

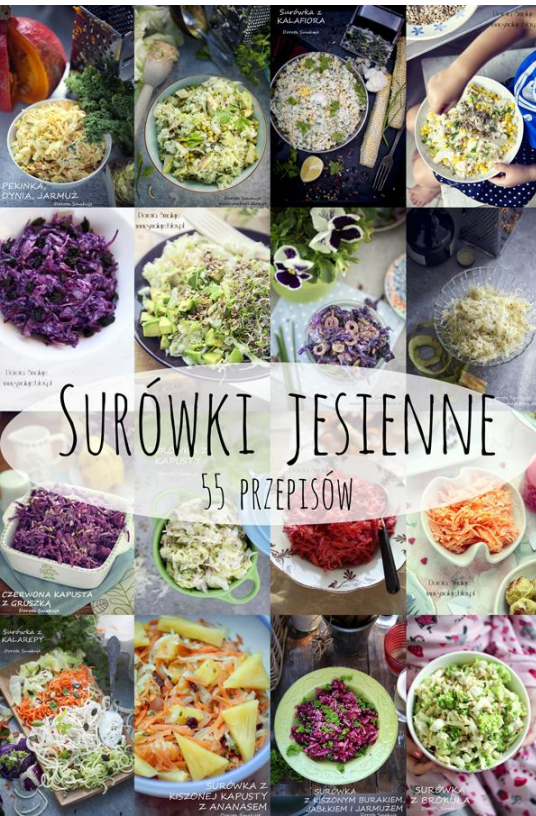


Sporządzanie surówek



Opracowała
Beata Lewińska

Surówki są potrawami otrzymanymi z warzyw i owoców bez przeprowadzania obróbki cieplnej. Dlatego wartość odżywcza surówek jest bardzo wysoka, ponieważ podczas ich sporządzania nie ma strat witamin i składników mineralnych lub są one niewielkie.



Znaczenie w żywieniu



Surówki powinny być szeroko stosowane w żywieniu zarówno ludzi zdrowych jak i chorych. Są one bardzo dobrym źródłem, np. witaminy C, β -karotenu, wielu składników mineralnych i błonnika. Ponadto surówki dostarczają kwasów organicznych, barwników i olejków eterycznych, które pobudzają apetyt, a także są naturalnymi przeciwutleniaczami co ma duże znaczenie w żywieniu ludzi chorych i odgrywa niebagatelną rolę w profilaktyce i dietoterapii chorób cywilizacyjnych.

Składniki surówek to:

- składnik główny,
- zaprawa,
- przyprawy.



Składnikiem głównym są warzywa (jeden lub kilka rodzajów), a także owoce.



Należy zachować pewne zasady łączenia warzyw w surówkach:



- kwaśne łączyć z nie kwaśnymi, mdłe z bardziej aromatycznymi i o zdecydowanym smaku,
- bezbarwne z kolorowymi, mniej soczyste i twardsze z miękkimi i bardziej soczystymi.

Na surówki należy przeznaczać warzywa i owoce najlepszej jakości: młode, zdrowe, jędrne, soczyste, bez uszkodzeń, nie zawierające zdrewniałego błonnika.



Do sporządzania surówek nie nadają się:

- warzywa zawierające skrobię (ziemniaki, fasola, groch), ponieważ jest ona nieprzyswajalna w stanie surowym.
- warzywa o dużej zawartości gorzkich i piekących olejków eterycznych (brukselka, jarmuż)



Dobór warzyw do sporządzania surówek przedstawia tabela ;

Tabela 6. Przydatność warzyw do sporządzania surówek [18, s. 93]

Rodzaje warzyw	Zalecane	Nie nadają się
liściaste	wszystkie odmiany sałaty, cykoria, roszponka, endywia, rzeżucha, rukiew wodna, rukola, pietruszka zielona, koperek zielony	szpinak (oprócz młodych liści), szczaw, boćwina, portulaka
kapustne	kapusta biała słodka i kwaszona, kapusta czerwona, pekińska, młoda kalarepa	brukselka, jarmuż, brokuły, starsza kalarepa
korzeniowe	marchew, pietruszka, seler, chrzan, salsefia	burak ćwikłowy, skorzonera
rzepowate	rzepa, rzodkiewka, rzodkiew	brukiew
cebulowe	cebula, por, szczypiorek	
owocowe	pomidory, papryka, ogórki, dynia, młoda cukinia, awokado	bakłażany, kabaczek, patison
strączkowe świeże	zielony groszek cukrowy,	fasolka szparagowa, bób
strączkowe suche		groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycyca
inne	karczochy (tylko młode pączki), koper włoski, seler naciowy	kukurydza, szparagi



Zaprawy to dodatki, które mają za zadanie:



- poprawić smak surówek, podnieść soczystość, ułatwić przemykanie oraz ochronić witaminę C przed utlenianiem. Jako zaprawy dodaje się olej, oliwę z oliwek, śmietanę, śmietankę, jogurt, majonez.



Przyprawy stosowane do surówek:



- sól, cukier, sok z cytryny, kwas cytrynowy, sok z kiszanej kapusty i ogórków, musztarda.

- Przyprawami nadającymi doskonały smak surówkom i jednocześnie podnoszącymi ich wartość witaminową są przyprawy ziołowe jak na przykład, zielony koperek, pietruszka, szczypiorek, bazylia, mięta, estragon, melisa, oregano.



Nie należy dodawać przypraw ostrych, aby nie stłumiły one rodzimego smaku i aromatu świeżych warzyw.

Odmianą surówek są soki warzywne lub warzywno-owocowe



Mają one podobną wartość odżywczą jak surówki i znajdują szerokie zastosowanie w żywieniu dietetycznym. Soki najczęściej są sporządzane z marchwi, pomidorów, ogórków świeżych, jabłek, pomarańcz, grejpfrutów. Soki można rozcieńczać wodą, serwatką, sokiem z kiszonych ogórków, a także sporządzać z nich koktajle z dodatkiem mleka, maślanki, kefiru, jogurtu, serwatki.



Zasady, jakich należy przestrzegać, aby zachować jak najwyższą wartość odżywczą surówek:



- surowce myć bardzo starannie,
- obierać jak najcieniej, aby nie dopuścić do dużych strat witaminy C,
- używać narzędzi nierdzewnych,
- gdy zachodzi potrzeba przechowania warzyw obranych lub rozdrobnionych, przykrywać je (aby ograniczyć dostęp tlenu i światła),



Zasady, jakich należy przestrzegać, aby zachować jak najwyższą wartość odżywczą surówek:



- rozdrabniać tuż przed sporządzeniem surówki,
- po rozdrobnieniu jak najszybciej dodać zaprawę, aby nie dopuścić do utleniania witaminy C i zapobiec ciemnieniu,



Zasady, jakich należy przestrzegać, aby zachować jak najwyższą wartość odżywczą surówek:



- doprawiać na krótko przed podaniem, a większą ilość sporządzać partiami, aby nie straciły jędrności, nie podplłynęły sokiem i nie stały się nieapetyczne,
- sporządzać surówki w pomieszczeniach chłodnych (poniżej 20°C) i jak najkrócej przed podaniem.



Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.



1. Jakie podstawowe składniki można wyróżnić w każdej surówce?
2. Jakie warzywa należy przeznaczać na surówki i jakimi kryteriami kierować się łącząc je podczas przygotowywania surówek?

Dziękuję😊

**BIBLIOGRAFIA; MAGDALENA KRYSZCZYŃSKA
SPORZĄDZANIE ORAZ EKSPEDYCJA POTRAW Z OWOCÓW I WARZYW
321[11].Z2.04- PORADNIK DLA UCZNIÓW**