


PODSTAWOWE WIADOMOŚCI O ZUPACH . ZASTOSOWANIE ZUP W ŻYWIENIU

OPRACOWAŁA BEATA LEWIŃSKA



CO TO JEST ZUPA ?

Zupa jest to potrawa o konsystencji płynnej lub półpłynnej podawana często jako pierwsze danie obiadowe, niekiedy na I lub II śniadanie ewentualnie na kolację



PODSTAWOWE WIADOMOŚCI

- Zupy mogą być podawane na zimno lub na gorąco, a ich skład jest bardzo różnorodny. Głównym ich zadaniem jest pobudzenie apetytu, ale mogą też pełnić rolę jedyne go pełnowartościowego posiłku.

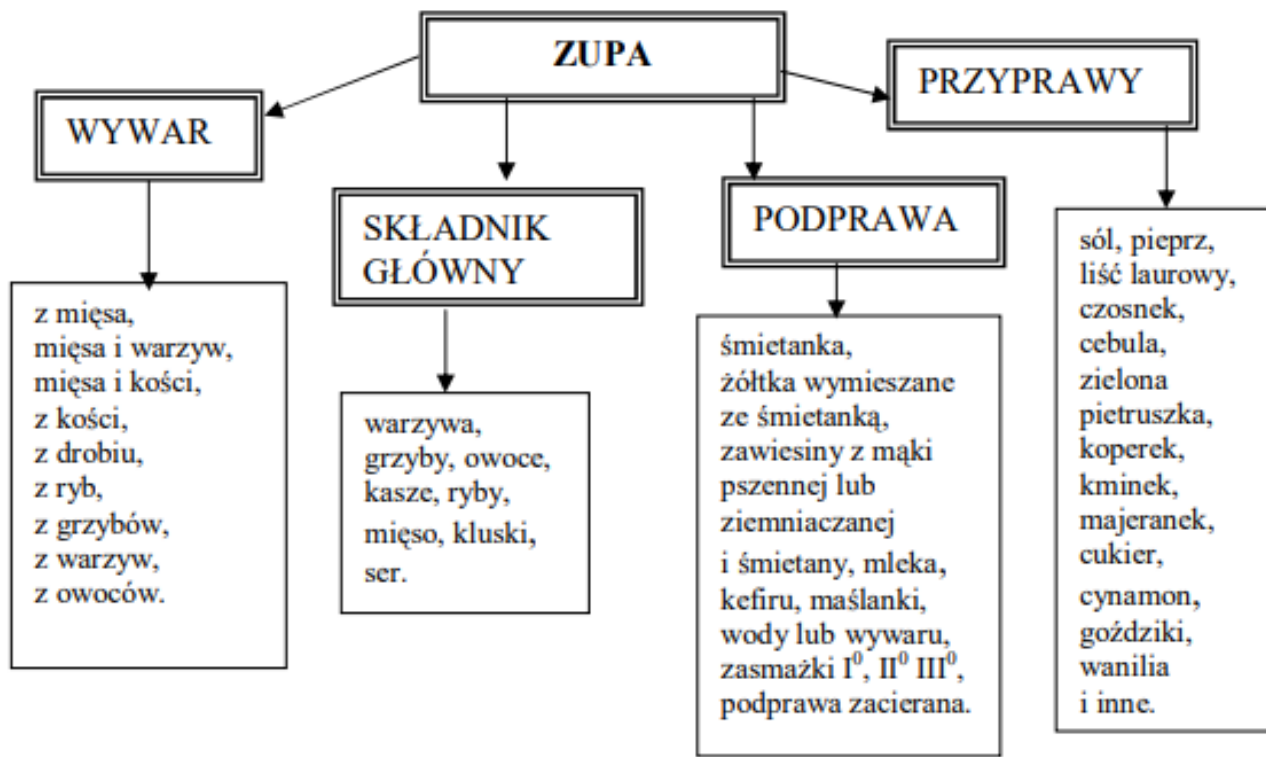


PODSTAWOWE WIADOMOŚCI

- Dla osób z utrudnionym połykaniem zupy stanowią jedyną możliwość podania pełnowartościowego pożywienia. W tym przypadku w zupie muszą się znaleźć wszystkie produkty, które mogą zapewnić dostarczenie ważnych składników odżywczych i zabezpieczą przed niedoborami pokarmowymi.



W SKŁAD KAŻDEJ ZUPY WCHODZĄ: WYWAR, SKŁADNIK GŁÓWNY, PODPRAWA, PRZYPRAWY.



WYWAR

- jest to półprodukt o konsystencji płynnej, służący do sporządzania zup i sosów lub gotowania w nim różnych produktów.



SKŁADNIK GŁÓWNY

jest to półprodukt, od którego często pochodzi nazwa samej potrawy, smak, zapach, konsystencja i barwa, np. :

- ziemniaki są głównym składnikiem w zupie ziemniaczanej,
- cebula jest głównym składnikiem w zupie cebulowej,
- kasza jest głównym składnikiem w krupniku (od staropolskiego określenia krupa),
- pomidory są głównym składnikiem w zupie pomidorowej.



PODPRAWA



jest to półprodukt wpływający na konsystencję zupy, jej wartość odżywczą i smakową, a czasem także na barwę gotowej potrawy.

Jako podprawa mogą być stosowane:

- śmietanka,
- żółtka wymieszane ze śmietanką,
- zawiesiny z mąki pszennej lub ziemniaczanej i śmietany, mleka, kefiru, maślanki, wody lub przestudzonego wywaru,
- zasmażki I stopnia , II stopnia lub III stopnia ,
- podprawa zacierana z masła lub margaryny i mąki.

WAŻNE

Podprawy nie występują w zupach czystych!!!



PRZYPRAWY

- są niezbędnym składnikiem wpływającym na ostateczny smak zup, uwydatnienie go, nadanie charakterystycznego aromatu.
- Najczęściej stosowanymi przyprawami są sól, pieprz, liść laurowy, czosnek, cebula, zielona pietruszka, koperek, kminek, majeranek,
- a w zupach słodkich cukier, cynamon, goździki, wanilia.



KLASYFIKACJA ZUP

Klasyfikacji zup można dokonać ze względu na:

- temperaturę podania,
- konsystencję,
- smak ,
- obecność
czynnika zagęszczającego.



KLASYFIKACJA ZUP- TEMPERATURA PODAWANIA ZUPY

Ze względu na temperaturę podawania dzielimy zupy na:

- gorąco i
- zimno (chłodniki).

Zupy gorące na wywarach i mleczne podaje się o temperaturze nie mniejszej niż 70°C.

Natomiast zupy owocowe, w miesiącach wiosennych i letnich oraz chłodniki, podaje się w stanie schłodzonym o temperaturze poniżej 14°C.



KLASYFIKACJA ZUP- KONSYSTENCJA ZUP

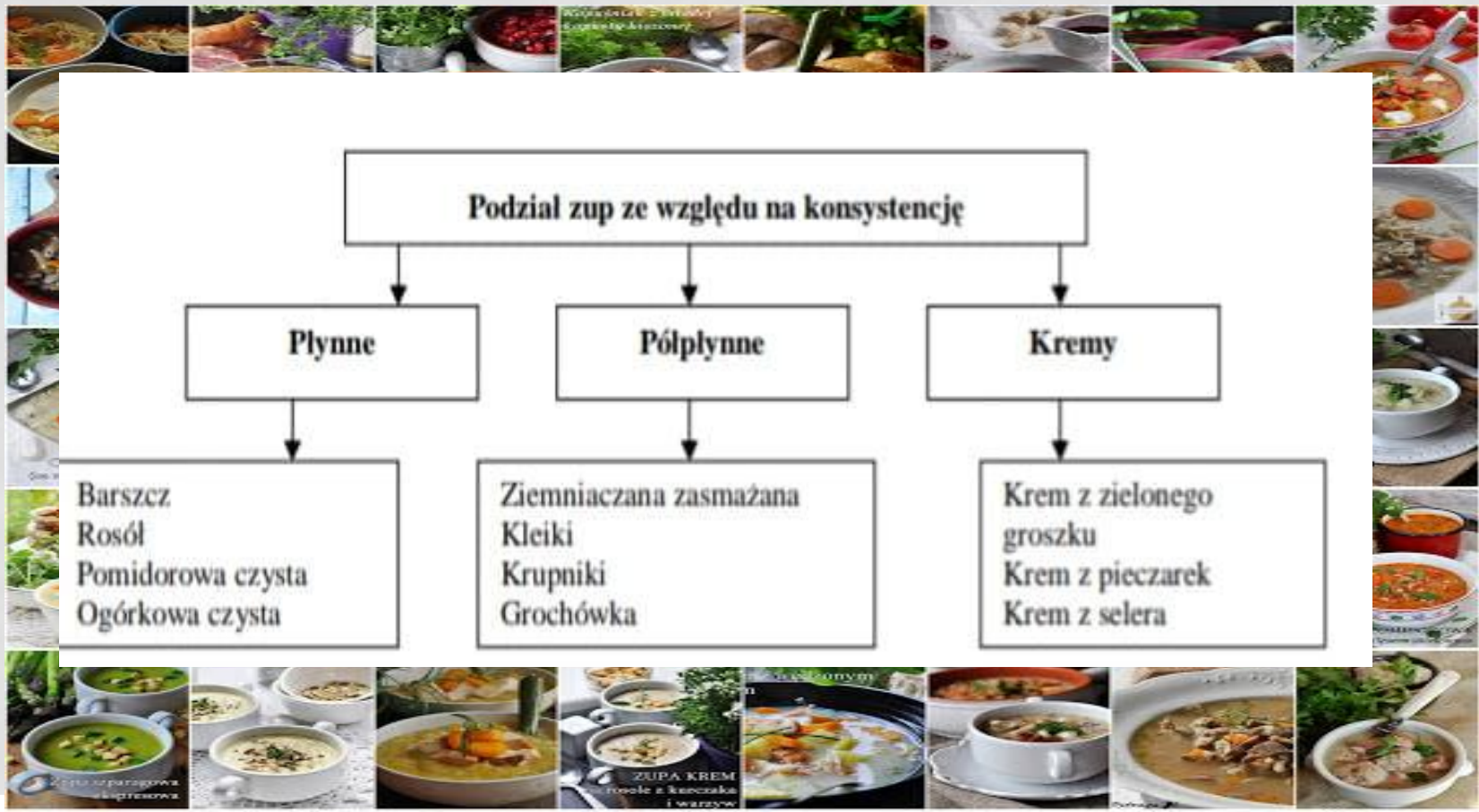
Ze względu na konsystencję możemy wyróżnić:

- zupy płynne (np. czyste przykłady.....),
- półpłynne (np. podprawiane), przykłady.....
- zupy o konsystencji kremu (zagęszczone przecierem ze składnika głównego i podprawione).przykłady....



KONSYSTENCJA ZUP.

- Ze względu na konsystencje możemy wyróżnić zupy półpłynne, płynne i gęste .



KLASYFIKACJA ZUP- SMAK ZUPY

Ze względu na smak można wyróżnić :

- zupy słone, np. na wywarach mięsnych, jarzynowych, rybnych, grzybowych
- oraz słodkie na mleku i wywarach z owoców.



TABELA POZIAŁU ZUP



KLASYFIKACJA ZUP ZE WZGLĘDU NA OBECNOŚĆ CZYNNIKA ZAGĘSZCZAJĄCEGO

- głównym składnikiem skrobiowym,



KLASYFIKACJA ZUP ZE WZGLĘDU NA OBECNOŚĆ CZYNNIKA ZAGĘSZCZAJĄCEGO

- zawiesiną z mąki pszennej i płynu (śmietany, mleka, śmietanki, wywaru),



KLASYFIKACJA ZUP ZE WZGLĘDU NA OBECNOŚĆ CZYNNIKA ZAGĘSZCZAJĄCEGO

- zawiesinę z mąki ziemniaczanej i płynu,



KLASYFIKACJA ZUP ZE WZGLĘDU NA OBECNOŚĆ CZYNNIKA ZAGĘSZCZAJĄCEGO

- zasmażką,



KLASYFIKACJA ZUP ZE WZGLĘDU NA OBECNOŚĆ CZYNNIKA ZAGĘSZCZAJĄCEGO

- podprawą zacieraną



KLASYFIKACJA ZUP ZE WZGLĘDU NA OBECNOŚĆ CZYNNIKA ZAGĘSZCZAJĄCEGO

- -śmietaną i żółtkami,



WAŻNE

- Zupy nie powinny być zbyt gęste,
- nie mogą zawierać dużych ilości tłuszczu, ponieważ wówczas szybko wywołują uczucie sytości i uniemożliwiają spożycie następnych dań zaplanowanych w obiedzie.



PRZY SPORZĄDZANIU ZUP MOŻNA WYRÓŻNIĆ NASTĘPUJĄCE ETAPY

1. Gotowanie wywaru.
2. Przygotowanie składnika.
3. Wykończenie zupy.



GOTOWANIE WYWARU



- z wybranych, przygotowanych odpowiednio surowców, w stosunkowo dużej ilości wody i przez długi czas. Celem tego etapu jest wyługowanie możliwie największej ilości składników odżywczych, smakowych i aromatycznych z ogrzewanych surowców. Przy planowaniu pracy należy zwrócić uwagę, iż jest to najdłuższy etap w sporządzaniu zup, w czasie którego można wykonywać inne czynności produkcyjne. Warto w tym miejscu podkreślić, iż tendencje kulinarne zmierzają do skracania czasu gotowania wywarów i gotowania w tzw. krótkim smaku.

PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKA GŁÓWNEGO

- poprzez odpowiednią obróbkę wstępną oraz rozdrabnianie (np. krojenie ziemniaków,
- warzyw do zupy jarzynowej,
- siekanie koperku do zupy koperkowej, przecieranie pomidorów do zupy pomidorowej) lub właściwą obróbkę cieplną.

Czynności te można wykonywać podczas gotowania wywaru.



WYKOŃCZENIE POTRAWY- ZUPY

- **polegające na połączeniu wywaru ze składnikiem głównym**, podprawieniu zupy i jeżeli to konieczne, ponowne zagotowanie, **przyprawienie**.



DO PODAWANIA ZUP WYKORZYSTUJE SIĘ:

Wazy(wieloporcjowo)
Talerze głębokie(porcyjnie)
Bulionówki (porcyjnie)
Filiżanki (porcyjnie)



Tradycyjne zupy, np. żurek można podawać w specjalnych miseczkach upieczonych z chleba.



KLASYCZNA WIELKOŚĆ PORCJI ZUPY WYNOŚI:

- 1) zupy czystej 200 cm³
- 2) zupy czystej z dodatkiem 350 cm³ oraz dodatek
- 3) zupy zagęszczanej 350 lub 450 cm³
- 4) zupy krem 200 cm³



PYTANIA SPRAWDZAJĄCE

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

- 1. Jakie składniki wchodzi w skład każdej zupy?
- 2. Jakie są rodzaje zup ze względu na konsystencję?
- 3. Jakie są rodzaje zup ze względu na temperaturę podawania?
- 4. Jaka jest różnica między barszczem a kleikiem?
- 5. Jakie jest zastosowanie zup w żywieniu?

- Dziękuję 😊



ZADANIE NA DZIŚ

- Karta pracy z zakładce.....



ŹRÓDŁA OPRACOWANIA

- Ewa Superczyńska
- Sporządzanie oraz ekspedycja zup i sosów
321 [1 1].Z2.05
- Poradnik dla uczniów w zawodzie kucharz