

## 4.7. Wykończanie potraw – przyprawianie i dekoracja

### 4.7.1. Materiał nauczania

#### Przyprawy

Aby poprawić cechy organoleptyczne produktów spożywczych, stosuje się szereg dodatków. Jednym z nich są przyprawy.

Przyprawy są to dodatki, które zawierają charakterystyczne substancje poprawiające smak i zapach potraw, często poprawiające także ich strawność. Przyprawy można podzielić na naturalne i syntetyczne. Przyprawy naturalne to różne części roślin (w tym zioła) – liście, kwiaty, nasiona, owoce, kora, kłącza, korzenie.

Rola przypraw:

- nadają atrakcyjny smak i aromat potrawom lub go podkreślają,
- wpływają na pobudzenie apetytu, zwiększają przemianę materii,
- poprawiają strawność potraw,
- działają bakteriostatycznie – wydłużają trwałość potraw.

**Tabela 10.** Wpływ przypraw na organizm człowieka. [opracowanie własne]

Wpływ na organizm	Przykłady przypraw
Przyspieszają przemianę materii	Chili
Zapobiegają wzdęciom	Bazylia, majeranek, tymianek, kminek, anyż
Działają rozkurczowo	Kurkuma, kolendra
Działają bakteriostatycznie	Czosnek, szałwia, chrzan
Działają żółciopędnie	Gorzycza
Zapobiegają dolegliwościom żołądkowo - jelitowym	Imbir, cząber, cynamon

Formy występowania przypraw:

- świeże,
- suszone (w całości lub rozdrobnione),
- pasty i koncentraty,
- w zalewach (np. kapary, kolorowy pieprz),
- aromatyzowane oleje i octy.

#### Zasady stosowania przypraw.

- stosować przyprawy w odpowiedniej dawce, nadmiar przypraw jest również niekorzystny,
- najlepiej stosować świeże przyprawy i rozdrabniać je tuż przed dodaniem,
- niektóre przyprawy należy rozetrzeć (czosnek) lub zetrzeć (gałka muszkatołowa) a jeszcze inne pokruszyć (zioła) lub dodać w całości (goździki, ziele angielskie),
- dodawać potrawy w odpowiednim momencie np. cząber 10 minut a majeranek i tymianek 5 minut przed zakończeniem ogrzewania; liść laurowy i ziele angielskie na początku gotowania a świeżą bazylię lub miętę po zakończeniu obróbki cieplnej,
- mięsa, drób, dziczyznę najlepiej natrzeć przyprawami kilka godzin przed pieczeniem
- stosować sprawdzone kompozycje przypraw.

**Tabela 11.** Przykład doboru przypraw do określonych potraw [opracowanie własne]

Surowiec	Przykład kompozycji przypraw
Gęsi, kaczki	Gałka muszkatołowa, cynamon
	Majeranek
Kurczaki	Papryka, pieprz,
	Szafran, biały pieprz, cynamon lub imbir
Flaki	Majeranek, tymianek, rozmaryn
	Gałka muszkatołowa, czosnek, pieprz, papryka
Baranina	Mięta, czosnek
	Imbir, czosnek, kminek
Fasola, groch	Majeranek, tymianek
Pasztety	Majeranek, kolendra, tymianek
Cielęcina	Melisa
Pizza	Oregano, bazylia
Makarony	Papryka, czosnek, bazylia
Ryż	Pieprz, czosnek, rozmaryn
	Majeranek, tymianek, rozmaryn, czosnek
Wieprzowina, wołowina	Czosnek, papryka, kminek,
	Estragon
	Kolendra
	Świeża bazylia, tymianek
Salatki	Kapary
	Melisa
	Chrzan, pieprz biały
	Liść laurowy, ziele angielskie, pieprz
Zupy	Bazylia, cząber, majeranek
	Lubczyk
	Koper
Ryby	Rozmaryn, tymianek, estragon
	Szafran
Dziczyzna	Jałowiec, pieprz, czosnek
	Szałwia
Desery	Wanilia
	Cynamon, goździki

Popularne mieszanki przypraw:

- curry – pochodzi z Indii. Mieszanka może mieć różny skład między innymi zawiera: pieprz, kardamon, imbir, chili, paprykę, gałkę muszkatołową, cynamon,
- „pięć ziół” („pięć smaków”) – pochodzi z Chin. Zawiera: anyż gwiazdzisty, pieprz, cynamon, goździki, owoce fenkułu.

Pozostałe dodatki poprawiające smak potraw:

- sól kuchenna – (chlorek sodu) jest najpopularniejszą przyprawą pochodzenia mineralnego,
- kwasy spożywcze – różne rodzaje octu (winny i spirytusowy), kwas cytrynowy, kwas

- mlekowy,
  - koncentraty przypraw – w postaci granulatu, past, płynu lub w proszku, są to mieszanki naturalnych i syntetycznych przypraw; dodatki syntetyczne mają za zadanie wzmocnienie smaku (hydrolizaty białkowe); przykłady – maggi, sos sojowy, buliony w kostkach, mieszanki do ryb, drobiu czy gulaszu,
  - substancje aromatyczno-smakowe – przeznaczone głównie do ciast i deserów; przykłady – cukier waniliowy, aromaty do ciast w postaci olejków,
  - musztarda – przyprawa pochodzenia francuskiego; jej głównym składnikiem jest gorczyca.
- Prawidłowy smak potraw można uzyskać aromatyzując potrawy przez dodanie niewielkiej ilości surowca spożywczego, który nie zalicza się do przypraw. Wykorzystuje się:
- soki owocowe (malinowy, z owoców cytrusowych),
  - otarta skórka z owoców cytrusowych,
  - alkohole (aromatyczne wódki, wino),
  - miód,
  - aromatyczne wywary (grzybowy, mocne buliony),
  - przetwory owocowe np. przeciery z owoców (dzika róża) i suszone owoce (śliwki),
  - kwasy naturalne uzyskane w wyniku fermentacji np. sok z kiszonej kapusty.

#### **Dekorowanie potraw**

Jedną z końcowych czynności w procesie technologicznym jest porcjowanie i dekorowanie potraw. Ozdabianie potraw wymaga dużej staranności. Najczęściej do dekoracji potraw wykorzystuje się warzywa i owoce. Należy przestrzegać następujących zasad:

- wybierać świeże, jędrne surowce,
- stosować warzywa i owoce o zdecydowanych barwach, kontrastujących z potrawą,
- nie używać surowych warzyw i owoców, które łatwo ciemnieją,
- elementy dekoracyjne nie powinny być zbyt drobne,
- w zakładach gastronomicznych określone potrawy dekoruje się zawsze w taki sam sposób (dekoracja jest powtarzalna),
- dekoracja musi być bardzo starannie i estetycznie wykonana.

#### **4.7.2. Pytania sprawdzające**

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

1. Co to są przyprawy?
2. Co, oprócz przypraw wykorzystuje się do przyprawiania potraw i napojów?
3. Jaką rolę w potrawach pełnią przyprawy?
4. Jakich zasad należy przestrzegać podczas dodawania potraw?
5. Jakie zasady obowiązują podczas dekoracji potraw?

#### **4.7.3. Ćwiczenia**

Uwaga!

Przed przystąpieniem do ćwiczeń uzupełnij odzież ochronną i umyj ręce!

Zwróć uwagę na ostre narzędzia pracy!

Stosuj się do wszystkich poleceń nauczyciela!

##### **Ćwiczenie 1**

Dokonaj analizy składu gotowych mieszanek przypraw.