

Sporządzanie i ekspedycja potraw z owoców



I. Obróbka wstępna owoców.

Obróbka wstępna owoców obejmuje takie zabiegi jak:

- sortowanie i przebieranie,
- mycie lub płukanie,
- oczyszczanie- usuwanie części niejadalnych,
- rozdrabnianie,



Sortowanie i przebierania

Sortowanie i przebieranie - ma na celu dobór owoców pod względem gatunku, odmiany, wyglądu, wielkości, barwy, stanu zdrowotności, i stopnia dojrzałości.

- Owoce dorodne, zdrowe, o dojrzałości spożywczej przeznaczają się na potrawy surowe.
- Uszkodzone, po usunięciu nadpsutych i robaczywych, przeznaczają się potrawy w postaci rozdrobnionej najczęściej poddane obróbce cieplnej.
- Czynność ta może być wykonywana przed lub po myciu surowca, lub kilkakrotnie w czasie trwania procesu.



Mycie i płukanie

Mycie i płukanie -ma na celu usunięcie zanieczyszczeń i pozostałości środków ochrony roślin.

- Owoce myjemy w zimnej wodzie,
- Owoce cytrusowe w ciepłej ze względu na obecność na powierzchni środków konserwujących,
- Owoce miękkie płucze się delikatnie na sitach. Proces ten należy przeprowadzić krótko bez moczenia.



Oczyszczanie- usuwanie części niejadalnych

Oczyszczanie- polega na usunięciu szypułek, liści, gniazd nasiennych, części nadpsutych, pestek z wiśni metodą drylowania.

- Owoce cytrusowe oczyszcza się ze skóry przez nacięcie jej wzdłuż, następnie odrywa się paski, z pomarańczy i grejpfrutów usuwa się resztki białego miąższu (albedo), koniecznie za pomocą narzędzi ze stali nierdzewnej.

Rozdrabnianie

Rozdrabnianie owoców przeprowadza się w zależności od zastosowania stosując metody:

• *krajanie* w kostkę, cząstki, plastry za pomocą noży ze stali nierdzewnej, koniecznie ostrych, aby zapobiegać miążdzeniu owoców i wyciekaniu soku,

• *przecieranie*, owoce miękkie lub ziarnkowych po krótkiej obróbce termicznej,

• *ścieranie* na miazgę, wióry na tarkach,

• *mielenie* owoców suchych ,

• *wyciskanie soku* w sokowirówkach i wyciskaczach,



Straty witaminy C podczas rozdrabniania

W czasie rozdrabniania należy chronić owoce przed utlenianiem witaminy C i ciemnieniem dlatego powinno się:

- rozdrabniać na krótko przed zastosowaniem w potrawie,
- przechowywać opakowane w lodówce,
- stosować narzędzia i naczynia nierdzewne, szklane, z tworzyw sztucznych,
- po rozdrabnianiu zakwaszać lub zalewać zakwaszoną wodą.



Sposób rozdrabniania wybranych owoców

Kokos - jak obierać?
Znajdź na nim trzy miękkie punkty - znajdują się w okolicy czubka. W dwóch z nich zrób otwory używając młotka i gwoźdź. Ustaw kokos otworami w dół na dużym kubku lub słoiku i poczekaj, aż mleczko kokosowe wypłynie.

- Żeby dostać się do miąższu opróżniony z mleczka kokos zawiń w ścierkę kuchenną i rozbij młotkiem. Nożem wykrawaj miąższ ze skorupki.





Ananas

- Na początek pozbywamy się liści ścinając je razem z czubkiem ananasa.
- Dolną część również obcinamy.
- Ananas stawiamy na desce i grubo okrajamy boki.
- Tak przygotowany owoc kroimy na plastry, a następnie nożykiem usuwamy zdrewniały środek.





Mango- dojrzałe mango rozpływa się w ustach, ale też rozpada w palcach. Żeby dostać się do miąższu trzeba najpierw pozbyć się pestki. Do tego potrzebujemy dwóch głębokich nacięć dookoła pestki w odległości ok. 1 cm od siebie. To cięcie podzieli mango na trzy części, środkową (plaster owocu z pestką) i dwie "piętki". Miąższ w "piętkach" nacinamy w kratkę - wzdłuż i w poprzek, a następnie wywracamy skórkę "na lewą stronę" i pomagając sobie nożem wypychamy soczystą zawartość wprost na talerz.



Granat- obcinamy nożem czubek granatu. Następnie nacinamy boki, tak jak przy obieraniu pomarańczy. Otwieramy owoc i wyciągamy białe włókna. Pestki wysypujemy do miski.

II. Asortyment potraw z owoców

Tabela 4. Przydatność kulinarna owoców. [opracowanie własne]

Grupa owoców	Przydatność kulinarna owoców
jagodowe	desery, zupy i sosy, soki, dodatki do ciast, elementy dekoracyjne
ziarnkowe i pestkowe	owoce deserowe, surówki, sałatki, desery, zupy, dodatki do potraw: surówek, smażonych, duszonych, pieczonych i zapiekanych, uzupełniają posiłki śniadaniowe i kolacyjne
południowe	desery, soki, napoje, elementy dekoracyjne, do zakwaszania potraw
owoce suche	elementy dekoracyjne, dodatki do surówek, sałatek i deserów

Tabela 8. Podział deserów z owoców [opracowanie własne]

Desery niezestalone	Desery zestalone		
	skrobią	żelatyną	mrożone
owoce deserowe surówki, kompoty, owoce w cieście owoce pieczone, owoce flambrowane	kisiele owocowe, budynie owocowe suflety	galaretki, owoce w galarecie musy, kremy owocowe	sorbety lody owocowe

III. Sporządzanie potraw z owoców

Z owoców sporządza się głównie desery.

Są to potrawy słodkie podawane na zakończenie posiłku w celu uzupełnienia wartości. Surowcem do produkcji deserów owocowym mogą być:

- owoce świeże soczyste, suche rzadko, częściej jako element dekoracyjny,
- wszystkie przetwory owocowe,
- bakalie najczęściej jako element dekoracyjny.



Owoce świeże



Owoce świeże mogą być podawane jako deser w postaci:

- Surowej w całości (owoce południowe oraz jabłka, gruszki i śliwki).
- Owoców drobniejszych tj. czereśni, wiśni, porzeczki podanych z szypułkami.
- Owoców jagodowych podanych w kompotierkach z dodatkami (mleka, śmietanki, cukru pudru).
- Surówek owocowych ze świeżych i dojrzałych owoców połączonych z dodatkami smakowymi.

Kompoty

Kompoty- sporządza się z owoców II wyboru, mniej dorodnych, ale dojrzałych. Owoce zalewa się wrzącym syropem:

- miękkie owoce nie gotuje się, pozostawia do wystudzenia,
- owoce twardsze krótko gotuje (powinny być miękkie, ale nie rozpadające się).
- kompot z owoców mieszanych należy gotować osobno, partiami, najpierw jasne, twarde owoce, następnie mocno zabarwione. Należy gotować powoli, aby owoce nie rozpadały się.
- Kompoty podaje się, z owocami w głębokich szklanych kompotierkach na talerzyku z łyżeczką.
- W celu podniesienia i uzupełnienia w witaminę C można dodać soku z cytryny, skórkę pomarańczową, przecier porzeczkowy itp.



Kisiele owocowe

- Sporządza się z owoców (jagodowych, ziarnkowych i pestkowych) ugotowanych i przetartych, soków owocowych.
- Składnikiem zagęszczającym jest rozklejona skrobia ziemniaczana.
- Aby otrzymać dobry kisiel o jednolitej, gładkiej konsystencji, bez grudek należy: utrzymać prawidłowe proporcje płynu i mąki ziemniaczanej, zawiesinę mąki dobrze rozprowadzić i rozkleić. Zagotowany płyn zdjąć z płyty grzewczej i dodawać zawiesinę powoli ciągle mieszając.
- Kisiel po ugotowaniu należy wyporcjować do kompotierek, w celu zabezpieczenia przed tworzeniem się kożucha, posypać cukrem pudrem lub skropić wodą.
- Podaje się je z dodatkami: bita śmietanka, osłodzone mleko, sos waniliowy.
- Aby zwiększyć wartość witaminową kisieli część owoców dodaje się do przygotowanego kisielu w postaci surowej (tzw. kisiele witaminizowane).



Suflety owocowe

- Sporządza się z przecierów owocowych, do których dodaje się utarte żółtka z cukrem i ubitą pianę z białek, delikatnie miesza się i ogrzewa w kąpieli wodnej.
- Podaje się je na gorąco po upieczeniu (w formie, w której były zapiekane) z dodatkiem owoców, czekolady.
- Dobry jakościowo suflet powinien być delikatny, puszysty.



Galaretki owocowe

- Sporządza się z soków owocowych lub esencjonalnych wywarów.
- Na galaretki nadają się owoce I wyboru, mogą być mniej dojrzałe.
- Przygotowany płyn łączy się z upłynnioną żelatyną i pozostawia do stężenia w temperaturze od 4 do 10°C, w takiej temperaturze powinny być podawane.
- Dobra jakościowo galaretka powinna mieć jednolitą strukturę.
- Galaretki podaje się w naczyniach, w których były zestalane (kompotierki lub pucharki) lub na talerzykach po wyjęciu z formy, wtedy powinno się dodać podwójną ilość żelatyny.
- Galaretką mogą być zalewane surowe lub przetworzone owoce.
- Galaretki lub owoce w galaretkach dekoruje się bitą śmietanką, surowymi owocami, konfiturą.



Musy owocowe

- Sporządza się z przecierów owocowych spulchnionych pianą z białek i zestalone upłynnioną żelatyną.
- Na musy przeznaczają się owoce świeże gorszego gatunku, mrożonki, gotowe przeciery.
- Aby uzyskać puszysty jednolity mus upłynniona żelatyna i przecier powinny mieć zbliżoną temperaturę, a gdy masa zaczyna gęstnieć należy lekko wymieszać z ubitą pianą.
- Przed zestaleniem należy wyporcjować do pucharków lub szklanych kompotierek. Podaje się je udekorowane bitą śmietaną, owocami, można wykładać z form na talerze i dekorować.



Owoce pieczone i smażone

- Najczęściej pieczeniu poddaje się jabłka, gruszki.
- Po umyciu i usunięciu gniazd nasiennych wypełnionych konfiturą, cukrem, piecze się je owinięte folią lub pokryte ubitą pianą z białek tzw. owoce w piance.
- Podaje się je na talerzyku z łyżeczką.



- Owoce w cieście – jabłka, pokrojone w plastry zanurza się w cieście naleśnikowym i smaży w głębokim tłuszczu.
- Podaje się je na gorąco posypane cukrem pudrem, jako deser lub jako danie słodkie zasadnicze lub kolacyjne.
- Powinny być jasno złote chrupiące, nie nasiąknięte tłuszczem.



Kremy i sorbety owocowe

- Sporządza się z owoców przetartych świeżych, mrożonych lub z soku owocowego, które łączy się z utartymi żółtkami, pianą z białek i upłynnioną żelatyną, pozostawia do schłodzenia.
- Krem powinien być puszysty, jednolity bez grudek i rozwarstwień.
- Podaje się w pucharkach, kompotierkach.



- Sorbety sporządza się ze zmiksovanych owoców z wodą, z dodatkami smakowymi, z ubitą pianą lub bez.
- Masę poddaje się mrożeniu od czasu do czasu mieszając. Podaje się je zamrożone, w szklanych pucharkach z winem musującym lub szampanami.



Owoce flambirowane

- Do flambirowania najlepiej nadają się banany, brzoskwinie ananasy.
- Owoce smaży się na patelni, z dodatkiem alkoholu (rumu), następnie patelnię należy trochę zsunąć z palnika tak, aby zapaliły się opary alkoholowe. Płomień wzbija się i daje pożądane efekty. Flambirowanie odbywa się przy stoliku konsumenta.
- Podanie owoców w obecności gościa wymaga od kucharza dużych umiejętności.



Zupy owocowe

- Sporządza się je z owoców świeżych, mrożonych, pulp, suszów.
- Po obróbce wstępnej: owoce drobne w całości, a duże pokrajane w cząstki zalewa się wrzącą wodą i gotuje powoli pod przykryciem.
- Po rozgotowaniu owoce przeciera się, doprawia cukrem, przyprawami (goździki, cynamon, skórka z cytryny) i zagęszcza zawiesiną z mąki ziemniaczanej i śmietany.
- Do zup owocowych podaje się dodatki: grzanki, groszek ptysiowy, ryż na sypko, makaron.
- W celu uzupełnienia wartości witaminowej dodaje się surowe owoce.

