

TEMAT: **Ogólne wiadomości o rodzajach i składnikach zup. Przygotowanie wywarów i głównych składników. Klasyfikacja zup.**

1. Podział zup
2. Etapy produkcji zup
3. Rodzaje wywarów
4. Przygotowanie składnika głównego
5. Wykańczanie zup

Ad 1

Nazwa zup pochodzi od frankońskiego słowa *suppe* oznaczającego moczenie, czyli wyplukiwanie z surowca jeszcze czegoś co nadaje się do spożycia i na dodatek jest pożywnie i gorące.

Notatki na podstawie podręcznika Procner oraz Konarzewska

**Zupy są to** ciepłe lub zimne potrawy, płynnej lub półpłynnej konsystencji, wchodzące w skład posiłku obiadowego, mogą być również podawane na śniadania i kolacje. Zupy mają pobudzić apetyt.

Podział ze względu na temperaturę podawania:

- Zupy gorące 75C
- Zupy zimne 14 C – chłodniki

Chłodniki sporządza się na bazie:

- Mleka i śmietany
- Fermentowanych napojów mlecznych
- Wywaru z mięsa, zabilane lub zakwaszane w sposób naturalny
- Piwa

Inny podział:

- Mleczne
- Owocowe
- Na wywarach
  - ✓ Czyste
  - ✓ Zagęszczane
    - Zasmażkami
    - Zawiesiną
    - Żółtkami
    - Podprawą zacieraną
    - Składnikiem głównym

**Podprawa zacieraną**- mąkę uciera się z tłuszczem w stosunku 1:1, rozprowadza gorącym płynem, łączy z potrawą i doprowadza do wrzenia.

**Zasmażka** – do rozgrzanego tłuszczu dodaje się mąkę i ogrzewa. Stosunek mąki do tłuszczu 1:1. Skrobia ulega dekstrynizacji, co powoduje zmianę zabarwienia i smaku.

Zasmażka I, II, III stopnia. Im mocniej zrumieniona zasmażka, tym mniejsza zdolność zagęszczania.

**Ad 2 Etapy produkcji zup:**

- Sporządzenie wywaru
- Przygotowanie głównego składnika (półprodukt od którego pochodzi nazwa zupy)
- Połączenie głównego składnika z wywarem
- Podprawienie (zagęszczenie-podnosi wartość smakową i odżywczą)
- Przyprawienie (sól, pieprz, liść laurowy, czosnek, cebula, zielona pietruszka, koperek, kminek, majeranek, cukier, cynamon, goździki, wanilia itp.)

Schemat blokowy produkcji zup:

Podr K str 63

Ad 3 Wywary- to półprodukty otrzymywane przez gotowanie rozdrobnionych warzyw, owoców, grzybów, kości lub mięsa. Stanowią podstawę do produkcji zup, sosów.

#### Rodzaje wywarów:

- Jarski- stosuje się warzywa mieszane- włoszczyznę. Do zimnej wody należy najpierw włożyć warzywa korzeniowe, później pozostałe oraz „bukiet aromatyczny”. Jeśli chcemy wykorzystać warzywa to gotujemy od gorącej wody. Dodać pieprz ziarnisty, ziele angielskie. Gotować wolno, pod przykryciem około 30 minut.
- Grzybowy- sporządza się z grzybów suszonych, wcześniej namoczonych. Gotuje się w wodzie w której się moczyły ok. 30min. Dodaje się pieprz ziarnisty, a przed końcem gotowania włoszczyznę, natkę pietruszki i liście selera.
- Owocowy- sporządza się z kwaśnych, aromatycznych i kolorowych owoców. Po umyciu wkłada się obrane owoce do wrzącej wody i gotuje powoli pod przykryciem. Po ugotowaniu owoce przeciera się przez sito.
- Z kości i warzyw- kości na wywar należy umyć i porąbać, zalać zimną wodą, gotować wolno kilka godzin. Najbardziej esencjonalne z kości wołowych.
- Z Mięsa i warzyw-
  - ✓ Jasny- sporządza się gotując rozdrobnione kości (mięso) cielęce lub wołowe, drób lub wieprzowinę, zalewając zimną wodą, z dodatkiem włoszczyzny(cebula zrumieniona na suchej patelni), przyprawa i „bukietu aromatycznego”
  - ✓ Ciemny- sporządza się gotując rozdrobnione, zrumienione na złoty kolor kości i warzywa. Zalewa się zimną wodą, dodaje „bukiet aromatyczny” i gotuje bardzo wolno minimum 6 godzin

Bukiet aromatyczny to pęczek złożony z zielonych części pora, natki pietruszki, liści selera, świeżego tymianku i liścia laurowego. Dopuszcza się bukiet bez świeżego tymianku.

#### Składniki włoszczyzny na 1 kg

Z kapustą (g)	Bez kapusty (g)	
Marchew	300	450
Pietruszka	150	200
Seler	150	200
Cebula, por	100	200
Kapusta	300	

Aby uzyskać klarowny wywar należy:

- ✓ Gotować mięso od zimnej wody, gdy będzie miękkie dodajemy włoszczyznę
- ✓ Gotujemy bardzo powoli, na małym ogniu tzw.technika mrugania
- ✓ Mięso i kości można wcześniej zblanszować (zalać zimną wodą, doprowadzić do wrzenia i precedzić)

**Norma surowca brutto na 1 porcję- oblicza się na podstawie wielkości porcji gotowej zupy** około 200-450 cm<sup>3</sup>

Ad 4

Składnik główny decyduje o smaku, zapachu, aromacie i barwie. Nazwa zupy pochodzi od głównego składnika.

Zależnie od rodzaju zupy główny składnik podaje się różnym stopniu rozdrobnienia

- Warzywa- krojone (paski, krążki, kostka), przetarte, ścierane, siekane
- Owoce- przetarte, krojone, czasem w całości
- Ser- utarty

Ad5.

Wykańczanie zup obejmuje podprawianie, czyli zagęszczenie, oraz doprawienie do smaku.

Ilość stosowanej mąki zależy od:

- Kwasowości zupy- kwaśne więcej mąki

- Stopnia rozdrobnienia składnika głównego- do przecieranych mniej
- Stosowanej podprawy- zawiesina mniej, zasmażka więcej
- Dodatek żółtek- mniej mąki

**Nie zagęszcza się zup czystych oraz zup, w których występuje rozklejony składnik skrobiowy**  
Zieloną pietruszkę i koperek dodaje się w chwili porcjowania zupy, aby uzupełnić wartość witaminową.

Temat: **Techniki sporządzania zup czystych, podprawianych i kremów. Dodatki i sposób podania.**

1. Zupy czyste
2. Zupy podprawiane
3. Zupy kremy
4. Zupy owocowe
5. Koncentraty zup
6. Zastosowanie podpraw do różnych zup
7. Ćwiczenia:
  - Barszcz czerwony czysty
  - Krupnik z kaszy jęczmiennej
  - Barszcz ukraiński
  - Krem solferino

Pomoce podręcznik str 67

ad 1

**Zupy czyste**- są to klarowne zupy sporządzane na esencjonalnych wywarach. Wykańczanie zup czystych polega na doprawieniu, zup tych się nie zagęszcza.

Najbardziej znane to: rosół, bulion, barszcz czerwony, pomidorowa, grzybowa.

**Podawane** w bulionówkach czyli w filiżance z dwoma uszkami na talerzyku z łyżeczką, porcja zupy 200cm<sup>3</sup>.

**Dodatki** podaje się na osobnym talerzyku. Są to: paszteciki, groszek ptysiowy, diablutki, paluszki, grzanki.

**Niektóre zupy** czyste podaje się w głębokim talerzu razem z dodatkiem np. czerwony barszcz, rosół, pomidorową, grzybową. Porcja zupy wynosi wówczas 350cm<sup>3</sup>.

**Czysty barszcz czerwony** można podawać z uszkami 50g na porcję lub ugotowaną fasolą Jaś 80g.

**Do zupy pomidorowej, rosolu, grzybowej** stosuje się makarony 100g, kluski kładzione 80g, kostka z kaszy manny, krakowskiej 80g.

Ryż na sypko może być dodatkiem do zup pomidorowej, grzybowej (80g)

Ad 2

Podczas zagęszczania zup wykorzystuje się właściwości skrobi. Do tej grupy zalicza się zupy zagęszczone własnym składnikiem skrobiowym (krupnik, grochowa, ziemniaczana, fasolowa)

**Zupy podprawiane**- zawiesinami, zasmażkami (przeważnie 2 stopnia), żółtkiem

Podawane w głębokim talerzu. Porcja zupy wynosi 450cm<sup>3</sup> z dodatkiem, bez dodatku 350cm<sup>3</sup> (grzanki, paluszki, jaja faszerowane podaje się oddzielnie).

Dodatki: ziemniaki, fasola, makaron, zacierki, łazanki, kasza, grzanki

Ad 3

**Zupy kremy**- składnik główny występuje w postaci zmiksowanej lub przetartej. Do zagęszczania stosuje się podprawę zacieraną oraz żółtko ze śmietaną, czasem zasmażkę 1 i 2 stopnia. Po dodaniu podprawy lub zasmażki należy zagotować, zahartować żółtko, dodać i już nie gotować. Są to zupy wykwiwne, lekkostrawne.

Podaje się je w filiżance z dwoma uszkami na talerzyku z łyżeczką oraz z dodatkami na osobnym talerzyku. (niektóre podręczniki filiżanka z jednym uchem)

Porcja zupy 150-200cm<sup>3</sup>

Dodatki: groszek ptysiowy, słone paluszki, czester ki, grzanki

Ad 4

**Zupy owocowe**-składają się z wywarów owocowych zawierających przetarte owoce. Podprawiane są zawiesinami z mąki ziemniaczanej.

Przyprawy: cukier, goździki, cynamon, skórka cytrynowa. Można dodawać surową śmietaną.

Porcja zupy bez dodatku- 350cm<sup>3</sup>

Dodatki: groszek ptysiowy, grzanki, ciasta biszkoptowe, ryż na sypko, makaron

Ad 5

**Koncentraty zup-** przemysłowo wytwarzane produkty w postaci zup błyskawicznych lub wymagające krótkiego gotowania. Dla podniesienia wartości odżywczej można dodać –śmietanę, masło, natkę pietruszki, koperek. Mogą być pomocne przy sporządzaniu zup ze świeżych produktów.

Ad6 tabelka Procnar

Str 169

Nazwa zupy	Rozklejony składnik skrobiowy	Podprawy (Zawiesiny)			zasmażki			Podprawiane żółtkami	Zupy czyste
		Z mąki ziemniaczanej i wody	Z mąki pszennej i wody	Z mąki i śmietany	I stopnia	II stopnia	III stopnia		
Rosół									X
Bulion									X
Barszcz czerwony			X	X					X
Grzybowa			X	X		X			X
Pomidorowa			X	X		X			X
Ogórkowa			X	X	X				X
Kalafiorowa			X	X	X				
Jarzynowa			X	X		X			
Koperkowa			X	X					
Barszcz ukraiński				X					
Selerowa				X		X			
Żur	X								
Krupnik	X								
Manna na mleku	X								
Płatki owsiane na mleku	X								
Jagodowa		X	X						
Sliwkowa		X	X						
Z groszku zielonego					X			X	
Krem z drobiu					X			X	
Krem z selera					X			X	
Ziemniaczana			X			X			
Ziemniaczana poznańska							X		
Zapalanka							X		

#### Słowniczek:

Diablotki- pałeczki , krążki z kruchego albo francuskiego ciasta

Np. 15 dkg mąka

3 dkg sera podpuszczkowego

7 dkg masła

papryka

1 żółtko, sól

ser zetrzeć na tarce o drobniutkich oczkach. Mąkę posiekać z masłem, zagnieść ciasto kruche dodając żółtko, połowę sera i sól. Ciasto wywałkować, wykrawać paluszki lub małe okrągłe placuszki, każde posmarować białkiem i posypać serem i papryką. Piec na złoty kolor

Temat: **Podział i klasyfikacja sosów. Asortyment i zastosowanie w żywieniu człowieka.**

1. Ogólna charakterystyka sosów
2. Składniki sosów
3. Klasyfikacja- podział sosów
4. Asortyment sosów gorących i sposoby ich zagęszczania
5. Ogólna technika sporządzania sosów
6. Zastosowanie sosów, sposób podania, normy porcji
7. ćwiczenia:
  - sos beszamelowy
  - sos holenderski
  - sos pieczarkowy

Ad 1

Sosy to potrawy, które:

- Stanowią uzupełnienie innych potraw
- Podnoszą wartość odżywczą
- Podnoszą walory smakowe wizualne
- Urozmaicają asortyment
- Ułatwiają przełykanie

Ad 2

- Podstawa sosu- wywar (mięsny, jarzynowy, mleko, wywary owocowe)
- Składnik główny
- Podprawa (zawiesina, zasmażka, żółtka, podprawa ucierana)
- Przyprawy

Ad 3 Podział

Podr ZSZ str 163

Sosy gorące

- Słodkie
- Słone
  - ✓ Redukowane
  - ✓ Zagęszczane na wywarach
    - Zasmażki
    - Żółtka
    - Miąższ chleba
    - Podprawa zacierana
    - zawiesiny
  - ✓ Inne
  - ✓ Emulsyjne (holenderski, berneński, choron, maltański)

**Sosy zagęszczane-** sporządza się przygotowując wywar i składnik główny, które po połączeniu zagęszcza się

Sos powinien być zawieszisty, tak aby tylko częściowo spływał z potrawy. Nie może zawierać grudek.

**Słodkie sosy gorące-** sporządzane na mleku, zagęszcza się żółtkami i mąką ziemniaczaną, lub samymi żółtkami.

Składniki smakowe to: wanilia, kakao, czekolada, karmel.

Sosy na bazie win zagęszcza się samymi żółtkami, na bazie przetworów owocowych tylko mąką ziemniaczaną.

**Sosy redukowane-** sporządzane z wywarów ciemnych, zredukowanych ze składnikiem smakowym np. wino, jałowiec. Nie podprawia się ich.

**EEE**Redukcja – ograniczenie płynu przez jego odparowanie.

Sosy emulsyjne- otrzymuje się dzięki właściwości żółtek, które z tłuszczami i płynami łączą się w jednorodną emulsję.

Ad 4

Pomidorowy, chrzanowy, szczypiorkowy, śmietankowy, musztardowy, grecki, boloński, koperkowy, korniszonowy it.

(grzybowy- zasmażka 2 stopnia, zawiesina ze śmietaną  
sos chrzanowy- zasmażka 1 stopnia, zawiesina ze śmietaną)

**EEE Sos grecki-** sos z warzyw korzeniowych, pietruszka, cebula, pory. Podsmaża się na oleju. Jest to sos zredukowany

**EEE Sos potrawkowy-** wywar jarzynowy, zagęszcza się go podprawą zacieraną, można uzupełnić śmietanką. Może zawierać starte jarzyny.

Sos śmietankowy, koperkowy- sosy białe, delikatne- stosujemy zawiesinę

Do sosów o bardzo wyrazistym smaku stosujemy zasmażki, w kuchni dietetyczne zasmażek nie stosuje się.

**Sos holenderski-** sporządza się z żółtek ubijanych na parze (rodzaj emulsji) i łączy się go ze sklarowanym masłem i uzupełnia sokiem z cytryny.

**Klarowanie masła** polega na jego bardzo wolnym rozpuszczaniu i powolnym ogrzewaniu. Ścięte białko opada na dno a woda odparowuje. Masło idealnie czyste zlewa się do drugiego naczynia. Sklarowane masło dłużej zachowuje świeżość, nadaje sosom gładkość, delikatny aromat i smak.

**Sos beszamelowy-** (charakterystyczny dla kuchni francuskiej) służy do zapiekania. W skład wchodzi tłuszcz, mleko, mąka, przyprawy, gałka muskatołowa, sól. Zasmażka 1 stopnia – rozprowadzamy zimnym mlekiem.

Ad 6

- Uzupełniają walory smakowe
- Podnoszą wizualne, wzrokowe cechy

Podajemy:

Polewamy potrawę (jednoporcyjowo)

Podajemy w sosjerkach

**Waga porcji:** 100g

Sos grecki 100- 150g

Ad 5

- Odważ składniki sosu
- Sporządź wywar
- Przygotuj składnik główny
- Sporządź podprawę
- Połącz wywar ze składnikiem głównym, zagotuj
- Dodaj podprawę, przyprawy. Całość zagotuj
- Wyporcuj sos