



Turistička i  
ugostiteljska  
škola  
Dubrovnik

# GASTRO 2

PRIRUČNIK ZA DRUGI RAZRED  
PO NOVOM STRUKOVNOM KURIKULUMU  
KUHARSKI TEHNIČAR





Turistička i ugostiteljska škola Dubrovnik

## GASTRO 2

Priručnik za drugi razred  
po novom strukovnom kurikulumu  
Kuharski tehničar



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Turističke i ugostiteljske škole Dubrovnik





Turistička i  
ugostiteljska  
škola  
Dubrovnik

# **GASTRO 2**

**PRIRUČNIK ZA DRUGI RAZRED  
PO NOVOM STRUKOVNOM  
KURIKULUMU KUHARSKI TEHNIČAR**

Gastro 2  
Priručnik za 2. razred srednje strukovne škole

Obrazovni program  
Kuharski tehničar

Autor  
Ivan Romac

Urednik  
izv. prof. dr. sc. Alen Biskupović

Recenzent  
Mario Pavić, MA

Lektor  
izv. prof. dr. sc. Borko Baraban

Grafičko oblikovanje  
Eps format d.o.o.

Ilustracije  
Freepik, Tonći Vuleša, Wikimedia Commons

Nakladnik  
Turistička i ugostiteljska škola Dubrovnik

Za nakladnika  
ravnatelj Antun Perušina, dipl. ing.

Završno odobrenje priručnika u ime REGIONALNOG CENTRA KOMPETENTNOSTI  
Turističke i ugostiteljske škole Dubrovnik

ravnatelj Antun Perušina, dipl. ing

Dubrovnik, 2023.

Turistička i ugostiteljska škola Dubrovnik, OIB: 17225827859, iz Dubrovnika, Župska 2, nositelj je isključivog prava iskorištavanja ovog autorskog djela prostorno, vremenski i sadržajno neograničeno, a koje pravo obuhvaća imovinska prava autora i to osobito, ali ne isključivo, pravo umnožavanja, pravo distribuiranja (pravo stavljanja u promet), pravo priopćavanja autorskog djela javnosti te pravo prerade. Pojedina imovinska autorska prava treća osoba može steći isključivo na temelju pisane suglasnosti Turističke i ugostiteljske škole Dubrovnik.

# Sadržaj

1. POGLAVLJE:	
<b>ADMINISTRATIVNA SLJEDIVOST NAMIRNICA I OSTALE ROBE U UGOSTITELJSKOM OBJEKTU</b>	13
1.1 Proces nabave u ugostiteljskoj kuhinji	15
1.2 Kreiranje popisa namirnice (planiranje nabave)	16
1.3 Praćenje minimalne količine zaliha	17
1.4 Naručivanje, zaprimanje robe i popratna dokumentacija	18
2. poglavlje:	
<b>POTROŠNJA NAMIRNICA U KUHINJSKOM PROCESU I POPRATNA DOKUMENTACIJA</b>	21
2.1 Normativi, lista utroška obroka	22
2.2 Postupak inventure i popratni obrasci	23
2.3 Evidencije rada radnika u kuhinji (radna lista / radni nalog)	24
3. poglavlje:	
<b>UPRAVLJANJE CIJENAMA I TROŠKOVIMA</b>	27
3.1 Troškovi u poslovanju ugostiteljske kuhinje	28
3.2 Racionalizacija troškova u kuhinji	29
4. poglavlje:	
<b>CIJENE JELA, PIĆA I NAPITAKA</b>	31
4.1 Pojam i vrste cijena	32
4.2 Normativi u ugostiteljstvu	32
4.3 Marža i rabat	33
4.4 Porezi i prirezi u ugostiteljstvu	34
5. poglavlje:	
<b>KALKULACIJE CIJENA JELA I PIĆA</b>	37
5.1 Metode kalkulacije	38
5.2 Mjerne jedinice, omjeri, razmjeri i postotni račun	39
5.3 Izračun cijene jela	40
5.4 Izračun cijene pića i napitaka	41
6. poglavlje:	
<b>TEMELJCI I UMACI</b>	43
6.1 Podjela temeljaca, njihove karakteristike i primjena	44
6.2 Gotovljenje temeljaca	44
6.3 Obarci	46
6.4 Ekstrakti – uloga ekstrakta	46
6.4.1 Podjela ekstrakta	47
6.5 Umaci – podjela umaka, njihove karakteristike i primjena	49
6.6 Gotovljenje umaka	50

7. poglavlje:	79
<b>MARINADE, PANADE, SMJESE I NADJEVI</b>	
7.1 Marinade	80
7.1.1 Vrste marinada	80
7.1.2 Postupci mariniranja	80
7.1.3 Suhe mirodije i začini za marinade	81
7.1.4 Ocat i voćne kiseline u marinadama	82
7.2 Panade	83
7.2.1 Vrste panade prema namirnicama od kojih se prgotovljavaju	83
7.2.2 Načini prgotovljavanja panada	84
7.3 Smjese i nadjevi	85
7.3.1 Vrste smjesa i nadjeva	85
8. poglavlje:	89
<b>SREDSTVA I SMJESE ZA ZGUŠNJAVANJE</b>	
8.1 Podjela sredstava i smjesa za zgušnjavanje (životinjskog i biljnog podrijetla)	90
8.2 Načini prgotovljavanja sredstava i smjesa za zgušnjavanje	91
9. poglavlje:	95
<b>JUHE</b>	
9.1 Bistre juhe	96
9.2 Vrste i značajke bistrih juha	97
9.2.1 Prilozi za bistre juhe	97
9.2.2 Gotovljenje bistrih juha	99
10. poglavlje:	103
<b>GUSTE JUHE</b>	
10.1 Vrste i značajke gustih juha	104
10.2 Gotovljenje gustih juha	104
11. poglavlje:	111
<b>HLADNA PREDJELA</b>	
11.1 Hladna predjela od riba, rakova, školjki i glavonožaca	112
11.2 Hladna predjela od mesa i suhomesnatih proizvoda	113
12. poglavlje:	117
<b>VARIVA I GARNITURE</b>	
12.1 Pripremanje i gotovljenje povrća	118
12.2 Podjela priloga	120
12.3 Prilozi	123
12.4 Variva	128
12.5 Garniture	129
13. poglavlje:	131
<b>JUHE</b>	
13.1 Uvod u kiseljenje	132
13.2 Povijest kiseljenja	132



13.3	Nutritivna i zdravstvena vrijednost kiseljenja	133
13.4	Okus i tekstura	133
13.5	Varijacije i primjene	134
13.6	Tehnike kiseljenja	135
	13.6.1 Hladno kiseljenje	135
	13.6.2 Vruće kiseljenje	135
	13.6.3 Fermentacijsko kiseljenje	136
13.7	Sirovine i oprema za kiseljenje	136
	13.7.1 Sirovine	136
13.8	Sigurnost i skladištenje u kiseljenju	137
	13.8.1 Higijena	137
	13.8.2 Skladištenje	138
13.9	Fermentacija	138
	13.9.2 Utjecaj temperature i vlažnosti zraka	139
	13.9.3 Primjena fermentacije u kulinarstvu	139
	Literatura	141
	Popis fotografija	142
	Popis tablica	142

# ISHODI UČENJA PROGRAMA PREMA POGLAVLJIMA:

## 1. Administrativna sljedivost namirnica i ostale robe u ugostiteljskom objektu

- razumjeti osnove gastronomije i njezin organizacijski sustav
- prepoznati ulogu i važnost kuhinjske dokumentacije u ugostiteljskoj kuhinji
- opisati proces nabave u ugostiteljskoj kuhinji, uključujući planiranje, odabir dobavljača, izradu narudžbenice i provjeru isporuke
- kreirati popis namirnica za planiranje nabave temeljen na jelovniku, broju gostiju i potrebama
- pratiti minimalne količine zaliha i razumjeti njihovu važnost za kontinuiranu opskrbu kuhinje
- objasniti procese naručivanja i zaprimanja robe, uključujući relevantnu dokumentaciju kao što su dostavnice, primke, izdatnice i evidenciju
- razumjeti važnost suradnje s drugim odjelima u ugostiteljskom objektu u kontekstu nabave i upravljanja zalihama
- demonstrirati sposobnost praćenja troškova nabave i upravljanja financijama u ugostiteljskoj kuhinji

## 2. Potrošnja namirnica u kuhinjskom procesu i popratna dokumentacija

- razumjeti važnost praćenja potrošnje namirnica u ugostiteljstvu
- prepoznati različite vrste popratne dokumentacije i njihovu svrhu
- shvatiti kako se koriste normativi u planiranju i pripremi jela
- razumjeti svrhu i upotrebu lista utroška obroka u evidenciji potrošnje namirnica
- osvijestiti postupak inventure i njegovu ulogu u upravljanju zalihama
- prepoznati vrste popratnih obrazaca korištenih tijekom inventure
- razumjeti važnost evidencije rada radnika u kuhinji putem radnih lista/naloga za organizaciju rada
- shvatiti kako pravilno vođenje evidencije pomaže u održavanju kvalitete usluge i kontroliranju troškova u ugostiteljskom sektoru

## 3. Upravljanje cijenama i troškovima

- razumjeti važnost i različite kategorije troškova u ugostiteljskom poslovanju
- razviti strategije za smanjenje troškova u kuhinji
- naučiti kako praćenje ključnih pokazatelja performansi pomaže u boljem razumijevanju i upravljanju troškovima
- razumjeti kako povećati produktivnost radne snage kroz obuku i ocjenjivanje izvedbe



- razviti svijest o važnosti dugoročne financijske stabilnosti u ugostiteljskom poslovanju
- razumjeti kako pregovarati s dobavljačima i kako sklapanje dugoročnih ugovora može utjecati na troškove nabave
- razviti strategije za privlačenje gostiju kroz programe lojalnosti i promocije
- razumjeti važnost pridržavanja zakona i propisa

#### **4. Cijene jela, pića i napitaka**

- razumjeti vrste cijena i kako se određuju
- prepoznati svrhu normativa u ugostiteljstvu
- znati kako se određuju normativi receptura i porcija u ugostiteljstvu.
- razumjeti razliku između marže i rabata te kako se primjenjuju u ugostiteljskom poslovanju.
- prepoznati obvezne poreze i prireze u ugostiteljskom poslovanju u hrvatskoj
- shvatiti utjecaj poreza na financijsko poslovanje ugostiteljskog objekta.
- razumjeti važnost pravilnog planiranja poslovanja i poštivanje obveza prema državi i lokalnoj zajednici.
- znati kako se ugostiteljski objekti prilagođavaju tržišnim uvjetima i konkurenciji radi održavanja konkurentnosti i profitabilnosti

#### **5. Kalkulacije cijena jela i pića**

- razumjeti svrhu kalkulacija cijena jela i pića u ugostiteljstvu
- razlikovati između prethodne i naknadne kalkulacije te objasniti njihovu svrhu
- koristiti mjerne jedinice, omjere, razmjere i postotni račun za kalkulacije u gastronomiji
- samostalno izračunati cijenu jela koristeći informacije o količinama namirnica i troškovima
- razumjeti korake u izračunu cijene pića i napitaka, uključujući troškove nabave i marže
- osigurati konkurentne cijene pića i napitaka uzimajući u obzir konkurenciju i tržišne uvjete

#### **6. Temeljci i umaci**

- razumjeti svrhu i važnost temeljaca
- prepoznati različite vrste temeljaca i razlikovati svijetle od tamnih

# ISHODI UČENJA PROGRAMA PREMA POGLAVLJIMA:

- razumjeti što su obarci, kako ih prikupiti i kako ih koristiti u kuhanju
- razumjeti ulogu ekstrakata u pripremi jela
- prepoznati različite vrste ekstrakata, uključujući mesne, riblje i povrtno ekstrakte
- razumjeti važnost umaka u kulinarstvu
- razlikovati kategorije umaka prema načinu pripreme, boji i temperaturi
- razumjeti ulogu temeljca u pripremi umaka
- prepoznati razliku između svijetlih i tamnih umaka te njihovu primjenu
- razumjeti ulogu umaka u obogaćivanju okusa i teksture glavnih sastojaka jela
- naučiti kako pripremiti umake visoke kvalitete koristeći temeljac kao osnovu
- razumjeti kako umak može podići jelo na višu gastronomsku razinu

## **7. Marinade, panade, smjese i nadjevi**

- prepoznati svrhu marinade i njezinu ulogu u kuhanju
- razumjeti različite vrste marinada i njihove primjene
- poznavati korake u postupku mariniranja
- prepoznati ključne suhe začine i mirodije za marinade
- razumjeti svrhu panade
- prepoznati različite vrste panada prema sastojcima te postupke pripreme
- razumjeti što su smjese i nadjevi te kako se koriste u kuhanju

## **8. Sredstva i smjese za zgušnjavanje**

- razumjeti važnost sredstava za povezivanje u kuhinji i njihovu ulogu u postizanju željene teksture jela
- naučiti različite metode zgušnjavanja
- razumjeti važnost pravilnog doziranja sredstava za zgušnjavanje
- prepoznati različite sastojke koji se mogu koristiti za zgušnjavanje
- razumjeti što su modificirani škrobovi i kako se koriste u kuhinji

## **9. Juhe**

- naučiti pripremiti bistre juhe različitih vrsta te razumjeti razlike između njih
- shvatiti važnost isticanja okusa temeljca u bistrim juhama
- naučiti kako odabrati i pripremiti priloge za obogatiti teksturu i okus bistrih juha



- razumjeti pravila za posluživanje vrućih i hladnih juha
- prepoznati raznolikost bistrih juha
- razumjeti važnost upotrebe svježih i kvalitetnih sastojaka pri pripremi juha
- razviti kreativnost u eksperimentiranju s okusima i priložima

#### **10. Guste juhe**

- klasificirati guste juhe prema vrsti sastojaka
- klasificirati guste juhe prema načinu pripreme
- razumjeti korake u pripremi različitih vrsta gustih juha
- shvatiti postupke za zgušnjavanje juha
- razumjeti uloge legiranja/povezivanja u poboljšanju okusa juha
- prepoznati različite karakteristike i sastojke u narodnim juhama
- razumjeti specifičnosti hladnih juha

#### **11. Hladna predjela**

- razumjeti osnovne osobine hladnih predjela
- naučiti poslužiti hladna predjela
- razlikovati nekoliko različitih hladnih predjela

#### **12. Variva i garniture**

- razlikovati variva i garniture
- odabrati namirnice za gotovljenje variva i garnitura
- odabrati tehnološki postupak za izradu variva i garnitura
- uskladiti variva i garniture s jelima

#### **13. Kiseljenje i fermentacija**

- objasniti proces fermentacije
- objasniti utjecaj temperature i vlažnost zraka na fermentaciju
- poznavati vrste fermentacije
- objasniti ulogu i proces kiseljenja
- kiseliti namirnice



# 1. POGLAVLJE: ADMINISTRATIVNA SLJEDIVOST NAMIRNICA I OSTALE ROBE U UGOSTITELJSKOM OBJEKTU

## U ovom poglavlju naučit ćete:

- osnove o gastronomiji i njezin organizacijski sustav
- ulogu i važnost kuhinjske dokumentacije
- proces nabave u ugostiteljskoj kuhinji
- kako kreirati popis namirnica i planiranje nabave
- kako pratiti minimalne količine zaliha
- sve o naručivanju, zaprimanju robe i popratnoj dokumentaciji
- administrativne, kontrolne i obračunske poslove u kuhinji.



Gastronomija se treba promatrati kao zaseban živi organizam, poput jedinstvenog bića koje ima vlastiti život, pravila, dinamiku i specifičnosti rada. U gastronomskom lancu, koji se sastoji od različitih poslovnih, proizvodnih i uslužnih odjela ili radnih jedinica, svaki dio ima svoju zaokruženu organizaciju i način rada prilagođen svojim potrebama. Dokumentacija ima važnu ulogu u gastronomiji jer prati sve aspekte radnog procesa i ulazi u najsitnije detalje događanja. Bez odgovarajuće dokumentacije, organizacija i praćenje uspješnog i profesionalnog rada nezamislivi su. Dokumenti dokazuju postojanje poslovnih događaja, neprekidne promjene i rezultate tog rada.

Dokumentacija u gastronomiji obuhvaća cjelokupan ciklus radnog procesa i prati sve događaje. Ona zadovoljava različite potrebe kao što su organizacijske, tehnološke, kontrolne i informacijske prirode. Dobro organizirana dokumentacija omogućuje nadzor i reviziju gastronomije u ugostiteljskim ili hotelskim objektima.

Prilikom otvaranja novih hotelskih ili ugostiteljskih objekata, važno je odmah propisati sve potrebne dokumente koji će pratiti rad gastronomije, uključujući nabavku potrebnih materijala i namirnica, sve faze proizvodnje, posluživanje i obračun usluga.

Ustrojstvo kretanja dokumenata trebaju propisati ovlašteni upravljački ili rukovodeći organi kao i rukovoditelji tehnoloških ili organizacijskih cjelina. Kvaliteta i cirkulacija dokumenata utječu na kvalitetu organizacije i informiranosti svakog odjela u radnom procesu gastronomije.

Stoga je važno uspostaviti pravila i normativne akte koji jasno određuju tko u kuhinji ili drugim odjelima gastronomije izdaje koje dokumente, kako ih i u kojem roku treba dostaviti. Potrebno je precizno odrediti odgovornosti za rješavanje dokumenata, što treba primiti i od koga te u kojem roku.

Plan cirkulacije dokumenata treba biti potpun i precizan, ali se također treba prilagođavati i mijenjati tijekom rada prema potrebama i prigodama. Suvremene kuhinje imaju pravilnike o kretanju dokumenata u proizvodnom i uslužnom procesu.

Vrsta dokumentacije i njezin opseg ovise o vrsti ugostiteljskog objekta, njegovoj veličini, općem programu rada, djelokrugu radnog procesa te razini tehnologije i organizacije rada i poslovanja.

Svaki dokument treba slijediti osnovna pravila:

- biti uspostavljen pravodobno, točno, precizno, uredno i čitljivo
- biti formalno ispravan što znači da jasno označava koji odjel dostavlja robu kojem odjelu, s naznakom datuma, žiga i potpisa
- biti dostavljen na odredište što prije, na vrijeme i pravilno.



## 1.1 PROCES NABAVE U UGOSTITELJSKOJ KUHINJI

Proces nabave u ugostiteljskoj kuhinji sastoji se od nekoliko ključnih koraka koji osiguravaju nabavu potrebnih namirnica i materijala. Nabava je ključan dio rada u ugostiteljskoj kuhinji. Za uspješno provođenje procesa nabave potrebno je slijediti određene korake i postupke.

Proces nabave u ugostiteljskoj kuhinji podrazumijeva:

- planiranje nabave: prvi je korak u procesu nabave planiranje. Kuhinjski tim treba procijeniti potrebe za namirnicama i materijalima na temelju jelovnika, broja gostiju i očekivane potražnje. Planiranje uključuje određivanje količine, vrsta namirnica i rokova isporuke.
- dobrog dobavljača: odabir pouzdanog dobavljača ključan je za uspješnu nabavu. Treba uspostaviti dugoročno partnerstvo s dobavljačem koji nudi kvalitetne proizvode, konkurentne cijene i pouzdanu dostavu. Također je važno provjeriti certifikate i standarde kvalitete koje dobavljač posjeduje.
- izradu narudžbenice: nakon što su potrebe i dobavljač odabrani, slijedi izrada narudžbenice. Narudžbenica treba sadržavati detalje o svakoj stavki, uključujući naziv proizvoda, količinu, cijenu i ukupan iznos. Osim toga, važno je napisati točan rok isporuke i uvjete plaćanja.
- provjera isporuke: kada roba stigne, potrebno je provjeriti isporuku. Osoblje kuhinje treba pregledati svaku isporučenu stavku kako bi se osiguralo da odgovara narudžbenici. Treba provjeriti kvalitetu, svježinu i ispravnost namirnica. Ako postoji bilo kakav nedostatak ili problem s isporukom, potrebno je odmah kontaktirati dobavljača.
- kontrolu zaliha: nakon provjere isporuke, slijedi kontrola zaliha. Kuhinjsko osoblje treba ažurirati inventuru i unijeti primljene stavke u sustav upravljanja zalihama. To omogućuje praćenje količina i osigurava da su zalihe dostatne za potrebe pripreme jela.
- upravljanje skladištem: skladište treba biti organizirano i čisto kako bi se olakšala inventura i pronalazak namirnica. Namirnice treba pohraniti na odgovarajućim mjestima, uzimajući u obzir rok trajanja i posebne uvjete čuvanja.
- suradnja s ostalim odjelima: ugostiteljska kuhinja često surađuje s drugim odjelima u objektu, poput blagajne ili nabavne službe. Potrebno je uspostaviti dobru komunikaciju i koordinaciju kako bi se osiguralo da su sve potrebne informacije o nabavi dostupne i pravovremene.
- kontrola troškova: praćenje troškova nabave ključno je za uspješno upravljanje financijama. Treba pratiti cijene, količine i potrošnju namirnica kako bi se identificirali potencijalni problemi ili mogućnosti za uštedu.

Proces nabave u ugostiteljskoj kuhinji zahtijeva dobru organizaciju, suradnju s dobavljačima i pozorno praćenje zaliha i troškova. Primjenom tih koraka osigurava se učinkovita i kvalitetna nabava potrebnih namirnica i materijala za pripremu jela.

## 1.2 KREIRANJE POPISA NAMIRNICE (PLANIRANJE NABAVE)

Kreiranje popisa namirnica u planiranju nabave u ugostiteljskoj kuhinji sastoji se od nekoliko ključnih koraka koji osiguravaju nabavu potrebnih namirnica i materijala. Kreiranje popisa namirnica ključan je dio rada u ugostiteljskoj kuhinji.

Pri kreiranju popisa namirnica važno je:

- pregledati recepte: pregledajte recepte s pomoću kojih planirate kuhati tijekom određenog razdoblja kao što je tjedan ili mjesec. Zabilježite sve namirnice koje će vam biti potrebne za svaki recept.
- temeljna hrana: dodajte na popis namirnica koje često koristite u svakodnevnim obrocima. To uključuje stvari poput mlijeka, jaja, kruha, žitarica, riže, tjestenine, ulja, začina itd.
- voće i povrće: planirajte nabavu svježeg voća i povrća koje želite imati tijekom odabranog razdoblja. Razmislite o sezonskim proizvodima i njihovu trajanju.
- hrana za zalihe: uključite na popis namirnica koje imaju dulji rok trajanja i koje možete koristiti kao zalihe. To može uključivati konzerviranu hranu, zamrznute namirnice, suho voće, orašaste plodove, konzervirane umake, itd.
- posebne prehrambene potrebe: ako imate posebne prehrambene potrebe ili preferencije, kao što je vegetarijanska ili bezglutenska prehrana, dodajte namirnice koje odgovaraju tim zahtjevima
- pregledati ostale potrepštine: razmislite o drugim potrepštinama koje biste mogli trebati, poput papirnatih ručnika, toaletnog papira, sredstva za čišćenje, deterdženta itd.
- provjeriti zalihe: pregledajte svoje trenutačne zalihe i označite namirnice koje već imate kako biste izbjegli nepotrebnu kupnju.



Slika 1. Kreiranje popisa namirnica. Izvor: Freepik (bez dat.)

Nakon što ste kreirali popis, pregledajte ga kako biste bili sigurni da niste propustili ništa važno. Ovisno o vašim preferencijama i navikama, možete ga izraditi ručno na papiru ili koristiti mobilne aplikacije ili računalne programe za vođenje popisa namirnica.

### **1.3 PRAĆENJE MINIMALNE KOLIČINE ZALIHA**

Praćenje minimalne količine zaliha ključno je za održavanje kontinuirane opskrbe i sprječavanje nedostataka u ugostiteljskoj kuhinji. Ugostiteljska kuhinja treba provoditi praćenje minimalne količine zaliha kako bi se osiguralo da uvijek ima dovoljno namirnica i materijala za nesmetan rad.

Praćenje minimalne količine zaliha uključuje sljedeće korake:

- identifikaciju ključnih namirnica: prvi korak jest identificirati ključne namirnice koje su neophodne za pripremu jela. To mogu biti temeljne namirnice poput brašna, ulja, začina ili specifičnih namirnica koje se često koriste u jelovniku.
- utvrđivanje minimalne količine: za svaku identificiranu namirnicu potrebno je odrediti minimalnu količinu koja bi trebala biti dostupna na zalihama. Ta minimalna količina treba uzeti u obzir vrijeme koje je potrebno za dobavu i uvjete skladištenja.
- praćenje inventure: redovito provjeravajte inventuru kako biste utvrdili trenutnu količinu svake namirnice na zalihama. To se može obaviti ručno ili s pomoću automatiziranih sustava upravljanja zalihama. Uzimajući u obzir minimalnu količinu, može se utvrditi jesu li potrebne dodatne narudžbe.
- usporedba s minimalnom količinom: usporedite trenutnu količinu svake namirnice s definiranom minimalnom količinom. Ako je trenutna količina ispod minimalne, to je signal za poduzimanje akcije kako bi se osigurala dostatna opskrba.
- praćenje i usklađivanje: nakon što su nove namirnice stigle i dodane na zalihe, potrebno je ažurirati inventuru. Uz praćenje minimalne količine, treba provjeriti jesu li zalihe sada u skladu s definiranim standardima i pripremiti se za sljedeću provjeru inventure.

Praćenje minimalne količine zaliha osigurava da ugostiteljska kuhinja ima dovoljno namirnica za nesmetan rad i izbjegavanje prekida u opskrbi. Redovito praćenje i poduzimanje potrebnih aktivnosti održava optimalne zalihe i doprinosi učinkovitom poslovanju kuhinje.

## 1.4 NARUČIVANJE, ZAPRIMANJE ROBE I POPRATNA DOKUMENTACIJA

Naručivanje i zaprimanje robe predstavljaju važne procese u ugostiteljskoj kuhinji, a popratna dokumentacija ima ključnu ulogu u praćenju i evidenciji tih aktivnosti.

Kuhinjski tim sastavlja narudžbe za potrebne namirnice i materijale na temelju plana rada i jelovnika. To uključuje identificiranje količina i vrsta namirnica potrebnih za pripremu jela. Narudžbe se obično šalju dobavljačima robe putem pisane ili elektroničke komunikacije.

Nakon što je narudžba poslana, slijedi faza zaprimanja robe. Kada dobavljač isporučuje robu, dostavnica se izdaje kako bi pratila prijam robe u skladište ugostiteljske kuhinje. Osoblje skladišta nabavne službe bilježi zaprimljenu robu na primku koja se zatim dostavlja materijalnom knjigovodstvu radi evidencije.

Osim dostavnice i primke, popratna dokumentacija obuhvaća i druge važne dokumente. To uključuje izdatnicu ili trebovanje koje kuhinja šalje nabavnoj službi (glavnom skladištu) za potrebne živežne namirnice i ostale materijale. Kada su živežne namirnice i ostali materijali izdani, upisuju se u trebovanje ili izdatnicu te se šalju u kuhinju.

Kako bi se održala evidencija primljenih i izdanih namirnica, kuhinja vodi kuhinjsku evidenciju, posebno dokument „Promet i zaključano stanje“. U tom se dokumentu bilježe primljene namirnice i ostali materijali u rubrici „Primljeno“. Količina namirnica utrošenih za pripremu jela ili obroka, s drugim podacima, bilježi se u dokumentu „Kontrolni list obračuna konzumacija“.

Sve te dokumente, s kopijom prometa i zaključnog stanja, kontrolnom trakom blagajne i drugim relevantnim podacima, šalju se nadzornoj ili obračunskoj službi na daljnju obradu i analizu. Osim toga, periodično se provodi inventura svih namirnica i materijala u skladištima i uređajima za hlađenje i smrzavanje. Inventurni se listovi dostavljaju nadzornoj i obračunskoj službi hotela ili ugostiteljskog objekta kao i materijalnom knjigovodstvu.

Naručivanje i zaprimanje robe te popratna dokumentacija ključni su koraci u organizaciji ugostiteljske kuhinje i osiguravaju pravilan tijek opskrbe namirnicama i materijalima potrebnim za pripremu jela.

### Pitanja za ponavljanje:

1. Kako biste opisali gastronomiju i zašto je važno razumjeti njezin organizacijski sustav?
2. Koja je uloga kuhinjske dokumentacije u ugostiteljskoj kuhinji i zašto je važna?
3. Koji su ključni koraci u procesu nabave u ugostiteljskoj kuhinji?
4. Kako se kreira popis namirnica za planiranje nabave i na što se pritom treba obratiti pozornost?
5. Zašto je praćenje minimalne količine zaliha važno za ugostiteljsku kuhinju i kako se to provodi?
6. Kako se odvija proces naručivanja i zaprimanja robe i koje dokumente uključuje?
7. Kako suradnja s drugim odjelima unutar ugostiteljskog objekta može olakšati procese nabave?
8. Zašto je praćenje troškova nabave bitno za upravljanje financijama u ugostiteljskoj kuhinji?



## 2. POGLAVLJE: POTROŠNJA NAMIRNICA U KUHINJSKOM PROCESU I POPRAVNA DOKUMENTACIJA

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- o važnosti praćenja potrošnje namirnica u ugostiteljskoj kuhinji
- o upotrebi popratne dokumentacije za kontrolu zaliha i troškova
- kako se koriste normativi za planiranje jela i nabavu sastojaka
- o svrsi lista utroška obroka i kako se koristi za evidenciju potrošnje namirnica
- postupak inventure za precizno evidentiranje zaliha
- kako se popratni obrasci koriste tijekom inventure
- o važnosti evidencije rada radnika u kuhinji i kako se koriste radne liste/nalozi
- kako se održava produktivnost i organizacija rada putem evidencije radnika
- o važnosti pravilnog vođenja evidencije za upravljanje kuhinjskim procesima i osiguranje kvalitete usluge u ugostiteljstvu.



Potrošnja namirnica u kuhinjskom procesu predstavlja važan aspekt upravljanja zalihama i kontroliranja troškova u ugostiteljskoj kuhinji. Uz potrošnju namirnica dolazi i odgovarajuća popratna dokumentacija koja prati i evidenciju potrošnje.

Kada se namirnice koriste u procesu pripreme jela, važno je pažljivo pratiti potrošnju kako bi se osigurala dostatna opskrba, izbjeglo nepotrebno rasipanje i kontrolirali troškovi. Potrošnja namirnica odnosi se na količinu namirnica koja se koristi u procesu pripreme jela ili obroka.

Da bi se adekvatno pratila potrošnja namirnica, koristi se odgovarajuća popratna dokumentacija. Ta dokumentacija pomaže u vođenju evidencije i omogućuje analizu potrošnje namirnica u različite svrhe kao što su planiranje nabave, praćenje troškova i održavanje optimalnih zaliha.

Neke od najčešće korištenih vrsta popratne dokumentacije uključuju:

- kontrolni list obračuna potrošnje
- recepture
- izdatnice
- primke
- promet i zaključno stanje.

Kombinacija te dokumentacije pruža cjelovit uvid u potrošnju namirnica u kuhinjskom procesu. Redovito praćenje i ažuriranje te dokumentacije omogućuje učinkovito upravljanje zalihama, kontrolu troškova i održavanje kvalitete usluge u ugostiteljskoj kuhinji.

## **2.1 NORMATIVI, LISTA UTROŠKA OBROKA**

Normativi i lista utroška obroka važni su alati u planiranju i pripremi jela u ugostiteljskoj kuhinji. Normativi se odnose na precizno određene količine sastojaka potrebnih za pripremu jela, dok lista utroška obroka prikazuje koliko je kojih namirnica utrošeno za određeni obrok.

Normativi se sastoje od detaljne liste svih sastojaka potrebnih za pripremu jela, s preciznim količinama koje su potrebne za određeni broj porcija. Normativi se mogu koristiti za izračunavanje ukupnih troškova sastojaka, ali i za planiranje narudžbi namirnica.

Lista utroška obroka, s druge strane, prikazuje koliko je kojih namirnica utrošeno za određeni obrok ili za cijeli dan u kuhinji. To omogućava kuhinjskom osoblju da prati potrošnju namirnica i da planira narudžbe u skladu s tim. Osim toga, lista utroška obroka može se koristiti za izračunavanje troškova hrane za određeno razdoblje.



Osim normativa i liste utroška obroka, u kuhinji se koriste i druge vrste popratne dokumentacije, poput inventurnih lista, evidencije zaprimljene i izdane robe te evidencije o higijeni i sigurnosti hrane. Sva ta dokumentacija pomaže u praćenju procesa pripreme hrane te osigurava kvalitetu i sigurnost hrane koja se poslužuje gostima.

## 2.2 POSTUPAK INVENTURE I POPRATNI OBRASCI

Inventura je važan postupak u ugostiteljskom objektu koji se provodi radi preciznog evidentiranja zaliha namirnica, materijala i opreme. Cilj je inventure osigurati točnost i pouzdanost podataka o stanju zaliha kako bi se moglo adekvatno planirati nabava i upravljati resursima.

Postupak inventure uključuje sljedeće korake:



Slika 2. Priprema za inventuru. Izvor: Freepik (bez dat.)

- pripremu: prije provođenja inventure potrebno je pripremiti popratnu dokumentaciju kao što su inventurni obrasci. Inventurni obrasci služe za evidentiranje količina zaliha prilikom inventure.
- provođenje inventure: tijekom inventure svaki se artikl fizički broji ili mjeri. Podatci se bilježe na inventurnim obrascima, navodeći naziv artikla, jedinicu mjere i količinu koja je zapravo prisutna.
- usporedbu s knjigovodstvenim stanjem: nakon završetka fizičkog brojanja, rezultati se inventure uspoređuju s knjigovodstvenim stanjem. Ako postoje odstupanja, treba provjeriti razloge za te razlike i eventualno ispraviti pogreške.
- izradu izvještaja: na temelju rezultata inventure izrađuje se inventurni izvještaj koji sadržava informacije o stvarnom stanju zaliha, odstupanjima u odnosu na knjigovodstveno stanje i eventualnim korekcijama.
- popratne obrasce koji se koriste tijekom inventure i koji mogu uključivati inventurne liste, obrasce za evidentiranje odstupanja te obrasce za ispravke inventurnih razlika. Ti obrasci omogućavaju sustavno bilježenje i praćenje svih relevantnih podataka tijekom inventure.

Važno je da inventura bude temeljito provedena i da se poduzmu sve potrebne mjere kako bi se osigurala točnost podataka. Pravilno vođenje inventure i upotreba adekvatnih popratnih obrazaca ključni su za uspješno upravljanje zaliha i osiguravanje točnih informacija o stanju resursa u ugostiteljskom objektu.

## **2.3 EVIDENCIJE RADA RADNIKA U KUHINJI (RADNA LISTA / RADNI NALOG)**

Evidencija rada radnika u kuhinji ima važnu ulogu u praćenju i organizaciji radnog procesa. Održavanje točne i ažurirane evidencije pomaže u upravljanju rasporedom rada, praćenju produktivnosti i osiguravanju učinkovitosti kuhinjskog tima. Glavni dokument koji se koristi za tu svrhu jest radna lista ili radni nalog.

Radna lista ili radni nalog jest dokument koji sadržava informacije o zadacima i odgovornostima svakog radnika u kuhinji. Taj se dokument koristi za raspoređivanje zaduženja i usmjeravanje rada radnika. Svaki radnik treba imati vlastitu radnu listu koja precizno opisuje zadatke koje treba obaviti, redoslijed provedbe i vremenske rokove.

Na radnoj listi obično se navodi:

- naziv i datum: radna lista treba sadržavati naziv kuhinje, datum izdavanja i, po potrebi, vremenski raspon za koji vrijedi.
- popis zadataka: svaki radnik ima svoj popis zadataka koje treba obaviti tijekom radnog vremena. To može uključivati pripremu određenih jela, čišćenje kuhinje, održavanje opreme ili druge zadatke koji su potrebni za nesmetan rad kuhinje.
- vremenski rokovi: radna lista također može sadržavati vremenske rokove za svaki zadatak. To pomaže u planiranju i organizaciji rada te osigurava da zadatci budu obavljeni pravovremeno.
- potpisi i bilješke: na kraju svakog radnog dana radnici trebaju potpisati svoje radne liste kako bi potvrdili da su obavili dodijeljene zadatke. Također je korisno ostaviti prostor za bilješke ili komentare radnika u vezi s provedbom zadatka.

Evidencija rada radnika u kuhinji putem radnih lista omogućava nadzornom osoblju da prati provedbu zadataka, identificira potencijalne probleme ili uska grla te osigura ravnotežu opterećenja među radnicima. Također olakšava komunikaciju unutar kuhinjskog tima, omogućava transparentnost i pruža referentnu točku za evaluaciju učinkovitosti rada. Pravilno vođenje evidencije rada radnika u kuhinji kroz radne liste pomaže u optimizaciji procesa rada, poboljšanju produktivnosti i postizanju visokih standarda u ugostiteljskom objektu.

### Pitanja za ponavljanje:

1. Zašto je praćenje potrošnje namirnica važno u ugostiteljskoj kuhinji?
2. Koja je svrha popratne dokumentacije u vezi s potrošnjom namirnicom?
3. Što su normativi i kako se koriste u planiranju i pripremi jela?
4. Kako lista utroška obroka pomaže u praćenju količine korištenih namirnica?
5. Koje korake uključuje postupak inventure u ugostiteljskoj kuhinji?
6. Zašto je važno usporediti rezultate inventure s knjigovodstvenim stanjem?
7. Kako radna lista ili radni nalog pomažu u organizaciji rada radnika u kuhinji?
8. Zašto je evidencija rada radnika važna za produktivnost i učinkovitost u ugostiteljskom sektoru?
9. Kako popratna dokumentacija i prakse pomažu u održavanju kvalitete usluge u ugostiteljskoj kuhinji?
10. Kako sustavno vođenje evidencije i korištenje dokumentacije mogu pomoći u optimizaciji procesa rada u ugostiteljskom objektu?



### 3. POGLAVLJE: UPRAVLJANJE CIJENAMA I TROŠKOVIMA

#### U ovom poglavlju naučit ćete:

- ključnu ulogu troškova u poslovanju ugostiteljske kuhinje
- važnost praćenja i upravljanja troškovima za financijsku stabilnost i uspješnost poslovanja
- glavne kategorije troškova u ugostiteljskoj kuhinji
- strategije za racionalizaciju troškova
- važnost praćenja ključnih pokazatelja performansi za bolje razumijevanje troškova i performansi poslovanja.



### 3.1 TROŠKOVI U POSLOVANJU UGOSTITELJSKE KUHINJE

Troškovi igraju ključnu ulogu u poslovanju ugostiteljske kuhinje. Praćenje i upravljanje troškovima ključno je za održavanje financijske stabilnosti i uspješnosti poslovanja. U nastavku su opisani neki od najvažnijih troškova u ugostiteljskoj kuhinji:

- troškovi sirovina i namirnica: to su troškovi povezani s nabavom sirovina i namirnica potrebnih za pripremu jela. To uključuje troškove mesa, ribe, povrća, voća, mliječnih proizvoda i ostalih sastojaka koji se koriste u kuhinji.
- troškovi radne snage: to su troškovi vezani uz plaće, doprinose i ostale beneficije za radnike u kuhinji kao što su kuhari, pomoćno osoblje, konobari i blagajnici. Ti troškovi često čine značajan udio ukupnih troškova poslovanja.
- troškovi energije: ti troškovi odnose se na potrošnju električne energije, plina, vode i ostalih energenata potrebnih za rad kuhinjske opreme, rashladnih uređaja i ostalih uređaja u kuhinji
- troškovi održavanja i popravaka: to su troškovi povezani s održavanjem i popravkom opreme u kuhinji. Redovito održavanje i pravovremeni popravci mogu smanjiti neplanirane prekide u radu i produžiti životni vijek opreme.
- troškovi marketinga i promocije: ti troškovi obuhvaćaju aktivnosti promocije ugostiteljskog objekta, kao što su oglašavanje, organizacija događanja, izrada marketinškog materijala, nagrađivanja lojalnosti i druge marketinške inicijative koje imaju za cilj privlačenje gostiju
- troškovi upravljanja: ti troškovi uključuju troškove administracije, knjigovodstva, osiguranja, poreza i ostale troškove povezane s upravljanjem poslovanjem ugostiteljske kuhinje.

Važno je pratiti te troškove kako bi se identificirale mogućnosti za uštedu, optimizacija poslovanja i postizanje boljih financijskih rezultata. Analiza troškova, usporedba s prihodima i praćenje ključnih pokazatelja učinkovitosti pomoći će menadžmentu kuhinje u donošenju informiranih odluka i postizanju financijske stabilnosti i uspjeha poslovanja ugostiteljskog objekta.

## 3.2 RACIONALIZACIJA TROŠKOVA U KUHINJI

Racionalizacija troškova igra važnu ulogu u uspješnom poslovanju kuhinje. Kako biste postigli financijsku stabilnost i optimizirali troškove, možete primijeniti sljedeće strategije:

- analiza nabave: redovito analizirajte dobavljače i provjerite jesu li vam pružatelji najbolje cijene i uvjete. Uspostavite partnerski odnos s dobavljačima i pregovarajte o boljim uvjetima nabave.
- učinkovito upravljanje zalihama: praćenje zaliha namirnica i sirovina može vam pomoći u izbjegavanju prekomjerne kupnje i nepotrebnog gubitka. Uspostavite sustav praćenja zaliha i redovito provjeravajte rokove trajanja kako biste izbjegli rasipanje namirnica.
- optimizacija radne snage: analizirajte radne procese i raspored rada kako biste optimizirali radnu snagu. Obratite pozornost na potrebe kuhinje u različitim vremenima i prilagodite broj radnika prema potrebama.
- učinkovita upotreba energije: pripazite na učinkovito korištenje energije u kuhinji. Redovito održavajte opremu kako biste osigurali njezinu optimalnu radnu učinkovitost. Isključujte nepotrebne uređaje i provjerite jesu li sustavi za grijanje, hlađenje i rasvjeta optimizirani za energetske učinkovitost.
- minimiziranje otpada: promovirajte svijest o smanjenju otpada među osobljem. Uvedite mjere za recikliranje i ponovnu uporabu materijala gdje je to moguće. Osim toga, analizirajte procese pripreme hrane kako biste smanjili višak otpada hrane.
- poboljšanje procesa i obuke osoblja: redovito evaluirajte procese rada u kuhinji i identificirajte područja za poboljšanje. Osigurajte da osoblje bude dobro obučeno za učinkovitu provedbu zadataka i pridržavanje sigurnosnih i higijenskih standarda.



Slika 3. Praćenje zaliha robe. Izvor: Freepik (bez dat.)

Racionalizacija troškova zahtijeva kontinuirani nadzor i prilagodljivost. Redovito analizirajte financijske izvještaje i pratite ključne pokazatelje učinkovitosti kako biste identificirali područja za optimizaciju i postizanje dugoročne financijske održivosti kuhinje.

### Pitanja za ponavljanje:

1. Zašto je poznavanje troškova iznimno važno u ugostiteljskoj kuhinji?
2. Kako se može optimizirati upravljanje zalihama u kuhinji?
3. Kako se povećava produktivnost radne snage u ugostiteljskoj kuhinji?
4. Koje su ključne koristi praćenja ključnih pokazatelja performansi u ugostiteljskoj kuhinji?
5. Kako se može smanjiti potrošnja energije u kuhinji?
6. Kako pregovaranje s dobavljačima može utjecati na troškove nabave u ugostiteljskoj kuhinji?
7. Kako programi lojalnosti i promocije doprinose uspješnosti ugostiteljskog poslovanja?



## 4. POGLAVLJE: CIJENE JELA, PIĆA I NAPITAKA

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- različite vrste cijena te kako se određuju i prilagođavaju ovisno o tržištu i ciljevima poslovanja
- o važnosti i svrsi normativa u ugostiteljstvu
- razliku između marže i rabata te kako se marža određuje u ugostiteljstvu
- poreze i prireze koji su obvezni u ugostiteljskom poslovanju u Hrvatskoj



## 4.1 POJAM I VRSTE CIJENA

Cijene su financijski izrazi koji odražavaju vrijednost proizvoda, usluga ili resursa. One su važan element u poslovanju i tržišnom okruženju. Postoje različite vrste cijena koje se mogu primijeniti:

- maloprodajna cijena: to je cijena koju krajnji potrošač plaća za proizvod ili uslugu prilikom kupnje direktno od prodavatelja. Maloprodajna cijena uključuje sve troškove proizvodnje, distribucije, marže i poreza na dodanu vrijednost.
- veleprodajna cijena: to je cijena po kojoj se proizvod ili usluga prodaju drugim poslovnim subjektima ili trgovcima koji će ih dalje distribuirati ili prodati krajnjim potrošačima. Veleprodajna cijena obično je niža od maloprodajne cijene kako bi se omogućila marža posrednicima.
- troškovna cijena: ta vrsta cijene odražava sve troškove koji su uključeni u proizvodnju ili pružanje usluge. Troškovna cijena uzima u obzir troškove sirovina, rada i ostale fiksne i varijabilne troškove.
- tržišna cijena: formira se na temelju ponude i potražnje u tržišnom okruženju. Ta se cijena postiže kroz pregovore između kupaca i prodavatelja i može varirati ovisno o tržišnim uvjetima i konkurenciji.
- fiksna cijena: cijena koja ostaje nepromijenjena unatoč promjenama u okruženju ili troškovima. Ta vrsta cijene često se koristi za standardizirane proizvode ili usluge.
- dinamička cijena: varira ovisno o određenim čimbenicima kao što su sezonske promjene, potražnja, dostupnost ili promocije. Ta vrsta cijene omogućava prilagodbu tržišnim uvjetima i potrebama potrošača.

Pri određivanju cijena važno je uzeti u obzir troškove, vrijednost proizvoda ili usluge, konkurenciju na tržištu, tržišnu potražnju i ciljeve poslovanja. Također je važno pratiti tržišne trendove i redovito analizirati i prilagođavati cijene kako bi se osigurala konkurentnost i profitabilnost poslovanja

## 4.2 NORMATIVI U UGOSTITELJSTVU

Normativi u ugostiteljstvu jesu standardi ili smjernice koje se koriste za određivanje potrebnih količina sastojaka, resursa ili vremena u procesu pripreme hrane ili pružanja usluga u ugostiteljskom objektu. Oni su ključni za postizanje konzistentne kvalitete, racionalizaciju troškova i upravljanje operativnim procesima. Navodimo neke osnovne informacije o normativima u ugostiteljstvu:

- normativi receptura: određuju točne količine sastojaka potrebnih za pripremu određenog jela. Oni se temelje na standardiziranim receptima i osiguravaju

dosljednost okusa, teksture i izgleda jela. Normativi receptura također pomažu u proračunu troškova sastojaka i planiranju nabave.

- normativi porcija: određuju optimalne veličine porcija hrane koje će se posluživati gostima. Oni uzimaju u obzir nutritivne potrebe, očekivanja gostiju i unaprijed definirane standarde posluživanja. Normativi porcija pomažu u kontroli ranju troškova hrane, smanjenju otpada i pružanju dosljedne usluge.
- normativi radnog vremena: određuju optimalne vremenske okvire za izvršenje određenih zadataka u ugostiteljskom objektu, kao što su priprema hrane, čišćenje ili posluživanje. Normativi radnog vremena pomažu u organizaciji rada, raspodjeli resursa i povećanju produktivnosti.
- normativi resursa: određuju potrebne količine sirovina, materijala ili opreme za provedbu određenih zadataka. Oni osiguravaju racionalnu upotrebu resursa, minimiziranje otpada i optimalno iskorištavanje kapaciteta.
- normativi higijene i sigurnosti: odnose se na higijenske standarde i sigurnosne mjere koje treba poštivati u ugostiteljskom objektu. Obuhvaćaju pravila o čistoći prostora, pravilnoj manipulaciji hranom, sigurnom radu s opremom i postupcima prve pomoći. Normativi higijene i sigurnosti osiguravaju usklađenost s propisima i zaštitu zdravlja gostiju i osoblja.

Normativi u ugostiteljstvu važan su alat za uspostavljanje standarda kvalitete, učinkovitosti i sigurnosti u poslovanju. Oni se redovito prate, a potrebne su prilagodbe kako bi se osiguralo da odražavaju promjene u potrebama gostiju, trendovima i propisima. Pravilno primjenjivanje i praćenje normativa pomaže ugostiteljskim objektima u postizanju uspjeha i konkurentnosti na tržištu.

### **4.3 MARŽA I RABAT**

Marža i rabat dva su pojma koja su često prisutna u prodaji, pa tako i u ugostiteljstvu. Marža predstavlja razliku između prodajne cijene i nabavne cijene proizvoda, a rabat predstavlja popust na prodajnu cijenu koji se može odobriti kupcu.

U ugostiteljstvu se često koristi pojam marža kako bi se odredila cijena jela ili pića, a da se pritom osigura odgovarajuća zarada. Marža se određuje na temelju nabavne cijene sastojaka te dodatnih troškova kao što su plaće, troškovi prostora, režijski troškovi i sl. Marža se obično izražava u postotku, a visina marže ovisi o vrsti i cijeni proizvoda te o tržišnim uvjetima.

S druge strane, rabat je popust koji se može odobriti kupcu kako bi se stimulirala prodaja. U ugostiteljstvu se rabat obično odobrava većim kupcima, a visina rabata ovisi o količini i učestalosti kupnje. Rabat se obično izražava u postotku, a primjenjuje se na prodajnu cijenu.

Važno je naglasiti da se marža i rabat ne smiju miješati. Marža se odnosi na zaradu koju ostvaruje prodavatelj, dok se rabat odnosi na popust koji se odobrava kupcu.

#### **4.4 POREZI I PRIREZI U UGOSTITELJSTVU**

Porezi i prirezi obvezni su izdatci u poslovanju svake ugostiteljske tvrtke u Hrvatskoj. Porez je novčana obveza koju poduzetnik mora platiti državi na temelju svojih prihoda ili dobiti, a prirez predstavlja dodatni porez koji se plaća gradovima i općinama.

U ugostiteljstvu, najvažniji porez koji se mora platiti jest PDV (porez na dodanu vrijednost) koji se obračunava na sve usluge i proizvode koji se prodaju u ugostiteljskom objektu. Osim PDV-a, postoje i drugi porezi kao što su porez na dohodak (ako je riječ o fizičkoj osobi), porez na dobit (ako se radi o pravnoj osobi) te turistička pristojba koju je potrebno platiti za svakog gosta koji boravi u smještajnom objektu.



Slika 4. Obračun poreznih davanja. Izvor: Freepik (bez dat.)

Ako ugostiteljski objekt posluje u okviru turističke zajednice, potrebno je platiti i tzv. turističku pristojbu koja se naplaćuje po noćenju i ovisi o kategorizaciji smještajnog objekta.

Važno je naglasiti da postoje i druga davanja koja poduzetnik mora platiti kao što su naknade za korištenje javnih površina, naknade za korištenje vodovoda i kanalizacije te naknade za korištenje glazbe u ugostiteljskom objektu. Sva ta davanja mogu značajno utjecati na poslovne rezultate ugostiteljskog objekta, stoga je potrebno pažljivo planirati poslovanje i imati u vidu sve obveze prema državi i lokalnoj zajednici.


### Pitanja za ponavljanje:

1. Kako se definiraju cijene i zašto su važne u poslovanju?
2. Koje su osnovne vrste cijena i kako se razlikuju?
3. Što su normativi u ugostiteljstvu i koja je njihova svrha?
4. Kako se određuju normativi receptura i normativi porcija u ugostiteljstvu?
5. Što je marža i kako se određuje u ugostiteljskom poslovanju?
6. Koja je svrha rabata u ugostiteljstvu i kako se primjenjuje?
7. Koje poreze i prireze ugostiteljski objekt mora platiti u Hrvatskoj?
8. Kako porezi utječu na financijsko poslovanje ugostiteljskog objekta?
9. Zašto je važno pravilno planirati poslovanje i uzeti u obzir obveze prema državi i lokalnoj zajednici?
10. Kako se ugostiteljski objekti prilagođavaju tržišnim uvjetima i konkurenciji?



## 5. POGLAVLJE: KALKULACIJE CIJENA JELA I PIĆA

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- što su kalkulacije cijena jela i pića u ugostiteljstvu
  - razlike između kalkulacija te kako se primjenjuju
  - o uporabi različitih mjernih jedinica, omjera, razmjera i postotnog računa u kalkulacijama
  - kako izračunati cijenu jela
  - kako izračunati cijenu pića i napitaka.
- 

Za svaki proizvod, odnosno uslugu (jelo) treba izračunati njegovu pravu cijenu da bi se moglo posluženo jelo i naplatiti. U tu se svrhu koristi posebnim matematičkim postupkom, dakle kalkulacijom. Prema tome, kalkulacija je postupak izračunavanja cijene proizvoda, tj. jela. Za izračunavanje prodajne cijene jelu trebaju biti poznati svi elementi koji čine takav postupak. Kalkulacijom se utvrđuje proizvodna, stvarna cijena neke usluge koja čini osnovu za odrađivanje prodajne cijene usluge, a može biti važan podatak za druge poslovne potrebe.

Prodajna cijena jela izračunava se određenim postupcima i metodama, sa željom da se što potpunije i točnije i obuhvate i usmjere prema mjestu nastanka, jedinici proizvoda [jela]. Pravilno izračunavanje prodajne cijene jela važan je i odgovoran posao jer se na njemu temelji konačni financijski uspjeh ili neuspjeh pojedinog objekta ili odjela.

Važno je redovito provjeravati i ažurirati kalkulacije cijena jela i pića kako bi se prilagodile promjenama u nabavnim cijenama, sezonalnosti i ostalim čimbenicima. Također, praćenje promjena u potrošačkim preferencijama i analiza konkurencije mogu biti od pomoći pri određivanju pravilne cijene koja će zadovoljiti goste i osigurati uspješno poslovanje ugostiteljskog objekta.

## 5.1 METODE KALKULACIJE

U gastronomiji se najčešće susreću dvije vrste kalkulacija: prethodna kalkulacija i naknadna kalkulacija.

Prethodna kalkulacija obavlja se prije nego što se uvede nova usluga ili prodaje prigodni obrok, tj. kada je potrebno promijeniti neke elemente prodajne cijene već kalkulirane usluge. Ta se kalkulacija temelji na zadanim i propisanim normativima ili se provodi na temelju dogovora između davatelja usluge i gošta.

Često se prethodna kalkulacija radi i unaprijed za razdoblje od godinu dana, posebno za ponudu na inozemnim tržištima. Međutim, što više vremena prođe od izrade kalkulacije do prodaje usluge, cijena može postati nerealna zbog promjena u cijenama troškova na tržištu. Pri izradi prethodne kalkulacije treba uzeti u obzir sve moguće troškove koji se mogu predvidjeti tijekom takvog dugog razdoblja.

Naknadna kalkulacija koristi se za određivanje stvarne cijene već pružene usluge i ostvarene marže. Primjenjuje se za svaku pojedinačnu uslugu, prigodni obrok ili



Slika 5. Kalkulacija. Izvor: Freepik (bez dat.)



za određeno razdoblje poput dana, tjedna, mjeseca ili godine. Naknadna kalkulacija temelji se na stvarno utrošenim količinama živežnih namirnica, energije, radnim satima i svim drugim kalkulativnim elementima koji su dokazivi da su uključeni u vrijednost te usluge (jela) tijekom proizvodnje i posluživanja. Ta se kalkulacija provodi neovisno o prethodnoj kalkulaciji. Cilj naknadne kalkulacije jest prikazati točan rezultat koji se može usporediti s rezultatima iz prethodne kalkulacije. Na taj način omogućuje se usporedba ostvarenih troškova i prihoda s planiranim vrijednostima što omogućuje otklanjanje eventualnih pogrešaka i nepravilnosti u budućem radu. Stoga naknadna kalkulacija ima korektivnu ulogu.

## **5.2 MJERNE JEDINICE, OMJERI, RAZMJERI I POSTOTNI RAČUN**

U gastronomiji se koriste različite mjerne jedinice, omjeri, razmjeri i postotni račun za pravilno kalkuliranje i mjerenje sastojaka i troškova.

Mjerne jedinice:

- težina: kilogram (kg), gram (g)
- volumen: litra (l), mililitra (ml)
- količina: komad (kom.), porcija

Omjeri i razmjeri:

- omjer: odnos između dviju količina ili sastojaka, izražen u obliku razlomka (npr. 2 : 1)
- razmjer: proporcija ili odnos između više količina ili sastojaka, također izražen u obliku razlomka (npr. 3 : 2 : 1)

Postotni račun:

- postotak (%): izražava dio ili udio neke vrijednosti u odnosu na cjelokupnu vrijednost. Primjerice, ako je neki sastojak 20 % udio u receptu, to znači da čini 20 dijelova od 100.

U gastronomiji se ti pojmovi koriste za precizno mjerenje sastojaka, izračun troškova namirnica, određivanje omjera u receptima i razumijevanje udjela sastojaka u odnosu na cjelokupnu količinu. Precizno korištenje tih mjernih jedinica, omjera, razmjera i postotnog računa ključno je za uspješno planiranje i pripremu jela kao i za financijsko praćenje i kontrolu troškova u gastronomiji.

## 5.3 IZRAČUN CIJENE JELA

Da bi se izračunala prodajna cijena jela, moraju biti poznati potrebni elementi i raspored izračunavanja, kalkuliranja. Pritom će se utvrditi:

- a) broj jela koji se želi kalkulirati
- b) za svako jelo potrebne vrste i količine živežnih namirnica
- c) jedinična nabavna cijena za svaku živežnu namirnicu
- d) na temelju normativa i cijene namirnica vrijednost svake namirnice u jelu
- e) na osnovi troškova živežnih namirnica očekivana marža
- f) troškovi živežnih namirnica uvećani za maržu i tako će se dobiti prodajna cijena jela
- g) cijena jela za jednu osobu tako da se prodajna cijena jela podjeli s brojem jela.

Tablica 1. Izračun cijene jela. Autorski rad

<b>KALKULACIJA</b>					
Naziv jela: Pečena hobotnica na dalmatinski					
Odjel: glavna kuhinja					
Broj osoba: 10					
REDNI BROJ	VRSTA NAMIRNICE	JEDINIČNA MJERA	KOLIČINA	JEDINIČNA CIJENA	IZNOS
1.	hobotnica	kg	2,8	7,96	22,3
2.	maslinovo ulje	l	0,18	7,96	1,43
3.	krumpir	kg	2	0,66	1,33
4.	bijelo vino	l	0,18	5,31	0,96
5.	kapula	kg	0,15	1,33	0,20
6.	češnjak	kg	0,04	1,99	0,08
7.	svježa rajčica	kg	0,25	1,33	0,33
8.	peršinov list	kg	0,06	1,33	0,08
9.	papar	kg	0,002	13,27	0,03
10.	sol	kg	0,02	0,53	0,01

nabavna cijena	26,74
+ marža (150 %)	40,11
ukupno:	66,85
+ PDV (25 %)	16,72
prodajna cijena 10 osoba	83,58
prodajna cijena za jednu osobu	8,36

## 5.4 IZRAČUN CIJENE PIĆA I NAPITAKA

Izračun cijene pića i napitaka važan je proces u ugostiteljstvu koji se koristi za određivanje prodajne cijene tih proizvoda. Navodimo nekoliko ključnih elemenata i koraka u izračunu cijene:

- troškovi nabave: prvo treba odrediti trošak nabave svakog pojedinog pića ili napitka. To uključuje cijenu nabave od dobavljača, troškove dostave i ostale pripadajuće troškove.
- marža: nakon određivanja troška nabave, dodaje se marža kako bi se ostvario profit. Marža je postotak koji se primjenjuje na trošak nabave i predstavlja dodatni prihod za ugostiteljski objekt. Maržu određuje ugostitelj prema svojoj strategiji i tržišnim uvjetima.
- dodatni troškovi: osim troška nabave i marže, treba razmotriti i druge troškove koji mogu utjecati na cijenu pića i napitaka. To uključuje troškove skladištenja, posluživanja, opreme, osoblja i ostale operativne troškove koji se povezuju s prodajom pića.
- konkurencija i tržište: pri određivanju cijene pića i napitaka važno je uzeti u obzir konkurenciju i tržišne uvjete. Treba se istražiti kako se cijene formiraju kod konkurencije i koje su trenutačne tržišne cijene za slične proizvode.
- prilagodba cijene: nakon izračuna troškova nabave, marže i dodatnih troškova te uzimajući u obzir konkurenciju i tržište, treba prilagoditi cijenu pića i napitaka kako bi bila konkurentna, ali i donijela profit ugostiteljskom objektu.

Važno je napomenuti da su ti koraci općenite smjernice za izračun cijene pića i napitaka te da svaki ugostiteljski objekt može imati svoje specifičnosti i strategiju u određivanju cijena. Također, zakonski propisi i porezi mogu utjecati na konačnu cijenu proizvoda.

### Pitanja za ponavljanje:

1. Što je kalkulacija cijena jela i pića u ugostiteljstvu i zašto je važna?
2. Koje su dvije glavne vrste kalkulacija u gastronomiji i kako se primjenjuju?
3. Kako se koriste mjerne jedinice, omjeri, razmjeri i postotni račun u kalkulacijama u ugostiteljstvu?
4. Kako se izračunava cijena jela i koje je korake potrebno slijediti?
5. Koje čimbenike treba uzeti u obzir pri izračunu cijene pića i napitaka u ugostiteljstvu?
6. Zašto je važno prilagoditi cijene pića i napitaka na temelju konkurencije i tržišnih uvjeta?

## 6. POGLAVLJE: TEMELJCI I UMACI

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- ulogu temeljca kao osnovne komponente mnogih jela
- razliku između svijetlih i tamnih mesnih temeljaca, temeljaca od peradi, ribe i povrća
- pripremu različite vrste temeljaca koristeći odgovarajuće sastojke i tehnike kuhanja
- što su obarci, kako se dobivaju i njihova primjena
- o upotrebi ekstrakata u pripremi jela
- o važnosti odabira odgovarajućeg temeljca
- o važnosti umaka u kulinarstvu i različitim kategorijama umaka
- o ulozi temeljca u pripremi umaka
- o razlici između svijetlih i tamnih umaka te njihovoj primjeni
- kako pripremiti umake visoke kvalitete koristeći se temeljcem.



## 6.1 PODJELA TEMELJACA, NJIHOVE KARAKTERISTIKE I PRIMJENA

**Temeljac** (fond, stock, Bruehe), kao što mu ime govori, temelj je svakog jela. Temelj se dodaje u sve vrste jela kao dodatak umacima, juhama i varivima. Dodaje se umjesto vode i tako upotpunjuje i obogaćuje okus jelima.

Mnogi kuhari u nedostatku vremena ne rade vlastite temeljce, već koriste gotove kocke ili već gotove dodatke jelima. Kada se temeljac napravi, može se čuvati u hladnjaku ili zamrzivaču i upotrijebiti više puta.

Kuha se kao i juha, na laganoj vatri nekoliko sati. Zatim ga je potrebno procijediti i odmastiti. Temeljac se mora slagati s okusom jela koje radimo. Ne možemo ribljim temeljcem podlijevati mesno jelo ili ako radimo vegetarijanska jela, ne možemo ih podlijevati temeljcem od mesa. Glavni sastojak svih temeljaca jest mesna ili riblja namirnica te korjenasto povrće (crveni luk, mrkva, celer, korijen peršina). Kuhinja je u posljednjih nekoliko godina doživjela veliki napredak, dok se proces pripreme juha i temeljaca vrlo malo promijenio u posljednjim stoljećima. U kuharstvu imaju široku namjenu.

Temeljci nisu samostalna jela poput juha. Prema glavnim namirnicama od kojih se pripremaju i namjeni temeljci se dijele u skupine. (Palinić, 2015)

Podjela temeljaca (svijetli i tamni)

- svijetli mesni temeljac od telećih kostiju
- tamni mesni temeljac od telećih kostiju
- svijetli temeljac od kokošnjih kostiju
- tamni temeljac od kokošnjih kostiju
- tamni temeljac od divljači
- svijetli temeljac od ribe
- temeljac od povrća

## 6.2 GOTOVLENJE TEMELJACA

**Svijetli mesni temeljac:** od telećih kostiju, upotrebljava se za svijetle mesne juhe, svijetle mesne umake te jela u svijetlim umacima. Radi se na sljedeći način: teleće se mekano meso i kosti operu. Stave se prokuhati u hladnu vodu, a kada voda počne vreti, sve se ocijedi, voda se baci, a kosti se još jednom operu u hladnoj vodi. Zatim se ponovo kuhaju u hladnoj vodi. Kada voda zakuha, treba maknuti pjenu ako se pojavi. Tada se ubaci korjenasto povrće i kuha na laganoj vatri 3 do 4 sata. Tako pripremljeni temeljac procijedi se kroz gusto cijedilo, odmasti se i čuva u hladnjaku tri dana. Ako se ne potroši unutar tri dana, može se zamrznuti i upotrijebiti kasnije. (Palinić, 2015)



Slika 6. Svijetli mesni temeljac. Izvor: Freepik (bez dat.)

**Tamni mesni temeljac:** od telećih kostiju, upotrebljava se za tamne mesne umake te jela u mesnim umacima. Radi se na sljedeći način: teleće kosti se operu i onda zapeku u pećnici da poprime boju. Zatim se stave u lonac. No prije toga u loncu na masnoći zapečemo korjenasto povrće i dolijemo hladnu vodu. Sve se kuha 6 sati. Na kraju se temeljac procijedi, odmasti i ohladi. Čuva se u hladnjaku ili zamrzivaču i treba ga potrošiti za najviše 3 dana.

**Svijetli temeljac od kokošnjih kostiju:** upotrebljava se za svijetle juhe od peradi, umake od peradi i jela u svijetlim umacima od peradi. Radi se na potpuno isti način kao i svijetli temeljac od telećih kostiju, samo što se umjesto telećeg upotrebljava kokošje meso.

**Tamni temeljac od kokošnjih kostiju:** upotrebljava se za tamne umake od peradi i jela u tamnim umacima od peradi. Radi se na potpuno isti način kao i tamni temeljac od telećih kostiju, samo što je glavni sastojak meso i kosti peradi te se kuha bitno kraće, odnosno 2 – 3 sata na laganoj vatri.

**Tamni temeljac od divljači:** upotrebljava se za jela i umake od divljači. Radi se na isti način kao i teleći temeljac, ali zbog tamne boje mesa, nema potrebe kosti prvo zapeći u pećnici. Dakle, sve zajedno – meko meso, kosti i povrće prepržimo na masnoći, a kada porumeni, zalijemo crnim vinom, kratko prokuhamo i dolijemo željenu količinu vode. Kuhamo najmanje 6 sati, procijedimo, maknemo masnoću, ohladimo i čuvamo u hladnjaku dok ga ne upotrijebimo.

**Svijetli temeljac od ribe:** upotrebljava se za riblje umake, jela od ribljega mesa i riblje odreske. Zbog svijetle boje ribe, ne postoji tamni dio temeljca. Radi se na isti način kao svijetli mesni temeljac, samo što ide riba i povrće te je dovoljno kuhati jedan sat. Ovdje ne cijedimo masnoće jer ih nema, samo ohladimo i čuvamo u hladnjaku do upotrebe.

**Temeljac od povrća:** upotrebljava se za juhe i umake te kao zamjena za dodatke jelima. Radi se na sljedeći način: korjenasto povrće izrezati na kocke i blago prepržiti na maslacu. Doliti hladnu vodu i kuhati oko jedan sat. Ako je riječ o bistrom temeljcu od povrća, potrebno ga je procijediti. Ako je riječ o gustom temeljcu od povrća, onda sve zajedno treba protisnuti kroz sito, zatim ohladiti i čuvati u hladnjaku. (Palinić, 2015)

## 6.3 OBARCI

Obarci su tekućine koje ostaju nakon kuhanja određenog povrća, poput krumpira, kelja, mrkve, špinata, šparoga i drugih vrsta. Imaju bogat okus i aromu jer sadržavaju hranjive tvari i ekstrakte povrća koji su se otpustili tijekom kuhanja.

Obarci se često koriste u kulinarskim pripremama kao zamjena za temeljac od povrća. Mogu se dodati u različite umake, juhe, variva i ostala jela kako bi im dali intenzivan okus i aromu. Osim toga, obarci su i vrlo zdravi jer sadržavaju vitamine, minerale i druge hranjive tvari iz povrća.

Da biste dobili obarke, nakon kuhanja povrća, možete ih procijediti kroz cjediljku kako biste odvojili tekućinu od samog povrća. Obarci se mogu čuvati u hladnjaku do nekoliko dana ili zamrznuti za dugotrajnije čuvanje.

Važno je napomenuti da je okus obaraka ovisan o vrsti povrća koje se koristilo za kuhanje. Svako povrće dat će svoj specifičan okus obarcima, stoga se preporučuje eksperimentiranje s različitim kombinacijama povrća kako biste dobili željeni okus.

Obarci su izvrstan način za iskorištavanje preostale tekućine nakon kuhanja povrća i pružaju mogućnost obogaćivanja okusa jela na jednostavan i prirodan način.

## 6.4 EKSTRAKTI – ULOGA EKSTRAKTA

Ekstrakti se često koriste u pripremi umaka kako bi se pojačali okus i gustoća. Također se mogu koristiti kao baza za juhe, dodatak varivima ili kao sastojak u različitim jelima kako bi se postigli željeni okus i tekstura. Pri pripremi ekstrakata, sastojci se kuhaju na niskoj temperaturi tijekom duljeg razdoblja kako bi se oslobodile sve njihove arome i hranjive tvari. Nakon kuhanja, tekućina se procijedi kako bi se odvojila od krutih sastojaka, a rezultat je koncentrirana juha bogata okusom i hranjivim tvarima.



### 6.4.1. Podjela ekstrakta

- ekstrakti mesa
- ekstrakti ribe
- ekstrakti povrća

#### Mesni ekstrakt (*Essence de viande*)

- goveđe kosti 2 kg
- luk 7 dag
- mrkva 6 dag
- celer (korijen i lišće) 4 dag
- peršin 3 dag
- pastrnjak 3 dag
- papar (u zrnu) 0,2 dag
- sol 0,3 dag
- voda 3 l

Gotovljenje: oprane se kosti isijeku i stave u posudu za kuhanje ekstrakta. Dodaje se očišćeno, oprano, izrezano povrće i začini. Dolije se vodom i stavi kuhati. Čim provri, s površine se skinu pjena i lagano se kuha 4 do 5 sati. Ekstrakt se makne s vatre, da sve čestice namirnica padnu na dno, pa se procijedi, ohladi i čuva se do uporabe na hladnom mjestu. Upotrebljava se za različite umake i jela u umacima

#### Riblji ekstrakt (*Essence de poisson*)

- riblje kosti 2,50 kg
- luk 7 dag
- mrkva 5 dag
- celer (korijen i lišće) 4 dag
- peršin 3 dag
- pastrnjak 3 dag
- vino (bijelo) 1 dl
- limun 4 dag
- lovorov list 0,3 dag
- papar (u zrnu) 0,2 dag
- sol 0,3 dag
- voda 2 l

Gotovljenje: riblje se kosti s perajama, glavama i repovima pažljivo operu i stave u posudu za kuhanje ekstrakta. Dodaje se očišćeno, oprano i rezano povrće, začini i dolije voda i vino. Čim provri, s površine se skine pjena i lagano se kuha 2 do 3 sata. Ekstrakt se makne s vatre da sve čestice namirnica padnu na dno, zatim se procijedi, ohladi i čuva do uporabe na hladnome mjestu.

#### Ekstrakt od povrća (*Essence de légume*)

- maslac 3 dag
- luk 7 dag
- luk vlasac 5 dag
- mrkva 7 dag
- celer (korijen i lišće) 4 dag
- peršin 3 dag
- pastrnjak 3 dag
- gljive (okrajci) 5 dag
- kelj 6 dag
- majčina dušica 2 dag
- lovorov list 0,3 dag
- češnjak 0,2 dag
- papar (u zrnu) 0,2 dag
- sol 0,3 dag
- voda 1,5 l

Gotovljenje: u posudu se na zagrijani maslac doda na listiće izrezan luk i malo se poprži. Doda se ostalo očišćeno, oprano i na listiće narezano povrće. Sve se zajedno poprži pa se dolije voda i stavi kuhati. Čim prokuha, doda se rezano lišće celera, peršina i začini. Kuha se lagano dok se tekućina ne ukuha u minimalnu količinu. Ekstrakt se makne s vatre da sve čestice namirnica padnu na dno. Ekstrakt se procijedi, ohladi i čuva do uporabe na hladnome mjestu.

Služi za različite juhe od povrća, umake i jela od povrća. Ako se namjenjuje za potrebe vegetarijanske kuhinje, ekstrakt se gotovi na biljnom ulju umjesto na maslacu.

## 6.5 UMACI – PODJELA UMAKA, NJIHOVE KARAKTERISTIKE I PRIMJENA

Umaci predstavljaju esencijalnu komponentu u visokoj zapadnjačkoj kuhinji, često služeći kao tekućine koje prate glavni sastojak jela. Valja napomenuti da uspješan umak može preobraziti obrok, donoseći mu novu dimenziju i podižući ga na višu gastronomsku razinu. Kuhari koji se specijaliziraju za umake, poznati kao *saucieri* (što doslovno znači „izrada umaka“ prema francuskom), istinski naglašavaju koliko je bitno posvetiti posebnu pozornost pripremi umaka kako bi se postigli izvanredan okus i estetika jela.

Nije pretjerano naglasiti koliko je odabir pravilnog umaka ključan za upotpunjavanje jela. Umak, kada je vješto odabran, može značajno obogatiti okus i teksturu jela, stvarajući harmoničan spoj s glavnim sastojkom. Prava umjetnost u pripremi umaka počinje od kvalitetnih temeljaca. Temeljac, kao početna osnova, igra ključnu ulogu u stvaranju umaka visoke kvalitete.

Kad se temeljac savršeno pripremi, kuhari stvaraju pravu kulinarsku čaroliju dodajući različite sastojke kako bi oblikovali okus, teksturu i konzistenciju umaka prema specifičnim zahtjevima jela. Svaki umak može biti prava senzacija, obogaćujući okuse i čineći svaki obrok posebnim.

Umak je element koji će obogatiti naše jelo na nekoliko ključnih načina:

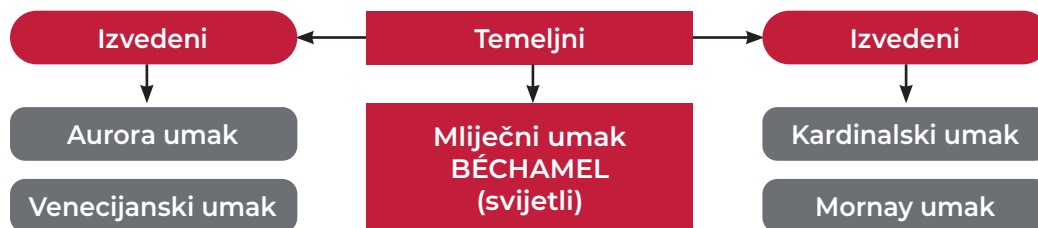
- **okus:** umak ima moć obogatiti i nadopuniti okuse jela ili ih usavršiti. On može biti tajni sastojak koji podiže paletu okusa na potpuno novu razinu. Umak može donijeti harmoniju okusa ili dodati kontrast i dubinu okusima glavnog sastojka.
- **tekstura:** tekstura je umaka također jako važna. Ona se može prilagoditi prema specifičnoj ulozi koju želimo da umak ima u jelu. Tekstura umaka može varirati od polutekuće, koja nježno prekriva jelo, do lagane i prozračne kao što je tekstura juhe. Ovisno o jelu, umak može pružiti raznolikost u teksturi čineći svaki zalogaj jedinstvenim iskustvom.

Umak tako postaje kulinarski alat koji donosi ravnotežu i eleganciju jelima, naglašavajući dubinu i slojevitost okusa te pružajući zadovoljavajuću dimenziju tekture.

Umak se može klasificirati prema tri ključna kriterija:

- **način pripreme:** umak se može svrstati u dvije osnovne kategorije prema načinu pripreme: **temeljni i izvedeni**
- **boja:** boja umaka može ih podijeliti na dvije osnovne kategorije: **svijetli i tamni**
- **temperatura:** prema temperaturi na kojoj se poslužuju ili koriste, umaci se mogu svrstati u dvije osnovne kategorije: **topli i hladni**.

## 6.6 GOTOVLJENJE UMAKA



Slika 7. Umaci prema načinu pripremanja – béchamel. Izvor: Tonči Vuleša

### MLIJEČNI UMAK ILI *BÉCHAMEL*

*Béchamel* je jedan od osnovnih svijetlih toplih umaka, često nazivan bijeli umak. Njegovi su glavni sastojci mlijeko, brašno i maslac. Taj umak nosi ime po Marquisu Louisu de Béchamelu, visokom činovniku na francuskom dvoru koji je bio član kraljevskog domaćinstva pod vlašću Luja XIV. Prvi tragovi umaka potječu iz Béchamelove kuharice objavljene 1651. godine.

#### Sastojci:

- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 500 ml mlijeka
- 3 g soli
- 1 g papra
- 1 g muškarnog oraščića

#### Gotovljenje:

- U posudi otopite maslac na umjerenj vatri.
- Dodajte brašno i pažljivo promiješajte kako biste formirali "roux" pastu. Kuhajte, neprestano miješajući, oko 2 – 3 minute kako biste uklonili sirovu notu brašna.
- Postupno ulijevajte mlijeko u posudu, konstantno miješajući kako biste izbjegli stvaranje grudica. Nastavite miješati sve dok se umak ne zgusne i stvori glatku teksturu.



Slika 8. Pripremanje béchamel umaka. Izvor: Roozita (bez dat.)

- Dodajte sol, papar i muškatni oraščić (ako koristite), prilagođavajući okus po želji. Dobro promiješajte kako biste ravnomjerno rasporedili začine po umaku.
- Smanjite vatru i kuhajte umak još nekoliko minuta kako bi se svi okusi sjedinili. Ako primijetite da je umak postao pregust, možete dodati malo više mlijeka kako biste postigli željenu konzistenciju.
- Sklonite s vatre i vaš *bechamel* umak spreman je za posluživanje. Može se koristiti kao preljev za različita jela, kao što su lasanje, *quiche*, gratinirano povrće, ili kao osnova za pripremu drugih umaka.

Važno je napomenuti da se *béchamel* koristi u različitim fazama kuhanja, stoga se prilagođava različitim konzistencijama kako bi obavljao različite zadatke. Ovisno o potrebama, postoje tri različita tipa *béchamel* umaka, a osnovna priprema ostaje ista.

## AURORA UMAK

Aurora umak varijacija je *béchamel* umaka obogaćena dodatkom rajčice. Određuju ga kremasta tekstura i blaga voćna aroma rajčice. Navodimo jednostavan recept za pripremu aurora umaka.

### Sastojci:

- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 500 ml mlijeka
- 200 ml pasirane rajčice
- soli po ukusu
- svježe mljevenog papra po ukusu
- prstohvat šećera (opcionalno)

### Gotovljenje:

- U posudi na umjerenj vatri nježno otopite maslac.
- Dodajte brašno i temeljito promiješajte kako biste formirali „roux“ pastu. Kuhajte, neprestano miješajući, oko 2 – 3 minute kako biste uklonili sirov okus brašna.
- Postupno ulijevajte mlijeko u posudu, neprestano miješajući kako biste izbjegli stvaranje grudica.
- Nastavite miješati dok se umak ne zgusne i postane glatke teksture.
- Dodajte pasiranu rajčicu u umak i pažljivo promiješajte kako bi se sjedinila s *bechamel* umakom.
- Dodajte sol, papar i prstohvat šećera (ako koristite), prilagođavajući okus prema vlastitim preferencijama. Dobro promiješajte kako biste ravnomjerno rasporedili začine po umaku.

- Smanjite vatru i kuhajte umak još nekoliko minuta kako bi se svi okusi sjedinili.
- Sklonite s vatre i vaš je aurora umak spreman za posluživanje. Može se koristiti kao preljev za tjesteninu, složenice, povrće ili meso.

**Napomena:** veličinu porcije i sastojke možete prilagoditi prema vlastitim potrebama i željama. Ako želite jači okus rajčice, možete povećati količinu pasirane rajčice. Također, slobodno eksperimentirajte s dodavanjem različitih začina ili začinskih biljaka kako biste prilagodili okus aurora umaka prema vlastitim preferencijama.

## VENECIJANSKI UMAK

Venecijanski umak varijacija je *béchamel* umaka obogaćena prisutnošću špinata. Prepoznatljiv je po svojoj zelenoj boji i osvježavajućem okusu. Navodimo jednostavan recept za pripremu venecijanskog umaka.

### Sastojci:

- 50 grama maslaca
- 50 grama brašna
- 500 mililitara mlijeka
- 200 grama svježeg špinata, temeljito opranog i sitno nasjeckanog
- soli prema vlastitom ukusu
- svježe mljevenog papra prema vlastitom ukusu
- prstohvat muškarnog oraščića (opcionalno)

### Gotovljenje:

- U posudi nježno otopite maslac na umjerenj vatri.
- Dodajte brašno i pažljivo promiješajte kako biste stvorili „roux“ pastu. Kuhajte, neprestano miješajući, oko 2 – 3 minute kako biste uklonili sirovu notu brašna.
- Postupno ulijevajte mlijeko u posudu, neprestano miješajući kako biste izbjegli stvaranje grudica.
- Nastavite miješati dok se umak ne zgusne i postane glatke teksture.
- Dodajte svježi špinat u umak i nježno promiješajte kako bi se špinat ravnomjerno rasporedio i blago omekšao.
- Dodajte sol, papar i prstohvat muškarnog oraščića (ako koristite), prilagođavajući okus prema vlastitim preferencijama.
- Dobro promiješajte kako biste ravnomjerno rasporedili začine po umaku.
- Smanjite vatru i kuhajte umak još nekoliko minuta kako bi se svi okusi sjedinili.
- Sklonite s vatre i vaš je venecijanski umak spreman za posluživanje. Može se koristiti kao preljev za tjesteninu, u složencima ili kao umak za povrće.

**Napomena:** veličinu porcije i sastojke možete prilagoditi prema vlastitim potrebama i željama. Ako želite intenzivniji okus špinata, slobodno povećajte količinu špinata. Također, možete eksperimentirati s dodatkom različitih začina ili začinskih biljaka kako biste prilagodili okus venecijanskog umaka prema vlastitim preferencijama.

## KARDINALSKI UMAK

Kardinalski umak varijacija je *béchamel* umaka, obogaćena dodatkom škampi ili rakova. Taj se umak ističe svojom raskošnom, kremastom teksturom i izraženim morskim okusom. Donosimo jednostavan recept za pripremu kardinalskog umaka.

### Sastojci:

- 50 grama maslaca
- 50 grama brašna
- 500 mililitara mlijeka
- 200 grama kuhanih škampi ili rakova, oguljenih i nasjeckanih
- soli prema vlastitom ukusu
- svježe mljevenog papra prema vlastitom ukusu
- limunova soka prema vlastitom ukusu
- prstohvat kajenskog papra (opcionalno)

### Priprema:

- U posudi nježno otopite maslac na umjerenj vatri.
- Dodajte brašno i pažljivo promiješajte kako biste stvorili „roux“ pastu. Kuhajte, neprestano miješajući, oko 2 – 3 minute kako biste uklonili sirovi okus brašna.
- Postupno ulijevajte mlijeko u posudu, neprestano miješajući kako biste izbjegli stvaranje grudica. Nastavite miješati sve dok se umak ne zgusne i stvori glatku teksturu.
- Dodajte kuhane škampe ili rakove u umak i pažljivo promiješajte kako bi se ravnomjerno rasporedili.
- Dodajte sol, papar, limunov sok i prstohvat kajenskog papra (ako koristite), prilagođavajući okus prema vlastitim preferencijama. Dobro promiješajte kako biste ravnomjerno rasporedili začine po umaku.
- Smanjite vatru i kuhajte umak još nekoliko minuta kako bi se svi okusi sjedinili.
- Sklonite s vatre i vaš je kardinalski umak spreman za posluživanje. Može se koristiti kao preljev za ribu, tjesteninu ili kao umak za povrće.

**Napomena:** veličina porcija i sastojci mogu se prilagoditi prema vlastitim potrebama i željama. Ako želite naglasiti morski okus, slobodno povećajte količinu škampa ili rakova. Također, možete eksperimentirati s dodatkom različitih začina ili začinskih biljaka kako biste prilagodili okus kardinalskog umaka prema vlastitim preferencijama.

## MORNAY

*Mornay* umak izvedena je varijacija *béchamel* umaka, obogaćena dodatkom sira, obično *gruyere* ili sličnog tvrdog sira. Umak se ističe svojom raskošnom i kremastom teksturom te ukusnom notom sira. Donosimo vam jednostavan recept za pripremu *mornay* umaka.

### Sastojci:

- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 500 ml mlijeka
- 100 g tvrdog sira
- sol po ukusu
- svježe mljevenog papra po ukusu
- prstohvat muškarnog oraščića

### Priprema:

- U posudi nježno otopite maslac na umjerenoj vatri.
- Dodajte brašno i pažljivo promiješajte kako biste stvorili „roux“ pastu. Kuhajte, neprestano miješajući, oko 2 – 3 minute kako biste uklonili sirovu notu brašna.
- Postupno ulijevajte mlijeko u posudu, neprestano miješajući kako biste izbjegli stvaranje grudica. Nastavite miješati sve dok se umak ne zgusne i stvori glatku teksturu.
- Dodajte naribani sir u umak i miješajte dok se sir potpuno ne otopi i sjedini s *béchamel* umakom. Na taj ćete način stvoriti kremastu teksturu sira u umaku.
- Dodajte sol, papar i prstohvat muškarnog oraščića (ako koristite), prilagodite okus prema vlastitim preferencijama. Dobro promiješajte kako biste ravnomjerno rasporedili začine po umaku.
- Smanjite vatru i kuhajte umak još nekoliko minuta kako bi se svi okusi sjedinili.
- Sklonite s vatre i vaš je *mornay* umak spreman za posluživanje. Može se koristiti kao preljev za tjesteninu, povrće, pečeno meso ili za gratiniranje jela.

**Napomena:** veličinu porcija i sastojke možete prilagoditi prema vlastitim potrebama i željama. Slobodno eksperimentirajte s različitim vrstama sira kako biste postigli različite okuse *mornay* umaka. Također, dodavanje drugih začina ili začinskih biljaka po želji omogućava vam prilagodbu okusa umaka prema vlastitim preferencijama.





Slika 9. Umaci prema načinu pripremljavanja – veloute. Izvor: Tonći Vuleša

## VELOUTE

*Velouté* je klasičan svijetli topli umak u kulinarstvu. Obično se priprema koristeći temeljac od mesa, ribe ili povrća, uz dodatak brašna i maslaca kako bi se postigla gusta tekstura.

Navodimo jednostavan recept za pripremu *velouté* umaka.

### Sastojci:

- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 500 ml temeljca (mesnog, ribljeg ili povrtnog)
- soli i papra po ukusu



Slika 10. Veloute umak. Izvor: Cookipedia (9. 10. 2012.)

### Upute:

- U posudi nježno otopite maslac na umjerenj vatri.
- Dodajte brašno i pažljivo promiješajte kako biste stvorili „roux“ pastu. Kuhajte, neprestano miješajući, oko 2 – 3 minute kako biste uklonili sirovi okus brašna.
- Postupno ulijevajte temeljac u posudu, neprestano miješajući kako biste izbjegli stvaranje grudica. Nastavite miješati sve dok se umak ne zgusne i stvori glatku teksturu.
- Smanjite vatru i kuhajte umak još nekoliko minuta kako bi se svi okusi sjedinili. Po potrebi dodajte sol i papar po vlastitom ukusu.
- Sklonite s vatre i umak je spreman za posluživanje. Može se koristiti kao baza za druge umake ili kao preljev za različite jela.

**Napomena:** veličinu porcija i sastojke možete prilagoditi prema vlastitim potrebama i željama. Ovaj recept služi kao smjernica za pripremu *velouté* umaka, no slobodno eksperimentirajte s različitim vrstama temeljaca i začina kako biste postigli željeni okus.

## NJEMAČKI UMAK

Njemački umak, poznat i kao *sauce allemande*, tradicionalni je francuski umak temeljen na *velouté* umaku obogaćenom žumanjcima, vrhnjem za kuhanje i limunovim sokom. Ističe se svojom kremastom teksturom i nježnim citrusnim notama. Navodimo jednostavan recept za pripremu njemačkog umaka.

### Sastojci:

- 250 ml *velouté* umaka
- 2 žumanjka
- 100 ml vrhnja za kuhanje
- sok od pola limuna
- sol po ukusu
- svježe mljeveni bijeli papar po ukusu

### Priprema:

- U loncu zagrijte *velouté* umak na srednje jakoj vatri.
- U posebnoj zdjeli, umutite žumanjke dok ne postanu svijetli i pjenasti.
- Postupno dodajte zagrijani *velouté* umak u umućene žumanjke, neprestano miješajući kako biste spriječili zgrudnjivanje jaja.
- Vratite smjesu umaka i žumanjaka u lonac i smanjite vatru.
- Dodajte vrhnje za kuhanje u umak, lagano miješajući dok se svi sastojci ne sjedine.
- Kuhajte umak na niskoj temperaturi otprilike 5 – 10 minuta, povremeno miješajući, sve dok ne postigne gustu i kremastu teksturu.
- Sklonite umak s vatre i dodajte limunov sok. Promiješajte kako bi se ravnomjerno rasporedio po umaku.
- Dodajte sol i bijeli papar prema vlastitom ukusu.

Njemački umak spreman je za posluživanje. Može se koristiti kao preljev za različite vrste pečenog ili kuhanog mesa kao što su piletina ili teleće meso.

## RIBLJI UMAK ILI *VELOUTE DE POISSON*

*Velouté de poisson* riblji je temeljac koji se koristi kao osnova za mnoga riblja jela. Navodimo jednostavan recept za pripremu *velouté de poisson* umaka.

### Sastojci:

- 50 g maslaca
- 50 g brašna

- 500 ml riblje juhe (temeljac od ribe)
- soli po ukusu
- svježe mljevenog bijelog papra po ukusu
- 100 ml vrhnja za kuhanje (opcionalno)

#### **Priprema:**

- U loncu otopite maslac na srednje jakoj vatri.
- Dodajte brašno i dobro promiješajte kako biste formirali „roux“ pastu. Kuhajte, neprestano miješajući, oko 2 – 3 minute kako biste uklonili sirov okus brašna.
- Postupno ulijevajte riblju juhu u lonac, stalno miješajući kako biste izbjegli grudice. Nastavite miješati dok se umak ne zgusne i postane glatka tekstura.
- Kuhajte umak na srednje niskoj vatri oko 10 – 15 minuta, povremeno miješajući, kako bi se svi okusi sjedinili.
- Dodajte sol i svježe mljeveni bijeli papar po ukusu. Promiješajte da se začini ravnomjerno raspoređi po umaku.
- Ako želite kremastiju teksturu, možete dodati vrhnje za kuhanje u umak. Promiješajte da se sjedini s umakom i kuhajte još nekoliko minuta.
- Maknite s vatre i *velouté de poisson* umak spreman je za upotrebu u različitim ribljim jelima.

**Napomena:** veličina porcije i sastojci mogu se prilagoditi prema potrebama i željama. Umak možete dodatno začiniti ili prilagoditi s drugim začинима i začinskim biljem prema svojim preferencijama.

### **BERCY UMAK**

*Bercy* umak izvedeni je umak koji se temelji na *velouté* umaku, obogaćen dodatkom bijelog vina i ljutike. Odlično se slaže s ribljim jelima. Navodimo jednostavan recept za pripremu *bercy* umaka.

#### **Sastojci:**

- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 500 ml riblje juhe (može se koristiti temeljac od ribe ili povrća)
- 100 ml bijelog vina
- 1 ljutika, sitno nasjeckana
- svježe nasjeckani peršin
- soli po ukusu
- svježe mljevenog papra po ukusu

### **Prigotavljanje:**

- U posudi otopite maslac na srednje jakoj vatri.
- Dodajte brašno i dobro promiješajte kako biste formirali „roux“ pastu. Kuhajte miješajući kontinuirano oko 2 – 3 minute kako bi se uklonio sirov okus brašna.
- Postupno ulijevajte riblju juhu u lonac, stalno miješajući kako biste izbjegli grudice. Nastavite miješati dok se umak ne zgusne i postane glatka tekstura.
- U drugom loncu zagrijte bijelo vino zajedno sa sitno nasjeckanom ljutikom i kuhajte dok se vino ne smanji na pola. Zatim dodajte tu redukciju u *velouté* umak.
- Dodajte svježe nasjeckani peršin u umak i promiješajte.
- Dodajte sol i svježe mljeveni papar po ukusu. Promiješajte da se začini ravnomjerno rasporede po umaku.
- Smanjite vatru i kuhajte umak još nekoliko minuta kako bi se svi okusi sjedinili.
- Maknite s vatre i *bercy* umak spreman je za posluživanje. Može se koristiti kao preljev za riblja jela poput ribe na žaru ili pečene ribe.

**Napomena:** veličina porcije i sastojci mogu se prilagoditi prema potrebama i željama. Možete eksperimentirati s različitim začинима i dodatcima poput limunova soka ili ribljeg temeljca kako biste prilagodili okus *bercy* umaka prema svojim preferencijama.

### **SAUCE SUPREME**

*Sauce suprême* umak je koji se izvodi iz *velouté* umaka, obogaćen dodatkom vrhnja za kuhanje, bijelog vina, gljiva i peršina. Ima obilnu i kremastu notu koja se sjajno sljubljuje s različitim vrstama mesa. Donosimo jednostavan recept za pripremu *sauce suprême* s osnovom u *velouté* umaku.

#### **Sastojci:**

- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 500 ml pileće ili bijele riblje juhe (temeljac)
- 100 ml vrhnja za kuhanje
- 100 ml bijelog vina
- 100 g gljiva (npr. šampinjoni), narezanih
- svježe nasjeckanog peršina
- soli po ukusu
- svježe mljevenog bijelog papra po ukusu

## Priprema:

- U posudi rastopite maslac na srednje jakoj vatri.
- Dodajte brašno i temeljito promiješajte kako biste stvorili „roux“ pastu. Kuhajte, neprestano miješajući, otprilike 2 – 3 minute kako biste uklonili sirov okus brašna. Postupno ulijevajte pileću ili bijelu riblju juhu u posudu, stalno miješajući kako biste izbjegli stvaranje grudica.
- Nastavite miješati dok se umak ne zgusne i postane glatke teksture.
- U drugoj posudi zagrijte bijelo vino i dodajte nasjeckane gljive. Kuhajte gljive dok se vino ne smanji na polovicu.
- Umiješajte gljive i redukciju vina u *velouté* umak. Dobro promiješajte kako bi se sjedinili. Ulijte vrhnje za kuhanje u umak, nježno miješajući dok se svi sastojci ne sjedine.
- Kuhajte umak na srednje niskoj vatri otprilike 10 – 15 minuta, povremeno miješajući, kako bi se svi okusi proželi. Dodajte svježe nasjeckan peršin u umak i promiješajte. Začinite umak solju i paprom po vlastitom ukusu.

*Sauce suprême* sada je spreman za posluživanje. Može se koristiti kao preljev za pečeno meso kao što su piletina, puretina ili riba.

**Napomena:** možete prilagoditi količinu za posluživanje i sastojke prema vlastitim potrebama i željama. Nadalje, po vlastitoj volji dodajte različite začine ili aromatično bilje kako biste prilagodili okus *sauce suprême* osobnim preferencijama.



Slika 11. Umaci prema načinu pripremanja – demi-glace (tamni). Izvor: Tonči Vuleša

## DEMI-GLACE ILI KREPKI UMAK

*Demi-glace* je gusti, tamni umak koji nastaje redukcijom smeđeg temeljca (*brown stock*) uz dodatak različitih aromatičnih sastojaka. Oduševljava svojom iznimnom punoćom i dubokim okusom te se često koristi kao osnovni sastojak u mnogim drugim umacima. Zahvaljujući tim karakteristikama, kuhari često nazivaju *demi-glace* „majkom svih umaka“. Varijacija je tog umaka nebrojeno mnogo. Važno je napomenuti da se *demi-glace* gotovo uvijek priprema u većim količinama.



Slika 12. Demi-glace umak. Izvor: Moongroow (22. 10. 2014.)

Navodimo jednostavan recept.

**Sastojci:**

- 8000 g teleće kosti
- 100 g mrkve
- 100 g peršina
- 50 g pastrnjaka
- 50 g stabljike celera
- 100 g luka
- 200 g svinjske masti
- 5 g crnog papra u zrnu
- 3 g lovorova lista
- 150 g koncentrata od rajčice

**Priprema:**

Teleće kosti treba pažljivo oprati i narezati na manje komade. Mrkvu, peršin, pastrnjak, celer i luk treba očistiti te narezati na tanke listiće. Na lim stavite masnoću, rasporedite teleće kosti, narezano povrće, celer, luk, crni papar i lovorov list. Posolite sve sastojke i temeljito ih promiješajte. Peći u pećnici na niskoj temperaturi sve dok kosti ne postanu svijetlo žute boje. Nakon toga, dodajte koncentrat od rajčice i dobro promiješajte. Pažljivo izvadite pečene kosti iz lima koristeći francusku lopaticu i stavite ih u lonac. U lonac dodajte vodu s kostima te kuhajte na niskoj temperaturi tijekom 48 sati. Kostbi se trebale gotovo raspadati, a juha (fond) trebala bi se smanjiti na otprilike 1,5 litru.

Nakon kuhanja, ohladite umak i čuvajte ga u hladnjaku.

## MADERA UMAK

Madera umak izvedeni je umak koji se često koristi u kuharstvu za obogaćivanje okusa mesnih jela. Navodimo recept za madera umak.

### Sastojci:

- 500 ml *demi-glace* umaka
- 100 g šampinjona
- 50 g luka
- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 100 ml madera vina
- soli po ukusu
- papra po ukusu

### Prigotavljanje:

- U tavi otopite maslac i dodajte sitno nasjeckani luk. Dinstajte luk dok ne postane mekan i staklast. Ubacite narezane šampinjone i pržite ih dok ne omekšaju i puste tekućinu.
- Dodajte brašno i pažljivo promiješajte kako biste stvorili smjesu, poznatu kao „roux“. Postupno ulijevajte madera vino, neprestano miješajući, kako biste formirali glatku smjesu. Umiješajte *demi-glace* umak i dobro promiješajte. Nježno kuhajte umak na laganoj vatri, neprestano miješajući, sve dok ne zgusne i dostigne željenu konzistenciju.
- Po želji dodajte sol i papar prema vlastitom ukusu. Kada umak postigne željenu gustoću, sklonite ga s vatre. Madera umak poslužite uz pečenje, odreske, medaljone ili druge mesne delicije.

**Napomena:** ove su mjere prilagođene prema receptu, no slobodno ih prilagodite prema vlastitim preferencijama ili dostupnim količinama sastojaka.

## BORDOŠKI UMAK

Bordoški je umak popularni izvedeni umak koji se temelji na *demi-glace* umaku, a obogaćuje se dodatkom crvena vina. Slijedi recept za pripremu bordoškog umaka.

### Sastojci:

- 500 g *demi-glace* umaka
- 100 g luka
- 100 g ukiseljenih lučića

- 100 g mrkve
- 100 g celera
- 200 ml crnog vina (preferirano bordoško vino)
- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- soli po ukusu
- papra po ukusu

#### **Priprema:**

- Sitno nasjeckajte luk, ukiseljene lučiče, mrkvu i celer. U tavi ili loncu zagrijte maslac, a zatim dodajte nasjeckano povrće. Dinstajte povrće dok ne omekša. Umiješajte brašno i temeljito promiješajte kako biste stvorili smjesu poznatu kao „roux“. Postupno dodajte crno vino, neprestano miješajući, kako biste formirali glatku smjesu. Umiješajte *demi-glace* umak i dobro promiješajte. Kuhajte umak na blagoj vatri, neprestano miješajući, sve dok ne zgusne i ne dostigne željenu konzistenciju. Po potrebi, začinite solju i paprom prema vlastitom ukusu.
- Kada umak postigne željenu gustoću, maknite ga s vatre. Bordoški umak poslužite uz različite vrste mesa, kao što su odresci, pečenje ili fileti.

**Napomena:** mjere u receptu prilagodljive su vašim preferencijama, a također ih možete prilagoditi dostupnim količinama sastojaka.

#### **PERIGOURD UMAK**

*Perigourd* umak raskošan je izveden umak koji se temelji na *demi-glace* umaku, obogaćen tartufima, gljivama i drugim mirisnim sastojcima. Slijedi recept za *perigourd* umak.

#### **Sastojci:**

- 500 g *demi-glace* umaka
- 50 g sušenih tartufa
- 100 g gljiva
- 50 g maslaca
- 50 g luka
- 50 g ljutike
- 50 g mrkve
- 50 g celera
- 100 ml crnog vina



- 50 ml konjaka
- soli po ukusu
- papra po ukusu

#### **Priprema:**

Sušene tartufe fino nasjeckajte ili ih usitnite u blenderu kako biste dobili tartufni prah. Nasjeckajte luk, ljutiku, mrkvu, celer i gljive na sitne komade. U tavi otopite maslac i dodajte nasjeckano povrće, luk i gljive. Dinstajte ih dok ne omekšaju. Ubačite *demi-glace* umak, crno vino i konjak. Dobro promiješajte. Stavite tartufni prah te začinite solju i paprom po vlastitom ukusu. Nastavite kuhati umak na blagoj vatri. Kuhajte umak sve dok ne zgusne i postigne željenu konzistenciju. Povremeno miješajte kako bi se svi okusi sjedinili. Kada umak postigne željenu gustoću, maknite ga s vatre. *Perigourd* umak poslužite uz različite vrste mesa, posebno uz perad, teletinu ili jela s tartufima.

**Napomena:** ove su mjere prilagodljive prema receptu, no slobodno ih prilagodite prema vlastitim preferencijama ili dostupnim količinama sastojaka koje imate na raspolaganju.

## **LOVAČKI UMAK**

Lovački umak iznimno je aromatičan umak s bogatim okusom koji se često upotrebljava uz mesna jela, posebno divljač. Slijedi recept za pripremu lovačkog umaka koristeći *demi-glace* umak.

#### **Sastojci:**

- 500 g *demi-glace* umaka
- 100 g šampinjona
- 100 g crvenog luka
- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 100 ml crnog vina
- 100 ml pilećeg temeljca
- 50 ml vrhnja za kuhanje
- 100 g umaka od rajčice
- 50 g senfa
- soli po ukusu
- papra po ukusu
- svježe začinsko bilje

## Priprema:

Sitno nasjeckajte šampinjone i crveni luk. U tavi otopite maslac i dodajte nasjeckane šampinjone i luk. Dinstajte ih dok ne omekšaju i puste tekućinu. Dodajte brašno i dobro promiješajte kako bi se formirala smjesa poznata kao „roux“. Postupno ulijevajte crno vino i pileći temeljac, neprestano miješajući kako bi se stvorila glatka smjesa. Umiješajte *demi-glace* umak, umak od rajčice i senf. Temeljito promiješajte. Kuhajte umak na blagoj vatri, neprestano miješajući, sve dok ne zgusne i ne postigne željenu konzistenciju.

Po želji dodajte vrhnje za kuhanje i svježe začinsko bilje. Nastavite kuhati umak još nekoliko minuta. Po potrebi, začinite solju i paprom prema vlastitom ukusu.

Kada umak postigne željenu gustoću, maknite ga s vatre. Lovački umak poslužite uz različite vrste mesa, posebno uz divljač, teletinu ili piletinu.



Slika 13. Umaci prema načinu pripremanja – umak od rajčice (tamni). Izvor: Tonći Vuleša

## UMAK OD RAJČICE

Tamni temeljni umak od rajčice raskošna je baza za mnoge izvedene umake. Temelji se na rajčicama i raznovrsnim aromatičnim sastojcima.

Slijedi recept za pripremu tog ukusnog umaka.

### Sastojci:

- 500 g pelata
- 100 g luk
- 50 g mrkve
- 50 g celera
- 50 g pancete ili slanine
- 3 češnja češnjaka
- 50 g maslaca



Slika 14. Umak od rajčice. Izvor: Freepik (bez dat.)

- 50 g brašna
- 500 ml pilećeg temeljca
- 50 ml crnog vina
- 50 g koncentrata od rajčice
- 50 g žličica šećera
- soli po ukusu
- papra po ukusu
- svježe začinsko bilje

### **Priprema:**

Nasjeckajte luk, mrkvu, celer, pancetu ili slaninu i češnjak na sitne komade. U velikoj tavi otopite maslac i dodajte nasjeckani luk, mrkvu, celer, pancetu ili slaninu i češnjak. Dinstajte ih dok ne omekšaju. Umiješajte brašno i dobro promiješajte kako biste formirali smjesu poznatu kao „roux“. Postupno ulijevajte pileći temeljac i crno vino, neprestano miješajući kako biste formirali glatku smjesu. Ubacite pelate od rajčice i koncentrat od rajčice. Temeljito promiješajte. Dodajte šećer, sol, papar i sušeno začinsko bilje po želji. Neprekidno miješajte umak i ostavite ga da lagano krčka na srednje jakoj vatri otprilike 30 – 40 minuta, dok se umak ne zgusne i okusi se prožmu. Po potrebi dodajte dodatne začine ili začinsko bilje prema vlastitom ukusu. Kada umak postigne željenu gustoću, maknite ga s vatre. Tamni temeljni umak od rajčice sada je spreman za upotrebu u različitim jelima.

## **LOVAČKI UMAK**

Lovački je umak ukusan tamni umak čija se osnova često temelji na umaku od rajčice. Slijedi recept za pripremu lovačkog umaka.

### **Sastojci:**

- 500 g umaka od rajčice
- 100 g luk
- 100 g šampinjona
- 50 g pancete ili slanine
- 2 češnja češnjaka
- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 250 ml pilećeg temeljca
- 100 ml crnog vina
- 15 g koncentrata od rajčice
- 5 g žličice šećera

- soli po ukusu
- papra po ukusu
- sušeno začinsko bilje
- svježije začinsko bilje

### **Prigotavljanje:**

Sitno nasjeckajte luk, šampinjone, pancetu ili slaninu i češnjak. U tavi otopite maslac i dodajte nasjeckani luk, šampinjone, pancetu ili slaninu i češnjak. Dinstajte ih dok ne omekšaju. Umiješajte brašno i dobro promiješajte kako biste formirali smjesu poznatu kao „roux“. Postupno ulijevajte pileći temeljac i crno vino, neprestano miješajući kako biste formirali glatku smjesu. Ubacite umak od rajčice i koncentrat od rajčice. Temeljito promiješajte. Dodajte šećer, sol, papar i sušeno začinsko bilje po želji. Neprekidno miješajte umak i ostavite ga da lagano kuha na srednje jakoj vatri otprilike 20 – 30 minuta, dok se umak ne zgusne i okusi se prožmu. Po potrebi dodajte dodatne začine ili svježije začinsko bilje prema vlastitom ukusu. Kada umak postigne željenu gustoću, maknite ga s vatre. Lovački je umak sada spreman za posluživanje uz mesna jela, tjesteninu ili krumpire.

### **DIKSEL UMAK**

Diksel umak, također poznat kao dijonski umak, ukusan je umak često pripremljen na bazi umaka od rajčice. Slijedi recept za pripremu diksel umaka.

#### **Sastojci:**

- 500 g umaka od rajčice
- 50 g luka
- 2 češnja češnjaka
- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 250 ml pilećeg temeljca
- 100 ml bijelog vina
- 15 g senfa dijon
- 15 g koncentrata od rajčice
- 5 g šećera
- soli po ukusu
- papra po ukusu
- svježije začinsko bilje po želji

### **Priprema:**

Sitno nasjeckajte luk i češnjak. U tavi otopite maslac i dodajte nasjeckani luk i češnjak. Dinstajte ih dok ne omekšaju. Umiješajte brašno i dobro promiješajte kako biste formirali smjesu poznatu kao „roux“. Postupno ulijevajte pileći temeljac i bijelo vino, neprestano miješajući kako biste formirali glatku smjesu. Ubacite umak od rajčice, dijon senf i koncentrat od rajčice. Temeljito promiješajte. Diksel umak sada je spreman za posluživanje uz različita jela poput mesa, tjestenine ili povrća.

### **PIKANTNI UMAK**

Pikantni umak jest umak s raznovrsnom primjenom u kuharstvu, zahvaljujući svojem izrazito intrigantnom okusu. Slijedi recept za pripremu pikantnog umaka.

#### **Sastojci:**

- 500 g umaka od rajčice
- 50 g luka
- 2 češnja češnjaka
- 30 g maslaca
- 30 g brašna
- 200 ml pilećeg temeljca
- 50 ml bijelog vina
- 15 g koncentrata od rajčice
- 10 g smeđeg šećera
- 5 g čili papričice
- 5 g mljevene paprike
- soli po ukusu
- papra po ukusu
- maslinovo ulje

#### **Priprema:**

Sitno nasjeckajte luk i češnjak. U tavi zagrijte maslinovo ulje i dodajte nasjeckani luk i češnjak. Dinstajte ih dok ne postanu mekani. Dodajte maslac i pričekajte da se otopi. Ubacite brašno i dobro promiješajte kako biste formirali smjesu poznatu kao „roux“. Postupno ulijevajte pileći temeljac i bijelo vino, neprestano miješajući kako biste formirali glatku smjesu. Dodajte umak od rajčice, koncentrat od rajčice, smeđi šećer, čili papričicu i mljevenu papriku. Temeljito promiješajte. Kuhajte umak na laganoj vatri 20 – 30 minuta, povremeno miješajući, kako biste sjedinili okuse. Po potrebi dodajte sol i papar prema vlastitom ukusu. Pikantni umak sada je spreman za posluživanje uz različita jela poput mesa, tjestenine ili grila.

## PORTUGALSKI UMAK

Portugalski umak priprema se na bazi umaka od rajčice. Kao i kod svih izvedenih umaka, portugalski se umak dobiva obogaćivanjem osnovnog umaka. Slijedi recept za pripremu portugalskog umaka temeljenog na umaku od rajčica.

### Sastojci:

- 500 g umaka od rajčice
- 100 g luka
- 3 češnja češnjaka
- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 200 ml pilećeg temeljca
- 50 ml crnog vina
- 15 g koncentrata od rajčice
- 10 g papra u zrnu
- 5 g sušenog bosiljka
- 5 g sušenog origana
- 3 g crvene paprike u prahu
- soli po ukusu
- papra po ukusu
- maslinovo ulje

### Priprema:

Sitno nasjeckajte luk i češnjak. U tavi zagrijte maslinovo ulje i dodajte nasjeckani luk i češnjak. Dinstajte ih dok ne postanu mekani. Ubacite maslac i pričekajte da se otopi. Dodajte brašno i dobro promiješajte kako biste formirali smjesu poznatu kao „roux“. Postupno ulijevajte pileći temeljac i crno vino, neprestano miješajući kako biste formirali glatku smjesu. Ubacite umak od rajčice, koncentrat od rajčice, zrna papra, sušeni bosiljak, sušeni origano i crvenu papriku u prahu. Dobro promiješajte. Kuhajte umak na srednjoj vatri 15 – 20 minuta, povremeno miješajući, kako biste sjedinili okuse. Po potrebi dodajte sol i papar prema vlastitom ukusu. Portugalski umak sada je spreman za posluživanje uz različita jela poput mesa, tjestenine ili rižota.



Slika 15. Umaci prema načinu prigrotovljavanja – majoneza. Izvor: Tonći Vuleša

## MAJONEZA

Majoneza predstavlja temeljni hladni umak postignut putem emulzije ulja i drugih tekućina kako bi se stvorila stabilna mješavina. Stabilnost majoneze postiže se zahvaljujući lecitinu koji se nalazi u žumancu i senfu. Klasičan recept za majonezu uključuje nekoliko osnovnih sastojaka i zahtijeva malo vještine tijekom pripreme.



Slika 16. Majoneza. Izvor: Freepik (bez dat.)

Slijedi tradicionalan recept za izradu majoneze.

### Sastojci:

- 2 žumanjka
- 50 g senfa
- 50 g limunova soka
- 1 dl biljnog ulja
- 2 g soli

### Priprema:

U zdjeli pomiješajte žumanjke, senf i svježi limunov sok. Možete koristiti ručni mikser ili metlicu za mućenje. Polako dodajte ulje u smjesu dok neprestano miješate. Važno je ulje dodavati postupno, kap po kap na početku, kako bi se emulzija pravilno formirala. Kada se emulzija počne formirati, možete postupno dodavati ulje u tanjem mlazu. Nastavite miješati dok ne postignete glatku i kremastu teksturu majoneze. Solite majonezu prema vlastitom ukusu i ponovno dobro promiješajte. Prenesite majonezu u staklenku i čuvajte je u hladnjaku do tjedan dana. Važno je napomenuti da pri izradi majoneze trebate voditi računa o higijeni i koristiti svježaja.

## ANDALUZIJSKI UMAK

Andaluzijski je umak kremasti umak koji ima svoje korijene u Belgiji, ali je postao popularan i u drugim dijelovima svijeta. Taj se umak odlikuje blagom pikantnošću i lagano začinjenim okusom.

### Sastojci:

- 50 g majoneze
- 60 g kečapa
- 30 g senfa

- 10 g paprike u prahu
- 5 g limunova soka
- 2,5 g češnjaka u prahu
- 2,5 g luka u prahu
- soli i papra po ukusu
- *tabasco*

#### **Priprema:**

U posudi pomiješajte majonezu, kečap i senf. Temeljito promiješajte kako bi se sastojci dobro sjedinili. Dodajte papar u prahu, češnjak u prahu, luk u prahu i limunov sok. Ponovno dobro izmiješajte kako biste ravnomjerno rasporedili začine. Kušajte umak i prilagodite količinu soli, papra i *tabasco* umaka (ako želite dodati ljutinu) prema vlastitim preferencijama. Ostavite umak u hladnjaku bar 30 minuta kako bi se okusi proželi.

### **TARTARSKI UMAK**

Tartarski je umak osvježavajući umak koji se tradicionalno poslužuje kao prilog uz mesne ili riblje delicije. Navodimo jednostavan recept za pripremu tartarskog umaka.

#### **Sastojci:**

- 20 g majoneze
- 30 g kiselog vrhnja
- 15 g sitno nasjeckanog kapara
- 15 g sitno nasjeckane svježe peršina
- 5 g senfa
- 5 g svježe iscijeđenog limunova soka
- soli i papra po ukusu
- 10 g sitno nasjeckanog kiselog krastavca

#### **Priprema:**

U zdjeli kombinirajte majonezu, kiselo vrhnje, kapare, peršin, senf i limunov sok. Pažljivo promiješajte sve sastojke dok se dobro sjedine. Kušajte umak i po potrebi dodajte sol i papar prema vlastitom ukusu. Također, možete u umak dodati sitno nasjeckane kisele krastavce kako biste dodali dodatnu svježinu i hrskavost. Umak stavite u hladnjak najmanje 30 minuta kako bi se okusi proželi i umak se ohladio. Tartarski umak poslužite kao dodatak uz meso, ribu ili povrće. Odlično se slaže s pljeskavicama, pečenom ribom ili kao umak za pržene lignje.



## **REMOULADE UMAK**

*Remoulade* je umak klasičan umak s bogatim okusom koji se često koristi u kulinarskim pripremama, posebno u francuskoj i danskoj kuhinji. Taj umak obogaćuje okuse različitih jela, uključujući ribu, plodove mora, meso i povrće. Navodimo jednostavan recept za pripremu *remoulade* umaka.

### **Sastojci:**

- 200 g majoneze
- 15 g senfa
- 15 g nasjeckanih kiseli krastavci
- 15 g nasjeckanih kapara
- 15 g svježe iscijeđenog limunova soka
- 5 g nasjeckanog svježeg peršina
- 5 g nasjeckanog svježeg estragona
- 5 g *worcestershire* umaka
- soli i papra po ukusu

### **Priprema:**

U posudi pomiješajte majonezu, senf, nasjeckane kisele krastavce, kaparu, limunov sok, peršin, estragon (ako ga koristite), *worcestershire* umak, sol i papar.

Temeljito promiješajte sve sastojke dok se dobro sjedine.

Kušajte umak i prilagodite količinu soli, papra ili drugih začina prema vlastitom ukusu.

Stavite umak u hladnjak najmanje 30 minuta prije posluživanja kako bi se okusi proželi.

## **FIGARO UMAK**

*Sous figue* klasičan je umak u francuskoj kuhinji. Posjeduje bogat okus te se može upotrijebiti kao umak za meso, ribu ili povrće. Navodimo jednostavan recept za njegovu pripremu.

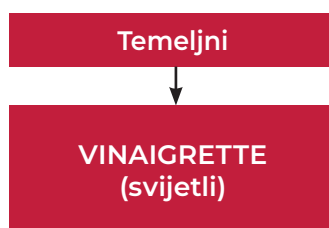
### **Sastojci:**

- 200 g majoneze
- 20 g nasjeckanog svježeg vlasca
- 10 g nasjeckanog svježeg peršina
- 10 g nasjeckanog svježeg kopra
- 10 g nasjeckanog svježeg estragona
- 5 g nasjeckanog svježeg korijandra

- 5 g nasjeckanog svježeg origana
- 5 g nasjeckanog svježeg bosiljka
- 5 g nasjeckanog svježeg timijana
- 5 g nasjeckanog svježeg mažurana
- 5 g nasjeckanog svježeg ružmarina
- 5 g nasjeckanog svježeg češnjaka
- 5 g senfa
- 5 g meda
- 5 ml svježe iscijeđenog limunova soka
- soli i papra po ukusu

### Priprema:

U zdjeli pomiješajte majonezu, svježi vlasac, peršin, kopar, estragon, korijandar, origano, bosiljak, timijan, mažuran, ružmarin i češnjak. Dodajte senf, med i svježe iscijeđeni limunov sok. Temeljito promiješajte sve sastojke dok se dobro sjedine. Kušajte umak i prilagodite količinu soli i papra prema vlastitom ukusu. Stavite umak u hladnjak najmanje 30 minuta prije posluživanja kako bi se okusi proželi.



Slika 17. Umaci prema načinu pripremljavanja – temeljni: vinaigrette (svijetli). Izvor: Tonći Vuleša

### VINAIGRETTE

*Vinaigrette* je temeljni hladni umak, postiže se emulzijom. Postoji velika mogućnost kombinacija za *vinaigrette*. Umak se pravi od triju dijelova biljnog ulja do jednog od octa i soli, a mogu se dodati i drugi sastojci po želji.

Slijedi jednostavan recept za *vinaigrette* umak.



Slika 18. Priprema vinaigrette umaka. Izvor: jeffreyw (1. 2. 2010.)

## Sastojci:

- 120 ml ekstra djevičanskog maslinova ulja ili biljnoga ulja
- 60 ml octa po vašem izboru (bijeli vinski ocat, jabučni ocat ili rižin ocat)
- 15 g meda
- 5 g senfa (dijon ili neki drugi po vašem izboru)
- 1 g soli
- 0,5 g papra
- 1 češanj češnjaka (sitno nasjeckan, po želji)

## Priprema:

U zdjeli pomiješajte ekstra djevičansko maslinovo ulje ili neko drugo ulje, ocat, med i senf. Dodajte sol, papar i češnjak (ako ga koristite) te dobro promiješajte sve sastojke dok se dobro ne sjedine. Kušajte umak i prilagodite začine prema vlastitim preferencijama, dodajući više soli ili papra po želji. Umak ostavite u hladnjaku najmanje 30 minuta kako bi se okusi proželi. Poslužite *vinaigrette* umak preko svježe salate i uživajte u njegovu osvježavajućem okusu.

Molim imajte na umu da su ove mjere približne i možete ih prilagoditi prema vlastitim željama. *Vinaigrette* je umak prilagodljiv, stoga možete eksperimentirati s omjerima i sastojcima kako biste postigli željeni okus. Uživajte u pripremi.



Slika 19. Umaci prema načinu pripremanja – holandski umak (svijetli). Izvor: Tonči Vuleša

## HOLANDSKI UMAK

*Hollandaise* umak klasičan je francuski umak česte primjene u kulinarstvu. Taj bogati i kremasti umak posjeduje glatku teksturu i prepoznatljiv okus. Najpoznatiji je po svom korištenju kao preljev za poznata jela kao što su benediktinska jaja.



Slika 20. Hollandaise umak. Izvor: Mark Miller (9. 4. 2017.)

Slijedi recept za pripremu *hollandaise* umaka.

**Sastojci:**

- 3 žumanjka (oko 60 g)
- 15 ml svijetlog temeljca
- 225 g nesoljenog maslaca, otopljenog i ohlađenog
- sok od 1/2 limuna
- sol po ukusu
- prstohvat kajenskog papra

**Priprema:**

U zdjeli postavljenoj iznad lonca s kipućom vodom (u parnoj kupelji), pjenjačom ili metlicom za mućenje, umutite žumanjke i svijetli temeljac dok se ne sjedine. Nastavite miješati žumanjke dok se zagrijavaju na pari. Pripazite da zdjela ne dolazi u dodir s vodom u loncu. Postupno dodajte otopljeni maslac u tankom mlazu u žumanjke, neprestano miješajući. Važno je dodavati maslac polako kako biste pravilno formirali emulziju. Kada ste dodali sav maslac i umak postane kremast, dodajte limunov sok i sol. Po želji, možete dodati i prstohvat kajenskog papra za blagi začin. Temeljito promiješajte umak kako biste ravnomjerno rasporedili sve sastojke. Kušajte i prilagodite začine i kiselost prema vlastitim preferencijama, dodajući više soli ili limunova soka po potrebi. Holandski umak poslužite odmah dok je još topao. Možete ga koristiti kao preliv za jaja, povrće ili druga jela po vlastitom izboru. Važno je napomenuti da je holandski umak osjetljiv umak koji zahtijeva pozornost pri pripremi. Vodite računa da ne pregrijavate žumanjke kako biste izbjegli stvaranje komadića ili grudica. Ako se umak razdvoji ili postane pregust, možete mu dodati malo vode ili limunova soka i dobro promiješati kako biste ga vratili u kremastu teksturu.

**NOISETTE UMAK**

*Noisette* umak jest umak od maslaca s orasima. Slijedi recept za *noisette* umak izveden od holandskog umaka.

**Sastojci:**

- 200 g holandskog umaka
- 50 g maslaca
- 50 g sitno sjeckanih lješnjaka
- 50 ml pilećeg temeljca
- sok od pola limuna
- soli po ukusu
- papra po ukusu

### **Priprema:**

U tavi rastopite maslac na srednje jakoj temperaturi. Dodajte sitno sjeckane lješnjake i pirjajte ih nekoliko minuta dok ne postanu lagano zlatne boje. Umiješajte holandski umak i pileći temeljac. Dobro promiješajte. Kuhajte umak na blagoj vatri 5 – 10 minuta, povremeno miješajući, kako bi se okusi proželi. Dodajte limunov sok i promiješajte. Po želji, dodajte sol i papar prema vlastitom ukusu. *Noisette* umak spreman je za posluživanje uz jela poput ribe, mesa ili povrća.

### **BEARNEŠ**

Bearneški umak jest plemeniti francuski umak koji se tradicionalno poslužuje uz meso. Taj se umak prvotno sastoji od holandskog umaka (emulzije od žumanjaka, maslaca i octa) pomiješanog s nasjeckanim estragonom, lukom, paprom i vinskim octom. Slijedi recept za pripremu bearneškog umaka na bazi holandskog umaka.

### **Sastojci:**

- 200 g holandskog umaka
- 50 g maslaca
- 30 g sitno nasjeckane ljutike
- 30 g kiselog vrhnja
- 30 g senfa
- 30 ml bijelog vina
- 10 ml octa
- 10 g svježeg nasjeckanog estragona
- soli po ukusu
- papra po ukusu

### **Priprema:**

U tavi rastopite maslac na srednjoj temperaturi. Dodajte sitno nasjeckanu ljutiku i pirjajte ju dok ne postane staklasta. Ulijte bijelo vino i ocat te kuhajte dok tekućina ne reducira za pola. U umak dodajte holandski umak, kiselo vrhnje, senf i svježeg nasjeckanog estragona. Dobro promiješajte. Kuhajte umak na blagoj vatri još nekoliko minuta kako bi se svi okusi proželi. Po potrebi dodajte sol i papar prema vlastitim preferencijama. Bearneški umak spreman je za posluživanje uz jela poput pečenog mesa, ribe ili povrća. Napomena: te su mjere prilagođene prema receptu, ali ih možete prilagoditi prema vlastitim preferencijama ili količinama sastojaka koje imate na raspolaganju.

## MALTEŠKI UMAK

Kao što smo već vidjeli na primjerima ranije, dodavanjem određenih sastojaka osnovnom umaku stvaramo izvedeni umak. Slijedi recept za malteški umak koji izvire iz holandskog umaka.

### Sastojci:

- 200 g holandskog umaka
- 50 g maslaca
- 50 g brašna
- 200 ml pilećeg temeljca
- 50 ml bijelog vina
- 50 g kapara
- 2 fileta inćuna (sjeckana)
- sok od pola limuna
- sol po ukusu
- papar po ukusu

### Priprema:

U tavi rastopite maslac na srednjoj temperaturi. Dodajte brašno i dobro promiješajte kako biste formirali smjesu („roux“). Postupno ulijevajte pileći temeljac i bijelo vino, neprestano miješajući kako biste dobili glatku smjesu. Dodajte holandski umak, kapare i sjeckane inćune. Dobro promiješajte. Kuhajte umak na blagoj vatri 5 – 10 minuta, povremeno miješajući, kako bi se okusi proželi. Umaku dodajte limunov sok i promiješajte. Po potrebi dodajte sol i papar prema vlastitim preferencijama. Malteški je umak spreman za posluživanje uz ribu, meso ili povrće. Napomena: te su mjere prilagođene prema receptu, no slobodno ih prilagodite prema vlastitim preferencijama ili dostupnosti sastojaka.

## MUSLIN UMAK

Muslin umak još je jedan izvedeni umak na bazi holandskog umaka. Slijedi recept za muslin umak.

### Sastojci:

- 200 g holandskog umaka
- 50 g maslaca
- 20 g brašna
- 50 ml pilećeg temeljca
- 30 ml bijelog vina

- 20 ml limunova soka
- sol po ukusu
- papar po ukusu

### **Priprema:**

U tavi rastopite maslac na srednjoj temperaturi. Dodajte brašno i neprestano miješajte dok ne dobijete glatku smjesu (svijetložutu ili svijetlo smeđu). Ulijte pileći temeljac i bijelo vino. Temeljito promiješajte kako bi se smjesa sjedinila. Kuhajte umak na blagoj vatri nekoliko minuta dok ne postane glatko i gusto, povremeno miješajući. Dodajte holandski umak i limunov sok. Nastavite kuhati još nekoliko minuta kako bi se okusi proželi. Po potrebi dodajte sol i papar prema vlastitim preferencijama. Mušlin je umak spreman za posluživanje uz različita jela poput ribe, pilettine ili povrća.

### **Pitanja za ponavljanje:**


1. Koje su karakteristike umaka?
2. Kako se klasificiraju umaci?
3. Navedite osnovne izvedene umake.
4. Opišite mliječni umak ili *béchamel*.
5. Opišite *veloute* umak.
6. Opišite *demi-glace* ili krepki umak.
7. Opišite umak od rajčice.
8. Opišite proces pripreme majoneze.
9. Opišite *vinaigrette* umak.
10. Opišite holandski umak.





## 7. POGLAVLJE: MARINADE, PANADE, SMJESE I NADJEVI

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- što su marinade i kako se koriste
  - korake u postupku mariniranja
  - o važnosti suhih začina i mirodija u marinadama
  - o ulozi octa i voćnih kiselina u marinadama
  - što su panade, kako se pripremaju i kako se koriste
  - načine pripreme panada za različite namirnice
  - što su smjese i nadjevi te kako se koriste za premazivanje, punjenje i pripremu jela.
- 

## 7.1 MARINADE

Marinade su tekući ili suhi sastavi koji se koriste za dodavanje okusa, mekoće i sočnosti hrani. One se primjenjuju prije termičke obrade hrane. Marinadu je potrebno pustiti da odstoji određeno vrijeme kako bi se okusi upili. Ovisno o vrsti hrane i debljini, vrijeme mariniranja može varirati od nekoliko sati do nekoliko dana. Važno je držati marinadu u hladnjaku dok hrana odstoji kako bi se spriječila kontaminacija.

### 7.1.1 Vrste marinada

Postoje različite vrste marinada koje se mogu koristiti za različite vrste hrane:

- klasične marinade (kuhane i sirove): sastoje se od mješavine kiseline, ulja i začina. One su idealne za mariniranje mesa, poput piletine, govedine ili svinjetine.
- voćne marinade: ove marinade koriste svježe voće ili voćne sokove kao osnovu. One pružaju slatko-kiseli okus hrani, posebno kod piletine, svinjetine i ribe.
- medene marinade: ove marinade sadržavaju med kao glavni sastojak, koji dodaje slatkoću i karamelizira se prilikom pečenja. One su odlične za mariniranje piletine, svinjetine i povrća.

### 7.1.2 Postupci mariniranja

Postupak mariniranja uključuje nekoliko koraka kako bi se postigao najbolji rezultat i bogatiji okus hrane:

- priprema marinade: pripremite marinadu prema receptu ili preferencijama. Marinada obično sadržava kombinaciju kiselina (poput limunova soka, octa ili vina), ulja i začina. Možete dodati i druge sastojke poput češnjaka, luka, meda, soja umaka ili bilja kako biste obogatili okus.
- priprema hrane: hranu temeljito operite i pripremite za mariniranje. Meso možete izrezati na manje komade kako bi marinada bolje prodrla u svaki komad. Ako koristite veće komade mesa, napravite nekoliko rezova po površini kako bi marinada prodrla dublje.
- potapanje u marinadu: stavite pripremljenu hranu u posudu ili vrećicu za mariniranje. Prelijte marinadu preko hrane tako da je potpuno prekrije. Osigurajte da sva hrana bude ravnomjerno obložena marinadom. Ako koristite vrećicu za



Slika 21. Vađenje mesa iz marinade.  
Izvor: Freepik (bez dat.)

mariniranje, uklonite što je moguće više zraka prije zatvaranja kako biste bolje kontaktirali hranu i marinadu.

- vrijeme mariniranja: ovisno o vrsti hrane i debljini, odredite vrijeme mariniranja. Kratkotrajno mariniranje može trajati od 30 minuta do nekoliko sati, dok se za dugotrajno mariniranje može ostaviti preko noći ili čak nekoliko dana. Vrijeme mariniranja treba prilagoditi receptu i preporukama kako bi se postigao željeni okus i tekstura.
- hlađenje i odstajanje: nakon što ste stavili hranu u marinadu, prekrijte posudu ili zatvorite vrećicu za mariniranje. Stavite hranu u hladnjak i dopustite joj da odstoji u marinadi. Hladnjak će pomoći u sprječavanju razvoja bakterija i kontaminacije hrane. Tijekom mariniranja, okrećite hranu nekoliko puta kako bi marinada ravnomjerno prodrla u svaki komad.

Nakon završenog mariniranja, višak marinade možete odbaciti, a hranu pripremiti prema receptu. Možete je peći, pržiti, roštiljati ili kuhati prema željenim metodama pripreme. Mariniranje će dodati bogat okus hrani i poboljšati njezinu sočnost i mekoću.

### **7.1.3 Suhe mirodije i začini za marinade**

Suhe začine i mirodije imaju značajnu ulogu u marinadama jer obogaćuju okus i aromu hrane. Postoji niz uobičajenih suhih začina i mirodija koji se često koriste u marinadama, a među njima su:

- papar: dodaje pikantan i začinjen okus hrani. Može se koristiti mljeveni crni papar ili bijeli papar.
- češnjak: daje intenzivan i aromatičan okus. Može se koristiti svježi češnjak, sušeni češnjak u prahu ili granulirani češnjak.
- luk: dodaje slatkasti okus i aromu hrani. Može se koristiti svježi luk, suhi luk u prahu ili luk u granulama.
- ružmarin: ima intenzivan i zemljani okus koji dobro ide uz meso i povrće. Može se koristiti svježi ili suhi ružmarin.
- timijan: daje topli i začinski okus hrani. Može se koristiti svježi ili suhi timijan.
- origano: dodaje karakterističan okus hrani, posebno talijanskim jelima. Može se koristiti suhi origano.
- korijandar: ima citrusni okus i može dodati svježinu marinadi. Može se koristiti suhi korijandar u prahu ili svježe mljeveni korijandar.
- cimet: daje topli i slatkasti okus, pogodan za marinade za slatka jela. Može se koristiti mljeveni cimet.
- paprika: dodaje slatkasti ili ljuti okus hrani, ovisno o vrsti paprike. Može se koristiti mljevena paprika, slatka paprika ili ljuta paprika.



Slika 22. Meso u suhim začinima i mirodijama. Izvor: Freepik (bez dat.)

Kombiniranjem različitih suhih začina i mirodija možete prilagoditi okus marinade prema svojim preferencijama. Važno je eksperimentirati s omjerima kako biste postigli željeni okus i aromu hrane. Preporučuje se korištenje visokokvalitetnih suhih začina kako bi se postigao najbolji rezultat

#### **7.1.4 Ocat i voćne kiseline u marinadama**

Ocat i voćne kiseline igraju važnu ulogu u marinadama jer pružaju kiselinu element koji pomaže u omekšavanju mesa, dodaje svježinu i uravnotežuje okuse. Slijedi nekoliko činjenica o njihovoj ulozi u marinadama:

- ocat: ocat, poput vinskog octa, jabučnog octa ili rižinog octa, često se koristi u marinadama. Kiseli okus octa pomaže razgraditi vlakna u mesu čineći ga mekšim i nježnijim. Također pruža svježinu i osvježavajući okus hrani. Ocat se može kombinirati s drugim sastojcima poput ulja, začina i bilja kako bi se stvorila bogata marinada.
- voćne kiseline: voćne kiseline, poput limunova soka, limete ili naranče, također se često koriste u marinadama. Te kiseline dodaju voćnu i svježnu notu okusu hrane. Također imaju sposobnost razgraditi proteinske lance u mesu, čineći ga mekšim. Voćne kiseline posebno se dobro slažu s mesom peradi kao što je piletina ili puretina.

Kada koristite ocat ili voćne kiseline u marinadi, važno je pravilno doziranje. Previše kiseline može prenadražiti meso ili previše omekšati teksturu. Također je važno vrijeme mariniranja kontrolirati jer preduga izloženost kiselinu može uzrokovati pretjeranu razgradnju mesa.

## 7.2 PANADE

Panade su mase napravljene od brašna, kruha, krumpira ili drugih sastojaka koji sadržavaju škrob. Obično se koristi brašno koje se kuha u vodi, mlijeku ili juhi kako bi se dobila gusta kaša. Nakon kuhanja, panada se rastre po mramornoj površini i potpuno ohladi prije nego se koristi za povezivanje sastojaka u nadjevu.



Slika 23. Panada. Izvor: Idéalités (27. 11. 2018.)

Odnos između panade i mljevene mase (za smjese i nadjeve) trebao bi biti jedan prema dva što znači da se jedan dio panade koristi za svaka dva dijela mljevene mase. Ta ravnoteža pomaže u postizanju pravilne teksture i konzistencije nadjeva.

Panada ima važnu ulogu u kuhanju, posebno pri pripremi jela poput mesnih okruglica, pašteta, *terrinea* ili drugih punjenih jela. Ona pomaže vezati sastojke zajedno, zadržati vlagu i poboljšati teksturu i sočnost nadjeva.

Kada koristite panade, važno je pravilno ohladiti kašu prije njezine upotrebe kako bi se postigla željena konzistencija i smanjio rizik od kvarenja sastojaka. Također možete dodavati začine, bilje ili druge aromatične sastojke u panadu kako biste dodali okus nadjevu.

### 7.2.1 Vrste panade prema namirnicama od kojih se prgotovljavaju

- panada od brašna (*panade á la farine*)
- panada od mlijeka (*panade au lait*)
- panada od jaja (*panade aux oeufs*)
- panada od riže (*panade au riz*)

## 7.2.2 Načini pripremanja panada

Panada od brašna (*panade á la farine*)

- brašno 15 dag
- maslac 5 dag
- voda 3 dl
- sol 0,2 dag

Gotovljenje: voda se prokuha s maslacem i soli. Odjednom se uspe brašno i dobro miješa kuhačom, na vatri dok se masa počne odvajati od stijenke posude. Panada se istrese na mramornu površinu i ohladi. Rabi se za sve vrste okruglica.

Panada od mlijeka (*panade au lait*)

- brašno 15 dag
- maslac 7 dag
- mlijeko 3 dl
- sol 0,2 dag

Gotovljenje: način gotovljenja i uporaba isti su kao kod panade od brašna, samo se umjesto vode rabi mlijeko.

Panada od jaja (*panade aux oeufs*)

- mlijeko 2,5 dl
- brašno 12,5 dag
- jaja 2 kom.
- maslac 6 dag
- muškati oraščići 0,05 dag
- papar 0,06 dag
- sol 0,3 dag

Gotovljenje: sve namirnice, osim mlijeka, stave se u posudu i izmiješaju. Zatim se zaliju kipućim mlijekom i miješaju na vatri sve dok se masa ne počne odvajati od stijenke posude.

Panada se istrese na mramornu površinu, raširi i ohladi.

Panada od riže (*panade au riz*)

- riža 30 dag
- svijetli temeljac od peradi 8 dl
- maslac 4 dag
- sol 0,3 dag

Gotovljenje: probrana i oprana riža stavi se kuhati u temeljac od peradi. Dodaju se maslac i sol. Kuha se dok riža ne nabubri. Skine se s vatre i miješa dok se dobije glatka kaša. Daljnji je postupak kao za ostale panade.

## 7.3 SMJESE I NADJEVI

Smjese i nadjevi kuharski su pripravci koji služe za premazivanje i punjenje različitih toplih i hladnih jela te kao osnova za mnoga jela. Često se koriste u kuhinji, a sastoje se od različitih sitno sjeckanih ili mljevenih sastojaka, začina i pomoćnih tvari za povezivanje. Sve te mase, bez obzira na to jesu li s mesom ili bez mesa, najčešće uvijek sadržavaju neku vrstu vezivnog sredstva, poput kaše, poznate kao panada, zbog dvaju razloga:

- da poveže sastojke
- da nadjev bude obilan i sočan.

Nadjevi od mesa obično se vežu jajima. Često jela dobivaju ime prema njima. Postoji više vrsta smjesa i nadjeva.

### 7.3.1 Vrste smjesa i nadjeva

Smjese i nadjevi važne su kuharske prerađevine koje se koriste za premazivanje i punjenje različitih toplih i hladnih jela kao i za pripremu osnova za mnoga jela. Postoje različite vrste smjesa i nadjeva, a ovdje su neke od njih:

- smjesa za valjuške: ta se smjesa koristi za punjenje i omatanje valjušaka od mesa ili povrća. Uobičajeni sastojci mogu uključivati mljeveno meso, povrće, začine i krušne mrvice koje služe kao vezivno sredstvo.
- smjesa za okruglice: ta se smjesa koristi za oblikovanje i kuhanje okruglica. Može se napraviti od mljevenog mesa, ribe, piletine ili povrća s dodatcima poput krušnih mrvica, jaja i začina.
- smjesa za hrustavce: ta se smjesa koristi za pripremu hrustavih premaza za različita jela kao što su pohana hrana ili hrskavi nadjevi. Može se sastojati od brašna, jaja, mlijeka i različitih začina.



Slika 24. Smjesa za hrustavce. Izvor: Freepik (bez dat.)

- smjesa za nadjeve od mesa: ta se smjesa koristi za punjenje različitih jela od mesa poput janjetine ili svinjetine. Sastojci mogu uključivati mljeveno meso, luk, začine, krušne mrvice i jaja kako bi se smjesa povezala.
- smjesa za nadjeve od peradi: ta se smjesa koristi za punjenje peradi poput piletine ili puretine. Sastojci uključuju mljeveno meso peradi, začine, krušne mrvice i jaja.
- smjesa za nadjeve od divljači ili riba: ta se smjesa koristi za punjenje jela od divljači ili riba. Može se sastojati od mljevenog mesa, ribe ili morskih plodova, povrća, začina i drugih dodataka za okus.

Važno je napomenuti da sastav smjesa i nadjeva može varirati ovisno o receptima i preferencijama, stoga se mogu dodavati ili izostavljati određeni sastojci kako bi se postigli željeni okus i tekstura jela.



### Pitanja za ponavljanje:

1. Kako se pripremaju panade i za što se obično koriste?
2. Koje su osnovne namirnice od kojih se prave panade?
3. Koja je važna uloga panade u kuhanju?
4. Kako se postiže pravilna tekstura i konzistencija nadjeva pri korištenju panade?
5. Kako se određuje omjer panade i mljevene mase u nadjevu?
6. Koje su četiri osnovne vrste panada prema namirnicama od kojih se pripremaju?
7. Koji su zajednički koraci u pripremi panade od brašna i panade od mlijeka?
8. Kako se priprema panada od jaja i koje začine možete dodati?
9. Kako se priprema panada od riže?
10. Za što se koriste smjese i nadjevi u kuhinji i koje su neke najčešće vrste smjesa i nadjeva?



## 8. POGLAVLJE: SREDSTVA I SMJESE ZA ZGUŠNJAVANJE

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- kako se koriste sredstva za povezivanje u kuhinji za postizanje željene teksture i konzistencije umaka
- različite metode zgušnjavanja
- različite sastojke koji se mogu koristiti za zgušnjavanje
- osnove o modificiranim škrobovima.



## 8.1 PODJELA SREDSTAVA I SMJESA ZA ZGUŠNJAVANJE (ŽIVOTINJSKOG I BILJNOG PODRIJETLA)

Sredstva za povezivanje koriste se u kuhinji kako bi se postigla željena tekstura i konzistencija umaka. Ti sastojci imaju važnu ulogu u stvaranju harmoničnog spoja okusa i aroma u jelu. Važno je pravilno dozirati i kombinirati sve sastojke kako bi se postigla željena tekstura i konzistencija umaka. Svaki sastojak ima svoje karakteristike i sposobnosti povezivanja, stoga je važno prilagoditi recept i količine prema željenom rezultatu.



Slika 25. Kukuruzni škrob. Izvor: Freepik (bez dat.)

Postoje različiti načini pripreme sredstava i smjesa za zgušnjavanje u kuhinji. Slijedi nekoliko uobičajenih metoda:

- zapržak (*roux*): zapržak se priprema prženjem brašna na masnoći. Može biti svijetao ili taman, ovisno o vremenu prženja. Svijetli zapržak koristi se za zgušnjavanje svijetlih juha, umaka i jela, dok se tamni zapržak koristi za tamne juhe, umake i jela od starijeg mesa ili divljači. Za pripremu zaprška koriste se maslac, margarin ili mast za svijetli zapržak, dok se za tamni zapržak koristi mast ili ulje. Brašno se prži dok ne postane lagano smeđe boje kako bi se postigao karakterističan okus.
- biljna sredstva: ta sredstva za zgušnjavanje uključuju upotrebu škroba poput krumpirova škroba ili kukuruznog škroba. Škrob se miješa s tekućinom kako bi se formirala pasta koja se zatim dodaje u jela koja se žele zgušnjavati. Važno je da se škrob prvo razmuti u hladnoj tekućini kako bi se izbjeglo stvaranje grudica.
- sredstva za zgušnjavanje na bazi želatine: želatina se koristi za zgušnjavanje hladnih i desertnih jela poput pudinga, kolača i želea. Želatina se najprije hidrira u hladnoj vodi, a zatim se zagrijava kako bi se otopila. Nakon toga se dodaje u pripremljenu smjesu ili tekućinu i ostavlja da se stvrdne.
- redukcija: ova metoda zgušnjavanja uključuje kuhanje tekućine kako bi se smanjila količina i postigla koncentriranija tekstura. Proces redukcije uključuje kuhanje tekućine na srednje jakoj vatri kako bi se ispario višak tekućine i postigla gušća konzistencija. Ta je metoda pogodna za pripremu umaka i juha.

Važno je pravilno dozirati sredstva za zgušnjavanje kako bi se postigla željena gustoća jela. Također je važno uzeti u obzir recepte i preporuke za upotrebu određenih sredstava za zgušnjavanje kako bi se postigao najbolji rezultat:

- masti
- kiseline
- šećer
- sol
- škrob
- krv i dr.

## 8.2 NAČINI PRIGOTOVLJAVANJA SREDSTVA I SMJESA ZA ZGUŠNJAVANJE

### Zapržak

Zapržak je sredstvo za povezivanje umaka koje se tradicionalno koristi u gastronomiji za zgušnjavanje juha i umaka. Sastoji se od jednostavnog miješanja brašna i maslaca što se zatim dodaje tekućini koju treba zgusnuti. Zapržak se priprema tako da se maslac rastopi u posudi na laganoj vatri, a zatim se dodaje brašno. Nепrestano se miješa i prži na laganoj vatri. Nakon otprilike dvije do tri minute, kad brašno zapjeni i pobijeli, dobiva se svijetli zapržak. Ako se brašno nastavi pržiti, boja će postati rumena do tamnosmeđa, ali treba paziti da ne postane tamnija od boje lješnjaka. Prženje brašna treba provesti na temperaturi od 100 do 130 Celzijevih stupnjeva. Na toj temperaturi voda iz brašna isparava, škrob dekstrinizira, a brašno mijenja okus i boju te postaje zlatnosmeđe.

Važno je imati tekućinu pri ruci kako bi se zapržak mogao razrijediti čim postigne željenu boju. Tekućina se postupno dodaje u zapržak i miješa na laganoj vatri dok se ne dobije glatka, ujednačena i željene gustoće, bilo gušća ili rjeđa kaša. Nakon toga dodaje se preostala količina tekućine potrebna za jelo. Ako se jelo zgusnulo zaprškom, treba ga kuhati na laganoj vatri najmanje 20 do 30 minuta kako bi se uklonio miris sirova brašna.

Pri dodavanju tekućine u zapržak važno je koristiti hladnu tekućinu kao što je mlijeko, obarak, temeljac ili juha. To sprječava nastajanje grudica u zapršku i osigurava glatku teksturu jela.



Slika 26. Svijetao zapržak. Izvor: jeffreww (bez dat.)

U suvremenoj se prehrambenoj znanosti ističe da zapržak može imati negativan utjecaj na zdravlje, posebno kod ljudi s probavnim smetnjama. Zato postoji nekoliko drugih sredstava za zgušnjavanje jela koja su jednako učinkovita, ali neškodljiva.

Važno je pravilno dozirati i kombinirati te sastojke kako bi se postigla željena tekstura i konzistencija umaka. Svaki sastojak ima svoje karakteristike i sposobnosti povezivanja, pa je važno prilagoditi recept i količine prema željenom rezultatu.

**Svijetao zapržak** pravi se od jednake količine brašna i maslaca. Svijetlim zaprškom zgušnjavamo svijetle umake.

**Tamni zapržak** pravi se od jednake količine brašna i maslaca, namijenjen je za tamne umake. Osim osnovnih sastojaka, u tamni zapržak možemo dodati koncentrat rajčice, mljevenu crvenu papriku ili narezano korjenasto povrće.

**Suhi zapržak:** brašno se prži na suhoj tavi prije dodavanja tekućine.

Odnos je masnoće i brašna na jednu litru tekućine:

- za svijetle krem juhe: 5 dag masnoće i 5 dag brašna
- za druge guste (obične) juhe: 4 dag masnoće i 4 dag brašna
- za rjeđe guste juhe od povrća i ribe: 4 dag masnoće i 3 dag brašna.

Odnos je masnoće i brašna na pola litre umaka:

- za svijetle umake (mliječni umak): 4 dag masnoće i 4 dag brašna
- za obične umake (tamne umake): 3 dag masnoće i 3 dag brašna.

**Kaša od brašna:** brašno se pomiješa s malo hladne tekućine kako bi se dobila glatka smjesa, a zatim se dodaje u jelo.

**Krumpir:** kuhan i zgnječen krumpir dodaje se u jelo radi zgušnjavanja.

Žitarice: neke žitarice poput riže ili zobnih pahuljica mogu se koristiti za zgušnjavanje jela.

Žumanjak je vrlo učinkovit i često korišten zgušnjivač. Sadržava oko 16 % proteina. Koagulira na temperaturi od 60 °C, a razrijeđeni umak može podnijeti zagrijavanje do 80 °C. Žumanjak pruža umaku kremastu teksturu zahvaljujući visokom sadržaju masti. Međutim, zbog svijetle boje žumanjaka, može biti manje prikladan za tamnije umake. Široko se koristi u pekarskim receptima. Ako se žumanjke kombinira sa škrobom, mogu se prokuhati.

**Krv** je još jedan izvor proteina za zgušnjavanje umaka. Sadržava oko 17 % proteina, uključujući serumski albumin, serumski globulin i fibrinogen. Serumski je albumin protein odgovoran za zgušnjavanje. Krv koagulira između 73 °C i 84 °C, pa je za zgušnjavanje potrebno zagrijati smjesu iznad 75 °C. Krv se često koristi u umacima za jela od divljači te pruža okus i boju umaku.

Važno je napomenuti da se svaki od tih sastojaka koristi s oprezom i u skladu s prehrambenim standardima i smjernicama. Također, mogu postojati različiti recepti i varijacije u upotrebi tih sastojaka, ovisno o specifičnom jelu ili umaku.

**Sol:** kada dodajemo sol u umak ili drugu tekućinu koju želimo zgušnjavati, sol će smanjiti temperaturu potrebnu za postizanje zgušnjavanja. To znači da će se umak zgušnjavati i stvrdnuti pri nižoj temperaturi nego bez dodatka soli. Sol ima sposobnost privlačenja vode i veže se na molekule škroba čime smanjuje njihovu sposobnost zadržavanja vode. To dovodi do bržeg zgušnjavanja i stvaranja željene konzistencije umaka.

**Šećer:** dodavanje šećera u umak ili tekućinu također utječe na proces zgušnjavanja. Šećer povisuje temperaturu koja je potrebna za zgušnjavanje. To znači da će umak trebati višu temperaturu da bi se postigla željena konzistencija. Šećer ima sposobnost vezanja vode i stvaranja viskozne teksture što može usporiti zgušnjavanje umaka.

**Kiseline:** dodavanje kiselina u umak može imati dvostruki učinak na zgušnjavanje. S jedne strane, kiseline mogu razbiti lance škroba i proteinske strukture, što smanjuje temperaturu potrebnu za zgušnjavanje. To znači da će umak zgušnjavati pri nižoj temperaturi nego bez kiselina. S druge strane, kiseline također mogu smanjiti viskoznost umaka čineći ga manje gustim. Kiseline poput octa ili limunske kiseline mogu se koristiti kako bi se postigao određeni okus i tekstura u umaku.

**Masti:** dodavanje masti u umak može imati nekoliko učinaka na zgušnjavanje. Masti se postavljaju oko molekula škroba stvarajući barijeru koja usporava prodiranje vode. To može produžiti vrijeme potrebno za zgušnjavanje umaka. Masti također dodaju glatku teksturu umaku i mogu spriječiti stvaranje grudica. Ovisno o vrsti masti koja se koristi, one mogu imati različite učinke na zgušnjavanje i teksturu umaka.

Važno je napomenuti da je kombinacija tih sastojaka i njihovih svojstava ključna u postizanju željenih rezultata u zgušnjavanju umaka. Pravilno doziranje i odabir sastojaka mogu utjecati na teksturu, okus i kvalitetu umaka.

### **Zapršci i modificirani škrobovi**

Modificirani su škrobovi podvrgnuti posebnim postupcima modifikacije kako bi se poboljšale njihove tehnološke karakteristike. Ti postupci mogu uključivati promjene u strukturi škroba ili kemijske modifikacije. Modificirani škrobovi imaju različita svojstva u usporedbi s prirodnim škrobom i koriste se u različitim kulinarskim aplikacijama kako bi se postigle željene teksture, stabilnost ili druga svojstva u jelima.

Sve te vrste škroba imaju važnu ulogu u kuhinji i koriste se u različite svrhe, poput zgušnjavanja umaka, juha ili desertu. Važno je pravilno odabrati vrstu škroba ovisno o potrebama recepta i željenim rezultatima.

### Pitanja za ponavljanje:

1. Kako se sredstva za povezivanje koriste u kuhinji i za što su važna?
2. Koje su osnovne metode pripreme sredstava za zgušnjavanje u kuhinji?
3. Koja je svrha zaprška (*roux*) u pripremi umaka i koje su razlike između svijetlog i tamnog zaprška?
4. Kako se pravilno priprema zapržak i koje se tekućine obično koriste za razrjeđivanje?
5. Koja su sredstva za zgušnjavanje na bazi želatine i kako se koriste?
6. Kako se postiže zgušnjavanje tekućine putem redukcije i gdje je ta metoda posebno korisna?
7. Kako se priprema zapržak od brašna i maslaca? Koja je svrha zaprška u pripremi umaka?
8. Kako se koristi krumpir za zgušnjavanje jela i koja su druga sredstva za zgušnjavanje?
9. Kako se priprema zapržak na suhoj tavi i gdje se obično primjenjuje?
10. Kako sol, šećer, kiseline, masti i drugi sastojci utječu na proces zgušnjavanja umaka?



## 9. POGLAVLJE: JUHE

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- o važnosti i značajkama juha
- razliku između bistrih juha i drugih vrsta juha te njihove karakteristike
- različite vrste bistrih juha
- o važnosti pravilnog posluživanja vrućih i hladnih juha
- o pripremi obične goveđe juhe, krepke juhe od govedine te specijalne pojačane krepke juhe
- različite načine posluživanja krepkih juha u vrućem, hladnom i želiranom stanju.



Na početku svakog obroka juha uvijek zauzima prvo mjesto u slijedu jela, naravno, osim ako obrok već obuhvaća hladno predjelo. Juha ne samo da zadovoljava osnovnu potrebu za hranom već također budi tek i stvara želju za nastavkom obroka. Kao tekućina, ima blagotvoran učinak na probavu olakšavajući proces tijekom kojeg tijelo apsorbira hranjive tvari.

Svaka juha ima svoje karakteristike koje je čine prepoznatljivom i smještaju je u određenu kategoriju. Stoga juhu možemo smatrati mjerilom ukupnog kulinarskog iskustva koje nas očekuje tijekom obroka. Čak i kad se suočavamo s prosječnim jelom, početak obroka, koji je juha, ima moć transformirati naše doživljaje. Dobre juhe, s ljubavlju pripremljene od jednostavnih sastojaka, mogu se pokazati kao pravi dragulji u svakodnevnom kuhanju.

## 9.1 BISTRE JUHE

Bistre juhe vrsta su juha koje se odlikuju prozirnrom, bistrom tekućinom bez vidljivih čestica ili zgušnjavanja. Imaju laganu teksturu i naglasak je stavljen na okus temeljca ili osnove juhe. Njihova su obilježja:

- prozornost: bistre juhe imaju visoku prozornost jer se filtriraju ili bistre kako bi se uklonile čestice i mutnoća. To se postiže pažljivim procesom cijedenja ili ključanja juhe s jajima ili drugim sastojcima koji pomažu u postizanju bistre teksture.
- fokus na okusu temeljca: bistre juhe često su temeljene na temeljcima od mesa, ribe, povrća ili gljiva. Okus je temeljca ključan i obično je izražen jer nema drugih sastojaka koji bi mogli preuzeti glavnu ulogu.



Slika 27. Bistra juha s povrćem. Izvor: Freepik (bez dat.)

- minimalistički sastojci: bistre juhe često imaju jednostavnu recepturu s minimalnim brojem sastojaka. Osim temeljca, mogu se dodati aromatično povrće, začini i bilje kako bi se obogatio okus, ali su sastojci uglavnom suzdržani kako bi se naglasio okus temeljca.

Bistre su juhe često popularne kao predjelo ili osvježavajući obrok, a njihova prozirnost i naglašen okus temeljca pružaju jednostavnost i uživanje u prirodnom okusu sastojaka.

## 9.2 VRSTE I ZNAČAJKE BISTRIH JUHA

Prema tomu juhu smatramo mjerilom vrijednosti kulinarskih užitaka koji nas očekuju. Čak i osrednji obrok jela čini nam se podnošljivijim ako je početak, juha, bio dobar. Dobre se juhe mogu prirediti s razmjerno jednostavnim materijalom. U prvom je redu važno da upotrebljavamo svježi i besprijeekorni materijal i da ga stručno obradimo. Za jednu osobu potrebna su 2,5 dl juhe.

Osnovno pravilo za sve juhe jest da vruće juhe poslužujemo zaista vruće, a hladne zaista hladne. Ako je riječ o toplim juhama, zdjela i tanjuri za juhe trebaju uvijek unaprijed biti zagrijani. To, dakako, vrijedi i za šalice ako juhe poslužujemo u njima. Hladne krepke juhe uvijek se poslužuju u šalicama, a danas općenito uzimamo šalice i za fine krem juhe. Juhe su podijeljene u skupine. (Vlatko Šarić, 1969. Prvi kuhar svijeta Pellaprat)

Vrste bistrih juha:

- obične juhe
- krepke juhe
- pojačane krepke juhe
- specijalne pojačane krepke juhe

### 9.2.1 Prilozi za bistre juhe

Bistre juhe često se upotpunjuju prilozima koji dodaju teksturu, okus i raznolikost jelima. Prilozi za obične bistre juhe mogu biti dodani u samu juhu ili posluženi na vrhu juhe. Neki su prilozi za bistre juhe:

- tjestenine: tjestenine su čest prilog za bistre juhe. Mogu biti u obliku rezanaca, rezanaca od jaja, špageta, rezanaca od riže ili drugih vrsta tjestenine. Tjestenine se obično kuhaju odvojeno u slanoj vodi, ocijede i zatim dodaju u juhu prije posluživanja.



Slika 28. Juha s tjesteninom. Izvor: Freepik (bez dat.)

- povrće: razno svježe ili kuhano povrće može biti odličan prilog za bistre juhe. Primjeri uključuju mrkvu, tikvice, krumpir, cvjetaču, brokulu, grašak ili papriku. Povrće se može dodati u juhu za dodatnu teksturu i okus ili poslužiti kao prilog na vrhu juhe.
- riža: riža je uobičajen prilog za mnoge vrste juha, uključujući i bistre juhe. Može se koristiti bijela riža, smeđa riža, divlja riža ili druge vrste riže. Riža se kuha odvojeno prema uputama i dodaje se u juhu kako bi je zgusnula i obogatila.
- griz ili palenta: griz ili palenta mogu se koristiti kao prilog za neke vrste bistrih juha, posebno u tradicionalnim jelima. Griz ili palenta se kuhaju posebno, a zatim se mogu poslužiti na dnu zdjelice juhe ili kao dodatak na vrhu juhe.
- kruh: svježi kruh ili tost mogu se poslužiti kao prilog za bistre juhe. Mogu se namočiti u juhu ili koristiti za umakanje i dodati dodatnu teksturu i okus jelima.

Osim navedenih priloga, mogu se koristiti i drugi dodatci poput svježeg bilja, začina, kiselog vrhnja ili nasjeckanih orašastih plodova kako bi se obogatila juha. Prilozi za bistre juhe mogu se prilagoditi preferencijama okusa i kreativnosti kuhara.

## 9.2.2 Gotovljenje bistrih juha

### Obična goveđa juha

#### Sastojci:

- govedina (meso za kuhanje)	1 kg
- goveđe kosti	1 kg
- mrkva	15 dag
- luk	10 dag
- peršin	9 dag
- celer	8 dag
- poriluk	6 dag
- pastrnjak	8 dag
- kašica rajčice	2 dag
- papar (u zrnu)	0,5 dag
- sol	4 dag

**Prigotavljanje:** isječene se kosti i meso operu u hladnoj vodi, a zatim se pristave kuhati u hladnu vodu. Kad prokuha, juha se pusti lagano kuhati dok se razbistri. Sat prije završetka kuhanja u juhu se doda očišćeno začinsko povrće, prepečeni luk, kašica rajčice, papar i sol. Juha se kuha 3 do 4 sata, ovisno o starosti i količini mesa koje se po potrebi izvadi prije. Kad je juha gotova, ukloni se s vatre i ostavi stajati da se sve čestice namirnica slegnu na dno (ako se proces želi ubrzati, može se doliti malo hladne vode). Juha se procijedi kroz fino cjedilo na kojem se nalazi platnena krpa za cijedenje. Tijekom posluživanja u juhu se stave odgovarajući prilozi.

### Krepke juhe

Krepke su juhe potpunije i hranjivije od običnih bistrih juha. Nude se u hotelima i drugim ugostiteljskim objektima viših kategorija i u posebnim prilikama za vrijeme svečanih obroka. Kao osnova za pripremljavanje upotrebljava se ranije pripremljeni temeljac koji mora biti bez masnoće. U nemasno mišićavo, mljeveno svježe goveđe meso dodaju se odgovarajuće korjenasto začinsko povrće i začini. Istučena se bjelanca stavljaju u juhu radi bistrenja i čišćenja juhe. Nakon kuhanja cijedi se kroz etaminsko platno. Potrebno je odstraniti masnoću na površini juhe. Konjak se dodaje u juhu prije posluživanja.

Krepke se juhe mogu poslužiti u vrućem, hladnom i želiranom stanju. U vrućem stanju poslužuju se kao i ostale bistre juhe. Ako se žele poslužiti hladne, onda se hladne ulijevaju u hladne šalice za posluživanje krepkih juha. Ako se pak žele poslužiti želirane, kako bi se juha iz tekućeg pretvorila u želirano stanje, nekoliko sati prije

posluživanja uliju se u šalice za krepke juhe i stave hladiti. Krepke se juhe poslužuju u posebnim šalicama (porculanskim s dvjema ručkama). Važni su i prilozi koji prate krepke juhe te po njima i dobivaju nazive. Oni se mogu staviti u juhu, na juhu, a posebni se prilozi poslužuju na posebnom tanjuriću.

## **Krepka juha od govedine**

### **Sastojci:**

- nemasno goveđe meso	800 g
- mrkva	120 g
- korijen peršina	120g
- korijen celera	70 g
- luk	60 g
- svježa rajčica	60 g
- poriluk (bijeli dio)	70 g
- bjelance	3 kom
- goveđa juha	300 cl
- konjak	3 cl
- papar u zrnu	2 g
- sol	10 g

### **Prigotavljanje:**

nemasno mišićavo goveđe meso samljati na stroju s rupicama srednje veličine. Mljeveno meso staviti u posudu i dodati korjenasto začinsko povrće, rajčicu očišćenu i sječenu na ploške, papar i istučeno bjelance. Sve dobro izmiješati i doliti nemasnom hladnom goveđom juhom. Staviti kuhati. Dok ne prokuha, paziti da bjelance ne padne na dno i ne zagori. Kad prokuha smanjiti temperaturu i kuhati 1,5 do 2 sata. Gotovu juhu maknuti sa štednjaka i pustiti da se slegne. Juhu ocijediti kroz fino žičano cjedilo na kojem se nalazi etaminsko platno. Masnoće s površine pokupiti papirnastim ubrusima. Juhu po potrebi začiniti. Prije posluživanja dodati konjak.

## **Pojačane krepke juhe**

Pojačane krepke juhe prigotovljavaju se isto kao i krepka juha od govedine samo što se količina mesa za razbistravanje (mljeveno meso) podvostruči i doda jedna starija kokoš. Način posluživanja, cijedenja, skidanja eventualne masnoće s površine i način posluživanja isti je kao krepke juhe. Za pojačane krepke juhe upotrebljavaju se isti prilozi koji odgovaraju krepkim juhama. Pojačane krepke juhe prigotovljavaju se od istih namirnica kao i krepke juhe.

## Specijalne pojačane krepke juhe

Specijalne pojačane krepke juhe pojačane su juhe začinjene neuobičajenim začinima koji im daju specifičnu karakteristiku, npr. krepka juha „marsala“ pojačana je krepka juha „marsala“ vinom ili specijalna pojačana krepka juha s ekstraktom gomoljače.

## Specijalna krepka juha na ambadorski način

### Sastojci:

- |                            |        |
|----------------------------|--------|
| - krepka juha od peradi    | 250 cl |
| - royal                    | 250 g  |
| - gomoljača (jelen gljiva) | 40 g   |
| - maslac                   | 20 g   |
| - pečurke                  | 150 g  |
| - pileće bijelo meso       | 200 g  |
| - peršin u listu           | 50 g   |

**Prigotavljanje:** royal pripremiti sa sjeckanim gomoljačama, ohladiti i isjeći na kocke. Najmanje klobučice očišćenih pečurka pirjati na maslacu (s dodatkom manje količine krepke juhe) u poklopljenoj posudi. U vreću krepku juhu od peradi dodati royal, pečurke, kuhano pileće bijelo meso sječeno na kocke i sjeckani peršin.

### Pitanja za ponavljanje:

1. Koja je svrha posluživanja juhe na početku obroka?
2. Kako se postiže prozirnost u bistrim juhama?
3. Što je fokus u bistrim juhama?
4. Kako se obogaćuje okus temeljca u bistrim juhama?
5. Navedite primjere priloga za bistre juhe.
6. Kako se pripremaju krepke juhe i što ih razlikuje od običnih bistrih juha?
7. Kako se poslužuju krepke juhe u različitim stanjima?
8. Koje su osnovne razlike između pojačanih krepkih juha i krepkih juha?
9. Koja su dva primjera specijalnih pojačanih krepkih juha?
10. Kako se priprema specijalna krepka juha na ambadorski način?





## 10. POGLAVLJE: GUSTE JUHE

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- prepoznavati različite vrste gustih juha prema sastojcima i načinu pripreme
- osnovne korake u pripremi gustih juha
- važnosti legiranja/povezivanja i zgušnjavanja juha
- karakteristike narodnih juha
- posebne kategorije hladnih juha.



## 10.1 VRSTE I ZNAČAJKE GUSTIH JUHA

Guste su juhe prema svojem sastavu složenije, punije, kompletnije, a i hranjivije od bistrih juha. Gotove se od više vrsta namirnica različitih po strukturi, sastavu, tvrdoći i kemijskom sastavu. Te su namirnice rezane na iste oblike (štapiće, kockice), nalaze se u jednoj juhi, a moraju biti istodobno gotovljene (smekšane) kako ne bi bile jedne prekuhane, a druge još tvrde. Stoga je vrlo važno pravilno odmjeriti vrijeme za dodavanje dijelova namirnica u juhu. Guste juhe trebaju imati svoje značajke po kojima su prepoznatljive. Njihova gustoća, izgled, boja, oblik, sastav i okus moraju opravdati naziv i vrstu juhe.

Guste su juhe prema sastojcima:

- guste juhe od klaoničkog mesa
- guste juhe od peradi
- guste juhe od divljači
- guste juhe od riba, rakova i školjaka
- guste juhe od povrća, različitih vrsti leće, mahunarki i brašna.

Guste su juhe prema načinu pripremanja:

- ragu juhe
- krem juhe
- sluzave juhe
- kašaste juhe
- narodne juhe
- hladne juhe.

## 10.2 GOTOVLJENJE GUSTIH JUHA

### Ragu juhe

Ragu juhe jako su hranjive i sadržajne te se pripremaju od raznovrsnih mladih svijetlih mesa stoke, peradi, kunića i pernatih divljači. Juha dobiva naziv po mesu od kojeg se priprema. Također juhe u sebi, osim mesa, imaju i različito povrće. Meso i povrće sijeku se na kocke. Ragu juhe ne protiskuju se. One se zgušnjavaju svijetlim zaprškom. Mogu se pripremiti procesom kuhanja ili pirjanja. Ako se nude u djetnjoj kuhinji, pripremljavaju se procesom kuhanja. Ragu se juhe na kraju legiraju/povezuju.



Slika 29. Ragu juha. Izvor: Freepik (bez dat.)

## Ragu juha od piletine

### Sastojci:

- piletina	750 g
- svijetli temeljac od peradi	270 cl
- korijen celera	80 g
- korijen peršina	80 g
- mrkva	100 g
- gljive	80 g
- cvjetača	80 g
- grašak	80 g
- maslac	120 g
- brašno	100 g
- peršin u lišću	60 g
- kiselo vrhnje	20 cl
- žumance	2 kom
- limun	60 g
- bijeli papar	1 g
- sol	25 g

Prigotavljanje: pileće meso odvojiti od kosti i kože pa isjeći na kockice. U kipući temeljac staviti kuhati sječeno meso. Nakon 10 minuta kuhanja dodati sječeno povrće na kockice: korijen celera, korijen peršina, mrkvu, gljive, cvjetaču i grašak. Prije nego što meso i povrće postanu mekani, juhu zgusnuti svijetlim zaprškom. Nakon toga kuhati juhu 10 minuta, zatim dodati sjeckani peršin, bijeli papar, sol i na kraju legirati/povezati.

### Krem juhe

Krem juhe pripremaju se od mladih, svijetlih mesa, mesa peradi, povrća, riba, rakova i školjki. One su guste i svijetle boje pa se zbog toga zgušnjavaju svijetlim zaprškom. Obvezno se protiskuju, a komadići glavne namirnice, po kojoj je juha dobila naziv, stavljaju se na kraju u juhu da bi se, osim po okusu, i po izgledu prepoznala namirnica. Krem se juhe ne legiraju/povezuju, ali se na kraju u njih stavljaju slatko vrhnje i sirovi maslac.



Slika 30. Krem juha od šparoga. Izvor: Freepik (bez dat.)

## Krem juha od šparoga

### Sastojci:

- šparoge	550 g
- maslac	120 g
- brašno	100 g
- svijetli temeljac od telećih kosti	260 cl
- slatko vrhnje	20 cl
- limun	60 g
- bijeli papar	1 g
- sol	25 g

Prigotavljanje: od maslaca (80 g) i brašna pripremiti svijetli zapržak i doliti temeljac. U juhu staviti donji dio šparoga i kuhati pola sata. Juhu protisnuti kroz fino sito i prokuhati. U juhu dodati sol, papar, vrhove šparoga, slatko vrhnje i sirovi maslac.

### Sluzave juhe

Sluzave se juhe pripremljavaju najčešće od žitarica, brašna i leće. Najviše se upotrebljavaju u dijetnoj prehrani, a naziv najčešće dobivaju po glavnoj namirnici koja dominira u juhi. Ne moraju se povezivati zaprškama, već drugim sredstvima za zgušnjavanje ili zgušnjavanjem namirnicama u svijetlim temeljcima. Sluzave se juhe obvezno protiskuju i na kraju legiraju/povezuju (kiselim vrhnjem, žumancima i limunovim sokom). Ako su namijenjene za dijetnu prehranu, tada se ne legiraju / ne povezuju i izbjegavaju se jaki začini i masnoća.

## Juha od riže

### Sastojci:

- svijetli temeljac od telećih kosti	280 cl
- riža	350 g
- kiselo vrhnje	20 cl
- žumance	2 kom
- muškatni oraščić	¼ g
- bijeli papar	1 g
- sol	15 g

Prigotavljanje: prehranu i opranu rižu lagano kuhati u temeljcu sve dok se riža ne raskuha i juha ne postane sluzava. Juhu protisnuti kroz sito i prokuhati. U juhu dodati muškatni oraščić, papar i, po potrebi, sol. Na kraju juhu legirati/povezati žumancem i vrhnjem.

## Kašaste juhe

Kašaste juhe prgotovljavaju se od različitih mesa stoke, peradi, divljači, riba, rakova, povrća i leće. Zgušnjavaju se na početku ili tijekom prgotovljavanja različitim sredstvima za zgušnjavanje. Obvezno se protiskuju, a glavna namirnica, po kojoj juha dobiva naziv, samelje se i na kraju stavlja u juhu. Juhe se legiraju/povezuju. Poslužuju se s različitim prilozima kao što su: prženi grašak, biskviti, mali uštipci i prženice od kruha.

## **KAŠASTA JUHA OD MESA**

### **Sastojci:**

- meso domaće stoke	500 g
- ulje	10 cl
- luk	100 g
- korjenasto začinsko povrće	200 g
- brašno	80 g
- svijetli temeljac od telećih kosti	280 g
- kiselo vrhnje	2, cl
- žumance	2 kom.
- limun	50 g
- prženi grašak	10 obr.
- bijeli papar	1 g
- sol	25 g

Prgotovljavanje: na zagrijano ulje propržiti sječeni luk na ploške, dodati oprano meso bez kosti (sječeno na krupnije komade), propržiti, dodati korjenasto začinsko povrće (sječeno na ploške), pa sve zajedno popržiti. Pobrašniti, ponovno popržiti na svijetlu boju i doliti temeljcem. Lagano kuhati dok meso ne omekša. Meso izvaditi i samljati. Juhu protisnuti kroz fino sito, dodati samljeveno meso i prokuhati. U juhu dodati papar, sol i legirati/povezati (žumancima, kiselim vrhnjem i limunovim sokom). Tijekom posluživanja na juhu staviti prženi grašak.

## NARODNE JUHE

Narodne su juhe najkompletnije i najsadržajnije guste juhe. One su omiljene juhe pojedinih naroda. U njima se ogledaju tipične značajke pojedinih naroda, njihovi običaji i navike u prehrani. Iako pripadaju jednom narodu, one su i regionalne, jela užih prostora sa svojim specifičnostima. Narodne se juhe najčešće protiskuju, a sastavljene su od više vrsta namirnica što zahtijeva posebnu stručnost i složenost prgotovljavanja s obzirom na gustoću, boju, sastav, izgled i okus hrane.

## Dalmatinska juha od bakalara

### Sastojci:

- bakalar	400 g
- korjenasto začinsko povrće	200 g
- bijelo vino	20 cl
- maslinovo ulje	12 cl
- luk	300 g
- kašica od rajčice	40 g
- češnjak	150 g
- riža	150 g
- limun	70 g
- peršin u listu	50 g
- papar	2 g
- sol	35 g

Prigotavljanje: bakalar namočiti u hladnoj vodi tijekom noći. Bakalar oprati i postaviti kuhati u hladnu vodu s korjenastim začinskim povrćem, bijelim vinom i soli. Kuhati oko jedan sat. Na maslinovo ulje staviti luk sječen na ploške i lagano popržiti tek da uvene. Dodati ukuhano rajčicu, sjeckani češnjak, te doliti temeljac od bakalara i kuhati pola sata. Juhu protisnuti i ponovo prokuhati. U juhu dodati komadiće kuhanog bakalara (očišćene od kože i kosti), rižu (posebno kuhanu u temeljcu od bakalara), sjeckani peršin, limunov sok, papar i sol.

### Hladne juhe

Posebnu skupinu čine hladne juhe koje su tražene u vrućim ljetnim danima. Njihov je izbor manji te se uglavnom dijele prema osnovnim namirnicama od kojih se gotovo: od peradi, povrća, voća, različitog mesa stoke, ribe, mlijeka i mliječnih proizvoda.

### **Hladne juhe od mlijeka**

#### Sastojci:

- mlijeko	200 cl
- žumance	7 kom.
- šećer	60 g
- vanilin šećer	20 g
- bademi	150 g
- kruh	3 kom.

**Prigotavljanje:** mlijeko sa šećerom, vanilin šećerom i soli prokuhati. U posebnu posudu izmiješati žumanca i u njih postupno ulijevati prokuhano mlijeko uz stalno miješanje na pari. Miješati treba nastaviti dok tekućina ne dobije određenu gustoću. Potrebna gustoća će se dobiti kada se mješavina počne zadržavati na lopatici. Bademe naglo blanširati, oguliti, u pećnici na svijetlu boju jako dobro isušiti da postanu hrustavi, a zatim naribati. U jako ohlađenu juhu prije posluživanja staviti naribane bademe i prženice od kruha.

#### Pitanja za ponavljanje:

1. Koja su glavna svojstva gustih juha u usporedbi s bistrim juhama?
2. Navedite pet različitih vrsta gustih juha prema sastojcima.
3. Koje su potkategorije gustih juha prema načinu pripremanja?
4. Kako se obično zgušnjavaju krem juhe?
5. Koji se sastojci dodaju na kraju krem juha radi prepoznatljivog okusa i izgleda?
6. Kako se zgušnjava sluzava juha i kojim se sredstvima može postići željena gustoća?
7. Koja je svrha legiranja/povezivanja u kašastim juhama?
8. Koja je razlika između narodnih juha i drugih gustih juha?
9. Kako se priprema dalmatinska juha od bakalara?
10. Koji je specifičan kontekst za hladne juhe od mlijeka i koji su sastojci uključeni u njih?





## 11. POGLAVLJE: HLADNA PREDJELA

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- o hladnim predjelima, njihovim karakteristikama te pripremi
- kako pravilno poslužiti hladna predjela.

Hladna predjela lagana su uvodna jela koja svojim izgledom i okusom trebaju potaknuti tek, ali da pritom ne zasite gosta. Zato se poslužuju u malim količinama, lijepo aranžirana, kako bi kod gosta izazvala želju za jelom. Pri posluživanju hladnih predjela treba voditi računa o skladu boja kao i o namirnicama od kojih se priprema hladno predjelo. Namirnice istih boja ne treba stavljati jedne pored drugih, a za aranžiranje hladnih predjela važno je kako su namirnice isječene, tj. oblikovane. (Salata od hobotnice, 2013)

Osnovne su osobine hladnih predjela:

- nezasićena, lagana i ukusno pripremljena
- nikada ljuto začinjena
- ukusno poslužena
- harmoničnih boja i raznog okusa
- dobro ohlađena i lijepo prezentirana.

## **11.1 HLADNA PREDJELA OD RIBA, RAKOVA, ŠKOLJKI I GLAVONOŽACA**

Hladna predjela osobito su tražena, cijenjena i atraktivna, a ima ih mnogo: različite riblje salate, kokteli od škampa, salata od hobotnice, dimljene pastrve, marinade od ribe na različite načine, pjenice od ribe, ogrušana riba u želeu, salate od rakova na različite načine, kokteli od rakova, jastog lijepo ukrašen, kamenice na ledu, koktel od dagnji, salate od školjaka na različite načine, različite salate od glavonožaca, punjene lignje u želeu, kavijar i dr.



Slika 31. Hladno predjelo od kavijara. Izvor: Freepik (bez dat.)

## Salata od hobotnice

### Sastojci

- 1 hobotnica – oko 1 kg
- 5 žlica vinskog octa
- 6 žlica maslinova ulja
- 3 češnja češnjaka
- 2 glavice manjeg luka
- 1 žlica Vegete
- 8 žlica papra
- 4 listića bosiljka

### Priprema

Operite hobotnicu i temeljito očistite od pijeska. Luk narežite na kockice, a češnjak nasjeckajte. U hladnu vodu stavite hobotnicu i kuhajte dok voda zavri pa posolite. Kuhanu hobotnicu ocijedite (sačuvajte malo vode u kojoj se kuhala), narežite na komadiće, dodajte luk i prelijte uljem. U posebnu posudu stavite sačuvanu vodu od kuhanja, vinski ocat i Vegetu, kratko prokuhajte, dodajte bosiljak, češnjak i popaprite. Tako pripremljenom marinadom prelijte hobotnicu i dobro izmiješajte. (Salata od hobotnice, 2013)

### Posluživanje

Salatu od hobotnice možete poslužiti u staklenim zdjelicama, zdjelicama u obliku školjke ili u dubljim tanjurićima, također u obliku školjke, prekrivenim listom oprane zelene salate.

## 11.2 HLADNA PREDJELA OD MESA I SUHOMESNATIH PROIZVODA

Hladna predjela od mesa različiti su naresci od suhomesnatih proizvoda, različita pečena i polupečena mesa, pjenice, mesne paštete, paštete od jetrice, salate od mesa. Običava se uz njih poslužiti više vrsta peciva i maslac. (Namaz od jetrica, 2013)



Slika 32. Hladno predjelo od suhomesnatih proizvoda. Izvor: Freepik (bez dat.)

## Namaz od jetrica

### Sastojci

- 300 g pilećih jetrica
- 250 g maslaca
- 50 g sušene slanine
- papar
- piment
- mušklatni oraščić
- češnjak u prahu
- peršin
- 2 manja Podravkina kisela krastavca
- 1 žlica Vegete

### Priprema

Na malo zagrijanog ulja stavite kockice slanine i lagano ih popecite. Dodajte jetrice i Vegetu pa pirjajte oko 20 minuta. Pečene jetrice i slaninu ohladite i dobro usitnite električnom sjeckalicom.

Maslac pjenasto izmiješajte s paprom, pimentom, muškatnim oraščićem i bijelim lukom u prahu. Toj smjesi dodajte usitnjene jetrice i slaninu. Na samom kraju dodajte naribane kisele krastavce i nasjeckani peršin.

## Posluživanje

Namazu od jetrica odgovarat će sve vrste kruha. Vrlo ukusne bit će kombinacije s ometom ukrašene različitim vrstama kiselog povrća i sireva. (Namaz od jetrica, 2013)

### Pitanja za ponavljanje:

1. Koje su osnovne osobine hladnih predjela navedene u tekstu?
2. Zašto se hladna predjela poslužuju u malim količinama?
3. Kako treba voditi računa o skladu boja pri pripremi hladnih predjela?
4. Kako je opisana priprema salate od hobotnice?
5. Koji su sastojci potrebni za salatu od hobotnice?
6. Kako se priprema namaz od jetrica i koji su mu sastojci?
7. Kako se dodaje okus namazu od jetrica?
8. Što se obično poslužuje uz hladna predjela od mesa i suhomesnatih proizvoda?
9. Koje su neke druge vrste hladnih predjela spomenute u tekstu?
10. Kako možete lijepo prezentirati salatu od hobotnice?



## 12. POGLAVLJE: VARIVA I GARNITURE

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- o varivima
- o prilozima
- o garniturama.



Prilozi, variva i garniture predstavljaju nezaobilazan dio kulinarstva, obuhvaćajući širok spektar jela pripremljenih od povrća, žitarica i tjestenina. Ta su jela ne samo komplementarna mesnim i ribljim specijalitetima već imaju i ključnu ulogu u uravnoteženju prehrane. Svako mesno ili riblje glavno jelo zahtijeva odgovarajući prilog, varivo ili garnituru kako bi postiglo kompletност i s nutritivne i s gastronomske perspektive.

Pri odabiru i pripremi priloga, variva ili garnitura potrebno je istaknuti vještine i stručno znanje. Treba voditi računa o kvalitetnom izboru sastojaka, s posebnim naglaskom na povrće, te primijeniti adekvatan način pripreme. Trendovi u prehrani i promijenjene želje potrošača sve više naglašavaju interes za jela od povrća čineći ih sve popularnijima. Taj trend ne zaostaje za mesnim jelima ni po raznolikosti ni po kulinarskoj vrijednosti.

Zanimljivo je napomenuti da mesna i riblja jela često dobivaju nazive upravo po priložima i varivima koja ih prate, ističući njihovu važnost u kreiranju konačnog dojma i okusa jela. Posebnu pozornost jelu od povrća posvećuje se u vegetarijanskoj kuhinji, gdje dominiraju namirnice biljnog podrijetla, što dodatno potvrđuje značaj i širinu primjene priloga i variva u kulinarstvu.

Pristup pripremi priloga i variva mijenja se s godišnjim dobima zahvaljujući velikom izboru povrća dostupnog tijekom cijele godine. Ta raznolikost pruža neiscrpne mogućnosti za kreativnost u kuhinji, omogućujući stručnjacima i ljubiteljima kulinarstva da istražuju, eksperimentiraju i inoviraju, stvarajući uvijek nove i zanimljive kombinacije okusa i tekstura.

Pozornim odabirom i stručnom pripremom priloga i variva svako se jelo može podići na višu razinu pružajući ne samo nutricionističku vrijednost već i izuzetan gastronomski doživljaj.

## **12.1 PRIPREMANJE I GOTOVLENJE POVRĆA**

Pripremanje i kuhanje povrća ključni su procesi u stvaranju ukusnih i hranjivih priloga i variva. Povrće, u svim svojim oblicima – svježe, smrznuto, konzervirano i osušeno – ima glavnu ulogu u tim jelima. Naravno, svježe je povrće najpoželjnije jer nudi najbolje okuse i hranjive vrijednosti.

Važnost izbora kvalitetnog povrća ne može se dovoljno naglasiti. Treba birati povrće koje je svježe, s neoštećenim dijelovima, koje ima privlačan izgled i boju. Pravilno odabrano povrće osigurat će najbolji rezultat u gotovim jelima.





Slika 33. Odabir povrća. Izvor: Freepik (bez dat.)

Proces pripreme povrća započinje ispravnim rukovanjem. Važno je odabrati način kuhanja koji će najbolje sačuvati karakteristike i hranjive vrijednosti povrća. Metode kao što su kuhanje na pari, pečenje, prženje ili glaziranje često su povoljnije od tradicionalnog kuhanja u vodi. Kuhanjem u vodi vitamini i minerali mogu se izgubiti prelazeći u vodu koja se kasnije odbacuje.

Tijekom kuhanja povrća ključno je izbjeći previsoku temperaturu i predugo kuhanje. Povrće treba kuhati u što manje vode i što kraće vrijeme. Lisnato povrće zahtijeva veću količinu vode kako bi se izvukli gorčini iz listova. Suvremeni uređaji za kuhanje na pari idealni su za taj proces.

Kada se povrće kuha, treba ga staviti u već kipuću slanu vodu postupno kako bi se sačuvali njegova boja i okus. Nakon što voda ponovno proključa, temperaturu treba smanjiti (osim kod lisnatog povrća) i kuhati povrće dok ne omekša do željene tvrdoće. Tijekom cijelog procesa kuhanja važno je pažljivo pratiti tvrdoću povrća i procijeniti kada je ono spremno.

Prilozi i variva dolaze u mnogim oblicima i mogu se klasificirati na različite načine. Međutim, glavna je podjela prema načinu na koji se povrće, meso ili bilo koja druga namirnica priprema. Razumijevanje i primjena tih tehnika omogućava stvaranje razolikih i hranjivih jela koja će obogatiti svaki obrok.

## 12.2 PODJELA PRILOGA

Prilozi su neodvojivi dio svakog obroka, nudeći bogatstvo okusa, tekstura i hranjivih tvari. Ovisno o načinu pripreme i odabranim namirnicama, prilozi mogu transformirati običan obrok u pravu gastronomsku poslasticu.

**Prema načinu gotovljenja prilozi se dijele na jela od:**

- **kuhanog povrća u vodi:** taj tradicionalni način pripreme idealan je za povrće poput krumpira, mrkve ili graška. Važno je povrće kuhati do točke gdje je mekano, ali i dalje čvrsto na dodir.
- **kuhanog povrća u pari:** ta metoda očuva više hranjivih tvari i okusa. Povrće poput brokule, cvjetače ili špinata izvrsno se priprema na taj način.



Slika 34. Kuhano povrće u vodi. Izvor: Freepik (bez dat.)



Slika 35. Kuhano povrće u pari. Izvor Freepik (bez dat.)

- **prženog povrća:** brzo prženje povrća na visokoj temperaturi, poput paprike, tikvica ili patlidžana, rezultira povrćem koje je izvana hrskavo, a iznutra mekano
- **pohanog povrća:** povrće poput tikvica ili gljiva pohano u krušnim mrvicama nudi ukusnu i hrskavu teksturu
- **punjenog povrća:** punjenje povrća, kao što su paprike ili patlidžani, različitim nadjevima od mesa, žitarica ili drugog povrća čini jelo bogatim i zadovoljavajućim
- **glaziranog povrća:** glaziranje, primjerice mrkve ili kelja, uz dodatak maslaca i šećera, stvara slatkasti premaz koji poboljšava okus
- **začinjenog (gratiniranog) povrća:** taj način uključuje pečenje povrća s različitim začinima i često sa sirnim preljevom. Primjer je gratinirani krumpir.



Slika 36. Punjeni patlidžani. Izvor Freepik (bez dat.)

### **Prema namirnicama prilozi se dijele na jela od:**

- artičoka: može se kuhati, pirjati ili puniti različitim nadjevima
- tikvica: fleksibilna namirnica koja se može pržiti, pohati ili koristiti u gratiniranju
- krumpira: nudi raznolikost od pirea do pečenog krumpira
- cikle: odlična kuhana, pečena ili u salatama
- krastavaca: često se koriste svježi u salatama
- graška: kuhan ili kao dodatak različitim jelima
- brokule: kuhanje u pari ili u varivima
- špinata: može se kuhati, pirjati ili koristiti sirov u salatama
- boba: kuhan u juhama ili salatama
- šparoga: kuhanje u pari ili lagano pirjanje
- kelja: odličan u varivima ili juhama
- graha: može se kuhati ili koristiti u varivima
- poriluka: izvrsno se uklapa u juhe i variva
- blitve: kuhanje ili pirjanje
- slanutka: temelj humusa ili dodatak u salatama
- rajčice: univerzalna u salatama, sosovima ili pečena
- mrkve: kuhanje, pečenje ili svježa u salatama
- soje: temelj mnogih vegetarijanskih jela

- paprike: punjena, pečena ili svježa
- celera: često se koristi u juhama i varivima
- žitarica: poput riže ili kvinoje, odlične kao prilog
- patlidžana: pečen, pohan ili kao dio složenaca
- repe: kuhanje ili pečenje, često u juhama
- gljiva: pržene, pečene ili kao dio različitih umaka.

Ti prilozi nude širok spektar okusa i tekstura doprinoseći raznolikosti i bogatstvu svakog obroka. Njihova pravilna priprema ne samo da obogaćuje okus glavnih jela već i povećava nutritivnu vrijednost obroka. Uz pravilnu pripremu i maštovitost, moguće je stvoriti priloge koji će zadovoljiti različite ukuse i prehrambene potrebe.

Osim spomenutih načina pripreme, postoji niz tradicionalnih metoda gotovljenja povrća koje su specifične za pojedine kulture ili regije. Te su se metode razvijale tijekom vremena i odražavaju kulturne i gastronomske tradicije naroda koji ih prakticiraju. Navodimo nekoliko primjera:

- **povrće na francuski način:** taj klasični francuski pristup naglašava jednostavnost i eleganciju. Kuhano povrće na pari ili u vodi, ocijedi se i zatim kratko „zagrije“ na vrućem maslacu. Ta metoda očuva prirodnu teksturu i boju povrća, dok maslac dodaje bogatu, kremastu notu. Primjeri mogu uključivati kuhanu brokulu ili cvjetaču na maslacu.
- **povrće na engleski način:** engleski način pripreme povrća naglašava njegovu prirodnu svježinu. Povrće se kuha u vodi ili na pari i poslužuje vruće, uz dodatak hladnog maslaca. Maslac se topi na vrućem povrću, stvarajući jednostavan, ali zadovoljavajući preljev. Taj je način popularan za pripremu mladog graška ili mrkve.
- **povrće na poljski način:** ta metoda kombinira mekoću kuhanog povrća s hrskavošću prženih krušnih mrvica. Povrće se kuha, a zatim prelijeva mješavinom prženih krušnih mrvica na maslacu, tvrdo kuhanim jajima i sjeckanim peršinom. Ta je metoda odlična za pripremu povrća poput cvjetače ili zelenih mahuna.
- **povrće na dalmatinski način:** karakteristično za obalne krajeve Hrvatske, ta metoda koristi maslinovo ulje i češnjak za dodavanje mediteranskog štihha kuhanom povrću. Povrće se najprije kuha, a zatim začini aromatičnom mješavinom, stvarajući okus koji je jednostavan, ali izrazito ukusan. Tipično se koristi za pripremu blitve ili špinata.
- **povrće na bečki način:** ta je metoda klasična za austrijsku kuhinju. Povrće se kuha u vodi ili na pari, a zatim se zgusne zaprškom od brašna i maslaca. Po potrebi, može se dodati i kiselo vrhnje. Metoda je izvrsna za pripremu različitih vrsta povrća kao što su kelj ili cvjetača.

Svaka od spomenutih metoda gotovljenja povrća ne samo da odražava kulinarske vještine već i kulturološke i gastronomske tradicije zemlje ili regije iz koje potječe. Te metode gotovljenja više su od pukih tehnika kuhanja; one su odraz povijesti, geografije, klimatskih uvjeta i dostupnih lokalnih sastojaka koji su oblikovali gastronomske običaje svake regije.

Na primjer, upotreba maslaca u francuskom načinu pripreme povrća odražava bogatstvo francuske kuhinje i njezinu povijest sofisticiranog korištenja mliječnih proizvoda. S druge strane, upotreba maslinova ulja i češnjaka u dalmatinskom načinu gotovljenja povrća upućuje na mediteranski utjecaj i obilje sunca kojim je obasjana obala Jadranskog mora.

Te metode gotovljenja povrća predstavljaju samo dio bogatog mozaika svjetske kulinarske baštine. One su dio šire priče o ljudima, njihovim zemljama i tradicijama. Učenje o tim tehnikama ne samo da obogaćuje kulinarsko znanje i vještine već i potiče razumijevanje i poštovanje prema različitim kulturama i njihovim jedinstvenim načinima izražavanja kroz hranu.

## 12.3 PRILOZI

Prilozi predstavljaju esencijalni dio obroka, obuhvaćajući raznovrsna jela pripremljena od povrća, riže te domaće i industrijski proizvedene tjestenine. Prilozi od povrća pripremaju se koristeći različite metode gotovljenja, uključujući kuhanje u vodi i na pari, prženje, pečenje te druge načine, a svaki od tih načina daje jelu jedinstven karakter. Osim toga, prilozi su obogaćeni raznolikim začinima koji ih čine još ukusnijima i aromatičnijima.

### Jela od kuhanog povrća

Jela od kuhanog povrća iznimno su popularna i cijenjena zbog svoje nutritivne vrijednosti i pristupačnosti. Ta se jela mogu pripremati od širokog spektra povrća, uključujući, ali ne ograničavajući se na njih, artičoke, krumpir, mrkvu, grašak, špinat, kelj, i brokulu. Kuhanje povrća u vodi ili na pari jest osnovna, ali ključna tehnika koja omogućava povrću da zadrži većinu svojih hranjivih sastojaka, ukusa, i teksture. Ovisno o vrsti povrća, vrijeme se kuhanja prilagođava tako da povrće zadrži određenu mekoću, ali i da ne izgubi svoj nutritivni profil. Povrće kuhano na taj način može se zatim začiniti prema osobnim preferencijama, bilo da je riječ o jednostavnom dodatku soli i papra ili složenijim mješavinama začina i bilja koje unose dodatnu razinu okusa. Jela od kuhanog povrća odličan su izbor za uravnotežen obrok i mogu se poslužiti kao samostalno jelo ili kao prilog uz glavna jela.



Slika 37. Prilog od kuhanog povrća. Izvor: Freepik (bez dat.)

## Jela od pirjanog povrća

Pirjanje povrća predstavlja umijeće kulinarskog stvaranja koje treba posebno naglasiti zbog njegove sposobnosti da iz povrća izvuče maksimalan okus, teksturu i aromu. Pirjanje je proces kuhanja u kojem se povrće lagano prži na umjerenj temperaturi s malom količinom masnoće, često uz dodatak tekućine poput povrtnog temeljca, vode ili vina. Taj način pripreme povrća omogućava postizanje mekane, ali čvrste teksture te ističe prirodan okus povrća.



Slika 38. Pirjano povrće. Izvor: Frrepik (bez dat.)

Pri pirjanju povrće se najprije kratko prži na vrućem ulju ili maslacu, a potom se dodaje tekućina koja omekšava povrće i dopušta mu da upije arome dodanih sastojaka. Vrlo je važno kontrolirati temperaturu i količinu tekućine tijekom cijelog procesa pirjanja kako bi se spriječilo prekuhavanje povrća ili isušivanje jela. Začini i bilje mogu se dodati na početku ili kraju kuhanja, ovisno o željenom intenzitetu okusa.

Jela od pirjanog povrća izuzetno su svestrana, omogućujući upotrebu širokog spektra povrća poput mrkve, tikvica, paprika, luka, gljiva i brojnih drugih. Ta se jela mogu poslužiti kao glavno jelo, prilog ili čak kao osnova za različite salate ili umake. Pirjanje je također izvrsna metoda za pripremu vegetarijanskih i veganskih jela jer ističe prirodne arome povrća bez potrebe za dodatkom mesa ili mesnih proizvoda.

Važno je naglasiti prednosti pirjanja kao metode kuhanja koja sačuva nutritivnu vrijednost povrća, a istovremeno pruža obilje mogućnosti za kreativnost i eksperimentiranje s različitim okusima i teksturama. Upravo zbog tih karakteristika, jela od pirjanog povrća zauzimaju važnu ulogu za zdravu i uravnoteženu prehranu.

## Jela od prženog povrća

U svijetu kulinarstva prženje povrća zauzima posebno mjesto pružajući jedinstvene okuse i teksture koje obogaćuju gastronomsku paletu. Taj način pripreme povrća uključuje kuhanje na visokim temperaturama, u većoj količini ulja ili masti, čime se postižu hrskavost i zlatna boja povrća.



Slika 39. Prženo miješano povrće. Izvor: Freepik (bez.dat)

Prženje je brza metoda kuhanja, stoga je važno pažljivo odabrati vrstu povrća koja se prži. Tvrđe vrste povrća, poput krumpira, mrkve ili patlidžana, idealne su za taj način pripreme, dok nježnije vrste poput tikvica ili paprika također mogu biti ukusno pržene, ali zahtijevaju kraće vrijeme kuhanja.

Jela od različitih oblika prženog krumpira izrazito su popularna. Mogu se posluživati kao topli ili hladni prilozi. Pri prženju važno je paziti na temperaturu ulja. Optimalna je temperatura između 100 i 110 °C za početak, a zatim se povećava od 170 do 190 °C. Time se postiže da prženi krumpir bude hrskav izvana, ali mekan iznutra.

Danas se često koristi već pripremljeni krumpir. Nakon što je oljušten i narezan, smrzne se i pakira te se prodaje u trgovinama. Za pripremu je dovoljno otvoriti pakiranje i pržiti ga u vrućem ulju.

Pri prženju povrća važno je osigurati da je ulje dovoljno zagrijano prije dodavanja povrća. Povrće se prži do zlatnosmeđe boje, često uz povremeno okretanje kako bi se osiguralo ravnomjerno kuhanje. Nakon prženja, povrće se obično stavlja na papirnate ubruse kako bi se upio višak masnoće.



Jela od prženog povrća mogu se poslužiti kao samostalna jela, prilozi ili kao sastojci u složenijim jelima poput pita i sendviča. Osim tradicionalnog prženja, popularna inačica jest i duboko prženje gdje se povrće uranja u vruće ulje. Ta metoda omogućava brzo kuhanje i daje hrskavu teksturu, ali zahtijeva oprez zbog visoke temperature ulja.

Važno je naglasiti ravnotežu prehrane. Iako prženo povrće može biti ukusno i privlačno, nužno je podsjetiti se na umjerenu konzumaciju jela s visokim sadržajem masti.

### **Kašice od različitog povrća**

Kašice od povrća zauzimaju posebno mjesto u svakodnevnoj prehrani zbog svoje nutritivne vrijednosti i raznolikosti okusa. Često se koriste kao osnovica za umake, ali i kao samostalna jela. Posebno su popularne u prehrani najmlađih zbog svoje mekoće i prilagodljivosti različitim ukusima.

Kašica od krumpira, poznatija kao pire od krumpira, svakako je jedna od najpoznatijih. Njezina kremasta tekstura i blag okus čine ju idealnim prilogom mnogim jelima.

Brokulom se može kreirati svježja i zdrava kašica zelene boje. Ta kašica često se koristi kao alternativa klasičnim prilozima, ali i kao osnovica za različite varijante umaka.

Kašica od mrkve, sa svojom bogatom narančastom bojom, ne samo da je vizualno privlačna nego je i puna vitamina.

Svaka vrsta povrća donosi jedinstvenu teksturu i okus, pružajući beskrajne mogućnosti za kulinarsko istraživanje i inovacije. Dodatci poput začinskih biljaka, maslaca ili maslinova ulja mogu dodatno obogatiti okus svake kašice.

### **Jela od riže i tjestenine**

Riža i tjestenina neodvojivi su dijelovi svjetske gastronomske baštine i često se koriste kao prilozi u različitim kuhinjama diljem svijeta.

Riža kao prilog zauzima posebno mjesto u mnogim kulturama. Njezina svestranost omogućava da ju se kombinira s različitim sastojcima, stvarajući paletu okusa i tekstura. Bijela riža, na primjer, često se poslužuje uz jela od mesa ili ribe, dok se integralna riža cijeni zbog svojih nutritivnih svojstava. Rižoto, gdje je riža kuhana do kremaste teksture uz dodatak povrća, mesa ili morskih plodova, predstavlja umijeće talijanske kuhinje.

Tjestenina se može pohvaliti s gotovo neiscrpnim brojem oblika i varijacija. Od klasičnih špageta, preko fusila do lazanja, tjestenina je osnovni prilog koji upija i nadopunjuje okuse glavnih jela. U talijanskoj kuhinji tjestenina često nije samo prilog, već i glavno jelo obogaćeno različitim umacima poput *bolognesea*, *carbonare* ili *pesta*.

U azijskim kuhinjama tjestenine poput nudli kombiniraju se s povrćem, mesom i različitim umacima, stvarajući zasebna jela.

Bilo da je riječ o riži ili tjestenini, oba priloga mogu se prilagoditi različitim dijetama i preferencijama. Integralne inačice nude više vlakana i nutrijenata, dok su bezglutenske inačice idealne za one s posebnim dijetnim potrebama. Riža i tjestenina ostaju nezaobilazan dio kulinarskog svijeta, pružajući bazu za bezbroj kreativnih kombinacija i okusa.

## 12.4 VARIVA

Variva su specifična jela pripremljena od različitih vrsta povrća koje se kuha u vodi i zgušnjavaju svijetlim ili tamnim zaprškom. Mogu predstavljati glavno jelo, posebno u vegetarijanskoj prehrani. Često se služe uz različita mesna jela ili jela pripremljena po posebnim narudžbama. U svojoj osnovi variva predstavljaju način pripreme povrća po uzoru na bečku kuhinju.

Svako varivo ima specifične sastojke koji mu daju jedinstven okus i teksturu. Način pripreme i odabir začina često ovise o tradiciji i regiji iz koje dolazi recept. Dok su neka variva lagana i idealna za tople ljetne dane, druga su bogata i kremasta, savršena za hladne zimske večeri. S obzirom na raznolikost sastojaka koje možete koristiti, variva su odlična mogućnost za isprobavanje novih kombinacija okusa. Osim što su ukusna, variva su često i nutritivno bogata, pružajući obilje vitamina i minerala. Uz pravi izbor sastojaka, mogu predstavljati i zdrav obrok za cijelu obitelj.



Slika 40. Varivo od graha. Izvor: Freepik (bez dat.)

Primjerice, u slavonskim varivima često se koristi dimljena slanina ili kobasica što im daje bogat i robustan okus.

Variva mediteranske kuhinje često uključuju maslinovo ulje, češnjak, rajčicu i začinsko bilje poput bosiljka i ružmarina, pružajući svježje i aromatične okuse.

U dalmatinskim varivima često se koristi blitva, a začini su jednostavni i naglašavaju prirodan okus povrća.

U kontinentalnom dijelu, poput zagorske kuhinje, variva su često zasitnija, s dodatkom krumpira ili graha.

## 12.5 GARNITURE

Garniture su neizostavan dio svakog kvalitetnog obroka. One predstavljaju dodatke glavnim jelima i dodaju složenost i bogatstvo okusu. Pripravljaju se od jedne osnovne namirnice ili kombinacije više namirnica koje su posebno pripremljene i često upotpunjene odabranim umacima.

Gastronomska umjetnost uvelike se oslanja na pravilno uparivanje glavnih jela s garniturama. Na primjer, mesna ili riblja jela često dobivaju naziv prema garnituri koja ih prati što pruža nesagledivu paletu mogućnosti za kombiniranje i kreiranje raznolikih jela. Garniture obogaćuju paletu boja, tekstura i okusa na tanjuru.

U povijesti gastronomije garniture su dobile imena prema različitim izvorima inspiracije. Neke su nazvane prema regijama ili pokrajinama poput dalmatinske, mediteranske ili tirolske garniture. Druge su odale počast poznatim osobama u kulinarstvu ili su povezane s povijesnim događajima i kulturama. Primjeri uključuju garniture kao što su američka, milanska, napolitanska, portugalska ili lionska garnitura.

Tehnološki postupci pripreme mesa često diktiraju koja će garnitura najbolje pratiti jelo. Dok su neke garniture savršene za jela od mesa, druge su idealne za riblja jela. Posebne su kategorije garnitura specifično namijenjene određenim vrstama mesa poput peradi, svijetlog i mladog mesa, tamnog mesa i divljači.

Garniture se mogu pripremiti različitim tehnikama: pečenjem, pohanjem, prženjem, poprženjem, kuhanjem i ogručavanjem. Svaka tehnika daje jedinstven okus i teksturu garnituri čineći ju idealnom za određenu vrstu jela.

Ponekad garniture nose nazive koji odražavaju njihovu prirodu ili sastojke kao što su pekarska garnitura, koja može uključivati kruh ili peciva, ili vrtlarska garnitura koja se sastoji od povrća. Drugi poput garniture „dobra domaćica“ ili „cavour“ garniture mogu imati povijesnu pozadinu ili odražavati tradicionalne recepte određene kulture ili regije.

U suvremenoj je gastronomiji kreativnost u pripremi i prezentaciji garnitura ključna. Ona ne samo da upotpunjuje jelo već i pruža priliku kuharima da eksperimentiraju i stvaraju jedinstvene kombinacije koje će ostaviti trajan dojam na goste.

#### **Pitanja za ponavljanje:**

1. Kako se mijenjaju tehnike pripreme povrća s obzirom na sezonalnost i dostupnost različitih vrsta povrća tijekom godišnjih doba?
2. Na koji način suvremeni kulinarski trendovi i rastuća popularnost vegetarijanske prehrane utječu na razvoj novih metoda pripreme priloga i variva?
3. Koje metode pirjanja povrća osiguravaju da se zadrži njegova nutritivna vrijednost dok se istovremeno pojačavaju njegovi prirodni okusi i arome?
4. Kako se priprema tradicionalno slavonsko varivo i koji su mu karakteristični sastojci koji mu daju prepoznatljiv, robustan okus?
5. Koje su glavne razlike u pripremi i posluživanju garnitura u kontekstu mesa i ribe i kako te razlike utječu na ukupnu harmoniju jela?

## 13. POGLAVLJE: JUHE

### U ovom poglavlju naučit ćete:

- o važnosti i značajkama juha
- razliku između bistrih juha i drugih vrsta juha te njihove karakteristike
- različite vrste bistrih juha
- o važnosti pravilnog posluživanja vrućih i hladnih juha
- o pripremi obične goveđe juhe, krepke juhe od govedine te specijalne pojačane krepke juhe
- različite načine posluživanja krepkih juha u vrućem, hladnom i želiranom stanju.



## 13.1 UVOD U KISELJENJE

Kiseljenje je kulinarska i konzervacijska tehnika koja se temelji na upotrebi kiselina za očuvanje hrane. Taj proces može uključivati dodavanje kiseline, poput octa, limunske kiseline ili vinskog alkohola, ili poticanje procesa prirodne fermentacije pri čemu mikroorganizmi, primarno bakterije, proizvode kiselinu kao nusprodukt metabolizma. Takvo kiselo okruženje sprječava rast i razmnožavanje patogenih mikroorganizama čime se hrana čuva od kvarenja.

## 13.2 POVIJEST KISELJENJA

Dok točan trenutak kada je kiseljenje prvi put primijenjeno nije poznat, vjeruje se da je njegova upotreba započela prije nekoliko tisuća godina, u prapovijesno doba. Postupak kiseljenja vjerojatno je otkriven slučajno kada su ljudi primijetili da određene namirnice ostaju jestive i ukusne dulje vrijeme kada su izložene kiselim uvjetima.

U drevnom Egiptu, oko 2400. godine prije Krista, već su se koristili procesi kiseljenja za očuvanje hrane. Također, u drevnoj Kini, oko 1000. godine prije Krista, kiseljenje je bilo poznato kao metoda konzerviranja, posebno za povrće poput krastavaca.

U antičkoj Grčkoj i Rimu kiseljenje je bilo vrlo popularno ne samo za očuvanje hrane već i zbog medicinskih svojstava. Rimljani su, na primjer, kiselili kupus i koristili ga za liječenje različitih bolesti. Također, kiseli krastavci i različite marinirane delicije bili su čest dio njihove prehrane.

U srednjem vijeku kiseljenje se proširilo po cijeloj Europi. Kiseli kupus, krastavci, repa i ostalo povrće bili su uobičajeni, a kiseljenje je postalo vitalno za preživljavanje tijekom dugih zimskih mjeseci. U renesansi je pojava trgovinskih ruta omogućila razmjenu začina pri tehnikama kiseljenja što je dodatno obogatilo tu praksu.

Dolaskom industrijske revolucije kiseljenje je postalo još pristupačnije. Otkriće da se hrana može sterilizirati i zapečatiti u staklenkama donijelo je revoluciju u načinu kiseljenja i skladištenja. Također, znanstveni napredak u razumijevanju mikroorganizama pomogao je u unaprjeđenju metoda kiseljenja i osiguranju kvalitete i sigurnosti kisele hrane.

U 20. stoljeću kiseljenje je doživjelo renesansu u domaćinstvima, često kao dio pokreta za povratak prirodi i samodostatnosti. U 21. stoljeću, sa sve većim interesom za fermentiranu hranu i njezine probiotičke prednosti, kiseljenje doživljava novi val popularnosti. Također, moderni kuhari i gastronomi koriste kiseljenje kao način eksperimentiranja s okusima i teksturama u suvremenim jelima.

## **13.3 NUTRITIVNA I ZDRAVSTVENA VRIJEDNOST KISELJENJA**

Fermentacijski proces kiseljenja, pri kojem mikroorganizmi pretvaraju šećere u kiseline, stvara idealne uvjete za razvoj probiotičkih bakterija. Probiotici su živi mikroorganizmi koji, kada se konzumiraju u dovoljnim količinama, imaju pozitivne učinke na zdravlje, posebice na probavni sustav. Oni pomažu u održavanju zdrave ravnoteže crijevne mikroflore što je ključno za dobro funkcioniranje imunološkog sustava, probave i općeg zdravstvenog stanja.

Fermentacijom se mogu povećati nutritivne vrijednosti određenih namirnica. Na primjer, proces fermentacije može povećati dostupnost i apsorpciju minerala poput željeza i cinka. Osim toga, fermentacija može povećati sadržaj vitamina B skupine u hrani, posebno vitamina B12 koji je važan za živčani sustav i stvaranje crvenih krvnih stanica.

Kisela hrana može potaknuti proizvodnju želučanih sokova čime se poboljšava proces probave. Kisele namirnice mogu također olakšati probavu teških obroka i doprinijeti osjećaju lakšeg probavljanja.

U nekim slučajevima fermentacijski proces može smanjiti razinu FODMAP-a (fermentabilnih oligosaharida, disaharida, monosaharida i poliola) u namirnicama što može biti korisno za osobe sa sindromom iritabilnog crijeva ili drugim probavnim smetnjama.

Kiselo okruženje koje se stvara tijekom kiseljenja može djelovati antimikrobno, sprječavajući rast i razmnožavanje štetnih mikroorganizama. To ne samo da pomaže u očuvanju hrane već može imati pozitivan učinak na zdravlje crijeva.

Neki istraživači sugeriraju da fermentirane namirnice mogu sadržavati bioaktivne spojeve koji imaju protukancerogena svojstva. Međutim, potrebno je više istraživanja kako bi se u potpunosti razumjeli ti potencijali.

Iako je kiseljenje općenito sigurno, važno je naglasiti da ljudi s određenim zdravstvenim stanjima ili alergijama trebaju biti oprezni. Na primjer, osobe s hipertenzijom trebaju ograničiti unos kiseljene hrane zbog visokog sadržaja soli.

## **13.4 OKUS I TEKSTURA**

Kiseljenje je fascinantna alkemija koja mijenja i obogaćuje okus i teksturu hrane. Proces kiseljenja hrane uvodi svijet raznolikih senzacija na nepcu, od oštrog i osvježavajućeg do složeno kiselog i bogato fermentiranog.

### Transformacija su okusa:

- **svježa kiselost:** kiseljenje donosi svježiu i često ostru kiselinu koja može revitalizirati okus hrane
- **složene arome:** dugotrajni procesi fermentacije razvijaju kompleksne arome koje su često punije i dublje od izvornih okusa hrane
- **ravnoteža okusa:** kiselost može balansirati i kontrastirati druge okuse u jelu poput slatkog, slanog ili masnog, stvarajući slojevite i zanimljive kombinacije.

### Promjena teksture:

- **hrskavost:** metode kao što su hladno kiseljenje često rezultiraju hrskavom teksturama, primjerice kod kiselih krastavaca
- **mekanoš:** dugotrajno fermentiranje može omekšati teksturu hrane kao kod nekih fermentiranih povrća
- **sočnoš:** kiseljena hrana često zadržava sočnoš što dodatno obogaćuje iskustvo konzumiranja.

## 13.5 VARIJACIJE I PRIMJENE

Kiseljenje pruža nevjerojatnu raznolikost u pogledu metoda, sastojaka i rezultata. Primjena te tehnike proteže se od tradicionalnih recepata do suvremenih kulinarskih inovacija.

### Različite su metode:

- **brzo kiseljenje:** koristi ocat za brzu transformaciju okusa, idealno za brze marinade i dodatke salatama
- **fermentacijsko kiseljenje:** traži specifične uvjete i vrijeme, rezultirajući složenijim okusima i probiotičkim koristima
- **primjena na različite namirnice**
  - povrće: klasično kiseli krastavci, *kimchi*, kiseli kupus i mnogo više
  - voće: kiseljene limete, višnje ili čak jabuke dodaju zanimljiv *twist* jelima i desertima
  - riba i meso: kiseljenje može konzervirati i obogatiti okus mesa i ribe kao u slučaju *pickled herringa* ili *corned beefa*.



## 13.6 TEHNIKE KISELJENJA

### 13.6.1. Hladno kiseljenje

#### Opis metode

Hladno je kiseljenje jednostavan i učinkovit način konzerviranja hrane. Kao što ime sugerira, ta metoda ne zahtijeva zagrijavanje. Hrana se potapa u otopinu koja se obično sastoji od vode, octa, soli i ponekad šećera. Ovisno o receptu, mogu se dodati i različiti začini za obogaćivanje okusa.



Slika 41. Hladno kiseljenje. Izvor: Freepik (bez dat.)

#### Primjena

Ta je metoda posebno popularna za pripremu kiselih krastavaca, ali se može primijeniti i na drugo povrće poput luka, mrkve, paprika i čak voća poput limuna.

#### Prednosti i nedostaci

Prednost je te metode u tome što je brza i ne zahtijeva složenu opremu. Međutim, nedostatak može biti u tome što hladno kiseljene namirnice obično imaju kraći rok trajanja u usporedbi s ostalim metodama kiseljenja.

### 13.6.2 Vruće kiseljenje

#### Opis metode

Vruće kiseljenje uključuje kuhanje hrane u otopini octa, vode, soli i različitih začina. Ta otopina ne samo da konzervira hranu već ju i prožima okusom i aromom.

## Primjena

Često se koristi za pripremu *chutneyja*, marinada, pa čak i nekih vrsta voćnih konzervi. Također se može koristiti za pripremu pikantnog povrća kao što su *jalapeños* ili čak mješavine povrća.

## Prednosti i nedostaci

Prednost vrućeg kiseljenja jest u tome što se okusi bolje prožimaju kroz namirnice, a hrana ima tendenciju imati dulji rok trajanja. Nedostatak može biti potreba za više opreme i vremena za pripremu.

### 13.6.3 Fermentacijsko kiseljenje

#### Opis metode

Fermentacijsko kiseljenje uključuje stvaranje uvjeta u kojima korisne bakterije (najčešće *Lactobacillus*) fermentiraju šećere prisutne u hrani, pretvarajući ih u mliječnu kiselinu. Taj proces prirodno konzervira hranu i potiče rast probiotika.



Slika 42. Fermentacijsko kiseljenje. Izvor: Freepik (bez dat.)

#### Primjena

Poznati primjeri uključuju kiseli kupus, *kimchi*, kefir, pa čak i neke vrste sireva. Ta se metoda može primijeniti i na različite vrste povrća, voća i mliječnih proizvoda.

#### Prednosti i nedostaci

Prednost fermentacijskog kiseljenja jest u obogaćivanju nutritivne vrijednosti hrane i poticanju rasta probiotika. Nedostatak može biti potreba za pozornim praćenjem procesa fermentacije kako bi se izbjegao rast štetnih bakterija.

## 13.7 SIROVINE I OPREMA ZA KISELJENJE

### 13.7.1 Sirovine

**Svježe povrće i voće:** idealno je koristiti svježe, čvrsto povrće i voće bez tragova kvarenja. Popularni izbori uključuju krastavce, kupus, mrkvu, paprike, luk, jabuke i grožđe.

**Voda:** najbolje je koristiti filtriranu ili prokuhanu vodu kako bi se izbjegli nečistoće ili klor koji bi mogao utjecati na fermentacijski proces.

**Ocat:** ocat je ključan za kiseljenje s pomoću octa. Mogu se koristiti bijeli ocat, jabučni ocat, vinski ocat i druge varijante, ovisno o željenom okusu.

**Sol:** sol nije samo za okus; ona također pomaže u očuvanju hrane i poticanju fermentacije. Preporučuje se upotreba soli bez joda.

**Začini i bilje:** začini poput senfa, korijandra, kopra, češnjaka i listova lovora često se koriste za dodatno obogaćivanje okusa kisele hrane.

**Starter-kulture:** za neke vrste fermentacije može biti potrebno dodati starter-kulturu, posebno kada je riječ o fermentiranim mliječnim proizvodima.

### 13.7.2 Oprema

**Staklenke i poklopci:** staklenke s poklopcima ključne su za pohranu kisele hrane. Važno je osigurati da su čiste i sterilizirane.

**Posude za miješanje:** nemetalne posude su idealne za miješanje sastojaka jer metal može reagirati s kiselinama i utjecati na okus.

**Alati za sterilizaciju:** sterilizacija opreme ključna je za sprječavanje kontaminacije. To može uključivati velike lonce za vodenu kupelj ili posebne sterilizatore.

**Pribor za punjenje:** pribor kao što su lijevci, hvataljke za staklenke i posebne žlice olakšavaju proces punjenja staklenki i smanjuju nered.

**Mjerni instrumenti:** precizno je mjerenje sastojaka, posebno soli i octa, važno. Mjerne žlice i šalice korisne su kao i pH metar za provjeru kiselosti.

**Etikete i oznake:** označavanje staklenki s datumom kiseljenja i sadržajem pomaže u organizaciji i praćenju roka trajanja.

## 13.8 SIGURNOST I SKLADIŠTENJE U KISELJENJU

### 13.8.1 Higijena

Čistoća ruku i radnih površina: prije početka kiseljenja ruke treba temeljito oprati, a radne površine očistiti i dezinficirati.

**Sterilizacija opreme:** staklenke i poklopce treba sterilizirati prije upotrebe. To se može postići kuhanjem u vodenoj kupelji ili korištenjem posebnih sterilizatora. Alate i posude za miješanje također treba održavati čistima i po mogućnosti sterilizirati.

**Izbjegavanje kontaminacije:** tijekom kiseljenja važno je izbjegavati dodir s nečistim predmetima i osigurati da se hrana ne kontaminira.

### 13.8.2 Skladištenje

**Temperatura skladištenja:** kisele proizvode treba čuvati na hladnom i tamnom mjestu. Idealno je čuvanje u hladnjaku, posebno za proizvode koji su fermentirani.

**Izbjegavanje izravne sunčeve svjetlosti:** izravna sunčeva svjetlost može utjecati na kvalitetu kisele hrane i potaknuti rast nepoželjnih mikroorganizama. Stoga staklenke treba čuvati u ormarićima ili podrumima gdje nema izravnog sunčeva svjetla.

**Provjera hermetičkog zatvaranja:** prije skladištenja važno je provjeriti jesu li staklenke hermetički zatvorene. To osigurava da kiseli proizvodi ostanu sigurni za konzumaciju i sprječava kontaminaciju.

**Rok trajanja:** iako kiseljenje produljuje rok trajanja hrane, važno je pratiti rok trajanja i konzumirati kisele proizvode unutar preporučenog vremenskog okvira.

**Praćenje stanja:** redovito provjeravanje stanja kisele hrane može pomoći u identifikiranju bilo kakvih znakova kvarenja ili kontaminacije, poput plijesni, čudnog mirisa ili promjena u teksturi.

## 13.9 Fermentacija

Fermentacija je biokemijski proces kojim mikroorganizmi kao što su bakterije, gljivice i kvasci pretvaraju šećere i druge organske spojeve u alkohol, kiseline i druge spojeve. Taj se proces odvija u odsutnosti kisika i ključan je u stvaranju različitih kulinarских proizvoda.

### 13.9.1 Vrste fermentacije

Postoje različite vrste fermentacije koje se koriste u kulinarstvu:

- **alkoholna fermentacija:** proizvodi alkohol i ugljični dioksid iz šećera. Primjeri uključuju proizvodnju vina, piva i kruha.
- **mliječna fermentacija:** pretvara šećere u mliječnu kiselinu. Koristi se u proizvodnji jogurta, kefira, kiselog kupusa i drugih fermentiranih povrća.
- **ocatna fermentacija:** pretvara etilni alkohol u ocat (octenu kiselinu). Koristi se za proizvodnju octa.
- **propionska fermentacija:** proizvodi propionsku kiselinu, ugljikov dioksid i vodu. Primjer je proizvodnja sira tipa *emmental* ili *gruyère*.

### 13.9.2 Utjecaj temperature i vlažnosti zraka

**Temperatura:** optimalna temperatura za fermentaciju varira ovisno o vrsti mikroorganizama. Previsoka temperatura može uništiti mikroorganizme, a preniska može usporiti ili zaustaviti proces fermentacije. Većina fermentacijskih procesa odvija se najbolje na temperaturama između 20 °C i 30 °C.

**Vlažnost zraka:** vlažnost može utjecati na rast i aktivnost mikroorganizama te na brzinu isparavanja vode iz fermentirajućeg proizvoda. U procesima poput sušenja i zrenja mesa, regulacija je vlažnosti ključna za sprječavanje rasta neželjenih mikroba i osiguranje jednoličnog zrenja.

### 13.9.3 Primjena fermentacije u kulinarstvu

**Kruh i pekarski proizvodi:** fermentacija je ključna u proizvodnji kruha gdje kvasac proizvodi ugljikov dioksid koji uzrokuje dizanje tijesta.

**Mliječni proizvodi:** jogurt, kefir, neki sirevi – svi su rezultat mliječne fermentacije koja poboljšava okus, probavljivost i trajnost proizvoda.

**Povrće i krastavci:** kiseli kupus, korejski *kimchi*, fermentirani krastavci primjeri su fermentiranog povrća gdje mliječna fermentacija poboljšava okus i trajnost.

**Alkoholna pića:** vino, pivo i druga alkoholna pića rezultat su alkoholne fermentacije šećera u voću ili žitaricama.

**Ocat:** proizvodnja octa uključuje dva koraka fermentacije, prvo alkoholnu, a zatim octenu.

### Pitanja za ponavljanje:

1. Što je kiseljenje i kako se razvijalo kroz povijest kao metoda konzervacije hrane?
2. Na koji način kiseljenje utječe na okus, teksturu i nutritivnu vrijednost hrane?
3. Koje su različite metode kiseljenja, uključujući hladno i vruće kiseljenje, i kako se primjenjuju na različite namirnice?
4. Kako fermentacijsko kiseljenje doprinosi razvoju probiotičkih bakterija i koje su zdravstvene prednosti takve hrane?
5. Koje su glavne razlike između kiseljenja s pomoću octa i prirodne fermentacije te na koje se sve namirnice može primijeniti proces kiseljenja?
6. Objasnite ulogu temperature u procesu fermentacije. Kako previsoke ili preniske temperature mogu utjecati na proces fermentacije u pripremi kulinarskih proizvoda?
7. Navedite i opišite dvije različite vrste fermentacije koje se koriste u kulinarstvu, dajući po jedan primjer za svaku vrstu.

## Literatura

1. Namaz od jetrica (2013.). Preuzeto 4. 4. 2013. s <http://www.coolinarika.com/namazi-za-sendvice-namaz-od-jetrica/>
2. Palinić, Mladen-Grgo i suradnici (2015.) Priručnik za osposobljavanje za zanimanje pomoćni kuhar i slastičar. Preuzeto 1. 9. 2023. s [https://archive.org/details/prirucnik\\_za\\_osposobljavanje\\_za\\_pomocnog\\_kuhara\\_i\\_slasticara](https://archive.org/details/prirucnik_za_osposobljavanje_za_pomocnog_kuhara_i_slasticara)
3. Salata od hobotnice (2013.) Preuzeto 2. 4. 2013. s <http://www.coolinarika.com/recept/salata-od-hobotnice/>

## Popis fotografija

- Slika 1 Kreiranje popisa namirnica. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 2 Priprema za inventuru. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 3 Praćenje zaliha robe. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 4 Obračun poreznih davanja. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 5 Kalkulacija. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 6 Svijetli mesni temeljac. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 7 Umaci prema načinu prigotavljanja – *béchamel*. Izvor: Tonći Vuleša4
- Slika 8 Pripremanje béchamel umaka. Izvor: Roozitaa, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons (21.10.2012.) preuzeto 8.9.2023. s [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Making\\_White\\_sauce\\_5.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Making_White_sauce_5.jpg)
- Slika 9. Umaci prema načinu prigotavljanja – *veloute*. Izvor: Tonći Vuleša
- Slika 10. Veloute umak. Izvor: Cookipedia (9.10.2012.), CC BY-NC 2.5 DEED < <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.5/>> preuzeto 15.9.2023. s [https://www.cookipedia.co.uk/recipes\\_wiki/File:Sauce\\_veloute\\_recipe.jpg](https://www.cookipedia.co.uk/recipes_wiki/File:Sauce_veloute_recipe.jpg)
- Slika 11. Umaci prema načinu prigotavljanja – *demi-glace* (tamni). Izvor: Tonći Vuleša
- Slika 12. Demi-glace umak. Izvor: Moongroow, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons (22.10.2014.) preuzeto 16.9.2023. s <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Demiglace.jpg>
- Slika 13. Umaci prema načinu prigotavljanja – umak od rajčice (tamni). Izvor: Tonći Vuleša
- Slika 14. Umak od rajčice. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 15. Umaci prema načinu prigotavljanja – majoneza. Izvor: Tonći Vuleša
- Slika 16. Majoneza. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 17. Umaci prema načinu prigotavljanja – temeljni: *vinaigrette* (svijetli). Izvor: Tonći Vuleša
- Slika 18. Priprema vinaigrette umaka. Izvor: jeffreyw, CC BY 2.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>>, via Wikimedia Commons (1.2.2010.) preuzeto 15.9.2023. s [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Making\\_vinaigrette.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Making_vinaigrette.jpg)
- Slika 19. Umaci prema načinu prigotavljanja – holandski umak (svijetli). Izvor: Tonći Vuleša
- Slika 20. Hollandaise umak. Izvor: Mark Miller, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons (9.4.2017.) preuzeto 15.9.2023. s [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hollandaise\\_sauce.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hollandaise_sauce.jpg)
- Slika 21. Vađenje mesa iz marinade. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 22. Meso u suhim začinima i mirodijama. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 23. Panada. Izvor: Idéalités, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons (27.11.2018.) preuzeto 15.9.2023. s <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Panade.jpg>
- Slika 24. Smjesa za hrustavce. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 25. Kukuruzni škrob. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 26. Svijetao zapržak. Izvor: jeffreyw, Flickr (bez dat.), CC BY 4.0 DEED < <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>> preuzeto 20.9.2023. s <https://www.flickr.com/photos/jeffreyww/4185444390>
- Slika 27. Bistra juha s povrćem. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 28. Juha s tjesteninom. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 29. Ragu juha. Izvor: Freepik (bez dat.)



- Slika 30. Krem juha od šparoga. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 31. Hladno predjelo od kavijara. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 32. Hladno predjelo od suhomesnatih proizvoda. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 33. Odabir povrća. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 34. Kuhano povrće u vodi. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 35. Kuhano povrće u pari. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 36. Punjeni patlidžani. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 37. Prilog od kuhanog povrća. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 38. Pirjano povrće. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 39. Prženo miješano povrće. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 40. Varivo od graha. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 41. Hladno kiseljenje. Izvor: Freepik (bez dat.)
- Slika 42. Fermentacijsko kiseljenje. Izvor: Freepik (bez dat.)

## Popis tablica

Tablica 1. Izračun cijene jela. Autorski rad







Turistička i  
ugostiteljska  
škola  
Dubrovnik



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Za više informacija o EU fondovima molimo pogledajte web-stranicu  
Ministarstva regionalnoga razvoja i fondova Europske unije.  
[www.strukturfondovi.hr](http://www.strukturfondovi.hr)

