**CAPITOLUL 8 TEHNOLOGIA PREPARASTELOR LICHIDE**

*Preparatele lichide* sunt acele preparate culinare care au un conţinut mare de lichid. Pentru prepararea lor se utilizează carne, legume, diferite elemente de adaos cum ar fi: crupe, paste făinoase, ouă, smântână, verdeţuri condimentate. Prin gustul deosebit, dat de substanţele extractive azotate din carne şi acizii organici şi uleiurile eterice din legume şi ingrediente, au rolul de a stimula secreţiile gastrice, deschizând apetitul şi uşurând digestia celorlalte preparate din meniu. Având un conţinut mare de lichid au şi rolul de a înlocui pierderile de lichid din organism.

Procesul de prelucrare termică aplicat la obţinerea preparatelor lichide este procesul de fierbere, care le conferă o digestibilitate uşoară. Rolul de a deschide apetitul şi digestibilitatea uşoară le situează în meniu la început, fiind servite la masa de prânz şi uneori şi la cină, ca felul întâi.

Preparatele lichide au o valoare nutritivă ridicată, determinată de factorii nutritivi din componentele ce le formează.

Prelucrarea termică modifică valoarea nutritivă a componentelor, aspectul, consistenţa, gustul, culoarea, digestibilitatea. O serie de factori nutritivi trec din componente în lichidul de fierbere, care capătă un gust plăcut şi o aromă specifică.

**Carnea**, componentă a unor preparate lichide, este sursa de proteine de grupa I, (vitamine B1, B2, A şi D) – macroelemente – P şi Fe. Carnea cu conţinut mare de ţesut conjunctiv bogat în colagen şi elastină, ca şi substanţele gelatinoase din pieliţa cărnii, din oase şi tendoane dau consistenţă lichidului de fierbere. Categoriile de carne utilizate la obţinerea preparatelor lichide sunt: calitatea I (carne de vită, mânzat, porc), calitate superioară (carne de porc); cap de piept cu os (carne de vită, mânzat) şi piept cu os (carne de porc); coadă (vită, mânzat) şi oase cu şi fără măduvă şi sită (vită, mânzat, porc); subproduse din carne de bovine (picioare, burtă) şi din carne de porcine (cap, picioare, şorici); carne de ovine cal. II (spată, fleică, gât, greabăne, cap de piept); carne de pasăre şi carne de peşte. Carnea poate fi proaspătă, refrigerată sau congelată.

Proprietăţile organoleptice necesare, pentru a putea fi utilizate sunt: suprafaţa uscată şi nelipicioasă, culoarea de la roz pal la roşu, consistenţă fermă şi elastică, miros plăcut caracteristic speciei.

**Legumele** utilizate în preparatele lichide sunt surse de glucide cu moleculă mică, dar asimilabile (glucoză, fructoză, zaharoză), surse de macroelemente (Na, K, Ca, P) şi surse de vitamina A, introdusă în organism sub formă de provitamină (caroten). Verdeţurile condimentare, bogate în vitamine şi uleiuri eterice, se adaugă la preparatele lichide după prelucrarea termică, pentru a completa pierderile de vitamine din legume, a le conferi o aromă deosebită şi un gust plăcut. Legumele şi verdeţurile condimentare se pot utiliza în stare proaspătă sau conservată.

*Schema 8.1*

## Clasificarea preparatelor lichide



**supe**



**supe îngro**ş**ate (supe creme)**

**supe limpezi**

-**sup**ă **de oase**

**-creme**

-**din legume** ş**i sup**ă **de oase**

-**din legume**



**Preparate lichide**



**-din legume** ş**i carne**

**bor**ş**uri ciorbe**

-**din legume** ş**i sup**ă **de oase**

**-din legume**

**Elementele de adaos** sunt surse de amidon (crupele, pastele făinoase, făina), precum

şi surse de fosfolipide şi săruri de calciu (ouăle, smântâna, laptele).

Pentru a menţine câţi mai mulţi factori nutritivi în preparat, se aplică cel mai avantajos procedeu de prelucrare termică, şi anume, fierberea în aburi sub presiune în marmită sau oală sub presiune.

Se asigură astfel o fierbere uniformă, în timp scurt şi la o temperatură constantă, cu pierderi minime de factori nutritivi-

În timpul obţinerii preparatelor lichide, au loc o serie de transformări în componente, acestea influenţând aspectul preparatului precum şi valoarea lui nutritivă şi gustativă.

Clasificarea preparatelor lichide se face după tehnologia aplicată la obţinerea lor şi după componenta de bază, fiind indicată în schema 8.1.

Denumirea preparatului lichid se face în funcţie de legume de bază sau de tipul de carne utilizat la obţinere.

## SUPELE

Supele sunt preparate lichide cu gust dulceag, limpezi sau îngroşate.

## 8.1.1. SUPELE LIMPEZI

Se obţin prin fierberea extractivă a oaselor sau a cărnii, cu adaos de legume diferite. Legumele se îndepărtează prin strecurare, după prelucrare termică. Aceste supe pot fi servite ca atare, însoţite de diferite elemente de adaos, cum ar fi: tăiţei, găluşte, fidea, orez.

Procesul tehnologic de obţinere a unei supe limpezi de oase este descris în tabelul 8.1. Tabelul mai cuprinde şi tehnologia specifică a două sortimente de supe: „supă de găluşte de griş” şi „supă de tăiţei de casă”, preparate solicitate de consumatorii de toate vârstele.

*Tabelul 8.1*

## Procesul tehnologic de obţinere a supei de oase cu găluşte şi tăiţei

**8.1.2 SUPELE ÎNGRO**Ş**ATE**

Sunt preparate lichide cu densitate mărită, datorită menţinerii legumelor în preparat şi după prelucrarea termică. Elementul lichid al supelor îngroşate este constituit de apă caldă şi grăsimea pentru supele din legume sau supa de oase, precum şi pentru creme.

Dintre supele îngroşate din legume cel mai des solicitată în unităţile de alimentaţie publică este „supa de fasole boabe şi costiţă” al cărei proces tehnologic este descris în tabelul 8.2.

*Tabelul 8.2*

## Procesul tehnologic de obţinere a supei de fasole boabe şi costiţă

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sortiment**  **Gramaj/ por**ţ**ie** | **Materii prime** | **U.M.** | **Cantit**ăţ**i**  **pentru 10 por**ţ**ii** | **Tehnologia specific**ă | |
| **Opera**ţ**ii**  **preg**ă**titoare** | **Tehnica prepar**ă**rii** |
| **Sup**ă **cu** | **-fasole** | **Kg** | **0,500** | **-fasole boabe:** | **-fierberea fasolei în** |
| **fasole** | **boabe** | **Kg** | **0,200** | **alegerea de** | **ap**ă **rece f**ă**r**ă **sare,** |
| **boabe** ş**i** | **-ceap**ă | **Kg** | **0,150** | **impurit**ăţ**i, sp**ă**larea,** | **15 min** |
| **costi**ţă**,** | **-morcovi** |  |  | **înmuierea în ap**ă | **-scurgerea,** |
| **400 g** | **-p**ă**trunjel** |  |  | **rece 12 ore** | **ad**ă**ugarea de ap**ă |
|  | **r**ă**d**ă**cin**ă ş**i** | **Kg** | **0,100** | **-ceap**ă**: prelucrare** | **cald**ă ş**i sare** |
|  | **p**ă**stârnac** | **Kg** | **0,100** | **primar**ă**, t**ă**iere** | **-fierberea pân**ă **la** |
|  | **-sl**ă**nin**ă | **Kg** | **0,250** | **m**ă**runt, op**ă**rire** | **p**ă**trunderea** |
|  | **-ro**ş**ii** |  |  | **-r**ă**d**ă**cinoase:** | **par**ţ**ial**ă |
|  | **conserv**ă | **Kg** | **0,400** | **prelucrare primar**ă**,** | **-ad**ă**ugarea** |
|  | **-costi**ţă | **kg** | **0,400** | **t**ă**iere m**ă**runt** | **legumelor (în odinea** |
|  | **afumat**ă | **kg** | **0,300** | **-ro**ş**iile se cur**ăţă **de** | **duratei de** |
|  | **-iaurt** |  |  | **pieli**ţă ş**i se taie felii** | **p**ă**trundere)** ş**i** |
|  | **-f**ă**in**ă | **kg** | **0,025** | **-costi**ţ**a afumat**ă**: se** | **continuarea** |
|  | **-p**ă**trunjel** | **kg** | **0,030** | **taie cuburi** ş**i se** | **fierberii pân**ă **la** |
|  | **verde** |  |  | **în**ă**bu**şă **în 100 ml** | **aproape de** |
|  | **-sare** |  |  | **-f**ă**ina: se cerne** ş**i se** | **p**ă**trunderea total**ă **a** |
|  |  |  |  | **amestec**ă **cu iaurt** | **componentelor** |
|  |  |  |  | **-p**ă**trunjelul cerde:** | **-ad**ă**ugarea costi**ţ**ei** |
|  |  |  |  | **prelucrare primar**ă**,** | ş**i a ro**ş**iilor, a f**ă**inii** |
|  |  |  |  | **t**ă**iere m**ă**runt** | ş**i fierbere 10 min** |
|  |  |  |  |  | **pentru** |
|  |  |  |  |  | **uniformizarea** |
|  |  |  |  |  | **gustului** |
|  |  |  |  |  | **-servirea fierbinte** |
|  |  |  |  |  | **cu p**ă**trunjel verde** |
|  |  |  |  |  | **deasupra** |

**Supele de legume** ş**i supa de oase** sunt preparate lichide ce se obţin aplicând procesul tehnologic prezentat în schema 8.2.

*Schema 8.2*

## Schema tehnologică de preparare a supelor din legume şi supă de oase



**Dozarea componentelor** ş**i verificarea calit**ăţ**ii lor**

**Opera**ţ**ii preg**ă**titoare**

**Prelucrarea primar**ă **a componentelor**

**Fierberea (sau în**ă**bu**ş**irea)**

**Fierberea**

**Servirea**

**Prelucrarea primar**ă **a verde**ţ**urilor**

**Înc**ă**lzirea supei de oase**

**Preg**ă**tirea elementelor de adaos**

**Vasele, ustensilele** ş**i utilajele** folosite pentru obţinerea preparatelor lichide sunt: robot cu dispozitive de tăiat şi pasat legume, marmită sau oală sub presiune, oale cu capacităţi diferite, cuţite inox diferite, strecurătoare, polonic, furchetă, linguri inox, spumieră, satâr de oase, castroane de mărimi diferite.

Vasele utilizate sunt din inox, emailate sau din aluminiu, curate şi dezinfectate pentru a asigura menţinerea calităţii si a integrităţii conţinutului.

**Opera**ţ**ia de dozare** a componentelor se realizează prin cântărire sau volumetric, conform reţetelor specifice.

**Opera**ţ**ii preg**ă**titoare** sunt:

* + prelucrarea primară a legumelor: ceapa se curăţă, se spală, se taie mărunt şi se opăreşte; rădăcinoasele (morcov, pătrunjel, păstârnac, ţelină) se spală, se curăţă, se spală şi se taie diferit în funcţie de preparat, în fâşii, cuburi, triunghiuri, felii, carouri sau mărunt;
  + încălzirea supei de oase a cărei reţetă de obţinere este indicată în tabelul 8.1;
  + pregătirea elementelor de adaos: orezul sau fideaua se fierb şi se clătesc în jet de apă rece pentru a îndepărta amidonul de pe suprafaţa lor şi a evita lipirea; făina se cerne şi se amestecă cu supa rece, cu smântână (sau iaurt) şi gălbenuş de ou;
  + prelucrarea primară a verdeţurilor: curăţire, spălare, tăiere mărunt. Verdeaţa utilizată pentru supe este pătrunjelul verde.

**Tehnica prepar**ă**rii** constă în:

* fierberea legumelor în supă de oase: se pun la fiert (sau se înăbuşă întâi într-o cantitate mică de grăsime şi supă de oase) în ordinea duratei de pătrundere şi se prelucrează termic până sunt toate legumele aproape pătrunse; în timpul prelucrării termice se completează cu supă de oase;
* adăugarea elementelor de adaos şi de condimentare, cu continuarea fierberii încă 10 minute, pentru uniformizarea gustului preparatului. Când se utilizează ca elemente de adaos compoziţia formată din făină, smântână, gălbenuş de ou, aceasta se subţiază cu supă rece şi se adaugă în preparat, amestecând continuu pentru o bună omogenizare.

Supele se prezintă în bol, supieră sau cană, servindu-se calde cu pătrunjel verde deasupra.

Calitatea supelor depinde de calitatea componentelor precum şi de corectitudinea aplicării procesului tehnologic. Proprietăţile organoleptice ale produsului finit sunt indicate în tabelul 8.3. Defectele ce pot apărea la obţinerea supelor sunt indicate în tabelul 8.4.

*Tabelul 8.3*

## Caracteristicile organoleptice ale supelor

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grupa de produse** | **Aspect** | **Culoare** | **Consisten**ţă | **Gust** ş**i miros** |
| **Supe** | **-limpede sau u**ş**or opalescent**  **-legumele** ş**i elementele de adaos p**ă**trunse** ş**i cu form**ă **diferit**ă  **-verdea**ţă **la suprafa**ţă | **g**ă**lbuie sau specific**ă **legumei de baz**ă | **lichid**ă | **-pl**ă**cute, caracteristice supei de oase** ş**i elementelor de adaos f**ă**r**ă **gust** ş**i miros str**ă**in**  **-gust dulceag, condimentare**  **corespunz**ă**toare** |

*Tabelul 8.4*

## Defecte, cauze, posibilităţi de remediere la obţinerea supelor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Defecte** | **Cauze** | **Remediere** |
| **-aspect tulbure** | **-nu s-a ad**ă**ugat sare la începutul fierberii**  **-nu s-a înl**ă**turat spuma la timp**  **-nu s-a strecurat cu aten**ţ**ie**  **-fierberea s-a f**ă**cut în clocote mari sau un timp îndelungat** | **-strecurarea prin tifon umed a supei de oase** |
| **-s**ă**rarea excesiv**ă | **.dozarea gre**ş**it**ă **a s**ă**rii**  **-cantitate prea mic**ă **de lichid**  **-fierberea în vas neacoperit** | **-ad**ă**ugarea de sup**ă **nes**ă**rat**ă |
| **-legume f**ă**r**ă  **form**ă **definit**ă **(sf**ă**râmate)** | **-fierberea prelungit**ă  **-fierberea în clocote mari** |  |
| **-densitate prea mare** | **-fierberea prelungit**ă  **-propor**ţ**ie necorespunz**ă**toare între elementul lichid** ş**i legume sau elementul de adaos** | **-ad**ă**ugarea de sup**ă **de oase** |
| **-gust** ş**i arom**ă **denaturate** | **-dozare incorect**ă **a condimentelor** | **-ad**ă**ugarea de sup**ă **necondimentat**ă |

Supele cel mai des solicitate de consumatori sunt: „supa de cartofi” şi „supa din roşii cu orez”.

Pentru obţinerea celor două sortimente de supă se aplică procesul tehnologic indicat în schema 8.2, existând unele particularităţi în obţinere.

## Supa de cartofi

Cartofii, prelucraţi primar, se taie cuburi; rădăcinoasele se prelucrează primar şi se taie cuburi; varza se spală, se desfac frunzele şi se taie fâşii subţiri; pasta de tomate se diluează cu apă şi se adaugă în preparat, o dată cu condimentele şi compoziţia formată din făină, iaurt şi gălbenuş de ou.

## Supa de roşii cu orez

Roşiile proaspete se spală şi se taie sferturi; ardeiul gras se spală, se îndepărtează cotorul, se spală şi se taie fâşii; rădăcinoasele se prelucrează primar şi se taie felii; făina cernută şi amestecată cu puţină supă rece se adaugă în preparat o dată cu ultimele legume (roşii şi ardei) şi se continuă fierberea 30 minute, după care preparatul se pasează şi se adaugă orezul fiert separat.

Ambele supe se servesc fierbinţi, la bol, supieră sau cană, cu pătrunjel verde desaupra.

## CONSOMME-URI

*Consomme-urile* sunt preparate lichide concentrate şi degresate. Se realizează printr- un proces termic de lungă durată, la care se disting două etape principale: prepararea supei sau fondului de bază şi limpezirea sau clarificarea.

Principalele elemente din care se obţin consomme-urile sunt: oase cu valoare, carnea de vită, carnea de pasăre, care dau gustul plăcut, specific şi valoarea nutritivă, legume şi condimente.

Datorită modului de pregătire şi caracteristicilor lor deosebite, consomme-urile se realizează mai ales în unităţi speciale şi se servesc în meniuri pregătite pentru diverse ocazii.

La baza diferitelor sortimente stă consomme-ul simplu.

**Tehnologia prepar**ă**rii consomme-urilor** este dată în schema 8.3.

*Schema 8.3*



**oase**

**carne**

**ou**ă

**legume**

**material pentru limpezire**

**Tratamentul termic**

**Strecurarea** ş**i degresarea**

**Limpezirea**

**Strecurarea** ş**i degresarea**

**Opera**ţ**ii preg**ă**titoare pentru:**

**Servirea**

**Opera**ţ**ii preg**ă**titoare** sunt următoarele:

* oasele se taie bucăţi, se opăresc, se spală;
* legumele se curăţă, se spală; jumătate din cantitate se taie felii, restul se lasă întregi;
* ouăle se spală, se dezinfectează, se spală din nou, se separă albuşul de gălbenuş;
* materialul pentru limpezit se pregăteşte din carnea tocată amestecată cu albuşurile de ou, apă rece, legumele tăiate felii şi piper boabe.

**Tratamentul termic** constă în fierberea extractivă a oaselor în apă rece cu sare. În timpul fierberii se spumează de câte ori este nevoie, se adaugă legumele întregi. Fierberea durează patru-cinci ore.

*Tabelul 8.5*

## Tehnologia preparării consomme-urilor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sortiment** | **Preg**ă**tirea garniturii** ş**i a consomme- ului simplu** | **Prezentarea** ş**i servirea** |
| **Consomme Ambasador**  **Consomme Rossini**  **Consomme cu**  **Pai parmezan**  **Consomme Legume** | **-carnea de pas**ă**re se fierbe, se taie cubule**ţ**e**  **-ciupercile: se taie lame, se în**ă**bu**şă  **-consomme-ul simplu: se înc**ă**lze**ş**te**  **-se preg**ă**te**ş**te compozi**ţ**ia de pateu a chou, se toarn**ă **în forme rotunde (diametrul 1 cm)**  **-ficatul: se fierbe, se paseaz**ă**, se amestec**ă **cu untul alifiat, coniacul, nucu**ş**oara ras**ă**, sarea** ş**i piperul**  **-se umple cojile de pateu a chou cu past**ă **de ficat**  **-se preg**ă**te**ş**te paiul parmezan din aluat foitaj** ş**i parmezan ras**  **-se înfierbânt**ă **consomme-ul simplu**  **-legumele se cur**ăţă**, se spal**ă**, se taie felii sub**ţ**iri**  **-se în**ă**bu**şă **o parte din consomme, pân**ă **sunt bine p**ă**trunse**  **-la sfâr**ş**it se adaug**ă **maz**ă**rea din conserv**ă**p** ş**i verdea**ţ**a tocat**ă **m**ă**runt**  **-se înfierbânt**ă **consomme-ul** | **-consomme-ul se prezint**ă **în ce**ş**ti speciale. În momentul servirii se adaug**ă **cuburile de carne** ş**i ciupercile în**ă**bu**ş**ite**  **-se serve**ş**te fierbinte**  **-în momentul servirii se adaug**ă **cojile de pateu a chou umplute cu past**ă **de ficat**  **-se serve**ş**te cald în ce**ş**ti speciale**  **-se toarn**ă **consomme-ul în ce**ş**ti, se a**ş**az**ă **pe farfurioar**ă**, înso**ţ**it de parmezan**  **-în momentul servirii se adaug**ă **peste legume restul de consomme**  **-se poate servi cald sau rece** |
| **Consomme cu cl**ă**tite** | **-se preg**ă**te**ş**te compozi**ţ**ia de cl**ă**tite în care se încorporeaz**ă **verdea**ţ**a t**ă**iat**ă **m**ă**runt**  **-se coc cl**ă**titele, se ruleaz**ă ş**i se taie felii sub**ţ**iri**  **-se înfierbânt**ă **consomme-ul** | **-se a**ş**az**ă **cl**ă**titele în cea**ş**c**ă **sau supier**ă  **-se toarn**ă **consomme-ul**  **-se serve**ş**te fierbinte** |

**Strecurarea** ş**i degresarea**. După fierbere, consomme-urile se temperează, se degresează şi se strecoară prin sită.

**Limpezirea.** Materialul de limpezire se adaugă în consomme, se repune la fiert şi se continuă tratamentul termic o oră. În acest timp proteinele din albuş şi carne, prin coagulare, antrenează particulele în suspensie şi limpezesc supa.

Se realizează o nouă strecurare prin etamină umedă şi se degresează.

**Servirea** consomme-urilor se face fierbinte sau rece.

**Sortimente de consomme-uri**: au la bază consomme-ul simplu şi adaosuri diferite, servite în momentul consumării, direct în produs sau separat. În funcţie de acesta se realizează diferite sortimente.

Tehnologia consomme-urilor este redată în tabelul 8.5.

## CREMELE

Sunt supe îngroşate, obţinute prin pasarea legumelor prelucrate termic, amestecate cu lichidul de fierbere în care se află în suspensie particule mici de legume. Cremele de legume au în componenţă cel puţin două legume: ceapă şi leguma de bază, care dă denumirea cremei.

Procesul tehnologic general de obţinere a cremelor din legume, este redat în schema

* 1. şi tabelul 8.6.

*Schema 8.4*

## Schema tehnologică de preparare a cremelor din legume



**Dozarea condimentelor: sup**ă **de oase, legume, margarin**ă**, lapte, f**ă**in**ă**, ou**ă**, pâine alb**ă**, sare.**

**Verificarea calit**ăţ**ii componentelor**

**Opera**ţ**ii preg**ă**titoare**



**Ob**ţ**inerea crutoanelor din pâine**

**Prelucrarea primar**ă **a legumelor**

**Înc**ă**lzirea supei de oase**

**Formarea amestecului g**ă**lbenu**ş**, f**ă**in**ă**, lapte**, **sare**

**În**ă**bu**ş**irea legumelor**

**Fierberea**

**Pasarea**

**Fierberea 10 min**

**Servirea**

**Prelucrarea primar**ă**: ou**ă**, f**ă**in**ă **Prelucrarea termic**ă**: lapte**

**Divizarea gr**ă**simii**

*Tabelul 8.6*

## Tehnologia specifică supelor-creme

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sortiment** | **Opera**ţ**ii preg**ă**titoare** | **Tehnica prepar**ă**rii** |
| **Sup**ă**-crem**ă **din conopid**ă  **Supa-crem**ă **din carne de pui**  **Sup**ă **crem**ă **din carne de g**ă**in**ă  **Supa crem**ă **din ciuperci** | **-ceapa se cur**ăţă**, se spal**ă ş**i se taie pe**ş**ti**ş**ori**  **-conopida se cur**ăţă**, se spal**ă**, se desface buc**ăţ**ele** ş**i se** ţ**ine în ap**ă **cu sare 10 min**  **-f**ă**ina se cerne**  **-ou**ă**le se spal**ă**, se dezinfecteaz**ă**, se trec printr-un jet de ap**ă **rece, se separ**ă **albu**ş**urile de g**ă**lbenu**ş**uri**  **-supa de oase se prepar**ă **conform re**ţ**etei**  **-se preg**ă**te**ş**te amestecul de g**ă**lbenu**ş**uri cu f**ă**in**ă ş**i lapte**  **-puiul se cur**ăţă**, se flambeaz**ă ş**i se spal**ă  **-ou**ă**le se spal**ă ş**i se dezinfecteaz**ă**, se trec prin jet de ap**ă ş**i se separ**ă **albu**ş**urile de g**ă**lbenu**ş**uri**  **-laptele se fierbe** ş**i se r**ă**ce**ş**te**  **-f**ă**ina se cerne**  **-supa de oase se prepar**ă **conform re**ţ**etei respective**  **-g**ă**ina se cur**ăţă**, se flambeaz**ă  **-ceapa se cur**ăţă**, se spal**ă**, jum**ă**tate din cantitate se taie m**ă**runt**  **-morcovii, p**ă**trunjelul r**ă**d**ă**cin**ă ş**i p**ă**stârnacul se cur**ăţă ş**i se spal**ă**, se taie sferturi pe lungime**  **-ciupercile se cur**ăţă**, se spal**ă**, se taie lame**  **-ou**ă**le se spal**ă**, se dezinfecteaz**ă**, se trec prin jet de ap**ă **rece**  **-se separ**ă **albu**ş**urile de g**ă**lbenu**ş**uri**  **-f**ă**ina se cerne** | **-ceapa se în**ă**bu**şă **cu jum**ă**tate din cantitatea de margarin**ă ş**i sup**ă  **-buche**ţ**elele de conopid**ă **se fierb în sup**ă**; o parte din buche**ţ**ele se scot din sup**ă**; se adaug**ă **ceapa în**ă**bu**ş**it**ă ş**i se mai fierbe 5 minute; se paseaz**ă**. În compozi**ţ**ia rezultat**ă **se adaug**ă **g**ă**lbenu**ş**urile amestecate cu f**ă**in**ă ş**i lapte**  **-se continu**ă **fierberea înc**ă **10 minute**  **-la sfâr**ş**it se adaug**ă **buc**ăţ**i de unt sau margarin**ă  **-supa crem**ă **se prezint**ă **în bol sau ce**ş**ti, se serve**ş**te fierbinte cu buche**ţ**ele de conopid**ă ş**i unt ad**ă**ugate în momentul servirii**  **-supa de oase se fierbe cu carnea de pui** ş**i sarea. Se spumeaz**ă**. Când carnea este fiart**ă **se scoate, se dezoseaz**ă ş**i se taie cuburi mici. G**ă**lbenu**ş**urile se amestec**ă **cu lapte, f**ă**in**ă**, sare** ş**i se adaug**ă **în sup**ă**. Se fierb 10 min. Se adaug**ă **buc**ăţ**i de margarin**ă **pentru a evita formarea peliculei la suprafa**ţă  **-preparatul se prezint**ă **în bol, supier**ă **sau în can**ă **cu cuburi mici din carne de pui. Se serve**ş**te fierbinte**  **-carnea se fierbe în ap**ă**. Se adaug**ă **ceapa, morcovii, p**ă**trunjelul, p**ă**stârnacul** ş**i se mai fierb circa 20 min**  **-ceapa t**ă**iat**ă **m**ă**runt** ş**i jum**ă**tate din cantitatea de ciuperci se înmoaie în 250 g unt** ş**i sup**ă **(200 ml). Se adaug**ă **apoi restul de sup**ă ş**i se mai fierbe 15 min Dup**ă **ce legumele au fiert, se scoate carnea, se dezoseaz**ă ş**i se taie cuburi mici, iar compozi**ţ**ia r**ă**mas**ă **se paseaz**ă**. G**ă**lbenu**ş**urile se amestec**ă **cu lapte, f**ă**in**ă**, sare** ş**i se adaug**ă **în compozi**ţ**ia ob**ţ**inut**ă **anterior. Se mai fierbe 10 min. La sfâr**ş**it se adaug**ă **buc**ăţ**i de unt sau margarin**ă**. Preparatul se prezint**ă **în**  **bol, cea**ş**c**ă**, sau supier**ă**, cu buc**ăţ**i mici** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **-se preg**ă**tesc legumele primar**  ş**i se taie felii**  **-se amestec**ă **f**ă**ina cu o parte din lapte**  **-g**ă**lbenu**ş**urile se amestec**ă **cu o parte din lapte** | **de carne** ş**i ciuperci t**ă**iate lame**  **-se serve**ş**te fierbinte**  **-ceapa se în**ă**bu**şă **cu legumele** ş**i jum**ă**tate din cantitatea de ciuperci, unt** ş**i sup**ă **pân**ă **se înmoaie**  **-se adaug**ă **restul de sup**ă ş**i f**ă**ina amestecat**ă **cu lapte. Se continu**ă **fierberea 15-20 min.**  **-se strecoar**ă ş**i se paseaz**ă  **-se repune la fiert, ad**ă**ugându-se restul de ciuperci, t**ă**iate cubule**ţ**e**  **-când acestea sunt bine fierte se retrage de pe foc, se adaug**ă **g**ă**lbenu**ş**urile cu laptele** ş**i sarea**  **-se introduc legumele în ap**ă **clocotit**ă **cu sare, se fierb pân**ă **sunt aproape gata**  **-se introduce** ş**i pe**ş**tele** ş**i se fierbe aproximativ 10 – 15 min**  **-se retrage vasul de pe foc, se scoate pe**ş**tele din sup**ă**, se tempereaz**ă**, se dezoseaz**ă ş**i se cur**ăţă **de piele, se op**ă**resc câteva fileuri**  **-restul de carne se trece prin ma**ş**ina de tocat sau sit**ă  **-piureul de pe**ş**te se adaug**ă **în supa strecurat**ă ş**i pasat**ă ş**i se mai fierbe 5 min. Se condimenteaz**ă **cu sare**  **-se serve**ş**te fierbinte cu cubule**ţ**e de pe**ş**te**  **-ceapa** ş**i cartofii se în**ă**bu**ş**esc în 25 g de margarin**ă **sau unt. Se adaug**ă **supa de oase** ş**i se fierb la foc moderat, amestecând continuu, pentru a nu se prinde pe vas. Când cartofii au fiert, se paseaz**ă**. Se amestec**ă **f**ă**ina cu laptele, g**ă**lbenu**ş**uri** ş**i sare, se adaug**ă **la crem**ăş**i se fierb înc**ă **10 minute. Deasupra se adaug**ă **buc**ăţ**i de margarin**ă **sau unt.**  **Crema se prezint**ă **în bol, supier**ă **sau cea**ş**c**ă**.**  **-ceapa se în**ă**bu**şă **în margarin**ă **sau unt cu sup**ă**. Se adaug**ă **maz**ă**re, sup**ă **de oase, sare, f**ă**in**ă **amestecat**ă **cu ap**ă**, se** |
| **Sup**ă **crem**ă **din pe**ş**te (**ş**al**ă**u)** |  |
|  | **-pe**ş**tele se cur**ăţă**, se eviscereaz**ă**, se spal**ă  **-legumele se cur**ăţă**, se spal**ă**, se cresteaz**ă |
| **Sup**ă**-crem**ă **din cartofi** |  |
| **Sup**ă**-crem**ă **din maz**ă**re** | **-cartofii se spal**ă**, se cur**ăţă **de coaj**ă**, se spal**ă ş**i se taie felii, se op**ă**resc** ş**i se îndep**ă**rteaz**ă **apa**  **-ou**ă**le se spal**ă**, se dezinfecteaz**ă**, se trec sub jet de ap**ă **rece** ş**i se separ**ă **albu**ş**urile de g**ă**lbenu**ş**uri**  **-f**ă**ina se cerne**  **-pâinea se taie cuburi mici, se rumenesc la cuptor stropite cu 25 g de margarin**ă  **-supa de oase se prepar**ă **folosind re**ţ**eta respectiv**ă |
|  | **-maz**ă**rea din conserv**ă **se scurge de lichid** ş**i se trece prin jet de ap**ă **rece**  **-ceapa se cur**ăţă**, se spal**ă**, se taie felii, se op**ă**re**ş**te** ş**i se îndep**ă**rteaz**ă **apa**  **-laptele se fierbe** ş**i se r**ă**ce**ş**te**  **-ou**ă**le se spal**ă**, se** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **dezinfecteaz**ă**, se trec prin jet de ap**ă **rece, se separ**ă **albu**ş**urile de g**ă**lbenu**ş**uri**  **-f**ă**ina se cerne**  **-supa de oase se prepar**ă **folosind re**ţ**eta respectiv**ă | **fierbe pân**ă **ce maz**ă**rea este bine fiart**ă**. Se trece prin pasoar ob**ţ**inându-se o crem**ă**. G**ă**lbenu**ş**urile se amestec**ă **cu lapte** ş**i sare, se toarn**ă **în crem**ă **amestecându-se continuu pentru a nu se t**ă**ia.**  **Se adaug**ă **buc**ăţ**i mici de margarin**ă **(25g) sau unt pentru împiedicarea form**ă**rii crustei.**  **Crema se prezint**ă **în cea**ş**c**ă**, bol,**  **supier**ă **sau crutoane deasupra. Se serve**ş**te fierbinte.** |

**Opera**ţ**ii preg**ă**titoare**:

* prelucrarea primară a legumelor se face specific pentru fiecare legumă, iar tăierea se face mărunt sau în felii subţiri;
* încălzirea supei de oase se face pentru scurtarea timpului de prelucrare termică;
* divizarea grăsimii: se utilizează margarină sau unt, care se împarte în trei părţi egale, 1/3 topindu-se pe baie de apă;
* obţinerea crutoanelor: se taie pâinea felii subţiri şi apoi cuburi, care se stropesc cu grăsime topită şi se rumenesc în cuptor;
* pregătirea elementelor de adaos: făina se cerne, ouăle se prelucrează primar prin separarea gălbenuşurilor; laptele se fierbe şi se temperează: se obţine un amestec de făină, gălbenuş, lapte, sare, amestec care are rolul de a mări consistenţa şi valoarea nutritivă a preparatului.

**Tehnica prepar**ă**rii** constă în:

* + - înăbuşirea legumelor cu supă şi 1/3 din grăsime până la pătrunderea parţială a legumelor;
    - fierberea până la pătrunderea componentelor, completând cu supă;
    - pasarea preparatului şi obţinerea unui piure de legume;
    - adăugarea compoziţiei de făină, gălbenuş şi lapte, subţiată cu supa de oase;
    - fierberea 10 minute pentru uniformizarea gustului, potrivind consistenţa preparatului de supă (dacă este nevoie) şi amestecându-l pentru a nu se forma aglomerări. La sfârşitul fierberii se adaugă cuburi de margarină, pentru a împiedica formarea unei pojghiţe pe suprafaţa preparatului.

Cremele se prezintă în ceaşcă, bol sau supieră şi se servesc fierbinţi, cu crutoanele de pâine deasupra.

Caracteristicile organoleptice precum şi defectele ce ar putea apărea la obţinerea cremelor sunt indicate în tabelele 8.7 şi 8.8.

*Tabelul 8.7*

## Caracteristicile organoleptice ale cremelor

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grupa de produse** | **Aspect** | **Culoare** | **Consisten**ţă | **Gust** ş**i miros** |
| **Creme** | **-opalescent** | **-alb-g**ă**lbuie sau** | **-semifluid**ă**,** | **-pl**ă**cute, specifice** |
|  | **-la suprafa**ţă | **cu nuan**ţă **slab**ă **a** | **omogen**ă | **legumei de baz**ă**,** |
|  | **crutoane de** | **culorii legumelor** |  | **f**ă**r**ă **gust** ş**i miros** |
|  | **pâine sau** | **de baz**ă |  | **str**ă**in** |
|  | **legume fierte,** |  |  | **-gust dulceag,** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **t**ă**iate diferit** |  |  | **condimentare**  **corespunz**ă**toare** |

*Tabelul 8.8*

## Defectele cremelor, cauze, posibilităţi de remediere

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Defecte** | **Cauze** | **Remediere** |
| **-consisten**ţă **dens**ă **sau pu**ţ**in dens**ă | **-dozare incorect**ă **a componentelor**  **-fierberea îndelungat**ă **sau insuficient**ă | **-ad**ă**ugarea de sup**ă **de oase** ş**i potrivirea consisten**ţ**ei**  **.fierberea pân**ă **la ob**ţ**inerea consisten**ţ**ei corespunz**ă**toare** |
| **-neomogene, cu aglomer**ă**ri**  **-condimentare excesiv**ă | **-fierberea insuficient**ă **(legume nep**ă**trunse)**  **-ad**ă**ugarea incorect**ă **a amestecului f**ă**in**ă**, lapte, g**ă**lbenu**ş **de ou** ş**i formarea unor aglomer**ă**ri de coagulat proteic** | **-continuarea fierberii** ş**i repetarea opera**ţ**iei de pasare**  **-ad**ă**ugarea de sup**ă **necondimentat**ă |
|  | **-dozarea incorect**ă **a condimentelor**  **-fierbere îndelungat**ă |  |

**FI**Ş**A TEHNOLOGIC**Ă

*Denumirea preparatului Grupa de preparate*

## Supă cremă din conopidă Preparate lichide speciale

**Caracterizarea preparatului**. Supa cremă din conopidă este apreciată pentru valoarea nutritivă ridicată dată de glucidele din conopidî, făină, lapte şi lipidele din gălbenuşuri, unt sau margarină, de proteinele superioare din ou şi lapte. Aregust dulceag şi aromă plăcută, se servesc ca felul I, având ca adaos unt, buchetele de conopidă. Se digeră uşor.

## Componente pentru 10 porţii a 200 g

-conopidă Kg 0,500 -margarină sau unt Kg 0,050

-ceapă Kg 0,100 -supă de oase L 1,500

-făină Kg 0,050 -sare Kg 0,010

-ouă (gălbenuşuri) Kg 0,50

**Ustensile necesare** sunt: vas pentru spălat, blat de lemn, oală, pahar gradat, sită, lingură de lemn, cuţit, tel, şervet de bucătărie.

## Verificarea calităţii materiilor prime folosite:

* + - conopida trebuie să fie proaspătă, întreagă, protejată de 1 – 6 frunze, coloraţia specifică soiului, fără lovituri;
    - ceapa să fie întreagă, nevătămată, fără urme de mucegai;
    - făina să aibă culoare albă, fără impurităţi, fără miros şi gust străin;
    - laptele proaspăt, cu gust şi miros specifice;
    - ouăle proaspete;
    - untul proaspăt cu gust plăcut şi miros specific;
    - supa de oase proaspăt pregătită, cu gust şi miros specifice.

## Operaţii pregătitoare:

* + - se curăţă ceapa, se spală, se taie peştişori;
    - se curăţă conopida, se spală, se desface bucheţele, se ţine în apă cu sare 10 min, pentru îndepărtarea eventualelor insecte;
    - se cerne făina;
    - se spală, se dezinfectează ouăle, se trec prin apă rece, se separă albuşurile de gălbenuşuri;
    - se pregăteşte amestecul de făină, gălbenuş şi lapte;
    - se prepară supa de oase.

**Tehnica prepar**ă**rii**. Ceapa se înăbuşă cu jumătate din cantitatea de margarină şi supă. Bucheţele de conopidă se fierb în supă. O parte din bucheţelele de conopidă se scot din supă. Se adaugă ceapa înăbuşită şi se mai fierbe 5 min. Se pasează. În compoziţia obţinută se adaugă amestecul pregătit din gălbenuşuri amestecate cu făină şi lapte. Se continuă fierberea 10 min. La sfârşit se adaugă bucăţi de unt sau margarină pentru a evita formarea peliculei la suprafaţă.

**Indici de calitate ai preparatului finit**. Consistenţa asemănătoare cu a smântânii proaspete.

Prezintă particule mici de legume aflate în suspensie în lichidul de fierbere. Culoare alb- gălbuie, gust dulceag.

## CIORBELE ŞI BORŞURILE

**Ciorbele** ş**i bor**ş**urile** sunt preparate obţinute din legume, sau din carne şi legume. Ele se deosebesc de supe prin faptul că se acresc.

Componentele de bază ale ciorbelor şi borşurilor sunt:

*- elementul lichid*, care este apa caldă şi grăsimea, pentru „ciorbele şi borşurile din legume”, supa de oase, pentru „ciorbele şi borşurile din legume şi supă de oase” şi supa de carne, pentru „ciorbele şi borşurile din legume şi carne” (carnea rămânând în preparat);

* *legume diferite*: cel mai des utilizate fiind ceapa, morcovul, pătrunjelul, ţelina;
* *elemente de adaos*, orez sau paste făinoase cu rol de mărire a consistenţei; făină – cu rol de legare cşi mărire a consistenţei; ou, smântână, iaurt, lapte – cu rol de mărire a valorii nutritive şi îmbunătăţire a gustului; se pot utiliza unul sau mai multe elemente de adaos;
* *elemente de acrire*: zeama de varză murată, borş, oţet, sare de lămâie sau suc de lămâie, iaurt, zer, suc de roşii sau pastă de tomate, piure de fructe crude (corcoduşe, prune verzi, struguri verzi – aguridă);
* *verde*ţ*uri condimentare*: leuştean, pătrunjel şi mărar, pentru ciorbe, iar pentru borşuri – leuştean şi pătrunjel.

## CIORBELE ŞI BORŞURILE DE LEGUME

Aceste ciorbe şi borşuri precum şi cele din legume şi supă de oase, se obţin conform schemei tehnologice generale 8.2, descrisă la obţinerea supelor, intervenind în plus operaţiile pregătitoare pentru unele elemente de acrire, şi anume: zeama de varză şi borşul se fierb separat, se spumează şi se strecoară; pasta de tomate se diluează cu apă; sarea de lămâie se dizolvă în apă; piureul de fructe crude se obţine prin fierberea şi pasarea acestora. Elementele de acrire se adaugă în preparat numai în ultimele 10 minute de fierbere, pentru a nu îngreuna înmuierea legumelor datorită acidităţii lor.

**Caracteristicile organoleptice**, precum şi unele defecte ce ar putea apărea la obţinerea lor sunt aceleaşi cu cele indicate ]n tabelele 8.3 şi 8.4, la ciorbe şi borşuri gustul fiind acrişor, specific elementului de acrire.

Spre exemplificare se prezintă trei sortimente de ciorbe: „ciorbă de cartofi”, „ciorbă de fasole verde” şi „ciorbă de salată verde”.

## Ciorba de cartofi

Este o ciorbă de legume, deci elementul lichid este apa caldă, Rădăcinoasele se prelucrează primar şi se taie mărunt, iar cartofii, după prelucrarea primară, se taie cuburi. Leuşteanul, prelucrat primar, se adaugă în preparat o dată cu borşul, iar pătrunjelul, la servire.

## Ciorba de salată

Este tot o ciorbă de legume. Salata verde se curăţă, se spală fiecare frunză în jet de apă şi se taie fâşii subţiri, înăbuşindu-se în 50 ml apă şi 10 g untură. Costiţa se taie cuburi şi se înăbuşă în 25 ml apă. Din albuşurile bătute şi prăjite în untură se prepară o omletă care se taie în cuburi. Se formează o compoziţie din gălbenuş, făină, smântână (sau iaurt) care este elementul de adaos al preparatului, alături de costiţă şi omletă.

## Ciorbă de fasole verde

Este o ciorbă de legume şi supă de oase. Fasolea verde se prelucrează primar şi se taie în bucăţi mici; morcovii şi ceapa, după prelucrare primară, se taie mărunt; roşiile proaspete, se spală, se opăresc, se decojesc, se taie felii şi se adaugă în preparat o dată cu elementele de adaos: făina cernută se amestecă cu 100 ml supă de oase. Mărarul prelucrat primar se adaugă în preparat o dată cu oţetul, iar pătrunjelul verde şi smântâna se adaugă la servire.

## CIORBELE ŞI BORŞURILE DIN LEGUME ŞI CARNE

Aceste preparate se pot obţine aplicând procesul tehnologic indicat în schema 8.5

*Schema 8.5*

## Schema tehnologică de obţinere a ciorbelor şi borşurilor din legume şi carne



**Prelucrarea primar**ă **a verde**ţ**urilor**

**Prelucrarea primar**ă **a legumelor**

**Preg**ă**tirea elementelor de adaos**

**Prelucrarea elementelor de acrire**

**OPERA**Ţ**II PREG**Ă**TITOARE**

**Dozarea componentelor: carne, legume, elemente de adaos, elemente de acrire, verde**ţ**uri condimentare, condimente. Verificarea calit**ăţ**ii componentelor**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Prelucrarea primar**ă **a c**ă**rnii** | |  |
| **Fierberea extractiv**ă **a c**ă**rnii** | | |
|  | **Fierberea c**ă**rnii** ş**i a legumelor** | |
| **Fierberea 15 minute** | |
| **Servirea** | |

**Opera**ţ**ii preg**ă**titoare** pentru legume, elemente de adaos, verdeţuri sunt cele indicate la supe. Pregătirea elementelor pentru acrire s-a indicat la obţinerea ciorbelor şi a borşurilor

din legume. Operaţia pregătitoare specifică este prelucrarea primară a cărnii prin: curăţirea de pieliţe; spălarea; porţionarea la gramaj şi blanşarea (opărirea), aplicată numai cărnii cu miros specific (de exemplu, carnea de ovine).

**Tehnica prepar**ă**rii** constă în:

* fierberea extractivă a cărnii, în apă rece (2-4 l pentru 10 porţii) cu sare, până la pătrunderea parţială a cărnii; în timpul fierberii se îndepărtează spuma;
* adăugarea legumelor şi continuarea fierberii până la pătrunderea componentelor (marmita se închide după adăugarea legumelor);
* adăugarea elementelor de adaos, a elementului de acrire, a condimentelor şi a verdeţurilor condimentare (se reţine numai pătrunjel pentru servire);
* fierberea 15 minute pentru uniformizarea gustului preparatului.

Preparatele lichide se servesc fierbinţi, la bol, supieră sau cană. Se pot servi imediat sau să se păstreze la cald pe baie de apă cel mult 4 ore la 60oC. Se pot păstra maxim 48 ore de la preparare, la temperatura de 0 – 4oC, în dulapuri frigorifice sau vitrine curate, dezinfectate, fără miros străin, destinate în exclusivitate păstrării lor.

**Indicii de calitate** precum şi **defectele** ce pot apărea sunt indicate în tabelele 8.9 şi

8.10.

*Tabelul 8.9*

## Caracteristicile organoleptice ale ciorbelor şi borşurilor din carne şi legume

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aspect** | **Culoare** | **Consisten**ţă | **Gust** ş**i miros** |
| **-opalescent**  **-buc**ăţ**i de carne cu os sau f**ă**r**ă **os uniform propor**ţ**ionate, p**ă**trunse, cu form**ă **definit**ă  **-legume t**ă**iate specific preparatului p**ă**trunse, nesf**ă**râmate**  **-elemente de adaos** | **-alb-g**ă**lbuie (cele cu ou**ă**)**  **-ro**ş**iatic**ă **(cele cu past**ă **de tomate sau ro**ş**ii)** | **lichid**ă | **-pl**ă**cute, caracteristice elementelor din componen**ţă**, f**ă**r**ă **gust** ş**i miros**  **-gust acri**ş**or,**  **condimentare corespunz**ă**toare** |

*Tabelul 8.10*

## Defecte, cauze, posibilităţi de remediere

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Defecte** | **Cauze** | **Remediere** |
| **-carne** ş**i legume sf**ă**râmate, f**ă**r**ă **form**ă **definit**ă | **-fierbere prelungit**ă  **-fierbere în clocote mari** | **-la carnea cu** ţ**esut conjunctiv care se sf**ă**râm**ă **u**ş**or (pe**ş**te) se adaug**ă **în apa de fierbere pu**ţ**in o**ţ**et, pentru a preveni**  **sf**ă**râmarea c**ă**rnii** |
| **.aspect tulbure** | **-nu s-a ad**ă**ugat sare la începutul fierberii**  **-nu s-a înl**ă**turat spuma la timp**  **-s-a dep**ăş**it timpul de fierbere** |  |
| **-condimentare excesiv**ă **(prea s**ă**rat**ă**) sau cu gust** ş**i arom**ă **denaturate** | **-dozare gre**ş**it**ă **a condimentelor** | **-se adaug**ă **sup**ă **de oase necondimentat**ă |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **-densitate prea mare** | **-cantitate prea mic**ă **de lichid**  **-fierbere prelungit**ă  **-propor**ţ**ie necorespunz**ă**toare între lichid, legume, elemente de**  **adaos** | **-ad**ă**ugare de sup**ă **de oase** |

Pentru sortimentele de ciorbe şi borşuri din legume şi carne, pregătite frecvent în unităţile de alimentaţie publică, se aplică schema tehnologică 8.5, existând unele particularităţi în preparare, şi anume:

## Ciorbă ardelenească cu carne de porc

Legumele, după prelucrarea primară, se taie mărunt; tarhonul se opăreşte; pătrunjelul se adaugă doar la servire.

## Ciorbă de perişoare (a la grecque)

Preparatele lichide „a la grecque” se caracterizează prin prezenţa compoziţiei de făină, smântână (sau iaurt) şi gălbenuş de ou, acrirea făcându-se cu suc de lămâie (sau sare de lămâie), la servire adăugându-se mărar verde.

Carnea prelucrată primar se toacă cu ½ ceapă tăiată sferturi; rădăcinoasele şi ½ din ceapă se prelucrează primar şi se taie mărunt; orezul se prelucrează primar şi 1/3 se opăreşte: lămâia se spală şi se stoarce sucul; perişoarele se pregătesc din carnea şi ceapa tocată la care se adaugă orezul opărit, un ou întreg, pătrunjelul verde şi sare – se modelează perişoare mici, rotunde (4 bucăţi la porţie) care se pun pe un platou stropit cu apă şi se adaugă în preparat o dată cu 2/3 din orez, când legumele sunt pătrunse parţial. Fierberea perişoarelor durează 20 minute.

## Ciorbă de burtă

Amestecul pentru ciorbă se opăreşte şi se spală. Rădăcinoasele şi ceapa prelucrate primar se taie în două sau în patru; usturoiul se curăţă, se spală, ½ lăsându-se întreg şi adăugându-se la fiert cu rădăcinoasele, iar ½ se zdrobeşte, se amestecă cu zeama (200 ml) şi se strecoară; gogoşarii se spală şi se taie fâşii. Prelucrarea termică se face în 8 litri de apă, timp de 6 ore. După fierbere, se strecoară preparatul şi burta se taie în fâşii subţiri, lungi de 5 cm, adăugându-se în zeamă, alături de elementele de adaos (oţet, gogoşari, usturoi) cu care se fierbe încă 10 minute.

## Ciorba de potroace

Măruntaiele se spală, se curăţă şi se opăresc; rădăcinoasele prelucrate primar şi ceapa se taie mărunt; roşiile se spală, se opăresc, se decojesc, se taie felii şi se adaugă în preparat o dată cu zeama de varză şi celelalte adaosuri.

## Borş cu carne de miel

Carnea de miel prelucrată primar se opăreşte şi se spală în apă rece; rădăcinoasele prelucrate primar se crestează; ceapa uscată şi ceapa verde se prelucrează primar şi se taie mărunt. Carnea se pune la fiert după pătrunderea parţială a rădăcinoaselor şi a cepei, iar ceapa verde se adaugă o dată cu borşul. Rădăcinoasele se îndepărtează din preparat după prelucrarea termică. La servire se adaugă ½ din pătrunjelul verde, restul verdeţurilor fiind adăugate o dată cu borşul.

## Borş moldovenesc

Rădăcinoasele prelucrate primar se taie fâşii înguste, ceapa mărunt, castraveţii muraţi se spală, se curăţă de coajă şi seminţe, se taie fâşii şi se opăresc. La servire se adaugă ½ din pătrunjelul verde.

**Bor**ş **pesc**ă**resc**

Capetele şi cozile de peşte se spală, se scot osul amar şi branhiile; rădăcinoasele şi ceapa se prelucrează primar, se taie mărunt şi se pun la fiert primele în apă caldă cu sare; roşiile proaspete se curăţă, se spală, se opăresc şi se taie felii. După pătrunderea parţială a rădăcinoaselor se pun capetele şi cozile de peşte la fiert, împreună cu borşul şi pasta de tomate. Roşiile se adaugă la sfârşitul fierberii, cu verdeaţă. La servire se adaugă ½ din pătrunjelul verde.

## Borş rusesc

Legumele, prelucrate primar, se taie astfel: cartofii cuburi, rădăcinoasele, ceapa, varza, ardeii graşi fâşii, roşiile felii, sfecla roşie după prelucrarea primară şi tăiere se fierbe în 1/3 din borş până la pătrunderea parţială. Ceapa, rădăcinoasele, varza şi ardeii se înăbuşă separat în ulei şi 100 ml apă, până la pătrunderea parţială. La servire se adaugă smântâna şi 1/3 din pătrunjel.

## Ciorba ţărănească cu carne de vită

Legumele, după prelucrarea primară, se taie astfel: cartofii cuburi, rădăcinoasele triunghiuri, ceapa măruntă, ardeii fâşii, varza careuri; roşiile proaspete, spălate, opărite, decojite sunt tăiate felii; mazărea şi fasolea conservată se scurg de lichid şi se spală; leuşteanul şi ½ din pătrunjel se adaugă în preparat o dată cu borşul, iar restul de pătrunjel, la servire.

## TRANSFORMĂRI CE AU LOC ÎN TIMPUL PREGĂTIRII PREPARATELOR LICHIDE SPECIALE

Caracteristice pentru preparatele lichide cu carne este introducerea acesteia în apă urmată de fierbere la foc moderat.

Prin fierbere alimentele cedează o serie de substanţe nutritive solubile cum sunt: substanţe minerale, glucide, proteine solubile (albumine, globuline) şi vitamine hidrosolubile care trec în apa de fierbere influenţând valoarea nutritivă a preparatelor.

Protopectina care leagă celulele ţesuturilor vegetale se transformă în pectină solubilă şi legumele se înmoaie. Pectinele prin fierbere îndulcesc gustul preparatelor lichide în care au fiert legumele, dacă apa folosită nu este calcaroasă.

Preparatele lichide speciale se realizează prin tratamentul termic de fierbere. Înainte de fierbere, alimentele sunt prelucrate primar, timp în care au loc pierderi cantitative şi calitative. Astfel prin curăţire, spălare, tăiere se pierd substanţe nutritive aflate la suprafaţa alimentelor.

Prin spălare se pierd componentele chimice solubile în apă, iar altele se degradează prin contact cu aerul. Pentru reducerea pierderilor pe măsură ce alimentele sunt prelucrate primar trebuie supuse imediat tratamentului termic.

După prelucrarea termică, supele se strecoară, pentru a se obţine un lichid cât mai limpede, iar supele-creme se pasează, pentru a avea consistenţă cremoasă, lejeră. În acest caz legumele trec în lichidul de fierbere sub forma de particule fine, în suspensie.

În timpul pregătirii, legumele cu conţinut mare de apă şi carnea îşi micşorează volumul, cedând o parte din apă mediului de fierbere, iar legumele sărace în apă şi produsele cerealiere absorb apă din lichidul de fierbere, mărindu-şi volumul şi greutatea.

Pe parcursul fierberii, lichidul se concentrează în substanţe nutritive, provenite din materiile prime.

Această concentrare de factori nutritivi influenţează pozitiv procesul de digestie şi asimilare. Se măreşte secreţia sucurilor digestive, stimulând pofta de mâncare.

Pentru preparatele lichide se pot folosi şi legume deshidratate, şi prin fierberea lor în condiţii corecte calităţile nutriţionale sunt aproape identice cu cele ale legumelor proaspete.

Întrucât fierberea alimentelor duce la o importantă pierdere de vitamine termosensibile (tiamină, acid ascorbic), se recomandă la sfârşitul pregătirii lor să se adauge sucuri de legume verzi, verdeaţa tăiată mărunt, ouă, unt.