

Potrawy z owoców

1. Obróbka wstępna owoców:

- a) sortowanie – segregacja według przeznaczenia, np. na kompoty, surówki, do bezpośredniego spożycia, jako element dekoracyjny. Należy zwrócić uwagę na jakość owoców (stopień dojrzałości, zdrowotność, brak uszkodzeń, wielkość, barwę);
- b) mycie lub płukanie – dostosować do rodzaju owoców – np.
 - owoce jagodowe, z uwagi na ich delikatną skórkę i strukturę, myć pod niezbyt silnym strumieniem wody, po czym osuszyć,
 - owoce cytrusowe – myć w ciepłej wodzie, starannie z użyciem szczoteczki – aby usunąć substancje konserwujące, którymi mogły być pokryte na czas transportu, a także drobnoustroje obecne na skórcie;
- c) oczyszczanie dostosować do rodzaju owoców – np.
 - owoce pestkowe – usunięcie szypułek, usunięcie pestek (drylowanie),
 - owoce cytrusowe – usunięcie skórki, białego miąższu (albedo), pestek
- d) rozdrabnianie – dostosować do gatunku owoców i przeznaczenia,
- e) dzielenie - zależnie od przeznaczenia; używać wyłącznie narzędzi nierdzewnych

- owoce cytrusowe dzieli się na cząstki

•PRZYGOTOWANIE•



Aby wyfiletować pomarańczę, grejfruta lub cytrynę musicie ściąć nożem przeciwległe końce owocu (1). Następnie ustawcie owoc na jednej ze ściętych powierzchni i rozpocznijcie odkrawać skórkę po bokach cytrusa (2). Usuńcie ewentualne pozostałości (3).



Aby wykroić fileciki musicie wykonywać nacięcia pomiędzy skórkami oddzielającymi poszczególne części owocu (4) (5). Oto gotowy filecik (6).

- owoce twarde kroi się w ósemki. Ćwiartki, półplasterki, paski, kostkę, formuje się w kulki, wiórki, sporządza przeciera. Aby owoce nie traciły wartości odżywczej, należy rozdrobnić je tuż przed przyrządzeniem surówki lub obróbką cieplną. Owoce na surówki i sałatki należy skropić roztworem kwasu cytrynowego, sokiem z cytryny, zalać syropem lub śmietaną. Owoce obrane przeznaczone do gotowania przetrzymuje się w lekko zakwaszonej wodzie.
 - Owoce miękkie: maliny, truskawki, porzeczki – wykorzystuje się nierozdrobnione lub zmiksowane
- f) Blanszowanie owoców twardych przeprowadza się w celu ich niewielkiego zmiękczenia i zabezpieczenia przed ciemnieniem.
- ### 2. Obróbka cieplna owoców
- a) gotowanie – przy sporządzaniu kompotów, kisielei, zup owocowych czystych i zabielenych,
 - b) smażenie i duszenie – do deserów, marmolad, powideł (w trakcie duszenia owoce tracą kształt),
 - c) pieczenie – do deserów, szczególnie dla osób, które nie mogą spożywać ich na surowo.

3. Przetwory owocowe i ich zastosowanie w żywieniu.

A) sposoby zabezpieczania owoców przed niepożądanymi zmianami i stratami:

- zamrażanie
- suszenie
- utrwalanie cukrem
- konserwowanie

- utrwalanie termiczne: pasteryzowanie lub sterylizowanie, a następnie zamknięcie hermetyczne

B) zastosowanie przetworów owocowych – do produkcji ciast, ciasteczek, deserów, lodów

C) asortyment przetworów owocowych:

- 1) pulpy owocowe – to półprzetwory z całych lub częściowo rozdrobnionych owoców z dodatkiem środków konserwujących,
- 2) soki owocowe – surowe (w wyniku tłoczenia owoców, utrwalane pasteryzacją lub środkami konserwującymi) lub zagęszczone (odparowane soki surowe niesłodzone lub z dodatkiem cukru – soki zagęszczone słodzone),
- 3) przecier owocowe –półprzetwory ze świeżych owoców przetartych z oddzieleniem części niejadalnych, następnie konserwowane środkami konserwującymi lub zamrażane,
- 4) kompoty – zwykle z owoców kwaskowatych. Owoce z kompotów można podawać do pasztetów, pieczonej cielęciny i drobiu, a także do dekoracji zimnych przekąsek i deserów,
- 5) marmolady – to przetwory produkowane z przecierów lub pulp z dodatkiem cukru i syropu skrobiowego. Dojrzałe, świeże owoce smaży się do odpowiedniej gęstości. Wyróżnia się marmoladę miękką lub twardą – zależnie od stopnia zagęszczenia,
- 6) dżemy – całe lub rozdrobnione owoce w skrzepłej galaretki. Sporządza się z owoców z dużą ilością pektyn (np. czarne porzeczki, agrest, truskawki, jabłka, gruszki, jarzębina). Do produkcji dżemów można użyć substancji żelujących, co powoduje szybsze gęstnienie przetworu,
- 7) powidła – są gęściejsze niż dżemy. Otrzymuje się je w wyniku długotrwałego gotowania, zwykle śliwek, bez dodatku cukrem lub z niewielkim dodatkiem,
- 8) konfitury – zwykle z wiśni, malin, truskawek, moreli, poziomek, agrestu, owoców derenia i róży. Do ugotowanego syropu tworzącego nitki powoli dodaje się umyte i osuszone owoce. Konfiturę miesza się kolistymi ruchami naczynia, bez użycia narzędzi, by nie uszkodzić owoców. Konfitura jest gotowa gdy owoce zajmują całą objętość syropu i nie wypływają. Stosunek owoców do cukru wynosi 1 : 2,
- 9) galaretki – z soku zagęszczonego cukrem. Galaretowatą konsystencję tworzą pektyny zawarte w soku. Zwykle sporządza się z kwaśnych jabłek, porzeczek, agrestu, pigwy,
- 10) owoce w syropie – otrzymuje się przez gotowanie owoców świeżych lub konserwowych w wytworzonym soku z dodatkiem cukru i syropu ziemniaczanego. Proces polega na powolnym nasycaniu owoców roztworem cukrowym. Trwa 6 do 12 dni. Zaczyna się od nasycania roztworem o małym stężeniu cukru, z każdym dniem zwiększa się stężenie.
- 11) owoce suszone – pozbawienie owoców świeżych wody do zawartości 20 – 25% . Owoce suszone mogą być w całości, obrane i przepołowione, obrane i drobno pocięte. Przygotowuje się też mieszanki wieloowocowe. Zastosowanie : składnik musli, kaszki o smaku owocowym, mieszanki kompotowe, jako bakalie do ciast lub bezpośredniego spożycia, przekąski,
- 12) owoce kandyzowane – powstają przez wielokrotne smażenie owoców w coraz słodszy syropie. Kandyzuje się owoce całe (gruszki, śliwki, jabłka), ich części (skórka cytryny lub pomarańczy), bądź też kwiaty (fiołki). Występują w postaci suchej (pokryte glazurą, pudrem, agarem, kandyzem) lub w syropie cukrowym. Zastosowanie – dodatek do ciast i deserów.

4. Potrawy i napoje z owoców i przetworów owocowych.

- A) Soki i napoje z surowych owoców mają dużą wartość odżywczą. Główne surowce: jabłka, porzeczki, winogrona, cytryny, pomarańcze, wiśnie. Soki powinny być świeżo wyciśnięte, gdyż światło i powietrze niszą ich właściwości. Do soków dodaje się cukier, imbir, cynamon, curry. Napoje otrzymuje się z soków surowych lub zagęszczanych klarowanych przez dodanie odpowiedniej ilości wody (przegotowanej ostudzonej lub mineralnej). Dodatki uzupełniające: cukier, sok z cytryny, skórka cytrynowa i pomarańczowa. Soki i napoje podaje się schłodzone lub z kostkami lodu.

- B) Owoce – podaje się w całości lub dzielone (drobne podaje się z szypułkami). Porcja jako deser to 100 – 150 g. Dodatki: cukier puder, mleko, śmietanka lub bita śmietana w ilości 20 g cukru pudru lub śmietanki, natomiast mleka 30 g.
- C) Surówki owocowe – mogą być z jednego lub kilku gatunków owoców świeżych. Owoce rozdrabnia się i łączy z takimi dodatkami jak cukier, sok z cytryny, soki owocowe, wino, likier. Dekoracje to: bita śmietanka, owoce, bakalie, wiórki z czekolady. Sporządzić nie wcześniej niż 30 min przed podaniem, podać schłodzone.
- D) Kompoty – mogą być z jednego lub kilku gatunków owoców świeżych, mrożonych, konserwowych, suszonych. Sposoby sporządzania:
- gotowanie w syropie (owoce twarde); gotować porcjami powoli (by zachować kształt); w kompotach wieloowocowych zaczyna się od gotowania owoców o jasnej barwie, po ich wyjęciu gotuje się owoce ciemniejsze itd. Podać w kompotierkach gdzie umieszczamy owoce i zalewamy chłodnym syropem. Porcja 150 – 200 g, w tym 1/3 to owoce,
 - zalewanie wrzącym syropem (owoce miękkie) i pozostawienie na 1 – 2 godz. w chłodzie (kompoty niegotowane czyli surówkowe). Wielkość porcji jw.
 - zalanie syropem z konserwy owoców mieszanych jasnych świeżych i konserwowych. Owoce kroi się w cząstki i układa dekoracyjnie w kształcie rozety i zalewa schłodzonym syropem. Porcja to 250 g, w tym 2/3 to owoce. Taki kompot nazywa się **kompotem francuskim**.

W kompotach wieloowocowych łączy się owoce jasne i ciemne oraz kwaśne i o łagodnym smaku. Susz na kompot należy (po umyciu) namoczyć w ciepłej, przegotowanej wodzie, a wodę z moczenia użyć do sporządzania syropu. Dodatki do syropów gotowanych: skórka cytrynowa lub pomarańczowa, goździki, cynamon, laska wanilii, sok z cytryny.

- E) Kisiele – sporządza się z ugotowanych i przetartych owoców lub z soków owocowych. Do ugotowanego kisielu można dodać surowe rozdrobnione owoce. Na 1 porcję kisielu używa się: 30 – 40 g owoców jagodowych, 50 – 60 g owoców pestkowych, 150 cm³ soku owocowego, 8 – 10 g mąki ziemniaczanej, 25 – 30 g cukru.

Zasady sporządzania kisielu:

- dokładnie odmierzyć i odważyć składniki
- sporządzić zawiesinę mąki ziemniaczanej i 1/5 ilości wody podanej w recepturze
- zagotować przecier lub sok i odstawić
- zawiesinę wlewać powoli ciągle mieszając, zagotować
- jednorazowo zagęszczać nie więcej niż 15 – 20 litrów płynu

Po ugotowaniu wyporcjować, powierzchnię skropić wodą lub posypać cukrem pudrem (by nie utworzył się kożuch). Dekorować bitą śmietanką, owocami wchodzącymi w skład kisielu, sosem waniliowym.

- F) Musy – delikatne, zestalone, napowietrzone desery z owoców surowych lub gotowanych w syropie, zmiksowanych i połączonych z bitą śmietanką lub białkiem i żelatyną. Dekoracja – owoce składniki musu, bita śmietanka, lody, sosy owocowe. Waga porcji 80 g.
- G) Galaretki – są z klarownych, słodkich, esencjonalnych wywarów z owoców lub soków owocowych zestalonych żelatyną. Surowiec – owoce świeże, nie przejrzałe, zwykle jagodowe. Pamiętajmy że w kwaśnym płynie żelatyna trudniej tężeje, więc trzeba zwiększyć jej ilość. Norma żelatyna to 25 g na 1000 cm³ płynu. Owoce zalewa się wrzątkiem, powoli gotuje, potem studzi, odmierza żądaną ilość płynu, słodzi i miesza z rozpuszczoną żelatyną. Galaretkę rozlać do kompotierek lub pucharków, zostawić do zestalenia w temp. +4 - +10⁰C i w tej temp. podawać. Dekoracja: bita śmietanka, owoce sezonowe, konfitura z owoców. Owoce surowe lub z kompotu można zalać tężejącą galaretką. Porcja 100 g.
- H) Zupy – surowce to owoce (zwykle wiśnie, śliwki, jabłka, jagody) świeże, mrożone lub suszone. Całe lub rozdrobnione owoce zalać wrzątkiem (suszone po namoczeniu), gotować powoli pod przykryciem. Po rozgotowaniu przetrzeć przelewając wywarem. Dodać przyprawy (goździki, cynamon, skórkę z

cytryny), cukier, ewentualnie wino i zagęścić mąką ziemniaczaną lub pszenną. Można podprawić śmietanką.

Inny rodzaj zupy to chłodnik z surowych przetartych owoców wymieszanych ze śmietanką lub maślanką.

Dodatki do zup owocowych: słodkie grzanki (z chałki), biskopty, sucharki, kluski, makaron, łazanki, groszek ptysiowy, pokrojony omlet.

Porcja zupy bez dodatków to aż 350 cm³.

Uwaga!

Nie dodawać do koktajli mlecznych i galaretek świeżych owoców kiwi, ananasów i fig ponieważ stają się one gorzkie i źle żelują. Zawierają enzym **aktynidyna** rozkładający białko i zwiększający kruchość mięsa. Papaja zawiera enzym **papainę** wspomagający trawienie białek i dlatego jest cennym dodatkiem do marynat lub gotowania mięs (powoduje nadtrawienie kolagenu i elastyny i mięso szybciej mięknie).

5. Dekoracje z owoców.

Owoce to doskonały element dekoracyjny potraw i stołów. Sztuka wykonywania atrakcyjnych dekoracji z owoców i warzyw nosi nazwę carving.

Najpopularniejszymi owocami i warzywami używanymi w carvingu są arbuzy, melony, dynie, papaje, ananasy, rzodkiew, buraki, selery, marchewki.





fot. Fotolia

Dekoracje z warzyw i owoców: żabki i krokodyl z owoców