

Witajcie.

Dziś proszę zapoznać się z poniższym tekstem i wykonać do niego krótką notatkę, następnie proszę podać receptury na pierogi z mięsem, knedle z mięsem pyzy faszerowane kiełbasą, a dla bardziej ambitnych budyń z mięsa i kaszy jęczmiennej. Odpowiedzi przesyłając zdjęcie – notatka natomiast receptury mogą być w wersji elektronicznej na adres adrian207@op.pl bez zmian termin do następnej środy.

Pozdrawiam

DGP

Kl.III

Temat: RODZAJE I CHARAKTERYSTYKA DAŃ PÓLMIĘSNYCH

Potrawy, w których mięso nie jest głównym składnikiem, a stanowi tylko uzupełnienie innych surowców, nazywają się potrawami półmięsnymi.

W skład potraw półmięśnych wchodzi dwa podstawowe surowce:

- 1) produkty pochodzenia roślinnego (warzywa, mąki, kasze, makarony, ryż, ziemniaki),
- 2) mięso (zwierząt rzeźnych, ryb, drobiu, podroby)

Łączenie w potrawach produktów roślinnych z produktami zwierzęcymi jest bardzo wskazane ze względu na: 1) zwiększenie asortymentu potraw (większe urozmaicenie jadłospisów),

2) podniesienie wartości konsumpcyjnej, ponieważ dodatek nawet niewielkiej ilości mięsa podnosi nie tylko smak i zapach warzyw, ale również ich sytość,

3) podniesienie wartości odżywczej obu grup surowców przez uzupełnienie niepełnowartościowych białek roślinnych pełnowartościowymi białkami mięsa oraz zastosowanie warzyw jako źródła wielu związków mineralnych, witamin, barwników, kwasów organicznych (uzupełniają mięsa w te składniki, podnoszą walory estetyczne oraz strawność i przyswajalność).

4) wysoką wartość energetyczną uzyskiwaną przy łączeniu mięsa z takimi produktami, jak kasze, makarony, a także przez podawanie ich z sosami,

5) aspekt ekonomiczny (niska cena potraw ze względu na mniejszą o połowę normę surowca mięsnego i niższą jego jakość), do produkcji bowiem tych potraw używa się mięsa niższych klas, odrzynki, podroby oraz niektóre wędliny.

Wegetarianizm (dieta jarska) - to sposób żywienia wykluczający pokarmy mięsne, a więc części ciał zwierzęcych otrzymanych przez zabijanie zwierząt.

Z diety wegetariańskiej eliminuje się produkty pochodzenia zwierzęcego - mięso zwierząt rzeźnych, drobiu, dziczyzny i w niektórych przypadkach ryb. Wegetarianie dopuszczają spożywanie produktów, które są przez ustrój zwierzęcia wytwarzane, takich jak mleko, jajka czy miód.

Wyróżniamy kilka rodzajów wegetarianizmu:

- * dieta laktowegetariańska - oprócz produktów pochodzenia roślinnego można spożywać mleko i przetwory mleczne; * dieta owolaktowegetariańska - oprócz produktów roślinnych dozwolone jest mleko i jego przetwory oraz jaja i miód; * dieta owowegetariańska - dopuszcza spośród mięsa tylko spożywanie jaj
- * dieta pescowegetariańska - oprócz produktów roślinnych można spożywać mleko i przetwory mleczne oraz ryby;
- * dieta wegańska - tzw. dieta jarska czysta - wolno jeść wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego, z diety wyklucza się wszystkie produkty zwierzęce, nie tylko mięso, ale także jaja oraz mleko i przetwory mleczne; weganizm obejmuje witarianizm i frutarianizm;
- * dieta witariańska polega na odżywianiu się tylko surowymi owocami i warzywami, niezmięzionymi przez działanie wysokiej temperatury;

- * dieta frutariańska dopuszcza spożywanie jedynie surowych owoców, orzechów i nasion ale tylko tych które same spadną z drzewa.
- * dieta semiwegetariańska — dopuszcza spożywanie drobiu, ryb, jaj, miodu i mleka

Wpływ potraw bezmięśnych na organizm człowieka:

- * utrzymanie odpowiedniej masy ciała
- * zmniejszenie ilości cholesterolu w diecie
- * dzięki dużej ilości warzyw i owoców wzbogacenie diety w witaminy antyoksydacyjne chroniące przed szkodliwym działaniem wolnych rodników
- * zwiększenie w diecie błonnika pokarmowego, który przyspiesza perystaltykę jelit, obniża poziom cholesterolu, wiąże i usuwa toksyny i metale ciężkie z organizmu, obniża poziom glukozy we krwi

Spożywając potrawy wegetariańskie musimy pamiętać o zbilansowaniu diety w odpowiednie ilości białka, wit. B12 oraz żelaza(braki tych składników powodują niedokrwistość). Składniki odżywcze pochodzące z mięsa należy wówczas pozyskać z innych źródeł:

- * białko: nasiona strączkowych(soi, soczewicy, fasoli, grochu) oraz gruboziarniste kasze - wół 1312 : nabiał i ryby
- * żelazo: brokuły, orzech, suszone brzoskwinie morele, owoce jagodowe, płatki i kasze owsiane. Ponieważ żelazo lepiej wchłania się w obecności wit.C należy ją dostarczyć w postaci owoców cytrusowych, papryki, natki pietruszki, ziemniaków.
 - * W zależności od rodzaju użytych składników potrawy półmięsne można podzielić na:
 - * 1) warzywno-mięsne, np. bigos, gołąbki i inne warzywa nadziewane mięsem,
 - * 2) z ciasta i mięsa, np. naleśniki z mięsem lub parówkami, pierogi z mięsem, knedle z kielbasą,
 - * 3) z kaszy i mięsa, np. kotlety z kaszy i mięsa, zapiekanki z kaszy mięsa.

* PODZIAŁ POTRAW PÓŁMIĘSNYCH

* I. Zależnie od użytych surowców:

warzywno-mięsne(bigos) . z ciasta i ryb(pierogi z farszem z ryb i boczku) . z ryżu i drobiu(risotto drobiowe) . z kasz i podrobów (budyń z wątróbek i ryżu) . z ciasta i mięsa(canelloni, kromki)

* 2. Zależnie od metod obróbki cieplnej: . gotowane(pierogi, pyzy, knedle, budynie) . smażone(naleśniki, kotlety, kromki) . duszone(gołąbki, warzywa duszone z mięsem, warzywa faszerowane mięsem) . zapiekane i pieczone(kulebiaki z mięsem i kaszą, ziemniaki pieczone z farszem mięsnym, risotto)

Temat: DANIA PÓŁMIĘSNE GOTOWANE

- * Są to potrawy sporządzone przeważnie z różnych rodzajów ciast, odpowiednio uformowanych, z wybranym nadzieniem.
- * Należą tu również niektóre potrawy dietetyczne, gotowane na parze, np. budynie.
- * Potrawy te są pracochłonne, gdyż wymagają albo oddzielnego przygotowania ciasta oraz nadzienia albo w przypadku budyni - bardzo dokładnego rozdrobnienia składników i ubicia na sztywno piany z białek, przygotowania formy budyniowej i gotowania masy w łaźni wodnej.
- * Nadzienia są sporządzane z mięs gotowanych, duszonych oraz wędlin. Można wykorzystać mięso pozostałe na kościach gotowanych w wywarze z włoszczyzną, resztki mięs duszonych i pieczonych. Najczęściej nadzienia sporządza się z jednego rodzaju mięsa, chociaż można łączyć różne jego rodzaje. Nadzienia i budynie wymagają dodatku składników spulchniających, wiążących i smakowych
- * Podczas produkcji pamiętać o przeprowadzeniu oceny organoleptycznej surowców, półproduktów i sporządzonych potraw.
- * Asortyment potraw gotowanych

a) Pierogi:

- z mięsem
- z podrobami • z kaszą i mięsem

b) Knedle:

- z mięsem • z parówkami

c) Pyzy:

- z mięsem • z kielbasą

d) Budynie:

- z mięsa i kaszy
- z mięsa i makaronu z mięsa warzyw • z wątróbek i ryżu

e) Bigos

Fasolka po bretońsku