**TEMAT : SPORZĄDZANIE POTRAW Z GRZYBÓW ORAZ POTRAW JARSKICH Z WARZYW , ZIEMNIAKÓW i GRZYBÓW.**

Materiał nauczania

**1. Obróbka wstępna grzybów świeżych obejmuje:**

− sortowanie

– usunięcie grzybów trujących, robaczywych, zepsutych, podział według gatunków, wielkości oraz usunięcie igliwia, liści,

− oczyszczanie

– obcięcie lub obskrobanie zanieczyszczonej i twardej części dolnego trzonu, usunięcie skórki np. u maślaków,

− mycie – pod wodą bieżącą w lekkim strumieniu zimnej wody, dla grzybów mocno zanieczyszczonych np. gąski moczy się w zimnej wodzie około 30 minut.

− płukanie i osączanie czystych grzybów na sicie,

- rozdrobnienie w zależności od zastosowania, w kostkę, paski, małe pozostawić w całości.

**2. Obróbka wstępna grzybów suszonych obejmuje:**

− przebranie i odrzucenie zepsutych, spalonych i robaczywych,

− mycie kilkakrotnie w letniej wodzie,

− moczenie w wodzie zimnej przynajmniej 1 godzinę.

Grzyby solone lub kiszone należy wypłukać w zimnej wodzie w celu usunięcia słonego
i kwaśnego smaku.

**3. Obróbka cieplna grzybów**

Gotowanie najczęściej stosuje się do grzybów suszonych. Gotuje się je w wodzie, w której się moczyły, a wywary wykorzystuje się do sporządzania zup i sosów. Ugotowane grzyby po rozdrobnieniu mogą być składnikami nadzień i farszów, zapiekanek, sałatek lub do sporządzania budyniu słonego. Grzyby świeże zalewa się wrzącą wodą i krótko gotuje.

Smażeniu poddaje się pieczarki, rydze, małe sztuki całe a z dużych kapelusze. Można je smażyć saute, panierowane lub sporządzać kotlety z mielonej masy grzybowej często w połączeniu np. z mięsem, gotowanymi jajami, żółtym serem z dodatkiem składników wiążących i smakowych.

Do duszenia przeznacza się grzyby pokrojone z dodatkiem cebuli i tłuszczu. Grzyby dusi się pod przykryciem we własnym sosie, powoli. Gdy są miękkie podprawia się najczęściej zawiesiną z mąki i śmietany, doprawia do smaku solą i pieprzem. Do duszenia nadają się grzyby gorszej jakości, mniej jędrne, połamane. Pieczeniu poddaje się najczęściej kapelusze grzybów z nadzieniem lub bez, piecze się na ruszcie lub w piekarniku.
 Do pieczenia nadają się duże dorodne, kapelusze. Podaje się je jako gorące zakąski. Obróbkę cieplną grzybów przeprowadza się krótko, pod przykryciem, w naczyniach emaliowanych nie obitych lub ze stali nierdzewnej, przyprawia się na końcu lub po obróbce termicznej.

**4. Asortyment potraw z grzybów**

- grzyby zapiekane

- grzyby duszone

- zupy grzybowe

- grzyby smażone

- sosy

- kotlety z grzybów

- farsze

- surówki, sałatki, przekąski

Potrawy z grzybów podawane są najczęściej jako:

− zakąski – 50–100 g na porcję

− dodatki do drugich dań

– 50–100 g na porcję,

− dania obiadowe z ziemniakami i surówkami,

− dania kolacyjne z pieczywem.

**5. Przetwory z grzybów:** grzyby kiszone, solone lub w solance, grzyby marynowane, grzyby sterylizowane są to konserwy grzybowe, grzyby suszone z których produkuje się mączkę grzybową, ekstrakt i koncentrat grzybowy.

Przetwory suszone przechowuje się w suchych i przewiewnych pomieszczeniach, a kiszonki i solanki w warunkach zbliżonych do magazynów dla owoców i warzyw.

**6.Potrawy jarskie ( bez mięsa)** –są to wyroby kulinarne produkowane z warzyw, grzybów oraz przy zastosowaniu takich dodatków jak: ser, jaja, ciasto. Stosuje się je jako dania podstawowe do obiadu i kolacji.

*Asortyment potraw jarskich:*

* **Potrawy jarskie smażone:**

a)potrawy smażone saute-czyli posypane przed smażeniem samą mąką

b)potrawy jarskie panierowane - najpierw w mące, następnie w jajku i bułce tartej

c)kotlety z warzywnej masy mielonej (kotlety: warzywne, ziemniaczane, sojowe, z grzybów). Warzywa można także smażyć w cieście naleśnikowym i cieście biszkoptowym.

* **Potrawy jarskie duszone:**

Na proces ten składa się krótkie obsmażanie a następnie gotowanie w wytworzonym soku lub podlanie wywarem ewentualnie wodą pod przykryciem. Do duszenia najlepiej nadaje się: papryka, kabaczki, kapusta, bakłażany, pomidory, świeże grzyby. Surowce te można nadziewać, nadzieniami grzybów z sera, jaj, kasz, warzyw, krótko obsmażać i dusić pod przykryciem. Potrawy jarskie duszone stosuje się jako danie podstawowe lub gorącą i zimną zakąskę.

* **Potrawy jarskie pieczone:**

Do pieczenia najlepiej nadają się: owoce, papryka, kalafiory, brokuły, kabaczki, buraczki ćwikłowe. Ponieważ warzywa są pieczone zawsze ze skórką zostają w nich zachowane prawie wszystkie witaminy i składniki mineralne . Przed pieczeniem należy bardzo starannie przeprowadzić obróbkę wstępną. Następnie układa się je na blaszce, owija w folię aluminiową lub układa w naczyniu żaroodpornym i piecze w temp. 180-250 °C. Odmianą potraw pieczonych są warzywa nadziewane różnymi masami (papryka faszerowana, pomidory i ogórki faszerowane, ziemniaki pieczone z różnymi dodatkami).Odmianą potraw jarskich pieczonych są różnego rodzaju zapiekanki z warzyw, do których używa się głównie ziemniaków, grzybów oraz wszelkich dodatków (jaja, sery, przyprawy).