



Asztalos Árpád

Konyhai technológiák alkalmazása

a 37/2014. (VI.30) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírások figyelembevételével.

Konyhai technológiák alkalmazása

a 37/2014. (VI.30) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírások figyelembevételével.

Asztalos Árpád

Konyhai technológiák alkalmazása

a 37/2014. (VI.30) EMMI rendelet a közétkeztetésre
vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírások
figyelembevételével.

Készült a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás” mintaprojekt
a közétkeztetés minőségi fejlesztésére és a fogyasztói tudatosság
növelésére a teljes ellátási láncban című projekt keretében.

Készítette:
Asztalos Árpád
Debreceni Campus Nonprofit Közhasznú Kft.

ISBN 978-963-12-4203-4

Kiadja a Hivatalos Biztonsági Okmány- és Jegynyomda Kft.
1102 Budapest, Szent László tér 20.
Felelős kiadó a kiadó ügyvezetője.

Tartalom

1. Bevezető	6
2. Ételcsoportok	6
3. A biztonságos ételkészítés főbb szabályai	10
4. Főzés	13
5. Gőzölés	15
6. Sütés	16
7. Párolás	19
8. Egyéb és kiegészítő műveletek	20

1. Bevezető

A 37/2014 (VI.30.) EMMI rendelet hatálybalépésével szeretnék hathatós segítséget adni a helyes konyhatechnológiákról.

A helyes konyhatechnológia megválasztásával elő lehet segíteni a jogszabályi megfelelést, a vendégkör ízlésének való megfelelést és a változatosságot.

Csokorba szedve mutatom be, hogy a rendelet főbb üzeneteinek milyen módokon lehet megfelelni.

Főbb üzenetek:

- a só csökkentése,
- a hozzáadott cukor mennyiségének behatárolása 8 energiaszázalékra 10 élelmezési napot alapul véve,
- a zsiradékbevitel csökkentése 30 energiaszázalékra (bölcsőde esetén 35%) 10 élelmezési napot alapul véve,
- a zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelése,
- teljes kiőrlésű lisztből készült termék bevezetése, (3-szori étkezés esetén legalább egyszer, napi 1-szeri étkezés esetén 10 élelmezési napon 3 alkalommal.)
- tej és tejtermékek használata naponta,
- vízfogyasztás,
- étkezés kulturált körülmények között.

2. Ételcsoportok

- Levesek:
 - Híg:
 - Húsleves típusú,
 - Magyaros,
 - Erőleves jellegűek
 - Sűrített:
 - Egyszerű,
 - Pürélevesek,

- Krémlevesek,
- Gyümölcslevesek,
- Nyáklevesek (speciális étkezés),
- Összetett
- Különleges
- Főzelékek:
 - Sűrített
 - Sűrítés nélküli
 - Különleges
- Köretek:
 - Burgonyából készíthetők:
 - Főzéssel
 - Bő zsiradékban sült
 - Főtt, sült
 - Rakott és töltött
 - Egyéb
 - Gabonaféléből
 - Tésztából
 - Egyéb
- Saláták:
 - Nyers
 - Főzéssel készült
 - Tartósított
- Dresszingek:
 - Ecet-, olajalapú
 - Majonézalapú
 - Tejtermékalapú
 - Paradicsomalapú
 - Hollandimártás-alapú
- Mártások.
 - Meleg mártások.
 - Egyszerű
 - Gyümölcs
 - Egyéb
 - Francia alapú mártások:
 - Bechamel
 - Fehérmártás

- Hollandi mártás
- Barnamártás
- Bearnimártás
- Hidegmártások:
 - Majonézalapú
 - Egyéb
- Zománcmártások:
 - Meleg mártásból készült
 - Hideg mártásból készült
- Halételek:
 - Édesvízi halakból
 - Tengeri halakból
 - Hidegvérű állatokból
- Húsételek: marha, borjú, sertés, bárány (juhfélék), szárnyas, vadak:
 - Egészben sütéssel készíthetők
 - Frissen sülték:
 - Bő zsírban sült
 - Roston sült
 - Töltött
 - Párolással készült:
 - Egészben
 - Szeletben
 - Apróban
 - Töltve
 - Főzéssel
 - Belsősegből
 - Füstölt
- Meleg előételek:
 - Zöldségből, gyümölcsből készült
 - Sajtból készült
 - Tojásból készült
 - Tésztából készült
 - Húsokból, belsősegből készült
 - Rizottó
 - Vegyes ízelítők

- Hidegkonyhai termékek:
 - Saláták
 - Töltött zöldségfélék, gyümölcsök
 - Tojásból
 - Halakból
 - Húsokból, belsőségekből
 - Kocsonyákból
 - Pástétomokból
 - Galantinokból
 - Szendvicsekből
 - Vegyes ízelítő, imbisz, dísztal
- Desszertek, tészták, befejező fogások:
 - Gyúrt tészta:
 - Főtt tészta
 - Főtt, sült tészta
 - Kevert tészták:
 - Galuskák
 - Morzsafélék
 - Palacsinták
 - Egyéb
 - Kelt tészták
 - Linzerek
 - Piskóták
 - Égetett tészták
 - Rétesek
 - Frissen készített tészták
 - Felfújtak, pudingok
 - Krémek
 - Gyümölcskészítmények:
 - Hideg
 - Meleg
 - Fagylaltkelyhek
 - Mártások, öntetek, habok
 - Sajtok

3. A biztonságos ételkészítés főbb szabályai

1. A termelőtérben a munkafolyamatok megkezdése előtt meg kell győződni a helyiség és a használni kívánt eszközök tisztaságáról és a műszaki állapotuk megfelelőségéről.
2. A munkafolyamatokat úgy kell szervezni, hogy a különböző technológiai folyamatok egymást ne szennyezzék.
3. A nyers, félkész és késztermékeket külön kell kezelni.
4. A termelési folyamat során gyakran kell kezet mosni a különböző technológiai folyamatok között.
5. Az ételkészítés során biztosítani kell a folyamatok szakosítottságát időben vagy térben (eszközhasználat, munkaasztal, edényhasználat).
6. Az **összeállítás** során a folyamat lépései a lehető legrövidebb ideig tartsanak.
7. A panírozott élelmiszerek felhasználása egy órán belül meg kell történnjen.
8. Az összeállítás során kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy az élelmiszert ne érje utószennyeződés.
9. A **majonézalapú mártások** összeállítása során mindig a legfrissebb, fertőtlenített tojást kell felhasználni.
10. Hőkezelt vagy nyersen fogyasztandó ételek **formázása** során védeni kell az élelmiszert az utószennyeződéstől (személyi higiénias követelmények betartása, megfelelő eszközhasználat).
11. A formázást közvetlenül a felhasználás előtt kell elvégezni, kivételt képez, ha a formázott élelmiszer biztonságosan tárolható hűtve vagy melegen tartva.
12. A **hőkezelés** során biztosítani kell az élelmiszerek megfelelő maghőmérsékletét (min. 75 °C).
13. A hőkezelés során legfeljebb 2 kg, 10–15 cm vastagságú húst lehet biztonságosan, megfelelő ideig, élvezeti értékének csökkenése nélkül hőkezelni.
14. A sütőzsiradék hőmérséklete nem emelkedhet +160–180 °C fölé. Ennek biztosítása automata hőfokszabályzóval végezhető.
15. Nem szabad a zsiradékot füstölésig hevíteni (friss zsiradék esetében 200 °C fölé).

16. A hőkezelés szüneteltetése esetén (1–2 óra) a sütőzsiradékot nem kell teljesen lehűteni, célszerűbb +30–40 °C között tartani.
17. Zsiradék levegővel érintkező része a lehető legkisebb kell, hogy legyen. Célszerűbb a zsiradék vastagságát növelni.
18. A sütőzsiradékot sűrűn le kell szűrni és használaton kívül hűtőszekrényben kell tárolni.
19. A sütőzsiradék pótlása utólag nem célszerű.
20. Gondos kezelés esetén a napraforgó olaj kb. 8–10 órás sütési idő alatt használódik el.
21. Az elhasználdott zsiradékot veszélyes hulladékként kell kezelni.
22. A maximum 4 órás sütési idővel rendelkező, megfelelően kezelt sütőzsiradékot más ételek készítésére is fel lehet használni.
23. Az élelmiszerek hűtését úgy kell elvégezni, hogy a teljes tömegének hőmérséklete a lehető legrövidebb időn belül, legfeljebb 2 órán belül, +5 °C alatt legyen.
24. A hűtést el lehet végezni:
 - sokkolóval,
 - hideg vizes öblítéssel,
 - jeges vízbe merítéssel,
25. A **kifőtt tészták** öblítését a főzés után azonnal el kell végezni és azonnal el kell kezdeni annak visszamelegítését.
26. Tilos eltenni a következő étkezésig:
 - az előfzetéses étkezéshez készített készételeket,
 - gyorsan romló készételeket,
 - olyan élelmiszert, melyet súlyos élvezeti értékárosodás nélkül nem lehet felmelegíteni, átsütni, felforralni (pl. főtt burgonya, hal, belsejégek, gombából készült ételek, főtt tészták...).
27. A **melegen tartott** élelmiszereket +65 °C fölött kell tartani.
28. A melegen tartott élelmiszereket maximum 3 órán keresztül lehet tárolni, majd újra kell hőkezeln.
29. A hűtést vagy melegen tartást nem igénylő élelmiszereket szobahőmérsékleten tároljuk.
30. A szobahőmérsékleten tárolt élelmiszerek tárolási ideje nem haladhatja meg az 1 órát.
31. A **készen tartott** ételeket hidegen 0 és +5 °C között kell tárolni.
32. A megfelelő körülmények között lehűtött élelmiszereket maximum 72 óráig lehet tárolni.

33. A hidegkonyhai termékek hűtőtárolása 0 és 5 °C között jellegűktől függően 24–72 óra.
34. Az eltarthatósági idő meghatározásánál figyelembe kell venni a fogyaszthatósági időt.
35. Az előre felszeletelt felvágottak, egyéb húsipari készítmények, sajtok fogyaszthatósági ideje 0 és 5 °C között 12 óra.
36. A gyümölcssaláta, különféle öntetekkel készített friss zöldségsaláták, valamint a kifőtt tésztát tartalmazó hidegkonyhai készítmények fogyaszthatósági ideje 0 és 5 °C között 12 óra.
37. A nem megfelelően melegen tartott (65 °C) élelmiszereket tálalás előtt **újra kell hőkezeln**i, biztosítani számukra a min 75 °C maghőmérsékletet.
38. Az újra hőkezeléshez használható mikrohullámú sütő abban az esetben, ha a melegítés során biztosítva van, hogy az élelmiszer minden pontján ugyanaz legyen a hőmérséklet.
39. Az újra hőkezelést közvetlenül az értékesítés előtt kell elvégezni.

A vendéglátás és közétkeztetés termelő tevékenysége:

A nyersanyagok feldolgozása keretében az elkészített nyersanyagokból, illetve félkész termékekből az elkészítendő készétel jellegének, formájának összetételének megfelelő, fogyasztásra alkalmas ételt állítunk elő.

Az ételkészítés technikai folyamatainak meghatározott sorrendje van, ezek összességét és végzésük módját nevezzük az ételkészítés technológiájának.

A termelés folyamatalemei:

- árrendelés, beszerzés,
- raktározás,
- vételezés,
- kimérés,
- előkészítés,
- elegyítés,
- ízesítés,
- formázás,
- hő közlés,
- utóízesítés és befejező műveletek.

Az elkészült ételek a folyamat befejező szakaszában, a befejező műveletek keretében nyerik el végső formájukat.

Befejező műveletek:

- **Készen tartás (melegen, hidegen vagy szobahőmérsékleten):** célja, hogy az elkészített, fogyasztásra alkalmas ételeket az ételek elkészülte és elfogyasztása közti időben olyan körülmények között tartsák, hogy azok minőségi jellemzőikből ne veszítsenek. (Maximum 3 órás melegen tartási időkorlát!)
- **Tálalás, adagolás:** az elkészített, közvetlen fogyasztásra alkalmas ételek főzőedényekből, étel melegen tartókból – hideg étel esetén hűtő pultból vagy hűtőszekrény/kamrából, munkaasztalokról történő elvitelét, s olyan tálakra, tányérokra történő adagolását, helyezését értjük, amiből a fogyasztás közvetlenül megtörténhet.
- **Díszítés:** Közvetlenül a tálaláshoz kapcsolódik, attól lényegében elválaszthatatlan tevékenység. A díszítéssel a kitalált étel megjelenési formáját kívánjuk emelni. Ezért különböző díszítőelemeket, ételnyersanyagokat helyezünk el a kitalált étel mellett, mely nyersanyagok formájukkal, színükkel, ízükkel még kedvezőbbé teszik az étel megjelenését. Fontos, hogy csak olyan díszítőanyagokat használhatunk, amelyek ehetőek.
- **Expediálás:** a késztermék szállításra való előkészítését jelenti (pl. csomagolás).

4. Főzés

Fogalma: A főzés egy olyan konyhatechnológiai folyamat, melynek során az előkészített nyersanyagokat forráspontig hevített folyadékban (víz, tej, csont-hús-hal alaplé, zöldséglé, bor stb.) hosszan tartó hő hatásának tesszük ki, mely folyamat a nyersanyagok puhulását eredményezi.

A főzést kezdhetjük:

- a) hideg folyadékban, ha célunk az alapanyagban lévő ízanyagok, vitaminok és ásványi anyagok minél jobb kioldása (pl. húsleves,

erőleves), illetve a kemény, durva rostozatú nyersanyag felpuhítása (pl. füstölt sonka, száraz hüvelyesek) és

b) forrásban lévő folyadékban, ha célunk az, hogy az íz- és tápanyagok ne oldódjanak ki, illetve megőrizzék jellemző állományukat (pl. tészták főzése).

A 37/2014. (VI.30.) EMMI rendelethez teljes mértékben alkalmazható technológia.

Egyéb főzési módok:

- **Forralás:** forráspont feletti főzés.
- **Abálás:** 100 °C-nál alacsonyabb, kb. 95 °C-on hosszú ideig történő főzés. Így készül a húsleves, az „abált” szalonna, disznósajt, pacal, a húsos-, véres- és májas hurka.
- **Beforralás:** Hosszabb ideig történő lassú forralás, aminek célja kívánt sűrűség vagy töménység elérése. Azt az eljárást nevezzük így, amikor a levest, mártást vagy egyéb ételt addig forralunk, amíg el nem éri a kívánt sűrűséget. Így készülnek a fűszerpárlatok is. A beforralást fedő alatt, mérsékelt és egyenletes tűzön, fokozott figyelemmel végezzük,



mert könnyen leég lehet az étel. Ezt a módszert **redukciókészítésnek** is nevezzük.

- **Forrázás:** Forrázásnak nevezzük azt a műveletet, amikor a nyersanyagot forrásban lévő vízbe tesszük, néhány pillanatig benne hagyjuk, majd leszűrjük. Ezt az eljárást alkalmazzuk például a csípős hagyma vagy paprika erejének tompítására, erős illatanyag tompítására, például kelkáposzta, ürühús vagy a paradicsom héjának lehúzására, de forrázzák a csirkét, tyúkot is a tisztításakor.
- **Előfőzés:** Rövid ideig tartó, forró vízben főzés. Célja az alapanyag nemkívánatos részének eltávolítása (pl. mandula, paradicsom héja), ízének, szagának, illóolajtartalmának csökkentése (pl. vese, paraj, uborka), csíramentesítése (pl. cukorborsó) vagy további műveletek előkészítése (pl. rántott karfiol, rakott kelkáposzta).

5. Gőzölés

Fogalma: Zárt térben, vízgőzben való puhítást jelent. Nagy előnye, hogy az értékes tápanyagok, színyanyagok, ízanyagok nem oldódnak ki az élelmi anyagokból. Az élelmiszer közvetlenül folyadékkal nem érintkezik, csak annak gőzével.



Közvetlen gőzölés: az élelmi anyag közvetlenül érintkezik a gőzzel (pl. zöldségek).

Közvetett gőzölés: az élelmi anyag nem érintkezik közvetlenül a gőzzel. Vízfürdőben vagy gőztérben történik a gőzölés (pl. felfújtak, pudingok).

A 37/2014. (VI.30.) EMMI rendelethez teljes mértékben alkalmazható technológia.

6. Sütés

Fogalma: Olyan, folyadékot nem igénylő hőközlő művelet, amelyben az alapanyagot 100 °C-nál magasabb hőmérsékletre (120–250 °C-ra) hevítjük. Hatására a nyersanyag felületén ízes, sárgásbarna pörzsanyag réteg keletkezik. Húsok esetében ez a külső kéreg meggátolja a belső részekből a húsnedvek kiáramlását; ezzel csökken a tápanyagveszteség mértéke, a húsétel nedvgazdag, puha, ízes lesz.

A sütés módjai:

- **Nyílt térben sütés:** Nyílt légtérben, általában nyáron (szabad tűzön) sütés. (Különböző méretű húsok pálcára fűzve, közéjük zöldségféléket felszúrva, tűz fölé tartva állandóan forgatva, közben szalonnával kengetve.) A legismertebb a szalonna nyáron sütése, vagy rostos sütés. (Az egyik legrégebben ismert és alkalmazott zsír nélküli sütési mód,



amikor a tábortűz izzó parazsa vagy faszénparázs fölé helyezett rácson – rostélyon – sütünk. Az izzó parázs infravörös sugarakat (hősugarakat) bocsát ki, ennek hatására következik be a változás (pirul és puhul a vékony hússzelet, a fűszeres húspogácsa vagy zöldségek stb.). A húsokat általában pácolt vagy fűszerező előkészítés után, gyengén megolajozva, piros színűre sütjük meg, mert a pörzsanyag jellegzetes ízt ad. Ezen alapszik a grillsütők (infra-sütők) működése is.

- **Zárt térben sütés:** Zárt légtérben, általában sütőben, kemencében sütünk.



- **Kevés zsiradékban, natúron sütés:** Serpenyőben történik. Az élelmi anyagokat általában a sütés előtt lisztbe forgatjuk, ezáltal kellemes pörzsanyagok is képződnek.



A 37/2014. (VI.30.) EMMI rendelethez teljes mértékben alkalmazható technológia.

- **Bő zsiradékban sütés:** Általában serpenyőben vagy friteuse-ben alkalmazzuk. Főleg bundázott ételeket (zöldségek, húсок, gyümölcsök), illetve egyes tésztaféléket sütünk így. Jellemző hiba, hogy az olajat nem cseréljük, szűrjük rendszeresen, így a korábban visszamaradt, égett zsemlemorzsdarabok rátapadnak az ételre, rontva ezzel az élvezeti értékét.



A 37/2014. (VI.30.) EMMI rendelet meghatározza, hogy 10 ételmezési nap alatt 1 alkalommal lehet a közétkeztetőnek bő zsiradékban sült ételt adnia. A bundázott ételeket olajpermetezéssel kombi sütőben vagy rostlapon ettől gyakrabban lehet készíteni!

- **Sugárzó hővel történő sütés:** Történhet kontaktgrillben, grillsütőben vagy szalamanderben. Az étel így viszonylag gyorsan elkészíthető.

- **Pirítás vagy más néven szotírozás:** A nyersanyag felületén pörzsanyag képzése ízesítés céljából. Elvégezhetjük szárazon (pl. kenyér) és kevés zsiradékban (pl. vöröshagyma). Ügyelni kell azonban arra, hogy egészen enyhe színváltozás következzen csak be, mert a sötét színű pörzsanyag réteg egészségkárosító hatású (pl. lebbencs tészta pirítása, pörköltalap-készítés során a vöröshagyma lepirítása).

7. Párolás

Fogalma: a sütés és a főzés előnyös tulajdonságait egyesítő, hőkezelési módszer, konyhatechnológiai művelet.

A nyersanyagot először kevés fölmelegített zsiradékban vagy nélküle átfuttatjuk (sütés), majd kevés pároló folyadékot aláöntve – esetleg saját levében (pl. gomba) – fedő alatt főzzük. A párolás



során mindkét művelet a legelőnyösebb módon vesz részt a folyamatban. A forró zsiradék hatására az alapanyag felületén ízes pörzsanyag keletkezik, ezért lesz ízletesebb a párolással készülő étel. A hozzáadott folyadék miatt pedig puhább, mintha csak sütötük volna. Nagyobb darab húsokat vagy halat célszerű sütőben, fedő alatt párolni, ott kisebb a veszélye annak, hogy leég.

A párolás módjai:

- **Együtemű:** Ebben az esetben a zsiradék és folyadék bevitele egyszerre történik. Ezt alkalmazzuk például zöldségekből, gyümölcsökből vagy éppen halakból készíthető ételek esetében.
- **Kétütemű:** Ebben az esetben a zsiradék és folyadék bevitele nem egyszerre történik. Zöldségek és húsok hőkezelésénél alkalmazzuk elsősorban.

A 37/2014. (VI.30.) EMMI rendelethez teljes mértékben alkalmazható technológia.

8. Egyéb és kiegészítő műveletek

Füstölés:

Hús, hal, sajt stb. füsttel való kezelése, aminek célja a kedvelt füstölt íz és illat kialakítása mellett gyakran az élelem eltarthatósági idejének növelése. Hatására csökken a nyersanyag víztartalma, és felületére különböző jellegzetes ízt adó kémiai vegyületek rakódnak le. Megkülönböztetünk rövid ideig alkalmazott meleg füstöt – itt a cél elsősorban az íz kialakítása –, illetve hosszú ideig tartó hideg füstöt, amikor erőteljesebb lesz a tartósító hatás (pl. sonka-füstölés).

Sűrítési eljárások:

A sűrítés alapanyagai (liszt, zsiradék, tejföl, tojás stb.) növelik az étel energia- és tápanyagtartalmát, és a sűrítés módjától függően fokozzák élvezeti értékét.

A sűrítés fajtái: rántás, habarás, hintés, manierozás.

A sűrités legkorszerűbb módja, amikor az ételt részben vagy egészen saját áttört alapanyagával sűritjük. Ez esetben a megfőtt zöldséget, gyümölcsöt pépesítjük és az étel többi részéhez keverjük. A hagyományos sűrités így szükségtelenné válik vagy kisebb mennyiségben alkalmazzuk. A saját anyagával való sűrités előnye: alacsonyabb lesz a sűritett étel energia-, szénhidrát- és zsírtartalma.

A 37/2014. (VI.30.) EMMI rendelethez teljes mértékben alkalmazható technológia.

- **Rántás:** a magyar konyha egyik jellegzetességeként említhetjük. Készítéskor a felmelegített zsíradékba (olaj, zsír, vaj, margarin) lisztet szórunk, amit folyamatos keverés mellett piritünk. Ezután felöntjük hideg vízzel (mindig csak annyival, hogy a rántást csomómentesre tudjuk keverni). Hideg folyadékkal öntjük fel a meleg rántásalapot,



meleg folyadékkal öntjük fel a hideg rántásalapot. A felengedett rántást állandó keverés mellett öntjük vagy szűrjük a forró ételhez, amit tovább is kell forralni azért, hogy az ételünk ne maradjon lisztízű. Rántást általában olyan ételek készítéséhez használunk, melynek a jelleget adó alapanyagait főzéssel puhítjuk meg.

A rántásnak különböző típusait különböztethetjük meg. Ismerünk világos vajas rántást (felhevített vajhoz lisztet adunk), világos vajas rántást petrezselyemmel elkészítve, zsemleszínű rántást (a zsíradékban a lisztet a megfelelő szín eléréséig piritjük), magya-

ros rántást (zsemleszínű rántáshoz finomra vágott vöröshagymát, valamint kevés fűszerpaprikát keverünk), valamint barna rántást (zsiradékban karamellizált cukorhoz adjuk a lisztet).

- **Habarás:** Ennél a sűrítési eljárásnál a szükséges mennyiségű lisztet tejjel, tejjel, tejszínnel vagy vízzel simára keverjük. (Hogy ne csomósodjon, mindig apránként adjuk a folyadékot a liszthez.) A kész habarást egy szitán vagy szűrőn átszűrve adjuk a forrásban lévő ételhez, s azt közben folyamatosan keverjük.



Ennél a sűrítési módnál használjuk a hőkiegyenlítés módszerét, amikor is a habaráshoz egy keveset hozzákeverünk a forró folyadékból, majd azt úgy adjuk hozzá az ételhez. Általában olyan ételek sűrítéséhez használjuk, amelyek nem tartalmaznak zsiradékot.

- **Lisztszórás:** más néven staubolás. Abban az esetben célszerű használni, ha előzőleg kevés zsiradékban és lében pároltuk meg az alapanyagokat. Ilyenkor a folyadék elpárolgása után megmaradt zsiradékra + alapanyagokra szórjuk a lisztet. Alaposan megkeverjük, kicsit megpirítjuk a lisztet az alapanyagokkal együtt, majd felengedjük a szükséges mennyiségű folyadékkal.
- **Lisztes vaj:** Azonos mennyiségű vajat és lisztet jól összegyúrunk és folytonosan keverve a sűrítendő levesbe vagy mártásba aprítjuk. Majd keverve, hogy ne csomósodjon össze, addig hagyjuk a tűzön, amíg elég sűrű lesz. Különösen utósűrítésre alkalmazható módszer, amikor hígra sikerült az étel.
- **Keményítővel történő sűrítés:** Főleg főzelékeknél használatos, lisztmentes eljárás. A (burgonya- vagy kukorica-) keményítőt hideg vízzel csomómentesre keverjük, az oldatot a forrásban lévő léhez adjuk s jól elkeverjük. Ha túlzottan sűrű, kocsonyás lenne, akkor hígítjuk. A szükséges keményítő mennyiségét elég nehéz eltalálni, ezért az ele-

jén célszerű fokozatos adagolással próbálkozni. Magában nem tanácsos az alkalmazása, inkább más sűrítési eljárásokkal kombináljuk.

Dúsítási eljárások:

Az étel tápanyagtartalmának növelése. Ilyenkor legtöbb esetben az étel élvezeti értéke is fokozódik. Például fehérjével történő dúsítás a túróval készített galuskatészta. Zsiradékkal növeljük az étel tápanyagtartalmát, amikor tejfölt vagy tejszínt keverünk hozzá.

Dúsítás tejtermékekkel: tejet, tejfölt, tejszínt, joghurtot, kefirt használunk.

- **Legírozás:** Tejszínnel és tojássárgájával keverve dúsítjuk az ételt, legtöbbször a krémleveseket. A tojás sárgáját a tejszínnel jól elkeverjük, majd a hőkiegyenlítéssel, folyamatos keverés mellett az ételhez adjuk. A legírozott levest már nem forraljuk fel, ha kell, vízfürdőbe állítva tartjuk melegen.
- **Montírozás:** A montírozás során vajjal dúsítjuk (és fényesítjük) a levest. A kész, tűzről levett levesbe kis vajdarabkákat morzsolunk, miközben egy habverővel folyamatosan keverjük a levet, míg a vajdarabok el nem olvadnak. A montírozott ételt már nem forraljuk, ha kell, vízfürdőben tartjuk melegen a tálalásig. A tetejére morzsolhatunk még egy kis vajat, hogy a melegen tartás alatt se bőrsödjön a felszíne.

Élelmiszerek felületén végrehajtott kezelések:

- **Bundázás (panírozás):** Általában bő zsírban sütéskor alkalmazott művelet, amellyel az alapanyag (hús, színes főzelék, tojás, gyümölcs stb.) elkészítésének változatosságát akarjuk fokozni. A bundázás történhet lisztben (natúr szelet); lisztben és tojásban (párizsi szelet); lisztben, tojásban és zsemlemorzsóban (rántott vagy bécsi szelet); lisztben, tojásban és reszelt sajttal kevert zsemlemorzsóban (milánói szelet); tejjel készített sűrű palacsintatészta (alma köntösben) vagy sörrel hígított palacsintatészta (ponty Orlymódon); angolos bundázással; esetleg Villeroy módon.
- **Aszpikkal bélelés:** Hidegkonyhai ételek aszpikos bevonása, díszítése. A formát vékonyan kibélelik aszpikkal, arra kerülhet a további díszítés, majd legfelülre a töltelék, így a lehűtés s a kiborítás után a díszített aszpikos bevonat kerül kívülrre.

- **Formaadás:** Megkívánt alakúra alakítás, dresszírozás, formaadás. Dresszírozzuk például a nyers zöldséget, egészben sütés előtt a szárnyasokat vagy tálalás előtt a desszerteket.

Az ízesítés szabályai:

Alapízek: sós, édes, savanyú, keserű, umami (glutaminsav, aszparaginsav), oleogustus (zsíríz).

Olyan ételekbe, amelyekben többféle íz is megjelenik, az ízesítést a felsorolt sorrendben kell elvégezni!

A 37/2014. (VI.30.) EMMI rendelethez teljes mértékben akkor alkalmazzuk jól az ízesítést, ha a nyersanyag kiszabati ív alapján mérjük ki az ízesítő anyagokat.

Fűszerezés szabályai:

Alapszabályként törekedni kell, hogy a fűszerek ne harsogjanak túl az ételben. Amennyiben több fűszert is tartalmaz az étel, azok legyenek egymással harmóniában.

A lehetőségekhez mérten használjunk friss zöldfűszereket!

Az ételkészítés végén a finomra vágott vagy aprított zöld fűszernövények növelik az étel élvezeti értékét.



Készült a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű „Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás” mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE