

Nagy Józsefné

Főzelékek

NSZFI
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-008-30

MUNKKANYAG

FŐZELÉKEK KÉSZÍTÉSE

A főzelékek készítése, fogyasztása nagy múltra tekint vissza. Úgy gondolom, nem elég csak a jelenleg divatos ételek készítését megtanulni, fontos, hogy ismerjük meg az egyszerűbb, hagyományos ételeinket is. Idetartoznak a főzelékek, amelyeket nagyanyáink heti két alkalommal is készítettek.

ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

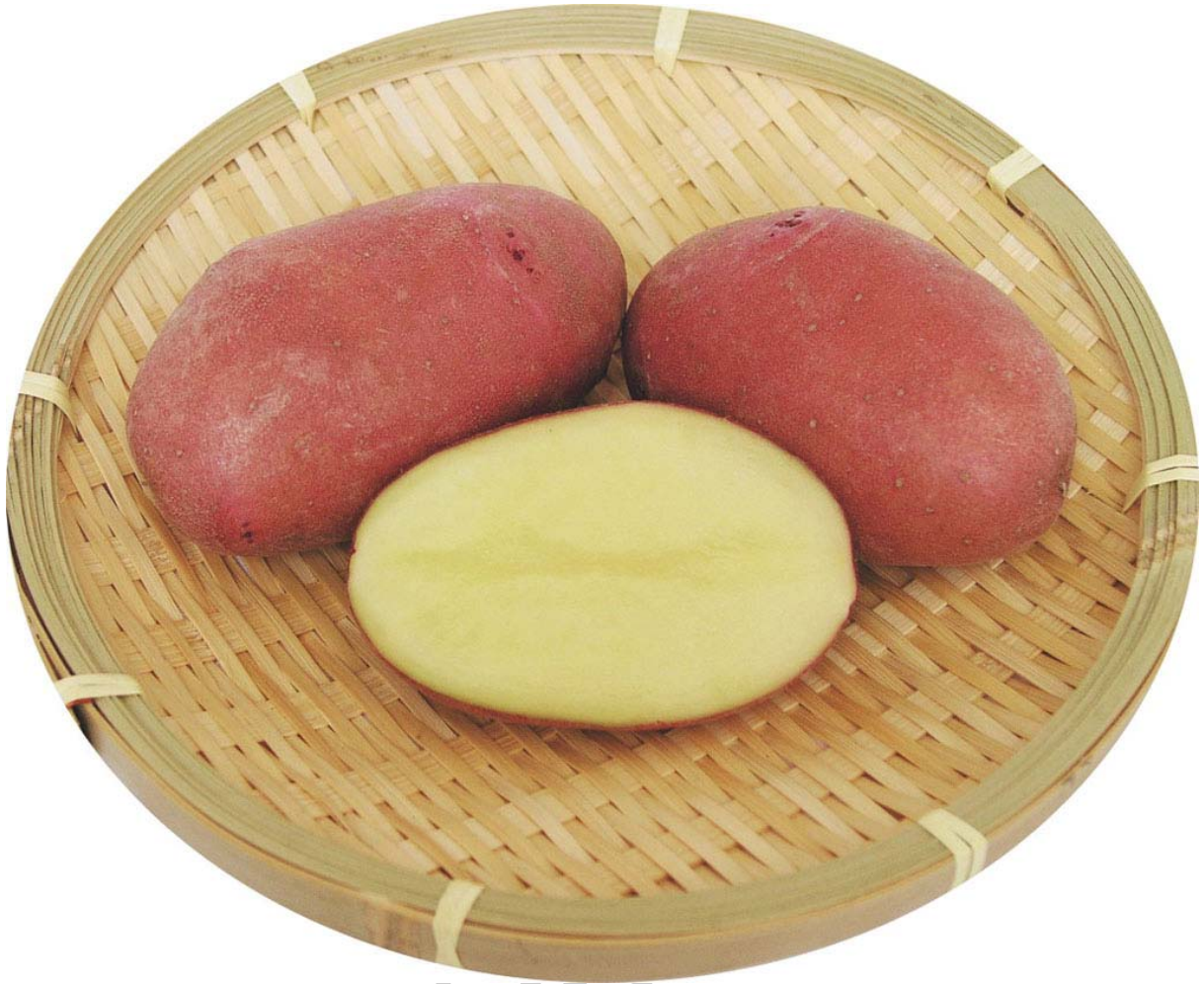
Ön egy melegkonyha szakácsként szeretne dolgozni. Az egységben választékként megtalálhatóak a sűrített főzelékek. Az üzlet vezetése, valamint a konyhafőnök elvárja Öntől, hogy ismerje a sok-sok étel között a főzelékek technológiáját is. A főzelékek készítéséhez meg kell ismerni a felhasználásra kerülő nyersanyagok fajtáit, azok minőségi jellemzőit, táplálkozás élettani hatását, a nyersanyag felpuhításának módját, valamint a sűrítőanyagok választékát. Csak ezek ismeretében válik képessé kifogástalan minőségű főzelék készítésére. A főzelékek készítésével a szervezetünk számára értékes vitaminokat, ásványi anyagokat juttathatunk. A vendéglátásban volt olyan időszak, amikor háttérbe szorult a főzelék készítése. Nem túl széles választékkal, de megtalálható, főként a menü értékesítésével is foglalkozó vendéglátó egységekben. A főzelékekhez felhasznált élelmi anyagokat konzervből, mélyhűtött alapanyagból, és friss zöldségekből választhatjuk ki. A főzelékekben lévő vitaminokat, ásványi anyagokat, és a sűrítőanyag hozzáadásával megnövekedett szénhidrát tartalmat a főzelékekhez kínált feltétekkel, (sültek, pörkölteket, sült kolbász, vagdalt, tükörtojás, stb.) fehérjével kiegészítjük. A feltétet mindig úgy választjuk meg, hogy ízében, színében harmonizáljon a főzelékkel.

A zöldségfélék tartósítása hőkezeléssel tisztított, darabolt formában történik, enyhén sós lében. Ilyen például a zöldborsó, zöldbab. A gyorsfagyasztott zöldségek, mint a zöldborsó, gyalult tök, táplálkozás étletanilag értékesebbnek tekinthető, mint a konzervek. Némely zöldségféléket, mint például a paraj, áttörve, püré állagban tartósítják. A legértékesebb alapanyaghoz a friss zöldség felhasználásával juthatunk. A friss zöldségek, és a belőle készíthető főzelékek minőségét meghatározza az alapanyag érettsége, frissessége, ép, hibátlan volta, fajtaazonossága. Sérültnek tekinthető a zöldségféle, ha külső sérelmi nyomok találhatók rajta, nem kellően érett, vagy a csomagolásban nem azonos minőség, méret található. A főzelékeket megvizsgáljuk a felhasznált alapanyaguk szerint, sűrítőanyaguk szerint, valamint az alkalmazott technológia alapján. Amennyiben a főzeléket konzervből készítjük, úgy az első forrás után már sűríthetünk is, mert a zöldség már a tartósítás alatt hőkezelésen esett át, és ha tovább főzzük, akkor szétfő. Másik fontos tényező a konzervből készíthető főzelékekénél, hogy a sűrítőanyagot a felforrás után hamarosan adjuk hozzá, hogy tudjanak az ízek összeérni, de az alapanyagot ne főzzük szét. Jó minőségű konzervnél a levét is felhasználhatjuk. Leggyakrabban használt konzerv zöldségek a zöldborsó, zöldbab, sárgarépa, kukorica, fejtett bab. A zöldségfélék olyan növényi részek, amelyek nyersen vagy konyhatechnológiai felhasználás után táplálkozásra alkalmasak. Víztartalmuk magas, 80–95%. Szénhidrátok közül keményítő, szőlőcukor, cellulóz és pektin található meg bennük. Zsírban szegények (1%). Vitaminban és ásványi sókban gazdagok. Elsősorban vízben oldódó vitaminok találhatóak meg bennük. Az ásványi anyagok közül a legjelentősebbek: vas, kalcium, kálium, magnézium, nátrium és foszfor. Rostanyagaik fontos szerepet töltenek be táplálkozásunkban.¹ Nézzünk meg pár főzelék alapanyag szerkezetre kifejtett élettani hatását. A káposztafélékben megtaláljuk a B vitamint, amelynek a hiánya a szervezetben fáradtsághoz, izomgyengeséghez, étvágytalansághoz vezet. C vitamint, ami többek között az immunrendszer zavartalan működéséért felel. Hiánya esetén étvágytalanság, fáradékonyság is kialakulhat. A zsírban oldódó vitaminok közül például K vitamint, ami hozzájárul a véralváshoz. Rostanyagban gazdagok. A rostok hozzájárulnak az emésztés elősegítéséhez. A **káposztafélék** csoportjaiból a fejes káposztából, kelkáposztából és némely vidéken, például Zala megyében savanyú káposztából készítenek főzelékeket. A savanyú káposzta értékes alapanyag, mert télen is megőrzi a tápértékét. A hüvelyesek: bab, borsó, lencse C, B1, B2 vitamint tartalmaznak, magas a szénhidrát tartalmuk. A héjrészüket nehezen tudjuk megemészteni, ezért ha kímélő étrendben készítünk hüvelyes zöldségeket, akkor a főzelékeket áttörjük, a héjrészeket nem hasznosítjuk. A **hüvelyesekben** található vitaminok hozzájárulnak a szénhidrát anyagcseréhez, az idegrendszer működéséhez. A benne található vitaminok hiánya fáradtsághoz, idegi zavarokhoz, növekedési zavarokhoz is vezethetnek. **Burgonyafélék** közül a burgonyának az egyik legszélesebb a felhasználási területe. Keményítőtartalma 15–20% körül mozog, 2–2,5%-ban tartalmaz teljes értékű fehérjét. C, B vitamint tartalmaz, víz tartalma magas, könnyen emészthető. A tápanyagtartalmát leghatékonyabban héjában elkészítve, főzve, sütve óvhatjuk meg szervezetünk számára. A földalatti megvastagodott gumóját fogyasztjuk. Kedvező ára miatt mindenki számára elérhető. Alapvető tény, hogy a burgonyafajták héj és hússzíne semmilyen összefüggésben nincs a főzési minőséggel, vagy típussal. Ezek csupán esztétikai tényezők.

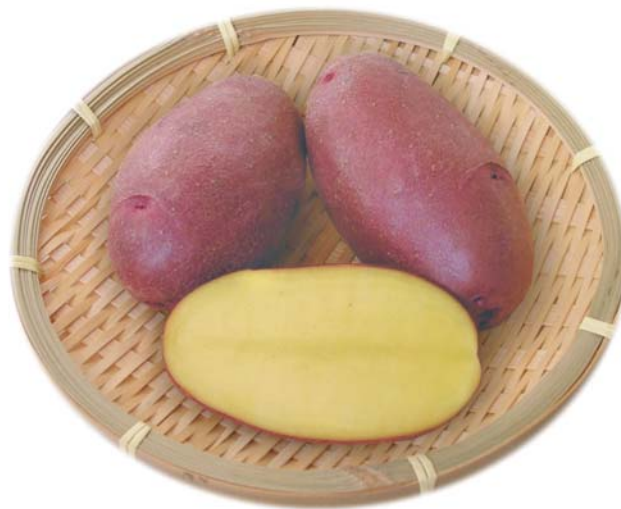
¹ Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek

Keszthelyi Burgonyakutatói Központ által (a rendelkezésemre bocsájtott) új burgonyafajtái és a felhasználási típusaival kapcsolatos összefoglalóval szeretném a burgonyát bemutatni:

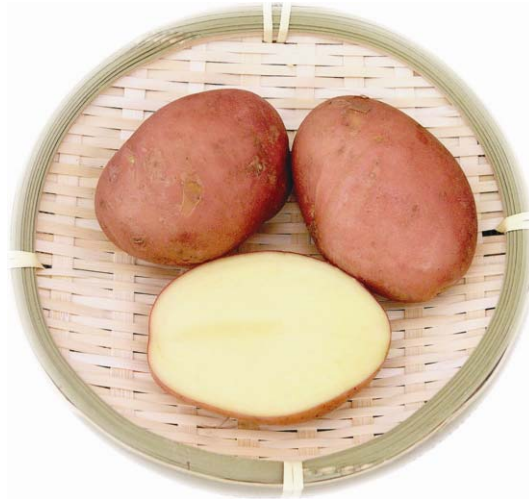
A főzési típust a gumók keményítőtartalma és a sejtekben lévő keményítő szemcsék mérete határozza meg. Ezek genetikailag meghatározott, öröklődő fajtulajdonságok. A szemcseméret fajtán belül stabil, nem változik. A keményítőtartalmat befolyásolja az évjárat, a termesztéstechnológia, a víz és tápanyagellátás, valamint a gumóméret. A nagyobbra nőtt gumók keményítőtartalma rendszerint alacsonyabb. Minél magasabb a keményítőtartalom és minél nagyobbak a keményítőszemcsék, a burgonya annál könnyebben, gyorsabban fő meg. A főzés hatására a keményítő megduzzad és a sejtek, a szöveti struktúra szétesik. A nagy, durva keményítőszemcsék fogyasztáskor a szájban „lisztes” érzetet keltenek. A fajtákat a keményítőtartalom és a keményítő minősége alapján négy fő főzési típusba soroljuk: A, B, C és D típusok. „A” típus: Alacsony (9–12 %), vagy közepes keményítő tartalmú, de kemény húsú, nem szétfővő, salátaburgonya fajták csoportja. Kiválóan alkalmasak hidegkonyhai készítményekhez, salátatálakhoz. „B” típus: Közepes keményítő tartalmú (13–17 %), „szappanos” konzisztenciájú, nem szétfővő burgonyafajták. Elsősorban főtt és rakott típusú burgonyás ételek, levesek, főzelékek készítésére alkalmasak. „C” típus: Magas keményítő tartalmú (18–22 %), lisztes, könnyen fővő burgonyafajták. Elsősorban sült típusú ételek készítésére, fagyasztott hasáburgonya és chips gyártására, püré készítésére és tésztafélek alapanyagának ajánlottak. „D” típus: Nagyon magas keményítő tartalmú (22– 25 %), rendszerint durva keményítő szemcséjű, alacsony étkezési minőségű, nem humán fogyasztásra, hanem takarmányozási és ipari feldolgozási célokra (keményítő, szesz, bioetanol gyártás) nemesített fajták. Az étkezési minőséget azonban nem csak a főzési típus határozza meg. Befolyásolja azt a gumók nyers és főzési szürkületi hajlama, a sütési elszíneződés mértéke (karamellizáció), ami a burgonya redukáló cukor tartalmával van összefüggésben (glukóz, fruktóz), valamint a gumók glykoalkaloid tartalma is.



1. ábra Balatoni Rózsa



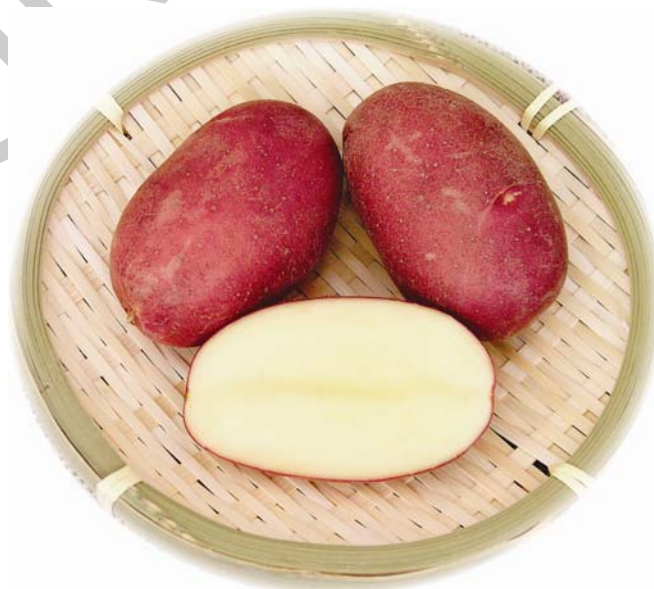
2. ábra Démon



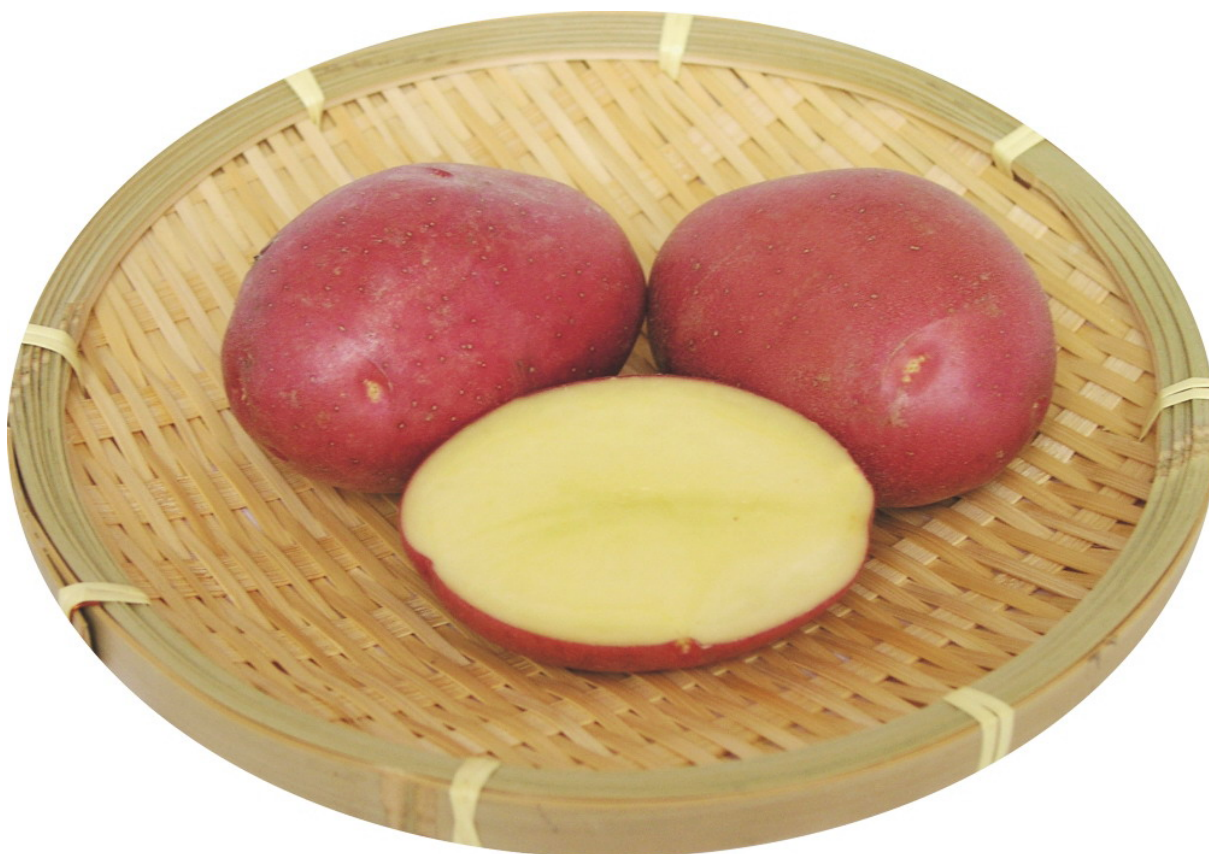
3. ábra Góliát



4. ábra Hópehely1



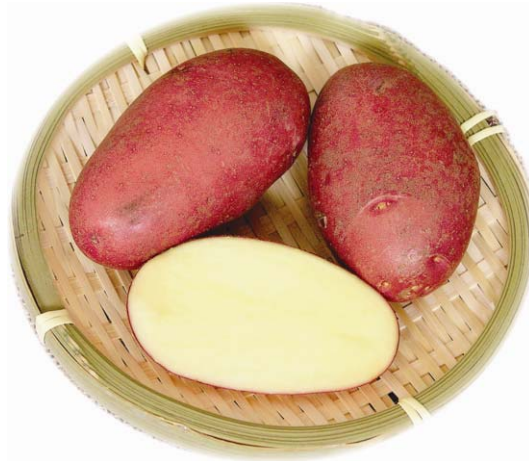
5. ábra Kánkán



6. ábra Katica



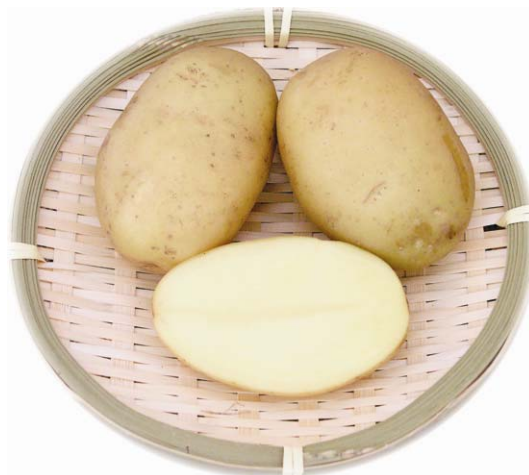
7. ábra Somogyi kifli gumó



8. ábra Százszorszép



9. ábra Vénusz Gold



10. ábra White Lady

Balatoni Rózsa

Góliát

Lorett

Katica

Luca XL

BURGONYA FAJTÁK FŐZÉSI TÍPUSA:

„B” főzési típusú, közepes keményítő tartalmú, nem szétfővő burgonyafajták.

Kiválóan alkalmasak főtt és rakott típusú burgonyás ételeknek, leveseknek,

Kánkán, White Lady, Rioja (Százszorszép), Vénusz Gold

Hópehely

Démon

„B/C típusú, tipikus vegyes hasznosítású fajták, szinte minden típusú ételhez elsőrangúak. Széleskörű tapasztalatok alapján a legjobb ízű fajtáink.

Somogyi kifli

„A” főzési típusú, közepes keményítő tartalmú, de mégis kemény húsú, nem szétfővő salátaburgonya fajta. Kiválóan alkalmas hidegkonyhai készítményekhez, salátatálakhoz. Héjában sült és rakott burgonyának is elsőrangú."



MUNKA

Kabakosok csoportjából a spárgatököt használjuk fel főzelékek készítésére. Magas a víztartalma, tápanyagtartalma elenyésző, szénhidrátartalma 16,5%. **Levélzöldségek** közül leggyakrabban a spenótot (paraj) használjuk főzelék készítésére. Magas a C, B, E vitamin tartalma. Értékes ásványi anyagokat, káliumot, vasat, kalciumot, és foszfort biztosít a szervezetünk számára. A kálium hiánya izom és ideg ingerlékenységhez, kalcium a csontok, fogak építőeleme, felelős az izom, ideg, és szívműködésért. A vas segít a vér oxigén szállításában. Felhasználása napjainkban széleskörű, a főzelék készítése mellett mozaik készítésére, burkolásra, rétegezésre is használhatjuk. A főzelékek készítésénél is az ízesítést és fűszerezést már a főzés kezdetekor kezdjük el, hogy az alapanyagok tudjanak íz anyagokat kellő mennyiségben felvenni. A főzelékek ízeletét követően, ha szükséges utóízesítést végzünk. Pár gondolatban elevenítsük fel az ízesítésről és fűszerezésről tanultakat. **Ízesítés sóval:** Az alap ízek eléréséhez először a sótartalmat állítsuk be. Megkülönböztetünk ásványi és tengeri sót. A tengeri só a nátrium-klorid mellett az emberi szervezet számára fontos nyomelemet tartalmaz. A vegetáriánusok naponta 5–7gramm sót fogyasztanak, az átlagosan táplálkozó emberek számára kevesebb só szükséges. A só mértéktelen fogyasztása az emberi szervezet kalcium és kálium szintjét felborítja. Kiegyensúlyozott fogyasztására szüksége van a szervezetünknek, a nátrium és a klór miatt. A forgalomban lévő sók más-más erősségűek, ezért a használatuk során vegye figyelembe a különféle sók változó intenzitását az ízesítés során. **Ecettel** történő ízesítés során különböző eceteket használhatunk az étel jellegének megfelelő **savanyú** íz elérése érdekében. Az ecetet már a babilóniaiak is használták ételeik készítéséhez. Tartósítószernek és gyógyszernek is kiválóan alkalmas. Különböző nyersanyagokból erjedés útján jön létre. Manapság azonban sok esetben gyors, nem biológiai erjedéssel készül a minőségileg nem olyan jó szintetikus ecet. Az ecetek rendszeres fogyasztása elősegíti az emésztést, méregtelenítő hatású. Jó cukorbetegeknek, fogyókúrázóknak és a köszvényeseknek. C-vitamin található benne. Ecetek választékai: különböző töménységű ecetsav 5–10–15–20%-osvízes oldata. Alkalmazhat savanyításra gyümölcsceceteket is. Készíthető többféle aromásított ecet 10–15%-os ecethez adva a kiválasztott fűszernövényt pár hét érlelés után olyan különleges aromájú ecethez jut, mint például a rozmaringecet, tárkonyecet, fokhagymaecet, almaecetet, málnaecet, borecetet, tárkonyecet, rózsacvet, kapros ecet, csípős ecet, balzsamecetet stb. Az ecetet ételeink ízesítésén kívül a savanyúságok elrakásához is használjuk, de az evőeszközök fényezésére, és takarításra is alkalmas a vízkőoldó hatása miatt. Savanyú íz elérése nem csak ecettel biztosítható, alkalmazunk citromlevet, mustárt, száraz borokat is. **Édesítőszer használata:** Az édes íz kialakításánál vegye figyelembe, hogy az alapanyagoknak is lehet **cukortartalma**. Például sárgarépa, zöldborsó, tej, stb. Leggyakrabban használt édesítőszerünk a kristálycukor. A **kristálycukrot** cukorrépából és nádcukorból nyerik. A kristálycukor fogyasztása egészség károsító hatással van a szervezetünkre. A kristálycukor vitaminoktól, tápanyagoktól, ásványi anyagoktól és fehérjéktől mentes, üres kalória. Az emberi szervezetnek egyáltalán nincs szüksége rá. Azt a cukor mennyiséget, amit a szervezetünk megkíván, bőven be tudjuk juttatni a szervezetünkbe az elfogyasztott gyümölcsökkel és zöldségekkel. **Fűszerezés:** A fűszerek erős íz hatású növényi részek, amelyek az ételekben élettani hatással vannak az emberi szervezetre. A korszerű táplálkozás újabb fő eleme a mértéktartó fűszerezés. A melegen elkészített és melegen tálalt ételeinket gyengébben, a hidegen tálalt ételeinket erőteljesebben fűszerezzük. Fűszerezés alatt értjük például a fokhagyma, a bors, a fűszerpaprika, a majoránna, köménymag és kapor, stb.

használatot. A fűszerek szerepe nem abban rejlik, hogy nagymértékben használva elnyomják az ételek ízét, hanem hogy gyengéden aláfessék és kihangsúlyozzák az ételek ízét, jellegét. A fűszerek olyan növényi részek, amelyek ételeink, ízét, zamatát adják. Étvágygerjesztő hatásúak. Elősegítik az emésztőnedv elválasztását, ezáltal javítják az emésztést. A fűszerek különböző hatóanyagokat tartalmaznak: illóolajokat, színanyagokat, alkaloidokat, és csersavakat. A főzelékek készítésénél nagyon fontos, hogy a főzelék jellegének megfelelő sűrítőanyagot alkalmazunk, mert nagymértékben meghatározza a főzelék ízét, karakterét. Elevenítsük fel a sűrítőanyagok fajtáit, jellemzőit. **Sűrítés fajtái:** rántás, habarás, lisztszórással való sűrítés, lisztes vajjal történő sűrítés, saját alapanyaggal történő sűrítés. **Rántás:** felhevített zsiradékban a lisztet a kívánt fokozatra pirítjuk. Zsiradékként vaj, étolajat, sertészsírt használhatunk. A liszt pirítása történhet világosra pirítva, habzásig hevítve, így kapunk **világos rántást**. Ezt a műveletet addig végezzük, amíg a liszt elveszti a nyers ízét, de a színe nem változik számottevően meg. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk, habverővel simára dolgozzuk. **Zsemleszínű rántás** készítésénél zsiradékban a lisztet addig pirítjuk, míg világos zsemleszínűre változik a liszt színe. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk, habverővel simára dolgozzuk. **Fűszeres rántás** készítésénél zsiradékban lisztet világos zsemleszínűre pirítjuk, hozzáadjuk a finomra felvágott vöröshagymát, üvegesre fonnyasztjuk, zúzott fokhagymát adunk hozzá, átkeverjük, hogy a rántás vegye át a fokhagyma ízét, majd levesszük a tűzről, hogy a fokhagyma ne piruljon túl, mert könnyen meg éghet és keserű íze lesz. A rántáshoz kevés hideg vizet öntünk, habverővel simára dolgozzuk. **Magyaros rántás** készítése: Zsiradékban lisztet világos zsemleszínűre pirítjuk, hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, megfonnyasztjuk, zúzott fokhagymát adunk hozzá átkeverjük, tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe a zsírban oldódjon ki. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk hozzá, habverővel simára dolgozzuk. **Cukorral pirított barna rántás készítése:** Zsiradékban kristálycukrot karamellizálunk, hozzáadjuk a lisztet, világos színűre pirítjuk. Finomra vágott vöröshagymát adunk hozzá, üvegesre pirítjuk, tűzről levéve zúzott fokhagymát, majd fűszerpaprikát hintünk rá. Átkeverjük, hogy a fűszerpaprika színe a zsírban oldódjon ki. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk hozzá, habverővel simára dolgozzuk. A sűrítőanyagot mindig forrásban lévő ételhez öntjük, kevergetve, hogy a sűrítőanyag ne tudjon le szállni az edény aljára, készre főzzük. Sűrítőanyagként használhatunk **keményítőt** is. A korszerű táplálkozást szem előtt tartva a szénhidrát csökkentése érdekében sűríthetünk a főzeléknövény anyagával is. A következőkben néhány főzelék technológiájával ismerkedjünk meg, a nyersanyag fajtáját, annak felpuhítását és sűrítését vizsgálva. A főzelékek készítésére is igaz a mondás: "Ahány ház annyi szokás", de is ettől olyan csodálatos szakma a szakács.

Zöldborsó főzelék technológiája

Hozzávalók:

- 1500g zöldborsó
- 120 gr vaj
- 120 gr finomliszt
- 30gr só
- 60gr kristálycukor

- 2 csomó petrezselyemzöld
- 2000ml csontlé

Zsenge, idei zöldborsóból készítve: A friss zöldborsót előkészítjük, kifejtjük a hüvelyéből, sérült szemeket kiválogatjuk, megmossuk. Kevés vajat olvasztunk, hozzáadjuk az előkészített zöldborsót, kevés csontlével felöntjük, sóval, ízlés szerint kevés cukorral ízesítjük, őrölt borssal fűszerezünk. Fedő alatt félig puhára pároljuk. Ha félpuha a zöldborsó a rajt lévő kevés folyadékot elpárologtatjuk, zsírjára pirítjuk, lisztszórással sűrítjük, addig kevergetjük, pirítjuk, míg a liszt átveszi a zöldborsó ízét (ez idő alatt a liszt megpirul, elveszti a nyers liszt ízét). Felöntjük a megfelelő mennyiségű csontlével, kevergetve felforraljuk, megkóstoljuk, ha szükséges utóízesítjük. Készre főzzük. Tetejét vajdarabkával megszórjuk (montírozzuk). Tálalásig vízfürdőben tartjuk melegen. **Zöldborsó főzelék technológiája** mirelit zöldborsóból készítve: A mirelit zöldborsót félig fagyos állapotban feltesszük csontlében főni. Sóval, ízlés szerint kevés cukorral ízesítjük, őrölt borssal fűszerezünk, félig puhára főzzük. Amíg fő a zöldborsó elkészítjük a sűrítőanyagát, a világos- vajas petrezselyemzöldes rántást. A rántást levesszük a tűzről, pár percig pihentetjük, majd felöntjük hidegvízzel, habverővel csomómentesre keverjük. A félig puhára főtt zöldborsóhoz öntjük, kevergetve készre főzzük, ha szükséges utóízesítjük. Ha elkészült a főzelék a tetejére vajdarabkákat szórunk. A vajdarabkák alkalmazásával a dúsítás műveletének is eleget teszünk, valamint a főzelék felületén megolvadt vajjal csökkentjük a bőrösödés kialakulását is. A zöldborsó főzelék készítése konzerv zöldborsóból készítve meg egyezik a mirelit zöldborsó készítésével, de vegyük figyelembe, hogy a konzerv már hőkezelésen esett át, így ha felforrt a folyadék, és megfelel számunkra az ízesítés, már sűríthetjük is, hogy a sűrítőanyaggal tudjuk összeforralni, de a zöldborsó ne törjön össze.

Tejszínes parajfőzelék készítése:

Hozzávalók:

- 2500gr parajlevél
- 120 ml étolaj
- 120gr finomliszt
- 400ml tej
- 150ml tejszín
- 15gr fokhagyma
- 40gr só
- 5gr őrölt fekete bors
- Szódabikarbóna
- 2000ml csontlé

Elvégezzük az előkészítő műveleteket: Fokhagymát tisztítunk, pépesítjük. Parajpürét készítünk: A paraj leveleket az előkészítés során megtisztítjuk, szárát letépjük, megmossuk. Sós vizet forralunk, szódabikarbónát adunk hozzá, hogy a paraj a zöld színét megtartsa. Belerakjuk az előkészített parajleveleket, puhára főzzük, leszűrjük, csepegtetjük, merülő mixer segítségével áttörjük, így parajpürét kapunk. Elkészítjük a főzeléket: Világos zsemleszínű rántást készítünk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, átkeverjük, belerakjuk az áttört parajpürét, addig kevergetjük, míg a rántás átveszi a paraj ízét és színét. Majd felöntjük olyan mennyiségű csontlével, és tejjel hogy a kiforraláskor mártás sűrűséget kapjunk. Habverővel simára dolgozzuk, tejszínnel dúsítjuk, lassú gyöngyöző forrással készre főzzük. Tetejére vajdarabkákat szórunk. Tálalásig vízfürdőben tarjuk melegen. A következő három ábrán a tejszínes parajfőzelék készítéséből láthatunk mozzanatokot.



11. ábra



12. ábra



13. ábra

Kelkáposzta-főzelék készítése:

Hozzávalók:

- 2000gr kelkáposzta
- 800gr burgonya
- 120gr étolaj
- 120gr finomliszt
- 100gr vöröshagyma
- 20 gr fokhagyma
- 30gr só
- 50gr fűszerpaprika
- 5gr köménymag
- 5gr őrölt fekete bors

Előkészítjük az anyagokat, a kelkáposzta sérült leveleit leszedjük, félbevágjuk, majd 2x2 cm-es darabokra aprítjuk. Megmossuk, télen, ha a kelkáposzta öreg le is forrázzuk, így tudjuk tompítani a kelkáposzta keserű ízét, majd hidegvízzel átmoszuk. A burgonyát megtisztítjuk, 1x1 cm-es kockára vágjuk, felhasználásig hidegvízben tároljuk. Vöröshagymát finomra vágunk, fokhagymát pépesítünk. Az előkészített kelkáposztát csontlében feltesszük főni, ízesítjük sóval, fűszerezük őrölt borssal, köménymaggal. Félig puhára főzzük a kelkáposztát, majd hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát. Míg az anyagok főnek elkészítjük a sűrítőanyagot, a magyaros rántást. A rántást akkor adjuk az ételhez, amikor a burgonya is félpuha, mert amíg a rántással összeforr az étel a burgonya is megfő. Ha később sűrítünk, amikor már a burgonya is megfő, akkor szétfő a burgonya, amíg összeforr az étellel a sűrítőanyag. A rántásból olyan mennyiségben keverünk a főzelékhez, hogy megfelelő állagot kapjunk a kiforraláskor. Ha túl sok rántást használunk, akkor sűrű állagot, és erősen rántás ízű főzeléket kapunk, és ez elnyomja a zöldségre jellemző ízt. A főzeléket megkóstoljuk, ha szükséges utóízesítjük. Tetejére kevés csontlevet öntünk, vízfürdőben tartjuk melegen tálalásig.

Tökfőzelék készítése:

Hozzávalók:

- 3000gr spárgatök
- 120gr étolaj
- 120 gr finomliszt
- 400ml tejföl
- 100gr vöröshagyma
- 40gr só
- 50gr kristálycukor
- 1 csomó kapor
- 50ml 10%-os ecet

A spárga tököt előkészítjük, legyaluljuk, besózzuk és állni hagyjuk. Közben vöröshagymát finomra vágunk, fokhagymát pépesítünk, az előkészített kaporlevelet finomra vágjuk. A vöröshagymát kevés zsírban üvegesre pirítjuk, tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe kioldódjon a zsírban. Kevés folyadékot adunk hozzá. Ízesítjük sóval, pár csepp ecettel. Hozzáadjuk a sóból enyhén kinyomott tököt, és a finomra vágott kaporlevelet. Fedő alatt félig puhára pároljuk, ha szükséges felhúzzuk folyadékkal, felforraljuk, majd hő kiegyenlítéssel tejfölös habarással sűrítjük. Kevergetve készre főzzük. Vízfürdőben tartjuk melegen tálalásig.

Burgonyafőzelék készítése:

Hozzávalók:

- 1500gr burgonya
- 120gr étolaj
- 300ml tejföl
- 100gr vöröshagyma
- 120gr finomliszt
- 30gr só
- Őrölt bors, babérlevél
- 30gr fűszerpaprika

Az előkészített burgonyát 2x2 cm-es kockára vágjuk, megfelelő mennyiségű csontlében feltesszük főni. Ízesítjük sóval, fűszerezzük őrölt borssal, babérlevéllel. A burgonyát félig puhára főzzük, amíg fő elkészítjük a sűrítőanyagát, a fűszeres rántást, majd a rántást hidegvízzel simára dolgozzuk, és megfelelő mennyiségben az ételhez öntjük. Kevergetve felforraljuk, majd hő kiegyenlítéssel tejfölt adunk hozzá, és készre főzzük. Elkészíthetjük a burgonyafőzeléket a következő módon is: A finomra vágott vöröshagymát kevés zsírban üvegesre pirítjuk, tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe kioldódjon a zsírban. Kevés folyadékot adunk hozzá. Ízesítjük sóval, fűszerezzük őrölt borssal, babérlevéllel. Hozzáadjuk a 3mm-es karikára vágott burgonyát, és félig puhára pároljuk. Ha félpuha hő kiegyenlítéssel, tejfölös habarással sűrítjük, tejszínnel dúsítjuk, kevergetve készre főzzük. Vízfürdőben tartjuk melegen tálalásig.

Lencsefőzelék készítése:

Hozzávalók:

- 1000gr lencse
- 120gr sertészsír
- 120gr finomliszt

- 200ml tejföl
- 50gr mustár
- 50gr vöröshagyma
- 20gr kristálycukor
- 30gr só
- 10g fűszerpaprika
- 15gr fokhagyma
- 5gr őrölt fekete bors, babérlevél, citromlé

A kiválogatott, többször váltott vízben megmosott lencsét csontlében, vagy füstölt lében feltesszük főni. Ízesítjük sóval, fűszerezzük borssal, babérlevéllel. Amíg fő, elkészítjük a sűrítő anyagát, a cukorral pirított barna rántást: Zsiradékban kristálycukrot karamellizálunk, hozzáadjuk a lisztet, világos színűre pirítjuk. Finomra vágott vöröshagymát adunk hozzá, üvegesre pirítjuk, tűzről levéve zúzott fokhagymát, majd fűszerpaprikát hintünk rá. Átkeverjük, hogy a fűszerpaprika színe a zsírban oldódjon ki. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk hozzá, habverővel simára dolgozzuk. A sűrítőanyagot a forrásban lévő ételhez öntjük, kevergetve, hogy a sűrítőanyag egyenletesen széteszlódjon, felforraljuk, hő kiegyenlítésével tejfölt adunk hozzá, ízesítjük mustárral, citromlével, készre főzzük. Tálalásig lefedve vízfürdőben melegen tartjuk.

Szeretném az olvasót rövid időre visszakalauzolni, és megismertetni az 1920–30-as évek Zala megye hagyományai szerint készített főzelékekkel. A következőkben leírt ételek nyelvezete korhű, szokatlan, ezért némely esetben a mai megfelelőjét megjegyzésként jelzem. "A főzelékeitek közül nagy mennyiségben fordul elő a krumpli. A vastagon rántott főzeléket csuszpájznak hívják. Ilyen a rántott krumpli csuszpájz. A krumplit meghámozzák, megmossák és kockára elmetélik. Annyi vizet tesznek fel, hogy sűrű legyen a főzelék. Mikor forr a víz belemossák a krumplit és sűrű vöröshagymás rántást öntenek rá. Megsózzák és összeforralják. Tejfölös habart változata a téfölös(tejfölös) krumpli csuszpájz. Krumplis főzelékként megemlíthető a fullasztott krumpli. A meghámozott krumplit vöröshagymás zsírban felteszik sülni. Annyi vizet öntenek rá, hogy ellepje. Megsózzák, lefödik és a gőzében hagyják főlni(főni) míg széjjel dül (dől). A dinctüt (párolt) krumplit vöröshagymás zsírban készítik el, cukorborsóval együtt dinctülük (párolják). Gyakori étel a paradicsomos krumplifőzelék. A meghámozott és kockára vágott krumplit annyi sós vízben felteszik főni, hogy sűrű legyen. A rántást paradicsomnyal (paradicsommal) felelesztik. A babot savanyú és rántott főzelékként készítik. A savanyú babfőzeléket babérlevéllel, fokhagymával, és sóval ízesítik. Pirospaprikás lisztes rántással berántják. Ecettel is ízesítik. Az egyszerű rántott babfőzeléket nem ízesítik ecettel. Később annyi vizet öntenek rá, amennyit felvesz. A főzelék ételek közül később már inkább a káposzta és arépa kapta meg a főszerepet. A falvakban különösen sokat termelnek káposztát és répát, hisz nagy mennyiségben hozzák be a piacra is. A konyhakertben termelt főzelékfélékből az otthoni asztalra is jut. A karalábét sokáig egyáltalán nem fogyasztották, majd elterjedt főzelékként is. Vágott formában behabarva készítik. Ilyen újabb keletű étel a rántott kelkáposzta főzelék is. Füstölt oldalassal együtt eszik. Ritka étel a paradicsomos káposzta. Őszi fejes káposztából készítik. Felső leveleitől megtisztított káposztát apróra vágják, sós vízzel felfőzik, majd paradicsomot öntenek rá és azzal együtt főzik. Jó sűrű vöröshagymás paprikás rántást öntenek rá. Ízesítésként törött borssot és fokhagymát is tesznek bele. Néhol vízben fő csak a káposzta, és csak a rántás után engedik csak fel paradicsomlével, és így forralják fel. Édes káposztának is mondják. Főzelékesen készülhet savanyú és édes káposztából. Tejföllel habart tejfölös káposzta. A káposztából készült főzelékek között elmaradhatatlan a húsos, vagy toros káposzta. A káposztát a disznóhús zsírosabbjából: orgya és a fejrészből főzzük. Erősborssal, babérlevéllel, sóval ízesítik. Vöröshagymás rántást raknak végül hozzá. Disznótorok, lakodalmak, családi ünnepek jellegzetes étele. A szegény, nincstelen, vagy párhaldas parasztok asztalára ritkán került húsos káposzta. Ha főztek is ilyent annyi hús volt csak benne, hogy mindenkinek kóstolóba jutott egy darab. A húsos káposzta tejfölös változata a székel gulás. A húsos káposztát a kemence szájánál főzték. A disznótoros káposztát sokszor egy hétig is ették, mert az annál jobb, minél többször van felmelegítve. A borsos káposzta is elterjedt főzelék. A felszelt káposztához vöröshagymát szelnek,és megfőzik. Babot külön edényben főzik. majd egybe öntik a káposztával és paprikás rántással berántják. Répát is főzelékként készítik. Édesen nem főznek répát, csak savanyúan. A hórúdiban savanyított répát kissé kimossák, kifacsarják, és vízben megfőzik. Főzés után berántják. A rántásba ecetet tesznek, és ez megsavanyítja a főzeléket. Egyes helyeken tejföllel behabarják, és így készül a tejfölös répa. Ha a répa paradicsomos lében fő akkor készítik a paradicsomos répát. Ezeket egytál ételként is fogyasztják, mivel tartalmaznak. A főzelék ételek között megemlíthetjük még a tököt. Kétféle tököt termelnek étkezésre: ez egyik a hosszúkás sárga tök, az úgynevezett spárgatök. A másik az úri vagy sütőtök. A főzeléket a spárgatökből

készítik tejfölös habarással. Régen inkább rántással, tejföl nélkül készítették. A meghámozott tököt megszíjják egy nagy cseréptálban, majd besózva állni hagyják. Állás után jó erősen kicsavarják, és vöröshagymás paprikás zsírban megpárolják. Kicsit sűlni hagyják, majd vízzel felelesztik, a forráskor tejföllel behabarják. 2. forrás megjelölés

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Felsorolva látja a kelkáposzta főzelék élelmi anyagait. Helyezze el a főzelék élelmi anyagait a megfelelő élelmiszer fő csoportok alapján:

- kelkáposzta
- burgonya
- étolaj
- finomliszt
- vöröshagyma
- fokhagyma
- só
- fűszerpaprika
- köménymag
- őrölt fekete bors

- Zöldségfélék:
- Tej és termékei:
- Hús és húsipari termékek:
- Gabonafélék és termékeik:
- Ízesítőszer:
- Fűszerek:

2. A magyaros rántás készítésének mozzanatait láthatja felsorolva, és összekeverve. Gondosan nézze meg, majd állítsa a helyes műveleti sorrendbe. A helyes sorrend után gyűjtse össze a készítéséhez szükséges eszközöket, majd beszélje meg társával, hogy mely főzelékek készítésénél alkalmazhatják a magyaros rántással történő sűrítést.

- Világos zsemleszínű rántás készítése
- Vöröshagyma, fokhagyma előkészítése
- Fűszerpaprika hozzáadása a rántáshoz
- Vöröshagyma, majd fokhagyma hozzáadása a rántáshoz
- Folyadékkal simára dolgozni

3. Olvassa el a burgonyafőzelék készítését! Majd emlékezetből sorolja fel a burgonyafőzelékhez szükséges élelmi anyagokat!
4. Kérdezze meg oktatóját, az olvasott technológiától eltérő módon készíthető-e burgonyafőzelék, majd a két technológiát hasonlítsa össze
5. Informálódjon a gyakorlati munkahelyén, hogy milyen főzelékek jelennek meg az üzlet választékai között, valamint érdeklődjön arról, hogy az adott főzelékeket milyen feltétellel kínálják.

MUNKANYELV

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Sorolja fel azokat a főzelékeket, amelyek készítésénél szükség van tejföl használatára!

2. feladat

Mit jelent a hő kiegyenlítés? Magyarázza meg a művelet jelentőségét!

3. feladat

Tejszínes parajfőzeléket készít. Milyen előkészítő műveletek végzésére van szüksége a parajlevelek feldolgozásakor?

4. feladat

Sorolja fel a főzelékek sűritésére használható sűritőanyagokat!

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Tökfőzelék

Burgonyafőzelék

Lencsefőzelék

2. feladat

Hő kiegyenlítés alkalmazásánál a simára kevert tejfölhöz a forró étel levét fokozatosan, kis adagokban hozzá keverjük, és simára dolgozzuk.

Jelentősége: hirtelen nagy hőmérsékleten az ételhez adott tejföl kicsapódik, pelyhessé válik a nagy hőmérséklet különbség hatására. A tejföl fokozatos felmelegítése során megakadályozhatjuk a nemkívánatos kicsapódást.

3. feladat

A parajlevelek előkészítő művelete során a sérült leveleket kiválogatjuk, szárát levágjuk, folyóvízzel gondosan megmossuk. Vízet forralunk sóval és szódabikarbónával. A forrásban lévő vízbe belerakjuk az előkészített parajleveleket, megfőzzük, lecsepegtetjük, forrón áttörve parajpürét kapunk.

4. feladat

- Világos rántás
- Zsemleszínű rántás
- Fűszeres rántás
- Magyaros rántás
- Cukorral pirított barna rántás
- Keményítő
- A főzelék zöldség saját anyagával történő sűrítés

IRODALOMJEGYZÉK

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer Alapismeretek a vendéglátó szakterület számára. Képzőművészeti kiadó Kft., 2005

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek. Képzőművészeti Kiadó,2008

Pető Gyula: Ételkészítési ismeretek. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó,1993

A Nagykanizsai Járás Népi Táplálkozása, Nagykanizsa, 1969.december 30.

Keszthelyi Burgonyakutatói Központ új burgonyafajtái és a felhasználási típusaival kapcsolatos összefoglaló

MUNKANYELV

A(z) 1465-06 modul 008-as szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
14 óra

MUNKANYELV

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.
Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató