

Clasa a X-a

Domeniul: Turism și alimentație/Alimentație

M3: Sortimentul de preparate și băuturi

U.R.Î.7 Pregătirea sortimentului de preparate și băuturi

Preparate lichide

Definiție

- Preparatele lichide sunt preparate culinare care au **conținut mare de lichid** și constituie, în general, felul întâi dintr-un meniu pentru mesele de prânz sau cină.
- Pentru prepararea lor se utilizează carne, legume, diferite elemente de adaos cum ar fi: oua, smântână, verdețuri condimentare.

Caracteristici

- Prin gustul deosebit, dat de substanțele extractive azotate din carne și acizii organici și uleiurile eterice din legume și ingrediente, **au rolul de a stimula secrețiile gastrice, deschizând apetitul și ușurând digestia celorlalte preparate din meniu.**
- Având un conținut mare de lichid au și **rolul de a înlocui pierderile de lichid din organism.**
- Procesul de prelucrare termică aplicat la obținerea preparatelor lichide este procesul de fierbere, **care le conferă o digestibilitate ușoară.**
- Rolul de a deschide apetitul și digestibilitatea ușoară le situează în meniu la început, fiind servite la masa de prânz și uneori și la cină, ca felul întâi.

Clasificare

- **I. SUPE**

- 1. limpezi - cu elemente de adaos***

- a) supa cu galuste din gris

- b) supa cu taitei de casa

- 2. ingrosate***

- a) concentrate: consomeuri:*** simplu, ambasador, cu legume, cu clatite

- b) Crème:*** din conopida, din ciuperici, din legume, din carne de pui, din carne de peste

II. BORSURI SI CIORBE

1. din legume

- a) ciorba de cartofi
- b) ciorba cu salată verde

2. din legume si supa de oase

- a) ciorba de fasole verde
- b) ciorba taraneasca din legume

3. din legume si carne

a) **borsuri**

- moldovenesc
- rusesc
- cu carne de miel
- pescaresc

b) **ciorbe**

- de burta
- cu perisoare
- ardelenasca cu carne de porc
- taraneasca cu carne de vita
- a la grec cu carne de pui

- **Elementele de adaos** sunt surse de amidon (crupele, pastele fainoase, faina), precum si surse de fosfolipide si saruri de calciu (ouale, smantana, laptele).
- Pentru a menține câți mai mulți factori nutritivi în preparat, se aplică cel mai avantajos procedeu de prelucrare termica, si anume, **fierberea în aburi sub presiune în marmită sau oală sub presiune.**

Supele limpezi

- Se obțin prin combinarea unei supe de oase (sau de carne) cu diferite elemente de adaos:
 - Galuste din griș
 - Teiței
 - Zdrențe



Supe îngroșate

- Sunt preparate lichide cu densitate mărită, datorita menținerii legumelor în preparat și după prelucrarea termică.
- Elementul lichid al supelor îngroșate este constituit **de apa caldă și grăsime** pentru supele din legume sau **supa de oase** pentru supele din legume și supă de oase, precum și pentru creme.



Supele cremă

- Sunt supe îngrosate, obținute prin pasarea legumelor prelucrate termic amestecate cu lichidul de fierbere în care se afla în suspensie particule mici de legume. Cremele de legume au în componență cel puțin două legume: ceapa și leguma de baza, care dă și denumirea cremei.
- Cremele se prezintă în ceasca, bol sau supieră și se servesc fierbinți, cu crutoanele de pâine deasupra.

Supă cremă de ciuperci



Supă cremă de legume



Ciorbe și borșuri

- Ciorbele și borșurile sunt preparate obținute din legume, sau din carne și legume. Ele se deosebesc de supe prin faptul ca se acresc. Componentele de baza ale ciorbelor și borșurilor sunt:
- **elementul lichid**, care este apa caldă și grăsimea, pentru ciorbele și borșurile din legume, supă de oase pentru ciorbele și borșurile din legume și supă de oase și supă de carne, pentru ciorbele și borșurile din legume și carne (carnea rămânând în preparat);
- **legume diferite**: cel mai des utilizate fiind ceapa, morcovul pătrunjelul, țelina;
- **elemente de adaos**, orez sau paste făinoase cu rol de mărire a consistenței; făina cu rol de legare și mărire a consistenței; ou, smântână, iaurt, lapte cu rol de mărire a valorii nutritive și îmbunătățire a gustului; se pot utiliza unul sau mai multe elemente de adaos;
- **elemente de acrire**: zeama de varză murată, borș, oțet, sare de lămâie sau suc de lămâie, iaurt, zer, suc de roșii sau pastă de tomate, piure de fructe crude (corcodușe, prune verzi, struguri verzi — agurida),
- **verdețuri condimentare**: leuștean, pătrunjel și mărar, pentru ciorbe, iar pentru borșuri — leuștean și pătrunjel.

Sortimente de ciorbe

Ciorba de perișoare



Ciorbă de văcuță



Ciorbă de fasole



Ciorbă a la grec



Ciorbă de potroace



Ciorbă de perișoare



Temă

Utilizând internetul, reviste sau cărți de specialitate identificați două sortimente de ciorbe, două sortimente de borșuri și două sortimente de supă cremă.

- a). Notați pe caiete denumirea preparatelor lichide identificate.
- b). Alegeți un sortiment de la punctul a) pentru care notați pe caiete:
 - rețeta (materii prime și mod de preparare) și numărul de porții;
 - modul de prezentare și servire;
 - gramajul unei porții;
 - indicii de calitate (aspect, gust, consistență)