



UŽIVALA: POMOĆNI  
KUHAR/SLASTIČAR  
1. RAZRED

Olgica Jukić prof, eduk. reh. savjetnik

## UŽIVALA

Uživala su zajednički naziv za sve vrste začina koje dodajemo jelu.

Svrha uživala u prehrani jest da poboljšaju okus, miris i boju jelima.

## ZAČINI

Dodavanje začina jelima mora biti u manjim količinama. Umjerena uporaba začina potiče tek i pomaže probavi hrane.

Važno je znati:

- koje začine dodati jelu
- u kojoj količini
- u koje vrijeme priređivanja dodati začine.

Začinske biljke bogate su eteričnim uljima pa zagrijavanjem hlape, stoga se preporučuje dodavati ih jelu pred kraj kuhanja.

## SOL



Sol daje osnovni okus hrani i najviše ju koristimo.

Sol koristimo u umjerenim količinama jer veće količine mogu biti štetne za zdravlje.

Koristimo: kamenu i morsku sol. Morska sol može biti: krupna i sitna sol. Sol koristimo i za konzerviranje namirnica.



## OCAT

Ocat se najčešće koristi kao dodatak salatama. Koristimo: jabučni, vinski, aromatizirani i alkoholni ocat. Ocat koristimo i za konzerviranje namirnica, marinade.



## TVORNIČKI ZAČINI



majoneza



kečap



mljevena paprika



senf



vegeta



tabasko

## ZAČINSKO POVRĆE

Začinsko povrće koristi se za pripremu svih vrsta jela od svih vrsta namirnica.

Koristimo: luk, češnjak, mrkvu, peršin, celer, rajčicu i papriku.



crveni luk



žuti luk



češnjak



mrkva



list celera



korijen celera



paprika





Rajčica ( paradajz )

## ZAČINSKE BILJKE ( MIRODIJE )

Začinsko bilje koristimo kao SVJEŽE i OSUŠENO.

Koriste se pojedini dijelovi biljaka, bogati eteričnim uljima i drugim tvarima koje poboljšavaju aromu, boju i okus jela.

Prema dijelovima biljaka koji se koriste mirodije su:

1. **plodovi**; npr. paprika, papar, vanilija, korijandar, feferon, čili, muškadni oraščić ,....
2. **lišće**; npr. ružmarin, lovor, bosiljak, origano, majčina dušica, metvica
3. **cvjetovi**; šafran
4. **pupoljak**; klinčić, kapar
5. **korijen**; đumbir
6. **sjemenke**; npr. gorušica, kumin, anis
7. **kora**; cimet.



Čuvanje mirodija:

- u dobro zatvorenim staklenim posudama
- ne smiju biti u blizini izvora topline.

Dužim stajanjem mirodije gube boju i miris pa je preporučljivo kupovati manje količine.

U ugostiteljskim kuhinjama mirodije moraju biti kuharu na dohvat ruke pa se nalaze u priručnim ormarićima za začine.

PONOVIMO:

1. Što su uživala?
2. Što je važno znati o upotrebi začina?
3. Zašto začine dodajemo na pri kraju kuhanja?
4. Koje vrste soli koristimo?
5. U kojem obliku koristimo morsku sol?
6. Nabroji tvorničke začine!
7. Nabroji začinsko povrće!
8. U kojem obliku koristimo začinsko bilje, mirodije?
9. Nabroji skupine začinskog bilja!
10. Kako čuvamo mirodije i zašto?