јадења.

Ловоровиот лист се става во кисели краставици, харинги, маринади, месо и риба.

Сенфот е направен од повеќе миризливи растенија, има бледо жолтеникава боја, а неговиот вкус е специфичен. Се служи со некои топли предјадења, ладни предјадења и сосови.

Коренот од магдоносот се употребува за супи и сосови, а листот како зачин за готвени јадења, чорби, салати, украсување и др.

Кимот се користи како зачин за разни салати, солени печива, леб и чорби.

Нането е во лист, малку се употребува во готварството и повеќе во домашната кујна.

Киселината (оцет) е производ од грозје, а се произведува и како индустриски екстракт – есенција. Се користи доста во готварството, за зачинување на салати, чорби, за зимница и сл.

Солта има големо значење за готварството и човековата исхрана. Се добива како морска или од руда. Таа им го подобрува вкусот на јадењата, салатите, чорбите, а се употребува и за сушење на месо и др.

Црниот пипер е сув плод, а белиот пипер се добива кога ќе се излупи лушпата на плодот. Црниот пипер се меле и се употребува како универзален зачин за повеќе јадења.

Шафранот се добива од цветните влакна на западно европските видови корнус. Значаен е и како лек, а се користи за слатки, како и при готвењето на ориз и овчо месо.

Ѓумбирот е исушен корен, а во Индија и Кина најпрво се користел како лек и како зачин. Се употребува за компот од круши и тикви, за свинско печено, рагу, маринади, џемови и слатки.

Ванила во прачки (дрвца) од некои средно американски видови на орхидеи кои треба да дозреваат по прилично комплицирана постапка. Ванилата е важен зачин за слаткарството и е незаменлива за подготовка на компоти.

Каранфилчето претставува исушени пупки од цветови, а се користи за варено вино и компот, за супи, зеленчук, јадења од месо и дивеч.

Кардамуноот се одгледува во Индија и на Цејлон. Семето се добива од главицата на плодот, се меле во прав, а се користи за слатки, сосови, колбаси и др.

Кари е зачинска смеса од индиската кујна. Содржи 12-15 тропски зачини од црн пипер, ѓумбир, коријандер, моцна и др. Се користи за јадења од ориз, риба, месо, живина и разни сосови.

Коријандер се употребува за слатки и колбаси.

Морското оревче се одгледува во Азија, а се употребува за подобрување на вкусот на јаки и слатки супи и сосови, за јадења од мелено месо, за ноклици, слатки и зеленчук. Сомелен во прав служи како зачин за слатки, супи од месо и колбаси.

Цимет се одгледува во Цејлон, Суматра и Кина. Се произведува до долги прачки од 2 метри, а при продавањето се крши на парчиња од еден сантиметар. Се користи за слатки супи, сосови, компоти и слатки.

Пистацијата е плод од растение што расте во средоземноморскиот регион. Зрелите плодови се долги два сантиметри, а имаат вкус сличен на бадемот. Се користи за слатки и колбаси.

1.5. Материјали од животинско потекло

Храна е секоја супстанца која се користи за да обезбеди хранлива поддршка на телото. Најчесто е од растително или животинско потекло, а содржи есенцијални хранливи материи, како што се: јаглехидрати, масти, протеини, витамини или минерали. Супстанцата која се внесува во организмот се користи од страна на клетките на организмот за да произведе енергија, да го одржи организмот во живот и да го стимулира растот. Низ историјата луѓето доаѓале до храна преку два методи: лов, собирање плодови и земјоделство. Денес, храната за најголемиот дел од населението е обезбедена од страна на прехранбената индустрија и истата се користи и во готварството.

Животните се користат како храна директно или индиректно преку производите кои тие ги даваат. Во хранливите продукти од животни спаѓаат и млекото, произведено од млечните жлезди, кое во многу култури се пие или се прават млечни производи (сирење, путер и др.). Покрај тоа, птиците и некои други животни несаат јајца кои се јадат, а пчелите произведуваат мед кој претставува редуциран нектар од цвеќињата и сл.

Во група на продукти од животинско потекло спаѓаат сите видови на месо, риби, ракови, школки и др., како и нивни преработки. Продуктите од животинско потекло се лесно расиплива храна, поради што треба да се внимава да бидат секогаш свежи, пред да се употребат за приготвување на било кое јадење. Во различни земји и различни култури се користат разновидни животински продукти во готварството како змии, желки, инсекти (скакулци, пеперутки) и сл. Во светот постојат примери на користење на кафе кое претходно е консумирано од животни. Процесот на производство на ваквото кафе опфаќа чистење, сушење

и печење на зрна кафе кои се содржат во изметот на животните. За време на процесот на варење, како што зрното кафе се движи низ дигестивниот тракт на животното, кожата и пулпата се отстрануваат, но самото зрно не подлежи на дигестија, туку поминуваат низ процес на ферментација. Вакви примери на природна обработка на кафе среќаваме кај мачки, мајмуни, птици и слонове.

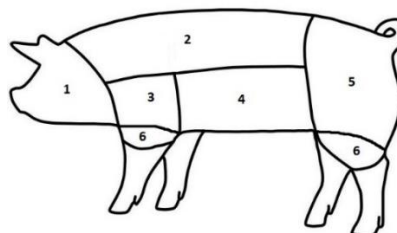
Месото во исхраната на човекот отсекогаш претставувало најважен продукт. Во угостителската кујна тешко би било и да се замисли приготвување на јадење без месо. За приготвување на јадење покрај свежото месо се употребува и замрзнато месо, сушено месо, потоа разни месни и рибни преработки, сувомеснати производи (кулен, чајна, мортадела, пршута и сл.), мелено месо, колбасици и сл. Месото за потребите на готварството се набавува од соодветни месарници каде се следи законската регулатива, стандарди и правилници за ракување и производство на месо. Месото од кога ќе биде набавено, соодветно се складира и чува. Месото кое се користи во кујната најпрво се транжира (отстранува коската) и се сортира по видови и квалитет, а потоа се приготвуваат разни јадења. Месото во зависност од кој вид животни се добиваат т.е. според надворешниот изглед на животните од кој се добива месото, можеме да го поделиме на неколку групи и тоа:

- месо од домашни влакнести животни;
- месо од домашни пердувести животни;
- месо од диви влакнести животни; и
- месо од диви пердувести животни.

Во групата на месо од домашни влакнести животни спаѓаат месо добиени од говеда (говедско месо), телиња (телешко месо), свињи (свинско месо), овци (овчо месо) и јагниња (јагнешко месо).

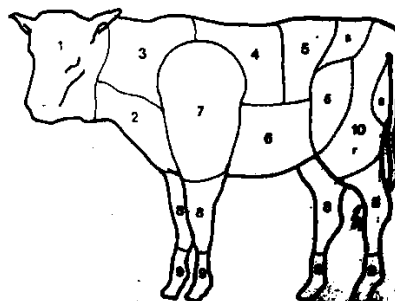
Основни делови од свинско месо:

1. Глава;
2. Грб и врат;
3. Плешка;
4. Ребра;
5. Бут;
6. Подлактица и коленица.



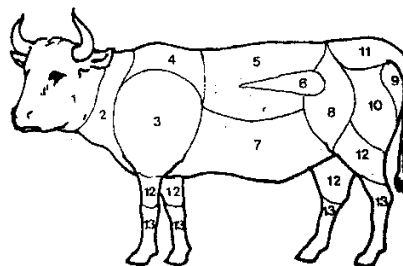
Основни делови од телешко месо:

1. Глава;
2. Бризла;
3. Врат;
4. Котлети;
5. Бубрежник;
6. Гради;
7. Плешка;
8. Коленица;
9. Нозе;
10. Бут; а-ружа, б-орев; в-мал орев; г-фрикадо.



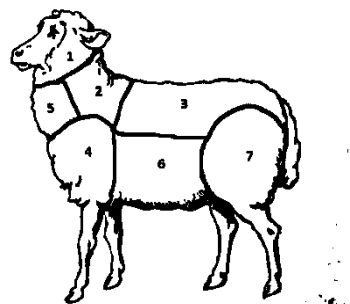
Основни делови од говедско месо:

1. Глава;
2. Врат;
3. Плешка;
4. Розбратна;
5. Розбиф;
6. Бифтек (филе);
7. Ребра;
8. Ружа;
9. Шол;
10. Фрикадо;
11. Мал орев;
12. Рибица;
13. Нозе.



Основни делови од овчо месо:

1. Глава;
2. Врат и потплешка;
3. Грб и слабина;
4. Плешка;
5. Гради;
6. Ребра и стомачен дел;
7. Бут.



Говедско месо. Говедското месо се сече на две половини преку рбетниот пршлен. Потоа половината се сече на четвртина и тоа предна и задна. Во предниот дел од четвртината спаѓа: глава, врат, гребенот на вратот, разбратната, плешката и градите. Во задната четвртина спаѓаат: филето, рамстекот, мекиот грб, подстомачницата и бутот (фрикандо, голема и мала ружа, шол, коленицата, мускулите од рибица).

Врат - вратот се смета за доста сочно месо, бидејќи содржи маснотии. Поради својот квалитет се употребува за припремање на кебапи и за мелено месо, потоа за разни готвени јадења.

Плешка - месото од плешката има скоро иста примена како и месото од вратот.

Гради - најчесто се употребуваат за припремање на готови јадења и разни гулаши.

Рамстек - се вбројува во поквалитетните меса и се користи за приготвување на готвени јадења и јадења по порачка. Рамстекот се одделува од коската и се чува до употреба. Ако се пече се вика ростбиф, со тежина за една порција од 200 гр.

Розбратна - опфаќа 12 пршлени. Предниот дел е поквалитетен. Се сече помеѓу ребрата со тежина од 200 г.

Говедско филе (бифтек) - очистеното филе од маснотијата и жилите се става во сад, се прелева со масло и се става во фрижидер да одлежи осум дена. Од говедското филе се приготвуваат следните јадења: шатобријан - едно парче 400 г ; бифтек - 180 до 200 г ; турнедо – две парчиња до 200 г ; филе мињони - 3 парчиња од 200 г за една порција; соте строганов – 200 г , се приготвува од шпицот на говедското филе.

Потоа уште може да се подготви и татар - бифтек од говедското филе со тежина од 200 г (спаѓа и во ладни предјадења и во јадења по порачка).

Мек грб - слабинскиот дел најчесто се користи за готови јадења и за варење.

Подстомачина - се користи за мелење, варење и готови јадења.

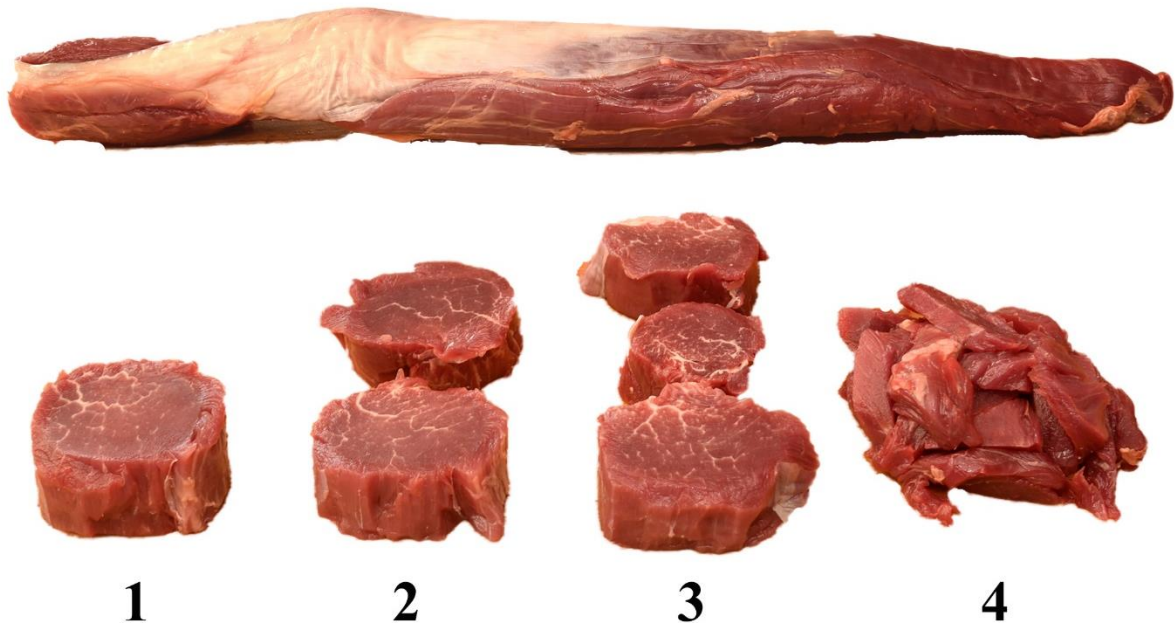
Бут - се состои од фрикандо, голема и мала ружа, шол коленица.

Фрикандо - е надворешниот дел од бутот, се користи за динстување - шпикована или чисто.

Шол- се смета за најмекко месо од бутот, се употребува за јадења со сосови, потоа разни шницли.

Голема и мала ружа - се употребуваат најчесто динстувани со разни сосови.

Телешко месо. Телешкото месо се отсекува на две еднакви половини по рбетните пршлени, а потоа половинките се делат на четвртини. Предната четвртина ја сочинуваат: главата, вратот - дел од рбетот, котлетот, плешката, гради и предна нога. Задната четвртина ја сочинуваат: бубрежниот дел, слабинскиот дел, бутот, шол, фрикандо, голема и мала ружа, коленица и рибица. Телешкото месо се разликува од говедското по бојата (поцрвена), големината на деловите, помалку е цврсто и помалку сварливо од говедското месо.



Делови од говедско филе. 1 – бифтек, 2 – турнедо, 3 – филе мињон, 4 – соте строганов.

Телешка глава - од телешката глава се употребува: месото, јазикот и мозокот. Месото (образината) се користи за чорби, супи и за салати со мајонез.

Јазикот - се користи како варен со сос, похуван и сушен.

Мозокот - може да се користи похуван, печен на жар, крокети и на други начини.

Врат - најчесто се користи за подготвување на разни чорби, готвени јадења, паприкаш, соте, ризото како и варено со зеленчук.

Котлет - за една порција се потребни два котлети со тежина од 250 гр. Телешкиот котлет се приготвува како готвено јадење, јадење по порачка на разни начини (похувани, пржени, печени на жар и т.н.).

Плешка - месото од плешката е доста сочно, затоа се употребува за подготвување на јадења за диеталци, како и за приготвување на разни јадења и чорби.

Гради - имаат голема примена во приготвувањето на разни јадења, особено во диеталната исхрана припремана со разни зарзавати и сосови.

Бубрезник - е задниот дел од телешкиот грб и се протега од котлетот до бутот.

Филе - се користи за медаљони, три парчиња со тежина од 180 до 200 г припремани на разни начини.

Бут - при транжирањето се одвојуваат деловите по ципата и се добиваат деловите: фрикандо, шол, голема и мала ружа и коленица.

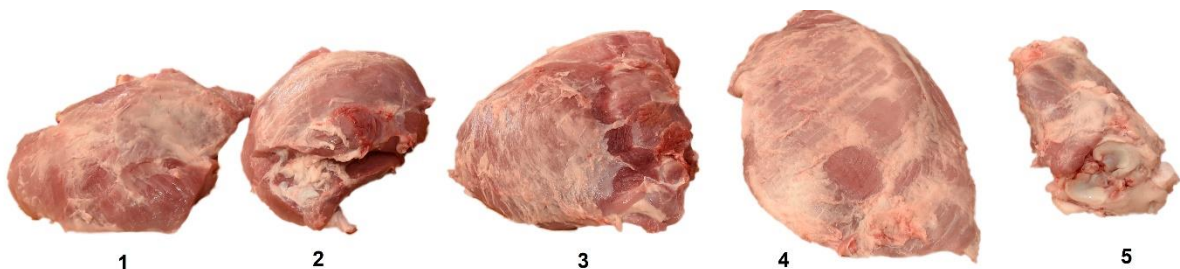
Шол - се смета за најквалитетно месо од бутот, се користи за припремање на разни шницли, а се гарнираат со соодветен гарнир.

Фрикандо - претставува надворешниот дел од бутот.

Голема и мала ружа - се користат за приготвување на разен телешки стек, разни шницли, медаљони и други јадења.

Коленица - целата е од мускулни влакна. Се користи варена или динстувана, а се подготвува на разни начини.

Свинско месо. Свинското месо има голема употреба во човековата исхрана. Неговата сварливост зависи од процентот на маснотии. Постојат народи кои од верски побуди или од климатските услови на подрачјето на живеење не го употребуваат. Овој вид на месо во својот состав има доста маснотии (сало), па затоа и кај нас се употребува воглавно во зимските месеци, а од салото се произведуваат џамиринки. Свинското месо се расечува на четвртина. Во првата четвртина спаѓаат: главата, вратот, плешката, кременадлата и ребрата. Во задниот дел од четвртината спаѓаат розбратната, бутот и подстомачницата.



Делови од свински бут. 1 – фрикандо, 2 – орев (мала ружа), 3 – голема ружа, 4 – шол, 5 – коленица.

Главата - најчесто се употребува за правење на пача или за готвење на паприкаш, секели гулаш и други јадења.

Вратот - може да се пече да се употребува за подготвување на ѓувеч, печен на жар, потоа припрема на раженчиња, а истранжирано од коските може и да се сомеле со други меса.

Кременадла - едно парче тежи 125 г, се користи за печење на скара, како јадење по порачка и јадења на скара.



Кременадла.

Плешката - се употребува за готвени јадења и тоа разни ѓувечи, паприкаши и печена.

Ребрата - се употребуваат за приготвување на чорбести јадења и тоа повеќе видови, се подготвуваат на скара и сл.

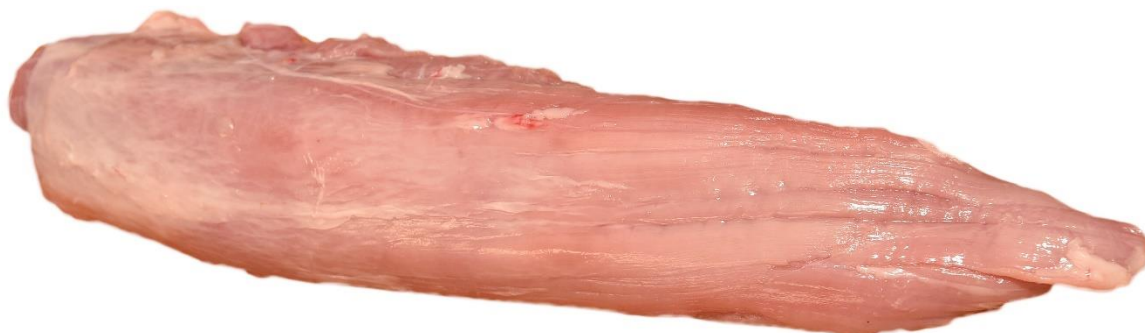
Бут - се состои од следните делови: фрикандо, шол, голема и мала ружа.



Транжирање на свински бут.

Коленица - се подготвува на разни начини, најчесто печена.

Свинско филе – квалитетно месо, се употребува за јадења по порачка и во ладна кујна.



Свинско филе.

Каре – дел од свинска кременадла без коска. Се употребува за јадења по порачка и во ладна кујна.



Каре.

Овчо месо. Овчото месо нема голема примена во готварството, повеќе се употребува индивидуално во домаќинствата. Подобар квалитет има во есенскиот период, а се користи во општествената исхрана.

Јагнешко месо. Јагнешкото месо има поголема примена од овчото месо, затоа што е поквалитетно. Има сезонски карактер од јануари па до крајот на јуни месец. Јагнето најчесто се пече цело и тоа на ражен или во печка.

Главата - може да се вари или пече, а се користи и за подготвување на чорба.

Мозокот - се употребува печен, похуван, рестован и на друг начин.

Котлет - најчесто се пече цело и може да се служи како топло и ладно јадење. Сечените парчиња на котлети можат да се користат како печени на скара или пржени.

Бубрезник - се пече цел или сечен на котлети, а може да се исече чоп (дупли котлет).

Плешка - најпогодна е за печење со коска или без коска, полнета, потоа за припремање на разни паприкаши, сотеа капами и ризото.

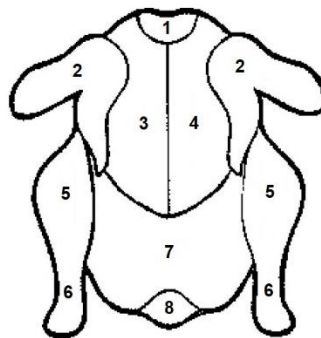
Бут - ги има истите делови како и телешкиот бут, но многу ретко се одвојуваат. Бутот може да се пече без коска, а може да се служи и како ладно предјадење добро украсено.

Јагнешки внатрешници се: цигер, бубрег, срце, слезина, црева, желудник, а сите имаат голема примена во подготвувањето на разни јадења, дроб сарма и сл.

Домашни пердувести животни. Во меса од домашни пердувести животни спаѓаат месата добиени од: кокошка, патка, гуска, мисирка и гулаб. Месото од домашната пердувеста живина денес најчесто се набавува свежо или замрзнато. Ова месо има голема примена во готварството особено пилешкото, гуската и мисирката. Месото од живината се употребува на разни начини како во топлата кујна за приготвување на разни јадења така и во ладната кујна особено пилешкото и мисиркиното. Кокошкното месо се дели на месо од кокошки и месо од пиле. Овој вид на месо во угостителството е познато како пилешко. Пилешкото месо го има преку целата година и доста се користи во готварството за разни готвени јадења, јадења по порачка, супи, чорби, печено пиле на ражен и сл. Од ова месо се користат деловите како гради, крила, батак, копан и др.

Основни делови од пилешко месо:

1. Врат;
2. Крило;
3. Филе;
4. Гради;
5. Карабатак;
6. Батак;
7. Грб и
8. Опашка.



Гускиното месо е доста мрсно и најчесто се користи за паприкаш, тавче ориз и сл. Гускиниот цигер се користи за подготвување на паштета и тоа на два начина: во тесто и без тесто. Патката најчесто се користи како печена, но и во паприкаш, подварок и др.

Меса од диви влакнести животни. Дивите животни се добиваат со лов во одредени временски периоди на годината. Во групата на меса од диви влакнести животни спаѓаат: меса добиени од елен, срна, зајак и дива свиња. Овој вид месо е со сезонски карактер и го има воглавно во зимскиот период. Карактеристично за дивите меса е тоа што пред да се употребуваат треба да одлежат во пајц (состав од вино, оцет, зачини). Одлежувањето на дивите меса во пајц е потребно затоа што овие меса се доста тврди и со одлежувањето добиваат подобар вкус т.е. се губи непријатниот мирис на дивеч. Од еленот најчесто се употребуваат рбетот, бутот и плешката; од срната рбетот, вратот и плешката; од зајакот рбетот и бутот; а дивата свиња се користи и како домашната.

Меса од диви пердувести животни. Во меса од диви пердувести животни спаѓаат: меса од дива гуска, дива патка, еребица, фазан, еребица. И овие диви меса потребно е да одлежат во пајц. Претежно се приготвуваат во

специјализираните ресторани. Фазанот е особено погоден за готвење во ладна кујна, во аранжирање на ладно бифе и за кулинарски изложби. Еребицата се подготвува на повеќе начини обложена со сланина, динстувана во различни сосови и сл.

Останати животински продукти. Во угостителското готварство може да се сретнат и полжави, жаби, желки и др. Школките може да се конзумираат сурови или готвени. Остригите кога се свежи се затворени, а истите се отвораат со специјален нож и се сервираат на мраз и во комбинација со лимони.

Во готварството се користат лозарските полжави кога куќичката им е затворена во периодот од есен до пролет. Истите, најпрво се бланшираат во врела вода, потоа се вадат од куќичките. Потоа добро се чистат со сол и вода и се варат неколку часа. Се прелеваат со масло и оцет, се готват и со путер. Жабешките батаци (задни нозе со бутчиња) се приготвуваат похувани, печени или гратинирани. Се сервираат со различни сосови.



Јајцата се користат во готварството за појадок, како додаток на јадења, како самостојни јадења, за салати, а особено голема примена имаат во слаткарството.

Во групата на продукти од животинско потекло што се употребува во угостителското готварство, се вбројуваат и јајцата. Најчесто се користат кокошките јајца, но во последно време во употреба влегуваат јајца од препелица, јајца од ној и сл.

1.6. Млечни 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 лековити 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.

Сирењето е најважниот производ од млекото. 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 комбинирани.

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

- Ементалер (швајцарско сирење) со големи шуплини;
- Ајдамер (холандско сирење) има црвена кора;
- Честер (англиско сирење), жолто, полу тврдо сирење, традиционално за Велика Британија;
- Горгорзола (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 посно, служи за рендање во некои јадења;
- Бри (француско сирење) меко кравјо сирење со крцкава кора;
- Жерве (француско сирење) козјо сирење;
- Рокфор (француско сирење) овчо сирење, бела и зеленикава боја (мувла);

Сите овие видови сирења имаат голема примена во готварството и воопшто во човековата исхрана. Од нив се приготвуваат ладни предјадења како и некои самостојни јадења. Најголемиот дел од сирењата, како и останата храна во рамките на Европската Унија имаат заштитено потекло и регион каде се произведуваат по определени начини и карактеристични состојки.

1.7. Видови оброци и рецепти

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 конзумираат во текот на денот, разликуваме: појадок, ручек, вечера. Се нарекуваат и главни оброци, а ужините (помали оброци кои се конзумираат меѓу главните оброци) се споредни оброци. Појадокот е првиот оброк кој се конзумира откако личноста ќе се разбуди од спиење. Се смета за најважниот оброк во денот. Ручекот се конзумира 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 конзумирање на оброците. Исто така, придонесуваат за спојување на одредени оброци, па така голем дел од луѓето го прескокнуваат или конзумираат 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 конзумирање 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.

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 Западна Европа 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 (entrees); 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 се 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 ја 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, цезар и др.

Главни јадења (се нарекуваат и англ. main courses). Нивниот 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.



Десертот е слатко јадење кое се јаде на крајот од оброкот - после ручекот или вечерата. Зборот десерт потекнува од францускиот збор „desservir“, што значи да се расчисти масата.

Рецепти. Рецепт е збир на насоки или упатство што опишува како да се подготви одредена храна - јадење. Меѓу најстарите пронајдени рецепти се оние од Вавилон кои датираат од 1750 година пред нашата ера. Овие рецепти во тоа време биле изработени на камени плочи, а опфаќале предјадења, сосови од лук

и кромид, пилешка пита и десерти. Пишани извори и готварски книги со рецепти среќаваме и кај античките цивилизации како Римјаните, Грците, Египќаните, во древна Кина и др. Со развојот на готварството се зголемува и бројот на изворите на рецепти кои ги наоѓаме во минатото. Со зголемувањето на печатењето на книги по 17-ти и 18-ти век, низ Европа се публикуваат поголем број на книги со рецепти. Во минатото рецептите вклучувале помалку информации, служејќи повеќе како потсетник за состојките и количините за некој кој веќе знаел како да го подготви јадењето.

Современите рецепти (пишани или стандардизирани) вообичаено се состојат од неколку компоненти и тоа:

- Име на рецептот (потекло/историја на јадењето);
- Принос - бројот на порции што ги дава рецептот;
- Список на намирници (состојки) според редоследот на подготвување опишани чекор по чекор со инструкции;
- Список на намирници (состојки) според количината (најчесто се користат кратенки, пример: грамови – г, децилитри – дл);
- Колку време е потребно за да се подготви јадењето, плус време за самото готвење на јадењето;
- Потребна опрема, инвентар, техники и процеси што се користат за подготовка на јадењето;
- Постапки за готвење, температура и време на подготовка на јадењето;
- Препораки за сервирање (се послужува додека е топло/студено, инвентар, чување на остатоци и сл.);
- Фотографија на јадењето (по можност); и
- Нутритивна вредност на јадењето (помага при ограничувања во исхраната, вклучува број на калории или грамови по порција).

Најчесто, поделбата на рецептите се прави според видовите на јадења, па така разликуваме рецепти за предјадења, рецепти за супи, рецепти за салати, рецепти за главно јадење, рецепти за десерти и сл. Поделбата на видовите рецепти може да биде направена и според начинот на подготовка, пример рецепти со печење, рецепти со варење и др. Рецептите можат да бидат поделени и според намирниците на рецепти со тестенини, рецепти со риба и др. Во денешно време, во ресторанството се користат софтвери за управување со рецепти кои вршат и калкулации на цената на чинење на одредени јадења на основа на внесените податоци од рецептот. Овие компјутерски софтвери овозможуваат внес на голем број рецепти, нивна корекција, квалитетни фотографии, дигитална презентација, интегрирање на рецептите со листата на јадења, мени и сл.

Рецептот е збир на упатства за подготовка на одредено јадење. Со цел да се дуплира посакуваната подготовка, потребно е да се има прецизен запис за состојките, нивните количини и начинот на кој тие се комбинираат и готват. Ова е целта на рецептот, а поради оваа причина рецептите во угостителство се нарекуваат и стандардизирани или пишани рецепти. Но, и покрај нивната важност, пишаните рецепти имаат неколку ограничувања и тоа:

- намирниците кои се користат не се унифицирани (пример, домотот во САД и домотот во Турција се различни),

- различни кујни не располагаат со иста опрема и
- невозможно е да бидат дадени точни инструкции за големиот број на процеси кои се користат при подготвувањето на храна.

Стандардизираните рецепти имаат и контролна функција. Тие го прават ова на два начина:

- Го контролираат квалитетот. Стандардизираните рецепти се детални и специфични. Ова е да се обезбеди производот да е ист секој пат кога ќе се направи и сервира, без разлика кој го готви.
- Ја контролираат количината. Прво, тие укажуваат на прецизни количини за секоја намирница и како треба да се мерат. Второ, тие укажуваат на точни приноси и големини на порција, и како порциите треба да се мерат и сервираат.

Со функцијата на контролирање на квалитетот и квантитетот, рецептите претставуваат важна алатка во готварството. Не постои унифициран образец за изработка на пишани рецепти, па затоа рецептите секој угостителски објект ги изработува според својата потреба. Некои угостителски објекти во рецептите вклучуваат и реден број и дата на изработка на рецептот.

Мерки на состојки во рецепти. Нормативите претставуваат потребни состојки за да се направи некое јадење. Рецептите, покрај нормативи вклучуваат и начин на подготовка. При изработката на рецептите од големо значење е правилното одредување на мерките на состојките. Единиците за мерка варираат во различни земји низ светот, па така во некои земји се користат унци, фути, галони како мерни единици и топлински степени според Фаренхајтова скала. Кај нас, се користат следните мерни единици кои се прикажани на табелата подолу.

Табела 3. Основни единици за мерка

Префикс/пример	Значење	Скратеница на македонски јазик и латиница
Килограм	1 килограм	кг (kg)
Грам	1000 грама во 1 килограм	г (g)
Литар	1 литар	л (L)
Децилитар	1/10 литри	дл (dl)
Милилитар	1/100 литри	мл (ml)
Парче	1 парче	Пар.
Температура	Целзиусов степен	°C

Конвертирање на рецепти. Постојат ситуации кога одредени количини од приносите на рецептите треба да се зголемат или намалат. Рецептите се напишани за да дадат одредена количина на порции за угостителскиот објект. Оваа количина се нарекува принос. На пример, рецепт за 100 порции шарска плескавица треба да се намали на 25. Промената на приносот се нарекува конвертирање или претворање на рецепти и оваа техника е мошне важна за готвачите. Приносите на рецептите можат да се прикажат на неколку начини и тоа:

- Како вкупна количина;

- Како вкупен број на порции; и
- Како вкупен број на делови на одредена големина.

При конвертирањето на рецепти во најголем број од случаите потребна е промена на вкупната количина или вкупниот број на порции, а конвертирањето за двата случаи се прави по ист начин. Се додека големината на порцијата е иста, може да се користи вкупна количина или вкупниот број на порции како принос кога се изработува калкулацијата.

Факторот на конвертирање може да се дефинира како број кој се користи за зголемување или намалување на секоја состојка при конвертирањето на рецептот како истиот би дал друг принос.

Процедура за пресметка на факторот на конвертирање. Приносот кој е потребен треба да се подели со приносот на рецептот. Оваа формула може да претстави како математичка калкулација или поделба на следниот начин:

- новиот принос поделен со стариот принос е фактор на конвертирање (математичка калкулација) – „нов принос : стар принос = фактор на конвертирање“ и
- новиот принос поделен со стариот принос е фактор на конвертирање (поделба).

Пример 1. Рецептот е со принос од 8 порции, а потребни се 18 порции. $18:8=2,25$

Во овој случај факторот на конвертирање е 2,25 и доколку секоја намирница од рецептот се помножи со 2,25 ќе се добие рецепт за 18 порции наместо за 8 порции.

Пример 2. Рецептот е со принос од 20 литри супа, а потребно е да се подготви 5 литри супа. $5:20=0,25$

Факторот на конвертирање во овој случај е 0,25 и доколку секоја намирница од рецептот се помножи со 0,25 се добива рецепт за 5 литри супа.

Процедура за конвертирање на вкупниот принос. Процедурата за калкулација на факторот на конвертирање кога се менува големината на порцијата е следниот:

- се одредува вкупниот принос од стариот рецепт така што ќе се помножат бројот на порции со големината на порциите;
- се одредува вкупниот нов принос кој е потребен така што ќе се помножат бројот на порции со големината на порциите која е потребна; и
- се прави делење на новиот принос со стариот.

Пример. Рецепт со принос од 20 порции и секоја порција има 115 грама, а потребен е рецепт од 30 порции со тежина од 140 грама. Калкулацијата е следна:

- се пресметува вкупниот принос на рецептот: 20 порции помножени со 115 грама = 2300 грама;
- се пресметува вкупниот принос кој е потребен: 30 порции помножени со 140 грама = 4200 грама;

- се прави поделба на новиот принос со стариот: $4200:2300=1,82$.

Факторот на конвертирање во овој случај изнесува 1,82. На основа на овој фактор пресметката за новиот рецепт се прави според претходно објаснетата постапка (процедура за пресметка на факторот на конвертирање).

Нормативи. Во нашата земја, угостителските објекти се должни да донесат правилник за трошење материјали за производство на јадења и пијалаци и да се придржуваат кон нив по квалитет и квантитет. Всушност, работењето на угостителските објекти не може да се замисли без нормативи за приготвување и послужување храна и пијалаци. Не може ниту да се потребуваат продукти кои се потребни за приготвување храна ако не се знаат соодветните нормативи.

Калото претставува губиток, загуба во тежина или во количество на продуктите, поради сушење, испарување, транспорт и сл. Процентот на кало (загуба) е различно за разни продукти од животинско и растително потекло.

Табела 4. Просечен процент на кало при обработка на зеленчук и овошје

Видови зеленчук	% на отпад	Видови овошје	% на отпад
1. Келъ	До 30	1. Грозје	До 10
2. Грашок во зрно	До 5	2. Суво грозје	До 2
3. Грашок во мешунка	До 60	3. Праски	До 17
4. Цвекло	До 23	4. Кајсии	До 17
5. Целер	До 33	5. Суви кајсии	До 10
6. Спанаќ (летен)	До 40	6. Круши	До 10
7. Спанаќ (зимски)	До 38	7. Јаболка	До 20
8. Краставици	До 25	8. Суби јаболка	До 10
9. Компир (млад)	До 5	9. Малини	До 6
10. Компир (есенски)	До 10	10. Цреши	До 12
11. Морков	До 20	11. Вишни	До 12
12. Тиквици	До 20	12. Јагоди	До 3
13. Салата зелена	До 25	13. Портокали	До 15
14. Ротквици	До 20	14. Лимони	До 15
15. Пиперки	До 10	15. Мандарини	До 15
16. Домати	До 10	16. Ореви (чистени)	До 3
17. Грав	До 3	17. Лешници (чистени)	До 3
18. Боранија	До 6	18. Суви смокви	До 5

Табела 5. Процент на кало на месо при различна термичка обработка

Видови месо	Варено	Барено	Пржено	Динстувано	Печено
1. Телешко месо	31 – 34	30 – 34	33 – 35	33 – 35	35 - 36
2. Говедско месо	20 – 34	27 – 32	30 – 34	29 – 33	30 – 34
3. Свинско месо	18 – 22	16 – 20	33 – 35	32 – 35	20 – 25
4. Јагнешко месо	30 – 33	20 – 32	31 – 35	31 – 34	32 - 36

1.8. Техники на сечење со нож и процес на термичка обработка на продукти

Во подготвувањето на јадењата се користат различни техники на сечење на продуктите со нож, како и многу процеси на нивна термичка обработка.

Техника на ракување и сечење со нож. При подготвување на храна во готварството, готвачите ги користат своите сетила, како:

- Сетила за вид (изглед на храната, декорација, исправност и сл.);
- Сетила за слух (соодветна подготовка и обработка на храна);
- Сетило за мирис (правилен и соодветен мирис на храната и јадењата);
- Сетила за вкус (слатко, солено, горчливо, кисело и сл.); и
- Сетила за допир (ракување со храна, обработка на намирници и сл.).

Техниките за ракување и сечење со нож спаѓаат во значајните физички процеси на обработка на храна. Најголемиот дел од храната, при подготовката треба да биде преработена од страна на готвачот користејќи нож. Ножот спаѓа во ситен инвентар во кујната, а во готварството се користат различни видови на ножеви за обработка на разни намирници.



За готвачот од големо значење е познавањето на главните делови од кои е составен ножот или „анатомијата“ на ножот.

Ножот е составен од неколку основни делови, а тоа се следните: сечило и дршка. Сечилата најчесто се изработуваат од метал, а дршката може да биде од различен материјал. Сечилото е основниот дел од ножот и според потребата може да биде флексибилно или неподвижно. Истото треба редовно да се остри. Сечилото е составено од:

- основа, за некои техники на сечење се користи дланка или прсти со кои се притиска основата;
- врв, кој се користи за боцкање на храна или тенко сечење;
- среден дел, се користи за некои видови сечење;
- дел за сечење, најважниот дел од ножот со кој најмногу се сече;
- шилест дел, се користи за потешко сечење кога е потребно повеќе сила, блиску е до раката и овој дел често се користи;
- засилувач е заоблен дел каде рацката се спојува со сечилото и осигурува тежина и баланс при сечењето. Служи и за заштита на прстите.

Дршката од ножот треба да биде удобна, бидејќи готвачот во кујната поминува поголем дел од времето работејќи со нож. Дршката е составена од:

- среден дел каде се држи ножот (метален дел во дршката);
- заден дел од ножот; и
- нитни кои ја спојуваат дршката со основата на ножот. Треба да се избегнуваат ножеви каде рачката е залепена за сечилото со лепак бидејќи не се квалитетни. Во денешно време голем дел од ножевите се произведени од цело парче метал и нема потреба од нитни кои го спојуваат со рачката.



Правилното држење на ножот придонесува за поголема сила и контрола.



Правилното држење на продуктите додека се сечат овозможува брзина, точност и безбедност.

Техниките за користење на нож се индивидуални за секој готвач. Основа за правилно сечење со нож е следното: безбедноста на прстите (се заштитуваат со свиткување кон намирницата), рамни и прегледни површини за сечење и соодветен и остар нож.

Постојат различни видови на сечење со нож: конкасе, жулиен, сечење на мали, средни и големи коцки, рамномерно сечење, брзо сечкање, ситно сечење, дијагонално сечење, сечење во форми, кругови, дијаманти, сплескување и сл.

Правилното и подеднакво сечење со нож се важни не само затоа што ја овозможуваат потребната форма на намирниците, но и затоа што придонесуваат намирниците да се готват рамномерно. Сечењето со нож зависи од продуктите, па поради оваа причина постојат различни видови на ножеви кои се користат во готварството.

Во материјалот подолу се дадени во прилог позначајните видови на ножеви кои се користат во готварството при подготовка на јадењата.

Француски нож за готвење. Нож кој најчесто се користи во готварството. Должината му изнесува до 26 сантиметри и има генерална примена во сечењето на намирници.



Нож за лупење. Овој нож има должина од 5 до 10 сантиметри и се користи за лупење на зеленчук и овошје.



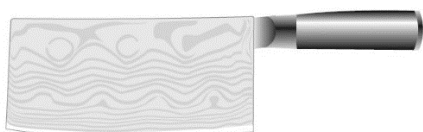
Јапонски нож за готвење. Сантоку ножевите во последно време стануваат доста популарни и користени во кујната. Должината им изнесува од 13 до 18 сантиметри.



Нож за салата. Овој нож има должина од 16 до 20 сантиметри и се користи за подготовка на салати, овошје и сл.



Кинески нож за готвење. Во готварството во кинеската кујна се користи специјален нож за готвење. Не треба да се споредува со сатарот кој е доста потежок.



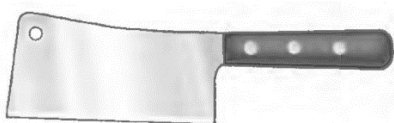
Нож за сечење месо. Долг до 36 сантиметри и флексибилен нож кој се користи за сечење зготвено месо.



Касапски нож. Тежок нож со благо заоблено сечило наменет за сечење на сурово месо.



Сатар. Тежок нож кој се користи за сечење месо со коски.



Нож за обескостување. Тенок нож со должина до 16 сантиметри кој се користи за обескостување месо и живина. Ножеви со флексибилни сечива се користат за филетирање риба.



Нож за сечење леб. Должината до 36 сантиметри и сечилото со запки кај овој нож овозможуваат удобно сечење леб, колачи и сл.



Симитар или нож за стек. Заоблен нож кој се користи за прецизно сечење стекови, шницли, бифтек и сл.



Нож за остриги. Краток нож со двојно сечило со кој се отвораат остриги.



Нож за школки. Краток нож со двојно сечило со кој се отвораат школки.



Масат за острење на ножеви. Не е нож, но е важен дел од комплетот со ножеви. Се користи за одржување на ножевите.



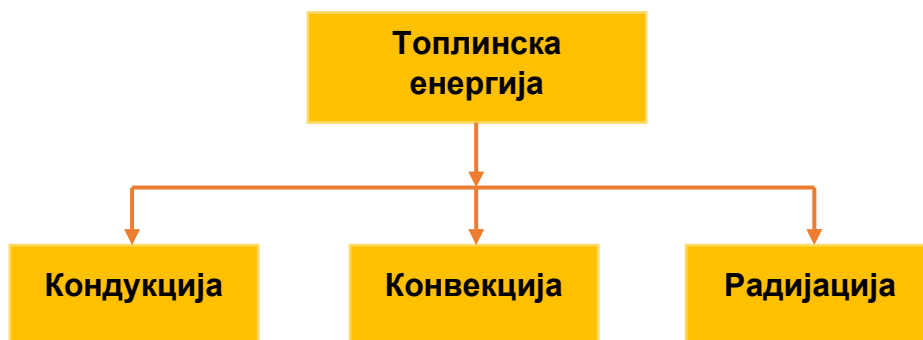
1.9. Термичка обработка на прехранбени продукти

Постојат многу методи на готвење, од кои повеќето се познати уште од античко време. Овие методи вклучуваат печење, пржење, подготовка на скара, пушење, варење, готвење на пареа и др. Понова иновација е загревањето во микробрановата печка. Различни методи користат различни нивоа на топлина и варираат во однос на времето кое е потребно за готвење. Избраниот метод во голема мерка влијае на крајниот резултат затоа што некои намирници се посоодветни за некои методи на готвење од другите. При подготвувањето на различни јадења се користат разни физички методи како сечење, мелење, рендање, лупење, обескостување, гмечење, цедење, техники на декорација и др. Широка примена во готварство наоѓа и пушеното месо. За подготвувањето на одредени јадења потребна е и комбинација на различни технолошки постапки и методи.

Термичка обработка. Термичката обработка може да се дефинира како размена на енергија помеѓу изворот на топлина и намирниците – продуктите. При тоа се менува нивниот состав, структура, вкус, мирис, арома и изглед. Термичката обработка ги уништува микроорганизмите и го подобрува вкусот на храната, во исто време правејќи ја повеќе сварлива за човекот.

Топлината е вид на енергија која се пренесува со помош на загревање и предизвикува движење и судирање на електрони во молекули, кои го предизвикуваат преносот на топлинската енергија. Што побрзо се движат електроните во намирниците поголема е температурата, без обзир на средината. Топлинската енергија може да се пренесе на намирниците преку кондукција, конвекција или радијација.

Дијаграм 3. Пренос на топлинска енергија на намирниците



Кондукцијата или спроведување е еден од наједноставните пренесувања на топлина, односно едноставно движење на топлината од едно тело до друго преку директен контакт, при што некои материјали подобро пренесуваат топлина од други. Кога пламенот на плотната на плинскиот шпорет го допре дното на тавчето, топлината се кондуктира (пренесува) на тавчето, а металот од тавчето потоа ја пренесува топлината на површината на намирниците кои се наоѓаат на дното на тавчето. Водата е подобар преносник на топлината што може да се забележи од готвењето во вода и печењето во рерна. Конвекцијата е релативно бавен преносник на топлина и има потреба од физички контакт, како енергијата од едниот молекул би се пренела на соседниот, што може да се објасни со постепено загревање на лажицата за супа која се наоѓа во лонецот за супа при готвењето.

Конвекција или мешање е процес на пренесување на топлината преку течности кои може да бидат во течна или гасовита состојба. Односно конвекцијата претставува комбинација од кондукција и течности, било тоа да се воздух, вода или маснотии, кои се движат од топлиите делови кон ладните. Разликуваме два видови конвекција: природна и механичка. Природната конвекција се однесува на топлинска обработка, со постепено загревање на грејното тело и намирниците, што може да се објасни со загревање на фонд во лонец на плинскиот шпорет. Со загревањето молекулите кои се наоѓаат на дното на лонецот се подигнуваат нагоре, а ладните и тешки молекули паѓаат на дното на лонецот, се затоплуваат и започнуваат да се подигаат. Овој процес продолжува во круг, создавајќи струја во фондот која се пренесува низ целиот фонд. Механичката конвенција се однесува на топлинска обработка на намирниците каде мешањето на молекулите не се извршува по природен пат туку со помош на вентилатор, како што е случајот со конвекционите рерни и конвектоматите, но и кај обичните рерни кои се опремени со вентилатори кои го циркулираат воздухот и со тоа го забрзуваат процесот на топлотна обработка на намирниците.

Радијацијата или зрачење за разлика од кондукцијата и конвекцијата не претставува топлинска обработка на намирниците со физички контакт на намирниците и грејното тело, туку топлинската енергија се пренесува со помош на бранови топлина или светлост која удира во намирниците. Во готварството се употребуваат два вида на радијација или зрачење за топлинска обработка на намирници: инфрацрвени зраци и микробранови.

Инфрацрвената топлина се користи на тој начин што електрични или керамички елементи од опремата се загреваат до толку висока температура што истите создаваат бранови на радијацииска топлина која ги обработува намирниците. Овие бранови патуваат со брзината на светлината во сите правци на уредот. Инфрацрвената топлина се користи кај тостери и саламандери, а вжештениот кумур за скара исто така претставува пример за радијацииска топлина.

Микробрановата топлина за обработка користи радијација од страна на специјални печки при што се вжештуваат молекулите од водата, а по тој начин се создава топлината. Оваа топлина потоа се шири низ намирниците со помош на конвекција или кондукција. Микробрановата топлинска обработка е многу побрза од останатите методи. За разлика од останатите, не создава кафеава

боја на месото, го суши месото, создава чадливи структури и поради овие причини не се користи често.

За потребите на учебникот, во материјалот се обработени основните технолошки постапки за приготвување на јадењата (печење, варење и пржење). Најчесто, во готварството се прават комбинирани процеси на подготовка на јадењата како динстување (најпрво пржење, а потоа варење на намирниците во сопствениот сос во покриен сад).

Печење. Печењето е метод за подготовка на храна при што се користи сува топлина, нормално во рерна, но може да се направи и во врела пепел или на жешки камења, како и на скара со метална решетка. Најчестиот производ кој се пече е месото, потоа лебот, но и многу други видови храна исто така се печат. Сите видови храна можат да се печат, но некои бараат посебна грижа и заштита од директна топлина. Развиени се различни техники за да се обезбеди оваа заштита. Покрај лебот, печењето се користи за да се подготват колачи, пити, торти, и многу други. Месото, вклучително и исчистеното месо, како што е шунка, исто така може да се пече, но печењето обично се практикува кај помали парчиња од месо или цело месо што содржи полнење или премачкување. Некоја храна се опкружува со влага за време на печењето со ставање мала количина течност (како што е вода или супа) на дното на затворената тава. При печење може да се користи и сол за да се направи заштитна кора за јадењето која не се јаде. Друг метод за заштита на храната од топлината додека се пече е да се готви со хартија за печење (или алуминиумска фолија) за да се заштити додека се пече.

Печење може да се користи и за подготовка на друга храна, како што се месо од живина, дивеч, печени компири, печени јаболка, печен грав, некои тестенини како што се лазањите и др.



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

Позначајните методи на печење на храна се следните:

- гратинирање или печење со топлина од горната страна на намирниците (најчесто во саламандер), температурата може да достигне до 1000 °C;
- печење во фурна (рерна) каде намирниците се изложени на топлина од сите страни, оптимална температура 150-170 °C;
- печење на ражен каде намирниците се печат со загреан воздух од сите страни (преку константно и регулирано вртење на намирниците), оптимална температура 175-220 °C;
- печење под вршник е традиционален метод на печење, каде намирниците се ставаат во земјен сад на вжештен јаглен. Врз горниот дел на затворениот сад, исто така се поставува вжештен јаглен и пепел.

Варење. Варењето е метод за готвење храна во зовриена вода или други течности базирани на вода. Точката на вриење на водата обично се смета за 100°C. Притисокот и промената на составот на течноста може да ја променат точката на вриење на течноста. Храната погодна за вриење вклучува зеленчук, храна од скроб како ориз, тестенини и компири, јајца, месо, сосови, супи и др. Варењето има неколку предности, бидејќи претставува безбеден и едноставен начин на готвење. Постарото и поцврсто месо и живина има потреба од подолго варење. Исто така, максималната боја и хранлива вредност се задржува при готвење зелен зеленчук, под услов да се вари на минимум. Варењето исто така може да биде бавен метод за готвење храна. Варењето, исто така, може да се користи за отстранување на сол од одредени прехранбени производи, како што се сланината ако е потребно помалку солен производ.

Позначајните методи на варење на храна се следните:

- барење (температура 150-170 °C);
- поширање (готвење на намирници во течности);
- бланширање (омекнување на намирници во топла вода за кратко време),
- парење (готвење на пареа, користење на конвектомат или инвентар со двојно дно) и др.

Пржење. Пржењето е технолошка постапка на готвење на храна во масло или друга маснотија. Пржената храна во овој процес генерално се превртува еднаш или повеќе пати за време на готвењето. Со пржење може да се подготвуваат најразлични видови на храна. Храната се готви многу побрзо и има карактеристична јасност и текстура. Во зависност од храната, маснотиите ќе навлезат до различни степени, придонесувајќи за збогатување на вкусот, но и калориите.

Техниките за пржење се разликуваат во количината на потребна маст, времето за готвење, видот на потребниот сад за готвење и манипулацијата со храната. Пржењето на тавата вклучуваат готвење храна во тенок слој маснотии на топла површина, како што е на пример тава за пржење. Покрај класичното пржење, во угостителството се користи и пржење во фритеза. Пржените производи имаат привлечност кон потрошувачите во сите возрастни групи и во речиси сите култури, а процесот е брз, лесно може да се приспособи во угостителството и за масовно производство, а храната се појавува стерилна и сува, со релативно долг рок на траење. Крајните производи потоа можат лесно да се пакуваат и

складираат за дистрибуција и достава. Покрај месото, најпопуларни пржени храни се зеленчукот, чипс од компири, помфрит, инстант тестенини и др.

Позначајните методи на пржење на храна се следните: пржење, похување, сотирање (пржење на намирници на силно загреано масло во отворен сад), конфит (пржење на храна подолг временски период поради конзервирање) и сл.

<p>Прашања за проверка на знаењето</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дефинирајте ги прехранбените продукти според потеклото и нивната примена во готварството. 2. Набројте различни продукти од растително и животинско потекло. 3. Објаснете ја поделба на месото. 4. Класифицирајте ја поделбата на зеленчукот и овошјето. 5. Набројте ги зачините кои се користат при подготовка на храна. 6. Објаснете ги основните делови од кои е составен ножот. 7. Објаснете го преносот на топлинска енергија на намирниците. 8. Набројте ги начините на термичка обработка на продукти. 9. Направете поделба на оброците. 10. Дефинирајте ги рецептите.
<p>Вежби</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка на јадења со продукти од растително и животинско потекло. 2. Подготовка на јадења со зеленчук и овошје. 3. Презентација на различни техники на ракување и сечење со нож. 4. Демонстрација на подготовка на храна со процес на варење. 5. Демонстрација на подготовка на храна со процес на печење. 6. Демонстрација на подготовка на храна со процес на пржење. 7. Составете рецепт за јадење по ваш избор со принос од 4 порции со тежина од 250 грама.

2. Технолошки постапки на подготвување на фондови, сосови, ладни и топли предјадења, супи, чорби и потажи

Во овој дел од учебникот ќе биде опфатен материјалот поврзан со фондови и сосови, ладни и топли предјадења, како и супи, чорби и потажи.

2.1. Фондови и сосови

Фондови. Во готварството се користат основи или фондови – течности кои ја прават основата на многу супи, сосови и јадења. Буквалното значење на зборот фонд е основа или база. Секоја супа или сос содржи течен дел (фонд). Вкусот на супата, сосот или други видови на јадења зависат од дополнувањето и правилната обработка на фондот. Фондовите се ретки, вкусни течности, кои се прават со варење на месо, зеленчук, коски, зачини и сл. Варењето ги одделува вкусовите и мирисите. За да се направи добар фонд потребно е да се изберат правилни намирници, начинот на подготовка и чувањето по подготовката на самиот фонд. Постојат неколку видови на фондови и тоа:

- Светли фондови (бели) – коски од месо, риба или живина и зеленчук се варат.
- Темни фондови (кафеави) – коски од месо или дивеч се запржуваат па потоа се варат;
- Силни фондови (есенции) – засилени и концентрирани фондови од месо, живина или дивеч, зеленчук и сл.;
- Екстракт од фонд – готов фонд од месо, живина или дивеч кој е сварен до густина на сируп; и
- Повторени фондови – веќе искористени, но не целосно, коски од животни од бели и темни фондови кои се варат повторно.

Светли или бели фондови. Светлите фондови може да бидат направени од различни видови на месо како телешко, пилешко, јагнешко, риба и зеленчук.

За телешките фондови се користат телешки коски, зеленчук, кромид, црн пипер, а фондот се употребува за супи, потажи и сосови.

За пилешките фондови се користат делови од пилешко месо, кокошки, зеленчук а се употребува за бистри пилешки супи и сосови.

За јагнешките фондови се користат јагнешко месо и коски, зелени зачини, кромид, а се употребува за рагу.

За фондови од риба се користат рибни коски и перки, зеленчук, црн пипер, вино, а се употребува за бистри рибји супи и сосови.

За фондови од зеленчук се користат најразлични видови зеленчук и зачини, а се употребува за супи, јадења од зеленчук, риба, месо и вегетаријанска исхрана.

Процесот на подготвување на светлите фондови ќе го објасниме табеларно преку примерот на подготовка на фонд од телешко месо со принос од 1 литар (табела 6).

Табела 6. Подготовка на светол фонд од телешко месо

Намирници	Процес на работа	Објаснување
Телешки коски, остатоци од телешко месо (1 кг)	Телешките коски и месо се сечат на помали делови. По потреба се бланшираат.	Исечените коски побрзо се варат. Со бланширање се отстранува непотребна миризба и маснотии.
Вода (2 Л)	Се става студена вода да зоврие и притоа се собира пената и маснотијата. Вриењето е бавно во отворен сад.	Коските се раствораат подобро, а белковините се издигаат заедно со матните супстанции на површината. Бавното варење и собирањето на пената и маснотијата го спречува заматувањето.
Коренест зеленчук (150 г), 1 кромид, црн пипер во зрна	Се ставаат 1 час пред крајот на варењето. Вкупно време на варење 2-3 часа. Фондот се прецедува.	Вкусот и аромата се задржува подобро. Остатоците од варењето се отстрануваат во цедалката.

Темни или кафеави фондови. Темните фондови може да бидат направени од различни видови на месо како телешко, говедско, свинско, дивеч.

За мешаните фондови се користат телешки коски, говедски и свински коски, зеленчук, зачини, доматен сос, бело вино, а фондот се употребува за поливање на месо и сосови.

За телешките фондови се користат делови од телешки коски, зеленчук, зачини, доматен сос, бело вино, а фондот се употребува за поливање на телешко месо и сосови.

За јагнешките фондови се користат јагнешко месо и коски, кромид, црн пипер, зачини, бело вино, а се употребува за јадења од јагнешко месо и сосови за јагнешко.

За фондови од дивеч се користат коски од дивеч, зеленчук, црн пипер, црвено вино, а се употребува за јадења од дивеч и сосови за дивеч.

Процесот на подготвување на темните фондови ќе го објасниме табеларно преку примерот на подготовка на фонд од мешано телешко, говедско и свинско месо со принос од 1 литар (табела 7).

Табела 7. Подготовка на темен фонд од телешко, говедско и свинско месо

Намирници	Процес на работа	Објаснување
Коски и остатоци од телешко, говедско и свинско месо (1 кг), сланина (20 г), масло (30 г)	Коските се сечат и печат на слаба температура во масло и често се превртуваат низ процесот.	Малите коски овозможуваат поголема површина за печење, поради тоа од нив се добива интензивен вкус и боја. При печењето се добива кафеава боја. Коските и остатоците од месо брзо се печат.
Исечен зеленчук (150 г)	Се сечат на крупни парчиња и се додаваат.	Се печат заедно со коските. Не се запекуваат само од едната страна бидејќи постојано се превртуваат.
1 кромид	Се сечат на крупни парчиња и малку подоцна се пече со другите парчиња.	Кромидот се зацрвенува побрзо од останатиот зеленчук и добива рамномерна темно златна боја.
Доматено пире (20 г)	Се меша со останатите продукти и се пече заедно со нив.	Ја губи киселкавоста и добива рамномерна темно златна боја.
Бело вино (150 мл)	Често се долева, се остава да врие. Постапката се повторува, додека печењето не се глазира.	Дел од супстанците на продуктите при печењето се разградуваат и остануваат во фондот. Белото вино придонесува за подобар вкус.
Вода (3 Л)	Се дополнува студена вода.	Коските се раствораат побрзо.
Зачини (црн пипер во зрна, 1 главица лук)	Се додава не се посолува.	Фондот не се посолува бидејќи се уште не е одредена неговата намена.
Фонд	Вкупно време на варење на фондот 2-3 часа. Фондот се вари на тивок оган во отворен сад. Често се собира пената и маснотијата. Фондот се прецедува.	Фондот не е матен, останува бистар, ја задржува темно златната боја. Остатоците од варењето се отстрануваат во цедалката.

Силни фондови (есенции). Овие фондови се засилени и концентрирани фондови од месо, живина или дивеч, зеленчук и сл., на кои им е испарен поголемиот дел од течноста или е зголемена двојно количината на потребните намирници за подготовка.

Екстракт од фонд. Претставува готов фонд од месо, живина или дивеч кој е сварен до густина на сируп преку испарување на поголемиот дел од течноста.

Повторени фондови. Фондови кои се подготвуваат од веќе користени, но не целосно, коски од животни од бели и темни фондови кои се варат повторно. На овие фондови може да им бидат додадени и некористени коски, зеленчук и зачини.

Сосови. Сосовите се компонента на јадењето кои се користат за да се подобри вкусот, изгледот, нутритивната вредност и сочноста на храната. Вредноста на некои јадења зависи од квалитетот на нивниот сос, а голем број на кујни и ресторани се ценат според умешноста да направат квалитетен сос. Сосовите овозможуваат полесно цвакање и голтање на јадењата. Пикантните сосови создаваат апетит при јадење и тие не смеат да го прикријат квалитетот на јадењето, туку да бидат негов составен дел. За да се развие вештина за подготвување на сосови најпрво треба да се изучи структурата на компонентите на сосовите, а потоа да се совлада нивното соединување и компонирање. Сосовите можеме да ги поделиме на главни сосови (матични) и мали сосови кои произлегуваат од главните сосови со додавање на различни намирници.

Табела 8. Структура на главни или матични сосови

Течност	Згуснувач	Главен сос
Млеко	Бела запршка	Бешамел сос
Бел фонд (пилешко или риба)	Бела или жолта запршка	Велуте сос
Кафеав фонд	Кафеава запршка	Еспањол сос
Домат плус фонд	(опционо запршка)	Доматен сос
Путер	Жолчки од јајца	Холандес сос

Главните сосови имаат структура која е составена од:

- Течност – фонд кој претставува основа на сосот;
- Средства за згуснување; и
- Зачини и додатоци.

Течноста која најчесто е фонд е состојката која е основата на сосот. Главните топли сосови се прават од основа (фонд) течност.

Средствата за згуснување имаат задача да обезбедат оптимална густина на сосот која ќе одговара со јадењето и храната за која е наменет сосот. Најчесто сосовите се згуснуваат со скроб или брашно. Сосовите се згуснуваат со додавање на запршка од брашно, масноти (од фонд), јајца, путер и густин.

Останатите состојки во сосовите се вино, зачини, зејтин, павлака, зеленчук и др.

Постојат различни поделби на главните сосови. Основната поделба според термичкиот процес на подготовка е поделбата на топли и ладни сосови. Според времето за подготовка разликуваме однапред подготвени сосови и аламинути сосови (подготвување на сосот во моментот при порачка). Според бојата која ја имаат сосовите на основа на термичката обработка можеме да ги поделиме на бели, кафеави, црни и други видови сосови.



Сосовите се користат за да се подобри вкусот, изгледот и нутритивната вредност на јадењето.

Топли сосови. Топлите сосови се подготвуваат со соодветна термичка обработка и користат фондови со определена боја. Поради бојата која ја имаат се прави и нивната поделба, а самата боја означува и кој сос со какво месо се комбинира. Пример, белите сосови се комбинираат со бели месо и сл. Модерните техники на правење сосови во готварството во некои случаи отстапуваат од правилата, а тоа се темели на причината што вкусовите низ историјата еволуираат и се менуваат, па така и комбинирањето на сосовите со јадењата во минатите декади се менува. Сепак, класичните главни сосови остануваат основа за подготовка на идните сосови кои варираат во зависност од вештините и искуството на готвачите.

Позначајните топли сосови се следните:

- Еспањол сос;
- Сос од сенф;
- Велуте сос;
- Империјал сос;
- Порто сос;
- Браун сос со печурки;
- Бешамел сос;

- Доматен сос;
- Англиски сос;
- Сос од сирење;
- Холандес сос;
- Мадера сос;
- Болоњезе сос;
- Бордо сос и др.

Ладни сосови. Ладните сосови опфаќаат голем број на сосови, а можеме да ги групираме на: сосови со основа на мајонез; специјални ладни сосови (пример винегрет, песто, салца и сл.); маринади; и сосови за салата (прелив или дресинг).



Доматниот сос е еден од главните (матични) сосови кој наоѓа примена во готварството.

Сосови со основа на мајонез. Овие сосови во основата го содржат мајонезот. Мајонез е густ крем кој често се користи како сос. Претставува стабилна емулзија на масло, жолчка од јајце, и оцет или сок од лимон, со повеќе варијации на зачини. Мајонезот најчесто има бела боја, но може да има и кремаста или бледо жолта боја. Позначајни сосови со мајонез се следните: Тартар сос; Тиролски сос; Мајонез сос со аспик; и Руски сос.

2.2. Ладни и топли предјадења

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 конзумираат после супи и чорби.

Ладни предјадења. 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 од повеќе продукти. Ладни предјадења се производи кои според редоследот на консумирање се земаат на почеток од оброкот. Со својот изглед и пикантен вкус му отвораат апетит на консументот (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, лесно е 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 шприц со мајонез, кајмак, рибизла, француски магдонос, 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 изматипутер 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 розбив, 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 сендвичите 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 магдонос. 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, таљатели ситни макарони во различен облик со зеленчук и сос.

Палачинки како неутрално тесто се користи во ладни предјадења, кои се примамливи и се консумираат 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 цигер, 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 со 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 аспик. 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 исти 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 подготвуваат 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 постабилно и 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 - овалот различен, темпиран аспик и 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 смуг (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 јадење, 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 јадење.

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.

Топли предјадења. 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.

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.

Топло предјадење од зеленчук и печурки се подготвува на повеќе начини, како варено, поховано, како грилирано на скара, полнето со фил, гратенирано и печено топло предјадење.

Топли предјадења на база од тестенина може да бидат различни видови на пити, проја со пченкарно брашно, качамак, гомлезец, 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, а се од различни региони на земјата се произведуваат, одгледуваат и се автохтони производи, имаме богатство големо што може 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 и 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.

2.3. Супи, чорби и потажи

Супи. Подготовката, приготвувањето како и конзумирањето на супа е од големо значење за човечкото здравје, бидејќи со нејзино внесување во организмот се отвора апетитот и ги поттикнува органите за варење. За приготвување на квалитетна супа потребно е знаења, примена на вештини на приготвување, но и прилично долг термички процес на обработка. Супите се бистри и не содржат запрашка, тие може да бидат со зеленчук, со месо, со тестенина, печурки или 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, магнонос, лук, домат, пиперка. Супа со коска се вари подолг период најмалку 4 до 7 часа.

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.

Поделбата на супите се врши врз основа на тоа дали станува збор за бистри супи бујони, силни супи конзуме, базни супи, супи со додатоци или без додатоци, чорби или потажи. Основа за разликување помеѓу овие категории на јадења (супи, чорби и потажи) се прави врз основа на процесот на приготвувањето и

органолептичките особини и се базира на констатацијата дека супите се бистри, чорбите се легирани, а потажите пасирани.

Разликата помеѓу супите од месо и супите од коска е во тоа што супата од месо се добива со лесно приготвување на месото и зеленчукот и има појак вкус и мирис, додека супата од коски се добива со приготвување на коски и самите коски при процесот на термичко обработување испуштаат желатин.

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. При сервирање и послужување на топли супи, чинијата или чашата треба да биде добро загреана, а при послужување на ладни супи чинијата или чашата треба да бидат ладни со температура од 0-4°C.

Чорби. Чорбите се густы и легирани, густината ја добиваат со додавање на запршка. Тие се подготвуваат од различни продукти, како што се месо, риба, ракови, школки, зеленчук и др. Чорбите за разлика од супите не се пасираат, ниту пак се процедуваат.

Продуктите од кои се подготвува чорбата може да бидат сечени на листови, коцкички, резанки и мора да бидат составен дел од чорбата. Во чорбите кои се подготвени од зеленчук не се користи месо при процесот на подготовка, но може да се користи темелец (супата) од коски. Месните чорби се комбинираат со различни видови зеленчук.

Чорбите може да бидат приготвени во бела боја, крем боја и црвена боја, а легирањето на чорбите се применува кај белите чорби или крем чорбите.

Во основа постојат два начини на приготвување на чорби. Во првиот начин на подготовка на чорбата, сите намирници се сечат на парчиња и се запржуваат на плитка маснотија, се штабува брашното и се залива со темелец (супата) од коски, потоа се зачинува и се става да се вари. По варењето се дозачинува со црн пипер, лаворов лист, магнонос и други зачини. На крајот чорбата се појачува со кајмак, или се легира со милерам и жолчка или со павлака и жолчка, во зависност од рецептот.

Во вториот начин, исечениот зеленчук и месото на парчиња се варат во зачинета вода и темелец од коски. Откако зеленчукот и месото ќе бидат варени се додава запршка, но притоа треба да се внимава да не настане згрутчување на брашното. Готовата чорба се трга од оган и се легира со милерам и жолчка, во зависност од рецептот.

Потажи. Потажите се густы, густината ја добиваат со пасирање на продуктите. Потажите може да се подготват од повеќе видови на продукти. За подготовка на потаж, зеленчукот треба да помине термички процес на обработка преку варење во вода или фонд, а потоа се пасира или блендира. За да биде потажот повкусен најдобро е зеленчукот кој се користи за подготовка да се вари во супа од коски. Варениот зеленчук и другите намирници се пасираат заедно со супата (фондот) во која се вареле продуктите, доколку потажот е многу густ се разредува со додавање на супата. Кај некои потажи се додава и млеко.

Потажот го добива називот по основните намирници од кои се подготвува. Се збогатуваат со путер или кајмак, не е препорачливо термичко обработување по додавање на овие намирници.

Потажот се подготвува од еден продукт како што се потаж од компир, потаж од грашок, карфиол, брокула, шпаргли, месо, внатрешница или комбинација од повеќе продукти.

За подготовка на потаж не се користи брашно, бидејќи кај потажот густината се добива со пасирање на продуктите. При приготвување на одредени потажи може да се користи тенка запршка.

Како додатоци можат да се користат повеќе видови тестенини, пржен или печен леб на коцки, крцкави стапчиња, различни видови тестенини, ориз, варен зеленчук исечен на резанки или коцкички и др.

Прашања за проверка на знаењето	1. Објаснете за фондови и сосови. 2. Објаснете за топли и ладни предјадења. 3. опишете ја разликата меѓу супи, чорби и потажи.
Вежби	1. Демонстрација на подготовка на фондови и сосови. 2. Демонстрација на подготовка на топли и ладни предјадења. 3. Демонстрација на подготовка на супи, чорби и потажи.

3. Варива, салати и готвени јадења

Во овој дел од учебникот ќе биде опфатен материјалот поврзан со варива, салати и готвени јадења.

3.1. Варива

Во готварството за подобрување на вкусот на јадењата, нивна декорација, дополнување на месото или рибата во порцијата се користат варива, гарнир и прилози.

Варива. Варивото претставува варено јадење најчесто од зеленчук кое се користи како додаток на порциите. Варивата обично се сервираат како додаток на јадењата од месо или риба, а поретко самостојно. За вариво се користат најразлични видови зеленчук и делови од нив, се подготвуваат свежи, замрзнати или конзервирани зеленчуци. Избраниот вид на зеленчук за вариво најпрво се вари во вода или фонд, а потоа се поврзува или згуснува со запршка.

Без разлика на начинот на подготовка, варивата можеме да ги поделиме на две основни групи:

- едноставни и
- комбинирани.

Едноставни варива се оние кои се подготвуваат од една врста на зеленчук. Пример за вакво вариво би било вариво од боранија.

Комбинирани варива се подготвуваат од две или повеќе врсти на зеленчук. Комбинирањето на пченка, грашок и морков е пример за комбинирано вариво.

Според сезоната во која се користат, варивата можеме да ги поделиме на два вида: летни и зимски. Во летните варива спаѓаат грашок, спанаќ, боранија, морков, карфиол и др. Во зимските варива спаѓаат грав, компир, кисела зелка, праз и сл.

Варивото името го добива по врстата на зеленчукот и начинот на приготвување. Варивата по правило се сервираат топли, но во поново време варивата се користат и ладни.

Гарнир. Гарнирот е јадење од различни видови зеленчук, тесто, ориз, печурки или други намирници. Се послужува со главни јадења од месо или риба. Според карактеристиките на гарнирите, некои јадења го добиваат и своето име. Ова овозможува голем број на комбинации со намирниците. Името кое го носи гарнирот треба и да оправда определена карактеристика, па така ако гарнирот носи име на некој град или регион треба да содржи намирници и процеси на подготовка на јадења од тој регион или место. Гарнирите ги следат процесите на подготвување на главните јадења и придонесуваат за подобар изглед на јадењето преку декорација. Примери за имиња на гарнири и нивниот состав на намирници се следните:

- Флорентински гарнир – зготвен спанаќ, прелеан со сос Морне, пармезан и гратиниран.
- Војводинска гарнитурa – бланширани и сотирани врвови од шпаргли и медаљони во Морне сос.
- Нормандски гарнир – шпаргли во сос од павлака, динстувани шампињони и германски сос.
- Пролетен гарнир – млад морков, аспарагус, грашок и репка, варени или динстувани и полиени со путер.
- Пекарски гарнир – компир пресечен на плочки, измешан со сланина, динстуван кромид и печено во рерна.
- Далматински гарнир – варен компир, блитва варена во солена вода, измешани и зачинети со маслиново масло, лук и кромид.

Гарнири за некои јадењата се послужуваат во посебни садови од оние во кои е послужено јадењето, како што е тоа пример со крем супата и крутоните.

Прилози. Прилогот е дел од јадење со месо или риба и неговата улога е да го истакне квалитетот на јадењето и да ги дополни состојките на јадењето. Прилозите може да се состојат од една намирница или од повеќе. Главното јадење во основа никогаш не се послужува само во порцијата, а особено јадењата од риба или месо. На главното јадење скоро секогаш му се додава некој прилог како тестенини, пире од компир, ориз, зеленчук и различни сосови кои на главното јадење му даваат поубав изглед и го подобруваат неговиот вкус. Јадењата кои ги нарекуваме прилози во вегетаријанската кујна се главни јадења само што се со поголем обем од прилогот. Тие се составен дел од порцијата и често се подготвуваат во истите садови користејќи слични методи на термичка обработка. Прилозите можеме да ги поделиме на две основни групи и тоа:

- прилози кои се послужуваат со варено или динстувано месо (тестенини, компир, ориз и сл.) и
- прилози кои се послужуваат со печено и пржено месо (најчесто варен и динстуван зеленчук, салати и сл.)

За да се одбере соодветен прилог со некое месо потребно е стручно знаење на готвачот и умешност за комбинирање на различна храна. Секоја намирница има сопствени особености и секој различен начин на подготовка му дава на јадењето различен вкус што на луѓето различно им годи. При избирањето на намирниците за прилог треба да се води сметка и за сезоната кога се подготвува јадењето, затоа што квалитетот на намирниците зависи од годишното време во кое се консумираат.

3.2. Салати

Во готварството постои голема употреба на најразлични видови салати, а за некои од салатите се подготвуваат сосови (дресинг) кои служат за подобрување на вкусот и декорација на салатите.

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.



Салатите можат да бидат подготвени преку комбинирање на најразлични намирници.

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.

Комбинираните салати се подготвуваат од зеленчук, а содржат и останати продукти од животинско и растително потекло. Комбинираните 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 радиш, салата од ротквици, 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, малицано 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 зимски период.

Во лутеница покрај црвен пипер се додава и црвен домати, лук, ситно сечен магнонос, 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 во дебелина од 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 магнонос 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, магнонос, сол и киселина.

Салати од конзервиран зеленчук (зимница). За приготвување на салата од конзервиран зеленчук потребно е претходно да се обработи, конзервира зеленчукот, а тоа најчесто се приготвува во септември и октомври и се користи во зимски период. Од зеленчук најчесто се конзервираат 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 црвен пипер мелена или буковец. Се користи во рестораните во зимскиот период и 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, значи 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, а 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 салатите 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 погуста 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).

3.3. Готвени јадења

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 самопосужување, мензи во фабрики, социјални и образовни институции и др.

Пласманот на готвените јадења зависи од повеќе фактори, средства на понуда (листа на јадење, 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.

Прашања за проверка на знаењето	<ol style="list-style-type: none">1. Објаснете ја примената на варивата.2. Направете поделба на салатите.3. Опишете ги карактеристиките на готвените јадења.
Вежби	<ol style="list-style-type: none">1. Демонстрација на подготовка на варива.2. Демонстрација на подготовка на салати.3. Демонстрација на подготовка на готвени јадења.

4. Технолошки постапки за приготвување риби, ракови, морски плодови, јадења по порачка, печење и национални јадења

Во овој дел од учебникот ќе биде опфатен материјалот поврзан со риби, ракови и морски плодови, јадења по порачка, печења и национални јадења.

4.1. Риби, ракови и морски плодови

Рибите заземаат голема употреба во исхраната на човекот и како такви доста се употребуваат во угостителството. Месото од риба е доста богато со белковини и е лесно сварливо во организмот на човекот. Неопходно е секој готвач да ги познава свежите риби. Таа има свежи шкрги, очите се бистри, а ако месото се

притисне со прст треба да не остава дупка во месото. Рибите може да бидат слатководни и морски.

Во слатководни риби спаѓаат: пастрмка, сом, белвица, крап, јагула, лосос, штука, кечига, моруна и др. Лососот се користи свеж, посолен, сушен или конзервиран во масло. Се подготвува варен, пржен, на скара и др. Јагулата е вид змијовидна риба која живее и во слатки води и во морска вода. Месото и е мрсно и најчесто се вари и пече. Сомот е риба која може да достигне должина и до 3 метри. Има бело месо кое е мрсно, а се подготвува со варење, пржење, печење и др. Пастрмката е нежна и вкусна риба, а кај нас ја има во Охридското езеро, бистрите и брзи реки, а се одгледува и во рибници. Се подготвува со пржење, варење, печење, со мајонез во ладна кујна, со аспик и сл. Крапот е риба која може да достигне до 10 кг. тежина. Се маринира и се подготвува на различни начини.

Во морски риби спаѓаат: туна, скуша, сардина, сардела, орада, зубатац, ослич и др. Сардината се лови во големи количества и се подготвува на различни начини. Се соли во буриња и се конзервира во кутии со масло во облик на филеи и ринглици. Од неа се подготвува и паштета која служи за сендвичи, ладни и топли сосови и како додаток на некои јадења. Туната е поголема морска риба која достигнува тежина и до 100 кг. Месото на туната е речиси без коски, се подготвува во маринада, а најчесто се конзервира.

Од некои видови риби се добива и кавијар – специјално преработена икра од рибата женка. Икратата се зема додека рибата е се уште жива, веднаш по нејзиното ловење.

Раковите се почесто се употребуваат во угостителство. Тие треба живи да се донесат во кујната, бидејќи мртвите ракови можат да бидат опасни за консумирање. И раковите, како и рибите се делат на слатководни и морски. Шкампите се морски ракови кои достигнуваат тежина до 300 г, а се подготвуваат на повеќе начини. Јастогот е морски рак кој достигнува тежина до 6 кг. Месото му е жолтеникаво-бело и се употребува за подготовка на специјалитети во топла и ладна кујна.

Во угостителското готварство може да се сретнат и риби и морски плодови, октопод, лигни, школки и др. Школките може да се консумираат сурови или готвени. Остригите кога се свежи се затворени, а истите се отвораат со специјален нож и се сервираат на мраз и во комбинација со лимон.

4.2. Јадења по порачка

Јадењата по порачка ја сочинуваат групата на разновидни производи во областа на гастрономијата, а називот го добиле по степенот на готовност во моментот на порачката, односно за да бидат подготвени потребно е соодветно време. Самиот назив кажува дека јадењата се порачуваат и потоа следи нивната подготовка. Обично се приготвуваат за ручек, а најчесто за вечера.

За подготовка на јадења по порачка се употребуваат сите видови месо од добиток, живина, дивеч, риби, ракови, школки, полжави, пердувест дивеч, млечни производи, зеленчук и др.

4.2. Печења

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 материји и месниот сок. Најпогодно месо за печење е месото проткаено со месни 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 делумно. Коленицата се пече заедно со коската. Се пече на температура од 180 до 220°C. Ѓстаро 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 масно 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.

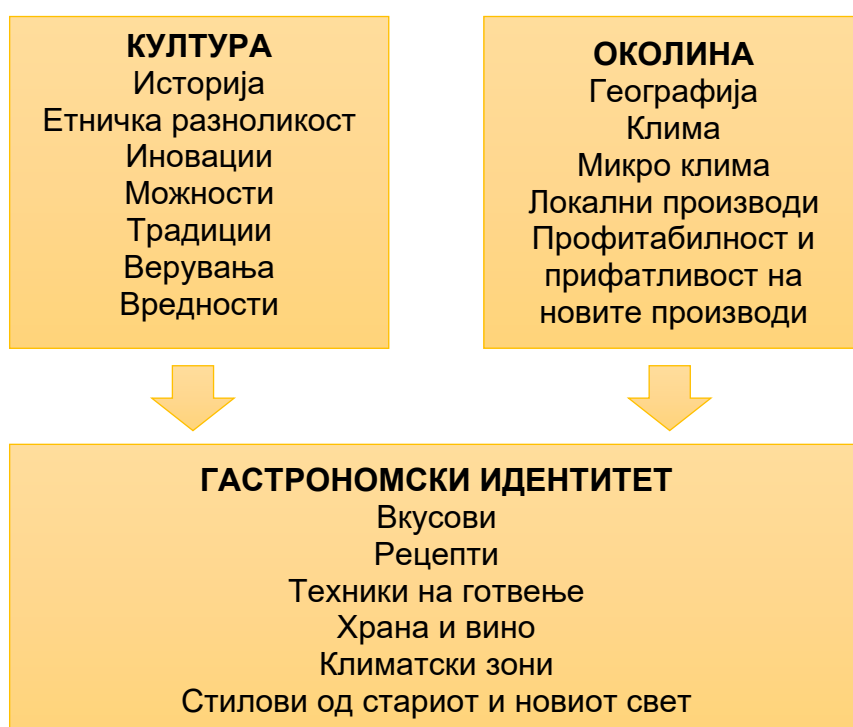
Пилешко печење. За приготвување на пилешко печење се користи младо пиле. Пилето добро се мие, осушува и се посолува од надворешната и внатрешната страна. Се става во плех, се прелева со загреана маснотија и се става да се пече во загреана рерна со додаток на малку вода. За време на печењето се прелева 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 батокот се одвојува од коската. Пилешкото месо се расекува така што во порцијата се комбинира бело и црно месо.

4.3. Национални јадења

Националност е односот помеѓу личноста и државата од која потекнува и со нејзината култура и потекло. Традиционално, но и според законските регулативи, народот на една држава одлучува за својата националност и етничка припадност. Националните јадења претставуваат јадења кои се карактеристични и традиционални за одредена земја.

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 4. Модел на гастрономски идентитет



Во моделот на гастрономски идентитет кој е прикажан погоре на дијаграм 4, 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.

Прашања за проверка на знаењето	<ol style="list-style-type: none"> 1. Објаснете риби, ракови и морски плодови. 2. Направете поделба на печењата. 3. Опишете ги карактеристиките на гастрономскиот идентитет.
Вежби	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрација на подготовка на риби, ракови и морски плодови. 2. Демонстрација на подготовка на печења. 3. Демонстрација на подготовка на национални јадења.

5. Ладни, топли, слатки десерти и пекарски производи

Во овој дел од учебникот ќе биде опфатен материјалот поврзан со десерти и пекарски производи.

5.1. 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 пати. 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.

5.2. Пекарски производи од различни видови теста

Пекарството е наука за подготовка на различни видови пекарски производи од тесто, користејќи разни вештини, техники и технологии. Луѓето кои професионално се занимаваат со пекарство се нарекуваат пекари. Пекарството претставува подготовка, односно производство на производи од брашно. Од брашното се произведуваат различни пекарски и слаткарски производи: леб, печива, украсни печива, закуски-барски производи, тестенини, различни видови бисквити, торти, слатки, како и многу други производи во кои што брашното е основна или дополнителна суровина.

Според начинот на изработка, додатоките и формата, можеме да направиме поделба на следните основни видови пекарски производи:

- Влажни пекарски производи (основни видови леб; специјални видови леб; други видови пекарски производи; слаткарски производи);
- Суви пекарски производи;
- Закуски.

Влажни пекарски производи. Според видот на употребените суровини, основните видови леб можат да бидат подготвени од брашно на одделни житни култури: пченица, 'рж, пченка, тритикале, просо, јачмен, сирак, ориз или од култивирани растенија кои не спаѓаат во групата житни растенија: елда, киноа, амарантус и мешан леб подготвен од мешавина на брашна од житата и брашна од други алтернативни полјоделски култивирани или диви растенија. Во рецептите за основните видови леб се вклучуваат само основните суровини: брашно, вода и сол. Кај киснатите видови леб во рецептот е вклучен и квасецот или друго средство за ферментација, додека кај некиснатите квасецот е исклучен. Во групата основни видови леб спаѓаат: селски леб, стандарден индустриски леб, пишии и др. во чии рецепти не се вклучени речиси никакви други додатоци.

Специјалните видови леб се произведуваат и пуштаат во трговија доколку додатните суровини се според законските регулативи. Овие видови леб, поради додатните суровини или посебна технолошка постапка се разликуваат од основните видови леб по своите органолептички-сензорски и квалитетни својства. Најчесто основниот рецепт за производство на леб останува ист, а разликата е во промената на сензорските, квалитетните и хранливите вредности кои се добиваат од вклучените додатоци во производството. Во оваа група спаѓаат следниве видови леб: благи топчести, благи роловани, благи сендвич лебови, миризливи лебови, млечен леб, баланс леб, леб за диеталци, збогатен леб со витамини и минерали, леб со 'ртулци, леб со трици, леб со мед и разни видови двопек. При нивната изработка се додаваат различни дополнителни суровини: снегулки од жита, маснотии од животинско или растително потекло, јајца, зачини (ванила, прашок од зачински треви), суви зеленчуци (суви домати, пиперки, лук и др.), овошје (суво грозје, јаболка, јаткасто овошје и др.) или производи од овошје (сируп, желе, мармалад, слатко, итн.), мед итн. Вообичаено, кај овие видови леб се користат и други додатоци со цел да се задржи свежината и да се продолжи времето на употреба.

Во други видови пекарски производи спаѓаат низа пекарски производи како: бели печива, симити, еземички, переци, 'евреци, кифли, плетенки, производи од лиснато тесто, производи од брзо смрзнато тесто, полнети или прелиени производи со солени, меснати, млечни или растителни додатоци како: бурек, пити, кори, зелници, 'омлезе, пастрмајлии, пици итн.

Слаткарски производи се одделна група во кои спаѓаат: различни видови ситни колачи, торти, ролати, мафини, крофни и други производи, глазирани, полнети или прелиени со: шеќер, слатко или желе од различни овошја, кремове, филови, свежи, сушени или кандирани плодови од овошја, плодови од коскести овошја итн.

Суви пекарски производи се индустриски производи кои содржат помалку од 6 % вода, многу се хигроскопни и имаат долг рок на употреба. Според карактеристиките тие се кршливи, крцкави, содржат многу масти, лесни се и имаат специфичен мирис за одреден производ. Тука спаѓаат: бисквити, меки бисквити, тврди бисквити, пексимид-двопек, лебни кругчиња, крцкави лепчиња, лебни трошки и многу други суви производи кои се еднократно или двократно печени.

Закуските претставуваат повеќе групи производи во зависност од суровините и начинот на подготовка. Закуските можат да бидат: солени, благи, со млечни производи, чоколадни, овошни итн. Според начинот на подготовка можат да бидат непечени, еднократно печени или двократно печени. Производите за закуска денес најчесто се конфекционирани, но можат да бидат и неконфекционирани.

Прашања за проверка на знаењето	1. Објаснете за десертите. 2. Направете поделба на пекарските производи.
Вежби	1. Демонстрација на подготовка на десерти. 2. Демонстрација на подготовка на пекарските производи.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Месото во исхраната на човекот отсекогаш претставувало најважен продукт. Во угостителската кујна тешко би било и да се замисли приготвување на јадење без месо. За приготвување на јадење покрај свежото месо се употребува и замрзнато месо, сушено месо, потоа разни месни и рибни преработки, сувомеснати производи (кулен, чајна, мортадела, пршута и сл.), мелено месо, колбаси и сл. Месото за потребите на готварството се набавува од соодветни месарници каде се следи законската регулатива, стандарди и правилници за ракување и производство на месо. Месото од кога ќе биде набавено, соодветно се складира и чува. Месото кое се користи во кујната најпрво се траншира (отстранува коската) и се сортира по видови и квалитет, а потоа се приготвуваат разни јадења. Месото во зависност од кој вид животни се добиваат т.е. според надворешниот изглед на животните од кој се добива месото, можеме да го поделиме на неколку групи и тоа:

- месо од домашни влакнести животни;
- месо од домашни пердувести животни;
- месо од диви влакнести животни; и
- месо од диви пердувести животни.

Во групата на месо од домашни влакнести животни спаѓаат месо добиени од говеда (говедско месо), телиња (телешко месо), свињи (свинско месо), овци (овчо месо) и јагниња (јагнешко месо). Во месо од домашни пердувести животни спаѓаат месата добиени од: кокошка, патка, гуска, мисирка и гулаб.

Дивите животни се добиваат со лов во одредени временски периоди на годината. Во групата на меса од диви влакнести животни спаѓаат: меса добиени од елен, срна, зајак и дива свиња. Во меса од диви пердувести животни спаѓаат: меса од дива гуска, дива патка, еребица, фазан, еребица.

Рибите заземаат голема употреба во исхраната на човекот и како такви доста се употребуваат во угостителството. Месото од риба е доста богато со белковини и е лесно сварливо во организмот на човекот. Неопходно е секој готвач да ги познава свежите риби. Таа има свежи шкрги, очите се бистри, а ако месото се притисне со прст треба да не остава дупка во месото. Рибите може да бидат слатководни и морски.

Во угостителското готварство може да се сретнат и морски плодови, октопод, лигни, школки, полжави, жаби, желки и др. Во групата на продукти од животинско потекло што се употребува во угостителското готварство, се вбројуваат и јајцата. Најчесто се користат кокошките јајца, но во последно време во употреба влегуваат јајца од препелица, јајца од ној и сл.

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 како кисело млеко, јогурт, кајмак, сирење, путер и др.

Многу растенија или делови од растенија се користат како храна. Семето на растенијата е добар извор на храна, затоа што тие содржат хранливи материји. Маслата од семки често се користат за производство на масло, а такви се: сончоглед, семе од лен, семе од репка, сусам и др. Житариците и нивните производи се важна и основна храна за човекот.

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, листен, 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.

За подобрување и прилагодување на вкусот на јадењата се употребуваат разни мирисливи растенија, комбинирани производи и разни други производи со специфичен вкус и мирис, кои сите заедно се викаат зачини. Зачини кои најчесто се употребуваат во нашата кујна се: солта, биберот, лукот, босилек, магнонос, лоров лист, нане, сенф, црвен пипер, ким, цимет, морско оревче, каранфилче, ванила и многу други.

Техниките за ракување и сечење со нож спаѓаат во значајните физички процеси на обработка на храна. Најголемиот дел од храната, при подготовката треба да биде преработена од страна на готвачот користејќи нож. Ножот спаѓа во ситен

инвентар во кујната, а во готварството се користат различни видови на ножеви за обработка на разни намирници. Правилното и подеднакво сечење со нож се важни не само затоа што ја овозможуваат потребната форма на намирниците, но и затоа што придонесуваат намирниците да се готват рамномерно. Сечењето со нож зависи од продуктите, па поради оваа причина постојат различни видови на ножеви кои се користат во готварството.

Термичката обработка може да се дефинира како размена на енергија помеѓу изворот на топлина и намирниците – продуктите. При тоа се менува нивниот состав, структура, вкус, мирис, арома и изглед. Термичката обработка ги уништува микроорганизмите и го подобрува вкусот на храната, во исто време правејќи ја повеќе сварлива за човекот.

Топлината е вид на енергија која се пренесува со помош на загревање и предизвикува движење и судирање на електрони во молекули, кои го предизвикуваат преносот на топлинската енергија. Што побрзо се движат електроните во намирниците поголема е температурата, без обзир на средината. Топлинската енергија може да се пренесе на намирниците преку кондукција, конвекција или радијација.

Печењето е метод за подготовка на храна при што се користи сува топлина, нормално во рерна, но може да се направи и во врела пепел или на жешки камења, како и на скара со метална решетка. Најчестиот производ кој се пече е месото, потоа лебот, но и многу други видови храна исто така се печат. Сите видови храна можат да се печат, но некои бараат посебна грижа и заштита од директна топлина.

Варењето е метод за готвење храна во зовриена вода или други течности базирани на вода. Точката на вриење на водата обично се смета за 100°C. Притисокот и промената на составот на течноста може да ја променат точката на вриење на течноста. Храната погодна за вриење вклучува зеленчук, храна од скроб како ориз, тестенини и компири, јајца, месо, сосови, супи и др. Варењето има неколку предности, бидејќи претставува безбеден и едноставен начин на готвење.

Пржењето е технолошка постапка на готвење на храна во масло или друга маснотија. Пржената храна во овој процес генерално се превртува еднаш или повеќе пати за време на готвењето. Со пржење може да се подготвуваат најразлични видови на храна. Храната се готви многу побрзо и има карактеристична јасност и текстура. Во зависност од храната, маснотиите ќе навлезат до различни степени, придонесувајќи за збогатување на вкусот, но и калориите.

Буквалното значење на зборот фонд е основа или база. Секоја супа или сос содржи течен дел (фонд). Вкусот на супата, сосот или други видови на јадења зависат од дополнувањето и правилната обработка на фондот. Фондовите се ретки, вкусни течности, кои се прават со варење на месо, зеленчук, коски, зачини и сл. Варењето ги одделува вкусовите и мирисите. За да се направи добар фонд потребно е да се изберат правилни намирници, начинот на подготовка и чувањето по подготовката на самиот фонд.

Варивото претставува варено јадење најчесто од зеленчук кое се користи како додаток на порциите. Варивата обично се сервираат како додаток на јадењата

од месо или риба, а поретко самостојно. За вариво се користат најразлични видови зеленчук и делови од нив. Се подготвуваат свежи, замрзнати или конзервирани зеленчуци. Избраниот вид на зеленчук за вариво најпрво се вари во вода или фонд, а потоа се поврзува или згуснува со запршка.

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.

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.

Пекарството е наука за подготовка на различни видови пекарски производи од тесто, користејќи разни вештини, техники и технологии. Луѓето кои професионално се занимаваат со пекарство се нарекуваат пекари. Пекарството претставува подготовка, односно производство на производи од брашно. Од брашното се произведуваат различни пекарски и слаткарски производи: леб, печива, украсни печива, закуски-барски производи, тестенини, различни видови бисквити, торти, слатки, како и многу други производи во кои што брашното е основна или дополнителна суровина.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Adamson, M. (2004) *Food in medieval times*. Westport: Greenwood Press.
- Alícia Foundation (2010) *Modern Gastronomy A to Z: A Scientific and Gastronomic Lexicon*. Boca Raton: Taylor and Francis Group.
- Baden-Powell, C. (2005) *Architect's Pocket Book of Kitchen Design*. Oxford: Elsevier.
- Beamish, J., Parrott, K., Emmel, J., Peterson, M. (2013) *Kitchen planning: guidelines, codes, standards*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Brefere, L., Drummond, K., Barnes, B. (2009) *So you are a chef: managing your culinary career*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Caballero, B. (2005) *Encyclopedia of human nutrition*. Oxford: Elsevier.
- Capatti, A., Montanari, M. (2003) *Italian cuisine: a cultural history*. New York: Columbia University Press.
- Cheung, S., Chee-Beng, T. (2007) *Food and Foodways in Asia: Resource, tradition and cooking*. Oxon: Routledge.
- Civitello, L. (2008) *Cuisine and culture: a history of food and people*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Dahmer, S., Kahl, K. (2009) *Restaurant service basics*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Davis, B., Lockwood, A., Alcott, P., Pantelidis, I. (2008) *Food and Beverage Management*. Oxford: Elsevier.
- Day, I. (2009) *Cooking in Europe, 1650 –1850*. Westport: Greenwood Press.
- Dornenburg, A., Page, K. (1996) *Culinary Artistry*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Drummond, K. (2007) *Nutrition for foodservice and culinary professionals*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Eastham, J., Sharples, L., Ball, S. (2001) *Food supply chain management: issues for the hospitality and retail sectors*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Edelstein, S. (2011) *Food, cuisine, and cultural competency: for culinary, hospitality, and nutrition professionals*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- Elbert, M., Drews, M. (2009) *Culinary aesthetics and practices in nineteenth-century American literature*. New York: Palgrave Macmillan.
- European Commission (2007) *50 years of food safety in the European Union*. Brussels: European Commission.
- Field, S. (2012) *Culinary reactions: the everyday chemistry of cooking*. Chicago: Chicago Review Press.
- Garfunkel, T. (2004) *Kosher for everybody: the complete guide to understanding, shopping, cooking, and eating the kosher way*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Garrett, T. (2007) *Professional cake decorating*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Gisslen, W. (2011) Professional cooking. New Jersey: John Wiley & Sons.

Gisslen, W. (2016) Essentials of professional cooking. New Jersey: John Wiley & Sons.

Johnson & Wales University (2010) Culinary Essentials. Woodland Hills: Glencoe/McGraw-Hill.

Jones, T. (2004) Culinary calculations: simplified math for culinary professionals. New Jersey: John Wiley & Sons.

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.

Korthals, M. (2004) Before dinner: Philosophy and ethics of food. Dordrecht: Springer.

Labensky, S., Hause, A. (1999) On Cooking: A Textbook of Culinary Fundamentals. New Jersey: Prentice-Hall.

Leonard, E. (2007) Club cuisine. New Jersey: John Wiley & Sons.

Lumb, M. (2009) Kitchen Knife Skills: Techniques For Carving, Boning, Slicing, Chopping, Dicing, Mincing, Filleting. New York: Chartwell Books.

McIver, K. (2015) Cooking and eating in renaissance Italy: from kitchen to table. London: Rowman & Littlefield.

Meyer, A., Vann, J. (2003) The appetizer atlas: a world of small bites. New Jersey: John Wiley & Sons.

Miller, B., Rama, M., Adamson, E. (2011) Cooking basics for dummies. New Jersey: John Wiley & Sons.

Morgan, J. (2006) Culinary creation: an introduction to foodservice and world cuisine. Oxford: Elsevier.

Morton, T. (2004) Cultures of Taste/Theories of Appetite: Eating Romanticism. New York: Palgrave Macmillan.

Norman, J. (2005) The cook's book: Techniques and tips from the world's master chefs. New York: DK Publishing.

Page, K., Dornenburg, A. (2008) The flavor bible. New York: Little, Brown and Company.

Peterson, J. (2017) Sauces: Classical and Contemporary Sauce Making. New York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Pilcher, J., (2006) Food in world history. New York: Routledge.

Redman, N. (2000) Food safety: a reference handbook. Santa Barbara: Redman Nina.

Rinsky, G., Rinsky, L. (2009) The Pastry chef 's companion: a comprehensive resource guide for the baking and pastry professional. New Jersey: John Wiley & Sons.

- Rizza, R. (2002) Encyclopedia of Foods: A Guide to Healthy Nutrition. San Diego: Academic Press.
- Schneller, T. (2009) Meat: identification, fabrication, utilization. New York: Delmar, Cengage Learning.
- 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.
- Small, E. (1997) Culinary Herbs. Ottawa: NRC Research Press.
- Snodgrass, M.E. (2004) Encyclopedia of kitchen history. New York: Taylor and Francis Group.
- Stranks, J. (2007) The A-Z of food safety. London: Thorogood Publishing Ltd.
- This, H. (2009) Building a meal: from molecular gastronomy to culinary arts and traditions of the table. New York: Columbia University Press.
- This, H., Gagnaire, P. (2008) Cooking: the quintessential art. Berkeley: University of California Press.
- Toussaint-Samat, M. (2009) A History of Food. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Vuksanovic, N. (2019) Chef, teorija i praksa. Novi Sad: Alfa Graf.
- Walker, J. (2011) The restaurant: from concept to operation. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Wright, T. (2007) Food Allergies: Enjoying Life with a Severe Food Allergy. London: Class Publishing.
- Yannai, S. (2004) Dictionary of food compounds: additives, flavors, and ingredients. Boca Raton: CRC Press.
- Бауер, Г., Бауер, К., Митше, Е. (2005) Готварство. София: Дионис.
- Камчев, Н., Камчева, Г. (2014) Прва помош. Штип: УГД.
- Мартиноска, С. (2003) Менаџмент на производство на храна во угостителството. Охрид: ФТУ.
- 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., Нацов, А., Георгиева, И. (2019) Регионални карактеристики на македонската гастрономија. Скопје: Туристика.
- Методијески, Д., Филипоски, О., Нацов, А., Георгиева, И. (2021) Регионални карактеристики на светската 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.
- Методијески, Д., Филипоски, О., Ташков, Н., Мичев, Г., Димовски, Ч., Тодоровиќ, Е. (2018) Гастрономски туризам – современи светски тенденции и перспективи за развој во Македонија. Скопје: Туристика.
- Сомов, Г., Иванова, С. (2011) Ресторантство: Управление, организација, технологија. Пловдив: УХТ.
- Србиновска, С., Кендровски, В. (2006) Упатство за имплементација на HACCP 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.
- Самов, С., Никовска, К. (2008) Организација и функционирање на кухњата, ресторанта и хотела. Софија: Матком.
- Самов, С., Никовска, К. (2011) Технологија на кулинарната продукција. 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.

