

**Афанасьєва К.К., Стойчик Т.І.**

# **ДОВІДНИК КУЛІНАРА**

**для учнів, викладачів та майстрів виробничого навчання  
професійно-технічних навчальних закладів**

**м. Дніпропетровськ  
Журфонд  
2015 рік**

УДК 641.5: 038 (075)

ББК 36.99я2

А 94

*Схвалено для використання у професійно-технічних навчальних закладах рішенням  
Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»  
Міністерства освіти і науки України (протокол №14 від 18.12.2015 р.)*

#### РЕЦЕНЗЕНТИ:

*Юрченко К.М.* – керівник об'єктами харчування ТОВ «ОМС-Україна»;

*Гайдар Г.І.* – заступник директора з навчально-виробничої роботи Криворізького центру професійної освіти робітничих кадрів торгівлі та ресторанного сервісу;

*Куба О.М.* – викладач дисципліни «Технологія приготування їжі з основами товарознавства», спеціаліст вищої категорії Вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету

#### **А94 Афанасьєва К.К., Стойчик Т.І.**

Термінологічний довідник кулінара – Дніпропетровськ: Журфонд, 2015. - 114 с.

У термінологічному довіднику в структурованому вигляді викладено 514 загальних та спеціальних термінів і понять, склад яких відповідає державному стандарту професійно-технічної освіти з професії «Кухар» (кваліфікація - 3, 4 розряди).

Докладно розглянуті не тільки основні найбільш вживані кулінарні терміни, а також ті, які ввійшли в термінологію, відповідно до змін в технологіях сфери харчування.

Довідник розрахований на учнів, викладачів та майстрів виробничого навчання професійно-технічних навчальних закладів кулінарного профілю. Може бути корисний широкому колу читачів, які цікавляться кулінарною справою.

© Афанасьєва К.К., Стойчик Т.І.,  
2015

# Зміст

	Передмова	4
Розділ 1	Основні поняття	5
Розділ 2	Хімічний склад продуктів харчування	6
Розділ 3	Овочі, гриби: обробка, продукти їх переробки	9
Розділ 4	Риба, нерибні продукти моря	28
Розділ 5	М'ясо, субпродукти	37
Розділ 6	Сільськогосподарська птиця, дичина	46
Розділ 7	Теплова кулінарна обробка продуктів	48
Розділ 8	Жири	53
Розділ 9	Перші страви	56
Розділ 10	Соуси	59
Розділ 11	Крупи, бобові, макаронні вироби	61
Розділ 12	Яйця, продукти їх переробки	65
Розділ 13	Закуски, холодні страви, продукти для їх приготування	66
Розділ 14	Плоди, ягоди, горіхи продукти їх переробки	75
Розділ 15	Молоко та продукти переробки	99
Розділ 16	Приправи, спеції та прянощі	91
Розділ 17	Солодкі страви та напої	97
Розділ 18	Речовини здатні утворювати желе	103
Розділ 19	Розпушувачі тіста	105
	Алфавітний покажчик	106
	Список використаної літератури	113

## **ПЕРЕДМОВА**

В умовах впровадження ринкових відносин в економіці інтенсивно формується ринок праці. Вимоги роботодавців до рівня кваліфікації і професійної компетентності робітників сфери харчування значно урізноманітнилися. Підприємства масового харчування активно впроваджують нові технології, ефективну організацію праці, а це породжує потребу в робітниках нової формації, конкурентоздатних ринку праці. Відтак, актуальною постає проблема якісної підготовки робітників.

Перед педагогічними працівниками професійно-технічних навчальних закладів постало завдання пошуку шляхів ефективної підготовки, задля підвищення компетентності кваліфікованих робітників для підприємств масового харчування. Саме тому, виникла ідея створення довідника кулінара, який допоможе учню добре оволодіти мовним «інструментарієм» свого фаху – термінологією та бути готовим до сприйняття і засвоєння нових термінів і понять. Для вирішення означених завдань автори-упорядники намагались зібрати найбільш вживані кулінарні терміни та сформувані цілісний підхід до підготовки кухаря 3-4 розряду. Терміни супроводжуються фотозображеннями, що допоможе учням краще засвоїти нову інформацію. Довідник складається з 19 розділів, відповідно до програми підготовки з урахуванням вимог підприємств-замовників робітничих кадрів.

Звісно, що довідник кулінара має постійно оновлюватись та мати динамічне середовище до запровадження інноваційних процесів у галузі. Тому в подальшому пошук шляхів підвищення компетентності випускників буде спрямовано на створення електронного довідника кулінара, де основним принципом буде легкість пошуку термінів через кнопку «пошук».

Можливо на думку окремих науковців чи практиків в довіднику використані деякі неточності в трактовці термінів. Тому авторський колектив буде вдячний за зауваження та відгуки для подальшого удосконалення видання.

Колектив авторів висловлює щиру подяку за консультування і методичні поради під час підготовки довідника кулінара докторові педагогічних наук, професору ДВНЗ "Університет менеджменту освіти" НАПН України **Сергєєвій Ларисі Миколаївні** за слушні поради під час роботи над рукописом довідника кулінара для професійно-технічних навчальних закладів. Сердечні слова подяки завідувачу сектору Інституту модернізації змісту освіти **Онопрієнко Людмилі Михайлівні**, методисту вищої категорії Інституту модернізації змісту освіти **Меркуловій Людмилі Олексіївні**, керівнику об'єктами харчування ТОВ «ОМС-Україна **Юрченко Катерині Михайлівні**, заступнику директора з навчально-виробничої роботи Криворізького центру професійної освіти робітничих кадрів торгівлі та ресторанного сервісу **Гайдар Галині Іванівні**, заступнику директора з навчальної роботи Вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету **Ніколіній Валентині Василівні**, викладачу дисципліни «Технологія приготування їжі з основами товарознавства, спеціалісту вищої категорії Вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету **Кубі Олені Миколаївні** за інтерес, виявлений до проблеми оновлення змісту підготовки кваліфікованих робітників сфери масового харчування, неоціненну професійну підтримку при упорядкуванні довідника кулінара та рецензування даного рукопису.

# Розділ 1. Основні поняття

**ГАРНІР (garnish; sidedish)** – це додатковий компонент основної страви, який покращує її смак, аромат і підвищує поживність.

Гарнір повинен відповідати основній страві за формою, ароматом, кольором і смаковими якостями.

**Простий гарнір (simplegarnish)** – це гарнір, до складу якого входить один вид продукту, овочів.

**Складний гарнір (compoundgarnish)** – це гарнір, який складається з двох, трьох і більше видів продуктів, овочів.

**ГОТОВА КУЛІНАРНА ПРОДУКЦІЯ (ready-made meals)** — різні страви, кулінарні та кондитерські вироби.

**КУЛІНАРНИЙ ВИРІБ (culinaryproduct)**— харчовий продукт або поєднання продуктів, які доведені до кулінарної готовності, але потребують незначної додаткової обробки (розігрівання, порціонування, оформлення).

**НАПІВФАБРИКАТИ (half-finished/semi-finished product; preparedfood, conveniencefoods)** — продукти, які пройшли одну або кілька стадій кулінарної обробки (первинну чи теплову), але ще не доведені до кулінарної готовності і призначені для подальшої обробки та приготування страв і кулінарних виробів. Вони ще не придатні для споживання.

**ПІДПРИЄМСТВО ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ (public food service establishment)** — це виробничо-торгова одиниця (їдальня, ресторан, кафе, закусочна, бар та ін.), яка виконує функції забезпечення населення харчуванням (виробництво кулінарної продукції, її реалізація й організація споживання), а також організовує цікаве дозвілля.

**СИРОВИНА (product)** — продукти харчування (овочі, риба, м'ясо та ін.), які надходять на підприємство і призначені для обробки, виробництва напівфабрикатів і приготування кулінарної продукції.

**СТРАВА (dish; course)** — поєднання продуктів харчування, які доведені до кулінарної готовності, порціоновані, оформлені і готові для споживання.

**ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС (technical process)** – процес перетворення сировини на готову продукцію.



## Розділ 2. Хімічний склад продуктів харчування

**АРОМАТИЧНІ РЕЧОВИНИ (aromatic substances)** - це ефірні олії й екстрактивні речовини. Ефірні олії містяться в овочах, плодах, ягодах, прянощах, і надають їм приємного аромату. Аромат продуктів харчування – це важливий показник якості.

Приємний аромат їжі викликає апетит і поліпшує її засвоєння. Ароматичні речовини легко вивітрюються під час теплової обробки і зберіганні продуктів.



**БАРВНИКИ (colourants)** – це забарвлені органічні сполуки, що синтезуються рослинами та живими організмами (природні барвники), або отримані методами органічного синтезу (синтетичні) та застосовуються для надання бажаного кольору різним виробам, до них відносять:

- *хлорофіл* – зелений пігмент овочів і плодів;
- *каротиноїди* – жовті пігменти: каротин, ксантофіл, лікопін, які містяться у моркві, цитрусових плодах;
- *антоціани і беталаміни* – пігменти буряків, чорної смородини, винограду, вишні.



**БІЛКИ (proteins)** – це органічні речовини, без яких неможливі життя і розвиток організму. Вони потрібні для побудови тканин тіла і відновлення клітин, що відмирають; утворення ферментів, вітамінів, гормонів та імунних тіл. Білки складаються з амінокислот, які, з'єднуючись між собою, надають їм різноманітних властивостей. У рослинах і в організмі тварин білки перебувають у трьох станах:

- рідкому (білки молока, крові);
- напіврідкому (яйце);
- твердому (шерсть, нігті).



**ВОДА (water)** – хімічна сполука водню з киснем, безбарвна рідина без запаху і смаку. У природі існує у трьох агрегатних станах — твердому (лід), рідкому (вода) і газоподібному (водяна пара).

Має велике значення для організму людини. Вона є середовищем, в якому живуть клітини і підтримується зв'язок між ними, а також є основою всіх рідин в організмі (крові, лімфи, травних соків). Вода бере участь в обміні речовин, виводить із організму непотрібні і шкідливі продукти.



**ВІТАМІНИ (vitamins)** – це органічні сполуки різної хімічної структури, що регулюють процеси обміну речовини у живих організмах, беруть участь в утворенні ферментів і тканин, підтримують захисні властивості організму в боротьбі з інфекціями. Вони не синтезуються організмом, а надходять з продуктами харчування. Вітаміни містяться майже в усіх продуктах харчування. Деякі продукти вітамінізують у процесі виробництва: молоко, масло вершкове, кондитерські вироби.



## Розділ 2. Хімічний склад продуктів харчування

**ВУГЛЕВОДИ (starches)** – це органічні речовини, до складу яких входить вуглець, кисень. Синтезуються вуглеводи рослинами з вуглекислоти і води під дією сонячної енергії. Тому вони становлять значну частину продуктів рослинного походження (80-90% сухої речовини) і в невеликих кількостях присутні в тканинах тваринного походження (до 2%).

Вуглеводи – основні постачальники енергії організму людини, на їхню частку припадає до 70% добового раціону людини. Вони входять до складу клітин і тканин, містяться в крові, в печінці (у вигляді глікогену – тваринного крохмалю). В організмі вуглеводів мало (до 1 % маси тіла людини), тому для покриття енергетичних витрат вони повинні надходити з їжею.

**ГЛІКОЗИДИ (glycosides)** – це складні органічні сполуки моносахаридів з агліконом – речовиною, що має різкий запах і гіркий смак. В основному вони містяться в овочах (цибулі, редьці, хрінні), плодах (грейпфрутах). В малих дозах вони збуджують апетит, а у великих – є отрутою для організму.

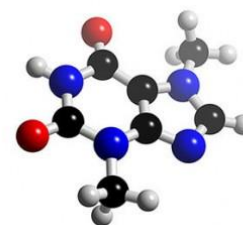
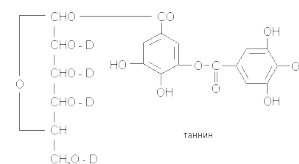
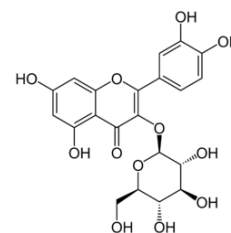
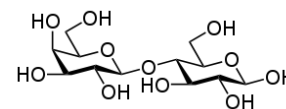
**ДУБИЛЬНІ РЕЧОВИНИ (tannins)** – такі речовини мають приємний в'язучий смак. Вони містяться в багатьох плодах (горобині, хурмі).

**ЖИРИ (stuffing; suet)** – це складні ефіри трьохатомного спирту гліцерину і жирних кислот.

Роль жирів у харчуванні визначається їх високою калорійністю і участю у процесах обміну. Жир входить до складу клітин і тканин як пластичний матеріал і використовується організмом як джерело енергії.

З жирами в організм надходять необхідні для життєдіяльності речовини і вітаміни А, Д, Е, незамінні жирні кислоти, лецитин. Жири забезпечують усмоктування з кишок ряду мінеральних речовин і жиророзчинних вітамінів. Вони покращують смак їжі і викликають почуття ситості, сприяють рівномірному прогріванню продуктів при смаженні, розчиняють барвні та ароматичні речовини овочів при пасеруванні. Жири в організмі можуть утворюватися з вуглеводів і білків, але повною мірою ними не замінюються.

**МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ (minerals)** – всі речовини, які мають мінеральне походження, незамінна складова їжі. Вони входять до складу мінеральних солей, органічних кислот. Значення цих речовин для організму людини полягає в тому, що вони беруть участь у побудові тканин (кісток), підтримуванні кислотно-лужної рівноваги, нормалізації водно-сольового обміну діяльності центральної нервової системи, входять до складу крові.

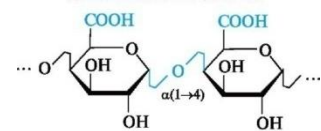


## Розділ 2. Хімічний склад продуктів харчування

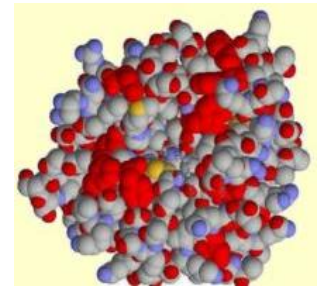
**ОРГАНІЧНІ КИСЛОТИ (carboxylic acids)** містяться в плодах і овочах у вільному стані, а також утворюються в процесі їх переробки (при квашенні). До них відносять оцтову, молочну, лимонну, яблучну, бензойну та інші кислоти. В поєднанні з іншими речовинами вони надають продуктам звичного для нас смаку, беруть участь в обміні речовин в організмі людини (збуджують травні залози), деякі з них застосовуються для консервування.



**ПЕКТИНОВІ РЕЧОВИНИ (pectin substances)** – ці речовини є похідними вуглеводів і входять до складу овочів та плодів.

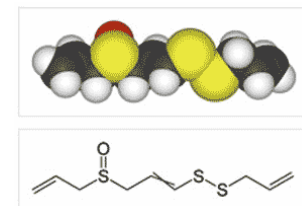


**ФЕРМЕНТИ (ензими) (enzymes)** – це органічні речовини білкової природи, які виконують роль каталізаторів біохімічних процесів (травлення, дихання, утворення тканин організму), активізуючи, прискорюючи їх.



Ферменти утворюються в кожній живій клітині й можуть проявляти активність поза нею. Ферменти відіграють важливу роль при виробництві харчових продуктів, їх зберіганні та кулінарній обробці.

**ФІТОНЦИДИ (phytoncids)** – це речовини, які мають бактерицидні властивості. Потрапляючи в організм людини з їжею, вони знищують шкідливі мікроби в харчовому каналі. Фітонциди є у часнику, цибулі, хріні, петрушці, цитрусових, малині. При зберіганні продуктів кількість і активність фітонцидів знижується.



**ЯКІСТЬ (quality)** – це сукупність властивостей і характеристик продуктів або послуг, які надають продукції або послугам здатності задовольнити обумовлені або передбаченні потреби людини.





**ОВОЧІ (vegetables)** – життєво необхідні продукти харчування. Вони посилюють виділення підшлункового соку і поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу і поліпшують процес травлення в організмі.



### ВЕГЕТАВИВНІ ОВОЧІ

**БУЛЬБОПЛОДИ (tuberous roots)** — це овочі, в яких у їжу використовують підземне стебло.

**Батат (солодка картопля) (batata)** - має бульби різної форми і забарвлення, за розміром більші, ніж картопля. М'якоть солодкувата, за смаком нагадує картоплю. Цінні сорти батату з оранжевою м'якоттю, оскільки вони багаті на каротин. Вуглеводи і білки засвоюються краще, ніж картоплі, оскільки вони перебувають у вигляді цукрів і декстринів, а не крохмалю. Енергетична цінність батату значно вища, ніж картоплі, і становить близько 125 ккал. Він містить, %: цукрів — 6, крохмалю — 20, білків — 2. Використовують батат для приготування перших і других страв, а також для отримання крохмалю і патоки.



**Картопля (potato)** - це овоч, бульба покрита шкірочкою, яка складається з пробкової речовини. Шкірочка має отвори, через які відбувається газо- і водообмін. В сухих бульбах вони майже закриті, при підвищеній вологості отвори відкриваються і через них вільно проникають різні мікроорганізми, які викликають захворювання картоплі.



Картопля — цінний продукт харчування. На відміну від інших овочів, у ній порівняно невеликий вміст води (70-87 %), цукрів (0,5-1,3 %) і найвищий — крохмалю (10-25 %). Картопля містить азотисті (1,5-3 %), мінеральні (0,5-2 %) і пектинові (0,1-0,6 %) речовини, клітковину (0,2-3,5 %), а також повноцінний білок туберин (0,7-2,6 %), який за своїм амінокислотним складом наближається до білка курячого яйця і повністю засвоюється організмом людини, з мінеральних речовин — калій, фосфор, магній, кальцій, натрій, залізо, мідь, цинк та ін.

У картоплі невисокий вміст вітамінів, серед яких переважає аскорбінова кислота (17-20%). Проте у зв'язку з високим споживанням картопля є основним джерелом вітаміну С: 30-80 % добової потреби. Добову потребу у вітаміні С покриває 250 г картоплі. У невеликих кількостях є вітаміни В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, РР, К, Е, каротин.

**Топінамбур (земляна груша), (girasol; artichoke)** — багаторічна рослина. Бульби бувають овальні, видовжені та веретеноподібні з великими вічками на поверхні. Забарвлення бульб жовто-біле, рожеве, червоне, фіолетове. М'якоть біла, соковита, солодкувата. Топінамбур містить, %: інуліну — 20, сахарози — 5, азотистих речовин — 3. Використовують у сирому вигляді для салатів, також для смаження, для виробництва спирту й інуліну.



**ДЕСЕРТНІ ОВОЧІ (dessertvegetables)**, (ревінь, спаржа, артишок) мають особливі смакові якості, завдяки яким їх використовують для приготування десертних страв.

**Артишоки (artichoke)** — квіти багаторічної рослини, які збирають до початку повного цвітіння. Їстівними частинами їх є м'ясисте квітколоже нерозкритих суцвіть (корзинок) і потовщені основи лусочок — пелюсток нижніх рядів. Артишоки містять цукри (12,7%), білки (2,2 %), інулін (2 %), вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Страви з них корисні людям похилого віку, хворим на атеросклероз. У кулінарії їх використовують як делікатесний продукт. Артишоки відварюють і подають з маслом або соусом (як другу страву). Краще вживати артишоки молоді, зелені, великі.



Перед тепловою обробкою гострим ножом зрізують верхню колючу частину листя, відрізують стебло і зачищають денце від сухого листя. Потім ложкою або виїмкою видаляють м'яку волокнисту серцевину і промивають, щоб запобігти потемнінню, всі зрізи натирають лимоном або змочують лимонною кислотою. Оброблені артишоки зберігають не більше однієї години у підкисленій холодній воді. Перед варінням їх перев'язують шпагатом для збереження форми.

**Ревінь (pieplant)** — багаторічна рослина, за зовнішнім виглядом нагадує лопух. В їжу вживають молоді, товсті, м'ясисті, видовжені зелені, рожеві або червоні черешки (завтовшки до 2 см, завдовжки 30-70 см).



Листя в їжу, як правило, не використовують, хоча, відварене, воно може замінити щавель. Смак черешків, особливо варених, нагадує смак яблук. Запаху ревінь не має, лише сорт Суничний відзначається приємним слабким запахом суниць. Ревінь містить багато води (90,1-94,3 %), органічні кислоти (0,7-1,8 %), серед яких переважає яблучна — у весняному ревеню і щавлева — в осінньому. В ньому досить багато пектинових речовин (1,0-2,5 %), мало цукрів (0,7-2,6 %), вітаміну С (2-12 мг%), азотистих речовин (0,7-0,9 %), каротину (1,0 мг%) і клітковини (0,6-1,2 %). Оскільки ревінь з'являється ранньою весною, він може бути джерелом вітаміну С. Стимулює роботу кишечника, проте протипоказаний у великих кількостях дітям.

Обробляють ревінь так: перебирають, зрізують нижню частину з черешків, знімають шкірочку і промивають. Нарізають упоперек на шматочки і використовують для приготування узварів, киселів, желе, соусів, начинок для пиріжків, вареників.

**Спаржа (asparagus)** — багаторічна рослина, яка містить 93,6 % води, 2,9 % вуглеводів, 1,9 % білків, 0,8 % клітковини, 21 мг% вітаміну С, 0,6 % мінеральних речовин, особливо багато солей калію, фосфору, кальцію, магнію, заліза. В їжу використовують молоді пагони біло-рожевого кольору, які ще не показалися з-під землі завдовжки 18-20 см. Вони мають солодкуватий ніжний смак (нагадує смак зеленого горошку) і запах. Пагони, що з'являються над землею, для їжі непридатні,



оскільки від сонячного світла вони зеленіють і стають гіркими. Найціннішою і найсмачнішою частиною спаржі є головка, тому при обробці треба стежити, щоб її не пошкодити.

Обробляють спаржу в такій послідовності: перебирають, миють, обережно очищають шкірку, відступаючи від головки 2-3 см, і знову промивають. Обчищену спаржу зберігають у холодній воді. Перед тепловою обробкою її в'яжуть у пучки і підрівнюють, відрізаючи нижню грубу частину пагонів. Використовують спаржу відвареною як самостійну страву і для приготування кулешику.

У дієтичному харчуванні спаржу рекомендують при захворюваннях печінки, нирок, цукровому діабеті, подагрі.

**КАПУСТЯНІ ОВОЧІ (cabbagevegetables).** Харчова цінність залежить від вмісту в них цукрів — 4-4,5 % у вигляді глюкози і фруктози, білків — 1,8-2,8 % (4,8 % у брюссельській і савойській), органічних кислот (переважно яблучна та лимонна), мінеральних речовин — 0,7-1,3 % (солі кальцію, фосфору, калію, натрію, заліза та ін.).

До складу білків капусти входить сірка, яка зумовлює запах сірководню при тепловій обробці і квашенні капусти.

Капустяні овочі є важливим джерелом вітаміну С (50-120мг%), а також вітамінів В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фолієвої кислоти, холіну.

**Білоголова капуста (cabbage)** найбільш поширена серед капустяних овочів, містить 2,5 % білків, 5 % цукрів, 0,8 % мінеральних речовин, до 70 мг% вітаміну С.

Головка капусти складається з листя і внутрішнього качана. Листя щільно прилягає одне до одного. Чим щільніша головка, тим соковитіша й біліша капуста. Внутрішній качан буває різної довжини і становить 4-9 % від маси головки. Він багатий на клітковину і вважається відходом. Кулінарні властивості капусти визначаються тугістю головки і коротким внутрішнім качаном. Використовують таку капусту для квашення, тушкування, приготування салатів, борщів. Пухкі головки мають довгий внутрішній качан і позеленіле листя, в якому мало цукрів та інших харчових речовин, багато клітковини, їх використовують для приготування голубців, фарширування.

Білоголова капуста корисна при гастритах, хворобах печінки, виразковій хворобі шлунка.

**Брюссельська капуста (brusselssprout)** має високе стебло, на якому у пазухах листків розміщені дрібні щільні головочки (до 90 шт.) масою 8-14 г кожна, діаметром 2-6 см. Капуста характеризується підвищеним вмістом білків (4,8 %), мінеральних речовин (1,3 %), вітаміну С (120 мг%). Стимулює процес заживання ран, корисна при цукровому діабеті і серцево-судинних захворюваннях, сприяє посиленню і відновленню функцій підшлункової залози.



**Кольрабі (kaleturnip)** — рослина родини капустяних. За хімічним складом близька до білоголової капусти. Кольрабі характеризується значним вмістом білкових речовин, цукрів і вітаміну С, в ній багато солей фосфору, заліза, кальцію. Завдяки великому вмісту мінеральних солей і сирого білка цей вид капусти широко застосовується в дієтичному і дитячому харчуванні, корисний вагітним жінкам. У кулінарії використовують для приготування салатів, перших та других варених і тушкованих страв.



Їстівною частиною кольрабі є молоде, ніжне, потовщене стебло, що нагадує велику ріпу, світло-зеленого або фіолетово-синього кольору. За смаком нагадує внутрішній качан білоголової капусти, проте м'якоть значно солодша, ніжніша, соковитіша, має білий колір.

**Листкова (пекінська) капуста (Chinesecabbage)** — це однолітня трав'яниста рослина. При ранніх посівах утворюється добре розвинена розетка листків, а при літніх формується пухка головка. Листки сидячі, з хвилястими зубчастими краями. Цей вид капусти містить великий набір вітамінів (А, В<sub>1</sub> В<sub>2</sub> РР та ін.) і мінеральних солей, тому використовується в дієтичному харчуванні як вітамінний, загальнозміцнюючий продукт, який сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. В їжу використовують листя і головку сирими, вареними, тушкованими і консервованими. Салати з листків капусти дуже ніжні, без гіркоти.



**Савойська капуста (savoycabbage)** зовні схожа на білоголову, але має ніжне, трохи зморшкувате, ніби гофроване, кучеряве листя світло-зеленого кольору, яке утворює пухку головку. За смаком нагадує цвітну капусту. Савойська капуста містить більше азотистих і мінеральних речовин, ніж білоголова. Використовують так, як білоголову, крім квашення.



**Цвітна капуста (cauliflower)** — це нерозквітле суцвіття (головка), яке складається з м'ясистих укорочених паростків, що закінчуються зачатками бутонів. В їжу використовують капусту з білими головками, в яких мало клітковини, багато повноцінних білків (2,5%), вітаміну С (70 мг%). Капуста має ніжний смак, добре засвоюється, є цінним дієтичним продуктом при шлунково-кишкових захворюваннях. Зеленуваті і сірі головки капусти грубі, гірчать.



**Червоноголова капуста (purplecabbage)** має фіолетово-червоне забарвлення, зумовлене наявністю антоціанів. Вона багата на вітаміни, мінеральні речовини (солі натрію, калію, магнію, заліза), цукри, містить білки, ферменти, фітонциди, клітковину. За вмістом вітаміну С цей вид капусти майже вдвічі, а за вмістом каротину — в чотири рази перевершує білоголову. Використовують червоноголову капусту тільки для приготування салатів і маринування.



**КОРЕНЕПЛОДИ (rootvegetables)** — це овочі, в яких істинний потовщений стрижневий корінь. До них належать: морква, столовий буряк, редиска, редька, ріпа, бруква, біле коріння петрушки, пастернаку, селери, хрону.

**Біле коріння (whiteroot)** петрушки, селери, пастернаку містить підвищену кількість ефірних олій, вітамін С (20-35 мг%), цукри (6,5-9,4 %), фітонциди. В дієтичному харчуванні його використовують при неврозах, ожирінні, захворюваннях печінки і серцево-судинної системи. При захворюванні нирок і подагрі біле коріння споживати не рекомендується, оскільки воно містить пуринові основи.



**Бруква (rutabagas)** — багата на цукри (до 7,5 %), ефірні олії (0,4 %), вітаміни С (30 мг%), В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>, солі заліза, зі своєрідним смаком і запахом. Коренеплоди бувають круглої або округло-плоскої форми. Більшу енергетичну цінність має бруква з жовтою м'якоттю.



Використовують для салатів і тушкування. У лікувальному харчуванні ріпу і брукву вживають для посилення перистальтики кишечника.

**Буряки столові (tablebeet)** містять значну кількість різних цукрів (9% сахарози), мінеральних речовин (солей фосфору, кальцію, магнію, заліза, кобальту), пектину, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фолієву кислоту. Найбільше вітаміну С у свіжій молодій буряковій гичці, яку використовують для приготування борщів.



Буряки мають лікувальні властивості: поліпшують роботу кишечника, запобігають розвитку атеросклерозу і регулюють обмін речовин.

Кращі кулінарні властивості мають сорти буряків з темнозабарвленою м'якоттю і невеликою кількістю білих кілець на розрізі, середніх розмірів, плоскоокруглої форми (Грибовський, Бордо, Єгипетський). Використовують столові буряки для приготування борщів, салатів, вінегретів, гарнірів.

**Морква (carrot)** — дуже цінний продукт харчування, оскільки має цілий комплекс вітамінів: С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, D, Е, К, Р, РР, пантотенову і фолієву кислоти, велику кількість каротину (до 9мг%), від вмісту якого залежить її колір, а також біологічно активні речовини — фітонциди, мінеральні солі (кобальт, калій, залізо, мідь, фосфор, кальцій, йод, бром та ін.), ферменти, полісахариди (пектини, клітковина), багато цукрів (до 15 %), які легко засвоюються, органічні кислоти, флавоноїди, ефірні олії, що зумовлюють специфічний аромат моркви.



Моркву і морквяний сік споживають при авітамінізії А, неокрів'ї, гастритах з пониженою кислотністю шлункового соку, порушенні мінерального обміну.

Морква активізує внутрішньоклітинні окислювально-відновні процеси, регулює вуглеводний обмін, має антисептичні,

протизапальні знеболюючі властивості.

Сиру моркву використовують для салатів, відварену і припущену — для гарнірів, оздоблення холодних страв і закусок, пасеровану — для заправки перших страв, соусів.

**Редиска (radish)** містить значну кількість вітаміну С (11-44 мг%), органічних кислот, мінеральних солей, особливо калію і заліза, глікозиди й ефірні олії, які надають їй своєрідного смаку і запаху. Розрізняють редиску за формою (кругла, овальна, видовжена), кольором (біла, рожева, червона), терміном досягання (рання, середня, пізня). Вона має ті самі лікувальні властивості, що і редька.



**Редька (oilradish)** — коренеплід з гірко-гострим смаком і специфічним запахом, зумовленим ефірними оліями і глікозидами. В ній міститься цукор (6 %), вітамін С, багато солей калію. Редьку розрізняють за кольором шкірочки (біла, чорна, сіра, фіолетова), формою (кругла, довга, напівдовга), термінами досягання (літня, зимова). Використовують редьку тільки сирого для салатів. У лікувальному харчуванні її застосовують як стимулятор виділення шлункового соку, для поліпшення апетиту і посилення діяльності кишечника. Редька сприяє виведенню з організму надлишку холестерину.



**Ріпа (turniprape)** має специфічний смак (завдяки вмісту глікозидів), містить цукор (5 %), вітамін С, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, мінеральні речовини. М'якоть ріпи буває білою і жовтою. Кращим сортом вважають ріпу Петровську — округло-плоскої форми з жовтою солодкуватою, без гіркоти, м'якоттю у сирому і вареному вигляді.



**ПРЯНІ ОВОЧІ (spicy)** (кріп, естрагон, васильки, майоран, чабер, коріандр) мають своєрідний аромат і смак завдяки вмісту ефірних олій, який коливається від 20 мг% (васильки) до 2500мг% (насіння кропу). У кожного виду рослин склад ефірних олій індивідуальний. Смак пряних овочів зумовлюють глікозиди, поліфеноли, цукри, органічні кислоти. Крім того, до їх складу входять вітаміни С, Р, каротин, азотисті і мінеральні речовини.

Насіння, листя, квіти, стебла пряних овочів (свіжими і сушеними) використовують як приправу до перших і других страв, соусів, салатів, при солінні і маринуванні овочів. Вони надають їжі приємного аромату і специфічного смаку.

**Васильки (bluets).** Мають сильний приємний аромат гвоздики або мускатного горіха і пряний солонуватий смак. В їжу використовують листя і молоді пагони свіжими і сушеними. Зелень вживають як приправу до м'ясних, рибних і овочевих страв, соків, салатів, сиру, перших страв і при солінні овочів. Порошок з сухого листя може замінити перець.

У дієтичному харчуванні їх рекомендують при відсутності апетиту, пониженому кров'яному тиску.



## Розділ 3. Овочі, гриби: обробка, продукти їх переробки

**Естрагон (estragon).** Це багаторічна рослина з анісовим запахом. Листя і молоді зелені стебла його використовують для салатів, соусів, при солінні і маринуванні овочів, як приправу до м'ясних та рибних страв.



**Коріандр (coriander).** До дозрівання плодів рослина має гострий, непріємний запах. В їжу вживають листя у фазі розетки або на початку утворення пагонів для салатів і як приправу до м'ясних страв. Насіння застосовують для ароматизації і вітамінізації хліба, кондитерських виробів, маринадів, соусів, ковбас, сирів, пива. У дієтичному харчуванні його використовують як жовчогінний, антисептичний засіб і як такий, що підсилює діяльність травних залоз.



На підприємства харчування пряна зелень повинна надходити свіжою, чистою, з ніжним зеленим листям. Допускається 2 % (від маси) стебла з пожовклим, зів'ялим, зім'ятим і забрудненим листям.

**Кріп (fennel; dill).** В їжу вживають молоді листя, яке містить ефірні олії, каротин, вуглеводи, пектин, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фолієву кислоту, мінеральні речовини (солі заліза, калію, кальцію, фосфору та ін.).



У дієтичному харчуванні зелень кропу рекомендують при ожирінні, захворюванні печінки, жовчного міхура, нирок.

Кріп у стадії цвітіння і дозрілий додають при солінні і маринуванні овочів. Фітонциди кропу при солінні овочів не тільки надають їм приємного специфічного смаку, а й запобігають псуванню й утворенню плісені.

**Майоран (marjoram).** Має приємний специфічний запах і гіркий смак. Використовують майоран як приправу до салатів, перших, рибних та м'ясних страв, при солінні і маринуванні овочів, для ароматизації оцту і чаю. Його рекомендують у дієтичному харчуванні при шлункових захворюваннях.



**Чабер (savory).** Багатий на вітамін С і каротин. Має сильний запах і приємний гострий смак, подібний до пекучого перцю. Використовують при варінні бобових і як приправу до салатів, м'яса, риби, грибів та при солінні й маринуванні овочів.



**САЛАТНО-ШПИНАТНІ ОВОЧІ (greenvegetables)** (салат, шпинат, щавель) — це ранні овочі. Їстівною частиною у них є ніжне соковите листя, яке багате на азотисті (8 %) і мінеральні (2%) речовини, особливо на залізо, фосфор, йод, кальцій, вітаміни С, Р, К, групи В, каротин. Ці овочі слід споживати навесні, коли виникає дефіцит вітамінів, для профілактики авітамінозів (особливо С-авітамінозу).

## Розділ 3. Овочі, гриби: обробка, продукти їх переробки

**Салат (lettuce).** Завдяки вмісту в салаті вітамінів, мінеральних солей та інших цінних речовин, а також заспокійливій дії його рекомендують у дієтичному харчуванні людям похилого віку, дітям, хворим на цукровий діабет, виразкову хворобу, склероз. На підприємства масового харчування надходить салат листковий, качаний, ромен.

**Салат листковий (leaflettuce)** має довге світло-зелене листя з маслянистою поверхнею і ніжним смаком;



**Салат качаний (headlettuce)** — пухку головку з ніжного блідо-зеленого листя;



**Салат ромен (coslettuce)** — пухку, дуже видовжену головку, яка складається з твердого темно-зеленого не дуже соковитого листя.



Всі види салату придатні у свіжому вигляді як самостійна страва, на гарнір до м'яса і риби, для оздоблення страв.

**Шпинат (spinach)** характеризується високим вмістом білків (2,9%) і заліза, завдяки цьому його рекомендують при анемії. В кулінарії шпинат використовують для приготування кулешиків, соусів, салатів.



**Щавель (sorrel)** багатий на вітаміни С (43 мг%) і каротин (2,5мг%). Щавлева кислота і щавлевокисла сіль надають йому кислого смаку. При дозріванні в ньому накопичується щавлева кислота у значній кількості. Тому щавель не рекомендують при захворюваннях нирок, подагрі, а також особам похилого віку.

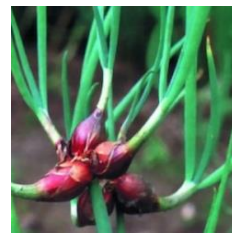


В кулінарії щавель використовують для приготування перших страв.

**ЦИБУЛЕВІ ОВОЧІ (onions)** багаті на цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу), ефірні олії, мінеральні речовини. Вони містять білки, азотисті речовини, фітонциди, глікозиди, вітаміни. Ефірні олії і глікозиди зумовлюють специфічний запах і гострий смак цибулевих та сприяють збудженню апетиту, поліпшують травлення і засвоюваність їжі. Фітонциди й ефірні олії мають антибіотичні властивості, запобігають розвитку мікроорганізмів.



**Цибуля багатоярусна (treeonion, multiplier onion)** за короткий період дає велику кількість зеленого пера. Ця цибуля смачна, багата на вітамін С (до 40 мг%). На стрілках цибулі з'являються від двох до семи повітряних цибулин-бульбочок і стрілки другого ярусу, які також несуть повітряні цибулини, але меншого розміру. Повітряні цибулини використовують для розмноження.



**Цибуля-батун (rock onion; stone leek)** — це багаторічна рослина з великою масою зелені (пера), яка не утворює цибулини. Смакові якості її гірші, ніж цибулі зеленої. Вона містить до 3 мг% каротину, солі магнію, калію, заліза, цукри, вітаміни С, В<sub>1</sub> В<sub>2</sub> РР, ефірні олії. Вітаміну С в цій цибулі у два рази більше, ніж у зеленої. Цибуля-батун має гострий смак, поживна, лікувальна, багата на фітонциди, діє на організм людини майже так, як цибуля ріпчаста, сприяє зниженню тиску крові, підвищує еластичність капілярів.



**Цибуля зелена (bunching onion)** — містить ефірні олії, до 30 мг% вітаміну С і 2 мг% каротину, 1,3 % білка, 3,5 % цукрів. При споживанні 80-100 г цибулі зеленої можна повністю задовольнити добову потребу організму у вітаміні С. Цибулю зелену (цибулю-перо) використовують свіжою разом з цибулиною, яка проросла (довжина пера не менш ніж 20 см).



**Цибуля-порей (kurrat)** багата на цукри (6,5 %), вітамін С (35мг%), білки (3 %), солі калію, заліза, кальцію, фосфору, містить вітаміни В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>, Е, РР, каротин, ефірну олію, до складу якої входить сірка.

Цибуля-порей лікувальна. Її рекомендують хворим на подагру, ревматизм, цингу, при сечокам'яній хворобі й ожирінні, психічній і фізичній перевтомі. Вона підвищує секреторну функцію залоз травного тракту, поліпшує діяльність печінки, підвищує апетит, виявляє антисклеротичні властивості і сечогінну дію, однак протипоказана при запальних захворюваннях шлунка і дванадцятипалої кишки.

Цибуля-порей має широке плоске листя, яке у нижній частині утворює стебло білого кольору 10-15 см завдовжки і 4-5см у діаметрі. Їстівним у молодій цибулі є ніжне біле стебло і молоде листя, у старій — тільки стебло.

Цибуля-порей має приємний слабкогострий смак. Застосовують її сировою для приготування салатів, відвареною — для ароматизації овочевих юшок і як гарнір до рибних і м'ясних страв

**Цибуля ріпчаста (bulb onion)** — найбільш поширений вид цибулевих овочів, характеризується високим вмістом ефірних олій (10-155 мг%), які мають фітонцидні властивості, гострий смак і специфічний запах. Вона містить цукри (6-15 %), вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, фолієву кислоту, мінеральні солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, заліза, азотисті речовини (до 1,7 %).



Значний вміст мінеральних солей у цибулі сприяє

## Розділ 3. Овочі, гриби: обробка, продукти їх переробки

нормалізації водно-сольового обміну в організмі. Цибулю вживають як лікувальний засіб проти цинги, грипу, ангіни, катару верхніх дихальних шляхів, вона нормалізує роботу серця, травних органів.

Цибулина складається з денця, від якого вниз відходять корінці, а догори — м'ясисті лусочки. Верхні 2-3 лусочки при досяганні цибулі підсихають, утворюючи «сорочку», яка захищає м'ясисті лусочки від висихання і пошкодження мікроорганізмами. Верхня звужена частина цибулини називається шийкою .

За формою цибуля буває плоскою, округлою, округло-плоскою, овальною; за кольором — білою, світло-жовтою, фіолетовою, коричневою; за вмістом ароматичних речовин (ефірних олій) та цукрів — гострих, напівгострих і солодких сортів. Цибуля гострих сортів містить найбільше цукрів (12-15 %) та ефірних олій (18-155 мг%), має гострий, різкий смак і запах. За формою буває плоскою або округло-плоскою. Напівгострі сорти цибулі мають слабкогострий смак і запах. Цибуля солодких сортів дуже ніжна, соковита, менш ароматна.

У кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправки перших страв, соусів і других страв. Солодкі і напівгострі сорти придатні у свіжому вигляді для салатів, на гарнір до м'яса, гострі — для маринування.

**Цибуля-слизун (dwarfAlponion)** має плоске соковите листя з приємним слабкогострим смаком часниковим запахом, яке містить вітамін С (до 50 мг%), цукри (до 3 мг%) і багато заліза. Ця цибуля корисна при неодолюванні.



**Цибуля-шнітт (chive)** має шилоподібне трубчасте листя, яке утворює дуже розгалужені кущі висотою до 30 см. Листя ніжне, соковите, містить вітамін С (до 100 мг%), каротин (до 4,5 мг%), цукри (до 4,3 %). Застосовується як лікувальний засіб проти цинги і атеросклерозу.



**Часник (garlic)** має високі лікувальні властивості, зумовлені його хімічним складом. Він містить велику кількість азотистих (6,5 %) і мінеральних речовин (1,5 %), інуліну (20 %), ефірних олій (3,3 %). Фітонцидні, бактерицидні і смакові властивості його виражені сильніше, ніж у ріпчастої цибулі. Часник використовують при ревматизмі, подагрі, ангіні, для запобігання і лікування грипу, як протигліслий, протицинготний і сечогінний засоби. Споживання часнику сприяє стійкості організму до простудних та інфекційних захворювань, збудженню апетиту, поліпшенню травлення і роботи серця.

В кулінарії часник використовують у натуральному вигляді як приправу до соусів, маринадів, перших та других страв.

Часник складається із покритих тонкою оболонкою зубчиків (3-20шт.), що знаходяться під загальною «сорочкою» із



сухих лусочок. Забарвлення лусочок може бути з білим, рожевим, фіолетовим відтінками.

### ПЛОДОВІ ОВОЧІ (Fruited vegetables)

**БОБОВІ (legumes).** До овочевих рослин належать бобові культури — плоди гороху, квасолі, бобів, які вживають переважно у вигляді зелених стручків, лопаток та зеленого недозрілого насіння, і зернові овочі, до яких відносять цукрову кукурудзу.

Бобові мають перевагу над іншими овочами, оскільки в них багато повноцінного білка (квасоля — 3 %, горох — 5 %, біб — 6 %), який легко засвоюється організмом, і мають високу енергетичну цінність (від 32 до 72 ккал). Бобові містять цукри (2,3-6,5 %), крохмаль (2,0-6,8 %), вітаміни С, РР, групи В, каротин.

**Боби (seedpod).** У бобів лопатки вкриті бархатистим пушком бурого або чорного кольору. В середині стручка міститься 3-4 насінини розміром 2-3 см. В їжу придатні тільки недозрілі молоді лопатки з насінням. За смаком боби поступаються перед квасолею і горохом. Використовують їх так само, як і квасолю.



У дієтичному харчуванні боби рекомендують при захворюваннях печінки, нирок, кишечника. Однак вони протипоказані хворим на подагру.

**Горох і квасолю (pea)** поділяють на луцильні і цукрові сорти. У луцильних сортів у їжу використовують тільки недозріле насіння. Горох, залежно від форми зерна, буває гладкозернистий і мозковий (морщений). Останні сорти кращі за смаком і містять більше цукру. На підприємства харчування луцильний горох надходить у вигляді натуральних консервів, його використовують як гарнір і для овочевих юшок.



У цукрових сортів квасолі в їжу вживають боби-лопатки разом з насінням у стадії технічної стиглості. Вони мають ніжні, соковиті, солодкі лопатки і недозріле насіння. В кулінарії ці овочі використовують вареними на гарнір, для приготування овочевих юшок і консервування.

**Квасоля (bean)** — цінний дієтичний продукт. Вона багата на солі калію, фосфору, цинку, заліза, міді. Цинк бере участь у синтезі деяких ферментів, інсуліну і гормонів. Завдяки вмісту великої кількості солей калію квасоля сприяє виведенню з організму рідини. Її рекомендують при цукровому діабеті, захворюваннях підшлункової залози, нирок, печінки.



**ГАРБУЗОВІ ОВОЧІ (gourd family)** (огірки, гарбузи, кабачки, патисони, кавуни, дині) містять цукри, каротин,

## Розділ 3. Овочі, гриби: обробка, продукти їх переробки

вітамін С, мінеральні, азотисті й пектинові речовини. Вони мають ніжну м'якоть, оскільки в ній мало клітковини. Огірки, кабачки, патисони слід використовувати недозрілими. Насіння в них ніжне, водянисте, м'якоть щільна, шкірочка тонка (найтонша у огірків).

**Гарбузи (pumpkins).** За призначенням гарбузи поділяють на столові, кормові і технічні, а за терміном дозрівання — на ранні, середні й пізні. Столові сорти гарбузів мають різні за величиною плоди і різну форму (кулясту, циліндричну, яйцеподібну). Шкіра гарбузів буває гладенька, сітчаста або ребриста, білого, сірого, жовтого або оранжевого кольору. М'якоть біла, жовта, слабко-зеленого або оранжевого кольору.



М'якоть столових гарбузів багата на пектин, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, магнію, заліза, фосфору, кобальту), а оранжево-жовта – на каротин. Багато в ній цукрів, кількість яких досягає 4%, є клітковина, білки, ферменти, багатий набір вітамінів: С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е.

У кулінарії цінують гарбузи з м'якою, соковитою, солодкою м'якоттю оранжевого кольору. Їх використовують для смаження, тушкування, запікання, приготування каш, бабок, начинки для налисників. Страви з гарбузів рекомендують для лікування і профілактики гастриту з підвищеною кислотністю шлункового соку, при виразковій хворобі, серцево-судинних захворюваннях, порушеннях обміну речовин, особливо при ожирінні, захворюваннях печінки, нирок. Їх споживають як жовчно- і сечогінний засоби, а також для виведення радіонуклідів і підвищення захисних функцій організму. Гарбузи, багаті на каротин, слід включати у харчування дітей, вагітних жінок і людей похилого віку.

Вживають для варіння, тушкування, смаження, виготовлення цукатів.

**Дині (melons)** містять багато цукрів (9%), вітаміни С, В<sub>1</sub>, РР, каротин, мінеральні речовини (0,6%) особливо багато калію. Вони мають соковиту мякоть з чудовим ароматом. Дині бувають різної форми, розміру, будови шкірочки (з гладенькою шкірочкою, сітчасті, ребристі), будови м'якоті (борошністі, хрящуваті, волокнисті), різного забарвлення (жовті, оранжеві, зелені, коричневі), аромату (гарбузові, грушеві, ванільні, трав'янисті) і різних термінів дозрівання (ранні, середні, пізні). Дині мають властивість дозрівати при зберіганні, тому їх збирають трохи недостиглими. Достиглими вважають дині, у яких суха плдоніжка і які мають приємний аромат. У харчуванні цінують дині із соковитою, солодкою, ароматною м'якоттю. Дині використовують свіжим і для приготуванні цукатів, для лікування хворих на анемію, атеросклероз, при захворюванні печінки, жовчних шляхів, нирок.



**Кабачки (marrow squash)** належать до дрібноплідних кущових гарбузів. В їжу використовують недозрілі плоди масою 200-1000 г, які мають видовжену форму (до 20 см), молочно-біле забарвлення, щільну м'якоть з ніжними зернятками. Хімічний склад кабачків близький до гарбузів. Порівняно з гарбузами вони бідніші на вуглеводи, але вдвічі багатші на вітамін С, значна частина якого міститься в шкірочці, тому її не слід зрізувати при підготовці кабачків для тушкування і фарширування.

У кулінарії кабачки використовують для приготування салатів, перших страв, тушкування, фарширування, маринування.

У лікувальному харчуванні застосовують при шлунково-кишкових захворюваннях, при хворобах серця.

**Кавуни (water melon)** відзначаються високим вмістом цукрів (8,7 %), з яких переважають фруктоза і глюкоза, і малою кількістю клітковини (0,5 %), завдяки цьому вони мають ніжну м'якоть і приємний солодкий смак. М'якоть червоного або рожевого кольору, містить вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР і мінеральні речовини (0,6%), особливо багато солей магнію, калію.

Розрізняють кавуни столові, цукатні і кормові. На підприємства харчування надходять кавуни столові. За формою вони бувають кулясті, еліпсоподібні і циліндричні; за товщиною шкіряного шару — товстошкірі і тонкошкірі; за забарвленням і малюнком шкірочки — темно-зелені, зелені, біло-зелені; за кольором м'якоті — червоні, рожеві; за консистенцією м'якоті — зернисті, волокнисті; за терміном досягання — ранні, середні, пізні.

В харчуванні цінують дозрілі кавуни з соковитою, солодкою, зернистою м'якоттю і тонкою шкірочкою. Використовують їх у свіжому вигляді і для приготування компотів, цукатів. Крім того, їх солять і готують кавунний мед (нардек).

Стиглість кавунів визначають за плодоніжкою (у дозрілих плодів вона суха), поверхнею і звуком при постукуванні.

**Патисони (pattypan squash)** також належать до дрібноплідних кущових гарбузів. Вони мають форму тарілки із зубчастими краями. В їжу використовують плоди масою 50-150 г, блідо-зеленого кольору, зі щільною хрусткою м'якоттю і дрібними зернятками. В кулінарії патисони вживають так само, як і кабачки.

Нарізають кружальцями і скибочками для смаження, кубиками — для тушкування, припускання, юшки овочевої.



**Огірки (cucumbers).** Калорійність огірків низька (15 ккал, або 63 кДж на 100г) через високий вміст води (до 97 %). Проте вони мають приємний ніжний аромат і освіжаючий смак. Містять цукри (2,5%) у вигляді глюкози і фруктози, які легко засвоюються, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, фосфору, заліза) і мікроелементи (зокрема йод); у невеликій кількості азотисті речовини (0,8 %), вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин і пектинові речовини, які мають бактерицидні властивості. Огірки збуджують апетит, стимулюють секрецію травних залоз, поліпшують засвоєння тваринних жирів і білків, виявляють жовчогінну дію.



В кулінарії цінять огірки зеленого кольору, зі щільною м'якоттю, дрібними водянистими зернятками без гіркоти. Їх використовують свіжими для салатів, на гарнір до різних страв, а також солять і маринують. Для соління найкраще використовувати огірки середніх розмірів пізніх сортів.

У дієтичному харчуванні використовують розвантажувальні огіркові дні (1-2 рази на тиждень слід приймати протягом дня до 2 кг огірків). Така дієта сприяє виведенню з організму солей і кінцевого продукту обміну речовин, зменшенню маси тіла, поліпшенню функціонального стану серця і нирок.

Огірки нарізують кружальцями і скибочками — для салатів; дрібними кубиками, соломкою — для салатів і холодних перших страв.

### ЗЕРНОВІ (Crops)

**Цукрова кукурудза (maize).** Качани цукрової кукурудзи вживають у стадії молочної або молочно-воскової стиглості. Зерна її ніжні, соковиті, приємного смаку й аромату. В них міститься 3 % білка, 4-10 % цукрів, до 12 % крохмалю, 1 % жирів, вітаміни групи В, РР і каротин.



Качани кукурудзи молочно-воскової стиглості обробляють перед варінням, щоб не змінився колір зерен. Використовують відвареною на гарнір, для салатів, приготування кулешиків.

**ТОМАТНІ ОВОЧІ (tomatoes).** До них відносять томати, баклажани, перець стручковий, гіркий і солодкий.

**Баклажани (egg-plants)** багаті на цукри (4,6 %) у вигляді глюкози, мінеральні речовини (0,5 %) у вигляді солей калію, кальцію, фосфору, магнію, заліза. Містять пектин (0,5-0,7 %), азотисті речовини (1 %), органічні кислоти (лимонну й яблучну), вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР і каротин.



Баклажани — це плоди, покриті шкірочкою, під якою розміщена м'якоть з камерами, наповненими насінням.

В їжу використовують плоди технічного ступеня стиглості (недозрілі). Вони мають соковиту, пружну м'якоть,

насіньове гніздо без порожнин, з недорозвиненим білим насінням.

Звичайне забарвлення шкірочки баклажанів від світло-лілового до темно-фіолетового; плоди бувають різної форми — круглі, овальні, грушоподібні, циліндричні та ін. Баклажани мають лікувальні властивості — затримують розвиток атеросклерозу, виводять надлишок води з організму, їх рекомендують при анемії, захворюваннях печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі.

В кулінарії баклажани вживають для смаження, тушкування, фарширування, приготування ікри і перших страв. Нарізають кружальцями, скибочками — для смаження; кубиками — для перших страв і тушкування.

**Перець стручковий (pepper)** є солодкий (овочевий) і гіркий (гострий). Солодкий перець багатий на цукри (4 %) у вигляді глюкози, фруктози, сахарози і вітаміни С (до 250 мг%), Р, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, РР, фолієву кислоту, каротин (2 мг%). Особливо цінне у плодах поєднання великої кількості вітамінів С і Р. Багато мінеральних речовин (0,6 %) у вигляді солей калію, натрію, кальцію, фосфору, магнію, заліза (за кількістю переважають солі калію і натрію). Гострий запах плодів зумовлений наявністю ефірних олій, а пекучий смак — алкалоїдом капсаїцином, який має бактерицидні властивості.

За формою плоди перцю бувають округлі, овальні, видовжені, яйцеподібні, конічні, гладенькі, ребристі. В кулінарії використовують свіжі недозрілі плоди солодкого перцю технічної стиглості темно-зелені, світло-зелені і кремові та дозрілі — червоні, оранжево-червоні або жовті для салатів, фарширування, заправки перших страв, соусів і для маринування.

**Гіркий перець (chillypepper)** багатий на цукри (4,5-8 %), вітаміни С (до 400 мг%) і капсаїцин (до 1 %). В їжу використовують свіжими або висушеними тільки дозрілі плоди червоного кольору як приправу до різних страв та при солінні овочів.



**Солодкий перець (bellpepper; sweetpepper)** високо цінують у дієтичному харчуванні. Його рекомендують як полівітамінний продукт при гіпо- і авітамінозах, недокрів'ї, а також для збудження апетиту і стимулювання травлення, зміцнення кровоносних судин, виведення холестерину. Він корисний при атеросклерозі, гіпертонії, однак протипоказаний при виразковій хворобі шлунка, захворюваннях печінки, нирок, кишок.



**Томати (помідори) (tomato)** . До їх складу входять цукри (3,5%) у вигляді глюкози і фруктози та органічні кислоти (0,5%) у вигляді лимонної та яблучної. У невеликій кількості вони містять янтарну і щавлеву кислоти. Плоди багаті на мінеральні речовини, які відіграють важливу роль у підтримуванні кислотно-лужної рівноваги в організмі. Найбільше в них солей калію, натрію, магнію, кальцію, трохи менше фосфору, заліза та інших елементів. Залізо томатів легко засвоюється.



Томати мають вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, К, каротин, повноцінні білки і підвищену кількість води ( 85 —96 % ) .

Плоди томатів соковиті, складаються зі шкірочки, м'ясистих стінок і насінневих камер, які заповнені драглистою масою з насінням.

У дієтичному харчуванні їх рекомендують при захворюванні системи кровообігу, порушенні обміну речовин, ожирінні й анемії. Томати збуджують апетит, посилюють виділення шлункового соку, позитивно впливають на процес травлення.

У кулінарії їх використовують у свіжому вигляді для салатів, на гарнір до м'яса і риби, для фарширування, а також для заправлення перших страв і соусів, їх солять, маринують, готують з них томатну пасту, томатне пюре, сік, соус.

Тугі, стиглі томати використовують для салатів і фарширування, перестиглі — для перших страв, соусів, тушкування. Нарізають томати кружальцями — для салатів і смаження; часточками — для салатів і перших страв, тушкування; кубиками — для перших страв.

### **ГРИБИ (Mushrooms)**

В сучасній українській кухні з грибів готують бульйони, соуси, другі страви, холодні закуски, начинки. Гриби відзначаються великим вмістом екстрактивних та ароматичних речовин, які надають їм приємного смаку й аромату. За хімічним складом вони відрізняються від овочів тим, що містять мало вуглеводів.

Гриби багаті на білки (1,5-7 %), містять вуглеводи (0,2-1,0 %), жири (0,1-0,9 %), мінеральні речовини (0,1-1,0 %), клітковину (фунгін) (0,7-3,5 %), вітаміни А, В, С, D, ферменти.

Засвоюваність та енергетична цінність грибів невисокі.

В їжу використовують плодове тіло, яке складається з шапочки і ніжки. Харчова цінність шапочки вища, ніж ніжки, що містить багато клітковини (фунгіну). Найцінніші молоді гриби.

Залежно від будови шапочки їстівні гриби поділяють на губчасті (трубчасті), пластинчасті і сумчасті.



## Розділ 3. Овочі, гриби: обробка, продукти їх переробки

**Губчасті гриби (spongy)** — білий гриб, підосичник, підберезник, маслюк, моховик. Низ шапочки цих грибів має вигляд губки, що складається з тонких трубочок, в яких знаходяться спори.



**Пластинчасті гриби (agaric)** — сиріжки, лисички, опеньки, печериці, рижики, грузді. Низ шапочки має вигляд пластинок, які радіально розходяться до периферії. У пластинках знаходяться спори.



**Сумчасті гриби (ascomycetes)** — зморшки, сморжі, трюфелі, спори яких знаходяться у спеціальних сумках.



### ВИДИ КОНСЕРВУВАННЯ ОВОЧІВ (canning procedure)

**КВАШЕННЯ (соління) (pickled products)** — поширений спосіб консервування, який ґрунтується на утворенні молочної кислоти при зброджуванні цукрів молочнокислими бактеріями, які є на поверхні сировини й у повітрі. Молочна кислота пригнічує життєдіяльність гнильних бактерій. Для прискорення процесу нагромадження молочної кислоти краще використовувати сировину, яка містить значну кількість цукрів (капуста — 5 %, огірки — 2,5 %, томати — 3,5 %).



При квашенні додають сіль, яка впливає на смак квашених продуктів, підвищує щільність їх тканин. Крім того, завдяки різниці між концентрацією солі в тканинній рідині та в розчині солі виникає осмотичний тиск, який зумовлює дифузю клітинного соку з продукту і проникнення солі в нього. Разом з клітинним соком продукту в розсіл переходять цукри та інші речовини.

**ОВОЧЕВІ КОНСЕРВИ (tinned vegetables)** — цінний харчовий продукт. У них майже повністю зберігаються смакові й ароматичні властивості, при правильному приготуванні добре зберігається вітамін С. Консерви не містять неїстівних частин, а масло, олія, цукор, томатний соус підвищують їх поживність.



Для виробництва консервів овочі калібрують, сортують за якістю, миють, очищають, подрібнюють, піддають тепловій обробці залежно від виду консервів (бланшуванню, обсмажуванню в жирі), порціонують і фасують у банки скляні або металеві, герметично закупорюють на вакуум-закатувальних машинах, стерилізують при температурі 112-120 °С, після чого швидко охолоджують. Потім банки перевіряють на стерильність, тобто витримують при температурі 37 °С протягом 10 днів. Якщо банки не здулися, їх етикують і упаковують в ящики.

Усі банки консервованих овочів повинні мати умовні позначення (маркування). На металеві банки наносять послідовно асортиментний номер продукції — одну — три цифри; індекс міністерства плодоовочевого господарства — К; номер підприємства-виготовлювача — одну — три цифри; номер зміни

## Розділ 3. Овочі, гриби: обробка, продукти їх переробки

(бригади) — одну — дві цифри; число — дві цифри, місяць — дві цифри і рік виготовлення — дві останні цифри (наприклад, 37 К 45, 2140298). Умовні позначенні наносять на кришку або на дно банки.

На кришках літографічних банок зазначають номер зміни, рік, місяць, число виготовлення. Інші дані про консерви вказують на етикетках.

Скляні банки маркують нанесенням на етикетку маркувальною фарбою або компостером номера зміни, числа, місяця і року виготовлення продукції.

Овочеві консерви поділяють на натуральні, закусочні, обідні і томатопродукти.

**Закусочні** консерви (**tinnedsnacks**) виготовляють з різних овочів, які попередньо обсмажують у жирі (для поліпшення кольору, смаку, запаху і підвищення калорійності) і заливають томатним соусом. До цієї групи належать овочі фаршировані, консерви нарізаних овочів, овочеві салати. Закусочні консерви використовують як самостійну страву і як додатковий гарнір.



**Натуральні** консерви (**naturalpack**) виробляють з одного виду бланшованих овочів, які можуть бути цілими, нарізаними або пореподібними з додаванням розчину солі.

Виготовляють натуральні консерви з моркви, буряків, цукрової кукурудзи, зеленого горошку, квасолі, цвітної капусти, шпинату, щавлю, томатів та ін., що зберігають смак, запах, колір і консистенцію.

Використовують натуральні консерви для салатів, перших, других страв і гарнірів

**Обідні** консерви (**diningcannedgoods**) готують з картоплі, різних овочів з м'ясом або без м'яса, додаванням солі, цукру, жиру, томатної пасти, прянощів та інших продуктів, передбачених рецептурою перших і других страв.

До обідніх консервів належать борщі, розсольники, овочі з м'ясом, голуби м'ясні, картопля тушкована з грибами, гриби тушковані тощо, а також заправки для перших і других страв: морква пасерована, цибуля пасерована, заправка для борщів, перших страв, розсольників, тушкована квашена капуста.



**Томатопродукти** (**tomatoproducts**) — це протерта і звільнена від шкірочки і насіння уварена томатна маса. Розрізняють такі види томатопродуктів: томатне пюре, томатна паста, томатні соуси, томатний сік.



**МАРИНОВАНІ ОВОЧІ (marinated vegetables).** Для маринування використовують огірки, помідори, цвітну капусту, моркву, цибулю, столові буряки, часник, патисони, кабачки, біло- і червоноголову капусту та інші овочі.



Підготовлені овочі укладають у банки, заливають маринадом, до складу якого входять оцтова кислота, сіль, цукор, прянощі, потім пастеризують або стерилізують. Консервуючу дію оцтової кислоти посилюють при маринуванні ефірні олії і фітонциди прянощів. Залежно від якості овочеві маринади поділяють на вищий і I сорти. Залежно від концентрації оцтової кислоти овочеві маринади поділяють на кислі (0,71-0,9 %) і слабкокислі (0,5-0,79 %).

### СВІЖОЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧІ

**(frozen fresh vegetables).** Для заморожування використовують тільки якісні овочі: помідори, цвітну капусту, баклажани, перець стручковий солодкий, зелений горошок, квасолу стручкову, спаржу, шпинат, цукрову кукурудзу, пряну зелень. Перед заморожуванням овочі миють, обчищають, бланшують, кладуть у тару і заморожують при температурі  $-18...-25$  °С. Зберігати заморожені овочі можна до 12 місяців при температурі  $-18$  °С і відносній вологості повітря 90-95 %.



**СУШЕНІ ОВОЧІ (dried vegetables).** На підприємства масового харчування надходять сушені овочі у такому асортименті: картопля брусочками; морква, буряки, капуста білоголова — соломкою; цибуля ріпчаста — кільцями і напівкільцями; біле коріння — соломкою; зелень петрушки, кропу, селери — цілими гілочками або подрібнені.



Овочі висушують до 12-14 % вологи. При цьому концентрація вуглеводів і мінеральних речовин у них підвищується, проте зменшується вміст вітамінів та ароматичних речовин. Енергетична цінність сушених овочів більша, ніж свіжих.

Перед використанням їх замочують у холодній воді на 1-3 год для набухання, варять у цій самій воді для збереження поживних речовин. Сушену зелень вживають для ароматизації перших страв і соусів без попереднього замочування. Сушену цибулю спочатку скроплюють водою, щоб вона набухла, а потім використовують для пасерування.

### ШВИДКОЗАМОРОЖЕНІ (quick-frozen vegetables)

свіжі овочі повинні бути цілими, чистими, без пошкоджень, колір — близький до натурального. Після розморожування овочі зберігають майже повністю свої властивості: колір, аромат, смак, зовнішній вигляд, консистенцію.



Перед тепловою обробкою свіжозаморожені овочі не розморожують, а овочі, які використовують у їжу сирими, попередньо розморожують при температурі від 0 до  $-2$  °С.

## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

**РИБА (fish)** – це продукт високої харчової цінності, оскільки містить білки (13-23 %), жир (0,1-33 %), мінеральні речовини (1-2%), вітаміни А, D, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, РР, С, екстрактивні речовини і вуглеводи. Хімічний склад риби не є постійним, він змінюється залежно від виду, віку, місця і пори вилову.



**Білки (proteins)** риби в основному повноцінні. Вони майже повністю (97 %) засвоюються організмом людини. Тому риба є джерелом білкового харчування.

Неповноцінний білок сполучної тканини колаген (15 %) під дією теплової обробки легко переходить у глютин, отож м'ясо риби розм'якшується швидше, ніж м'ясо свійських тварин.

**Жир (fishfat)** риби містить велику кількість ненасичених жирних кислот, тому він рідкий при кімнатній температурі, має низьку температуру плавлення (нижче 37 °С) і легко засвоюється організмом людини. Вміст вітамінів D і А значно підвищує його цінність.

Вміст жиру впливає на смакові якості риби, її харчову цінність і кулінарне використання. Чим жирніша риба, тим вона ніжніша, смачніша й ароматніша. Однак жир риби легко окислюється, при цьому погіршується якість рибних товарів.

**Мінеральні речовини (minerals)** входять до складу білків, жирів, ферментів і кісток риби. Найбільше їх у кістках. Це солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, сірки, хлору і мікроелементи — мідь, кобальт, марганець, бром, фтор та ін.

**Екстрактивні речовини (extractivesubstances)** містяться в невеликій кількості і легко розчиняються у гарячій воді. Вони надають рибі і бульйонам специфічного смаку й аромату, сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі.

**Вуглеводи (carbohydrates)** риби представлені глікогеном (0,05-0,85 %) який формує смак, запах і колір рибних продуктів. Солодкуватий смак риби після теплової обробки зумовлений розпадом глікогену до глюкози.

**РОДИНА КОРОПОВИХ (cyprinoidfishes)** — лящ, сазан, короп, карась, лин, вобла, товстолобик, маринка, амур, рибець та ін. Тіло високе, з потовщеною спинкою, стиснуте з боків, вкрите лускою, яка щільно прилягає до шкіри, спинний плавник один, розміри і форма його у різних представників цієї родини неоднакові, м'ясо ніжне, середньої жирності, смачне, риба— жирне, має багато дрібних між'язових кісток. Їстівна частина становить близько половини маси риби. Риба цієї родини надходить живою, в'яленою, копченою, інколи мороженою і у вигляді консервів. Використовують коропові для приготування холодних закусок, смаження і запікання, фарширування і відварювання.



**РОДИНА ЛОСОСЕВИХ (salmons)** — кета, горбуша, сиг, ряпушка, сьомга, лосось, муксун, форель. Риби цієї родини мають довгасте товсте тіло, вкрите сріблястою дрібною лускою, яка щільно прилягає до тіла, і чітко виражену бокову лінію. На спині два плавники, один з них біля хвоста — жировий.

М'ясо лососевих ніжне, жирне, смачне, майже не має

## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

міжм'язових кісток, з прошарками жиру між м'язами, в потовщеннях і під шкірою (черевна частина). М'ясо у більшості видів риби (сьомга, лосось) світло-рожевого або червоного кольору, у нельми, білорибиці, сига — білого. Жирне, ніжне м'ясо лосося під час посолу дозріває, тобто набуває специфічного смаку, рівномірно просочується жиром. Високо ціниться ікра оранжевого кольору, з добрими смаковими і поживними властивостями. Їстівна частина лососевих риб становить 51-56 % їх маси. Риба надходить солоною, у вигляді баликових виробів, консервів, форель — свіжою.

Використовують рибу цієї родини для приготування делікатесних холодних закусок, перших і других страв.

**РОДИНА ОКУНЕВИХ (perches)** — окунь, судак, йорж, берш. Окуневі мають два спинних плавники: перший — колючий, другий — м'який. Тіло вкрите дрібною щільною лускою, бокова лінія пряма, по боках поперечні розпливчасті темні смуги. М'ясо нежирне, соковите, смачне, багате на екстрактивні і клейкі речовини. Їстівних частин у тілі 38-45 %.

Надходять окуневі живими, охолодженими, мороженими і у вигляді консервів у томатному соусі.

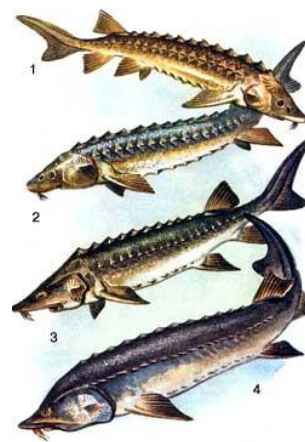
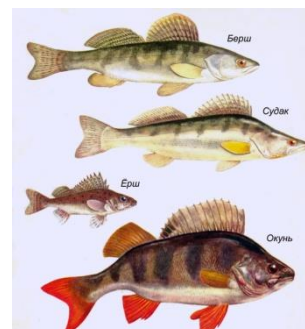
Використовують для холодних закусок (фаршированих, заливних), перших і других (варених, припущених і смажених) страв.

**РОДИНА ОСЕТРОВИХ (sturgeons)** — білуга, калуга, осетер, шип, стерлядь, севрюга — найцінніша риба з ніжним і дуже смачним білим м'ясом, що має жирові прошарки. Форма тіла риби цієї родини веретеноподібна. Тіло вкрите кістковими «жучками» в п'ять рядів, між якими розміщені дрібні кісткові зерна і пластинки. Скелет — хрящовий, за винятком голови, де є кісткові утворення. Спинний плавник близько біля хвостового. Рот знаходиться в нижній частині голови, перед верхньою губою є чотири вусики. Ікра осетрових риб від світло- до темно-сірого, майже чорного кольору, дуже поживний і цінний продукт харчування. Їстівна частина осетрових становить майже 90 % загальної маси.

Риба цієї родини надходить обов'язково потрошеною (за винятком окремих екземплярів стерляді), мороженою, у вигляді в'ялених і копчених баличних виробів та консервів у власному соку.

У кулінарії рибу цієї родини використовують для приготування холодних закусок, перших і других гарячих страв (вареною, смаженою і запеченою).

**РОДИНА ТРИСКОВИХ (codfishes)** — тріска, пікша, навага, минь, минтай, сайра, хек, мерлуза та ін. Тіло у тріскових риб видовжене, звужене до хвостового плавника, вкрите м'якою, дрібною срібною лускою. Більшість представників цієї родини мають три спинних і два анальних плавники (крім налима, у якого два спинних і один анальний плавник), чітку бічну лінію, на підборідді є вусик. Черевні плавники розміщені перед грудними.



## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

У миня плавники зрощені (два спинних і два анальних).

М'ясо тріскових біле, ніжне, не має міжм'язових кісток, нежирне (до 1 % жиру). Містить багато білків (до 20 %) і мінеральних речовин (у печінці тріски — до 65 % жиру). Їстівних частин 55 %.

До родини тріскових відносять також хека і мерлузу. Вони мають два спинних і один анальний плавники, вусик відсутній. М'ясо біле, ніжне, смак і аромат його кращий, ніж у тріски. Воно містить до 4 % жиру. Надходять тріскові мороженими, копченими, у вигляді філе і консервів.

Використовують тріскові для тушкування, варіння, смаження, запікання, приготування котлетної маси, для холодних закусок.



**ВУГОР (eel)** — (з родини вугрових) риба змієподібної форми. Тіло вкрите дуже дрібною, заглибленою в шкіру, лускою. Спинний і анальний плавники довгі, зливаються з хвостом. М'ясо ніжне, жирне (25-30 %), смачне. Надходить риба мороженою, копченою і у вигляді консервів. Використовують для смаження та холодних закусок.



**ВУГІЛЬНА РИБА (sablefish)** — (з родини анаплomidових) має шкіру і луску чорного кольору. Луска дрібна, легко знімається. На спині два плавники, розміщені далеко один від одного. М'ясо біле, смачне. Надходить риба мороженою і копченою. Придатна для смаження, варіння і для холодних закусок.



**ЗУБАН (dentex)** — (з родини спарових) має високе тіло, сплюснене з боків, рожевого кольору, вкрите лускою. Плавники колючі. М'ясо соковите, ніжне, смачне (подібне до окуневих). Надходить риба мороженою. Використовують для варіння і смаження.

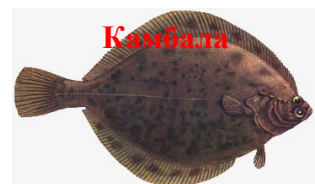


**ЗУБАТКА (lancetfish)** — (з родини зубаткових) має видовжене тіло, стиснуте з боків у задній частині. Спинний і анальний плавники довгі, на черевці плавників немає. Риба без луски і дрібних кісток. М'ясо смачне, ніжне. Печінка зубатки — делікатес, а ікра за смаком нагадує осетрову.



Риба надходить мороженою, солоною, копченою та у вигляді консервів. Використовують для холодних закусок, а також для варіння і смаження.

**КАМБАЛА І ПАЛТУС (flounder, halibut)** — (представники родини камбалових) мають плоске, широке, асиметричне тіло, нижня половина якого світла і сліпа, верхня — темна, під колір дна. Очі розміщені на верхній частині голови. Спинний і анальний плавники облямовують тіло суцільною бахромою. М'ясо ніжне, біле, смачне, достатньої жирності (жиру 5 % і більше), має специфічний запах.



Камбалові надходять мороженими і гарячопопченими та у вигляді консервів. Використовують для смаження, запікання,

## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

тушкування і для холодних закусок.

**ЛЬОДЯНА РИБА (icefish)** — (з родини спарових) має велику голову. На тілі темні смуги, розміщені упоперек. М'ясо біле, соковите, смачне. Кров риби безбарвна. Надходить мороженою. Використовують для варіння, смаження, приготування заливних страв.



**МАКРУРУС (grenadier)** — (з родини макрурусових) має веретеноподібне тіло з дуже видовженою хвостовою частиною, вкрите лускою з шилоподібними відростками. На спині є два плавники: перший — короткий, другий — довгий. Анальний плавник також довгий і доходить до кінця тіла. М'ясо біле, з рожевим відтінком, ніжне, смачне. Печінка риби містить до 55 % жиру. Ікра нагадує лососеву. Надходить мороженою, без голови. Використовують для смаження, варіння, приготування заливних страв.



**МІНОГА (lamprey)** — (з родини міногових) риба стрічкоподібної форми; тіло без луски, вкрите слизом, має спинні і хвостовий плавники, грудних, черевних і анальних плавників немає; скелет хрящовий, замість зябрових кришок — зяброві отвори; на рилі є присоска, жовчного міхура немає. М'ясо жирне (33 %), смачне. Придатна для смаження.



**НОТОТЕНІЯ (notothenia)** — (з родини нототенійових) досить велика риба масою 1,5-8 кг. Риба має два колючих спинних плавники, анальний і грудні — довгі. Тіло вкрите лускою. М'ясо біле, ніжне, жирне, без дрібних кісток, дуже смачне у підсмаженому і відвареному вигляді. Надходить мороженою і копченою.



**СКУМБРІЯ (mackerel)** — (з родини скумбрієвих) має веретеноподібне тіло 19-35 см завдовжки з тонким хвостовим стеблом, вкрите дрібною сріблястою лускою. Спинка зеленувато-синя з темними вигнутими поперечними смужками. М'ясо ароматне, смачне, з різким рибним запахом. Жирність м'яса 5-13%. Жир швидко окислюється. Після теплової обробки м'ясо скумбрії часто набуває сірого кольору із зеленуватим відтінком.



Риба надходить мороженою, копченою і у вигляді консервів. Використовують для смаження, тушкування та приготування холодних закусок.

**СОМ (catfish)** — (з родини сомових) риба без луски. Тіло видовжене, вкрите слизом, на нижній і верхній щелепах є вусики. Спинний плавник маленький, анальний — довгий, закінчується біля хвостового плавника. М'ясо ніжне, жирне (11,9 %), смачне. Дрібних кісток немає. Надходить риба охолодженою, мороженою, копченою та у вигляді консервів у томатному соусі. Використовують для приготування котлетної маси, смаження і припускання для холодних закусок.



## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

**СТАВРИДА (scad)** — (з родини ставридових) має стиснуте з боків тіло. Голова і тіло вкриті дрібною лускою. Бічна лінія за грудним плавником різко вигинається донизу, вкрита кістковими щитками. На спині два плавники: перший — колючий, другий — м'який. М'ясо смачне, ніжне, сіруватого кольору, має специфічний смак і запах, містить від 2 до 14 % жиру, 19-20 % білка.



Надходить риба мороженою, солоною, копченою та у вигляді консервів, її смажать, варять, запікають, готують з неї перші страви і холодні закуски.

**РИБА-ШАБЛЯ (scabbardfish)** — (належить до родини шаблів-риб) має видовжене, стрічкоподібної форми тіло сіро-стального кольору, без луски. Замість хвостового плавника волосяноподібний придаток. Спинний плавник йде від голови до хвоста. Черевних плавників немає, грудний — короткий. Нижня щелепа виступає вперед. М'ясо смачне, соковите, ніжне, має специфічний запах, який нагадує запах оселедця. У м'ясі 3,2-3,6 % жиру і 17,6-20,3 % білка. Надходить риба без голови мороженою, маринованою. Використовується у кулінарії для варіння, припускання, смаження, запікання і для холодних закусок.



**ЩУКА (pike)** — (прісноводна риба з родини щукових) має видовжене тіло, вкрите дрібною лускою, голова велика, спинний і анальний плавники розміщені в кінці тулуба, тому при кулінарній обробці шкіру легко знімають «панчохою» і використовують для фарширування. М'ясо нежирне, містить мало дрібних кісток, вживають його для приготування котлетної маси. Надходить риба живою, охолодженою і мороженою.



**БЕЗЛУСКАТА РИБА (scalelessfish)** – це риба без луски вкрита шаром слизу, має щільну, темного кольору і неприємну на смак шкіру, яку при обробці необхідно знімати

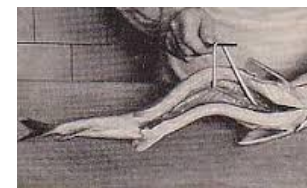


**ВИБИВАННЯ (dusting)** - спосіб, при якому січена натуральна і котлетна маса збагачується повітрям, стає більш однорідною, а вироби пухкими.



**ВИЗИГА (vertebral)** – це спинна хорда, тобто сухожилля і зв'язки, розташовані вздовж хребта, яка замінює хребет у осетрових риб.

Визига висушується на повітрі і сплітається в пучок. Містить клеєвидні речовини, використовується у вареному вигляді для приготування начинки пирогів, розтягаїв, кулеб'як та ін.





## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

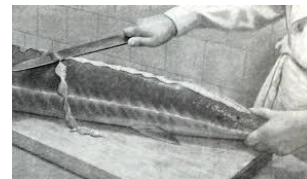
**ВІДБИВАННЯ РИБИ (poundfish).** Нарізані шматочки риби відбивають сікачем, який заздалегідь змочують холодною водою. При цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, вирівнюється його товщина, він набуває відповідної форми. Все це сприяє рівномірній тепловій обробці.



**ВІДХОДИ ХАРЧОВІ РИБНІ (fishwaste)** – це такі відходи, які можна використовувати в подальшому для приготування страв. Це шкіра, голови, кістки, плавники; молочко, ікра, луска, визига, хрящі, жир. Кількість відходів залежить від виду, способу розбирання і розміру риби.



**ЖУЧКИ (scutes)** – ромбоподібні кісткові луски, розташовані поздовжніми рядами на тулубі риб – хрящових порід. Найбільш типові в осетрових, розташовані на тулубі у 5 рядів: один спинний і по два бічних (верхній і нижній). Вони виконують захисну функцію і регулюють напрямок потоків води при плаванні.



**ЗАМОРОЖУВАННЯ РИБИ (frostfish)** — найефективніший спосіб консервування риби, завдяки йому зберігаються тривалий час початкові смакові і харчові її властивості. Найменші структурні і хімічні зміни в рибі відбуваються при швидкому її заморожуванні (при температурі середовища -18... -35 °С). При цьому в тканинах риби утворюються дрібні кристалики льоду, які не руйнують стінки клітин. При розморожуванні риби майже повністю відновлюється структура м'язової тканини.



Заморожують рибу в морозильних камерах холодним повітрям (температура заморожування -23... -35 °С), природним холодом при температурі -15 °С, льодо-соляною сумішшю, розсоллом і рідким азотом. Деякі види цінних риб після заморожування занурюють в охолоджену (до 1-3 °С) чисту прісну воду, завдяки цьому на поверхні риби утворюється тоненька льодяна кірочка, яка захищає від висихання і окислення жиру.

**МАРИНУВАННЯ (marinading).** Нарізані шматочки риби збризкують лимонною кислотою або оцтом і тримають на холоді, щоб надати готовим стравам специфічного смаку й аромату, а також для розм'якшення сполучної тканини.



**МОРЕПРОДУКТИ (seafoods)** – харчові продукти, що видобуваються в морі, їх поділяють на такі групи: ракоподібні (краби, креветки, омари, лангусти); молюски (кальмари, морський гребінець, мідії, устриці); голкошкірі (трепанги); морські водорості (морська капуста).

## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

**Кальмари (squid)** — це головоногі молюски з десятьма щупальцями, розміщеними навколо голови. Харчову цінність має м'ясо кальмарів (мантія) і щупальця. М'ясо кальмарів містить білки (17-21 %), до складу його входять усі незамінні амінокислоти, а також вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, РР. На підприємства масового харчування надходять нерозібрані морожені кальмари, а також у вигляді напівфабрикатів. Використовують для варіння і вживають для приготування салатів, вінегретів, додають до начинок.

**Краби (crab)** — великі морські раки масою 3-5 кг надходять на підприємства масового харчування у вигляді консервів. М'ясо краба дуже багате білком. На 100 г продукту доводиться 18,06 г білка, жиру - 1,08 г, вуглеводів - 0,04 г, води - 79,02 г. М'ясо краба має досить багатий вітамінний склад, містить вітаміни РР, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>. З мікроелементів найбільше м'ясо краба містить калію, натрію і фосфору.

Використовують для приготування салатів, закусок і других гарячих страв.

**Креветки (shrimps)** — морські рачки до 15 см завдовжки, масою 75г. М'ясо креветок, як і м'ясо крабів, — джерело білка і мінеральних речовин. Креветки надходять свіжозамороженими, варено-охолодженими, а також консервованими.

Як і всі морські делікатеси, креветка – це джерело цінного білка (на 100 г продукту – 18,9 г), також містить жир – 2,2 г, води - 77,2 г. Креветка містить цілий комплекс вітамінів. Серед них: провітамін А, вітаміни А, С, D та Е практично всі вітаміни групи В. У креветках в необхідній організму кількості містяться мінеральні речовини: магній, кальцій, калій, залізо, фосфор, фтор, мідь, селен, цинк, хром, йод.

Використовують у натуральному вигляді, для салатів, закусок, перших і других страв, ними також оздоблюються рибні страви.

**Лангусти, омари (lobsters)** — найбільші ракоподібні масою 4-10 кг. На підприємства масового харчування надходять свіжими, варено-мороженими, розібраними (шийки в панцері) і консервованими.

М'ясо омарів і лангустів містить: білка -18,8 г, жиру – 1,3г, вуглеводів - 0,5 г, води 77,2 г. До складу входять також вітаміни А, С, D, Е, К, та групи В та в порівняно великій кількості такі мінеральні речовини як кальцій, магній, натрій, калій, сірка, залізо, фосфор, мідь, цинк, марганець.

Лангусти та омари використовують відвареними або смаженими, а з консервованих готують гарячі й холодні закуски.

**Мідії (mussels)** — поширений двійчастий молюск. М'ясо має високу харчову цінність і приємний смак. Білок м'яса молюска містить всі незамінні амінокислоти, загальний вміст яких перевищує вміст у білку яйця. У м'ясі мідії велика кількість вітамінів групи В (в 20 разів більше, ніж у яйці), вітамін D, більше 30 різних мікроелементів – мідь, кобальт, йод, марганець, цинк та інших, що мають важливе значення для роботи всіх ферментних систем організму людини.



лангуст



омар



## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

На підприємства масового харчування мідії надходять живими в черепашках, а також варено-мороженими в брикетах і у вигляді консервів. З них готують салати, холодні й гарячі закуски, начинки, перші страви.

**Морський гребінець (scallop-shell)** — двійчастий молюск у черепашці. Їстівна частина — мускул і мантія. Надходить на підприємства масового харчування свіжомороженим, вареним і консервованим.

Як і будь-який морепродукт, морський гребінець багатий різноманітними мінералами – кальцієм, натрієм, магнієм, сіркою, йодом, міддю, залізом, марганцем, фосфором і т. д. Досить багато в ньому і вітамінів – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> і В<sub>12</sub>. Дуже багаті гребінці білком -19,3г на 100 г продукту, також містить жир – 0,3 г.

З морського гребінця готують холодні страви і закуски, перші, другі, смажені й запечені страви, начинки.

**Морська капуста (laminaria)** — водорість коричневого або темно-зеленого кольору. На підприємства масового харчування надходить сушеною, мороженою й консервованою.

Хімічний склад морської капусти дуже різноманітний і корисний. Бурі водорості ламінарія містять комплекс біологічно активних речовин: вуглеводів – 59%, білків – 13%, клітковини – 11%, жирів – 2%, мінеральних солей – 3%, вологи – 12%.

Морська капуста містить йод, бром, марганець, кобальт, цинк, магній, залізо, калій, натрій, сірку, фосфор, азот та інші хімічні елементи, а так само вітаміни: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С, D, Е.

Використовують для приготування салатів, вінегретів, соусів, перших страв, подають як гарнір.

**Устриці (oysters)** — поширений двійчастий молюск. Харчова цінність устриць висока, своєрідний хімічний склад обумовлює тонкий смак і тонізуючу дію на нервову систему. У м'ясі устриць міститься білок, жир, вуглевод глікогену, мінеральні речовини (залізо, цинк, мідь, кальцій, йод, фосфор), нікотинову кислоту, а також вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub> і РР.

На підприємства масового харчування мідії надходять живими в черепашках, а також варено-мороженими в брикетах і у вигляді консервів. З них готують салати, холодні й гарячі закуски, начинки, перші страви.

**Трепанги (trepang)** мають тіло циліндричної форми, вкрите короткими шупальцями, колючками (шипамі). Смак м'яса трепангів нагадує смак хрящів осетрових риб. На підприємства масового харчування надходять трепанги сушені, морожені, консервовані. Сушені трепанги мають світло-коричневий колір, вкриті вугільним порошком, який використовують у процесі сушіння.

Хімічний склад нутрощів трепанга на 100 г продукту: волога - 90,1 г, жир – 0,6 г, білок – 7,3 г, зола 0,9-2,1 г. У складі мінеральних речовин тканин трепанга виявлені фосфор, кальцій, магній, йод, залізо, мідь, марганець. У сирих тканинах трепангів знайдені вітаміни С, РР, та групи В.

Використовують для приготування холодних страв, соусів, додають до перших і других страв, їх смажать, тушкують, запікають, використовують як начинки і гарніри до страв з риби і м'яса.



## Розділ 4. Риба, нерибні продукти моря

**НАРІЗУВАННЯ РИБИ (fishcuts).** Рибу нарізують упоперек волокон, тримаючи ніж під прямим кутом або 30°, залежно від виду напівфабрикату



**ОХОЛОДЖЕННЯ РИБИ (fishcooling).** Рибу охолоджують льодом, морською охолодженою водою або розчином солі. Найчастіше охолоджують льодом. Для цього промиту і посортовану за видами і розмірами рибу (розроблену або нерозроблену) викладають у тару і пересипають льодом (натуральним чи штучним). Льоду беруть 50 % від маси риби. Для покращення умов зберігання використовують спеціальний лід, до якого додають антисептики або антибіотики. Більшість видів риб в охолодженому стані можна зберігати 5 діб при температурі від 1 до -2 °С і відносній вологості повітря 95-98 %.



**ПАНІРУВАННЯ (coating)** – процес обкачування перед смаженням підготовлених напівфабрикатів з риби у борошні або мелених сухарях з пшеничного хліба (*червона паніровка*), чи в дрібно потертому черствому пшеничному хлібі без скоринки (*біла паніровка*), або в пшеничному хлібі, який нарізують соломкою чи дрібними кубиками (*хлібна паніровка*). Мета панірування полягає у тому, щоб зменшити витікання соку і випаровування води з поверхні виробів, внаслідок чого утворюється апетитна рум'яна кірочка, а готовий виріб буде соковитим.



**ПОДРІБНЕННЯ (blendering)** застосовують при приготуванні січеної натуральної і котлетної маси. Чисте філе риби подрібнюють на м'ясорубці. При цьому структура сполучної тканини порушується, що полегшує теплову обробку. Хліб, який входить у котлетну масу, надає виробам пухкості, соковитості, оскільки утримує вологу.



**ФІКСАЦІЯ (saltpickling)** — це обробка риби протягом 5-10 хв. 15-18-процентним розчином кухонної солі, охолодженим до температури -4... -6 °С. Співвідношення розсолу і риби 2:1.

У процесі фіксації м'язова тканина швидко охолоджується, поверхневий шар насичується сіллю. При цьому підвищується водоутримуюча властивість білків і на 5-12 % зменшуються втрати соку і відповідно маса напівфабрикату при зберіганні, транспортуванні й порціонуванні. Підвищений вміст солі в м'язовій тканині знижує температуру замерзання, завдяки чому рибу можна зберігати при температурі -1... -2 °С без підмерзання.



**ФІЛЕ РИБИ (fishfillet)** – очищена від луски, плавників риба без голови, нутроців і чорної плівки м'якоть, розрізана уздовж хребта на дві поздовжні половини.



## Розділ 5. М'ясо, субпродукти

**М'ЯСО (meat)** — це оброблені цілі туші або частини туш забійних тварин, до складу яких входять різні тканини організму тварин (м'язова, сполучна, кісткова, жирова) і залишкова кількість крові.

М'ясо і м'ясні продукти містять усі необхідні для організму людини речовини: білки — 16-21 %, жири — 0,5-37 %, вуглеводи — 0,4-0,8, екстрактивні речовини — 2,5-3 %, мінеральні речовини — 0,7-1,3, ферменти, вітаміни А, D, E, групи В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>).

**БАРАНИНА (mutton) (м'ясо овець).** М'ясо молодих тварин світло-червоного кольору, консистенція ніжна, м'язи тонкозернисті, прошарки жиру відсутні, підшкірний і внутрішній жир білий, щільний, кришиться.

М'ясо старих тварин цеглово-червоного кольору, грубе, має специфічний запах, жир тугоплавкий.

Баранина надходить тушами і півтушами. Її використовують для смаження, тушкування і приготування перших страв.

**КОЗЛЯТИНА (goat'sflash) (м'ясо кіз).** М'ясо має темніший колір, ніж баранина. Жир щільний, тугоплавкий. Сире і варене м'ясо специфічного запаху. Його тушкують і смажать. Надходить тушами і півтушами.

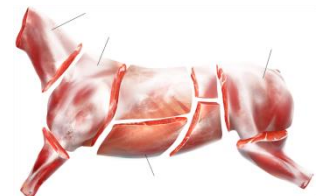
**КОНИНА (horsemeat).** М'ясо коней за віком тварин поділяють на конину (віком від 1 року і старше), м'ясо лошат (до 1 року). Залежно від вікових особливостей м'ясо буває від світло-до темно-червоного кольору, від ніжного до грубоволокнистого з незначними жировими відкладеннями. Жир м'який, жовтого кольору. Конина на повітрі набуває синюватого відтінку.

**М'ЯСО КРОЛИКІВ (rabbitmeat)** відрізняється дрібнозернистими м'язами, буває від блідо- до рожевого кольору, сполучна тканина слабкорозвинута. Залежно від вгодованості тварин жир може відкладатися на чубку у вигляді товстих смуг або біля нирок. Жир білого кольору, м'який або мажучої консистенції. Тушки мають бути добре оброблені, без синяків, залишків шкіри, ретельно вимиті.

В кулінарії використовують для варіння, тушкування, смаження.

**ОЛЕНИНУ (venison)** ділять на м'ясо від дорослих тварин (віком понад два роки), м'ясо молодняка (від 5 міс. до 2 років) і м'ясо оленят (від 14 днів до 5 міс.).

Залежно від віку тварини м'ясо буває від блідо-червоного до червоного кольору, м'якої консистенції, міжм'язовий і підшкірний жир відсутній, жир відкладається у задній частині туші. Внутрішній жир білий, щільний. Сполучна тканина пухка.



## Розділ 5. М'ясо, субпродукти

**СВИНИНА (pork).** За статтю її поділяють на м'ясо кнурів, кабанів і свиноматок.

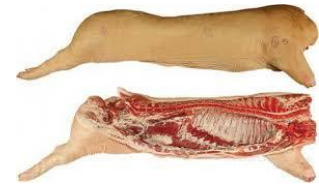
М'ясо кнурів тверде, темного кольору з твердим підшкірним жиром і неприємним запахом. Його використовують для промислової переробки.

Свинину одержують від тварин, які мають забійну масу понад 34 кг. М'ясо від світло-рожевого до червоного кольору, м'язи ніжні, з прошарком жиру, внутрішній жир білий, підшкірний — рожевого відтінку.

М'ясо молодих свиней, забійна маса яких 12—38 кг, називають м'ясом підсвинків. Воно ніжніше, ніж свинина, світлого кольору.

М'ясо поросят-молочників одержують від тварин забійною масою від 3 до 6 кг. Воно має дуже ніжні м'язи, колір від блідо-рожевого до білого.

Свинина надходить тушами і півтушами. Її використовують для смаження, тушкування, варіння.



**ЯЛОВИЧИНА (beef)** — м'ясо великої рогатої худоби.

Залежно від віку і статі тварин поділяють на яловичину дорослої худоби (м'ясо волів, корів, биків) — від тварин віком від 3-х років і більше — м'ясо волів і корів яскраво-червоного кольору, з великою кількістю підшкірного жиру від білого до жовтуватого кольору, будова м'язів щільна, ніжна, тонкозерниста, з прошарками жиру;

яловичину молодняка — від 3-х міс. до 3-х років — м'ясо рожево-червоного кольору, м'язи тонкозернисті, жир білий, щільний, легко кришиться, прошарків жиру майже немає;

телятину — від 14 днів до 3 міс. — м'ясо від світло-рожевого до сірувато-рожевого кольору, ніжної консистенції. Підшкірний жир майже відсутній, внутрішній жир щільний, білого або біло-рожевого кольору, сполучна тканина ніжна.

На підприємства масового харчування яловичина надходить півтушами і четвертинами, телятина — тушами і півтушами. М'ясо використовують для смаження, тушкування, варіння.



**ЗАЧИЩАННЯ і ЖИЛКУВАННЯ М'ЯСА (meatcleaning)** - видалення сухожилок, грубих поверхневих плівок, хрящів, зайвого жиру, обрізання з країв тонких закраїн. Міжм'язові сполучні тканини і тонкі поверхневі плівки залишають. М'ясо зачищають, щоб воно не деформувалося. З такого м'яса зручніше нарізувати напівфабрикати порціонними дрібними шматочками. Для жилкування м'яса використовують середній ніж кухарської трійки.



**ОБВАЛЮВАННЯ М'ЯСА (boningmeat)** — відокремлення м'якоті від кісток. Цю операцію здійснюють дуже ретельно, щоб на кістках не залишилося м'яса, а на шматках не було глибоких надрізів (до 10 мм).



## Розділ 5. М'ясо, субпродукти

**ВИБИВАННЯ (dusting).** Січену натуральну і котлетну масу вибивають з метою збагачення її повітрям, завдяки чому вироби стають пухкими.



**ВІДБИВАННЯ (tenderize).** Порціонні шматочки м'яса відбивають вручну сікачем, який заздалегідь змочують у холодній воді, при цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, він набуває відповідної форми, що забезпечує рівномірну теплову обробку.



**КОТЛЕТНЕ М'ЯСО (cutlet)** — це м'якоть шийної частини, пахвини й обрізки, які одержують при обвалюванні туші і зачищанні напівфабрикатів великим шматком, а також пружок з туш II категорії.



Котлетне м'ясо – напівфабрикат, призначений для приготування котлет, битків, зраз, рулету, тюфтелей, фрикадельок. Шматки м'яса звільняють від кісток, плівок і ділять на дрібніші шматки вагою від 1 до 3 кг.

**МАРИНУВАННЯ (marinading).** М'ясо маринують дрібними або порціонними шматочками. Це сприяє набуханням колагенових волокон сполучної тканини, розм'якшенню м'яса, прискорює процес смаження. М'ясо стає смачним і ароматним.



Для маринування м'ясо збризкують оцтом, додають сиру шатковану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують і витримують на холоді 4-6 год. Або використовують маринад. Напівфабрикати заливають охолодженим маринадом і витримують на холоді 4-8 год.

**НАРІЗУВАННЯ М'ЯСА (meatcutting).** Нарізають на порціонні або дрібні шматочки під прямим кутом або 45° упоперек волокон, щоб воно під час теплової обробки менше деформувалось і було ніжним.



**ПАНІРУВАННЯ (coating).** Напівфабрикати панірують, щоб запобігти втратам вологи під час смаження. Завдяки паніруванню смажені вироби мають дуже апетитну рум'яну кірочку, залишаються соковитими, а білки сполучної тканини краще розм'якшуються. Щоб паніровка краще трималася на поверхні напівфабрикату, перед паніруванням їх змочують у льезоні. Запаніровані напівфабрикати, виготовлені в заготівельному м'ясному цеху, не злипаються при зберіганні і транспортуванні, в них краще зберігається м'ясний сік.



### ПІДРІЗУВАННЯ СУХОЖИЛКІВ (hamstring).

Сухожилки підрізують у кількох місцях, щоб порціонні шматочки не деформувались при тепловій обробці. Розпушувати м'ясо і підрізати сухожилки краще на м'ясорозпушувальній машині.



### ПОДРІБНЕННЯ (meatcutting).

Котлетне м'ясо містить велику кількість сполучної тканини. При подрібненні м'яса руйнується структура сполучної тканини і м'язових волокон. Під час смаження вироби добре утримують рідину і розм'якшуються.



### СУБПРОДУКТИ (meat by-product) - це їстівні внутрішні

органи (печінка, нирки, шлунок, серце, легені та ін.) і зовнішні частини забійної худоби (голови, хвости, нижні частини ніг). У середньому субпродукти становлять 10-18 % маси тварин. Вони містять білки (9-21 %), жири (1,8-13,7 %), екстрактивні і мінеральні речовини. Харчова цінність субпродуктів різна.



Залежно від харчової цінності субпродукти поділяють на I і II категорії.

До I категорії належать язик, печінка, нирки, серце, мозок, вим'я, м'ясна обрізь, діафрагма, м'ясо-кісткові хвости яловичі і баранячі. Ці субпродукти вважаються найціннішими, оскільки містять багато повноцінних білків (до 18 %) і мало колагену й еластину (0,82-2,51 %), мінеральні солі фосфору, калію, заліза, вітаміни А, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, РР, С, К. Печінка і нирки мають найбільше калію і заліза.

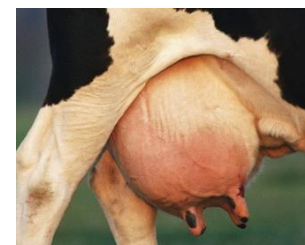
До II категорії відносять свинячий шлунок, голови яловичі і баранячі, легені, ніжки свинячі, баранячі і яловичі, хвости свинячі, губи яловичі, селезінку. Ці субпродукти багаті на клейкі речовини і колаген.

**Вим'я (udder)** – орган, сформований молочними залозами самок деяких ссавців тварин, особливо часто зустрічається у жуйних, таких як корови, кози, олені. Розташовується вим'я в області живота або паховій області, складається з декількох часток. Кількість часток відрізняється у різних тварин.

Вим'я яловиче володіє високою енергетичною цінністю, оскільки містить чимало жиру. У ньому також багато білків, необхідних для здоров'я шкіри і волосся. Як і в інших субпродуктах, в яловичому вимені містяться вітаміни РР, В<sub>1</sub> і В<sub>2</sub>. Воно багате калієм, фосфором, натрієм і кальцієм, з мікроелементів в ньому є залізо та йод.

Вим'я повинне бути ціле або розрізане на частини, без прирізів шкіри, промите.

Вим'я варять, смажать (попередньо відваривши), тушкують з овочами в соусі, використовують як інгредієнт для салатів і начинки для пирогів.





## Розділ 5. М'ясо, субпродукти

**Вуха (ears)** – це субпродукти II категорії. Містять жиру - 2,3 г, білків – 25,2 г. Вуха яловичі, також як і інші субпродукти мають свій вітамінно-мінеральний склад. Вітаміни: РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Хімічні елементи: кальцій, йод, магній, залізо, натрій, сірка, калій, фосфор.

Вуха повинні відповідати таким вимогам: бути без шерсті і щетини, розрізані біля основи, колір сіруватий, жовтувато-коричневий, коричневий.

Найчастіше з них готують холодець і сальтисон.

**Голови (heads)** свинячі і яловичі голови розрубують на дві симетричні частини без язиків і мізків, а баранячі – без язиків або ж з язиками і мізками. Їх очищають від плівок, кровоносних судин, забруднень, волосся і щетини.

Голова яловича містить найбільшу кількість необхідних для організму речовин: серед вітамінів високим вмістом виділяються вітаміни РР, В<sub>2</sub>, В<sub>1</sub>, серед мінеральних речовин фосфор, сірка, калій залізо, йод. Вміст білків складає 18,1 г, жирів – 12,5 г.

Яловичі голови повинні надходити без залишків шкіри, шерсті; промиті від крові й забруднень; розрубані навпіл, без язиків, мозку, губ, вух, очних яблук.

Використовують для приготування холодців, супів, ковбасних виробів.

**Губи (lips)** – це субпродукти, які містять найбільшу кількість таких необхідних нашому організму речовин: серед вітамінів високим вмістом виділяються вітаміни В<sub>2</sub>, РР, В<sub>1</sub>; серед мінеральних речовин виділяються фосфор, сірка, калій, залізо, йод, містять 15 г білків та 5 г жиру.

Губи яловичі повинні бути без шерсті, колір сіруватий, жовтуватий, коричневий.

Завдяки великому вмісту колагену, що дає при варінні клей, їх використовують під час приготування холодців, заливних.

**Легені (lungs)** володіють низькою харчовою цінністю і невисокими смаковими достоїнствами. Легені складаються в основному із сполучної тканини губчастої будови. Пружність і пористість легень зберігаються і після теплової обробки. У вареному вигляді, особливо після подрібнення, легені, добре поглинають жир. В легенях міститься 77-78% води, 4-5% жиру, 15-16% білків.

Вони повинні бути добре знекровлені й добре промиті від крові й слизу.

Використовують легені у відвареному вигляді і для приготування начинки для пиріжків. Підготовлені до реалізації легені мають блідо-рожеве забарвлення.



## Розділ 5. М'ясо, субпродукти

**Мозок (marrow).** Даний субпродукт містить у своєму складі багато вітамінів, ненасичених жирних кислот, а також органічних сполук фосфору, магнію і калію, 78-79% води, 1-2% жиру, 9-10% білків, екстрактивні речовини.

До мозку висуваються такі вимоги: цілий, без пошкоджень оболонки, очищений від згустків крові, подрібнень кістки. Колір від світло- до темно-коричневого.

Використовують його для приготування паштетів, ліверних ковбас і консервів. У вареному і смаженому вигляді він має ніжну консистенцією і смаком. Однак мізки погано засвоюються організмом.



**Нирки (kidney)** являють собою парний орган світло-коричневого кольору. Для видалення неприємного запаху і присмаку їх вимочують протягом 30 хв. у воді або слабкому розчині оцтової кислоти.

У нирках містяться 82-83% води, 1,8-2% жиру, 12,5% білків, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, пантотенова кислота, мінеральні речовини (кальцій, магній, залізо, фосфор). Нирки багаті ферментами та екстрактивними речовинами.

Нирки повинні надходити цілими, без жирової капсули, зовнішніх сечоводів і кровоносних судин. Колір від світло- до темно-коричневого.

Використовують їх для приготування розсольників, солянок і других страв.



**Ноги (trotter)** свинячі – це нижня (до коліна) частина свинячої ноги з копитом.

Хімічний склад свинячих ніг містить: білки – 18 г, жири – 16 г, холін, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, Е, Н і РР, а також необхідні організму мінеральні речовини: калій, кальцій, магній, цинк, селен, мідь і марганець, залізо, хлор та сірку, йод, хром, фтор, молібден, олово, кремній, кобальт, нікель, фосфор і натрій. Речовини, що утворюють при приготуванні свинячих ніг, дуже корисні людям після хіміотерапії або мають проблеми зі зростанням волосся.

Ноги повинні надходити без щетини і рогових копитець. Колір світло-коричневий або жовтий.

Використовують ноги для приготування холодців.



**Печінка (liver).** У печінці міститься 70-73% води, 2-4% жиру, 17-18% білків, у тому числі всі незамінні амінокислоти. Печінка дуже багата вітамінами групи В, в ній є вітаміни А, D, Е, значна кількість ферментів і екстрактивних речовин, заліза, фосфору.

Печінка повинна надходити без зовнішніх кровоносних судин, лімфатичних вузлів і жовчного міхура з протоком, прирізів сторонніх тканин. Колір від світло- до темно-коричневого з відтінком.

Використовують для приготування різних делікатесних варених і смажених страв, закусок, паштетів.



## Розділ 5. М'ясо, субпродукти

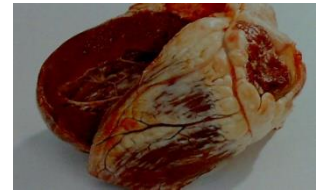
**Рубці (casings)** частина шлунка великої та дрібної рогатої худоби, що складається з гладких м'язових волокон. У ньому міститься 80% води, 4,2% жиру, 14-15% білків. Використовують для виробництва ліверних ковбас, холодцю і рулетів.



Рубці надходять розрізані, знежирені, без темних плям, обчищені від слизової оболонки. Колір біло-жовтий, з рожевим або сіруватим відтінком.

Рубець можна варити або смажити.

**Серце (heart)** складається з щільної і жорсткої м'язової тканини, тому для його приготування необхідна інтенсивна механічна і теплова обробка (тушкування).



У серці міститься 79% води, 3% жиру, 14-15% білків, невеликі кількості вітамінів та екстрактивних речовин.

На підприємство серце надходить без зовнішніх кровоносних судин і плівок, має поздовжній і поперечний розрізи, промите від згустків крові.

Для приготування страв серце піддають тушкуванню або варінню. Серце тушковане вживають в якості другої страви. Варене серце використовують для приготування різних салатів, паштетів, начинки для млинців та ін.

**Хвости (tails).** Яловичий хвіст – очищений від шкіри хвіст великої рогатої худоби, відруб, в якому найбільша кількість кісток, невелика кількість м'яса і багато сполучної тканин. Страви з яловичого хвоста дуже корисні, особливо людям, які відновлюються після переломів і мають проблеми з суглобами.



Хімічний склад яловичого хвоста містить: білки – 19,7 г, жири 6,5 г, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е і РР, а також необхідні організму мінеральні речовини: калій, кальцій, магній, мідь і марганець, залізо, сірка, йод, фосфор і натрій.

Хвости використовують для приготування рагу і бульйонів.

**Язики (tongues).** У язиках містяться 70-72% води, 13-14% білків, 12-13% жиру, а також екстрактивні речовини і деяку кількість вітамінів В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР. Яловичий язик містить магній, залізо, кальцій, калій, натрій, мідь, марганець і кобальт.



Язики повинні надходити цілими, без порізів, розривів та інших пошкоджень; без жиру, під'язикової м'язової тканини, лімфатичних вузлів, гортані, під'язикової кістки, промиті від слизу і крові. Тканина язика пружна.

Варений яловичий язик використовується не тільки як закуска, але і в салатах, заливних стравах. Крім того, яловичий язик запікають, фарширують, смажать у сухарях і у клярі.

### ЧАСТИНИ М'ЯСА (meatparts)

**Вирізка** – це спинна частина яловичої туші, де міститься найніжніше м'ясо, її використовують для смаження великим шматком, натуральними порціонними і дрібними шматочками.



**Гомілка (shank)** - частина ноги від коліна до п'яти.

Гомілка (задня нога) і рулька (передня нога) є відрубками, що містять смачне м'ясо, сухожилля і клейкі речовини. М'ясо рульки або голяшки можна тушкувати або відварювати разом з кістками або без них, готувати бульйон.



**Грудинка (brisket)** знаходиться в спиннореберній частині туші, її відокремлюють по лінії, яка проходить від кінця першого ребра до кінця останнього (на місці з'єднання хрящів з ребрами). Грудинку не обвалюють, від неї відокремлюють грудну кістку.



Використовують для варіння і тушкування дрібними шматочками.

**Корейка (pork loin)** – при розбиранні це спинна частина баранини, яловичини або свинини з кісткою. Корейку використовують для смаження цілою, порціонними шматками, в натуральному, панірованому вигляді й дрібними шматочками.



**Лопатка (передня нога) (porkshoulder)** – пісне і досить жорстке м'ясо, яке придатне тільки для тушкування і варіння. Найніжніша частина лопатки – заплечова, її навіть можна обсмажувати, нарізавши тонкими смужками.



**Пахвина (crotch)** – черевна частина півтуші; є одним з найтонших відрубів, в якому шари м'яса чергуються з розвиненими шарами сполучної тканини. Пахвина може бути згорнута в рулет і відварена (іноді разом з фаршем) або нарізана скибочками (кубиками) для тушкування з овочами. Пахвина використовується як котлетне м'ясо.



**Пружок (sirloin strip)** – це пісне м'ясо з невеликими тонкими прожилками жиру. Складається з м'язової тканини вкриває ребра. Пружок зрізують з реберних кісток цілим шаром, зачищають, жалкують і зрізують закраїни. Таке м'ясо підходить для варіння і тушкування дрібним шматком. Прекрасні смакові якості, соковитість, м'якість, ніжна структура роблять її незамінним продуктом у кулінарії.



## Розділ 5. М'ясо, субпродукти

**Тазостегнова частина (задня нога) (hindleg)** – знаходиться у задній чвертині яловичини, свинини, баранини. Складається з внутрішньої, верхньої, бокової і зовнішньої частин.

Зовнішню і бокову частини варять, тушкують великими, порціонними і дрібними шматочками. Внутрішню і верхню частини тушкують великими і порціонними шматками, смажать порціонними панірованими і дрібними шматочками.



**Товстий край (sirloin)** – шар м'яса неправильної прямокутної форми розташований у спиннореберній частині.

Призначений для смаження великими шматками, порціонними натуральними, панірованими і дрібними шматочками.



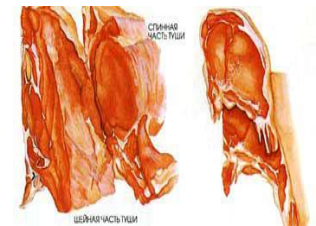
**Тонкий край (tenderloin)** міститься у поперековій частині, зрізують уздовж хребців, і отримують м'якоть прямокутної форми

Призначений для смаження великими шматками, порціонними натуральними, панірованими і дрібними шматочками.



**Шийна частина (neckpiece)** – це м'ясо являє собою щільну м'язову м'якоть, не придатну для обсмажування.

Шийну частину відокремлюють по лінії, яка проходить між останнім шийним і першим спинним хребцями. Використовують як котлетне м'ясо.



**ШПИГУВАННЯ (forcing).** М'ясо шпигують салом шпик, морквою, білим корінням, часником, цибулею для того, щоб поліпшити його смак і аромат. Шпиговане шпиком м'ясо соковитіше. Шпигують м'ясо за допомогою кухарської голки або ножа з довгим і вузьким лезом. Проколи роблять уздовж волокон.



## Розділ 6. Сільськогосподарська птиця, дичина

**М'ЯСО ДИЧИНИ (poultry)** порівняно з м'ясом сільськогосподарської птиці має темніше забарвлення, не таке ніжне, містить більше білків (23-25 %), екстрактивних речовин, які надають йому своєрідного смаку й аромату (злегка гіркуватого зі смолистим присмаком), і мінеральних солей кальцію, фосфору, заліза, кобальту, міді (1,3-1,6 %), але менше жиру (1-2 %).

Дичину поділяють на лісову (глухарі, тетерюки, рябчики, куріпки білі, фазани); гірську (куріпки гірські, індики гірські); степову (куріпки сірі, перепілки); водоплавну (гуси, качки) і болотяну (кулики, бекаси).

Дичина надходить з пір'ям замороженою. За розміром її поділяють на велику і дрібну; за якістю — на I і II сорти. Тушки I сорту мають чисте міцне оперення, повні очі; II сорту — злегка забруднене оперення і невеликі пошкодження.

Не допускається дичина дуже розстріляна, сухувата, малої ваги, запліснявіла, з кислим і гнилим запахом.

**М'ЯСО ПТИЦІ (poultrymeat)** – це м'ясо курей, гусей, качок, індиків. Воно поживне і легко засвоюється (на 93 %), містить білки (15-22 %), жири (5-39 %), мінеральні солі, екстрактивні речовини, а також вітаміни А, D, РР, групи В. Жир птиці плавиться при низькій температурі (23-39°C), в ньому багато ненасичених кислот. При тепловій обробці він розтоплюється і просочує м'язову тканину, завдяки чому м'ясо стає соковитим, поліпшується його смак. У м'ясі птиці переважають повноцінні білки. З мінеральних речовин м'ясо містить солі калію, натрію, фосфору, кальцію, заліза, міді. В м'ясі птиці багато екстрактивних речовин, тому бульйони, особливо з курей, ароматні, викликають посилене виділення травних соків, а це сприяє кращому засвоєнню їжі.

**М'ясо гусей і качок (goose)** має специфічний смак і аромат, який не сприймаються всіма однаково. На відміну від білого курячого, м'ясо гусей і качок – темне (червонуватого кольору), в ньому більше жиру і менше розчинних у воді азотистих речовин. Бульйони з м'яса цих птахів не відрізняються прозорістю. Використовується, як правило, для смаження, причому качки і гуси повинні бути вгодованими. В іншому випадку смажені страви виходять сухими і грубими, набувають нудотний присмак і важко засвоюються. М'ясо гусака більш жирне, ніж качка (до 20% жиру) і більш жорстке. Жирний присмак і нудотність вдається пом'якшити гарнірами з кислуватим смаком – кислі яблука, тушкована квашена капуста, мариновані плоди і ягоди. Найчастіше гусей і качок запікають, фарширують яблуками, овочами, крупною.



## Розділ 6. Сільськогосподарська птиця, дичина

**М'ясо індички (turkey)** дуже ніжне, ніколи не викликає алергії, тому рекомендується дітям. Порівняно з іншими видами птахів містить незначну кількість холестерину – 74 мг на 100 р. Багате залізом, селеном, магнієм і калієм, містить вітаміни: РР, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>2</sub>. Використовується в дієтичному харчуванні, а також для приготування ковбас, сосисок, пельменів.



**М'ясо курей (chicken)** є фаворитом серед інших видів м'яса птиці. При низькому вмісті жирів (не більше 10%) в ньому більше білків, ніж в будь-якому іншому м'ясі. Воно забезпечує повноцінний баланс білка в організмі і є прекрасним продуктом для життєдіяльності та зростання. У бульйоні міститься до 20% холестерину і близько 65% азотистих екстрактивних речовин. Найбільш корисним є біле відварне м'ясо курки (особливо грудка), яке вважається дієтичним продуктом. Куряче м'ясо поєднується з усіма видами гарнірів, добре засвоюється організмом.



М'ясо курчат відрізняється ніжною консистенцією, має високі смакові якості. У ньому міститься менша кількість сполучних тканин, воно легко засвоюється.

**ОБСМАЛЮВАННЯ (burning).** Волосинки, залишки пір'я і пух на поверхні тушки обсмажують. Перед обсмалюванням тушки обсушують потоком теплого повітря або чистою тканиною, потім натирають висівками або борошном (від ніжок до голови), щоб волосинки набрали вертикального положення і легше було їх обсмалювати. Птицю обсмалюють полум'ям, яке не димить, обережно, щоб не пошкодити шкіру і не розтопити підшкірний жир.



## Розділ 7. Теплова кулінарна обробка продуктів

**ВАРІННЯ (boiling)** — процес нагрівання продуктів до температури 100 °С у рідкому середовищі (воді, молоці, бульйоні, відварі, сиропі) або в атмосфері насиченої водяної пари.

Варять продукти в наплитних казанах, каstrулях, сотейниках, а також у стаціонарних казанах, автоклавах.

**Варіння на водяній бані (doubleboiling)** – варять продукти при зниженій температурі, не вищій ніж 90 °С, яку підтримують протягом усього періоду теплової кулінарної обробки. Для цього використовують наплитний посуд: в один наливають воду, нагрівають її до потрібної температури і ставлять у неї другий посуд з продуктом.



**Варіння на парі (steamcooking)** — нагрівання продукту в середовищі насиченої водяної пари, коли продукти не стикаються з киплячою водою. Продукт кладуть у спеціальну пароварильну шафу або на решітку, яку встановлюють у посуд з водою так, щоб вода до нього не доходила. Кришку казана щільно закривають. Пара, яка утворюється при кипінні води, нагріває продукт, одночасно перетворюючись на воду. При варінні на парі краще зберігається форма продукту, зменшуються втрати поживних речовин. Цей спосіб використовують для приготування дієтичних страв.



**Варіння основним способом (boiling)** — доведення продукту до готовності при повному зануренні його в рідину. Цей спосіб застосовують при варінні бульйонів, перших страв, овочів, м'яса, риби тощо. При варінні із закритою кришкою краще зберігаються вітаміни, ароматичні речовини, температура кипіння підвищується до 101-102 °С, завдяки чому прискорюється процес теплової обробки.



**Припускання (poaching)** - варіння продукту в невеликій кількості рідини (води, молока, бульйону, відвару). Продукт заливають рідиною на 1/3 його об'єму, закривають кришкою і нагрівають. При цьому нижня частина продукту вариться у воді, а верхня — в атмосфері пари. Під час припускання у відвар переходить значно менше поживних речовин, ніж при варінні.



Продукти, що містять велику кількість вологи, припускають у власному соку (без додавання рідини).

**СМАЖЕННЯ (fry)** — нагрівання продукту з жиром без додавання води. Завдяки жиру продукт не пригорає, рівномірно обсмажується, поліпшується його смак і підвищується калорійність. У технології смаження важливим є вид жиру, його якість, стійкість і температура димоутворення.

**Смаження без жиру (pan-broil)** застосовують для приготування виробів з рідкого тіста (при смаженні млинцевої або омлетної стрічки) на жаровні з барабанами, що обертаються. Переважно жаровні жиром не змащують. Смаження в цьому випадку здійснюється за рахунок жиру, який виділяється з тіста.





## Розділ 7. Теплова кулінарна обробка продуктів

**Смаження гриль (grill).** Спосіб приготування їжі за допомогою інфрачервоного (теплого) випромінювання. Він схожий на старовинний спосіб обсмажувати продукти на вугіллі. При цьому їжа отримує красиву рум'яну підсмажену кірочку. Цей спосіб повільніший, ніж приготування за допомогою СВЧ, і крім того, підсмажування тут відбувається спочатку зовні, а не рівномірно за усім обсягом, тому треба уважно стежити, щоб їжа не пригоріла. Комбінація цих двох способів, яку іноді називають синхрогрилем, дозволяє усунути недоліки кожного і отримати добрі результати. Грилем ще називається і сам апарат для смаження у інфрачервоних променях або на ґратах.



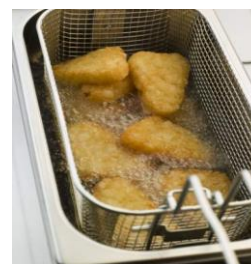
**Смаження на відкритому вогні (barbeque)** здійснюється за рахунок тепловіддачі в полі ІЧ-випромінювання. Продукт нанизують на металевий стержень (шпажку) або кладуть на металеву решітку, яку попередньо змащують жиром, розміщують над розжареним вугіллям (з берези, липи) або електроспіралях в спеціальних апаратах — електрогрилях, і смажать. Температуру смаження регулюють відстанню решітки над вугіллям або іншим джерелом тепла. При цьому способі смаження продукти повністю доходять до готовності, набувають специфічного запаху.



**Смаження основний спосіб (roastingthemainmethod)** — тепла обробка продукту в невеликій кількості жиру (5-10% маси продукту) при температурі 140-150 °С до утворення на поверхні продукту добре підсмаженої кірочки, процес утворення якої розпочинається при температурі близько 105 °С і посилюється при підвищенні температури. Підготовлений для смаження продукт кладуть у наплитний посуд (чавунні сковороди, листи) або електросковороди з розігрітим до температури 150-160°С жиром. Після того, як утвориться рум'яна кірочка, продукт перевертають.



**Смаження у фритюрі (deepfrying)** здійснюють, повністю занурюючи продукт у попередньо нагрітий жир до температури 160-180 °С. Під час смаження утворюється кірочка одночасно на всій поверхні продукту. Жиру беруть у 4-6 разів більше, ніж продукту. Жир слід періодично (через 4-5 разів використання) зливати і проціджувати. Смажать продукт у глибокому посуді (фритюрниця, електросковорода) протягом 1-5 хв. Кращі жири для фритюру — рослинні олії, гідрожир, рослинне сало, а також суміш гідрожиру (60 %) і рослинної олії (40 %).



**ДОПОМІЖНІ СПОСОБИ ТЕПЛОВОЇ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ (extramethodsofheatcooking)** — обсмалювання, бланшування (обшпарювання), пасерування і термостатування.

## Розділ 7. Теплова кулінарна обробка продуктів

### Бланшування (обшпарювання) (**blanching, parboiling**)

— короткочасне (від 1 до 5 хв.) обшпарювання продукту окропом або паром з наступним обполіскуванням холодною водою. Під дією високої температури поверхневий шар продукту руйнується. Цей спосіб використовують, щоб

- полегшити наступну механічну кулінарну обробку продуктів (обшпарювання риби з хрящовим скелетом перед зачищенням бічних, черевних і дрібних кісткових «жучків», дрібнослускатої риби перед її обчищенням),
- запобігти перебігу ферментативних процесів, які спричиняють потемніння обчищеної поверхні (картопля, яблука),
- видалити гіркий присмак (капуста білоголова, крупи та ін.),
- запобігти склеюванню виробів і забезпечити прозорість бульйону (локшина домашня).



### Обсмалювання (**blowtorch**) здійснюють,

використовуючи газові пальники, для спалювання шерсті, волосків на поверхні продуктів, які обробляють (голови, копита великої рогатої худоби, тушки птиці).



### Пасерування (**sauteing**) — це короткочасне

обсмажування продукту з жиром або без нього перед наступною тепловою обробкою. Пасерують нарізані цибулю, моркву, біле коріння, столовий буряк, томатне пюре, борошно. Підготовлені овочі пасерують у невеликій кількості жиру (10-15 % маси овочів) без утворення рум'яної кірочки.



### Термостатування (**thermalregulation**) — підтримування

заданої температури страв на роздачі або при надходженні до місця споживання.

При визначенні тривалості теплової обробки за основу беруть властивості і кількість продуктів. Відлік часу починають з моменту, коли температура навколишнього середовища становить 100 °С. Готовність визначають органолептичне за розм'якшенням продукту, зміною кольору і запаху. Температура в найтовстішій частині продукту до моменту готовності має бути не меншою ніж 80 °С.



### Фламбування (**directheatingoveranopenflame**) —

просочування готової страви спиртом або підігрітим міцним напоєм (брэнді, горілкою, ромом) і запалення останнього перед подаванням для утворення ароматної хрусткої кірочки або створення ефектного видовища; обробка страви відкритим полум'ям.



## Розділ 7. Теплова кулінарна обробка продуктів

### КОМБІНОВАНІ СПОСОБИ ТЕПЛОВОЇ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ (*mixedmethodsofheatcooking*) —

тушкування, запікання, варіння з обсмажуванням.

Вони необхідні для надання продуктам особливого смаку, аромату, соковитості, а також для їх розм'якшення використовують комбіновані способи теплової обробки.

**Варіння з наступним обсмажуванням (*boilingwithfollowedroasting*)** застосовують тоді, коли продукт ніжний і його не можна смажити (мозок) або, навпаки, жорсткий і не доходить до готовності при смаженні (білоголова капуста, вироби з круп).

Цей спосіб теплової кулінарної обробки застосовують і в лікувальному харчуванні. Часто цим способом смажать картоплю для надання їй особливого смаку.

**Запікання (*baking*)** — теплова обробка продуктів у жаровій шафі з метою доведення до кулінарної готовності й утворення добре підсмаженої кірочки. Запікають сирі продукти (сир, яйця, рибу, м'ясо), а також ті, що пройшли попередню теплову обробку (каші, макарони, м'ясо та ін.).

При запіканні цих продуктів додають соуси, яйця, молоко; використовують порціонні сковороди, листи, металеві блюда, форми. Запечені страви подають у тому самому посуді, в якому вони готувалися.

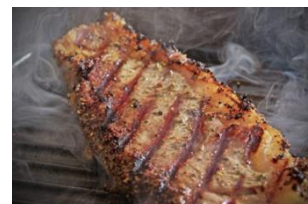
**Тушкування (*stewing*)** — припускання попередньо обсмажених продуктів з додаванням прянощів і приправ. Як рідину використовують бульйон або соус. Продукти тушкують у закритому посуді.

Тушкуванням доводять до готовності продукти, які не розм'якшуються під час смаження.

**ДЕКСТРИНІЗАЦІЯ (*dextrinizing*)** відбувається при нагріванні крохмалю до температури 110 °С без води (розщеплення з утворенням розчинних у воді продуктів). Декстринізація здійснюється на поверхні виробів з утворенням жовтувато-коричневої кірочки при пасеруванні борошна, обсмажуванні круп.

**ДЕНАТУРАЦІЯ БІЛКІВ (*denaturationofproteins*)** - початкова стадія зсідання білків, починається з нагрівання продукту до 40 °С. При цьому білки втрачають нативні (природні) властивості.

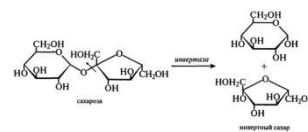
**ДИМОУТВОРЕННЯ (*smoking*)** поява диму під час смаження — наслідок розщеплення молекул жиру з утворенням отруйної речовини акролеїну, яка шкідлива для здоров'я людини. Найнижча температура димоутворення у рослинних жирів, особливо в оливкової олії (170 °С), найвища у кулінарних



## Розділ 7. Теплова кулінарна обробка продуктів

(230°C), отож при смаженні рослинні жири не рекомендується перегрівати. Нагрівають жир до температури не більше 183 °С, щоб не викликати його руйнування.

**ІНВЕРСІЯ (inversion)** — процес розщеплення цукру (сахароза), в присутності кислот, з утворенням суміші глюкози і фруктози, які солодші від сахарози.



**КАРАМЕЛІЗАЦІЯ (caramelization)** - це процес розщеплення цукру при нагріванні без води до температури більше ніж 140-160 °С, з утворенням забарвленої в темний колір речовини.



**КЛЕЙСТЕРИЗАЦІЯ (gelatinization)** – нагрівання крохмалю з великою кількістю води до температури 100 °С і утворення драглеподібної маси. Починається клейстеризація при температурі 55-60 °С, з підвищенням температури вона прискорюється.



**КОАГУЛЯЦІЯ БІЛКІВ (proteincoagulation)** – нагрівання продукту понад 70 °С. Білки втрачають властивість розчинятися й утримувати воду (набухати), у зв'язку з чим білки маса риби і м'яса після теплової обробки зменшується.



## Розділ 8. Жири

**ХАРЧОВІ ЖИРИ (ediblefats)** – це продукти харчування, які одержують з жирових тканин рослинних та тваринних організмів. Жири відносять до найважливіших складових харчування. Жирові та жиромісткі продукти є постійною складовою раціону людини.

В організм людини з продуктами харчування жири надходять так званими “видимими” (олія, вершкове масло, сало тощо) та “прихованими” (риба, м’ясо, молоко, яйця).

**Жири (fats)** за походженням і видом сировини поділяють на **тваринні (animalfat)** (масло коров’яче, тваринні топлені жири), **рослинні (vegetableoil)** (рослинні олії), **комбіновані (mixedfat)** (маргарин, кулінарні жири).

**КОМБІНОВАНІ ЖИРИ (mixedfats)** — це маргарин і кулінарні жири.

Комбіновані жири отримують в процесі гідратації рослинних жирів. Гідрування – це додавання рослинним жирам твердості за допомогою водню.

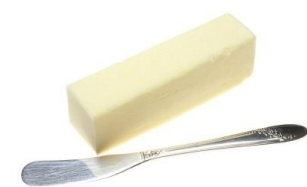
**Кулінарні жири (cookingfats)** — це безводна суміш саломасу з рафінованими рідкими рослинними оліями (соняшниковою, бавовниковою, соєвою та ін.) і топленими тваринними жирами (яловичим, баранячим, свинячим). Як наповнювачі використовують вітаміни, барвники, антиокислювачі та інші речовини.

Кулінарні жири містять 99,7 % жиру і 0,3 % води. Температура плавлення жирів 28-36 °С, засвоюваність — 96,5 %. Тваринні жири з високими температурами плавлення і застигання погано гармонують з холодними стравами.

**Маргарин (margarine)** — високоякісний жир, подібний до вершкового масла за смаком, кольором, ароматом, консистенцією, вмістом жирів, білків, вуглеводів. Основною складовою частиною маргарину є саломас (*гідрогенізований жир*). Крім того, в рецептуру маргарину входять рідкі рослинні олії (соняшникова, кукурудзяна та ін.), тваринні жири (яловичий, свинячий, коров’яче масло), молоко коров’яче (натуральне або сухе), кухонна сіль, цукор, какао порошок, ванілін, барвники і емульгатори (для одержання стійкої емульсії), лимонна кислота, ароматичні речовини. Для підвищення біологічної цінності маргарину до нього додають вітаміни А, Е.

Маргарин містить не менш ніж 82% жиру, не більше 17 % води, 1 % вуглеводів, 0,3 % білків. Температура плавлення маргарину 27-33 °С, засвоюваність — 94-97 %.

Розрізняють маргарини столові, вершкові, марочні. Марочні використовують в основному для бутербродів, вершковий — для заправляння кулешиків, молочних юшок, соусів, гарнірів, приготування тіста, молочний столовий — для пасерування овочів, для тіста.



## Розділ 8. Жири

**Масло коров'яче (butter)** — це концентрат молочного жиру, який одержують у процесі обробки вершків. Дуже поживний продукт, що містить 45-98 % жиру, до складу якого входять низькомолекулярні насичені і біологічно цінні ненасичені жирні кислоти. Температура плавлення масла коров'ячого 28-34 °С. Воно добре засвоюється (на 96-98 %). Виробляють масло коров'яче вершкове і топлене.



**Вершкове масло (butter)** містить такі самі речовини, що й молоко, але в іншому відсотковому відношенні. Воно містить, %: 45-82,5 жиру; 0,6-5,1 білків; 0,6-1,8 лактози; 15,7-35 води; вітаміни А, D, Е, групи В.



У кулінарії вершкове масло використовують для приготування бутербродів, заправки каш, гарнірів, соусів, молочних юшок, смаження сирників, омлетів, яєчні, інколи птиці.

**Топлене масло (melted butter)** виробляють з вершкового, яке має дефекти, або із зачисток масла перетоплюванням. Воно містить не менше 98 % жиру і не більше 1 % вологи.



Топлене масло використовують для заправки варених макаронних виробів, овочів, додають до тіста.

**Олії (oils)** одержують витягуванням їх з насіння олійних рослин (соняшника, льону, гірчиці, арахісу, сої), а також з м'якоті плодів (маслин, кокосових і олійних пальм, горіхів) та відходів харчового виробництва, що містять олії (зародків кукурудзи та інших зернових культур, плодкових кісточок). Після витягування олії з сировини її очищають. Залежно від способу очищення олії поділяють на рафіновані, гідровані і нерафіновані.

Рослинні олії містять 99,9 % жиру, 0,1 % води, добре засвоюються (на 95-98%). Використовують їх у кулінарії для смаження риби, овочів, заправки салатів.

**Гідровані (hydrofined oil)** — олії, які пройшли механічну обробку і гідратацію (видалення білкових і слизистих речовин). Для цього через нагріту (до 60°C) олію пропускають гарячу воду (70°C) у розпорошеному стані. Білкові та слизові речовини випадають в осад, а продукт відділяється. Вони мають менш інтенсивне забарвлення, слабше виражені смак і запах.



## Розділ 8. Жири

**Нерафіновані (unrefinedoil)** — це такі олії, які пройшли механічне очищення (фільтрування, центрифугування або відстоювання).

Олія має насичене темно-жовте забарвлення, яскраво виражений смак і запах насіння. Нерафіновану олію очищають частково — відстоюють, фільтрують, гідратують і нейтралізують. У нерафінованій олії зберігаються корисні речовини і вітаміни: фосфоліпіди, вітаміни Е, F і каротин. Олія соняшникова нерафінована ідеально підходить для приготування салатів і холодних страв, також використовується для приготування тіста.



**Рафіновані (refinedoil)** — олії, з яких видалено ароматичні речовини.

Прозора, без осаду, має забарвлення слабкої інтенсивності, досить виражені смак і запах. Рафінація — це етап виробництва рослинної олії, на якому відбувається очищення рослинної олії від різних забруднень. Рослинна олія обробляється лугом, очищена рослинна олія піднімається вгору і відокремлюється від осаду. Потім її піддають відбілюванню. У біологічному відношенні рафінована олія менш цінна.



**Тваринні топлені жири (animalrenderedfats)** виробляють з жиру-сирцю або кісток тварин. Розрізняють такі види топлених жирів: яловичий, баранячий, свинячий, кістковий, збірний, курячий, гусячий, качиний. Топлені жири, за винятком збірного, випускають вищого і I сортів, а жир птиці — I і II сортів. Топлені жири мають різну консистенцію, температуру топлення і засвоюваність. До тугоплавких належать яловичий (температура топлення 42-52 °C), баранячий (температура топлення — 44-55 °C). Засвоюваність їх відповідно 80-94 % і 80-90 %. Свинячий жир має температуру топлення 36-42 °C, засвоюваність 96-98 %, кістковий — відповідно 35-44 °C і 92-97 %.



Використовують тваринні топлені жири для пасерування овочів, смаження м'яса, птиці і виробів з них.

## Розділ 9. Перші страви

**ПЕРШІ СТРАВИ (soup)** – це борщі, розсольники, капустаки, юшки, кулеші і багато інших супів.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15-25 %.



**ЗАПРАВНІ ПЕРШІ СТРАВИ (soup)** – це такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді й заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, білим корінням), томатом і борошном. Заправні перші страви поділяють на борщі, капустаки, розсольники, юшки (овочеві, картопляні, без картоплі) і кулеші.

**Борщ (borsch)** – українська національна страва, обов'язковою складовою частиною якої є буряк столовий червоний. У різних регіонах України борщ готують по-різному, звідси і його назва: київський, чернігівський, полтавський, галицький, львівський, волинський та ін., але найбільш поширений борщ Український з пампушками.



**Капустяки (kapustnyak)** – це заправна перша страва, основним продуктом для приготування їх є квашена капуста. Готують кілька видів капустаків, які відрізняються як за складом продуктів, так і за способом приготування. Капустяки готують вегетаріанські або на бульйоні з грибів чи жирної свинини. Капустяк звичайний можна готувати на рибному бульйоні.



**Кулешики (kuleshyky)** – пюреподібні супи, особливість кулешиків у тому, що їх готують у протертому (пюреподібному) вигляді. Тому у багатьох кухнях кулешики називають пюреподібними супами. В українській кухні кулешики готують в основному з гороху, круп, картоплі, грибів і овочів з додаванням інших продуктів. Кулешики широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.



**Куліш (kulish)** – страва, яка за способом приготування схожа на крупник, але переважно з пшоняних круп. Куліш легко готувати в домашніх і польових умовах. Звідси й інша його назва – польова каша.



**Молочні супи (milk soup)** – перші страви які готують на коров'ячому незбираному молоці або на суміші незбираного молока з водою, а також на молоці згущеному стерилізованому без цукру, молоці коров'ячому незбираному сухому. Молочні супи готують з крупами, макаронними виробами, домашньою локшиною, галушками, овочами. Молочні супи варять у невеликій кількості, оскільки при тривалому зберіганні





## Розділ 9. Перші страви

погіршуються колір, запах і смак, а також консистенція.

**Прозорі бульйони (clearbroth)** – це перша страва, яку готують з м'яса, птиці, риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин. Гарнір готують з різних овочів, круп, макаронних виробів, борошна, яєць, м'яса, риби окремо, щоб зберегти прозорість бульйону. Смак бульйонів залежить від норми закладання сировини. Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють.

**Відтягування або прояснення бульйону (stock)** – операція, під час якої з бульйону видаляють частинки білка і жиру.

Є кілька способів приготування відтягування.

*I спосіб* – прояснення м'ясними продуктами і білками яєць.

*II спосіб* – прояснення морквою і білками яєць.

**Солянки (solyanka, adishofstewedvegetables, meatandspices)** – це заправні перші страви, які готують на концентрованих м'ясних, рибних бульйонах і грибних відварах з великим вмістом екстрактивних речовин.

Вони мають насичений гострий смак і пряний аромат завдяки тому, що в їх рецептурі входять припущені солоні огірки, пасерована ріпчаста цибуля, томатне пюре, капарці, оливки або маслини. В основному солянки готують в ресторанах порційно на замовлення в супових мисках. Вони можуть бути і у масовому приготуванні.

**Супи-пюре (creamsoup)** – це протерті супи, приготовлені з різних продуктів: гороху, круп, овочів, м'яса птиці, печінки тощо. Їх готують з одного або кількох видів продуктів. Вони можуть бути вегетаріанські або приготовлені на бульйонах, відварах, на молоці або суміші молока і води. Супи-пюре широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Частину продуктів, передбачених рецептурою, можна не протирати і вводити перед подаванням в суп-пюре як гарнір (15-20 г на порцію), окремо на тарілці можна подати грінки (пшеничний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі), або пиріжки, пшеничні чи кукурудзяні пластівці.

**Солодкі супи (sweetsoup)** – це супи, рідкою основою яких є фруктовий відвар з одного виду фруктів або їх суміші. Використовують свіжі і сушені фрукти, а також фруктовоягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи. Для ароматизації супів додають корицю, гвоздику, цедру. Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими.

Солодкі супи подають з різними гарнірами: відварним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами, бабками, запіканками, які нарізують кубиками, пшеничними або кукурудзяними паличками.



## Розділ 9. Перші страви

**Холодні супи (coldsoups)** – це супи, які готують на хлібному квасі, овочевих відварах, сироватці, кислому молоці. Це борщі холодні і холодники. Вони користуються великим попитом влітку, особливо в районах з жарким кліматом. Зберігають їх на холоді і подають охолодженими до температури 8-12 °С. У тарілку можна покласти шматочок харчового льоду або подати його окремо на розетці. Холодні супи мають приємний смак і аромат, збуджують апетит. Готують їх у холодному цеху, використовуючи промаркований посуд та інвентар (обробні дошки, ножі кухарської трійки, черпаки та ін.). Теплову обробку продуктів здійснюють у гарячому цеху.



**Юшки (супи) (broth)** - це заправні перші страви, вони прості у приготуванні, мають приємний смак і аромат. Юшки готуються переважно з картоплі, круп, бобових, макаронних виробів, овочів і грибів.



**БУЛЬЙОН (broth)** – це відвар з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні та ароматичні речовини.



**КОНЦЕТРОВАНИЙ БУЛЬЙОН (concentratedbroth)** – це бульйон з більшою концентрацією розчинних речовин – (на 1 кг продукту 1,25 л води). Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить паливо, дає можливість використати посуд меншої місткості. Концентровані бульйони зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворюють желе. З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону. Для одержання нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3-4 л гарячої води.



**НОРМАЛЬНИЙ БУЛЬЙОН (standardbroth)** – це бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин (на 1 кг продукту 4-5 л води).



## Розділ 10. Соуси

**СОУС (sauce)** – це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі її приготування або подають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду.



**Основні соуси (themainsauces)** – соуси, приготовлені на певній рідкій основі з максимальною кількістю продуктів.

**Похідні соуси (derivativesauces)** – соуси, приготовлені на базі основного з додаванням різних продуктів і приправ.

**БІЛІ СОУСИ (veloutesauces)** готують на основі білої жирової борошняної пасеровки на м'ясному або рибному бульйоні з додаванням ріпчастої цибулі і білого коріння. Крім того, використовують бульйони після варіння і припускання м'яса, птиці, риби.



Білі соуси містять менше екстрактивних речовин, ніж червоні. Для поліпшення смаку в білі соуси кладуть лимонну кислоту, яка сприяє кращому засвоєнню їжі. Подають до страв з вареного і припущеного м'яса та птиці.

**ГРИБНИЙ СОУС (mushroomsauce)** - це соус, який вариться на основі грибного більш концентрованого, ніж для перших страв, бульйону. Зварені гриби добре промивають і шаткують соломкою або дрібно січуть. Борошно пасерують на жирі.



Подають грибний соус до картопляних і круп'яних страв.

**СОУС МАЙОНЕЗ (mayonnaise)** – це дрібнодисперсна стійка емульсія, до складу якої входить рафінована олія, яєчний порошок, сухе знежирене молоко, гірчиця, цукор, сіль, різні прянощі. Майонез містить, %: жиру – 67, води – 25, білків – 3,1, вуглеводів – 2,6.



Його використовують як приправу до м'ясних, овочевих і рибних страв, для заправлення салатів, вінегретів.

На основі майонезу готують усі похідні соусу майонезу.

**МОЛОЧНИЙ СОУС (milk sauce)** – це соус, основою для приготування якого є молоко і біла жирова борошняна пасеровка. Для приготування їх використовують незбиране молоко або молоко, розведене бульйоном чи водою. Використовують для приготування похідних соусів, до натуральних страв із смаженої баранини, до круп'яних страв і сирників.



**СМЕТАННИЙ СОУС (sourcreamsauce)** – це соус, основою приготування якого є сметана – продукт, який виробляють з пастеризованих вершків (найжирнішої частини молока, яку відокремлюють при сепаруванні його в сепараторах).



У кулінарії сметану використовують не тільки для приготування соусів, її подають як самостійний продукт, а також використовують для приготування перших страв, бабок, запіканок, солодких страв.

**ФРУКТОВИЙ СОУС (fruitsauce)** (яблучний, абрикосовий, сливовий, персиковий) – виготовляють з обчищених уварених плодів з цукром. Їх подають до солодких круп'яних і борошняних страв (бабок, запіканок, налисників, млинців, оладок).



## Розділ 10. Соуси

**ЧЕРВОНІ СОУСИ (red sauce)** – це група соусів, основою яких є коричневий м'ясний бульйон і червона суха борошняна пасеровка. В ці соуси додають пасеровані ріпчасту цибулю, моркву, біле коріння, томатне пюре і спеції.

Подають до страв із вареного, смаженого, тушкованого і січеного м'яса, дичини, використовують для запікання.



**БУЛЬЙОН КОНЦЕНТРОВАНИЙ (фюме) (fumet)** – це уварений на 1/5 -1/10 початкового об'єму свіжоприготовлений коричневий бульйон.

Для утворення коричневого бульйону концентрат фюме розводять гарячою водою у співвідношенні 1 : 5. Використовують для приготування червоних соусів.



**БУЛЬЙОН КОРИЧНЕВИЙ (brownstock)** – це бульйон, який готують з обсмажених до коричневого кольору харчових кісток і використовують для приготування червоних соусів.



**ЗАЩИПУВАННЯ (pinching)** – додавання в готовий соус, суп-пюре шматочків масла для уникнення утворення плівки на поверхні. Якщо плівка з'явилась, її слід зняти або процідити соус.

**ПАССЕРОВКА БІЛА ЖИРОВА (whitefatsautéing)** – введення просіяного борошна у розтоплене вершкове масло, при безперервному помішуванні і нагріванні при температурі 120 °С, до кремового кольору.



**ПАССЕРОВКА БІЛА СУХА (whitedrysautéing)** – борошно, обсмажена без жиру, без зміни кольору або світло-кремового кольору.



**ПАССЕРОВКА ЧЕРВОНА ЖИРОВА (redfatsautéing)** – введення борошна в посуд з товстим дном з розтопленим жиром і пасерування його до появи коричневого кольору і запаху розжареного горіха.



**ПАССЕРОВКА ЧЕРВОНА СУХА (red-drysauteing)** – нагрівання борошна при температурі 150 °С до утворення червонувато-коричневого кольору.



# Розділ 11. Крупи, бобові, макаронні вироби

**КРУПИ, БОБОВІ І МАКАРОННІ ВИРОБИ (cereals, beany, macaroni)** – це продукти переробки зерна, які мають велике значення у харчуванні людини.

**ВІВСЯНА КРУПА (buckweat)** - виготовляється з вівса, який пройшов пропарювання, лущення і шліфування. Містить 54,7 % крохмалю, 11,9 білків, 5,8 жиру, 2,8 клітковини, значну кількість вітамінів В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е, а також солей заліза, марганцю, магнію, фосфору. Енергетична цінність 100 г крупи 345 ккал, або 1444 кДж.

Тривалість варіння 15 хв. Вівсяна крупа містить багато слизистих речовин, тому її використовують для приготування в'язких каш, молочних супів, запіканок.



**ГРЕЧАНА КРУПА (buckweat)** – отримують гречану крупу з гречихи. Це продукт високої харчової цінності, яка містить 63,7% крохмалю, 12,6 – білків, 2,6 – жиру, 1,1 % клітковини, значну кількість мінеральних солей, зокрема калію, фосфору, заліза, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е. Енергетична цінність 100 г крупи 329 ккал, або 1377 кДж.

Тривалість варіння протягом 30 хв. З гречаної крупи готують розсипчасті каші, перші страви, начинки, крупники.



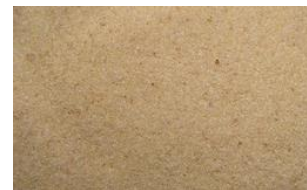
**КУКУРУДЗЯНА КРУПА (maizegrits)** – це найпопулярніший продукт, який отримують з кукурудзяних зерен. Досить поживна і містить 70,4 % крохмалю, 8,3 білків, 1,2 жиру і 0,8 % клітковини, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е, D, каротин. Енергетична цінність 100 г круп 325 ккал, або 1360 кДж. Кукурудзяна крупа погано набухає, довго розварюється (протягом 60 хв.), збільшується в об'ємі у 3-4 рази. Каші з такої крупи тверді, мають специфічний присмак.

Використовують для приготування в'язких каш, запіканок, начинок.



**МАННА КРУПА (semola)** – отримують крупу при сортових помелах пшениці на борошно шляхом відсіювання. Манна крупа містить 70,3 % крохмалю, 11,3% – білків, 0,7% жиру, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Енергетична цінність 100 г крупи 326 ккал, або 1364 кДж. Вона швидко розварюється (за 10-15 хв.) і добре засвоюється організмом, тому її широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Використовують для варіння каш (в'язких і рідких), приготування сластень, перших страв, начинок.



**ПЕРЛОВА КРУПА (barleygrits)** – це крупа, яку отримують із цільного зерна ячменю, що пройшла первинну обробку, при якій з нього видаляють зовнішню оболонку – висівки. Містить 65,7 % крохмалю, 9,3% – білків, 1,1% – жиру і 1 % клітковини. Енергетична цінність 100 г перлової крупи 324 ккал, або 1356 кДж.

Тривалість варіння крупи становить 70 хв. Використовують для приготування каш, перших страв.



# Розділ 11. Крупи, бобові, макаронні вироби

**ПШОНО (millet)** - крупа, яку отримують шляхом обробки плодів проса, є одним з різновидів пшениці. Містить 64,8 % крохмалю, 12% – білків, 2,9% – жиру, 0,7% клітковини. Енергетична цінність 100 г пшоно 334 ккал, або 1397 кДж.

У кулінарії пшоно використовують для приготування каш, запіканок, бабок, начинок. Воно вариться 40-50 хв., збільшується в об'ємі у 6-7 разів.



**РИС (rice)** – отримують шляхом обробки ядер рису. Найбільш калорійний продукт, який містить 93,7% крохмалю, 7,0% – білків, 0,6%– жиру, 0,4 % клітковини. Енергетична цінність 100г рису 323 ккал, або 1351 кДж.

Використовують для приготування кулешиків, розсипчастих, в'язких і рідких каш, запіканок, бабок.

Рис варять 45-50 хв., він збільшується в об'ємі у 6-7 разів



**САГО (sago)** – штучна крупа, яку виготовляють з картопляного крохмалю.

Саго відрізняється від інших круп тим, що складається з одного крохмалю, який піддали клейстеризації, завдяки якій він значно легше засвоюється.

Вариться протягом 20-30 хв.

Використовують саго для приготування різноманітних начинок, пудингів і як гарнір.



**ЯЧНУ КРУПУ (pot barley)** виробляють із зерен ячменю, подрібнюючи їх. Крупики бувають різної форми і величини, з гострими гранями, білого кольору з жовтуватим, зеленкуватим або сірим відтінками.

Крупа багата вітамінами А, Е, РР, D, групи В. Багато фосфору, калію, кальцію, заліза і марганцю, цинку, бору, фтору, хрому і кремнію. Вуглеводи в ячній крупі є в обсязі 65%, з них клітковини – приблизно 6%, 10% - білку. Крупі властива наявність жирів 1%.

Вони розварюються за 40-50 хв.

З них готують каші. В крупах з ячменю багато крохмалю, який під час варіння поволі набухає, довго вариться, але швидко віддає воду, тому каші стають твердими.



## **БОБОВІ ВИРОБИ (beanproducts)**

До бобових належить горох, зелений горошок висушений, квасоля, сочевиця.

**Зелений горошок висушений (greenpeas)** – це висушені зерна недозрілого гороху. Він має ніжний смак, легко засвоюється.

В хімічному складі більшості горохових сортів міститься досить велика кількість фосфору, калію, кальцію, заліза, а також магнію і цинку, вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub> і В<sub>9</sub>, С, білки – 35 г, жири – 0,4 г, вуглеводи – 40,5 г.

Використовують для приготування перших страв та гарніру.



## Розділ 11. Крупи, бобові, макаронні вироби

**Квасоля (beans)** (біла або кольорова) - є цінною зернобобовою високобілковою харчовою культурою. Надходить у вигляді цілих зерен. Біла квасоля за якістю вища, ніж кольорова.

Містить вуглеводи 45-52 %, білка – 28-30%, а також вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> та ін.

Широко використовується для приготування супів, борщів, вінегретів, пирогів, пюре тощо; дієтичних страв для хворих при захворюваннях печінки, сечового міхура; як сировину для консервної промисловості.



**Соя (soybean)** – рослина родини бобових, широко поширений продукт харчування.

Містить 39 % білків, 24 % вуглеводів, солі калію, фосфору і кальцію, а також потрібні для організму людини вітаміни А, В, С, D, Е.

Використовують для приготування соусів, котлет, ковбас, других страв.



**Сочевиця (lentil)** - однорічна рослина з сімейства бобових, має плоскі зерна з різним забарвленням, легко розварюється і добре засвоюється організмом.

Сочевиця містить білків – 24 г, жирів – 1,1 г, вуглеводів – 53,7 г, а також кальцій, калій, магній, фосфор, залізо, марганець, мідь, молібден, бор, йод, кобальт, цинк, вітаміни групи В, фолієва кислота В<sub>9</sub>, РР, А.

Використовують для приготування супів, салатів, закусок, паштетів, соусів, гарнірів до риби і м'яса, випічки.



**МАКАРОННІ ВИРОБИ (macaroni)** – це концентроване тісто з пшеничного борошна спеціального помелу.

Макаронні вироби мають високу харчову цінність, добре засвоюються, швидко розварюються. Вони містять, %: білки – 10,4-11,8; жири – 0,9-2,7; вуглеводи – 72,2-75,2, клітковину – 0,1-0,2, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР. Енергетична цінність 100 г макаронних виробів – 332-341 ккал. або 1389-1427 кДж.

З макаронних виробів готують перші і другі страви, гарніри. Вони добре поєднуються з м'ясом, сиром, солодкими стравами.



**БАБКА (potatobabka)** – це різновид запіканки. Існують такі види бабок: з тертої картоплі з м'ясом і цибулею; з вермішелі або інших макаронних виробів з сиром і яйцями; з круп з овочами, вівсяних пластівців.

Відрізняються бабки від запіканок тим, що до їх складу входять збиті білки яєць, завдяки яким вироби виходять пухкими і ніжними. Для їх приготування потрібно більше



## Розділ 11. Крупи, бобові, макаронні вироби

цукру, жиру, яєць, ніж для запіканок. Додають також горіхи, цукати. Бабки випікають у формах.

Але є й інші види бабок (баб) – кондитерські, які готуються з рідкого бездріжджового тіста зі збитими білками, випікається в невеликих формочках. Найбільш популярні з них шоколадна і ромова бабка або баба. М'яка бабка з яблуками іноді випікається з розмоченого в молоці білого хліба замість тіста.

**ЗАПІКАНКИ (cake)** – це досить прості страви, на підготовку яких піде мінімум часу. Для приготування використовують різноманітні продукти: капусту, картоплю або кабачки для овочевих запіканок; яйця, сир і родзинки для сирних. До овочів можна додати м'ясо або рибу, або ж зробити запіканку з макаронів.

Всі запіканки в процесі приготування запікають у жаровій шафі, у формі для запікання (чавунна сковорода або спеціальна форма для випічки з товстим дном).

Запіканки подаються і як основні, і як другі страви, або навіть як десерт, якщо приготувати фруктову або сирну запіканку.

**КРУПНИК (krupnik)** – це свого роду запіканка. У більшості випадків гречана крупа є основою цієї страви з додаванням сиру.

Крупник більше підходить для дитячого харчування, адже в поєднанні зі сметаною і сиром він перетворюється в корисну і поживну страву.





## Розділ 12. Яйця, продукти їх переробки

**ЯЙЦЕ КУРЯЧЕ (chickenegg)** – в основному білковий продукт, дуже високої харчової і біологічної цінності, оскільки у ньому містяться всі поживні речовини, які потрібні для життєдіяльності людини. До складу курячого яйця входять білки (12, 7 %), жири (11,5 %), вуглеводи (0,6-0,7 %), мінеральні речовини (1,0 %), вода (74 %), вітаміни D, E, каротин, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, холін. Енергетична цінність 100 г курячих яєць – 157 ккал., або 657 кДж. За поживністю яйце можна порівняти до 40 г м'яса або 200 г молока.

Яйце куряче складається зі шкаралупи (12 %), білка ( 56 %) і жовтка (32 %).

Вживають сирими, вареними, смаженими і запеченими, вони входять до складу різноманітних бабок, запіканок, соусів, салатів.

**ЯЄЧНИЙ МЕЛАНЖ (eggmélange)** – це суміш яєчних білків і жовтків (без шкаралупи), перемішаних, профільтрованих, пастеризованих, охолоджених і заморожених при температурі -18 °С у металевих банках по 5, 8 і 10 кг. Меланж зберігають замороженим при температурі від -9 до -10 °С і відносній вологості повітря 80-85 % до 8 міс.

З меланжу готують страви, що не потребують відокремлення жовтка і білка (пряженю, запіканки, вироби з тіста). Щоб замінити одне яйце масою нетто 40 г, потрібно взяти 40 г меланжу (1 : 1).

**ЯЄЧНИЙ ПОРОШОК (eggpowder)** – це висушена суміш білків і жовтків. Зберігають його при кімнатній температурі і відносній вологості повітря 65-75 % протягом 6 міс., а при температурі 2 °С і відносній вологості повітря 60-70 % – 2 роки з дня виготовлення. Використовують яєчний порошок для тих самих страв, що й меланж. Для заміни одного яйця масою нетто 40 г беруть 11,2 г яєчного порошку (1 : 0,28).

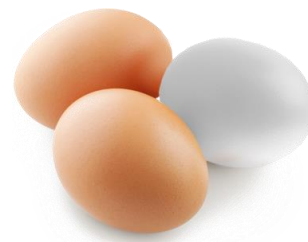
**ЯЄЧНЯ ГЛАЗУНЬЯ (friedeggs)** – смажена страв з яєць. Страву готують на порційних чавунних сковородах, листах або використовують спеціальні сковороди із заглибленням для жовтка при температурі 140 — 160 °С.

**ЯЙЦЯ «В МІШЕЧОК» (boiledegg)** - це яйця варені в шкарлупі в киплячій підсоленій воді протягом 4,5-5 хв..

**ЯЙЦЯ «ПАШОТ» (poachedegg)** - це яйця зварені без шкаралупи «в мішечок», при варінні у воду додають оцет, сіль (на 1 л води 50 г оцту і 10 г солі)

**ЯЙЦЯ КРУТІ (hard-boiled egg)** – це яйця, варені в шкарлупі в киплячій підсоленій воді протягом 8-10 хв.

**ЯЙЦЯ РІДКІ (soft-boiled egg)** – це яйця, варені в шкарлупі в киплячій підсоленій воді протягом 2,5-3 хв.



**ЗАКУСКИ І ХОЛОДНІ СТРАВИ (snacks, cold dishes)** – це різноманітні салати, овочеві кашки, меживо, риба заливна, м'ясні холодці, завиванці, ковбаси тощо, які мають надзвичайно велике значення у харчуванні людини. Для їх приготування використовують різноманітні продукти – сирі і варені овочі, гриби, м'ясо, рибу, яйця.

Температура подавання холодних страв і закусок має бути не вищою 12 °С, гарячих – 55-60 °С.

**КОВБАСНІ ВИРОБИ (sausage products)** – це ковбаси (варені, фаршировані, напівкопчені, копчені, варено-копчені та ін.), м'ясні хлібці, сальтисони, холодці, паштети промислового виробництва.

Залежно від виду і сорту вони містять багато повноцінних білків (9,5-28,2 %), жири (13,5-47,8 %), мінеральні речовини (2,4-6,6 %). Кількість води у варених ковбасних виробках – 50-70%, напівкопчених – 30-44,8, копчених – 23,3-27,6 %. Енергетична цінність 100 г продукту становить 170-492 ккал, або 711-2059 кДж.

Використовують як закуску, для приготування різноманітних салатів.

**Ковбаси (sausage)** – це вироби з м'ясного фаршу в оболонці, які пройшли теплову обробку і готові для вживання. В них зберігаються вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> і мінеральні речовини. Їх вигляд і пряний тонкий аромат збуджують апетит.

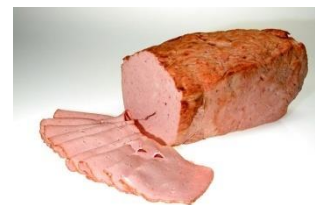
Більшість ковбас дуже поживна, оскільки приготовлена з м'яса з додаванням висококалорійних продуктів (яйця, сало шпик, крохмаль тощо).

**САЛЬТИСОНИ (saltison)** готують з попередньо зварених м'яса і субпродуктів, які поміщають в оболонку, варять, пресують і охолоджують. За формою вони плоскі або округлі, на розрізі видно шматочки фаршу, між якими знаходиться застиглий бульйон.

**М'ЯСНІ ХЛІБЦІ (canned meat loaf)** – це закусточна страва, ягу готують з м'ясного фаршу і запікають у прямокутних формах. Їх зовнішній вигляд нагадує цеглинку. Поверхня має рум'яну кірочку.

**СОЛОНА РИБА (salted fish)** – це риба, яка піддавалась способу консервування, солінню, за допомогою кухонної солі.

Солоня риба – менш цінний продукт, ніж інші види рибних товарів, оскільки під час соління білки її коагулюють, риба стає твердою, погіршується її смак. Крім цього, вона втрачає певну кількість білків, жиру і мінеральних речовин.



**В'ЯЛЕНА РИБА (stockfish)** – це риба, яку піддають посолу і повільному зневодненню у природних умовах при температурі 15-25 °С протягом 15-30 діб. При цьому риба втрачає воду, м'ясо ущільнюється, жир вивільняється з клітин, насичує всю м'язову тканину, яка набуває янтарного кольору і стає напівпрозорою. На поверхні утворюється тонка плівка жиру, яка частково стримує його окислення в м'язовій тканині. У процесі в'ялення риба дозріває (відбуваються хімічні зміни білків і жиру її з утворенням ароматичних речовин, що надають їй своєрідного смаку й аромату).

Наявність кухонної солі та зменшення вмісту вологи перешкоджають розвитку гнильних мікроорганізмів.



**СУШЕНА РИБА (driedfish)** – це дуже зневоднений продукт. Сушать її у природних або штучних умовах. При сушінні риба не дозріває, тому її використовують для приготування перших страв.



**КОПЧЕНА РИБА (smokedfish)** – це риба, оброблена сіллю, димом або копильною рідиною. Залежно від температури, при якій відбувається копчення, розрізняють рибу холодного, гарячого і напівгарячого копчення. *Холодне* копчення риби здійснюють при температурі 40°C протягом 40-120 год., *гаряче* – при температурі 80-140°C протягом 60-110 хв., *напівгаряче* – при температурі 80°C протягом 3-5 год.

У процесі копчення риба зневоднюється, насичується речовинами диму, які надають їй специфічного смаку і запаху, а осідаючи на поверхні, забарвлюють її у золотисто-коричневий колір. Деякі речовини диму мають антисептичні (бактерицидні) властивості й створюють у м'ясі риби несприятливі умови для розвитку мікроорганізмів та дії ферментів.



**БАЛИКОВІ ВИРОБИ (balyk, marinated, stockercoldsmokedproducts)** – це окремі частини (спинка, теша, боковик високоякісних риб, які оброблені посолом, в'яленням або холодним копченням. *Баликом* називають спинну частину риби, зрізану нижче від основи ребер; *тешою* – черевну частину.

Тривалість в'ялення баликових виробів 10-30 діб, копчення – 50-72 год. При температурі 25-27°C.



**ІКРА РИБ (caviar)** – цінний і поживний продукт. Ікорні продукти одержують із ікри осетрових риб (білуги, осетра, севрюги, шипа), лососевих (кети, горбуші, чавичі) й інших риб (судака, вобли, тарані, жереха, кефалі, нототенії та ін.). В солоному вигляді зріла ікра має високу харчову цінність і хороший смак. Особливо цінна ікра осетрових і лососевих риб. Основною складовою частиною ікри є білки й жири. У свіжій

Червона ікра – ікра лососевих



1 – кетова, 2 – горбуши, 3 – кижуча, 4 – нерки

ікри осетрових і лососевих міститься 24-29 % білків і 13-14 % жирів. Білки ікри повноцінні. В ній є також вільні амінокислоти, мінеральні речовини, ненасичені жирні кислоти. Жир ікри містить вітаміни А, D, С, В. Ікра має високу енергетичну цінність і добре засвоюється організмом людини. Хімічний склад її залежить від виду риби, віку та місця виловлювання.



**Зерниста ікра (granularcaviar)** – це цілі ікринки, які відділені від ястичної плівки, промиті холодною водою і посолені з додаванням або без додавання антисептиків.

Залежно від способу упаковки розрізняють зернисту ікру банкову, бочкову і банкову пастеризовану.



**Паюсну ікру (pressedcaviare)** виробляють із слабого зерна, непридатного для приготування зернистої ікри. Зерно звільняють від плівок, солять у підігрітому насиченому розчині солі, виймають з розчину, пресують, перемішують і фасують у металеві (скляні) банки, бочки.



**Ястичну ікру (unscreenedroe)** готують із ястиків (статеві органи самок риб (яєчники), які містять яйця – ікринки) з недозрілою або перезрілою ікрою. Ястики солять у теплому розчині солі протягом 5-8 хв. Після стікання тузлука (насичений водний розчин солі) її упаковують у бочечки по 5 л або банки по 2 кг.



**РИБНІ КОНСЕРВИ (tinnedfish)** — це готові для безпосереднього вживання харчові продукти, виготовлені з чистого філе риби, риби та інших видів сировини, укладених в банки, герметично закупорені й стерилізовані з метою знищення мікроорганізмів і збільшення термінів зберігання.



Груповий асортимент рибних консервів включає такі групи: натуральні, в олії, в соусах, рибо-рослинні, паштети і пасти.

Їх використовують для закусок, салатів, перших і других страв.

**ПРЕСЕРВИ (preserves)** – це солена, пряна або маринувана риба, укладена в металеві або поліетиленові банки і герметичне закупорена. Пресерви не стерилізують, при їх виробництві додають антисептики.



Залежно від попередньої обробки риби і видів заливки пресерви поділяють на групи пряного посолу – з дрібною риби; з нерозроблених оселедців – спеціального посолу; з слабкосолоних оселедцевих риб – у вигляді філе або шматочків, залитих майонезом, маринадною заливкою або соусами (гірчичним, яблучним, винним). У кулінарії використовують пресерви як закуски.

**СИР ТВЕРДИЙ (cheese)** – продукт високої харчової цінності, оскільки містить усі основні поживні речовини молока. Сири тверді виробляють з молока методом зсідання білків із наступною обробкою і дозріванням згустка.

Він є важливим джерелом солей кальцію і фосфору, тому його використовують у харчуванні хворих на туберкульоз і людей з переломами кісток. Сир містить вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, Н, Е, D, повноцінні білки (17-26%), жири (10-32%). Засвоюються сири організмом людини на 98-99%. Енергетична цінність сирів висока (208-400 ккал, або 870-1674 кДж на 100 г). Сир збуджує апетит, тому його вживають як закуску перед їжею і рекомендують при недокрив'ї, захворюваннях шлунка, нирок, печінки.

**Алтайський (Altaiccheese)** – випускають у вигляді низького циліндра. Він подібний до Швейцарського сиру за смаком, ароматом і консистенцією.

**Бринзу (brynza, fetacheese)** готують переважно з овечого молока (інколи до овечого молока додають також і коров'яче). Вона дозріває і зберігається в розсолі, тому має гостросолоний смак. Готують її різної жирності – 30, 40 і 45%. Вологість коливається від 54 до 57%, а вміст солі доходить до 6-8%. Смак бринзи кисло-молочний, з легким запахом, властивим овечому молоку.

**Голландський (dutchcheese)** – круглий (2-2,5 кг і 0,4-0,5 кг), у вигляді бруска 5-6 кг і 1,5-2 кг. Ці сири мають чисті, добре виражені смак і запах з наявністю гостроти і легкої кислуватості. Тісто пластичне, злегка крихке на згині. Колір від білого до блідо-жовтого. Очка дрібні, округлої, злегка сплюснутої або кутової форми.

**Сир камамбер (camembertcheese)** — французький м'який сир з білою пліснявою. Виготовляється з непастеризованого коров'ячого молока. У процесі дозрівання покривається характерною білявою пліснявою. Сир має легкий горіховий присмак, є доволі м'яким. Його жирність становить 45%. Період дозрівання — 3 тижні. Оригінальний камамбер продається у формі кружальця (рідше овалу), вагою приблизно 250 г, запованого у дерев'яну коробочку. Камамбер має кремовий колір, цей сир їдять дуже свіжим (він зберігається не більше тижня від дня виготовлення). Специфіка камамберу полягає у його дуже різкому запаху, який не всім подобається.



**Костромський (kostromskoycheese)** – має форму низького циліндра. Консистенція ніжніша, ніж у Голландського сиру, злегка еластична.



**Сир маскарпоне (mascarpone cheese)** — італійський сир, схожий на вершковий ніжний крем з кислінкою. Його використовують для приготування тортів і десертів. Він виготовляється з низькокалорійних вершків із вмістом жиру не більше 25%. Жирність становить 47%, калорійність — 453 ккал на 100 г. Маскарпоне консистенцією нагадує крем. Має запах свіжого молока або вершків та ніжно-білий колір. Часто використовують замість вершкового масла. Сир чудово поєднується з фруктами і кавовим лікером.



**Сир моцарела (mozzarella cheese)** — італійський молодий м'який сир з буйволячого або коров'ячого молока. Жирність — 50% (з буйволячого молока) або 45% (з коров'ячого молока). В ньому у значних кількостях присутні вітаміни групи В, А, D, Е і К, а також кальцій, калій, магній, фосфор, натрій, марганець, залізо, мідь і цинк.



Корисні властивості моцарели: він легко засвоюється, підходить для дієтичного харчування.

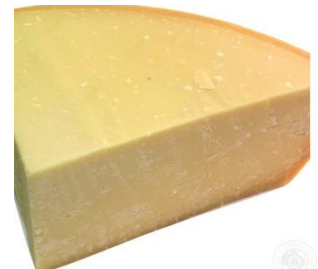
**Сир пармезан (parmesancheese)** — італійський твердий сир з коров'ячого молока.

Пармезан багатий вітамінами А, групи В і D і Е, мінералами (кальцій, фосфор, натрій, селен), що робить його незамінним продуктом у раціоні дітей, літніх і людей з високими фізичними навантаженнями.

У 100 г сиру в середньому міститься близько 392 ккал. Не рекомендується зловживати дітям, схильних до діатезу.

Пармезан має пікантний глибокий смак і тонкий аромат.

Використовується для гарячих овочевих і м'ясних страв, додають в соуси, для панірування риби, різноманітні салати.



**Плавлений сир (processedcheeseslices)** – це молочний продукт. Його роблять з сичужних сирів, масла, сиру, спеціальних сирів для плавлення, сухого молока і різних наповнювачів і спецій. Весь цей набір продуктів змішується в певних пропорціях і плавиться при потрібній температурі, в результаті отримуємо сирну масу.



**Рокфор (roquefortcheese)** – має форму низького циліндра, смак гостросолоний, перцевий. Консистенція ніжна, масляниста, злегка крихка. Колір від білого до жовтуватого з синьо-зеленою плісінню.



**Степовий (steppecheese)** – виробляють у вигляді бруска з квадратною основою. Смак гострий, тісто злегка крихке на згині.



**Сир сулугуні (sulugunicheese)** — солоний грузинський сир, у якого яскраво виражений кисломолочний, трохи солонуватий смак і аромат. Консистенція у сулугуні повинна бути еластичною і щільною. У сулугуні відсутня скоринка, але можуть бути шари. Сулугуні прийнято готувати з молока корови, кози або вівці, з буйволячого молока, можливе використання молочної суміші. Зовні сулугуні нагадує низенький циліндр. У сулугуні надзвичайно специфічний та тривкий смак. У цього сиру цікава структура – шарувата, щільна, але в той же час еластична.



**Сир фета (fetacheese)** — популярний грецький сир. Виготовляється з овечого молока, інколи додається козяче молоко (5-10 %). Фета належить до групи м'яких сирів, його жирність становить 40-45%.



У ньому так само багато жирів і білків, а от вуглеводів значно менше. Фета багата вітамінами. Крім вітамінів групи В у ній містяться вітаміни А, D, Е і К. Фета містить такі мінеральні речовини: марганець, залізо, цинк, мідь, фосфор, кальцій, натрій, калій і магній. В середньому в 100 г фети міститься не менше 264 ккал.

Фету можна подавати до риби, м'яса і морепродуктів, готувати з неї начинки для пирогів.

**Швейцарський (swisscheese)** – має форму низького циліндра 50-100кг. Кірочка міцна, злегка шершава, з сухим нальотом сірувато-білого кольору. Смак і аромат чисті, солодкуваті. Тісто пластичне. Колір від білого до жовтуватого. На розрізі – крупні очка круглої або овальної форми.



**Ярославський (yaroslavlcheese)** – має форму високого циліндра. Смак кислуватий.



**БУТЕРБРОД (sandwich)** — вид холодної закуски. Для приготування бутербродів використовують пшеничний і житній хліб зі скоринкою або без неї. Хліб має бути не дуже м'яким, оскільки він погано нарізується, деформується, розкришується.

Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак.

Бутерброди поділяються на основні групи: відкриті (прості та асорті), закриті (сендвічі), дорожні закусочні (канапе) та гарячі.



**Бутерброди-башти (sandwich-tower)** або **бутерброди-піраміди (sandwich-pyramids)** складаються з укладених один на одного і скріплених шпажкою бутербродів одного або різних видів. Готують 3-4 види бутербродів середньої величини або маленькі, круглої або чотирикутної форми.

Використовують нарізаний батон, чотирикутні або круглі шматки будь-якого хліба.

Бутерброди можуть бути як однакових, так і різних розмірів і форм. Бутерброди однієї форми, поступово зменшуючись, утворюють бутерброд-піраміду.



**Багатшарові бутерброди (multilayered sandwiches)** – це бутерброди, при виготовленні яких необхідно, щоб усі шари хліба і начинка щільно прилягали один до одного, оскільки бутерброди розрізають на тонкі смугасті скибочки. Обидві сторони скибочки повинні бути змащені вершковим маслом, адже масло – основний продукт, який скріплює.



**Бутерброди відкриті (opensandwiches)** – це бутерброди для приготування яких використовують житній хліб — для бутербродів з жирними продуктами, продуктами, що мають гострий смак, і пшеничний хліб. Для відкритих бутербродів пшеничний батон нарізають скибочками, трохи навскіс, 1-1,5 см завтовшки і масою 30-40 г. Вершкове масло для бутербродів зачищають, тверде — розм'якшують і розтирають. Згідно з розкладкою у масло додають зелень петрушки, сік лимона, гірчицю, майонез, тертий хрін, сир.



**Прості відкриті бутерброди (open-simplesandwiches)** готують з одного виду продуктів, наприклад бутерброд із маслом, із ковбасою, із сиром і т. ін.



**Складні бутерброди асорті (compounded sandwiches)** готують з набору декількох продуктів, які добре поєднуються за кольором та смаком. Продукти укладають так, щоб вони повністю покривали хліб. Для відкритих бутербродів продукти слід розміщувати так, щоб бутерброд було зручно їсти, основний продукт у поєднанні з супутнім повинен добре виділятися.

**Бутерброди закриті (сандвічі) (sandwich)** - це англійська назва бутерброда. Складається з двох або декількох скибочок хліба (часто використовують булки) та одного або декількох шарів м'яса або інших начинок.



На відміну від бутерброда, сандвіч – це інгредієнти між двома скибочками хліба чи булочки.

**Бутерброди-закуски (канапе) (canape)** - це маленькі бутерброди товщиною 0,5-0,8 см, шириною або діаметром 3-4 см, приготовані на будь-якому хлібі або печиві. Їх подають до кави, чаю, як закуски до вечері або перед обідом. За формою вони можуть бути трикутні, чотирикутні, круглі, квадратні, ромбоподібні тощо. Зазвичай канапе насаджують на шпажки, але це не обов'язково.





**Бутерброди-рулети (sandwich-roll)** – для приготування треба використовувати свіжий чорний або білий хліб, який легко гнеться і не ламається, якщо його згортати. Можна брати також формовий хліб: він легко нарізується широкими скибочками, з нього легко зрізати кірочку. Змащують бутерброди-рулети різними масляними сумішами і паштетами.



Згортати потрібно ретельно, щоб не залишалось порожнього простору. Рулет щільно загорнути поліетиленову плівку або пергамент і 3-4 години тримати в холодному місці. Нарізати безпосередньо перед подачею на стіл. Колір начинки повинен контрастувати з кольором хліба.

**Тартинка (tartine)** – невеликий гарячий бутерброд, різновид гарячої закуски, що складається зазвичай з підсмаженого на рослинному або вершковому маслі чорного або білого хліба зі скибочками вареної або смаженої риби, вареної печінки, нирок або паштету з них, обсипані тертим сиром і запечені в духовці. Тартинки подають зазвичай на вечерю або як закуску на масових прийомах, а також у кафе, закусточних – до чаю, кави.



**Бутербродні торти (sandwich-cake)** готують з різних сортів хліба, поміщаючи шарами або упереміж. Їх можна робити з найрізноманітніших бутербродів. За формою бутербродні торти можуть бути круглі, кутиками, довгасті, овальні та ін.



Бутербродні торти бувають низькі (одношарові) і багатошарові. Замість хліба для основи бутербродного торта можна використовувати тонкі коржі, випечені з солоного, дріжджового або розсипчастого тіста.

Для начинки і прикрашання бутербродних тортів використовують ті ж самі продукти, що і для звичайних бутербродів. Потрібно пам'ятати, що продукти повинні поєднуватися між собою за смаком.

**ВОЛОВАНИ (volauvents)** – це кошичок з листкового тіста, в якому подають ікру, м'ясні та рибні страви, салати, іноді – і десерти. Ці легкі кошики набагато ніжніші, вони чудово відтіняють смак самої страви і дуже легко готуються. Воловани можна приготувати яку завгодно: воловани бувають круглі, овальні, квадратні, прямокутні, високі та низькі, подають по 2-4 шт. на порцію.



**ТАРТАЛЕТКИ (pattysheils, tartlets)** – невеликий (до 10 см) кошик з прісного або пісочного тіста, який використовується для оформлення різних закусок – м'ясних, рибних і овочевих салатів, ікри і т. д.

Тарталетки або готуються окремо, а потім наповнюються закускою, або запікаються разом із вмістом.



Тарталетки можуть використовуватися для солодких, солоних, гострих страв та ін.

**САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ (cocktailsalad)** – це суміш різних готових для споживання продуктів: томатів, огірків, солодкого перцю, цвітної капусти, шпинату, сиру, птиці, крабів, креветок, омарів, печінки тріски та ін., які поєднуються за смаком і кольором, заправлені соусом, заправками, спеціями, прянощами, зеленню.

Продукти для салатів-коктейлів нарізують дрібно, витончено скибочками, соломкою, кружальцями, кубиками. Їх викладають у скляний посуд для подавання шарами і не перемішують. Оздоблюють зеленню, плодами і ягодами.

Подають салати-коктейлі у скляному посуді різної форми (креманки, фужери, вазочки, конічні склянки), який ставлять на пиріжкову тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою. На тарілку праворуч кладуть чайну десертну або спеціальну ложку з довгою ручкою. Вихід салату-коктейлю на одну порцію – 75-100 г.



**ВІНЕГРЕТИ (vinegret)** – різновид салатів, обов'язковою складовою частиною яких є буряки червоні столові.

Окрім буряка, готується з вареної картоплі, моркви, солоних огірків, грибів або квашеної капусти і зеленого горошку. Нерідко у вінегрет кладуть мариновані гриби. Заправляють салат олією з додаванням оцту або майонезом. Втім, салат вінегрет необов'язково повинен бути пісною стравою. Нерідко в нього додають м'ясо, рибу (наприклад, оселедець).



### ПЛОДИ (Fruit)

**АБРИКОС (apricot)** – кісточковий плід, солодкий, соковитий з солодкою або гіркою (залежно від сорту) кісточкою. Поділяють на столові, сушильні й консервні сорти.

Плід містить до 26% сахарози, органічні кислоти 0,17-2,6% (яблучна, лимонна, винна і деякі інші), пектинові і дубильні речовини. Вміст каротину коливається в залежності від сорту (від 0,5 до 2 мг%) і за цим параметром абрикос прирівнюється до шпинату. Містить вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР і багато корисних мікроелементів (високий вміст калію). Вміст інуліну досягає 1,7%. Плоди не особливо багаті вітаміном С (11,25-16,33%).

Абрикоси сушать з попереднім обкурюванням сірчастим газом або без обкурювання в цілому вигляді з кісточкою, одержуючи при цьому *урюк*, половинками без кісточок – *курагу*, а також в цілому вигляді без кісточок – *кайсу*.

Столові та консервні сорти мають крупні плоди оранжевого кольору з ніжною солодкою м'якоттю, хорошим смаком і ароматом. Свіжими їх використовують на десерт, для приготування узварів, варення.

Сушильні сорти містять багато цукрів, хрящоподібну м'якоть, солодке ядро, тому вони придатні для сушіння.



**АВОКАДО (avocado)** (або алігаторська груша) має плоди грушоподібної форми масою 100-400 г, темно-зеленого кольору з численними жовтими крапинками (пуббл). Смак плодів нагадує вершкове масло з горіховим присмаком. М'якоть авокадо кремово-жовта, біля шкіри зеленувата, містить вітамін С, групи В, жир (30%), білки (2,1%) і дуже мало цукрів (0,75 %), налічує 14 мінеральних речовин. Вживають у авокадо не тільки ядро, а й зелену недостиглу оболонку. Завдяки своєму нейтральному смаку авокадо легко поєднується з багатьма продуктами (томатами, твердим сиром, шинкою, горіхами, селерою, ріпчастою цибулею, грецькими горіхами тощо), тому його використовують для приготування закусок і десертів.



**АЙВА (apple-quince)** – за формою подібна до яблук або груш, тому розрізняють плоди яблукоподібні та грушоподібні. Колір плодів зеленувато-жовтий, жовтий або оранжево-жовтий, залежно від сорту. М'якоть тверда, багата на кам'янисті клітини, але в деяких сортів при досяганні стає соковитою. Характерна особливість айви – міцний, специфічний аромат і терпкий смак. За термінами досягання айву поділяють на осінні й зимові сорти.

Плоди айви містять пектинові сполуки, глюкозу, фруктозу, солі калію, кальцій, залізо, мідь і фосфор.

Айву використовують для приготування узварів, солодких страв з утворенням драглів, варення, джемів.



## Розділ 14. Фрукти, ягоди, горіхи, продукти їх переробки

**АНАНАС (pineapple)** – плоди мають форму шишки масою 0,5-2 кг. М'якоть ананасів ніжна, соковита, дуже ароматна, кисло-солодкого смаку.

Плоди містять цукри (11-13 %), лимонну кислоту, вітамін С (15-60 мг%), вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е, РР, мінеральні речовини калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо.

В кулінарії ананаси вживають у свіжому вигляді і для узварів, також при приготуванні десертів, морозива. У кондитерській промисловості ананаси застосовуються як інгредієнт для тортів, тістечок, цукерок. Ананас входить до складу страв з м'яса і птиці.



**АПЕЛЬСИНИ (orange)** – плоди великі, масою від 100 до 400 г, кулястої, округлої, овальної форми, з товстою жовто-оранжевою шкірочкою та соковитою тонковолокнистою, кисло-солодкою і запашною м'якоттю жовтого або оранжево-жовтого кольору.

Апельсин містить вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, РР, мікроелементи ( мідь, цинк, магній, кальцій, фосфор, калій, йод, мідь), воду – 86,8 г, вуглеводи – 8,1 г та інші речовини.

Свіжі апельсини використовують на десерт і для приготування узварів, желе, соку.



**БАНАНИ (bananas)** – плоди мають форму бобового стручка завдовжки 20-25 см і масою 150-400 г. Стиглі плоди вкриті неїстівною шкірочкою жовтого кольору, яка легко знімається.

М'якоть бананів ніжна, ароматна, солодка, борошніста, містить цукор (до 20 %), крохмаль, органічні кислоти, вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, К, РР, мінеральні речовини калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо. Банани ростуть на стеблах кетягами по 10-15 шт. загальною масою до 50 кг. Достигають банани при зберіганні.

В кулінарії їх використовують свіжими як десерт.



**ВИШНІ (cherry)** – це цінні плодові дерева, які щорічно дають красиві і смачні плоди – соковиті, кисло-солодкі, з яскраво забарвленою м'якоттю і соком або світлі з безбарвним соком. Кращі кулінарні властивості мають вишні групи морелі, у яких легко відокремлюється кісточка.

У м'якоті вишні міститься багато корисних речовин: органічні кислоти (лимонна, яблучна, янтарна), мінеральні речовини і мікроелементи (багато міді, заліза, калію, кальцію, фосфору, магнію), пектинові речовини – до 11%, ферменти, цукри – до 15%, азотисті, дубильні і барвні речовини, вітаміни А, С і РР та ін.

В кулінарії свіжі вишні використовують мало, оскільки вони мають кислий смак, в основному з них готують узвари, киселі, желе, а в промисловості – сиропи, соки, варення, консерви, їх також сушать.



## Розділ 14. Плоди, ягоди, горіхи, продукти їх переробки

**ГРАНАТ (pomegranate)** – плоди мають кулясту форму, чашечку, що відстає на верхівці, досить тверду і товсту шкірку жовтуватого або червоного кольору. Плоди великі (до 12 см у діаметрі), масою 300-500 г. Всередині плід розділений пергаментоподібними плівками на камери з великою кількістю зернят, які вкриті прозорою, рожево-червоною, соковитою м'якоттю кисло-солодкого смаку.



У гранаті містяться білки – 0,7 г, жири – 0,6 г, вуглеводи – 14,5 г, різноманітні вітаміни – А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, РР, клітковина, мінеральні речовини – калій, магній, кальцій, натрій, марганець і багато інших, виявлені численні органічні кислоти – лимонна, яблучна, щавлева, а також фітонциди.

В кулінарії плоди граната використовують у свіжому вигляді на десерт, а гранатовий сік подають до деяких м'ясних страв як соус.

**ГРЕЙПФРУТИ (grapefruit)** – великі плоди жовтого кольору, масою до 500 г, із соковитою ніжною м'якоттю. За смаком вони подібні до апельсинів. Плоди мають гіркуватий смак через вміст глікозиду.



Грейпфрут містить у великій кількості також вуглеводи, органічні кислоти, пектинові речовини, ефірні олії, вітаміни А, С, В<sub>1</sub>, Р, D а також калій і кальцій, залізо, натрій.

Свіжими їх використовують на десерт.

**ГРУШІ (pears)** – це дерева роду плодових і декоративних. Маса плодів може бути від 25 г до 1 кг. Основне забарвлення груш – зелене, зеленувато-жовте, при достиганні – жовте; консистенція м'якоті може бути крупнозернистою, грубою, ніжною, розсипчастою, в'язкою, маслянистою, смак – солодким, кисло-солодким, винно-солодким, пряним, терпким. У плодах багатьох сортів навколо насінневого гнізда розміщені грубі товстостінні кам'яні клітини, що знижує кулінарну цінність груш. За якістю м'якоті сорти груш поділяють на десертні, столові, господарські.



Багата груша клітковиною, глюкозою, сахарозою, фруктозою, каротином. Плоди містять фолієву кислоту, залізо, марганець, мідь, йод, кальцій, магній, фосфор, цинк, пектин, органічні кислоти і дубильні речовини. Крім того, груша містить велику кількість вітамінів А, С, групи В, Е, Р, РР.

У кулінарії груші використовують свіжими на десерт і для приготування узварів. Крім того, їх сушать і консервують.

**ІНЖИР (fig)** – плоди (так звані винні ягоди або фігі) являють собою квітколоже, що дуже розрослося. Плоди мають різну форму (грушоподібну, кулясту або сплюснuto-кулясту) з тонкою шкірочкою, м'ясистою, солодкою, ніжною м'якоттю червонуватого кольору, з великою кількістю дрібного насіння.

Інжир багатий на цукри – глюкозу і фруктозу (до 11%), вітамін С і каротин, у ньому багато солей калію, кальцію, заліза, магнію, тому його рекомендують вживати при захворюваннях серцево-судинної системи, недокрив'ї.



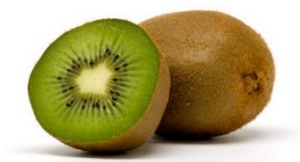
## Розділ 14. Плоди, ягоди, горіхи, продукти їх переробки

Плоди швидко псуються, тож в основному їх використовують для сушіння і приготування варення.

**КАРАМБОЛА (carambola)** – плід продовгувато-овальної форми завдовжки 9-12 см, в діаметрі – 4-5 см, складається з п'яти частинок, які зросли наполовину. В розрізі подібна на п'ятикутну зірку. Шкірочка тоненька, блискуча, напівпрозора, через неї видно світло-жовту або жовтувато-зелену м'якоть, яка також напівпрозора, злегка хрумка, дуже соковита, приємно освіжаючого, кислого або солодкого смаку, залежно від сорту карамболи. М'якоть містить, %: цукрів – 2,8-10,9, клітковини – 0,6-1, органічних кислот – 0,1-0,6, білків – 0,7-1,2, жирів – 0,3-0,5, мінеральних речовин – 0,3-0,4, вітамін С, каротин, а також вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>.



**КІВІ (kiwifruit)** називають китайським агрусом. За зовнішнім виглядом плоди нагадують невеликі бульби картоплі. Проте під коричневою шкірочкою міститься смарагдова соковита, ароматна м'якоть, багата на вітаміни та мінеральні речовини. Цілком достиглі плоди на дотик м'які, мають приємний смак. Тверді плоди зазвичай недостиглі, мають трав'янистий запах і смак. При кімнатній температурі вони досягають.



У стиглих плодах міститься, %: цукрів – 1,4-6, органічних кислот – 1,4, пектинових – 0,55, мінеральних – 0,5; вітамін С, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>. Плоди ківі багаті ферментами, які розчиняють білок. Тому вони погано поєднуються із желатином і молочними продуктами використовують плоди ківі під час приготування змішаних напоїв.

**ЛИМОНИ (lemon)** мають плоди овальної форми масою від 40 до 200 г. Шкірка світло-жовта, м'якоть соковита, світло-зелена, дуже кисла, з гірким насінням.

Містить 8,4% - вуглеводів, багаті органічними кислотами (лимонною і яблучною) – 6-8%, мінеральний склад представлений кальцієм, фосфором, залізом, натрієм, калієм; вітамінами – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, С каротином.

Лимони використовують для приготування узварів, желе, оздоблення страв, подають до чаю, холодної кави.

**МАНГО (mango)** (його називають королем фруктів) – плоди, що мають форму подовжено-круглясту, стиснуту з боків, колір шкіри зелений, при достиганні – оранжево-жовтий, м'якоть жовтого або оранжевого кольору, містить одну велику кісточку, смак плодів приємний, кисло-солодкий (нагадує смак персиків), аромат сильний, пряний. Маса плода 0,2-0,4 кг. М'якоть плодів манго містить в середньому цукрів -15,5%, кислот – 0,4%, білків – 0,5%, вітаміну С – до 38 мг%; вітаміни групи В.



## Розділ 14. Плоди, ягоди, горіхи, продукти їх переробки

**МАНДАРИНИ (tangerine)** – плоди оранжевого кольору, мають грушоподібну форму, щільну шкірочку, яка легко відокремлюється, соковиту, ніжну, солодку й ароматну м'якоть.

Плоди містять 89,7% води, 1,1% лимонної кислоти, 8,4% цукру, 2,5% ефірної олії, вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, РР; мінеральні речовини - калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо.

Свіжі мандарини використовують на десерт і для приготування узварів, желе, соку



**ПАПАЙЯ (papaya)** має плоди золотистого кольору, що нагадують за зовнішнім виглядом дині. Звідси назва – «динне дерево». Шкіра плодів гладенька шкіряста. У недостиглих плодів – зелена, у стиглих – жовта або оранжева. М'якоть ніжна, рожевуватого кольору, всередині має їстівне насіння чорного кольору, смак якого злегка перцевий. Смак папайї солодкий, трохи нудотний, нагадує смак дині і персика, аромат сильний. У ній є, %: вуглеводів – 6-12,8, серед яких глюкози і фруктози разом – 40%, клітковини – 0,9-1,8, пектинових речовин – 0,6-0,7, білків – 0,4-1, кислот – 0,06-1,4, жирів – 0,06-0,1, мінеральних речовин – 0,4-0,6, вітаміни С, групи В, РР, каротин, а також фермент, який сприяє травленню їжі. Папайю можна вживати як закуску разом з тертим сиром пармезаном або нарізати її на часточки і скропити соком лайма, або з'єднати папайю з ківі.



**ПЕРСИКИ (peaches)** – надзвичайно смачні, ароматні й соковиті плоди. Вони бувають з кісточкою, яка не відокремлюється від хрящоподібної м'якоті, і кісточкою, яка відокремлюється від соковитої волокнистої м'якоті.

Містить вітаміни С, А, РР, В<sub>5</sub>, В<sub>9</sub>, Е, мінеральні речовини – магній, кальцій, калій, натрій, фосфор, сірку, залізо, цукор – 8,3 г, воду 83 г. У кулінарії персики вживають свіжими на десерт і для узварів.



**СЛИВИ (plums)** – бувають двох сортів: угорки й ренклюд.

Плоди сливи містять вітаміни А (в плодах темного кольору), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С і Р, РР та інші хімічні елементи: калій, фосфор, кальцій, магній, залізо. Вміст цукру (залежить від сорту та умов вирощування) становить від 9 до 17 % (фруктоза, глюкоза і сахароза). У плодах сливи містяться також органічні кислоти від 0,4 до 2,7% (яблучна і лимонна, а також шавлева і сліди саліцилової), пектинові (1,5%), дубильні (0,1-1%), азотисті речовини. Вітаміну С – дуже мало.

**Угорки (greengages)** – плоди крупні або середні яйцеподібної форми, у деяких сортів дуже стиснуті з боків, сині або фіолетово-сині, покриті блакитним восковим нальотом. М'якоть щільна, зеленувато-жовта або оранжево-зеленувата, кислувато-солодка, приємна на смак. Вони досягають у серпні-вересні, добре зберігаються і транспортуються. Свіжими їх використовують на десерт і для варіння узварів, варення, повидла. З угорки одержують прекрасний сушений продукт –



## Розділ 14. Плоди, ягоди, горіхи, продукти їх переробки

чорнослив. Свіжі плоди також заморожують і маринують.

**Ренклюд (reineclaude)** – плоди крупні або середні, кулястої або овальної форми, зеленого або жовтого кольору, з рум'янцем або без нього, з соковитою, приємною на смак м'якоттю. Достигають плоди в серпні-вересні, погано зберігаються і транспортуються. В кулінарії ці сливи використовують у свіжому вигляді і для приготування узварів, джему, мармеладу.



**ХУРМА (dateplum)** – плоди кулястої або конічної форми, оранжевого кольору, з гладенькою тонкою шкірочкою. М'якоть солодка, драгледоподібна, з в'язким смаком, оскільки містить багато дубильних речовин.



В ній багато цукрів (13-15 %), каротину, вітаміну С (до 15 мг %), також містяться вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, РР, мінеральні речовини калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо. Збирають плоди у жовтні – листопаді і зберігають до березня, протягом цього часу вони достигають. В кулінарії хурму вживають тільки свіжою: при тепловій обробці відновлюється її терпкий смак.

**ЧЕРЕШНЯ (cherry)** – плодові дерева, які є найближчим родичем вишні, плоди якої мають хрящоподібну м'якоть з приємним смаком. Колір плодів буває жовтим, рожевим, червоним.



Містить значну кількість цукру, а також корисних елементів – кальцію, калію, магнію, марганцю, міді, заліза, фосфору, йоду і деяких інших. Завдяки високому вмісту вітамінів В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, К і РР черешня приносить величезну користь організму людини. Свіжі плоди черешні з м'якстною соковитою м'якоттю використовують на десерт, а зі щільною м'якоттю – для приготування компотів і варення.

**ЯБЛУКА (apple)** – найбільш розповсюджений вид плодів, оскільки деякі сорти зберігаються від одного урожаю до другого, завдяки цьому їх споживають свіжими протягом року.



Плоди різних сортів розрізняють за масою (від 50 до 175г), формою (округлі, циліндричні, конічні), характером поверхні (гладенькі, ребристі), забарвленням (зелені, жовті, рожеві, оранжеві, червоні різних відтінків), смаком (солодкі, солодко-кислі, кислі, прісні), консистенцією м'якоті (соковиті, м'які, тверді, пухкі, крихкі).

В яблуках велика частка цукрів, з яких переважаючим є фруктоза, також містяться органічні кислоти (більше яблучної, менше лимонної), азотисті речовини, пектинові речовини та клітковину, мінеральні речовини – залізо, калій та інші, вітаміни А, вітаміни групи В, вітаміни С, Е, К, РР, Р.

У кулінарії яблука використовують у натуральному вигляді на десерт, для приготування узварів, киселів, страв з утворенням драглів, начинок, для смаження і запікання. Їх сушать, маринують, мочать, готують з них варення, джеми, повидла.



### ГОРІХИ (Nuts)

**АРАХІС (peanut)** – плід однолітньої рослини родини бобових, який росте і досягає в землі, потім його викопують, миють, висушують і підсмажують.

Арахіс містить білки 29,2 г, жири – 50,2 г, вуглеводи -10,8 г, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, мінеральні речовини залізо, калій, кальцій, магній, натрій, фосфор.

Їх вживають сирими або смаженими, а також використовують у кондитерському виробництві для приготування солодких страв.



**ВОЛОСЬКИЙ ГОРІХ (walnut)** – горіх дуже різноманітної форми (від округлої до яйцеподібної; до 5 см завдовжки, до 3 см завширшки), зверху покритий зеленою оболонкою. Зовнішня оболонка плода зелена, м'ясиста, внутрішня — дерев'яниста, зморшкувата, ребриста.

Горіхові ядра багаті на білки, жири, вітаміни РР, В<sub>1</sub>, С, К, В<sub>2</sub>, Е, ефірну олію, каротин, дубильні речовини йод, кобальт, мідь, залізо, необхідні при залізодефіцитній анемії, марганець і цинк.

Використовується горіх при приготуванні соусів, супів, страв з м'яса, овочів, салатів, десертів тощо.



**КЕДРОВИЙ ГОРІХ (pinenut)** – являє собою ядра, що містяться в кедровій шишці. Кедровий горіх за своїм зовнішнім виглядом виглядає як маленькі блідо-жовті зернятка, цікаві на смак.

Кедрові горіхи містять: вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, Е; мінеральні речовини – мідь, магній, марганець, кремній, ванадій, калій, фосфор, кальцій, молибден, нікель, йод, олово, цинк, бор, залізо, вуглеводи (13,8 г) - глюкоза, фруктоза, цукор, сахароза, крохмаль та клітковина, білки – 13,7 г, жири – 68 г.

Насіння кедрових горіхів успішно використовуються в кулінарії і вживаються в сирому та смаженому вигляді для виготовлення різних страв і кондитерських виробів. Також з них виробляється кедрове масло.



**ЛІЩИНА (hazelnut)** – є високим чагарником, який відносять до сімейства ліщинових. Плоди – горіхи бурого-жовтого кольору, які знаходяться в плюске зеленого кольору.

У складі горіхів ліщини міститься близько 65% жирів природного походження, білків близько 13%, вуглеводів – 9%. Крім того, хімічний склад плодів ліщини збагачений вітамінами групи А, В, Е, а також РР. Хоча рівень калорійності горіхів ліщини знаходиться на досить високому рівні, плоди рослини швидко засвоюються людським організмом.

Їх вживають сирими або смаженими, а також використовують у кондитерському виробництві для приготування солодких страв.



## Розділ 14. Плоди, ягоди, горіхи, продукти їх переробки

**МИГДАЛЬ (almond)** – це зернятко плодів мигдалевого дерева. Ці плоди мають всередині кісточку, яка захищає насіння, яке й має назву мигдальний горіх. Саме ядрце білого кольору, вкрите тоненькою коричневою плівкою і знаходиться в міцній твердій оболонці.

У мигдалі міститься велика кількість жирів, білків, вуглеводів та вітаміни – Е, В<sub>2</sub>, А, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С; мінеральні речовини калій, фосфор, кальцій, магній, сірка, хлор, натрій, залізо, цинк, марганець.

Насіння мигдалю використовують в їжу свіжим, підсмаженим, підсоленим, а також як прянощі при приготуванні різних виробів з тіста, солодошів, шоколаду.



**ФІСТАШКИ (pistachio)** – горіх яйцевидної, кутастої форми, довжиною до 25 мм; насіння білкове. Внутрішня, шкіряста оболонка горіха може бути жовтою, червоною або фіолетовою. Ядро зеленувате, смачне, маслянисте.

Фісташки містять білки – 20,6 г, жири – 44,4 г, вуглеводи – 17,7 г, вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, РР, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, мінеральні речовини – калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо, марганець, мідь, цинк.

Їх вживають сирими і смаженими, а також використовують у кондитерському виробництві для приготування солодких страв.



**ФУНДУК (lambertnut)** – це дуже популярний плід рослини, що належить до родини березових.

У фундуку багато жирів – до 71%; містяться білки і амінокислоти, які легко засвоюються нашим організмом, натуральні цукри, вуглеводи, крохмаль.

В ядрах горіхів містяться всі 20 необхідних нам амінокислот, вітаміни – А, С, Е, РР, групи В.

Мінералів у фундуку просто величезна кількість: найбільше калію, фосфору, магнію, багато сірки і фтору, марганцю і цинку, потім йдуть мідь, натрій, залізо, хлор, кобальт, йод. Заліза у фундуку більше, ніж у м'ясі, овочах і фруктах.

У кулінарії фундук використовується в сирому і обробленому вигляді: в салатах, соусах, м'ясних, овочевих і рибних стравах, але найчастіше в приготуванні солодких страв, кондитерських виробів і випічки; можна додати мелені горіхи в пироги і тістечка.



### ЯГОДИ (Berry)

**АГРУС (gooseberry)** – ягода довгаста або округла, опушена або оголена, за кольором може бути зеленою, жовтою, білою, чорною або пурпуровою.

Містить агрус 84 – 88% води, вітаміни (А, Р, РР, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>), пектини, цукри, кислоти, солі міді, калію, кальцію, натрію, сірки, фосфору, фтору, заліза.

У кулінарії десертні сорти вживають свіжими. Столові сорти використовують для узварів, варення, желе, маринадів і джемів.



**БРУСНИЦЯ (redbillyberry)** – ягоди круглої форми, яскраво-червоного забарвлення до 8 мм в діаметрі.

У брусниці міститься вода – 86 г, безліч корисних речовин – вітамінів (А, В, С, Е та каротину), вуглеводів (сахарози, глюкози і фруктози), органічних кислот, мінеральних речовин (калію, марганцю, заліза, фосфору та інші).

З ягід готують варення, повидло і різноманітні муси, компоти, киселі, соки, морси та ін. Ягоди широко використовуються в різноманітній випічці й десертах.



**ВИНОГРАД (grapes)** – круглі або яйцевидні ягоди, складаються зі шкірочки, м'якоті, судинних пучків і насіння (або без них), зібрані в гроно. Шкірочка ягід покрита восковим нальотом, оберігає її від впливу несприятливих зовнішніх умов. Забарвлення ягід сильно варіює залежно від сорту: жовті, зелені, рожеві, темно-сині, фіолетові, чорні та ін. з різними відтінками.

Він містить велику кількість цукрів (глюкозу і фруктозу – 12-22 %), органічні кислоти (лимонну, яблучну – 0,6 %), ароматичні й дубильні речовини, цінні мінеральні солі калію (близько 200 мг%), кальцію, заліза, фосфору, мікроелементи (марганець, фтор, кобальт, йод та ін.). Вітаміну С у винограді мало (1-2 мг%).

В кулінарії використовують свіжим, а також для узварів.

У дієтичному харчуванні виноград рекомендують вживати для нормалізації обміну речовин, при виснаженні організму, недокрів'ї, туберкульозі, захворюваннях печінки і нирок, для поліпшення діяльності центральної нервової системи.



**ЖУРАВЛИНА (cranberry)** – соковита темно-червона ягода, кулястої, грушоподібної або довгасто-яйцевидної форми, кислого смаку. На верхівці ягоди зберігаються залишки чашечки.

У плодах журавлини високий вміст вітаміну С, також містяться вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, Е, РР, К, значна кількість глюкози і фруктози, мінеральні речовини калій, кальцій і фосфор. У журавлині порівняно багато марганцю, заліза, міді, вона містить також магній, йод, барій, кобальт, бор, нікель, свинець, олово, срібло, цинк, хром, алюміній, титан.



**КАЛИНА (snowballtree)** – ягода калини має червоне забарвлення і сплюснену еліптичну форму.

Плоди калини багаті органічними кислотами. З мінеральних речовин ягоди містять: марганець, цинк, залізо, фосфор, мідь, хром, йод, селен. У калині є вітаміни С, А, Е, Р і К, присутні також дубильні речовини, пектин та ін.

У кулінарії ягоди придатні для приготування узварів, киселів, желе, мусів, соусів, начинок для вареників, а в промисловості – для варення, начинок для карамелі.



## Розділ 14. Плоди, ягоди, горіхи, продукти їх переробки

**МАЛИНА (raspberry)** – ягоди волосисті кістянки невеликого розміру, зростаються з квітколожем в складний плід. Як правило, плоди малини червоного кольору, втім, зустрічаються сорти, у яких ягоди жовтого і навіть чорного кольору.



Плоди малини багаті на органічні кислоти (яблучна кислота, оцтова, винна). У великій кількості в них присутні дубильні, пектинові, фарбувальні й азотисті речовини, ягоди містять глюкозу, сахарозу, фруктозу. Крім того, в плодах багато солей калію, міді, вітаміну С, каротину, у невеликій кількості у малині можна знайти вітаміни групи В і ефірне масло.

Ягоди входять до складу солодких супів, салатів, мусів, сорбетів, напоїв та ін. З малини готують варення, джеми, желе і т. п. Ягоди служать чудовою начинкою для різної випічки.

**ПОЛУНИЦЯ (strawberry)** – ягоди червоного кольору, форма округла або подовжена, може бути «гребінцем», поверхня глянцева, блискуча, з рівномірно розташованими дрібними кісточками. У кожній ягідки повинен бути зелений «хвостик» - чашолисток і плодоніжка гарного зеленого кольору.



У полуниці містяться: вода – 87%; жири – 0,2%; білки – 0,4%; вуглеводи – 7%. Крім того, до складу полуниці входять органічні кислоти, серед яких – аскорбінова, нікотинова. Також в хімічний складу полуниці входить пектин, вітаміни групи В, Е, А, Р, залізо, йод, цинк, кальцій, фосфор, магній, натрій, бор. Ягода багата ще й на вітамін С.

Полуницю краще їсти в свіжому вигляді, оскільки в ній багато корисних елементів. Але також з неї роблять варення, лікери, додають в різні страви, наприклад, роблять, вареники з полуниці.

**СМОРОДИНА (currant)** – кулясті ягоди чагарника смородина, до 0,8см (від оранжево-жовтих і пурпурово-коричневих до майже чорних), кисло-солодкі.

Ягоди містять вітамін В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, каротин, аскорбінову кислоту (0,4%), цукру (4,5 – 16,8%), органічні кислоти (2,5 – 4,5%) – лимонну, яблучну; пектинові, дубильні, азотисті речовини, ефірна олія.

У кулінарії смородину використовують у свіжому вигляді, варять різні компоти, киселі, сік включають до складу коктейлів, підлив і соусів, роблять начинки для пирогів, тістечок і млинців, готують желе, пюре і варення.



**ЧОРНИЦЯ (blueberry)** – чорно-синя з сизим нальотом соковита ягода, м'якоть має червоно-фіолетовий колір і містить множинне дрібне насіння.

Зрілі ягоди містять 83-89% води, 4,8-9,4% цукрів, 0,14-0,6% пектинових речовин, 1,2% органічних кислот (лимонна, яблучна, янтарна та хінна), вітаміни С, РР. У чорниці міститься калій, сірка, кальцій, залізо. Інших мінеральних елементів порівняно небагато. З чорниці готують сиропи, киселі, соки, джеми, повидло, варення, компоти, киселі, а також



використовують для начинки тортів.

### ПРОДУКТИ ПЕРЕРОБКИ ПЛОДІВ І ЯГІД

#### (Fruit and berry processed products)

**ВАРЕННЯ (jam, preserve)** – це уварені в цукровому сиропі плоди, ягоди, недостиглі волоські горіхи, ревінь. Смак його – від солодкого до кислувато-солодкого, колір подібний до кольору сировини. Консистенція м'яка, сироп прозорий. Використовують у натуральному вигляді і для приготування киселів.



**ДЖЕМОМ (jam)** називають продукт, який приготовлений з непротертих, свіжих, заморожених плодів яблук, айви, мандаринів або ягід чорної і червоної смородини, вишень, розварених з цукром до желеподібної консистенції, з додаванням або без додавання пектинових концентратів.



За способом приготування джем випускають стерилізованим і нестерилізованим. Консистенція джему незацукрована, драглеподібна, мастка, не розтікається на горизонтальній поверхні. Колір – однорідний, смак і запах властиві плодам і ягодам. Його подають до чаю, налисників і як начинку для виробів з тіста.

**ЗАМОРОЖЕНІ ПЛОДИ (frozenfruit)** – швидке заморожування – один із найкращих способів консервування продуктів, при якому майже без змін зберігаються вміст поживних речовин, смак, аромат, забарвлення плодів. Для заморожування використовують достиглі доброякісні плоди і ягоди. Заморожують плоди цілими або нарізаними. Перед заморожуванням плоди і ягоди миють. Заморожують їх без цукру при температурі  $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$  (їх застосовують як напівфабрикати), з цукром або в цукровому сиропі при температурі  $-33\text{ }^{\circ}\text{C}$  (використовують безпосередньо в їжу).



Заморожені плоди і ягоди зберігають протягом 3-5 днів при температурі  $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$  і відносній вологості повітря 95 %. Заморожені плоди і ягоди без цукру придатні для приготування узварів, киселів, желе. Перед тепловою обробкою їх звільняють від упаковки, не розморожуючи. Заморожені плоди і ягоди з цукром або в цукровому сиропі перед споживанням розморожують при температурі від 0 до  $+2\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

**КОМПОТИ ПЛОДОВО-ЯГІДНІ (stewedfruit)** виготовляють з цілих або нарізаних плодів чи цілих ягід, залитих сиропом і пастеризованих або стерилізованих. Компоти виготовляють з одного або кількох видів (асорті) плодів чи ягід. Плоди і ягоди повинні мати однакову величину, однорідне забарвлення, смак та аромат свіжих плодів і ягід. Сироп прозорий, з завислими частинками плодової м'якоти.



**МАРИНОВАНІ ПЛОДИ (marinated fruit)** – для мариновання використовують вишні, черешні, яблука, груші, виноград, смородину, агрус. Підготовлені плоди і ягоди кладуть у банки, заливають маринадом, до якого входять оцтова кислота, сіль, цукор і прянощі, закатують і пастеризують або стерилізують. Для поліпшення смаку продукти залишають для дозрівання при температурі від 0 до 3 °С протягом 1-3 міс. Залежно від концентрації оцтової кислоти плодово-ягідні маринади поділяють на кислі (0,6-0,9 %) і слабкокислі (0,2-0,6 %).

Мариновані плоди і ягоди вживають як самостійну страву і для приготування киселів, желе.

**ПОВИДЛО (jam)** виготовляють з протертого плодово-ягідного пюре, найчастіше з яблучного і сливового, увареного з цукром. За способом приготування повидло може бути стерилізованим і нестерилізованим. За зовнішнім виглядом повидло – однорідна маса, в грушовому й айвовому допускається наявність твердих частинок м'якоті плодів. Консистенція повидла, фасованого в скляну, металеву тару, бочки - густа, мастка, в ящики – щільна. Колір повидла з плодів зі світлою м'якоттю – темніший. Смак кислувато-солодкий, характерний для плодів, з яких воно виготовлене.

В кулінарії повидло подають до чаю, налисників, а також використовують як начинку для виробів з тіста.

**ПОРОШКИ ФРУКТОВІ (fruitpowder)** - виробляють з яблук, слив, груш. Вони швидко розчиняються в рідині, утворюючи пюреподібну масу, яка за кольором, смаком, запахом і харчовою цінністю майже не відрізняється від свіжих фруктів.

Вживають фруктові порошки для приготування киселів.

**ФРУКТОВІ ПРИПРАВИ (fruitdressing)** одержують з плодово-ягідного пюре з цукром і додаванням прянощів – гвоздики, кориці, імбиру.

Плодово-ягідні консерви вживають для безпосереднього споживання, а також для приготування киселів, желе, солодких соусів.

**ПЮРЕ ПЛОДОВО-ЯГІДНІ (fool)** – це протерті свіжі плоди і ягоди з додаванням або без цукру.

Пюре в подальшому використовується для приготування соків з м'якоттю, кондитерських виробів, різних десертів.

Для пюре використовують плоди які не мають занадто дрібного насіння. Можна використовувати плоди дрібні, з тріщинами, перезрілі або навіть недозрілі.



## Розділ 14. Фрукти, ягоди, горіхи, продукти їх переробки

**СОКИ ПЛОДОВО-ЯГІДНІ (fruitjuice)** – соки, витягнуті з свіжих, попередньо підготовлених плодів і ягід. Поділяють на соки з м'якоттю і без м'якоті, натуральні і з цукром (до 10 %). Соки без м'якоті виробляють прояснені (прозорі) і непрояснені (непрозорі, рівномірно і дрібно протерті); соки з м'якоттю – однорідні, в'язкі. Соки повинні мати смак і запах, властиві певному виду плодів та ягід.



**ФРУКТОВІ СОУСИ (fruitsauce)** – це уварені з цукром пюре.

Соуси з фруктів, ягід або суміші (фруктово-ягідні соуси), залежно від входять до їх складу прянощів і спецій, готують і до десертів, і до м'ясних страв. Наприклад, до морозива, сирників, млинців, пудингам і запіканок підійде солодкий фруктово-ягідний соус з додаванням кориці, мускату і ванілі. Такі ж соуси можна подати і до курки або індички. До м'яса і дичини готують гострі ягідні соуси.



**СУШІННЯ ПЛОДІВ І ЯГІД (dryingfruit)** – один з найбільш розповсюджених способів переробки плодів і ягід. Сушені плоди і ягоди є цінними харчовими продуктами, оскільки в них майже повністю зберігаються смак і запах, які властиві свіжим плодам та ягодам, а концентрація вуглеводів, мінеральних речовин підвищується, збільшується енергетична цінність, однак зменшується вміст вітамінів та ароматичних речовин. Плоди сушать доти, доки в них не залишиться 16-25 % вологи. Сушені плоди і ягоди називають сухофруктами.

Плоди і ягоди сушать нарізавши сушать цілими, половинками або часточками, оброблені, обчищеними і необчищеними від шкірочки, без насінневого гнізда, без попередньої обробки або бланшовані кружальцями, обкурені сірчистим газом або оброблені розчином сірчатої кислоти.

При висушуванні бланшованих слив (угорок) одержують **чорнослив**, винограду з сортів з насінням – **родзинки**, без насіння – **кишмиш**.

Використовують сушені плоди і ягоди для приготування узварів, киселів та інших солодких страв.

**ЦУКАТИ (citron, candiedfruit)** – це проварені в цукровому сиропі плоди, ягоди, шкірочки кавунів, динь, відокремлені від сиропу, підсушені, обсипані цукром-піском або глазуровані цукровим сиропом. Вживають для оформлення тортів, тістечок, подають до чаю, додають до морозива. В кулінарії для приготування солодких страв, соусів, тістечок, тортів, кремів використовують **цукор, мед, вершки, прянощі** тощо.



урюк

курага



кайсу



чорнослив



родзинки



кишмиш



## Розділ 15. Молоко та продукти переробки

**МОЛОКО КОРОВ'ЯЧЕ (milk)** – це фізіологічна рідина, продукт нормальної секреції молочної залози тварин. У ньому міститься понад 100 різних компонентів, які добре збалансовані, тому легко і майже повністю засвоюються організмом людини.



Молоко містить, %: води – 85-89, білків – 2,8-4, жирів – 2,9-6, молочного цукру – 4-4,7, мінеральних речовин (солі фосфору, калію, натрію, магнію та мікроелементів цинку, свинцю, кобальту, йоду, фтору) – 0,7-1, вітаміни А, D, Е, С, РР, групи В, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, ферменти.

У кулінарії молоко використовують для приготування перших страв, соусів, каш, киселів, омлетів, пряжених, гарячих і холодних напоїв.

Промисловість виробляє також молочні консерви. До них належать згущене і сухе молоко.

**Пастеризованим (pasteurisedmilk)** називають молоко, яке піддають обробці при температурі не вище 100 °С, а потім охолоджують. Виробляють пастеризоване молоко з вмістом жиру: 3,5, 2,5 і 1,5%; 3,2 і 6 %; топлене з вмістом жиру 4 і 6%; білкове – 1 і 2,5 %; з вітаміном С, яке містить 3,2 і 2,5 % жиру, і нежирне.



**Стерилізованим (sterilizedmilk)** називають молоко, яке піддавали обробці при температурі вище 100 °С. Його випускають у пляшках і пакетах з вмістом жиру 3,2 і 3,5 %.



**Згущене молоко (condensedmilk)** одержують з високоякісного свіжого молока випаровуванням з нього води і консервуванням цукром або стерилізацією. У згущеному молоці міститься, %: води – 26-74; білків – 7-11; жиру – 0,5-9,5; вуглеводів – 9,5-58,5; мінеральних речовин – 1,5-1,8; і вітаміни.



Згущене молоко випускають таких видів: згущене молоко з цукром, нежирне згущене молоко з цукром, згущене стерилізоване молоко без цукру.

*Молоко згущене з цукром* повинно мати смак солодкий з присмаком пастеризації; *згущене стерилізоване молоко* – смак, властивий топленому молоку. Консистенція однорідна, без кристалів молочного цукру. Згущене стерилізоване молоко має консистенцію рідких вершків. Колір білий з кремовим відтінком.

Фасують згущене молоко з цукром у металеві банки, фляги, дерев'яні і фанерно-штамповані бочки.

У кулінарії використовують згущене молоко так само, як і свіже, а також для виробництва морозива, приготування кремів.

**Сухе молоко (milkpowder)** – це високопоживний продукт, який одержують просушуванням пастеризованого свіжого коров'ячого незбираного або знежиреного молока з додаванням цукру або без нього. Воно містить, %: води – 4, білків – 25,5, жиру – 25, лактози – 39,4, мінеральних речовин – 6% .



Сухе молоко виробляють плівковим або розпилювальним способом сушіння.



## Розділ 15. Молоко та продукти переробки

При *плівковому способі сушіння* згущене молоко наносять тонким шаром на нагріту поверхню вальців, де воно висихає. Плівку сухого молока знімають, охолоджують і перемелюють. Способом плівкового висушування дістають в основному знежирене молоко.

При *розпилювальному способі сушіння* попередньо згущене молоко розпилюють у камері за допомогою форсунок або дисків, а потім висушують повітрям, нагрітим до температури 150 °С. Молоко, одержане цим способом сушіння, відрізняється високою якістю і доброю розчинністю.

**ВЕРШКИ (cream)** – це найжирніша частина молока з масовою долею жиру від 8% до 35%. Їх отримують сепаруванням незбираного коров'ячого молока в сепараторах. Вершки містять: воду – 59-82,2%, білки – 2,5-3%, жири – 8, 10, 20 і 35%, лактозу – 3-4%, вітаміни А, Д, К, Е, РР, С, групи В.

Смак і запах вершків мають бути чистими, без сторонніх присмаків і запахів, із слабо вираженим присмаком кип'яченого молока або з вираженим присмаком стерилізації. Консистенція однорідна, без грудок жиру і пластівців білка. Колір вершків від білого із кремовим відтінком до злегка жовтуватого. Вершки добре засвоюються організмом людини.



**КИСЛОМОЛОЧНІ НАПОЇ (fermented milk drink)** – це просто кваша, йогурт, ацидофільні напої, кефір і кумис. У кисломолочних напоях містяться майже всі речовини, характерні для молока. В їхньому складі є значна кількість молочної кислоти, в ацидофільно-дріжджовому молоці, кефірі та кумис, крім того, є етиловий спирт. При їх споживанні підвищується апетит, стимулюється виділення шлункового соку, інтенсивно виділяються ферменти, які прискорюють засвоєння їжі.

Основним видом молока для виготовлення кисломолочних напоїв є коров'яче, інколи використовують кобиляче, овече та інші.

**Йогурт (yoghurt)** – найпоширеніший кисломолочний напій у світі, його асортимент налічує понад 200 назв. До його рецептури входять: молоко, сухе знежирене молоко, згущене знежирене молоко, маслянка, цукор, вершки, плодово-ягідні сиропи, ванілін та ін. Молоко сквашують чистими культурами молочнокислого стрептокока і болгарської палички. Виготовляють йогурти з додаванням подрібнених ядер горіхів, частинок чорносливу і свіжих фруктів.



**Кефір (kefir)** виробляють з пастеризованого молока, сквашеного кефірною закваскою або молочнокислими бактеріями і дріжджами.

У кефірі допускається газоутворення нормальною мікрофлорою у вигляді окремих вічок. Колір кефіру білий. Смак і запах кисломолочні, освіжаючі.



## Розділ 15. Молоко та продукти переробки

**Кумис (kumis)** виготовляють з кобилячого молока, або суміші коров'ячого знежиреного молока і сироватки. Цю суміш сквашують закваскою, до складу якої входять чисті культури ацидофільної і болгарської паличок з додаванням хлібних дріжджів.

Кумис має значне газоутворення. Смак і запах кумису – кисломолочний, освіжаючий, трохи гострий з незначним присмаком дріжджів.



**Простоквашу (sourmilk)** виготовляють з пастеризованого, пряженого і стерилізованого молока шляхом його сквашування чистими культурами молочнокислих бактерій.

На поверхні простокваші допускається незначне відокремлення сироватки. Колір простокваші – білий.



**Ряженка (bakedyogurt)** виготовляють з пряженого молока з вмістом жиру 1; 2,5; 4 і 6%. Напій має кремовий колір з бурим відтінком, щільний згусток. Усі види простокваші виготовляють без добавок або з додаванням цукру, невітамінізованими або вітамінізованими. У вітамінізовані види простокваші вносять 110 г вітаміну С на 1 т продукту.

Колір ряженки світло-кремовий, присмак виражений пастеризації.



**СМЕТАНА (sourcream)** - продукт, який виробляють із пастеризованих вершків. До вершків додають закваску, приготовлену на чистих культурах молочнокислих і ароматотворювальних бактерій, з наступним дозріванням за температури 20-25 °С протягом доби. Сметана містить від 10 до 30% жиру; 2,5-3 білків; 2,6-3,2 вуглеводів; 54,2-82,7 води; вітаміни А, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С і РР. Енергетична цінність 100 г сметани 116-382 ккал. Жир сметани добре засвоюється. Вона приємна на смак, поживна і корисна, легко засвоюється, збуджує апетит. Консистенція сметани повинна бути однорідною, в міру густою. Вигляд продукту глянцевої. Допускається недостатньо густа, трохи в'язка консистенція, наявність окремих бульбашок повітря. Зберігають сметану за температури 4-8 °С до 72 год.



**СИР МОЛОЧНИЙ (curd)** - цінний білковий кисломолочний продукт харчування. До його складу входять повноцінний білок (13-18%), жир (0,6-18%), молочний цукор (1-1,5%), мінеральні речовини (1%), всі вітаміни молока (А, Д, Е, РР, С, групи В) і вода (64,7 – 77,7%). Енергетична цінність 100 г. сиру 226 ккал, або 945 кДж. Сир багатий на кальцій (0,16%), фосфор, залізо, магній, які необхідні для розвитку молодого організму.

У кулінарії сир використовують у натуральному вигляді з цукром, цукровою пудрою, сметаною, молоком, а також для приготування сирної маси з різними наповнювачами для гарячих страв – сирників, запіканок, бабок і начинок для вареників, налисників, піріжків.



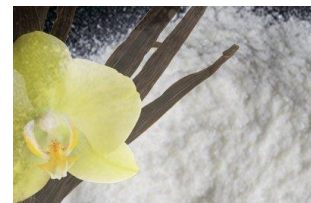
**ПРЯНОЩІ (spices)** - це різні частини рослин: листя, квіти, насіння, плоди, кора, коріння, багаті ефірними оліями, глікозидами, алкалоїдами, які зумовлюють їх специфічний смак і аромат. Прянощі додають у невеликій кількості до страв, у яких слабо виражений смак та аромат.

**СПЕЦІЇ (spices)** – продукти рослинного походження, що містять ефірні олії, алкалоїди і глікозиди, які зумовлюють їх специфічний стійкий аромат і запах їх. Вони поліпшують запах і смак їжі, сприяють її засвоєнню.

**АНІС (anise)** – плоди однорічної трав'янистої рослини, які мають яйцеподібну форму коричнево-сірого кольору. Смак плодів солодкуватий, аромат різко пряний завдяки вмісту великої кількості ефірної олії (від 2 до 6 %). Використовують його при виробництві кондитерських і хлібобулочних виробів.



**ВАНІЛІН (vanilla)** – це синтетичний білий кристалічний порошок із запахом ванілі й пекучим смаком. Він добре розчиняється у воді (розчин прозорий). Надходить у чистому вигляді та у вигляді ванільного цукру (суміші ваніліну з цукром або цукровою пудрою). Перед вживанням його розчиняють у гарячій воді. Він є заміником натуральної ванілі.



**ВАНІЛЬ (vanilla)** – це висушені недостиглі стручкоподібні плоди виткої тропічної рослини – ліани. Найцінніші довгі (20-25 см), гнучкі стручки ванілі, темно-коричневого, майже чорного кольору, з блискучою поверхнею, маслянисті на дотик, м'якшої консистенції. На поверхні стручка може утворитись білуватий кристалічний наліт ваніліну, що є позитивною ознакою (цей наліт не слід плутати з пліснявою, яка при зануренні ванілі в теплу воду не зникає). Плоди містять ефірні олії та ароматичний альдегід ванілін (до 3 %), мають солодкувато-пекучий смак і сильний приємний аромат.



Використовують ваніль для ароматизації узварів, желе, мусів, суфле, кремів, тіста, бабок, сирників. У тісто додають під час замішування, в креми та узвари – після їх приготування.

**ГВОЗДИКА (cloves)** – це висушені нерозпуклі квіткові бруньки тропічного гвоздикового дерева, які мають коричневий колір різних відтінків, пряний, приємний запах і гострий, пекучий смак. Гвоздика містить до 25 % ефірної олії. Використовують її цілою, оскільки мелена швидко втрачає аромат при приготуванні узварів, киселів, бабок, страв із сиру, маринадів.



**ГОРІХ МУСКАТНИЙ (nutmeg)** – висушене насіння плодів тропічного дерева. Має яйцеподібну форму, сіро-коричневий колір. Випускається в цілому або меленому вигляді. Вживають для приготування варення, узварів, страв із сиру, борошна, кондитерських виробів, різноманітних овочевих страв і маринадів. У гарячі страви мускатний горіх додають наприкінці варіння, в салати – перед подаванням на стіл, попередньо старанно подрібнивши.



**ІМБИР (ginger)** – сухі корені тропічної трав'янистої рослини, багаті на ефірні олії. Випускається у вигляді порошку. Застосовують для приготування пряників, здобних булочок, наливок, квасів, настоек. Його додають в овочеві та фруктові маринади, соуси, кекси, узвари, солодкі вироби. В тісто імбир додають у процесі замішування, а в страви – після теплової обробки.



**КАРДАМОН (cardamom)** – висушені недостиглі плоди тропічної трав'янистої багаторічної рослини. Плоди мають овальну форму з ребристою поверхнею, всередині є три гнізда з насінням. Колір плодів світло-коричневий, після вибілювання – до світло-жовтого, смак насіння прянопекучий (оболонка запаху не має) із сильним ароматом камфори, містить від 2 до 8 % ефірних олій. Застосовується для ароматизації фруктових солодких страв, супів, соусів, підлив, борошняних виробів, а також при фаршируванні риби. У гарячі страви кардамон додають наприкінці варіння, у холодні – перед подаванням на стіл.



**КАРІ (curry)** - це свіже або сушене листя, має сильний гострий запах. Використовують порошок карі в омлети, маринади, страви з моллюсків.



**КОРИЦЯ (cinnamon)** – висушена кора молодих пагонів тропічного коричневого дерева. Випускається у вигляді порошку або паличок. Використовують переважно при виготовленні виробів з тіста, фруктових, круп'яних страв, маринадів. Добре поєднується з яблуками. В гарячі страви корицю додають наприкінці варіння, в холодні – перед подаванням на стіл.



**КОРІАНДР (coriander)** – висушені плоди трав'янистої рослини. Плоди мають кулеподібну або трохи видовжену форму жовтуватого або жовтувато-бурого кольору, смак солодкуватий, аромат пряний завдяки вмісту ефірної олії (до 10 %). Коріандр надходить цілим або меленим. Використовують його для приготування квасу, маринування



риби, тушкування м'яса.

**КУНЖУТ (sesame)** – це висушене насіння, яке має маслянистий аромат, з горіховим, трохи солодкуватим смаком. Використовують як пряність у виробництві кондитерських і хлібобулочних виробів, соусів, салатних заправок, страв з птиці і нерибних продуктів моря. В азійській кухні має універсальне значення.



**ЛАВРОВИЙ ЛИСТ (bayleaf)** – це висушене листя духмяної вічнозеленої рослини лавра. Листя овальне і продовгувато-ланцетне, колір зелений різних відтінків, смак трохи гіркуватий, запах пряний, ароматний, вміст ефірної олії до 3 %. У кулінарії використовують для ароматизації м'ясних, рибних і овочевих страв, соусів, перших страв. У страву кладуть наприкінці варіння. На підприємствах масового харчування вживають лаврову ефірну олію, лаврові таблетки і лавровий порошок.



**ОРЕГАНО (oregano)** – це свіже і сушене листя та порошок із нього, має різкий, злегка гіркуватий смак і аромат. Використовують під час приготування страв з м'яса, риби, овочів, супів, соусів, салатів, для ароматизації сирів. В італійській кухні орегано ароматизують піцу. В деяких європейських країнах з орегано готують страви з печериць.



**ПЕРЕЦЬ БІЛИЙ (whitepepper)** – це висушені достиглі плоди повзучої тропічної рослини, мають гладеньку поверхню, сірувато-кремове кольору. Він менш пекучий, ніж перець чорний. Його вживають для приготування страв з м'яса, виробів з тіста.



**ПЕРЕЦЬ ЗАПАШНИЙ (allspice)** – це висушені недостиглі плоди гвоздико-перечного дерева. Зовнішнім виглядом вони відрізняються від чорного перцю більшим розміром (3-8 мм у діаметрі), темно-коричневим кольором, гладенькою поверхнею, позбавлені пекучого смаку і мають аромат гвоздики, чорного перцю, мускатного горіха і кориці. Вживають для приготування соусів, перших і других страв.



**ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ (blackpepper)** – це висушені недостиглі плоди повзучої тропічної рослини. Гострий аромат і смак перцю залежать від ефірної олії (до 1 %) та алкалоїду піперину (до 9%), що входять до його складу. Плоди перцю мають кулясту форму, зморшкувату поверхню діаметром від 3 до 5мм колір чорний, матовий, з коричневим відтінком; смак гостропекучий. Його випускають у вигляді горошку і меленим. Ціниється чорний перець горошком твердий, який тоне у воді, темний.



У кулінарії використовують для приготування перших і других страв (м'ясних, рибних, овочевих), соусів, закусок і холодних страв.

**ПЕРЕЦЬ ЧЕРВОНИЙ МЕЛЕНИЙ (paprika powder)** дістають з червоного стручкового перцю гострих сортів, які висушують і подрібнюють на порошок. Найкращі сорти меленого червоного перцю одержують з плодової оболонки, тобто не використовуючи насіння і плодоніжок. Цей перець містить їдку речовину (алкалоїд) капсаїцин (до 1 %), який надає йому гостропекучого смаку. Використовують для приготування страв з м'яса, риби, овочів, рису.



**ЦЕДРА (zest)** (апельсина, лимона, мандарина) – зовнішній шар шкірки цитрусових плодів. Містить ефірну олію, ароматичні, фарбувальні та пектинові речовини, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин та органічні кислоти. Більшість цих речовин згубно діє на різні мікроорганізми. Для одержання цедри цитрусові ретельно миють, обшпарюють окропом, знімають тонким шаром шкірку і сушать у жаровій шафі при температурі 70-80 °С доти, доки вона не стане крихкою, потім розтирають на порошок. Її використовують для приготування кондитерських виробів, страв із сиру та круп, соусів, киселів та узварів. При цьому страва набуває красивого оранжевого кольору або жовтого відтінку й аромату цитрусових.



**ШАФРАН (saffron)** – висушені тичинки квітів південної трав'янистої рослини. Шафран забарвлює страви у жовтуватий колір і надає їм тонкого аромату. Вживають у вигляді спиртового розчину, який розводять водою і вводять у борошняні страви, кондитерські вироби, креми, фруктові муси. Шафран добре поєднується з квасолею, рисом, баклажанами. В тісто його додають при замішуванні, у страви – наприкінці приготування.



**ЯСЕНЕЦЬ (burningbush)** – висушені плоди тропічного вічнозеленого дерева. Випускається переважно у вигляді крупнозернистого порошку, має жовто-коричневий колір. Смак солодкувато-гіркий, пекучий, запах пряний. Використовують для приготування безалкогольних напоїв, булок, пряників, хлібного квасу, соусів (цибулевого, кисло-солодкого), узварів, киселів. У солодкі страви ясенець додають наприкінці варіння. Надлишок його може надати страві гіркоти.

## ПРИПРАВИ (Seasoning)

**ГІРЧИЦЯ ХАРЧОВА ГОТОВА (mustard)** має мазку, однорідну, жовтого кольору консистенцію, смак - гостропекучий, властивий гірчиці, без сторонніх присмаків. Гірчиця харчова входить до рецептури окрошок.

Столова гірчиця відрізняється вмістом цукру (від 7 до 16 %), кухонної солі (від 1,4 до 2,5 %), оцтової кислоти (від 1,5 до 2,4 %) та олії (від 4 до 10 %).

Харчову гірчицю використовують як приправу до закусок і холодних страв з м'яса і як добавку до червоних соусів і салатних заправок. Готову харчову гірчицю зберігають в сухих затемнених приміщеннях при температурі не вище 10 °С, в охолоджуваних – 1,5 місяці.



**ГЛЮТАМАТ НАТРІЮ (sodiumglutamate)** – порошок білого кольору у вигляді кристаликів, без запаху, солонуватий на смак, добре розчиняється у воді. Для його виробництва використовують пшеничну клейковину, казеїн і відходи цукрового виробництва. Використовують як приправу до страв з м'яса, риби, овочів.



**КАПАРЦІ (caperberries)** – нерозпуклі квіткові бруньки багатолітнього дикорослого чагарнику капарця, який росте у Криму, Азербайджані, Вірменії, Туркменістані. Їх споживають маринованими або солоними. Кращі смакові якості мають консервовані дрібні каперці (в діаметрі не більше як 10 мм), округлої форми, які виготовляють із додаванням оцту і солі. Вони мають темно-оливковий колір і своєрідний смак.



## КИСЛОТИ ХАРЧОВІ (Edible grade acid)

**Оцтова кислота** надходить у вигляді оцтової есенції і столового оцту. Оцтову есенцію дістають при сухій перегонці дерева. Вона містить 80 % оцтової кислоти. Перед вживанням у їжу есенцію розводять холодною кип'яченою водою. Щоб дістати 1л 3 %-го столового оцту, треба взяти 33г есенції і 967г води. Оцтову есенцію розливають у пляшки по 100, 150 і 200г.



Оцтова кислота  
льодяна

**Оцтова есенція (essence)** і **оцет (vinegar)** мають бути прозорими, без каламуті, осаду, слизоутворюючих бактерій, оцтових мушок і кліщів. Оцет використовують для маринування м'яса, приготування маринадів, салатних заправок, соусів, перших страв тощо.



Оцет

**Харчова лимонна кислота (citricacid)** випускається у вигляді безбарвних або злегка жовтуватих кристалів, які містять не менше 99 % лимонної кислоти. Кристали можуть легко розчинятися у воді і давати прозорий без запаху розчин приємного кислого смаку. Використовують так само, як і



оцет. Її зберігають у сухих приміщеннях.

### ОЛИВКИ, МАСЛИНИ

**Оливки (greenolives)** – недостиглі зеленкуваті плоди оливкового дерева (вирощують у Криму, Азербайджані, Вірменії, Туркменістані та ін.)

**Маслини (blackolive)** – зрілі, темно-маслянисті плоди оливкового дерева.

Мариновані маслини і оливки надходять у скляних закупорених банках місткістю 0,2-0,5 л. Їх розфасовують разом із розсолем. Колір консервованих маслин коричневий, оливок – оливковий, смак солоний із незначною природною гіркотою і відчуттям жиру маслин; консистенція щільна. Плоди мають бути у діаметрі не менше як 15 мм і завдовжки 20 мм. Маслини солоні (сухого засолу) упаковують у дубові або букові бочки місткістю до 100 л. Колір солоних маслин чорний, темно-фіолетовий або коричневий, плоди великі, зморшкуваті, блискучі, однакові за розміром, із ніжною, соковитою м'яккістю і маслянистою м'якоттю, приємним смаком, із незначною природною гіркотою.

**СІЛЬ КУХОННА (salt)** – це речовина у вигляді кристаликів, яка містить 97-99 % хлористого натрію і невелику кількість солей кальцію, магнію, калію, які надають їй гігроскопічності, жорсткості й гіркуватого присмаку. Чим менше в солі цих домішок, тим вища її якість.

За місцем розташування покладів і способом видобутку розрізняють сіль самосадну (озерну), садну (з морської води), кам'яну (з надр землі) і виварну (з підземних розчинів). За якістю сіль поділяють на сорти екстра, вищий, I і II.

### Лимонна кислота



Оливки



Маслини





## Розділ 17. Солодкі страви та напої

**ЖЕЛЕ (tablejelly, gel)** – це прозора желеподібна маса. Густина його залежить від температури і кількості речовини, здатної утворювати желе, желатину, агароїду. Желе готують з фруктово-ягідних відварів, соків, сиропу, екстрактів, есенції, молока, варення і речовини, що може утворювати їх. Для приготування желе желатин або агароїд замочують у восьми частинах холодної води і залишають на 1-1,5 години для набухання. Перед використанням залишок води зливають, желатин злегка відтискають.



Готове желе розливають в охолоджені порціонні формочки, великі форми або лотки й охолоджують у холодильній шафі при температурі 2-8 °С 1-1,5 год.

**КИСІЛЬ (jelly)** – одна з найдавніших слов'янських солодких страв. Для приготування киселів використовуються свіжі, сушені, консервовані й свіжоморожені плоди і ягоди, ревінь, молоко, плодово-ягідні соки і сиропи, ягідні екстракти, варення, готові фруктово-ягідні соуси, а також концентрат сухого киселю. Речовиною, здатною утворювати драгли в киселях, є крохмаль.



Крохмаль для заварювання киселів розводять п'ятьма частинами холодної перевареної води чи охолодженого сиропу, добре розмішують і вводять в основну киплячу рідину, проварюють 2-5 хв. Залежно від кількості крохмалю киселі поділяють на густі, середньої густини, напіврідкі.

**Густі киселі (thickjelly)** на 1 кг киселю беруть 60-80 г картопляного крохмалю. Перед подаванням кисіль відокремлюють ножом від форми або бортів лотка, перевертають і, злегка струшуючи, обережно перекладають у підготовлений посуд. Подають на десертній тарілці чи в креманці, поливають фруктово-ягідним сиропом або окремо подають вершки, холодне молоко.

**Киселі середньої густини (middle-thickjelly)** на 1 кг киселю потрібно 35-50 г картопляного крохмалю. Охолоджений кисіль розливають у склянки або креманки. Поверхню посипають цукром, щоб запобігти утворенню на ній плівки.

**Напіврідкі киселі (semifluidjelly)** на 1 л киселю потрібно 20-40 г крохмалю. Використовують переважно як підливи до круп'яних страв, страв з сиру.

**КРЕМ (hardsauce, anglaise)** – це страва з утворенням желе, яку готують зі збитих вершків 35 % жирності або сметани і яєчно-молочної солодкої суміші. Продуктом, здатним утворювати желе, є желатин (20 г на 1 кг крему). Залежно від наповнювачів готують креми ванільний, шоколадний, кавовий, горіховий, ягідний або багатошаровий. Подають у креманках, на десертних тарілках, дзеркалах. Можна полити ягідним соусом (30 г на порцію).



## Розділ 17. Солодкі страви та напої

**МУСИ (gelatindessert)** являють собою збите желе. Готують їх на желатині або з манною крупою. Підготовлену основу для мусу охолоджують до температури 30-40 °С і збивають до утворення стійкої пухкої маси. Потім швидко, щоб мус не застиг (при температурі 30-35 °С), його розливають у форми або лотки, охолоджують і подають так само, як і желе.



**ПІННИКИ (cream)** – гарячі, пухкі солодкі страви, до яких входять збиті у густу піну білки сирих яєць, акуратно відокремлені від жовтків. Споживати їх слід гарячими, оскільки при охолодженні змінюється структура, вони осідають, погіршується смак і зовнішній вигляд.

**САМБУКИ (mousse)** до їх складу, на відміну від мусів, входять яєчні білки. Їх готують зі свіжих яблук, абрикосів чи кураги. Желе утворюється завдяки желатину і пектиновим речовинам, які є в яблуках й абрикосах. Масу розливають у форми й охолоджують. Подають у креманках, вазочках, десертних тарілках, поливають ягідним сиропом.



**СИРОП (syrup)** – це розчин цукру і лимонної кислоти у киплячому фруктовому відварі або окропі; його проціджують, потім проварюють 10-12 хв. при постійному помішуванні.



**УЗВАРИ (uzvar)** є найпоширенішою солодкою стравою в народній українській кухні. Їх готують як із сушених фруктів (яблук, груш, слив, вишень, родзинок), так і зі свіжих фруктів та ягід. Основна вимога при приготуванні узварів із суміші сушених фруктів – додержання послідовності закладання їх у каструлю під час варіння, оскільки тривалість варіння фруктів до розм'якшення різна, а з перевареними фруктами узвар несмачний. Температура подавання узварів і фруктів з сиропом 12-15 °С. При подаванні плоди і ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки, решту об'єму заповнюють сиропом.



### НАПОЇ (Drinks)

**КАВА (coffee)** – напій, який має тонкий, приємний аромат і смак. Каву цінують також за її тонізуючі властивості.

Харчову цінність кави забезпечують вуглеводи, білки, мінеральні солі, вітаміни РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, Кофеїн зумовлює збуджуючу дію напою. На підприємства масового харчування надходить кава у зернах (сира або підсмажена), мелена, а також натуральна розчинна. Найкращою вважають каву мокко. Настой мокко екстрактивні й ароматні. Сирі зерна натуральної кави неароматні, настій з них несмачний, тому їх підсмажують при температурі 180-200 °С до темно-коричневого кольору, безперервно помішуючи. При цьому накопичуються



## Розділ 17. Солодкі страви та напої

ароматичні ефірні масла, кава набуває специфічного смаку і запаху.

**Кава глясе (icedcoffee)** — кава з морозивом.

**Кава еспресо (espressocoffee)** — міцна кава, зварена за допомогою нагрітої насиченої водяної пари, пропущеної через обсмажені, дрібно мелені зерна кавового дерева.

**Кава капучіно (coffeeofkapuchino)** — кава з молоком і пишною піною («капюшоном»).

**Кава латте макіато (coffeelattemokiate)** — незмішане капучіно, де молоко (3/4 частини), молочна піна і кава (1/4 частини) лежать шарами. Подається у високому келиху для Латте об'ємом 300 мл.

**Кава мокко (coffeemoko)** — так зазвичай називають каву з додаванням шоколаду або, іноді, каву по-східному. Мокко — основний сорт кави, особливістю якого є шоколадний післясмак. В США цей вид кави зветься мокаччіно (Mochaccino).

**Кава по-східному (coffeeturkish)** готується в так званій джезві (турці). Часто використовуються спеції, такі як кардамон, кориця і тому подібні.

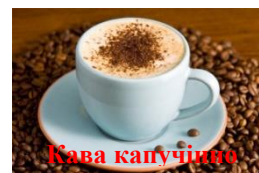
**Кава-фільтр (coffeeamericano)**, американська, «Крапельниця» — більшість домашніх кавоварок працюють за «гравітаційним» принципом: гаряча вода капає на лійку з фільтром, в якій лежить мелена кава.

**КАКАО (cacao)** готують з какао-бобів, які є зернятками плодів тропічного дерева какао. Какао-боби дуже цінні за хімічним складом. Вони містять від 13 до 16% білків, 45-50% жиру, 1-2,4% теоброміну, ефірне масло та деякі інші речовини. Жир какао-бобів при звичайній температурі перебуває у твердому стані, що має дуже важливе значення під час виготовлення шоколаду. Теобромін – речовина, яка в невеликій кількості збуджує нервову систему і посилює діяльність серця

Какао-порошок одержують з сухих какао-бобів, які підсмажують, подрібнюють на крупку, звільняють від оболонки, розмелюють і одержують какао-масу, з якої на пресах відтискають частину жиру, жмихи, що містять 20% жиру, розмелюють на порошок.

**КВАС (quass)** – прохолодний, запашний напій, який чудово вгамовує спрагу, бадьорить, освіжає. Квас – корисний напій, оскільки в ньому містяться вуглеводи, білки, вітаміни групи В, мінеральні солі кальцію, марганцю, фосфору і магнію. Калорійність 1 л хлібного квасу становить 240-330 ккал. Він має і лікувальне значення, регулює кислотність шлунка, сприяє обміну речовин, перебігу окислювально-відновних процесів і нормальному відкладанню солей у кісткових тканинах, поліпшує діяльність серцево-судинної системи, збуджує апетит.

Готовий квас проціджують, охолоджують і розливають у



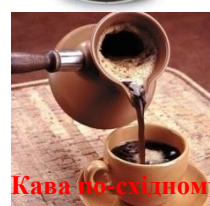
Кава капучіно



Кава латте макіато



Кава мокко



Кава по-східному



Кава фільтр



Какао-боби



## Розділ 17. Солодкі страви та напої

пляшки. Пляшки закупорюють. Зберігають квас у холодному приміщенні 2-3 дні. При більш тривалому зберіганні напій скисає.

**Сусло квасу (must)** – водяний розчин екстрактивних речовин хлібної, плодово-ягідної та іншої сировини, які призначені для бродіння.

Для бродіння сусла використовують хлібопекарні дріжджі. Для цього посуд із суслим і дріжджами накривають кришкою і ставлять у тепле місце (температура 20-25 °С) для бродіння на 6-10 год.

**МОРСИ (fruit-drink)** – прохолодні напої, які готують з плодово-ягідних і овочевих соків, розведених перевареною водою з додаванням цукру, або з плодово-ягідних і овочевих відварів і соку з додаванням цукру.

Подають морси охолодженими до температури 12-15 °С в склянках із соломинкою, оформляють часточкою або скибочками цитрусових. За бажанням відвідувача окремо в розетці подають лід. Можна подати морс у глечики.

Морси використовують як компоненти для приготування коктейлів та інших напоїв.

### НАПОЇ З ПЛОДІВ, ЯГІД, ОВОЧІВ І СОКІВ (Drinksofvegetableandfruitjuices)

Ці напої містять багато вітамінів. Вони сприяють підвищенню працездатності, допомагають зберегти бадьорість, освіжають у літню спеку. Подають напої у келихах або високих склянках. Напій з харчовим льодом сервірують соломинкою, а з подрібненими плодами, ягодами, овочами – чайною ложкою.

**ЧАЙ (tea)** - напій, що отримується заварюванням, варінням або настоюванням підготовленого листа чайного куща.

Напій чаю освіжає, вгамовує спрагу, знімає м'язову і нервову втому, поліпшує кровообіг і дихання, викликає почуття бадьорості

До готового чаю входять різні сполуки, які роблять його ароматним і зумовлюють колір і тонізуючі властивості: дубильні речовини (або чайний танін), алкалоїд – кофеїн (0,3-4,2 %), білкові та пектинові речовини, ефірні олії, вітаміни Р, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, ферменти й органічні кислоти (лимонна, яблучна, щавелева). На підприємства масового харчування надходять різні види чаю: байховий (чорний і зелений), пресований, плитковий.



## Розділ 17. Солодкі страви та напої

**Ароматизований чай (flavoured tea)** отримують витримкою з ароматичними частинами рослин свіжоприготовленого, ще теплого чаю до однієї доби з наступним виділенням цих частин із чаю. Для ароматизації використовують: м'яту, кмин, материнку, чебрець, звіробій, пелюстки троянд, орхідей, жасмину, а також витяжки з бергамоту тощо. На основі чаю байхового чорного виробляють чай «Елегію» (з додаванням кмину і листя м'яти), «Ідеал» (материнки і чебрецю), «Еталон» (звіробою), «Моліхуа» (квітів жасмину), «Ейр Грей» (витяжки бергамоту) тощо.



**Білий чай (whitetea)** виробляють тільки в Китаї у невеликій кількості для високопоставлених осіб. Цей чай дуже дорогий.



**Зелений байховий чай (greenbaikhovitea)** має відрізняється від чорного тим, що свіжі листки піддають зав'язуванню і ферментації, тому цей чай має своєрідний сильний аромат, тонізуючі властивості, гіркувато-терпкий смак і світло-зелений настій. За вмістом вітаміну С і Р та дубильними речовинами зелений чай переважає чорний. Зелений чай прийнято пити без цукру з піал, а до нього подавати східні ласощі, родзинки, урюк. Його також можна подавати холодним (8-10 °С). Для цього заварений чай після настоювання проціджують, додають кип'ячену воду й охолоджують. Подають зі скибочками лимона або апельсина і харчовим льодом.



**Жовтий чай (yellowGeorgiantea)** (Квітелі) виробляють у Грузії. Відрізняється цей чай від чорного тільки слабо помітним оливковим відтінком. Настій його має яскраво-жовтий колір з червоним відтінком, м'яку терпкість, без різкості. Отримують чай зав'язуванням або навіть висушуванням сировини в тіні чи на сонці, залежно від цього поділяють на тінювий і сонячний. За цією технологією ферментація відбувається тільки під час скручування, але велика частина хлорофілу руйнується.



**Плитковий чай (tile-tea)** виробляють з багатьох старих і великих листків, які спеціально обробляють, а потім спресовують у вигляді плиток масою 250 г.



**Пресований чай (compressed tea)** виробляють з пресованих висівок і кришок чорного байхового чаю, одержаних у процесі сортування. За міцністю настою, кольором, смаком і ароматом він нагадує байховий, оскільки їх виробляють з однієї сировини.



## Розділ 17. Солодкі страви та напої

**Синій чай (bluetea)** – це специфічний різновид зеленого чаю, який виготовляють у Лаосі. Настій у нього червонуватого кольору з приємним ароматом.



**Червоний чай (oolongtea)** (Оолонг) виробляють в Китаї. Цей чай поєднує деякі властивості чорного та зеленого чаїв. Розпарене листя його червоне по краях і зеленкувате в центрі. Для такого забарвлення здійснюють часткову ферментацію, а потім листя сушать і направляють на скручування. Завдяки такій технології зберігається вдвічі більше катехинів, ніж під час виробництва чорного чаю. Червоний чай має червонуватий настій, своєрідний смак, сильний і стійкий аромат. Він екстрактивніший і цінніший від чорного, тому його вважають одним із кращих у світі ароматичних чаїв. За вмістом вітамінів С і Р та дубильних речовин він переважає інші чаї.



**Чорний байховий чай (blackbaikhovitea)** може бути кількох сортів: букет, екстра, вищий, I, II, III. Чай перших трьох сортів має особливо тонкий і ніжний аромат, приємний, ледь терпкий, смак і прозорий настій золотисто-янтарного кольору; I сорту – недостатньо тонкий і ніжний аромат, приємний, з терпкістю, смак, не досить яскравий настій; II сорту – слабкий аромат, недостатньо терпкий смак, прозорий колір; III сорту – грубуватий смак та аромат, темнуватий слабкий настій. Заварений чай подають у маленьких фарфорових чайниках, одночасно подають великий фарфоровий чайник з окропом або самовар і склянку, або чашку з блюдцем і чайною ложкою.



**ШОКОЛАД (chocolate)** – дуже поживний напій, для приготування якого використовують шоколад у порошку або плитах, які попередньо подрібнюють. Шоколадний порошок змішують із цукром, розводять невеликою кількістю води і розтирають до однорідної маси. Молоко доводять до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають розведений шоколад, доводять до кипіння.



Шоколад одержують, обробляючи какао-масу з цукром і додаючи до неї какао-масло. Це високоцінний харчовий продукт, що містить 60-65% цукру, 6-7% білків, близько 30% жиру та деякі інші речовини. Шоколад дуже легко засвоюється, відзначається високою калорійністю – в середньому понад 550 ккал на 100 г продукту.

## Розділ 18. Речовини, здатні утворювати желе

**АГАР (agar, chinesegelatin)** одержують виварюванням у воді червоних водоростей (анфельцій або фурцелярії). Одержаний екстракт фільтрують, прояснюють, сушать і подрібнюють. За якістю агар поділяють на сорти вищий і I. Вищий сорт має колір від білого до світло-жовтого з сіруватим відтінком. I–до жовтого або темно-жовтого. Масова частка вологи в сухому агарі до 18 %. У холодній воді агар набухає протягом 3-4 год., збільшуючись в об'ємі у 6 разів. У гарячій воді він розчиняється майже повністю. При охолодженні розчин переходить у прозорі драгли.



**АГАРОЇД (agaroid)** одержують з морської червоної водорості філлофери шляхом виварювання у гарячій воді. Потім розчин випаровують, очищають і сушать. Його випускають у вигляді порошку, крупки, пластівців, пластинок. Здатність утворювати драгли в агароїду у 2 рази вища, ніж желатину. Драгли з нього прозоріші.



**АЛЬГІНАТ НАТРІЮ (sodiumalginate)** одержують з плодів і овочів, разом з кислотами й цукром вони утворюють драгли. Їх використовують для приготування страв лікувального харчування.



**ЖЕЛАТИН ХАРЧОВИЙ (gelatin)** виготовляють з колагену кісток і м'якої сировини, що містить колаген (шкіри, плівок, вух, обрізків). З сировини одержують екстракт, який освітлюють і висушують. Випускають желатин харчовий у вигляді дрібних пластинок, гранул або порошку. Залежно від якості желатин харчовий поділяють на I, II і III сорти. Колір желатину I і II сортів від безколірного до світло-жовтого, III – до жовтого. Масова частка вологи до 16 %. У холодній воді желатин набухає протягом 1-1,5 год., при цьому маса його збільшується у 6-8 разів. При нагріванні до температури 60 °C набухлий желатин розчиняється. При охолодженні розчину желатину утворюються *драгли*, при збиванні – *піна*. Здатність утворювати драгли знижується при нагріванні желатину вище 60 °C і при додаванні харчових кислот



**КРОХМАЛЬ (starch)** – рослинний полісахарид, який міститься у вигляді зерен в картоплі, бататі, зернах кукурудзи, пшениці, рисі та інших продуктах. Виробляють крохмаль картопляний, кукурудзяний, пшеничний, рисовий. У кулінарії в основному використовують крохмаль картопляний, кукурудзяний і модифікований.



## Розділ 18. Речовини, здатні утворювати желе

**Картопляний крохмаль (potatostarch)** дістають шляхом механічної переробки картоплі. Для цього картоплю добре миють і подрібнюють на механічних тертках. Одержану кашку промивають на ситових апаратах. Зерна крохмалю разом з водою проходять через сито і утворюють крохмальне молочко, мезга осідає на ситах (її використовують для відгодівлі худоби). З крохмального молочка одержують крохмаль двома способами: відстоюванням у чанах або центрифугуванням. Виділений крохмаль промивають, вибілюють і сушать при температурі 35-50 °С, охолоджують, просіюють, упаковують.



**Кукурудзяний крохмаль (cornflour)** виробляють вищого і I сортів. Він має злегка жовтуватий колір, невисоку в'язкість, непрозорий клейстер молочно-білого кольору, після варіння зберігає специфічний запах і присмак зерна кукурудзи. Крохмаль містить 85,2 % вуглеводів, 1 % білків, вологість його не більше 13 %. Енергетична цінність 100 г крохмалю 329 ккал, або 1377 кДж. Продуктами переробки крохмалю є саго штучне і модифікований крохмаль.



**Модифікований крохмаль (convertedstarch)** – це продукт із заданими властивостями. Він буває таких різновидів: набухаючий – висушена маса драглеподібного крохмалю, яка в поєднанні з холодною водою утворює клейстер. Його використовують для приготування соусів, бабок; окислений – крохмаль з різною в'язкістю і властивістю утворювати драгли (одержують окисленням різними окислювачами), здатний утворювати прозорі і стабільні клейстери, використовують як замінювач агару та агароїду; крохмаль з високою в'язкістю застосовують в кулінарії для приготування киселів, соусів; розсипчастий – додають у цукрову пудру, щоб запобігти опресуванню.



**ПЕКТИН (pectin)** – порошок від білого до сіро-коричневого кольору, який добувають із різних рослинних продуктів (ягід, фруктів та ін.). Пектинові речовини, які входять до складу рослинних продуктів у вигляді розчинних харчових волокон, займають значне місце в раціонах лікувального та профілактичного призначення, оскільки впливають на моторну функцію кишечника та жовчовивідних шляхів, порушення яких нерідко спостерігається під час радіаційних уражень.





## Розділ 19. Розпушувачі тіста

**ДРІЖДЖІ (yeast)** - це мікроорганізми (дріжджові грибки), які складаються з окремих нерухомих клітин. Клітина покрита оболонкою, всередині знаходиться протоплазма і ядро. Один грам пресованих дріжджів містить біля 5 млн. таких клітин. Під мікроскопом дріжджова клітина за своєю формою нагадує ягоду винограду. Для життєдіяльності дріжджів (розмноження клітин) потрібні цукор, азотисті і мінеральні речовини у розчиненому вигляді.



Для приготування тіста використовують свіжі пресовані та сухі дріжджі. Свіжі пресовані дріжджі мають світло-кремове або світло-сіре забарвлення, приємний ледь спиртовий запах. Вологість їх 11-12 %, легко розчиняються у воді. Зіпсуті дріжджі мають в'язку консистенцію, неприємний кислий запах (наліт плісені). Заморожені пресовані дріжджі розморожують повільно при температурі 3-8 °С, щоб відновити їх підйомну силу.

Сухі дріжджі мають жовтувато-сірий колір, вологість 8-9%. Зберігати їх можна протягом року в закритому посуді і сухому місці. Сухих дріжджів беруть у 3 рази менше, ніж свіжих.

**СОДА ХАРЧОВА (ПИТНА) (soda)** - це двовуглекислий натрій - білий порошок у вигляді кристаликів із солонуватим солодкувато-лужним смаком. При додаванні кислоти і при нагріванні сода розщеплюється на вуглекислий газ, який розпушує тісто, воду і лужну сіль (вона має неприємний смак і запах).



Соду додають наприкінці змішування тіста, перемішуючи з борошном або з'єднуючи з рідиною. Це запобігає передчасній реакції з кислотою і їх розщепленню.

**ВУГЛЕКИСЛИЙ АМОНІЙ (baker's salt)** - також білий порошок у вигляді кристаликів. При нагріванні вуглекислий амоній розщеплюється на вуглекислий газ, аміак і воду. Вуглекислий газ розпушує тісто. Недоліком цього розпушувача є те, що при використанні його у великій кількості аміак погіршує аромат виробів.



Амоній додають наприкінці змішування тіста, перемішуючи з борошном або з'єднуючи з рідиною. Це запобігає передчасній реакції з кислотою і їх розщепленню.

**МЕХАНІЧНЕ ЗБИВАННЯ (shaking up)** застосовують для приготування тих видів тіста, в рецептуру яких входять продукти (молоко, яйця), що містять речовини, здатні утворювати емульсії або піноподібну структуру. Під час збивання тісто насичується повітрям у вигляді дрібних бульбашок, які обволікаються плівками з частинок продукту, який збивають, збільшується в об'ємі, а утворення емульсії в тісті робить його однорідним і сприяє утриманню повітря. Механічне розпушування застосовують при приготуванні тіста для налисників, бісквітного, заварного і білкового.



# Алфавітний покажчик

<b>~А~</b>		<b>~Г~</b>	
Ароматичні речовини	6	Гарнір	5
Агар	103	простий	5
Агароїд	103	складний	5
Альгінат натрію	103	Глікозиди	7
Амоній вуглекислий	105	Горіхи	81
<b>~Б~</b>		арахіс	81
Бабка	63	волоський горіх	81
Барвники	6	кедровий горіх	81
Білки	6	ліщина	81
Бобові	62	мигдаль	82
зелений горошок	62	фісташки	82
висушений		фундук	82
квасоля	63	Готова кулінарна продукція	5
соя	63	Гриби	24
сочевиця	63	губчасті	25
Бульйон	58	пластинчасті	25
концентрований	58	сумчасті	25
концентрований (фюме)	60	<b>~Д~</b>	
коричневий	60	Декстринізація	51
нормальний	58	Денатурація білків	51
Бутерброд	71	Джем	85
багатошарові бутерброди	72	Димоутворення	51
бутерброди-башти	72	Дріжджі	105
відкриті	72	Дубильні речовини	7
закриті	72	<b>~Ж~</b>	
бутерброди-закуски	72	Желатин	103
(канапе)		Желе	97
бутерброди-піраміди див.	72	Жири	7
бутерброди-башти		Жир харчовий	53
бутерброди-рулети	73	комбінований жир	53
тартинки	73	кулінарний жир	53
бутерброди торти	73	маргарин	53
<b>~В~</b>		масло коров'яче	54
Варення	85	вершкове масло	54
Вершки	89	топлене масло	54
Вибивання м'яса	39	олії	54
Відбивання	39	гідровані	54
Відтягування	57	нерафіновані	55
Вінегрет	74	рафіновані	55
Вітаміни	6	тваринні топлені жири	55
Вода	6	<b>~З~</b>	
Воловани	73	Запіканка	64
Вуглеводи	7	Заправні перші страви	56

# Алфавітний покажчик

Зачищення і жилкування	38	перлова	61
м'яса		пшоно	62
Защипування	60	рис	62
Закуси	66	саго	62
Збивання механічне	105	ячна	62
~І~		Крупник	64
Ікра риби	67	Кулінарний виріб	5
зерниста	68	~М~	
паюсна	68	Макаронні вироби	63
ястична	68	Мариновані овочі	27
Інверсія	52	Маринування	39
~К~		Мінеральні речовини	7
Карамелізація	52	Молоко	88
Квашення	25	коров'яче	88
Кисіль	97	згущене	88
Кисломолочні напої	89	пастеризоване	88
йогурт	89	стерилізоване	88
кефір	90	сухе	88
кумис	90	Муси	98
простокваша	90	М'ясо	37
ряженка	90	баранина	37
Клейстеризація	52	козлятина	37
Коагуляція білків	52	кони́на	37
Ковбасні вироби	66	м'ясо кролів	37
ковбаси	66	оленина	37
сальтисони	66	свинина	38
хлібці м'ясні	66	яловичина	38
Компоти плодово-ягідні	85	Частини м'яса	44
Консерви овочеві	25	вирізка	44
закусочні	26	гомілка	44
натуральні	26	грудинка	44
обідні	26	корейка	44
томатопродукти	26	лопатка	44
Котлетне м'ясо	39	пахвина	44
Крем	97	пружок	44
Крохмаль	103	тазостегнова частина	45
картопляний	104	товстий край	45
кукурудзяний	104	тонкий край	45
модифікований	104	шийна частина	45
Крупа	61	~Н~	
вівсяна	61	Напівфабрикат	5
гречана	61	Напої	98
кукурудзяна	61	кава	98
манна	61		

## Алфавітний покажчик

глясе	99	біле коріння	13
еспресо	99	бруква	13
капучіно	99	буряки столові	13
лате	99	морква	13
мокко	99	редиска	14
по-східному	99	редька	14
фільтр	99	ріпа	14
какао	99	пряні овочі	14
квас	99	васильки	14
сусло квасу	100	естрагон	15
морси	100	коріандр	15
напої з плодів, ягід, овочів	100	кріп	15
чай	100	майоран	15
ароматизований	101	чабер	15
білий	101	салатно-шпинатні овочі	15
зелений байховий	101	салат	16
жовтий	101	салат листковий	16
плитковий	101	салат качанний	16
пресований	101	ромен	16
синій	102	шпинат	16
червоний	102	щавель	16
чорний	102	цибулеві овочі	16
шоколад	102	цибуля	17
Нарізування м'яса	39	багатоярусна	17
~О~		батун	17
Обвалювання м'яса	38	зелена	17
Овочі	9	порей	17
бульбоплоди	9	ріпчаста	17
батат	9	слизун	18
картопля	9	шнітт	18
топінамбур	9	часник	18
десертні	10	плодові овочі	19
артишок	10	бобові	19
ревінь	10	боби	19
спаржа	10	горох	19
капустяні	11	квасоля	19
білоголова капуста	11	гарбузові овочі	19
брюссельська капуста	11	гарбузи	20
кольрабі	12	дині	20
листова (пекінська)	12	кабачки	21
савойська	12	кавуни	21
цвітна	12	патисони	21
червоноголова	12	огірки	22
коренеплоди	13	зернові овочі	22

# Алфавітний покажчик

цукрова кукурудза	22	груша	77
томатні овочі	22	інжир	77
баклажани	22	карамбола	78
перець стручковий	23	ківі	78
гіркий	23	лимон	78
солодкий	23	манго	78
томати	24	мандарин	79
Органічні кислоти	8	папайя	79
~П~		персики	79
Панірування	32	сливи	79
Пасеровка	60	хурма	80
біла жирова	60	черешня	80
біла суха	60	яблука	80
червона жирова	60	Плоди	85
червона суха	60	заморожені	86
Пектин	104	мариновані	86
Пектинові речовини	8	Повидло	86
Перші страви (супи)	56	Подрібнення	40
заправні перші страви	56	Порошок фруктовий	86
борщ	56	Пресерви	68
капусняк	56	Приправи	95
кулешики	56	гірчиця харчова	95
куліш	56	глутамат натрію	95
молочні супи	56	капарці	95
прозорі бульйони	57	кислоти харчові	95
розсольник	57	оцтова	95
солянки	57	есенція	95
супи-пюре	57	лимонна	95
солодкі супи	57	маслини	96
холодні супи	58	оливки	96
Підприємство громадського харчування	5	сіль кухонна	96
Підрізування сухожилків	40	Приправи фруктові	86
Пінники	98	Прояснення бульйону див.	57
Плоди	75	відтягування	
абрикос	75	Прянощі	91
авокадо	75	аніс	91
айва	75	ванілін	91
ананас	76	ваніль	91
апелсин	76	гвоздика	91
банан	76	горіх мускатний	92
вишня	76	імбир	92
гранат	77	кардамон	92
грейпфрут	77	карі	92
		кориця	92

## Алфавітний покажчик

коріандр	92	заморожування риби	33
кунжут	93	жучки	33
лавровий лист	93	консерви рибні	68
орегано	93	маринування	33
перець білий	93	морепродукти	33
перець запашний	93	кальмари	34
перець чорний	93	краби	34
перець чорний мелений	94	креветки	34
цедра	94	лангусти	34
шафран	94	мідії	34
ясенець	94	морський гребінець	35
Пюре плодово-ягідне	86	морська капуста	35
Пюреподібні супи див.	56	омари	35
кулешики		устриці	35
~Р~		трепанги	35
Риба	28	нарізування риби	36
родина коропових	28	охолодження риби	36
лососевих	28	панірування	36
окуневих	29	подрібнення	36
осетрових	29	солона риба	66
тріскових	29	в'ялена	67
вугор	30	сушена	67
вугільна риба	30	копчена	67
зубан	30	фіксація риби	36
зубатка	30	філе риби	36
камбала	30	Ренклод див. сливи	80
льодяна риба	31	~С~	
макрурус	31	Салат-коктейль	74
мінога	31	Самбук	98
нототенія	31	Свіжозаморожені овочі	27
палтус	30	Сир молочний	90
скумбрія	31	Сир твердий	69
сом	31	алтайський	69
ставрида	32	бринза	69
риба-шабля	32	голландський	69
щука	32	камамбер	69
Баликові вироби	67	костромський	70
балик	67	маскарпоне	70
теша	67	моцарела	70
безлуската риба	32	пармезан	70
вибивання	32	плавлений	70
визига	32	рокфор	70
відбивання риби	33	степовий	71
відходи риби харчові	33	сулугуні	71

# Алфавітний покажчик

фета	71	~Т~	
швейцарський	71	Тарталетки	73
ярославський	71	Теплова обробка продуктів	48
Сировина	5	варіння	48
Сироп	98	на водяній бані	48
Сільськогосподарська птиця	46	на парі	48
м'ясо дичини	46	основним способом	48
м'ясо птиці	46	припускання	48
гусей	46	смаження	48
індички	47	без жиру	48
качок	46	гриль	49
курей	47	на відкритому вогні	49
Сметана	90	основний спосіб	49
Сода харчова (питна)	105	у фритюрі	49
Соки плодово-ягідні	87	допоміжні способи	49
Соус	59	теплової кулінарної	
основний	59	обробки	
похідний	59	бланшування	50
білий	59	обсмалювання	47,
грибний	59		50
майонез	59	пасерування	50
молочний	59	термостатування	50
сметанний	59	фламбування	50
фруктовий	59,	комбіновані способи	51
	87	теплової кулінарної	
червоний	60	обробки	
Спеції	91	варіння з наступним	51
Страва	5	обсмажуванням	
Субпродукти	40	запікання	51
вим'я	40	тушкування	51
вуха	41	Технологічний процес	5
голови	41	~У~	
губи	41	Угорка див. сливи	79
легені	41	Узвари	98
мозок	42	~Ф~	
нирки	42	Ферменти	8
ноги	42	Фітонциди	8
печінка	42	~Х~	
рубці	43	Холодні страви див. закуски	66
серце	43	~Ц~	
хвости	43	Цукати	87
язики	43	~Ш~	
Сушіння плодів, ягід	87	Швидкозаморожені овочі	27
Сушені овочі	27	Шпигування м'яса	45

## Алфавітний покажчик

	~Ю~		смородина	84
Юшки		58	чорниця	84
	~Я~		Яечний меланж	65
Ягоди		82	Яечний порошок	65
аґрус		82	Яечня глазунья	65
брусниця		83	Яйце куряче	65
виноград		83	Яйця «в мішечок»	65
журавлина		83	Яйця «пашот»	65
калина		83	Яйця круті	65
малина		84	Яйця рідкі	65
полуниця		84	Якість	8



## Список використаної літератури

1. Баранова Е.Н., Боровикова Л.А., Брилева В.С., Справочник товароведов продовольственных товаров. – М.: Экономика, 1987.- Т.2.- 320 с.
2. Гришин П.Д., Ковалев Н.И., Технология приготовления пищи. Учебник для технолог. Отд-ний техникумов обществ. Питания. Изд. 5-е, переработ. И доп. М., «Економика», 1972. – 366 с.
3. Доцяк В.С., Українська кухня: Підручник для проф.-техн. навч. закл. / В.С. Доцяк – Л.: «Оріяна-Нова», 1998. – 560 с.
4. Доцяк В.С., Технологія приготування їжі з основами товарознавства: Підручник для проф.-техн. навч. закл. / В.С.Доцяк – К.: Наш час, 2014. – 400 с.
5. Куденцов Н.Д., Товароведение продовольственных товаров. Учебник для школ. Изд. 4-е М., «Економика», 1968. – 236 с.
6. Справочник торгового работника. Задорожный В.К. и др. Издательское объединение «Вища школа», 1975. – 320 с.
7. Шатун Л.Г. Повар: учебное пособие для учащихся профессиональных училищ, лицеев, курсовой подготовки. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2004. – 320с.

**Навчальне видання**

**ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ДОВІДНИК КУЛІНАРА**

для учнів та педагогічних працівників  
професійно-технічних навчальних закладів

**Автори-упорядники:**

**Афанасьєва Катерина Костянтинівна** – викладач професійно-теоретичної підготовки, спеціаліст першої категорії (розділи 1 – 17)

**Стойчик Тетяна Іванівна** – кандидат педагогічних наук, викладач професійно-теоретичної підготовки, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист (передмова, розділи 18 – 19, алфавітний покажчик, бібліографія)

В авторській редакції  
Техніко-художнє оформлення (верстка) – Афанасьєва К.К.

Здано до друку – 15.10.2015.  
Формат 60×84/8. Папір офс. Друк офс.  
Умовн. друк. арк. – 5,375.  
Тираж – 10 прим. Замовлення – 25/1.

Журфонд, 49000, м. Дніпропетровськ, пр. К. Маркса, 60  
Свідоцтво про внесення до державного реєстру ДК 684 від 21.11.2001 р.

Надруковано:  
ФОП Бурова Оксана Анатоліївна  
Свідоцтво ДП № 159-р від 26.03.13.  
50084 м. Кривий Ріг, мкр. Ювілейний, 10/104  
Тел. (056)401-04-29