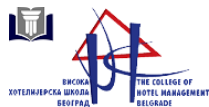




1



## Povrće i Voće

Nastavnik:

dr Nikola Vuksanović, docent



2

## Povrće

- u ishrani upotrebljavaju sveže (salate), toplotno obrađene ili konzervisane,
- obilju hranljivih materija i u niskom udelu masnoće, vitaminima i mineralima,
- upotrebljavaju se cele biljke ili samo pojedni delovi (koren, stabljika, listovi pa čak neki jestivi cvetovi),
- prema delovima koji se koriste u gastronomiji, su *liscnato, cvetasto, mahunasto, plodovito, stabljičasto, lukovičasto povrće, korenasto i krtolasto povrće.*





3

## Lisnato povrće

- sadrži visoki procenat vode (čak preko 90%) i malu energetska vrednost,
- prisutni su vitamin C, karoten i vitamin grupe B kao i mineralne soli,
- što je lišće povrća zelenije i tanje bogatije je gvožđem i provitaminom A.



kelj



zelena salata



blitva



4

## Cvetasto povrće

- ova vrsta povrća sa predstavnikom karfiolom i brokulijem dobar je izvor kalcijuma,
- dosta je slično po izvoru vitamina i mineralnih materija sa lisnatim povrćem.



Karfiol



Brokoli



Artičoka



5

## Mahunasto povrće

- laguminoze ili mahunasto povrće odlikuje se velikim količinama ugljenih hidrata, belančevinama, fosfora, gvožđa, kalcijuma i vitamina B,
- pojedine vrste ove grupe (soja) sadrže veliki procenat masti, pa uz pasulj, sočivo i grašak imaju veliku energetska vrednost.



bamija



grašak



6

## Plodovito povrća

- najverovatnije da je mnogima omiljeno povrće jer u ovo grupu spadaju: paradajz, plavi patlidžan, krastavac, paprika,
- izuzetno je bogato vitaminima C i A, mineralnim solima, vodom a oskudno u energetska materijama.



tikvica



paradajz



plavi patlidžan



## Stabljičasto povrće

- ova vrsta povrća bogata je proteina, ugljenim hidratima, mali procenat masnoća, ali dosta kalcijuma, fosfora i gvožđa.
- špargla - veoma cenjena u gastronomiji. To je samonikla a i kultivisana biljka.



keleraba



špargla

7



## Lukovičasto povrće

- povrće iz ove grupe bogato je proteinima, ugljenim hidratima, mali procenat masnoća, ali dosta kalcijuma, fosfora i gvožđa,
- imaju izrazite mirise i deluju baktericidno poput prirodnih antibiotika (fitoncidi).



komorač



luk kozjak



beli luk

8



## Korenasto povrće

- one su bogati ugljenim hidratima, vrlo malo proteina i masnoće, ali *dobar procenat fosfora, gvožđa, kalijuma i provitamina A (karoten).*



celer i engleski celer



ren



rotkvice

9



## Krtolasto povrće

- ova vrsta povrća **bogata je vitaminima, provitaminima i ugljenim – hidratima,**
- ovoj grupi pripadaju krompir, šargarepa i cvekla,
- krompir je najzastupniji u ishrani, obiluje **ugljenim – hidratima (skrob) i vitaminom C.**



krompir



šargarepa



cvekla

10



## Žitarice

- to su jednogodišnje biljke iz familije trava (Gramineae),
- zrnasti plodovi (žita) služe za ishranu i kao sirovina u prehrambenoj industriji,
- plodovi žitarica su bogati ugljenim hidratima, belančevinama, celulozom, mineralnim materijama i vitaminima.



pšenica



ječam



heljda

11



- u prvom redu to su: pšenica (tricium), raž (secale), ječam (horedum), pirinač (oriza), ovas (avena) i kukuruz (zea mays). Pored navedenih u žita se ubrajaju proso (panicum), sirak (sorgum), heljda i hibrid pšenice i raži pod nazivom triticales.



kukuruz

12



## Gljive

- to je grupa organizama i mikroorganizama koje ne pripadaju niti biljkama niti životinjama,
- najviše su zastupljeni šampinjoni, bukovače i shiitake,
- one predstavljaju značajan izvor proteina, sirovih vlakana, sa malim učešćem masti.



lisičarka



tartufi



shiitake

13



## Voće

- podrazumevaju se plodovi različitih vrsta voćki namenjenih za ljudsku ishranu u svežem stanju ili za preradu i konzerviranje,
- jede se sveže ili sirovo, kuvano, pečeno ili sušeno (šljiva, kajsija, smokva),
- proizvodi od voća: sokovi, kompoti, džemovi, marmelade, slatka, pekmezi, želei i drugi proizvodi.
- razlikujemo kontinentalno i južno voće, odnosno suptropsko i tropsko voće.



14



15

## Jabučasto voće

- sadrži veliki procenat vode, ugljenih hidrata i jako mali udeo masti,
- s obzirom na vreme njihova dozrevanja i berbe postoje: rane, letnje, jesenske i zimske sorte,
- mogućnosti čuvanja i skladištenja razlikuju se od sorte do sorte.



jabuke



16

## Koštuničavo voće

- gotovo da nema druge namirnice koja je tako mala, a objedinjuje toliko hranljivih materija kao koštuničavo voće,
- ono sadrži oko 83% do 85% vode, oko 1% proteina, vrlo malo masti oko 0.2% do 0.5% i različitu količinu ugljenih hidrata.



višnja



kajsija



breskva





## Jagodasto voće

- najčešće konzumirano jagodasto voće su: jagode, kupine, maline i dud,
- one imaju veliku primenu u gastronomiji - **sveže se konzumiraju, koriste kao dekoracija ili neke od njih se sveže flambiraju,**
- koriste se u proizvodnji džemova, kompota, pravljenje sokova, vina i poslastičarskih proizvoda.



jagode



maline



kupine

17



## Bobičasto povrće

- ova grupa voća obuhvata: **grožđe, ribizle, borovnice, ogrozd, brusnice i šipak,**
- grožđe i brusnica koriste se sveža i sušena, proizvodnju voćnih sokova, kompota i marmelada,
- borovnica i ribizla se upotrebljava za proizvodnju **vina, sirupa, džemova, kompota** a u gastronomiji kao **dekoracija ili u poslastičarstvu za sosove.**



grožđe



brusnice



borovnice

18



## Jezgrasto voće

- spada u **visoko kaloričnog voća**, veoma bogatog mastima, proteinima, ugljenim hidratima, mineralnim materijama i vitaminima,
- ali je i **neizbežan sastojak** pravilne ishrane,
- **omega 3 masnih kiselina i vlaknastih materija**, predstavlja omiljenu "grickalicu" kako dece, tako i odraslih.



badem



kesten



lešnik

19



## Dinje i lubenice

- to je **posebna grupa**, jer čine prelaz između **povrća i voća** - botaničari ih svrstavaju u **povrće**,
- imaju veliku primenu u hladnoj kuhinji - koristi se za voćne kupove, plato i razna predjela,
- umetnička dela u rezbarenju i oblikovanju ("carvning").



dinja



lubenica

20

## Južno voće

- najznačajniji predstavnici su limun, narandže, mandarine i grape-fruit koje **zajednički nazivamo citrusi ili agrumi**,
- sve ove vrste voća imaju slične primenu u gastronomiji,
- od upotrebe u hladnoj kuhinji do poslastičarnice (kao dodatak jelu ili kao dekoracija).



limun



narandža



grape - fruit

21

## Sutropsko i tropsko voće



pistaći



avokado



urme



mangosteen



star - fruit



dragon fruit

22

## Osnovna podela začina na delove koji se koriste u gastronomiji

### Začini koji se koriste kao:

- plodovi,
- listovi,
- cvetovi,
- pupoljak,
- koren,
- semenke,
- kora.



vanila



cimet

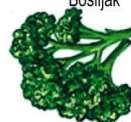


karanfilić



đumbir

23

Thyme  
Majkina dušicaRosemary  
RuzmarinDill  
MirodijaTarragon  
EstragonChives  
Luk vlašacCoriander  
(name also cilantro)  
KorijanderBay  
Lovorov listSage  
ŽalfijaBasil  
BosiljakOregano  
OriganoMint  
Nana - mentaParsley  
Peršun

24

## Toplotna obrada voća i povrća

Tokom toplotne obrade dolazi do promena senzornih i nutritivnih svojstava povrća i voća.

Menjaju se i nutritivne osobine povrća, tj. dolazi do gubitka i promene hranljivih i zaštitnih materija, prvenstveno:

- vitamina, minerala i vode;
- strukture skroba, celuloze i drugih komponenti.



Senzorne promene na povrću su sledeće:

- Teksture;
- Ukusa;
- Boje.

25

## Obrada u vlažnoj sredini (kuvanje, barenje i krčkanje)



kuvano mešano povrće



kuvanje brokulija u konvektomatu

26



27



kuvani prokelj



kuvani španač

28



## OBRADA SUVOM TOPLOTOM (PEČENJEM, OBRADA NA ROŠTILJU, PRŽENJE U PLITKOJ I DUBOKOJ MASNOĆI)



priprema pečene paprike za dalju primenu



29



gratinirani karfiol



pečeni beli luk



grilovano povrća

30

## Obrada u kombinovanoj sredini (dinsatnje i poeliranje)



31



glazirana šargarepa



dinstani kupus

32

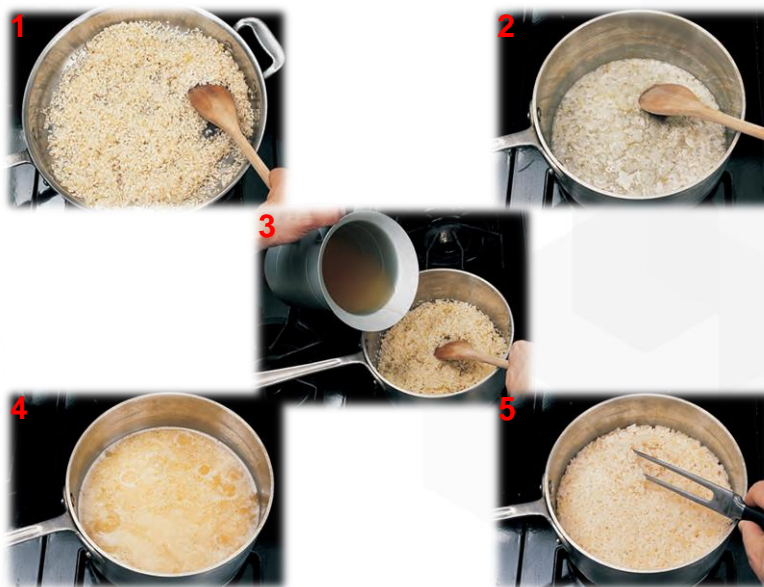


## Toplotna obrada pirinča i drugih žitarica

- većina žitarica se sprema na jedan od sledećih načina:
  - **krčkanje** – je najčešći način toplotne obrade pirinča i ostalih celih žitarica,
  - **pilav metod predstavlja dinstanje**, pri čemu se pirinač ili druga žitarica prži u masnoći, Pilav treba da bude po konzistenciji finalnog proizvoda između prvog metoda toplotne obrade i sledećeg.
  - **rižoto metod** – je klasični italijanski metod sličan načinu pilav ali se ipak od njega razlikuje i to u manjoj količini vode ili fonda.

33

## Pilav metod



34

## Rižoto metod



35

## Prilog

Sve priloge možemo podeliti u dve grupe:

1. prilozi koji se poslužuju uz kuvano i dinstano jelo od mesa (testenina, krompir, pirinač, itd.);
2. prilozi koji se poslužuju uz pečeno i prženo meso (najčešće kuvano i dinstano povrće, salate i dr.).

Prilog je deo mesnog (ili ribljeg) jela, i njegova uloga je da istakne kvalitet mesa, a i da ga dopuni sastojcima koje ono sadrži. Mesno ili riblje jelo sa prilogom i sosom čini celinu.



36



## Prilozi od povrća

Način pripremanja povrća	
<b>Kuvano povrće</b>	Kuva se u ključaloj i posoljenoj vodi, dok ne omekša. Preporučljivo je povrće kuvati u što manje vode. Povrće se ocedi, prelje puterom i začini.
<b>Dinstano povrće</b>	Dinsta se na masnoći, uz dolivanje fonda od povrća ili mesa. Tako se priprema kupus, kelj, šargarepa, boranija, paradajz, gljive i dr.
<b>Pasirano (pire) povrće</b>	Kuvano povrće se protisne (pasira) i začini odgovarajućim začинима, zavisno od vrste povrća i njegove namene (prilog, supa, sos). Tako se pripremaju krompir, šargarepa, grašak, pasulj, sočivo, španać i dr.
<b>Glazirano povrće</b>	Kuvano povrće, začinjeno maslacem i šećerom, zapeče se u vrućoj pećnici da dobije lep izgled (šargarepa, španać u listu, repa, karfiol).
<b>Zapečeno (gratinirano) povrće</b>	Kuvano povrće se stavi u posudu, prelje sosom Mornaj, pospe narendanim sirom i zapeče u vrućoj pećnici ili salamanderu.
<b>Povrće pečeno na žaru (grilovano)</b>	Povrće se popraska uljem i ispeče na roštilju, a zatim začini (paprika, patlidžan, paradajz, gljive i dr.).
<b>Prženo povrće</b>	Može se pripremati na nekoliko načina (bečki, pariski i Orly način): <ul style="list-style-type: none"> <li>• povrće se iseče, začini, namoči u mleko, uvalja u brašno i prži na masnoći (patlidžan, tikvice i dr.),</li> <li>• povrće se iseče, začini, panira i prži u dubokoj masnoći (patlidžan, celer, karfiol i dr.).</li> </ul>

37



## Variva

Variva se pripremaju od raznih delova svežeg, zamrznutog ili konzerviranog povrća. Variva se mogu poslužiti i kao samostalno jelo.

Odabrana vrsta povrća se uglavnom kuva u vodi ili u fondu, a zatim povezuje ili zgušnjava zaprškom.

Variva se pripremaju od raznih delova povrća: listovi (španać, blitva, salata), stabljika (praziluk, špargla), plodovi (paprika, tikvice, plavi patlidžan), semenke (pasulj, grašak, sočivo), cvet (karfiol, artičoka) i koren (krompir, šargarepa, repa, celer).



38



## Garniture

Garniture su jela od raznih vrsta povrća, testa, pirinča, gljiva i drugih namirnica. Poslužuju se uz glavno i jelo od riba. Po garniturama, zbog njihovog ukusa, mirisa, arome i boje, mnoga jela dobijaju i svoj naziv.

Garniture nose nazive po pokrajinama, regijama, ljudima, narodima itd. Posebne garniture prate različite metode toplotne obrade jela od mesa (svetla – tamna mesa) i jela od riba.



39



***Hvala na pažnji!!!***

***Pitanja??***

**Dr Nikola Vuksanović**

 [vuksanovicnikola85@gmail.com](mailto:vuksanovicnikola85@gmail.com)

 @chefteorijapraksa

 @chefteorijapraksa

40